మొక్కల ఆధారిత ఆహారం అలసట మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లను తగ్గిస్తుంది మరియు బరువు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్స్, వాల్‌నట్స్ మరియు ఫ్లాక్స్ సీడ్స్‌తో సహా ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రిలాప్స్ మరియు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ రేట్ తగ్గుతుందని మరియు MS తో నివసించే వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని కనుగొనబడింది. తగినంత ఫైబర్ తీసుకోవడం మరియు తగినంత నీరు త్రాగడం మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది గట్ ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను మరింత తగ్గిస్తుంది మరియు MS తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.

కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడండి కౌన్సెలింగ్ అనేది వ్యక్తులు భావోద్వేగాలను నిర్వహించడంలో మరియు ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడే ఒక రకమైన చికిత్స. ఇది MS రోగుల నిర్వహణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడం ప్రియమైనవారితో కమ్యూనికేషన్‌ను మెరుగుపరచడం

మీ మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మానసికంగా ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది, ఇది వృద్ధాప్యం లేదా MS వల్ల కలిగే మార్పుల నేపథ్యంలో కూడా మనస్సు చురుకుగా, అప్రమత్తంగా మరియు నిమగ్నమై ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. భావాలు, ప్రాధాన్యతలు మరియు విలువలతో అనుసంధానించబడి ఉండటం అనవసరమైన ఒత్తిళ్లను తొలగించడం ద్వారా మానసిక కల్లోలాన్ని శాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది. భాగస్వామ్య లక్ష్యాలు మరియు సమస్య పరిష్కారానికి సంబంధాలు మరియు బంధాలు మద్దతు మరియు అవకాశాలను అందిస్తాయి. సానుకూల సంబంధాలు ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గిస్తాయి మరియు రోజువారీ జీవితంలో భావోద్వేగ శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

ధ్యానం మీ ఆత్మ మరియు శరీరానికి అద్భుతమైనది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుందో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి మద్దతు సమూహాలలో చేరండి మద్దతు సమూహాలు ఒక వ్యక్తి ఇతర రోగులు మరియు సంరక్షకులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు ఆలోచనలను మార్పిడి చేసుకోవడానికి, ప్రేరణ మరియు ప్రోత్సాహాన్ని అందించడానికి విలువైన నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది వ్యాధిని కలిగి ఉన్న వ్యక్తికి శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని ఇస్తుంది మరియు ఇందులో మీరు ఒంటరిగా లేరు.   
ప్రముఖులు సెల్మా బ్లెయిర్‌ను ప్రభావితం చేశారు నటి సెల్మా బ్లెయిర్ 2018లో ఒక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో తన MS నిర్ధారణను ప్రకటించారు. కీమోథెరపీ మరియు స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కలయిక వలన ఆమె MS ఉపశమనం పొందింది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 20- 40 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వెన్నుపాము నరాల వ్యాప్తి: 2.5 మిలియన్లు (2019) భారతదేశం: 2.3 మిలియన్లు (2013) అనుకరించే పరిస్థితులు దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మస్తీనియా గ్రావిస్ సిఫిలిస్ లైమ్ లోపం విటమిన్ B12 ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష రక్త పరీక్షలు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్, కటి పంక్చర్ ప్రేరేపిత సంభావ్య పరీక్షలు చికిత్స నోటి మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్, ప్రెడ్నిసోన్ డైమెథైల్ ఫ్యూమరేట్ ఫింగోలిమోడ్ డైరాక్సిమెల్ ఫ్యూమరేట్ ఇంజెక్ట్ నిర్దిష్ట లక్షణాలు ఫ్యూజన్ చికిత్సలు Natalizumab Ocrelizumab అన్ని సూచనలను చూడండి Ghasemi N, Razavi S, Nikzad E. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: పాథోజెనిసిస్, లక్షణాలు, రోగనిర్ధారణలు మరియు కణ ఆధారిత చికిత్స. సెల్ J. 2017 ఏప్రిల్-జూన్;19(1):1-10. హౌసర్ SL, క్రీ BAC. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ చికిత్స: ఒక సమీక్ష. యామ్ జె మెడ్. 2020 డిసెంబర్;133(12):1380-1390.e2. చికిత్స. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్. డిసెంబర్ 2018. లివింగ్ విత్. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్.డిసెంబర్ 2018. వరల్డ్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్. రోజు. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్, ఇండియా. జూన్ 2018. యాదవ్ V, షింటో L, Bourdette D. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ చికిత్స కోసం కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. నిపుణుడు రెవ్ క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2010 మే;6(3):381-95. వాల్టన్ C, కింగ్ R, Rechtman L, Kaye W. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాబల్యం: MS యొక్క అట్లాస్ నుండి అంతర్దృష్టులు, మూడవ ఎడిషన్. మల్టీ స్క్లెర్. 2020 డిసెంబర్;26(14):1816-1821. మల్టిపుల్ స్క్లేరోసిస్. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. ఏప్రిల్ 2015. డాబ్సన్ R, గియోవన్నోని G. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ - ఒక సమీక్ష. యూర్ జె న్యూరోల్. 2019 జనవరి;26(1):27-40. సింట్‌జెల్ MB, రామెట్టా M, రెడర్ AT. విటమిన్ డి మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఎ కాంప్రెహెన్సివ్ రివ్యూ. న్యూరోల్ థెర్. 2018 జూన్;7

==================================================

గవదబిళ్ళను పరోటిటిస్, వైరల్ పరోటిటిస్, ఇన్ఫెక్టివ్ పరోటిటిస్ మరియు ఎపిడెమిక్ పరోటిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. నాసికా స్రావాలు మరియు లాలాజలం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. గవదబిళ్ళతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తలనొప్పి, జ్వరం, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం మరియు కండరాల నొప్పులు వంటి లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు. అయినప్పటికీ, ఉబ్బిన పరోటిడ్ మరియు ఇతర లాలాజల గ్రంథులు గవదబిళ్ళ యొక్క ముఖ్య లక్షణం. ఇది సున్నితమైన మరియు సున్నితమైన దవడ మరియు ఉబ్బిన బుగ్గలను కలిగిస్తుంది.

గవదబిళ్ళ అనేది స్వీయ-పరిష్కార అనారోగ్యం, ఇది దాని కోర్సును నడుపుతుంది. గవదబిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను నిర్వహించడానికి రోగులకు సహాయక సంరక్షణ చికిత్స అందించబడుతుంది. విశ్రాంతి, నొప్పి నివారణ మందులు (ఆస్పిరిన్ మినహా), తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం మరియు పుల్లని మరియు ఆమ్ల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం రికవరీలో సహాయపడుతుంది. వెచ్చని మరియు చల్లని సంపీడనాలను ఉపయోగించడం వల్ల వాపు మరియు లేత లాలాజల గ్రంధుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

గవదబిళ్లలు రాకుండా నిరోధించడానికి ఎంఎంఆర్ వ్యాక్సిన్ ప్రధానమైనది. ఈ టీకా ప్రజలను మూడు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది: తట్టు, గవదబిళ్ళలు మరియు రుబెల్లా. ఈ టీకా ప్రకృతిలో సురక్షితమైనది మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన నివారణ వ్యూహంగా పనిచేస్తుంది.

గవదబిళ్ళతో బాధపడుతున్న రోగికి రోగ నిరూపణ మంచిది. గవదబిళ్ళతో ఉన్న చాలా మంది పిల్లలు 2 వారాలలో పూర్తిగా కోలుకుంటారు. సాధారణంగా, పెద్దలు గవదబిళ్లలు సోకిన వారం లేదా పది రోజుల తర్వాత తిరిగి పనికి వెళ్లగలుగుతారు. గవదబిళ్ళ నుండి వచ్చే సమస్యలు చాలా అరుదు, కానీ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే తీవ్రమైనవి కావచ్చు. సాధారణంగా 5 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) పరోటిడ్ గ్రంధి చెవులు దవడలు వృషణాలు అండాశయాలు CNS అనుకరించే పరిస్థితులు వైరల్ ఫ్లూ ఇన్ఫ్లుఎంజా సైటోమెగలోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కాక్స్సాకీ వైరస్ బార్వోవైరస్ పర్వోవైరస్ B19 Sjogren's syndrome Sarcoidosis Miculicz's syndrome Adenitis అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు ఔషధ ప్రతిచర్యలు Mastoiditis మీజిల్స్ మయోకార్డిటిస్ పీడియాట్రిక్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ పీడియాట్రిక్ మెనింజైటిస్ పీడియాట్రిక్ రుబెల్లా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష స్వాబ్/లాలాజలం పరీక్ష RT-PCR పరీక్ష IgMF GREAT IGPR పరీక్షలో నొప్పి నివారణ పరీక్ష లేదు ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు గవదబిళ్ళ యొక్క లక్షణాలు

చాలా మంది పిల్లలు లక్షణరహితంగా ఉంటారు లేదా జలుబు వంటి తేలికపాటి శ్వాసకోశ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు. వ్యాధి సోకిన 7 నుండి 21 రోజుల తర్వాత లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. పెద్దలు మరియు పిల్లలలో కనిపించే గవదబిళ్ళ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: తక్కువ నుండి మోస్తరు గ్రేడ్ జ్వరం అనారోగ్యం లేదా అసౌకర్యం/అసౌకర్యం యొక్క సాధారణ భావన మైయాల్జియా లేదా కండరాల నొప్పి తలనొప్పి అనోరెక్సియా లేదా ఆకలి లేకపోవడం ఈ లక్షణాలు అనుసరించబడతాయి: అధిక స్థాయి జ్వరం 103°F లేదా 104°F (సుమారు 39.5 లేదా 40°C) ప్యారిటిటిస్ (లాలాజలం లేదా పరోటిడ్ గ్రంధులలో వాపు మరియు అసౌకర్యం) ఉబ్బిన మరియు లేత దవడ చెవులలో నొప్పి తినడం, నమలడం, మింగడం కష్టం (ముఖ్యంగా ఆమ్ల పానీయాలు పండ్ల రసాలు) లేదా మాట్లాడటం. గమనిక: పరోటిటిస్ అనేది లాలాజల గ్రంధులలో (మెడ ముందు భాగంలో) లేదా పరోటిడ్ గ్రంధులలో (చెవుల ముందు) వాపు మరియు అసౌకర్యంగా ఉండే పరిస్థితి. ఈ గ్రంధుల వాపు సాధారణంగా మొదటి లక్షణాలు కనిపించిన 24 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, 1 వారం వరకు పట్టవచ్చు. ఈ గ్రంధులలో ఏదైనా ఒకటి మీ ముఖం యొక్క ఒకటి లేదా రెండు వైపులా చేరి ఉండవచ్చు. తాకినప్పుడు గ్రంథులు మృదువుగా ఉంటాయి. వాపు వల్ల బుగ్గలు ఉబ్బుతాయి.

మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన 10 విషయాలు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

గవదబిళ్ళకు కారణాలు

రుబులావైరస్ కుటుంబానికి చెందిన పారామిక్సోవైరస్ అనే వైరస్ వల్ల గవదబిళ్ళ వస్తుంది. వైరస్ సోకిన లాలాజలం ద్వారా సులభంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు దగ్గు లేదా తుమ్ముల ద్వారా విడుదలయ్యే సోకిన గాలి బిందువులను పీల్చడం ద్వారా ఇతర వ్యక్తులతో సంప్రదిస్తుంది. మీరు ఇప్పటికే ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో పాత్రలు లేదా కప్పులను ఉపయోగిస్తే కూడా గవదబిళ్ళలు వ్యాప్తి చెందుతాయి. డ్యాన్స్, ముద్దులు లేదా క్రీడలు ఆడటం వంటి సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ద్వారా కూడా ఇది వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి గవదబిళ్ళను సంక్రమిస్తే, వైరస్ శ్వాసకోశ (ముక్కు, నోరు మరియు గొంతు) నుండి పరోటిడ్ లేదా ఇతర గ్రంధులలోకి కదులుతుంది, అక్కడ అది పునరుత్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది. ఇది గ్రంధుల వాపు, వాపు మరియు సున్నితత్వానికి దారితీస్తుంది.

లక్షణాలు కనిపించడానికి 1-2 రోజుల ముందు రోగులు చాలా అంటువ్యాధిని కలిగి ఉంటారు, అయితే వారి లాలాజల గ్రంథులు ఉబ్బడం ప్రారంభమయ్యే కనీసం ఐదు రోజుల ముందు మరియు లక్షణాలు కనిపించిన ఒక వారం తర్వాత కూడా వారు వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయవచ్చు. గవదబిళ్ళకు ప్రమాద కారకాలు

మీకు గవదబిళ్లలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది, మీరు ఇలా ఉంటే: పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలు కళాశాల విద్యార్థులు నివసిస్తున్నారు లేదా గవదబిళ్లలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలకు వెళ్లడం లేదా ఇటీవల గవదబిళ్లలు సోకిన వారికి బహిర్గతం కావడం, గవదబిళ్ళకు వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని పొందకపోవడం రద్దీగా ఉండటం బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉండటం చాలా వరకు గవదబిళ్ళలు శీతాకాలం చివరిలో లేదా వసంతకాలం ప్రారంభంలో కనిపిస్తాయి. గవదబిళ్లల నిర్ధారణ

మీ బిడ్డ గవదబిళ్లల యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను చూపిస్తుంటే లేదా గవదబిళ్లలు సోకిన వారితో సంబంధం కలిగి ఉంటే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి కాల్ చేయండి. మీరు వారి క్లినిక్‌ని సందర్శించే ముందు మీ డాక్టర్ మీకు నిర్దిష్ట సూచనలను అందిస్తారు, తద్వారా ఇతర రోగులకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకకుండా కాపాడుతుంది.

మీ పిల్లలకి గవదబిళ్లలు ఉన్నాయో లేదో నిర్ధారించడానికి మీ డాక్టర్ సాధారణ పరీక్షను నిర్వహిస్తారు మరియు ప్రస్తుత లక్షణాలను నమోదు చేస్తారు. చాలా సందర్భాలలో పరీక్షలు అవసరం లేదు. డాక్టర్ సాధారణంగా లక్షణాలను చూడటం ద్వారా గవదబిళ్ళలను నిర్ధారిస్తారు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, గవదబిళ్ళల నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో క్రింది పరీక్షలు సహాయపడవచ్చు, ముఖ్యంగా పరోటిడ్ వాపు మరియు/లేదా లాలాజల గ్రంధి ప్రమేయం లేనప్పుడు వైరల్ గవదబిళ్ళ సంక్రమణ సందర్భాలలో.

1. RT-PCR పరీక్ష RT-PCR ఆధారిత పరీక్షలో, వైరస్ RNA ను నేరుగా బుక్కల్ (లోపలి చెంప) శుభ్రముపరచు, గొంతు శుభ్రముపరచు మరియు వైరస్ గుర్తింపు కోసం లాలాజలం నుండి సంగ్రహించవచ్చు, ప్రత్యేకించి లక్షణాలు కనిపించిన 2 రోజులలోపు పొందినప్పుడు.

వైరల్ ఆర్‌ఎన్‌ఏను గుర్తించే సామర్థ్యం లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి వారం తర్వాత వేగంగా తగ్గుతుంది. గతంలో టీకాలు వేయని వ్యక్తుల కంటే గతంలో రెండు డోసుల గవదబిళ్లల వ్యాక్సిన్‌ను పొందిన వ్యక్తులలో వైరస్ గుర్తింపు గణనీయంగా తక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

1. IgM పరీక్ష గవదబిళ్ళ వైరస్ యాంటీబాడీ IgM పరీక్ష గవదబిళ్ళ వైరస్ సంక్రమణ యొక్క ప్రయోగశాల నిర్ధారణ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం అనేది వైరస్తో ఇటీవలి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క క్లినికల్ డయాగ్నసిస్కు మద్దతు ఇస్తుంది.

అయినప్పటికీ, చాలా మందికి టీకాలు వేయబడినందున, పరీక్ష ఫలితాలు రీఇన్‌ఫెక్షన్‌పై గుర్తించదగిన IgM ప్రతిస్పందనను మౌంట్ చేయకపోవచ్చు. అందువల్ల, ప్రతికూల IgM ఫలితం గవదబిళ్ళలను తప్పనిసరిగా తోసిపుచ్చదు. అంతేకాకుండా, రోగలక్షణ ప్రారంభానికి 3వ రోజు ముందు లేదా రోగలక్షణ ప్రారంభమైన 6 వారాల తర్వాత పరీక్ష చేస్తే IgM గుర్తించబడకపోవచ్చు.

1. Ig G పరీక్ష IgG ప్రతిరోధకాల యొక్క గుర్తించదగిన పరిమాణంలో ఉనికిని కలిగి ఉండటం అనేది ఒక ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇమ్యునైజేషన్ ద్వారా గవదబిళ్ళ వైరస్‌కు గతంలో బహిర్గతం కావడాన్ని సూచిస్తుంది. పాజిటివ్ పరీక్షించిన వ్యక్తులు గవదబిళ్ళ వైరస్ నుండి రోగనిరోధక శక్తిగా పరిగణించబడతారు.
2. CSF విశ్లేషణ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS)కి సంబంధించిన సమస్యల విషయంలో, ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్ ట్యాప్) ఉపయోగించబడుతుంది. గవదబిళ్లల నివారణ

సంక్రమణ బారిన పడకుండా మీ బిడ్డను రక్షించడానికి ఉత్తమ మార్గం MMR వ్యాక్సిన్‌తో వారికి టీకాలు వేయడం. MMR వ్యాక్సిన్ ప్రజలను మూడు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది: మీజిల్స్, గవదబిళ్ళలు మరియు రుబెల్లా. ఈ టీకా ప్రకృతిలో సురక్షితమైనది మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన నివారణ వ్యూహంగా పనిచేస్తుంది. టీకాలు వేసిన తర్వాత పిల్లలు సాధారణంగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను చూపరు. కనిపించినట్లయితే, దుష్ప్రభావాలు ప్రకృతిలో చాలా తేలికపాటివి మరియు దద్దుర్లు లేదా తక్కువ-స్థాయి జ్వరం వంటి సంకేతాలను కలిగి ఉంటాయి.

టీకా యొక్క రెండు షాట్లు పిల్లలకి ఇవ్వబడతాయి: మొదటి షాట్ 12 నుండి 15 నెలల మధ్య ఇవ్వబడుతుంది, రెండవ షాట్ 4 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలకు తప్పనిసరి టీకా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది రెండు షాట్‌లు నిర్వహించబడిన తర్వాత. ఒక మోతాదు సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పూర్తి రక్షణను అందించదు.

కింది వ్యక్తులు కూడా సకాలంలో టీకాలు వేయమని సలహా ఇస్తారు: గర్భవతి కాని పిల్లలు పుట్టే వయస్సు ఉన్న మహిళలు పోస్ట్ సెకండరీ పాఠశాల లేదా కళాశాలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులు ఆసుపత్రులు లేదా పాఠశాలలు లేదా పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలలో ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలలో పనిచేసే వ్యక్తులు 1957 కంటే ముందు జన్మించిన వ్యక్తులు క్రూయిజ్‌లో ప్రయాణించాలని లేదా విదేశాలకు వెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తున్న వారు గమనిక: ప్రస్తుతం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు టీకా తీసుకోవడానికి కోలుకునే వరకు వేచి ఉండాలి. అలాగే, గర్భిణీ స్త్రీలు వ్యాక్సిన్ పొందడానికి ప్రసవం అయ్యే వరకు వేచి ఉండగలరు.

మీకు MMR టీకా అవసరం ఉండకపోవచ్చు, మీరు: 12 నెలల వయస్సు తర్వాత MMR టీకా యొక్క రెండు మోతాదులను కలిగి ఉంటే, మీరు కీమోథెరపీని స్వీకరించారు, దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే చికిత్సలో ఉన్నారు, తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లాకు వ్యతిరేకంగా మీకు రోగనిరోధక శక్తి ఉందని సూచించే రక్త పరీక్షలు (మునుపటి ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా) అలాగే, MMR వ్యాక్సినేషన్‌లో వ్యతిరేకత ఉంది: జెలటిన్, నియోమైసిన్ లేదా వ్యాక్సిన్‌లోని ఏదైనా ఇతర భాగాలకు ప్రాణాంతక అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తులు గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా మహిళలు త్వరలో గర్భవతి కావాలనుకుంటున్నారు రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు 5 విషయాలు మీరు మీ బిడ్డకు టీకాలు వేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఒకవేళ మీ బిడ్డకు జ్వరం, లాలాజల గ్రంథుల వాపు, కండరాల నొప్పులు, అలసట మరియు తలనొప్పి వంటి ఏవైనా సంకేతాలు కనిపించినట్లయితే లేదా పాఠశాలలో గవదబిళ్ళల ఇతర కేసులు ఉంటే మరియు మీ బిడ్డ సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటే, మీరు సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు శిశువైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గవదబిళ్లల చికిత్స

గవదబిళ్ళలు ఎక్కువగా స్వీయ-పరిష్కార అనారోగ్యం. దీనికి నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం లేదు మరియు ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అయినందున యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగించి చికిత్స చేయలేము. ప్రతి ప్రదర్శించే లక్షణానికి చికిత్స సహాయక సంరక్షణ. ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్, నాన్-ఆస్పిరిన్ నొప్పి నివారణ మందులు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. వైరల్ అనారోగ్యం సమయంలో ఇచ్చిన ఆస్పిరిన్ కాలేయ వైఫల్యానికి మరియు మెదడు వాపుకు కారణమయ్యే ప్రాణాంతక వ్యాధి అయిన రేయ్ సిండ్రోమ్ కేసులతో ముడిపడి ఉన్నందున మీ పిల్లలకు ఆస్పిరిన్ ఇవ్వవద్దు. బాధాకరమైన పరోటిడ్ లేదా ఇతర లాలాజల గ్రంధి ప్రాంతానికి వెచ్చగా మరియు చల్లగా కంప్రెస్ చేయడం సున్నితత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. గవదబిళ్లల సమస్యల నిర్వహణ కోసం క్రింది చికిత్సా నియమావళి పరిగణించబడుతుంది: వృషణాల వాపు ఉన్న అబ్బాయిలు లేదా పురుషులకు బెడ్ రెస్ట్ అవసరం. స్క్రోటమ్‌ను అథ్లెటిక్ సపోర్టర్‌తో లేదా తొడలను కలుపుతూ అంటుకునే టేప్‌తో సపోర్ట్ చేయవచ్చు. కోల్డ్ కంప్రెషన్‌తో పాటు ఎలివేషన్ కూడా లేత వృషణాల నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ద్వైపాక్షిక గవదబిళ్ళ ఆర్కిటిస్ తర్వాత వంధ్యత్వం మరియు వృషణ క్షీణతను నివారించడంలో ఇంటర్ఫెరాన్-α2B చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ ఆశాజనక ఫలితాలను స్థాపించడానికి పెద్ద ఎత్తున అధ్యయనాలు అవసరం. గవదబిళ్ళ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మెనింజైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న తలనొప్పి నుండి ఉపశమనానికి నడుము ఇంజెక్షన్ పరిగణించబడుతుంది. గవదబిళ్లల కోసం గృహ సంరక్షణ

గవదబిళ్ళలు ఒక స్వీయ పరిమితి వ్యాధి మరియు దాని నిర్వహణలో ప్రధానంగా ఇంట్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని సుఖంగా మరియు మీ లక్షణాలు పోయే వరకు విశ్రాంతిని కలిగి ఉంటుంది. ఇంట్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి, ఇచ్చిన చిట్కాలను అనుసరించండి. ఇతరులకు గవదబిళ్లలు వ్యాపించకుండా మిమ్మల్ని లేదా మీ బిడ్డను వేరుచేయడం అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. సిడిసి పరోటిడ్ లేదా ఇతర లాలాజల గ్రంధుల వాపు ప్రారంభమైన తర్వాత 5 రోజులు ఒంటరిగా ఉండాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచడంతోపాటు తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు నోరు కప్పుకోవడం, శుభ్రంగా మరియు తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం వంటి పరిశుభ్రత పద్ధతులు కూడా వ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి ముఖ్యమైనవి. మీకు అలసటగా అనిపించినప్పుడల్లా విశ్రాంతి తీసుకోండి. అలసట మరియు కండరాల నొప్పులు అనుభవించడం సర్వసాధారణం. ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఎర్రబడిన లాలాజల గ్రంధులను ఉపశమనానికి క్రమం తప్పకుండా వెచ్చని మరియు చల్లని కంప్రెస్‌లను దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. జ్వరం కారణంగా డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి ఫిల్టర్ చేసిన నీరు, కొబ్బరి నీరు, సూప్‌లు మొదలైన ద్రవాలను ఎక్కువగా తాగండి. ఈ సమయంలో సిట్రస్ పండ్లు లేదా రసాలు వంటి ఆమ్ల ఆహారాలు లేదా పుల్లని ఆహారాలు తీసుకోకుండా ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఆమ్ల ఆహారం లాలాజలాన్ని పెంచుతుంది, ఇది మీ లాలాజల గ్రంధులలో నొప్పిని పెంచుతుంది. గుజ్జు బంగాళాదుంపలు, వోట్మీల్, పెరుగు, ఉడకబెట్టిన పులుసు ఆధారిత సూప్‌లు లేదా మింగడానికి సులభంగా ఉండే మరియు ఎక్కువ నమలడం అవసరం లేని ఇతర మృదువైన ఆహారాలతో సహా మృదువైన, చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. గవదబిళ్ళ యొక్క సమస్యలు

గవదబిళ్ళలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్న అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:

1. ఆర్కిటిస్: ఈ పరిస్థితి 15-30% కేసులలో పోస్ట్-యుక్తవయస్సు పురుషులలో కనిపిస్తుంది. ఇది స్పెర్మ్ మరియు/లేదా వృషణాలను తీసుకువెళ్లే మరియు నిల్వ చేసే ట్యూబ్ యొక్క వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. రెండు వృషణాలలో ఒకదాని యొక్క వాపు జ్వరంతో కూడి ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా పరోటిటిస్ యొక్క మొదటి వారంలో సంభవిస్తుంది కానీ 6 వారాల పరోటిటిస్ తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతుంది. వృషణము నొప్పిగా మారుతుంది మరియు దాని సాధారణ పరిమాణానికి అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా ఒక వారంలో పరిష్కరించబడుతుంది. 50% మంది పురుషులలో వృషణ క్షీణత అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే వంధ్యత్వం చాలా అరుదు.
2. ఊఫోరిటిస్: ఈ పరిస్థితి రెండు అండాశయాలలో ఒకదానిలో వాపును కలిగి ఉంటుంది మరియు గవదబిళ్లలు ఉన్న 5% స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. ఇది తక్కువ పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. ఇది చాలా అరుదుగా వంధ్యత్వం లేదా అకాల మెనోపాజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
3. మాస్టిటిస్: రొమ్ము కణజాలం యొక్క వాపు కొన్ని సందర్భాల్లో గవదబిళ్ళలో కనిపిస్తుంది.
4. ప్యాంక్రియాటైటిస్: ఈ పరిస్థితిలో పొత్తికడుపులో ఉన్న ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ఒక తాత్కాలిక పరిస్థితి, ఇది గవదబిళ్ళలు పరిష్కరించినప్పుడు పరిష్కరించబడుతుంది. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో వికారం, వాంతులు మరియు కడుపులో నొప్పి ఉన్నాయి.
5. మెనింజైటిస్: మెనింజైటిస్ అనేది మీ మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న పొరల వాపు. ఇది తక్షణ వైద్య చికిత్స అవసరమయ్యే ప్రాణాంతక పరిస్థితి.
6. ఎన్సెఫాలిటిస్: మెదడు వాపు అనేది మెదడు యొక్క వాపు. మూర్ఛలు, తీవ్రమైన తలనొప్పి మరియు స్పృహ కోల్పోవడం వంటి పరిస్థితులకు సంబంధించిన లక్షణాలు.
7. వినికిడి లోపం: గవదబిళ్లలు, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అరుదైన సందర్భాల్లో వినికిడి లోపం ఏర్పడుతుంది. 10,000 కేసులలో 5 వినికిడి లోపంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. పారామిక్సోవైరస్ చెవి యొక్క కోక్లియాను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది వినికిడిలో సహాయపడే లోపలి చెవిలో ఉండే నిర్మాణం.
8. గుండె సమస్యలు: అరుదుగా, గవదబిళ్ళలు అసాధారణ హృదయ స్పందన మరియు గుండె కండరాల వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

మీకు ఏవైనా లక్షణాలు ఉంటే లేదా డాక్టర్ నుండి రెండవ అభిప్రాయాన్ని పొందాలని ప్లాన్ చేస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడం తెలివైన పని. ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గవదబిళ్ళకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

హెర్బల్ రెమెడీస్ మీరు అల్లం పొడితో పేస్ట్‌ను తయారు చేసి వాపు ఉన్న భాగానికి నొప్పి నివారణకు ఉపయోగించవచ్చు. అలోవెరా వాపు మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించే ఓదార్పు లక్షణాలను కలిగి ఉంది. గవదబిళ్లల నివారణకు వేప ఆకులను పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. వేప ఆకులు దురద మరియు వాపును తగ్గిస్తాయి మరియు పసుపు పొడితో కలిపి పేస్ట్ లాగా పేస్ట్ లాగా పేస్ట్ చేయవచ్చు. హోమియోపతి హోమియోపతి మందులు గవదబిళ్లల నిర్వహణలో ఉపయోగపడతాయి. అకోనిటమ్ మరియు బెల్లడోన్నా అనే రెండు హోమియోపతి మందులు గవదబిళ్లల సంకేతాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయని చెప్పబడింది. పిలోకార్పైన్ లాలాజలాన్ని మరియు చెమటను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది గవదబిళ్ళకు గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుంది. గవదబిళ్ళతో జీవించడం

గవదబిళ్లలు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కావడం తల్లిదండ్రులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి పిల్లలకు మరియు పెద్దలకు బాధాకరమైనది. అయినప్పటికీ, ఈ వ్యాధి చాలావరకు స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది మరియు 10 నుండి 12 రోజులలో స్వయంగా పోతుంది. మీరు దాని కోర్సును అమలు చేయడానికి అనుమతించాలి. అయినప్పటికీ, సకాలంలో రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స లక్షణాల నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి మరియు మరింత తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

గవదబిళ్ళలు కండరాల అలసట మరియు అలసటను కలిగిస్తాయి. జ్వరం కారణంగా నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి మీరు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి మరియు పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి. నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనానికి వెచ్చని మరియు చల్లని కంప్రెస్ ఉపయోగించండి. ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-ఆస్పిరిన్ మందులు గవదబిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎవరైనా ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు గవదబిళ్ళను పొందవచ్చా? MMR ఎలాంటి వ్యాక్సిన్? గవదబిళ్ళ ఎంత తీవ్రమైనది? గవదబిళ్ళ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? MMR వ్యాక్సిన్ ఏ వయస్సులో ఇవ్వబడుతుంది? MMR వ్యాక్సిన్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది? టీకా తర్వాత కనిపించే దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Kliegman RM, et al. గవదబిళ్ళలు. ఇన్: నెల్సన్ టెక్స్ట్‌బుక్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్. 20వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. జూలై 14, 2018న యాక్సెస్ చేయబడింది. గవదబిళ్లలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. జూలై 14, 2018న పొందబడింది. రామనాథన్ ఆర్, మరియు ఇతరులు. జ్ఞాన అంతరాలు కొనసాగుతాయి మరియు గవదబిళ్ళను తొలగించడంలో పురోగతికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. టీకా. 2018;36:3721. గవదబిళ్ళ టీకా. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. చివరిగా సెప్టెంబర్, 2021లో సమీక్షించబడింది.

==================================================

మయోకార్డిటిస్‌ను ఇన్‌ఫ్లమేటరీ కార్డియోమయోపతి, ఇడియోపతిక్ మయోకార్డిటిస్, మరియు వైరల్ కార్డియోమయోపతి అని కూడా అంటారు. అవలోకనం మయోకార్డిటిస్ అనేది గుండె కండరం అయిన మయోకార్డియమ్‌లో మంటను కలిగించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఇది అరుదైన హృదయ సంబంధ వ్యాధి, ఇది గుండెను విస్తరిస్తుంది, గుండె కండరాల కణాలను క్షీణిస్తుంది మరియు మచ్చ కణజాలాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఈ కారకాలు శరీరం అంతటా రక్తం మరియు ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేయడానికి గుండెను కష్టపడి పనిచేయడానికి బలవంతం చేస్తాయి. సాధారణంగా, ప్రజలు హృదయ పరిస్థితులను వృద్ధాప్యంతో సంబంధం కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ, మయోకార్డిటిస్ వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా వచ్చే అవకాశం ఉంది. వాస్తవానికి, అధిక-ప్రమాద జనాభాలో యువకులు ఉన్నారు.

వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, పరాన్నజీవులు, స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిస్పందనలు మరియు కొన్ని మందులు వంటి విస్తృత శ్రేణి ఏజెంట్లు ఈ వ్యాధిని ప్రేరేపించగలవు. మయోకార్డిటిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, క్రమరహిత లేదా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, దిగువ అంత్య భాగాలలో వాపుతో ద్రవం చేరడం, జ్వరం, అలసట మొదలైనవి.

చాలా సందర్భాలలో మయోకార్డిటిస్ చికిత్స లేకుండా మరియు పూర్తి రికవరీతో దాని స్వంతదానిపై మెరుగుపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స పూర్తి రికవరీకి దారి తీస్తుంది. పర్యవసానంగా, మయోకార్డిటిస్ యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడం సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఎక్కువ కాలం లేదా తీవ్రమైన కేసులు ఉన్న వ్యక్తులు మరింత నిర్దిష్టమైన మందులు లేదా ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండె వ్యాప్తి: 100,000కి 10.2 నుండి 105.6 వరకు (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్: పెరికార్డిటిస్, అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్, కరోనరీ ఆర్టరీ వాస్‌పాస్‌పాస్ వ్యాధి, మయోకార్డియల్ ఇస్కీమియా/ఇన్‌ఫార్క్షన్, పల్మనరీ ఎడెమా, అస్థిరమైన ఆంజినా, రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం & పెరికార్డియల్ ఎఫ్యూషన్ వైరల్ మయోకార్డిటిస్: కార్నిటైన్ లోపం, బృహద్ధమని యొక్క సంకోచం, కొరోనరీ ఆర్టరీ అనోమాలిస్, కార్డియాక్ ట్యూమర్, డైలేటెడ్ కార్డియోమయోపతి, జియోర్రోవెలాస్కిటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎనిటిక్స్ గ్లైకోజెన్ నిల్వ వ్యాధి రకం II, కొరోనరీ ధమనుల మధ్యస్థ నెక్రోసిస్, నాన్ వైరల్ మయోకార్డిటిస్, షాక్, వాల్యులర్ అయోర్టిక్ స్టెనియోసిస్ & వైరల్ పెరికార్డిటిస్. చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: సైక్లోస్పోరిన్ & ప్రెడ్నిసోన్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ థెరపీ: ఎనాలాప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్), లిసినోప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) & మెటోప్రోలోల్ (బీటా-బ్లాకర్) యాంటీవైరల్ మందులు: రిబావిరిన్ లేదా ఇంటర్ఫెరాన్స్ IVIG (ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోనస్)

కార్డియాలజిస్ట్‌లను సంప్రదించాల్సిన నిపుణులు కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్లు మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలు

మయోకార్డిటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రారంభంలో గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు. సాధారణ మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలు కొన్ని: పెద్దలలో లక్షణాలు

1. ఛాతీలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం మయోకార్డిటిస్ ఉన్నవారిలో ఛాతీ నొప్పి గుండెపోటు సమయంలో సంభవించే ఛాతీ నొప్పిని పోలి ఉంటుంది. ఇది కొన్ని నిమిషాల పాటు కొనసాగవచ్చు మరియు మీ ఛాతీలో అసౌకర్యమైన సంపూర్ణత మరియు ఒత్తిడిని అనుభవించవచ్చు.
2. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం, 70 కిలోల బరువున్న ఆరోగ్యవంతమైన వయోజనుడు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు నిమిషానికి 14 శ్వాసల చొప్పున శ్వాసిస్తాడు. ఈ శ్వాస విధానం పెరిగితే మరియు హైపర్‌వెంటిలేషన్ (వేగవంతమైన శ్వాస) సంభవించినట్లయితే, ఒకరు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా డిస్ప్నియాను అనుభవించవచ్చు. ఇది గాలి కోసం ఒక ఊపిరి పీల్చుకునేలా చేయవచ్చు.
3. ఎడెమా లేదా వాపు చీలమండలు, కాళ్లు మరియు పాదాలతో సహా శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో గుర్తించదగిన వాపు కనిపించవచ్చు. ఇది ద్రవం పెరగడం వల్ల వస్తుంది మరియు తరచుగా అలసటతో వస్తుంది.
4. దడ లేదా అసాధారణమైన హృదయ స్పందన గుండె కొట్టుకోవడంలో ఒక క్రమరాహిత్యం గుండె పరుగెత్తుతున్నట్లు లేదా బీట్ దాటినట్లు అనిపించవచ్చు. దడ కూడా ఛాతీ అల్లాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అనేక సందర్భాల్లో, అసాధారణ హృదయ స్పందన ఛాతీ మరియు ఊపిరి లోపానికి కూడా దారితీయవచ్చు.
5. ఇన్ఫెక్షన్-సంబంధిత జ్వరం ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మయోకార్డియం ఎర్రబడినట్లయితే, ఒకరు జ్వరంతో బాధపడవచ్చు మరియు చలిని అనుభవించవచ్చు.
6. ఇతర ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు గొంతు నొప్పి, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు కూడా మయోకార్డిటిస్‌లో అనుభవించవచ్చు. పిల్లలు లేదా శిశువులలో లక్షణాలు

మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు శిశువులు మరియు పిల్లలలో మరింత నిర్ధిష్టంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పేలవమైన ఆకలి కడుపు నొప్పి అనారోగ్యం దీర్ఘకాలిక దగ్గు దద్దుర్లు జ్వరం విరేచనాలు గొంతు నొప్పి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కీళ్లలో నొప్పి మీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్న రోగులు, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల చరిత్ర లేనప్పుడు కొత్త-ప్రారంభ గుండె వైఫల్యంతో ఉండవచ్చు. వారు దగ్గు, జ్వరం, శ్వాసలోపం, ఛాతీ నొప్పి మరియు దడ వంటి లక్షణాలను చూపవచ్చు. అయితే, ఈ లక్షణాలు మయోకార్డిటిస్ వల్ల కాకుండా COVID-19 వల్ల కావచ్చు. అందువల్ల, ఈ రోగులు COVID-19 మయోకార్డిటిస్ యొక్క నిశ్శబ్ద ప్రదర్శనను కలిగి ఉండవచ్చు. COVID-19లో మీ అన్ని తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. ఇప్పుడు చదవండి! మయోకార్డిటిస్ యొక్క కారణాలు

మయోకార్డిటిస్ అనేది అరుదైన ఆరోగ్య పరిస్థితి. అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలోని ఇన్ఫెక్షన్ (బ్యాక్టీరియల్, వైరల్, ఫంగల్, పరాన్నజీవి) మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్‌కు కారణమవుతుంది. కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1. వైరస్లు మయోకార్డిటిస్ (వైరల్ మయోకార్డిటిస్) యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన కారణాలలో వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్, అడెనోవైరస్, కోవిడ్ 19 మరియు కాక్స్‌సాకీ బి వైరస్ ఉన్నాయి. గుండె కండరాల కణజాలానికి వైరస్‌లు సోకే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీరం నుండి రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనకు (తీవ్రమైన నుండి దీర్ఘకాలికంగా) దారితీయవచ్చు. 2. బాక్టీరియాలు మయోకార్డియం యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే బాక్టీరియాలో కొరినేబాక్టీరియం, మెనింగోకోకి, స్ట్రెప్టోకోకి, క్లోస్ట్రిడియా మొదలైనవి ఉన్నాయి. 3. శిలీంధ్రాలు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, కాండిడా, ఆస్పెర్‌గిల్లస్ మరియు హిస్టోప్లాస్మాతో సహా వివిధ శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల ఫంగల్ మయోకార్డిటిస్ సంభవించవచ్చు. 4. పరాన్నజీవులు కొన్ని పరాన్నజీవులు గుండె యొక్క వివిధ నిర్మాణాలను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇన్ఫెక్షన్లు మయోకార్డిటిస్‌గా వ్యక్తమవుతాయి. ఈ పరాన్నజీవులలో కొన్ని ట్రిపనోసోమా క్రూజీ, టాక్సోప్లాస్మా మరియు ట్రిచినెల్లా ఉన్నాయి. చాగస్ వ్యాధి గుండెకు సంబంధించిన అతి ముఖ్యమైన పరాన్నజీవి సంక్రమణం. 5. హైపర్సెన్సిటివిటీ లేదా టాక్సిక్ రియాక్షన్ డోబుటమైన్ ఫెనిటోయిన్ యాంటీబయాటిక్స్ వంటి అనేక ఔషధాల ద్వారా టాక్సిక్ మయోకార్డిటిస్ ప్రేరేపించబడవచ్చు: యాంపిసిలిన్ అజిత్రోమైసిన్ సెఫాలోస్పోరిన్స్ టెట్రాసైక్లిన్స్ సైకియాట్రిక్ మందులు: ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ బెంజోడియాజిపైన్‌ఇటామినేషన్ క్లోజాపిన్‌ఇట్‌క్రెమైనల్ వంటి ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్.

ఇతర ఏజెంట్లు: భారీ లోహాలు (రాగి, సీసం మరియు ఆర్సెనికల్స్) యాంటీనియోప్లాస్టిక్ ఏజెంట్లు (ఉదా, ఆంత్రాసైక్లిన్స్, సైక్లోఫాస్ఫామైడ్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్ మరియు టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్హిబిటర్లు). 6. ఆటో ఇమ్యూనిటీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటు చేసి శరీరం యొక్క స్వంత కణజాలం లేదా అవయవాలపై దాడి చేసినప్పుడు దానిని ఆటో ఇమ్యూనిటీ అంటారు. మయోకార్డిటిస్‌లో మంట మరియు వ్యాధి పురోగతికి స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి ప్రధాన కారకంగా ఉంటుంది. వైరస్‌ల వంటి వ్యాధికారకాలు మయోకార్డిటిస్‌కు దారితీసే ఆటో ఇమ్యూన్ మెకానిజమ్‌లను ప్రారంభించగలవు.

లూపస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు కూడా మయోకార్డిటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

RA ఉన్నవారిలో 50% మంది గుండె సంబంధిత ప్రమేయాన్ని చూపుతున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. RA గురించి మరింత చదవడానికి. ఇక్కడ నొక్కండి! 7. ఇడియోపతిక్ మయోకార్డిటిస్ గుండె కండరాల వాపు ఏ గుర్తించబడిన కారణం లేకుండా అభివృద్ధి చెందినప్పుడు, దానిని ఇడియోపతిక్ కండిషన్ అంటారు. నీకు తెలుసా! 70% పట్టణ భారతీయులకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. భారతీయ యువకులు గుండె జబ్బులను ఎందుకు అభివృద్ధి చేస్తున్నారో తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! మయోకార్డిటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

మయోకార్డిటిస్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: 1. వయస్సు మయోకార్డిటిస్ అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇది ఎక్కువగా యువకులలో సంభవిస్తుంది. 2. స్త్రీల కంటే లింగ పురుషులు తరచుగా మయోకార్డిటిస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే లూపస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల వల్ల వాపు వచ్చినప్పుడు తప్ప ఇది నిజం.

మహిళల్లో గుండె జబ్బులకు దారితీసే 4 ప్రధాన ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే నొక్కండి!

1. కుటుంబ చరిత్ర మరియు జన్యుశాస్త్రం మయోకార్డిటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్ మరియు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కి ఎలా స్పందిస్తుంది అనేదానికి పాక్షికంగా కారణం కావచ్చు.

కొన్ని అరుదైన వారసత్వ పరిస్థితులు శరీరం మంటను ఎలా నియంత్రిస్తాయో ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, కుటుంబ మధ్యధరా జ్వరం లేదా ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్-అసోసియేటెడ్ పీరియాడిక్ సిండ్రోమ్ (TRAPS) మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 4. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి: డయాబెటిస్ HIV/AIDS కోవిడ్ 19 కాలిన గాయాలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల కలిగే అనోరెక్సియా వంటి ఆహార రుగ్మతలు చర్మ గాయాలు 5. జీవనశైలి ఎంపికలు అధికంగా మద్యం సేవించడం కొకైన్, యాంఫెటమిన్‌లు లేదా ఇంట్రావీనస్ రిక్రియేషనల్ డ్రగ్స్ 6. పర్యావరణం చాగస్ వ్యాధి, మధ్య మరియు దక్షిణ అమెరికాలో సాధారణం, తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక మయోకార్డిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇది కొన్ని రకాల కీటకాల ద్వారా వ్యాపించే పరాన్నజీవి వల్ల వస్తుంది. 7. ఇతర కారణాలు మయోకార్డిటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే ఈ వైద్య సమస్యలలో కొన్ని: పేలవమైన దంత ఆరోగ్యం ఛాతీ గాయం చివరి దశ మూత్రపిండ వ్యాధి

గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే 7 ప్రమాద కారకాలు మరియు వాటిని నిర్వహించే మార్గాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణ

భౌతిక తనిఖీ మరియు వైద్య చరిత్ర యొక్క మూల్యాంకనం తర్వాత, రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు: రక్త పరీక్షలు

క్రియేటిన్ కినేస్ (CK): ఇది రక్తంలో CK స్థాయిని తనిఖీ చేసే రక్త పరీక్ష. ఇది సాధారణ పరిధి కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది మయోకార్డియంలోని సంక్రమణను సూచిస్తుంది.

మొత్తం ల్యూకోసైట్ గణన: అసాధారణమైన WBC (తెల్ల రక్త కణాలు) గణన ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా మయోకార్డిటిస్‌ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.

CRP: CRP (C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్) యొక్క పెరిగిన స్థాయిలు ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్కర్‌గా పనిచేస్తాయి.

ESR: ఎలివేటెడ్ ESR (ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్) కూడా శరీరంలో మంటకు మరొక మార్కర్.

ట్రోపోనిన్ స్థాయిలు: రక్తంలో ట్రోపోనిన్ (ప్రసరణ) స్థాయి పెరగడం గుండె కండరాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ: గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను గుర్తించడానికి ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ నిర్వహిస్తారు.

ఛాతీ ఎక్స్-రే: గుండె యొక్క విస్తరణ లేదా గుండె సంచిలో ద్రవం చేరడం కోసం ఛాతీ ఎక్స్-రే సహాయపడవచ్చు.

ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ: మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మీ హృదయ చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అధిక-పిచ్ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రవాహ విశ్లేషణ మరియు ఏదైనా వాల్వ్ సమస్యలు, గుండె విస్తరణ మరియు గుండె లోపల లేదా చుట్టుపక్కల గడ్డ యొక్క ఉనికిని విశ్లేషించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

కార్డియాక్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): గుండె యొక్క పరిమాణం, ఆకారం, అలాగే వాపు, మంట లేదా మచ్చలను చూపించడానికి కార్డియాక్ MRI రేడియో తరంగాలను మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. బయాప్సీ కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ అనేది సిర ద్వారా చిన్న ట్యూబ్‌ను గుండెలోకి థ్రెడ్ చేయడం ద్వారా కొలతలు తీసుకోవడానికి లేదా వాపు లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ కోసం తనిఖీ చేయడానికి బయాప్సీ నమూనాను సేకరించడం ద్వారా నిర్వహిస్తారు. బయాప్సీ మామూలుగా నిర్వహించబడదు మరియు ప్రత్యేక సందర్భాలలో సూచించబడుతుంది: తీవ్రమైన అరిథ్మియా పని చేయని సాంప్రదాయిక సహాయక చికిత్స అనుమానిత అక్యూట్ డైలేటెడ్ కార్డియోమయోపతి (కరోనరీ ధమనులలో అడ్డుపడటం వలన ఏర్పడే గుండె పరిస్థితి). మైక్రో-ఆర్‌ఎన్‌ఏ ప్రొఫైలింగ్ ఈ పరీక్ష తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక మయోకార్డిటిస్‌ను గుర్తించడానికి చేయబడుతుంది. ఇది మయోకార్డియల్ డ్యామేజ్ యొక్క తీవ్రతను గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

నమ్మదగిన వైద్య పరీక్షలతో సరైన రోగ నిర్ధారణను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి. పరీక్షను బుక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మయోకార్డిటిస్ నివారణ

అభ్యాసం చేయడానికి నిర్దిష్ట నివారణ చర్యలు లేనప్పటికీ, వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: 1. జెర్మ్స్‌కు గురికాకుండా ఉండండి ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులను తప్పకుండా నివారించండి. అదేవిధంగా, మీకు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే, ఇతరులను బహిర్గతం చేయకుండా ప్రయత్నించండి. 2. చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి, తినే ముందు మరియు తర్వాత ప్రతిసారీ చేతులు కడుక్కోవడం లేదా టాయిలెట్ ఉపయోగించడం వంటి పరిశుభ్రమైన పద్ధతులను అనుసరించడం ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచన. కోతలు లేదా స్క్రాప్‌లను వెంటనే కడగడం కూడా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. దంత సంరక్షణ ప్రతిరోజూ మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి మరియు ఫ్లాస్ చేయండి. ఏదైనా దంత సమస్యల సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి. 4. సురక్షితమైన సెక్స్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి సురక్షితమైన సెక్స్ పద్ధతులు HIV సంక్రమణను నిరోధించగలవు. ఈ పరిస్థితి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందడానికి మరింత అవకాశం కలిగిస్తుంది. 5. చట్టవిరుద్ధమైన మాదకద్రవ్యాల వాడకాన్ని నివారించండి మయోకార్డిటిస్ రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, ఎటువంటి చట్టవిరుద్ధమైన మందులను నివారించడం మంచిది. 6. పేలుకు గురికాకుండా ఉండండి మీరు టిక్ సోకిన ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే పొడవాటి ప్యాంటు ధరించి చేతులు కప్పుకునేలా చూసుకోండి. మీరు DEET (N, N-Diethyl-meta-toluamide) కలిగిన టిక్ వికర్షకాలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 7. టీకాలు వేయండి COVID-19, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా, రుబెల్లా, మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు పోలియోమైలిటిస్‌లను నివారించడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

COVID 19 టీకా గురించి మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

"మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మరియు దానిని విడిపోనివ్వవద్దు"

మనమందరం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గుండె జబ్బులను నివారించే సులభమైన మార్గాలను చదవండి! ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి, మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు గుండెపోటుకు సుపరిచితం. మీరు మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను, ముఖ్యంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు ఛాతీ నొప్పిని అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తీవ్రమైన లక్షణాలు ఆసుపత్రిలో అవసరం కావచ్చు.

మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు: కార్డియాలజిస్టులు కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్లు

భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ప్రపంచవ్యాప్తంగా మయోకార్డిటిస్‌తో సహా కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాల వ్యాధి)తో ఎంత మంది మరణించారో మీకు తెలుసా? ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2010 సంవత్సరంలో మయోకార్డిటిస్‌తో సహా కార్డియోమయోపతి కారణంగా దాదాపు 400,000 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ గణాంకాలలో వరుసగా 160,000 మరియు 240,000 మంది మహిళలు మరియు పురుషులు ఉన్నారు. అందువల్ల, మీరు మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా మంచిది. మయోకార్డిటిస్ చికిత్స

మయోకార్డిటిస్ చికిత్స ఎంపికలు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి, ఇది అంతర్లీన కారణాలు మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మయోకార్డిటిస్ నిర్వహణకు క్రింది చికిత్సా నియమావళిని ఉపయోగిస్తారు: 1. యాంటీబయాటిక్స్ మయోకార్డిటిస్ ఒక బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి అంతర్లీన కారణం వల్ల వచ్చినట్లయితే, డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్‌లను సూచించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మయోకార్డిటిస్ కారణంగా తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు నిర్దిష్ట మందులు మరియు కొన్నిసార్లు ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. 2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కొన్నిసార్లు లూపస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు కూడా మయోకార్డిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను తగ్గించడానికి వైద్యులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌ను సూచించవచ్చు. కొన్ని మందులలో ఇవి ఉండవచ్చు: సిక్లోస్పోరిన్ ప్రెడ్నిసోన్ 3. గుండె వైఫల్యానికి మందులు డాక్టర్ డైయూరిటిక్స్, బీటా-బ్లాకర్స్ మరియు ACE (యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్)-ఇన్హిబిటర్‌లను ఎడెమా మరియు గుండెపై పనిభారాన్ని తగ్గించడానికి సూచించే అవకాశం ఉంది. ఇవి క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఎనాలాప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) లిసినోప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) మెటోప్రోలోల్ (బీటా-బ్లాకర్) ఫ్యూరోసెమైడ్ (మూత్రవిసర్జన) క్యాప్టోప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) రామిప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) కార్వెడిలోల్ (బీటా-బ్లాకర్) అన్టిబారిల్ థెరపీతో కూడిన మందులు. లేదా వైరల్ మయోకార్డిటిస్‌లోని ఇంటర్‌ఫెరాన్‌లు కార్డియోమయోపతి రాకుండా నిరోధించడానికి, వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి మరియు మరణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే మరియు మందులు పని చేయవలసిన విధంగా పని చేయకపోతే, మరింత క్రియాశీల చికిత్స ఎంపికలు ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి:

1. IVIG (ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్) శరీరం యొక్క తాపజనక మరియు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలు తనిఖీలో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి, డాక్టర్ ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG)ని సిఫారసు చేయవచ్చు.
2. VAD (వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరం) ఇది గుండె యొక్క జఠరికల (దిగువ గదులు) నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు తగిన మొత్తంలో రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక యాంత్రిక పరికరం.
3. ఇంట్రా-బృహద్ధమని బెలూన్ పంప్ ఇంట్రా-బృహద్ధమని బెలూన్ పంప్, దీనిని IABP అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక చికిత్సా పరికరం. ఇది గుండె మరింత రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి మరియు దాని భారాన్ని తగ్గించడానికి అనుమతిస్తుంది.
4. ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ మెమ్బ్రేన్ ఆక్సిజనేషన్ (ECMO) ECMO అనేది శ్వాసకోశ లేదా కార్డియాక్ సపోర్ట్ మెషిన్. ఇది ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండె సాధారణంగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది.
5. గుండె మార్పిడి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో మరియు ఇతర మయోకార్డిటిస్ చికిత్స పని చేయకపోతే, డాక్టర్ గుండె మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను సూచించే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధిని నయం చేయడం కంటే నివారించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. గుండెకు హాని కలిగించే కొన్ని అలవాట్లు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి మరియు వాటిని సమర్థవంతంగా నివారించండి. దీన్ని చదువు!

మయోకార్డిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మయోకార్డిటిస్ గుండె యొక్క వాపు ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. మయోకార్డిటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే ఇక్కడ కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు ఉన్నాయి: 1. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించడం మయోకార్డిటిస్ రికవరీలో ముఖ్యమైన భాగం. మీకు మయోకార్డిటిస్ లేదా మయోకార్డిటిస్ ఉంటే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి, మీకు ఏ రకమైన శారీరక శ్రమ సురక్షితమైనది. మీకు మయోకార్డిటిస్ ఉన్నట్లయితే, మీరు కనీసం 3 నుండి 6 నెలల వరకు పోటీ క్రీడలకు దూరంగా ఉండాలి. 2. హృదయానికి అనుకూలమైన ఆహారాన్ని తినండి మీ గుండెకు మంచి ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు, తృణధాన్యాలు & తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్, ఉప్పు, సంతృప్త కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, రెడ్ మీట్ మరియు చక్కెర ఆహారాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు గింజలతో సహా తాజా ఉత్పత్తులపై దృష్టి సారించే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డైట్ తీసుకోండి.

మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!

1. ఒత్తిడిని నివారించండి ఒత్తిడి రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి దానిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. యోగా, ధ్యానం మరియు లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

యోగా మీ హృదయాన్ని ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందో తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! 4. ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ప్రతి రోజు 1.5 లీటర్ల కంటే ఎక్కువ లేదా 6 కప్పుల ద్రవాన్ని త్రాగవద్దు. ద్రవాలలో నీరు, రసం, సూప్, టీ, కాఫీ మరియు పుచ్చకాయలు వంటి కొన్ని పండ్లు కూడా ఉన్నాయి. ద్రవ వినియోగం పరిమాణాన్ని ట్రాక్ చేయడానికి ద్రవ బ్యాలెన్స్ చార్ట్‌ను నిర్వహించండి. 5. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం నేరుగా మయోకార్డిటిస్ వల్ల వచ్చే సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా వరకు దోహదపడుతుంది. 6. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించండి అధికంగా ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అని పిలువబడే కొన్ని కొవ్వుల స్థాయిలు పెరుగుతాయి మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు హాని కలిగించవచ్చు. అందువల్ల, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం కనిష్టంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. 7. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ధూమపానం మానేయడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడే మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి!

1. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి పర్యవేక్షించబడే మితమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన గుండె నియమావళిలో అంతర్భాగం. మీరు చేయగలిగే శారీరక శ్రమల పరిధిని అర్థం చేసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఏరోబిక్స్ యొక్క 6 అద్భుతమైన ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! మయోకార్డిటిస్ యొక్క సమస్యలు

మయోకార్డిటిస్ యొక్క సకాలంలో చికిత్స ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు లేకుండా మంచి రోగ నిరూపణను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండె కండరాలకు సంబంధించిన కొన్ని శాశ్వత సమస్యలు ఉండవచ్చు. వీటిలో కిందివి ఉన్నాయి: 1. గుండె వైఫల్యం మయోకార్డిటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, గుండె కండరాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది, ఇది సరిగ్గా పని చేయడంలో అసమర్థంగా మారుతుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కూడా దారితీయవచ్చు. 2. పక్షవాతం లేదా గుండెపోటు గుండె తగిన మొత్తంలో రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతే, గుండెలో రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం ఉంది. రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల గుండె ధమనిలో అడ్డంకులు ఏర్పడితే, గుండెపోటు రావచ్చు. అలాగే, గడ్డకట్టడం మెదడుకు వెళితే అది స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. 3. అరిథ్మియా గుండె కండరాలు గాయపడినప్పుడు లేదా బలహీనంగా మారినప్పుడు, అది అరిథ్మియా లేదా సక్రమంగా గుండె లయకు దారితీయవచ్చు. 4. వెంట్రిక్యులర్ డిస్‌రిథ్మియాస్ ఇవి అసాధారణ గుండె లయలు, ఇవి గుండె యొక్క దిగువ గదులను పంప్ చేయడానికి బదులుగా మెలితిప్పేలా చేస్తాయి. ఇది శరీరానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేయకుండా గుండెను పరిమితం చేస్తుంది లేదా ఆపవచ్చు. 5. లెఫ్ట్ వెంట్రిక్యులర్ ఎన్యూరిజం అనేది ఎడమ జఠరికలో (శరీరానికి రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె యొక్క గది) గుండె కండరాల యొక్క ఒక విభాగం విస్తరించి చాలా సన్నగా మారినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. 6. డైలేటెడ్ కార్డియోమయోపతి ఇది ఒక రకమైన గుండె కండరాల వ్యాధి, ఇది గుండె గదులు (జఠరికలు) సన్నగా మరియు విస్తరించి, పెద్దవిగా పెరుగుతాయి. 7. కార్డియోజెనిక్ షాక్ ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనిలో మీ గుండె అకస్మాత్తుగా శరీర అవసరాలకు సరిపడా రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది. 8. ఆకస్మిక గుండె మరణం లేదా SCD ఇది ప్రాణాంతక సమస్య, దీనిలో తీవ్రమైన అరిథ్మియా కారణంగా గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది.

మయోకార్డిటిస్ తరచుగా యువకులలో SCD (ఆకస్మిక గుండె మరణం) యొక్క సంభావ్యతకు సంబంధించినది. మయోకార్డిటిస్-సంబంధిత SCD సంఖ్య యువ జనాభాలో 1% నుండి 14% వరకు ఉంటుంది. ఆకస్మిక కార్డియాక్ అరెస్ట్‌లు ఎందుకు జరుగుతాయో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! మయోకార్డిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

మయోకార్డిటిస్ లేదా ఒత్తిడి వంటి దానిని ప్రభావితం చేసే కారకాల నిర్వహణలో సహాయపడే వివిధ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఏదేమైనప్పటికీ, ఏదైనా మూలికా మందులను ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించమని ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇస్తారు: 1. చైనీస్ మూలికా ఔషధం ఆస్ట్రాగాలస్ మెంబ్రేనేసియస్: ఆస్ట్రాగాలస్ మెంబ్రేనియస్ అనేది సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఔషధ మూలిక. మయోకార్డిటిస్ వెలుగులో, ఇది గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు అరిథ్మియాను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. సాల్వియా మిల్టియోరిజా: సాధారణంగా ఎరుపు లేదా చైనీస్ సేజ్ అని పిలుస్తారు, సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో సాల్వియా మిల్టియోర్రిజా ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం, ఈ ఔషధ ప్రణాళిక యొక్క షాట్ (ఇంజెక్షన్) అరిథ్మియాలో గుర్తించదగిన తగ్గుదలని చూపించింది. ఇది LDH (లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్) స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. షెన్మై ఇంజెక్షన్ (SMI): ఇది గుండె పనితీరును గణనీయంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే చైనీస్ ఔషధం. హౌథ్రోన్ సారం: హౌథ్రోన్ అనేది ఉత్తర అమెరికా, పశ్చిమ ఆసియా, యూరప్ మరియు ఉత్తర ఆఫ్రికాకు చెందిన ఒక పొద. హవ్తోర్న్ మొక్క యొక్క ఆకులు అలసట మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి చిన్న గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొన్ని భారతీయ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

1. యోగా శాస్త్రీయ ఆధారంతో యోగా యొక్క ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒత్తిడి ఉపశమనం కోసం మీరు చేసే కొన్ని యోగాసనాలలో సవాసనా, బాలసానా, విపరీత కరణి మరియు బిటిలాసనం నుండి మార్జర్యాసనం ఉన్నాయి.
2. ధ్యానం ఇది నిజానికి ఒత్తిడి నిర్వహణకు సమర్థవంతమైన సాధనం. మీరు దీన్ని మొదటిసారి ప్రయత్నిస్తుంటే, మీరు దృష్టి పెట్టడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో, గైడెడ్ మెడిటేషన్ ఆడియో సహాయపడవచ్చు.

ధ్యానం మీ శరీరం మరియు ఆత్మ కోసం అద్భుతాలు చేయగలదు! ఇంకా చదవండి!

1. శ్వాస వ్యాయామాలు తదుపరిసారి మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి. ఇవి మీకు ప్రశాంతంగా మరియు మీ ఇంద్రియాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా మీరు ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని లోతైన శ్వాస పద్ధతులలో బొడ్డు శ్వాస, పెట్టె శ్వాస, ప్రత్యామ్నాయ-నాసికా శ్వాస, సింహం శ్వాస మరియు 4-7-8 శ్వాస వంటివి ఉన్నాయి.

లోతైన శ్వాస వ్యాయామాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

మయోకార్డిటిస్‌తో జీవించడం

మయోకార్డిటిస్ ఉన్న కొందరిలో, ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కొందరికి ఆ పరిస్థితి ఉందో లేదో కూడా తెలియదు. చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. మయోకార్డిటిస్‌కు చికిత్స పొందిన చాలా మంది వ్యక్తులు ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా సాధారణ వ్యక్తుల మాదిరిగానే వారి సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతారు.

కొంతమందికి మందుల రూపంలో చికిత్స అవసరం కావచ్చు, మరికొందరికి గుండె శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. మందులు మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా మీ గుండె బాగా పని చేయడంలో సహాయపడవచ్చు. మయోకార్డిటిస్ వంటి గుండె పరిస్థితులను మరింత ప్రభావవంతంగా మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ఆహారంలో సోడియం మొత్తాన్ని తగ్గించండి (రోజుకు 1,500 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువ) రోజువారీ ద్రవం తీసుకోవడం మరియు బరువుపై నిఘా ఉంచండి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ధూమపానం పరిమితి మద్యపానం తీసుకోవడం మానుకోండి కఠినమైన వ్యాయామాలు మరియు పోటీ క్రీడలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ఒత్తిడి మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి సరైన మందుల నియమావళిని అనుసరించండి కార్డియాలజిస్ట్‌తో క్రమం తప్పకుండా ఫాలో-అప్ చేయండి, ఎందుకంటే ఫ్లూ మరియు న్యుమోనియా గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. మీ గుండె ఆరోగ్యం మొత్తం మంచి ఆరోగ్యానికి కీలకం! మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కార్డియాలజిస్టుల చిట్కాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ఎండోకార్డిటిస్ Vs. మయోకార్డిటిస్ Vs. పెరికార్డిటిస్ ఎండోకార్డిటిస్ ఎండోకార్డిటిస్ అనేది గుండె యొక్క ఎండోకార్డియంలో వాపు అభివృద్ధి చెందే ఒక గుండె పరిస్థితి. ఎండోకార్డియం అనేది గుండె యొక్క కవాటాలు మరియు గదుల లోపలి పొర. ఇది అసాధారణమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

మయోకార్డిటిస్ మయోకార్డిటిస్ కూడా అరుదైన వ్యాధి, దీనిలో మయోకార్డియం (గుండె కండరం) ఉబ్బుతుంది. ఈ పరిస్థితి మయోకార్డియం యొక్క కొద్దిగా లేదా పెద్ద భాగాన్ని ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి మరియు శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు తీసుకెళ్లడానికి మీ గుండెను కష్టతరం చేస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యం మరియు స్ట్రోక్‌కి కూడా దారితీయవచ్చు.

పెరికార్డిటిస్ ఇది గుండెను కప్పి ఉంచే పొర అయిన పెరికార్డియంను ప్రభావితం చేసే మరొక రకమైన గుండె వాపు. పెరికార్డియం మీ గుండెను అంటువ్యాధుల నుండి రక్షించేటప్పుడు థొరాసిక్ నడికట్టులో ఉండేలా చూస్తుంది. పెరికార్డియమ్‌లో రెండు సన్నని తొడుగుల కణజాలం ఉంటుంది, దానిలో తక్కువ మొత్తంలో ద్రవం ఉంటుంది. ఇది మీ గుండె పంప్ చేసినప్పుడు పొరల మధ్య ఘర్షణను తగ్గిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మయోకార్డిటిస్ తర్వాత ఎంతకాలం నయం అయ్యే అవకాశం ఉంది? మయోకార్డిటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఎగరడానికి అనుమతించబడతారా? మయోకార్డిటిస్ నయం చేయగలదా? గుండెలో మంటను తగ్గించడానికి ఆహారం సహాయపడుతుందా? మీరు ఏమి తినాలి? మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు పునరావృతమవుతాయా? మయోకార్డిటిస్ ఆకస్మిక మరణానికి దారితీస్తుంది. ఎవరు ప్రమాదంలో ఉన్నారు? పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయి మయోకార్డిటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉందా? ఎలా? mRNA COVID-19 వ్యాక్సిన్ మయోకార్డిటిస్‌కు దారితీస్తుందా? ప్రస్తావనలు మయోకార్డిటిస్ ఫౌండేషన్. మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్] అర్థం చేసుకోవడం. మయోకార్డిటిస్ ఫౌండేషన్. మయోకార్డిటిస్ ఫౌండేషన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిజార్డర్స్). 2015 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. అలీ మరియు ఇతరులు. COVID-19 మరియు మయోకార్డిటిస్: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. ఈజిప్షియన్ హార్ట్ జర్నల్ (2022) 74:23. Lynge TH, Nielsen TS, Gregers Winkel B, Tfelt-Hansen J, Banner J. 1-49 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులలో మయోకార్డిటిస్ కారణంగా ఆకస్మిక గుండె మరణం: డెన్మార్క్ [ఇంటర్నెట్]లో 14294 మరణాలపై దేశవ్యాప్త అధ్యయనం. ఫోరెన్సిక్ సైన్సెస్ పరిశోధన. టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. గాబ్రియేల్ ఫంగ్, హాంగ్లిన్ లువో మరియు ఇతరులు. మయోకార్డిటిస్. సర్క్యులేషన్ రీసెర్చ్ ఫిబ్రవరి 5, 2016. పెరెట్టో G, Sala S, Rizzo S, et al. మయోకార్డిటిస్‌లో అరిథ్మియా: స్టేట్ ఆఫ్ ది ఆర్ట్. హార్ట్ రిథమ్. 2019;16(5):793-801. గుండె వాపు [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ హార్ట్ లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. అల్-అక్చార్ M. తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. StatPearls [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. ఫాడౌ మౌడెర్ మరియు ఇతరులు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్ యొక్క అరుదైన కారణం: ఒక కేసు నివేదిక. PAMJ క్లినికల్ మెడిసిన్. 2020;4(115). షుల్ట్జ్ JC, హిల్లియార్డ్ AA, కూపర్ LT, రిహాల్ CS. వైరల్ మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్] నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. మాయో క్లినిక్ ప్రొసీడింగ్స్. వైద్య విద్య మరియు పరిశోధన కోసం మేయో ఫౌండేషన్; 2009 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. Oktay AA, Akturk HK, పాల్ TK, మరియు ఇతరులు. మధుమేహం, కార్డియోమయోపతి, మరియు గుండె వైఫల్యం. [2020 ఆగస్టు 1న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బోయ్స్ A, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000. గోల్పూర్, ఎ.; పత్రికి, డి.; హాన్సన్, PJ; మెక్‌మానస్, బి.; హైడెకర్, B. మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఎపిడెమియోలాజికల్ ఇంపాక్ట్. J. క్లిన్. మెడ్ 2021, 10. బార్బరో G. HIV-అసోసియేటెడ్ కార్డియోమయోపతి ఎటియోపాథోజెనిసిస్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. హెర్జ్. 2005;30(6):486-492. కాంగ్ M, An J. వైరల్ మయోకార్డిటిస్. [2022 జనవరి 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. త్షోప్ సి, కార్స్టన్ త్షోప్ ఫ్రమ్ ది చారిటే, కూపర్ LT, లెస్లీ T. కూపర్ కరెస్పాండెన్స్ టు లెస్లీ T. కూపర్, టోర్రే-అమియోన్ G, గిల్లెర్మో టోర్రే-అమియోన్ మెథడిస్ట్ డిబేకీ హార్ట్ అండ్ వాస్కులర్ సెంటర్, మరియు ఇతరులకు. పెద్దలలో మయోకార్డిటిస్-సంబంధిత కార్డియోమయోపతి నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. సర్క్యులేషన్ రీసెర్చ్. 2019 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. XM; LJPYMD. వైరల్ మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్] కోసం మూలికా మందులు. క్రమబద్ధమైన సమీక్షల కోక్రాన్ డేటాబేస్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. జెయింట్ సెల్ మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిజార్డర్స్). 2018 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. బార్బిల్లిని అమిడే సి, ఫాయోస్సే ఎ, డుముర్గియర్ జె, మచాడో-ఫ్రాగువా MD, తబాక్ AG, వాన్ స్లోటెన్ టి, మరియు ఇతరులు. మధుమేహం ప్రారంభంలో వయస్సు మరియు చిత్తవైకల్యం [ఇంటర్నెట్] యొక్క తదుపరి ప్రమాదం మధ్య సంబంధం. JAMA అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. అల్-అక్చార్ M, కీల్ J. తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్. [2022 మే 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.

==================================================

మగ వంధ్యత్వాన్ని స్టెరిలిటీ మరియు నపుంసకత్వము అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం వంధ్యత్వం అనేది కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు సాధారణ, అసురక్షిత సంభోగం తర్వాత గర్భం దాల్చలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. చాలా మంది జంటలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు మరియు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ సంతానోత్పత్తి సమస్యలను కలిగి ఉంటారు.

పురుషులలో వంధ్యత్వానికి కారణం తక్కువ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి, పేలవమైన స్పెర్మ్ నాణ్యత లేదా స్పెర్మ్ డెలివరీని నిరోధించే అడ్డంకులు.

జెనిటూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్లు, గాయం, ముందస్తు శస్త్రచికిత్స లేదా కొన్ని మందులు వంటి వివిధ వైద్య పరిస్థితులు మగవారిలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పర్యావరణ మరియు జీవనశైలి కారకాలు కూడా సంతానోత్పత్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటిలో ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, ఒత్తిడి, సీసం మరియు కాడ్మియం వంటి భారీ లోహాలకు గురికావడం, అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గురికావడం మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉన్నాయి.

వంధ్యత్వం చుట్టూ చాలా కళంకం మరియు నిషిద్ధం ఉంది, ఇది మీ శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అనేక వైద్య పురోగతికి ధన్యవాదాలు, ఇప్పుడు చాలా చికిత్స ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి సంతానోత్పత్తి నిపుణులతో మాట్లాడండి. వారు మీకు సహాయపడే ఉత్తమ సంతానోత్పత్తి చికిత్స ఎంపికను మరియు జీవనశైలి మార్పులను సిఫారసు చేయవచ్చు. 35 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుష పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ వ్యాప్తి భారతదేశం: 23% (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు వయోజన గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం కణితులు లేదా గాయం నుండి మెదడు దెబ్బతింటుంది క్రిప్టోర్కిడిజం కుషింగ్ వ్యాధి స్కలన వాహిక అవరోధం అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) అసాధారణతలు హైపోగోనాడిజం హైపోపిట్యుటారిజం మయోటోనిక్ డిస్ట్రోఫీ నూనన్ సిండ్రోమ్ (పురుష టర్నర్ సిండ్రోమ్) పిట్యూటరీ అడెనోమాస్ ప్రాథమిక హైపోగోనాడిజం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వీర్య పరీక్షలు: వీర్య విశ్లేషణ, సెమెన్ డిఎన్‌ఎ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ పరీక్ష, మరియు సెమినల్ డీఎన్‌ఎ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ పరీక్ష. హార్మోన్ హార్మోన్ (LH), మరియు ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH). జెనెటిక్ స్క్రీనింగ్: స్పెర్మ్ క్రోమాటిన్ మరియు అసాధారణ DNA పరీక్షలు, క్రోమోజోమ్ మరియు జన్యు అధ్యయనాలు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: అల్ట్రాసౌండ్, డాప్లర్ రక్త ప్రవాహం, వాసోగ్రాపీ, MRI పెల్విస్ మరియు MRI స్క్రోటమ్. టెస్టిక్యులర్ బయాప్సీ చికిత్స యాంటీఆక్సిడెంట్లు: విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, జింక్ మరియు క్లోమిఫేన్. డోపమైన్ విరోధులు: బ్రోమోక్రిప్టైన్ మరియు కాబెర్గోలిన్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్లు (SERMలు): క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ (CC), టామోక్సిఫెన్ మరియు టోరెమిఫెన్. ఆరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్ (AI): అనస్ట్రోజోల్ హార్మోన్ థెరపీ: టెస్టోస్టెరాన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ, హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (rec-hCGrecombinant), (hCG), LH, FSH, GnRH మరియు హ్యూమన్ మెనోపాజల్ గోనడోట్రోపిన్ (HMG) యొక్క మిశ్రమ చికిత్స. శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపిక్ వేరికోసెలెక్టమీ, వాసోపిడిడైమోస్టోమీ (VE) మరియు వాసోవాసోస్టోమీ (VV), మరియు మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్ స్పెర్మ్ ఆస్పిరేషన్/టెస్టిక్యులర్ స్పెర్మ్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ (MESA/TESE). సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART): కృత్రిమ గర్భధారణ, IVF, GIFT మరియు ఇతర పద్ధతులు. ఆండ్రాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ IVF స్పెషలిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి నిపుణులు మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన లక్షణాలు

మగ వంధ్యత్వం అనేది ఎటువంటి జనన నియంత్రణ లేకుండా 1 సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా సంభోగం చేసిన తర్వాత బిడ్డను గర్భం దాల్చలేకపోవడం. వంధ్యత్వం స్వయంగా ఒక లక్షణం. మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన వివిధ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

స్కలనం లేదా చిన్న పరిమాణంలో ద్రవం స్ఖలనం చేయడంలో ఇబ్బంది, లైంగిక కోరిక తగ్గడం అంగస్తంభన (అంగస్తంభనను నిర్వహించడంలో ఇబ్బంది) నొప్పి, వాపు లేదా వృషణ ప్రాంతంలో ఒక ముద్ద గైనెకోమాస్టియా (అసాధారణ సంపూర్ణత) హార్మోన్ల అసహజత (రొమ్ము శరీరంపై తగ్గుదల) అంటువ్యాధులు వాసన చూడలేకపోవడం శరీర ద్రవ్యరాశి తగ్గుదల ఊబకాయం

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ నొక్కండి

మగ వంధ్యత్వానికి కారణాలు

మగ వంధ్యత్వం ప్రధానంగా శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు మరియు స్కలన రుగ్మతల కారణంగా సంభవిస్తుంది. కారణాలను స్థూలంగా క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. వృషణానికి ముందు వచ్చే కారణాలు వీర్యం యొక్క నాణ్యత మరియు పరిమాణం: 90% కంటే ఎక్కువ మగ వంధ్యత్వం నేరుగా స్పెర్మ్ సంఖ్యలు లేదా పేలవమైన స్పెర్మ్ నాణ్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. హార్మోన్ల లోపం/అసమతుల్యత: వృషణాల పెరుగుదల, మెరుగుదల మరియు విస్తరణలో మగ సెక్స్ హార్మోన్లు ముఖ్యమైన మరియు ఫోకల్ పాత్రను ప్రదర్శిస్తాయి. ఉదా. వివిక్త LH మరియు FSH లోపాలు వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. జన్యుశాస్త్రం: కొన్ని క్రోమోజోమ్ లోపాలు నేరుగా పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. ఉదాహరణలలో మయోటోనిక్ డిస్ట్రోఫీ, మైక్రోడెలిషన్ మరియు కల్మాన్ సిండ్రోమ్ వంటివి ఉన్నాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి: ఇది కణాలలో ఆక్సిజన్ రియాక్టివ్ జాతుల (ROS) ఉత్పత్తి మరియు చేరడం మధ్య అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే దృగ్విషయం. ఇది పురుషులలో వంధ్యత్వానికి దారితీసే స్పెర్మ్ పనిచేయకపోవటానికి కారణమవుతుంది. పిట్యూటరీ వ్యాధులు: పిట్యూటరీ అనేది మీ మెదడు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న ఒక చిన్న, బఠానీ-పరిమాణ గ్రంథి. పిట్యూటరీ లోపం, హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా, ఎక్సోజనస్ హార్మోన్లు మరియు గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం వంటి రుగ్మతలు పురుషులలో వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయి. 2. వృషణాల కారణాలు ఆర్కియెక్టమీ: ఇది రెండు వృషణాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రిమిటివ్ టెస్టిక్యులర్ డిస్ఫంక్షన్: ఇది టెస్టోస్టెరాన్ లోపం లేదా పురుషుల వంధ్యత్వానికి దారితీసే బలహీనమైన స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి వలన సంభవించవచ్చు. క్రిప్టోర్కిడిజం: ఇది ఒకటి లేదా రెండు వృషణాలు కడుపు నుండి స్క్రోటమ్‌లోకి దిగడంలో విఫలమయ్యే పరిస్థితి (వృషణాలను పట్టుకుని రక్షించడానికి సహాయపడే చర్మంతో కూడిన బ్యాగ్). అట్రోఫిక్ వృషణాలు: చిన్న లేదా కుంచించుకుపోయిన వృషణాలు. వరికోసెల్స్: ఇవి మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన స్క్రోటమ్‌పై విస్తరించిన సిరలు. ఎపిడిడైమిటిస్: ఇది లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల కారణంగా ఏర్పడే వృషణం వెనుక భాగంలో వాపు లేదా నొప్పి. ప్రాణాంతకత: వృషణ కణితులు లేదా అడ్రినల్ కణితులు అధిక ఆండ్రోజెన్‌లకు దారితీయడం, రేడియోథెరపీ మరియు కీమోథెరపీ మగ వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. క్రోమోజోమ్ రుగ్మతలు: క్లైన్‌ఫెల్టర్స్ సిండ్రోమ్ మరియు XYY మగ వంటి రుగ్మతలు వృషణాలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. సెర్టోలి-సెల్-ఓన్లీ సిండ్రోమ్: డెల్ కాస్టిల్లో సిండ్రోమ్ లేదా జెర్మ్ సెల్ అప్లాసియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది వంధ్యత్వానికి గురైన పురుషులలో స్పెర్మ్ లేకపోవడానికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ఈ సిండ్రోమ్ పురుషులలో స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. 3. వృషణానంతర కారణాలు స్కలన వాహిక అవరోధం: ఇది ఒకటి లేదా రెండు స్ఖలన నాళాలు అడ్డుకోవడం ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక రోగలక్షణ పరిస్థితి. ఇది పుట్టినప్పుడు ఉండవచ్చు లేదా తరువాత జీవితంలో పొందవచ్చు. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: ఇది ఊపిరితిత్తులు, గుండె మరియు ఇతర అవయవాలను ప్రభావితం చేసే పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితి. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఉన్న చాలా మంది పురుషులు స్పెర్మ్ కెనాల్ లేకపోవడం వల్ల సంతానం లేనివారు, దీనిని వాస్ డిఫెరెన్స్ (CBAVD) యొక్క పుట్టుకతో వచ్చే ద్వైపాక్షిక లేకపోవడం అంటారు. యాంటీస్పెర్మ్ యాంటీబాడీస్: ఇవి స్పెర్మ్‌లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే ప్రతిరోధకాలు. అవి స్పెర్మ్ నాణ్యత, స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు స్పెర్మ్ చలనశీలతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID-19 అంటువ్యాధులు పురుషులలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని అధ్యయనాలు SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్ పురుషుల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై వృషణాలకు హాని కలిగించే అవకాశం ద్వారా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చూపించాయి. COVID-19 అవసరాలతో మిమ్మల్ని మరియు మీ ప్రియమైన వారిని రక్షించుకోండి. వాటిని ఇప్పుడే కొనండి పురుషుల వంధ్యత్వానికి ప్రమాద కారకాలు

మగ వంధ్యత్వం అనేక జీవ మరియు పర్యావరణ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. వంధ్యత్వ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: 1. స్థానిక కారకాలు జెనిటో-యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్: పురుషుల జననేంద్రియ మార్గంలో ఇన్ఫెక్షన్లు వాపు కారణంగా పురుషుల వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. ఈ అంటువ్యాధులు సాధారణంగా లైంగికంగా సంక్రమిస్తాయి. వృషణాలకు గాయం: గాయం లేదా ప్రమాదం కారణంగా వృషణాలకు గాయం అయిన తర్వాత పురుషులు సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. 2. పర్యావరణ కారకాలు ఊబకాయం: అధిక బరువు (BMI 25–<30 kg/m2) మరియు ఊబకాయం (BMI 30 kg/m2) పురుషులు తక్కువ సెమినల్ డిశ్చార్జ్ వాల్యూమ్, తక్కువ స్పెర్మ్ గాఢత మరియు తక్కువ మొత్తం స్పెర్మ్ కౌంట్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటారు.

ఊబకాయం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా హానికరమో మీకు తెలుసా? ఊబకాయం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ధూమపానం: పొగాకు నమలడం మరియు ధూమపానం DNA దెబ్బతినడానికి కారణమవుతాయి మరియు తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు సంతానోత్పత్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా, కానీ అలా చేయలేకపోతున్నారా? ఇప్పుడు ఈ చిట్కాలను చూడండి ఆల్కహాల్: ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల స్పెర్మ్ ఆకారం మరియు పరిమాణంలో మార్పులకు కారణం కావచ్చు. అలాగే, ఆల్కహాల్ వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది, మగ వంధ్యత్వానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఆహారం: ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, కొవ్వుతో కూడిన పాల ఉత్పత్తులు, శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు, కెఫిన్ మరియు ఎరేటెడ్ మరియు నాన్-ఎయిరేటేడ్ స్వీట్ డ్రింక్స్ యొక్క సాధారణ అధిక వినియోగం పేలవమైన వీర్య నాణ్యతకు గురవుతుందని అధ్యయనాలు సూచించాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మంచి ఆరోగ్యానికి పునాది. వివిధ జీవనశైలి వ్యాధులను నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించడం గురించి మా నిపుణులు చర్చించడాన్ని వినండి. ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి ఒత్తిడి: దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి పురుషుల పునరుత్పత్తి సామర్థ్యానికి హానికరం. ఇది తగ్గిన టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలతో ముడిపడి ఉంది, ఇది స్పెర్మ్ గణనలు తగ్గుతుంది, స్పెర్మ్ పదనిర్మాణం మార్చబడింది మరియు చలనశీలత తగ్గుతుంది. నిద్ర ఆటంకాలు: నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడంతో పాటు తగినంత నిద్ర లేకపోవడం పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. అధునాతన పితృ వయస్సు (APA): కొన్ని అధ్యయనాలు పితృ వయస్సును పెంచడం వంధ్యత్వానికి ప్రమాద కారకంగా గుర్తించాయి. ఇది సాధారణంగా పురుషులలో 35 మరియు 50 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకి జననేంద్రియాలను బహిర్గతం చేయడం: జననేంద్రియ అవయవాలకు అధిక వేడి పురుషులలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే వృషణంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. రసాయనాలు: అస్థిర కర్బన ద్రావకాలు, సిలికాన్లు, రసాయన ధూళి, వాయు కాలుష్యం మరియు పురుగుమందులు వంటి కారకాలు పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. రేడియేషన్: ఇది స్పెర్మ్ సెల్స్ మరియు స్పెర్మ్ తయారు చేసే మూలకణాలను నాశనం చేస్తుంది. మెదడుకు రేడియోధార్మిక చికిత్స పిట్యూటరీ గ్రంధిని దెబ్బతీస్తుంది మరియు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది మరియు టెస్టోస్టెరాన్ అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది. 3. దైహిక పరిస్థితులు మధుమేహం: అనియంత్రిత మధుమేహం రక్త నాళాలు మరియు నరాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఫలితంగా, ఇది అంగస్తంభన, సెక్స్ డ్రైవ్ తగ్గడం, స్కలనం సమస్యలు మరియు ముందరి చర్మం యొక్క వాపుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మందులు: కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లతో పాటు కన్నాబినాయిడ్స్, ఓపియాయిడ్లు మరియు సైకోట్రోపిక్ మందులు మగ వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయి. దైహిక ఇన్ఫెక్షన్: బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కణజాల నష్టం మరియు వాపు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి మరియు టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయడం ద్వారా మగ వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది. 4. యుక్తవయస్సు ప్రారంభంలో లేదా ఆలస్యమయ్యే ఇతర కారకాలు: యుక్తవయస్సు సమయం పురుషుల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది వీర్యం నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. హెర్నియా మరమ్మత్తు: చాలా అరుదైన హెర్నియా శస్త్రచికిత్సలు ట్యూబ్ యొక్క సంకుచితానికి కారణమవుతాయి మరియు స్పెర్మ్‌లను ప్రోస్టేట్‌లోకి పంపిణీ చేయకుండా నిరోధించవచ్చు.

నీకు తెలుసా? మొబైల్ ఫోన్ల వినియోగం పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంభావ్యంగా ముడిపడి ఉంటుంది. మొబైల్ ఫోన్ వాడకం ద్వారా వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ విద్యుదయస్కాంత తరంగాల రేడియేషన్‌కు గురికావడం వృషణంపై హానికరమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మగ వంధ్యత్వాన్ని పెంచే మార్గాలు మరియు మెరుగైన ఫలితాల కోసం నివారించాల్సిన విషయాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి పురుషుల వంధ్యత్వ నిర్ధారణ

చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయించడంలో వంధ్యత్వానికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. చాలా తరచుగా, వంధ్యత్వానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ కారణాలు ఉన్నాయి. సంతానోత్పత్తి క్లినిక్‌లలో వైద్యులు నిర్వహించే కొన్ని పరీక్షలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. వైద్య చరిత్రలో ఇది వివరణాత్మక పునరుత్పత్తి చరిత్ర, వైద్య చరిత్ర, గత శస్త్రచికిత్సల చరిత్ర మరియు వ్యక్తి ఏదైనా మందులు తీసుకుంటుంటే. 2. శారీరక పరీక్ష ఇది క్రింది వాటిని పరిశీలించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది: సాధారణ రూపాన్ని: ఇది జుట్టు పంపిణీని చూడటం మరియు శరీర అలవాటును కలిగి ఉంటుంది. ఉదర పరీక్ష: ఈ పరీక్ష సమయంలో, పొత్తికడుపులో ఏదైనా హెర్నియాలు లేదా శస్త్రచికిత్స మచ్చలు ఉన్నాయా అని పరీక్షిస్తారు. జననేంద్రియ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష నిలబడి మరియు సుపీన్ స్థానాల్లో జరుగుతుంది. వృషణాలు, ఎపిడిడైమిస్, వాసా డిఫెరెన్షియా, స్పెర్మాటిక్ కార్డ్ మరియు ఫాలస్‌లను తాకడం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది. డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్: ఇది 40 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులలో జరుగుతుంది. తక్కువ మూత్ర నాళ లక్షణాలు (LUTS) లేదా తక్కువ స్పెర్మ్ వాల్యూమ్ ఉండటం. 3. వీర్యం పరీక్ష వీర్యం విశ్లేషణ: స్పెర్మ్‌ల సంఖ్య, చలనశీలత మరియు ఆకారాన్ని కొలవడానికి వీర్యం నమూనాలను ప్రయోగశాలలకు పంపుతారు. చాలా సందర్భాలలో, వైద్యులు ఖచ్చితత్వాన్ని నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. వీర్యం DNA ఫ్రాగ్మెంటేషన్: జీవనశైలి ప్రమాద కారకాలు, పునరావృత గర్భస్రావాలు మరియు IVF మరియు IUF చికిత్సల వైఫల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. సెమినల్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి చర్యలు: ఈ పరీక్ష వివరించలేని వంధ్యత్వానికి, వరికోసెల్‌ను గుర్తించడానికి, జన్యుసంబంధ సంక్రమణ చరిత్ర మరియు జీవనశైలి ప్రమాద కారకాలను అంచనా వేయడానికి సూచించబడుతుంది. 4. రక్త పరీక్షలు హార్మోన్ పరీక్ష: పిట్యూటరీ గ్రంధులు, హైపోథాలమస్ మరియు వృషణాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్లు సంతానోత్పత్తిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. కింది హార్మోన్ల స్థాయిని కొలవడానికి వైద్యులు రక్త పరీక్షను నిర్వహిస్తారు: టెస్టోస్టెరాన్ లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) ప్రోలాక్టిన్ ఎస్ట్రాడియోల్ ఇమ్యునోబీడ్ టెస్ట్ (IBT): ఈ పరీక్షలో యాంటీబాడీస్ (IgA) ఉనికిని చూసేందుకు రూపొందించబడింది. మోటైల్ స్పెర్మ్. 5. జెనెటిక్ స్క్రీనింగ్ స్పెర్మ్ క్రోమాటిన్ మరియు అసాధారణ DNA పరీక్షలు: ఇది DNA ఫ్రాగ్మెంటేషన్ యొక్క అధిక స్థాయిని కలిగి ఉన్న స్పెర్మ్ నమూనాలను గుర్తించగల కొత్త రోగనిర్ధారణ సాధనం. క్రోమోజోమ్ మరియు జన్యు అధ్యయనాలు: ఈ పరీక్ష Y క్రోమోజోమ్‌ను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన అసాధారణతల సంకేతాలను గుర్తించే పురుష కారకాలను అంచనా వేస్తుంది (పురుషులకు మాత్రమే ప్రత్యేకమైనది). 6. టెస్టిక్యులర్ బయాప్సీ అనేది పరీక్ష కోసం వృషణంలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగించే ప్రక్రియ. ఏదైనా అసాధారణతలు ఉన్నాయా అని తనిఖీ చేయడానికి నమూనా మైక్రోస్కోప్‌లో వీక్షించబడుతుంది. మగ వంధ్యత్వాన్ని నిర్ధారించేటప్పుడు ద్విపార్శ్వ వృషణ బయాప్సీ (TBO) సిఫార్సు చేయబడింది. స్పెర్మ్‌ల తగ్గుదల లేదా లేకపోవడం పరిశోధనకు ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. 7. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసౌండ్: సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే వృషణాలు లేదా ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో ఏదైనా సమస్య ఉందా అని వైద్యులు స్క్రోటల్ లేదా ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్‌లను నిర్వహించవచ్చు. స్క్రోటల్ అల్ట్రాసౌండ్‌లో, వృషణాలలో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని డాక్టర్ చూస్తారు. పురీషనాళంలో, మీ ప్రోస్టేట్‌లో అడ్డంకులు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి వారు మీ పురీషనాళంలోకి లూబ్డ్ మంత్రదండం చొప్పిస్తారు. డాప్లర్ రక్త ప్రవాహం: వేరికోసెల్ విషయంలో వృషణాల వాపు, వాపు లేదా టోర్షన్ కోసం ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. MRI పిట్యూటరీ: నిజమైన ప్రోలాక్టినోమా (ప్రోలాక్టిన్ అనే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క క్యాన్సర్ కాని కణితి)ని గుర్తించడానికి సూచించబడింది. MRI పెల్విస్/స్క్రోటమ్: ఈ పరీక్ష అవరోహణ వృషణాలు మరియు అనుమానాస్పద వృషణ గాయాల కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. వాసోగ్రఫీ: ఇది ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఎలాంటి అడ్డంకులను మినహాయించడానికి ప్రధానంగా చేయబడుతుంది. విశ్వసనీయ సాంకేతిక నిపుణులు మరియు వైద్యుల మార్గదర్శకత్వంలో అన్ని పరీక్షలను ఒకే చోట పూర్తి చేయండి. మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

మగ వంధ్యత్వ నివారణ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం పురుషుల వంధ్యత్వ నివారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇక్కడ మీరు ఇష్టపడవలసిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మరియు మీ ఆహారంలో మీరు దూరంగా ఉండవలసిన ఇతర అంశాలు ఉన్నాయి. ఆకుకూరలు ఇష్టపడే ఆహారాలు చిక్కుళ్ళు గోధుమలు, గోధుమ బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు మరియు బజ్రా వంటి తృణధాన్యాలు తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత పాలు లేదా పెరుగు గుడ్లు, చేపలు, మత్స్య, లీన్ పౌల్ట్రీ ఆహారాలు పరిమితం చేయడానికి లేదా తెల్ల పిండి వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలను పరిమితం చేయడానికి లేదా నివారించేందుకు. లేదా వైట్ బ్రెడ్ టేబుల్ షుగర్ షుగర్-తీపి పానీయాలు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు ఆ అదనపు కేజీలను తగ్గించండి ఆరోగ్యకరమైన బరువు వంధ్యత్వానికి దూరంగా ఉంచుతుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మూలస్తంభాలు.

మా విస్తృత శ్రేణి బరువు ప్రమాణాలతో మీ బరువును ట్రాక్ చేయండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి. కేవలం సంతానోత్పత్తిని పెంచడం కోసమే కాకుండా మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం కూడా డ్రగ్స్‌కు నో చెప్పండి. ధూమపానం మానేయడం పొగాకు మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది మరియు ఇది సంతానోత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక ధూమపానం అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులు గర్భం దాల్చే అవకాశాలను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి విడిచిపెట్టడానికి ప్రయత్నించాలి.

మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులతో ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలివేయండి. వాటిని ఇప్పుడే కొనండి ఆల్కహాల్ తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి ఎక్కువగా తాగడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్, ఆకారం, పరిమాణం మరియు చలనశీలత మారవచ్చు. ఇది టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు స్ఖలనాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటానికి లేదా పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించండి ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతారు. అయినప్పటికీ, పురుషుల వంధ్యత్వాన్ని ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం చాలా ఒత్తిడి. మీరు పని చేయడం, చదవడం, ధ్యానం చేయడం లేదా మీకు నచ్చిన పని చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

ఒత్తిడిని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? మరింత తెలుసుకోండి నిద్రకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి నిద్ర సమయం లేకపోవడం పురుషులలో స్పెర్మ్ నాణ్యతను తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కనీసం 7-8 గంటలు తగినంత నిద్ర పొందడం చాలా అవసరం.

మీ వృషణాల చుట్టూ వేడిని నివారించండి వృషణాల దగ్గర వేడి స్పెర్మ్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది మరియు అసాధారణంగా ఆకారంలో ఉన్న స్పెర్మ్ ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. పని చేస్తున్నప్పుడు మీ ల్యాప్‌టాప్‌ను మీ ఒడిలో ఉంచుకోవడం మానుకోండి, చల్లటి స్నానం చేయండి మరియు వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి.

నీకు తెలుసా? సైక్లింగ్ అనేది వృషణాల వేడిని పెంచడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు (సాధారణంగా రోడ్ బైకర్లపై దృష్టి కేంద్రీకరించబడతాయి) దీర్ఘకాలిక తక్కువ-ఇంటెన్సివ్ సైక్లింగ్ శిక్షణ స్పెర్మ్‌పై హానికరమైన ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉందని చూపించాయి. అందువల్ల, సైక్లిస్టులు స్పెర్మ్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పారామితులను నిర్ధారించడానికి వారి శిక్షణా సెషన్ల తర్వాత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. నిపుణుడిని సందర్శించండి మీరు ఒక సంవత్సరం పాటు గర్భం దాల్చడంలో విఫలమైతే లేదా మీరు 35 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:

పునరుత్పత్తి ఎండోక్రినాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ ఆండ్రోలాజిస్ట్

పునరుత్పత్తి ఎండోక్రినాలజిస్టులు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన గైనకాలజిస్టులు, వారు పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలపై దృష్టి పెడతారు. వారు సాధారణంగా మొత్తం సంతానోత్పత్తి పరీక్ష మరియు చికిత్స ప్రక్రియ ద్వారా ప్రాథమిక సలహాదారులు. మగ సంతానోత్పత్తి నిపుణుడు అవసరమైతే, రోగులను ఆండ్రోలాజిస్ట్ అని పిలిచే ప్రత్యేకమైన యూరాలజిస్ట్‌కు సూచించవచ్చు. ఈ ప్రయాణంలో మీకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించడానికి భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి

మగ వంధ్యత్వానికి చికిత్స

పురుషులలో వంధ్యత్వానికి అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి: 1. మందులు యాంటీఆక్సిడెంట్లు: ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది పురుషుల వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుంది. ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్ యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి సమస్యను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ జింక్ క్లోమిఫేన్ కార్నిటైన్స్ డోపమైన్ వ్యతిరేకులు: ఇవి వంధ్యత్వానికి మరియు పిట్యూటరీ కణితి చికిత్సకు సూచించబడతాయి. ఉపయోగించిన మందులు: బ్రోమోక్రిప్టైన్ కాబెర్గోలిన్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్లు (SERMలు): ఇవి ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్‌పై అగోనిస్ట్‌లు లేదా విరోధులుగా పనిచేసే SERM సమ్మేళనాలు. తెలియని కారణాల వల్ల వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడానికి ముందు వీటిని ఉపయోగించారు. ఇవి LH మరియు FSH స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఉపయోగించిన మందులు: క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ (CC) టామోక్సిఫెన్ టోరెమిఫెన్ అరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్ (AI): ఇడియోపతిక్ అజోస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేవు) ఉన్న పురుషుల చికిత్సకు ఇది సూచించబడింది. ఈ వర్గంలో అనస్ట్రోజోల్ సాధారణంగా ఉపయోగించే మందు. అయినప్పటికీ, మగ వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడం అనేది ఈ మందుల యొక్క ఆఫ్-లేబుల్ ఉపయోగం. ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి హామీ డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని ఇప్పుడే జోడించండి

1. హార్మోన్ల చికిత్స హార్మోన్ల స్థాయిలలో తగ్గుదల కారణంగా వంధ్యత్వానికి గురైనప్పుడు, వైద్యులు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ వంటి ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా మందులను సూచించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: టెస్టోస్టెరాన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (rec-hCGrecombinant) రీకాంబినెంట్ LH (rec-hLH) రీకాంబినెంట్ FSH (rec-hFSH) శుద్ధి చేసిన యూరినరీ గోనడోట్రోపిన్‌లు (GTలు) (hCG), LH, FSH, GnRH మరియు హ్యూమన్ మెనోపాసల్ యొక్క మిశ్రమ చికిత్స గోనడోట్రోపిన్ (HMG).
2. శస్త్రచికిత్స వెరికోసెల్ లేదా అడ్డంకి విషయంలో శస్త్రచికిత్సను సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా పద్ధతులు మైక్రోసర్జికల్, లాపరోస్కోపిక్ మరియు సాంప్రదాయ బహిరంగ పద్ధతులుగా వర్గీకరించబడ్డాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: లాపరోస్కోపిక్ వేరికోసెలెక్టమీ: ఇది వేరికోసెల్‌ను సరిచేయడానికి శస్త్రచికిత్స. ఇది తక్కువ సంక్లిష్టతలతో గణనీయమైన మెరుగుదల రేటును కలిగి ఉంది. వాసోపిడిడైమోస్టమీ (VE) మరియు వాసోవాసోస్టోమీ (VV): ఈ రెండు ప్రక్రియలు పురుష జననేంద్రియ మార్గంలో ఏదైనా అడ్డంకిని దాటవేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్ స్పెర్మ్ ఆస్పిరేషన్/టెస్టిక్యులర్ స్పెర్మ్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ (MESA/TESE): ఈ విధానాలు సరైన ప్రాంతాల నుండి స్పెర్మ్-కలిగిన ద్రవాన్ని తిరిగి పొందడానికి ఉపయోగిస్తారు.
3. సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART) ఇది సాధారణ స్ఖలనం లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా పురుషుడి నుండి స్పెర్మ్‌ను స్త్రీ జననేంద్రియ మార్గంలోకి చొప్పించడం ద్వారా పొందే చికిత్సల శ్రేణి. అవి: కృత్రిమ గర్భధారణ: ఈ పద్ధతి ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్‌ను గర్భాశయ ముఖద్వారం వద్ద లేదా స్త్రీ గర్భాశయంలోకి ఉంచుతుంది. IVF, GIFT మరియు ఇతర పద్ధతులు: ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) మరియు గామేట్ ఇంట్రా-ఫెలోపియన్ ట్రాన్స్‌ఫర్ (GIFT) కృత్రిమ గర్భధారణ వలె పని చేస్తాయి. ఈ పద్ధతులలో, మీ వైద్యుడు మీ స్పెర్మ్‌ను సేకరిస్తాడు, ఆపై మీ భాగస్వామి గుడ్లను అధిక నాణ్యత గల స్పెర్మ్‌తో కలుపుతాడు. వీటిని ఆడ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో నాటుతారు. ఇంట్రాసైటోప్లాస్మిక్ స్పెర్మ్ ఇంజెక్షన్ (ICSI): ఈ ప్రక్రియలో, ఒక స్పెర్మ్ గుడ్డులోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. అప్పుడు ఫలదీకరణం సూక్ష్మదర్శిని క్రింద జరుగుతుంది. ఫలదీకరణం చేసిన తర్వాత, మీ వైద్యుడు ఫలదీకరణ గుడ్డును స్త్రీ గర్భాశయంలో ఉంచుతాడు. నీకు తెలుసా? పురుషులకు కూడా జీవ గడియారం టిక్కింగ్ ఉంది. 40 ఏళ్ల తర్వాత పురుషులలో స్పెర్మ్ గణనలు క్షీణిస్తున్నాయని మరియు స్పెర్మ్ నాణ్యత క్షీణిస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. స్త్రీ మరియు పురుషుల జీవ గడియారాన్ని పరిష్కరించడానికి పురుషులు తమ స్పెర్మ్‌లను గడ్డకట్టడాన్ని పరిగణించవచ్చు. మగ వంధ్యత్వానికి గృహ సంరక్షణ

మగ వంధ్యత్వానికి కొన్నిసార్లు సరైన జీవనశైలి ఎంపికలు కారణం కావచ్చు. ఈ ముఖ్యమైన హోమ్ కేర్ రెమెడీస్‌తో పాటు నివారణ విభాగంలో పేర్కొన్న అన్ని అంశాలను అనుసరించండి: కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులను నివారించండి యాంటీ ఆండ్రోజెన్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు, యాంటిసైకోటిక్స్, ఓపియేట్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించగలవు. వారి భర్తీ గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మెంతి (మేతి) సప్లిమెంట్‌ను ప్రయత్నించండి, స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు మొత్తం స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి మెంతులు ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. విటమిన్ డి మీ రోజువారీ మోతాదును పొందండి విటమిన్ డి స్పెర్మ్ చలనశీలతను పెంచుతుందని మరియు స్పెర్మ్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఉదయం సూర్యకాంతిలో లేదా ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్ల ద్వారా విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి. విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అశ్వగంధ టేక్‌తో పాటు చదవండి ఇండియన్ జిన్‌సెంగ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాంప్రదాయ ఔషధం, ఇది అనేక రకాల లైంగిక అసమర్థతలకు నివారణగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ మూలాలను నోటి ద్వారా తీసుకోవడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు చలనశీలత మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అశ్వగంధ ఉత్పత్తులను ఇక్కడ కొనండి. యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ ఫుడ్స్‌తో మీ ప్లేట్‌ను లోడ్ చేసుకోండి అనేక విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లుగా పనిచేస్తాయి, ఉదాహరణకు, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, సెలీనియం, జింక్ మొదలైనవి. సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను జోడించాలని నిర్ధారించుకోండి.

మీరు మీ ఆహారంతో మీ రోజువారీ అవసరాలను తీర్చలేకపోతే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత సప్లిమెంట్లను జోడించండి. ఇక్కడ విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే క్లిక్ చేయండి మీ సెల్ ఫోన్‌లను బే వద్ద ఉంచండి సెల్ ఫోన్‌లు విద్యుదయస్కాంత రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తాయి మరియు ముఖ్యంగా ప్యాంట్ పాకెట్‌లలో లేదా గజ్జ ప్రాంతంలో ఉంచినప్పుడు వృషణంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మగవారిలో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు పురుషులలో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు సాధారణంగా భావోద్వేగాలు మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి, ఎందుకంటే చికిత్స అనేది సుదీర్ఘ ప్రయాణం. ఈ సంక్లిష్టతలలో ఇవి ఉండవచ్చు: వైవాహిక సంబంధానికి సంబంధించిన సమస్యలు: వంధ్యత్వం తరచుగా కమ్యూనికేట్ చేయడంలో సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, నిరాశ లేదా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, నిరాశ. మానసిక క్షోభ: నిరంతర ప్రయత్నం మరియు చికిత్స పురుషులలో ఒత్తిడి, నిరాశ, అపరాధం లేదా ఆందోళన వంటి భావాలకు దారితీయవచ్చు. ఇది సైకోజెనిక్ నపుంసకత్వానికి కారణమవుతుంది, ఇది అసమర్థత యొక్క భావాలను ఇస్తుంది. మగ వంధ్యత్వానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

చికిత్స ఎంపికలు మీకు మరియు మీ భాగస్వామికి పనిచేసినప్పటికీ, కొందరు వ్యక్తులు ఇతర ఎంపికలను చూడవలసి ఉంటుంది. ఇక్కడ కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలు ఉన్నాయి: ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ నిర్దిష్ట శరీర స్థానాల్లో చిన్న, సున్నితమైన సూదులను ఉంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా రోగులలో సంతానోత్పత్తిని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. స్పెర్మ్ దానం ఒక వ్యక్తి లేదా జంట గర్భం దాల్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తికి తన వీర్యాన్ని దానం చేసే వ్యక్తిని స్పెర్మ్ దాత అంటారు. దానం చేసిన స్పెర్మ్‌ను మహిళల పునరుత్పత్తి అవయవాలలోకి ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు లేదా IVF ద్వారా పరిపక్వ గుడ్లను ఫలదీకరణం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ప్రక్రియను కొనసాగించే ముందు, దాత ప్రమాద కారకాలు లేవని నిర్ధారించుకోవడానికి పరీక్షల శ్రేణిని నిర్వహించాలి. మగ వంధ్యత్వంతో జీవించడం

వంధ్యత్వానికి చాలా చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ ప్రయాణాన్ని దయతో స్వీకరించడం. సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు: 1. మీ వాస్తవాలను సరిగ్గా పొందండి మీరు చాలా కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు మరియు గర్భం దాల్చలేకపోతే, ఎటువంటి నిర్ధారణలకు వెళ్లవద్దు. నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లి, మీ శుక్రకణాన్ని పరీక్షించుకోండి, ప్రశ్నలు అడగండి మరియు మీకు వీలైనంత ఎక్కువ చదవండి. నిరుత్సాహపడటం మరియు వదులుకోవడం, మీ ప్రత్యేక సమస్య ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడం మరియు మీ గర్భధారణ అవకాశాలను మెరుగుపరచడానికి మీరు ఏమి చేయగలరో అర్థం చేసుకోవడంలో అర్థం లేదు. 2. మీ అంచనాలను సెట్ చేయండి మీరు ఏదైనా ప్రక్రియను నిర్ణయించే ముందు, మీ మరియు మీ భాగస్వామి యొక్క అంచనాలు, మీ ఆర్థిక పరిస్థితి మరియు మీ రికవరీ సమయాన్ని పరిగణించండి. 3. మీ అన్ని ఎంపికలను తెలుసుకోండి ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు దత్తత, IVF లేదా దాత స్పెర్మ్ వంటి అన్ని ఎంపికల ద్వారా మాట్లాడండి. సంభావ్య మార్గాల గురించి మాట్లాడటం మీకు ఏవైనా ఎదురుదెబ్బలకు సిద్ధం కావడానికి మీకు సహాయం చేస్తుంది మరియు మీరు మరియు మీ భాగస్వామి ప్రయత్నించాలనుకునే ఇతర ఎంపికలతో మీరు సిద్ధంగా ఉంటారు. 4. దాని గురించి మాట్లాడండి మీ భాగస్వామి మరియు డాక్టర్‌తో కమ్యూనికేట్ చేయడం వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి కీలకం. ప్రతి ప్రక్రియ ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోవడంలో మీ డాక్టర్ మీకు సహాయం చేయగలరు మరియు మీ అంచనాలను అందుకునే పద్ధతులను సూచించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. వంధ్యత్వం దాని స్వంత అపోహలతో వస్తుంది. కొన్ని అపోహలను తొలగించండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుందా? వంధ్యత్వం గురించి మాట్లాడటానికి నేను నా వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించి నేను నా వైద్యుడిని ఏ ప్రశ్నలు అడగాలి? సంతానోత్పత్తి సంరక్షణ అంటే ఏమిటి? మగ వంధ్యత్వానికి పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు Leslie SW, Soon-Sutton TL, Khan MAB. మగ వంధ్యత్వం. [2022 నవంబర్ 28న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి- కిరాతి M. షా మరియు ఇతరులు / ఆసియా పసిఫిక్ జర్నల్ ఆఫ్ రీప్రొడక్షన్ 2021; 10(5): 195-202. Pizzino G, Irrera N, Cucinotta M, Pallio G, Mannino F, Arcoraci V, Squadrito F, Altavilla D, Bitto A. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి: మానవ ఆరోగ్యానికి హాని మరియు ప్రయోజనాలు. ఆక్సిడ్ మెడ్ సెల్ లాంగేవ్. 2017;2017:8416763. బెహ్రే HM, బెర్గ్‌మాన్ M, సిమోని M, మరియు ఇతరులు. ప్రాథమిక వృషణ వైఫల్యం. [2015 ఆగస్టు 30న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. వాంగ్ X, Zou P, Mo M, Yang H, Chen Q, Zhou N, Sun L, Chen H, Ao L, Cui Z, Cao J. ప్రారంభ యుక్తవయస్సు సమయం కళాశాల విద్యార్థులలో తక్కువ స్పెర్మ్ ఏకాగ్రతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఆన్కోటార్గెట్. 2018 ఫిబ్రవరి 6;9(36):24178-24186. మగ వంధ్యత్వం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రవిస్ట్స్కీ V మరియు ఇతరులు. ది ఫర్గాటెన్ మెన్, 2019, వాల్యూమ్. 101, నం. 5. కుమార్ మరియు సింగ్. మానవ వీర్యం నాణ్యత మరియు పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై పర్యావరణ కారకాల ప్రభావం: ఒక కథన సమీక్ష. ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్సెస్ యూరప్ (2022) 34:6. హెక్మత్‌దూస్ట్ A, లక్‌పూర్ N, సదేఘి MR. స్పెర్మ్ క్రోమాటిన్ సమగ్రత: అసాధారణత యొక్క కారణాలు మరియు విధానాలు, పరీక్షలు, వైద్యపరమైన ప్రాముఖ్యత, నష్టాన్ని నివారించడం మరియు మరమ్మత్తు చేయడం. అవిసెన్నా J మెడ్ బయోటెక్నాల్. 2009 అక్టోబర్;1(3):147-60. వాంగ్ S, ఝాంగ్ K, Yao Y, Li J, డెంగ్ S. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పురుషుల సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి: ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి-ఆటోఫాగి యాక్సిస్‌పై దృష్టి. ఫ్రంట్ సెల్ దేవ్ బయోల్. 2021 అక్టోబర్ 21;9:727812. దమయంతి డి. మగ వంధ్యత్వానికి జీవనశైలి కారణాలు. అరబ్ జర్నల్ ఆఫ్ యూరాలజీ (2018) 16, 10–20. Sharma A (2017) పురుషుడు /nĨĞrƟůŝƚy͖ సాక్ష్యాలు, ప్రమాద కారకాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ మరియు మానవుల నిర్వహణ. ఆన్ క్లిన్ ల్యాబ్ Res Vol.5:No. 3:188. అశోక్ అగర్వాల్, మరియు ఇతరులు: మగ వంధ్యత్వ అభ్యాసం యొక్క స్కీమాటిక్ అవలోకనం. వరల్డ్ J పురుషుల ఆరోగ్యం 2020 జూలై 38(3): 308-322. మల్కీ MI. COVID-19 మరియు మగ వంధ్యత్వం: వ్యాధి యొక్క అవలోకనం. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2022 జూలై 8;101(27):e29401. బదర్ మరియు ఇతరులు. Int J రెప్రోడ్ కాంట్రాసెప్ట్ అబ్స్టెట్ గైనెకోల్. 2022 ఆగస్టు;11(8):2320-2328. దీర్ఘకాలిక స్క్రోటల్ నొప్పి నిర్వహణలో కచ్రిలాస్ S, Popov E, Bourdoumis A, Akhter W, El Howairis M, Aghaways I, Masood J, Buchholz N. లాపరోస్కోపిక్ వేరికోసెలెక్టమీ. JSLS. 2014 జూలై-సెప్టెంబర్;18(3):e2014.00302. బెర్నీ AM, రామసామి R, స్టెంబర్ DS, స్టాల్ PJ. మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్ స్పెర్మ్ ఆకాంక్ష: సూచనలు, పద్ధతులు మరియు ఫలితాలు. ఆసియన్ J ఆండ్రోల్. 2013 జనవరి;15(1):40-3. లియు MM, లియు L, చెన్ L, యిన్ XJ, లియు H, జాంగ్ YH, లి PL, వాంగ్ S, Li XX, Yu CH. నిద్ర లేమి మరియు ఆలస్యంగా నిద్రపోయేటప్పుడు స్పెర్మ్ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది, యాంటీస్పెర్మ్ యాంటీబాడీ ఉత్పత్తిని పెంచడం ద్వారా: 981 మంది ఆరోగ్యకరమైన పురుషులపై ఒక భావి అధ్యయనం. మెడ్ సైన్స్ మానిట్. 2017 ఏప్రిల్ 16;23:1842-1848. మన్సూరి A, Hosseini S, Zilaee M, Hormoz Nejad R, Fathi M. పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలపై మెంతి సారం సప్లిమెంట్ ప్రభావం: క్లినికల్ ట్రయల్స్ యొక్క మెటా-విశ్లేషణ. డి ఏంజెలిస్ సి, గాల్డిరో ఎమ్, పివోనెల్లో సి, మరియు ఇతరులు. మగ సంతానోత్పత్తిలో విటమిన్ డి పాత్ర: టెస్టిస్ రెవ్ ఎండోక్ర్ మెటాబ్ డిజార్డ్‌పై దృష్టి. సేన్‌గుప్తా పి, అగర్వాల్ ఎ, పోగ్రెబెట్స్‌కాయ ఎమ్, రాయ్‌చౌదరి ఎస్, దురై రాజనాయగం డి, హెంకెల్ ఆర్. పురుషుల వంధ్యత్వ నిర్వహణలో విథానియా సోమ్నిఫెరా (అశ్వగంధ) పాత్ర. రీప్రోడ్ బయోమెడ్ ఆన్‌లైన్. 2018;36(3):311-326. Jóźków, P., & Rossato, M. (2016). వీర్యం నాణ్యతపై తీవ్రమైన వ్యాయామం ప్రభావం. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెన్స్ హెల్త్. సంతానోత్పత్తి సంరక్షణ అంటే ఏమిటి? నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ హ్యూమన్ హెల్త్. జనవరి 2017. దబాజా AA, Schlegel PN. మగ వంధ్యత్వానికి వైద్య చికిత్స. Transl Androl Urol. 2014;3(1):9-16. దేవెంతిరన్ మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో మగ వంధ్యత్వం యొక్క ప్రాబల్యం: హార్మోన్లను విడుదల చేసే గోనాడోట్రోపిన్ యొక్క ప్రభావాలపై అధ్యయనాలు. ఆసియన్ J ఫార్మ్ క్లిన్ రెస్, వాల్యూం 10, ఇష్యూ 8, 2017, 208-210.

==================================================

మీజిల్స్ రుబియోలా, 10-రోజుల తట్టు, రెడ్ మీజిల్స్ మరియు మోర్బిల్లి అవలోకనం మీజిల్స్ అనేది పారామిక్సోవైరస్ కుటుంబానికి చెందిన వైరస్ వల్ల కలిగే నివారించదగిన, తీవ్రమైన, అత్యంత అంటువ్యాధి మరియు తీవ్రమైన జ్వరసంబంధమైన వ్యాధి. ఇది గాలిలో వ్యాపించే వ్యాధి, దీనిలో వైరస్ మొదట శ్వాసకోశంపై దాడి చేస్తుంది మరియు తరువాత శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ సోకిన 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మీజిల్స్ యొక్క లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు సాధారణంగా 10 నుండి 14 రోజుల వరకు ఉంటుంది. మీజిల్స్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అధిక జ్వరం, ముక్కు కారటం, దగ్గు మరియు ప్రారంభ రోజులలో చెంప లోపల చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మీజిల్స్ యొక్క కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలు అంధత్వం, న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు.

మీజిల్స్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి సులభంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు యాక్టివ్ కేస్‌తో స్వల్పంగా సంపర్కం బారిన పడే వ్యక్తికి సోకవచ్చు. అందువల్ల, ముఖ్యంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న శిశువులు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులకు వ్యాప్తి చెందడానికి అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) వ్యాక్సిన్‌ని సకాలంలో అందించడం ద్వారా మీజిల్స్‌ను నివారించవచ్చు. ఇది మీజిల్స్ నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని రక్షించడానికి సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం. మీజిల్స్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లతో పాటు మంచి పోషకాహారం, తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం మరియు విశ్రాంతితో సహా రోగలక్షణ సంరక్షణ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 20 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న చర్మం ఊపిరితిత్తులు చెవి కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ అనుకరించడం పరిస్థితులు కవాసకి వ్యాధి అంటు మోనోన్యూక్లియోసిస్ స్కార్లెట్ జ్వరం రాకీ పర్వత మచ్చల జ్వరం చికెన్‌పాక్స్ డెంగ్యూ మలేరియా డ్రగ్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎరిథెమా ఇన్ఫెక్టియోసమ్ మెనింజైటిస్ పార్వోవైరస్ B19 ఇన్ఫెక్షన్ పీడియాట్రిక్ ఎంట్రోవైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పీడియాట్రిక్ రుబెల్లా పీడియాట్రిక్ సెప్సిస్ పీడియాట్రిక్ టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ IgM యాంటీబాడీ రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ యూరిన్ మాలిక్యులర్ అనాలిసిస్ ట్రీట్మెంట్ పారాసెటమాల్ వైద్య నిపుణులకు ప్రత్యేక చికిత్స అంటు వ్యాధి నిపుణుడు మీజిల్స్ యొక్క లక్షణాలు

వైరస్‌తో సంబంధం ఉన్న 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మీజిల్స్ యొక్క మొదటి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇందులో దగ్గు, ముక్కు కారటం, కళ్లలో నీరు కారడం, జ్వరం వంటివి ఉంటాయి. మొదటి లక్షణాలు కనిపించిన 3 నుండి 5 రోజుల తర్వాత మీజిల్స్ దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి.

1. ప్రారంభ లక్షణాలు సంక్రమణ 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మొదటి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇది దాదాపు 104°F చేరుకునే అధిక ఉష్ణోగ్రతతో ప్రారంభమవుతుంది. ఇతర లక్షణాలు దగ్గు, ముక్కు కారడం, కనురెప్పలు వాపు, బలహీనత, ఆకలి లేకపోవటం, నీళ్ళు కారడం మరియు కాంతికి సున్నితంగా ఉండే కళ్ళు ఎర్రబడటం.
2. కోప్లిక్ మచ్చలు దద్దుర్లు కనిపించడానికి ఒకరోజు లేదా రెండు రోజుల ముందు కోప్లిక్ మచ్చలు నోటి లోపల కనిపించవచ్చు (చిన్న బూడిద-తెలుపు మచ్చలు). ఈ మచ్చలు సాధారణంగా కొన్ని రోజులు ఉంటాయి మరియు ప్రతి ఒక్కరూ ఈ మచ్చలను అభివృద్ధి చేయరు.
3. మీజిల్స్ దద్దుర్లు ప్రారంభ లక్షణాల తర్వాత 2 వారాల తర్వాత మీజిల్స్ దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి మరియు ప్రతిరూప వైరస్ పట్ల హోస్ట్ యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన వైపు సంకేతాలు అందుతాయి. ఇది సాధారణంగా ఎరుపు మచ్చలుగా ప్రారంభమవుతుంది. దద్దుర్లు చిన్న, ఎరుపు, గోధుమ రంగు మచ్చలతో తయారవుతాయి, ఇవి పెద్ద మచ్చలతో కలిసిపోతాయి. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు వ్యాపించే ముందు ఇది మొదట మెడ లేదా తలపై కనిపిస్తుంది. దద్దుర్లు కనిపించిన అదే పురోగతి క్రమంలో నెమ్మదిగా మసకబారుతాయి. దద్దుర్లు యొక్క రిజల్యూషన్ తరువాత డెస్క్వామేషన్ (చర్మం యొక్క బయటి పొరను తొలగిస్తుంది), ముఖ్యంగా పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలలో.

మీజిల్స్ యొక్క దద్దుర్లు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన యొక్క పరిణామం కాబట్టి, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో ఇది లేకపోవచ్చు.

1. ఇతర లక్షణాలు తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు మరియు మైయాల్జియా వంటి ఇతర లక్షణాలు ఉండవచ్చు. నీకు తెలుసా? పిల్లలు మరియు చిన్న పిల్లలకు మీజిల్స్ ప్రమాదకరం. మీ బిడ్డ మీజిల్స్‌కు గురైనట్లయితే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి కాల్ చేయండి లేదా వెంటనే సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మీజిల్స్ కారణాలు

మీజిల్స్ అనేది పారామిక్సోవిరిడే కుటుంబానికి చెందిన మోర్బిల్లివైరస్ అనే అత్యంత అంటువ్యాధి వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది వ్యాపిస్తుంది: దగ్గు, తుమ్ము, మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా సోకిన నాసికా లేదా గొంతు స్రావాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలో ఉన్నప్పుడు గాలి ద్వారా వ్యాపించే కలుషితమైన బిందువులు. రెండు గంటలపాటు గాలిలో వైరస్‌ సోకుతుంది. మీజిల్స్ ఉన్న వారితో ఆహారం, పానీయాలు మరియు పాత్రలను పంచుకోవడం. మీజిల్స్ ఉన్న వ్యక్తిని ముద్దుపెట్టుకోవడం. మీజిల్స్ ఉన్న వారితో కరచాలనం చేయడం లేదా కౌగిలించుకోవడం. గర్భిణీ స్త్రీలు వారి శిశువులకు గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు. సోకిన తర్వాత మీజిల్స్ లక్షణాలు కనిపించడానికి ఒకటి నుండి మూడు వారాలు పట్టవచ్చు. ఇది పొదిగే కాలం. ఈ కాలం శిశువులలో తక్కువగా మరియు పెద్దలలో ఎక్కువ కాలం ఉండవచ్చు.

గమనిక: దద్దుర్లు రావడానికి నాలుగు రోజుల ముందు నుండి దద్దుర్లు కనిపించిన నాలుగు రోజుల తర్వాత ఒకటి అంటువ్యాధి. మీజిల్స్ రకాలు

రుబియోలా వైరస్ వల్ల వచ్చే తట్టు సర్వసాధారణం కానీ వివిధ రకాల మీజిల్స్ ఉన్నాయి:

1. వైవిధ్య తట్టు సిండ్రోమ్ టీకాలు వేసిన వ్యక్తులు అసంపూర్ణమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా మీజిల్స్‌కు గురైనప్పుడు వైవిధ్యమైన మీజిల్స్ సిండ్రోమ్ (AMS)ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. లక్షణాలు తలనొప్పి, జ్వరం, దగ్గు, వాపు మరియు దద్దుర్లు ఉన్నాయి.
2. మార్చబడిన మీజిల్స్ ఇది పోస్ట్ ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్‌గా ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ని స్వీకరించే వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది. ఇది స్వల్పకాలిక దద్దుర్లు మరియు సుదీర్ఘ పొదిగే కాలం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
3. హెమరేజిక్ మీజిల్స్ ఇది పర్పురిక్ దద్దుర్లు మరియు ముక్కు, నోరు లేదా ప్రేగు నుండి రక్తస్రావం కలిగి ఉంటుంది. మీజిల్స్ ప్రమాద కారకాలు

మీజిల్స్ ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు వ్యాధి సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:

1. విటమిన్ ఎ లోపం తట్టు వ్యాధి మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణం. మీకు విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే, మీజిల్స్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.
2. టీకాలు వేయకుండా ఉండటం వల్ల టీకాలు వేయని చిన్న పిల్లలు మీజిల్స్ మరియు మరణంతో సహా దాని సమస్యలకు గురవుతారు. టీకాలు వేయని గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.
3. అంతర్జాతీయ ప్రయాణం మీజిల్స్ సాధారణం మరియు తక్కువ నియంత్రణలో ఉన్న దేశాలకు ప్రయాణించడం వలన మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
4. మీజిల్స్ వ్యాప్తిని ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్న లేదా కోలుకుంటున్న దేశాలు. ఆరోగ్య అవస్థాపనలకు నష్టం సాధారణ రోగనిరోధక శక్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని బాగా పెంచుతుంది.

మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన 10 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తట్టు వ్యాధి నిర్ధారణ

తట్టు అంటు వ్యాధి కాబట్టి వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మీజిల్స్ కోసం రోగనిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. క్లినికల్ మూల్యాంకనం హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్లు జ్వరసంబంధమైన దద్దుర్లు మరియు మీ నోటిలో తెల్లటి కేంద్రాలు (కోప్లిక్ మచ్చలు) ఉన్న రోగులలో మీజిల్స్‌ను పరిగణించాలి. కోప్లిక్ మచ్చలు ముఖ్యంగా సహాయపడతాయి ఎందుకంటే అవి ప్రారంభంలో కనిపిస్తాయి. పిల్లవాడు ఇటీవల ప్రయాణించినట్లయితే లేదా టీకాలు వేయకపోతే, మీజిల్స్ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇతర వ్యాధులు మీజిల్స్‌తో సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి, అయితే మీజిల్స్ దద్దుర్లు ఇతర దద్దుర్లు నుండి వేరు చేయడం సులభం. దద్దుర్లు ట్రంక్ మీద కాకుండా చేతులు మరియు ముఖం మీద మొదలవుతాయి.
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యునిచే క్లినికల్ మూల్యాంకనం చేసిన తర్వాత ప్రయోగశాల నిర్ధారణ ముఖ్యమైనది. IgM యాంటీబాడీ: సీరంలో మీజిల్స్ నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీని గుర్తించడం. దద్దుర్లు కనిపించిన వెంటనే యాంటీబాడీ సాధారణంగా ఉంటుంది. యాంటీబాడీ స్థాయి 14వ రోజులో ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు 30 రోజుల తర్వాత ఉండదు. IgG యాంటీబాడీ: మీజిల్స్ వైరస్ నిర్దిష్ట IgG యాంటీబాడీ స్థాయిలలో నాలుగు రెట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరుగుదల తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే దశ సీరం నమూనాల మధ్య కనిపిస్తుంది. వైరస్ సంస్కృతి: శ్వాసకోశ స్రావాలు, నాసోఫారింజియల్ లేదా కండ్లకలక శుభ్రముపరచు, రక్తం లేదా మూత్రం నుండి సెల్ కల్చర్‌లో వైరస్‌ను వేరుచేయడం ద్వారా కూడా మీజిల్స్‌ని నిర్ధారించవచ్చు. జెయింట్ సెల్ టెస్ట్: బయాప్సీ ద్వారా పొందిన శ్వాసకోశ స్రావాలు, మూత్రం లేదా కణజాలంలోని జెయింట్ కణాలను ప్రత్యక్షంగా గుర్తించడం అనేది రోగనిర్ధారణకు మరొక పద్ధతిని అందిస్తుంది. రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR): RT-PCR ద్వారా మీజిల్స్ RNA అనేది మీజిల్స్‌ని నిర్ధారించడానికి ఒక సాధారణ పద్ధతి. రక్తరసి నమూనాలు అలాగే గొంతు శుభ్రముపరచు నమూనా సేకరణ కోసం ఉపయోగిస్తారు. మూత్ర నమూనా: మూత్ర నమూనాలో వైరస్ కూడా ఉండవచ్చు. మూత్ర నమూనాలను సేకరించడం వల్ల మీజిల్స్ వైరస్‌ను గుర్తించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
3. మాలిక్యులర్ విశ్లేషణ మీజిల్స్ వైరస్ యొక్క ప్రసార మార్గాన్ని మ్యాప్ చేయడానికి జన్యురూపం చేయబడుతుంది. వైల్డ్-టైప్ మీజిల్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు మీజిల్స్ టీకా ద్వారా ప్రేరేపించబడిన దద్దుర్లు మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి జన్యురూపం మార్గం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీజిల్స్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు ముందుగా సాధారణ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. వైద్యుడు మీజిల్స్‌ను లక్షణాల కలయికతో ప్రత్యేకంగా దద్దుర్లు యొక్క లక్షణాలతో నిర్ధారించగలడు మరియు పరిస్థితి మరింత దిగజారితే అనేక సమస్యలను కూడా చూడవచ్చు. అవసరమైతే, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుల వద్దకు వెళ్లమని సిఫారసు చేయవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

తట్టు నివారణ

మీజిల్స్ ఒక వైరల్ వ్యాధి కాబట్టి, యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల చికిత్స చేయలేము. దీన్ని ఎలా నిరోధించాలో నేర్చుకోవడం ఉత్తమ విషయం:

1. తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) టీకా మీజిల్స్‌ను నివారించడానికి టీకాలు వేయడం ఉత్తమ మార్గం. మీరు మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు, రుబెల్లా మరియు వరిసెల్లా (MMRV) కాంబినేషన్ వ్యాక్సిన్‌ని తీసుకోవచ్చు మరియు MMRని ఎంచుకోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు, వ్యాధి బారిన పడకుండా నిరోధించడానికి టీకా యొక్క బూస్టర్లను తీసుకోవాలి.

ఈ క్రింది వ్యక్తులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలి: మీజిల్స్ ఎప్పుడూ లేని వ్యక్తులు 6 నుండి 11 నెలల మధ్య వయస్సు ఉన్న శిశువులు మీరు గతంలో టీకాలు వేసుకున్నారో లేదో మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే రెండవ మోతాదు 3 సంవత్సరాల మరియు 4 నెలల వయస్సులో ఇవ్వాలి. గమనిక: మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ HIV-1 సోకిన పిల్లలు మరియు పెద్దలలో బాగా తట్టుకోబడుతుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది, అయినప్పటికీ యాంటీబాడీ స్థాయిలు క్షీణించవచ్చు. HIV-1 సోకిన పిల్లలలో వైల్డ్ టైప్ మీజిల్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సంభావ్య తీవ్రత కారణంగా, తీవ్రమైన రోగనిరోధక శక్తి లేని వారికి మినహా సాధారణ మీజిల్స్ టీకా సిఫార్సు చేయబడింది.

వ్యాక్సిన్ వైరస్‌తో ప్రగతిశీల పల్మనరీ లేదా CNS ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున తీవ్రంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ విరుద్ధంగా ఉంటుంది.

మీరు మీ బిడ్డకు టీకాలు వేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన 5 విషయాలు. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

1. హ్యూమన్ నార్మల్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (HNIG) HNIG అనేది మీజిల్స్ నుండి స్వల్పకాలిక కానీ తక్షణ రక్షణను అందించే ప్రతిరోధకాల యొక్క ప్రత్యేక సాంద్రత. మీజిల్స్‌తో బాధపడుతున్న వారికి ఈ క్రింది వయస్సు గల వ్యక్తులకు ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు పూర్తిగా టీకాలు వేయబడని గర్భిణీ స్త్రీలు రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో, బహిర్గతం అయిన 72 గంటలలోపు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ యొక్క పరిపాలన సాధారణంగా మీజిల్స్ వైరస్ సంక్రమణను నివారిస్తుంది మరియు దాదాపు ఎల్లప్పుడూ క్లినికల్ మీజిల్స్‌ను నివారిస్తుంది. ఎక్స్పోజర్ తర్వాత 6 రోజుల వరకు నిర్వహించబడుతుంది, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ఇప్పటికీ వ్యాధిని నిరోధిస్తుంది లేదా సవరించవచ్చు.
2. ప్రత్యేక పరిస్థితులు 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు కొన్ని పరిస్థితులలో MMR టీకా మోతాదును కూడా ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో: మీ ప్రాంతంలో మీజిల్స్ వ్యాప్తి చెందితే మీజిల్స్‌కు గురికావడం మీజిల్స్ విస్తృతంగా ఉన్న చోట ప్రయాణించడానికి ప్రణాళిక వేసుకోవడం
3. ఐసోలేషన్ మీజిల్స్‌ను నివారించడానికి, ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తికి దూరంగా ఉండండి. సాధారణ కార్యకలాపాలకు తిరిగి రావడానికి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని కొన్ని రోజుల నుండి కొన్ని వారాల వరకు ఒంటరిగా ఉంచాలి.
4. పరిశుభ్రత మరియు శుభ్రత పాటించండి మీజిల్స్‌ను నివారించడానికి మిమ్మల్ని మీరు శుభ్రంగా మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేకుండా ఉంచుకోండి. జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన దశలు: వీలైనంత వరకు మీ ముక్కు, నోటిని తాకడం మానుకోండి దగ్గినప్పుడు మరియు తుమ్ముతున్నప్పుడు టిష్యూ పేపర్‌ను ఉపయోగించండి ఎల్లప్పుడూ శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించండి

మీరు మీ చేతులు ఎంత బాగా కడుక్కొంటున్నారు? సరైన మార్గం నేర్చుకో! ఇక్కడ నొక్కండి!

మీజిల్స్ చికిత్స

మీజిల్స్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో పరిస్థితి స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది. సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు మరియు చిన్నపిల్లలు వంటి హాని కలిగించే వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీజిల్స్ దద్దుర్లు మొదట కనిపించినప్పుడు కనీసం 4 రోజులు పని లేదా పాఠశాలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

చికిత్సలో లక్షణాల నుండి ఉపశమనం మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటం ఉంటాయి. లక్షణాలు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తే, మీ శరీరం వైరస్‌తో పోరాడే వరకు మీరు వేచి ఉన్నప్పుడు, మొదట లక్షణాలకు చికిత్స చేయాలి. చికిత్స విధానం వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. జ్వరాన్ని నియంత్రించడం మరియు నొప్పిని తగ్గించడం పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ జ్వరం మరియు జ్వరం వల్ల కలిగే నొప్పిని నియంత్రించడానికి తీసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు ద్రవ శిశువు పారాసెటమాల్ ఉపయోగించవచ్చు.
2. విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఎ తక్కువగా ఉన్న పిల్లలలో మీజిల్స్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. విటమిన్ ఎ మీజిల్స్ యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. 12 నెలల కంటే ఎక్కువ మరియు 6-12 నెలల వయస్సు పిల్లలకు తక్కువ మోతాదులో ఉన్న మీజిల్స్ ఉన్న పిల్లలందరికీ వరుసగా 2 రోజుల పాటు 200,000 IU విటమిన్ A యొక్క రోజువారీ మోతాదులను ఒకసారి అందించాలని WHO సిఫార్సు చేస్తుంది.
3. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగడం మీ బిడ్డ అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉంటే నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని తొలగించడానికి చాలా ద్రవాలు త్రాగాలి.
4. గొంతు నొప్పికి చికిత్స మీ పిల్లల కనురెప్పలను శుభ్రపరచడం మరియు కర్టెన్లు లేదా డిమ్మింగ్ లైట్లను మూసివేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
5. జలుబు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం వల్ల మీ బిడ్డకు జలుబు వంటి లక్షణాలు ఉంటే వేడి బాత్‌రూమ్‌లో కూర్చోవాలి, తేనెతో కూడిన వెచ్చని పానీయాలు తాగడం వల్ల వాయుమార్గాన్ని సడలించడం మరియు దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.
6. ఇతర అనారోగ్యాలతో వ్యవహరించడం మీజిల్స్ వైరస్ కారణంగా తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి వైద్య సంరక్షణ అవసరం. కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలు: శ్వాస ఆడకపోవడం మూర్ఛలు పదునైన ఛాతీ నొప్పి
7. రిబావిరిన్ (యాంటీవైరల్) రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులలో ఇంట్రావీనస్ రిబావిరిన్‌కు అనుకూలంగా కొన్ని కేసు నివేదికలు ప్రచురించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, మీజిల్స్‌లో రిబావిరిన్ యొక్క ప్రయోజనాలు ట్రయల్స్‌లో నిశ్చయంగా ప్రదర్శించబడలేదు. మీజిల్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీజిల్స్ కోసం నిర్దిష్ట గృహ సంరక్షణ చికిత్స లేదు. ఇది అంటువ్యాధి అయినందున రోగికి సంరక్షణ మరియు సమయానుసారంగా మందులు మరియు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. వ్యాధిని తట్టుకోగలిగేలా చేయడానికి ఇంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి: పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి, స్పాంజ్ బాత్ జ్వరం కారణంగా అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి నొప్పి నివారితులు మరియు ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి అనాల్జెసిక్‌లు దద్దుర్లు నుండి దురదను తగ్గించడానికి, మంత్రగత్తె హాజెల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. దద్దుర్లు లేదా స్నానానికి వోట్మీల్ జోడించండి. మీ పిల్లలను బాగా తినేలా చేయడం ఎలా అని ఆలోచిస్తున్నారా? ఇక్కడ సమాధానం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

మీజిల్స్ మీజిల్స్ యొక్క సమస్యలు క్రింది సమస్యలను కలిగిస్తాయి:

1. సాధారణ సమస్యలు అత్యంత సాధారణ సమస్యలు ఓటిటిస్ మీడియా మరియు బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా. ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలలో లారింగైటిస్, ట్రాకిటిస్, బ్రోన్కైటిస్, జెయింట్ సెల్ న్యుమోనియా, బ్రోన్‌కియాక్టసిస్ మరియు గుప్త M. క్షయవ్యాధి ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఉన్నాయి. జీర్ణశయాంతర సమస్యలలో నిరంతర విరేచనాలు, అపెండిసైటిస్, హెపటైటిస్ మరియు ఇలియోకోలిటిస్ ఉన్నాయి.
2. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన సమస్యలు న్యుమోనియా మరియు ఎన్సెఫాలిటిస్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలలో ఉన్నాయి. ఈ సమస్యలు జీవితానికి ముప్పు కలిగిస్తాయి మరియు సరైన కోలుకోవడానికి రోగులు ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది.
3. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు సబాక్యూట్ స్క్లెరోసింగ్ పనెన్స్‌ఫాలిటిస్ (SSPE) అనేది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క అరుదైన మరియు ప్రాణాంతక వ్యాధి, ఇది ఒక వ్యక్తికి మీజిల్స్ వచ్చిన 7 నుండి 10 సంవత్సరాల తర్వాత 100,000 కేసులకు 1 ఫ్రీక్వెన్సీలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.
4. అరుదైన సమస్యలు అరుదైన సందర్భాల్లో, మీజిల్స్ గుండె మరియు నాడీ వ్యవస్థ సమస్యలు మరియు తీవ్రమైన కంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. తట్టు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మీజిల్స్ కోసం ఇంటి నివారణలు

కింది ఇంటి నివారణలు మీజిల్స్ నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

1. కలబంద: ఇది ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో అప్లై చేయడం వల్ల చర్మంపై మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. వేప ఆకులు: వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. చర్మపు దద్దుర్లు వల్ల కలిగే దురద నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వేప ఆకులను తీసుకుని వాటిని పలుచని పేస్ట్‌లా చేసి ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేసి ఆరనివ్వాలి.
3. జామపండు మూలిక: ఇది మీజిల్స్‌ను నయం చేసే పురాతన మూలిక. లైకోరైస్ మూలికను జోడించడం ద్వారా టీని తయారు చేయవచ్చు మరియు ఇది మీజిల్స్ వల్ల వచ్చే దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
4. బేకింగ్ సోడా: ఒక కప్పు బేకింగ్ సోడాను స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే దురద నుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
5. కొబ్బరి నీరు: ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండి శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు పుష్కలంగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది.
6. పసుపు: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది పురాతన ఇంటి నివారణగా ఉపయోగించబడుతుంది. పసుపు మరియు తేనె కలిపిన వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీజిల్స్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలు తగ్గుతాయి.
7. గ్రీన్ టీ: యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ప్రభావాల కోసం గ్రీన్ టీని తీసుకోవచ్చు. కెఫిన్ లేని గ్రీన్ టీని తినడానికి ప్రయత్నించండి.
8. ఫిల్లంతస్ అమరస్: ఇది తట్టు చికిత్సలో ఉపయోగించే ఔషధ మొక్క. అయినప్పటికీ, ఫిలాంథస్ లిథియం, మధుమేహం మరియు వార్ఫరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులతో సంకర్షణ చెందుతుంది. అందువల్ల, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే తినాలి.

ఆహారంలో మార్పులు ప్రతిరోజూ 8 గ్లాసుల ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని త్రాగాలి. తెల్ల రొట్టెలు, పాస్తాలు మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. వంటలో ఆలివ్ నూనె, కొబ్బరి నూనె లేదా నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన నూనెలను ఉపయోగించండి. బిస్కట్‌లు, నామ్‌కీన్‌లు మరియు కేక్‌లు మొదలైన ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లను తగ్గించండి లేదా తొలగించండి. కాఫీ వంటి పానీయాలు కలిగిన కెఫీన్‌ను పరిమితం చేయండి. మద్యం మరియు పొగాకుకు దూరంగా ఉండండి. పోషకాహార సప్లిమెంట్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఎ, బి, సి, ఇ మరియు మెగ్నీషియం, కాల్షియం, జింక్ మరియు సెలీనియం వంటి ఖనిజాలను కలిగి ఉన్న మల్టీవిటమిన్‌ను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3-కొవ్వు ఆమ్లాలు చేప నూనె మరియు అవిసె గింజల నూనె వంటివి వాపును తగ్గించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవచ్చు. జీర్ణశయాంతర మరియు రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీజిల్స్ మరియు జర్మన్ మీజిల్స్ మధ్య తేడా ఏమిటి? పెద్దలకు MMR వ్యాక్సిన్ అవసరమా? మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది? మీజిల్స్ ఎలా చికిత్స పొందుతుంది? మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ సురక్షితమేనా? ఒక వ్యక్తికి ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు మీజిల్స్ రావచ్చా? ప్రస్తావనలు తట్టు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా నవీకరించబడింది డిసెంబర్ 2019. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతల కోసం. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు( CDC). చివరిగా నవీకరించబడింది నవంబర్ 2020. మీజిల్స్ యొక్క సమస్యలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు( CDC). చివరిగా నవీకరించబడింది నవంబర్ 2020. మోస్ WJ. తట్టు. లాన్సెట్. 2017 డిసెంబర్ 2;390(10111):2490-2502. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31463-0. ఎపబ్ 2017 జూన్ 30. a, క్యారెక్టరైజ్డ్ షార్ట్.

==================================================

మెలనోమాను మాలిగ్నెంట్ మెలనోమా, మెలనోబ్లాస్టోమా, మెలనోకార్సినోమా, మెలనోపిథెలియోమా, మెలనోసార్కోమా, మెలనోస్కిరస్, మెలనోటిక్ కార్సినోమా మరియు నెవస్ పిగ్మెంటోసా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మెలనోమా అనేది చర్మానికి రంగును ఇచ్చే కణాల క్యాన్సర్, దీనిని మెలనోసైట్స్ అని పిలుస్తారు. ఇది ఇతర రకాల చర్మ క్యాన్సర్‌ల కంటే మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మెటాస్టాసైజ్ లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

మెలనోమాకు ప్రమాద కారకాలు ఫెయిర్ స్కిన్, లేత జుట్టు మరియు లేత-రంగు కళ్ళు, సుదీర్ఘమైన మరియు తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి యొక్క చరిత్ర, మెలనోమాతో సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులు మరియు పరిమాణం మరియు సంఖ్యలో క్రమరహితంగా మరియు పెద్దగా ఉండే పుట్టుమచ్చలు.

మెలనోమాను ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు రోగనిర్ధారణ చేయడం చాలా కీలకం. చర్మంపై మారుతున్న లేదా అసాధారణమైన మచ్చలు ఆలస్యం చేయకుండా వైద్య దృష్టికి తీసుకురావాలి. రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా బయాప్సీ ద్వారా చేయబడుతుంది, దీనిలో ల్యాబ్ విశ్లేషణ కోసం వర్ణద్రవ్యం కలిగిన కణితిని కలిగి ఉన్న చర్మం యొక్క భాగాన్ని తొలగించారు.

చాలా మెలనోమాలను ముందుగానే పట్టుకోవడం సాపేక్షంగా చిన్న శస్త్రచికిత్స తొలగింపుతో నిర్వహించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, తరువాతి దశలలో చికిత్స సవాలుగా మారుతుంది మరియు ఎక్కువగా శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్, ఇమ్యునోథెరపీ మరియు టార్గెటెడ్ థెరపీని కలిగి ఉంటుంది. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్మ వ్యాప్తి: 1.7% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు సౌర లెంటిగో సెబోర్‌హెయిక్ కెరటోసిస్ బ్లూ నెవస్ డెర్మాటోఫైబ్రోమా కెరటోకాంథోమా బాసోజెనిక్ సెల్‌పియోసినాంటిక్ కార్యోజెనిక్ సెల్పియోయిడ్ పియోజెనిక్ సెల్పియోయిడ్ కణితి హాలో నెవస్ హిస్టియోసైటోయిడ్ హేమాంగియోమా మైకోసిస్ ఫంగోసిస్ పిగ్మెంటెడ్ స్పిండిల్ సెల్ ట్యూమర్ సేబాసియస్ కార్సినోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ బయాప్సీ: పంచ్ బయాప్సీ, కోత బయాప్సీ, ఫైన్ సూది ఆస్ప్రిషన్ సైటోలజీ (ఎఫ్ఎన్ఎసి) & సర్జికల్ (ఎక్సిషనల్) శోషరస నోడ్ బయోప్సీ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఛాతీ ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్ , కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్& CT-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ రక్త పరీక్షలు: లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH), కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు (LFT) & కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు (KFT) చికిత్స ఇమ్యునోథెరపీ: నివోలుమాబ్, పెంబ్రోలిజుమాబ్, & పెంబ్రోలిజుమాబ్, ఇంటర్ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2B. కీమోథెరపీ: కార్బోప్లాటిన్ & అబ్రాక్సేన్. రేడియేషన్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీ సర్జరీ మెలనోమా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

అనేక లక్షణాలు మీ శరీరంలో మెలనోమా ఉనికిని సూచిస్తాయి. అయినప్పటికీ, మెలనోమా యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అనేక చర్మ క్యాన్సర్ రకాలతో అతివ్యాప్తి చెందుతాయి. అయినప్పటికీ, అనేక లక్షణాలు మెలనోమాకు ప్రత్యేకమైనవి.

మెలనోమా మీ శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభించవచ్చు. కానీ ఎండకు గురయ్యే ప్రాంతాల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ శరీర భాగాలలో ముఖం, కాళ్లు, చేతులు మరియు వీపు ఉన్నాయి.

ముదురు చర్మపు నీడ ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ సూర్యరశ్మి ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా మెలనోమా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఈ శరీర భాగాలలో మీ అరచేతులు, వేలుగోళ్లు మరియు మీ పాదాల అరికాళ్ళు ఉన్నాయి. వీటిని హిడెన్ మెలనోమా అంటారు.

మెలనోమా యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు కొన్ని: ముందుగా ఉన్న పుట్టుమచ్చలో మార్పు లేదా అభివృద్ధి మీ చర్మంపై కొత్త పుట్టుమచ్చ, పిగ్మెంటెడ్ స్కిన్ లేదా పెరుగుదల మొదలవుతుంది.

అయినప్పటికీ, మెలనోమా ఎల్లప్పుడూ మోల్ నుండి ప్రారంభం కాదని గమనించడం ముఖ్యం. సాధారణ పుట్టుమచ్చ మరియు క్యాన్సర్ కారకంగా మారే పుట్టుమచ్చల మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. దీన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి, మీరు ABCDE అనే అక్షరాల గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది: 'A' అంటే అసమానత: క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశం ఉన్న పుట్టుమచ్చ చాలావరకు అసమాన ఆకారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, పుట్టుమచ్చకు ఒకే భాగాలు ఉండవు మరియు నిర్దిష్ట ఆకారం లేనట్లుగా కనిపిస్తుంది. 'B' అంటే సరిహద్దు: క్యాన్సర్ పుట్టుమచ్చలో, సరిహద్దు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ పుట్టుమచ్చల వలె వృత్తాకారంగా లేదా అండాకారంగా ఉండదు. బదులుగా, ఇది నోచ్డ్ లేదా స్కాలోప్డ్ అంచుని కలిగి ఉండవచ్చు. 'C' అంటే రంగు: క్యాన్సర్ కారక పుట్టుమచ్చలు కాలక్రమేణా రంగులను మార్చగలవు. ఒక నిర్దిష్ట రంగుకు బదులుగా విభిన్న రంగులను కలిగి ఉన్న అసాధారణ పెరుగుదలల కోసం వెతకడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ పుట్టుమచ్చలలో కొన్ని ఒకే రంగును కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ అవి అసమానంగా పంపిణీ చేయబడవచ్చు, ఇది కూడా సూచన కావచ్చు. 'D' అంటే వ్యాసం: సాధారణంగా, పుట్టుమచ్చలు సుమారు ¼ అంగుళాలు లేదా 6 మిల్లీమీటర్లు. దాని కంటే పెద్దది ఏదైనా క్యాన్సర్ కారకమవుతుంది. 'E' అంటే పరిణామం చెందడం: క్యాన్సర్ పుట్టుమచ్చ యొక్క అత్యంత ముఖ్యమైన సూచిక అది కాలక్రమేణా మారడం. పుట్టుమచ్చ పరిమాణంలో పెరుగుతుందో లేదా దాని రంగులను మారుస్తుందో చూడటానికి ప్రయత్నించండి. ఇది దాని ఆకారాన్ని కూడా మార్చవచ్చు లేదా దురదగా మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తస్రావం కూడా గమనించవచ్చు.

ఇది చర్మ క్యాన్సర్? మీరు తెలుసుకోవలసిన 6 సాధారణ సంకేతాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

మెలనోమా రకాలు

మెలనోమాను క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. చర్మపు మెలనోమాలో నాలుగు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి: ఉపరితల వ్యాప్తి మెలనోమా: ఇది వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం, ఇది దాదాపు 70% కేసులకు కారణమవుతుంది. ఈ రకం సాధారణంగా ముందుగా ఉన్న మోల్‌లో అభివృద్ధి చెందుతుంది. నాడ్యులర్ మెలనోమా: ఇది రెండవ అత్యంత సాధారణమైనది, 15 నుండి 30% కేసులకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఇవి మరింత దూకుడుగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా మిడిమిడి మెలనోమాస్ కంటే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లెంటిగో మాలిగ్నా: ఈ రకమైన మెలనోమా 50 ఏళ్లు పైబడిన లేత చర్మం గల స్త్రీల ముఖాలపై సాధారణంగా కనిపించే పెద్ద, ఫ్లాట్ గాయాలుగా కనిపిస్తుంది. ఈ రకమైన మెలనోమా, దాదాపు 4% నుండి 10% కేసులకు బాధ్యత వహిస్తుంది, ఇది తక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇతర రకాల కంటే మెటాస్టాసిస్. అక్రల్ లెంటిజినస్ మెలనోమా: ఇది అరచేతులు, అరికాళ్ళపై లేదా గోరు పడకల క్రింద సంభవిస్తుంది. అవి సరసమైన చర్మం గల రోగులలో 2% నుండి 8% మెలనోమాలను మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి, అయితే ముదురు చర్మం గల రోగులలో 60% వరకు మెలనోమాలు ఉంటాయి. ఈ రకమైన మెలనోమా చాలా దూకుడుగా మరియు పెద్దదిగా ఉంటుంది, సగటు వ్యాసం మూడు సెంటీమీటర్లు. 2. శ్లేష్మ మెలనోమా మ్యూకోసల్ మెలనోమాలు చాలా అరుదుగా ఉంటాయి, రోగనిర్ధారణ చేయబడిన అన్ని మెలనోమా కేసుల్లో కేవలం 1% మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధి శ్లేష్మ కణజాలంలో సంభవిస్తుంది, ఇది శరీర కావిటీస్ మరియు నాసికా కుహరం, నోరు మరియు అన్నవాహిక, పురీషనాళం, మూత్ర నాళం మరియు యోని వంటి బోలు అవయవాలను లైన్ చేస్తుంది. ఇది గుర్తించడం చాలా కష్టం, మరియు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేసినప్పుడు కూడా, రోగ నిరూపణ పేలవంగా ఉంటుంది. 3. కంటి మెలనోమా కళ్ళు మెలనోసైట్లు లేదా వర్ణద్రవ్యం ఉత్పత్తి చేసే కణాలను కలిగి ఉన్నందున, అవి మెలనోమాకు గురవుతాయి. కంటి మెలనోమాలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి: ఉవెల్ మెలనోమా: ఇది కంటికి సంబంధించిన ఒక క్యాన్సర్ (మెలనోమా), ఐరిస్, సిలియరీ బాడీ లేదా కోరోయిడ్ (సమిష్టిగా యువియా అని పిలుస్తారు). కండ్లకలక: ఇది కండ్లకలక యొక్క మెలనోమా, ఇది వయోజన జీవితంలో కనిపించే పెరిగిన, వర్ణద్రవ్యం లేదా నాన్‌పిగ్మెంటెడ్ గాయం వలె కనిపిస్తుంది. మెలనోమా యొక్క కారణాలు

మీ శరీరంలో ఉండే మెలనోసైట్స్‌తో సమస్య ఉన్నప్పుడు మెలనోమా వస్తుంది. మెలనోసైట్లు మీ చర్మానికి రంగును ఇచ్చే మెలనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే కణాలు. మెలనోమా సాధారణంగా పుట్టుమచ్చల ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది, అయితే చాలా పుట్టుమచ్చలు క్యాన్సర్ కారకాలు కావు.

సాధారణంగా, ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మీ చర్మం ద్వారా పాత కణాలను నెట్టివేస్తాయి, అక్కడ అవి నశించి పడిపోతాయి. కానీ కణాలు DNA దెబ్బతిన్నప్పుడు, కొత్త కణాలు అసాధారణంగా గుణించడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు పాత కణాల చుట్టూ పేరుకుపోతాయి, క్యాన్సర్ కణాల సమూహాన్ని సృష్టిస్తాయి.

అనేక సంవత్సరాల పరిశోధన తర్వాత కూడా, శాస్త్రవేత్తలు ఒక వ్యక్తిలో మెలనోమా అభివృద్ధి వెనుక ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించలేదు. కానీ మెలనోమాకు కారణమయ్యే అనేక అంశాలు ఉండవచ్చు.

క్యాన్సర్ పుట్టుమచ్చలు DNA ఉత్పరివర్తనాల ఫలితంగా ఉండవచ్చు. DNA ఉత్పరివర్తనలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్‌లకు కారణమవుతాయి.

మెలనోమాకు దారితీసే జన్యు ఉత్పరివర్తనలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: 1. పొందిన జన్యు ఉత్పరివర్తనలు సాధారణంగా, మెలనోమాకు దారితీసే జన్యు ఉత్పరివర్తనలు వారసత్వంగా కాకుండా ఒక వ్యక్తి జీవితంలో పొందబడతాయి. కొన్నిసార్లు ఈ మార్పులు ఎటువంటి నిర్దిష్ట కారణం లేకుండా యాదృచ్ఛికంగా సంభవించవచ్చు. కానీ ఇతర సమయాల్లో, ఇది బాహ్య కారణంతో ముడిపడి ఉంటుంది.

మెలనోమా అభివృద్ధికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి అతినీలలోహిత కిరణాలకు (UV) గురికావడం. UV కిరణాలు చర్మ కణాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు కణాల పెరుగుదలకు కారణమైన జన్యువులను ప్రభావితం చేస్తాయి, వాటిని క్యాన్సర్‌గా మారుస్తాయి.

సాధారణంగా, UV కిరణాల బహిర్గతం సూర్యుని కారణంగా ఉంటుంది, కానీ కొన్నిసార్లు ఇది టానింగ్ బెడ్‌లు మరియు టానింగ్ ల్యాంప్స్ వంటి తయారు చేసిన ఉత్పత్తుల వల్ల సంభవించవచ్చు. UV కిరణాల బహిర్గతం తక్షణమే క్యాన్సర్‌ని కలిగించదు - ఇది అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు మానిఫెస్ట్ చేయడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. అందువల్ల, మెలనోమా పిల్లలు లేదా యుక్తవయసులో కంటే పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సూర్యరశ్మి లేని ప్రాంతాల్లో మెలనోమా అభివృద్ధి చెందినప్పుడు, ఇది సాధారణంగా సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమయ్యే వాటి కంటే వేర్వేరు జన్యువులలో మార్పుల వల్ల వస్తుంది. అవి అనేక పర్యావరణ కారకాల వల్ల కూడా కావచ్చు, కానీ అత్యంత సంభావ్య కారణం జన్యు మార్పులు. 2. వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యు ఉత్పరివర్తనలు మెలనోమాకు కారణమయ్యే జన్యు మార్పులను కూడా ప్రజలు తమ తల్లిదండ్రుల నుండి వారసత్వంగా పొందవచ్చు. అయితే, ఇది అరుదైన దృశ్యం. ఈ వ్యక్తులు నిర్దిష్ట DNAలను కలిగి ఉంటారు, ఇవి మెలనోమాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది, ప్రత్యేకించి సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాలలో. నీకు తెలుసా? మీరు సాధారణ పరీక్ష ద్వారా మీ జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు మరియు మార్పులను గుర్తించవచ్చు. ఇది నివారణ మరియు రోగ నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ 50 జన్యు ప్యానెల్ గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మెలనోమాకు ప్రమాద కారకాలు

మెలనోమాకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్ని ఉన్నాయి: 1. డైస్ప్లాస్టిక్ మోల్స్ ఒక డైస్ప్లాస్టిక్ నెవస్ అనేది సాధారణ మోల్ (నెవి) నుండి భిన్నంగా కనిపించే ఒక రకమైన మోల్. పెద్ద సంఖ్యలో డైస్ప్లాస్టిక్ నెవి ఉన్న వ్యక్తులకు మెలనోమా ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డైస్ప్లాస్టిక్ నెవి మరియు మెలనోమా రెండింటి కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులకు ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2. మెలనోమా అనేది ముదురు రంగు చర్మం కలిగిన వ్యక్తుల కంటే సరసమైన చర్మం ఉన్నవారిలో చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది (ఈ వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎరుపు లేదా రాగి జుట్టు మరియు నీలం కళ్ళు కూడా కలిగి ఉంటారు). 3. నల్లజాతీయుల కంటే కాకాసియన్లు మెలనోమాను చాలా తరచుగా పొందుతారని జాతి అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, బహుశా కాంతి చర్మం సూర్యుడి వల్ల సులభంగా దెబ్బతింటుంది. 4. మెలనోమా లేదా ఇతర చర్మ క్యాన్సర్ల వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ చరిత్ర మెలనోమాకు చికిత్స పొందిన వ్యక్తులు రెండవ మెలనోమా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెలనోమా కొన్నిసార్లు కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఉన్న ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది దగ్గరి బంధువులు ఉండటం ప్రమాద కారకం. ఒక కుటుంబంలో మెలనోమా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, వైద్యుడు కుటుంబ సభ్యులందరినీ క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. 5. ఎటిపికల్ మోల్ సిండ్రోమ్ (గతంలో బికె మోల్ సిండ్రోమ్, డైస్ప్లాస్టిక్ నెవస్ సిండ్రోమ్ అని పిలవబడేది) ఈ వారసత్వ పరిస్థితి ఉన్న వ్యక్తులు చాలా డైస్ప్లాస్టిక్ నెవిని కలిగి ఉంటారు. కనీసం ఒక దగ్గరి బంధువు మెలనోమాను కలిగి ఉన్నట్లయితే, ఈ పరిస్థితిని ఫ్యామిలియల్ ఎటిపికల్ మల్టిపుల్ మోల్ మరియు మెలనోమా సిండ్రోమ్ లేదా FAMMM అంటారు. 6. వయస్సు మెలనోమా వృద్ధులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, అయితే ఇది యువకులలో కూడా కనిపిస్తుంది. మెలనోమా యొక్క మధ్యస్థ వయస్సు దాదాపు 50 సంవత్సరాలు, అంటే మెలనోమా ఉన్నవారిలో సగం మంది 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో ఉన్నప్పుడు మరియు సగం మంది 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో నిర్ధారణ అవుతారు. కుటుంబాల్లో వచ్చే మెలనోమా చిన్న వయస్సులోనే సంభవించవచ్చు. . 7. అతినీలలోహిత (UV) రేడియేషన్ నిపుణులు మెలనోమా సూర్యునిలో గడిపిన సమయం పెరుగుదలకు సంబంధించినదని నమ్ముతారు. ఎత్తైన ప్రదేశాలలో నివసించేవారిలో కూడా ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 8. ఇండోర్ టానింగ్ టానింగ్ బెడ్‌లు, టానింగ్ పార్లర్‌లు లేదా సన్ ల్యాంప్‌లను ఉపయోగించే వ్యక్తులకు అన్ని రకాల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇండోర్ టానింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించడం గట్టిగా నిషేధించబడింది. 9. తీవ్రమైన, పొక్కులు వడదెబ్బలు చిన్నతనంలో లేదా యుక్తవయసులో కనీసం ఒక తీవ్రమైన, పొక్కులు వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తులు మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. సూర్యుని రక్షణ తరువాత జీవితంలో మెలనోమా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. యుక్తవయస్సులో వడదెబ్బలు కూడా మెలనోమాకు ప్రమాద కారకంగా ఉంటాయి.

మీకు వడదెబ్బ తగులుతుందా? వడదెబ్బకు సహజ నివారణల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!

1. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని క్యాన్సర్‌ల వల్ల, అవయవ మార్పిడి తర్వాత ఇచ్చే మందులు లేదా HIV వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడిన వ్యక్తులు మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

COVID-19 కారణంగా క్యాన్సర్ రోగులకు ప్రమాదం! ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఏదైనా ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి కంటే క్యాన్సర్ రోగిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న రోగులకు, ఇది మరింత సవాలుగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ రోగులలో కూడా, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా పిల్లలు ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

COVID-19 కేర్ ప్లాన్ గురించి తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. ఇతర వంశపారంపర్య పరిస్థితులు నిర్దిష్ట వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యుపరమైన పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులలో ఇవి ఉన్నాయి: జిరోడెర్మా పిగ్మెంటోసమ్: ఇది సూర్యరశ్మి నుండి వచ్చే అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలకు విపరీతమైన సున్నితత్వంతో సంక్రమించిన వ్యాధి. రెటినోబ్లాస్టోమా: ఇది రెటీనా క్యాన్సర్. లి-ఫ్రామెని సిండ్రోమ్: ఇది అరుదైన వంశపారంపర్య లేదా జన్యుపరమైన రుగ్మత, ఇది క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వెర్నర్ సిండ్రోమ్: ఈ సిండ్రోమ్ సాధారణ వృద్ధాప్యంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల యొక్క నాటకీయ, వేగవంతమైన రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వంశపారంపర్య రొమ్ము మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ సిండ్రోమ్‌లు: ఇది ఒక వ్యక్తికి రొమ్ము, అండాశయం మరియు ఇతర క్యాన్సర్‌లను పొందే అవకాశం ఉన్న జన్యుపరమైన పరిస్థితి.
2. సామాజిక ఆర్థిక స్థితి దిగువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితిని గుర్తించే సమయంలో మెలనోమా యొక్క మరింత అధునాతన కేసులతో అనుసంధానించబడింది. తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి కలిగిన వ్యక్తులకు తక్కువ ప్రమాద అవగాహన మరియు వ్యాధి గురించి అవగాహన ఉండటం దీనికి కారణం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? హార్వర్డ్ మరియు బ్రౌన్ యూనివర్శిటీలు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం, ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని గుర్తించడానికి దృష్టి సారించింది. వైన్ వినియోగం మీ మెలనోమా వచ్చే అవకాశాలను ఎలా పెంచుతుందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ చదవండి! మెలనోమా నిర్ధారణ

మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలు మరియు విధానాలు నిర్వహించబడతాయి. కొన్ని ప్రామాణిక పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. శారీరక పరీక్ష మీ వైద్య మరియు ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి డాక్టర్ మొదట మిమ్మల్ని వివిధ ప్రశ్నలు అడుగుతారు. ఆ తర్వాత, వారు మెలనోమాను సూచించే ఏవైనా లక్షణాలు లేదా సంకేతాలను కనుగొనడానికి మీ చర్మాన్ని తనిఖీ చేస్తారు. 2. బయాప్సీ చర్మంలో అనుమానాస్పదంగా ఉండే భాగాన్ని డాక్టర్ కనుగొంటే, వారు ఆ చర్మ భాగాన్ని పరీక్షిస్తారు. డాక్టర్ చర్మం యొక్క ఆ భాగం నుండి కణజాల నమూనాను తీసుకొని బయాప్సీ కోసం ప్రయోగశాలకు పంపవచ్చు. బయాప్సీ రకాలు: షేవ్ (టాంజెన్షియల్) బయాప్సీ: షేవ్ బయాప్సీ అనేక రకాల చర్మ వ్యాధులను నిర్ధారించడంలో మరియు మెలనోమా ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మోల్స్‌ను శాంప్లింగ్ చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. పంచ్ బయాప్సీ: డాక్టర్ పంచ్ బయాప్సీ సాధనాన్ని చర్మంలోని అన్ని పొరలను కత్తిరించే వరకు చర్మంపై తిప్పుతారు. నమూనా తీసివేయబడుతుంది మరియు బయాప్సీ సైట్ యొక్క అంచులు తరచుగా కలిసి కుట్టబడతాయి. ఎక్సిషనల్ బయాప్సీ: ఇది చర్మం యొక్క లోతైన పొరలుగా పెరిగిన కణితిని పరిశీలించడానికి చేయబడుతుంది. కోత బయాప్సీ: ఒక కోత బయాప్సీ కణితి యొక్క భాగాన్ని మాత్రమే తొలగిస్తుంది. 3. మెలనోమా యొక్క జీవాణుపరీక్షలు మెటాస్టాసైజ్ చేయబడిన (స్ప్రెడ్) చర్మం కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల బయాప్సీలు కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరమవుతాయి. ఉదాహరణకు, మెలనోమా చర్మంపై ఇప్పటికే నిర్ధారణ అయినట్లయితే, సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు క్యాన్సర్ వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి బయాప్సీ చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ (FNAC): మెలనోమా దగ్గర ఉన్న పెద్ద శోషరస కణుపులకు మెలనోమా వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి దీనిని బయాప్సీ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. సర్జికల్ (ఎక్సిషనల్) శోషరస కణుపు బయాప్సీ: చర్మంలో ఒక చిన్న కోత (కట్) ద్వారా విస్తరించిన శోషరస కణుపును తొలగించడానికి ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు. సెంటినెల్ శోషరస కణుపు బయాప్సీ: మెలనోమా నిర్ధారణ చేయబడితే మరియు సంబంధిత లక్షణాలు (కనీసం ఒక నిర్దిష్ట మందం వంటివి) కలిగి ఉంటే, క్యాన్సర్ సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తరచుగా సెంటినెల్ శోషరస కణుపు బయాప్సీ (SLNB) చేయబడుతుంది. క్రమంగా చికిత్స ఎంపికలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చికిత్స ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి లేదా చికిత్స తర్వాత క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే (పునరావృతమయ్యే) సంకేతాలను చూసేందుకు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కూడా చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఛాతీ ఎక్స్-రే: మెలనోమా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష చేయవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌పై మీ శరీరం లోపలి చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ: ఇది అనుమానాస్పద శోషరస కణుపులోకి బయాప్సీ సూదిని మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: CT స్కాన్ మీ శరీరం యొక్క వివరణాత్మక, క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను రూపొందించడానికి x- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది. CT-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ: CT స్కాన్‌లు శరీరంలోని అనుమానాస్పద ప్రాంతంలోకి బయాప్సీ సూదిని మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్: MRI స్కాన్‌లు బదులుగా రేడియో తరంగాలు మరియు బలమైన అయస్కాంతాలను ఉపయోగిస్తాయి మరియు మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని ఏదైనా కణితిని చూడటంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్: PET స్కాన్ క్యాన్సర్ శోషరస కణుపులకు లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందో లేదో చూపడానికి సహాయపడుతుంది. మెలనోమా యొక్క మరింత అధునాతన దశలు ఉన్న వ్యక్తులలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. PET/CT స్కాన్: ఇది PET స్కాన్‌లో అధిక రేడియోధార్మికత ఉన్న ప్రాంతాలను CT స్కాన్‌లో ఆ ప్రాంతం యొక్క మరింత వివరణాత్మక రూపాన్ని పోల్చడానికి డాక్టర్‌ను అనుమతిస్తుంది. 5. రక్త పరీక్షలు మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి రక్త పరీక్షలు ఉపయోగించబడవు, అయితే కొన్ని పరీక్షలు చికిత్సకు ముందు లేదా చికిత్స సమయంలో చేయవచ్చు, ముఖ్యంగా మరింత అధునాతన మెలనోమాలకు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) పూర్తి రక్త గణన (CBC) కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFT) కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు (KFT)

నమ్మకమైన వైద్య పరీక్షతో సరైన రోగ నిర్ధారణను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! ప్రముఖ కర్దాషియాన్ కుటుంబానికి చెందిన ఖోలే కర్దాషియాన్‌ను ప్రముఖులు ప్రభావితం చేశారు, ఖోలే వెనుక నుండి రెండు పుట్టుమచ్చలను తొలగించారు. దురదృష్టవశాత్తు, వీటిలో ఒకటి మెలనోమా. ఆమె ఇప్పుడు క్రమం తప్పకుండా స్వీయ-పరీక్షలు చేసుకుంటుంది మరియు క్యాన్సర్‌కు స్వర ప్రతినిధి. ప్రముఖ టాక్ షో హోస్ట్ అయిన ఆండీ కోహెన్ పెదవిపై పుట్టుమచ్చ ఉంది, అది మెలనోమాగా మారింది. చర్మశుద్ధి అలవాటు వల్లే ఇలా జరిగి ఉండొచ్చని అన్నారు. అతను ఇప్పుడు సన్ సేఫ్టీ చర్యలు తీసుకుంటున్నాడు. మెలనోమా నివారణ

మెలనోమా మరియు అన్ని ఇతర రకాల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. 1. మధ్యాహ్న సమయంలో బయటకు వెళ్లవద్దు, పగటిపూట సూర్యుడు అత్యధిక స్థాయిలో ఉంటాడు. అంటే సూర్య కిరణాలు ప్రత్యక్షంగా ఉంటాయి, ఇది UV కాంతికి గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతుంది. UV లైట్ రేడియేషన్ మెలనోమాకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి, మీరు తరచుగా ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య బయటకు వెళ్లకూడదు. మీరు పగటిపూట బయటకు వెళ్లవలసి వస్తే, వీలైనంత ఎక్కువ నీడను వెతకడానికి ప్రయత్నించండి. 2. సన్‌టాన్‌లు లేదా సన్‌బర్న్‌లను నివారించండి, మీ జీవితంలో పేరుకుపోయిన సూర్యరశ్మి తర్వాత జీవితంలో చర్మ క్యాన్సర్‌కు కారణం కావచ్చు. గుర్తుంచుకోండి, ఆరోగ్యకరమైన సన్‌టాన్ వంటిది ఏదీ లేదని మరియు పొక్కులు వచ్చే సన్‌బర్న్ మెలనోమా వచ్చే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోండి. 4. సంవత్సరం పొడవునా సన్‌స్క్రీన్ ధరించండి సన్‌స్క్రీన్ ధరించడం అనేది సన్‌టాన్ లేదా సన్‌బర్న్‌ను నివారించడానికి మరియు సూర్యుడి UV కిరణాల నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి. ఆకాశం మేఘావృతమై ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఏడాది పొడవునా సన్‌స్క్రీన్ ధరించాలి. మీరు ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే సన్‌స్క్రీన్‌లో SPF 30 కంటే ఎక్కువగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి. అలాగే, మీరు చెమట లేదా ఈత కొట్టినట్లయితే ప్రతి రెండు గంటలకు మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోండి. ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించండి! మీరు భవిష్యత్తులో మెలనోమా రాకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, మీ చర్మం యొక్క భద్రతను నిర్ధారించడానికి ఉత్తమ మార్గం క్రమం తప్పకుండా సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తింపజేయడం. మీరు ఎక్కువ గంటలు బయటకు వెళ్తున్నట్లయితే, 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ SPF ఉన్న నీటి-నిరోధక సన్‌స్క్రీన్‌ను పొందండి.

సన్‌స్క్రీన్‌లను సరైన మార్గంలో ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాథమికాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! 5. మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి ఎండలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ పూర్తిగా కప్పుకోండి. పూర్తి చేతుల దుస్తులను ధరించండి మరియు ముదురు రంగులు మరియు బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి. అలాగే, మీ తలను విస్తృత అంచుగల టోపీతో కప్పుకోండి. టోపీ విజర్ లేదా బేస్ బాల్ క్యాప్‌తో పోలిస్తే మెరుగైన రక్షణను అందిస్తుంది. చివరగా, ఒక జత సన్ గ్లాసెస్ లేదా UV-బ్లాకింగ్ గ్లాసెస్ జోడించడం మర్చిపోవద్దు. 6. చర్మశుద్ధి పడకలు లేదా దీపాలను ఉపయోగించవద్దు చర్మశుద్ధి పడకలు మరియు దీపాలను UV కిరణాలను ఉపయోగించి మీ శరీరాన్ని టాన్ చేయండి. వాటిని నేరుగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. 7. మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోండి, మీరు మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసి, ఏవైనా కొత్త మార్పులను గమనించండి. మీరు ఏవైనా కొత్త పుట్టుమచ్చలు, అసాధారణ పెరుగుదలలు, చిన్న మచ్చలు, పుట్టు మచ్చలు లేదా గడ్డలు ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోండి. మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలను, సూర్యరశ్మిని అందుకోని వాటిని కూడా తనిఖీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అలాగే సంవత్సరానికి ఒకసారి చర్మవ్యాధి నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లి బాడీ చెకప్ చేయించుకోండి.

క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల ప్రాణాపాయం ఉంటుంది మరియు రోగనిర్ధారణ సమయంలో ప్రాథమిక దశలో ఉంటే చికిత్స చేయడం సులభం.

మీరు తెలుసుకోవలసిన క్యాన్సర్ యొక్క 8 సాధారణ సంకేతాల గురించి చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు మీ చర్మంలో కొత్తగా భావించే ఏవైనా మార్పులు కనిపిస్తే లేదా మీ చర్మం గురించి మీరు ఆందోళన చెందుతుంటే, డెర్మటాలజిస్ట్ (స్కిన్ డాక్టర్)ని సంప్రదించండి. మీరు మెలనోమాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు అనేక రకాల వైద్యులు మరియు నిపుణులను సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. ఈ వైద్యులందరూ వ్యాధికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలతో వ్యవహరించడానికి మరియు మీ కోసం ఉత్తమ చికిత్స ప్రణాళికను గుర్తించడంలో సహాయపడతారు.

మీరు సంప్రదించవలసిన కొన్ని సాధారణ నిపుణులు: డెర్మటాలజిస్ట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్

సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది క్యాన్సర్ రోగులలో బయాప్సీలు మరియు ఇతర శస్త్ర చికిత్సలు చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన సర్జన్. రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది క్యాన్సర్ చికిత్సకు రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. ఒక మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ కెమోథెరపీ మరియు టార్గెటెడ్ థెరపీ లేదా ఇమ్యునోథెరపీ వంటి ఇతర మందులను ఉపయోగించి క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తాడు.

మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి వైద్య సలహాను పొందండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి! మెలనోమా చికిత్స

దాని ప్రారంభ దశలలో, మెలనోమా చికిత్సకు సులభమైన మార్గం శస్త్రచికిత్స ద్వారా. అయినప్పటికీ, మెలనోమా చర్మం దాటి వ్యాపించినప్పుడు, దాని తరువాతి దశలలో చికిత్స కోసం అనేక విభిన్న పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. 1. శోషరస కణుపుల తొలగింపు మెలనోమా చర్మం దాటి శోషరస కణుపులకు వ్యాపించి ఉంటే ఇది శస్త్రచికిత్సా పద్ధతి. వ్యాప్తిని ఆపడానికి డాక్టర్ ప్రభావిత శోషరస కణుపులను మరియు పరిసర ప్రాంతంలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగిస్తారు. 2. ఇమ్యునోథెరపీ ఇది సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స తర్వాత సిఫార్సు చేయబడిన ఔషధ చికిత్స. ఇమ్యునోథెరపీలో ఉపయోగించే రెండు ప్రధాన రకాల మందులు ఉన్నాయి.

ఇమ్యూన్ చెక్‌పాయింట్ ఇన్హిబిటర్లు: ఈ మందులు రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని ప్రోటీన్‌లను ఎనేబుల్ చేస్తాయి, ఇవి క్యాన్సర్ కణాల ద్వారా నిలిపివేయబడతాయి. అందువల్ల, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మళ్లీ క్యాన్సర్ కణాలపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ మందులు: Nivolumab Pembrolizumab Ipilimumab

సైటోకిన్స్: శరీరం సైటోకిన్స్ అనే ప్రోటీన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, వైద్యులు మెలనోమా కోసం కృత్రిమ సైటోకిన్‌లను సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ మందులు క్యాన్సర్ కణాలను విభజించడం మరియు గుణించడం కష్టతరం చేస్తాయి. కొన్ని సాధారణ మందులు: ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2A ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2B పెగిలేటెడ్ ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2B పెగిలేటెడ్ ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2A 3. టార్గెటెడ్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీలలో, మందులు అసాధారణంగా గుణించడం మరియు విభజించడం కోసం బాధ్యత వహించే క్యాన్సర్ కణాలలో ఒక ప్రత్యేక పాయింట్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి. ఈ చికిత్స ప్రతి రోగికి ప్రత్యేకమైనది, వారి క్యాన్సర్ కణాలు ఔషధానికి ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాయి అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. 4. కీమోథెరపీ ఇవి క్యాన్సర్ కణాలను చంపే మందులు. మెలనోమా చికిత్సలో ఇవి తరచుగా చివరి ప్రయత్నంగా ఉపయోగించబడతాయి. కొన్ని సాధారణ కీమోథెరపీ ఔషధాలు: కార్బోప్లాటిన్ అబ్రాక్సేన్ 5. రేడియేషన్ థెరపీ ఈ విధానంలో, క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రోగికి X-కిరణాలు లేదా ఇతర అధిక-శక్తి కిరణాలు ఇవ్వబడతాయి. మెలనోమా శోషరస కణుపులకు మరియు అంతకు మించి వ్యాపించి ఉంటే మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయలేకపోతే ఇది సూచించబడుతుంది. మెలనోమా కోసం హోమ్-కేర్

ఆహారం మెలనోమాతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉండకపోవచ్చు, అయితే ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో మరియు ఔషధ చికిత్సల వల్ల సంభవించే దుష్ప్రభావాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇంట్లో మెలనోమాను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. సన్న మాంసాలు, గుడ్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, గింజలు మొదలైన ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని సరిగ్గా తినండి. మీ ఆహారంలో హోల్ వీట్ బ్రెడ్, వోట్ మీల్, బ్రౌన్ రైస్ మొదలైన తృణధాన్యాలను చేర్చుకోండి. అలాగే ఆలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు మొదలైన ఆరోగ్యకరమైన మూలాల నుండి కొవ్వును తినడానికి ప్రయత్నించండి. చాలా స్వీట్లు లేదా జోడించిన చక్కెరలను తినడం మానుకోండి.

అదనంగా, మీరు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలి మరియు అవసరమైతే యాంటీఆక్సిడెంట్ సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి. గ్రీన్ టీ (వైద్యం చేసే సామర్ధ్యాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధికి ప్రసిద్ధి చెందింది) మెలనోసైటిక్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

క్యాన్సర్ నుండి మీ మార్గం తినండి! నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ USA ప్రకారం, క్యాన్సర్ మరణాలలో మూడింట ఒక వంతు పేద ఆహార ఎంపికలకు సంబంధించినవి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేయడం మరియు మీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి మీరు మీ వంతు కృషి చేయవచ్చు.

క్యాన్సర్‌ను అరికట్టడంలో సహాయపడే 8 పండ్ల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!

1. హైడ్రేటెడ్ ద్రవాలు కణాలకు పోషకాలను తీసుకువెళతాయి, మూత్రాశయం నుండి బ్యాక్టీరియాను ఫ్లష్ చేస్తాయి మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల చికిత్స దుష్ప్రభావాలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు క్యాన్సర్ చికిత్సలను కోల్పోయే లేదా ఆలస్యం అయ్యే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.
2. వ్యాయామం ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, అలసటను తగ్గించుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజు 30 నిమిషాలు నడవడం వల్ల ముదిరిన క్యాన్సర్‌లో జీవన నాణ్యత ఎలా మెరుగుపడుతుందో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! మెలనోమా యొక్క సమస్యలు

మెలనోమా యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: పునరావృతం: క్యాన్సర్ పూర్తిగా తొలగించబడిన తర్వాత కూడా మీ జీవితకాలంలో పునరావృతమయ్యే అవకాశం ఉంది. చికిత్స పూర్తయినప్పటికీ, మిమ్మల్ని మీరు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకోవడం ఉత్తమం. మెటాస్టాసిస్: ఈ దృష్టాంతంలో, క్యాన్సర్ చర్మం దాటి శరీరంలోని కండరాలు, అవయవాలు మరియు నరాలకు వ్యాపిస్తుంది. సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్: ఇది సాధారణ చర్మ అవరోధం యొక్క అంతరాయం కారణంగా కనిపిస్తుంది. మచ్చలు: గాయం లేదా చికిత్సల వల్ల సంభవించవచ్చు. లింఫెడెమా: ఇది ప్రోటీన్-రిచ్ ఫ్లూయిడ్ సిస్టమ్స్ చేరడం వల్ల ఏర్పడే కణజాల వాపును సూచిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా శోషరస కణుపుల తొలగింపుకు ద్వితీయంగా సంభవిస్తుంది కానీ క్యాన్సర్ వల్ల మాత్రమే సంభవించవచ్చు. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన: ప్రారంభ వ్యాధి ఉన్నవారితో పోలిస్తే అధునాతన మెలనోమా ఉన్న రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశ యొక్క అధిక ప్రాబల్యం గుర్తించబడింది. మెలనోమాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

వృత్తిపరమైన వైద్య సహాయం లేకుండా క్యాన్సర్ పూర్తిగా చికిత్స చేయబడదు, కానీ ఈ చికిత్సలు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరింత ముఖ్యమైనదిగా మార్చడానికి మరియు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని ప్రామాణిక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: 1. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ ఇవి మీకు క్యాన్సర్ ఉన్నప్పుడు అనుభవించే నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే భౌతిక చికిత్సలు. ఆక్యుప్రెషర్‌లో, వివిధ శరీర భాగాలపై ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా శక్తిని విడుదల చేస్తారు, అయితే ఆక్యుపంక్చర్‌లో, నిల్వ చేయబడిన శక్తిని విడుదల చేయడానికి సూదులు ఉపయోగించబడతాయి. 2. మసాజ్ మరియు ఫిజియోథెరపీ క్యాన్సర్ రోగి అనుభవించే దీర్ఘకాలిక నొప్పిని ఎదుర్కోవడంలో ఈ పద్ధతులు మీకు సహాయపడతాయి. అదనంగా, క్యాన్సర్ ఉన్నత దశకు చేరుకున్నట్లయితే, మసాజ్ మరియు ఫిజియోథెరపీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. 3. మైండ్ మరియు బాడీ థెరపీ ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా మారడానికి ఉత్తమమైన మార్గాలలో వ్యాయామం ఒకటి. మెలనోమాతో వ్యవహరించే రోగులకు ఇది బాగా సిఫార్సు చేయబడింది. చికిత్స ప్రక్రియలో కీలకమైన ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. శ్రమతో కూడిన కార్యకలాపాలు చేయవలసిన అవసరం లేదు మరియు మీరు క్రమం తప్పకుండా నడవడం మరియు యోగా వంటి తేలికపాటి కార్యకలాపాలను చేయవచ్చు.

మంచి ఆరోగ్యం కోసం యోగా! యోగా వల్ల కలిగే 12 ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. హైపర్థెర్మియా ఇది ఒక రకమైన చికిత్స, దీనిలో శరీర కణజాలం 113 °F వరకు వేడి చేయబడి, సాధారణ కణజాలానికి తక్కువ లేదా హాని లేకుండా క్యాన్సర్ కణాలను దెబ్బతీయడానికి మరియు చంపడానికి సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ చికిత్సకు హైపర్థెర్మియాను థర్మల్ థెరపీ, థర్మల్ అబ్లేషన్ లేదా థర్మోథెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు. అయినప్పటికీ, క్యాన్సర్ చికిత్సకు హైపర్థెర్మియా విస్తృతంగా అందుబాటులో లేదు. మెలనోమాతో జీవించడం

క్యాన్సర్ కలిగి ఉండటం జీవితాన్ని మార్చే సంఘటన. మానసికంగా మరియు శారీరకంగా దీనిని ఎదుర్కోవడం ఎవరికైనా చాలా కష్టం. ఇది మీ జీవిత గమనాన్ని మార్చగలదు మరియు మీరు మొదట రోగ నిర్ధారణను పొందినప్పుడు, ఏమి చేయాలో చాలా గందరగోళంగా ఉంటుంది. మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. రోగనిర్ధారణ పొందిన తర్వాత, మెలనోమా గురించి మీకు తెలిసినంతవరకు మీరు నేర్చుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీకు ఉన్న అన్ని ప్రశ్నలను మీ వైద్యుడిని అడగండి. వాటికి సమాధానమివ్వడానికి ఇంటర్నెట్‌పై ఆధారపడవద్దు. ఇది మీకు కొన్ని ప్రాథమిక సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు మీరు ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు చికిత్స ఎంపికలు, ఆహారం మరియు వ్యాధి యొక్క రోగ నిరూపణను పరిశోధించారని నిర్ధారించుకోండి. ఇది మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మరియు వాటి గురించి నమ్మకంగా ఉండటానికి కూడా మీకు సహాయం చేస్తుంది. 2. సన్నిహిత సంబంధాలను కొనసాగించండి క్యాన్సర్ చాలా ఒంటరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి. ఇది మీకు బలమైన మద్దతు వ్యవస్థను కలిగి ఉండటానికి సహాయపడుతుంది మరియు మీరు ఆరోగ్యకరమైన మానసిక స్థితిని కొనసాగించడానికి అనుమతిస్తుంది. వారు శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియల సమయంలో కూడా మీకు సంరక్షణను అందించగలరు మరియు కష్టమైన సమయంలో మీకు అండగా ఉంటారు. 3. కమ్యూనికేట్ చేయండి ఒక బాధాకరమైన అనుభవాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, నమ్మకంగా ఉండే వ్యక్తిని కనుగొనడం ఉత్తమమైన విషయాలలో ఒకటి. ఈ వ్యక్తి మీకు సన్నిహితంగా ఉండే స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యుడు కావచ్చు. మీకు తెలిసిన వ్యక్తులతో మాట్లాడటం మీకు ఇబ్బందికరంగా అనిపిస్తే, మీరు థెరపిస్ట్ లేదా కౌన్సెలర్ వద్దకు వెళ్లవచ్చు. ఈ పరిస్థితులలో క్యాన్సర్ మద్దతు సమూహాలు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

క్యాన్సర్ సపోర్ట్ గ్రూపుల్లో చేరండి. క్యాన్సర్ ఎదుర్కోవటానికి ఒక క్లిష్టమైన వ్యాధి కావచ్చు. ఇది జీవితంపై మీ దృక్పథాన్ని మార్చగలదు మరియు మీరు నిస్పృహ, ఆత్రుత మరియు ఒత్తిడికి లోనయ్యేలా చేస్తుంది. మీకు క్యాన్సర్ ఉన్నట్లయితే, మీకు సంబంధించిన వ్యక్తులను మీరు కనుగొనాలి మరియు ఈ జీవితాన్ని మార్చే అనుభవం గురించి మీరు ఎవరితో మాట్లాడగలరు. వీరు వైద్య నిపుణులు లేదా చికిత్సకులు కావచ్చు. క్యాన్సర్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం వల్ల క్యాన్సర్ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు.

క్యాన్సర్ మద్దతుకు సంబంధించిన ప్రతిదీ చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెలనోమా ఎల్లప్పుడూ ప్రాణాంతకం కాదా? మెలనోమా ఎలా వస్తుంది? మెలనోమా క్యాన్సర్‌గా పరిగణించబడుతుందా? మీరు చాలా కాలం పాటు మెలనోమా కలిగి ఉన్నారా మరియు తెలియదా? మెలనోమా మొదట ఎక్కడ వ్యాపిస్తుంది? దశ IV మెలనోమా మనుగడ రేటు ఎంత?

==================================================

మెలాస్మాను క్లోస్మా మరియు గర్భం యొక్క ముసుగు అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మెలస్మా అనేది ఒక సాధారణ చర్మ పరిస్థితి, ఇది ప్రధానంగా ముఖంపై గోధుమ నుండి బూడిద-గోధుమ రంగు ప్యాచ్‌లు కనిపించడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ముదురు చర్మపు రంగులు కలిగిన స్త్రీలు మరియు వ్యక్తులలో ఇది సర్వసాధారణం.

మెలస్మా అభివృద్ధికి సూర్యరశ్మి అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. గర్భం, పీరియడ్స్ మరియు హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాల వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా ఆడవారిలో మెలస్మా అభివృద్ధిని ప్రేరేపిస్తుంది.

ప్రాథమిక నివారణ చర్యలలో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం, ఎండలో ఉండే సమయాన్ని పరిమితం చేయడం, బయటకు వెళ్లేటప్పుడు టోపీ ధరించడం మరియు గొడుగును ఉపయోగించడం వంటి కఠినమైన సూర్య రక్షణ నియమాలు ఉన్నాయి.

మెలస్మాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇందులో సమయోచిత హైడ్రోక్వినోన్ కూడా ఉంది, ఇది చికిత్సలో ప్రధానమైనది. అయినప్పటికీ, మెలస్మా చికిత్సకు నెమ్మదిగా స్పందించడం మరియు పునరావృతం కావడం వల్ల దాని నిర్వహణ సవాలుగా ఉంది.

మెలస్మా ఎటువంటి శారీరక సమస్యలకు కారణం కానప్పటికీ, వ్యక్తులు తరచుగా వారి ముఖ రూపం గురించి స్పృహతో ఉంటారు, ఇది వారి భావోద్వేగ మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధారణంగా 20 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులు మరియు స్త్రీలలో లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి బుగ్గలు గడ్డం ముక్కు వంతెన నుదిటి పై పెదవి వ్యాప్తి యాక్టినిక్ లైకెన్ ప్లానస్ అకాంటోసిస్ నైగ్రికన్స్ డిస్కోయిడ్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ డ్రగ్-ప్రేరిత ఫోటోసెన్సిటివిటీ ఎక్సోజనస్ ఓక్రోనోసిస్ ఫ్రిక్షనల్ మెలనోసిస్ పిగ్మెంటెడ్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ పోస్ట్-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ వుడ్ లాంప్ పరీక్ష ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీ హార్మోన్ల పరీక్షలు: ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH), ప్రోలాక్టిన్ మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్లు. డెర్మోస్కోపీ చికిత్స బ్లీచింగ్ ఏజెంట్లు: హైడ్రోక్వినోన్ ఎపిడెర్మల్ టర్నోవర్ పెంచేవి: రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్ మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్), ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ ఆమ్లాలు (మాండెలిక్ యాసిడ్) & సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మెలనిన్ సంశ్లేషణ యొక్క వివిధ మార్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే పదార్థాలు (బుట్రెటినొనోయిడ్స్, αtreadinnooids), లేదా β అర్బుటిన్), అజెలైక్ యాసిడ్ & కోజిక్ యాసిడ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు: విటమిన్ ఇ (α- టోకోఫెరోల్ అసిటేట్), విటమిన్ సి (సోడియం ఆస్కార్బిల్ ఫాస్ఫేట్, ఆస్కోర్బైల్ పాల్‌మిటేట్ & ఆస్కోర్బైల్ గ్లూకోసైడ్ సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్: ఫ్లూసినోలోన్ ఎసిటోనైడ్ & డెక్సిమెథాసోన్ కాంబినేథోన్, హెచ్‌క్యూ HQ+ Tretinoin + Dexamethasone+ సవరించిన క్లిగ్‌మాన్ సూత్రం (KF), సవరించిన KF + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్, కోజిక్ యాసిడ్ + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ & అజెలైక్ యాసిడ్ + రెటినోయిక్ యాసిడ్ ఓరల్ ఏజెంట్లు: ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ కొత్త ఏజెంట్లు: మెలటోనిన్, గ్లుటామినేన్, సిస్టమైడ్ ఆధారిత ఇన్‌థైసియోటెన్, సిస్టమైడ్ ఆధారిత పల్సెడ్ లైట్లు (IPLలు), ఫ్రాక్షనల్ లేజర్‌లు (Er: గ్లాస్ లేజర్, Er:YAG లేజర్, CO2 లేజర్), అబ్లేటివ్ లేజర్‌లు, Q-స్విచ్డ్ లేజర్‌లు (QSL), పికోసెకండ్ లేజర్‌లు, సబ్‌లేటివ్ లేజర్‌లు (ఫ్రాక్షనల్ 1927 nm, థుల్లేట్ ఫైబర్) రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ (PRP) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి (గర్భధారణ విషయంలో) మెలస్మా లక్షణాలు మెలస్మా యొక్క సాంప్రదాయ లక్షణం ప్రధానంగా ముఖంపై గోధుమ నుండి బూడిద-గోధుమ రంగు పాచెస్ కనిపించడం. సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాల్లో పాచెస్ యొక్క వ్యక్తీకరణ ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఇది బుగ్గలు, పై పెదవి, గడ్డం మరియు నుదిటి వంటి అవయవాలను కలిగి ఉంటుంది. అరుదైన సందర్భాల్లో, మెలస్మా దవడ, మెడ, చేతులు లేదా ఏదైనా ఇతర అవయవంపై సంభవిస్తుంది. పాచెస్ యొక్క రంగు వ్యక్తి యొక్క చర్మం టోన్ మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, ముదురు చర్మపు వ్యక్తులలో పాచెస్ నీలం-బూడిద రంగులో కనిపిస్తాయి. మెలస్మా పంపిణీ చేయగల మూడు నమూనాలు ఉన్నాయి: సెంట్రోఫేషియల్: ఇది మెలస్మా యొక్క అత్యంత సాధారణ నమూనా. పాచెస్ బుగ్గలు, ముక్కు, నుదిటి, పై పెదవి మరియు గడ్డం మీద పంపిణీ చేయబడతాయి. మలార్: ఈ నమూనాలో బుగ్గలు మరియు ముక్కు ఉంటుంది. మాండిబ్యులర్: ఇది దవడను కలిగి ఉంటుంది. పాచెస్ యొక్క లక్షణాలు చర్మంపై పాచెస్ కలిగించే అనేక పరిస్థితులు ఉన్నాయి. మెలస్మా యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలు: పాచెస్ మరియు మచ్చల రంగు సహజ చర్మం రంగు కంటే ముదురు రంగులో ఉంటాయి. ముఖం యొక్క రెండు వైపులా పాచెస్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. చిన్న అసమాన ఆకారపు పాచెస్ చేరడం వల్ల పాచ్ పరిమాణం పెద్దది. సూర్యకాంతిలో పాచెస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పాచెస్ దురద లేదా బాధాకరమైనది కాదు. మెలస్మా రకాలు

మెలస్మాను చర్మం యొక్క పొర ఆధారంగా మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు. ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మా దీనిలో, ఎపిడెర్మిస్ అని పిలువబడే చర్మం యొక్క పై పొరలో పాచెస్ ఏర్పడతాయి. పాచెస్ సాధారణంగా ముదురు గోధుమ రంగులో బాగా నిర్వచించబడిన అంచుతో ఉంటాయి. ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మా చికిత్సకు మంచి స్పందన ఉంది. డెర్మల్ మెలాస్మా ఇది చర్మం యొక్క రెండవ లోతైన పొర - డెర్మిస్ వరకు విస్తరించే లేత గోధుమరంగు నుండి నీలం-బూడిద పాచెస్ ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. పాచెస్ యొక్క సరిహద్దు సాధారణంగా దిక్కుతోచనిది. డెర్మల్ మెలాస్మా చికిత్స తర్వాత కూడా పేలవమైన రికవరీని చూపుతుంది. మిశ్రమ మెలాస్మా ఇది మెలస్మా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మం మరియు బాహ్యచర్మం రెండింటిలోనూ నీలం-బూడిద, లేత గోధుమరంగు మరియు ముదురు గోధుమ రంగు పాచెస్ కలయికతో ఉంటుంది. చికిత్స సాధారణంగా అటువంటి మెలస్మాలో పాక్షిక మెరుగుదలను చూపుతుంది. మెలస్మా యొక్క కారణాలు

మెలస్మా అనేది హైపర్పిగ్మెంటేషన్ డిజార్డర్, దీనిలో చర్మం రంగుకు కారణమయ్యే మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం యొక్క అధిక ఉత్పత్తి ఉంటుంది. పెరిగిన మెలనిన్ చర్మం పొరలలో నిక్షిప్తమై పాచెస్ ఏర్పడుతుంది. మెలస్మా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం సంక్లిష్టమైనది, అయినప్పటికీ, చర్మంలో ఈ నిర్మాణాత్మక మరియు క్రియాత్మక మార్పులు తదుపరి విభాగంలో చర్చించబడిన వివిధ ప్రమాద కారకాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మెలస్మాకు ప్రమాద కారకాలు మెలస్మా క్రింద చర్చించబడిన వివిధ సవరించదగిన మరియు సవరించలేని కారకాల ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. సూర్యకాంతి బహిర్గతం సూర్యరశ్మికి గురికావడం మెలస్మాకు అతిపెద్ద ప్రమాద కారకం. సూర్యకిరణాలు UV రేడియేషన్‌లను కలిగి ఉంటాయి, ఇది శరీరాన్ని మరింత మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. ముఖం, మెడ మరియు చేతులు వంటి సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాలలో మెలస్మా ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్కిన్ టోన్ ఎక్కువ మెలనిన్-ఉత్పత్తి కణాల కారణంగా ముదురు చర్మపు రంగులు ఉన్న వ్యక్తులు మెలస్మాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. జాతి కొన్ని జాతులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. వీటిలో లాటిన్, ఆసియా, నలుపు లేదా స్థానిక అమెరికన్ వారసత్వం ఉన్నాయి. కుటుంబ చరిత్ర మెలస్మా కుటుంబాల్లో నడుస్తుంది. మెలస్మా వ్యక్తుల యొక్క 40% కేసులలో, ఒక దగ్గరి బంధువు ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్నారని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. లింగం 20 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలు మెలస్మాకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ప్రెగ్నెన్సీ స్టడీస్ ప్రెగ్నెన్సీలో మెలస్మా వచ్చే అవకాశాలు 15 నుంచి 50% వరకు ఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి. ఇది హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా జరుగుతుంది. గర్భం యొక్క మూడవ త్రైమాసికంలో ఆ దశలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు మెలనోసైట్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుదల కారణంగా ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. డెలివరీ తర్వాత పాచెస్ సాధారణంగా స్వయంగా అదృశ్యమవుతాయి. మెలస్మా ప్రసవానంతరం కొనసాగితే, అది స్త్రీలలో ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు దారి తీస్తుంది. మందులు కొన్ని మందులు మెలస్మాను ప్రేరేపించవచ్చు. వీటిలో యాంటీ-సీజర్ మందులు మరియు గర్భనిరోధక మాత్రలు ఉన్నాయి. కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ మరియు రెటినాయిడ్స్ కూడా చర్మాన్ని సూర్యరశ్మికి మరింత సున్నితంగా మారుస్తాయి మరియు తద్వారా మెలస్మా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని సౌందర్య సాధనాలు కొన్ని సౌందర్య సాధనాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల మెలస్మా ఏర్పడవచ్చు. ఇందులో ప్సోరాలెన్, టార్ డెరివేటివ్‌లు, హెక్సాక్లోరోఫెన్ మొదలైన రసాయన పదార్థాలు ఉన్నాయి. టానింగ్ బెడ్‌లు టానింగ్ బెడ్ అనేది అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని విడుదల చేసే పరికరం. ఈ పడకలు సూర్యకాంతి కంటే కూడా బలమైన UV కిరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. UV కిరణాలకు గురైన చర్మం మెలనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. చర్మశుద్ధి పడకలను తరచుగా ఉపయోగించే వ్యక్తులు మెలస్మా ప్రమాదాన్ని పెంచుతారు. వైద్య పరిస్థితులు థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెలస్మా అభివృద్ధిలో ఒత్తిడి ఒత్తిడికి చాలా బలమైన లింక్ ఉంది కాబట్టి దీనిని "స్ట్రెస్ మాస్క్"గా కూడా పరిగణిస్తారు. ఒత్తిడి మెలనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచే కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిని పెంచుతుంది.

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎలాగో చదవండి!

మెలస్మా నిర్ధారణ

మెలస్మా కోసం ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేవు. చాలా సందర్భాలలో, రోగ నిర్ధారణ క్లినికల్ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగనిర్ధారణ యొక్క వివిధ దశలు: శారీరక పరీక్ష మెలస్మా యొక్క రోగనిర్ధారణలో ఎక్కువ భాగం చర్మం యొక్క శారీరక పరీక్షపై చేయబడుతుంది. పుండు యొక్క రంగు, ఆకృతి మరియు సరిహద్దు పరిశీలించబడుతుంది. మెలస్మా అనేది "స్టక్-ఆన్" ప్రదర్శనతో సక్రమంగా లేని సరిహద్దుల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. రంగు మెలస్మా రకాన్ని కూడా సూచిస్తుంది. వుడ్ ల్యాంప్ పరీక్ష చీకటి గదిలో చర్మాన్ని దగ్గరగా చూడటానికి పరీక్ష అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. గాయాల యొక్క క్లినికల్ స్థితిని అంచనా వేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. పరీక్ష సమయంలో గాయం యొక్క ప్రకాశంలో మార్పు ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మాను వర్ణిస్తుంది. డెర్మల్ మెలాస్మా రంగులో మార్పు లేకుండా ఉంటుంది. హార్మోన్ల పరీక్షలు కొన్ని హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు కూడా మెలస్మా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమవుతాయి. మెలస్మా యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి వారి స్థాయిలను కొలుస్తారు. మెలస్మాలో పాల్గొనే హార్మోన్లలో ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH), మెలనోసైట్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (MSH), ప్రోలాక్టిన్ మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉన్నాయి. ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీ ఇందులో ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోప్ కింద గాయం యొక్క కణాల పరీక్ష ఉంటుంది. ఎపిడెర్మిస్ (చర్మం యొక్క పై పొర) మరియు డెర్మిస్ (ఎపిడెర్మిస్ క్రింద ఉన్న చర్మ పొర) అన్ని పొరలలో మెలనిన్ అధిక మొత్తంలో మెలస్మాను సూచిస్తుంది. డెర్మోస్కోపీ అనేది డెర్మటోస్కోప్ అనే పరికరం ఉపయోగించి చర్మ గాయాలను పరిశీలించే పరికరం. పాచెస్ యొక్క చిత్రాలను సంగ్రహించడానికి సాంకేతికత కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మెలనిన్ నిక్షేపణ స్థాయిని అంచనా వేయడం ద్వారా మెలస్మా యొక్క తీవ్రతను విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ అమెరికన్ ఫ్యాషన్ మోడల్ మరియు నటి, మోలీ సిమ్స్ మెలస్మా గురించి తన అనుభవాన్ని చాలాసార్లు పంచుకున్నారు. సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించకపోవడం వల్ల మెలస్మా అభివృద్ధి చెందిందని ఆమె రాసింది. సారా సిల్వర్‌మ్యాన్ సారా కేట్ సిల్వర్‌మాన్ ఒక అమెరికన్ స్టాండ్-అప్ కమెడియన్, నటి మరియు రచయిత. ఆమె తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్ ద్వారా మెలస్మాతో తన అనుభవాన్ని పంచుకుంది. సరైన సూర్య రక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఆమె నొక్కిచెప్పారు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మెలస్మా ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయదు, అయినప్పటికీ, ఇది స్వీయ-గౌరవాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖం యొక్క రంగులో ఏదైనా మార్పు డాక్టర్తో సంప్రదించాలి. అనేక ఇతర చర్మ పరిస్థితులను పోలిన లక్షణాల కారణంగా ఖచ్చితమైన పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి వైద్యుని సంప్రదింపులు కూడా అవసరం. ఈ పరిస్థితికి సహాయపడే నిపుణులైన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ - చర్మ రుగ్మతలను నిర్వహించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు. గైనకాలజిస్ట్ (గర్భధారణ విషయంలో)

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

మెలస్మా నివారణ

మెలస్మాకు అనేక కారణాలు మరియు ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి. మెలస్మా యొక్క చాలా ట్రిగ్గర్లు నియంత్రించలేనివి మరియు నివారించబడవు. అయినప్పటికీ, సూర్యరశ్మిని నిరోధించడం వ్యాధిని నివారించడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది. సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: సూర్యునిలో తక్కువ సమయం గడపండి మెలస్మాను నివారించడానికి సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయాలి. సూర్యుడు ఉచ్ఛస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, సాధారణంగా ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు వ్యక్తి ఆరుబయటకు వెళ్లకూడదు. మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి ఉత్తమ సూర్య రక్షణ కోసం బట్టలు ధరించేటప్పుడు ఈ క్రింది చర్యలు గుర్తుంచుకోవాలి: తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి గట్టిగా నేసిన బట్టతో చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి. రంగు బట్టలు. మొత్తం మీద ఎక్కువ కిరణాలు మీ చర్మాన్ని చేరకుండా నిరోధిస్తాయి. అదే రంగులో, మరింత సంతృప్త రంగులు పాలిపోయిన వాటిని అధిగమిస్తాయి.

బట్టలు అందించే వారి ఫోటోప్రొటెక్షన్ స్థాయిని అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం (UPF) అనే అంశం ద్వారా కొలవవచ్చు. ఇది సన్‌స్క్రీన్‌ల కోసం ఉపయోగించే రేటింగ్ సిస్టమ్ అయిన SPF (సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్) మాదిరిగానే ఉంటుంది. UPF అతినీలలోహిత A (UVA) మరియు అతినీలలోహిత B (UVB) కాంతి రెండింటినీ ఫిల్టర్ చేయడంలో ఫాబ్రిక్ ప్రభావాన్ని కొలుస్తుంది. మంచి సూర్య రక్షణ కోసం 15 కంటే ఎక్కువ మరియు అంతకంటే ఎక్కువ UPF కోసం చూడండి. టోపీ వాస్తవాలు! సూర్యుడి నుండి రక్షణ కల్పించడంలో టోపీలు ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి? సూర్యుడి నుండి రక్షణ టోపీ అంచు వెడల్పుపై ఆధారపడి ఉంటుందని మీకు తెలుసా? 7.5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ అంచు వెడల్పు ముక్కుకు 7, మెడకు 5, బుగ్గలకు 3 మరియు గడ్డానికి 2 SPF ఉంటుంది. అంచు వెడల్పు 2.5 నుండి 7.5 సెం.మీ వరకు ముక్కుకు 3, మెడ మరియు చెంపకు 2 మరియు గడ్డం కోసం 0 SPF ఉంటుంది. 2.5 సెం.మీ కంటే తక్కువ అంచు ముక్కుకు 1.5 SPF మరియు గడ్డం మరియు మెడకు కనిష్ట మొత్తాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సూర్యుని నుండి నీడను కనుగొనండి ఒక గొడుగు, చెట్టు లేదా ఏదైనా ఉపరితలం క్రింద ఉండటం కూడా అవసరమైనప్పుడు సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం వల్ల సన్ గ్లాసెస్ కళ్లను రక్షించడమే కాకుండా కళ్ల చుట్టూ ఉన్న మృదువైన చర్మాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. సూర్యుని కింద బయటకు వెళ్లేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించాలి. సన్‌స్క్రీన్‌లను శ్రద్ధగా ఉపయోగించండి కఠినమైన సన్‌స్క్రీన్ నియమావళి సూర్య రక్షణకు మూలస్తంభం. అందరు వ్యక్తులు (6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) సూర్యుని క్రింద గడిపేటప్పుడు వారి చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి అధిక-నాణ్యత సన్‌స్క్రీన్‌ను ధరించాలి. కింది అంశాలు సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎంచుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి: A. సన్‌స్క్రీన్ రకం రెండు రకాల సన్‌స్క్రీన్‌లు ఉన్నాయి: 1. రసాయన (సేంద్రీయ) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌లను గ్రహించే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటిని చాలా తక్కువ స్థాయి వేడికి మార్చండి. UV-A ఫిల్టర్‌లు బెంజోఫెనోన్స్ (UVB మరియు UVA2 అబ్జార్బర్స్) - ఆక్సిబెంజోన్, సులిసోబెంజోన్, డయోక్సిబెంజోన్ అవోబెంజోన్ లేదా పార్సోల్ 1789 (UVA1 శోషక) మెరాడిమేట్ (UVA2 అబ్జార్బర్)

UV-B ఫిల్టర్‌లు PABA డెరివేటివ్‌లు – పాడిమేట్ O సిన్నమేట్స్ – ఆక్టినోక్సేట్, సినోక్సేట్ సాలిసిలేట్‌లు – ఆక్టిసలేట్, హోమోసలేట్, ట్రోలమైన్ సాలిసైలేట్ ఆక్టోక్రిలీన్ ఎన్సులిజోల్

కొత్త తరం బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ (UVA + UVB) ఫిల్టర్‌లు Ecamsule (Mexoryl SX) Sila Triazole (Mexoryl XL) Bemotrizinol (Tinosorb S) Bisoctrizole (Tinosorb M) 2. ఫిజికల్ (అకర్బన) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV పరావర్తనం లేదా గ్రహించడం ద్వారా UV స్క్రీన్‌లను ప్రతిబింబిస్తాయి. . వారి అపారదర్శక స్వభావం "వైటెనింగ్ ఎఫెక్ట్" ఇస్తుంది, ఇది స్వాభావిక ప్రతికూలత. అయినప్పటికీ, మైక్రోఫైన్ కణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ లోపాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఉదాహరణలు: జింక్ ఆక్సైడ్ టైటానియం ఆక్సైడ్ ఐరన్ ఆక్సైడ్ కాలమైన్ టాల్క్ కయోలిన్

ఏ సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించాలో నిర్ణయించుకోలేకపోతున్నారా? మీ చర్మ రకానికి సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో మా నిపుణులు చర్చించడాన్ని చూడండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి B. సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF): సన్‌స్క్రీన్‌లకు సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) కేటాయించబడుతుంది, ఇది UV-B కిరణాలను ఎంత బాగా ఫిల్టర్ చేస్తుందో రేట్ చేసే సంఖ్య. అధిక సంఖ్యలు మరింత రక్షణను సూచిస్తాయి. UV-A మరియు UV-B కిరణాలు రెండింటినీ నిరోధించే విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగించాలి. C.ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (PA+): PA అంటే UV-A యొక్క ప్రొటెక్షన్ గ్రేడ్. ఇది UVA కిరణాలను నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్ సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. ఇది ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఎందుకంటే SPF (సూర్య రక్షణ కారకం) UVB రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది, అయితే PA రేటింగ్ UVA రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది. ప్రతి PA రేటింగ్ అంటే ఇదే: PA+ = కొంత UVA రక్షణ. PA++ = మితమైన UVA రక్షణ. PA+++ = అధిక UVA రక్షణ. PA++++ = అత్యంత అధిక UVA రక్షణ. D. డోసేజ్ మరియు అప్లికేషన్: సన్‌స్క్రీన్‌ల యొక్క సమర్థత తగినంతగా ఉపయోగించకపోవడం లేదా మళ్లీ వర్తించే తక్కువ అభ్యాసం కారణంగా విఫలమవుతుందని సాధారణంగా చూడవచ్చు. ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) ప్రకారం, బహిర్గతమైన చర్మానికి 2 mg/cm2 సన్‌స్క్రీన్ వేయాలి. సూర్యరశ్మికి ముందు పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. ఇ. మళ్లీ దరఖాస్తు: సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమయ్యే అన్ని ప్రాంతాలకు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉదారంగా అప్లై చేయాలి. చర్మానికి ఎలాంటి హాని జరగకుండా ఉండేందుకు దీన్ని రోజూ అప్లై చేయాలి. ఈత కొట్టడం, చురుగ్గా పని చేయడం, విపరీతమైన చెమట పట్టడం లేదా తువ్వాలు వేయడం తర్వాత ప్రతి 2 గంటల తర్వాత దీన్ని మళ్లీ అప్లై చేయాలి. సన్‌స్క్రీన్ అప్లికేషన్ విటమిన్ డి స్థాయిలను తగ్గిస్తుందా? చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తిలో 90% కంటే ఎక్కువ సూర్య కిరణాలు బాధ్యత వహిస్తాయి. సన్‌స్క్రీన్‌ల వాడకం వల్ల విటమిన్ డి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందనే ఆందోళనలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, సన్‌స్క్రీన్ యొక్క రోజువారీ ఉపయోగం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తికి రాజీపడదని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఫోటోసెన్సిటివిటీ డిజార్డర్స్ ఉన్న రోగులలో విటమిన్ డి స్థితి మరియు సప్లిమెంటేషన్ కోసం స్క్రీనింగ్ సిఫార్సు చేయబడింది. సన్‌బాత్‌ను నివారించండి మెలస్మా యొక్క కణాలు అతినీలలోహిత B, అతినీలలోహిత A మరియు కనిపించే కాంతి ద్వారా సులభంగా ప్రేరేపించబడతాయి. మంచి స్కిన్ టోన్ మెయింటైన్ చేయడానికి సన్‌బాత్‌కు దూరంగా ఉండాలి. సూర్యుని క్రింద పనిచేసే ఉద్యోగులలో సూర్యరశ్మిని నివారించడం సైట్లలో పనిచేసే కార్మికులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. అయితే, కింది చర్యలు దీనిని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి: సాధ్యమైనప్పుడు సూర్యరశ్మిని అందించాలి, వర్క్‌సైట్‌లలో టెంట్లు, షెల్టర్‌లు మరియు శీతలీకరణ స్టేషన్‌లను అందించాలి.

మీరు ప్రతిరోజూ చేసే మరియు నివారించవలసిన కొన్ని సాధారణ సన్‌స్క్రీన్ తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి!

మెలస్మా చికిత్స వ్యక్తికి ఇచ్చే చికిత్స రకంలో కారణం మరియు ట్రిగ్గర్‌ల గుర్తింపు చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అన్ని చికిత్సా ఎంపికల ప్రాథమిక సూత్రం చర్మంలో మెలనిన్‌ను తగ్గించడం. మెలస్మాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చికిత్స ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుంది: మెలాస్మా రకం వ్యక్తి యొక్క ఆర్థిక స్థితి ముందస్తు చికిత్సలకు ప్రతిస్పందన రోగి యొక్క అంచనాలు మెలస్మా యొక్క తీవ్రత మెలస్మా యొక్క తీవ్రత చికిత్స యొక్క లక్ష్యం ఇప్పటికే ఉన్న పిగ్మెంటేషన్‌ను తొలగించడం కొత్త పిగ్మెంటేషన్‌ను నిరోధించడం చర్మం యొక్క సహజ రంగును పునరుద్ధరించడం

A.టాపికల్ ఏజెంట్లు ఇవి నేరుగా ప్రభావితమైన చర్మానికి వర్తించే సన్నాహాలు. ఇవి మెలస్మా చికిత్సకు మొదటి-లైన్ ఏజెంట్లు మరియు ఎక్కువగా క్రీమ్‌లు మరియు ఆయింట్‌మెంట్‌లుగా అందుబాటులో ఉంటాయి. బ్లీచింగ్ ఏజెంట్లు ఇవి మెలనిన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించడం ద్వారా చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే సన్నాహాలు. హైడ్రోక్వినోన్ (HQ) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాధారణంగా సూచించబడిన డిపిగ్మెంటింగ్ ఏజెంట్ మరియు ఇది మెలస్మా చికిత్సకు బంగారు ప్రమాణంగా ఉంది. గమనిక: HQ అనేది చికాకు, ఎరుపు, కుట్టడం మరియు అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్, గోరు రంగు మారడం మొదలైన వాటి వంటి ప్రతికూల ప్రతిచర్యలతో వస్తుంది మరియు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎపిడెర్మల్ టర్నోవర్ పెంచేవారు ఈ మందులు చర్మం యొక్క బయటి పొర యొక్క టర్నోవర్‌ను పెంచుతాయి. బయటి పొర యొక్క వర్ణద్రవ్యం కణాలు ఒలిచిపోతాయి మరియు చర్మం వాటిని సాధారణంగా వర్ణద్రవ్యం కణాలతో భర్తీ చేస్తుంది. ఉదాహరణలలో రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్ మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్) ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ యాసిడ్‌లు మాండెలిక్ యాసిడ్, గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ వంటి బీటా హైడ్రాక్సీ యాసిడ్ సాలిసిలిక్ యాసిడ్ వంటి పదార్థాలు మెలనిన్ సంశ్లేషణ యొక్క వివిధ మార్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే పదార్థాలు అధిక మెలనిన్ ఉత్పత్తి మెలస్మాకు కారణమవుతుంది. మెలనిన్ ఉత్పత్తి యొక్క వివిధ మార్గాలను నిరోధించే ఏజెంట్ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్ మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్) అర్బుటిన్ (α లేదా β అర్బుటిన్) అజెలైక్ యాసిడ్ కోజిక్ యాసిడ్ నియాసినమైడ్ (విట్ బి3) యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఉదాహరణలు: విటమిన్ E (α-టోకోఫెరోల్ అసిటేట్) విటమిన్ సి (సోడియం ఆస్కార్బిల్ ఫాస్ఫేట్, అస్కార్బిల్ పాల్మిటేట్, ఆస్కార్బిల్ గ్లూకోసైడ్) సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు స్టెరాయిడ్లను సాధారణంగా దాని శోథ నిరోధక ప్రభావం కారణంగా ఉపయోగిస్తారు. వారు ఇతర సమయోచిత మందులతో పాటు ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ ఉదాహరణలలో ఫ్లూసినోలోన్ అసిటోనైడ్ మరియు డెక్సామెథాసోన్ ఉన్నాయి. కలయిక సూత్రాలు మెరుగైన చికిత్సా ప్రభావం కోసం వివిధ సమయోచిత ఏజెంట్లను కలపవచ్చు. సినర్జిస్టిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండటంతో పాటు, ఒక నిర్దిష్ట ఔషధం మరొక ఔషధం యొక్క దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఉదాహరణకు, సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు HQ లేదా రెటినోయిడ్స్ యొక్క చికాకు కలిగించే ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు. మరోవైపు, రెటినాయిడ్స్ స్టెరాయిడ్స్ ప్రేరిత చర్మ క్షీణత లేదా క్షీణతను నిరోధించవచ్చు. మెలస్మా చికిత్సకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న కలయికల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: HQ + Tretinoin + Fluocinolone acetonide HQ+ Tretinoin + Dexamethasone+ సవరించిన క్లిగ్‌మాన్ సూత్రం (KF) ఇది 4% హైడ్రోక్వినోన్, 0.05% ట్రెటినోయిన్ 1% ఫ్లూటోన్ 01% ఫ్లూటోనైడ్ మరియు 0. సవరించిన KF + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ కోజిక్ యాసిడ్ + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ HQ + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ అజెలైక్ యాసిడ్ + రెటినోయిక్ యాసిడ్

B.Oral ఏజెంట్లు వ్యక్తి సమయోచిత ఏజెంట్లతో ఎటువంటి అభివృద్ధిని కనుగొననప్పుడు ఓరల్ ఏజెంట్లు ఉపయోగించబడతాయి. మెలస్మా పాచెస్‌ను తగ్గించడానికి ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ నోటి ద్వారా ఉపయోగించబడుతుంది. నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు తీసుకునే వ్యక్తులు ప్రక్రియను పెంచడానికి సమయోచిత క్రీమ్‌లు మరియు సూర్యరశ్మిని ఉపయోగించవచ్చు.

C.కొత్త ఏజెంట్లు ఇది మెలస్మా కోసం ఇటీవల పరిశోధించిన మందులను కలిగి ఉంది. వారు ఒంటరిగా మరియు ఇతర మెలస్మా చికిత్సలతో కలిపి మెలస్మా నిర్వహణలో మంచి సాక్ష్యాలను చూపించారు. అయితే వాటి ఉపయోగం కోసం మరింత పరిశోధన అవసరం. కొన్ని ఉదాహరణలు: మెలటోనిన్ గ్లూటాతియోన్ సిస్టమైన్ మెథిమజోల్ ఫ్లూటామైడ్

స్కిన్ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకునే మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. కార్ట్‌కి జోడించండి! D. పరికర-ఆధారిత చికిత్సలు లేజర్ మరియు కాంతి-ఆధారిత చికిత్సలు సాధారణంగా నిరోధక కేసుల కోసం ప్రత్యేకించబడ్డాయి మరియు మెలస్మా చికిత్సలో మూడవ-లైన్ ఏజెంట్‌లుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ విధానం కాంతి చర్మం గల వ్యక్తులలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. మెలస్మా నిర్వహణలో ఉపయోగించే వివిధ రకాల లేజర్‌లు: ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్లు (IPLలు) ఫ్రాక్షనల్ లేజర్‌లు (Er:గ్లాస్ లేజర్, Er:YAG లేజర్, CO2 లేజర్) అబ్లేటివ్ లేజర్‌లు Q-స్విచ్డ్ లేజర్‌లు (QSL) పికోసెకండ్ లేజర్‌లు 19 ఫ్రాక్షన్ 27 nm, thulium ఫైబర్ లేజర్) ఇతర లేజర్‌లు - కాపర్ బ్రోమైడ్ లేజర్ లేజర్‌ల వివిధ కలయికలు E. ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ (PRP) PRPలో, రోగి యొక్క రక్తాన్ని తీసి సెంట్రిఫ్యూజ్ అనే పరికరంలో ఉంచుతారు. సెంట్రిఫ్యూజ్ రక్తాన్ని వేగంగా తిప్పుతుంది, రక్తంలోని ఇతర భాగాలను ప్లేట్‌లెట్స్ (ఒక రకమైన రక్త కణాలు) నుండి వేరు చేస్తుంది మరియు వాటిని ప్లాస్మాలో కేంద్రీకరిస్తుంది. ప్లేట్‌లెట్ల యొక్క అధిక సాంద్రత కలిగిన ఈ ప్లాస్మా యొక్క చిన్న పరిమాణం రోగి యొక్క శరీరంలోకి తిరిగి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. మెలస్మాకు చికిత్సగా కలిపి లేదా ఒంటరిగా ఉపయోగించినప్పుడు PRP వాగ్దానం చేసింది.

ప్రత్యేక పరిగణనలు- గర్భధారణ సమయంలో చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు ఎందుకంటే గర్భధారణలో మెలస్మా తాత్కాలికంగా ఉండవచ్చు మరియు ప్రసవం తర్వాత హార్మోన్ల ట్రిగ్గర్‌ను తొలగించడం వలన గణనీయమైన మెరుగుదల ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా, నిరంతర హార్మోన్ల ట్రిగ్గర్ కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో మెలస్మా చికిత్సకు మరింత నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, మెలస్మా చికిత్స ఎక్కువగా డెలివరీ తర్వాత వరకు వాయిదా వేయబడుతుంది. మా నిపుణులు మెలస్మా గురించి వివరంగా చర్చించడాన్ని వినండి మరియు పరిస్థితికి సంబంధించి చాలా తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి. ఇప్పుడు చూడు!

మెలస్మా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మెలస్మాతో సంబంధం ఉన్న హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి క్రింది ఇంటి నివారణలు అంటారు. అయితే, వారు డాక్టర్ అనుమతి తర్వాత మాత్రమే ప్రయత్నించాలి. పసుపు (హల్ది): పసుపు యొక్క సమయోచిత సారాన్ని అప్లై చేసిన తర్వాత ముఖ హైపర్పిగ్మెంటేషన్, ఫైన్ లైన్లు మరియు ముడతలు తగ్గినట్లు అధ్యయనాలు చూపించాయి. దీన్ని పాలతో కలిపి నేరుగా చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. కలబంద: కలబందలో అలోసిన్ అనే పదార్ధం ఉంది, ఇది మెలనిన్ సంశ్లేషణను తగ్గిస్తుంది. ఇది కాకుండా, కలబంద యొక్క అధిక తేమ ప్రభావం పొడి మరియు చికాకును కూడా నివారిస్తుంది. లికోరైస్ (ములేతి): లిక్విరిటిన్ సమ్మేళనం మెలస్మాతో సంబంధం ఉన్న పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది వాపు మరియు UV-B ప్రేరిత వర్ణద్రవ్యం తగ్గించడానికి చూపబడింది. ములేతి పొడిని నీటిలో కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. మెలస్మా చికిత్సలో కూడా దాని ప్రభావాన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి. తడిగా ఉన్న గ్రీన్ టీ బ్యాగ్‌లను చర్మంలోని వర్ణద్రవ్యం ఉన్న ప్రాంతాలకు అప్లై చేయండి మరియు టీ పీల్చుకునే వరకు సున్నితమైన వృత్తాకార కదలికలలో మసాజ్ చేయండి. మీరు ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేయడానికి కొంచెం నీటితో కూడా కలపవచ్చు. సోయాబీన్: సోయా సారాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల మెలస్మా యొక్క వర్ణద్రవ్యం తగ్గుతుందని తేలింది. ఎర్ర కాయధాన్యాలు (మసూర్ దాల్): ఎరుపు పప్పుతో చేసిన ఫేస్ మాస్క్‌ను చర్మ వర్ణద్రవ్యంలో ఉపయోగించవచ్చు. నానబెట్టిన పప్పును గ్రైండ్ చేసిన పేస్టును నీళ్లలో లేదా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లాగా అప్లై చేయవచ్చు. మల్బరీ (షాహటూత్) ఆకులు: మల్బరీ ఆకుల సారం మధుమేహం నిర్వహణ మరియు నివారణకు సాంప్రదాయకంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు మెలస్మాలో దాని పాత్రను సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది మెలనిన్ సంశ్లేషణను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

మల్బరీలు పోషకాల పవర్‌హౌస్. మల్బరీ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! టొమాటో: ఇందులో లైకోపీన్ ఉంటుంది, ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తటస్థీకరించే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది UV రేడియేషన్ వల్ల కలిగే ఎరుపును నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది UV కాంతి యొక్క హానికరమైన ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది మరియు సన్బర్న్ నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది మరియు తద్వారా మెలస్మా.   
టొమాటో గుజ్జును నేరుగా ముఖానికి లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి పేస్ట్ లాగా రాసుకోవచ్చు. దోసకాయ (ఖీరా): దోసకాయ సారం బలమైన మాయిశ్చరైజింగ్ సామర్ధ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించే సామర్థ్యానికి పేరుగాంచింది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు సూర్యరశ్మి నుండి చర్మాన్ని రక్షించడంలో కూడా దాని ప్రభావాన్ని చూపించాయి. ఇది కేవలం తురిమిన ముక్కగా ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో వర్తించవచ్చు. భారతీయ బీచ్ చెట్టు: భారతీయ బీచ్ చెట్టు యొక్క ఆకుల సారం UV కిరణాలను బాగా శోషించగల సంభావ్య సన్‌స్క్రీన్ చర్యను కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు చూపించాయి. బాదం (బాదం): బాదం సారం యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ ముఖ్యమైన ఫోటోప్రొటెక్టివ్ చర్యను కలిగి ఉంటుంది. బాదంపప్పును రాత్రంతా నానబెట్టండి. వాటిని పీల్ చేసి, నీరు లేదా తేనెతో పేస్ట్‌లా చేసి ఫేస్‌ప్యాక్‌ను తయారు చేయండి. కుంకుమపువ్వు (కేసర్): కుంకుమపువ్వు మొక్క యొక్క ఎండిన పుప్పొడిని ఎండ నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఒక గిన్నెలో నీళ్లు తీసుకుని అందులో కొన్ని కుంకుమపువ్వు చల్లాలి. 2 టేబుల్ స్పూన్ల పసుపు పొడి వేసి పేస్ట్ చేయాలి. పేస్ట్‌ను నేరుగా ప్రభావిత చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. సహజ నూనెలు జోజోబా నూనె: ఈ నూనె తామర, సోరియాసిస్ మరియు పొడి చర్మం వంటి చర్మ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో దాని ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. సూర్యరశ్మికి రక్షణ కల్పించే మిరిస్టిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనం కూడా ఇందులో ఉంటుంది. క్యారెట్ సీడ్ ఆయిల్: ఈ నూనెలో ముఖ్యమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, క్రిమినాశక మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి సమయోచితంగా వర్తించినప్పుడు సహజ సూర్యరశ్మిని అందిస్తుంది.

మెలస్మా యొక్క సమస్యలు మెలస్మా ఎటువంటి సమస్యలకు దారితీయదు కానీ అది వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యంపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వ్యక్తులు తరచుగా వారి ప్రదర్శన గురించి స్పృహ లేదా బాధను అనుభవిస్తారు. ఈ పరిస్థితి ఫలితంగా స్వీయ-ఇమేజ్ మరియు స్వీయ-గౌరవం దెబ్బతినవచ్చు.

గమనిక: మెలాస్మా క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ స్కేల్ (మెలాస్‌క్యూఓఎల్) అని పిలువబడే ఒక సాధనం ఉంది, ఇది రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతపై మెలస్మా ప్రభావం యొక్క పరిమాణాన్ని అందించడానికి రూపొందించబడింది. మెలాస్మా మైక్రోనెడ్లింగ్ (మీసోథెరపీ) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇది ఔషధాన్ని అందించడానికి చర్మంలోని చిన్న ఛానెల్‌లను సృష్టించే ఒక సాంకేతికత. ఇది చర్మం యొక్క పొరలలో ఔషధాన్ని పంపిణీ చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. సమయోచిత మందులతో మైక్రో-నీడ్లింగ్‌ను ఉపయోగించినప్పుడు మెలస్మాలో మెరుగుదలని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కాస్మెటిక్ మభ్యపెట్టడం ఇది కన్సీలర్‌లు మరియు ఇతర వర్ణద్రవ్యం కలిగిన కవర్-అప్‌లను కూడా చర్మ ఛాయకు ఉపయోగించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ విధానం మానసిక సామాజిక ప్రభావాలు మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి నిరూపించబడిన సహాయక చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది.   
మెలస్మాతో జీవించడం ఒక ప్రొఫెషనల్ నుండి సహాయం కోరండి మెలస్మాకు ఖచ్చితంగా వైద్య అభ్యాసకుని క్రింద చికిత్స అందించాలి. ఓవర్ ది కౌంటర్ ఔషధాలు అసమర్థమైనవి లేదా చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. ప్రతిరోజూ మీ చర్మాన్ని సూర్యుని నుండి రక్షించుకోండి సూర్యకిరణాలు మెలస్మాకు అత్యంత ముఖ్యమైన ట్రిగ్గర్. మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా సూర్యుని నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం చాలా ముఖ్యం. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేయాలి.

మా విస్తృతమైన శ్రేణి నుండి సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎంచుకోండి ఆర్డర్ చేయండి ఇప్పుడు చర్మ సంరక్షణను సరిగ్గా వర్తించండి మెలస్మా ఉన్న వ్యక్తులు చర్మ సంరక్షణ మరియు మేకప్ సరైన క్రమంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. చర్మవ్యాధి నిపుణుడు సిఫార్సు చేసే సిఫార్సు ఆర్డర్‌లో మొదట సమయోచిత ఔషధాల అప్లికేషన్ తర్వాత సన్‌స్క్రీన్ మరియు మభ్యపెట్టడం వంటివి ఉంటాయి. మంచి ముఖాన్ని శుభ్రపరిచే నియమాన్ని ఏర్పరచుకోండి మెలస్మా ఉన్న వ్యక్తులు మురికి చర్మం మెలస్మాకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున మంచి క్లెన్సింగ్ నియమావళిని అనుసరించాలి. చర్మం యొక్క రక్షిత ఉపరితలాన్ని తుప్పు పట్టడం ద్వారా కాలుష్యం మెలస్మాకు దోహదం చేస్తుంది. తుప్పు పట్టిన చర్మం సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా గురవుతుంది. రోగులు పడుకునే ముందు సున్నితమైన క్లెన్సర్‌తో తమ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా స్కిన్ క్లెన్సింగ్ రెజిమన్ పాటించాలి.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి స్కిన్ క్లెన్సర్‌ని ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి యాంటీఆక్సిడెంట్లతో చర్మ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం విటమిన్ సి మరియు ఇ కలిగిన యాంటీఆక్సిడెంట్ సీరమ్‌లు సూర్యరశ్మి నుండి వచ్చే నష్టాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మెలాస్మా ఉన్న వ్యక్తులు ఫోటోడ్యామేజ్ నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి ఈ సీరమ్‌లను అప్లై చేయాలి.

మీ చర్మానికి సరైన సీరమ్‌ని ఎంచుకోవడంలో గందరగోళంగా ఉన్నారా? మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ చేయడాన్ని నిర్ణయించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఈ వీడియోను చూడండి పొడి చర్మం సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా గురవుతుంది. కాబట్టి, చర్మం యొక్క లిపిడ్ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సీరం అప్లై చేసిన తర్వాత మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించండి.

మృదువైన మృదువైన చర్మం కోసం మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి వాక్సింగ్‌ను నివారించండి మెలస్మా ఉన్న చర్మం ప్రాంతంలో వ్యాక్సింగ్ చేయడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది చర్మం మంట మరియు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ తీవ్రతరం కావచ్చు. ఇక్కడ చదవండి! భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం మెలస్మా ప్రముఖ ముఖ గాయాలు ఉండటం వల్ల భావోద్వేగ శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది. చికిత్స యొక్క వ్యవధిపై దృష్టి సారించే కౌన్సెలింగ్ భావోద్వేగ స్థిరత్వానికి సహాయపడుతుందని నిరూపించబడింది. చికిత్సకు నెమ్మదిగా స్పందించడం మరియు పునరావృతం కావడం వల్ల ఈ పరిస్థితి రోగికి మరియు వైద్యుడికి నిరాశ కలిగించవచ్చు. మెలస్మా జీవన నాణ్యతను (QoL) ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. QoL ఒక వ్యక్తి యొక్క శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక శ్రేయస్సును కలిగి ఉంటుంది. మానసికంగా ప్రభావితమైన చాలా మంది ప్రజలు సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు లేకుండా వైద్య మరియు సౌందర్య చికిత్సల కోసం చాలా ఖర్చు చేయవచ్చు. కింది చర్యలు సహాయపడవచ్చు: క్రాఫ్టింగ్, పెయింటింగ్ మరియు పాడటం వంటి మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి, ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏదైనా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం అడగండి అదే విధంగా ఉన్న వారిని కలవండి చికిత్స రకం ఓపికపట్టండి. చికిత్సతో కూడా, మెలస్మా క్లియర్ కావడానికి నెలలు పట్టవచ్చు. శ్రద్ధగా ఉండండి. మీరు సూర్యరశ్మి రక్షణ గురించి జాగ్రత్తగా లేకుంటే మెలస్మా త్వరగా తిరిగి వస్తుంది. కాబట్టి, దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు మీ చర్మాన్ని రక్షించడంలో నిరంతర నిబద్ధత అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెలస్మాకు సంబంధించిన గర్భం యొక్క లీనియా నిగ్రా? గర్భధారణ తర్వాత మెలస్మా పూర్తిగా తగ్గిపోతుందా? గర్భధారణ సమయంలో మెలస్మా చికిత్స ఎంపిక ఏమిటి? మెలస్మా చికిత్స ఎందుకు కష్టం? మెలస్మా కాలానుగుణమా? ప్రస్తావనలు Basit H, Godse KV, Al Aboud AM. మెలస్మా. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి. మెలస్మా, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 15/02/22. మెలస్మా యొక్క కారణాలు మరియు చికిత్సను అన్‌మాస్కింగ్ చేయడం, ఉమెన్స్ హెల్త్, హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్, హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 13 అక్టోబర్, 2020. Mpofana N, Chibi B, Visser T, Paulse M, Finlayson AJ, Ghuman S, Gqaleni N, Hussein AA, ద్లోవా NC. ముదురు చర్మ రకాలపై మెలస్మా చికిత్స: స్కోపింగ్ రివ్యూ. సౌందర్య సాధనాలు. 2023; 10(1):25. డామెవ్స్కా, కాటెరినా. (2014) మెలస్మా యొక్క కొత్త అంశాలు. సెర్బియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అండ్ వెనెరియాలజీ. 6. 5-18. 10.2478/sjdv-2014-0001. మెలాస్మా, డెర్‌నెట్, చర్మం గురించి అన్నీ, చివరిగా నవీకరించబడింది: అక్టోబర్ 2020. Espósito ACC, Cassiano DP, da Silva CN, Lima PB, Dias JAF, Hassun K, Bagatin E, Miot LDB, Miot HA. మెలస్మా-పార్ట్ I: పాథోజెనిసిస్‌పై నవీకరణ. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2022 సెప్టెంబర్;12(9):1967-1988. doi: 10.1007/s13555-022-00779-x. ఎపబ్ 2022 జూలై 29. PMID: 35904706; PMCID: PMC9464278. Ogbechie-Godec OA, Elbuluk N. Melasma: ఒక తాజా సమగ్ర సమీక్ష. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2017 సెప్టెంబర్;7(3):305-318. doi: 10.1007/s13555-017-0194-1. ఎపబ్ 2017 జూలై 19. PMID: 28726212; PMCID: PMC5574745. అబ్దల్లా MA. మెలస్మా క్లినికల్ ఫీచర్స్, డయాగ్నోసిస్, ఎపిడెమియాలజీ మరియు ఎటియాలజీ: యాన్ అప్‌డేట్ రివ్యూ. సిరిరాజ్ మెడికల్ జర్నల్. 2021 డిసెంబర్ 1;73(12):841-50. ఫాన్సుక్ కె, వచిరమోన్ వి, జురైరత్తనాపోర్న్ ఎన్, చన్‌ప్రపాఫ్ కె, రత్తనానుక్రోమ్ టి. డెర్మల్ పాథాలజీ ఇన్ మెలస్మా: యాన్ అప్‌డేట్ రివ్యూ. క్లిన్ కాస్మెట్ ఇన్వెస్టిగ్ డెర్మటోల్. 2022 జనవరి 6;15:11-19. doi: 10.2147/CCID.S343332. PMID: 35023942; PMCID: PMC8747646. సన్ సేఫ్టీ, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 18 ఏప్రిల్, 2023. హోలింగర్ JC, అంగ్రా K, హాల్డర్ RM. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణలో సహజ పదార్థాలు ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయా? ఒక సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. J క్లిన్ ఎస్తేట్ డెర్మటోల్. 2018 ఫిబ్రవరి;11(2):28-37. ఎపబ్ 2018 ఫిబ్రవరి 1. PMID: 29552273; PMCID: PMC5843359. Avianggi HD, Indar R, Adriani D, Riyanto P, Muslimin M, Afriliana L, Kabulrachman K. సూపర్ ఆక్సైడ్ డిస్ముటేస్ (SOD)పై టమోటా సారం ప్రభావం మరియు మెలస్మా ఉన్న రోగుల తీవ్రత. ఇటల్ జె డెర్మటోల్ వెనెరోల్. 2022 జూన్;157(3):262-269. doi: 10.23736/S2784-8671.22.07152-3. PMID: 35707866. మెలస్మా క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్, మెడ్‌స్కేప్, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఏప్రిల్ 26, 2020. గర్భధారణ సమయంలో చర్మం నల్లబడటం (మెలాస్మా లేదా క్లోస్మా), బేబీసెంటర్. అఘేయి S, మొరాడి A. పరిచయ అధ్యాయం: మెలస్మా [ఇంటర్నెట్] ఉన్న రోగులలో జీవన నాణ్యత. పిగ్మెంటేషన్ డిజార్డర్స్ - ఎటియాలజీ మరియు చికిత్సలలో ఇటీవలి పురోగతి. ఇంటెక్ ఓపెన్; 2023. మెలస్మా, యాహూ లైఫ్‌తో తమ పోరాటాల గురించి తెరిచిన 5 ప్రముఖులు, చివరిగా నవీకరించబడింది: అక్టోబర్ 2017. గోస్వామి PK, సమంత్ M, శ్రీవాస్తవ R. సహజ సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. Sch. అకాడ్. J. ఫార్మ్. 2013;2(6):458-63. డోంగ్లికర్ MM, డియోర్ SL. సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఒక సమీక్ష. ఫార్మకోగ్నసీ జర్నల్స్. 2016;8(3). లత MS, మార్టిస్ J, శోభ V, షిండే RS, బంగేరా S, కృష్ణన్‌కుట్టి B, బళ్లారి S, వర్గీస్ S, రావు P, కుమార్ BN. సన్‌స్క్రీనింగ్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2013 జనవరి;6(1):16. గాబ్రోస్ S, నెస్సెల్ TA, Zito PM. సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు ఫోటోప్రొటెక్షన్. [2023 మార్చి 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్. మహాజన్ VK, పాటిల్ A, Blicharz L, Kassir M, Konnikov N, Gold MH, Goldman MP, Galadari H, Goldust M. మెలస్మా కోసం వైద్య చికిత్సలు. కాస్మెటిక్ డెర్మటాలజీ జర్నల్. 2022 సెప్టెంబర్;21(9):3707-28. Cassiano DP, Espósito AC, డా సిల్వా CN, లిమా PB, డయాస్ JA, హస్సన్ K, Miot LD, Miot HA, Bagatin E. మెలస్మాపై నవీకరణ—పార్ట్ II: చికిత్స. డెర్మటాలజీ మరియు థెరపీ. 2022 సెప్టెంబర్;12(9):1989-2012. Grimes PE, Ijaz S, Nashawati R, Kwak D. మెలస్మా చికిత్స కోసం కొత్త నోటి మరియు సమయోచిత విధానాలు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ డెర్మటాలజీ. 2019 ఫిబ్రవరి 1;5(1):30-6.

==================================================

మెనింజైటిస్‌ను మెనింజెస్ యొక్క వాపు, మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్, బ్రెయిన్ ఫీవర్, సెరెబ్రోస్పైనల్ ఫీవర్, సెరెబ్రోమెనింజైటిస్, ఎపిడెమిక్ మెనింజైటిస్ మరియు లెప్టోమెనింజైటిస్ అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు స్పృహ తగ్గడం, మూర్ఛలు, బద్ధకం, గందరగోళం, అధిక జ్వరం, దద్దుర్లు, వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం మరియు మెడలో దృఢత్వం.

మెనింజైటిస్ బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు, శిలీంధ్రాలు, పరాన్నజీవులు లేదా క్యాన్సర్లు, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (లూపస్), కొన్ని మందులు, తలకు గాయం మరియు మెదడు శస్త్రచికిత్స వంటి అంటువ్యాధులు కాని కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. పేలవమైన టీకా, ముదిరిన వయస్సు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు, పేలవమైన పారిశుధ్యం మరియు అధిక స్థానిక ప్రాంతాలలో నివసించడం మెనింజైటిస్ యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.

మెనింజైటిస్ అనేది అత్యవసర పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ ద్వారా చికిత్స చేయబడుతుంది, అయితే వైరల్ మెనింజైటిస్ సాధారణంగా సహాయక చికిత్స ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. వినికిడి లోపం, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, ప్రసంగ సమస్యలు మరియు సెప్సిస్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి సకాలంలో నిర్వహణ అవసరం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావం ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీలు మరియు పురుషులలో వ్యాప్తి: 8.7 మిలియన్ కేసులు (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు స్ట్రోక్ సబ్‌డ్యూరల్ హెమటోమా సబ్‌రాచ్‌నాయిడ్ హెమరేజ్ మెటాస్టాటిక్ బ్రెయిన్ డిసీజ్ బ్రెయిన్ అబ్సెస్ మెడికేషన్ ఇండ్యూస్డ్ హైపర్సెన్సిటివిటీ మెనింజైటిస్ లైంఫోమాటస్ కౌంట్ హెల్త్ మెనింగైటిస్ CBC) కోగ్యులేషన్ అధ్యయనాలు ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్ కల్చర్స్ CSF పరీక్ష CT స్కాన్ హెడ్ ట్రీట్‌మెంట్ వైరల్ మెనింజైటిస్: సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ & ఎసిక్లోవిర్ బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్: సెఫోటాక్సిమ్, వాంకోమైసిన్ & డెక్సామెథాసోన్ ఫంగల్ మెనింజైటిస్: యాంఫోటెరిసిన్ B (IV) & ఫ్లూసైటోసిన్ నిపుణులు న్యూరోసర్జన్ రుమటాలజిస్ట్ మెనింజైటిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి

మెనింజైటిస్ రకాన్ని బట్టి మెనింజైటిస్ యొక్క వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి.

1. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ ఈ రకమైన మెనింజైటిస్ స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా, గ్రూప్ బి స్ట్రెప్టోకోకస్, నీసేరియా మెనింజైటైడ్స్, హేమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా, లిస్టెరియా మోనోసైటోజెన్స్ మరియు ఎస్చెరిచియా కోలి వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. మైకోబాక్టీరియం క్షయ, సాధారణంగా క్షయవ్యాధి లేదా TB కారణమవుతుంది, ఇది బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ (TB మెనింజైటిస్ అని పిలుస్తారు) యొక్క తక్కువ సాధారణ కారణం.

బాక్టీరియా ఈ క్రింది విధంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క మెనింజెస్‌లోకి ప్రవేశించవచ్చు: రక్తప్రవాహం ద్వారా చెవి, గొంతు లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు డ్యూరా మేటర్‌లో లోపం (మెనింజెస్ యొక్క దట్టమైన బయటి పొర) పుర్రె పగులు న్యూరో సర్జికల్ విధానాలు బ్యాక్టీరియా మెనింజైటిస్ వ్యాప్తి సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కారణమవుతుంది. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని డైరీ లేదా డెలి మాంసాలు వంటి కొన్ని ఆహారాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్‌కు క్యారియర్‌గా ఉంటాడు మరియు అనారోగ్యం పొందకుండా ఇతరులకు పంపవచ్చు.

బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు వెంటనే వైద్య సంరక్షణ అవసరం. చికిత్స ఆలస్యమైతే అది ప్రాణాపాయం లేదా మెదడు దెబ్బతినడం, వినికిడి లోపం మరియు అభ్యాస వైకల్యాలు వంటి శాశ్వత వైకల్యాలకు కారణం కావచ్చు.

1. వైరల్ మెనింజైటిస్ వైరస్ వల్ల వచ్చే మెనింజైటిస్‌ను వైరల్ మెనింజైటిస్ అని పిలుస్తారు మరియు ఇది చాలా సాధారణ రకం. నాన్-పోలియో ఎంట్రోవైరస్లు వైరల్ మెనింజైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ కారణం అయినప్పటికీ, ఈ వ్యాధికి కారణమయ్యే ఇతర వైరస్‌లు గవదబిళ్ల వైరస్, హెర్పెస్ వైరస్‌లు (ఎప్‌స్టీన్-బార్ వైరస్, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్‌లు, సైటోమెగలోవైరస్ మరియు వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్), మీజిల్స్ వైరస్, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ , ఆర్బోవైరస్లు (వెస్ట్ నైలు వైరస్ మరియు జికా వైరస్), మరియు లింఫోసైటిక్ కోరియోమెనింజైటిస్ వైరస్.

చాలా మంది వ్యక్తులు చికిత్స లేకుండా వారి స్వంతంగా మెరుగుపడతారు, అయితే శిశువులు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రమైన రూపాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది.

1. ఫంగల్ మెనింజైటిస్ ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి వ్యాపిస్తుంది, ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాముకు సోకుతుంది. ఫంగల్ మెనింజైటిస్ యొక్క కొన్ని కారణాలు క్రిప్టోకోకస్, హిస్టోప్లాస్మా, బ్లాస్టోమైసెస్, కోక్సిడియోడ్స్, కాండిడా మరియు మ్యూకోర్మైకోసిస్. ఇది HIV రోగులు, క్యాన్సర్ రోగులు లేదా మార్పిడి గ్రహీతలు వంటి రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది.
2. పరాన్నజీవి మెనింజైటిస్ వివిధ పరాన్నజీవులు మెదడు లేదా నాడీ వ్యవస్థను అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు మెనింజైటిస్‌కు కారణమవుతాయి. మొత్తంమీద, వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ కంటే పరాన్నజీవి మెనింజైటిస్ చాలా తక్కువ సాధారణం. కొన్ని పరాన్నజీవులు ఇసినోఫిలిక్ మెనింజైటిస్, ఇసినోఫిలిక్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్ లేదా EM అనే అరుదైన మెనింజైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు.

EMకి కారణమయ్యే మూడు ప్రధాన పరాన్నజీవులు యాంజియోస్ట్రాంగ్‌లస్ కాంటోనెన్సిస్ (న్యూరోలాజిక్ యాంజియోస్ట్రాంగ్‌లియాసిస్), బేలిసాస్కారిస్ ప్రోసియోనిస్ (బేలిసాస్కారియాసిస్ మరియు న్యూరల్ లార్వా మైగ్రాన్స్), మరియు గ్నాథోస్టోమా స్పినిగెరం (న్యూరోగ్నాథోస్టోమియాసిస్).

1. అమీబిక్ మెనింజైటిస్ ప్రైమరీ అమీబిక్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్ (PAM) అనేది నెగ్లేరియా ఫౌలెరి వల్ల వస్తుంది మరియు ఇది సాధారణంగా ప్రాణాంతకం అయ్యే అరుదైన మెదడు ఇన్ఫెక్షన్. నేగ్లేరియా ఫౌలెరి అనేది స్వేచ్ఛా-జీవన అమీబా (సూక్ష్మదర్శిని లేకుండా చూడలేనంత చిన్నదైన ఏకకణ జీవి).

నెగ్లేరియా ఫౌలెరి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేల మరియు వెచ్చని మంచినీటిలో కనిపిస్తుంది. ఇది 115°F (46°C) వరకు అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద బాగా పెరుగుతుంది మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద స్వల్ప కాలాల వరకు జీవించగలదు.

1. నాన్-ఇన్ఫెక్సియస్ మెనింజైటిస్ ఈ రకమైన మెనింజైటిస్ ప్రజల మధ్య వ్యాపించే వ్యాధికారక కారకాల వల్ల కాదు, క్యాన్సర్లు, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (లూపస్), కొన్ని మందులు, తలకు గాయం మరియు మెదడు శస్త్రచికిత్స వంటి ఇతర కారణాల వల్ల కాదు. మెనింజైటిస్ యొక్క లక్షణాలు మెనింజైటిస్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు ఫ్లూ లాంటి (ఇన్ఫ్లుఎంజా) లక్షణాలను అనుకరిస్తాయి మరియు చాలా గంటలు లేదా కొన్ని రోజులలో అభివృద్ధి చెందుతాయి. కింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లక్షణాలు కనిపిస్తే మీరు మెనింజైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా అనుమానించవచ్చు: అధిక గ్రేడ్ జ్వరం వాంతులు గందరగోళం వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం స్పృహ స్థాయి తగ్గడం మూర్ఛలు కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు లేత & మచ్చలు చర్మం దద్దుర్లు చల్లని చేతులు మరియు కాళ్లు తలనొప్పి మెడలో దృఢత్వం నిద్రపోవడం & మేల్కొలపడానికి ఇబ్బంది తల పైభాగంలో మృదువైన ఉబ్బిన మచ్చ (శిశువులలో) మెనింజైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

మీకు మెనింజైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటే: మీకు ఇటీవల మీ మెదడు లేదా వెన్నుపాముపై శస్త్రచికిత్స జరిగింది, మీకు మీ పుర్రె లేదా వెన్నెముకలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపం ఉంది, మీకు మూత్రపిండాల వైఫల్యం, మధుమేహం, అడ్రినల్ లోపం లేదా సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి ఉంది. టీకా AIDS, మార్పిడి గ్రహీతలు, మరియు పుట్టుకతో వచ్చే రోగనిరోధక శక్తి లోపాలు, పేలవమైన పరిశుభ్రత లేని రద్దీ పరిస్థితులలో నివసించడం, పేలు మరియు దోమల వంటి వెక్టర్‌లకు గురికావడం స్థానిక ప్రాంతాలకు ఇటీవలి పర్యటన స్ప్లెనెక్టమీ (ప్లీనెక్టమీ) అధికంగా వాడటం (ప్లీనెక్టమీ డ్రగ్ వాడకం IV) కణ రక్తహీనత అలాగే, వివిధ రకాల మెనింజైటిస్ కొన్ని సమూహాల వ్యక్తులకు అధిక ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది: నవజాత శిశువులు గ్రూప్ B స్ట్రెప్టోకోకస్ మెనింజైటిస్ ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు, కౌమారదశలో మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, బ్యాక్టీరియా మెనింజైటిస్ ఉన్న పెద్దలకు న్యుమోకాకల్ మెనింజైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెద్దలు (50 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) మరియు గర్భిణీ స్త్రీలు లిస్టెరియా మెనింజైటిస్‌కు ఎక్కువ అవకాశం కలిగి ఉంటారు మీకు తెలుసా? ఫంగల్, పరాన్నజీవి మరియు నాన్ ఇన్ఫెక్షియస్ మెనింజైటిస్ అంటువ్యాధి కాదు కానీ వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ చాలా అంటువ్యాధి. వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ తుమ్ములు, దగ్గు, ముద్దులు మరియు పాత్రలు, కత్తిపీట లేదా టూత్ బ్రష్‌లను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సంక్రమణ సాధారణంగా వారి ముక్కు లేదా గొంతులో ఈ వైరస్లు లేదా బాక్టీరియాను మోసుకెళ్ళే వ్యక్తుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది, కానీ వారికే అనారోగ్యం లేదు. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మెనింజైటిస్ నిర్ధారణ

మెనింజైటిస్ యొక్క క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మెనింజైటిస్‌ని కింది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోగనిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు:

1. రక్త పరీక్షలు మెనింజైటిస్ అనుమానం విషయంలో ప్రాథమిక రక్త పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండాలి: పూర్తి రక్త గణన (CBC) గడ్డకట్టే అధ్యయనాలు ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్ కల్చర్‌లు
2. లంబార్ పంక్చర్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)ని సేకరించి, మెనింజైటిస్‌ని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్ ట్యాప్) చేయబడుతుంది. మెనింజైటిస్ ఉన్నవారిలో, CSF తరచుగా తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య మరియు ప్రోటీన్‌తో పాటు తక్కువ చక్కెర స్థాయిని చూపుతుంది.
3. CSF విశ్లేషణ CSF ద్రవం గ్రామ్ స్టెయినింగ్, స్టాండర్డ్ కల్చర్ మరియు పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) కోసం కూడా పంపబడాలి. CSF విశ్లేషణ మెనింజైటిస్‌కు కారణమైన బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సంక్రమణ నిర్ధారణకు సంస్కృతి కంటే PCR పరీక్ష చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ సాంకేతికత మరింత వేగంగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా ఆచరణీయం కాని బ్యాక్టీరియా మరియు ప్రతిరోధకాలను కూడా గుర్తించగలదు.
4. డైలేటెడ్ ఫండస్ ఎగ్జామినేషన్ డైలేటెడ్ ఫండస్ ఎగ్జామినేషన్ అనేది కంటి ఫండస్ యొక్క మెరుగైన వీక్షణను పొందడానికి కంటి పాపను విస్తరించడానికి లేదా పెద్దదిగా చేయడానికి కంటి చుక్కల వినియోగాన్ని ఉపయోగించే ఒక రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ. పాపిల్డెమా (కంటి మరియు మెదడును కలిపే ఆప్టిక్ నరాల వాపు), పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ కోసం సర్రోగేట్ మార్కర్ యొక్క సంకేతాల కోసం ఫండస్‌ను పరిశీలించవచ్చు. ఇటీవలి తల గాయం, సాధారణ స్థాయి స్పృహ మరియు పాపిల్‌డెమా లేదా ఫోకల్ న్యూరోలాజికల్ డెఫిసిట్‌ల గురించి ఎటువంటి ఆధారాలు లేని రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగిలో, ముందుగా న్యూరోఇమేజింగ్ లేకుండా కటి పంక్చర్ (LP) చేయడం సురక్షితంగా పరిగణించబడుతుంది.
5. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మీ వైద్యుడు సలహా ఇస్తే, CT స్కాన్ హెడ్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కటి పంక్చర్‌కు ముందు ఏవైనా రక్తస్రావం మరియు పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడిని మినహాయించవచ్చు. CT స్కాన్ పొందే ప్రమాణాలలో ముదిరిన వయస్సు (60 కంటే ఎక్కువ), ఫోకల్ న్యూరోలాజిక్ లోపాలు, రోగనిరోధక శక్తి లోపం, కొత్త-ప్రారంభ మూర్ఛలు, మార్చబడిన మానసిక స్థితి మరియు గతంలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ వ్యాధి ఉన్నాయి. ప్రముఖులు విక్టోరియా బెక్హాంను ప్రభావితం చేశారు, ఇంగ్లీష్ గాయని, ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మరియు టీవీ వ్యక్తిత్వం, విక్టోరియా బెక్హాం 2000 సంవత్సరంలో వైరల్ మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. బ్రాడ్ పిట్ 2005 సంవత్సరంలో, హాలీవుడ్ నటుడు బ్రాడ్ పిట్ వైరల్ మెనింజైటిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసుతో బాధపడుతున్నాడు. . ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయిన తర్వాత చాలా రోజులు ఇంట్లోనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించారు. మెనింజైటిస్ నివారణ

కొన్ని రకాల వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ అంటువ్యాధి. దగ్గు, తుమ్ములు, ముద్దులు పెట్టుకోవడం లేదా పాత్రలు పంచుకోవడం, టూత్ బ్రష్ లేదా సిగరెట్ వంటి స్రావాల మార్పిడి ద్వారా జీవులు వ్యాప్తి చెందుతాయి. కొన్నిసార్లు, మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగితో సన్నిహితంగా లేదా సుదీర్ఘంగా సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ఇతర వ్యక్తులకు మెనింజైటిస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

మెనింజైటిస్‌ను నివారించడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ముఖ్యంగా తినడానికి ముందు మరియు టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా మరియు పూర్తిగా చేతులు కడుక్కోవడం, రద్దీగా ఉండే బహిరంగ ప్రదేశంలో గడపడం లేదా జంతువులను పెంపొందించడం అంటువ్యాధుల వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. పానీయాలు, ఆహారాలు, స్ట్రాస్, పాత్రలు, లిప్ బామ్‌లు లేదా టూత్ బ్రష్‌లను ఇతరులతో పంచుకోవడం మానుకోండి. తగినంత విశ్రాంతి, ఉదయం సూర్యకాంతి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు నిద్ర పరిశుభ్రత చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా మీ రోగనిరోధక శక్తిని కాపాడుకోండి. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు లేదా మీ మోచేతిలోకి తుమ్మేటప్పుడు మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్పుకోండి. ఉపయోగించిన తర్వాత కణజాలాలను డస్ట్‌బిన్‌లోకి విసిరి, మీ చేతులను కడగాలి. ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి. గర్భిణీ స్త్రీలు ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించి, పాశ్చరైజ్ చేయని పాలతో తయారు చేసిన చీజ్‌ని నివారించడం ద్వారా లిస్టెరియోసిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అనారోగ్య రోగులతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీరు బాక్టీరియల్ మెనింగోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను తగ్గించడానికి మీ డాక్టర్ మీకు నివారణ యాంటీబయాటిక్స్‌ను సూచించవచ్చు. ఇప్పటి వరకు, వైరల్ మెనింజైటిస్‌ను నివారించడానికి టీకా లేదు. అయినప్పటికీ, బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్‌కు వ్యతిరేకంగా టీకా అందుబాటులో ఉంది మరియు మెనింజైటిస్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వాటిలో కొన్ని ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: హేమోఫిలస్ వ్యాక్సిన్ (HiB టీకా) న్యుమోకాకల్ కంజుగేట్ వ్యాక్సిన్ న్యుమోకాకల్ పాలిసాకరైడ్ టీకా మెనింగోకాకల్ కంజుగేట్ టీకా మీకు తెలుసా? పిల్లలలో మాదిరిగానే, పెద్దలలో టీకాలు వేయడం వల్ల ధనుర్వాతం, న్యుమోనియా, ఇన్ఫ్లుఎంజా, హెపటైటిస్, టైఫాయిడ్ మొదలైన వివిధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, మీరు వృద్ధాప్యంలో, మీ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది, దీని వలన మీరు వివిధ వ్యాధులకు గురవుతారు. . వయోజన వ్యాక్సిన్‌ల రకాలు, మీకు వయోజన వ్యాక్సిన్‌లు ఎందుకు అవసరం మరియు మీరు వాటిని ఎప్పుడు పొందాలి అనే వాటి గురించి ఇక్కడ ప్రతిదీ ఉంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీకు మెనింజైటిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు ఉన్నాయని మీరు అనుమానించినట్లయితే, మీరు ఈ నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ అత్యవసర వైద్యుడు న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరోసర్జన్ రుమటాలజిస్ట్ దీని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మా స్పెషలిస్ట్ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

మెనింజైటిస్ చికిత్స

A. వైరల్ మెనింజైటిస్ వైరల్ మెనింజైటిస్ సహాయక చికిత్స ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. బెడ్ రెస్ట్, పుష్కలంగా ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్యాలెన్స్‌తో పాటు ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందులు జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో మరియు శరీర నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి వైరల్ మెనింజైటిస్ చికిత్సకు ప్రధానమైనవి. అయినప్పటికీ, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్-1 లేదా 2 (HSV-1 లేదా 2) మరియు తీవ్రమైన ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ (EBV) లేదా వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ (VZV) ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మెనింజైటిస్ ఉన్న రోగులలో నోటి లేదా ఇంట్రావీనస్ ఎసిక్లోవిర్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. HIV మెనింజైటిస్ ఉన్న రోగులకు అత్యంత చురుకైన యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (HAART) ఇవ్వబడుతుంది.

B. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ మరోవైపు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌తో తక్షణ చికిత్స అవసరం. చికిత్సలో ఆలస్యం తీవ్రమైన సమస్యలు మరియు మరణాల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. మెనింజైటిస్ చికిత్స క్రింది విధంగా ఉంది:

1. యాంటీబయాటిక్స్ రోగికి భిన్నమైన అక్యూట్ బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ వచ్చినట్లయితే, బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా సూచించబడతాయి. మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్ యొక్క అనుమానిత కేసులకు చికిత్స చేయడానికి సాధారణంగా ఏడు రోజుల యాంటీబయాటిక్ థెరపీ సరిపోతుంది.

పెద్దలకు చికిత్స సాధారణంగా కింది యాంటీబయాటిక్స్‌తో ప్రారంభమవుతుంది: సెఫోటాక్సిమ్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ సెఫెపైమ్ వాంకోమైసిన్ యాంపిసిలిన్ N. మెనింజైటిడిస్ వల్ల వచ్చే మెనింజైటిస్‌కు, మూడవ తరం సెఫాలోస్పోరిన్స్ & పెన్సిలిన్ సాధారణంగా ఇవ్వబడుతుంది. బీటా-లాక్టమ్ యాంటీబయాటిక్స్ తట్టుకోలేని రోగులు, క్లోరాంఫెనికాల్ (IV) అనేది మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్‌కు చికిత్స ఎంపిక.

సూడోమోనాస్ మెనింజైటిస్ యొక్క ధృవీకరించబడిన కేసులకు, సెఫ్టాజిడిమ్ లేదా మెరోపెనెమ్‌తో చికిత్స అందించవచ్చు. బాక్టీరాయిడ్స్ మరియు ఫ్యూసోబాక్టీరియం వంటి వాయురహిత బ్యాక్టీరియా కోసం, మెట్రోనిడాజోల్ జోడించబడవచ్చు.

1. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ S. న్యుమోనియా మరియు H. ఇన్ఫ్లుఎంజా కారణంగా మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు మెనింజైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న వాపును తగ్గించడానికి సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్ థెరపీని ప్రారంభించే 20-30 నిమిషాల ముందు డెక్సామెథాసోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవ్వబడుతుంది.

C. ఫంగల్ మెనింజైటిస్ ఫంగల్ మెనింజైటిస్ నిర్వహణలో క్రింది మందులు సూచించబడతాయి: ఆంఫోటెరిసిన్ B (IV) ఫ్లూసైటోసిన్ (మౌఖికంగా)

D. అంటువ్యాధి లేని మెనింజైటిస్ అలెర్జీ ప్రతిచర్య లేదా స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి కారణంగా నాన్-ఇన్ఫెక్షియస్ మెనింజైటిస్‌ను కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌తో చికిత్స చేయవచ్చు. మెనింజైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీకు గతంలో మెనింజైటిస్ వచ్చి ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయినట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను గుర్తుంచుకోవాలి: తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు శక్తిని ఆదా చేయడానికి అధిక-పనిచేసే పనులలో మునిగిపోకండి, అనుసరించడం ద్వారా అసెప్టిక్ వాతావరణాన్ని సృష్టించండి సాధారణ గృహ సంక్రమణ నియంత్రణ విధానాలు మీ ఆహారంపై అదనపు శ్రద్ధ వహించండి. ఆరోగ్యకరమైన మరియు సురక్షితమైన ఆహారాలు తీసుకోండి మద్యపానం మరియు ధూమపానం మానేయండి ఎత్తైన ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు ఎల్లప్పుడూ ఎవరితోనైనా ఉండండి మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య అసౌకర్యం కలిగితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ముందుగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మీ మందులను దాటవేయవద్దు లేదా మార్చవద్దు. మెనింజైటిస్

తగిన చికిత్సతో, తలనొప్పి మరియు జ్వరం వంటి లక్షణాలు మెరుగుపడతాయి. అయితే, ఈ పరిస్థితిని విస్మరించినట్లయితే, మీరు మరింత తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ మరియు వాపు కలిగి ఉండవచ్చు. మెనింజైటిస్ యొక్క సాధారణ సమస్యలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: వినికిడి సమస్యలు (నరాల దెబ్బతినడం వలన) మూర్ఛలు లేదా మూర్ఛ హైడ్రోసెఫాలస్ (మెదడులో మరియు చుట్టూ CSF ఏర్పడటం) జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రవర్తనలో మార్పులు నేర్చుకునే రుగ్మతలు ఒకరిలో బలహీనత. శరీరం యొక్క ప్రక్క సెప్టిసిమియా (బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి రక్త విషానికి కారణమైతే) అవయవాల విచ్ఛేదనం, సంక్రమణ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే (రక్తప్రవాహంతో సహా) పరోటిటిస్, ఆర్కిటిస్, ఓఫొరిటిస్, ప్యాంక్రియాటైటిస్ కనిపించవచ్చు, ముఖ్యంగా గవదబిళ్లలు మెనింజైటిస్ మెనింజైటిస్ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మెనింజైటిస్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు అనుబంధంగా క్రింది మూలికా నివారణలు ఉపయోగపడతాయి: వెల్లుల్లి (లాహ్సున్): వెల్లుల్లి అనేది మెనింజైటిస్‌తో సహా వివిధ అంటువ్యాధి పరిస్థితులలో ప్రభావవంతంగా సులభంగా లభించే సూపర్‌ఫుడ్. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ వివిధ బాక్టీరియా మరియు వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు వాటిని సమర్థవంతంగా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు దాని గరిష్ట ప్రభావం కోసం ఒక ముడి రూపంలో వెల్లుల్లి యొక్క లవంగాలను తీసుకోవచ్చు. ఆస్ట్రాగాలస్: ఆస్ట్రాగాలస్ మొక్కలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు సపోనిన్లు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది చాలా సురక్షితమైన రెమెడీ, దీనిని పిల్లలు కూడా తీసుకోవచ్చు. రీషి పుట్టగొడుగులు: ఈ పుట్టగొడుగులు ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం ద్వారా మరియు ఈ వ్యాధి వల్ల కలిగే మంటను తగ్గించడం ద్వారా అంటు వ్యాధులలో ఉపయోగపడతాయి. క్లోరెల్లా: ఈ మొక్కలో ఉన్న అధిక క్లోరోఫిల్ కంటెంట్ కారణంగా, ఇది కణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, రక్త శుద్దీకరణ మరియు ఇన్ఫెక్షన్ ఏజెంట్ల నుండి త్వరగా కోలుకుంటుంది. జిన్‌సెంగ్: జిన్‌సెంగ్‌లో ఉండే జిన్‌సెనోసైడ్‌లు నేరుగా పొరలపై పనిచేయడం ద్వారా శరీరంలోని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తొలగించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మీరు జిన్సెంగ్‌ను దాని గరిష్ట ప్రభావం కోసం నేరుగా లేదా టీలో తినవచ్చు. Hypericum: Hypericum లేదా St. John's wort హైపర్‌ఫోరిన్‌ను ప్రధాన క్రియాశీల పదార్ధంగా కలిగి ఉంటుంది, ఇది రక్త-మెదడు అవరోధాన్ని దాటగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు వ్యాధికి కారణమయ్యే కొన్ని ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. మెనింజైటిస్‌తో జీవించడం

చాలా మంది ప్రజలు మెనింజైటిస్ నుండి సకాలంలో చికిత్సతో త్వరగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, కొంతమందికి, మెనింజైటిస్ తర్వాత జీవితం కఠినమైనది, వారు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి కష్టపడతారు: కొందరు వ్యక్తులు తీవ్రమైన నిరంతర తలనొప్పి, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు మరియు మెనింజైటిస్ తర్వాత నిరాశ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు. ఈ సమస్యలు మెరుగుపడకపోతే లేదా మీ దృష్టిలో సమస్యలను మీరు గమనించినట్లయితే, వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మెనింజైటిస్ యొక్క అనంతర ప్రభావాల నుండి కోలుకునేటప్పుడు పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని మరియు అలసిపోయే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దని సలహా ఇస్తారు. పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు తమ పాఠశాలకు లేదా పనికి తిరిగి రావాలని ఆలోచిస్తున్న వారు మంచి కోలుకుంటున్నప్పటికీ, నెమ్మదిగా తీసుకోవాలి. ఏవైనా అనంతర ప్రభావాల కోసం చూడండి మరియు వాటిలో ఏవైనా మీకు ఇబ్బంది కలిగిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెనింజైటిస్ ఎలా వస్తుంది? మెనింజైటిస్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు ఏమిటి? మెనింజైటిస్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? మెనింజైటిస్ కోసం నేను ఏమి తినాలి? మెనింజైటిస్‌ను నేను ఎలా నివారించగలను? ప్రస్తావనలు లక్షణాలు: మెనింజైటిస్. NHS [ఇంటర్నెట్] [ఏప్రిల్ 7, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] గ్రిఫిత్స్ మైఖేల్ J , మెక్‌గిల్ ఫియోనా, సోలమన్ టామ్. తీవ్రమైన మెనింజైటిస్ నిర్వహణ. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2018 ఏప్రిల్; 18(2): 164–169. హెర్సీ కెనాడీడ్, గొంజాలెజ్ ఫ్రాన్సిస్కో J, కొండముడి నోహ్ P. మెనింజైటిస్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జాన్ యాదవ్ సుదీప్, రామ్మోహన్ గుహన్ మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి మెనింజైటిస్ అంటే ఏమిటి? హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. ఫిబ్రవరి, 2020. [ఇంటర్నెట్] [ఏప్రిల్ 7, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] హెర్సీ కెనాడీడ్, ఫ్రాన్సిస్కో జె. గొంజాలెజ్, కొండముడి నోహ్ పి, సప్‌కోట రష్మీ. మెనింజైటిస్ (నర్సింగ్). ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్ [ఇంటర్నెట్]; 2021 జనవరి; ఫిబ్రవరి 26, 2021. మెనింజైటిస్.బ్రెయిన్ అండ్ స్పైన్ ఫౌండేషన్ [ఇంటర్నెట్] [చివరిగా 7 ఏప్రిల్, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] చికోటి స్నేహ ప్రియ, ఎం. వెంకటస్వామి, గాండ్ల హర్షిణి, పింద్రాతి ప్రవళిక. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే ఔషధ మొక్కలు. ఫార్మాస్యూటికల్ డోసేజ్ ఫారమ్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పరిశోధన జర్నల్. అక్టోబర్ 2019;11(3):975-4377 మెనింజైటిస్ మరియు సెప్టిసిమియా తర్వాత కోలుకోవడం.ఇప్పుడు [ఇంటర్నెట్, 20access]

==================================================

రుతువిరతి అనేది శీతోష్ణస్థితి అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 40-60 సంవత్సరాల వయస్సు మధ్య జరిగే సహజమైన జీవసంబంధమైన సంఘటన. ఇది మీ ఋతు చక్రం ముగింపును సూచిస్తుంది మరియు ఋతు కాలం సంభవించకుండానే 12 నెలలు గడిచిన తర్వాత నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.

రుతువిరతి ఒక వ్యాధి లేదా రుగ్మత కాదు మరియు వృద్ధాప్య సహజ ప్రక్రియగా పరిగణించబడుతుంది. కొంతమంది స్త్రీలు రుతువిరతిలోకి మారుతున్నప్పుడు సున్నా లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు మరియు ఎటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కోకపోవచ్చు, కొందరు నిద్రలో ఇబ్బంది, వేడి ఆవిర్లు, రాత్రి చెమటలు, చిరాకు, మానసిక కల్లోలం, జుట్టు రాలడం, కీళ్ల నొప్పులు మరియు బరువు పెరగడం వంటి వివిధ లక్షణాల ద్వారా వెళ్ళవచ్చు.

రుతువిరతికి దారితీసే సంవత్సరాలలో స్త్రీ శరీరధర్మశాస్త్రం మరియు శరీరంలో కొన్ని క్రమంగా మార్పులు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, పీరియడ్స్ గురించి ఆందోళన చెందనవసరం లేదని ఉపశమనం పొందడం కూడా సాధారణం. సాధారణంగా 40 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) గర్భాశయం యోని ఎముక గుండె మూత్రాశయం అనుకరించే పరిస్థితులు హైపోథైరాయిడిజం డిప్రెషన్ ప్రీఎక్లాంప్సియా రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష యోని స్మాబ్ ఫోలికల్ (Fostimul ఫోలికల్- ) పరీక్ష థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) పరీక్ష PicoAMH ఎలిసా డయాగ్నోస్టిక్ టెస్ట్ చికిత్స హార్మోన్ల చికిత్స: ఈస్ట్రోజెన్ యోని ఈస్ట్రోజెన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: పరోక్సేటైన్ యాంటీ-సీజర్ మందులు: గబాపెంటిన్ క్లోనిడైన్ విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ నవల చికిత్సలు వైద్య నిపుణులు సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించాలి

రుతువిరతి వివిధ రకాల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మీరు రుతువిరతి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: యోని పొడి మూడ్ మార్పులు నిద్ర సమస్యలు రాత్రి చెమటలు జీవక్రియలో తగ్గుదల రొమ్ము నిండుదనం కోల్పోవడం జుట్టు సన్నబడటం పొడి చర్మం ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది పెరిగింది చిరాకు తేలికపాటి నిరాశ కీళ్ల నొప్పులు తగ్గడం లేదా లిబిడో తగ్గడం డ్రైవ్ పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు రుతువిరతి (పెరిమెనోపాజ్)కి మారుతున్న స్త్రీలు ఈ క్రింది లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: సక్రమంగా లేని పీరియడ్స్ స్కిప్పింగ్ పీరియడ్స్ బరువుగా లేదా తేలికగా ఉండే పీరియడ్స్ రొమ్ము సున్నితత్వం ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అధ్వాన్నంగా మారడం (PMS) అన్నీ కాదు. మహిళలు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తారు, అయితే కొందరు ఒకటి కంటే ఎక్కువ అనుభవించవచ్చు. మూత్ర విసర్జన మార్పులు, రేసింగ్ హార్ట్ లేదా కొత్త వైద్య సమస్యల వల్ల ప్రభావితమైన మహిళలు ఇతర అవకాశాలను తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

మీ స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యల కోసం మీరు సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్‌ల రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి!

మెనోపాజ్ కారణాలు

మీ పునరుత్పత్తి చక్రం యుక్తవయస్సు నుండి ప్రారంభమవుతుంది మరియు 40-50 సంవత్సరాల వయస్సులో ముగుస్తుంది. వివిధ సంక్లిష్ట పద్ధతులు మరియు హార్మోన్లు ప్రక్రియను నియంత్రిస్తాయి. హైపోథాలమస్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధికి సమీపంలో ఉన్న మెదడు నిర్మాణం, ఇది ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ అనే ముఖ్యమైన లైంగిక హార్మోన్లను విడుదల చేసే కొన్ని రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

ఈ హార్మోన్లు అండాశయం నుండి గుడ్లు విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. గుడ్డు ఫలదీకరణం చేయడంలో విఫలమైతే, గర్భాశయం యొక్క మందమైన లైనింగ్ యోని ద్వారా పీరియడ్స్ రూపంలో బయటకు వస్తుంది. స్త్రీల వయస్సులో, వారి పునరుత్పత్తి చక్రం మందగించడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు చివరికి ఆగిపోతుంది.

మీ శరీరం మెనోపాజ్‌కు చేరుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, అండాశయాలు ఈస్ట్రోజెన్ అనే హార్మోన్‌ను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ క్షీణత మీ ఋతు చక్రం యొక్క నమూనాలో మార్పులకు దారితీస్తుంది. ఇది సక్రమంగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది లేదా మీ కాల వ్యవధిలో మార్పులు ఉండవచ్చు. ఈ హార్మోన్ల మార్పులతో, కొత్త స్థాయి హార్మోన్లకు అనుగుణంగా మీ శరీరం కూడా కొన్ని శారీరక మార్పులకు లోనవుతుంది.

ఈ ట్రాన్సిటరీ దశ లేదా రుతువిరతి సమయంలో మహిళలు అనుభవించే లక్షణాలు ఈ మార్పులకు సర్దుబాటు చేయడానికి వారి శరీరం చేసే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఉంటాయి. సహజ రుతువిరతిలో ఉన్న స్త్రీలకు, ప్రక్రియ మూడు దశల్లో జరుగుతుంది.

పెరిమెనోపాజ్ ఇది మెనోపాజ్ ప్రారంభానికి పది సంవత్సరాల ముందు ప్రారంభమవుతుంది. మీ అండాశయాలు క్రమంగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభించే సమయం ఇది. 40 ఏళ్ల వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు సాధారణంగా రుతువిరతిని అనుభవిస్తారు, అయితే కొందరు దీనిని వారి 30 ఏళ్లలో అనుభవించడం ప్రారంభించవచ్చు.

పెరిమెనోపాజ్ కాలం మెనోపాజ్ వరకు కొనసాగుతుంది, అండాశయాలు గుడ్లు ఉత్పత్తి చేయడం పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. దీనికి ముందు, హార్మోన్ల స్థాయి హెచ్చుతగ్గులు మహిళల్లో వివిధ లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఈ ట్రాన్సిటరీ పీరియడ్‌లో మహిళలు వేర్వేరు హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతారు, అందువల్ల ప్రతి స్త్రీ ఒక్కో పద్ధతిలో పెరిమెనోపాజ్‌ను అనుభవిస్తుంది.

అనోవ్లేటరీ సైకిల్స్‌లో ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం (ఋతు చక్రం లేకపోవడం) ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ లేదా హైపర్‌ప్లాసియా (గర్భాశయ లైనింగ్ యొక్క గట్టిపడటం), గర్భాశయ పాలిప్స్ (గర్భాశయం లోపలి గోడకు జోడించిన పెరుగుదల) మరియు లియోమియోమా (ఇవి కూడా అంటారు. ఫైబ్రాయిడ్లుగా) పెరిమెనోపౌసల్ వయస్సు ఉన్న మహిళల్లో.

మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ అనేది మీ అండాశయాలు గుడ్లు మరియు దాని హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేసే దశ. ఒక మహిళకు 12 నెలలు ఋతుస్రావం జరగకుండా పోయినప్పుడు ఇది నిర్ధారణ అవుతుంది.

అకాల మెనోపాజ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు: ప్రాథమిక అండాశయ లోపం: అండాశయాలు సాధారణ స్థాయి పునరుత్పత్తి హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో వైఫల్యం కారణంగా అకాల మెనోపాజ్ ఏర్పడవచ్చు, ఇది జన్యుపరమైన కారకాలు లేదా స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ మహిళలకు, సహజంగా రుతువిరతి వచ్చే వరకు హార్మోన్ థెరపీని సిఫార్సు చేస్తారు. ప్రేరేపిత రుతువిరతి: గర్భాశయ క్యాన్సర్ లేదా ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి వైద్య కారణాల వల్ల అండాశయాలను తొలగించినట్లయితే ఇది జరుగుతుంది. కెమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి క్యాన్సర్ చికిత్సలు అండాశయాలకు నష్టం కలిగిస్తే రుతువిరతిని ప్రేరేపిస్తాయి. హాట్ ఫ్లాషెస్ వంటి లక్షణాలు చికిత్స సమయంలో లేదా కొంతకాలం తర్వాత అనుభవించవచ్చు. కీమోథెరపీని అనుసరించి రుతుక్రమం (మరియు సంతానోత్పత్తి) ఆగిపోవడం ఎల్లప్పుడూ శాశ్వతం కాదు, కాబట్టి గర్భనిరోధక చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. రేడియేషన్ థెరపీ అండాశయాల పనితీరును మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది, రేడియేషన్ అండాశయాలపైకి పంపబడితే. రొమ్ము కణజాలం లేదా తల మరియు మెడ వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు రేడియేషన్ థెరపీ అకాల మెనోపాజ్ కాదు.

పోస్ట్ మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ తర్వాత, మీరు మీ జీవితాంతం పోస్ట్ మెనోపాజ్ దశలో ఉంటారు. శరీరం ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిని దాదాపుగా ఆపివేసినందున, ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు గుండె జబ్బులు, బోలు ఎముకల వ్యాధి (ఎముకలు బలహీనపడటం) మరియు మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌ల వంటి వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

చాలా మంది మహిళలు పెరిమెనోపాజ్ దశలో ఉన్న లక్షణాలలో కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొంత సమయం తర్వాత హాట్ ఫ్లాషెస్ తగ్గిపోవచ్చు, కానీ కొందరు స్త్రీలు పదేళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. రుతువిరతి తర్వాత ప్రతి స్త్రీ యొక్క రిస్క్ మరియు అనుభవం భిన్నంగా ఉంటాయి. సంభావ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడం మరియు దాని కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా అవసరం. రుతువిరతి కోసం ప్రమాద కారకాలు

ప్రతి స్త్రీకి మెనోపాజ్ రావడం సహజం. అయితే, కొంతమంది మహిళలు అకాల మెనోపాజ్‌ను ఎదుర్కొంటారు. దీని అర్థం వారి ఋతు చక్రం ఊహించిన సగటు వయస్సు కంటే ముందుగానే ఆగిపోతుంది. స్త్రీకి 40 ఏళ్లు ఉన్నప్పుడు అకాల మెనోపాజ్ వస్తుంది మరియు 45 ఏళ్ల వయస్సులో ప్రారంభ మెనోపాజ్ వస్తుంది.

మీరు ప్రారంభ రుతువిరతి అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, మీరు ఇలా చేస్తే: అండాశయాలను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స జరిగింది దీర్ఘకాలిక ధూమపానం గర్భాశయాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు (గర్భకోశ శస్త్రచికిత్స) కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయి, ప్రారంభ మెనోపాజ్ యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండండి కొన్ని వైద్య చికిత్సను కలిగి ఉండండి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి, మూర్ఛ, థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, HIV/AIDS లేదా క్రోమోజోమ్ అసాధారణతలు వంటి పరిస్థితులు గవదబిళ్లలు వంటి కొన్ని అంటువ్యాధులు మీకు తెలుసా? వృద్ధాప్యంలో మెనోపాజ్ వచ్చేది మహిళలే కాదు. పురుషులు కూడా వయసు పెరిగే కొద్దీ తక్కువ స్థాయి హార్మోన్లను అనుభవిస్తారు, ఈ పరిస్థితిని ఆండ్రోపాజ్ లేదా మగ మెనోపాజ్ అంటారు. మగ రుతువిరతి యొక్క కారణాలు, లక్షణాలు మరియు చికిత్స గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! మెనోపాజ్ నిర్ధారణ

రుతువిరతి నిర్ధారణకు అవసరమైన పరీక్షలు:

1. శారీరక పరీక్ష మీ వైద్యుడిని సందర్శించే ముందు, మీరు మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు మరియు వాటిని ఎక్కడైనా గుర్తించవచ్చు. మీరు మీ చివరి పీరియడ్‌తో పాటు వాటి ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు తీవ్రతను మరియు మీ చక్రంలో ఏవైనా అవకతవకలను కూడా రికార్డ్ చేయవచ్చు. మీరు తీసుకునే ఏవైనా మందులు లేదా సప్లిమెంట్ల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

సాధారణంగా, వివరించిన లక్షణాలు రుతువిరతి నిర్ధారణకు తగినంత సాక్ష్యం.

1. యోని శుభ్రముపరచు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత యోని శుభ్రముపరచు తీసుకోమని మిమ్మల్ని నిర్దేశించవచ్చు. ఇది మీ యోని pHని పరీక్షించడంలో వారికి సహాయపడుతుంది. మీ పునరుత్పత్తి సంవత్సరాల్లో యోని pH సుమారు 4.5 ఉంటుంది మరియు రుతువిరతి సమయంలో pH బ్యాలెన్స్ 6కి పెరుగుతుంది. రుతువిరతి సమయంలో తగ్గిన ఈస్ట్రోజెన్ మహిళ యొక్క యోని pHని ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) పరీక్ష మీ వైద్యుడు ఈస్ట్రోజెన్‌తో పాటు FSH స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షను ఆదేశించవచ్చు. మహిళలు మెనోపాజ్‌కు గురైనప్పుడు, వారి FSH స్థాయిలు పెరుగుతాయి మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

FSH గుడ్ల పరిపక్వతను ప్రేరేపించడానికి మరియు ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క ఒక రూపమైన ఎస్ట్రాడియోల్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఎస్ట్రాడియోల్ ఋతు చక్రాన్ని నియంత్రించడం మరియు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను రక్షించడం వంటి అనేక విధులను కలిగి ఉంది. ఒక మహిళ యొక్క FSH స్థాయిలు నిరంతరం 30 mIU/mL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరిగినప్పుడు మరియు ఆమెకు 12 నెలలకు పైగా పీరియడ్స్ లేనప్పుడు, ఇది సాధారణంగా మెనోపాజ్‌గా నిర్ధారణ అవుతుంది.

అయినప్పటికీ, ఎలివేటెడ్ ఫలితాలతో ఒకే FSH విశ్రాంతి తప్పనిసరిగా రుతువిరతిని సూచించదు. రోగ నిర్ధారణను స్థాపించడానికి అనేక తదుపరి పరీక్షలు అవసరం. దీనితో పాటు, పూర్వ పిట్యూటరీ గ్రంధి FSH ను విడుదల చేయడం వలన FSH పరీక్షలు పిట్యూటరీ రుగ్మత యొక్క సంకేతాలను గుర్తించగలవు.

1. థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) పరీక్ష హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు తరచుగా మెనోపాజ్‌ను పోలి ఉంటాయి కాబట్టి మీ డాక్టర్ TSH పరీక్షను ఆదేశించవచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంథి సగటు థైరాయిడ్ మొత్తం కంటే తక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే వైద్య పరిస్థితి. TSH పరీక్ష T4 హార్మోన్ ఎంత ఉత్పత్తి చేయబడుతుందో కూడా సూచిస్తుంది.

అధిక TSH స్థాయి అంటే శరీరంలో తగినంత T4 అందుబాటులో లేనందున థైరాయిడ్ గ్రంధి అధిక T4ని తయారు చేస్తుందని అర్థం. ఇది హైపోథైరాయిడిజాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ పరీక్ష ఫలితం మీ వైద్యుడు హైపోథైరాయిడిజం సంభావ్యతను తోసిపుచ్చడానికి సహాయం చేస్తుంది.

1. PicoAMH Elisa డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్ ఈ ఇటీవలి పరీక్ష మీరు రుతువిరతికి చేరుకున్నారా లేదా దానిని చేరుకునే అవకాశం ఉందో లేదో విశ్లేషించడానికి డయాగ్నస్టిక్ నిపుణుడిని అనుమతిస్తుంది. ఇది రక్తంలో యాంటీ ముల్లెరియన్ హార్మోన్ (AMH) స్థాయిలను కొలుస్తుంది, గర్భధారణ సమయంలో విడుదలయ్యే ప్రోటీన్ హార్మోన్. రుతువిరతి నిర్ధారణకు ఒక్క పరీక్ష సరిపోదు. ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పరీక్షలు మరియు హార్మోన్ల పరీక్షలతో పాటు దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

దీనితో పాటు, మీ డాక్టర్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల పనితీరు కోసం పరీక్షలు వంటి కొన్ని ఇతర పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. స్త్రీలు రుతువిరతి సమయంలో వారి లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌లో మార్పును అనుభవిస్తారు, ఇది తుది నిర్ధారణకు సహాయపడుతుంది.

1. ఇన్హిబిన్ ఎ మరియు ఇన్హిబిన్ బి ఇన్హిబిన్ ఎ మరియు ఇన్హిబిన్ బి తగ్గడం కూడా పునరుత్పత్తి వృద్ధాప్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ హార్మోన్ల అదృశ్యం సమీపించే రుతువిరతి యొక్క ముఖ్యమైన సూచిక అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ప్రముఖులు మిచెల్ ఒబామాను ప్రభావితం చేశారు మిచెల్ ఒబామా ఒక అమెరికన్ అటార్నీ, రచయిత్రి మరియు మాజీ US అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా భార్య. ఆమె ఇటీవల తన పోడ్‌కాస్ట్‌లో మెనోపాజ్ గురించి మాట్లాడింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఒక ప్రసిద్ధ టాక్ షో హోస్ట్ మరియు రచయిత. ఆమె రుతువిరతి తర్వాత తన జీవితం గురించి మాట్లాడింది మరియు సమస్యపై వెలుగునిస్తుందని ఆశిస్తోంది. మెనోపాజ్ నివారణ

రుతువిరతి అనేది వయస్సుకు అనుగుణంగా స్త్రీ శరీరం యొక్క సహజ జీవ ప్రక్రియ. రుతువిరతిని నిరోధించే పద్ధతి లేదు మరియు ఇది మీ శరీరం యొక్క సహజ చక్రంలో భాగంగా అంగీకరించబడాలి. జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా మీరు ముందస్తు మెనోపాజ్‌ను నిరోధించవచ్చు: సమతుల్య భోజనం తీసుకోవడం ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం బరువు తగ్గించడం మీకు కుటుంబ చరిత్ర లేదా ముందస్తు మెనోపాజ్‌కు కారణమయ్యే సంబంధిత వైద్య చరిత్ర ఉంటే, దాని గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. నీకు తెలుసా? సాధారణ నడక లేదా జాగ్ వంటి కనీస మరియు సాధారణ వ్యాయామ నియమాలు మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో బరువు పెరగడం మరియు ఇతర జీవనశైలి వ్యాధులను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు రేసింగ్ హార్ట్, యూరినరీ కంట్రోల్ కోల్పోవడం, హాట్ ఫ్లాషెస్, గుండె దడ మరియు ఎముకలు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. మీరు మెనోపాజ్ ప్రారంభాన్ని గమనించడం ప్రారంభించిన తర్వాత మీ వైద్యుడిని సందర్శించడం మంచిది. ఇది మీ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మరియు రుతువిరతికి సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలను నివారించడానికి మీకు సహాయం చేస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ గమనిక: మీకు రుతువిరతి తర్వాత మీ యోని నుండి రక్తస్రావం ఉంటే ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

మీ ఇంటి సౌలభ్యం లోపల భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి!

మెనోపాజ్ చికిత్స

మెనోపాజ్‌కి ఎలాంటి చికిత్స అవసరం లేదు. రుతువిరతి యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ఉపశమనం చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి కొన్ని మందులు మరియు చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రుతువిరతి ఫలితంగా ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీ వైద్యుడు చికిత్సా పద్ధతులతో కూడా మీకు సహాయం చేస్తాడు.

1. హార్మోన్ థెరపీ వైద్యులు ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు, ఎందుకంటే ఇది రుతుక్రమం ఆగిన హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను నిర్వహించడానికి ఇది ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. హాట్ ఫ్లాష్ అనేది మీ ముఖం మరియు మెడపై మరింత తీవ్రంగా ఉండే పైభాగంలో వెచ్చదనం యొక్క ఆకస్మిక అనుభూతి. మీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి, మీ వైద్యుడు పరిమిత సమయం వరకు ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క తక్కువ మోతాదును మీకు అందించవచ్చు. మీ కుటుంబ చరిత్ర మరియు వ్యక్తిగత వైద్య చరిత్ర ఆధారంగా మోతాదు నిర్ణయించబడుతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ డాక్టర్ మీకు ఈస్ట్రోజెన్‌తో పాటు ప్రొజెస్టిన్‌ను కూడా సూచించవచ్చు. హార్మోన్ థెరపీ యొక్క ఖచ్చితమైన ప్రయోజనాలు రుతువిరతి యొక్క లక్షణాలలో మెరుగుదల, ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుదల మరియు పగులు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.

హార్మోన్ల దీర్ఘకాలిక వినియోగం ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్, పల్మనరీ ఎంబోలిజం, డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్, రొమ్ము క్యాన్సర్ లేదా పిత్తాశయ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

అయినప్పటికీ, పరిమిత కాల వ్యవధిలో ఈ మందులను తీసుకోవడం రుతువిరతి లక్షణాల ద్వారా వెళ్ళే మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది. హార్మోన్ల చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు మరియు ప్రయోజనాలతో పాటు మీ వైద్య మరియు కుటుంబ చరిత్ర గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా అవసరం.

1. యోని ఈస్ట్రోజెన్ పెరిమెనోపాజ్ మరియు పోస్ట్ మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు యోని పొడిబారడం సాధారణం. ఉపశమనం కోసం, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ నేరుగా యోనిలోకి ఇవ్వబడుతుంది. ఇది యోని క్రీమ్, టాబ్లెట్ లేదా రింగ్ ద్వారా జరుగుతుంది. యోని గోడల ద్వారా శోషించబడిన యోనిలోకి నేరుగా ఈస్ట్రోజెన్‌ను తక్కువ మొత్తంలో విడుదల చేయడం ద్వారా యోని ఈస్ట్రోజెన్ పద్ధతులు పని చేస్తాయి. ఇది యోని పొడి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సంభోగం మరియు మూత్ర సమస్యలతో సంబంధం ఉన్న అసౌకర్యాన్ని నిర్వహిస్తుంది.
2. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) తరగతి నుండి కొన్ని మందులు మెనోపాజ్ హాట్ ఫ్లాషెస్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. తక్కువ మోతాదు యాంటిడిప్రెసెంట్ తమ హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను నిర్వహించడానికి మార్గాలను వెతుకుతున్న మహిళలకు సహాయపడుతుంది. అలెర్జీ లేదా ఇతర ఆరోగ్య కారణాల వల్ల ఈస్ట్రోజెన్ తీసుకోలేని మహిళలకు ఇది సాధారణంగా సూచించబడుతుంది. రుతువిరతి కారణంగా మూడ్ డిజార్డర్స్‌తో బాధపడే స్త్రీలకు కూడా యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తక్కువ మోతాదులో సూచించబడతాయి.

పరోక్సేటైన్ అనేది సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్ (SSRI) యాంటిడిప్రెసెంట్, ఇది మెదడులోని రసాయన దూత అయిన సెరోటోనిన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితి మరియు మాంద్యం యొక్క శారీరక లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు భయాందోళన మరియు అబ్సెసివ్ డిజార్డర్ల లక్షణాలను కూడా ఉపశమనం చేస్తుంది.

1. యాంటీ-సీజర్ మందులు గబాపెంటిన్ అనేది మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్. ఈస్ట్రోజెన్ థెరపీని ఉపయోగించలేని మహిళల్లో రుతుక్రమం ఆగిన హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను నిర్వహించడంలో కూడా ఇది మంచి ఫలితాలను చూపించింది. రాత్రిపూట వేడి ఆవిర్లు ఉన్న మహిళలకు కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
2. క్లోనిడిన్ ఈ ఔషధం ఒక అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్ మరియు హాట్ ఫ్లాషెస్ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొనబడింది. రొమ్ము క్యాన్సర్ రోగులలో హాట్ ఫ్లాషెస్‌కు ఇది నాన్-హార్మోనల్ చికిత్సగా విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. మీ వైద్యుడు రెండు నుండి నాలుగు వారాల పాటు ఔషధం యొక్క ప్రభావాన్ని గమనిస్తాడు. హాట్ ఫ్లాషెస్‌లో గణనీయమైన తగ్గింపు లేనట్లయితే, ఔషధ వినియోగం సమీక్షించబడుతుంది.
3. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి క్షీణించడం మహిళల్లో ఎముకల సాంద్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ అవసరాలను బట్టి, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి మీకు చికిత్స అవసరం కావచ్చు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని మెరుగుపరిచే మరియు పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అనేక మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎముకల సాంద్రతను బలోపేతం చేయడానికి చాలా మంది మహిళలకు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను కూడా ఇస్తారు. మెనోపాజ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు రుతువిరతి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించడం ప్రారంభించినట్లయితే, మీ లక్షణాలను గమనించండి మరియు మీ ఋతు చక్రం దాని అసమానతలతో రికార్డ్ చేయండి. ఈ పరిశీలనల ఆధారంగా మీ డాక్టర్ మీకు రోగనిర్ధారణ ఇవ్వగలరు.

మీరు హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను ఎదుర్కొంటుంటే, ఈ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మందులు తీసుకోవడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. హార్మోన్ల మాత్రల విషయంలో, మీ మందులను సకాలంలో తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

మీ వైద్యుని సలహా లేకుండా సిఫార్సు చేయబడిన సమయం కంటే ఎక్కువ కాలం మందులు తీసుకోకండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవడం మానేయకుండా చూసుకోవడానికి మీరు మీ మాత్రలను గుర్తించబడిన సందర్భంలో ఉంచవచ్చు.

మెనోపాజ్ లక్షణాలను సహజంగా నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

మెనోపాజ్ యొక్క సమస్యలు

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ క్షీణత మహిళలకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే, ఈ వ్యాధులకు ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే బాధ్యత వహించదు. వారి అభివృద్ధిలో వయస్సు మరియు ఇతర అంశాలు కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి.

1. గుండె జబ్బులు మెనోపాజ్ తర్వాత గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో పురుషుల కంటే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. రుతువిరతి తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు బాగా క్షీణించడం వలన క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు (దడలు) వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఒక మహిళ గుండె దడతో బాధపడుతుంటే, ఉత్తమమైన చర్యను నిర్ణయించడానికి వైద్యుడిని కలవడం సముచితం.
2. బోలు ఎముకల వ్యాధి ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో క్షీణత ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలలో బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఎముకను సృష్టించడానికి బాధ్యత వహించే కొత్త ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌ల ఉత్పత్తికి మద్దతు ఇవ్వడంలో ఈస్ట్రోజెన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రుతువిరతి తర్వాత, ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌లు తగినంత మొత్తంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను పొందలేవు. ఇది చివరికి కొత్త ఎముక నిర్మాణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో కణాలు విఫలమవుతుంది. అంతిమంగా ఎముకను శోషించడానికి బాధ్యత వహించే ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లు ఎముక పునరుత్పత్తి రేటును అధిగమించి, ఎముక బలహీనతకు దారితీస్తాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి తుంటి మరియు వెన్నెముకలో పగుళ్లు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో ఫ్రాక్చర్ కలిగి ఉండటం తీవ్రమైన సమస్య, ఎందుకంటే శరీరం నెమ్మదిగా కోలుకుంటుంది.

ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు దానిని ఎదుర్కోవటానికి మార్గాల గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. మూత్ర సమస్యలు స్త్రీలలో అసంకల్పిత మూత్రం విడుదలైనప్పుడు మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వృద్ధాప్యం మరియు రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఇది సాధారణం. తగ్గిన ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి మూత్ర నాళం (శరీరం యొక్క వెలుపలి భాగంలో మూత్రాశయాన్ని కలిపే గొట్టం) మరియు యోని గోడ యొక్క లైనింగ్ సన్నబడటానికి కారణమవుతుంది. ఇది మూత్ర విసర్జనకు దారితీస్తుంది మరియు తుమ్ములు లేదా నవ్వడం వంటి ఆకస్మిక కదలికల సమయంలో తరచుగా సంభవిస్తుంది.
2. లైంగిక సమస్యలు తేమ ఉత్పత్తి తగ్గడం మరియు స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం వల్ల యోని పొడిబారడం లైంగిక సంపర్కం సమయంలో అసౌకర్యం మరియు స్వల్ప రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. అలాగే, తగ్గిన సంచలనం లైంగిక చర్య (లిబిడో) పట్ల మీ కోరికను తగ్గిస్తుంది. నీటి ఆధారిత యోని మాయిశ్చరైజర్లు మరియు లూబ్రికెంట్లు సహాయపడవచ్చు. యోని కందెన సరిపోకపోతే, చాలా మంది మహిళలు స్థానిక యోని ఈస్ట్రోజెన్ చికిత్సను ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందుతారు, ఇది యోని క్రీమ్, టాబ్లెట్ లేదా రింగ్‌గా అందుబాటులో ఉంటుంది.
3. బరువు పెరుగుట చాలా మంది మహిళలు మెనోపాజ్ తర్వాత బరువు పెరుగుటను అనుభవిస్తారు. ఇది కూడా మెనోపాజ్ ప్రభావాలతో పాటు వృద్ధాప్యం యొక్క ఫలితం. పెరుగుతున్న వయస్సుతో, కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్వహించడం కష్టం, మరియు తగ్గిన కండర ద్రవ్యరాశి జీవక్రియను మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇది మునుపటి కంటే బరువు పెరిగే ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళలు తరచుగా ఉదర ప్రాంతం చుట్టూ బరువు పెరుగుతారు. ఇలా కొవ్వు పెరగడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.
4. దృశ్య అవాంతరాలు ఈస్ట్రోజెన్ కంటి కార్నియాలకు మరింత స్థితిస్థాపకతను ఇస్తుంది. మెనోపాజ్ మరియు పెరిమెనోపాజ్‌లో, ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు, కార్నియాలకు ఈస్ట్రోజెన్ అంతగా లభించదు. తద్వారా, కార్నియాలు గట్టిపడటం ప్రారంభిస్తాయి, ఇది కాంతి మీ కళ్ళలోకి ఎలా ప్రయాణిస్తుందో ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది కూడా అస్పష్టమైన దృష్టికి దారి తీస్తుంది.

మెనోపాజ్ సమయంలో కళ్లు పొడిబారడం కూడా గమనించవచ్చు. లక్షణాలలో దురద, మంట, కంటి నొప్పి, ఖచ్చితంగా పొడిబారడం, కంటి నుండి శ్లేష్మం ఉత్సర్గ ఉండవచ్చు మరియు వాస్తవానికి మీ ఐబాల్‌పై విదేశీ శరీరం ఉన్నట్లు కూడా అనిపించవచ్చు. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించడం కూడా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. 7. సెంట్రల్ నాడీ వ్యవస్థ సమస్యలు మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అల్జీమర్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి మెదడును రక్షించడంలో ఈస్ట్రోజెన్ పాత్ర పోషిస్తుంది. మెనోపాజ్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. ఆహారం మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు మీ ఆహారంలో ఫైబర్ మరియు తృణధాన్యాల పరిమాణాన్ని కూడా పెంచాలి. మీ రోజువారీ అవసరాలను తీర్చడానికి కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి.
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి గుండె సంబంధిత సమస్యలు మరియు బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండటంతో, చురుకైన జీవనశైలిని గడపడం చాలా అవసరం. మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో జీవక్రియ మందగించడం సర్వసాధారణం. ఇది బరువు పెరిగే అవకాశాలను మరింత పెంచుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి, మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట పాటు నడవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. అలా కాకుండా, రుతుక్రమం ఆగిన స్త్రీలు పెల్విక్ ఫ్లోర్‌ను బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి సారించే కెగెల్ వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. థెరపిస్ట్‌తో మాట్లాడండి రుతువిరతి తర్వాత మీరు అనుభవించే మానసిక మార్పులు లేదా చిరాకు గురించి థెరపిస్ట్ లేదా డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. చాలా మంది మహిళలు రుతువిరతి తర్వాత నిరాశ, ఆందోళన మరియు ఒంటరితనం సంకేతాలను ప్రదర్శిస్తారు. మీ పెరిగిన ఆందోళన లేదా చిరాకు గురించి మీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. మీ అవసరాలను ప్రజలకు తెలియజేయడానికి మీ భావాలను తెలియజేయడం ముఖ్యం.
4. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయండి మూడ్ మార్పులు మరియు మరింత చికాకు కలిగించే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నందున, ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయడం చాలా అవసరం. మీరు తేలికపాటి యోగా లేదా ధ్యానంలో మునిగిపోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. బరువును నిర్వహించడంలో మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను యోగా నిరూపించింది.

మిమ్మల్ని మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. నిద్ర సమస్యలను నిర్వహించండి మీరు నిద్ర సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే, నిద్రపోయే ముందు చమోమిలే టీ తాగడం వంటి సహజ నిద్ర సహాయాలను ఎంచుకోండి. మీకు ఇంకా నిద్ర సమస్యలు ఉంటే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి కారణాన్ని తెలుసుకుని చికిత్స పొందండి.
2. సహజ పదార్ధాలు కొన్ని సహజ పదార్ధాలు సోయా, విటమిన్ E, ఐసోఫ్లేవోన్, మెలటోనిన్ మరియు ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ వంటి రుతువిరతి లక్షణాలను నిర్వహించగలవని చెప్పబడింది.
3. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT) ఇది మెనోపాజ్‌తో సంబంధం ఉన్న ఆందోళన, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, హాట్ ఫ్లష్‌లు, రాత్రి చెమటలు, నిద్ర సమస్యలు మరియు అలసట వంటి సమస్యల శ్రేణికి సహాయపడే వైద్యేతర విధానం. CBT సమస్యలను నిర్వహించడానికి ఆచరణాత్మక మార్గాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రజలకు సహాయపడుతుంది మరియు కొత్త కోపింగ్ మెకానిజమ్స్ మరియు ఉపయోగకరమైన వ్యూహాలను అందిస్తుంది.
4. హిప్నోథెరపీ హిప్నోథెరపీ తేలికపాటి నిరాశ మరియు ఆందోళనతో పాటుగా వేడి ఆవిర్లు యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు తీవ్రతను తగ్గించడానికి చూపబడింది. శీతలీకరణ చిత్రాలపై దృష్టి సారించడం మరియు ఫ్లాష్ కంట్రోల్ డయల్ వంటి హిప్నోథెరపీ సాధనాలు హాట్ ఫ్లాషెస్‌లను నియంత్రించడానికి ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది మరియు వాటిని పూర్తిగా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మెనోపాజ్‌తో జీవించడం

రుతువిరతి అనేది స్త్రీ యొక్క సారవంతమైన చక్రం యొక్క సహజ విరమణ. ఇది శరీరానికి చాలా శారీరక మరియు మానసిక మార్పులను తెస్తుంది. చాలా మంది మహిళలు ఈ విభిన్న మార్పులకు అనుగుణంగా మారడం కష్టంగా భావిస్తారు మరియు వ్యక్తిత్వం మరియు శారీరక ఆకృతిలో ఆకస్మిక మార్పుల గురించి గందరగోళానికి గురవుతారు. కానీ కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులను అమలు చేయడం ద్వారా మెనోపాజ్‌ను నిర్వహించవచ్చు. రుతువిరతి తర్వాత తలెత్తే సమస్యల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని నివారించడానికి సకాలంలో చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గుదల మీ బరువు పెరుగుట రేటును పెంచుతుంది. ఇది బేసల్ మెటబాలిక్ రేటులో క్షీణతకు కూడా దారితీస్తుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు ప్రాంతం చుట్టూ. దీనిని నివారించడానికి, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ శరీరం తక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడాన్ని భర్తీ చేయడానికి మీరు మీ కేలరీల తీసుకోవడం 400 నుండి 600 వరకు పరిమితం చేయవచ్చు.

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించడానికి మా బరువు తగ్గించే ఉత్పత్తుల శ్రేణుల నుండి సహాయం పొందండి. కొనడానికి నొక్కండి!

1. ధూమపానం మానేయండి మరియు మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మెనోపాజ్ తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ధూమపానం మానేయడం అనేది ఒక ముఖ్యమైన దశ. ధూమపానం మీ గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది మెనోపాజ్ తర్వాత హాట్ ఫ్లాషెస్ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని కూడా పెంచుతుంది.
2. తగినంత నిద్ర పొందండి మీరు నిద్రపోవడం కష్టతరం చేసే కెఫిన్ పానీయాలు తాగడం మానుకోండి. సరైన నిద్ర కోసం రాత్రికి బదులు పగటిపూట వ్యాయామం చేయండి. మీరు నిద్రలో వేడి ఆవిర్లు అనుభవిస్తే, వాటిని నిర్వహించడానికి మార్గాలను కనుగొనడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.
3. మీ హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను చల్లబరచండి, చల్లని లేయర్‌లలో దుస్తులు ధరించండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోండి. ఒక గ్లాసు చల్లటి నీరు త్రాగండి లేదా చల్లటి గదికి మార్చండి. మీ హాట్ ఫ్లాష్‌ల వెనుక ఉన్న ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ ట్రిగ్గర్‌లలో పానీయాలు, కెఫిన్, ఆల్కహాల్ లేదా వేడి ఉండవచ్చు.

మీరు మా స్త్రీ పరిశుభ్రత మరియు సంరక్షణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని కూడా చూడవచ్చు. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈస్ట్రోజెన్-ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ అంటే ఏమిటి? ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన రక్తస్రావం కారణం ఏమిటి? హార్మోన్ థెరపీకి సంబంధించిన ప్రమాదాలు ఉన్నాయా? నా రుతుక్రమం ఆగిన లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి నేను ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? మెనోపాజ్ తర్వాత నేను గర్భవతి పొందవచ్చా? నా పీరియడ్స్ మారుతున్నాయని నాకు ఎలా తెలుసు? మెనోపాజ్ నా లైంగిక జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయగలదా? రుతువిరతి తర్వాత మహిళలందరూ అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తారా? సూచనలు మెనోపాజ్ గైడ్‌బుక్, 6వ ఎడిషన్. నార్త్ అమెరికన్ మెనోపాజ్ సొసైటీ వెబ్‌సైట్ జాక్సన్ LW, క్రోమర్ BA, పన్నీర్‌సెల్వం A. ఎముక టర్నోవర్, మైక్రోన్యూట్రియెంట్ తీసుకోవడం మరియు రుతుక్రమానికి ముందు మరియు పోస్ట్ మెనోపాజ్ మహిళల్లో రక్తం ప్రధాన స్థాయిల మధ్య సంబంధం, NHANES 1999-2002. పర్యావరణ ఆరోగ్య దృక్పథం. 2010;118(11):1590-1596. షిఫ్రెన్ JL, గ్యాస్ ML; మిడ్ లైఫ్ ఉమెన్ వర్కింగ్ గ్రూప్ యొక్క క్లినికల్ కేర్ కోసం NAMS సిఫార్సులు. మిడ్ లైఫ్ మహిళల క్లినికల్ కేర్ కోసం నార్త్ అమెరికన్ మెనోపాజ్ సొసైటీ సిఫార్సులు. మెనోపాజ్. 2014 అక్టోబర్;21(10):1038-62. క్రాండాల్, సి., అరగాకి, ఎ., కౌలే, జె., మరియు ఇతరులు. (2015) ఫ్రాక్చర్ ఇన్సిడెన్స్‌తో రుతుక్రమం ఆగిన వాసోమోటార్ లక్షణాల అనుబంధాలు. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ అండ్ మెటబాలిజం; 100(2): 524–534 ధూమపానం మరియు ఆరోగ్యంపై సర్జన్ జనరల్ యొక్క నివేదిక. (2014) ధూమపానం మరియు క్యాన్సర్. [PDF–829 KB] హెన్లీ, SJ, థామస్, CC, షరపోవా, SR, మోమిన్, B., మాసెట్టి, GM, విన్, DM రిచర్డ్‌సన్, LC (2016). ముఖ్యమైన సంకేతాలు: పొగాకు-సంబంధిత క్యాన్సర్ సంభవం మరియు మరణాలలో అసమానతలు — యునైటెడ్ స్టేట్స్, 2004–2013. అనారోగ్యం మరియు మరణాల వీక్లీ రిపోర్ట్ (MMWR); 65: 1212–1218 కింబర్లీ పీకాక్; కరీ ఎం. కెట్వెర్టిస్ (2021) మెనోపాజ్ జేమ్సన్ JL, మరియు ఇతరులు., eds. మెనోపాజ్ మరియు పోస్ట్ మెనోపాజ్ హార్మోన్ థెరపీ. ఇన్: హారిసన్స్ ప్రిన్సిపల్స్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్. 20వ ఎడిషన్ మెక్‌గ్రా హిల్; 2018. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్స్టెట్రిషియన్స్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్స్. ప్రాక్టీస్ బులెటిన్ నం. 141: రుతుక్రమం ఆగిన లక్షణాల నిర్వహణ. ప్రసూతి శాస్త్రం & గైనకాలజీ. 2014;

==================================================

మైగ్రేన్ కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పి అవలోకనం మైగ్రేన్ అనేది తలపై ఒకటి లేదా రెండు వైపులా తీవ్రమైన, ప్రేరేపించని నొప్పిని కలిగించే ఒక పరిస్థితి. సాధారణ తలనొప్పిలా కాకుండా, ఇది వికారం, వాంతులు మరియు కాంతి మరియు ధ్వనికి సున్నితత్వం వంటి అదనపు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. మైగ్రేన్ ప్రపంచ జనాభాలో 12% మందిని ప్రభావితం చేస్తుందని అంచనా వేయబడింది (బుర్చ్ RC, మరియు ఇతరులు). మైగ్రేన్ దాడులు గంటల నుండి రోజుల వరకు ఉండవచ్చు మరియు నొప్పి మీ పని లేదా అధ్యయనం వంటి మీ రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకునేంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఏదైనా కదలిక లేదా శారీరక శ్రమ మైగ్రేన్ దాడిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ పరిస్థితి బాల్యంలో ప్రారంభమవుతుంది లేదా యుక్తవయస్సు వరకు సంభవించకపోవచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు ప్రతి వారం ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉంటారు, మరికొందరు వాటిని అప్పుడప్పుడు మాత్రమే కలిగి ఉంటారు. మందులు కొన్ని మైగ్రేన్‌లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వాటిని తక్కువ నొప్పిగా చేస్తాయి. కొన్ని ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నొప్పి-ఉపశమన మందులు కొన్ని రకాల తలనొప్పికి సహాయపడవచ్చు, కానీ అతిగా ఉపయోగించకూడదు. అంతేకాకుండా, మందుల మితిమీరిన వినియోగం మీ దాడులను మరింత దిగజార్చవచ్చు. స్వయం సహాయక నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో కలిపి సరైన మందులు, మైగ్రేన్ తలనొప్పిని నిర్వహించడంలో సహాయాన్ని అందిస్తాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) మెదడు రక్తనాళాలు చేరి ఉంటాయి న్యూరాన్లు అనుకరించే పరిస్థితులు ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పి క్లస్టర్ తలనొప్పి సెరిబ్రల్ అనూరిజమ్స్ క్రానిక్ పార్క్సిస్మల్ హెమిక్రానియా ఎన్సెక్షన్ అల్‌సిఫ్రేనియా విచ్ఛేదనం Subarachnoid/intracranial hemorrhage మెనింజైటిస్ టెంపోరల్/జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (హెడ్) (ఇతర పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి) MRI (ఇతర పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి) చికిత్స నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఆస్పిరి, డైక్లోప్రోఫెనాక్ & ఐబుప్రోఫెనాక్ & ఐబుప్రోఫెనాక్ ట్రిప్టాన్స్: సుమట్రిప్టాన్, జోల్మిట్రిప్టాన్ & నరాట్రిప్టాన్ ఎర్గోటాన్స్: ఎర్గోటమైన్ & కెఫిన్+ఎర్గోటమైన్+పారాసెటమాల్+ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ యాంటీమెటిక్స్:మెటోక్లోప్రమైడ్ & ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ CGRP వ్యతిరేకులు: Erenumab & Fremanezumabolt బ్లాక్స్ : అమిట్రిప్టిలైన్ & ఫ్లూక్సెటైన్ యాంటీపిలెప్టిక్స్: టోపిరామేట్ & సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్ కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ : ఫ్లూనారిజైన్ & వెరాపామిల్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి మైగ్రేన్ లక్షణాలు

మైగ్రేన్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం తీవ్రమైన తలనొప్పిగా గుర్తించబడుతుంది, సాధారణంగా తల యొక్క 1 వైపున ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, నొప్పి మీ తల యొక్క రెండు వైపులా సంభవించవచ్చు మరియు మీ ముఖం లేదా మెడను ప్రభావితం చేయవచ్చు. నొప్పి సాధారణంగా ఒక మోస్తరు లేదా తీవ్రమైన థ్రోబింగ్ అనుభూతిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీరు కదిలినప్పుడు అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది మరియు సాధారణ కార్యకలాపాలను నిర్వహించకుండా నిరోధిస్తుంది. వికారం మరియు వాంతులు తరచుగా లేదా అరుదుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పితో పాటుగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ దాడి గంటల నుండి రోజుల వరకు ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా నాలుగు దశల గుండా వెళుతుంది. వీటితొ పాటు:

ప్రోడ్రోమల్ దశ: ప్రీమోనిటరీ దశ అని కూడా అంటారు. ఈ దశలో, తలనొప్పి ప్రారంభమయ్యే 24 నుండి 48 గంటల ముందు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ దశలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఆవలింత, చిరాకు, మెడ దృఢత్వం, నిర్దిష్ట ఆహారాల కోసం కోరిక మరియు నిరాశ. ప్రకాశం దశ: ఇది నాడీ వ్యవస్థ నుండి లక్షణాలు ఉత్పన్నమయ్యే దశ మరియు తరచుగా మీ దృష్టిని కలిగి ఉంటుంది. లక్షణాలు 5 నిమిషాల నుండి కొన్ని గంటల మధ్య ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు. వీటిలో భ్రాంతులు, సొరంగం దృష్టి, తాత్కాలిక దృష్టి కోల్పోవడం, చేతులు & కాళ్లలో బలహీనత, చెవుల్లో మోగడం, మాటలు మరియు వాసన, రుచి లేదా స్పర్శలో మార్పులు ఉన్నాయి. గమనిక: ప్రకాశం అనేది ఇంద్రియ, మోటారు మరియు ప్రసంగ లక్షణాల సమూహం, ఇది సాధారణంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పి ప్రారంభం కాబోతోందని సూచించే హెచ్చరిక సంకేతాల వలె పనిచేస్తుంది. తలనొప్పి దశ: ఇది తరచుగా మొండి నొప్పిగా ప్రారంభమవుతుంది, ఇది తలకు ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు మొదలయ్యే నొప్పిగా పెరుగుతుంది. ఈ దశ 3 రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా కనిపించవచ్చు. పోస్ట్‌డ్రోమల్ దశ: దీనిని రికవరీ దశ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది తలనొప్పి తర్వాత ఒక రోజు వరకు ఉంటుంది. అలసట, కండరాల నొప్పి/బలహీనత లేదా ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

ఇది మైగ్రేన్ లేదా తలనొప్పి? మైగ్రేన్ కేవలం తలనొప్పి కంటే ఎక్కువ. తలనొప్పి మరియు మైగ్రేన్ మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలో ఇక్కడ ఉంది. తలనొప్పి నుండి మైగ్రేన్‌ను వేరు చేసే అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు POUND, ఇక్కడ: P అంటే పల్సేటింగ్ పెయిన్ O అంటే చికిత్స చేయకపోతే ఒకరోజు తీవ్రమైన నొప్పి U అంటే ఏకపక్ష (ఒకవైపు) నొప్పి N అంటే వికారం మరియు వాంతులు D అంటే డిసేబుల్ తీవ్రత మైగ్రేన్ యొక్క కారణాలు

మైగ్రేన్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, కానీ మెదడులోని నాడీ సంకేతాలు, రసాయనాలు మరియు రక్త నాళాలను తాత్కాలికంగా ప్రభావితం చేసే అసాధారణ మెదడు కార్యకలాపాల కారణంగా ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. మెదడులో ఈ అసాధారణ కార్యకలాపానికి దారితీసేది అస్పష్టంగా ఉంది, కానీ పరిశోధకులు మీ జన్యువులు ఒక నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్ ఫలితంగా మైగ్రేన్‌లను అనుభవించే అవకాశం ఉందని ఊహిస్తున్నారు. రక్తంలో ప్రొటీన్ కాల్సిటోనిన్ జీన్-సంబంధిత పెప్టైడ్ (CGRP) యొక్క అధిక స్థాయి నాడీ వ్యవస్థలో మంట మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది మరియు మైగ్రేన్ దాడులకు దారితీస్తుందని కూడా నివేదించబడింది. మైగ్రేన్ రకాలు

మైగ్రేన్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:

1. ప్రకాశం లేని మైగ్రేన్ (సాధారణ మైగ్రేన్) ప్రారంభ లక్షణాలు లేవు. నొప్పి సాధారణంగా తల యొక్క ఒక వైపున అనుభూతి చెందుతుంది, తరచుగా తల వెనుకకు వ్యాపించే ముందు కంటి మరియు ఆలయం చుట్టూ ప్రారంభమవుతుంది.
2. మైగ్రేన్‌తో మైగ్రేన్ (క్లాసికల్ మైగ్రేన్) సుమారు 20% మంది వ్యక్తులు మైగ్రేన్ ఎపిసోడ్‌కు ముందు దృష్టిలో మార్పులు, మైకము, గందరగోళం, చర్మం ముడతలు పడటం మరియు బలహీనత వంటి ప్రారంభ లక్షణాలను ఆరా అని పిలుస్తారు. దృష్టి మార్పులలో హాలోస్, స్పర్క్ల్స్ లేదా ఫ్లాషింగ్ లైట్లు, వేవీ లైన్లు మరియు తాత్కాలికంగా దృష్టి కోల్పోవడం కూడా ఉండవచ్చు.
3. స్టేటస్ మైగ్రేనోసస్ ఇది తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ తలనొప్పి, దీనిని భరించలేని మైగ్రేన్ అని కూడా అంటారు. ఈ తలనొప్పి మైగ్రేన్ ఉన్నవారిలో 1% కంటే తక్కువ మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, అవి తీవ్రంగా ఉంటాయి మరియు 72 గంటల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఉంటాయి.
4. ఆప్తాల్మోప్లెజిక్ మైగ్రేన్ ఇది తీవ్రమైన మైగ్రేనస్ తలనొప్పి తర్వాత మెదడులోని నిర్దిష్ట నరాల (మూడవ కపాల నాడి)పై పునరావృతమయ్యే దాడుల ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక ప్రత్యేకమైన రుగ్మత. ఈ పరిస్థితి దాదాపు ఎల్లప్పుడూ బాల్యంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు పెద్దలలో అరుదుగా ఉంటుందని నమ్ముతారు.
5. రెటీనా మైగ్రేన్ రెటీనా మైగ్రేన్ సంఘటనలు సాధారణంగా ఒక కంటిలో సంభవిస్తాయి. రెటీనా మైగ్రేన్ ఉన్న రోగులు తరచుగా నెగిటివ్ లేదా కంటి చూపు మందగించడం వంటి ప్రతికూల దృశ్యమాన దృగ్విషయాన్ని అనుభవిస్తారు. చాక్లెట్లు మైగ్రేన్‌కు కారణమవుతుందా? నిజంగా కాదు. మైగ్రేన్ యొక్క అనేక ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి, వీటిలో ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. చాక్లెట్ సొంతంగా మైగ్రేన్‌ను కలిగించదు కానీ మైగ్రేన్‌ను తీవ్రతరం చేస్తుంది. మైగ్రేన్ కోసం మరిన్ని ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడానికి చదవండి మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ట్రిగ్గర్లు ఉంటాయి. ఈ ట్రిగ్గర్లు ప్రతి వ్యక్తిలో మారవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, డైరీని నిర్వహించడం వలన మీరు స్థిరమైన ట్రిగ్గర్‌ను గుర్తించగలరో లేదో చూడవచ్చు.

మైగ్రేన్ తలనొప్పికి అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో కొన్ని:

1. సాధారణ ట్రిగ్గర్స్ వాతావరణం మారడం (తేమ మరియు వేడి) నిద్ర లేకపోవడం లేదా అతిగా నిద్రపోవడం అలసట మహిళల్లో హార్మోన్ల మార్పులు (పీరియడ్స్ ముందు లేదా సమయంలో) మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఒత్తిడి ఎండలో ప్రయాణించడం
2. ఆహారం ట్రిగ్గర్స్ భోజనాన్ని కోల్పోవడం, ముఖ్యంగా రెడ్ వైన్ చాక్లెట్ ఏజ్డ్ చీజ్ కెఫిన్ మోనోసోడియం గ్లుటామేట్ లేదా MSG పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల
3. ఇంద్రియ ట్రిగ్గర్‌లు ప్రకాశవంతమైన లేదా మినుకుమినుకుమనే లైట్లు పెద్ద శబ్దాలు పెర్ఫ్యూమ్ లేదా పెయింట్‌ల వంటి ఘాటైన వాసనలు ఈ ట్రిగ్గర్‌లను ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మీ భోజనం చేయడం, అననుకూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో బయటకు రాకపోవడం, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు బాగా నిద్రపోవడం వంటి సాధారణ చిట్కాలను ఉపయోగించడం ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు. కనీసం 7-8 గంటలు. మైగ్రేన్‌కు ప్రమాద కారకాలు మీరు మైగ్రేన్‌ను కలిగి ఉండవచ్చు లేదా దిగువ జాబితా చేయబడిన ప్రమాద కారకాలతో లేదా లేకుండా మైగ్రేన్ దాడులను పొందవచ్చు. కానీ, మీకు ఎక్కువ ప్రమాద కారకాలు ఉంటే, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:
4. స్త్రీ సెక్స్ పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలు మైగ్రేన్‌తో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. అయితే, దీనికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియరాలేదు.
5. కుటుంబ చరిత్ర మైగ్రేన్లు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి. మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న ఒక పేరెంట్‌ను కలిగి ఉన్న పిల్లలకు తర్వాత తరానికి వారసత్వంగా వచ్చే అవకాశం 50% ఉంటుంది. అదే పంక్తులలో, ఇద్దరు తల్లిదండ్రులకు మైగ్రేన్లు ఉంటే, అవకాశాలు 75% వరకు పెరగవచ్చు. 90% మైగ్రేన్లు వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్రకు కారణమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
6. జీవనశైలి కారకాలు ఒత్తిడి, అలసట, ధూమపానం, తగినంత వ్యాయామం లేదా నిద్ర లేకపోవడం, మందుల మితిమీరిన వినియోగం మరియు కెఫిన్ మితిమీరిన వినియోగం వంటి అనేక జీవనశైలి కారకాలు మైగ్రేన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
7. ఆరోగ్య పరిస్థితులు మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితులలో ఊబకాయం మరియు నిరాశ ఉన్నాయి. స్త్రీ లింగం మరియు కుటుంబ చరిత్ర అనేది నాన్-రిమెడియల్ రిస్క్ కారకాలు, అంటే ఒకరికి వాటిపై నియంత్రణ ఉండదు. అయినప్పటికీ, మైగ్రేన్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి వైద్య పరిస్థితులకు మరియు జీవనశైలిలో మార్పులను తీసుకురావడానికి ఖచ్చితంగా సహాయం పొందవచ్చు. ప్రముఖులు సునీల్ శెట్టిని ప్రభావితం చేశారు బాలీవుడ్ నటుడు సునీల్ శెట్టి ఆన్‌లైన్‌లో చాలా ఇంటర్వ్యూలలో తాను ఏదో ఒక సమయంలో నిరంతరం మైగ్రేన్ దాడులను ఎదుర్కొన్నానని, అయితే ఇప్పుడు మందులతో బాగానే ఉన్నానని వెల్లడించాడు. మైగ్రేన్ నిర్ధారణ మైగ్రేన్‌లను నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు. మీకు మైగ్రేన్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి, మీ వైద్యుడు సంబంధిత లక్షణాలతో పాటు పునరావృతమయ్యే తలనొప్పిని గుర్తిస్తారు. తుది రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అతను కొంత సమయం పట్టవచ్చు కాబట్టి మీరు మీ వైద్యునితో ఓపిక పట్టవలసి ఉంటుంది. వైద్య చరిత్ర మరియు పరీక్ష మీ మొదటి సందర్శనలో, మీ వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను విశ్లేషించిన తర్వాత, మీ డాక్టర్ మీ దృష్టి, సమన్వయం, ప్రతిచర్యలు మరియు సంచలనాలను తనిఖీ చేయవచ్చు. ఇవి మీ లక్షణాలు లేదా తలనొప్పికి కారణమయ్యే పరిస్థితులకు సంబంధించిన కొన్ని ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లేదా నిర్ధారించడానికి అతన్ని అనుమతిస్తుంది. మీ తలనొప్పులేనా అని వారు అడగవచ్చు: తలకు 1 వైపున. ఒక పల్సటింగ్ నొప్పి. రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించకుండా మిమ్మల్ని నిరోధించేంత తీవ్రమైనది. శారీరక శ్రమ లేదా కదలడం వల్ల అధ్వాన్నంగా తయారైంది. ఫీలింగ్ మరియు అనారోగ్యంతో పాటు. కాంతి మరియు శబ్దానికి సున్నితత్వంతో పాటు. గమనిక: మీకు అనుమానాస్పదమైన తలనొప్పులు ఉంటే, మైగ్రేన్‌లను పోలిన తలనొప్పికి కారణమయ్యే ఇతర రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి మీ వైద్యుడు మెదడు యొక్క CT లేదా MRIని పొందమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. మైగ్రేన్ నివారణ మైగ్రేన్ దాడులను నివారించే ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం. కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మీ భోజనం చేయండి. మైగ్రేన్ నొప్పిని ప్రారంభించే ట్రిగ్గర్‌లను ట్రాక్ చేయండి మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకుంటే, ఇంట్లోనే ఉండి, దానికి అనుగుణంగా మీ షెడ్యూల్‌ను సరిచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మసకబారిన లేదా లైట్లు లేకుండా కనీసం 7-8 గంటలు బాగా నిద్రించండి. నిద్రపోయే ముందు గాడ్జెట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. ప్రకాశవంతమైన లైట్లు మరియు తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతలను నివారించండి. బిగ్గరగా సంగీతం మరియు ధ్వనించే ప్రదేశాలను నివారించండి. చాక్లెట్లు, చీజ్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, మద్యం మరియు ధూమపానం మానుకోండి. ఒత్తిడికి వీలైనంత దూరంగా ఉండండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు మీరు తరచుగా లేదా తీవ్రమైన మైగ్రేన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, అప్పుడప్పుడు ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ని ఉపయోగించడంతో నిర్వహించలేని లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నొప్పి నివారణ మందులను తరచుగా ఉపయోగించకూడదని ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఇది ఔషధ-అధికంగా తలనొప్పికి దారితీస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది.

నివారణ చికిత్స కోసం మీరు మీ వైద్యుడిని కూడా సంప్రదించాలి: మీకు నెలకు 3 సార్లు కంటే ఎక్కువ మైగ్రేన్ ఎపిసోడ్‌లు ఉంటే, వాటిని ఔషధంతో నియంత్రించవచ్చు. మీకు మైగ్రేన్ ఉంది, ఇది మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. మీరు తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్ యొక్క ఏవైనా ఇతర లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ (ఫ్యామిలీ డాక్టర్) న్యూరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడు మైగ్రేన్ చికిత్సను సంప్రదించండి మైగ్రేన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి అనేక రకాల మందులు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, సహజ చికిత్సలను ప్రత్యామ్నాయాలుగా లేదా వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

పార్శ్వపు నొప్పికి చికిత్స మైగ్రేన్ యొక్క తీవ్రత మరియు సంబంధిత లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అనాల్జెసిక్స్ మరియు నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) వంటి నాన్-స్పెసిఫిక్ డ్రగ్స్ తేలికపాటి లేదా మితమైన మైగ్రేన్‌కు మొదటి ఎంపిక మందులు. ఎర్గోట్ డెరివేటివ్స్ మరియు ట్రిప్టాన్స్ వంటి నిర్దిష్ట మందులు కూడా వ్యక్తిగత అవసరాన్ని బట్టి మరింత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మైగ్రేన్‌కు చికిత్స చేయడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. కాల్సిటోనిన్ జీన్-సంబంధిత ప్రోటీన్ (CGRP) వ్యతిరేకులు మరియు లాస్మిటాడిన్ వంటి కొత్త తరగతి ఔషధాలు తీవ్రమైన దాడుల విషయంలో ఇవ్వబడతాయి.

1. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) మైగ్రేన్‌కు మొదటి ఎంపిక. ఈ మందులు ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేవి తాపజనక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తాయి.

అయినప్పటికీ, కొంతమంది రోగులు అజీర్తి, పొత్తికడుపు మంట లేదా అసౌకర్యం మరియు అతిసారం వంటి జీర్ణశయాంతర దుష్ప్రభావాలను అనుభవించవచ్చు. NSAIDల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఆస్పిరిన్ డిక్లోఫెనాక్ ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ 2. ట్రిప్టాన్స్ ఈ తరగతి మందులు సాధారణంగా NSAIDల వంటి ఇతర నొప్పి నివారణలు లక్షణాలలో ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైనప్పుడు లేదా తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే సూచించబడతాయి. అవి తలలోని రక్తనాళాలను సంకోచించడం (సంకుచితం చేయడం), మెదడుకు నొప్పి సంకేతాల ప్రసారాన్ని ఆపడం మరియు వికారం మరియు ఇతర మైగ్రేన్ లక్షణాలను కలిగించే రసాయనాల విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా సూచించబడే కొన్ని మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: సుమట్రిప్టన్ జోల్మిట్రిప్టాన్ నారాట్రిప్టన్ రిజాట్రిప్టాన్ ఎలెట్రిప్టాన్ ఆల్మోట్రిప్టాన్ 3. ఎర్గోట్స్ ఈ తరగతి మందులు సెరోటోనిన్ రిసెప్టర్ వ్యతిరేకులుగా పనిచేస్తాయి. ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగానే, అవి కూడా తలలోని రక్తనాళాలను సంకోచించడం (సంకుచితం చేయడం), మెదడుకు నొప్పి సంకేతాలను ప్రసారం చేయడం మరియు వికారం మరియు ఇతర మైగ్రేన్ లక్షణాలను కలిగించే రసాయనాల విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇవి మైగ్రేన్ నొప్పికి కారణమయ్యే ప్రో-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ న్యూరోపెప్టైడ్ (కెమికల్ మెసెంజర్) ఉత్పత్తిని కూడా నిరోధిస్తాయి. ఈ మందులు రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవుతాయి కాబట్టి, రక్తపోటు మరియు గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి ఇవి సూచించబడవు. ఉదాహరణలు: ఎర్గోటమైన్ కెఫిన్+ఎర్గోటమైన్+పారాసెటమాల్+ప్రోక్లోర్పెరాజైన్ 4. యాంటీమెటిక్స్ మైగ్రేన్ వికారం లేదా వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉంటే, సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం యాంటీమెటిక్ క్లాస్ ఔషధం సూచించబడుతుంది. ఇది ఎక్కువగా NSAID లేదా ట్రిప్టాన్‌తో కలిపి సూచించబడుతుంది కానీ మోనోథెరపీగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. యాంటీమెటిక్స్ యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: Metoclopramide Prochlorperazine Metoclopramide+Paracetamol వికారం మరియు వాంతులతో సంబంధం ఉన్న తీవ్రమైన మైగ్రేన్ తలనొప్పితో అత్యవసర గదిలో చేరిన రోగులు పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి సుమట్రిప్టాన్ లేదా యాంటీమెటిక్స్/డోపమైన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్లను తీసుకోవాలని సూచించారు.

1. CGRP విరోధులు ఇది మైగ్రేన్ దాడికి చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగించే కొత్త తరగతి ఔషధం. కాల్సిటోనిన్ జీన్-రిలేటెడ్ పెప్టైడ్ (CGRP) అని పిలువబడే ప్రోటీన్ యొక్క కార్యాచరణను నిరోధించడం ద్వారా మందులు పని చేస్తాయి. CGRP నొప్పి మరియు మంటను కలిగించవచ్చు, ఇది మైగ్రేన్ దాడులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది ఇంజెక్షన్ రూపంలో లభిస్తుంది. ఉదాహరణలు: Erenumab Fremanezumab
2. Lasmiditan ఇది తీవ్రమైన మైగ్రేన్ చికిత్స కోసం కొత్తగా ఆమోదించబడిన ఔషధం. లాస్మిడిటాన్ ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగా కాకుండా వాసోకాన్‌స్ట్రిక్షన్ (రక్తనాళాలు సంకుచితం) కలిగించకుండా సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రిసెప్టర్‌గా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, ఈ ఔషధం హృదయ సంబంధిత ప్రమాద కారకాలు, గుండె జబ్బులు మరియు ప్రస్తుత మైగ్రేన్ చికిత్సకు పేలవంగా స్పందించే వారికి కూడా సూచించబడుతుంది. ఇది మాత్రల రూపంలో లభిస్తుంది.
3. రోగనిరోధక చికిత్స భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు నొప్పి యొక్క దాడులను నివారించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మందులు ఉన్నాయి. ఈ మందులు ఉన్న/ఉన్న సందర్భాల్లో ఇవ్వబడతాయి: తరచుగా లేదా దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ తలనొప్పి, మైగ్రేన్ దాడులు గణనీయమైన వైకల్యం లేదా తగిన తీవ్రమైన చికిత్స ఉన్నప్పటికీ జీవన నాణ్యతను తగ్గించడం వలన తీవ్రమైన దాడులకు ఉపయోగించే చికిత్సలతో వ్యతిరేకత, వైఫల్యం లేదా తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావం మందుల ప్రమాదం. -మితిమీరిన తలనొప్పి ఋతు మైగ్రేన్ ఈ ఔషధ సమూహాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రొపనోలోల్, మెటోప్రోలోల్ మరియు అటెనోలోల్ వంటి బీటా-బ్లాకర్స్ మరియు అమిట్రిప్టిలైన్ మరియు ఫ్లూక్సేటైన్ యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్ వంటి టోపిరామేట్ మరియు సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్ కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (ఫ్లూనరిజైన్ మరియు వెరాపామిలాబ్ వంటి ఎఫ్‌జిఆర్‌పిన్‌రెజమ్‌మానాబ్ లాంటివి వక్రీభవన కేసులు) గమనిక: ఈ మందులు హానికరమైన దుష్ప్రభావాల శ్రేణిని కలిగి ఉన్నందున స్వీయ-ఔషధం చేయమని ఎప్పుడూ సూచించబడదు. అలాగే, మైగ్రేన్‌ను తగ్గించడానికి నొప్పి నివారణ మందులను తరచుగా ఉపయోగించడం వల్ల మందులు-మితిమీరిన తలనొప్పికి దారితీయవచ్చు. మైగ్రేన్‌కు గృహ సంరక్షణ
4. మీరు తినే ఆహారాలను చూడండి, సహజమైన అమైనో ఆమ్లం అయిన టైరమైన్ కలిగి ఉన్న ఆహారాలు మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయి. టైరమైన్ ఉన్న కొన్ని ఆహారాలు ఏజ్డ్ చీజ్, నట్స్ మరియు చికెన్ లివర్స్. టైరమైన్‌లో సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణల జాబితా క్రింద ఉంది, వీటిని జాగ్రత్తగా తినవచ్చు లేదా నివారించవచ్చు.

ఆహార సమూహాలు: మాంసం, చేపలు, పౌల్ట్రీ & గుడ్లు జాగ్రత్తగా వాడండి: సాసేజ్, బోలోగ్నా, నైట్రేట్‌లు లేదా నైట్రేట్‌లు జోడించిన మాంసాలు. మానుకోండి: వృద్ధాప్యం, ఎండిన, పులియబెట్టిన, సాల్టెడ్, పొగబెట్టిన లేదా ఊరగాయ ఉత్పత్తులు. పెప్పరోని, సలామీ మరియు లివర్‌వర్స్ట్. కాని తాజా మాంసం లేదా కాలేయం మరియు ఊరగాయ హెర్రింగ్.

ఆహార సమూహాలు: పాల ఉత్పత్తులను జాగ్రత్తగా వాడండి: పెరుగు, మజ్జిగ, సోర్ క్రీం మానుకోండి: ఏజ్డ్ చీజ్: చెడ్డార్, స్విస్, మోజారెల్లా 2. ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యను రూపొందించండి రోజూ కనీసం ఎనిమిది గంటల నిద్ర పొందండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం. భోజనం దాటవేయడం మానుకోండి మరియు రోజంతా చిన్న చిన్న భోజనం తినండి. బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. రోజూ 6-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. ఒత్తిడిని నివారించండి. ధ్యానం లేదా యోగా వంటి కండరాల సడలింపు వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి. మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీ మందులను తీసుకోండి. మీ ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించి, వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. గమనిక: మీ మైగ్రేన్‌లను ఏది ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఏ చికిత్స అత్యంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకోవడానికి తలనొప్పి డైరీని ఉంచండి.

1. ఇతర గృహ-ఆధారిత పరిష్కారాలు మీరు ఇంట్లో మైగ్రేన్ తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు క్రింది ఎంపికలలో కొన్నింటిని ప్రయత్నించవచ్చు: కొంత సమయం తీసుకోండి: వేగవంతమైన జీవితం మీ జీవితాన్ని దెబ్బతీసేలా చేయవద్దు. బదులుగా, మీరు తలనొప్పితో బాధపడుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు వెంటనే విశ్రాంతి తీసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోండి. హీట్ థెరపీని ప్రయత్నించండి: గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచిన టవల్ వంటి హాట్ కంప్రెస్‌ని మీ నుదిటిపై ఉంచండి మరియు మసకబారిన లేదా లైట్లు లేని గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. యోగా: టెన్షన్ నుండి ఉపశమనం మరియు తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే యోగా ఆసనాలు కూర్చున్న మెడ విడుదల, విపరీత కరణి, అధో హస్తపాదాసన (ముందుకు వంగడం), సేతు బంధాసన (వంతెన భంగిమ), శిశుఆసనం (పిల్లల భంగిమ), మార్జారియాసనం (పిల్లి సాగదీయడం), పశ్చిమోత్తనాసనం ( రెండు కాళ్ల ముందుకు వంగి), అధో ముఖ స్వనాసనం (క్రిందకు ఎదురుగా ఉన్న కుక్క భంగిమ), పద్మాసనం (తామర భంగిమ), శవసనం (శవ భంగిమ), మొదలైనవి. ముఖ్యమైన నూనెలను ఉపయోగించి మసాజ్ చేయండి: కనుబొమ్మలు కలిసే ప్రదేశాన్ని మరియు దేవాలయాలను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. పిడికిలి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తలనొప్పికి చికిత్స చేస్తుంది. పిప్పరమెంటు నూనె, తులసి నూనె మరియు లావెండర్ నూనె వంటి అన్యదేశ ముఖ్యమైన నూనెలను ఉపయోగించండి. మైగ్రేన్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు
2. ఆయుర్వేద నివారణలు తలనొప్పిని నిర్వహించడంలో మరియు మైగ్రేన్ యొక్క ఇతర లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో ఆయుర్వేదం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మైగ్రేన్‌తో మీకు సహాయపడటానికి మీరు మీ వంటగదిలో ఈ సహజమైన పదార్థాలన్నింటినీ కనుగొనవచ్చు. వీటితొ పాటు:
3. అల్లం: తలనొప్పికి ఒక ప్రసిద్ధ ఔషధం, ఇది తలలోని రక్తనాళాల వాపును తగ్గిస్తుంది, తద్వారా తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. ½ అంగుళం అల్లం పగులగొట్టి, దానితో ఒక కప్పు టీని కాయండి మరియు ప్రభావాలను చూడండి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు మైగ్రేన్ సమయంలో సంభవించే వికారం అనుభూతిని తగ్గిస్తుంది.
4. నిమ్మకాయ: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న నిమ్మరసం తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే చికాకు కలిగిన సైనస్‌లను ఉపశమనం చేస్తుంది. ఒక నిమ్మకాయ మరియు తేనె యొక్క రసంతో ఒక కప్పు టీని సిద్ధం చేసి, దానిని వేడి చేయండి. తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కోసం నిమ్మకాయల తొక్కను మెత్తగా రుబ్బుకుని గుడిపై పూయవచ్చు.
5. మిరియాలు: ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు ముక్కును తగ్గిస్తుంది, చివరికి మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి మరియు తలనొప్పిని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ పెప్పర్ డాష్‌తో వేడి గిన్నెలో సూప్ ప్రయత్నించండి.
6. దాల్చినచెక్క: దాల్చినచెక్క రక్త నాళాలలో ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్ల ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా నొప్పి దాడుల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ, తీవ్రత మరియు వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది. దాల్చినచెక్క మరియు నీటిని మందపాటి పేస్ట్‌గా చేసి నుదిటికి పట్టిస్తే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మైగ్రేన్ ఉపశమనం కోసం సైన్స్ ద్వారా ప్రయోజనాలు పొందిన కొన్ని సాధారణ మూలికలను చూడండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

1. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ థెరపీ, ఇది నొప్పిని తగ్గించడానికి ఆక్యుపాయింట్లు అని పిలువబడే శరీరంపై ఉన్న నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించడం. ఖచ్చితమైన చర్య యంత్రాంగం తెలియనప్పటికీ, నొప్పి ప్రతిస్పందన మరియు ప్రసారాన్ని మాడ్యులేట్ చేయడానికి ఈ చికిత్స నరాల కార్యకలాపాలను తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. చెవి ఆక్యుపంక్చర్, ఒక రకమైన ఆక్యుపంక్చర్, ప్రకాశం దాడులు లేని వ్యక్తులలో మైగ్రేన్ నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా ప్రసిద్ది చెందింది.
2. న్యూరోమోడ్యులేషన్ పద్ధతులు దీనిలో, నరాల కార్యకలాపాలను మార్చడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి లక్ష్యంగా ఉన్న ప్రదేశాలకు విద్యుత్ ప్రేరణ అందించబడుతుంది. సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్, నాన్‌వాసివ్ న్యూరోమోడ్యులేషన్ టెక్నిక్, మైగ్రేన్ నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే పద్ధతి. మైగ్రేన్‌తో జీవించడం మైగ్రేన్‌తో జీవించడం చాలా కష్టమైన పని, ఎందుకంటే మీరు చిరునవ్వుతో ఉన్న ముఖంతో మీరు రోజూ ఎంత బాధను అనుభవిస్తారో చాలా మంది గ్రహించలేరు. కోపంగా మరియు ఓడిపోయినట్లు భావించడం అర్థమయ్యేలా ఉన్నప్పటికీ, విషయాలను సానుకూలంగా చూసేందుకు శిక్షణ పొందడం ద్వారా దానిని మరింత మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మరియు మీ జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మైగ్రేన్‌తో బాధపడేవారు కళంకం కారణంగా బయటికి రారు. కానీ మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ఒక విషయం ఏమిటంటే, మెరుగైన మరియు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీ సాధారణ జీవితంలో సాధారణ మార్పులు చేయడం. మైగ్రేన్‌తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులు వారి పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు మైగ్రేన్ దాడులతో పోరాడటానికి అనుసరించే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.
3. ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా ఉండండి మీరు మైగ్రేన్‌తో కోపంగా మరియు నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు కానీ అది సహాయం చేయదు మరియు పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. కాబట్టి, ప్రతికూల భావాలు మీకు హాని కలిగించనివ్వవద్దు. బదులుగా, మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి మీ మెదడు సంతోషంగా మరియు సానుకూలంగా ఉండటానికి శిక్షణ ఇవ్వండి.
4. మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మైగ్రేన్‌తో బాధపడటం ఎవరి తప్పు కాదు, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకునే బదులు, పరిస్థితి గురించి మీరే నేర్చుకుని, అవగాహన చేసుకోవడం తెలివైన పని. అయితే, దాని గురించి ఆన్‌లైన్‌లో శోధించవద్దు, అయితే పరిస్థితి, దాని మందులు, ట్రిగ్గర్‌లు మరియు పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు లేదా మీ క్లోజ్డ్ వారికి సహాయపడే మార్గాల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.
5. సరైన వైద్యుడిని కనుగొనండి ఒక పరిస్థితితో పోరాడటానికి సరైన మందులు తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో, మైగ్రేన్‌తో వ్యవహరించేటప్పుడు సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అకస్మాత్తుగా మరియు తీవ్రమైన మైగ్రేన్ అటాక్‌లు వచ్చినప్పుడు మీ వైద్యుడిని పిలవడం లేదా మందుల గురించి అతని/ఆమెను అడిగితే, మీ డాక్టర్ మీ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడంలో మరియు భవిష్యత్తులో వచ్చే దాడులు/సమస్యలను నివారించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.
6. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, మీ ఆలోచనలను పంచుకోవడం మరియు మైగ్రేన్ గురించి తెలిసిన వారితో మాట్లాడడం మాత్రమే మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి మైగ్రేన్‌లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు మీ ఆందోళనలు లేదా సందేహాలను సారూప్య ఆలోచనలు గల వ్యక్తులతో పంచుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడే సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్ కమ్యూనిటీలలో చేరడం మరియు వారి వర్క్‌షాప్‌లలో పాల్గొనడం వలన నిజ జీవిత అనుభవాల గురించి మరింత అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు మీ కథనాలను వారితో పంచుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.
7. స్వీయ-సంరక్షణలో మునిగిపోండి మైగ్రేన్ గురించి రోజులో మరియు రోజువారీగా ఆలోచించడం మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా చాలా పన్ను విధించవచ్చు. కాబట్టి మీ మనస్సును మళ్లించడానికి లేదా మానసికంగా ఒత్తిడికి గురిచేయడానికి ఇంట్లో లేదా ఆఫీసులో అదనపు పనితో శారీరకంగా మీపై భారం పడకుండా, మిమ్మల్ని మీరు ఆక్రమించుకోవడానికి వివిధ కార్యకలాపాలను ప్రయత్నించండి. ఈ కార్యకలాపాలలో మీ ఖాళీ సమయంలో సంగీతం వినడం, మీ పెంపుడు జంతువు/స్నేహితులతో సమయాన్ని ఆస్వాదించడం, పార్క్‌లో షికారు చేయడం లేదా మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మీ భాగస్వామితో పనిభారాన్ని పంచుకోవడం వంటివి ఉంటాయి. మీ దైనందిన జీవితంలో ఈ సాధారణ ట్వీక్‌లను చేయడం వల్ల గొప్ప ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీ వైద్యుడిని తరచుగా మార్చడం సమర్థించబడదు. మైగ్రేన్‌ను ఎవరూ నయం చేయలేరు కానీ మెడ్‌లతో ఈ మైగ్రేన్‌లను నిర్వహించవచ్చు మరియు తరచుగా వచ్చే ఎపిసోడ్‌లను తక్కువ తరచుగా వచ్చేలా మార్చవచ్చు. ట్రిగ్గర్ ఏదైనా, మీరు తలనొప్పి రకాల గురించి తెలుసుకోవాలి మరియు మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచించే సంకేతాల కోసం చూడండి.

తలనొప్పి కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలో మరియు రకాలు గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

మైగ్రేన్ మరియు కొమొర్బిడిటీలు 1. మైగ్రేన్ మరియు ఒత్తిడి: ఇంటర్నేషనల్ హెడ్‌చెస్ సొసైటీ ఒత్తిడి మైగ్రేన్‌ను ఒక రకంగా వర్గీకరించలేదు, అయితే, మైగ్రేన్‌కు ఒత్తిడి అనేది తెలిసిన ట్రిగ్గర్. కాబట్టి మీ తలనొప్పికి ఒత్తిడి కారణమని మీరు భావిస్తే, మీరు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి లోతైన శ్వాస, ధ్యానం లేదా యోగా వంటి సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు. 2. మైగ్రేన్ మరియు వికారం: మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న దాదాపు సగం మందిలో కనిపించే సాధారణ లక్షణాలలో వికారం ఒకటి. యాంటీమెటిక్ మందులు తీసుకోవడం ఈ లక్షణాన్ని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది, కానీ మీకు తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కూడా ఉంటే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందడం మంచిది. మీరు దీనిని ఎదుర్కోవటానికి అల్లం, నిమ్మ, దాల్చినచెక్క మొదలైన ఇంటి నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. 3. బహిష్టు సంబంధిత మైగ్రేన్: మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న మహిళల్లో 50% కంటే ఎక్కువ మంది ఋతు సంబంధిత మైగ్రేన్‌ను ఎదుర్కొంటారు. పేరు సూచించినట్లుగా, మైగ్రేన్ ఋతుస్రావం ముందు, సమయంలో లేదా తర్వాత సంభవించవచ్చు. పీరియడ్స్ సమయంలో హార్మోన్లలో అకస్మాత్తుగా మారడం దీనికి కారణం కావచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మైగ్రేన్ నయం చేయగలదా? పిల్లలకు మైగ్రేన్ వస్తుందా? మైగ్రేన్ తలనొప్పి వంశపారంపర్యంగా ఉందా? మైగ్రేన్లు ఎంతకాలం ఉంటాయి? మైగ్రేన్ ఎలా అనిపిస్తుంది? ఏ ఆహారాలు మైగ్రేన్‌లను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి? వయసు పెరిగే కొద్దీ మైగ్రేన్‌లు ఎక్కువవుతున్నాయా? మైగ్రేన్‌ను వదిలించుకోవడానికి వేగవంతమైన మార్గం ఏమిటి? ఏ వయస్సులో మైగ్రేన్లు ఆగిపోతాయి? నాకు అకస్మాత్తుగా చాలా మైగ్రేన్‌లు ఎందుకు వస్తున్నాయి? ప్రస్తావనలు Burch RC, Buse DC, Lipton RB. మైగ్రేన్: ఎపిడెమియాలజీ, బర్డెన్ మరియు కోమోర్బిడిటీ. న్యూరోల్ క్లిన్. 2019 నవంబర్;37(4):631-649. గిల్మోర్ B, మైఖేల్ M. తీవ్రమైన మైగ్రేన్ తలనొప్పికి చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2011 ఫిబ్రవరి 1;83(3):271-80. లోపం: యామ్ ఫామ్ వైద్యుడు. 2011 అక్టోబర్ 1;84(7):738. వెదర్‌ఆల్ MW. దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. థర్ అడ్వర్ క్రానిక్ డిస్. 2015;6(3):115-123. మోరియార్టీ M, మల్లిక్-సీర్లే T. దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్‌కు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స. నర్స్ ప్రాక్టీస్. 2016;41(6):18-32. శంకర్ కిక్కేరి ఎన్, నాగల్లి ఎస్. మైగ్రేన్‌తో ఔరా. [2021 జూలై 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. బర్స్టెయిన్ R, నోసెడా R, బోర్సూక్ D. మైగ్రేన్: బహుళ ప్రక్రియలు, సంక్లిష్ట పాథోఫిజియాలజీ. J న్యూరోస్కీ. 2015;35(17):6619-6629. తలనొప్పి రుగ్మతల అంతర్జాతీయ వర్గీకరణ, 3వ ఎడిషన్. ఇంటర్నేషనల్ తలనొప్పి సొసైటీ (IHS) యొక్క తలనొప్పి వర్గీకరణ కమిటీ. సెఫాలాల్జియా. 2018, వాల్యూమ్. 38(1) 1–211. మైగ్రేన్‌తో జీవించడం. అమెరికన్ మైగ్రేన్ ఫౌండేషన్. కెల్మాన్ L. మైగ్రేన్ వయస్సుతో మారుతుంది: మైగ్రేన్ వర్గీకరణపై ప్రభావం. తలనొప్పి. 2006 జూలై-ఆగస్టు;46(7):1161-71. ఎస్పోసిటో M, పాస్కోటో A, గల్లాయ్ B, మరియు ఇతరులు. తలనొప్పి పిల్లల్లో మేధో సామర్థ్యాలను దెబ్బతీస్తుందా? పరిశీలనాత్మక అధ్యయనం. న్యూరోసైకియాటర్ డిస్ ట్రీట్. 2012;8:509-513. చౌదరి డి, దత్తా డి. కోవిడ్-19 పాండమిక్ టైమ్స్‌లో మైగ్రేన్‌ను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్ న్యూరోల్. 2020;23(సప్లి 1):S33-S39. GBD 2016 తలనొప్పి సహకారులు. మైగ్రేన్ మరియు టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి యొక్క ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ భారం, 1990-2016: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 2016 కోసం ఒక క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ. లాన్సెట్ న్యూరోల్. 2018;17(11):954-976. అహ్మద్ ఎఫ్, పార్థసారథి ఆర్, ఖలీల్ ఎం. క్రానిక్ డైలీ తలనొప్పి. ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్ న్యూరోల్. 2012;15(సప్లి 1):S40-S50.

==================================================

Monkeypox అవలోకనం Monkeypox అనేది వైరల్ జూనోటిక్ వ్యాధి, అంటే ఇన్ఫెక్షన్ జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. ఎలుకలు, ఎలుకలు మరియు ఉడుతలు వంటి సోకిన ఎలుకల నుండి గీతలు లేదా కాటు ద్వారా లేదా బుష్ మాంసం తినడం ద్వారా సంక్రమణ మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా మధ్య మరియు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇతర దేశాలలో మంకీపాక్స్ స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతాల నుండి ప్రయాణించడం వల్ల కేసులు గుర్తించబడ్డాయి.

1958లో మంకీపాక్స్ కనుగొనబడింది, పరిశోధన కోసం ఉపయోగించే కోతుల సమూహాలలో పాక్స్ లాంటి వ్యాధి రెండు వ్యాప్తి చెందింది. ఈ వ్యాధి మొదట కోతులలో కనుగొనబడింది కాబట్టి దీనికి మంకీపాక్స్ అని పేరు వచ్చింది. ఈ వ్యాధి మంకీపాక్స్ వైరస్ వల్ల వస్తుంది, ఇది చాలా తక్కువ మరణాల రేటుతో సమానంగా ఉంటుంది. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా జ్వరం మరియు దద్దురుతో ఉంటుంది, అయితే మశూచి నుండి వేరుచేసే ప్రధాన లక్షణం శోషరస కణుపులు వాపు.

వైరస్ సోకిన జంతువు నుండి మానవునికి లేదా మానవునికి మానవునికి సంక్రమించవచ్చు, అయితే సన్నిహిత గృహ పరిచయాలకు లేదా వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలను ధరించని ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందికి మాత్రమే పరిమితం చేయబడుతుంది. రోగి నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, అతను/ఆమెను ఇంట్లోని ప్రత్యేక గదిలో లేదా ప్రత్యేక వెంటిలేషన్‌తో ఆసుపత్రిలోని ఐసోలేషన్ గదిలో వేరుచేయాలి.

మంకీపాక్స్ సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమితి వ్యాధి. ప్రస్తుతం, ఈ సంక్రమణకు ఖచ్చితమైన చికిత్స ఆమోదించబడలేదు. చికిత్స ప్రణాళికలో ప్రధానంగా రోగి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయక సంరక్షణ ఉంటుంది. తేలికపాటి వ్యాధులు ఉన్న చాలా మంది రోగులు వైద్య జోక్యం లేకుండా కోలుకుంటారు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 5-9 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం చర్మం నోటి కండరాలు శోషరస కణుపుల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 257 ధృవీకరించబడిన కేసులు (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు మశూచి చికెన్‌పాక్స్ రికెట్‌సియాల్పాక్స్ స్కేబీస్ ద్వితీయ యావ్స్ మీజిల్స్ సాధారణీకరించిన వ్యాక్సినియా వ్యాప్తి చెందిన జోస్టర్ బాక్టీరియల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు డ్రగ్-సంబంధిత విస్ఫోటనం తామర హెర్పెటికమ్ వ్యాప్తి చెందే హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ చాన్‌క్రోయిడ్ హ్యాండ్ ఫుట్ మౌత్ వ్యాధి ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ మొలస్కం కాంటాజియోసమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలీకోడమ్ పాలీటైమ్ పాలీకోడ్ విశ్లేషణ ప్రతిచర్య ( PCR), ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) & ఇమ్యునోఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ అస్సే మూత్ర విశ్లేషణ చికిత్స సపోర్టివ్ కేర్: పారాసెటమాల్, యాంటీమెటిక్స్ & యాంటిహిస్టామైన్‌లు వైద్య నిర్వహణ: యాంటీవైరల్, టెకోవిరిమాట్, బ్రిన్సిడోఫోవిర్ & సిడోఫోవిర్‌ల యొక్క అన్ని లక్షణాలు చూడండి.

మానవులలో మంకీపాక్స్ లక్షణాలు మశూచిని పోలి ఉంటాయి కానీ అవి స్వల్పంగా ఉంటాయి. మశూచి నుండి వేరుచేసే ప్రధాన లక్షణం లెంఫాడెనోపతి (శోషరస కణుపుల విస్తరణ లేదా వాపు). మంకీపాక్స్ కోసం పొదిగే కాలం (సోకిన తర్వాత లక్షణాలు కనిపించడానికి పట్టే సమయం) సాధారణంగా 6-13 రోజులు, అయితే 5-21 రోజుల వరకు ఉంటుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు:

జ్వరం తలనొప్పి మైయాల్జియా (కండరాల నొప్పులు) వెన్నునొప్పి లెంఫాడెనోపతి చలి అస్వస్థత (అలసట) అలసట గొంతునొప్పి పొడి దగ్గు శ్వాసలోపం (ఊపిరి ఆడకపోవడం)

వ్యాధి యొక్క పురోగతి జ్వరం తర్వాత 1 నుండి 3 రోజులలో నాలుక మరియు నోటిపై గాయాలు కనిపిస్తాయి. రోగి సాధారణంగా దద్దురును అభివృద్ధి చేస్తాడు, తరచుగా ముఖం మీద మొదలై 24 గంటల్లో శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. 4 నుండి 5 వ రోజు వరకు, గాయాలు పెరుగుతాయి మరియు చీముతో నిండిపోతాయి. 2 వ వారం చివరి నాటికి, అవి ఎండిపోయి క్రస్ట్. స్కాబ్స్ సాధారణంగా ఒక వారం పాటు పడిపోవడానికి ముందు ఉంటాయి. ఈ అనారోగ్యం సాధారణంగా 2-4 వారాల పాటు కొనసాగుతుంది మరియు గాయాలు క్రింది దశల ద్వారా పురోగమిస్తాయి.

గమనిక: చర్మ వ్యక్తీకరణ టీకా స్థితి, వయస్సు, పోషకాహార స్థితి అనుబంధిత HIV స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కోతి వ్యాధి గురించిన అన్ని వార్తలు మిమ్మల్ని ఆందోళనకు గురిచేశాయా? భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. మంకీపాక్స్ గురించి మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందడానికి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

మంకీపాక్స్ కారణాలు

మంకీపాక్స్ పాక్స్విరిడే కుటుంబానికి చెందిన మంకీపాక్స్ వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పశ్చిమ మరియు మధ్య ఆఫ్రికాలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఎలుకలు, ఎలుకలు మరియు ఉడుతలు (వైరస్ యొక్క వాహకాలు) వంటి ఎలుకల ద్వారా పొందబడుతుంది.

ఎవరైనా వ్యక్తి ఈ క్రింది మార్గాల ద్వారా కోతి వ్యాధిని పొందవచ్చు: సోకిన జంతువు నుండి కాటు లేదా దాని రక్తం, శరీర ద్రవాలు, మచ్చలు, బొబ్బలు లేదా స్కాబ్‌లను తాకడం. పూర్తిగా వండని మధ్య లేదా పశ్చిమ ఆఫ్రికా నుండి సోకిన జంతువు యొక్క మాంసాన్ని తినడం. సోకిన జంతువుల చర్మం లేదా బొచ్చును తాకడం. ట్రాన్స్మిషన్ ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన జంతువు నుండి సోకిన రక్తం, శరీర ద్రవాలు, చర్మ గాయాలు, పొక్కులు లేదా స్కాబ్స్‌తో ప్రత్యక్ష శారీరక సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. మంకీపాక్స్ వైరస్ ప్రధానంగా జంతువుల నుండి మనిషికి సంక్రమిస్తుంది, అయితే అరుదైన సందర్భాల్లో, దగ్గరి పరిచయం లేదా పెద్ద శ్వాసకోశ చుక్కలు ఉన్నప్పుడు మానవుని నుండి మనిషికి కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. జంతువు నుండి మనిషికి సంక్రమించే ఈ క్రింది వాటి ద్వారా సంభవించవచ్చు: వ్యాధి సోకిన జంతువుతో సన్నిహితంగా ఉండటం. పూర్తిగా ఉడికించని వ్యాధి సోకిన జంతువు యొక్క మాంసాన్ని తినడం. వైరస్ సోకిన ఎలుకలు లేదా ఉడుతలు వంటి జంతువుల నుండి కాటు లేదా గీతలు. మానవుని నుండి మానవునికి ప్రసారం దీని ద్వారా సంభవిస్తుంది: మంకీపాక్స్ వైరస్ సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత శారీరక సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్‌తో కలుషితమైన బట్టలు, పరుపులు లేదా తువ్వాలను తాకడం. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్ముతున్నప్పుడు లాలాజలం లేదా శ్వాసకోశ చుక్కలు. తల్లి నుండి పిండం వరకు మావి. ప్రసవ సమయంలో మరియు తరువాత తల్లి నుండి బిడ్డ. సోకిన వ్యక్తితో అసురక్షిత సెక్స్. మనిషికి మనిషికి సెక్స్.

కండోమ్‌ను ఉపయోగించేటప్పుడు పురుషులు చేసే కొన్ని సాధారణ తప్పులు మరియు దానిని సరైన మార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి నొక్కండి! మంకీపాక్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

వ్యాధి సోకిన జంతువుతో సన్నిహిత శారీరక సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ఎవరైనా లేదా మంకీపాక్స్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారు సంక్రమణను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మంకీపాక్స్ నుండి తీవ్రమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉన్న ఇతర వ్యక్తులు: నవజాత శిశువులు పిల్లలు రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం చరిత్ర కలిగిన రోగులు ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్మికులు ప్రయోగశాల నిపుణులు మంకీపాక్స్ నిర్ధారణ

పరిశోధన కింది వాటిని కలిగి ఉండాలి: తగిన ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ మరియు నియంత్రణ (IPC) చర్యలను ఉపయోగించి రోగులను వైద్యపరంగా పరీక్షించడం. రోగి యొక్క సంఘం మరియు పరిచయాలలో సంక్రమణ యొక్క సాధ్యమైన మూలాల గురించి మరియు ఇలాంటి వ్యాధి లేదా లక్షణాల ఉనికి గురించి రోగిని ప్రశ్నించడం. మంకీపాక్స్ యొక్క ప్రయోగశాల పరీక్ష కోసం సురక్షితంగా నమూనాలను సేకరించడం మరియు పంపడం.

మంకీపాక్స్ అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తలు తగిన నమూనాను సేకరించి, తగిన సామర్థ్యం ఉన్న ప్రయోగశాలకు సురక్షితంగా రవాణా చేయాలి. ఎందుకంటే మంకీపాక్స్ నిర్ధారణ అనేది నమూనా యొక్క రకం మరియు నాణ్యత మరియు ప్రయోగశాల పరీక్ష రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

సాధారణంగా లక్షణాలను చూపించే వ్యక్తి నుండి నమూనాలను సేకరిస్తారు, ప్రత్యేకించి కోతుల వ్యాధి స్థానికంగా ఉన్న, వ్యాప్తి చెందుతున్న లేదా సంఘం (వ్యక్తికి వ్యక్తికి) వ్యాప్తి చెందే ప్రాంతం నుండి ప్రయాణికుడు.

లక్షణం లేని ప్రయాణికులను 21 రోజుల పాటు పరిశీలనలో ఉంచుతారు మరియు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత నమూనాలను సేకరిస్తారు.

వివిధ దశల ఆధారంగా రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి వివిధ క్లినికల్ నమూనాలను సేకరించవచ్చు:

1. దద్దుర్లు దశలో నాసోఫారింజియల్ మరియు ఓరోఫారింజియల్ స్వాబ్స్ లేదా పైకప్పు నుండి గాయాలు, బేస్ స్క్రాపింగ్, ద్రవం మరియు క్రస్ట్ లేదా స్కాబ్. గాయం నుండి నమూనాను సేకరించడం బహుళ ప్రదేశాల నుండి EDTA మరియు SSGT మూత్రం వంటి ప్రత్యేక గొట్టాలలో రక్తాన్ని స్టెరైల్ కంటైనర్‌లో సేకరించాలి.
2. రికవరీ దశలో EDTA/SSGT ట్యూబ్‌లో రక్తం శుభ్రమైన కంటైనర్‌లో మూత్రం

అనుమానాస్పద క్లినికల్ నమూనాలపై (రక్తం/పుండు/స్వాబ్స్/మూత్రం) కోతి వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం: ఆర్థోపాక్స్ వైరస్ జాతికి (కౌపాక్స్, బఫెలోపాక్స్, ఒంటెపాక్స్ మరియు మంకీపాక్స్) PCR చేయబడుతుంది. నమూనా ఆర్థోపాక్స్ వైరస్‌కు అనుకూలతను చూపితే, అది మంకీపాక్స్ నిర్దిష్ట సంప్రదాయ PCR లేదా మంకీపాక్స్ DNA కోసం రియల్ టైమ్ PCR ద్వారా మరింత ధృవీకరించబడుతుంది. అదనంగా, వైరస్ ఐసోలేషన్ మరియు క్లినికల్ శాంపిల్స్ యొక్క తదుపరి తరం సీక్వెన్సింగ్ (మినిసెక్ మరియు నెక్స్ట్‌సెక్) పాజిటివ్ క్లినికల్ స్పెసిమెన్‌ల క్యారెక్టరైజేషన్ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మంకీపాక్స్ నివారణ

మంకీపాక్స్ నివారణ అనేది సోకిన జంతువులతో మానవ సంబంధాలను తగ్గించడం మరియు వ్యక్తి-నుండి-వ్యక్తి వ్యాప్తిని పరిమితం చేయడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కింది చర్యల ద్వారా మంకీపాక్స్‌ను నివారించవచ్చు:

వ్యాధి సోకిన జంతువులతో, ముఖ్యంగా జబ్బుపడిన లేదా చనిపోయిన వాటితో సంబంధాన్ని నివారించండి. జంతువుల మాంసం లేదా భాగాలను కలిగి ఉన్న అన్ని ఆహారాలను పూర్తిగా ఉడికించాలి. వైరస్తో కలుషితమైన పరుపు మరియు ఇతర పదార్థాలతో ఎలాంటి సంబంధాన్ని నివారించండి. వ్యాధి సోకిన జంతువు లేదా వ్యక్తిని సంప్రదించిన తర్వాత లేదా వారి ఉత్పత్తులను హ్యాండిల్ చేసిన తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో లేదా ఆల్కహాల్ హ్యాండ్ రబ్‌తో మీ చేతులను కడగడం ద్వారా పరిశుభ్రతను కాపాడుకోండి. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి. సోకిన వ్యక్తిని చూసుకునేటప్పుడు వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలను (PPE) ఉపయోగించండి. టీకాలు వేయండి.

మానవులకు సూక్ష్మజీవులతో సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. వైరస్‌లు 20 నుండి 400 నానోమీటర్ల వ్యాసం కలిగిన చిన్న సూక్ష్మజీవులు. వైరస్లు ఎలా వ్యాపిస్తాయి మరియు వాటిని నిరోధించే మార్గాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

టీకా మంకీపాక్స్ కోసం ఇటీవల ఆమోదించబడిన టీకా ఉంది, ఇది ఇంకా విస్తృతంగా అందుబాటులో లేదు. మశూచి నిర్మూలన కార్యక్రమంలో ఉపయోగించే టీకాలు ఈ వ్యాధి నుండి రక్షణ కోసం ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, 1980 తర్వాత, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మశూచి నిర్మూలించబడిందని WHO ప్రకటించినప్పుడు, భారతదేశంలో వ్యాక్సిన్ తయారు చేయలేదు.

మశూచి టీకాలు కోతుల నుండి రక్షణను అందిస్తాయి. కొన్ని దేశాలు పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్‌గా లేదా ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకా కోసం కొన్ని ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తల సమూహాలకు సన్నిహిత పరిచయాలకు సకాలంలో టీకాలు వేస్తాయి.

JYNNEOS TM అనేది ఇమ్యూన్ లేదా ఇమ్వానెక్స్ అని కూడా పిలువబడుతుంది, ఇది మంకీపాక్స్ నివారణ కోసం US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA)చే ఆమోదించబడిన ప్రత్యక్ష అటెన్యూయేటెడ్ వైరస్ వ్యాక్సిన్. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఎవరైనా శోషరస కణుపుల వాపుతో పాటు జ్వరం, అసౌకర్యం లేదా అనారోగ్యంతో కూడిన దద్దుర్లు అభివృద్ధి చెందితే, వారు తమ వైద్యుడిని సంప్రదించి కోతులకు సంబంధించిన పరీక్ష చేయించుకోవాలి. లక్షణాలు చికిత్స చేయడంలో మరియు కోతి వ్యాధిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్

మీరు ఈ క్రింది వాటిని గమనించినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి:

ఛాతీ నొప్పి మూర్ఛలు కంటిలో నొప్పి లేదా చూపు మసకబారడం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది స్పృహలో మార్పు తగ్గుదల మూత్ర విసర్జన ఆకలి లేకపోవడం విపరీతమైన అలసట

మీరు అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మంకీపాక్స్ చికిత్స

ప్రస్తుతం, మంకీపాక్స్ సంక్రమణకు నిర్దిష్ట వైద్యపరంగా నిరూపితమైన చికిత్సలు లేవు. చాలా వైరల్ వ్యాధుల మాదిరిగానే, చికిత్స లక్షణాల యొక్క సహాయక నిర్వహణ. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమితి వ్యాధి. తేలికపాటి వ్యాధులు ఉన్న చాలా మంది రోగులు వైద్య జోక్యం లేకుండా కోలుకుంటారు. చికిత్స మరియు నిర్వహణ ప్రధానంగా క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: సపోర్టివ్ కేర్ MOHFW మార్గదర్శకాల ప్రకారం, మంకీపాక్స్ యొక్క సహాయక చికిత్స క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. చర్మ దద్దుర్లు

గాయాలను తాకడం లేదా గోకడం లేదు, ఎందుకంటే ఇది దద్దుర్లు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ముపిరోసిన్ యాసిడ్ లేదా ఫ్యూసిడిన్ వంటి క్రిమినాశక లేపనంతో ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరచడం మరియు గాయాన్ని తేలికపాటి డ్రెస్సింగ్‌తో కప్పడం. సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం.

1. అల్సర్స్ జననేంద్రియ పూతల కోసం సిట్జ్ బాత్. వెచ్చని ఉప్పు పుక్కిలించడం మరియు నోటి పూతల కోసం సమయోచిత నోటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ జెల్ ఉపయోగించడం.

చాలా నోటి పూతల వాటంతట అవే లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులతో ఒకటి నుండి రెండు వారాలలోపు నయం అవుతాయి. అల్సర్‌లను నివారించలేము, కానీ కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మరియు వాటి ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.

నోటి పూతల కారణాలు, లక్షణాలు, చికిత్స మరియు నివారణ గురించి వివరంగా చదవండి.

1. డీహైడ్రేషన్ రసాలు మరియు ORS వంటి తగినంత ద్రవాలను తీసుకోవడం. సమతుల్య, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇంట్రావీనస్ డ్రిప్ అవసరం కావచ్చు.

మీరు డీహైడ్రేషన్‌గా భావిస్తే ఏమి చేయాలో ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. ఇతర లక్షణాలు జ్వరం కోసం పారాసెటమాల్ వికారం మరియు వాంతులు కోసం యాంటీమెటిక్స్ దురద కోసం యాంటిహిస్టామైన్లు వైద్య నిర్వహణ అయినప్పటికీ, ఇతర దేశాల్లో కోతి వ్యాధి చికిత్సకు ఉపయోగించే వివిధ యాంటీవైరల్‌లు ఉన్నాయి. మంకీపాక్స్ యొక్క కొన్ని కేసులకు ఈ క్రింది వాటితో చికిత్స చేస్తారు:

యాంటీవైరల్‌లు: మంకీపాక్స్ చికిత్సకు అనేక యాంటీవైరల్‌లు ఉపయోగపడతాయి. జంతువుల నమూనాల ఆధారంగా మశూచి చికిత్స కోసం ఈ మందులు ఆమోదించబడ్డాయి, అయితే మానవ కోతులకు వ్యతిరేకంగా కూడా అదే కార్యాచరణను కలిగి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. టెకోవిరిమాట్: ఇది ఆర్థోపాక్స్ వైరస్ ప్రోటీన్ యొక్క శక్తివంతమైన నిరోధకం. సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు రోగి యొక్క బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బ్రిన్సిడోఫోవిర్: ఈ ఔషధం జూన్ 2021లో మశూచి చికిత్స కోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఉపయోగించడానికి ఆమోదించబడింది మరియు కోతులకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. సిడోఫోవిర్: ఈ ఔషధం మంకీపాక్స్‌కు వ్యతిరేకంగా ఇన్-విట్రో చర్యను కలిగి ఉంది మరియు జంతు నమూనాలలో ప్రాణాంతక సవాళ్లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా చూపబడింది. మంకీపాక్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మంకీపాక్స్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటివి మరియు చాలా సందర్భాలలో ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం ఉండకపోవచ్చు. ఈ రోగులకు గృహ సంరక్షణ విధానంలో ఇవి ఉంటాయి:

సోకిన వ్యక్తిని స్వీయ-ఒంటరిగా ఉంచడానికి మరియు ఏవైనా చర్మ గాయాలను కవర్ చేయడానికి ప్రోత్సహించడం. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు, మెడికల్ మాస్క్ ధరించడం. రోగికి ప్రత్యేకంగా దగ్గు లేదా నోటిలో గాయాలు ఉంటే మాస్క్‌ను ధరించేలా చేయడం. చర్మం నుండి చర్మ సంబంధాన్ని నివారించడానికి గాయాలతో మీకు ఏదైనా ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంటే పునర్వినియోగపరచలేని చేతి తొడుగులను ఉపయోగించడం. వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ఏదైనా బట్టలు లేదా పరుపులను నిర్వహించేటప్పుడు కూడా మాస్క్ ధరించడం. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి బట్టలు, తువ్వాళ్లు మరియు బెడ్‌షీట్‌లను కడగడం మరియు పాత్రలను గోరువెచ్చని నీరు మరియు డిటర్జెంట్‌తో విడిగా తినడం. రోగి గదికి సమీపంలో పెంపుడు జంతువులు లేదా ఇతర పెంపుడు జంతువులను అనుమతించవద్దు. కలుషితమైన ఉపరితలాలను శుభ్రం చేయడం మరియు క్రిమిసంహారక చేయడం, ఏదైనా ఉంటే, ప్రతిరోజూ. కలుషితమైన వ్యర్థాలను (ఉదా, డ్రెస్సింగ్) తగిన విధంగా పారవేయడం. కుటుంబ సభ్యులతో వంటకాలు లేదా ఇతర తినే పాత్రలు పంచుకోకూడదు.

నవల కరోనావైరస్కు వ్యతిరేకంగా మన పోరాటంలో మాస్క్‌లు అంతర్భాగంగా మారాయి, ప్రత్యేకించి సామాజిక దూరాన్ని సడలించడం ద్వారా అనుసరించని ప్రదేశాలలో. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంకీపాక్స్ కేసులు పెరుగుతున్నందున మాస్క్‌లను సరైన మార్గంలో ధరించడం మరింత ముఖ్యం. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

మంకీపాక్స్ యొక్క సమస్యలు

మంకీపాక్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు జ్వరం వచ్చినప్పటి నుండి అన్ని గాయాలు స్కాబ్ అయ్యే వరకు ఇతరులకు సంక్రమిస్తాయి. మంకీపాక్స్ సమస్యలు ఉన్నాయి:

నిర్జలీకరణంతో సహా: వాంతులు విరేచనాలు బాధాకరమైన నోటి గాయం కారణంగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గడం విస్తృతమైన చర్మ అంతరాయాల నుండి ద్రవం కోల్పోవడం న్యుమోనియా సెప్సిస్ చర్మంపై బాక్టీరియా సూపర్‌ఇన్‌ఫెక్షన్ శాశ్వత చర్మపు మచ్చలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ లేదా హైపోపిగ్మెంటేషన్ కార్నియాలో శాశ్వత మచ్చలు (మెదడులో మెదడువాపులో) మెదడువాపు శోథము , ఛాతీలో నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మారిన స్పృహ మూర్ఛలు మూత్ర విసర్జనలో తగ్గుదల బద్ధకం మరణం మంకీపాక్స్‌తో జీవించడం

కేసుల పెరుగుదలతో, కోతుల గురించి సామాజిక కళంకం కూడా పెరిగింది. సామాజిక కళంకం అనేది ఒక నిర్దిష్ట వ్యాధి యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలను పంచుకునే వ్యక్తి లేదా వ్యక్తుల సమూహం మధ్య సాధారణంగా ప్రతికూల సంబంధం. దీని అర్థం వ్యక్తులు లేబుల్ చేయబడి, మూసపోతారని, వివక్షకు గురవుతారని, విడిగా చికిత్స చేయబడుతున్నారని మరియు/లేదా వ్యాధితో సంబంధం ఉన్నందున, ముఖ్యంగా వ్యాప్తి చెందుతున్నప్పుడు స్థితిని కోల్పోయారని దీని అర్థం. ఇది రోగులతో పాటు వారి సంరక్షకులు, కుటుంబం మరియు స్నేహితులను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

మంకీపాక్స్ కేసులు మరియు మీడియా కవరేజీలో ప్రస్తుత పెరుగుదల రోగులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు దారితీస్తుంది. అదే మానసిక ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:

ఇతరుల అనుభవాలను ఎప్పుడూ నమ్మవద్దు. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల గురించి మాట్లాడండి. ప్రపంచం నుండి దూరంగా దాచవద్దు లేదా ఒంటరిగా ఉండకండి. మద్దతు కోసం కుటుంబం, స్నేహితులు, కోచ్‌లు లేదా మత పెద్దలను సంప్రదించండి. అవసరమైతే, చికిత్సకుడు లేదా మనస్తత్వవేత్త నుండి సహాయం పొందండి. అవసరమైతే, మానసిక ఆరోగ్య సహాయక బృందంలో చేరండి. అది వ్యక్తిగతం కాదని అర్థం చేసుకోండి.

కోవిడ్-19 ప్రారంభ సమయంలో ఎలాంటి అనిశ్చితిని ప్రజలలో మంకీపాక్స్ కలిగిస్తోంది. COVID-19తో జీవించడం గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మంకీపాక్స్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలు ఏవి? మంకీపాక్స్ ఒక సాధారణ వ్యాధి? మంకీపాక్స్ కోసం అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి ఎంత? మంకీపాక్స్ పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుందా? కోతి వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదా? అంతర్జాతీయ ప్రయాణికులకు ఏవైనా మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయా? ప్రస్తావనలు Moore M, Zahra F. Monkeypox. [2022 మే 22న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మంకీపాక్స్ అంటే ఏమిటి? మంకీపాక్స్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మే 2022. సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. మంకీపాక్స్. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. జూలై 2021. మీకు మంకీపాక్స్ ఎలా వస్తుంది? మంకీపాక్స్. NHS UK. జూన్ 2022. మంకీపాక్స్ నిర్వహణ కోసం మార్గదర్శకాలు. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. ఖోడాసెవిచ్ L, జెజెక్ Z, మెసింజర్ D. మంకీపాక్స్ వైరస్: జీవావరణ శాస్త్రం మరియు ప్రజారోగ్య ప్రాముఖ్యత. బుల్ వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గాన్. 1988. ఒక చూపులో వ్యాప్తి. స్థానికేతర దేశాలలో బహుళ-దేశ మంకీపాక్స్ వ్యాప్తి: నవీకరణ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.మే 2022.

==================================================

మోషన్ సిక్‌నెస్‌ని కైనెటోసిస్, ఎయిర్ సిక్‌నెస్, కార్ సిక్‌నెస్, రైడర్స్ వెర్టిగో, సీ సిక్‌నెస్, క్రేజీనెస్ మరియు ట్రావెల్ సిక్‌నెస్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు

ఇది ఒక వ్యక్తి చలనం లేదా కదలికకు గురైనప్పుడు వికారం, మైకము, వాంతులు మరియు ఇతర లక్షణాలను అనుభవించే పరిస్థితి. లోపలి చెవి బ్యాలెన్స్ మెకానిజం నుండి మెదడు అందుకున్న సమాచారం మరియు కళ్ళు చూసే వాటి మధ్య అసమతుల్యత ఉన్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. భూమిపై, గాలిలో లేదా నీటిలో ఏదైనా రవాణా విధానం చలన అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. ఇది వినోద సవారీలు మరియు ప్లేగ్రౌండ్ పరికరాల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. ఎవరైనా చలన అనారోగ్యం పొందవచ్చు; అయినప్పటికీ, కొంతమందికి ఇతరుల కంటే ఎక్కువ థ్రెషోల్డ్ ఉంటుంది. ప్రయాణ అనారోగ్యం సాధారణంగా 2 నుండి 12 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రయాణానికి ముందు రాత్రి పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీరు చలన అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు నిర్జలీకరణం మరియు ఆందోళనకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రయాణంలో మీరు ఇంటి నివారణను సులభంగా ఉంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. మందులు కూడా లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 2 మరియు 12 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS) ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 65% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు వెస్టిబులోపతి సెరెబ్రోవాస్కులర్ ఈవెంట్ అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వైద్య చరిత్ర శారీరక పరీక్ష చికిత్స యాంటికోలినెర్జిక్: స్కోపోలమైన్ యాంటిహిస్టామైన్: డిఫెన్‌హైడ్రామైన్, సైక్లిజైన్, మెక్లిజైన్, సినారిజైన్, ప్రోమెథాజైన్ సింపథోమిమెటిక్: డెక్స్‌ట్రోయాంఫెటమైన్ బిహేవియరల్ మేనేజ్‌మెంట్: బయోఫీడ్‌బ్యాక్ శిక్షణ మరియు సడలింపు ప్రవర్తన యొక్క అన్ని మానసిక చికిత్సలు

చలన అనారోగ్యం యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

వికారం మరియు వాంతులు జలుబు చెమటలు లేతగా కనిపించడం తలనొప్పి మగత ఆవులించడం ఆకలి లేకపోవడం లాలాజలం పెరగడం ఆసక్తి లేకపోవడం, మరియు ఉత్సాహం వాసనలకు సున్నితత్వం పెరగడం సాధారణ అసౌకర్యం

పిల్లలలో:

6 సంవత్సరాల కంటే ముందు, ప్రధాన లక్షణం మైకము మరియు పడుకోవలసిన అవసరం. 12 ఏళ్ల తర్వాత, ప్రధాన లక్షణం వికారం (కడుపుకు అనారోగ్యంగా అనిపించడం).

మీరు చాలా తరచుగా వాంతులు చేస్తున్నారా? వాంతికి కారణం ఏమిటో మరియు వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలో తెలుసుకోండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క కారణాలను మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

కదలిక సమయంలో, కళ్ళు మరియు ఇంద్రియ నరాల వంటి సెన్సింగ్ సిస్టమ్‌లోని ఒక భాగం కదలికను గుర్తిస్తుంది, అయితే లోపలి చెవి వంటి ఇతర భాగాలు గుర్తించవు. అందువలన, మెదడు విరుద్ధమైన సంకేతాలను అందుకుంటుంది, దీని ఫలితంగా చలన అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది.

మెదడు అటువంటి పరిస్థితిని విషం యొక్క ప్రభావంగా గుర్తించవచ్చు మరియు విషాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహజ ప్రతిచర్యగా వాంతులు సంభవించవచ్చు. మిశ్రమ సంకేతాల ఫలితంగా మెదడు సరిగ్గా పనిచేయలేకపోతుంది, దీని వలన మైకము, తలనొప్పి మరియు వికారం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

చలన అనారోగ్యం పొందే అవకాశాలను పెంచే అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రిందివి:

1. వయస్సు 2 నుండి 12 సంవత్సరాల వయస్సు పిల్లలు ముఖ్యంగా హాని కలిగి ఉంటారు, కానీ శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలు సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు. అలవాటు కారణంగా టీనేజ్ సంవత్సరాలలో తదుపరి క్షీణత ఉంది. 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు చలన అనారోగ్యంతో తక్కువగా ఉంటారు.
2. సెక్స్ స్త్రీలు మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారు, ముఖ్యంగా గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు, బహిష్టు సమయంలో లేదా హార్మోన్ సప్లిమెంట్‌లను తీసుకున్నప్పుడు.
3. జన్యుపరమైన కారకాలు మొదటి-స్థాయి బంధువు (ఉదాహరణకు, తల్లితండ్రులు లేదా తోబుట్టువులు) మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులు మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను పొందే అవకాశం సాధారణ ప్రజల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది.
4. కొన్ని మందులు యాంటీబయాటిక్స్, NSAIDలు (ఇబుప్రోఫెన్ లేదా న్యాప్రోక్సెన్), జనన నియంత్రణ మాత్రలు వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ప్రయాణంలో చలన అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కొనే అవకాశాలను పెంచుతాయి లేదా పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు.
5. హార్మోన్లు హార్మోన్ల గర్భనిరోధక వాడకం, గర్భం మరియు ఋతు చక్రం హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా చలన అనారోగ్యానికి గురికావడాన్ని పెంచుతుంది.
6. వైద్య పరిస్థితులు వెర్టిగో, అంతర్గత చెవి రుగ్మత, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మెనియర్స్ వ్యాధి మరియు మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతున్న రోగులు ముఖ్యంగా మైగ్రేన్ అటాక్ సమయంలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారు.

మైగ్రేన్‌తో పోరాడుతున్నారా? మా నిపుణుడు, ప్రముఖ న్యూరాలజిస్ట్ మీ కోసం దీన్ని డీకోడ్ చేయడం చూడండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ నిర్ధారణ

ఇది సాధారణంగా ప్రయాణ సమయంలో సంబంధిత లక్షణాలపై రోగి యొక్క ఫిర్యాదుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డాక్టర్ ప్రయాణానికి సంబంధించిన చరిత్ర మరియు చలన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలను తీసుకుంటారు. మోషన్ సిక్నెస్ యొక్క లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే ఏవైనా అంతర్గత చెవి సమస్యల కోసం డాక్టర్ చూస్తారు. ప్రముఖులు తియా మౌరీని ప్రభావితం చేశారు తియా మౌరీ ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె చలన అనారోగ్యాన్ని కూడా అనుభవించింది. తన ఇంటర్వ్యూలలో ఒకదానిలో ఆమె ఇలా చెప్పింది, “నేను నిజానికి ఈ వికారం బ్యాండ్‌లను ధరిస్తాను-అవి ప్రజలు ధరించే మోషన్ సిక్‌నెస్ బ్యాండ్‌ల లాంటివి, క్రూయిజ్ షిప్‌లు మరియు వస్తువుల వంటివి, మరియు వారు నాకు మంచి స్నేహితులు. అవి ఇప్పుడు నా వార్డ్‌రోబ్‌లో భాగం.” మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ

చలనానికి (అలవాటు శిక్షణ) మీ ఎక్స్పోజర్‌ను క్రమంగా పెంచడం వలన మీరు ప్రయాణానికి అలవాటు పడవచ్చు, అదే సమయంలో చలన అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రత మరియు ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించవచ్చు.

ఇక్కడ ఉపయోగకరమైన కొన్ని సాధారణ నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి:

లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే ట్రిగ్గర్స్ గురించి తెలుసుకోవడం. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ కళ్ళు మూసుకోవడం, నిద్రపోవడం లేదా హోరిజోన్ వైపు చూస్తూ ఉండటం. శ్వాస నియంత్రణ, సంగీతం లేదా పుదీనా లేదా లావెండర్ వంటి అరోమాథెరపీ సువాసనలు వంటి పరధ్యానాలను జోడించడం. ఫ్లేవర్డ్ లాజెంజెస్ కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. చలనం లేదా చలన గ్రహణశక్తిని తగ్గించడానికి మిమ్మల్ని మీరు ఉత్తమంగా ఉంచుకోండి. మీ మణికట్టు నుండి 6 నుండి 7 సెం.మీ దూరంలో మీ లోపలి చేతిని తేలికగా నొక్కండి. ఈ ప్రయోజనం కోసం మీరు రిస్ట్‌బ్యాండ్‌ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రయాణ సమయంలో అతిగా తినడం మానుకోండి. నిరంతర లేదా పునరావృత చలన అనారోగ్యానికి క్రమక్రమంగా తనను తాను బహిర్గతం చేయడం ట్రిగ్గర్స్.

కారు, విమానం లేదా పడవలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని నిర్దిష్ట నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి: కార్ మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ కారు ముందు సీటులో కూర్చోండి. మీ తలను సీటు వెనుకకు ఆనించుకోండి. మీ ముఖం దిశలో గాలి గుంటలను తిప్పండి. మీరు అసాధారణంగా నిండిన అనుభూతిని కలిగించే లేదా బలమైన వాసనలు కలిగి ఉండే ఆహారాలను నివారించండి. చదవవద్దు. పొగత్రాగ వద్దు. విమానంలో చలన అనారోగ్యం నివారణ విమాన ప్రయాణానికి ముందు రోజు రాత్రి పెద్ద, జిడ్డుగల భోజనం మరియు ఆల్కహాల్‌ను నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి. విమాన ప్రయాణానికి 24 గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం లేదా కేలరీలు తక్కువగా ఉండే స్నాక్స్ తినండి. విమానం ముందు భాగంలో లేదా రెక్కపై ఉన్న సీటులో సీటును ఎంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

పడవలో మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ ఎగువ డెక్‌లో లేదా ఓడ ముందు భాగంలో క్యాబిన్ కోసం అడగండి. డెక్‌లో ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు హోరిజోన్ లేదా ల్యాండ్‌పై స్థిరంగా ఉంచండి. పిల్లలలో చలన అనారోగ్యం నివారణ పర్యటనకు ముందు, స్పైసీ ఫుడ్స్ కంటే చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. ఇది ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఇది లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. అసహన భావన నుండి పిల్లల దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి ప్రయత్నించండి. రేడియో వినండి, పాడండి లేదా సంభాషించండి. పుస్తకాలు లేదా ఆటల వద్ద కాకుండా కారు వెలుపల ఉన్న వస్తువులను చూసేందుకు మీ పిల్లలను అనుమతించండి. నుదిటిపై చల్లని గుడ్డ కూడా లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. వీలైతే రాత్రిపూట ప్రయాణం చేయండి. మీ బిడ్డ చలన అనారోగ్యం లక్షణాలను అనుభవించడం ప్రారంభిస్తే, మీరు తరచుగా చిన్న ఆపులను చేయవలసి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో చలన అనారోగ్యం నివారణ చిన్న, తరచుగా భోజనం తినండి. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా ఎక్కువసేపు వెళ్లడం వల్ల వికారం లేదా మరింత తీవ్రమవుతుంది. జిడ్డు, అధిక కొవ్వు పదార్ధాలను నివారించండి. పుదీనా, స్పియర్‌మింట్ మరియు చమోమిలే టీలు తాగడం సహాయపడుతుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, రొట్టె మరియు అన్నం వంటి కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు పుష్కలంగా తినండి. ఇవి సులభంగా జీర్ణమై శక్తిని అందిస్తాయి. మీ కాఫీ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. ఇది యాసిడ్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది వికారంను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. సముద్ర వ్యాధి రిస్ట్‌బ్యాండ్‌లను ధరించండి. నీకు తెలుసా? మీరు అతిగా తిన్నప్పుడు, మీ శరీరం వికారం కలిగించడం ద్వారా అదనపు ఆహారాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాంతులు ద్వారా కడుపుని బలవంతంగా ఖాళీ చేయడం ద్వారా శరీరం ఈ ట్రిగ్గర్‌కు ప్రతిస్పందిస్తుంది. అందువల్ల, మీరు ఏమి మరియు ఎంత తింటారు అనే దానిపై ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. అతిగా తినడం నియంత్రించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. సందర్శించడానికి వైద్యుడిని తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

వికారం అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. కింది లక్షణాల విషయంలో వైద్యుడిని చూడటం చాలా అవసరం: దీర్ఘకాలిక, నిరంతర వికారం లేదా వాంతులు. మీరు కదిలే చర్యలో పాల్గొననప్పుడు చలన అనారోగ్యం లక్షణాలు. చలన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు 8 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిర్జలీకరణం యొక్క లక్షణాలు. మీ బిడ్డ కదలిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొననప్పుడు కూడా మోషన్ సిక్‌నెస్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి ఆమెకు తలనొప్పి, వినడంలో ఇబ్బంది, చూడటం, నడవడం లేదా మాట్లాడటం వంటి సమస్యలు ఉంటే.

మీరు సందర్శించాల్సిన వైద్యులు:

జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో) గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అంటే అన్నవాహిక, కడుపు, చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు పిత్తాశయం యొక్క వ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు.

మీకు లేదా మీ బిడ్డకు నిరంతర వికారం లేదా దీర్ఘకాలిక చలన అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఆలస్యం చేయకండి మరియు మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుల నుండి వైద్య సలహా పొందండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

మోషన్ సిక్‌నెస్ చికిత్సలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు కారణమయ్యే కారకం నుండి రోగిని తొలగించడం ఉంటుంది. మీరు ప్రయాణం ఆపివేసిన తర్వాత చలన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన చలన అనారోగ్యం విషయంలో, చికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: A. మందులు

ఔషధాలను వర్గాలుగా విభజించవచ్చు: యాంటికోలినెర్జిక్, యాంటిహిస్టామైన్ మరియు సింపథోమిమెటిక్.

1. యాంటికోలినెర్జిక్స్:   
   స్కోపోలమైన్- స్కోపోలమైన్ ప్యాచ్‌ను ప్రయాణానికి కనీసం 4 గంటల ముందు చెవి వెనుక ఉంచవచ్చు. ఒకే స్కోపోలమైన్ ప్యాచ్ 3 రోజులు పని చేస్తుంది.
2. యాంటిహిస్టామైన్‌లు: డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ సైక్లిజైన్ మెక్లిజైన్ సినారిజైన్ ప్రోమెథాజైన్
3. Sympathomimetic డెక్స్ట్రోయాంఫేటమిన్
4. IV ద్రవాల నిర్వహణ వాంతులు మరియు నిర్జలీకరణం యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, IV ద్రవాల నిర్వహణ అవసరం కావచ్చు.

ప్రత్యేక పరిశీలనలు

గర్భిణీ స్త్రీలకు మందులు మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌కు ఉపయోగించే మందులు మోషన్ సిక్‌నెస్‌లో ఉపయోగించడానికి సురక్షితమైనవిగా భావించబడ్డాయి. కొన్ని ఉదాహరణలు: Meclizine Dimenhydrinate ఇవి కేటగిరీ B మందులు (జంతు అధ్యయనాలలో ఎటువంటి ప్రమాదం లేదు. మానవులలో తగిన అధ్యయనాలు లేవు, కానీ జంతు అధ్యయనాలు పిండానికి ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శించవు).

గమనిక: Scopolamine మరియు promethazine వర్గం C మందులు (ప్రమాదాన్ని తోసిపుచ్చలేము. గర్భిణీ స్త్రీలలో సంతృప్తికరమైన అధ్యయనాలు లేవు, కానీ జంతు అధ్యయనాలు పిండానికి ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి. ఔషధం యొక్క సంభావ్య ప్రయోజనాలు గర్భధారణలో ప్రమాదాలను అధిగమిస్తాయి).

పిల్లలకు మందులు (2–12 సంవత్సరాల వయస్సు): వీటిని ప్రయాణానికి 1 గంట ముందు మరియు పర్యటన సమయంలో ప్రతి 6 గంటలకు ఇవ్వవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలు: Dimenhydrinate Diphenhydramine

గమనిక: స్కోపోలమైన్ పిల్లలలో ప్రమాదకరమైన ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది మరియు ఉపయోగించరాదు.

బి. బిహేవియరల్ మేనేజ్‌మెంట్ 1. బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ట్రైనింగ్ మరియు రిలాక్సేషన్ బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ట్రైనింగ్ అనేది మీ హృదయ స్పందన రేటు వంటి శరీర విధులను ఎలా నియంత్రించాలో నేర్పించే నాన్‌వాసివ్ థెరపీ. క్రమంగా కండరాల సడలింపుతో బయోఫీడ్‌బ్యాక్‌ను కలపడం వలన వికారం మరింత ప్రభావవంతంగా నియంత్రించవచ్చు. 2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ మోషన్ సిక్‌నెస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమందికి కలిగే ఆందోళనను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. 3. శ్వాస పద్ధతులు మీ శ్వాస వేగాన్ని మందగించడం వల్ల చలన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించవచ్చని తేలింది. మీరు మోషన్ సిక్ పొందడం గురించి ఆత్రుతగా ఉంటే లోతైన శ్వాస కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఇది మీకు మరింత వికారంగా అనిపిస్తుంది. మోషన్ సిక్‌నెస్ కోసం గృహ సంరక్షణ

మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం మొదటి మరియు ప్రధానమైన దశ. కొన్నిసార్లు వికారం కోసం ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు ఉన్నాయి మరియు చలన అనారోగ్యానికి కొంత ఉపశమనాన్ని అందించవచ్చు

అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం ఒక ప్రసిద్ధ హెర్బ్, ఎందుకంటే దాని అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, ముఖ్యంగా వాంతి నిరోధకం. ఇది చలన అనారోగ్యానికి ఒక సాధారణ చికిత్స, మరియు కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది వికారం మరియు వాంతులతో కూడా సహాయపడవచ్చని సూచిస్తున్నాయి. ఇది తరచుగా లాజెంజెస్, టీ, క్యాప్సూల్స్, మాత్రలు, స్ఫటికీకరించిన రూట్, క్యాండీలు లేదా అల్లం ఆలే రూపంలో తీసుకోబడుతుంది.

పిప్పరమింట్ ఆయిల్: ఇది మోషన్ సిక్‌నెస్ మరియు క్వసినెస్ లక్షణాలను సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. చలన అనారోగ్యం లేదా సాధారణ వికారం నుండి ఉపశమనం కోసం, మీ పొత్తికడుపుపై కొద్ది మొత్తంలో పిప్పరమెంటు నూనెను పూయండి, మీ మణికట్టుపై ఒక చుక్కను వేయండి లేదా దాని సువాసనను పీల్చుకోండి. అయినప్పటికీ, అనేక మందులు పిప్పరమెంటుతో సంకర్షణ చెందుతాయి. దీన్ని ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.

చమోమిలే: చమోమిలే టీ తరచుగా వికారం, వాంతులు మరియు చలన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడానికి లేదా నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

వికారంగా అనిపిస్తుందా? తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఈ 6 ఆహారాలను ప్రయత్నించండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క సమస్యలు ఇప్పుడు మరింత చదవండి

మోషన్ సిక్‌నెస్ కారణంగా వాంతులు చేయడం వల్ల శరీరం నుండి ద్రవాలు అధికంగా కోల్పోవచ్చు మరియు నిర్జలీకరణం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత, తక్కువ రక్తపోటు, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు మరియు బయటికి వెళ్లడానికి కూడా దారితీయవచ్చు.

పోషకాహార లోపం మరియు బరువు తగ్గడం అనేది దీర్ఘకాలిక వికారం ఉన్న రోగులలో కనిపించే ఇతర సమస్యలు, ఎందుకంటే వారు తరచుగా భయంతో పూర్తి భోజనం తీసుకోకుండా ఉంటారు. చలన అనారోగ్యం ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటానికి మరియు అనుభవాలను పరిమితం చేయడానికి దారితీస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది, చలన సంబంధిత కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడాన్ని పరిమితం చేస్తుంది మరియు ప్రమాదాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన కేసులు నిరాశ, ఇబ్బంది మరియు చలనం లేదా ప్రయాణానికి సంబంధించిన భయాల అభివృద్ధితో సహా మానసిక పరిణామాలను కలిగి ఉండవచ్చు. మోషన్ సిక్‌నెస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మోషన్ సిక్‌నెస్ నిర్వహణలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. అయినప్పటికీ, కింది ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించమని ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇవ్వబడుతుంది:

1. ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా శరీరంపై నిర్దిష్ట పాయింట్లను ప్రేరేపించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. "పెరికార్డియం 6" లేదా "P6" అని పిలవబడే ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్‌పై ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం వలన మీరు మంచి అనుభూతి చెందుతారు. బిందువు ముంజేయి లోపలి వైపున ఉన్న రెండు స్నాయువుల మధ్య, మణికట్టు మడత పైన రెండు అంగుళాలు (లేదా మూడు వేలు వెడల్పు) ఉంటుంది.
2. అరోమాథెరపీ థెరపీ మీ ప్రయాణాల సమయంలో, మీరు కణజాలం ద్వారా సువాసనను పీల్చడం ద్వారా లేదా దేవాలయాలు, మణికట్టు మరియు మెడ వంటి నిర్దిష్ట ప్రాంతాలకు పలచబరిచిన ముఖ్యమైన నూనెను పూయడం ద్వారా అరోమాథెరపీని చేర్చవచ్చు. మీ ప్రయాణంలో ఓదార్పు అనుభవం కోసం అరోమాథెరపీ నగలను ఉపయోగించడం మరొక ఎంపిక. ముఖ్యమైన నూనెలను వ్యాప్తి చేయడానికి ముందు, మీకు ఆస్తమా లేదా ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధి ఉంటే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అవాంఛనీయ అనుభూతిని వదిలించుకోవడానికి ఆన్‌లైన్‌లో ముఖ్యమైన నూనె ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్ నింపండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. మోషన్ సిక్‌నెస్ గ్లాసెస్ యాంటీ-మోషన్ సిక్‌నెస్ గ్లాసెస్ అనేది ఒక సాధారణ సమస్యకు ఒక కొత్త విధానం. నాలుగు వృత్తాకార అంచులు కళ్లద్దాలను ఫ్రేమ్ చేస్తాయి, ముందు రెండు మరియు ప్రతి వైపు ఒకటి. ఇది మీ కళ్ళు మరియు చెవుల నుండి ఇంద్రియ ఇన్‌పుట్‌ను సరిపోల్చడంలో సహాయపడుతుంది. మీ వాహనం పైకి లేచినప్పుడు, పడిపోయినప్పుడు లేదా తిరిగేటప్పుడు మీ రిమ్స్‌లోని ద్రవం కదులుతుంది. మీ దృష్టి రంగంలో తప్పుడు హోరిజోన్‌ను సృష్టించడం దీని ఉద్దేశ్యం. నీకు తెలుసా? మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను నివారించడానికి వాణిజ్యపరంగా కూడా ఆక్యుప్రెషర్ బ్యాండ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ బ్యాండ్‌లు లక్షణాల ఆగమనాన్ని ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మా విస్తృత శ్రేణి ఆక్యుప్రెషర్ ఉత్పత్తులను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి లివింగ్ విత్ మోషన్ సిక్‌నెస్

దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో చలన అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తారు. వికారం మరియు వికారం కారణంగా మీరు వాంతులు చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీకు అనారోగ్యం కలిగించే కదలికలను మీరు ఎల్లప్పుడూ నివారించలేరు.

అయినప్పటికీ, వికారం మరియు వాంతులు బాధాకరమైన లక్షణాలు, ఇవి మొత్తం జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం మానసిక స్థితి మరియు సామాజిక కార్యకలాపాలను బాగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

చలన అనారోగ్యం చికిత్స కంటే నివారణ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, కాబట్టి ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం మరియు/లేదా నివారించడం చాలా కీలకం. ఒత్తిడిని మరింత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

చలన అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకొని దానిపై పని చేయండి. మైకము లేదా వికారం కలిగించే చిన్న కదలికలతో ప్రారంభించి, ప్రతిరోజూ క్రమంగా పెరుగుతూ మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు మిమ్మల్ని మీరు అలవాటు చేసుకోండి. ఇది చలన అనారోగ్యానికి అత్యంత విశ్వసనీయ విరుగుడులను అందించే దీర్ఘకాలిక విధానం. వృత్తిపరమైన వైద్య సహాయం కోసం బయపడకండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మోషన్ సిక్నెస్ మాత్రలు వెర్టిగోతో సహాయపడతాయా? మోషన్ సిక్‌నెస్ పాచెస్ సురక్షితమేనా? చలన అనారోగ్యం ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుందా? కొత్త ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ చలన అనారోగ్యానికి కారణమవుతుందా? కారులో చదవడం వల్ల కారు అనారోగ్యానికి గురవుతుందా? ప్రస్తావనలు Leung AK, Hon KL. చలన అనారోగ్యం: ఒక అవలోకనం [ఇంటర్నెట్]. సందర్భంలో మందులు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క పర్యాయపదాలు (తేదీ లేదు) www.thesaurus.com. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. మౌంట్ సినాయ్ హెల్త్ సిస్టమ్. [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మోషన్ సిక్‌నెస్ - చాప్టర్ 8 - 2020 పసుపు పుస్తకం (తేదీ లేదు) వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. సీటెల్ చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/motion-sickness#where-to-get-help https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539706/ UCSF ఆరోగ్యం. గర్భం యొక్క సాధారణ అసౌకర్యాలను ఎదుర్కోవడం [ఇంటర్నెట్]. ucsfhealth.org. UCSF ఆరోగ్యం; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కారు అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. HealthyChildren.org. [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Ogunniyi AA. చలన అనారోగ్యం - గాయాలు మరియు విషం [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ కన్స్యూమర్ వెర్షన్. MSD మాన్యువల్లు; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000110.htm ER; MK మోషన్ సిక్‌నెస్ [ఇంటర్నెట్] నివారణకు ఆక్యుప్రెషర్ మరియు అక్యుస్టిమ్యులేషన్ బ్యాండ్‌ల సమర్థత. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 13]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/air-land-sea/motion-sickness Lackner JR (2014). చలన అనారోగ్యం: వికారం మరియు వాంతులు కంటే ఎక్కువ. ప్రయోగాత్మక మెదడు పరిశోధన, 232(8), 2493–2510. నుండి అందుబాటులో:

==================================================

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ పెరుగుదల అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH) అనేది సాధారణంగా వృద్ధులలో సంభవించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఇది నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ లేని) పరిస్థితి, దీనిలో ప్రోస్టేట్ (వాల్‌నట్-పరిమాణ గ్రంథి) పరిమాణం పెరుగుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్ర నాళాన్ని చుట్టుముడుతుంది, ఇది శరీరం వెలుపల మూత్రం మరియు వీర్యం తీసుకువెళుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి విస్తరించినప్పుడు, అది మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రం మరియు వీర్యం యొక్క ప్రకరణాన్ని కష్టతరమైన ప్రక్రియగా చేస్తుంది. ఇది మూత్రం బయటకు వెళ్లడాన్ని నిరోధించడం, తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయాలనే కోరిక, మూత్రవిసర్జన ప్రారంభించడంలో ఇబ్బంది, మూత్ర ప్రవాహం చివరలో డ్రిబ్లింగ్, మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

భారతదేశంలో, నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా అనేది 92.97% మరియు 93.3% సంభవం రేటుతో ఒక సాధారణ వృద్ధుల సమస్య. ప్రపంచవ్యాప్తంగా BPH సంభవం పెరుగుతుందని AUA మార్గదర్శకాలు సూచించాయి మరియు 60 సంవత్సరాల వయస్సులో, 50% కంటే ఎక్కువ మంది పురుషులు వ్యాధికి సంబంధించిన కొన్ని రుజువులను కలిగి ఉంటారు.

నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీకు ఈ పరిస్థితి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీరు ఫినాస్టరైడ్ మరియు డ్యూటాస్టరైడ్ వంటి మందులను సూచించవచ్చు. ఈ మందులు BPH చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడింది. మీ పరిస్థితిని బట్టి, మూత్ర విసర్జనను అడ్డుకునే ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని తొలగించడానికి ఉపయోగించే వివిధ రకాల శస్త్రచికిత్సలను కూడా మీ వైద్యుడు సూచించవచ్చు. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్రాశయం కిడ్నీ అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మూత్రాశయంలో రాళ్లు మూత్రాశయ గాయం అతి చురుకైన మూత్రాశయం ప్రోస్టేటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ డిజిటల్ మల పరీక్ష అల్ట్రావెనస్ KUB (అల్ట్రావెనస్ KUB) యూరోఫ్లోమెట్రీ సిస్టోస్కోపీ ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ పరీక్ష చికిత్స ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్: ప్రజోసిన్, టెరాజోసిన్ & టామ్సులోసిన్ 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్లు: ఫినాస్టరైడ్ & డ్యూటాస్టరైడ్ తడలఫిల్ ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రిసెక్షన్ ఆఫ్ ప్రోస్టేట్ (TURP) ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ ఇన్సిషన్స్ యొక్క ఇతర సూక్ష్మగ్రాహ్య కోతలు నిర్మూలన, అబ్లేటివ్ లేజర్ థెరపీ, న్యూక్లియేషన్ ప్రొసీజర్ & ప్రోస్టాటిక్ యూరేత్రల్ లిఫ్ట్ నిపుణులు యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్ జనరల్ ఫిజిషియన్‌ని సంప్రదించడానికి నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా లక్షణాలు

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా మీ మూత్ర ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం సాధ్యమవుతుంది. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: మూత్ర ప్రవాహం తగ్గడం మూత్రాశయం అసంపూర్తిగా ఖాళీ అవుతుందనే భావన మూత్రాన్ని చాలాసార్లు ప్రారంభించి ఆపివేయడం మూత్రవిసర్జన ప్రారంభించడంలో లేదా మూత్ర విసర్జన చేయడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడడం మూత్ర విసర్జన ముగిసే సమయానికి డ్రిబ్లింగ్ తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక పెరగడం. మూత్ర విసర్జన చేయవలసిన ఆవశ్యకత మూత్రవిసర్జనకు రాత్రిపూట లేచిపోవాలి మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి లేదా స్ఖలనం మూత్ర విసర్జన లేదా స్కలనం భిన్నంగా కనిపించే మూత్రం మీ పరిస్థితి కాలక్రమేణా అధ్వాన్నంగా మారినట్లయితే, మీరు అనుభవించవచ్చు: మూత్రాశయంలో రాళ్ల అభివృద్ధి మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఏర్పడే బ్యాక్‌ప్రెషర్ కారణంగా మూత్రపిండాలకు నష్టం మూత్రాశయంలో పెద్ద మొత్తంలో మూత్రం నిలుపుకోవడం మూత్రంలో రక్తం మూత్రంలో చీము మూత్రవిసర్జన సమయంలో పొత్తికడుపు లేదా జననేంద్రియాల దిగువ భాగంలో నొప్పిని అనుభవించడం మూత్ర విసర్జన చేయలేకపోవడం లేదా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు జ్వరం లేదా జ్వరం తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, BPH మూత్రాశయం దెబ్బతినడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారి తీస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీరు మూత్రంలో రక్తాన్ని గుర్తించవచ్చు. ఇది చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే కిడ్నీ దెబ్బతినవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు మూత్రపిండ వైఫల్యం అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు మరియు మీరు ఈ లక్షణాన్ని ఎందుకు విస్మరించకూడదు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా యొక్క కారణాలు

ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మీ మూత్రాశయం క్రింద ఉంది. యురేత్రా అనేది మీ మూత్రాశయం నుండి మీ పురుషాంగం వెలుపలికి మూత్రాన్ని పంపే గొట్టం. మూత్ర నాళిక ప్రోస్టేట్ మధ్యలో గుండా వెళుతుంది. ప్రోస్టేట్ విస్తరించినప్పుడు, మూత్రం ప్రవాహం నిరోధించబడటం ప్రారంభమవుతుంది. BPH యొక్క అసలు కారణం సరిగ్గా అర్థం కాలేదు.

వృషణాల ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ BPHకి ప్రధాన దోహదపడే అంశం అని ప్రతిపాదించబడింది. పురుషులు తమ జీవితాంతం టెస్టోస్టెరాన్, ప్రాధమిక పురుష సెక్స్ హార్మోన్, ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క నిమిషం మొత్తంతో పాటు ఉత్పత్తి చేస్తారు. వయసు తగ్గుతున్న కొద్దీ శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ కూడా తగ్గుతుంది. ఇది క్రమంగా, వ్యవస్థలో ఈస్ట్రోజెన్ నిష్పత్తిని పెంచుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్ మధ్య ఈ అసమానత కారణంగా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఏర్పడవచ్చని అధ్యయనాలు సూచించాయి. ప్రోస్టేట్ లోపల ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క అధిక స్థాయి ప్రోస్టేట్ కణాల పెరుగుదలను పెంచే పదార్థాల కార్యకలాపాలను పెంచుతుంది.

టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క హార్మోన్ల ఉప ఉత్పత్తి అయిన డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ (DHT) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెరుగుదలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు కూడా నమ్ముతారు. టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గినప్పటికీ, వృద్ధులు ప్రోస్టేట్‌లో పేరుకుపోయిన DHTని ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటారని పరిశోధన వెల్లడించింది. DHTలో ఈ పెరుగుదల ప్రోస్టేట్ కణాల పెరుగుదలను పెంచుతుంది. DHT స్థాయి క్షీణత BPHని మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాకు ప్రమాద కారకాలు

మీరు నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది, మీరు: 40 సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు BPH యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే హృదయ సంబంధ సమస్యలు, స్థూలకాయం మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ వంటి వైద్యపరమైన పరిస్థితులు శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు నిశ్చల జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే అంగస్తంభన లోపం ఉన్నవారు నీకు తెలుసా? పురుషులు కూడా వృద్ధాప్యంలో హార్మోన్ల మార్పులను ఎదుర్కొంటారు, ఇది పురుషుల మెనోపాజ్ ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆండ్రోపాజ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది టెస్టోస్టెరాన్ లోపం కారణంగా లైంగిక సంతృప్తి తగ్గడానికి లేదా సాధారణీకరించిన శ్రేయస్సు యొక్క క్షీణతకు కారణమయ్యే పరిస్థితి. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇక్కడ చదవండి! నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా నిర్ధారణ

మీ డాక్టర్ మీ లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటారు మరియు నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క లక్షణాలను అనుకరించే వ్యాధులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు.

1. డిజిటల్ మల పరీక్ష మీ ప్రోస్టేట్ పాయువు ద్వారా అనుభూతి చెందుతుంది. మీ వైద్యుడు మీ ఆసన మార్గంలో కొంత సమయోచిత అనస్థీషియా (నంబింగ్ జెల్) స్మెర్ చేస్తాడు. అప్పుడు డాక్టర్ ప్రోస్టేట్ ఆకారం, మందం మరియు పరిమాణాన్ని అనుభూతి చెందడానికి పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు చొప్పిస్తారు. మీ ప్రోస్టేట్ సగటు పరిమాణాన్ని కలిగి ఉంటే లేదా సాధారణం కంటే ఎక్కువ ప్రముఖంగా ఉంటే ఇది వారికి ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది.
2. సిస్టోస్కోపీ ఈ ప్రక్రియ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ మూత్రాశయం మరియు మూత్ర నాళం యొక్క లైనింగ్‌ను పరిశీలించడానికి అనుమతిస్తుంది. లెన్స్‌ని కలిగి ఉన్న సిస్టోస్కోప్ అని పిలువబడే బోలు ట్యూబ్ మీ మూత్రనాళంలోకి చొప్పించబడుతుంది. నెమ్మదిగా డాక్టర్ మీ మూత్రాశయం లోపల సిస్టోస్కోప్‌ను ముందుకు తెస్తారు. ఈ విధానం సాధారణంగా బాధించదు కానీ కొంత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రక్రియ సమయంలో మీరు మూత్ర విసర్జన చేయవలసి ఉంటుందని మీరు భావించవచ్చు, కానీ ఇది కొన్ని నిమిషాల పాటు మాత్రమే ఉంటుంది.
3. యూరాలజిస్ట్ యొక్క వేలు తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ అల్ట్రాసౌండ్ ప్రామాణిక మొదటి-లైన్ పరిశోధనగా మారింది. మూత్రపిండాలు మరియు మూత్రాశయం యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ (USG KUB) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం మరియు పరిమాణాన్ని అంచనా వేయడానికి మామూలుగా చేయబడుతుంది.
4. ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP) ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP) అనేది మూత్ర నాళం యొక్క చిత్రాలను అందించే ఒక రకమైన ఎక్స్-రే. IVP సమయంలో, ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత కాంట్రాస్ట్ డై అనే పదార్ధంతో మీ సిరల్లో ఒకదానిని ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. రంగు మీ రక్తప్రవాహంలో మరియు మీ మూత్ర నాళంలోకి వెళుతుంది. ఇది విస్తరించిన ప్రోస్టేట్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయాల లభ్యత కారణంగా, ఈ రోజుల్లో IVP సాధారణంగా ఉపయోగించబడదు.
5. మూత్ర పరీక్షలు మీ వైద్యుడు మూత్ర పరీక్ష కోసం అడగవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలకు కారణమయ్యే ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర మూత్ర పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి ఇది వారికి సహాయపడుతుంది.
6. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) పరీక్ష ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ అనేది మీ ప్రోస్టేట్ ద్వారా విడుదలయ్యే సమ్మేళనం. మీరు విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ కలిగి ఉన్నప్పుడు, మీ PSA స్థాయిలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది, కానీ ఇది ఖచ్చితమైనది కాదు మరియు అన్ని ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లను గుర్తించదు. ఇటీవలి విధానాలు, శస్త్రచికిత్సలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా మీ PSA స్థాయిలు పెరగవచ్చు.
7. మూత్ర ప్రవాహ పరీక్ష ఈ పరీక్ష మీ మూత్ర ప్రవాహాన్ని కొలుస్తుంది. మీరు యంత్రానికి జోడించబడిన ఒక రెసెప్టాకిల్‌లో మూత్ర విసర్జన చేయమని అడగబడతారు. ఈ యంత్రం మీ మూత్ర ప్రవాహం యొక్క బలం మరియు పరిమాణాన్ని కొలుస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితి మెరుగుపడుతుందా లేదా అధ్వాన్నంగా ఉందా అని నిర్ణయిస్తుంది.
8. పోస్ట్‌వాయిడ్ రెసిడ్యూవల్ వాల్యూమ్ పరీక్ష మీరు మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మీ మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయగలరా అని ఈ పరీక్ష అంచనా వేస్తుంది. మీరు మూత్ర విసర్జన పూర్తి చేసిన తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా లేదా మీ మూత్రాశయంలోకి కాథెటర్‌ని చొప్పించడం ద్వారా పరీక్ష చేయవచ్చు. ఇది మీ మూత్రాశయంలో ఎంత మూత్రం మిగిలి ఉందో కొలవడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అనుమతిస్తుంది.
9. 24-గంటల వాయిడింగ్ డైరీ మీ వైద్యుడు మీరు వెళ్ళే మూత్రం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు మొత్తం రికార్డును నిర్వహించమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. మీ రోజువారీ మూత్ర విసర్జనలో మూడింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ రాత్రి సమయంలో సంభవిస్తే ఇది ప్రత్యేకంగా సహాయపడుతుంది.
10. ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది మీ ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని కొలవడానికి మరియు అంచనా వేయడానికి పురీషనాళంలోకి చొప్పించిన అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్. ప్రోబ్ పురీషనాళం యొక్క గోడ ద్వారా పురీషనాళం ముందు ఉన్న ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోకి ధ్వని తరంగాలను పంపుతుంది మరియు అందుకుంటుంది. మీ డాక్టర్ ట్రాన్స్‌రెక్టల్ బయాప్సీని ఉపయోగించి ప్రోస్టేట్ బయాప్సీని సూచించవచ్చు. ప్రోస్టేట్ యొక్క కణజాల నమూనాలను తీసుకోవడానికి పురీషనాళం లోపల ఒక సూది మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది. కణజాలాన్ని పరిశీలించడం వలన డాక్టర్ మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉందో లేదో అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది.
11. యురోడైనమిక్ మరియు పీడన ప్రవాహ అధ్యయనాలు ఈ పరీక్ష వైద్యులు మీ మూత్రాశయ కండరాలు ఎంత బాగా పనిచేస్తున్నాయో కొలవడానికి మరియు గుర్తించడానికి అనుమతిస్తుంది. మీ వైద్యుడు మీ మూత్రనాళం లోపల మరియు మీ మూత్రాశయంలోకి కాథెటర్‌ను ప్రవేశపెడతారు. నీరు లేదా గాలి నెమ్మదిగా మూత్రాశయంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది, ఇది కండరాల పనితీరును అంచనా వేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ప్రముఖులు రోనాల్డ్ విల్సన్ రీగన్‌ను ప్రభావితం చేశారు, 40వ USA అధ్యక్షుడు BPHతో సంబంధం ఉన్న అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి 1967 మరియు 1986లో ప్రోస్టాటిక్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు. ఇయాన్ మెక్‌కెల్లెన్ ప్రసిద్ధ బ్రిటిష్ నటుడు ఇయాన్ మెక్‌కెల్లెన్ 2005లో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా నివారణ

దురదృష్టవశాత్తు, నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను నిరోధించడానికి పరిశోధకులు ఇప్పటి వరకు మార్గాన్ని కనుగొనలేదు. 40 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు లేదా BPH యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం వంటి BPH కోసం ప్రమాద కారకాలు ఉన్న పురుషులు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

మీరు BPH యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గుర్తించినట్లయితే మీరు వారి వైద్యునితో మాట్లాడవచ్చు. అంతేకాకుండా, మీరు సాధారణ ప్రోస్టేట్ పరీక్షలకు కూడా వెళ్ళవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ చికిత్స పొందడం ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది మరియు విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు మూత్ర విసర్జన చేయడంలో ఇబ్బంది, మూత్రంలో రక్తం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో నొప్పి, మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి, మూత్రం చివర డ్రిబ్లింగ్, బలహీనమైన మూత్ర ప్రవాహం లేదా రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ పెరగడం వంటి లక్షణాలను మీరు ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్ జనరల్ ఫిజిషియన్ పురుషుల లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యలకు సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా చికిత్స

BPH అనేక రకాల చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. రోగి వయస్సు, మొత్తం శ్రేయస్సు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా ఉత్తమ విధానం నిర్ణయించబడుతుంది. మీ లక్షణాలు సహించదగినవి అయితే, మీ వైద్యుడు చికిత్సను వాయిదా వేయమని మరియు కొంతకాలం పరిస్థితిని పర్యవేక్షించమని మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు. చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి:

1. ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ ఈ మందులు ప్రోస్టేట్ కండరాలను సడలించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, ఇది మూత్ర విసర్జనను సులభతరం చేస్తుంది. ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ సాపేక్షంగా చిన్న ప్రోస్టేట్ ఉన్న పురుషులలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మందులు తక్కువ రక్తపోటు (ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్), మైకము మరియు తిరోగమన స్ఖలనానికి కారణం కావచ్చు (వీర్యం పురుషాంగం యొక్క కొన నుండి బయటకు వెళ్లడానికి బదులుగా మూత్రాశయంలోకి తిరిగి వెళ్ళే పరిస్థితి). ఈ మందులు కొన్ని రోజుల నుండి వారాల వ్యవధిలో వాటి ప్రభావాలను ప్రారంభిస్తాయి. సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని మందులు: ప్రజోసిన్ టెరాజోసిన్ టామ్సులోసిన్
2. 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ ఈ మందులు డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ (DHT) ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా మీ ప్రోస్టేట్ పరిమాణాన్ని కుదించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఫినాస్టరైడ్ మరియు డ్యూటాస్టరైడ్ వంటి మందులు టెస్టోస్టెరాన్‌ను DHTగా మార్చే 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి. DHT స్థాయి క్షీణత ప్రోస్టేట్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. ప్రభావం సాధారణంగా ఒక నెల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది మరియు గరిష్ట ప్రభావం కోసం 6 నెలల వరకు పట్టవచ్చు. కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలు తక్కువ లిబిడో, తగ్గిన స్కలనం వాల్యూమ్ మరియు నపుంసకత్వము. కొన్ని సాధారణ మందులు: ఫినాస్టరైడ్ డ్యూటాస్టరైడ్
3. తడలఫిల్ తడలఫిల్ అనేది ప్రధానంగా అంగస్తంభన చికిత్సకు ఉపయోగించే ఒక ఔషధం. ప్రోస్టేట్ విస్తరణ చికిత్సలో కూడా ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
4. ప్రోస్టేట్ (TURP) TURP యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ అనేది BPH యొక్క లక్షణాలను త్వరగా ఉపశమనం చేయడంలో సహాయపడే ఒక శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. శస్త్రచికిత్స తర్వాత పురుషులు సాధారణంగా బలమైన మూత్ర ప్రవాహాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఈ ప్రక్రియకు మీ మూత్రనాళంలోకి లైట్ స్కోప్ చొప్పించబడాలి. సర్జన్ బయటి భాగాన్ని మినహాయించి చాలా వరకు ప్రోస్టేట్‌ను తొలగిస్తాడు. TURP తర్వాత, కొంత సమయం పాటు మీ మూత్రాశయాన్ని హరించడానికి మీకు కాథెటర్ అవసరం.

TURPతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని ప్రమాదాలు రెట్రోగ్రేడ్ స్ఖలనం & మూత్ర ఆపుకొనలేనివి. TURP యొక్క సాధారణ సమస్యలు: బ్లీడింగ్ యురేత్రల్ స్ట్రిక్చర్ బ్లాడర్ మెడ కాంట్రాక్చర్ 5. ప్రొస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ కోత (TUIP) ఒక సర్జన్ మీ మూత్రనాళంలోకి వెలిగించిన స్కోప్‌ను చొప్పించి, ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో ఒకటి లేదా రెండు చిన్న కోతలను సృష్టిస్తారు. దీనివల్ల మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రం వెళ్లడం సులభతరం అవుతుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స సాధారణంగా చిన్న లేదా మధ్యస్థ పరిమాణపు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని కలిగి ఉన్న పురుషులకు మరియు ఇతర శస్త్రచికిత్సలను చాలా ప్రమాదకరమైనదిగా చేసే ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న పురుషులకు సిఫార్సు చేయబడింది.

TUIP చాలా తక్కువ సంక్లిష్టతలను కలిగి ఉంది మరియు అందువల్ల చిన్న గ్రంథి పరిమాణం ఉన్న రోగులకు ఇది మంచి ఎంపిక. శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ ఎంపికకు సంబంధించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ఎందుకంటే ఇది కేసు ఆధారంగా మారవచ్చు.

1. ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ మైక్రోవేవ్ థర్మోథెరపీ ప్రోస్టేట్‌ను చేరుకోవడానికి మీ మూత్రనాళం ద్వారా ఒక నిర్దిష్ట ఎలక్ట్రోడ్ చొప్పించబడుతుంది. ఎలక్ట్రోడ్ మైక్రోవేవ్ శక్తులను విడుదల చేస్తుంది, ఇది విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క అంతర్గత భాగాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది ప్రోస్టేట్ తగ్గిపోవడానికి దారితీస్తుంది, మూత్రం సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స మీ లక్షణాల నుండి పాక్షికంగా మాత్రమే ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు దాని పూర్తి ప్రభావం కనిపించడానికి కొంత సమయం పట్టవచ్చు. ఇది సాధారణంగా చిన్న ప్రోస్టేట్ ఉన్న పురుషులకు సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అవసరమైతే ఈ ప్రక్రియకు తిరిగి చికిత్స అవసరం కావచ్చు.
2. ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ సూది అబ్లేషన్ మీ డాక్టర్ మీ మూత్రనాళంలోకి మరియు సూదితో ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోకి స్కోప్‌ను పంపుతారు. సూదులు రేడియో తరంగాలను విడుదల చేస్తాయి, ఇవి మూత్ర ప్రవాహాన్ని నిరోధించే అదనపు ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని వేడి చేస్తాయి మరియు నాశనం చేస్తాయి.
3. అబ్లేటివ్ లేజర్ థెరపీ ఈ ప్రక్రియ మూత్ర ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని ఆవిరి చేయడానికి అధిక శక్తి లేజర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ విధానాలు శస్త్రచికిత్స తర్వాత కొంత సమయం వరకు చికాకు కలిగించే లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.
4. న్యూక్లియేషన్ విధానం ఈ ప్రక్రియలు సాధారణంగా మూత్ర విసర్జనను నిరోధించే ప్రోస్టేట్ కణజాలం మొత్తాన్ని తొలగిస్తాయి మరియు కణజాలం తిరిగి పెరగడాన్ని నిరోధిస్తాయి. తొలగించబడిన కణజాలం తరువాత ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు ఇతర రుగ్మతల సంకేతాల కోసం పరీక్షించబడుతుంది.
5. ప్రోస్టాటిక్ యురేత్రల్ లిఫ్ట్ విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ వైపులా కుదించడానికి వైద్యులు ప్రత్యేక ట్యాగ్‌లను ఉపయోగిస్తారు. ఇది మూత్ర ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి అనుమతిస్తుంది మరియు తక్కువ మూత్ర నాళ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న పురుషులకు సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ ప్రక్రియ TURP వంటి ప్రక్రియల కంటే స్ఖలనం మరియు లైంగిక పనితీరుపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

1. సిఫార్సు చేసిన విధంగా ఔషధాన్ని తీసుకోండి మీరు BPH మందులను సూచించినట్లయితే, ఆ మందులను నిర్దేశించినప్పుడు మరియు నిర్దేశించినప్పుడు తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి. వివిధ BPH మందులు వాటి ప్రభావాలను చూపించడానికి అదనపు సమయాన్ని తీసుకుంటాయి. కొన్ని మందులు పని చేయడానికి ఆరు నెలలు పట్టవచ్చు, కాబట్టి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మీ మందులను కొనసాగించడం చాలా అవసరం.

సమయానికి మందులు తీసుకోవాలని గుర్తుంచుకోవడానికి, మీరు మాత్రలను లేబుల్ చేసిన మందుల పెట్టెల్లో ఉంచవచ్చు మరియు మీరు మీ మందులను తీసుకోవాల్సిన సమయానికి అలారం సెట్ చేయవచ్చు.

1. విఫలం లేకుండా ఫాలో-అప్ సాధారణంగా, వైద్యులు వారి రోగులకు BPH యొక్క పురోగతిని చురుకుగా పర్యవేక్షించాలని సిఫార్సు చేస్తారు. దీని అర్థం మీరు మరియు మీ వైద్యుడు BPHకి మరింత తీవ్రమయ్యే కానీ చురుకుగా చికిత్స చేయని ఏవైనా లక్షణాల కోసం చూస్తారు. మీరు మీ యూరాలజిస్ట్‌ను క్రమం తప్పకుండా సందర్శించవలసి ఉంటుంది.

కొంతకాలం తర్వాత మీ లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, మీ డాక్టర్ మీ మోతాదును మార్చవచ్చు మరియు మీ రోగ నిరూపణను తనిఖీ చేయడానికి కొన్ని ఇతర పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు. మీ విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని నిర్వహించడానికి మీరు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ నుండి అన్ని తదుపరి సూచనలను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి. నిర్దిష్ట తదుపరి సంరక్షణ మీరు ఎంచుకున్న శస్త్రచికిత్స రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

చికిత్సా ప్రణాళికను సిఫార్సు చేసే ముందు, గత సందర్శన నుండి తీవ్రతరం అయిన ఏవైనా కొత్త లేదా పాత లక్షణాలను మీ వైద్యుడు చూసే కారణంగా వార్షిక సందర్శనలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. చురుకైన నిఘా అనేది BPH యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్న పురుషులకు లేదా వారి లక్షణాలతో బాధపడని రోగులకు చికిత్స యొక్క ఉత్తమ కోర్సు.

1. పెల్విక్ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి వ్యాయామం మీరు కటి అంతస్తును బలోపేతం చేసే కొన్ని ప్రాథమిక కెగెల్ వ్యాయామాలను సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ వ్యాయామాలలో మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలను ఐదు సెకన్ల పాటు పట్టుకుని వాటిని విడుదల చేయడం వంటివి ఉంటాయి. మీరు రోజుకు మూడు నుండి నాలుగు సార్లు కెగెల్ వ్యాయామాల 10 నుండి 20 పునరావృత్తులు సాధన చేయాలి. ప్రోస్టేట్ సమస్యలు ఉన్న పురుషులకు కెగెల్ వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

ఇది పెల్విక్ ఫ్లోర్‌ను బలపరుస్తుంది మరియు మూత్రాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలకు శిక్షణ ఇస్తుంది. కెగెల్ వ్యాయామాలు కాకుండా, మీరు రోజువారీ నడక, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా స్పోర్ట్స్ ఆడటానికి కూడా కట్టుబడి ఉండవచ్చు. ఊబకాయం BPH అభివృద్ధి చెందడానికి ఒక ప్రమాద కారకం; అందువల్ల, BPH చికిత్సకు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం చాలా అవసరం.

మీ డాక్టర్ మీ లేజర్ అబ్లేషన్ లేదా ట్రాన్స్‌యురేత్రల్ సూది అబ్లేషన్ తర్వాత ఒక వారం పాటు హెవీ లిఫ్టింగ్ మరియు అధిక శిక్షణకు వ్యతిరేకంగా సలహా ఇవ్వవచ్చు. ప్రక్రియ తర్వాత దాదాపు ఆరు వారాల పాటు ఇతర శస్త్రచికిత్సలకు పరిమితం చేయబడిన కార్యకలాపాలు అవసరం కావచ్చు.

1. మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి మీరు ధ్యానం చేయవచ్చు లేదా యోగాను అభ్యసించవచ్చు, అది బుద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు భయము సాధారణంగా మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికను పెంచుతాయి, ఇది మీ BPH యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఉదయం మరియు నిద్రవేళకు ముందు ధ్యానం చేయడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, రాత్రి సమయంలో మూత్రవిసర్జన చేయాలనే మీ కోరికను తగ్గిస్తుంది.

ఒత్తిడి మరియు శరీరంలో దాని పాత్రపై మీ అన్ని సందేహాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి!

నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్ప్లాసియా యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా మీ మూత్రాశయం మరియు మూత్రపిండాలను ప్రభావితం చేసే అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వీటితొ పాటు:

మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు చికిత్స చేయని నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా రోగులు వారి మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేనందున స్తబ్దుగా ఉన్న మూత్రం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది. స్తబ్దుగా ఉన్న మూత్రం మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాకు వృద్ధి మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది. కొన్ని అంటువ్యాధులు లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు, అయితే మరికొన్ని తేలికపాటి డైసూరియా (బాధాకరమైన లేదా కష్టతరమైన మూత్రవిసర్జన), తరచుగా మరియు మూత్రవిసర్జనకు ఆవశ్యకత, తీవ్రమైన దైహిక ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఫ్రాంక్ హెమటూరియా (మూత్రంలో రక్త కణాల ఉనికి) కారణమవుతాయి.

మూత్రంలో రక్తం మూత్రంలో రక్తం ఉండటాన్ని హెమటూరియా అంటారు. ఇది సాధారణంగా ఫ్రైబుల్ హైపర్‌వాస్కులారిటీ ఫలితంగా ఉంటుంది, ఈ పరిస్థితిలో విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ యొక్క ఉపరితల నాళాలు ఏదైనా శారీరక శ్రమ వల్ల సులభంగా దెబ్బతింటాయి. ఇది గడ్డకట్టడం మరియు గడ్డకట్టడాన్ని నిలుపుకోవడంలో కూడా కారణమవుతుంది.

సాధారణంగా, ఈ పరిస్థితి ప్రారంభ హెమటూరియాగా కనిపిస్తుంది, మిగిలిన మూత్ర ప్రవాహం స్పష్టంగా ఉంటుంది. Finasteride BPH సంబంధిత హెమటూరియా చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడింది ఎందుకంటే ఇది మైక్రోవేస్సెల్స్ యొక్క సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది.

మూత్రాశయంలోని రాళ్లు మూత్రాశయంలోని రాళ్లు లేదా కాలిక్యులి మొత్తం యూరినరీ ట్రాక్ట్ కాలిక్యులిలో 5% వరకు ఉంటాయి. యూరియాను విడదీసే సూక్ష్మజీవుల కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్న సందర్భాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడం అనేది తెలిసిన ప్రమాద కారకం.

పునరావృత UTI మరియు మూత్రాశయంలో మూత్రం యొక్క అవశేష పరిమాణం సాధారణంగా మూత్రాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి ముందు ఉంటుంది. మూత్రాశయంలో పెద్ద మొత్తంలో అవశేషాలు ఉన్న రోగులకు బహుళ మూత్రాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. మూత్రంలో రాళ్ల లక్షణాలలో పొత్తికడుపు నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం, పునరావృతమయ్యే UTI మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో సెప్సిస్ (తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్) సంకేతాలు ఉన్నాయి.

మూత్రపిండ నష్టం చికిత్స చేయని BPH దీర్ఘకాలిక మూత్ర నిలుపుదలకి దారితీస్తుంది, ఇది రోగులలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు టాక్సిన్స్ మరియు ఇతర పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేసే రేటులో క్షీణతకు దారితీస్తుంది. BPH కారణంగా ఇప్పటికే దీర్ఘకాలిక మూత్ర నిలుపుదల ఉన్న పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్న రోగికి BPH రోగులలో మూత్రపిండ వైఫల్యం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నీకు తెలుసా? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అనేది ప్రధానంగా వృద్ధులను ప్రభావితం చేసే వ్యాధి. 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఇది చాలా సాధారణం, అయితే వారి 50 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులు కూడా ఈ పరిస్థితితో బాధపడవచ్చు. గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇది ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా మారింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషులలో క్యాన్సర్‌కు ఇది రెండవ అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు మొత్తం మీద ఐదవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్ అని నివేదించబడింది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క మరిన్ని కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్ప్లాసియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఏదైనా హెర్బల్ రెమెడీని ఉపయోగించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించకుండా మీ రెగ్యులర్ మందులు తీసుకోవడం ఆపకండి. పురుషులలో BPH లక్షణాలను నిర్వహించడానికి సా పామెట్టో మరియు స్టింగింగ్ రేగుట కలిసి ఉపయోగించినప్పుడు కొన్ని ప్రయోజనాలను చూపించాయి. ఆఫ్రికన్ ప్లం ట్రీ మరియు లైకోపీన్ ఇతర మూలికా నివారణలు, ఇవి BPHతో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలను మెరుగుపరచడంలో కొన్ని ప్రయోజనాలను చూపించాయి. మీరు మీ ఆహారంలో గుమ్మడికాయ గింజలను చేర్చుకోవచ్చు. BPH ఉన్న పురుషులు 12 రోజుల పాటు రోజుకు ఒకసారి గుమ్మడికాయ గింజల సారాలను తీసుకుంటే మెరుగైన జీవన నాణ్యతను అనుభవిస్తున్నారని మరియు వారు మూత్ర విసర్జన చేసే ఆవశ్యకతను కూడా తగ్గించారని ఒక అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఫ్లాక్స్ సీడ్ కూడా కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించింది. ఎనిమిది వారాల పాటు అవిసె గింజల పొట్టును తీసుకున్న వ్యక్తులు BPHతో మెరుగైన అబ్స్ట్రక్టివ్ మరియు చికాకు కలిగించే లక్షణాలను చూశారని ఒక నివేదిక సూచించింది. ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇక్కడ 7 సూపర్ ఫుడ్స్ మంచివి. వ్యాసం చదవండి!

నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాతో జీవించడం

నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం పురుషులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి నేరుగా జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికతో రోగులు పోరాడుతున్నారు. కొంతమంది పురుషులు ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటారు (మూత్రం యొక్క తరలింపును నియంత్రించలేకపోవడం), ఇబ్బందికి దారి తీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సకాలంలో రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స BPHతో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.

1. కొన్ని మందులను నివారించండి, మీరు అధిక రక్తపోటు, కాలేయ వ్యాధి మరియు గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మూత్రవిసర్జన లేదా నీటి మాత్రలు వంటి మందులు తీసుకుంటే, మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మూత్రవిసర్జనలు మీ శరీరం నుండి అదనపు ద్రవాన్ని తొలగిస్తాయి మరియు మూత్రవిసర్జనను పెంచుతాయి, ఇది మీ BPH లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ అనేవి పాత తరం యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు, ఇవి మూత్రాశయ కండరాల సంకోచాలను తగ్గిస్తాయి, మీ మూత్ర నిలుపుదల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
2. యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు డీకోంగెస్టెంట్‌లను తీసుకోకుండా ఉండండి యాంటిహిస్టామైన్‌లు మూత్రాశయ కండరాలు సంకోచించకుండా నిరోధించే యాంటీ-అలెర్జీ మందులు. ఇది మూత్ర ప్రవాహాన్ని నెమ్మదిస్తుంది లేదా నిరోధిస్తుంది మరియు BPHని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. జలుబుకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే డీకాంగెస్టెంట్స్ వంటి మందులు ప్రోస్టేట్ మరియు మూత్రాశయ కండరాలను బిగించడం వలన BPHని తీవ్రతరం చేస్తాయి. దీనివల్ల మూత్రాశయం నుంచి మూత్రం వెళ్లడం కష్టమవుతుంది.
3. మీ ద్రవాలను పర్యవేక్షించండి మీరు ఎంత ద్రవాన్ని తీసుకుంటున్నారో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. మీరు ఎంత ఎక్కువ ద్రవం తాగితే, అంత ఎక్కువగా మీరు మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికను అనుభవిస్తారు. మీరు పడుకునే కొన్ని గంటల ముందు మీరు త్రాగే నీటిని ఆపవచ్చు లేదా పరిమితం చేయవచ్చు. ఇది రాత్రిపూట మూత్ర విసర్జనకు మేల్కొనే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. ఆల్కహాల్, సోడా, కాఫీ లేదా ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు వంటి పానీయాలు కూడా మీ శరీరం మరింత మూత్రాన్ని విడుదల చేయడానికి కారణమవుతాయి.
4. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి రెడ్ మీట్ మరియు డైరీ తినడం మానుకోండి. రెడ్ మీట్ నుండి విముక్తి పొందడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. రోజూ మాంసాహారం తినడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ విస్తరణ ముప్పు మూడు రెట్లు పెరుగుతుంది. పాల ఉత్పత్తులను తినడం కూడా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. బదులుగా, మీ ఆహారంలో టమోటాలు, బెర్రీలు, సాల్మన్ మరియు బ్రోకలీని చేర్చండి. ఈ ఆహారాలు BPHతో సంబంధం ఉన్న మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయని చూపబడింది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఉంటే నేను సోడియం తీసుకోవడం తగ్గించాలా? కాథెటరైజేషన్ అంటే ఏమిటి? ప్రోస్టేట్ సగటు బరువు ఎంత? నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఎంత సాధారణం? నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మధ్య లింక్ ఏమిటి? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించవచ్చు? కనిష్ట ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Speakman MJ, Cheng X. BPH/BOO యొక్క సంక్లిష్టతల నిర్వహణ. భారతీయ J ఉరోల్. 2014;30(2):208-213. doi:10.4103/0970-1591.127856. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా. ప్రోస్టేట్ విస్తరణ. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). చివరిగా సెప్టెంబర్, 2014లో సమీక్షించబడింది. ప్రోస్టేట్ పరీక్షలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). సెప్టెంబరు, 2014లో చివరిగా సమీక్షించబడింది. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH) అంటే ఏమిటి? అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్. మెక్‌వేరీ KT, రోహర్‌బోర్న్ CG. భావి, యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత రెజమ్ సిస్టమ్ అధ్యయనం యొక్క మూడు-సంవత్సరాల ఫలితాలు: నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా కారణంగా తక్కువ మూత్ర నాళ లక్షణాల చికిత్స కోసం ఉష్ణప్రసరణ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ థర్మల్ థెరపీ. వీన్ AJ, మరియు ఇతరులు., eds. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా: ఎటియాలజీ, పాథోఫిజియాలజీ, ఎపిడెమియాలజీ మరియు నేచురల్ హిస్టరీ. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. ప్రోస్టేట్ విస్తరణ (నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా). నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH) నిర్వహణ. అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్. . సెప్టెంబర్ 25, 2017న యాక్సెస్ చేయబడింది. కన్నింగ్‌హామ్ GR, మరియు ఇతరులు. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు మరియు రోగనిర్ధారణ మూల్యాంకనం. ఫెర్రీ FF. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా. ఇన్: ఫెర్రీస్ క్లినికల్ అడ్వైజర్ 2018. ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2018. వీన్ AJ, మరియు ఇతరులు., eds. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నాన్సర్జికల్ నిర్వహణ. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016.

==================================================

నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను పరోనిచియా, ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, పేరు సూచించినట్లుగా, వేలుగోళ్లు లేదా గోళ్ళపై ప్రభావం చూపే ఇన్‌ఫెక్షన్. ఈ ప్రాంతాల్లో బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లేదా వైరస్ పెరగడం వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా కాలి గోళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ చుట్టుపక్కల చర్మంపై గాయం తర్వాత సంభవించే అవకాశం ఉంది.

నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఒనికోమైకోసిస్ సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. సాధారణ జనాభాలో 10% మంది, 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న జనాభాలో 20% మంది మరియు 70 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న జనాభాలో 50% మంది ఏదైనా ఒకటి లేదా మరొక రకమైన గోరు సంక్రమణతో బాధపడుతున్నారని అంచనా వేయబడింది.

వృద్ధులలో మరియు హెచ్‌ఐవి (హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్)ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ పరిస్థితులతో బాధపడేవారిలో నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సర్వసాధారణం. పాదాలు లేదా చేతులు నిరంతరం తేమకు గురికావడం మరియు సరైన పరిశుభ్రత పాటించకపోతే గోరు సంక్రమణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు తెల్లటి మచ్చలు లేదా గోళ్ల రంగు మారడం నుండి గోరు ఆకారంలో మార్పులు మరియు గోర్లు పెళుసుగా లేదా చిరిగినవిగా మారడం వరకు ఉంటాయి. చికిత్సలో నోటి మరియు సమయోచిత యాంటీ బాక్టీరియల్ లేదా యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు ఉంటాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి వేలుగోళ్లు గోళ్లు గోరు మంచం గోళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మం ప్రపంచవ్యాప్త వ్యాప్తి: 10% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు సోరియాసిస్ లైకెన్ ప్లానస్ గోరు ట్రామా ఇన్‌గ్రోన్ టోనెయిల్స్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ పచోనిచియా కంజెనిటా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ KOH టెస్టింగ్ PCR టెస్టింగ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్: యాంపిసిలిన్, డాక్సీసైక్లిన్ & క్లిన్‌కోన్‌టామైసినాల్స్ యాంటీబయాటిక్స్: ముపిరోసిన్, ఫ్యూసిడిక్ యాసిడ్ & Retapamulin సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్స్: Ciclopirox, అమోరోల్ఫైన్ & యాంటీ ఫంగల్ డస్టింగ్ పౌడర్ సమయోచిత యాంటిసెప్టిక్స్: Povidone Iodine & Chlorhexidine సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్ సర్జరీ లేజర్ థెరపీ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

గోళ్ళలో ఈ క్రింది మార్పులు కనిపిస్తే గోరు ఇన్ఫెక్షన్ అనుమానించబడాలి: గోరుపై తెలుపు లేదా పసుపు రంగు మచ్చలు ఏర్పడటం గోరు యొక్క తెల్లటి లేదా పసుపు రంగు మారడం గోరు పెళుసుగా, నలిగిపోయి, సులభంగా విరిగిపోయే గోర్లు గోరు ఆకారం వికటించబడి ఉంటుంది. ఫౌల్ స్మెల్లింగ్ గోర్లు నొప్పి, ఎరుపు, తీవ్రమైన బాక్టీరియా గోరు ఇన్ఫెక్షన్ సందర్భాలలో గోర్లు మరియు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలలో వాపు, పరోనిచియాలో గోరు నుండి పసుపు చీము ఏర్పడటం మరియు ఉత్సర్గ తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లో జ్వరంతో పాటుగా

ఎక్కడైనా తప్పు జరిగినప్పుడు మీకు తెలియజేసే కళ మీ శరీరానికి ఉంది. మీ గోర్లు మినహాయింపు కాదు. మీ గోర్లు మీ ఆరోగ్యం గురించి ఏమి వెల్లడిస్తాయో ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి!

నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు

స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్, స్ట్రెప్టోకోకస్ పయోజీన్స్, సూడోమోనాస్ లేదా ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్ మరియు కాండిడా అల్బికాన్స్ వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల సాధారణంగా గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సంభవిస్తాయి. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ రకాలు

క్రింద వివరించిన విధంగా బాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు మరియు వైరస్‌ల వంటి సూక్ష్మజీవుల వల్ల గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సంభవించవచ్చు:

బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్, స్ట్రెప్టోకోకస్ పయోజెనెస్, సూడోమోనాస్ వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే దానిని బ్యాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా పరోనిచియా అంటారు. గోరు సంక్రమణం కొనసాగే వ్యవధి ఆధారంగా, బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లు క్రింది రకాలుగా విభజించబడ్డాయి - తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్: ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలలో మంటను కలిగించే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ఇది ఆరు వారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, దీని వలన ఆ ప్రాంతం చుట్టూ నొప్పి వస్తుంది. క్రానిక్ బ్యాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్: చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో వాపును కలిగించే బ్యాక్టీరియా వల్ల కూడా ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది, ఇది ఆవర్తన, బాధాకరమైన మంటలను కలిగిస్తుంది.

ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్, క్యాండిడా అల్బికాన్స్ వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే దానిని ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఒనికోమైకోసిస్ అంటారు. ప్రమేయం ఉన్న ప్రాంతం లేదా కారక ఏజెంట్ ఆధారంగా, ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు క్రింది ఉప రకాలుగా విభజించబడ్డాయి - దూర సబ్‌ంగువల్ ఒనికోమైకోసిస్: ఇది అత్యంత సాధారణ రకం ఒనికోమైకోసిస్, ఇక్కడ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ గోరు మంచం నుండి మొదలై అంచుల వరకు వ్యాపిస్తుంది. ప్రాక్సిమల్ సబ్‌ంగువల్ ఒనికోమైకోసిస్: ఇది ఒక అరుదైన రకం ఒనికోమైకోసిస్, ఇది సాధారణంగా ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ స్టేట్స్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ గోరు మధ్యలో తెల్లటి మచ్చలుగా మొదలై గోరు పెరిగే కొద్దీ బయటికి కదులుతుంది. వైట్ మిడిమిడి ఒనికోమైకోసిస్: ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ గోరు ఉపరితలంపై మాత్రమే ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది గోరు ఉపరితలంపై తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు, అది పొడిగా మారుతుంది మరియు గోరు విరిగిపోయేలా చేస్తుంది. కాండిడా ఒనికోమైకోసిస్: ఇది కాండిడా అల్బికాన్స్ అనే ఫంగస్ వల్ల వస్తుంది. గతంలో గాయం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ప్రభావితమైన గోళ్లలో ఇది సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.

వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ వైరల్ మొటిమలు గోళ్ల ఆకారం మరియు మందంలో మార్పులకు కారణమవుతాయి, ఇది వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారి తీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) వల్ల వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, వైరస్లు కూడా గోరు కింద చర్మం పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి, దీనిని పెరింగువల్ మొటిమలు అని పిలుస్తారు. ఇది ఒనికోమాడెసిస్ అని పిలవబడే పరిస్థితికి దారితీయవచ్చు, దీనిలో గోర్లు సన్నిహిత చివరలో రాలడం ప్రారంభమవుతాయి. నీకు తెలుసా? 'కోవిడ్ నెయిల్స్' అనేది కోవిడ్-19 ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన కొన్ని రోజులు లేదా వారాల తర్వాత కొంతమంది రోగులలో గోరు మార్పులు. ఇవి చిల్‌బ్లెయిన్-వంటి గాయాలు మరియు ఎరుపు అర్ధ చంద్రుని నమూనాలు, విలోమ నారింజ రంగు మారడం మరియు విస్తరించిన ఎరుపు-తెలుపు నెయిల్ బెడ్ రంగు మారడం వంటి గోరు మార్పులతో అనుబంధంగా పరోనిచియా రూపంలో సంభవించవచ్చు. కోవిడ్ 19 ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత బ్యూ లైన్‌లు (గోరుకు అడ్డంగా ఉండే డెంట్‌లు లేదా గట్లు), మీ గీతలు (గోరుకు అడ్డంగా ఉండే తెల్లటి గీతలు) మరియు ఒనికోమాడెసిస్ (బేస్ నుండి వదులుగా ఉన్న గోరు) వంటి ఇతర గోరు మార్పులు కూడా గమనించబడ్డాయి. ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో కూడా చూడవచ్చు మరియు అధిక జ్వరం మరియు/లేదా తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు. ఇంకా చదవండి! నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

60 ఏళ్లు దాటితే గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో నివసించడం మరియు టాయిలెట్లను పంచుకోవడం. మీకు మధుమేహం ఉంది లేదా HIV లేదా క్యాన్సర్ లేదా కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం వంటి రోగనిరోధక శక్తి లేని పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు.

గోరు నిరంతరం తేమ లేదా గాయం లేదా రెండింటికి బహిర్గతమైతే గోరు ఇన్‌ఫెక్షన్లు సంభవిస్తాయి: బిగుతుగా ఉండే బూట్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడానికి ఖాళీని అనుమతించని తడిగా, మురికి సాక్స్‌లను ధరించడం. ప్రతిరోజూ నీటిలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. ఎక్కువసేపు ప్లాస్టిక్ గ్లోవ్స్ ధరించడం. బహిరంగ జల్లులు వంటి వేడి మరియు తేమతో కూడిన ప్రదేశాలలో ఎక్కువసేపు నడవడం. గోరు లేదా పరిసర ప్రాంతానికి గాయం.

వేసవి కాలంలో వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు అధిక చెమట కారణంగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవి కాలంలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇంకా చదవండి!

నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ

వైద్యులు సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు మరియు చరిత్ర ఆధారంగా గోరు సంక్రమణ రకాన్ని నిర్ణయించవచ్చు. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు గోరు యొక్క రంగు మారడం లేదా పొలుసులుగా మారడం, పెళుసుగా ఉండే గోర్లు, గోరు ఆకృతిలో మార్పు, చీము ఏర్పడటం, వాపు మొదలైనవి కనిపిస్తాయి. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని ప్రయోగశాల పరీక్షలను సూచించవచ్చు. ఇలా:

అనుమానిత బాక్టీరియా నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తి రక్త గణన (CBC), తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో కూడిన జ్వరంతో కూడిన సందర్భాలలో ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు. చీములోని కారణ సూక్ష్మజీవిని గుర్తించడానికి చీము సంస్కృతి. సంస్కృతి మరియు ప్రత్యక్ష మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష కోసం నెయిల్ క్లిప్పింగ్స్.

అనుమానిత ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కల్చర్ మరియు డైరెక్ట్ మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష కోసం నెయిల్ క్లిప్పింగ్స్. యాంటీ ఫంగల్ ఔషధాల ప్రతిస్పందనను పరీక్షించడానికి ఫంగల్ ససెప్టబిలిటీ పరీక్ష. KOH పరీక్ష: పొటాషియం హైడ్రాక్సైడ్ పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్లలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు ఉపయోగిస్తారు. PCR పరీక్ష: అనుమానిత ఒనికోమైకోసిస్ (గోరు అంచున సంభవించే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్) ఉన్న రోగుల నుండి గోరు నమూనాలలో కారక శిలీంధ్రాలను గుర్తించడంలో సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రముఖ అమెరికన్ సింగర్ మరియు రియాలిటీ టీవీ షో అమెరికన్ ఐడల్ జడ్జి అయిన పౌలా అబ్దుల్ పౌలా అబ్దుల్ ప్రభావితమయ్యారు. సెలూన్‌లో పాదాలకు చేసే చికిత్స తర్వాత ఆమె నెయిల్ ఫంగస్ బారిన పడింది, సెలూన్‌లలో పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన చట్టాన్ని ఆమోదించమని CA సెనేట్ కమిటీని కోరింది. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ

వయసు పెరిగే కొద్దీ మరియు కొన్ని అలవాట్ల వల్ల నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు - మంచి చేతులు మరియు కాళ్ళ పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి. సబ్బు మరియు నీటితో ప్రతిరోజూ మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను కడగాలి. అన్ని ధూళి క్లియర్ చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి, ముఖ్యంగా వేళ్ల మధ్య లేదా గోళ్ల కింద చిక్కుకున్న మురికి. కాలి కదలడానికి తగినంత స్థలాన్ని అందించే సౌకర్యవంతమైన పాదరక్షలను ధరించండి. శుభ్రమైన నెయిల్ ట్రిమ్మర్‌తో కనీసం వారానికి ఒకసారి మీ గోళ్లను కత్తిరించండి. పాదాల నుండి తేమను తొలగించడంలో సహాయపడే డ్రై-ఫిట్ సాక్స్ ధరించండి. మీ పాదాలు చాలా చెమట పట్టినట్లయితే, అవసరమైతే సాక్స్‌లను రోజుకు రెండుసార్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మార్చండి. పొలాలు లేదా పొలాలు వంటి తడి ప్రాంతాల్లో పని చేస్తున్నప్పుడు గమ్‌బూట్‌లను ఉపయోగించండి. ప్రతిరోజూ మీ చేతులు మరియు పాదాలను తేమ చేయండి. ప్రతిరోజూ యాంటీ ఫంగల్ శోషక పౌడర్‌తో మీ చేతులు మరియు పాదాలను దుమ్ము చేయండి. సెలూన్లలో చేతుల అందమును తీర్చిదిద్దే పద్ధతి మరియు పాదాలకు చేసే చికిత్స కోసం స్టెరిలైజ్ చేసిన పరికరాలను ఎల్లప్పుడూ నొక్కి చెప్పండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

తీవ్రమైన బాక్టీరియా, ఫంగల్ మరియు వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసుల కోసం, తక్షణ వైద్య సంరక్షణను వెతకాలి. తీవ్రమైన నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ చర్మంలో విరామంతో అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు సాధారణంగా గోరు వైపు కనిపిస్తుంది. ఈ రకమైన గోరు సంక్రమణ తరచుగా బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వలన సంభవిస్తుంది కానీ హెర్పెస్, ఒక రకమైన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు జ్వరం, వాపు, గోళ్ల చుట్టూ చీము ఏర్పడటం లేదా గోళ్ల చుట్టూ ఎర్రటి చారలు కలిగి ఉండవచ్చు. దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధుల కోసం, రంగు మారడం లేదా గోర్లు మచ్చలు వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి. చేతులు నిరంతరం లేదా తరచుగా తేమకు గురయ్యే వ్యక్తులలో దీర్ఘకాలిక గోరు సంక్రమణం చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది. ఈ రుగ్మత తరచుగా చర్మానికి చికాకు కలిగించే రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల ఏర్పడే ఒక రకమైన చర్మపు మంట, మరియు ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా కారణంగా తీవ్రమవుతుంది.

పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మీకు సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స

గోరు సంక్రమణ చికిత్సలో విస్తృతంగా ఇవి ఉంటాయి -

ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్: సాధారణంగా, సాధారణ బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను సమయోచిత యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్‌లతో ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. నోటి యాంటీబయాటిక్స్ సంక్రమణ యొక్క తీవ్రమైన దశలలో సూచించబడతాయి. అందుబాటులో ఉన్న మందులు: యాంపిసిలిన్ డాక్సీసైక్లిన్ క్లిండామైసిన్

ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్స్: ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి యాంటీ ఫంగల్‌లు నోటి మందులుగా ఇస్తారు. అందుబాటులో ఉన్న మందులు: ఇట్రాకోనజోల్ ఫ్లూకోనజోల్ టెర్బినాఫైన్

సమయోచిత యాంటీబయాటిక్స్: ముపిరోసిన్: ఇది బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ చికిత్సకు ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్ ఔషధం. ఇది బ్యాక్టీరియా మనుగడకు అవసరమైన ప్రోటీన్ల సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా చర్మ వ్యాధులకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది. అందువలన, ఇది సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. ఫ్యూసిడిక్ యాసిడ్: ఇది యాంటీబయాటిక్, ఇది కీలకమైన విధులను నిర్వహించడానికి బ్యాక్టీరియాకు అవసరమైన అవసరమైన ప్రోటీన్ల సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. అందువలన, ఇది బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది మరియు సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. రెటాపాములిన్: ఈ యాంటీబయాటిక్ బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా నిరోధించడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా సంక్రమణకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధిస్తుంది.

సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్‌లు: ఇవి క్రీమ్‌లు, శోషక పొడులు లేదా డ్రెస్సింగ్ కోసం నేరుగా సోకిన గోరుపై పూయడానికి పరిష్కారాలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి: Ciclopirox: ఇవి క్రీమ్ రూపంలో లేదా లక్క రూపంలో లభిస్తాయి, వీటిని సోకిన గోరుపై నెయిల్ పాలిష్ లాగా పూయవచ్చు. అవి శిలీంధ్ర కణాలలో ప్రోటీన్ సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, తద్వారా శిలీంధ్రాల మరింత పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. అమోరోల్ఫైన్: వీటిని నేరుగా గోళ్లకు అప్లై చేయాలి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలకు అవసరమైన ఎంజైమ్‌లను నిరోధించడం ద్వారా ఇవి పని చేస్తాయి. ప్రభావిత ప్రాంతంలో తేమను నిరోధించడానికి యాంటీ ఫంగల్ డస్టింగ్ పౌడర్.

సమయోచిత యాంటిసెప్టిక్స్: తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లో, ప్రభావిత భాగాన్ని పలుచన చేసిన క్రిమినాశక ద్రావణంలో నానబెట్టి, ఆపై యాంటీబయాటిక్ లేపనాలతో కప్పవచ్చు. యాంటిసెప్టిక్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: పోవిడోన్ అయోడిన్: పోవిడోన్ అయోడిన్ ఒక క్రిమినాశక. ఇది అంటువ్యాధులను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సూక్ష్మజీవులను కలిగించే హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్లను చంపుతుంది. క్లోరెక్సిడైన్: ఇది క్రిమిసంహారక మరియు క్రిమినాశక, ఇది చర్మాన్ని క్రిమిసంహారక చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది గాయాలను శుభ్రపరచడానికి, దంత ఫలకాన్ని నిరోధించడానికి మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.

సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు: ఈ తరగతి మందులు శరీరంలో మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే అత్యంత శక్తివంతమైన మందులు. సమయోచితంగా వర్తించినప్పుడు, ఇది గోరు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఏర్పడే చర్మం యొక్క ఎరుపు, వాపు, దురద మరియు చికాకు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ అసిపోనేట్ క్రీమ్ అత్యంత సాధారణ ఔషధం.

శస్త్రచికిత్స: గోరు చుట్టూ చీము చేరడం లేదా చీము (చీము) ఏర్పడడం వంటి తీవ్రమైన గోరు ఇన్ఫెక్షన్ సందర్భాల్లో, చీము లేదా గడ్డను హరించడానికి మరియు వికారమైన తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గోరును తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.

లేజర్ థెరపీ (ఫోటోథెరపీ): ఇది ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఒనికోమైకోసిస్)కి చికిత్స. లేజర్ పరికరాలు ఫంగల్ పెరుగుదల ఉన్న గోరు మంచానికి గోళ్ళ ద్వారా చొచ్చుకుపోయే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. గోళ్ళ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పూర్తిగా పరిష్కరించడానికి ముందు సాధారణంగా అనేక లేజర్ చికిత్స సెషన్లు అవసరమవుతాయి. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతుంటే, ఇంట్లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవడానికి ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు:

సోకిన భాగాన్ని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి. ఔషధాలను వర్తించే ముందు, సబ్బు మరియు నీటితో పూర్తిగా చేతులు కడగాలి. మురికి సాక్స్ లేదా చేతి తొడుగులు ధరించవద్దు. గోరు కింద మురికి పేరుకుపోవద్దు. స్టెరైల్ నెయిల్ ట్రిమ్మర్‌తో మీ గోళ్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించండి. టవల్స్ లేదా నేప్కిన్లు వంటి టాయిలెట్లను ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. రెగ్యులర్ గా నెయిల్ పాలిష్ తో గోళ్లను కవర్ చేయవద్దు.

1mg ProTip మీ పాదాలను బాగా ఆరబెట్టండి, ముఖ్యంగా కాలి మధ్య, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. పాదాలను శుభ్రం చేయడానికి మీరు కొన్ని చుక్కల క్రిమినాశక ద్రవాన్ని కూడా జోడించవచ్చు. కఠినమైన సబ్బు లేదా యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ అధికంగా వాడవద్దు, ఇది చర్మం పొడిగా మారవచ్చు. మీ పాదాలను బాగా ఆరబెట్టండి, ముఖ్యంగా కాలి మధ్య ప్రాంతంలో. ఈ ప్రదేశాలు తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడతాయి, ఇవి దీర్ఘకాలంలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు అనువైన మైదానంగా పనిచేస్తాయి. మీరు ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి యాంటీ ఫంగల్ పౌడర్‌ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు, ఇది మీ కాలి వేళ్లను పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మా వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోవడం ద్వారా దీని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హ్యాపీ ఫీట్ = హ్యాపీ యు. పాదాల దుర్వాసనకు కారణం ఏదైనా కావచ్చు, ఇది ఇప్పటికీ పాదాల నుండి దుర్వాసనకు మూలమైన వ్యక్తికి ఇబ్బందికరమైన మరియు ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితిని సృష్టిస్తుంది. పాదాల దుర్వాసనను పరిష్కరించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి! నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సమస్యలు

గోరు సంక్రమణ యొక్క తీవ్రమైన కేసు చర్మం వంటి ప్రక్కనే ఉన్న ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది మరియు సెల్యులైటిస్ అని పిలువబడే చర్మం యొక్క తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణం కావచ్చు. డయాబెటిక్ రోగులు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చే సమస్యలకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఇది ప్రభావితమైన మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న గోళ్లకు శాశ్వత నష్టం కలిగించవచ్చు. దానితో పాటు, గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల యొక్క తీవ్రమైన కేసులు పాదం దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ ఏజెంట్లతో చికిత్స విక్స్ వాపోరబ్, టీ-ట్రీ ఆయిల్ మరియు స్నేక్‌రూట్ సారం వంటి నాన్-ఫార్మకోలాజిక్ ఏజెంట్లు ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఈ ఏజెంట్లలో దేనినైనా నేరుగా ప్రభావితమైన గోళ్ళపై వర్తింపజేయడం వలన ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపడం ప్రారంభించవచ్చు.

ఆయుర్వేదం షమన్ చికిత్స అని పిలువబడే ఆయుర్వేద చికిత్స ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. టెర్మినెల్లాను కలిగి ఉన్న ఔషధ సన్నాహాలు గణనీయమైన యాంటీమైక్రోబయల్ చర్యను కలిగి ఉంటాయి మరియు గోరు ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవించడం

మీరు గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, అది ఇంకా బాధాకరంగా లేకపోయినా, దానిని విస్మరించవద్దు. మీరు ఎప్పుడైనా మీ గోర్లు పసుపు రంగులోకి మారడం లేదా వికృతంగా మారడం లేదా మీ గోరుపై మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తే, పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా ఉండటానికి మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీర్ఘకాలిక గోరు అంటువ్యాధులు నయం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది మరియు దీర్ఘకాలం మందులు కూడా అవసరం. మీరు సూచించిన కోర్సును పూర్తి చేయాలి మరియు సంక్రమణ పూర్తిగా పరిష్కరించబడిందని నిర్ధారించుకోవడానికి తదుపరి సందర్శనల సమయంలో మీ వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సంప్రదించాలి. పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం వల్ల గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, మీరు ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైతే, చేతులు మరియు పాదాల పరిశుభ్రతను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. మీరు పునరావృత గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కొంటుంటే, ఇది కొన్ని రోగనిరోధక శక్తి లేని అంతర్లీన పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. దయచేసి తగిన చికిత్స కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గోరు అంటువ్యాధులు బాధాకరంగా ఉన్నాయా? గోళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుందా? నాకు మధుమేహం ఉంటే, గోరు ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? నాకు గోరు ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే నేను సాధారణంగా పనిని కొనసాగించవచ్చా? ప్రస్తావనలు Elewski BE. ఒనికోమైకోసిస్: రోగనిర్ధారణ, రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లిన్ మైక్రోబయోల్ రెవ. 1998 జూలై;11(3):415-29. నెయిల్ ఫంగస్: ఎవరు పొందుతారు మరియు కారణమవుతుంది? అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. డయాన్నే పి వెస్టర్‌బర్గ్, మైఖేల్ జె వోయాక్. ఒనికోమైకోసిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రస్తుత పోకడలు. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2013 డిసెంబర్ 1;88(11):762-770. ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు Nenoff P, Paasch U, Handrick W. Infektionen an Finger-und Zehennägeln durch Pilze und Bakterien [శిలీంధ్రాలు మరియు బాక్టీరియా కారణంగా వేళ్లు మరియు కాలి గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్లు]. హౌటర్జ్ట్. 2014 ఏప్రిల్;65(4):337-48. వొల్లినా యు, నెనోఫ్ పి, హరోస్కే జి, హేన్స్‌లే హెచ్‌ఏ. నెయిల్ డిజార్డర్స్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2016;113(29-30):509-518. ఫెరారీ J. ఫంగల్ గోళ్ళ ఇన్ఫెక్షన్లు. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2011;2011:1715. గుప్తా AK, Stec N. ఒనికోమైకోసిస్ మరియు దాని నిర్వహణకు సంబంధించిన చికిత్సలలో ఇటీవలి పురోగతి. F1000Res. 2019;8:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-968. బోడ్మాన్ MA, కృష్ణమూర్తి K. ఒనికోమైకోసిస్. [2020 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.

==================================================

నార్కోలెప్సీ (నియంత్రించలేని పగటిపూట నిద్రపోవడం)ని జెలినోస్ సిండ్రోమ్, హిప్నోలెప్సీ, నార్కోలెప్టిక్ సిండ్రోమ్ మరియు పరోక్సిస్మల్ స్లీప్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది తగని సమయాల్లో మేల్కొలపడానికి మరియు నిద్రపోయే మీ మెదడు సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నార్కోలెప్సీ ఉన్నవారు తరచుగా పగటిపూట మెలకువగా ఉండటం కష్టంగా ఉంటుంది, దీనివల్ల అధిక పగటి నిద్ర వస్తుంది.

నార్కోలెప్సీకి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయితే defienyఇతర లక్షణాలు తరచుగా అనియంత్రిత నిద్ర దాడులు, కండరాల స్థాయి ఆకస్మికంగా మరియు తాత్కాలికంగా కోల్పోవడం (కాటాప్లెక్సీ), స్పష్టమైన కల లాంటి చిత్రాలు (భ్రాంతి) మరియు నిద్రపోతున్నప్పుడు కదలడానికి లేదా మాట్లాడటానికి తాత్కాలిక అసమర్థత (నిద్ర పక్షవాతం) ఉండవచ్చు. నార్కోలెప్సీతో రోజువారీ పని చేయడం కష్టం.

పాలీసోమ్నోగ్రామ్ (PSG) మరియు మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ (MSLT) ద్వారా నార్కోలెప్సీని నిర్ధారించవచ్చు మరియు నిర్ధారించవచ్చు. అయినప్పటికీ, జీవనశైలి విధానాలు మరియు ఔషధాల కలయిక నార్కోలెప్సీతో మెరుగ్గా జీవించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 10 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) బ్రెయిన్ ప్రాబల్యం గ్లోబల్: 1 లో 2,000 (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) స్లీప్ అప్నియా డిప్రెషన్ లెగ్ రెస్ట్‌మ్ తర్వాత -ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ ఆల్కహాలిజం హైపర్ థైరాయిడిజం సింకోప్ ఇడియోపతిక్ హైపర్సోమ్నియా క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ ఋతు సంబంధిత హైపర్సోమ్నియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష మరియు పూర్తి రక్త గణన (CBC). ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ (CT) మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్లీప్ రికార్డ్ టెస్ట్‌లు మణికట్టు ఆక్టిగ్రఫీ పాలిసోమ్నోగ్రఫీ మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ స్టిమ్యులెంట్‌లు: మోడఫినిల్, పిటోలిసెంట్, మిథైల్ఫెనిడేట్, మరియు సోడియం ఆక్సీబేట్, వెన్‌టైడ్‌ప్రెస్‌ఫాం, క్లోప్‌రైమినెక్స్, క్లోప్‌రైమినెక్స్ luoxetine, మరియు Atomoxetine Orexin-ఆధారిత చికిత్స: ORX-A పునఃస్థాపన రోగనిరోధక-ఆధారిత చికిత్స: నటాలిజుమాబ్, ఫింగోలిమోడ్, అబాటాసెప్ట్ మరియు మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ నార్కోలెప్సీ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

నార్కోలెప్సీ యొక్క 5 సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయి, వీటిని తరచుగా CHESS (కాటాప్లెక్సీ, భ్రాంతులు- సాధారణంగా దృశ్యమానం, అధిక పగటి నిద్ర, నిద్ర పక్షవాతం మరియు నిద్ర భంగం) అనే సంక్షిప్త పదంతో సూచిస్తారు. నార్కోలెప్సీ ఉన్న రోగులందరూ అధిక పగటి నిద్రపోవడం (EDS) మినహా అన్ని 5 లక్షణాలను అనుభవించకపోవచ్చు. నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలు కొన్ని వారాల వ్యవధిలో అకస్మాత్తుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి లేదా కొన్ని సంవత్సరాలలో నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి: 1. కాటాప్లెక్సీ కాటాప్లెక్సీ అనేది ఆకస్మిక, తాత్కాలిక కండరాల బలహీనత లేదా కండరాల స్థాయిని కోల్పోవడం. ఇది కండరాలను బట్టి కనురెప్పలు వంగిపోవడం నుండి మొత్తం శరీరం పతనం వరకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది వంటి లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది: దవడ పడిపోవడం తల కిందికి జారడం కాళ్లు అనియంత్రితంగా అస్పష్టంగా మాట్లాడటం

గమనిక: ఈ లక్షణాలు తరచుగా భయం, నవ్వు, ఉత్సాహం లేదా కోపం వంటి బలమైన భావోద్వేగాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. EDS ప్రారంభమైన తర్వాత, క్యాటప్లెక్సీ యొక్క లక్షణాలు వారాలు లేదా సంవత్సరాలు కూడా కనిపిస్తాయి. 2. భ్రాంతులు నిద్రపోయేటప్పుడు లేదా మేల్కొన్నప్పుడు, నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తి అసలైన విషయాలను చూడవచ్చు లేదా వినవచ్చు. ఈ భ్రమ కలిగించే అనుభవాలు తరచుగా స్పష్టంగా మరియు భయానకంగా ఉంటాయి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఈ భ్రమలు సంభవించినట్లయితే వాటిని హిప్నాగోజిక్ భ్రాంతులు అంటారు. మీరు మేల్కొన్నప్పుడు ఇలా జరిగితే, దానిని హిప్నోపోంపిక్ హాలూసినేషన్ అంటారు. 3. అధిక పగటిపూట నిద్రపోవడం (EDS) నార్కోలెప్సీ ఉన్న చాలా మంది రోగులలో ఈ లక్షణం ఉంటుంది. మీరు రాత్రి తగినంత నిద్రపోయినప్పటికీ, EDS రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. శక్తి లేకపోవడం, మరియు ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి లోపించడం మరియు నిరాశ మరియు అలసటతో రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేయడం చాలా కష్టం. 4. స్లీప్ అటాక్స్ సాధారణంగా, నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు హెచ్చరిక లేకుండా, ఆకస్మికంగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. అవి ఎప్పుడైనా జరగవచ్చు. ఈ స్లీప్ అటాక్స్ యొక్క పొడవు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. ఇది సెకన్ల నుండి చాలా నిమిషాల వరకు ఉంటుంది. నార్కోలెప్సీని సరిగ్గా నియంత్రించకపోతే లేదా చికిత్స చేయకపోతే ఈ నిద్ర దాడులు రోజుకు చాలాసార్లు జరగవచ్చు. 5. స్లీప్ పక్షవాతం నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు నిద్ర పక్షవాతం యొక్క ఎపిసోడ్‌లను అనుభవించవచ్చు. అంటే నిద్రపోతున్నప్పుడు లేదా మేల్కొన్నప్పుడు కదలడానికి లేదా మాట్లాడటానికి తాత్కాలిక అసమర్థత. ఈ ఎపిసోడ్‌లు కొన్ని సెకన్ల నుండి చాలా నిమిషాల వరకు ఉండవచ్చు. నిద్ర పక్షవాతం ఎటువంటి హాని కలిగించనప్పటికీ, కదలలేకపోవడం భయానకంగా ఉంటుంది. ఇతర లక్షణాలు నార్కోలెప్సీ అనేక ఇతర లక్షణాలకు కూడా కారణం కావచ్చు: జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు డిప్రెషన్ తలనొప్పి స్వయంచాలకంగా ప్రవర్తన- ఏదైనా పనిని చేయడం మరియు తాము చేస్తున్నామని తెలియకుండానే అకస్మాత్తుగా నిద్రపోవడం.

50% కంటే ఎక్కువ నార్కోలెప్సీ కేసులు నిర్ధారణ కాలేదు ఎందుకంటే ప్రజలు ఈ అనుభవంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మీరు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే నిపుణుల సలహా తీసుకోవడానికి వెనుకాడరు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

నార్కోలెప్సీ రకాలు

నార్కోలెప్సీని క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: టైప్ 1: నార్కోలెప్సీ విత్ కాటాప్లెక్సీ ఈ రకం హెచ్చరిక లేకుండా వస్తుంది. ఇది కండరాల టోన్ కోల్పోవడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది బలహీనతకు కారణమవుతుంది మరియు మీ కండరాలను (కాటాప్లెక్సీ) నియంత్రించలేకపోతుంది. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి (మరియు భావోద్వేగాల ద్వారా ప్రేరేపించబడిన కండరాల బలహీనత కూడా టైప్ 2: కాటాప్లెక్సీ లేకుండా నార్కోలెప్సీ టైప్ 2 నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు పగటిపూట విపరీతంగా నిద్రపోతారు కానీ క్యాటాప్లెక్సీ (ఆకస్మిక కండరాల బలహీనత) కలిగి ఉండరు. లక్షణాలు మరియు సాధారణ మెదడు హార్మోన్ హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలు సెకండరీ నార్కోలెప్సీ ఈ రకం చాలా అరుదైనది. ఇది నిద్రను నియంత్రించే హైపోథాలమస్ అని పిలువబడే మెదడులోని లోతైన భాగానికి గాయం కావడం వల్ల సంభవించవచ్చు.ఇది మెదడు కణితి లేదా మెదడు వాపు అనే మెదడు వాపు వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. ఎన్సెఫాలిటిస్ నార్కోలెప్సీ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు కాకుండా, వ్యక్తులు తీవ్రమైన నరాల సమస్యలు మరియు ప్రతి రాత్రి ఎక్కువ కాలం నిద్ర (10 గంటల కంటే ఎక్కువ) కలిగి ఉండవచ్చు.

మీరు పగటిపూట ఎక్కువగా మగతగా అనిపిస్తుందా? మీరు మీ నిద్ర విధానంలో ఏవైనా మార్పులను అనుభవిస్తున్నారా? అధిక నిద్రకు గల సాధారణ కారణాన్ని చదివి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

నార్కోలెప్సీ కారణాలు

నార్కోలెప్సీకి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, నార్కోలెప్సీ ఉన్న చాలా మందికి హైపోక్రెటిన్ (ఒరెక్సిన్) అని పిలవబడే మెదడు రసాయనం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మీ నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కొంతమంది నిపుణులు హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల లోపం మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేసే రోగనిరోధక వ్యవస్థ (అంటే స్వయం ప్రతిరక్షక సమస్య) నార్కోలెప్సీకి దోహదం చేస్తుందని నమ్ముతారు. కానీ అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఇది కారణం కాదు.

సెకండరీ నార్కోలెప్సీ యొక్క కారణాలు మెదడులో హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల ఉత్పత్తిని మార్చే అంతర్లీన పరిస్థితుల ఫలితంగా కొన్నిసార్లు నార్కోలెప్సీ సంభవించవచ్చు. ఉదాహరణకు, నార్కోలెప్సీ కింది వాటి తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతుంది: తలకు గాయం: కపాలం మరియు ఇంట్రాక్రానియల్ నిర్మాణాలకు (మెదడు, కపాల నాడులు, మెనింజెస్ మరియు ఇతర నిర్మాణాలు) గాయంతో సహా హైపోథాలమిక్ గాయాలు: మెదడులో ఉన్న హైపోథాలమస్ గ్రంధిలో అసాధారణ పెరుగుదల మన శరీరంలో స్థిరత్వం మరియు సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బ్రెయిన్ ట్యూమర్: బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వల్ల వచ్చే నార్కోలెప్సీ సాధారణంగా పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. మెదడువాపు: మెదడు వాపు, ఎక్కువగా ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి, ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. డీమిలినేటింగ్ డిజార్డర్స్: మెదడు, కళ్ళు (ఆప్టిక్ నరాలు) మరియు వెన్నుపాములోని నరాల ఫైబర్‌లను చుట్టుముట్టే రక్షణ కవచం (మైలిన్ షీత్) దెబ్బతినే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. ఎన్సెఫలోమైలిటిస్: ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని వాపును సూచిస్తుంది, ఇది నరాల ఫైబర్స్ యొక్క రక్షిత కవచాన్ని (మైలిన్ కోశం) దెబ్బతీస్తుంది. వంశపారంపర్య రుగ్మతలు: నీమాన్-పిక్ వ్యాధి రకం C వంటి రుగ్మతలు కూడా నార్కోలెప్సీకి కారణం కావచ్చు.

నీకు తెలుసా? నార్కోలెప్సీతో బాధపడుతున్న చాలా మంది రోగులు కూడా విచ్ఛిన్నమైన నిద్ర, ఇతర నిద్ర రుగ్మతలు మరియు ఊబకాయం కలిగి ఉంటారు, బహుశా ఓరెక్సిన్ లోపం యొక్క పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు. ఈ రోగులలో డిప్రెషన్, ఆందోళన మరియు ఇతర మానసిక సమస్యలు కూడా సాధారణం.

నార్కోలెప్సీకి ప్రమాద కారకాలు

కొన్ని కారకాలు నార్కోలెప్సీ యొక్క అవకాశాన్ని పెంచుతాయి, ఉదాహరణకు:

కుటుంబ చరిత్ర: మీకు కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే నార్కోలెప్సీ వచ్చే ప్రమాదం 20 నుండి 40 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, నార్కోలెప్సీ అనేది జన్యుపరమైన పరిస్థితి కాదు. మునుపటి మెదడు గాయం: అరుదైన సందర్భాల్లో, నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాలను నియంత్రించే మెదడులోని ప్రాంతాలకు తీవ్రమైన గాయం తర్వాత నార్కోలెప్సీ సంభవించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మెదడు కణితులు కూడా నార్కోలెప్సీకి కారణమవుతాయని నివేదించబడింది. సాధ్యమయ్యే ట్రిగ్గర్లు: స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా HIN1 ఇన్ఫెక్షన్ వంటి అంటు వ్యాధులు, అలాగే టీకాలు వేయడం, నార్కోలెప్సీకి దారితీసే హైపోక్రెటిన్ యొక్క ఎంపిక విధ్వంసంతో స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించవచ్చని ఇటీవలి అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. పర్యావరణ విషపదార్థాలు: పురుగుమందులు, భారీ లోహాలు మరియు కలుపు కిల్లర్‌లకు గురికావడం నార్కోలెప్సీకి కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

నీకు తెలుసా? నార్కోలెప్సీ ఐదేళ్ల వయస్సులోనే రావచ్చు. టైప్ 1 (నార్కోలెప్సీ విత్ కాటాప్లెక్సీ) 100,000 మందికి 50 మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా టీనేజ్ మరియు ఇరవైల ప్రారంభంలో ప్రారంభమవుతుంది, కానీ అప్పుడప్పుడు ఐదు సంవత్సరాల వయస్సులో లేదా 40 సంవత్సరాల తర్వాత సంభవిస్తుంది. నార్కోలెప్సీ నిర్ధారణ

నార్కోలెప్సీని గుర్తించడం చాలా గమ్మత్తైనది ఎందుకంటే ఇది డిప్రెషన్, ఎన్సెఫాలిటిస్ మొదలైన ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులను అనుకరిస్తుంది. పగటిపూట నిద్రపోవడం కూడా కొన్ని ఔషధాల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావం కావచ్చు. T నార్కోలెప్సీ నిర్ధారణలో ఇవి ఉంటాయి: 1. హిస్టరీ టేకింగ్ నార్కోలెప్సీ నిర్ధారణలో రోగి యొక్క విస్తృతమైన చరిత్రను తీసుకోవడం ఉంటుంది, ఇందులో ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఉంటాయి:

రాత్రిపూట నిద్రపోయే వ్యవధి పగటిపూట నిద్రించడానికి ఇబ్బంది పడే తరచుదనం ఇటీవలి కాలంలో ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటన ఏదైనా ఉంటే వైద్య పరిస్థితి 2. రక్త పరీక్షలు ఏవైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి ఈ పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు నిద్రతో సమస్యలకు కారణమయ్యే మెదడు లేదా నరాలకు సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా సూచించబడే ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:

కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) 4. స్లీప్ రికార్డ్ టెస్ట్‌లు (స్లీప్ లాగ్) మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఒక వారం పాటు మీ నిద్ర నమూనా యొక్క జర్నల్‌ను ఉంచమని అడుగుతారు. అందులో, మీరు నిద్రపోయే సమయాన్ని మరియు పగటిపూట అలాగే రాత్రి సమయంలో నిద్రపోయే వ్యవధిని రికార్డ్ చేయాలి. 5. రిస్ట్ యాక్టిగ్రఫీ ఇది నిద్రలో కదలికలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించే పరికరం. మీ నిద్ర తీరును ట్రాక్ చేయడానికి నిద్రించే సమయంలో మణికట్టుపై యాక్టిగ్రాఫ్ ధరిస్తారు. ఇది శరీర కదలికలను కూడా రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు నిద్ర నుండి మేల్కొలుపును వేరు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. 6. పాలిసోమ్నోగ్రఫీ పాలిసోమ్నోగ్రఫీ (PSG) పరీక్షకు మీరు ఒక రాత్రి నిద్ర కేంద్రం లేదా వైద్య సదుపాయంలో గడపవలసి ఉంటుంది. మెదడు తరంగాలు, శ్వాస తీసుకోవడం, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు, హృదయ స్పందన రేటు మరియు నిద్రలో కళ్ళు మరియు కాలు కదలికలు వంటి పారామితుల సమితిని రికార్డ్ చేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష మీరు ఎంత త్వరగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు, రాత్రి సమయంలో మీరు ఎంత తరచుగా మేల్కొంటారు మరియు ఎంత తరచుగా మీ నిద్రకు భంగం కలిగి ఉంటారు (నార్కోలెప్సీ ఉన్నవారిలో ఒక సాధారణ అన్వేషణ). నార్కోలెప్సీని నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలలో ఇది ఒకటి. 7. మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ (MSLT) MSLT మీరు పగటిపూట నిద్రపోవడానికి ఎంత త్వరగా మరియు సులభంగా తీసుకువెళుతుందో కొలుస్తుంది. మీరు పాలిసోమ్నోగ్రఫీ తర్వాత ఈ పరీక్షను కలిగి ఉండవచ్చు. మీరు రోజంతా అనేక సార్లు నిద్రించవలసి ఉంటుంది మరియు మీరు ఎంత త్వరగా నిద్ర చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తారో నిపుణుడు విశ్లేషిస్తారు. 8. హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలను కొలవడం చాలా సందర్భాలలో, నార్కోలెప్సీ అనేది ఓరెక్సిన్ అని కూడా పిలువబడే హైపోక్రెటిన్ లోపంతో ముడిపడి ఉంటుందని, ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాలను నియంత్రిస్తుంది. మీ ఒరెక్సిన్ స్థాయిని కొలవడం నార్కోలెప్సీని నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) యొక్క నమూనా కటి పంక్చర్ అని పిలువబడే ప్రక్రియలో సూదిని ఉపయోగించి తీసివేయబడుతుంది మరియు తరువాత హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల కోసం పరీక్షించబడుతుంది.

ఈ పరీక్షలన్నీ ఎక్కడ పూర్తి చేయాలో తెలియదా? సరే, చింతించకండి. ఖచ్చితమైన ఫలితాల కోసం టాటా 1mgతో మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయండి. మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

ప్రముఖులు నస్టాస్జా కిన్స్కీని ప్రభావితం చేశారు ఆమె జర్మన్-జన్మించిన అమెరికన్ ఆధారిత నటి, ఆమె 60 కంటే ఎక్కువ చిత్రాలలో కనిపించింది. 2001లో, ఆమె నార్కోలెప్సీతో తన వైద్య పరిస్థితి గురించి మాట్లాడింది. అయినప్పటికీ, ఆమె దానితో జీవించి, ఏకకాలంలో హిట్ చిత్రాలను ఇస్తుంది. నార్కోలెప్సీ నివారణ

నార్కోలెప్సీ యొక్క అసలు కారణం తెలియదు కాబట్టి, దానిని నివారించడం కష్టం. అయితే, మీరు మంచి రాత్రి నిద్రపోయేలా చూసుకోవడానికి మీరు అనుసరించే కొన్ని ప్రభావవంతమైన అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

పగటి నిద్రను నివారించండి నిద్ర కోసం మీ సమయాన్ని నిర్ణయించండి. ఇందులో ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం మరియు మేల్కొలపడం వంటివి ఉంటాయి. ఇది మీ జీవ గడియారాన్ని క్రమంలో ఉంచుతుంది. స్నానం చేయడం, చదవడం లేదా మృదువైన సంగీతాన్ని వినడం వంటి విశ్రాంతికి ముందు నిద్రపోయే ఆచారాన్ని సాధన చేయడం వల్ల మీ ఒత్తిడిని తగ్గించి, రాత్రి నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. పూర్తిగా చీకటి గదిలో నిద్రించండి, ఎందుకంటే ఇది మెలటోనిన్ హార్మోన్‌ను స్రవించడంలో సహాయపడుతుంది (ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని నియంత్రిస్తుంది) మరియు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ముందు సెల్ ఫోన్లు ఉపయోగించడం మరియు టీవీ చూడటం మానుకోండి. స్క్రీన్ నుండి వచ్చే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కెఫీన్, నికోటిన్ మరియు ఆల్కహాల్‌ను రాత్రిపూట లేదా సాయంత్రం పూట నివారించండి, ఎందుకంటే అవి మిమ్మల్ని చురుకుగా అనుభూతి చెందుతాయి మరియు మీ నిద్ర చక్రానికి భంగం కలిగిస్తాయి. నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద భోజనం మరియు పానీయాలను మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది నిద్రలో రాత్రి వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించాలనే మీ కోరికను ఆపుతుంది. నిశ్చల జీవనశైలిని నివారించండి మరియు పగటిపూట చురుకుగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది మీ నిద్ర చక్రం మెరుగుపరుస్తుంది.

హాయిగా నిద్రపోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు కానీ, అలా చేయలేకపోతున్నారా? మేము సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ ఉన్నాము. మా ప్రత్యేకమైన నిద్ర సహాయ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీ సాధారణ వైద్యుడు మీరు సంప్రదించవలసిన మొదటి వైద్యుడు, నార్కోలెప్సీ మరియు దాని సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే ఇతర నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్

స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ అంటే నిద్ర రుగ్మతలను నిర్ధారించి, చికిత్స చేసే వైద్యుడు. ఒక న్యూరాలజిస్ట్ మెదడు, వెన్నుపాము మరియు నరాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తాడు. మనోరోగ వైద్యుడు మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు చికిత్స చేయడానికి శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. మనస్తత్వవేత్త అంటే మనస్సు మరియు ప్రవర్తన యొక్క అధ్యయనంలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి.

సహాయం అడగడంలో సిగ్గు లేదు. నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు వారి లక్షణాల గురించి మాట్లాడటానికి చాలా స్పృహ కలిగి ఉంటారు. మీ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దానిని మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి అనుభవజ్ఞుడైన వైద్య నిపుణుడి నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడు నిపుణులతో మాట్లాడండి

నార్కోలెప్సీ చికిత్స

నార్కోలెప్సీ అనేది దీర్ఘకాలిక నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. దీనికి శాశ్వత నివారణ లేనప్పటికీ, క్రింది చికిత్స ఎంపికలు మీ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. చికిత్స కలిగి ఉంటుంది; మందులు నార్కోలెప్సీకి చికిత్స చేయడానికి స్టిమ్యులెంట్స్ వంటి అనేక రకాల మందులు ఉపయోగించబడతాయి: ఈ మందులు మీ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి, ఇది మిమ్మల్ని పగటిపూట మెలకువగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రగ్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: మోడఫినిల్ పిటోలిసెంట్ మిథైల్ఫెనిడేట్ సోడియం ఆక్సిబేట్ సోల్రియామ్‌ఫెటోల్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ మరియు నోరాడ్రెనెర్జిక్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ అనేవి రెండు రకాల యాంటిడిప్రెసెంట్ డ్రగ్స్, ఇవి చాలా మంది వ్యక్తులలో నార్కోలెప్సీ లక్షణాలను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి. ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఇమిప్రమైన్ క్లోమిప్రమైన్ ప్రోట్రిప్టిలైన్ వెన్లాఫాక్సిన్ ఫ్లూక్సెటైన్ అటోమోక్సేటైన్

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద మరియు అత్యంత విశ్వసనీయమైన ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి

కొత్త పురోగతులు ఇవి ఇంకా అభివృద్ధిలో ఉన్న మందులు, కానీ జంతు నమూనాలలో కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. ఒరెక్సిన్-ఆధారిత చికిత్స: ఇది ఒరెక్సిన్ లోపం కారణంగా నార్కోలెప్సీ రకం 1 చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అభిజ్ఞా ప్రదర్శనలపై నిద్ర లేమి యొక్క ప్రభావాలను తగ్గించడానికి ORX-A ప్రత్యామ్నాయాలు ఇంట్రావీనస్ లేదా ఇంట్రానాసల్ (కోతులలో) ఇవ్వబడతాయి. రోగనిరోధక ఆధారిత చికిత్స: ఇమ్యునోథెరపీ అనేది భవిష్యత్ చికిత్సా ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది. నటాలిజుమాబ్, ఫింగోలిమోడ్, అబాటాసెప్ట్, మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ వంటి మందులు నార్కోలెప్సీ చికిత్సకు ఉపయోగించవచ్చు. నార్కోలెప్సీ కోసం గృహ సంరక్షణ

మందులు వివిధ జీవనశైలి మార్పులతో పాటు ఉండాలి. పరిస్థితిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి క్రింద పేర్కొన్న వ్యూహాలను పరిగణించండి: చిన్న చిన్న నిద్రలు తీసుకోండి: మీరు తరచుగా, క్లుప్తంగా నిద్రపోతారు, మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నట్లు అనిపించే సమయాల్లో క్రమం తప్పకుండా షెడ్యూల్ చేసిన న్యాప్స్ తీసుకోవచ్చు. ఖచ్చితమైన నిద్రవేళ రొటీన్‌ను అనుసరించండి: ప్రతిరోజూ దాదాపు ఒకే సమయానికి పడుకోవడం మరియు మేల్కొలపడం వల్ల ప్రజలు బాగా నిద్రపోతారు. మీ పడకగదిని నిద్రించడానికి మాత్రమే ఉంచండి: మీ బెడ్‌రూమ్‌ను నిద్ర కోసం మాత్రమే ఉపయోగించుకోండి, సెల్ ఫోన్‌లు లేదా ల్యాప్‌టాప్‌లను బెడ్‌లో ఉపయోగించవద్దు, మీ మెదడు అలవాటుగా మారుతుంది మరియు మీ బెడ్‌ని చూసినప్పుడు మీకు నిద్ర పట్టదు. పడుకునే ముందు కెఫిన్‌ను నివారించండి: నిద్రవేళకు చాలా గంటల ముందు కోలాస్, కాఫీ, టీలు, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ మరియు చాక్లెట్ షేక్స్ వంటి పానీయాలను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. ఆల్కహాల్ మరియు ధూమపానం మానుకోండి: ముఖ్యంగా సాయంత్రం ఆలస్యంగా ఇది పని చేస్తుంది కాబట్టి ఇది ప్రజలు గాఢమైన నిద్రను పొందకుండా చేస్తుంది. చురుకుగా ఉండండి: ప్రతిరోజూ కనీసం 20 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి మరియు నిద్రవేళకు ముందు వ్యాయామం చేయవద్దు. నిద్రవేళకు దగ్గరగా భారీ భోజనం చేయవద్దు: ఇది రాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు మీకు తక్కువ సౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నిద్రవేళకు ముందు విశ్రాంతి తీసుకోండి: మీరు వెచ్చని స్నానం చేయవచ్చు, ధ్యానం చేయవచ్చు, మృదువైన సంగీతాన్ని చదవవచ్చు లేదా వినవచ్చు.

నీకు తెలుసా? ఇండోర్ వాయు కాలుష్య కారకాలకు గురికావడం మీ నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. స్లీప్ మైక్రో ఎన్విరాన్‌మెంట్‌లోని కాలుష్యం నిద్ర నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే దుమ్ము రహిత వాతావరణాన్ని కలిగి ఉండటానికి మా విస్తృతమైన ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి

నార్కోలెప్సీ యొక్క సమస్యలు నార్కోలెప్సీ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన పనితీరు, పగటిపూట నిద్రపోవడం, రోజువారీ ఇంటి పనులను చేయలేకపోవడం మరియు అలసట ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ప్రమాదాలు అతిగా నిద్రపోవడం మరియు క్యాటప్లెక్సీ కారణంగా ఘోరమైన రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. 2. గుండె జబ్బు నార్కోలెప్సీ కూడా అధిక రక్తపోటుతో ముడిపడి ఉంది. అంతేకాకుండా, అధిక నిద్రపోవడం అనేది ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 3. ఊబకాయం నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తక్కువ కార్యాచరణ స్థాయిలు మరియు ఒరెక్సిన్ లోపం కారణంగా అధిక బరువు కలిగి ఉంటారు. దీర్ఘకాలికంగా, వారి నెమ్మదిగా జీవక్రియ ఊబకాయం కలిగిస్తుంది. 4. ఒత్తిడి & ఆందోళన నార్కోలెప్సీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దారితీయవచ్చు. అయినప్పటికీ, నార్కోలెప్సీ ఉన్నవారిలో డిప్రెషన్ కూడా సాధారణం. అనియంత్రిత నిద్ర దాడులు నిర్ణయం తీసుకోవడాన్ని దెబ్బతీస్తాయి, సంబంధాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను తగ్గిస్తాయి. 5. పేలవమైన పనితీరు నేర్చుకోవడం మరియు విద్యావిషయక సాధనకు ఏకాగ్రత సామర్థ్యం చాలా అవసరం. అయినప్పటికీ, నిద్ర దాడులు మరియు నార్కోలెప్సీ యొక్క ఇతర లక్షణాలు దృష్టిని తగ్గించగలవు మరియు పేలవమైన పనితీరుకు దారితీస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID-19 అంటువ్యాధులు నార్కోలెప్సీతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ మరియు నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులను SARS-CoV2 ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. COVID-19 నార్కోలెప్సీకి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

నార్కోలెప్సీకి వైద్య మరియు జీవనశైలి నిర్వహణ రెండూ అవసరం. వాటితో పాటు నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి. అవి: 1. MR థెరపీ (ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి) సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన నివారణలలో ఒకటి ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి చికిత్స. MR థెరపీ, ముఖ్యంగా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-ఆధారిత ధ్యానం ఆందోళన, నిరాశ మరియు నార్కోలెప్సీ లక్షణాలతో సహా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం కోసం దశలు: సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీ సహజ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి - పీల్చుకోండి మరియు వదులుకోండి. మీ ఆలోచనలు (పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్) రావడానికి మరియు తీర్పు లేకుండా వెళ్లడానికి అనుమతించండి. మీ శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా మరియు విశ్రాంతిగా ఉంచండి. 2. నిద్రను ప్రేరేపించే టీలు కొన్ని సందర్భాల్లో, నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు రాత్రి నిద్రలో భంగం కలిగి ఉంటారు లేదా రాత్రి నిద్రపోలేరు. చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫుల్) టీ, ప్యాషన్ ఫ్లవర్ టీ, రెడ్ జిన్‌సెంగ్, పిప్పరమెంటు (పుదీనా) టీ మరియు లావెండర్ టీ వంటి టీలు రాత్రిపూట మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. 3. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఆక్యుప్రెషర్ ఈ చికిత్సలు సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధంలోని భాగాలపై ఆధారపడిన పురాతన వైద్యం. ఆక్యుప్రెషర్ కండరాలు మరియు ప్రెజర్ పాయింట్లలో ఒత్తిడిని విడుదల చేయడానికి మరియు మీ శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాలను నొక్కడం ద్వారా రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సలో, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో సహా నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి. నార్కోలెప్సీతో జీవించడం

నార్కోలెప్సీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న ఇబ్బందితో వ్యక్తులు నిజంగా తమ లక్షణాలను తెరిచి చెప్పరు. నిద్రపోవడం మరియు ఇతర లక్షణాలు సంభాషణలు, సామాజిక సంఘటనలు మరియు సంబంధాలకు ఆటంకం కలిగించినప్పుడు సామాజిక జీవితం ప్రభావితమవుతుంది.

మీ ప్రియమైన వారు నిద్రపోతున్నట్లు మీరు గమనించినట్లయితే, వారితో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి లేదా సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వారిని డాక్టర్ వద్దకు తీసుకెళ్లండి. సంరక్షకులకు చిట్కాలు: నార్కోలెప్సీతో బాధపడుతున్న ప్రియమైన వ్యక్తికి మీరు సహాయపడే కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఇవి:

నార్కోలెప్సీ గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా తెలుసుకోండి. వారికి సహాయం అవసరమైతే విచారించి, అందించండి, కానీ హోవర్ చేయవద్దు. బిల్లు చెల్లింపు మరియు ఇంటి పనులు వంటి విధుల నిర్వహణలో సహాయం చేయడానికి ఆఫర్ చేయండి. ఇంటి చుట్టూ స్టిక్కీ నోట్‌లను అతికించండి మరియు అవసరమైన అపాయింట్‌మెంట్‌ల క్యాలెండర్‌ను ఉంచండి. కొన్ని పోషకమైన స్నాక్స్‌తో పాటు ప్రతిసారీ రుచికరమైన భోజనాన్ని అందించండి. ఇంట్లో కలిసి సినిమాని ఆస్వాదించండి లేదా వారి మరియు మీ జీవితాలకు ఆనందాన్ని అందించే ఏదైనా చేయండి. చిన్నపాటి విజయాల కోసం కూడా మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి వెన్ను తట్టండి. మీరు ప్రశాంతంగా మరియు రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు మా శ్రేణి మైండ్ కేర్ ఉత్పత్తులతో మైండ్‌కేర్‌కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి. ఇప్పుడు వాటిని ప్రయత్నించండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నార్కోలెప్సీని దేనికి తప్పుగా భావించవచ్చు? నాకు నార్కోలెప్సీ ఉంటే నేను డ్రైవ్ చేయవచ్చా? నార్కోలెప్సీ వల్ల ఎవరు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు? నార్కోలెప్టిక్ ఎపిసోడ్‌లు ఎంతకాలం ఉంటాయి? నార్కోలెప్టిక్స్ ఎప్పుడు నిద్రపోతామో తెలుసా? నార్కోలెప్సీ గురించి ప్రస్తావనలు, డిసెంబర్ 10, 2014న నవీకరించబడింది. Barateau L, Lopez R, Dauvilliers Y. నార్కోలెప్సీ కోసం చికిత్స ఎంపికలు. CNS డ్రగ్స్.నవీకరించబడింది: మే 30, 2016.(5):369-79. నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలు మరియు చికిత్స, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్స్ అండ్ స్ట్రోక్, జూలై 25, 2022న నవీకరించబడింది. జెన్నిఫర్ M. స్లోవిక్; జాకబ్ F. కొల్లెన్; అల్లిసన్ G. యోవ్. నార్కోలెప్సీ యొక్క కారణాలు మరియు నిర్ధారణ, 2022 జూన్ 21న నవీకరించబడింది. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జూన్. విగ్నాటెల్లి L, D'Alessandro R, Candelise L. నార్కోలెప్సీ కోసం యాంటిడిప్రెసెంట్ డ్రగ్స్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2008 జనవరి 23;(1): CD003724. చిక్కులు. నార్కోలెప్సీ. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్లో స్లీప్ మెడిసిన్ విభాగం. ఫిబ్రవరి 21, 2018న అప్‌డేట్ చేయబడింది Boor E, Spilak M, Laverge J, Novoselac A. నిద్రలోని సూక్ష్మ వాతావరణాలలో మానవులు ఇండోర్ వాయు కాలుష్య కారకాలకు గురికావడం: సాహిత్య సమీక్ష, ఆగస్టు 2017న నవీకరించబడింది. నార్కోలెప్సీ. అమెరికన్ స్లీప్ అసోసియేషన్. నార్కోలెప్సీ చికిత్స, Xyrem. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్. 25 జనవరి 2017న నవీకరించబడింది. చబాస్ డి, తాహెరి ఎస్, రెనియర్ సి, మిగ్నోట్ ఇ. ది జెనెటిక్స్ ఆఫ్ నార్కోలెప్సీ. నవీకరించబడింది: 17 జూన్ 2003. Liu J, Wu T, Liu Q, Wu S, Chen JC. జీవిత కాలంలో వాయు కాలుష్యం బహిర్గతం మరియు ప్రతికూల నిద్ర ఆరోగ్యం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. పర్యావరణ కాలుష్యం. 2020 జూలై;262:114263. మార్టిన్ JL, హకీమ్ AD. రిస్ట్ యాక్టిగ్రఫీ. ఛాతి. 2011 జూన్;139(6):1514-1527. బరాటో ఎల్, డావిల్లియర్స్ Y. నార్కోలెప్సీ చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతి. థర్ అడ్వర్ న్యూరోల్ డిజార్డ్. 2019 సెప్టెంబర్ 26;12:1756286419875622. గుర్తింపు. నార్కోలెప్సీ. NORD. జూన్ 2017.

==================================================

వికారం అనేది అనారోగ్యంగా, వాంతులు అవుతున్నట్లుగా భావించడం అని కూడా అంటారు. ఇది ఒక వ్యాధి కాదు కానీ వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులతో తరచుగా సంభవించే లక్షణం.

వికారం తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా, శారీరకంగా లేదా మానసికంగా ఉంటుంది మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్, పెప్టిక్ అల్సర్లు, మోషన్ సిక్‌నెస్, గర్భం మరియు మెదడు రుగ్మతలు వంటి పరిస్థితుల వల్ల సంభవించవచ్చు. గర్భం యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలో ఇది చాలా సాధారణం. ఇది కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం లేదా కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ కారణంగా కూడా చూడవచ్చు.

మగవారి కంటే ఆడవారిలో వికారం మూడు రెట్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వికారం మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి లేదా అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్‌ను ఇంట్లో సురక్షితంగా చికిత్స చేయవచ్చు మరియు ఎటువంటి వైద్య సంరక్షణ అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వికారం దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే మరియు/లేదా వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అనేక ఎపిసోడ్‌లు తక్కువ వ్యవధిలో సంభవిస్తే, వైద్య సంరక్షణ అవసరం.

వికారం చికిత్సలో యాంటీమెటిక్ మందులతో లక్షణాన్ని నియంత్రించడం, అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం మరియు సహాయక సంరక్షణ అందించడం వంటివి ఉంటాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే గర్భిణీ స్త్రీలలో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం మెదడు కడుపు అన్నవాహిక అనుకరించే పరిస్థితులు తిమ్మిరి (మైకము) ఆందోళన అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ ప్రోటీన్ మొత్తం, రక్తరసి గర్భం మూత్ర పరీక్ష కాలేయ పనితీరు పరీక్ష X-రే ఉదరం USG ఉదర ద్వంద్వ దశ USG బ్రెయిన్ CT స్కాన్ (హెడ్) చికిత్స యాంటీమెటిక్ డ్రగ్స్: మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌కు డోంపెరిడోన్, ఒండాన్‌సెట్రాన్ & ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ యాంటీమెటిక్స్: డాక్సిలామైన్ + విటమిన్ బి6 (పిరిడాక్సిన్) యాంటిహిస్టామైన్‌లు: ప్రోమెథాజైన్ & మెక్లిజైన్ రికోలినెర్జిక్ స్కియోలినెర్జిక్ ఔషధాలు tions (ORS) నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ ప్రసూతి మరియు స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి వికారం కారణాలు

వికారం అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. ఇది వివిధ వ్యాధుల లక్షణంగా సంభవిస్తుంది. జీర్ణ వాహిక, లోపలి చెవి లేదా కెమోరెసెప్టర్‌లలో ఆటంకాలు (రసాయనాలకు సున్నితంగా ఉండే కణాలు) మెదడులో అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ అవాంతరాలకు ప్రతిస్పందనగా వికారం యొక్క భావన ఏర్పడుతుంది. వికారం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు:

జీర్ణశయాంతర పరిస్థితులు: కడుపు మరియు జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే ఏదైనా సమస్య వికారంకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలు: కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అపెండిసైటిస్ హైపర్‌సిడిటీ పేగు అడ్డంకి కోలిసైస్టిటిస్ క్రోన్'స్ వ్యాధి పిత్తాశయ రాళ్లు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు అలెర్జీ (అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడం, పాలు వంటివి)

చెవి మరియు సమతుల్య రుగ్మతలు: మోషన్ సిక్నెస్ మెనియర్స్ వ్యాధి చెవి ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఓటిటిస్ మీడియా వెస్టిబ్యులర్ న్యూరిటిస్

గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో ముఖ్యంగా మొదటి త్రైమాసికంలో మార్నింగ్ సిక్నెస్ లేదా వికారం యొక్క భావన ఒక సాధారణ సంఘటన.

మందులు లేదా చికిత్సల యొక్క దుష్ప్రభావాలు: కీమోథెరపీ మందులు, NSAID పెయిన్‌కిల్లర్స్, మత్తుమందులు మరియు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి కొన్ని మందుల యొక్క దుష్ప్రభావంగా వికారం సంభవించవచ్చు.

స్వీయ-ప్రేరేపిత: కొన్నిసార్లు, వికారం మరియు వాంతులు అనోరెక్సియా లేదా బులీమియా వంటి తీవ్రమైన తినే రుగ్మతలలో స్వయంగా కలిగించవచ్చు.

ఇతర అనారోగ్యాలు: వికారం యొక్క భావన ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులతో కూడా కనిపిస్తుంది, అవి: అలెర్జీ లేదా అనాఫిలాక్సిస్ హైపర్ థైరాయిడిజం మెనింజైటిస్ మెదడువాపు హైడ్రోసెఫాలస్ హెపటైటిస్ మైగ్రేన్ ఆందోళన మరియు వ్యాకులత క్లాస్ట్రోఫోబియా అధికంగా మద్యం సేవించడం గుండెపోటు క్యాన్సర్ తీవ్రమైన తీవ్రమైన గాయం

పిల్లలలో వికారం మరియు వాంతులు

మొదటి కొన్ని నెలల్లో శిశువులలో వాంతులు తినే తర్వాత సంభవించవచ్చు, ఉమ్మివేయడం అని పిలుస్తారు. వాంతులు ప్రక్షేపకం అయినట్లయితే, అది ఒక శక్తితో సంభవిస్తుంది మరియు దూరం మీదుగా ప్రయాణిస్తే, అది కడుపులో అసాధారణతను సూచించవచ్చు. తరచుగా జీర్ణశయాంతర అంటువ్యాధులు పిల్లలలో వికారం మరియు వాంతులకు కూడా కారణమవుతాయి.

మీ బిడ్డకు వాంతులు వచ్చినట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

వికారం యొక్క నిర్ధారణ

వికారం యొక్క ఒక్క ఎపిసోడ్‌కు తక్షణ రోగ నిర్ధారణ అవసరం లేదు, ఎందుకంటే ఇది తరచుగా స్వీయ-పరిమితం మరియు ఇంట్లో సులభంగా చూసుకోవచ్చు. వికారం యొక్క లక్షణాలు పునరావృతం లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నప్పుడు వికారం యొక్క వివరణాత్మక మూల్యాంకనం అవసరం. క్రింద జాబితా చేయబడిన కొన్ని నిర్దిష్ట పరిశోధనలతో కూడిన వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు క్లినికల్ పరీక్ష (కంటి మరియు/చెవితో సహా) వికారం యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది: ల్యాబ్ పరీక్షలు: ప్రయోగశాల పరీక్షలు ఉన్నాయి- రక్తహీనత లేదా క్రియాశీలత వంటి కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC). అంటువ్యాధులు. శరీరంలో సోడియం మరియు పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యతను అంచనా వేయడానికి సీరం ఎలక్ట్రోలైట్. ప్రోటీన్ టోటల్, అల్బుమిన్, గ్లోబులిన్ మరియు మొత్తం పోషక స్థితి వంటి మానవ ప్రోటీన్ల స్థాయిలను సీరం తనిఖీ చేస్తుంది. అనుమానిత గర్భాన్ని తనిఖీ చేయడానికి పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో గర్భధారణ మూత్ర పరీక్ష. కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మరియు కాలేయం పనిచేయకపోవడానికి గల ఇతర కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష. ట్యూనింగ్ ఫోర్క్ టెస్ట్: ఇది వికారం కలిగించే వినికిడి లోపాన్ని అంచనా వేయడానికి ట్యూనింగ్ ఫోర్క్‌ని ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్ టెస్ట్. నిస్టాగ్మస్: ఇది ఒక వ్యక్తి కంటి కదలికను నియంత్రించలేని పరిస్థితి. ఇది వ్యక్తి స్థిరమైన చూపులను పట్టుకోలేనందున ఇది మైకము లేదా వికారం మరియు దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. యురేమియా పరీక్ష: ఇది రక్తంలో యూరియా అధిక స్థాయిలో ఉండే వైద్యపరమైన పరిస్థితి. వికారం మరియు వాంతులు యురేమియాతో సంబంధం ఉన్న ఎన్సెఫలోపతిక్ (మెదడును ప్రభావితం చేసే నష్టం లేదా వ్యాధి) లేదా న్యూరోలాజిక్ డిజార్డర్స్ (మెదడు, వెన్నెముక మరియు వాటిని అనుసంధానించే నరాల వ్యాధులు) వల్ల సంభవించవచ్చు. కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT): మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో, వాంతులు, వికారం, బలహీనత మరియు అలసట వంటి కొన్ని నిర్దిష్ట లక్షణాలు కనిపించవు. రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి మరియు వికారం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు.

ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: శారీరక మూల్యాంకనం మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలతో వికారం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించకపోతే, X-రే ఉదరం, డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం, USG ఉదరం మరియు ఎండోస్కోపీ వంటి కొన్ని ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు జీర్ణశయాంతర కారణాలను నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో సమస్యల వల్ల వికారం వచ్చినట్లు అనుమానించినట్లయితే, మెదడు యొక్క MRI లేదా CT స్కాన్ (తల) నిర్వహించవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి మనీషా కొయిరాలా అండాశయ క్యాన్సర్‌ను విజయవంతంగా అధిగమించింది. రోగ నిర్ధారణకు ముందు మరియు ఆమె చికిత్స సమయంలో ఆమె తీవ్రమైన వికారంతో పోరాడింది. కేట్ మిడిల్టన్ HRH ది డచెస్ ఆఫ్ కేంబ్రిడ్జ్ కేట్ మిడిల్టన్ యువరాజు జార్జ్ మరియు యువరాణి షార్లెట్‌తో గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన ఉదయం అనారోగ్యంతో బాధపడింది. తీవ్రమైన మరియు బలహీనపరిచే వికారం కారణంగా ఆమెకు బెడ్ రెస్ట్ సిఫార్సు చేయబడింది. ఎమెటోఫోబియా = విసిరే భయం మీకు తెలుసా? ఎమెటోఫోబియా అనేది ప్రజలు వాంతికి భయపడే పరిస్థితి, ఇందులో వికారం అనుభూతి చెందడం, మరొక వ్యక్తి వాంతిని చూడటం లేదా వినడం లేదా వాంతులు స్వయంగా చూడటం వంటివి ఉంటాయి. అనారోగ్యంతో ఉన్న ఇతర వ్యక్తుల చుట్టూ ఉన్నప్పుడు లేదా సాధారణంగా జెర్మ్స్‌కు సమీపంలో ఉన్నప్పుడు వారు పక్షవాత ఆందోళనను అనుభవించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! వికారం నివారణ

అన్ని రకాల వికారం నిరోధించబడదు, ముఖ్యంగా కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన కారణాల నుండి ఉద్భవించేవి. కొన్ని రకాల వికారం, ముఖ్యంగా జీర్ణశయాంతర కారణాల వల్ల వచ్చేవి: కారంగా మరియు నూనె లేని తాజా ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. పెద్ద భోజనానికి బదులుగా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినడం. రెండు భోజనాల మధ్య ద్రవాలు తాగడం. జాయ్‌రైడ్‌లు, రోడ్డు ద్వారా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించడం మొదలైన చలన అనారోగ్యాన్ని ప్రేరేపించే కార్యకలాపాలను నివారించడం. భోజనం తర్వాత కూర్చున్న స్థితిలో లేదా ఎత్తైన స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం. సూచించిన మోతాదు కంటే ఎక్కువ NSAIDల వంటి పెయిన్ కిల్లర్‌లను నివారించడం. డియోడరెంట్‌లు, పెర్ఫ్యూమ్‌లు లేదా వంట వాసనలు వంటి బలమైన వాసనలను నివారించడం, అవి గర్భధారణ సమయంలో వికారం కలిగించినట్లయితే. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

వికారం మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి లేదా అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్ సురక్షితంగా ఇంట్లోనే చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు వైద్య సహాయం అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వికారం అనేది దీర్ఘకాలికంగా మరియు/లేదా వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అనేక ఎపిసోడ్‌లు తక్కువ వ్యవధిలో సంభవించినట్లయితే, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. మీ వికారం నేరుగా 24 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మరియు ఉదరంలో తీవ్రమైన నొప్పి, వాంతిలో రక్తం, జ్వరం మరియు విరేచనాలతో పాటు ఉంటే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు గందరగోళంగా, నీరసంగా మరియు డీహైడ్రేషన్‌గా అనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. వికారం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేసే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ ప్రసూతి మరియు గైనకాలజిస్ట్ వాంతులు కూడా ఒక సాధారణ లక్షణం, దీనిని విస్మరించకూడదు. వాంతులు మరియు ఎప్పుడు వైద్యుని వద్దకు వెళ్లాలి అనే దాని గురించి చదవండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

వికారం యొక్క చికిత్స

వికారం మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి ఎపిసోడ్‌లకు వైద్య చికిత్సలు అవసరం లేదు, ఎందుకంటే అవి తరచుగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన వికారం కోసం, క్రింది చికిత్స ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. వికారం కోసం రోగలక్షణ ఉపశమనం

యాంటీమెటిక్ మందులు: వాంతులు వికారం మరియు వాంతులు నివారించడంలో యాంటీమెటిక్ మందులు సహాయపడతాయి. వికారం యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి సూచించిన చికిత్స యొక్క మొదటి ఎంపిక ఇవి. వాంతికి కారణమయ్యే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ రిసెప్టర్ల చర్యను నిరోధించడం ద్వారా అవి పని చేస్తాయి. యాంటీమెటిక్ ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: డోంపెరిడోన్ ఒండాన్‌సెట్రాన్ ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ అప్రెపిటెంట్

మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ కోసం యాంటీమెటిక్స్: గర్భం యొక్క ప్రారంభ దశలలో కనిపించే సాధారణ లక్షణం అయిన మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ చికిత్సకు, యాంటీ-వికారం మందుల కలయిక సిఫార్సు చేయబడింది. ఉదాహరణకు, డాక్సిలామైన్ + విటమిన్ B6 (పిరిడాక్సిన్), గర్భధారణ సమయంలో వికారం మరియు వాంతులు చికిత్స మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగించే ఒక కలయిక ఔషధం. డాక్సిలామైన్ అనేది యాంటిహిస్టామైన్, ఇది శరీరంలోని కొన్ని సహజ పదార్ధాల చర్యను అడ్డుకుంటుంది, ఇది వికారం మరియు వాంతికి దోహదం చేస్తుంది. విటమిన్ B6 కూడా వికారం వ్యతిరేక చర్యను కలిగి ఉంది. మీ వైద్యుడు మీ లక్షణం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా మోతాదును సిఫారసు చేయవచ్చు.

యాంటిహిస్టామైన్లు: ఈ తరగతి మందులు అలెర్జీకి సంబంధించిన రసాయన హిస్టామిన్‌ను తగ్గిస్తాయి లేదా అడ్డుకుంటాయి. మోషన్ సిక్‌నెస్ లేదా వెర్టిగో కారణంగా వచ్చే వికారం చికిత్సలో ఇవి సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: Promethazine Meclizine

యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు: ఈ తరగతి మందులు న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ ఎసిటైల్కోలిన్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఈ రసాయనం అనేక శరీర విధులను నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది వికారం మరియు వాంతులు నియంత్రించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

ప్రొకినిటిక్ డ్రగ్స్: ఈ తరగతి మందులు ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధాల క్రిందకు వస్తాయి. అవి ప్రేగు యొక్క సాధారణ సంకోచాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి మరియు కడుపు ఖాళీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి సాధారణంగా GERD ఉన్న వ్యక్తులకు సిఫార్సు చేయబడతాయి మరియు PPIలు మరియు H2 రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ వంటి శరీరంలో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులతో కలిపి ఎక్కువగా ఇవ్వబడతాయి. ఉదాహరణలు: Metoclopramide Itopride

1. అంతర్లీన కారణం యొక్క చికిత్స

ఇది వికారం యొక్క అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం వంటి వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

యాంటీబయాటిక్స్‌తో కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు వెర్టిగో విత్ యాంటీవెర్టిగో డ్రగ్స్‌తో హైపర్‌యాసిడిటీ యాంటాసిడ్‌లతో మైగ్రేన్‌తో ట్రిప్టాన్స్ కీమోథెరపీ దుష్ప్రభావాలు

1. సపోర్టివ్ కేర్

శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ల నష్టాన్ని పూరించడానికి ద్రవాలు మరియు ఓరల్ రీహైడ్రేటింగ్ సొల్యూషన్స్ (ORS)తో సపోర్టివ్ కేర్ ఇందులో ఉంది. రోగి వాంతుల కారణంగా అధిక ద్రవాలను కోల్పోయిన సందర్భాల్లో మరియు నిర్జలీకరణ సంకేతాలను చూపించే సందర్భాల్లో ఇవి సహాయపడతాయి.

నీకు తెలుసా? వాంతులు మీరు అనుకున్నంత చెడ్డది కాదు. విషపూరిత పదార్థాలు మరియు బ్యాక్టీరియాను వదిలించుకోవడానికి ఇది ప్రాథమికంగా మీ శరీరం యొక్క మార్గం. బ్యాక్టీరియా వంటి విదేశీ ఏజెంట్ మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడల్లా, మీ రక్షణ యంత్రాంగం దానిని హానికరం అని ట్యాగ్ చేస్తుంది మరియు మీ శరీరం మొత్తం వాంతి రూపంలో దాన్ని విసిరేయడానికి ఉద్రేకపడుతుంది. ఆసక్తికరమైన ప్రక్రియ సరియైనదా? కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది అంతర్లీన వ్యాధి యొక్క లక్షణం కావచ్చు. మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! వికారం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

వికారం కోసం హోమ్‌కేర్ అనేది ఒక-పర్యాయ ఎపిసోడ్ లేదా దీర్ఘకాలిక సంఘటన అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

తీవ్రమైన వికారం కోసం ఇంటి నివారణలు ఒక వ్యక్తి వికారంగా అనిపించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు: ఐస్ చిప్స్ లేదా క్యాండీలను పీల్చడం వికారంను అణిచివేసేందుకు సహాయపడుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్‌లను తీసుకోవడం ద్వారా తగిన ఆర్ద్రీకరణను నిర్ధారించడం. ఆసరాగా ఉన్న పొజిషన్‌లో పడుకోవడం వల్ల తిరిగి వచ్చే అనుభూతిని తగ్గించుకోండి. వికారం యొక్క ఎపిసోడ్ తర్వాత కనీసం 24 గంటల పాటు భారీ లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించడం. వాంతులు నివారించలేనప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు వాంతులు చేయవద్దు. వాంతి ఆశించే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీ తలను ముందుకు ఉంచి వాంతి చేయండి. ఊపిరితిత్తులలో వాంతి ఆకాంక్ష న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక వికారం కోసం హోమ్‌కేర్ ఒక వ్యక్తి గర్భధారణ, పోస్ట్-కీమోథెరపీ, వెర్టిగో లేదా ఇతర మెదడు సంబంధిత పరిస్థితులలో దీర్ఘకాలిక వికారంతో బాధపడుతుంటే క్రింది జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవచ్చు: గర్భిణీ స్త్రీలు వికారం కలిగించే బలమైన వాసనలు లేదా ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ వంటి ప్రక్రియల కోసం, సూచించిన విధంగా సూచించిన యాంటీమెటిక్ మందులను సమయానికి తీసుకోండి. వెర్టిగో మరియు మోషన్ సిక్‌నెస్ ఉన్న రోగులు జాయ్ రైడ్‌లు లేదా రోడ్డు ప్రయాణం వంటి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేసే కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. వికారం కలిగించే జీర్ణశయాంతర పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు స్పైసీ, జిడ్డుగల లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండాలి. వికారంగా అనిపిస్తుందా? తక్షణ ఉపశమనం కోసం మీరు ప్రయత్నించగల 6 ఆహారాలు! మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

వికారం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

సడలింపు పద్ధతులు మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు: శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి మొత్తం శరీర విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించే వ్యాయామాలు వికారం యొక్క భావాలను అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి. నెమ్మదిగా మరియు లోతైన శ్వాసలను తీసుకోవడం మరియు ప్రతి శ్వాస తర్వాత కొద్దిసేపు శ్వాసను పట్టుకోవడం అనేది మీరు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మరియు వికారం తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి ఒక సాధారణ శ్వాస వ్యాయామం.

అరోమాథెరపీ: అరోమాథెరపీ వికారం యొక్క భావాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వికారం యొక్క అనుభూతిని శాంతపరిచే పిప్పరమెంటు నూనె సువాసనలు లేదా సిట్రస్ సువాసనలు వంటి ఆహ్లాదకరమైన సువాసనలను పీల్చడం.

ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్: ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ పద్ధతులు పెరిఫెరల్ ట్రిగ్గర్ పాయింట్‌లకు తీవ్రమైన ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా వికారం కలిగించే హానికరమైన ఉద్దీపనలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. నీగువాన్ లేదా పి-6 అని పిలవబడే ప్రెజర్ పాయింట్‌పై ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం, ఇది మణికట్టు దగ్గర లోపలి చేయిపై ఉంటుంది.

నేచురల్ రెమెడీస్: అల్లం మిఠాయి లేదా అల్లం ముక్కపై చల్లిన రాక్ సాల్ట్, జీలకర్ర లేదా పొడి, నిమ్మకాయ ముక్క, దాల్చిన చెక్క, సోపు గింజలు మొదలైన కొన్ని సహజ ఆహారాలను చిన్న భాగాలలో పీల్చడం వల్ల వ్యాధిని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. వికారం యొక్క భావన. ఈ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు వాటి జీర్ణ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి, అవి నోటిలో రుచి అనుభూతిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా వికారం యొక్క అనుభూతిని అణిచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. వికారం యొక్క సమస్యలు

వికారం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ల తీవ్రత అధిక వాంతికి దారి తీస్తుంది, ఇది నిర్జలీకరణానికి కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది హైపోటెన్షన్, షాక్ లేదా స్పృహ కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. రోగులు ఘన ఆహారాన్ని తీసుకోలేరు లేదా ఉంచలేరు కాబట్టి ఇది పోషకాహార లోపం కావచ్చు.

ఊపిరితిత్తులలో వాంతి ఆశించడం అనేది వికారం యొక్క మరొక తీవ్రమైన సమస్య. ఆశించిన ద్రవం ఊపిరితిత్తులలో చేరి న్యుమోనియాకు కారణం కావచ్చు, ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.

పోషకాహార లోపం మరియు బరువు తగ్గడం అనేది దీర్ఘకాలిక వికారం ఉన్న రోగులలో కనిపించే మరొక సమస్య, ఎందుకంటే వారు తరచుగా భయంతో పూర్తి భోజనం తీసుకోకుండా ఉంటారు.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

వికారంతో జీవించడం

కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న క్యాన్సర్ రోగులు వంటి దీర్ఘకాలిక వికారం అనుభవించే వ్యక్తులకు వికారం అలసిపోతుంది. నిరంతర వికారంతో, వ్యక్తి క్రమం తప్పకుండా భోజనం చేయడంలో ఆసక్తిని కోల్పోవచ్చు, పోషకాహార లోపం మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది. గర్భం యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలో వికారం ముఖ్యంగా కొంతమంది మహిళలకు సమస్యాత్మకంగా ఉంటుంది మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, తల్లి మరియు బిడ్డ ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, పరిస్థితిని నివారించడానికి జాగ్రత్తలు మరియు మందులు తీసుకోండి. కీమోథెరపీ మరియు వికారం: కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ థెరపీ వంటి క్యాన్సర్ చికిత్సల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో వికారం ఒకటి కాబట్టి కీమోథెరపీకి ముందు యాంటీమెటిక్స్ సాధారణంగా సూచించబడతాయి. ఈ మందులను తీసుకోవడంతో పాటు, మీ ఆహారంపై నియంత్రణను ఉంచుకోవడం మరియు మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి ఒత్తిడి లేని జీవనశైలిని నడిపించడం తెలివైన పని. మైగ్రేన్ మరియు వికారం: కొన్ని సందర్భాల్లో, మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వికారం మరియు వాంతులు వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. అయితే, మీరు దీన్ని రోజూ అనుభవిస్తే లేదా మైగ్రేన్ అటాక్ సమయంలో వికారం తీవ్రమైతే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు సరైన చికిత్స పొందండి.

ఆమ్లత్వం మరియు వికారం: అనేక జీర్ణశయాంతర సమస్యలు కూడా వికారం మరియు వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ప్రోకినెటిక్ డ్రగ్స్ వంటి మందులను తీసుకోవాలని మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటానికి ఆహార మార్పులను అనుసరించాలని సూచించబడింది.

మందులు మరియు వికారం: అనేక ప్రిస్క్రిప్షన్ మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావంగా వికారం సంభవించవచ్చు. వీటిలో యాంటీబయాటిక్స్, ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి NSAIDలు, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, కెమోథెరపీ డ్రగ్స్, ఓపియాయిడ్ నొప్పి నివారణలు మరియు విటమిన్లు మరియు ఐరన్ వంటి ఖనిజ సప్లిమెంట్లు ఉన్నాయి. మీ వికారం లేదా వాంతులు ఔషధం వల్ల సంభవించవచ్చని మీరు భావిస్తే, మీరు మందులు తీసుకోవడం ఆపివేయాలా లేదా వేరే మందులు తీసుకోవాలా అని తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని పిలవండి. అతిగా తినవద్దు ఎందుకంటే ఇది వికారం కలిగించవచ్చు మీరు అతిగా తిన్నప్పుడు, మీ శరీరం వికారం కలిగించడం ద్వారా అదనపు ఆహారాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాంతులు ద్వారా కడుపుని బలవంతంగా ఖాళీ చేయడం ద్వారా శరీరం ఈ ట్రిగ్గర్‌కు ప్రతిస్పందిస్తుంది. అందువల్ల, మీరు ఏమి మరియు ఎంత తింటారు అనే దానిపై ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. అతిగా తినడం నియంత్రించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వికారం మరియు వాంతులు మధ్య తేడా ఏమిటి? కీమోథెరపీ తర్వాత వికారం నుండి ఉపశమనం ఎలా? గర్భధారణ సమయంలో ఉదయపు అనారోగ్యాన్ని ఎలా అధిగమించాలి? నిరంతర వికారం ఏదైనా తీవ్రమైనదానికి సంకేతంగా ఉంటుందా? చలన అనారోగ్యాన్ని ఎలా నివారించాలి? ప్రస్తావనలు Horn CC. వికారం మరియు వాంతులు యొక్క న్యూరోబయాలజీ ఎందుకు చాలా ముఖ్యమైనది? ఆకలి. 2008;50(2-3):430-434. సింగ్ P, యూన్ SS, కువో B. వికారం: పాథోఫిజియాలజీ మరియు థెరప్యూటిక్స్ యొక్క సమీక్ష. థెరప్ అడ్వా గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2016 జనవరి;9(1):98-112. విలియం ఎల్ హాస్లర్ విలియం డి చెయ్. వికారం మరియు వాంతులు. క్లినికల్ మేనేజ్‌మెంట్. వాల్యూమ్ 125, సంచిక 6, P1860-1867. డిసెంబర్ 2003. స్టోయిసియా N, Gan TJ, జోసెఫ్ N, Uribe A, Pandya J, Dalal R, Bergese SD. శస్త్రచికిత్స అనంతర వికారం మరియు వాంతులు నివారణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు. ఫ్రంట్ మెడ్ (లౌసాన్). 2015 డిసెంబరు 16;2:87 అనారోగ్యంగా అనిపించడం (వికారం). NHS UK.

==================================================

మెడ నొప్పిని సెర్వికల్జియా మరియు గర్భాశయ నొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మెడ నొప్పి అనేది చాలా అసౌకర్య స్థితి, ఇది చలనశీలతను దెబ్బతీస్తుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఆధునిక నిశ్చల జీవనశైలి మరియు ల్యాప్‌టాప్‌లపై ఎక్కువ గంటలు పనిచేయడం మరియు సోషల్ మీడియా ద్వారా స్క్రోలింగ్ చేయడంతో, ప్రజలు సరైన భంగిమలో కూర్చోవడాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. దీని వల్ల మెడపై అధిక ఒత్తిడి ఏర్పడి మెడ నొప్పి వస్తుంది.

ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, డిజెనరేటివ్ డిస్క్ డిసీజ్, హెర్నియేటెడ్ డిస్క్, పించ్డ్ నరాల లేదా మెడ గాయం వంటి పరిస్థితుల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. వైరల్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో కూడా మెడ నొప్పి అనుభవించవచ్చు.

మంచి భంగిమ, ఆరోగ్యకరమైన బరువు, తగినంత హైడ్రేషన్‌తో పాటు మెడను బలపరిచే వ్యాయామాలు మరియు మెడ బ్రేసింగ్‌ను నిర్వహించడం ద్వారా మెడ నొప్పిని చాలా వరకు నివారించవచ్చు.

తేలికపాటి మెడ నొప్పిని ఐస్ ప్యాక్‌లు మరియు వేడి, సున్నితంగా సాగదీయడం, మసాజ్ చేయడం, సమయోచిత మత్తు క్రీములు మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్ పెయిన్ రిలీఫ్ మందులను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, 1 వారం తర్వాత కూడా కొనసాగే నొప్పిని వైద్యపరంగా విశ్లేషించాలి. సాధారణంగా 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెడ వెన్నుపాము భుజాలు చేతులు వెనుక దవడ తల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.4% నుండి 86.8% వరకు (2010) అనుకరించే పరిస్థితులు గర్భాశయ బెణుకు మరియు నాసికా స్ట్రెయిన్ నొప్పి గర్భాశయ డిస్క్ వ్యాధి గర్భాశయ ఫ్రాక్చర్ క్రానిక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా అడెసివ్ క్యాప్సులిటిస్ బ్రాచియల్ ప్లెక్సోపతి థొరాసిక్ అవుట్‌లెట్ సిండ్రోమ్ కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ క్యూబిటల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ పార్సోనేజ్-టర్నర్ సిండ్రోమ్ మల్టిపుల్ స్కిలెరోసిస్ విటమిన్ బి స్క్లెరోసిస్ తరువాత నాకు వెన్నుపూస మెటాస్టాసిస్ డిస్కిటిస్/ఆస్టియోమైలిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: X- కిరణాలు, CT స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్, MRI, మరియు డిస్కోగ్రఫీ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG), నరాల ప్రసరణ అధ్యయనాలు (NCS) & మైలోగ్రామ్ చికిత్స మందులు: ఎసిటమైనోఫెన్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, ఇబుప్రోఫెన్ & న్యాప్రోక్సెన్ ఇంజెక్షన్లు: ఫేస్ట్ జాయింట్ ఇంజెక్షన్లు & సిస్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ఇంజెక్షన్ సర్జరీ: డిస్సెక్టమీ ఫిజికల్ థెరపీ మెడ నొప్పి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

మెడ నొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలు: 1. మైకము మరియు అస్థిరత మెడలోని నరాల వాపు లేదా కుదింపు వల్ల మైకము మరియు అస్థిరత ఏర్పడవచ్చు. దీని యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం ప్రమాదం తర్వాత గాయం, కానీ ఇది మెడ కండరాలపై పదేపదే ఒత్తిడికి కారణం కావచ్చు. 2. కదలిక అవరోధం మీ సాధారణ అవసరానికి అనుగుణంగా మీరు మీ మెడను కదపలేకపోవడం మరియు ప్రత్యేకమైన దృఢత్వం ఉన్నట్లు మీరు గమనించినట్లయితే, ఇది కదలిక అవరోధం, మీ మెడతో బాధాకరమైన సమస్యల లక్షణం. 3. తరచుగా తలనొప్పులు మెడలో, కండరాలు బిగుతుగా మారడం వల్ల టెన్షన్ పెరుగుతుంది మరియు రోజూ తలనొప్పి వస్తుంది.

మందులు లేకుండా తలనొప్పిని నిర్వహించడానికి మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. ఇతర ప్రాంతాలలో నొప్పి మెడ ప్రాంతంలోని నరాల నెట్‌వర్క్‌పై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించే ఏదైనా అసమతుల్యత, భుజం, ఛాతీ, చేయి, మణికట్టు మరియు చేతికి అసౌకర్యం కలిగించవచ్చు. టెక్స్ట్ నెక్ అంటే ఏమిటి? టెక్స్ట్ నెక్, దీనిని టర్టిల్ నెక్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎక్కువసేపు మొబైల్ స్క్రీన్‌లు లేదా టాబ్లెట్‌ల వైపు చూడటం వల్ల పదేపదే ఒత్తిడి కారణంగా మెడపై నిరంతర ఒత్తిడి కారణంగా వస్తుంది. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! మెడ నొప్పికి కారణాలు

భుజాలు ముందుకు వంగి మరియు పై వీపు గుండ్రంగా ఉండే చెడు భంగిమను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు మెడ నొప్పి సాధారణం. ఇది మెడ యొక్క వెన్నుపూసపై విపరీతమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (వెన్నెముక యొక్క దుస్తులు మరియు కన్నీటి గాయాలు) మరియు గర్భాశయ కుదింపు పగుళ్లు (వెన్నుపాము యొక్క కుదింపు ఫలితంగా వచ్చే గాయాలు) వంటి పరిస్థితులకు దారితీయవచ్చు. మెడ నొప్పికి కొన్ని ప్రాథమిక కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: కండరాల ఒత్తిడి: మెడలోని కండరాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం, కంప్యూటర్ లేదా స్మార్ట్‌ఫోన్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వంటివి తరచుగా కండరాల జాతులకు దారితీస్తాయి. మంచం మీద చదవడం లేదా పళ్ళు రుబ్బుకోవడం వంటి కార్యకలాపాలు కూడా మెడ కండరాలు ఒత్తిడికి గురికావచ్చు. అరిగిపోయిన కీళ్ళు: శరీరంలోని మిగిలిన కీళ్ల మాదిరిగానే, మెడ కీళ్ళు కూడా వయస్సుతో చెడిపోతాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఎముకలు (వెన్నుపూస) మధ్య కుషనింగ్ (మృదులాస్థి) క్షీణిస్తుంది. దానిని అనుసరించి, శరీరం ఎముక స్పర్స్‌ను సృష్టిస్తుంది, ఇది ఉమ్మడి కదలికను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది మెడలో కూడా అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. నరాల కుదింపు: మెడ వెన్నుపూసలో హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లు లేదా ఎముక స్పర్స్ వెన్నుపాము నుండి విడిపోయే నరాలను కుదించవచ్చు. గాయాలు: విప్లాష్ దెబ్బతినడం తరచుగా వెనుకవైపు వాహనం క్రాష్‌ల ఫలితంగా ఉంటుంది. మెడ యొక్క మృదు కణజాలాలను వడకట్టి తల వెనుకకు మరియు తరువాత ముందుకు కుదిపినప్పుడు విప్లాష్ సంభవిస్తుంది. ఇతర వ్యాధులు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, మెనింజైటిస్ మరియు క్యాన్సర్ వంటి అనేక పరిస్థితుల వల్ల మెడ అసౌకర్యం కలుగవచ్చు. నీకు తెలుసా? టైట్ బెల్ట్‌లను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల మెడ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తత ఏర్పడుతుంది. ఇది పొత్తికడుపు మరియు మెడ ఒత్తిడిని సృష్టించడంతో పాటు అసౌకర్య వ్యక్తిగత అనుభవాలుగా మారుతుంది. అదనంగా, ఇది వెన్నెముక సంరక్షణను బాధిస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మరియు నిలబడటం ఈ రకమైన వ్యాధికి దారితీసింది. ఫోన్లు మరియు ల్యాప్‌టాప్‌ల దీర్ఘకాలిక వినియోగానికి దూరంగా ఉండాలి. తద్వారా సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, సర్వైకల్ పెయిన్, మెడ నొప్పి, మెడ బిగుసుకుపోవడం, మెడ కండరాలు, మెడ బెణుకు, వెన్నునొప్పి, భుజం అసాధారణతలు తగ్గుతాయి. స్పాండిలోసిస్ గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు

నిశ్చల జీవనశైలి, ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం మరియు బరువైన బ్యాగులను చుట్టుముట్టడం వంటి మెడ నొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి.

చాలా మంది ప్రజలు ఆలోచించని ఒక ప్రమాద కారకం ఏమిటంటే వారు ఎన్నిసార్లు కడుపునిండా నిద్రపోతారు. ఇది పేలవమైన భంగిమ మరియు మీ తల మరియు మొండెం మధ్య కండరాల అసమతుల్యత కారణంగా మెడ నొప్పిని ఎదుర్కొనే సంభావ్యతను పెంచుతుంది.

ఇతర ప్రమాద కారకాలు:

1. వయస్సు: మెడ నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది. మీరు పెద్దయ్యాక, మీ మెడ కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఇది భంగిమలో లేదా కదలికలో వేగవంతమైన మార్పుల సమయంలో తలకు మద్దతు ఇవ్వడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది.
2. లింగం: ఆడవారికి మెడ నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు.
3. అధిక బరువు: మెడ నొప్పికి ఊబకాయం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం ఎందుకంటే అధిక బరువు వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తెస్తుంది మరియు దాని సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

మీ కోసం పని చేసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళికలు మరియు బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!

1. ఎత్తు: పొట్టివారి కంటే పొడవాటి వ్యక్తులు మెడ నొప్పితో బాధపడే అవకాశం ఉంది.
2. దిగువ వెన్నునొప్పి చరిత్ర: మెడ మరియు వెన్నునొప్పి కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఎందుకంటే శరీరంలోని ఒక ప్రాంతంలో సమస్య భంగిమ మరియు కదలికలో మార్పులకు దారి తీస్తుంది, అది ఇతర ప్రాంతాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. ప్రమాదాలు: కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్, మోటారు-వాహన ప్రమాదాలు, గుర్రపు స్వారీ మొదలైన సమయంలో ఏదైనా గాయాలు మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకంగా ఉంటాయి.
4. వృత్తి: డెస్క్ జాబ్‌లు లేదా మాన్యువల్ లేబర్ జాబ్‌లు చేసే వ్యక్తులు (నిర్మాణ కార్మికులు, వడ్రంగులు మొదలైన వారికి మెడ నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దంతవైద్యులు, నర్సులు, కార్యాలయ ఉద్యోగులు మరియు క్రేన్ ఆపరేటర్లలో మెడ ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. నొప్పి.

మీరు రోజంతా కంప్యూటర్ల వైపు చూస్తున్నారా? ల్యాప్‌టాప్‌లు, ట్యాబ్లెట్‌లు మరియు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను చాలా గంటల పాటు ఉపయోగించడం వల్ల కొంత సమయం పాటు మెడ కండరాలు బలహీనపడతాయి. మెడ నొప్పిని సహజంగా నిర్వహించే మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన: ఒత్తిడి నొప్పి మరియు వైకల్యానికి సంబంధించినది మరియు మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకంగా భావించబడుతుంది. అలాగే, మెడనొప్పి ఆందోళనతో కలిసి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.
2. డిప్రెషన్: మూడ్ డిజార్డర్స్, ముఖ్యంగా డిప్రెషన్, దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పి మరియు వైకల్యాలకు సంబంధించినవిగా గుర్తించబడ్డాయి. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ

మెడను ప్రభావితం చేసే సమస్యలను నిర్ధారించడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. పూర్తి వైద్య చరిత్ర మెడ నొప్పి యొక్క నిర్దిష్ట కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో సమగ్ర వైద్య చరిత్ర మొదటి దశ. ప్రస్తుత లక్షణాలు, రోగి యొక్క వృత్తి మరియు జీవనశైలి గురించి డాక్టర్ అడగడం అవసరం. 2. శారీరక పరీక్ష మెడ నొప్పి యొక్క క్లినికల్ మూల్యాంకనం యొక్క ముఖ్య భాగం తీవ్రమైన పాథాలజీ మరియు నొప్పి మరియు సంబంధిత లక్షణాలకు మూలంగా ఉండే నాన్-మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యాధులను గుర్తించడం. ఇది రోగి యొక్క భంగిమను, ముఖ్యంగా మెడ మరియు భుజాలను పరిశీలించడం, కండరాల నొప్పులు, బిగుతు లేదా సున్నితత్వం యొక్క సంకేతాల కోసం మెడ యొక్క మృదు కణజాలం వెంట అనుభూతి చెందడం, కదలిక రిఫ్లెక్స్‌ల పరిధి, కండరాల శక్తి మరియు అంత్య భాగాలలో ఏవైనా అసాధారణ అనుభూతులను తనిఖీ చేయడం వంటివి ఉంటాయి. 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: X-కిరణాలు: ఎముక స్పర్స్ లేదా ఇతర క్షీణత మార్పులు నరాలు లేదా వెన్నుపాముపై ప్రభావం చూపే ప్రదేశాలను గుర్తించడానికి X-కిరణాలు ఉపయోగించబడతాయి. CT స్కాన్: CT స్కాన్ మెడ లోపలి భాగం యొక్క వివరణాత్మక క్రాస్-సెక్షనల్ వీక్షణను చేయడానికి అనేక విభిన్న కోణాల నుండి తీసిన X- రే చిత్రాలను మిళితం చేస్తుంది. MRI: వెన్నుపాము మరియు వెన్నుపాము నుండి వచ్చే నరాలు వంటి ఎముకలు మరియు మృదు కణజాలాల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఈ సాంకేతికత బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రం మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. డిస్కోగ్రఫీ: వెన్నెముకలో ఒక నిర్దిష్ట అసాధారణ డిస్క్ వెన్నునొప్పి లేదా మెడ నొప్పిని కలిగిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడికి డిస్కోగ్రామ్ సహాయపడవచ్చు. 4. ఇతర పరీక్షలు అదనంగా మీ మెడ నొప్పికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇతర పరీక్షలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎలక్ట్రోమ్యోగ్రఫీ (EMG): ఎలక్ట్రోడ్‌లు కండరాలలోకి చొప్పించబడతాయి లేదా కండరాలు లేదా కండరాల సమూహంపై చర్మంపై ఉంచబడతాయి మరియు నొప్పి కోసం విద్యుత్ కార్యకలాపాలు మరియు కండరాల ప్రతిస్పందన నమోదు చేయబడతాయి. నరాల ప్రసరణ అధ్యయనాలు (NCS): ఇవి మీ నరాల ద్వారా విద్యుత్ ప్రేరణ ఎంత వేగంగా కదులుతుందో మరియు నరాల నష్టాన్ని గుర్తించగలవు. మైలోగ్రామ్: ఈ పరీక్ష వెన్నెముక కాలువలో సమస్యలను చూడటానికి కాంట్రాస్ట్ డై మరియు ఎక్స్-రేలు లేదా కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT)ని ఉపయోగిస్తుంది. సెలెక్టివ్ నెర్వ్ రూట్ బ్లాక్ (SNRB): ఇది మెడలో నరాల నొప్పి యొక్క మూలాన్ని గుర్తించడానికి మరియు కొన్నిసార్లు దీర్ఘకాలిక నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉపయోగించే ఇంజెక్షన్.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మెడ నొప్పి నివారణ

మెడ నొప్పి ఒక సాధారణ సమస్య. మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి పేలవమైన భంగిమ. ఇది మెడ మరియు వెన్నెముకలో కండరాలను సరికాని వినియోగానికి దారితీస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పికి దారితీస్తుంది.

మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి సరైన భంగిమను నిర్ధారించడానికి కొన్ని నివారణ చర్యలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: 1) క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మంచిది, తద్వారా మీరు నిష్క్రియంగా ఉన్నప్పుడు మీ శరీరం గట్టిపడదు. వారానికి 5 సార్లు 30 నిమిషాల కార్డియో వ్యాయామాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడంలో మీకు సహాయపడే 7 సాధారణ ఉపాయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. మెడ కోసం స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి రోజంతా స్ట్రెచింగ్ మరియు స్ట్రెచింగ్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాల యొక్క చిన్న సెట్లు చేయడం ద్వారా మీ మెడ కండరాలను ఫిట్‌గా ఉంచండి.
2. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మెడ నొప్పికి దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) 19 మరియు 24 మధ్య నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.

BMI అంటే ఏమిటి? ఇంకా చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! 4) హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి రోజులో తగినంత నీరు త్రాగండి. ఇది మెడలోని వెన్నుపూసల మధ్య డిస్కులను హైడ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ డిస్క్‌లు ఎక్కువగా నీటితో తయారవుతాయి, కాబట్టి బాగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల మీ డిస్క్‌లు మృదువుగా మరియు బలంగా ఉంటాయి. మీ వైద్యుడు సలహా ఇస్తే తప్ప రోజుకు కనీసం 8 పెద్ద గ్లాసుల నీరు త్రాగాలని సిఫార్సు చేయబడింది. 5) మంచి భంగిమను నిర్వహించండి సరికాని భంగిమ మెడకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు మరియు స్నాయువులను ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా మెడ నొప్పికి కారణమవుతుంది.

తల మరియు భుజాలు-ముందుకు ఉన్న భంగిమలో మెడ ముందుకు వంగి, తలను భుజాల ముందు ఉంచడం మెడ నొప్పికి తోడ్పడే పేలవమైన భంగిమకు అత్యంత సాధారణ ఉదాహరణ. ఈ భంగిమ వల్ల వెన్ను పైభాగం కూడా ముందుకు జారుతుంది, మొత్తం వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పడుతుంది. 6) మెడ వడకట్టడం మానుకోండి మీ వీపును వంచి ఎత్తడానికి ప్రయత్నించకండి. చతికిలబడి, మీ తుంటి మరియు మోకాళ్లను వంచి, ఆపై మీ కాళ్లను నిఠారుగా చేయడం ద్వారా మీ భారాన్ని చేరుకోండి. మీ లోడ్‌ను మీ శరీరానికి సమీపంలో ఉంచండి, ఆపై మీ కాళ్ళను పైకి లేపడానికి నిఠారుగా ఉంచండి. ప్రజలు తమ బ్యాగులను ఒకవైపు మోసుకెళ్లడం వల్ల అసమాన భారం ఏర్పడుతుంది. ఇది మెడ మరియు భుజం ప్రాంతంలో నొప్పికి దారితీస్తుంది. మీరు బ్యాగ్‌ని తీసుకువెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా, భుజాలు ఒకే స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి, లేదంటే మీరు బ్యాక్‌ప్యాక్‌ను ఉపయోగించవచ్చు, ఇది లోడ్‌ను సమానంగా పంపిణీ చేస్తుంది. 7) ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్‌లను సరిగ్గా ఉపయోగించండి, పని చేస్తున్నప్పుడు మీ మొబైల్ పరికరం మీ కంటి స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి. మీ మొబైల్ పరికరాన్ని ఎక్కువసేపు చూడటం లేదా వచన సందేశాలు పంపడం మానుకోండి. మీరు ఫోన్‌లో ఎక్కువ సమయం గడిపినట్లయితే హెడ్‌సెట్ లేదా ఇయర్‌పీస్ వంటి హ్యాండ్స్-ఫ్రీ పరికరాన్ని ఉపయోగించండి. మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను అందుబాటులో లేకుండా ఉంచండి. మానిటర్/ల్యాప్‌టాప్ ఎత్తును సర్దుబాటు చేయండి. మీ దృష్టి నేరుగా మీ కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లో మూడవ భాగంలో ఉండాలి. మీరు క్రిందికి చూడాలని అనిపిస్తే, మీ మానిటర్‌ని పైకి లేపండి. ల్యాప్‌టాప్‌లు చాలా తరచుగా స్క్రీన్‌ని చూడటానికి మీ తలని క్రిందికి కోణించవలసి ఉంటుంది, కాబట్టి మీ ల్యాప్‌టాప్‌ను ప్రత్యేక మానిటర్ లేదా స్క్రీన్‌కి కనెక్ట్ చేయడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 8) విప్లాష్ గాయాన్ని నివారించడానికి కారులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు భద్రతకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి. క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు మెడను రక్షించడానికి సరైన క్రీడా పరికరాలను ఉపయోగించండి, ఇది మెడ గాయాలకు సులభంగా దారితీయవచ్చు ఉదా, ఫుట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్. 9) నెక్ బ్రేస్ ధరించడం మెడకు సపోర్టుగా ఉంటుంది మరియు మెడ గాయం లేదా నొప్పిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

కుడి మెడ కలుపు పొందాలనుకుంటున్నారా? మెడ మరియు భుజం మద్దతు యొక్క మా విస్తృతమైన సేకరణ నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి! నీకు తెలుసా? తల ముందుకు మారే ప్రతి అంగుళానికి, ఎగువ వెనుక మరియు మెడ కండరాలకు అదనంగా 4.5 కిలోల లోడ్ జోడించబడుతుంది. 5-అంగుళాల ఫార్వర్డ్ షిఫ్ట్ ఫలితంగా 23 అదనపు కిలోల శక్తి వస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి మీ గడ్డం లోపలికి ఉంచి ఉంచండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మెడ నొప్పి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యులు ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్స్ ఆర్థోపెడిస్ట్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్

మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు పిలవాలి?

మీ మెడ నొప్పితో పాటుగా ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి: ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత మెడ నొప్పి. చేతులు, భుజాలు లేదా కాళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు. కాళ్ళలో బలహీనత లేదా చేతులు లేదా కాళ్ళలో సమన్వయం కోల్పోవడం. తలనొప్పి, మైకము, వికారం లేదా వాంతులు. ప్రేగు లేదా మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం. చలి, జ్వరం లేదా వివరించలేని బరువు తగ్గడం. ఓవర్ ది కౌంటర్ మందులతో నొప్పి తగ్గదు. నొప్పి ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది.

మీరు మరియు మీ ప్రియమైనవారు సరైన చికిత్స పొందారని నిర్ధారించుకోండి, మీకు నమ్మకమైన మరియు నిపుణులైన డాక్టర్ అవసరం. మీకు సమీపంలో ఉన్న ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో కనుగొనండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మెడ నొప్పి చికిత్స

ఈ క్రింది విధంగా వివిధ చికిత్సలు ఉన్నాయి: 1. నొప్పి నివారణ మందులు మెడ నొప్పి నిర్వహణ కోసం నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) వంటి వివిధ నొప్పి నివారణ మందులు సూచించబడతాయి. స్వీయ వైద్యం ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచన కాదు కాబట్టి వాటిని వైద్య పర్యవేక్షణలో వాడాలి. కొన్ని ఉదాలు: పారాసెటమాల్/ ఎసిటమినోఫెన్ పారాసెటమాల్/ఎసిటమినోఫెన్ + ట్రామడాల్ ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ 2. ఫిజికల్ థెరపీ దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పిని నిర్వహించడానికి శారీరక చికిత్స అనేది అత్యంత సాధారణ చికిత్స. ఇది దృఢత్వాన్ని తగ్గించడంతో పాటు తల మరియు మెడ కదలిక పరిధిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. నొప్పి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంతో పాటు మెడ మరియు దాని సహాయక కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. 3. ఇంజెక్షన్లు తీవ్రమైన మెడ నొప్పి విషయంలో, ఒక వైద్యుడు కీళ్లను తిమ్మిరి చేయడానికి మరియు నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి కొద్ది మొత్తంలో స్థానిక మత్తు మరియు/లేదా మందులను ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు.

కార్టికోస్టెరాయిడ్ వంటి శోథ నిరోధక ఔషధం యొక్క ఇంజెక్షన్ మెడలోని నరాల చుట్టూ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 4. శస్త్రచికిత్స సాధారణంగా మెడ నొప్పికి సూచించబడదు, అయితే ఇది నరాలు లేదా వెన్నుపాము కుదింపును తగ్గించడానికి పరిగణించబడుతుంది. శస్త్రచికిత్సతో పాటు, నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ [NSAIDలు], ఓపియాయిడ్లు, బెంజోడియాజిపైన్స్, గబాపెంటిన్, న్యూరోంటిన్ మరియు కార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్లు వంటి మందులు కూడా రికవరీ ప్రక్రియను పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు. మెడ నొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ

మెడ నొప్పి కలవరపెడుతుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. గృహ సంరక్షణ, క్రీడలు, జిమ్మింగ్ లేదా ఏదైనా ఇతర శారీరక శ్రమ నుండి విరామం సిఫార్సు చేయబడింది. ఏదైనా మెడ గాయం యొక్క ప్రారంభ దశలో, తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి మరియు హెవీ లిఫ్టింగ్ నివారించాలి. మీరు అనుసరించగల ఇతర చిట్కాలు: 1. ప్రభావిత ప్రాంతాలను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి మీరు మీ భుజాలను తగ్గించి, గొంతు మచ్చను గుర్తించవచ్చు మరియు తక్షణ ఉపశమనం కోసం మీ మెడను ముఖ్యమైన నూనెలతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. పిప్పరమింట్ లేదా లావెండర్ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. 2. రోజువారీ వ్యాయామం స్ట్రెచింగ్ అనేది ఒక గొప్ప వ్యాయామం, ఇది మీకు గట్టి మెడ ఉంటే చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీ తలను సున్నితంగా కదిలించడం వల్ల ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది మరియు వాపు తగ్గుతుంది. 3. మీ స్లీప్ పొజిషన్‌లను సర్దుబాటు చేయండి మీ వెనుకభాగంలో పడుకోవడం మీ మెడకు ఉత్తమమైన స్థానం. మీరు మీ వైపు కూడా నిద్రపోవచ్చు, కానీ మీ కడుపుపై ఎప్పుడూ పడుకోకండి. మీ మెడ యొక్క సహజ వక్రరేఖకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఒక గుండ్రని దిండును ఎంచుకోండి, మీ తలకు చదునుగా ఉండే దిండుతో. 4. హాట్ లేదా కోల్డ్ కంప్రెస్‌లను వర్తించండి వేడి లేదా చల్లని కుదింపు గట్టి మెడ నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. వాపును తగ్గించడానికి మొదటి 24 నుండి 48 గంటలు మంచును ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది, తరువాత కండరాలను విప్పుటకు మరియు దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి వేడిని ఉపయోగిస్తారు. 5. వేడిగా జల్లులు తీసుకోండి గోరువెచ్చని నీటి స్నానం బిగుతుగా ఉన్న కండరాలను విశ్రాంతి మరియు ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది మరియు కొద్దిగా ఎప్సమ్ ఉప్పును జోడించడం కంటే మంచిది కాదు. ఉప్పు వాపు తగ్గించడానికి మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. 6. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ప్రయత్నించండి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లతో లోడ్ చేయబడినందున గట్టి మెడకు చికిత్స చేయడానికి ఒక అద్భుతమైన హోం రెమెడీ. కొంచెం యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో నాప్‌కిన్‌ను నానబెట్టి మీ మెడపై అప్లై చేయండి.

విరామం! నొప్పి లేని మెడ మరియు వెనుక వైపు 6 చిన్న దశల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మెడ నొప్పి యొక్క సమస్యలు

మెడ నొప్పి చాలా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు జీవిత నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే చలనశీలతను తగ్గిస్తుంది. మెడ నొప్పి యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్యలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: ఉత్పాదకత కోల్పోవడం: మెడ/భుజం లక్షణాలు లేదా చేతి/చేతి లక్షణాలు ఉన్న చాలా మంది కార్మికులు పనిలో పనితీరు తగ్గడం వల్ల ఉత్పాదకత నష్టాన్ని అనుభవిస్తారు మరియు అనారోగ్యం లేకపోవడం వల్ల కాదు. నరాల నష్టం: గర్భాశయ రాడిక్యులోపతి, సాధారణంగా "పించ్డ్ నర్వ్" అని పిలుస్తారు, మెడలోని ఒక నరము వెన్నుపాము నుండి దూరంగా శాఖలుగా ఉన్న చోట కంప్రెస్ చేయబడినప్పుడు లేదా చికాకుగా ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది. డిప్రెషన్: దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి లేదా మెడ నొప్పితో జీవించడం నిరాశ, ఒత్తిడి, ఆందోళన, విచారం మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సంబంధిత లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. బరువు పెరగడం: అధిక బరువు పెరగడం వల్ల కూడా మీ తల కొద్దిగా ముందుకు నెట్టబడి, మీ వీపు వంకరగా ఉండే చెడు భంగిమకు దారితీయవచ్చు. ఇది మెడ మరియు భుజాలపై ఎక్కువ బరువును పెంచుతుంది, దీని వలన అవి ఒత్తిడికి గురవుతాయి.

COVID మెడ నొప్పికి కారణమవుతుందా? COVID-19 ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులు మెడ నొప్పి, నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని అనుభవిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మెడ నొప్పి దీర్ఘకాల COVID యొక్క నిరంతర లక్షణం కావచ్చు. COVID గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మెడ నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. ఆయుర్వేదం ఇది సరిదిద్దబడిన అహర్ (ఆహారం), విహార్ (వ్యాయామం) మరియు ఔషధి (ఔషధాలు) కార్యక్రమాన్ని కలపడం ద్వారా మెడ అసౌకర్యం నిర్వహణకు గణనీయంగా తోడ్పడుతుంది. ప్రాణాయామం లేదా శ్వాస వ్యాయామాలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. రాస్నైరండాదికషాయ, యోగరాజగుగ్గులు మరియు సహచరాది కాషాయతో చేసిన ఆయుర్వేద సమ్మేళనాలు బాగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.
2. హోమియోపతి వైద్యం హోమియోపతి మెడ నొప్పి మరియు కండరాల దృఢత్వానికి చికిత్స చేయడానికి సురక్షితమైన విధానంగా కూడా పరిగణించబడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతానికి ప్రభావవంతంగా చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఇది తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు లేకుండా ఉంటుంది. Bryonia, Causticum, Cimicifuga మరియు Chelidonium Majus వంటి మందులు గట్టి మెడ కండరాల నొప్పికి సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తాయి మరియు గొంతు పాయింట్లను ఉపశమనం చేస్తాయి.
3. యోగా యుగాలుగా, యోగా క్లిష్టమైన వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన మరియు దీర్ఘకాలిక ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ప్రసిద్ది చెందింది మరియు అందువల్ల, మెడ నొప్పికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. క్రింది యోగా భంగిమలను ప్రయత్నించవచ్చు. ఇయర్-టు షోల్డర్ నెక్ రోల్స్ కూర్చున్న ముందుకు వంగి క్రాస్‌బాడీ షోల్డర్ స్ట్రెచ్ రెండు-పాదాల భంగిమ, అయితే, నిపుణుల మార్గదర్శకత్వం ప్రకారం భంగిమలు చేయాలి.

'యోగ' అనే పదం సంస్కృతం నుండి ఉద్భవించింది మరియు దీని అర్థం 'ఏకము చేయడం, శరీరం మరియు మనస్సుల కలయికకు ప్రతీక. మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి సాధారణ యోగా భంగిమల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! 4. గువా షా గువా షలో సాధారణంగా శిక్షణ పొందిన ప్రాక్టీషనర్ ఒక చెంచాను ఉపయోగించి బాధాకరమైన ప్రాంతం యొక్క చర్మంపై చిన్న స్ట్రోక్‌లను వర్తింపజేయడం. ఇది చైనీస్ ట్రెడిషనల్ మెడిసిన్ నుండి వచ్చింది మరియు రక్త ప్రసరణ స్తబ్దత మరియు శక్తిని నిరోధించే ("క్వి" అని పిలువబడే) శరీరంలోని ప్రాంతాలకు ఇది వర్తించబడుతుంది. క్వికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేనప్పటికీ, ప్రజలు గువా షా నుండి మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందారని నివేదించారు. మెడ నొప్పితో జీవించడం

మెడ నొప్పి వైకల్యం, రోజువారీ కదలికలకు సవాళ్లు మరియు శరీరంలో సమతుల్యత లోపించడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది తరచుగా తలనొప్పి మరియు భుజం నొప్పితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది రోజువారీగా ఎదుర్కోవడం సవాలుగా ఉంటుంది.

మెడ నొప్పితో జీవించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మెడకు సరైన మద్దతు కుర్చీని ఎంచుకోవడం ద్వారా మంచి భంగిమను నిర్వహించండి నీటి దిండ్లు ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే అవి లోపల నీటి మొత్తాన్ని పెంచడం లేదా తగ్గించడం ద్వారా దృఢత్వాన్ని సర్దుబాటు చేయగలవు, అర్థం చేసుకోవడానికి భౌతిక చికిత్స ప్రారంభించండి. గాయం ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించాలి, ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామాలు నేర్చుకోవడం మరియు సరికాని భంగిమలను గుర్తించడం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత ఈత కొట్టడం ప్రారంభించండి. మెడ లేదా వెన్నునొప్పి ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులకు ఇది ఒక గొప్ప తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామం, నొప్పి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధిని రికార్డ్ చేయడానికి జర్నల్‌ను నిర్వహించండి, తద్వారా మీరు మీ ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించగలరు యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం మరియు పరుగుతో సహా సడలింపు పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా మీ ఒత్తిడి. ఒకదానితో ప్రారంభించి, ప్రతిరోజూ ఉదయం కనీసం అరగంట పాటు పాల్గొనండి. నీకు తెలుసా? మెడ నొప్పి అనేది నిరంతర ఒత్తిడి వల్ల కలిగే ఒక సాధారణ లక్షణం, ఫలితంగా చాలా మంది ప్రజలు మెడ నొప్పిని అనుభవించారు. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనలు పెరిగేకొద్దీ నొప్పి మన మెడలో కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణం కండరాల ఒత్తిడి. ఒత్తిడి గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెడ నొప్పి ఎవరిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది? నాకు మెడ నొప్పి ఉంటే నేను ఎప్పుడు వైద్యుడిని పిలవాలి? మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణం ఏమిటి? మెడ నొప్పి తలనొప్పికి కారణమవుతుందా? చిరోప్రాక్టర్ ఎవరు మరియు వారు మెడ నొప్పితో ఎలా సహాయపడగలరు? ప్రస్తావనలు Abu-Naser, SS మరియు Al Murshidi, SH, 2016. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ కోసం నాలెడ్జ్-బేస్డ్ సిస్టమ్. JMRD 2016; 2(4): 12-18. బీర్ JD, స్కోల్టెన్-పీటర్స్ WG, స్టాల్ JB, పూల్ J, వాన్ టుల్డర్ MW, బీక్‌మాన్ E, నూప్ J, మీర్‌హాఫ్ G, వెర్హాగెన్ AP. నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పి ఉన్న రోగులలో భౌతిక చికిత్స అంచనా మరియు చికిత్స కోసం క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం. భౌతిక చికిత్స. 2018 మార్చి 1;98(3):162-71. బైండర్ AI. మెడ నొప్పి. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2008 ఆగస్టు 4;2008:1103. PMID: 19445809; PMCID: PMC2907992. కజెమినాసాబ్ మరియు ఇతరులు. BMC మస్క్యులోస్కెలెటల్ డిజార్డర్స్ (2022) 23:26. Bobos P, MacDermid J, Walton D, Gross A, Santaguida P. మెడ రుగ్మతలకు ఉపయోగించే రోగి-నివేదిత ఫలిత కొలతలు: క్రమబద్ధమైన సమీక్షల అవలోకనం. ఆర్థోపెడిక్ & స్పోర్ట్స్ ఫిజికల్ థెరపీ జర్నల్. 2018;48(10):775-788. కావో Y, Wu Y, Yu C. కరస్పాండెన్స్: మెడ నొప్పి యొక్క కొత్త ఎపిసోడ్‌ను నివారించడంలో వ్యాయామ కార్యక్రమాలు. జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియోథెరపీ. 2021 జూలై 1;67(3):228. చెర్కిన్ DC, హెర్మన్ PM. దీర్ఘకాలిక నడుము నొప్పి మరియు మెడ నొప్పికి అభిజ్ఞా మరియు మనస్సు-శరీర చికిత్సలు: ప్రభావం మరియు విలువ. JAMA అంతర్గత ఔషధం. 2018 ఏప్రిల్ 1;178(4):556-7. కోహెన్ SP, హూటెన్ WM. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణలో పురోగతి. BMJ. 2017 ఆగస్టు 14;358. పి కోహెన్ మరియు ఇతరులు. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణలో పురోగతి. BMJ 2017;358:j3221. జాన్ డి మరియు ఇతరులు. మెడ నొప్పి: అమెరికన్ ఫిజికల్ థెరపీ అసోసియేషన్ యొక్క ఆర్థోపెడిక్ విభాగం నుండి పనితీరు, వైకల్యం మరియు ఆరోగ్యం యొక్క అంతర్జాతీయ వర్గీకరణకు క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు లింక్ చేయబడ్డాయి. J ఆర్థోప్ స్పోర్ట్స్ ఫిజి థెర్ 2008;38(9): A1-A34. Côté P, Yu H, Shearer HM, Randhawa K, Wong JJ, Mior S, Ameis A, Carroll LJ, Nordin M, Varatharajan S, Sutton D. మెడ నొప్పితో సంబంధం ఉన్న నిరంతర తలనొప్పి యొక్క నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్: ఒక క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం ట్రాఫిక్ గాయం నిర్వహణ (OPTIMA) సహకారం కోసం అంటారియో ప్రోటోకాల్. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పెయిన్. 2019 జూలై;23(6):1051-70. Seo SY, లీ KB, షిన్ JS, లీ J, కిమ్ MR, Ha IH, Ko Y, లీ YJ. దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పికి ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఎలక్ట్రోఅక్యుపంక్చర్ యొక్క ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ చైనీస్ మెడిసిన్. 2017 నవంబర్ 10;45(08):1573-95. ట్రెలీవెన్ J. మైకము, అస్థిరత, దృశ్య అవాంతరాలు మరియు బాధాకరమైన మెడ నొప్పిలో సెన్సోరిమోటర్ నియంత్రణ. ఆర్థోపెడిక్ & స్పోర్ట్స్ ఫిజికల్ థెరపీ జర్నల్. 2017;47(7):492-502. Treleaven, J. మరియు Takasaki, H., 2014. necSafiri S, Kolahi AA, Hoy D, Buchbinder R, Mansournia MA, Bettampady D, et al. సాధారణ జనాభాలో మెడ నొప్పి యొక్క ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ భారం, 1990–2017: k నొప్పి. మాన్యువల్ థెరపీ, 19(3), pp.203-207. మెక్లీన్ SM, మే S, క్లాబెర్-మోఫెట్ J, షార్ప్ DM, గార్డినర్ E. నాన్-స్పెసిఫిక్ మెడ నొప్పి ప్రారంభానికి ప్రమాద కారకాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. J ఎపిడెమియోల్ కమ్యూనిటీ హెల్త్.2010;64(7):565–72. జహ్రే హెచ్, గ్రోటల్ ఎమ్, స్మెడ్‌బ్రేటెన్ కె, డన్ కెఎమ్, ఓయిస్టాడ్ బిఇ. యువకులలో నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు. ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. BMC మస్క్యులోస్కెలెట్ డిజార్డ్. 2020;21(11–12. Jun D, Zoe M, Johnston V, O'leary S. కార్యాలయ ఉద్యోగులలో నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పిని అభివృద్ధి చేయడానికి శారీరక ప్రమాద కారకాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. Int Arch Occup Environ Health. 2017;90(5):373–410. మాకెలా M, హెలియోవారా M, సివర్స్ K, మరియు ఇతరులు. ఫిన్‌లాండ్‌లో దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పి యొక్క వ్యాప్తి, నిర్ణాయకాలు మరియు పరిణామాలు. Am J ఎపిడెమియోల్. 1991;134(11):136756–1 వాన్ డెర్ డోంక్ J, షౌటెన్ JS, పాస్‌చియర్ J, మరియు ఇతరులు. సాధారణ జనాభాలో గర్భాశయ వెన్నెముక మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాల రేడియోలాజికల్ అసాధారణతలతో మెడ నొప్పి యొక్క అనుబంధాలు.

==================================================

నియోనాటల్ కామెర్లు ఐక్టెరస్ నియోనాటోరమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, నవజాత శిశువు యొక్క శారీరక కామెర్లు మరియు నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా అవలోకనం నియోనాటల్ కామెర్లు లేదా నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా మొత్తం సీరం బిలిరుబిన్ (TSB) పెరగడం వల్ల సంభవిస్తుంది మరియు వైద్యపరంగా (చర్మం యొక్క పసుపు, తెల్లటి పొరగా మారడం) కనిపిస్తుంది. కంటి లోపలి ఉపరితలాన్ని కప్పివేస్తుంది) మరియు శ్లేష్మ పొర. ఇది చాలా సాధారణ పరిస్థితి మరియు ఆరోగ్యవంతమైన నవజాత శిశువులలో 2/3 మందిలో కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ఇది ఆహారపు అలవాట్లు, ఆర్ద్రీకరణ స్థాయి లేదా ఎర్ర రక్త కణాల జీవితకాలం (RBCలు) యొక్క సంకేతం కావచ్చు. ఇతర అరుదైన కారణాలలో జీవక్రియ లోపాలు, గ్రంథులు పనిచేయకపోవడం లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటివి ఉంటాయి.

చాలా సందర్భాలలో, కామెర్లు తేలికపాటి, తాత్కాలికమైన మరియు స్వీయ-పరిమితం చేసే పరిస్థితి మరియు దీనిని "ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు" అని సూచిస్తారు. అంతర్లీన కారణం వల్ల ఇది మరింత తీవ్రమైతే, దానిని "పాథలాజికల్ కామెర్లు" అంటారు. పాథోలాజికల్ కామెర్లు నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో వైఫల్యం మెదడు కణజాలంలో బిలిరుబిన్ నిక్షేపణకు దారితీయవచ్చు, దీనిని కెర్నిటెరస్ అని పిలుస్తారు.

ఎంపిక చికిత్స కామెర్లు యొక్క తీవ్రత, బిలిరుబిన్ పెరుగుదలకు కారణం లేదా బిలిరుబిన్ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఇది నీటి తీసుకోవడం పెంచడం మరియు కారణాన్ని బట్టి చాలా క్లిష్టమైన చికిత్సగా దాణాను సవరించడం వంటి సాధారణమైన వాటి నుండి మారవచ్చు. సాధారణంగా నవజాత శిశువుల్లో వారి జీవితంలో 1వ వారంలోపు కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి శరీర భాగాలు (లు) కళ్ళలోని స్క్లెరాను కలిగి ఉంటాయి అరచేతులు అరికాళ్ళు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 75% (2022) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వాన్ డెన్ బెర్గ్ ప్రతిచర్య మొత్తం బిలిరుబిన్‌ను అంచనా వేసే బిలిమీటర్ ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ బిలిరుబినోమీటర్ చికిత్స ఫోటోథెరపీ ఎక్స్ఛేంజ్ మార్పిడి ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు కసాయి యొక్క ఆపరేషన్ నియోనాటల్ కామెర్లు రకాలను పీడియాట్రిషియన్‌ను సంప్రదించడానికి నిపుణులు

నవజాత శిశువులలో కామెర్లు కొన్ని రకాలుగా వర్గీకరించబడతాయి. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు: ఇది చాలా సాధారణ రకం మరియు సాధారణమైనది. చాలా మంది నవజాత శిశువులలో 2 వ లేదా 3 వ రోజు నాటికి శారీరక కామెర్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇది కాలేయం యొక్క అభివృద్ధి తర్వాత సంభవిస్తుంది మరియు ఇది అదనపు బిలిరుబిన్ వదిలించుకోవటం ప్రారంభమవుతుంది. ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు సాధారణంగా తీవ్రమైనది కాదు మరియు రెండు వారాల్లో స్వయంగా వెళ్లిపోతుంది. పాథలాజికల్ కామెర్లు: కామెర్లు పుట్టిన తర్వాత మొదటి 24 గంటలలోపు కనిపించినట్లయితే, మొత్తం సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయి రోజుకు 5 mg కంటే ఎక్కువ లేదా dLకి 17 mg కంటే ఎక్కువగా ఉంటే అది పాథాలజీగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన అనారోగ్యాన్ని సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగి ఉన్న శిశువులలో కూడా కనిపిస్తుంది. తల్లిపాలు పట్టే కామెర్లు: ఈ రకమైన కామెర్లు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి మరియు ఇది శిశువు జీవితంలో మొదటి వారం. నర్సింగ్ ఇబ్బందుల కారణంగా తల్లి పాలు లేకపోవడం వల్ల లేదా మీ పాలు ఇంకా రాకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. తల్లిపాలను కామెర్లు పోగొట్టడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రొమ్ము పాలు కామెర్లు: బిడ్డ కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను ఎలా విచ్ఛిన్నం చేస్తుందో, అది బిలిరుబిన్ వృద్ధికి దారితీస్తుందని తల్లి పాలలోని పదార్థాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. మీ బిడ్డ జీవితంలో మొదటి వారం తర్వాత తల్లి పాల కామెర్లు కనిపించవచ్చు మరియు అదృశ్యం కావడానికి ఒక నెల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. మీరు కొత్త తల్లి లేదా తల్లి కాబోతున్నారా? అప్పుడు, మీరు తల్లిపాలను గురించి చాలా భయాలను కలిగి ఉండవచ్చు. తల్లిపాలను గురించి మీరు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన 7 విషయాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క లక్షణాలు

నెలలు నిండకుండానే (చాలా తొందరగా) జన్మించిన శిశువులు పూర్తి-కాల శిశువుల కంటే కామెర్లు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. ప్రధాన సంకేతం చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళలోని తెల్లటి రంగు సాధారణంగా పుట్టిన తరువాత రెండవ మరియు నాల్గవ రోజు మధ్య కనిపిస్తుంది. బిలిరుబిన్ స్థాయిలు సాధారణంగా పుట్టిన తర్వాత మూడవ మరియు ఏడు రోజుల మధ్య గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటాయి.

నవజాత శిశువులో కామెర్లు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి, మీ శిశువు యొక్క నుదిటిపై లేదా ముక్కుపై సున్నితంగా నొక్కండి. తేలికపాటి కామెర్లు వచ్చినప్పుడు నొక్కిన ప్రదేశంలో చర్మం పసుపు రంగులో కనిపించడం కామెర్లు యొక్క సంకేతం. శిశువుకు కామెర్లు లేకపోతే, చర్మం రంగు దాని సాధారణ రంగు కంటే కొంచెం తేలికగా కనిపించాలి.

చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడంతో పాటు, చాలా అరుదుగా కనిపించే ఇతర లక్షణాలు: చాలా లేత పసుపు లేదా చాలా ముదురు గోధుమ రంగు మూత్రం. పసుపు ఆవాలు రంగు (సాధారణ) నుండి లేత గోధుమరంగు మలం. ఎల్లప్పుడూ మంచి లైటింగ్ పరిస్థితుల్లో శిశువును పరిశీలించండి, చాలా వరకు సహజమైన పగటిపూట. మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి 5 ముఖ్యమైన చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!

నియోనాటల్ కామెర్లు కారణాలు

నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా యొక్క కారణాలను రెండు విభిన్న వర్గాలుగా విభజించవచ్చు, అవి: అన్‌కాన్జుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా: డైరెక్ట్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా ఉత్పత్తి పెరగడం, కాలేయం బలహీనంగా తీసుకోవడం మరియు బిలిరుబిన్ యొక్క సంయోగం తగ్గడం వల్ల వస్తుంది. సంయోజిత హైపర్‌బిలిరుబినిమియా: 2 mg/dL కంటే ఎక్కువ లేదా మొత్తం బిలిరుబిన్‌లో 20% కంటే ఎక్కువ సంయోగ లేదా ప్రత్యక్ష బిలిరుబిన్ సాంద్రత యొక్క రోగలక్షణ ఎలివేషన్. అసంఘటిత హైపర్బిలిరుబినిమియా(UHB) లేదా పరోక్ష హైపర్బిలిరుబినిమియా బిలిరుబిన్ ఎలివేషన్ యొక్క మెకానిజం ఆధారంగా, అసంఘటిత హైపర్బిలిరుబినిమియా యొక్క ఎటియాలజీని క్రింది మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు: 1. పెరిగిన బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తి: ఇది క్రింది కారణాల వల్ల - రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ABO మరియు రీసస్ (RH) అననుకూలత వంటి బ్లడ్ గ్రూప్ అననుకూలతలను కలిగి ఉంటుంది. తల్లి రక్తంలో శిశువు యొక్క రక్త వర్గానికి పని చేయని ప్రతిరోధకాలు ఉంటే, నవజాత శిశువు రక్త అసమర్థతను అనుభవిస్తుంది మరియు ABO మరియు RH అనేవి రెండు అత్యంత సాధారణ అననుకూలతలు. ఒక వ్యక్తి యొక్క బ్లడ్ గ్రూప్ (A, B, AB, లేదా O) మరియు Rh రకాన్ని గుర్తించడానికి బ్లడ్ గ్రూప్ టెస్టింగ్ జరుగుతుంది. బ్లడ్ గ్రూపింగ్ మరియు అది ఎలా జరుగుతుందో బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

నాన్-ఇమ్యూన్ మధ్యవర్తిత్వ హీమోలిసిస్: ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: వంశపారంపర్య స్పిరోసైటోసిస్ మరియు ఎలిప్టోసైటోసిస్ వంటి RBC పొర లోపాలు (RBCల ఆకృతులలో మార్పులు) గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) వంటి RBC ఎంజైమ్ లోపాలు మరియు రక్తస్రావం మధ్య రక్తస్రావం లేదా రక్తస్రావం వంటి కైనేస్‌ల లోపం పుర్రె మరియు తల చర్మం, ఇంట్రాక్రానియల్ హెమరేజ్; పాలీసైథెమియా (రక్త క్యాన్సర్ రకం), మరియు సెప్సిస్. 2. తగ్గిన బిలిరుబిన్ క్లియరెన్స్: ఇది క్రింది సిండ్రోమ్‌ల వల్ల వస్తుంది: క్రిగ్లర్ నజ్జర్ సిండ్రోమ్: హైపర్‌బిలిరుబినిమియాతో కూడిన తీవ్రమైన పరిస్థితి. గిల్బర్ట్ సిండ్రోమ్: కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయని సాధారణ, హానిచేయని కాలేయ పరిస్థితి. 3. ఇతర కారణాలు: ఇతర ఇతర కారణాలు: పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం మందులు సల్ఫా మందులు, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ మరియు పెన్సిలిన్స్ వంటి మందులు పేగు అడ్డంకి పైలోరిక్ స్టెనోసిస్ (చిన్నప్రేగులోకి ప్రవేశించకుండా ఆహారం నిరోధించడం) తల్లి పాల కామెర్లు తల్లి పాలివ్వడం మధుమేహం మధుమేహం లో మధుమేహం (GDM), గర్భధారణ సమయంలో నిర్ధారణ చేయబడిన మధుమేహం అని నిర్వచించబడింది, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీలలో గణనీయమైన భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ మధుమేహం గురించి మరింత చదవండి: కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు లక్షణాలు. ఇక్కడ నొక్కండి!

కంజుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా(CHB) లేదా డైరెక్ట్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా నియోనాటల్ CHB యొక్క కారణాలు విస్తృతమైనవి మరియు ఈ క్రింది వర్గాలుగా వర్గీకరించబడతాయి: 1. పైత్య ప్రవాహానికి ఆటంకం బిలియరీ అట్రేసియా (పిత్త వాహిక యొక్క అడ్డంకి) కోలెడోచల్ సిస్ట్‌లు (పుట్టుకతో వచ్చే పిత్త వాహిక క్టాల్ ఆంగలిటిస్) (పిత్త వాహికల యొక్క అబ్స్ట్రక్టివ్ ఫైబ్రోసిస్) నియోనాటల్ కోలిలిథియాసిస్ (శిశువులలో పిత్తాశయం రాళ్ళు) 2. ఇన్ఫెక్షన్లు సైటోమెగలోవైరస్ (CMV) హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) రుబెల్లా హెర్పెస్ వైరస్ సిఫిలిస్, టాక్సోప్లాస్మోసిస్: అలెప్టిక్ ఇన్ఫెక్షన్ (యూటిఐ) పిత్తాన్ని హరించడానికి చాలా తక్కువ పిత్త వాహికలు ఉన్నందున కాలేయంలో పిత్తం పేరుకుపోయే వారసత్వ పరిస్థితి. ఆల్ఫా-1 యాంటిట్రిప్సిన్ లోపం: ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయ వ్యాధికి మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఒక వారసత్వ పరిస్థితి. ఆల్ఫా-1 యాంటిట్రిప్సిన్ (AAT) అనేది ఊపిరితిత్తులను రక్షించే ప్రోటీన్. గెలాక్టోసెమియా: శరీరం గెలాక్టోస్ అనే చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుందో ప్రభావితం చేసే రుగ్మత. ఫ్రక్టోసెమియా: వంశపారంపర్య ఫ్రక్టోజ్ అసహనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది నవజాత శిశువుల జీవక్రియలో అత్యంత సాధారణ లోపాలలో ఒకటి. టైరోసినిమియా టైప్ 1: అమైనో యాసిడ్ టైరోసిన్ యొక్క అధిక రక్త స్థాయిల ద్వారా వర్గీకరించబడిన జన్యుపరమైన రుగ్మత. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు తీవ్ర నష్టం కలిగించే వారసత్వ రుగ్మత. ప్రోగ్రెసివ్ ఫ్యామిలీ ఇంట్రాహెపాటిక్ కొలెస్టాసిస్ (PFIC): ప్రగతిశీల కాలేయ వ్యాధికి కారణమయ్యే రుగ్మత, ఇది సాధారణంగా కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. అజెనెస్ సిండ్రోమ్: దిగువ అంత్య భాగాల లింఫెడెమాతో సంబంధం ఉన్న ఇడియోపతిక్ ఫ్యామిలీ ఇంట్రాహెపాటిక్ కొలెస్టాసిస్ యొక్క ఒక రూపం. డుబిన్-జాన్సన్ సిండ్రోమ్: కామెర్లు కలిగి ఉన్న ఒక పరిస్థితి, ఇది చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు తెల్లగా మారడం. బైల్ యాసిడ్ సింథసిస్ డిజార్డర్స్ (BSAD): పిత్త ఆమ్లాల సృష్టి (సంశ్లేషణ) లో లోపాలతో కూడిన అరుదైన జీవక్రియ రుగ్మతల సమూహం. 4. ఇతర ఇడియోపతిక్ నియోనాటల్ హెపటైటిస్: కాలేయం మరియు పేటెంట్ పిత్త వాహికలలో జెయింట్ సెల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌తో సంబంధం ఉన్న సుదీర్ఘమైన అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లు యొక్క అసాధారణ సిండ్రోమ్. పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్-ప్రేరిత కొలెస్టాసిస్: ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ మరియు/లేదా కంజుగేటెడ్ బిలిరుబిన్‌లో ప్రగతిశీల పెరుగుదల మరియు కొలెస్టాసిస్ (కాలేయం నుండి పిత్త ప్రవాహాన్ని తగ్గించడం) అభివృద్ధి చేయడానికి సిరల (IV) ద్వారా పోషకాహారం పొందిన రోగులలో నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. గర్భధారణ అల్లోఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధి/నియోనాటల్ హెమోక్రోమాటోసిస్: ఇది ఒక క్లినికల్ పరిస్థితి, దీనిలో నవజాత శిశువులో తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి ఎక్స్‌ట్రాహెపాటిక్ సైడెరోసిస్ (అధిక ఇనుము నిక్షేపణ)తో కూడి ఉంటుంది. హైపోటెన్షన్: 90/60 mm/Hg కంటే తక్కువ రక్తపోటు. నియోనాటల్ కామెర్లు కోసం ప్రమాద కారకాలు

ABO అననుకూలత, Rh అననుకూలత మరియు G6PD లోపం నియోనాటల్ కామెర్లు అభివృద్ధికి అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు. ఇతర ప్రమాద కారకాలు: తల్లి మధుమేహం జాతి అకాల పుట్టుక తల్లి పాలిసిథెమియా (ఒక రకమైన రక్త క్యాన్సర్) నవజాత శిశువు యొక్క పురుష లింగం సెఫాలోహెమటోమా (పుర్రె మరియు తల మధ్య రక్తం గడ్డకట్టడం) సల్ఫా మందులు, పెన్సిలిన్ మరియు సెఫ్ట్రియాక్సోన్ వంటి మందులు. ట్రైసోమీ 21 ( డౌన్స్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు) గర్భధారణ సమయంలో బరువు తగ్గడం బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మీకు తెలుసా? సిఫిలిస్, CMV, రుబెల్లా, టాక్సోప్లాస్మోసిస్ వంటి పుట్టుకతో వచ్చే అంటువ్యాధులు మరియు తల్లి వయస్సు 25 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువగా ఉండటం వంటి కొన్ని కారకాలు కూడా నియోనాటల్ కామెర్లుకి దోహదం చేస్తాయి. మిమ్మల్ని మరియు బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మీ శిశువైద్యుని అడగవలసిన 10 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! నియోనాటల్ కామెర్లు నిర్ధారణ

కామెర్లు ప్రధానంగా శిశువు యొక్క రూపాన్ని బట్టి నిర్ధారణ చేయబడతాయి. అయినప్పటికీ, చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయించడానికి కామెర్లు యొక్క తీవ్రతను గుర్తించడానికి బిలిరుబిన్ స్థాయిని కొలవడం ఇప్పటికీ అవసరం. కామెర్లు గుర్తించడానికి మరియు బిలిరుబిన్ స్థాయిలను కొలిచే పరీక్షలు:

క్లినికల్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ బిలిరుబిన్ యొక్క చర్మపు మరకను కామెర్లు స్థాయికి క్లినికల్ గైడ్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. నవజాత శిశువులలో చర్మపు మరకలు సెఫాలో-కాడల్ (తల నుండి కాలి) దిశలో పురోగమిస్తాయి. నవజాత శిశువు యొక్క శారీరక పరీక్ష చేయడానికి డాక్టర్ వీటిని పాటించాలి: నవజాత శిశువును మంచి పగటిపూట పరీక్షించాలి. డాక్టర్ చర్మాన్ని పీల్ చేయడానికి వేళ్ళతో చర్మంపై ఒత్తిడిని వర్తింపజేయాలి మరియు చర్మం మరియు సబ్కటానియస్ కణజాలం యొక్క అంతర్లీన రంగును గమనించాలి. తొడల దాటి పసుపు చర్మంతో గుర్తించబడిన నవజాత శిశువులు బిలిరుబిన్ స్థాయిల కోసం అత్యవసర ప్రయోగశాల నిర్ధారణను కలిగి ఉండాలి. గమనిక: నవజాత శిశువు ఫోటోథెరపీని స్వీకరిస్తూ మరియు నల్లని చర్మం కలిగి ఉంటే క్లినికల్ అసెస్‌మెంట్ నమ్మదగినది కాదు.

ప్రయోగశాల పరీక్షలు క్రింది వాటి ద్వారా బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయవచ్చు: బయోకెమికల్: బిలిరుబిన్ అంచనాకు బంగారు ప్రమాణ పద్ధతి వాన్ డెన్ బెర్గ్ ప్రతిచర్య ఆధారంగా మొత్తం మరియు సంయోగ బిలిరుబిన్ అంచనా. ఇది బిలిరుబిన్ స్థాయిలను కొలవడానికి ఉపయోగించే రసాయనం. బిలిమీటర్: స్పెక్ట్రోఫోటోమెట్రీ అనేది బిలిమీటర్ యొక్క ఆధారం మరియు ఇది సీరంలోని మొత్తం బిలిరుబిన్‌ను అంచనా వేస్తుంది. స్పెక్ట్రోఫోటోమెట్రీ అనేది నమూనా ద్రావణం గుండా కాంతి పుంజం వెళుతున్నప్పుడు కాంతి తీవ్రతను కొలవడం ద్వారా ఒక రసాయన పదార్ధం కాంతిని ఎంత గ్రహిస్తుందో కొలవడానికి ఒక పద్ధతి. బిలిరుబిన్ యొక్క ప్రధానమైన అసంకల్పిత రూపం కారణంగా, ఈ పద్ధతి నవజాత శిశువులలో ఉపయోగకరమైన పద్ధతిగా గుర్తించబడింది. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ బిలిరుబినోమీటర్: ఈ పద్ధతి నాన్-ఇన్వాసివ్ మరియు చర్మంలో బిలిరుబిన్ మరకను ఉపయోగిస్తుంది. పరికరం యొక్క ఖచ్చితత్వం చర్మం పిగ్మెంటేషన్ మరియు మందం యొక్క వైవిధ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వైద్య విధానం: కామెర్లు ఉన్న నవజాత శిశువుల మూల్యాంకనంలో మొదటి దశ శారీరక మరియు రోగలక్షణ కామెర్లు మధ్య తేడాను గుర్తించడం. ఇది క్రింది వాటి కోసం తనిఖీని కలిగి ఉంటుంది: ముందస్తుపై ఆధారపడటం: వారి కాలానికి ముందు జన్మించిన శిశువులను ప్రీమెచ్యూరిటీ మరియు జనన బరువు యొక్క డిగ్రీ ఆధారంగా వేరే పద్ధతిలో మూల్యాంకనం చేయాలి. గర్భం దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు జన్మించిన శిశువు ప్రీమీ లేదా ప్రీమెచ్యూర్ బేబీగా పరిగణించబడుతుంది. ఇంట్లో నెలలు నిండకుండానే శిశువును చూసుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!

హీమోలిసిస్ యొక్క సాక్ష్యం: హీమోలిటిక్ కామెర్లు ఉన్నట్లయితే పరిగణించాలి: 24 గంటలలోపు కామెర్లు రావడం (లేతగా కనిపించడం) మరియు హైడ్రోప్స్ (వాపు) హెపాటోస్ప్లెనోమెగలీ (ప్లీహము మరియు కాలేయం యొక్క విస్తరణ) ఉనికిలో హీమోలిసిస్ (ఆర్‌బిసిలు నాశనం) పెరిఫెరల్ బ్లడ్ యొక్క స్మెర్ రెటిక్యులోసైట్ (>8%) పెరిగిన కౌంట్ బిలిరుబిన్ (> 24 h లో 5 mg/dl లేదా >0.5 mg/dl/hr) కుటుంబ చరిత్ర. నియోనాటల్ జాండిస్ నివారణ

నియోనాటల్ కామెర్లు నిరోధించడానికి అసలు మార్గం లేదు. కానీ అవగాహన కల్పించడానికి కొన్ని చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ప్రభుత్వం మరియు ప్రజారోగ్య సంస్థలు నియోనాటల్ కామెర్లు గురించి సెమినార్లు, వర్క్‌షాప్‌లు మరియు తల్లులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కొత్త చికిత్సలు మరియు నివారణ చర్యలను అభివృద్ధి చేయాలి, తక్కువ లేదా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేవు మరియు శిశువులను మరింత సమర్థవంతంగా కోలుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. భాగస్వాములు వివాహానికి ముందు వారి ABO బ్లడ్ గ్రూప్‌లను అలాగే Rh ఫ్యాక్టర్‌ను పరీక్షించుకోవాలి. దగ్గరి సంబంధం ఉన్న వ్యక్తుల మధ్య వివాహాలకు దూరంగా ఉండాలి. పుట్టిన తర్వాత, శిశువుకు రక్తం అసమర్థత కోసం పరీక్షించబడాలి. శిశువుకు కామెర్లు ఉంటే, అది మరింత తీవ్రంగా మారకుండా నిరోధించడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి: తల్లి పాల ద్వారా బిడ్డకు తగినంత పోషకాహారం అందేలా చూసుకోవడం. మొదటి చాలా రోజులు శిశువుకు రోజుకు 8 నుండి 12 సార్లు ఆహారం ఇవ్వడం. ఇది బిలిరుబిన్ వారి శరీరం గుండా మరింత త్వరగా వెళుతుందని నిర్ధారిస్తుంది. శిశువు తల్లి పాలు లేని సందర్భంలో మొదటి వారంలో ప్రతి 2 నుండి 3 గంటలకు 1 నుండి 2 ఔన్సుల ఫార్ములా ఇవ్వడం. చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి కామెర్లు యొక్క లక్షణాల కోసం జీవితంలో మొదటి ఐదు రోజులు శిశువును పర్యవేక్షించడం. నీకు తెలుసా? శిశువుల ఆహారం కోసం తల్లి పాలు బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. తల్లిపాలు ఎందుకు ముఖ్యం అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

నియోనాటల్ కామెర్లు చాలా సందర్భాలలో సాధారణమైనవి, కానీ కొన్నిసార్లు ఇది అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి సూచిక కావచ్చు. ఈ సందర్భంలో సంప్రదించవలసిన వైద్యుడు శిశువైద్యుడు. ఒకవేళ వైద్యుడిని సంప్రదించండి: కామెర్లు మరింత తీవ్రంగా మరియు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. శిశువు యొక్క పసుపు రంగు ముదురు రంగులోకి మారుతుంది. శిశువుకు 38°C (100°F) కంటే ఎక్కువ జ్వరం వస్తుంది. శిశువు పాలు తీసుకోవడం లేదు, చంచలమైన లేదా నీరసంగా కనిపిస్తుంది, మరియు అధిక పిచ్ వద్ద ఏడుస్తుంది. మీ శిశువు అటువంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, 1mg వద్ద ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుల నుండి సహాయం పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

నియోనాటల్ కామెర్లు చికిత్స

సాధారణంగా రక్తంలో బిలిరుబిన్ ఎక్కువగా ఉన్న శిశువులకు మాత్రమే చికిత్స అవసరమవుతుంది. సాధారణంగా, పరిస్థితి 10 నుండి 14 రోజులలో మెరుగుపడుతుంది మరియు శిశువుకు ఎటువంటి హాని కలిగించదు.

మెదడుకు హాని కలిగించే నవజాత కామెర్లు మరియు కెర్నిటెరస్ యొక్క అరుదైన కానీ తీవ్రమైన సమస్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి చికిత్సలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. శిశువు యొక్క కామెర్లు కాలక్రమేణా మెరుగుపడకపోతే, లేదా పరీక్షలు వారి రక్తంలో బిలిరుబిన్ యొక్క అధిక స్థాయిలను చూపిస్తే, వారికి ఈ క్రింది వాటితో చికిత్స చేయవచ్చు:

ఫోటోథెరపీ ఫోటోథెరపీ అనేది ఒక ప్రత్యేక రకమైన కాంతితో (సూర్యకాంతి కాదు) చికిత్స. మీ శిశువు కాలేయం విచ్ఛిన్నం చేయడం మరియు మీ శిశువు రక్తం నుండి బిలిరుబిన్‌ను తొలగించడం ద్వారా నవజాత కామెర్లు చికిత్స చేయడానికి ఇది కొన్నిసార్లు ఉపయోగించబడుతుంది.

ఫోటోథెరపీ మీ శిశువు యొక్క చర్మాన్ని వీలైనంత ఎక్కువ కాంతికి బహిర్గతం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ విధానం వీటిని కలిగి ఉంటుంది: శిశువును వారి కళ్ళు కప్పి మంచం లేదా ఇంక్యుబేటర్‌లో కాంతి కింద ఉంచడం. శిశువుకు ఆహారం ఇవ్వడానికి, వారి న్యాపీని మార్చడానికి మరియు కౌగిలించుకోవడానికి 30 నిమిషాల తర్వాత విరామం ఇవ్వబడుతుంది. శిశువు యొక్క కామెర్లు మెరుగుపడకపోతే ఇంటెన్సిఫైడ్ ఫోటోథెరపీని అందించవచ్చు. ఇది ఉపయోగించిన కాంతి పరిమాణాన్ని పెంచడం లేదా అదే సమయంలో లైట్ బ్లాంకెట్ వంటి మరొక కాంతి మూలాన్ని ఉపయోగించడం. ఇంటెన్సిఫైడ్ ఫోటోథెరపీ సమయంలో విరామాలకు చికిత్స నిలిపివేయబడదు. ఫోటోథెరపీ సమయంలో, శిశువు చాలా వేడిగా లేదని నిర్ధారించుకోవడానికి మరియు నిర్జలీకరణ సంకేతాల కోసం వెతకడానికి శిశువు యొక్క ఉష్ణోగ్రత క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించబడుతుంది. శిశువు నిర్జలీకరణానికి గురైతే మరియు తగినంతగా త్రాగలేకపోతే ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు అవసరం కావచ్చు.

బిలిరుబిన్ స్థాయిలు ప్రతి 4 నుండి 6 గంటలకు పరీక్షించబడతాయి, ప్రారంభంలో, చికిత్స పనిచేస్తుందో లేదో తనిఖీ చేస్తుంది మరియు ఒకసారి బిలిరుబిన్ స్థాయిలు స్థిరీకరించబడినా లేదా తగ్గడం ప్రారంభించిన తర్వాత, అవి ప్రతి 6 నుండి 12 గంటలకు తనిఖీ చేయబడతాయి.

బిలిరుబిన్ స్థాయిలు సురక్షిత స్థాయికి పడిపోయిన తర్వాత ఫోటోథెరపీ నిలిపివేయబడుతుంది (దీనికి సాధారణంగా 2 రోజులు పడుతుంది). ఇది సాధారణంగా నియోనాటల్ కామెర్లు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.

గమనిక: బిలిరుబిన్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా లేనంత వరకు, ఫోటోథెరపీ చికిత్సను "బిలి" బ్లాంకెట్ అని పిలిచే ప్రత్యేక దుప్పటితో ఇంట్లోనే చేయవచ్చు.

మార్పిడి మార్పిడి శిశువుకు వారి రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే లేదా ఫోటోథెరపీ ప్రభావవంతంగా లేకుంటే, వారికి పూర్తి రక్తమార్పిడి అవసరం కావచ్చు, దీనిని ఎక్స్ఛేంజ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ అంటారు.

మార్పిడి సమయంలో, రక్తాన్ని తొలగించడానికి బొడ్డు తాడు, చేతులు లేదా కాళ్ళలోని రక్త నాళాలలో ఒక సన్నని ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ ఉంచబడుతుంది. రక్తం అదే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారి రక్తంతో భర్తీ చేయబడుతుంది. కొత్త రక్తంలో బిలిరుబిన్ ఉండదు కాబట్టి, శిశువు రక్తంలో బిలిరుబిన్ మొత్తం స్థాయి త్వరగా పడిపోతుంది.

రక్తస్రావం వంటి ఏవైనా సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి రక్తమార్పిడి ప్రక్రియ అంతటా శిశువు నిశితంగా పరిశీలించబడుతుంది. రక్తమార్పిడి తర్వాత, ప్రక్రియ విజయవంతమైందో లేదో తనిఖీ చేయడానికి చికిత్స తర్వాత 2 గంటలలోపు శిశువు రక్తం పరీక్షించబడుతుంది.

మీ శిశువు రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే ఈ ప్రక్రియను పునరావృతం చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG) RH అననుకూలత వల్ల కామెర్లు వస్తే ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG) ఉపయోగించవచ్చు. IVIG సాధారణంగా ఫోటోథెరపీ మాత్రమే పని చేయకపోతే మరియు రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి పెరుగుతూ ఉంటే మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది.

కసాయి ఆపరేషన్ (హెపాటిక్ పోర్టోఎంటెరోస్టోమీ) నవజాత శిశువులకు పిత్తాశయ అట్రేసియా లేదా టైప్ IVb కోలెడోచల్ సిస్ట్‌తో పిత్త పారుదల కోసం కసాయి ఆపరేషన్ (హెపాటిక్ పోర్టోఎంటెరోస్టోమీ) అవసరం. ఈ ప్రక్రియ ఉత్తమ ఫలితాల కోసం జీవితంలో రెండు నెలలలోపు చేయాలి.

ఇతర చికిత్సలు సంయోజిత హైపర్‌బిలిరుబినిమియా చికిత్స వంటి కారణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: కామెర్లు ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్య వల్ల సంభవించినట్లయితే, దీనికి సాధారణంగా చికిత్స అవసరం. ప్రాథమిక రుగ్మత మరియు కాలేయ పనితీరులో మెరుగుదల ఉన్నప్పుడు కొలెస్టాసిస్ యొక్క జీవక్రియ కారణాలు బాగా స్పందిస్తాయి. పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్ (PN)-ప్రేరిత కొలెస్టాసిస్ చక్రీయ PNతో నిర్వహించబడుతుంది, ఎక్స్పోజర్ వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ప్రారంభ ఫీడ్‌లను వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభించండి. కాలేయ గాయాన్ని తగ్గించడానికి PN యొక్క మాంగనీస్ మరియు రాగిని తగ్గించాలి. నియోనాటల్ కామెర్లు కోసం ఇంటి సంరక్షణ

నియోనాటల్ కామెర్లు ఇంట్లోనే నవజాత శిశువులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: శిశువు యొక్క పరిస్థితిలో ఏవైనా మార్పుల గురించి శిశువైద్యునికి తెలియజేయండి మరియు శిశువు చర్మం పసుపు రంగులోకి మారినట్లయితే వెంటనే కాల్ చేయండి. శిశువు బాగా తినిపించిందని నిర్ధారించుకోండి. కామెర్లు రావడానికి కారణం కూడా తల్లిపాలు, డాక్టర్ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా శిశువుకు ఆహారం ఇవ్వడం. తల్లిపాలు రోజుకు కనీసం 8 నుండి 12 సార్లు చేయాలి, అయితే బాటిల్ ఫీడ్ శిశువులకు రోజుకు కనీసం 6 నుండి 10 ఫీడింగ్‌లు ఇవ్వాలి. నవజాత శిశువును ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతికి ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం చేయండి. ఉష్ణోగ్రతలో ఏదైనా పెరుగుదల, ఆకలి లేకపోవటం లేదా చంచలత్వం ఉన్నట్లయితే శిశువును జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. శిశువు తగినంతగా హైడ్రేట్ చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి. బరువు తగ్గకుండా ఉండటానికి శిశువుకు సప్లిమెంటేషన్‌తో తరచుగా ఆహారం ఇవ్వండి. నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క సమస్యలు

తీవ్రమైన హైపర్బిలిరుబినిమియాతో నవజాత శిశువులు క్రింది సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:

1. బిలిరుబిన్-ప్రేరిత న్యూరోలాజిక్ డిస్‌ఫంక్షన్ (BIND) ఇది హైపోటోనియా (కండరాల టోన్ తగ్గడం) తర్వాత హైపర్‌టోనియా (పెరిగిన కండరాల స్థాయి) మరియు/లేదా ఒపిస్టోటోనస్ (కండరాల ఆకస్మికం) లేదా రెట్రోకోలిస్ (పునరావృత కండరాల సంకోచం) వంటి బిలిరుబిన్ టాక్సిసిటీకి సంబంధించిన క్లినికల్ సంకేతాలను సూచిస్తుంది. మెడ) మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక దశలుగా విభజించబడింది. న్యూరోటాక్సిసిటీని కలిగించే మెదడులోని వివిధ భాగాలను బిలిరుబిన్ బంధించడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది.
2. తీవ్రమైన బిలిరుబిన్ ఎన్సెఫలోపతి (ABE) మరణం లేదా జీవితకాల నాడీ అభివృద్ధి వైకల్యాలకు దారితీసే సంభావ్య వినాశకరమైన పరిస్థితులు. ఇది బద్ధకం, హైపోటోనియా మరియు సక్ తగ్గడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ దశలో, వ్యాధి తిరిగి మార్చబడుతుంది.
3. దీర్ఘకాలిక బిలిరుబిన్ ఎన్సెఫలోపతి (కెర్నిక్టెరస్) ABE పురోగమిస్తే, అప్పుడు శిశువులు కెర్నికెటరస్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది కోలుకోలేనిది. అధిక సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిల ఫలితంగా మెదడు దెబ్బతినడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది అసంకల్పిత మెలికలు, మస్తిష్క పక్షవాతం, మూర్ఛలు, వంపు, భంగిమ, చూపుల అసాధారణత మరియు వినికిడి లోపంగా వ్యక్తమవుతుంది.
4. నియోనాటల్ కొలెస్టాసిస్ నియోనాటల్ కొలెస్టాసిస్ ఉన్న రోగులు కొన్ని సందర్భాల్లో కాలేయ వైఫల్యం, సిర్రోసిస్ మరియు హెపాటోసెల్లర్ కార్సినోమా (లివర్ క్యాన్సర్) కూడా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. దీర్ఘకాలిక కొలెస్టాసిస్ బరువు పెరగడం మరియు కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ లోపాలకు కూడా దారితీయవచ్చు. నియోనాటల్ కామెర్లు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా చికిత్సకు మరియు ఏదైనా నరాల సంబంధిత నష్టాన్ని నివారించడానికి సాధారణ ఎంపిక ఫోటోథెరపీ మరియు/లేదా మార్పిడి మార్పిడి. నియోనాటల్ కామెర్లు చికిత్సలో కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు:

Metalloporphyrins Metalloporphyrins (సింథటిక్ హేమ్ అనలాగ్‌లు) హీమ్ ఆక్సిజనేస్ యొక్క పోటీ నిరోధకాలు, బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తిలో రేటు-పరిమితం చేసే ఎంజైమ్. తీవ్రమైన హైపర్‌బిలిరుబినిమియాను నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి వాటి ఉపయోగం ఆకర్షణీయమైన ప్రత్యామ్నాయ వ్యూహంగా ప్రతిపాదించబడింది.

ప్రత్యేకంగా, టిన్-ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ (SnPP) మరియు టిన్-మెసోపోర్ఫిరిన్ (SnMP) నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియాను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి ప్రయోగాత్మకంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి.

సహజ నివారణలు 1. మెగ్నీషియం: గర్భిణీ స్త్రీలు 6 వారాల పాటు ప్రతిరోజూ 250 mg మెగ్నీషియం తీసుకుంటే, అదనపు బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తి ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం చూపించింది.

మీరు గర్భవతి అయితే లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నట్లయితే మీ ఆహారంలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని జోడించడానికి ప్రయత్నించండి. మెగ్నీషియం లోపాన్ని గుర్తించే పరీక్షల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. ప్రోబయోటిక్స్: కామెర్లు కలిగించే బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా మరియు శరీరం అదనపు బిలిరుబిన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడటం ద్వారా నవజాత శిశువులలో ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంటేషన్ కామెర్లు లక్షణాలను గణనీయంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
2. కేవలం విత్తన పిండి: బార్లీ గింజల పిండి శిశువు చర్మంపై జల్లెడ పట్టడం వల్ల నవజాత శిశువులలో కామెర్లు మెరుగవుతాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. బార్లీ పిండి యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు పరోక్ష బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సాంప్రదాయ ఇరానియన్ రెమెడీ. నియోనాటల్ జాండిస్‌తో జీవించడం

ఇది భయానకంగా కనిపించినప్పటికీ, నియోనాటల్ కామెర్లు సాధారణంగా దానంతటదే తొలగిపోతాయి మరియు నవజాత శిశువులలో చాలా సాధారణం. దీన్ని నిర్వహించడానికి మార్గం దాని గురించి తెలుసుకోవడం మరియు సాధారణ దశలను అనుసరించడం: చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం కోసం నవజాత శిశువుపై ఒక కన్నేసి ఉంచండి, శిశువు బాగా తినిపించిందని మరియు తగినంత పోషకాహారం ఉందని నిర్ధారించుకోండి. (ప్రాధాన్యంగా ఉదయం 7-9 గంటల మధ్య) శిశువుకు తగినంతగా తల్లిపాలు ఇవ్వండి, నీరసం, చంచలత్వం లేదా అధిక ఏడుపుల వంటి పాటల కోసం చూడండి శిశువును సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి శిశువు యొక్క లక్షణాలను పర్యవేక్షించడానికి శిశువైద్యునితో నిరంతరం సన్నిహితంగా ఉండండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నియోనాటల్ జాండిస్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? నవజాత శిశువులలో కామెర్లు కోసం రోగ నిరూపణ ఏమిటి? నవజాత శిశువులలో కామెర్లు ఎలా తనిఖీ చేయాలి? నియోనాటల్ కామెర్లు ప్రాణాంతకం కాదా? వారి శిశువైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ప్రస్తావనలు Daniel L. Neonatal Jaundice. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. ఆగస్ట్ 2006. అన్సాంగ్-అసోకు B, షా SD, అద్నాన్ M, మరియు ఇతరులు. నియోనాటల్ కామెర్లు. [2022 ఫిబ్రవరి 19న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మొజ్తాహెడి SY, ఇజాది A, సెయిరాఫీ G, ఖేద్మత్ L, తవకోలిజాదే R. నియోనాటల్ జాండిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: ఇరాన్ నుండి ఒక క్రాస్-సెక్షనల్ స్టడీ. ఓపెన్ యాక్సెస్ Maced J మెడ్ సైన్స్. 2018 ఆగస్టు 11. బోస్కబాడి హెచ్, అష్రఫ్జాదే ఎఫ్, అజార్కిష్ ఎఫ్, ఖక్షౌర్ ఎ. నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క సమస్యలు మరియు నవజాత శిశువులలో ముందస్తు కారకాలు. JBUMS. ఆగస్ట్ 2015. ఉల్లా S, రెహమాన్ K, హెదయతి M. నవజాత శిశువులలో హైపర్‌బిలిరుబినెమియా: రకాలు, కారణాలు, క్లినికల్ పరీక్షలు, నివారణ చర్యలు మరియు చికిత్సలు: ఒక కథనం సమీక్ష కథనం. ఇరాన్ J పబ్లిక్ హెల్త్. మే 2016. నియోనాటల్ జాండిస్. చికిత్స. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఫిబ్రవరి 2022. స్టీవెన్సన్ DK, వాంగ్ RJ. నియోనాటల్ హైపర్బిలిరుబినిమియా నిర్వహణలో మెటాలోపోర్ఫిరిన్స్. సెమిన్ ఫీటల్ నియోనాటల్ మెడ్. జూన్ 2010.

==================================================

ముక్కు రక్తస్రావం ఎపిస్టాక్సిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు

ముక్కు రక్తస్రావం అనేది ఒకటి లేదా రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి కొన్ని సెకన్ల నుండి 15 నిమిషాల వరకు రక్త ప్రసరణ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది చాలా సాధారణం మరియు చాలా మంది దీనిని మళ్లీ మళ్లీ అనుభవిస్తారు. కానీ 2 నుండి 10 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రక్తం సన్నబడటానికి మందులు తీసుకునే వ్యక్తులలో ఇది చాలా తరచుగా కనిపిస్తుంది.

ముక్కు నుండి రక్తం కారడం యొక్క సాధారణ కారణాలు ముక్కును తీయడం, ముక్కును చాలా గట్టిగా ఊదడం, ముక్కుకు చిన్న గాయం మరియు తేమ లేదా ఉష్ణోగ్రతలో మార్పుల వలన ముక్కు లోపలి భాగం పొడిగా మరియు పగుళ్లు ఏర్పడుతుంది.

ముక్కు తీయడం నివారించడం మరియు వేలుగోళ్లు చిన్నగా ఉంచడం, ముక్కును వీలైనంత తక్కువగా ఊదడం మరియు ముక్కు లేదా తల గాయపడగల కార్యకలాపాల సమయంలో హెడ్‌గార్డ్ ధరించడం ద్వారా ముక్కు కారడాన్ని నివారించవచ్చు.

ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైనది కాదు మరియు ఇంట్లో నియంత్రించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, పునరావృతమయ్యే భారీ ముక్కు రక్తస్రావం సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వైద్యపరంగా మూల్యాంకనం చేయాలి. సాధారణంగా 2-10 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు మరియు 50-80 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ లింగం ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) ముక్కును అనుకరించే పరిస్థితులు నాసికా కణితి DIC (డిస్సెమినేటెడ్ ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ (DIC) హిమోఫిలియా వాన్ విల్లెబ్రాండ్ వ్యాధి రినైటిస్ విదేశీ శరీరం ముక్కులో డ్రగ్ టాక్సిసిటీ (వార్ఫరిన్, NSAIDలు) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC) కోగ్యులేషన్ అధ్యయనాలు -ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం & పాక్షిక థ్రోంబోప్లాస్టిన్ సమయం (PPT)

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స మందులు Oxymetazoline మరియు phenylephrine hydrochloride tranexamic acid నాసల్ ప్యాకింగ్ Cauterization ఎంబోలైజేషన్ సెప్టల్ సర్జరీ లిగేషన్ నిపుణులు ENT నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి ముక్కు రక్తస్రావం లక్షణాలు

ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి లేదా రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి రక్తస్రావం గొంతు వెనుక భాగంలో ద్రవం ప్రవహించే అనుభూతి ముక్కు నుండి అధిక రక్తాన్ని కోల్పోవడం వలన మైకము, మూర్ఛ మరియు గందరగోళం ఏర్పడవచ్చు.

ముక్కు లోపలి భాగంలో చిన్న, సున్నితమైన రక్తనాళాలు ఉంటాయి, ఇవి దెబ్బతిన్నాయి మరియు సాపేక్షంగా సులభంగా రక్తస్రావం కావచ్చు. ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:

పొడి గాలి వేడి, తక్కువ తేమతో కూడిన వాతావరణం లేదా వేడిచేసిన ఇండోర్ గాలి వలన సంభవించవచ్చు. పర్యావరణం వల్ల నాసికా పొర ఎండిపోయి క్రస్ట్ లేదా పగుళ్లు ఏర్పడి, రుద్దినప్పుడు రక్తం కారడం ఎక్కువ అవుతుంది. రక్తం గడ్డకట్టే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల రక్తస్రావం పొడిగించడం వల్ల అలెర్జీలకు చికిత్స చేయడానికి నాసికా స్ప్రేలను పదేపదే ఉపయోగించడం వల్ల నాసికా పొర పొడిగా ఉంటుంది, అమ్మోనియా వంటి రసాయన చికాకులను పీల్చడం వల్ల ఎక్కువ సమయం పీల్చడం వల్ల ముక్కు యొక్క లైనింగ్ కాలిపోతుంది. శాశ్వత భౌతిక నష్టం లేదా ముక్కు రక్తస్రావం వంటి నాసికా సమస్యలు, విచలనం చేయబడిన సెప్టం ముక్కు యొక్క ఒక వైపును అడ్డుకుంటుంది మరియు గాలి ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది కొంతమందిలో క్రస్ట్ లేదా ముక్కు రక్తస్రావంకు దారితీస్తుంది

ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క ఇతర తక్కువ సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:

అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్): అధిక రక్తపోటుకు సంకేతాలుగా ముక్కు కారటం మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం లేనప్పటికీ, ఆకస్మిక, తీవ్రమైన రక్తపోటు పెరుగుదలతో కూడిన హైపర్‌టెన్సివ్ సంక్షోభం రక్త నాళాలలో ఒత్తిడిని పెంచి ముక్కు కారడానికి దారితీస్తుంది.

మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా?

మీ ఇంటి సౌలభ్యంతో మీ BPని తనిఖీ చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

నాసికా కణితులు: ఈ కణితులు ముక్కులో అడ్డంకిని కలిగిస్తాయి మరియు వాసన మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం తగ్గుతాయి.

ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితులు: నాసికా కుహరంలో వివిధ రకాల ఇన్ఫ్లమేటరీ లేదా గ్రాన్యులోమాటస్ వ్యాధి రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలలో బాక్టీరియల్ సైనసిటిస్- సైనస్‌ల బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, ముక్కు చుట్టూ ఉన్న ముఖం యొక్క ఎముకలలోని బోలు ఖాళీలు. అలెర్జీ రినిటిస్- ఇది పుప్పొడి, దుమ్ము మరియు అచ్చు వంటి అలెర్జీ కారకాల వల్ల ముక్కు లోపలి భాగంలో వాపు. నాసికా పాలిపోసిస్- ఇది మీ నాసికా గద్యాలై లేదా సైనస్‌ల లైనింగ్‌పై క్యాన్సర్ లేని పెరుగుదల. వెగ్నర్ గ్రాన్యులోమాటోసిస్ - ముక్కు యొక్క రక్త నాళాల వాపు. క్షయ- ఇది సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసే ఒక అంటు వ్యాధి.

వంశపారంపర్య హెమరేజిక్ టెలాంగియెక్టాసియా (HHT): ఇది జెనెటిక్ వాస్కులర్ డిజార్డర్, ఇది టెలాంగియెక్టాసియా అని పిలువబడే చిన్న గాయాల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది, ఇది పేలవచ్చు మరియు రక్తస్రావం అవుతుంది.

గర్భం: హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో ముక్కు నుండి రక్తం కారుతుంది. ముక్కు రక్తస్రావం రకాలు

ముక్కు రక్తస్రావం రక్తస్రావం జరిగిన ప్రదేశం ద్వారా వివరించబడింది. ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క రెండు ప్రధాన రకాలు: పూర్వ ముక్కు రక్తస్రావం ఇది ముక్కు ముందు భాగంలో ఉద్భవిస్తుంది మరియు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా రక్తం ప్రవహిస్తుంది. ముక్కు యొక్క ఈ ప్రాంతంలోని కేశనాళికలు మరియు చిన్న రక్తనాళాలు పెళుసుగా ఉంటాయి మరియు సులభంగా విరిగి రక్తస్రావం అవుతాయి. ఇది పిల్లలలో కనిపించే అత్యంత సాధారణ ముక్కుపుడక మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైనది కాదు. పృష్ఠ ముక్కు రక్తస్రావం ఇది నాసికా మార్గం వెనుక, గొంతు దగ్గర ఉద్భవించింది. పూర్వ ముక్కుపుడకల కంటే పృష్ఠ ముక్కు రక్తస్రావం చాలా తీవ్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది, ఇది గొంతు వెనుక భాగంలో ప్రవహిస్తుంది మరియు పెద్దలలో సర్వసాధారణం. ముక్కు రక్తస్రావం కోసం ప్రమాద కారకాలు

వాతావరణ మార్పులు ఎత్తైన ప్రదేశాలు, పొడి వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు చల్లని వాతావరణం వంటి పరిస్థితులు నాసికా పొర ఎండిపోయి ముక్కు నుండి రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. అలవాట్లు ముక్కులో వేలు పెట్టడం లేదా దూకుడుగా ముక్కును తీయడం వంటి కొన్ని అలవాట్లు ఎపిస్టాక్సిస్‌కు దారితీసే నాసికా శ్లేష్మ పొర చిరిగిపోవడానికి దారితీయవచ్చు. రక్తస్రావం రుగ్మతల చరిత్ర రక్తం గడ్డకట్టే రుగ్మతల చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు ఏదైనా నాసికా గాయం విషయంలో భారీ రక్తస్రావం కలిగి ఉంటారు. ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితులు సాధారణ జలుబు, సైనసిటిస్, అలెర్జీలు మరియు నాసికా పాలిప్స్ వంటి వివిధ తాపజనక పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం సాధారణ లక్షణంగా గుర్తించబడతారు. రక్తం సన్నబడటానికి మందులు ఆస్పిరిన్ మరియు వార్ఫరిన్ వంటి ప్రతిస్కందకాలు (రక్తాన్ని పలుచన చేసే మందులు) దీర్ఘకాలం వాడే వ్యక్తులు ఈ మందులు రక్తాన్ని పలుచగా చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉండటం వలన సులభంగా రక్తస్రావం అవుతాయి. ఒత్తిడి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ముక్కు రక్తస్రావం ప్రమాద కారకాలు. మానసిక సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు దీర్ఘకాలిక, పునరావృతమయ్యే లేదా ఊహించని ముక్కుపుడకలకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. ఒక వ్యక్తి ఆత్రుతగా ఉంటే, అతను తన ముక్కును ఎంచుకుంటాడు, ఇది రక్తస్రావం కూడా ప్రేరేపిస్తుంది.

ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ధూమపానం మరియు అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం గురించి అన్వేషించడానికి నొక్కండి నికోటిన్ అనేది సిగరెట్‌లలోని ప్రమాదకరమైన పదార్ధం, ఇది నాసికా శ్లేష్మ పొరలో చికాకుగా పని చేస్తుంది మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. ఆల్కహాల్ రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది మరియు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది కాబట్టి అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం కూడా ఎపిస్టాక్సిస్‌కు దారితీస్తుంది.

ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి. ఇప్పుడే కొనండి

ముక్కు రక్తస్రావం నిర్ధారణ

చరిత్ర ఒక వ్యక్తి ముక్కు నుండి రక్తం కారుతున్నట్లయితే డాక్టర్ ఇలాంటి ప్రశ్నలు అడుగుతాడు:

ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క వ్యవధి ఎంత తరచుగా మీరు సంఘటన సమయంలో కోల్పోయిన రక్తం మొత్తాన్ని ఆస్పిరిన్ మరియు ఇతర నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు), ఇతర యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ డ్రగ్స్ హెపారిన్‌తో సహా రక్తస్రావాన్ని ప్రోత్సహించే ఔషధాల వినియోగాన్ని సూచించడానికి ఔషధ చరిత్ర మరియు వార్ఫరిన్. ధూమపానం లేదా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చరిత్ర రక్తస్రావం రుగ్మతల చరిత్ర (కుటుంబ చరిత్రతో సహా) మరియు ప్లేట్‌లెట్స్ లేదా కోగ్యులేషన్‌లో లోపాలు, ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, సిర్రోసిస్, హెచ్‌ఐవి మరియు గర్భంతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులు.

ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ వైటల్స్ మూల్యాంకనం చేయబడతాయి. క్రియాశీల రక్తస్రావంతో, చికిత్స సాధారణంగా మూల్యాంకనంతో ఏకకాలంలో జరుగుతుంది. రక్తస్రావం యొక్క మూలాన్ని మరియు దానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ముక్కు యొక్క పరీక్ష జరుగుతుంది. నాసికా రంధ్రం తెరిచి ఉంచడానికి చిన్న స్పెక్యులమ్ వంటి పరికరాలు ఉపయోగించబడుతుంది. నాసికా భాగాల లోపలి భాగాన్ని తనిఖీ చేయడానికి హెడ్‌ల్యాంప్ లేదా ఎండోస్కోప్ (వెలిగించిన స్కోప్) వంటి వివిధ కాంతి వనరులు ఉపయోగించబడతాయి. రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించడంలో మరియు మూలం యొక్క విజువలైజేషన్‌లో సహాయం చేయడానికి వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్‌కు మత్తుమందు మరియు ఎపినెఫ్రిన్‌తో కూడిన సమయోచిత స్ప్రే సహాయపడుతుంది.

ల్యాబ్ పరీక్షలు ముక్కులో రక్తస్రావాన్ని నిర్ధారించడానికి ల్యాబ్ పరీక్షలు చాలా అరుదుగా అవసరమవుతాయి. కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితులలో క్రింది పరీక్షలు చేయబడతాయి: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ముక్కు నుండి రక్తస్రావం ఉన్న వ్యక్తుల కోసం, భారీ మరియు పునరావృత ముక్కు కారుతున్న రోగులలో రక్తస్రావం నిర్వహణ కోసం తగ్గిన హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని మ్యాప్ చేయడానికి CBC చేయబడుతుంది. గడ్డకట్టే అధ్యయనాలు: రక్తస్రావం రుగ్మత యొక్క లక్షణాలు లేదా సంకేతాలు ఉన్న రోగులు మరియు తీవ్రమైన లేదా పునరావృత ఎపిస్టాక్సిస్ ఉన్నవారు ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం (రక్త నమూనాలో గడ్డకట్టడానికి పట్టే సమయాన్ని కొలుస్తారు) మరియు పాక్షిక త్రాంబోప్లాస్టిన్ సమయం (రక్త పరీక్ష రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో చూస్తుంది).

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్‌లు మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) వంటి పరీక్షలు ప్రాణాంతకత లేదా పెరుగుదల అనుమానం ఉన్న సందర్భాల్లో చాలా అరుదుగా సూచించబడవచ్చు. ముక్కు రక్తస్రావం నివారణ

కింది పాయింటర్లు ముక్కు రక్తస్రావం నివారించడంలో సహాయపడతాయి: సాధారణ చర్యలు మీ ముక్కును చాలా బలవంతంగా ఊదడం మానుకోండి మీ నాసికా భాగాలను తేమగా ఉంచడానికి ప్రతి నాసికా స్ప్రే లేదా రోజుకు 2-3 సార్లు సెలైన్ నాసల్ స్ప్రేని ఉపయోగించండి మీ ముక్కును తీయడం మానుకోండి మరియు వేలుగోళ్లు చిన్నగా ఉంచండి రాత్రిపూట గది హ్యూమిడిఫైయర్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా గాలిని తేమగా ఉంచండి

రక్తస్రావం పెంచే మందులను మార్చడాన్ని పరిగణించండి, ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి రక్తం సన్నబడటానికి మందులు రక్తస్రావం పెంచుతాయి. వారి భర్తీ కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

మద్యపానం మరియు ధూమపానం మానుకోండి మద్యం మరియు ధూమపానం యొక్క అధిక వినియోగం నాసికా శ్లేష్మంలో చికాకుగా పని చేస్తుంది మరియు ముక్కు రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచన.

ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్యకరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి చదవండి. విటమిన్ K అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి బచ్చలికూర, ఆవాలు ఆకుకూరలు, కాలే బ్రోకలీ మరియు క్యాబేజీ వంటి విటమిన్ K అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, ముక్కు లోపల తేమతో కూడిన పొరను సృష్టించడంలో సహాయపడే కొల్లాజెన్ ఏర్పడటంలో పాల్గొంటాయి. విటమిన్ K రక్తనాళాలు సులభంగా పగిలిపోకుండా వాటిని మంచి స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆకు కూరలు కూడా రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి.

విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలతో మీ ఆహారాన్ని లోడ్ చేసుకోండి విటమిన్ సి కలిగిన ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్‌లను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాలు పటిష్టంగా తయారవుతాయి మరియు తద్వారా చీలిక మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం తక్కువ.

మీ విటమిన్ సి స్థాయిలలో ఏవైనా ఖాళీలను ఆహార పదార్ధాలతో పూరించండి. మా విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే అన్వేషించండి హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి ఒక రోజులో తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అయ్యే శ్లేష్మ పొరలు కూడా పొడిగా ఉంటాయి. అందువల్ల, రోజంతా తగినంత నీరు ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది.

నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి. నిపుణుడు సందర్శించాల్సిన ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి

ముక్కు రక్తస్రావం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు: ENT నిపుణుడు

ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ENT నిపుణుడు, చెవి, ముక్కు మరియు గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులను గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. ఒక ENT నిపుణుడు పరిస్థితిని నిర్ధారిస్తారు మరియు అవసరమైతే, ప్రత్యేక కెమెరా లేదా ఎండోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి ముక్కు లోపలికి లోతుగా పరిశీలించి సమస్యకు చికిత్స చేయవచ్చు మరియు కణితి లేదా ప్రాణాంతకత వంటి మరింత తీవ్రమైన పరిస్థితి లేదని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ముక్కు రక్తస్రావం చికిత్స

వైద్యుడు మొదటి చర్యగా రక్తస్రావం ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. డాక్టర్ వ్యక్తి యొక్క రక్తపోటు మరియు నాడిని కూడా అంచనా వేయవచ్చు. చికిత్స కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: మందులు రక్తస్రావం సమయంలో నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించవచ్చు. Oxymetazoline మరియు phenylephrine హైడ్రోక్లోరైడ్ (Neofrin) ఒక వ్యక్తికి అధిక రక్తపోటు లేకుంటే రద్దీ మరియు చిన్న రక్తస్రావంతో సహాయపడటానికి స్వల్పకాలిక ఉపయోగించవచ్చు. నోటి లేదా సమయోచిత ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ ఒక అప్లికేషన్ తర్వాత 10 రోజుల వ్యవధిలో రక్తస్రావం ఆపడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నాసికా ప్యాకింగ్ రక్తస్రావం జరిగిన ప్రదేశంలో ఒత్తిడిని సృష్టించడానికి ఒక వైద్యుడు రిబ్బన్ గాజుగుడ్డ, నాసికా స్పాంజ్‌లు, నురుగు లేదా గాలితో కూడిన రబ్బరు బెలూన్‌ను ముక్కులోకి చొప్పించవచ్చు. పదార్థం తరచుగా 24 నుండి 48 గంటల వరకు నాసికా కుహరంలో ఉంచబడుతుంది. కాటరైజేషన్ ఈ ప్రక్రియలో రక్తస్రావం రక్తనాళాన్ని మూసివేయడానికి ఉష్ణ శక్తి (ఎలక్ట్రోకాటరీ), మరియు రసాయన పదార్ధం (సిల్వర్ నైట్రేట్) ఉపయోగించబడుతుంది ఎంబోలైజేషన్ ఇది రక్తనాళాన్ని నిరోధించడానికి జెలటిన్ స్పాంజ్‌లు లేదా పూసలు వంటి చిన్న కణాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఈ విధానం ముక్కు నుండి రక్తస్రావం ఆపుతుంది. అయినప్పటికీ, ముక్కు నుండి రక్తస్రావం కోసం వైద్యులు దీనిని చాలా అరుదుగా సిఫార్సు చేస్తారు. సెప్టల్ సర్జరీ విచలనం చేయబడిన సెప్టం తరచుగా ముక్కులో రక్తస్రావం కలిగిస్తుంటే, శస్త్రచికిత్స సమయంలో వైద్యుడు దానిని సరిచేయవచ్చు. లిగేషన్ ఇది ఒక శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, ఇది గుర్తించబడిన రక్త నాళాలు లేదా రక్తనాళాల చివరలను కట్టివేయడం ద్వారా రక్తస్రావం అవుతుంది. ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు పని చేయకపోతే వైద్యులు తరచుగా ఈ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ముక్కు రక్తస్రావం కోసం హోమ్ కేర్

మీ ముక్కు నుండి రక్తం కారుతున్న పరిస్థితిని మీరు కనుగొంటే. కింది దశలను అనుసరించండి: రిలాక్స్ అవ్వండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశాంతంగా నిటారుగా కూర్చోండి మరియు మీ శరీరాన్ని మరియు మీ తలను కొద్దిగా ముందుకు వంచి మీ ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి రక్తస్రావం ఆపడానికి ముక్కు యొక్క మృదువైన భాగాన్ని చిటికెడు చేయండి మీ ముక్కు ఇప్పటికీ రక్తస్రావం అయితే, మరొక 5 వరకు ముక్కును పిండడం కొనసాగించండి. నిమిషాలు మీరు కొన్ని నిమిషాల పాటు మీ ముక్కు వంతెనకు కోల్డ్ కంప్రెషన్‌ను కూడా వర్తింపజేయవచ్చు. ఇది రక్త నాళాలను కుదించడానికి మరియు రక్తస్రావం ఆపడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తస్రావం ఆగిపోయిన తర్వాత, వంగడం, వడకట్టడం లేదా భారీ వస్తువులను ఎత్తవద్దు

ముక్కు నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిని ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుని నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది: శీతాకాలంలో నాసికా పొరలో సెలైన్ వాటర్ పొడిగా ఉండటం అనేది ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఉప్పునీటితో నాసికా పొరలను ఉపశమనం చేయండి మరియు తేమ చేయండి. ఒక గిన్నెలో కొంచెం నీరు వేసి, అందులో కొన్ని చుక్కల సెలైన్ సొల్యూషన్ వేసి, వాటిని బాగా కలపడం ద్వారా సెలైన్ వాటర్ తయారు చేయవచ్చు. నాసికా భాగాల లోపలి పొరను తేమ చేయడానికి ఈ ద్రావణం యొక్క కొన్ని చుక్కలను మీ ముక్కులో ఉంచండి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV) ACVలో ఉండే యాసిడ్ రక్తనాళాలను సంకోచించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. వెనిగర్‌లో కాటన్ బాల్‌ను ముంచి, ప్రభావితమైన నాసికా రంధ్రంలో 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు ఉంచండి, ఇది సాధారణంగా ఒక్కసారిగా రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. రేగుట ఆకు రేగుట ఆకులు సహజ రక్తస్రావ నివారిణిగా మరియు హెమోస్టాటిక్ ఏజెంట్‌గా పని చేస్తాయి. రేగుట యొక్క పరిష్కారం అలెర్జీ-సంబంధిత ముక్కు నుండి రక్తస్రావం నియంత్రణలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఆకులను కాయవచ్చు మరియు టీ తయారు చేయవచ్చు. ద్రావణం చల్లబడిన తర్వాత, దూదిని ద్రావణంలో ముంచి, రక్తస్రావం ఆగే వరకు 5-10 నిమిషాల పాటు ముక్కుపై ఉంచండి. ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క సమస్యలు

తరచుగా ముక్కు నుండి రక్తం కారడం సైనసిటిస్ వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది: సైనసైటిస్ సమయంలో, ముక్కులో మంట మరియు వాపు ఉంటుంది. ఇది నాసికా రక్త నాళాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అవుతుంది. బాహ్య నాసికా వైకల్యం: నాసికా వైకల్యాలు ముక్కు ఆకారం లేదా నిర్మాణంలో అసాధారణతలు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వైకల్యం గాయం లేదా ముక్కు రక్తస్రావం ఫలితంగా ఉంటుంది. రక్తస్రావం: అధిక రక్తస్రావంతో తీవ్రంగా ఉంటే ఆకస్మిక ముక్కు రక్తస్రావం రక్తస్రావం దారితీస్తుంది. కార్డియో-వాస్కులర్ రాజీ: కొన్ని ప్రాణాంతక సందర్భాల్లో, ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స తర్వాత, ముక్కు రక్తస్రావం కార్డియో-వాస్కులర్ షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకం అని నిరూపించవచ్చు. రక్తహీనత: దీర్ఘకాలం పాటు దీర్ఘకాలిక ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క భాగాలు రక్తాన్ని కోల్పోవడం వల్ల రక్తహీనతకు దారితీయవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ముక్కు రక్తస్రావం సాధారణంగా ఎంతకాలం ఉంటుంది? ముక్కు రక్తస్రావం విషయంలో ఏమి నివారించాలి? ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క ప్రధాన కారణం ఏమిటి? ముక్కు రక్తస్రావం బలహీనతకు కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు Sharathkumar AA, Shapiro A. Hemorrhagic telangiectasia. హీమోఫీలియా. 2008 నవంబర్;14. సీడెల్ DU, జాకబ్ L, కోస్టెవ్ K, సెస్టెర్హెన్ AM. జర్మనీలో సాధారణ పద్ధతుల్లో అనుసరించే రోగులలో ఎపిస్టాక్సిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు. రైనాలజీ. 2017 డిసెంబర్. రాబిన్సన్ AE, మెక్అలిఫ్ W, ఫిలిప్స్ TJ, ఫాటోరోస్ CC, సింగ్ TP. ఇంట్రాక్టబుల్ ఎపిస్టాక్సిస్ చికిత్స కోసం ఎంబోలైజేషన్: రెండు సెంటర్ కేస్ సిరీస్‌లో 12 నెలల ఫలితాలు. Br J రేడియోల్. 2017 డిసెంబర్. తబస్సోమ్ A, చో JJ. ఎపిస్టాక్సిస్. [2022 సెప్టెంబర్ 12న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. బెక్ R, Sorge M, Schneider A, Dietz A. ప్రైమరీ మరియు సెకండరీ కేర్‌లో ఎపిస్టాక్సిస్ చికిత్సకు ప్రస్తుత విధానాలు. Dtsch Arztebl Int. 2018 జనవరి 8; మోర్గాన్ DJ, కెల్లెర్మాన్ R. ఎపిస్టాక్సిస్: మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. ప్రిమ్ కేర్. 2014 మార్చి; ఎర్విన్ SA. ఎపిస్టాక్సిస్. నిరంతర ముక్కుపుడకను ఎలా నియంత్రించాలి. పోస్ట్ గ్రాడ్ మెడ్. 1987 సెప్టెంబర్ 15. ముక్కుపుడక. NHS తెలియజేస్తుంది. 14 మార్చి 2023. M, పోయెట్‌కెర్ DM, రిలే CA, ష్నైడర్ JS, సీడ్‌మాన్ MD, వడ్లమూడి V, వాల్డెజ్ TA, న్నచేత LC, మొంజూర్ TM. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ గైడ్‌లైన్: నోస్‌బ్లీడ్ (ఎపిస్టాక్సిస్). ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 2020 జనవరి;162(1\_suppl):S1-S38. రాండాల్ DA, ఫ్రీమాన్ SB. పూర్వ మరియు పృష్ఠ ఎపిస్టాక్సిస్ నిర్వహణ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 1991 జూన్;4.

==================================================

బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని మానిక్-డిప్రెషన్, బైపోలార్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్ మరియు బైపోలార్ అనారోగ్యం అని కూడా అంటారు.

బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది మానసిక అనారోగ్యం, ఇది మానసిక స్థితి, శక్తి, కార్యాచరణ స్థాయిలు, ఏకాగ్రత మరియు రోజువారీ పనులను నిర్వహించే సామర్థ్యంలో అసాధారణ మార్పులకు కారణమవుతుంది. ఈ మూడ్‌లు చాలా అప్, డిలైడ్, చిరాకు లేదా ఉత్తేజిత ప్రవర్తన (మానిక్ ఎపిసోడ్‌లు అని పిలుస్తారు) నుండి చాలా డౌన్, విచారం, ఆసక్తి లేని లేదా నిస్సహాయ కాలాల (డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్స్ అని పిలుస్తారు) వరకు ఉంటాయి.

బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తులు అసాధారణంగా తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు, నిద్ర విధానాలు మరియు కార్యాచరణ స్థాయిలలో మార్పులు మరియు అసాధారణ ప్రవర్తనలను అనుభవిస్తారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, కానీ పర్యావరణం, జన్యుశాస్త్రం, మార్చబడిన మెదడు నిర్మాణం మరియు రసాయన శాస్త్రం యొక్క కలయిక రుగ్మత అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషిస్తుంది.

డాక్టర్ సూచించే అత్యంత సాధారణ మందులలో మూడ్ స్టెబిలైజర్లు మరియు వైవిధ్య యాంటిసైకోటిక్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంటి యాంగ్జైటీ ఉన్నాయి. బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది జీవితకాల అనారోగ్యం, కానీ దీర్ఘకాలిక, కొనసాగుతున్న చికిత్స లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. మీరు కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చేయడం ద్వారా మరియు ఈత, పరుగు మరియు జాగింగ్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాయామాలను అభ్యసించడం ద్వారా మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవచ్చు, ఇది నిరాశ మరియు ఆందోళనతో సహాయపడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) మెదడు వ్యాప్తి ప్రపంచం: 40 మిలియన్లు (2019) భారతదేశం: 7.6 మిలియన్లు (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు సరిహద్దు రేఖ వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యం స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ యూనిపోలార్ డిప్రెషన్ ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ శ్రద్ధ-లోటు/ హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్స్ (ADHD) పర్సనాలిటీ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ వ్యాధి లూపస్ సిఫిలిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు: సీరం ఆల్కహాల్ స్థాయిలు, యూరినాలిసిస్ మరియు థైరాయిడ్ ప్యానెల్ చికిత్స 1. మందులు: యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: వాల్‌ప్రోయేట్, లామోట్రిజిన్ మరియు కార్బమాజెపైన్. యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలు: హలోపెరిడోల్, ఒలాన్జాపైన్, క్వెటియాపైన్ మరియు రిస్పెరిడోన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: సిటలోప్రామ్, ఫ్లూక్సెటైన్, ఫ్లూవోక్సమైన్ మరియు పరోక్సేటైన్ 2. అభిజ్ఞా చికిత్స 3. ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ

బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

బైపోలార్ డిజార్డర్ మూడ్ స్వింగ్స్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఉన్మాదం మరియు డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లు కొన్ని రోజుల నుండి చాలా రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. లక్షణాల తీవ్రత విపరీతమైన గరిష్ఠ స్థాయిల (ఉన్మాదం) నుండి తీవ్ర కనిష్ట స్థాయిల (డిప్రెషన్) వరకు ఉంటుంది. వాటిలో ఉన్నవి:

1. అత్యంత తక్కువ (నిరాశ)

నిరాశ కాలంతో వ్యవహరించేటప్పుడు, లక్షణాలు: అపరాధ భావాలు మరియు వైరాగ్య భావాలు శక్తి లేకపోవటం ఏకాగ్రత మరియు విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిరాశ, విచారం లేదా చిరాకు ఎక్కువ సమయం దైనందిన కార్యకలాపాలలో ఆసక్తి కోల్పోవడం నిద్రపట్టడంలో ఇబ్బంది ఆకలి లేకపోవడం ఆత్మహత్య. లేదా స్వీయ-హాని ఆలోచనలు త్వరగా మేల్కొలపడం

డిప్రెషన్ అనేది మూడ్ డిజార్డర్. డిప్రెషన్‌ను ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. చాలా ఎక్కువ (ఉన్మాదం)

బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఉన్మాద దశ వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: చాలా సంతోషంగా లేదా ఆనందంగా అనిపించడం సాధారణం కంటే ఎక్కువ చురుకుగా ఉండటం ' ఆహారం, మరియు పానీయాల కోసం అధిక ఆకలి చాలా త్వరగా మాట్లాడటం సులభంగా చిరాకు లేదా ఉద్రేకంతో కలవరపడటం లేదా అశాస్త్రీయమైన ఆలోచన నిద్రలేమి (నిద్రపోవడం కష్టం) సులభంగా పరధ్యానంలో ఉంటుంది

గమనిక: బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో ఉన్మాదం కంటే ఒక వ్యక్తి డిప్రెషన్ యొక్క ఎపిసోడ్‌లను క్రమం తప్పకుండా అనుభవించవచ్చు. ఈ ఎపిసోడ్‌ల మధ్య వ్యక్తులు కొన్నిసార్లు సాధారణ మానసిక స్థితిని అనుభవించవచ్చు. బైపోలార్ డిజార్డర్ రకాలు

బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది మీ మెదడు మరియు మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక పరిస్థితి. ఇది మీ రోజువారీ శక్తి మరియు కార్యాచరణ స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే అస్థిర మూడ్ మార్పులకు దారితీస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్స్ యొక్క వివిధ రూపాలు: 1. బైపోలార్ 1 ఈ రకమైన బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్ లక్షణాలతో లేదా లేకుండా మానిక్ ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మానిక్ ఎపిసోడ్ ఒక వారం కంటే ఎక్కువసేపు ఉంటుంది మరియు ఎపిసోడ్‌లు చాలా చెడ్డవి కాబట్టి ఆ వ్యక్తి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది.

1. బైపోలార్ 2 ఇది మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉంటుంది. బైపోలార్ 2లో సంభవించే ఉన్మాదం బైపోలార్ 1 కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, కాబట్టి దీనిని తరచుగా హైపోమానియా అని పిలుస్తారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ 2లో మానిక్ అటాక్‌కు ముందు లేదా తర్వాత ఒక ప్రధాన డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్ సంభవిస్తుంది.
2. సైక్లోథైమిక్ డిజార్డర్ ఈ రకంతో, ఒక వ్యక్తి రెండు సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లను అనుభవిస్తాడు. ఉన్మాదం మరియు నిస్పృహ ఎపిసోడ్‌లు సాధారణంగా బైపోలార్ 1 లేదా బైపోలార్ 2 కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ రుగ్మత మానియా మరియు డిప్రెషన్‌తో కలిపి సాధారణ స్థితికి కారణమవుతుంది.
3. రాపిడ్ సైక్లింగ్ బైపోలార్ వేగవంతమైన సైక్లింగ్ విషయంలో, ఒక వ్యక్తి మానియా లేదా హైపోమానియా యొక్క ఎపిసోడ్‌లను అనుభవిస్తాడు, ఆ తర్వాత డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లను అనుభవిస్తాడు. ఒక వ్యక్తి మానిక్ ఎపిసోడ్‌లు మరియు నెలలు, వారాలు లేదా రోజుల పాటు ఉండే స్థిరమైన కాలాల మధ్య చక్రం తిప్పవచ్చు.
4. మిశ్రమ లక్షణాలతో బైపోలార్ కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు ఒకే ఎపిసోడ్‌లో మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ లక్షణాలను అనుభవిస్తారు మరియు దీనిని మిశ్రమ లక్షణాలతో కూడిన ఎపిసోడ్ అంటారు. మిశ్రమ లక్షణాలతో బైపోలార్ డిజార్డర్‌ను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తి చాలా విచారంగా, ఖాళీగా లేదా నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు, అదే సమయంలో చాలా శక్తివంతంగా అనిపిస్తుంది.
5. ఇతర రకాలు ఒక వ్యక్తి ఇతర బైపోలార్ వర్గాలకు సరిపోని లక్షణాలను అతను/ఆమె అనుభవిస్తే ఇతర రకాలుగా పరిగణించబడవచ్చు. ఈ రకమైన బైపోలార్ మీ జీవితంలో డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్ లేదా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను కలిగి ఉండే కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు.

మీ మనసుకు కూడా మీ శ్రద్ధ అవసరం. మా విస్తృతమైన మైండ్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్‌తో మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకున్నట్లే మీ మనసును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు అన్వేషించండి

బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. కానీ ఒక వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందడానికి అనేక అంశాలు కలిసి పనిచేస్తాయని నిపుణులు నమ్ముతారు. కారకాలు భౌతిక, పర్యావరణ మరియు సామాజిక కారకాల సంక్లిష్ట కలయిక. బైపోలార్ డిజార్డర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు పరిశోధకులు బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సంభావ్య ప్రమాద కారకాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వారిలో చాలా మంది ఒకే కారణం లేదని అంగీకరిస్తున్నారు మరియు ఒక వ్యక్తికి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలకు అనేక అంశాలు దోహదం చేసే అవకాశం ఉంది. కొన్ని ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు:

1. జన్యుశాస్త్ర పరిశోధన బైపోలార్ డిజార్డర్ జన్యుశాస్త్రంతో ముడిపడి ఉందని సూచిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. రుగ్మత ఉన్న వ్యక్తి యొక్క కుటుంబ సభ్యులకు కూడా అది అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు ఒకే జన్యువు బాధ్యత వహించదు, బదులుగా, అనేక జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు ట్రిగ్గర్‌లుగా పనిచేస్తాయి.
2. మెదడులో రసాయన అసమతుల్యత మెదడు పనితీరును నియంత్రించడానికి బాధ్యత వహించే రసాయన హార్మోన్లను న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు అని పిలుస్తారు మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్ మెదడులోని రసాయన అసమతుల్యతతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు.

గమనిక: నోరాడ్రినలిన్ (న్యూరోట్రాన్స్మిటర్) స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఉన్మాదం సంభవించవచ్చు మరియు నోరాడ్రినలిన్ స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు డిప్రెషన్ యొక్క ఎపిసోడ్లు సంభవించవచ్చు.

1. ట్రిగ్గరింగ్ ఏజెంట్లు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితి లేదా పరిస్థితి బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒత్తిడితో కూడిన ట్రిగ్గర్‌లకు కొన్ని ఉదాహరణలు దగ్గరి కుటుంబ సభ్యుల మరణం, సంబంధం విచ్ఛిన్నం మరియు శారీరక మరియు మానసిక వేధింపులు.
2. బాల్య గాయం అధ్యయనాలు బాల్య బాధాకరమైన సంఘటనలు బైపోలార్ డిజార్డర్‌లను అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రమాద కారకాలు అని నిరూపిస్తున్నాయి. ముందస్తు శారీరక, లైంగిక మరియు భావోద్వేగ దుర్వినియోగంతో బైపోలార్ డిజార్డర్ అభివృద్ధికి మధ్య సంబంధం ఉంది.
3. మెదడు నిర్మాణం కొన్ని అధ్యయనాలు బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తుల మెదడులు బైపోలార్ డిజార్డర్ లేదా మరేదైనా మానసిక రుగ్మత లేని వ్యక్తుల మెదడులకు భిన్నంగా ఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి.
4. పదార్థ దుర్వినియోగం బైపోలార్ తరచుగా గంజాయి, ఓపియాయిడ్లు, కొకైన్, మత్తుమందులు మరియు ఆల్కహాల్‌తో సహా పదార్ధాల దుర్వినియోగంతో కలిసి ఉంటుంది.
5. హార్మోన్ల అసమతుల్యత బైపోలార్ డిజార్డర్ అభివృద్ధి మరియు తీవ్రతలో హార్మోన్లు పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆలస్యంగా ప్రారంభమయ్యే బైపోలార్ డిజార్డర్ మెనోపాజ్‌తో ముడిపడి ఉండవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
6. వైద్య అనారోగ్యం బైపోలార్ అనేక వైద్య మరియు మానసిక పరిస్థితులతో సహజీవనం చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఆస్తమా, ఊబకాయం, ఆందోళన రుగ్మత, మైగ్రేన్ మరియు తల గాయం వంటి పరిస్థితులు బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

ఆందోళన నిస్సహాయత, భయం మరియు మరొక వైపు బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి అనేక ఇతర భావోద్వేగాల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది, నిరాశ మరియు ప్రోత్సాహం వంటి భావాల అభివృద్ధిని సూచిస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి సడలింపు పద్ధతుల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క మరింత నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడానికి, వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు, ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించవచ్చు మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ కింది అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: 1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు ఈ క్రింది విషయాలతో అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో వ్యక్తిని అంచనా వేస్తారు:

సాధారణ ప్రదర్శన: ఉన్మాదం ఉన్న రోగి తరచుగా అనూహ్యమైనది మరియు అస్థిరంగా ఉంటాడు. వారి ముఖంలో అసహజమైన ఆనందం కనిపిస్తుంది, అయితే చిరాకు కూడా గమనించవచ్చు.

మానసిక స్థితి: ఉన్మాదంలో మానసిక స్థితి తరచుగా పెరుగుతుంది లేదా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. నిస్పృహ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, రోగి విచారంగా లేదా మనోహరమైన మానసిక స్థితిలో కనిపిస్తాడు.

ఆలోచనా ప్రక్రియ: ఉన్మాదం ఉన్న రోగులు సులభంగా అపసవ్యత, ఏకాగ్రత లేకపోవడం మరియు అసంబద్ధ ప్రవర్తనను ప్రదర్శిస్తారు. అణగారిన రోగికి సాధారణంగా ప్రతికూల ఆలోచనలు ఉంటాయి.

ప్రసంగం: నిస్పృహతో ఉన్న రోగి నెమ్మదిగా మరియు మృదువుగా మాట్లాడతాడు. మానిక్ విషయంలో, రోగి ఒత్తిడితో కూడిన ప్రసంగాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు, అది అంతరాయం కలిగించడం కష్టం.

1. ల్యాబ్ పరీక్షలు బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని రక్త పరీక్ష లేదా బాడీ స్కాన్‌లో చూడలేము, ఈ పరీక్షలు రుగ్మతను పోలి ఉండే ఇతర అనారోగ్యాలను తోసిపుచ్చడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, డ్రగ్ టాక్సిసిటీ మరియు ఇతర వైద్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:

సీరం ఆల్కహాల్ స్థాయిలు యూరినాలిసిస్ థైరాయిడ్ ప్యానెల్

గమనిక: బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్న పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కుల నిర్ధారణ పెద్దలకు ఉపయోగించే అదే ప్రమాణాలను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న పిల్లలు తరచుగా శ్రద్ధ-లోటు/హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ADHD) లేదా ప్రవర్తన సమస్యలు వంటి ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు.

ఇప్పుడు మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ నొక్కండి ప్రముఖులు హనీ సింగ్‌ను ప్రభావితం చేశారు ప్రముఖ RAP గాయకుడు ఇటీవల తాను బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సామాజిక ఐసోలేషన్‌లోకి జారిపోయానని ఒప్పుకున్నాడు. అతను తన ఒక సంవత్సరం ప్రయాణాన్ని భయానకంగా మరియు ఇప్పుడు పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి ప్రతిరోజూ పని చేస్తున్నాడని సంగ్రహించాడు. బైపోలార్ డిజార్డర్ నివారణ

బైపోలార్ డిజార్డర్‌ను నివారించడానికి మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, బైపోలార్ డిజార్డర్ లేదా ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరింత దిగజారకుండా నిరోధించడానికి ముందస్తు చికిత్స పొందడం మొదటి సంకేతం. గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు:

1. హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండండి, లక్షణాలను ముందుగానే నిర్వహించడం వలన ఎపిసోడ్లు అధ్వాన్నంగా మారకుండా నిరోధించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనలో ఏదైనా ముఖ్యమైన మార్పులు గుర్తించబడితే వైద్యుడిని చేర్చండి మరియు ముందస్తు జోక్యాన్ని కోరండి.
2. వినోద కార్యకలాపాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి క్రీడలు మరియు శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడం బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో మరియు నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. హైకింగ్, క్యాంపింగ్, గార్డెనింగ్, ధ్యానం మరియు యోగా వంటి బహిరంగ కార్యకలాపాలు మానసిక కల్లోలం మరియు ఒత్తిడి తగ్గింపును సమర్థవంతంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.
3. మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు మరియు ధూమపానం మానుకోండి మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం మరియు వ్యసనం బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు దారితీసే మెదడులో మార్పులకు కారణమవుతుంది. మద్యపానం దాని ఉపశమన ప్రభావాల కారణంగా బైపోలార్ డిజార్డర్‌ను తీవ్రతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పదార్థాలు మానసిక కల్లోలం, నిరాశ, హింస మరియు ఆత్మహత్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. నీకు తెలుసా? ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబరు 2వ తేదీని జాతీయ మాదకద్రవ్య వ్యసన వ్యతిరేక దినంగా పాటిస్తారు. భారతదేశాన్ని మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం మరియు వ్యసనాల నుండి విముక్తి చేయడమే లక్ష్యం. సందర్శించడానికి డ్రగ్ అడిక్షన్ డాక్టర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి

బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీ ఉత్తమ ఎంపికగా ఉండే వైద్యులు: సైకియాట్రిక్ ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యులు

మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులను అంచనా వేయడం మరియు చికిత్స చేయడంలో మనోరోగ వైద్యుడు ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. వారు ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక శ్రేయస్సును నిర్వహించడంలో సహాయపడతారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న రోగులకు వైద్య సంరక్షణ అందించడంతో పాటు రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు అవగాహన కల్పించడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా వారి వైద్య అవసరాలను తీర్చడంలో ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు కీలక పాత్ర పోషిస్తాడు.

మా తీర్పు లేని మరియు విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. మీ సంప్రదింపులను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్స

బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సలో ప్రాథమిక దశ ఉన్మాదం లేదా హైపోమానియా నిర్ధారణను నిర్ధారించడం. బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు వివిధ చికిత్సల కలయికతో చికిత్స చేయవచ్చు:

A. ఔషధం

1. లిథియం: ఈ ఔషధం బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు బంగారు ప్రమాణం, దీర్ఘకాల వినియోగం ఆత్మహత్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడాన్ని ప్రదర్శించింది.

గమనిక: లిథియం తీసుకునేటప్పుడు కనీసం ప్రతి 3 నెలలకు సాధారణ రక్త పరీక్షలు తప్పనిసరిగా లిథియం స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉండవని నిర్ధారించుకోవాలి.

1. యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: కొన్ని యాంటీ కన్వల్సెంట్ మందులు: వాల్‌ప్రోయేట్ లామోట్రిజిన్ కార్బమాజెపైన్
2. యాంటిసైకోటిక్ మందులు: ఈ తరగతుల ఔషధాలు కొన్నిసార్లు ఉన్మాదం యొక్క ఎపిసోడ్‌లకు చికిత్స చేయడానికి సూచించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హలోపెరిడోల్ ఒలాన్జాపైన్ క్వెటియాపైన్ రిస్పెరిడోన్
3. యాంటిడిప్రెసెంట్స్: బైపోలార్ డిప్రెషన్ చికిత్స కోసం సాంప్రదాయ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ప్రయోగాత్మకంగా పరిగణించబడతాయి. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ యొక్క తరగతి వీటిని కలిగి ఉంటుంది; సిటోప్రామ్ ఎస్కిటోప్రామ్ ఫ్లూక్సేటైన్ ఫ్లూవోక్సమైన్ పరోక్సేటైన్

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

B. అభిజ్ఞా చికిత్స

బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు మందులతో పాటు ఉపయోగించినప్పుడు ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండవచ్చు

సైకో ఎడ్యుకేషన్: ఇది బిహేవియరల్ కౌన్సెలింగ్ మరియు సైకోథెరపీతో కలిపి ఆరోగ్య మనస్తత్వశాస్త్రం. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను మరింత ప్రభావవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి రోగులకు కొన్ని ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను నేర్పడానికి కూడా ఈ చికిత్స ముఖ్యం.

కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT): ఇది మాట్లాడే చికిత్స, ఇది మీరు ఆలోచించే మరియు ప్రవర్తించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు, శారీరక అనుభూతులు మరియు చర్యలు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన భావనపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఫ్యామిలీ ఫోకస్డ్ థెరపీ (FFT): రోగి మరియు కుటుంబ ఒత్తిడికి దోహదపడే కుటుంబంలోని ఇబ్బందులు మరియు సంఘర్షణలను గుర్తించడానికి FFT థెరపిస్ట్‌లు పని చేస్తారు. ఇది బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క స్వభావం, దాని చికిత్స మరియు కుటుంబ సభ్యులు వారి బాధిత సభ్యులకు ఉత్తమంగా మద్దతునిచ్చే మార్గాల గురించి కుటుంబ సభ్యులందరికీ అవగాహన కల్పిస్తుంది.

1. ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT)

ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీని ECT లేదా ఎలక్ట్రోషాక్ థెరపీ అని కూడా అంటారు. తీవ్రమైన మానిక్ లేదా డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లకు ఇది స్వల్పకాలిక చికిత్స, ముఖ్యంగా తీవ్రమైన మానసిక లక్షణాల విషయంలో లేదా మందులు ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు అనిపించినప్పుడు. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సమస్యలు

బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది ఎక్కువ కాలం మరియు మరింత తీవ్రమైన మూడ్ మార్పులకు దారితీస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో జీవిస్తున్న ఎవరైనా ఈ క్రింది సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు:

ఆందోళన: బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తి ఏదో ఒక సమయంలో ఆందోళన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటాడు. గుండె జబ్బులు: బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సహా తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఇది మరణానికి ప్రధాన కారణం. ఆత్మహత్య ఆలోచనలు: సైకియాట్రిక్ పరిస్థితులలో బైపోలార్ డిజార్డర్ ఆత్మహత్య అత్యధిక రేటును కలిగి ఉంది. ఊబకాయం: బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారిలో ఇది సాధారణం. బైపోలార్ డిజార్డర్ వ్యక్తులు తరచుగా అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో ఉంటారు. మైగ్రేన్: ఇది బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సాధారణ సమస్య, బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారిలో మూడింట ఒక వంతు మంది మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ఎదుర్కొంటారు.

COVID-19 ప్రతి ఒక్కరి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసింది. బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు పరిస్థితి యొక్క అనిశ్చితి కారణంగా ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ కోసం కోవిడ్-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలపై మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

ప్రతి మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతకు సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. లు. అనేక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

1. ధ్యానం ఇది అణగారిన మూడ్ మరియు నిస్సహాయతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి, ధ్యానం మరియు బుద్ధిపూర్వకత కాలక్రమేణా మానసిక స్థితి, భావోద్వేగ నియంత్రణ మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణలో తేలికగా సహాయపడుతుంది.

ధ్యానం మీ ఆత్మ మరియు శరీరానికి అద్భుతమైనది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుందో చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. ఇంటర్ పర్సనల్ మరియు సోషల్ రిథమ్ థెరపీ (IPSRT)

IPSRT అనేది మూడ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులకు ఒక సాధారణ అనుబంధ చికిత్స. దీని ప్రాథమిక దృష్టి సిర్కాడియన్ రిథమ్ (నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని నియంత్రించే సహజమైన, అంతర్గత ప్రక్రియ) స్థిరీకరించడం.

ఆక్యుపంక్చర్ ఈ చికిత్స కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది వివిధ ప్రదేశాలలో మరియు లోతులలో శరీరంలోకి చాలా సన్నని సూదులను చొప్పించడం. ఇది క్రమంగా, కండరాలు, వెన్నుపాము మరియు మెదడులోకి రసాయనాల విడుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తుంది.

కాంతి చికిత్సను కాంతిచికిత్స అని కూడా పిలుస్తారు, రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి కాంతిని ఉపయోగించడం. ఇది కాలానుగుణ డిప్రెషన్‌కు చికిత్స చేయడం మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి కూడా ప్రభావవంతంగా ఉండవచ్చు. ఇది సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లను మెరుగుపరుస్తుంది, నిరాశ మరియు ఆందోళన యొక్క లక్షణాలను తిప్పికొడుతుంది.

సడలింపు పద్ధతులు మీ ఆత్మ మరియు మనస్సును రిఫ్రెష్ చేయగలవు. బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో మరింత జీవించడాన్ని తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

మానసిక ఆరోగ్యం చుట్టూ ఎప్పుడూ నిషిద్ధం మరియు కళంకం ఉంటుంది మరియు మీ ఆలోచనలను మీ ప్రియమైన వారికి తెలియజేయడం గొప్ప ఉపశమనంగా ఉంటుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్న సంరక్షకులకు మరియు వ్యక్తులకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:

1. బైపోలార్ డిజార్డర్ మీకు సహాయపడటానికి చిట్కాలు మీ ఆలోచనలపై నియంత్రణను కలిగిస్తాయి మరియు చికిత్స చేయకపోతే సంబంధాలలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. మీ అనారోగ్యాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:
2. దినచర్యను ఏర్పరుచుకోండి: ఒక వ్యక్తి బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో వ్యవహరిస్తుంటే, ఒక దినచర్యకు పాల్పడటం డిప్రెషన్ మరియు ఉన్మాదాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఉన్మాదం వల్ల కలిగే శక్తి మార్పులను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోండి, ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటల పాటు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండండి, ఏరోబిక్ వ్యాయామం మరియు నడకలో పాల్గొనండి, ఒత్తిడి స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోండి, ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటల పాటు మంచి నిద్రను పొందండి.

మీరు నిద్రపోవడానికి సహాయపడే ఆరు ఆహారాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

1. మీ ఒత్తిళ్లను గుర్తించండి: ఒత్తిడి లేదా ట్రిగ్గర్‌లకు కారణమయ్యే సమయాలు లేదా సంఘటనలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి. మానియా మరియు డిప్రెషన్ యొక్క లక్షణాలను ముందుగానే పరిష్కరించడం తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. మునుపటి ఎపిసోడ్‌ల నుండి తెలుసుకోండి: రాబోయే మానిక్ ఎపిసోడ్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించడానికి నమూనా గుర్తింపు అవసరం. ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించగల కుటుంబ సభ్యుల నుండి సలహాలు మరియు సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
3. డ్రగ్స్ మరియు ఆల్కహాల్ మానుకోండి: ఈ రెండు పదార్థాలు వ్యసనానికి కారణమవుతాయి మరియు భావోద్వేగ అసమతుల్యతను కలిగిస్తాయి మరియు మందులతో సంకర్షణ చెందుతాయి.
4. మీ ప్రియమైన వారికి ముందస్తు లక్షణాలను గుర్తించడంలో సహాయం చేయడం: కుటుంబ సభ్యుడు నిద్రలేమి మరియు ఉన్మాదాన్ని గుర్తించగల బబ్లింగ్ వంటి ముందస్తు సంకేతాలను గుర్తించాలి. ఇది సంభవించే ముందు అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను నివారించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

ప్రశాంతంగా ప్రతిస్పందించండి: ఉన్మాదం లేదా డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి మీపై లేదా ఇతరులపై విరుచుకుపడే పరిస్థితులలో కూడా, ప్రశాంతంగా ఉండటం ముఖ్యం. వారు చెప్పేది వినడం ద్వారా మరియు వారికి అర్థమయ్యేలా చేయడం ద్వారా వ్యక్తిని ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి.

బాగా కమ్యూనికేట్ చేయండి: ఎపిసోడ్ ఉన్న వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి మాట్లాడటానికి సమయం కేటాయించండి. శ్రద్ధగా ఉండండి, వారికి మంచిగా ఉండండి మరియు వారి భావాలను మరియు సవాళ్లను తాదాత్మ్యంతో వినడానికి ప్రయత్నించండి.

మీరు ఒంటరిగా లేరని గుర్తుంచుకోండి! బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో పాటు వచ్చే ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మార్గాలను అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి మీకు తెలుసా? ఉన్మాదం మరియు డిప్రెషన్ యొక్క తరచుగా ఎపిసోడ్‌ల కారణంగా మీకు నిద్రపోవడంలో సమస్యలు ఉండవచ్చు. మీరు నిద్రపోవడానికి సహాయపడే ఆరు ఆహారాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి బైపోలార్ ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? బైపోలార్ ఎవరిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది? బైపోలార్ కాలానుగుణంగా ఉంటుందా? బైపోలార్ డిజార్డర్ తాత్కాలికమా లేదా శాశ్వతమా? నేను ఎప్పుడు వైద్యుడిని చూడాలి? ప్రస్తావనలు Rowland TA, Marwaha S. ఎపిడెమియాలజీ మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు ప్రమాద కారకాలు. థర్ అడ్వర్ సైకోఫార్మాకోల్. 2018 ఏప్రిల్ 26 కల్పెప్పర్ L. బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుల పాత్ర. ప్రిమ్ కేర్ కంపానియన్ J క్లిన్ సైకియాట్రీ. 2010;12 లియో RJ, సింగ్ J. మైగ్రేన్ తలనొప్పి మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్ కోమోర్బిడిటీ: సాహిత్యం మరియు వైద్యపరమైన చిక్కుల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. స్కాండ్ J నొప్పి. 2016 ఏప్రిల్;11 బైపోలార్ డిజార్డర్. అవలోకనం. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. సెప్టెంబర్ 2022. మార్ష్ WK, గెర్షెన్సన్ B, రోత్స్‌చైల్డ్ AJ. రుతువిరతి పరివర్తన సమయంలో బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణం తీవ్రత. Int J బైపోలార్ డిజార్డ్. 2015 డిసెంబర్;3(1):35. ఆస్ మరియు ఇతరులు. Int J బైపోలార్ డిజార్డ్ (2016)4:2. క్లార్క్ ఎల్, సహకియన్ BJ. బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో కాగ్నిటివ్ న్యూరోసైన్స్ మరియు బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్. డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2008;10(2):153-63. జైన్ A, మిత్ర P. బైపోలార్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్. [2022 నవంబర్ 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. చికిత్స. బైపోలార్ డిజార్డర్. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. జనవరి 2023. సోని ఎ, సింగ్ పి, కుమార్ ఎస్, షా ఆర్, బాత్రా ఎల్, వర్మ ఎం. భారతీయ జనాభాలో బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్‌లో వయస్సులో పాత్ర. Ind సైకియాట్రీ J. 2021 జనవరి-జూన్;30 డిఫ్లోరియో A, జోన్స్ I. సెక్స్ ముఖ్యమా? బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో లింగ భేదాలు. Int Rev సైకియాట్రీ. 2010;22 మానసిక రుగ్మతలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. జూన్ 2022. హిల్టీ DM, లీమన్ MH, లిమ్ RF, కెల్లీ RH, హేల్స్ RE. పెద్దలలో బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సమీక్ష. మనోరోగచికిత్స (ఎడ్జిమాంట్). 2006 సెప్టెంబర్ Vieta E, Berk M, Schulze TG, Carvalho AF, Suppes T, Calabrese JR, Gao K, Miskowiak KW, Grande I. బైపోలార్ డిజార్డర్స్. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2018 మార్చి 8; మిక్లోవిట్జ్ DJ, జాన్సన్ SL. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సైకోపాథాలజీ మరియు చికిత్స. అన్నూ రెవ్ క్లిన్ సైకోల్. 2006;2:199-235.

==================================================

స్థూలకాయాన్ని అడిపోసిటీ మరియు ఓవర్ వెయిట్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు ఊబకాయం అనే పదం లాటిన్ పదం "ఒబెసిటాస్" నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం అనారోగ్యకరమైన కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో, స్థూలకాయం అనేది శరీరంలోని అధిక కొవ్వు వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపే పరిస్థితి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఊబకాయం వ్యాప్తి మహమ్మారి నిష్పత్తికి చేరుకుంటుంది.

ఊబకాయానికి ఒకే ఒక్క కారణం లేదు. ఇది బహుముఖంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు మరియు జన్యుశాస్త్రం, పర్యావరణం, శారీరక నిష్క్రియాత్మకత, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఎంపికలు, కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు కొన్ని ఔషధాల వాడకం వంటి అనేక అంశాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఊబకాయం అనేది కేవలం సౌందర్యపరమైన ఆందోళన మాత్రమే కాదు. ఇది మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మరియు అనేక క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదానికి సంబంధించినది.

ఊబకాయం చికిత్స యొక్క లక్ష్యం ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడం మరియు నిర్వహించడం మరియు ఆదర్శవంతమైన బరువు అవసరం కాదు. మందులు మరియు కొన్ని శస్త్రచికిత్సలు సహాయపడినప్పటికీ, చికిత్స అనేది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పెరిగిన శారీరక శ్రమ మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడానికి జీవితకాల నిబద్ధత. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి ఉంటాయి, కానీ నడుము రేఖ చుట్టూ సర్వసాధారణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 39% (2020) భారతదేశం: 40.3% (2020) అనుకరించడం షరతులు బహుళ నిరపాయమైన సిమెట్రిక్ లిపోమాటోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కాలేయ పనితీరు పరీక్ష ఫాస్టింగ్ లిపిడ్ థైరాయిడ్ పరీక్ష చికిత్స స్థూలకాయం నిరోధక మందులు: ఓర్లిస్టాట్, రిమోనాబంట్ & లోర్కాసెరిన్ సర్జరీ: బేరియాట్రిక్ సర్జరీ ఊబకాయం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి ఊబకాయం యొక్క లక్షణాలు మారవచ్చు. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో కొన్ని: బరువు పెరుగుట యొక్క చరిత్ర అధిక శరీర కొవ్వు, ముఖ్యంగా నడుము రేఖ చుట్టూ శ్వాస ఆడకపోవటం లేదా ఛాతీ నొప్పి నిద్రలో గురక లేదా నిద్రలో ఇబ్బంది స్లీప్ అప్నియా (శ్వాస సక్రమంగా ఉండదు మరియు నిద్రలో క్రమానుగతంగా ఆగిపోతుంది) అధిక చెమట అలసట లేదా తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు అలసట బరువు పెరగడానికి ముందు సులభంగా చేయగలిగిన సాధారణ శారీరక పనులను చేయలేకపోవడం బరువు మోసే కీళ్లలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, ముఖ్యంగా మోకాళ్లలో కీళ్లలో నొప్పి, ముఖ్యంగా వెనుక మరియు మోకాళ్లలో వాపు మరియు కాళ్లలో అనారోగ్య సిరలు తేమ నుండి చర్మ వ్యాధులు చర్మం యొక్క మడతలలో పేరుకుపోవడం అనేది తక్కువ ఆత్మగౌరవం, నిరాశ మరియు సామాజిక ఒంటరితనం వంటి మానసిక సమస్యలు మీకు తెలుసా? అమెరికన్ నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకారం, ఊబకాయం మరియు అధిక బరువు యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలు లేవు. అయినప్పటికీ, అధిక శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక (BMI) మరియు శరీరం అంతటా కొవ్వు యొక్క అనారోగ్య పంపిణీ స్థూలకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని సంకేతాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. BMI గురించి మరియు దానిని ఎలా లెక్కించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం యొక్క కారణాలు ఊబకాయం యొక్క మూల కారణం ఒకే కారణానికి పరిమితం కాదు, అనేక విభిన్న కారకాలు. ఊబకాయానికి దోహదపడే ప్రధాన కారకాలు వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక కేలరీల తీసుకోవడం, జన్యుశాస్త్రం, భావోద్వేగ ఒత్తిడి మరియు నిశ్చల జీవనశైలి.

ఊబకాయం శక్తి అసమతుల్యత వల్ల కూడా వస్తుంది (శక్తి తీసుకోవడం మరియు ఖర్చు మధ్య). అంటే బయటికి వెళ్లే దానికంటే ఎక్కువ ఫుడ్ ఎనర్జీ వస్తుంది. ఇలాగే కొనసాగితే, ఆ వ్యక్తి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు వచ్చే వరకు బరువు పెరుగుతాడు.

అనేక అంశాలు ఊబకాయానికి దోహదపడవచ్చు: 1. జన్యుపరమైన కారకాలు స్థూలకాయం కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. ఒకే ఊబకాయం ఉన్న తల్లిదండ్రులు ఉన్న పిల్లలకు ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం 3 రెట్లు ఉంటుంది, అయితే స్థూలకాయ తల్లిదండ్రులు ఉన్న పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం 10 రెట్లు ఎక్కువ.

జన్యువులు ఆకలిని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు తద్వారా మీరు ఎంత ఆహారం తీసుకుంటారు. విశ్రాంతి సమయంలో మరియు వ్యాయామ సమయంలో శరీరం ఎంత త్వరగా కేలరీలను బర్న్ చేస్తుందో కూడా ఇవి నియంత్రిస్తాయి. జన్యువులు కొవ్వు నియంత్రణ మరియు శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయే ప్రదేశాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి, ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు మరియు నడుము చుట్టూ కొవ్వు.

చాలా అరుదుగా, కింది జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు ఊబకాయానికి కారణమవుతాయి: ఓబ్ జన్యువు: ఈ జన్యువు లెప్టిన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంది, ఇది కొవ్వు కణాలు మరియు ప్లాసెంటా ద్వారా తయారవుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తక్కువ తినమని మెదడుకు సూచించడం ద్వారా లెప్టిన్ బరువును నియంత్రిస్తుంది. ఓబ్ జన్యువులోని మ్యుటేషన్ లెప్టిన్ ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది మరియు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో పిల్లలలో తీవ్రమైన ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. మెలనోకోర్టిన్ 4 గ్రాహకానికి సంబంధించిన జన్యువు: మెలనోకార్టిన్ 4 గ్రాహకాలు ప్రధానంగా మెదడులో ఉన్నాయి మరియు శక్తి నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ జన్యువులోని మ్యుటేషన్ 1 నుండి 4% పిల్లలలో ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు.

అయినప్పటికీ, కుటుంబాలు జన్యువులను మాత్రమే కాకుండా పర్యావరణాన్ని కూడా పంచుకుంటాయి మరియు రెండు కారకాలను వేరు చేయడం చాలా కష్టం అని గమనించాలి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు జన్యుపరంగా అధిక బరువు కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ మీకు సరైన వాతావరణం మరియు జీవనశైలి ఉంటే మీ జన్యువులు సక్రియం కాకపోవచ్చు. 2. వృద్ధాప్యం స్థూలకాయం పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్సులో కూడా ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కండర కణజాలం తగ్గిపోవడంతో ఊబకాయం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా శరీర కొవ్వు శాతం ఎక్కువ మరియు తక్కువ బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు (కండరాలు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం వలన). ఈ మార్పులు కేలరీల అవసరాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, మీరు తినేదాన్ని స్పృహతో నియంత్రించకపోతే మరియు మీ వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శారీరకంగా నిష్క్రియంగా మారితే, మీరు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. 3. శారీరక నిష్క్రియాత్మకత స్థూలకాయానికి దోహదపడే ప్రధాన అంశం నిష్క్రియాత్మకత లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడం. ఎలివేటర్‌లు, కార్లు, రిమోట్ కంట్రోల్‌లు మరియు ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వంటి సాంకేతిక పురోగతులు బర్న్ చేయబడిన కేలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించాయి. టెలివిజన్ చూడటం, కంప్యూటర్, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఉపయోగించడం మరియు వీడియో గేమ్‌లు ఆడటం వంటి నిశ్చలమైన కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు.

అలాగే, చాలా మందికి డెస్క్ జాబ్‌లు ఉన్నాయి, అక్కడ వారు ఎటువంటి విరామం లేకుండా గంటల తరబడి కూర్చుంటారు. ఇది కొంతమందిలో ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే వారు గంటల తరబడి కూర్చున్నప్పుడు వారి శరీరం తగినంత కేలరీలు బర్న్ చేయదు. 4. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం ఆధునిక రోజు ఆహారం గణనీయంగా శక్తి-దట్టమైన ఆహారాలకు మారింది, ఇది సాపేక్షంగా తక్కువ మొత్తంలో పెద్ద సంఖ్యలో కేలరీలు కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలలో చాలా వరకు ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు తక్కువ ఫైబర్ ఉంటాయి.

కొవ్వులు, స్వభావంతో, శక్తి దట్టంగా ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి, ఇది ఇన్సులిన్ విడుదల చేయడానికి ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇన్సులిన్ కొవ్వు కణజాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది.

తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కంటే ఎక్కువ ఆహార ప్రకటనలు అధిక కొవ్వు, అధిక చక్కెర, బిస్కెట్లు, నామ్‌కీన్, మిఠాయి, ఫిజీ డ్రింక్స్, సోడా మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు వంటి జంక్ ఫుడ్‌లను ప్రచారం చేస్తాయి. ప్రచారం చేయబడిన ఉత్పత్తులు చౌకగా ఉండేలా రూపొందించబడ్డాయి, సుదీర్ఘ షెల్ఫ్-జీవితాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు ప్రత్యేకంగా వ్యసనపరుడైన మరియు ఇర్రెసిస్టిబుల్‌గా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ సౌకర్యవంతమైన ఆహారాలు ఊబకాయానికి గణనీయంగా దోహదం చేస్తాయి. 5. తినే ఫ్రీక్వెన్సీ రోజూ నాలుగు లేదా ఐదు సార్లు చిన్న భోజనం తినే వ్యక్తులు, తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మరియు తక్కువ బరువు మరియు/లేదా ఎక్కువ స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రతిరోజూ పెద్దగా రెండు లేదా మూడు సార్లు తినే వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటారని గమనించబడింది. అందువల్ల, పెద్ద మరియు తక్కువ భోజనం మీరు బరువు పెరగడానికి ముందడుగు వేయవచ్చు. 6. తినే రుగ్మతలు క్రింది తినే రుగ్మతలు స్థూలకాయంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: అతిగా తినే రుగ్మత బింగింగ్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది అనగా; తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం మరియు సాధారణంగా అపరాధ భావన లేదా నియంత్రణ కోల్పోవడం. నైట్-ఈటింగ్ సిండ్రోమ్‌లో పగటిపూట తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం మరియు సాయంత్రం ఎక్కువ ఆహారం లేదా కేలరీలు తీసుకోవడం. తినడానికి అర్ధరాత్రి మేల్కొలపడం కూడా ఇందులో ఉంటుంది. 7. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు మరియు చివరికి ఊబకాయానికి దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కుషింగ్ సిండ్రోమ్ శరీరంలో కార్టిసాల్ యొక్క అధిక స్థాయిల వలన కలుగుతుంది. ఇది ఎక్కువగా ముఖంలో (చంద్రుని ముఖం అని పిలుస్తారు), మరియు మెడ వెనుక (గేదె మూపురం అని పిలుస్తారు) కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పిసిఒఎస్) బాధిత మహిళల్లో ఊబకాయాన్ని కలిగిస్తుంది. టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఇతర మగ హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి, దీని వలన నడుము మరియు పొత్తికడుపులో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. హైపోథైరాయిడిజం వల్ల శరీరం ఆహారంగా తీసుకునే శక్తిని తక్కువగా ఉపయోగించుకుంటుంది. అదనపు శక్తి శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ చేయబడి ఊబకాయానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అనేది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది మరియు స్థూలకాయానికి కూడా దారి తీస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కీళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతుంది, ఇది శారీరక శ్రమను తగ్గిస్తుంది మరియు తద్వారా ఊబకాయానికి కారణమవుతుంది. ప్రేడర్-విల్లీ సిండ్రోమ్, ఒక అరుదైన పరిస్థితి, ఇది పుట్టుకతోనే అనియంత్రిత ఆకలిని కలిగిస్తుంది. 8. కొన్ని మందులు కొన్ని వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగించే అనేక మందులు బరువు పెరిగే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: బీటా-బ్లాకర్స్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి కార్బమాజెపైన్ యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ వంటి యాంటిడిప్రెసెంట్స్ యాంటిసైజర్ డ్రగ్స్ కొన్ని యాంటీ-డయాబెటిక్స్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్

ఈ సమస్య మీకు ఆందోళన కలిగిస్తే, మీరు మీ మందులను నిలిపివేయకుండా మీ వైద్యునితో చర్చించాలి, ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. 9. గర్భం మరియు రుతువిరతి గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగడం సాధారణమైనది మరియు అవసరం. అయితే, కొంతమంది మహిళలు బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఈ బరువు తగ్గడం కష్టంగా భావిస్తారు. ఈ బరువు పెరగడం ఊబకాయం అభివృద్ధికి దారితీయవచ్చు. చాలా మంది పిల్లలు ఒకరికొకరు కలిసి ఉండటం సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీ ఊబకాయంతో లేదా ధూమపానం చేస్తే, పిల్లలలో బరువు నియంత్రణ చెదిరిపోతుంది, ఇది బాల్యంలో మరియు తరువాత బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.

చాలా మంది మహిళలు మెనోపాజ్ తర్వాత బరువు పెరుగుతారు. ఈ బరువు పెరుగుట తగ్గిన కార్యాచరణ వలన సంభవించవచ్చు మరియు హార్మోన్ల మార్పులు కొవ్వు పునఃపంపిణీకి మరియు నడుము చుట్టూ పేరుకుపోవడానికి కారణం కావచ్చు. 10. గట్ మైక్రోబయోటా సాధారణంగా, గట్ బ్యాక్టీరియా లేదా గట్ ఫ్లోరా ఇతర విధులతో పాటు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం వంటి మార్చబడిన గట్ మైక్రో ఎన్విరాన్మెంట్ ఊబకాయం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలోని బ్యాక్టీరియా సంఖ్య మరియు రకాల్లో మార్పులు శరీరం ఆహారాన్ని ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుందో మార్చవచ్చు. 11. రసాయనాలకు గురికావడం ఒబెసోజెన్‌లు సాధారణ అభివృద్ధి మరియు జీవక్రియకు అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలు. జీవితంలో ప్రారంభంలో ఒబెసోజెన్‌లకు గురికావడం వల్ల ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వీటిలో సిగరెట్ పొగ, బిస్ఫినాల్ A, వాయు కాలుష్యం, జ్వాల రిటార్డెంట్లు, థాలేట్స్ మరియు పాలీక్లోరినేటెడ్ బైఫినైల్స్ ఉన్నాయి. 12. మానసిక కారకాలు చాలా మంది వ్యక్తులు విసుగు, విచారం, ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా కోపం వంటి భావోద్వేగాలకు ప్రతిస్పందనగా అధికంగా తింటారు. చిన్ననాటి ప్రతికూల సంఘటనలు లేదా మౌఖిక, శారీరక లేదా లైంగిక వేధింపుల బాల్య చరిత్ర కూడా ఊబకాయం యొక్క అధిక ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. 13. జీవనశైలి కారకాలు నిద్ర లేమి లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. నిద్రలేమి హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఇది ఆకలిని పెంచుతుంది మరియు శక్తి-దట్టమైన ఆహారాల కోసం కోరికలను పెంచుతుంది.

ధూమపానం మానేయడం వల్ల సాధారణంగా బరువు పెరుగుతారు. నికోటిన్ ఆపివేయబడినప్పుడు, ప్రజలు ఎక్కువ ఆహారాన్ని తింటారు మరియు వారి జీవక్రియ రేటు తగ్గుతుంది, తద్వారా తక్కువ కేలరీలు కాలిపోతాయి. ఫలితంగా శరీర బరువు పెరిగి కొన్నిసార్లు ఊబకాయానికి దారితీయవచ్చు. 14. సామాజిక ఆర్థిక కారకాలు ఊబకాయం మరియు సామాజిక ఆర్థిక సమస్యలు కూడా సంబంధించినవి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని కొనడానికి డబ్బు లేకపోవడం లేదా ఆరోగ్యకరమైన వంట పద్ధతులను తెలుసుకోవడం ఊబకాయం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి నడవడానికి లేదా వ్యాయామం చేయడానికి సురక్షితమైన ప్రదేశాలు లేకపోవడం. ఊబకాయం నిర్ధారణ

ఊబకాయం అనేది రోగి యొక్క ఎత్తు, బరువు మరియు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్‌ను కొలిచే వైద్యుడు నిర్ధారించే వ్యాధి. వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష, థైరాయిడ్ పనితీరు కోసం ప్రయోగశాల పరీక్ష మరియు ఊబకాయం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇతర పరీక్షలు కూడా చేయవచ్చు.

ఊబకాయం నిర్ధారణకు వివిధ పద్ధతులు ఉన్నాయి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) ఊబకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గం బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI). ఇది బరువును కిలోగ్రాములలో ఎత్తు ద్వారా మీటర్ల స్క్వేర్‌లో విభజించడం ద్వారా లెక్కించబడుతుంది. మీ BMI 30 kg/m2 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, మీరు స్థూలకాయంగా పరిగణించబడతారు. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం వివిధ వ్యాధులు మరియు దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల అవకాశాన్ని పెంచుతుంది.

BMI ప్రజలను తక్కువ బరువు, సాధారణ బరువు, అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం అని వర్గీకరిస్తుంది. తక్కువ బరువు: < 18.5 kg/m2 సాధారణ బరువు: 18.5-24.9 kg/m2 అధిక బరువు: 25-29.9 kg/m2 ఊబకాయం: 30-34.9 kg/m2 అనారోగ్య ఊబకాయం: 35-39.9 kg/m2

కానీ, BMI అనేది స్థూలకాయాన్ని నిర్ధారించే పాత మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది ఎందుకంటే ఇది పొడవాటి వ్యక్తులు లేదా కండర ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు ఖచ్చితమైన ఫలితాలను ఇవ్వదు. నడుము చుట్టుకొలత ఊబకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి కొత్త మార్గం BMIకి బదులుగా నడుము పరిమాణాన్ని (నడుము చుట్టుకొలత) కొలవడం. ఈ పద్ధతి BMI కంటే చాలా ఖచ్చితమైనది ఎందుకంటే ఇది ఎత్తు లేదా కండర ద్రవ్యరాశిపై ఆధారపడదు. నడుము చుట్టుకొలత పురుషులలో 40 అంగుళాలు (102 సెంటీమీటర్లు) మరియు స్త్రీలలో 35 అంగుళాలు (89 సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ ఉంటే ఊబకాయం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది. పెద్ద నడుము ఉన్న వ్యక్తులు హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మధుమేహం, స్ట్రోక్ మరియు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఊబకాయం అనేది అధిక బరువుతో సమానం కాదు. ఎవరైనా 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) కలిగి ఉంటే వారు ఊబకాయులుగా వర్గీకరించబడతారు, అయితే 27-29.9 BMI ఉన్నవారు అధిక బరువుగా వర్గీకరించబడతారు.

అధిక బరువు, ఊబకాయం, అనారోగ్యంతో ఊబకాయం గురించి మరింత చదవండి: తేడా తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ల్యాబ్ పరీక్షలు ఊబకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి అనేక ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, మీరు మీ వైద్యుని నుండి పరీక్ష చేయించుకోవాలి లేదా రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. మీరు పరీక్షా ప్రక్రియకు వెళ్లే ముందు కొన్ని దశలను కూడా తీసుకోవలసి ఉంటుంది, తద్వారా మీరు పరీక్ష ఫలితాల కోసం సిద్ధంగా ఉంటారు. ఊబకాయం కోసం ఈ పరీక్షల్లో కొన్ని: ఫాస్టింగ్ లిపిడ్ పరీక్షలు: ఇవి మీ శరీరంలో కొవ్వుల పెరుగుదలను అర్థం చేసుకోవడానికి చేయబడతాయి. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు: కాలేయం సక్రమంగా పనిచేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరియు కాలేయ వ్యాధి వల్ల ఊబకాయం ఏర్పడదని తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్షలు: వ్యక్తికి హైపర్ థైరాయిడిజం ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్షలు చేస్తారు. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన అర్జున్ కపూర్ బాలీవుడ్ నటుడు అర్జున్ కపూర్ ఊబకాయానికి వ్యతిరేకంగా చేసిన పోరాటంలో రెండుసార్లు విజయం సాధించారు. అతను అద్భుతమైన శారీరక పరివర్తనను సాధించడానికి రెట్టింపు కష్టపడి ఎలా పని చేశాడనే దాని గురించి అతను నిజాయితీగా పంచుకున్నాడు. సారా అలీ ఖాన్ సారా తన యూనివర్సిటీ రోజుల్లో షాకింగ్ 96 కిలోల బరువు ఉండేది. ఆమె ఇప్పుడు గర్వించదగిన తన ప్రస్తుత బరువును సాధించడానికి చాలా సంకల్పం మరియు ప్రయత్నాలు పట్టింది మరియు దానిని నిర్వహించడానికి చాలా కష్టపడింది. సోనాక్షి సిన్హా ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేయడం ద్వారా సోనాక్షి సిన్హా ఆ అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోగలిగింది. ఆమె మితమైన భాగాలను కలిగి ఉండేలా చూసుకుంటుంది మరియు ఆమె రెగ్యులర్ డైట్‌లో బ్రెడ్, పంచదార మరియు వేయించిన వస్తువులకు దూరంగా ఉంటుంది. ఆమె చిరుతిండి ఎంపికలలో గింజలు, గింజలు లేదా అరటిపండు వంటి పండు ఉన్నాయి. సోనమ్ కపూర్ అధిక బరువుతో తాను ఎదుర్కొన్న కష్టాల గురించి సోనమ్ కపూర్ ఎప్పుడూ ఓపెన్‌గా చెబుతుంది. ఆమె ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడం, జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించడం మరియు ఇంటెన్సివ్ వర్కవుట్ నియమావళిని అనుసరించడం ద్వారా ఆకృతిని పొందగలిగింది. ఊబకాయం నివారణ

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఊబకాయం రేటు పెరుగుదల ఉంది. అందుకే ఇది జరగకుండా ఎలా నిరోధించవచ్చు మరియు ఊబకాయం రేటును తగ్గించడం గురించి అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆధునిక కాలంలో ఊబకాయాన్ని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్న చాలా కష్టం. ఊబకాయం యొక్క ఆగమనం మరియు పురోగతికి అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. ఇది పరిష్కరించడం అంత తేలికైన సమస్య కాదు, కానీ మేము దానిని నిరోధించడానికి లేదా తగ్గించడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. 1. ఆహార మార్పులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు సురక్షితమైన మరియు ఆచరణాత్మకమైన దీర్ఘకాలిక బరువు తగ్గింపు మరియు నిర్వహణ ఆహారంలో విటమిన్ లోపాలు మరియు పోషకాహార లోపం వల్ల కలిగే ఇతర వ్యాధులను నివారించడానికి సమతుల్య, పోషకమైన ఆహారాలను చేర్చడం అవసరం. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, గింజలు, గింజలు, చేపల వంటి లీన్ ప్రొటీన్లు, చికెన్ బ్రెస్ట్ లేదా సోయా వంటి వెజిటబుల్ ప్రొటీన్‌లు అధికంగా ఉండే రెయిన్‌బో డైట్‌ను తినండి. విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉండే తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత డైరీని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. యూనిట్ బరువుకు సాపేక్షంగా తక్కువ కేలరీలు ఉండే 'తక్కువ శక్తి సాంద్రత' ఆహారాలను తినండి. ఉదాహరణకు, మీరు చాలా కేలరీలు తీసుకోకుండా పెద్ద మొత్తంలో దోసకాయలు లేదా క్యారెట్లను తీసుకోవచ్చు. ఈ ఆహారాలు ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తాయి మరియు మీకు తక్కువ కడుపునిండేలా చేస్తాయి. ఇన్సులిన్ స్పైక్‌లను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి. మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు (ఆలివ్ మరియు కనోలా నూనె) మరియు బహుళఅసంతృప్త కొవ్వులు (లోతైన సముద్రపు చేపలు మరియు కూరగాయల నూనె) వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు మారండి

కేలరీలను తగ్గించడం మొదటి దశ మీరు సాధారణంగా ఎన్ని కేలరీలు వినియోగిస్తున్నారో సమీక్షించి, రికార్డ్ చేయడం. సాధారణంగా ప్రతిరోజు స్త్రీలకు 1,200 నుండి 1,500 కేలరీలు మరియు పురుషులకు 1,500 నుండి 1,800 వరకు సిఫార్సు చేస్తారు. మీ వైద్యుడు/ఆహార నిపుణుడు/పోషకాహార నిపుణుడు మీ రోజువారీ క్యాలరీలను తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడగలరు. ఆహార లేబుల్‌లను చదవడం మరియు కేలరీలు మరియు సర్వింగ్ పరిమాణాలను అంచనా వేయడంలో మిమ్మల్ని మీరు అవగాహన చేసుకోవడం కూడా ముఖ్యం.

కొన్ని ఆహారాలను పరిమితం చేయడం చక్కెర తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి. టేబుల్ షుగర్, స్వీట్లు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, డోనట్స్, కేకులు, మఫిన్‌లు, పంచదార తియ్యని పానీయాలు, ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు, ప్యాక్ చేసిన ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్ వంటి ఏ రూపంలోనైనా చక్కెర ఆరోగ్యానికి హానికరం. 'శక్తి సాంద్రత కలిగిన ఆహారాలు' పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహార పదార్థాలు సాధారణంగా తక్కువ మొత్తంలో అధిక కేలరీల విలువను కలిగి ఉంటాయి. అవి సంతృప్త లేదా ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు సాధారణ చక్కెరలలో అధికంగా ఉంటాయి. ఎరుపు మాంసం, వేయించిన ఆహారాలు, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు, స్వీట్లు, కుకీలు, కేకులు, పేస్ట్రీలు, వెన్న మరియు అధిక కొవ్వు సలాడ్ డ్రెస్సింగ్‌లు ఉదాహరణలు. కేలరీలను అందించే ఆహారాలు కాని ఆల్కహాల్, శీతల పానీయాలు, సోడా మరియు బిస్కెట్లు మరియు నామ్‌కీన్ వంటి అనేక ప్యాక్ చేసిన అధిక కేలరీల స్నాక్ ఫుడ్‌లు వంటి పోషకాహారం లేని ఖాళీ కేలరీలను నివారించండి. సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ వంటి హానికరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను నివారించండి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లు చిన్న, సాధారణ భోజనం తినండి మరియు స్నాక్స్ పరిమితం చేయండి లేదా జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. అల్పాహారాన్ని ఎప్పుడూ దాటవేయవద్దు, ఎందుకంటే ఇది రోజు తర్వాత చాలా కేలరీలు వినియోగిస్తుంది. త్వరిత పరిష్కారాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. వేగంగా మరియు సులభంగా బరువు తగ్గుతుందని వాగ్దానం చేసే క్రాష్, వ్యామోహం లేదా జనాదరణ పొందిన ఆహారాల ద్వారా శోదించబడకండి. అవి స్వల్పకాలంలో సహాయపడవచ్చు, కానీ మీరు ఆహారాన్ని ఆపివేసినప్పుడు కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. స్థిరత్వం కీలకం. బరువు తగ్గడానికి మరియు దానిని దూరంగా ఉంచడానికి, దీర్ఘకాలికంగా నిర్వహించగల ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. 2. పెరిగిన శారీరక శ్రమ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గవచ్చు మరియు దానిని దూరంగా ఉంచవచ్చు. డైటింగ్ సమయంలో వ్యాయామం చేయని వ్యక్తులు వారు కోల్పోయే బరువును తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. నిష్క్రియంగా ఉన్న వారితో పోలిస్తే, శారీరకంగా చురుకైన వ్యక్తులు బలమైన కండరాలు మరియు మెరుగైన హృదయ దృఢత్వం కలిగి ఉంటారు. వారు సాధారణంగా తక్కువ శరీర కొవ్వు మరియు బలమైన ఎముకలను కలిగి ఉంటారు. కొన్ని వ్యాయామ సిఫార్సులు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: వారానికి ఐదు నుండి ఏడు రోజులు 20 నుండి 30 నిమిషాల మితమైన వ్యాయామం చేయండి మరియు వీలైతే ప్రతిరోజూ చేయండి. వీటిలో స్టేషనరీ సైక్లింగ్, చురుగ్గా నడవడం, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, బైకింగ్, టెన్నిస్, స్కేటింగ్ మరియు స్కీయింగ్ ఉన్నాయి. 10 నిమిషాల చిన్న సెషన్‌లలో వ్యాయామం క్రమంగా నిలిపివేయబడుతుంది. ఏదైనా గాయం లేదా అధిక అలసటను నివారించడానికి నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు క్రమంగా పురోగమించండి. కాలక్రమేణా, ప్రతిరోజూ 30-60 నిమిషాల వరకు మితమైన మరియు శక్తివంతమైన వ్యాయామం చేయండి. ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లు ఎక్కడం మరియు డ్రైవింగ్‌కు బదులుగా నడవడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలు గణనీయమైన సంఖ్యలో కేలరీలను బర్న్ చేయగలవు. వ్యాయామం ప్రారంభించడానికి ఇది చాలా ఆలస్యం కాదు. వృద్ధులు కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా వారి బలాన్ని మరియు సమతుల్యతను మెరుగుపరచుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ, వ్యాయామంతో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా ప్రమాదాల మూల్యాంకనం కోసం మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ తెలివైన పని. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన శారీరక వ్యాయామంలో పాల్గొనేలా చేయాలి, అది రోజుకు 20 నుండి 30 నిమిషాలు ఉంటుంది. ఇది బాల్యం మరియు యుక్తవయస్సు అంతటా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి పిల్లలకు సహాయపడుతుంది. 3. తగినంత నిద్ర పొందండి మీరు ప్రతి రాత్రి తగినంత నిద్ర పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోవాలి ఎందుకంటే మీరు తగినంత నిద్రపోకపోతే, అది మీ జీవక్రియ మరియు ఆకలి నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది కాలక్రమేణా బరువు పెరగడానికి లేదా ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది.

1. స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి పెద్దలు మరియు పిల్లలు రోజుకు 7 గంటలకు పైగా స్క్రీన్ టైమ్‌లో గడుపుతారు. స్మార్ట్‌ఫోన్, టాబ్లెట్‌తో కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం, టీవీ చూడటం, వీడియో గేమ్‌లు ఆడటం మరియు ల్యాప్‌టాప్‌లలో ఆఫీసు పని చేయడం కూడా ఇందులో ఉంటుంది.

ఎక్కువ స్క్రీన్ సమయం ఒక బలమైన ఊబకాయం ప్రమాద కారకం. ఇది తక్కువ శారీరక శ్రమ మరియు బలహీనమైన నిద్రతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది బరువు పెరుగుటకు దారితీస్తుంది. టెలివిజన్ కూడా అనారోగ్యకరమైన ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు మరియు చక్కెర పానీయాల నిరంతర మార్కెటింగ్‌కు గురి చేస్తుంది.

తల్లిదండ్రులు!

మీ పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లను నిర్వహించడానికి మరియు సాధారణ ఉచ్చులను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని విలువైన చిట్కాలు ఉన్నాయి: మంచి ప్రవర్తన కోసం మీ పిల్లలకు బహుమతి ఇవ్వవద్దు లేదా క్యాండీలు, చాక్లెట్లు లేదా ట్రీట్‌లతో చెడు ప్రవర్తనను ఆపడానికి ప్రయత్నించవద్దు. పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్ రీన్‌ఫోర్సర్‌గా ఉపయోగించే జంక్ ఫుడ్ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కంటే పిల్లలకి ఎక్కువ విలువనిస్తుంది. 'చెడు ఆహారాలు' గురించి మాట్లాడకండి లేదా అన్ని స్వీట్లు మరియు జంక్ ఫుడ్‌లను పూర్తిగా నిషేధించవద్దు. పిల్లలు తిరుగుబాటు చేయవచ్చు మరియు ఇంటి వెలుపల నిషేధించబడిన ఆహారాన్ని అతిగా తినవచ్చు లేదా వారి స్వంతంగా వాటిని చొప్పించవచ్చు. ఎక్కువ సమయం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించడం మరియు ఒక్కోసారి ట్రీట్‌లను అందించడం అనేది ఆలోచన. ఖాళీ-ప్లేట్ విధానాన్ని కలిగి ఉండకండి. పిల్లలు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే, తింటూ ఉండమని వారిని బలవంతం చేయకండి. వారు ఆకలితో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినాలి మరియు వారు నిండినప్పుడు ఆపివేయాలి అనే ఆలోచనను బలోపేతం చేయండి.

పిల్లల్లో ఊబకాయం నివారణకు సాధారణ చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి. ఇక్కడ చదవండి! 1mg ప్రో-టిప్ వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని రోజు కోసం ఎంపిక చేసుకోండి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజులు "చక్కెర రహిత" రోజుగా తీసుకోండి, ఇక్కడ మీరు చక్కెర జోడించి ఏమీ తినరు. జోడించిన చక్కెరను తగ్గించడం మరియు తీపి పదార్ధాల కోరికను కోల్పోకుండా అన్ని సమయాలలో కోల్పోవడం లక్ష్యం. మీరు చక్కెరను ఎందుకు విడిచిపెట్టాలి అనే 10 కారణాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

చాలా మంది రోగులు మొదట వారి ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడిని సందర్శిస్తారు. ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు ఏదైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చి, రోగనిర్ధారణను అందజేస్తాడు లేదా మీ ఊబకాయం యొక్క తీవ్రతను బట్టి మిమ్మల్ని నిపుణుడికి సూచిస్తారు. మీరు అధిక బరువు కలిగి ఉంటే మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును తిరిగి పొందాలనుకుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అతను/ఆమె మీ ఊబకాయానికి గల కారణాన్ని నిర్ధారిస్తారు మరియు అనుకూలీకరించిన చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయడంలో మీకు సహాయపడగలరు. మీ బరువు పెరగడానికి అంతర్లీన హార్మోన్ల సమస్య ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌ను సందర్శించాలి. మీరు అతిగా తినడం లేదా అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడుతుంటే, మీకు అత్యంత సహాయకారిగా ఉండే వైద్యుడు మానసిక వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య కోచ్. మీ శరీరం ఆహారం నుండి కేలరీలను సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే, మీకు అత్యంత సహాయకారిగా ఉండే వైద్యుడు డైటీషియన్. కొంతమంది వైద్యులు ఊబకాయం యొక్క తీవ్రమైన లేదా తేలికపాటి రూపాలకు మాత్రమే చికిత్స చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, బేరియాట్రిక్ సర్జన్లు విపరీతమైన ఊబకాయం ఉన్నవారికి మాత్రమే శస్త్రచికిత్సలు చేస్తారు.

మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఊబకాయం చికిత్స

ఊబకాయం అనేది ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరిణామాలతో కూడిన దీర్ఘకాలిక మరియు సంక్లిష్ట వ్యాధి. ఒకవేళ, జీవనశైలి మార్పులు పని చేయకపోతే, తదుపరి స్థాయి చికిత్స - మందులు మరియు శస్త్రచికిత్స అవసరాన్ని అంచనా వేయడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. మందులు ఊబకాయం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులను యాంటీ ఒబెసిటీ మందులు అంటారు. ఈ మందులు ఆకలిని తగ్గించడం, వ్యక్తి కేలరీలను బర్న్ చేసే రేటును పెంచడం లేదా ఒకరి ఆహారం నుండి ఎంత ఆహారం శోషించబడుతుందో తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఊబకాయం కోసం క్రింది మందులు సూచించబడతాయి:

1. Orlistat Orlistat ప్రేగులలోని ఆహారం నుండి కొవ్వుల శోషణను తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి దారితీసే సంపూర్ణత్వ భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చాలా కాలం పాటు తీసుకోగల ప్రిస్క్రిప్షన్ మందు.
2. Rimonabant Rimonabant ఒక కానబినాయిడ్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్. ఇది ఆకలి మరియు శరీర బరువును తగ్గిస్తుంది మరియు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) తగ్గింపుకు కారణమవుతుందని కనుగొనబడింది.
3. Phentermine Phentermine మీ ఆకలిని తగ్గించడానికి మీ మెదడు కార్యకలాపాలను మందగించే మందు. ఇది శారీరక శ్రమ సమయంలో మీరు ఖర్చు చేసే శక్తిని కూడా పెంచుతుంది, అంటే మీరు సాధారణంగా చేసే దానికంటే ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేస్తారు.
4. Lorcaserin Lorcaserin, మరోవైపు, మెదడులో సెరోటోనిన్ చర్య ద్వారా ఆకలిని అణిచివేసేందుకు మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ మందులు బరువు పెరగడాన్ని తగ్గించడానికి లేదా బరువు తగ్గడాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రవర్తనా చికిత్స మరియు ఇతర జీవనశైలి మార్పులతో కలిపి ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, అవి వికారం, వాంతులు, తల తిరగడం, నోరు పొడిబారడం మొదలైన దుష్ప్రభావాలకు దారి తీయవచ్చు. బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్స ఈ శస్త్రచికిత్స కడుపు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా ఇది మునుపటిలా ఎక్కువ ఆహారాన్ని కలిగి ఉండదు. ఊబకాయం కోసం శస్త్రచికిత్స క్రింది స్థూలకాయ రోగులలో సూచించబడవచ్చు: BMI 40 కంటే ఎక్కువ ఉన్న రోగులు 35 కంటే ఎక్కువ BMI ఉన్న రోగులు బరువు తగ్గడంతో మెరుగుపడే స్లీప్ అప్నియా వంటి తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు

ప్రస్తుతం, కింది రకాల బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్సలు సూచించబడ్డాయి: నిర్బంధ శస్త్రచికిత్సలు: ఈ శస్త్రచికిత్సలు కడుపు పరిమాణాన్ని పరిమితం చేస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తాయి. మాలాబ్సోర్ప్టివ్/నియంత్రిత శస్త్రచికిత్సలు: ఈ శస్త్రచికిత్సలు కడుపు పరిమాణాన్ని పరిమితం చేస్తాయి మరియు ఆహారాన్ని శోషించడాన్ని తగ్గించడానికి జీర్ణవ్యవస్థలోని కొంత భాగాన్ని బైపాస్ లేదా తీసివేస్తాయి. 1mg ప్రో చిట్కా స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి వ్యాయామం చేయండి మరియు పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీరు ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, మీరు తీసుకునే కేలరీల సంఖ్యను తగ్గించడం ద్వారా ప్రారంభించాలి. తదుపరి దశ వ్యాయామం చేయడం. దీర్ఘకాలంలో, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం మధుమేహం మరియు గుండె జబ్బుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీ కోసం పని చేసే 5 బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం కోసం గృహ సంరక్షణ

ఇంట్లో ఊబకాయం ఉన్నవారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: డైట్ జర్నల్‌ను నిర్వహించడం ద్వారా వారి ఆహారం మరియు వ్యాయామ అలవాట్లను పర్యవేక్షించండి. ఊబకాయం వల్ల కలిగే నష్టాలపై వారికి అవగాహన కల్పించండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. వారి ఆత్మగౌరవాన్ని మెరుగుపరచండి. ఆరోగ్యంగా తినేలా వారిని ప్రోత్సహించండి. కలిసి భోజనం ప్లాన్ చేయండి. నడకకు వెళ్లడం లేదా మీరిద్దరూ ఇష్టపడే ఇతర శారీరక శ్రమ చేయడం ద్వారా కలిసి వ్యాయామం చేయండి. వారికి ప్రతిరోజూ విశ్రాంతి మరియు నిద్రపోవడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వండి. ధూమపానం లేదా మద్యం సేవించడం వంటి వారి అనారోగ్య అలవాట్లను ఆపండి. రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా వాటిని హైడ్రేట్ గా ఉంచండి. 1mg ప్రో చిట్కా బరువు తగ్గడానికి మీ ప్రోటీన్లను పొందండి. కండరాలు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రోటీన్ బిల్డింగ్ బ్లాక్. రోజంతా మనల్ని నిండుగా, సంతృప్తిగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంచడంలో ప్రోటీన్ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రోటీన్లు ఎందుకు మంచివో ఇక్కడ చూడండి! తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఊబకాయం యొక్క సమస్యలు

ఊబకాయం యొక్క సమస్యలు చాలా మరియు విభిన్నమైనవి. ప్రమాదాలు అనేక తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితుల నుండి పేద జీవన నాణ్యత వరకు ఉంటాయి. ఇది వ్యక్తి యొక్క సామాజిక, శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది.

ఊబకాయం వల్ల అనేక సమస్యలు ఉంటాయి. అవి: హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) అసాధారణ స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర కొవ్వులు (లిపిడ్లు), డైస్లిపిడెమియా అని పిలుస్తారు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి గుండె వైఫల్యం మధుమేహం లేదా ప్రీడయాబెటిస్ మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఇందులో ఇన్సులిన్ నిరోధకత, అసాధారణ స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలోని ఇతర కొవ్వులు ఉంటాయి మరియు అధిక రక్తపోటు రొమ్ము, గర్భాశయం, అండాశయాలు, పెద్దప్రేగు, ప్రోస్టేట్, మూత్రపిండాలు, లేదా ప్యాంక్రియాస్ యొక్క క్యాన్సర్ పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు ఇతర పిత్తాశయ రుగ్మతలు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ (GERD) అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా చర్మ వ్యాధులు అనారోగ్య సిరలు కొవ్వు కాలేయం మరియు కాలేయం సిరోసిస్ (రక్తంలో గడ్డకట్టడం) ఎంబోలిజం) ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, గౌట్, నడుము నొప్పి, మరియు ఇతర కీళ్ల రుగ్మతలు తక్కువ టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు, అంగస్తంభన లోపం, మరియు పురుషులలో సంతానోత్పత్తి తగ్గడం ఋతు రుగ్మతలు, వంధ్యత్వం మరియు మహిళల్లో గర్భస్రావాల ప్రమాదం పెరగడం డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన

ఊబకాయం శరీరాన్ని అనేక రకాల వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. ఊబకాయం యొక్క 6 ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

స్థూలకాయానికి ఆయుర్వేద చికిత్స బరువు తగ్గడంలో సహాయపడే అనేక ఔషధ మొక్కలు త్రిఫల, బ్రాహ్మి మరియు గార్సినియా కంబోజియా. తాజా కరివేపాకు, పసుపు, పుదీనా మరియు అల్లం, దాల్చినచెక్క మరియు నల్ల మిరియాలు (కలిమిర్చ్) వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు అన్నీ తక్షణమే అందుబాటులో ఉంటాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైనవి.

Guggul, Commiphora ముకుల్ చెట్టు నుండి తీసుకోబడిన ఒక గమ్ రెసిన్, ఇది ఒక ప్రసిద్ధ సహజ పదార్ధం, ఒకసారి శుద్ధి చేసి సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయబడితే, కొవ్వు జీవక్రియ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కొవ్వు కణాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఇది అధ్యయనాలలో నిరూపించబడింది.

ఆయుర్వేద బరువు తగ్గించే చికిత్సలలో ఉపయోగించే ఇతర ప్రసిద్ధ మూలికలలో కలోంజి (నల్ల జీలకర్ర) మరియు విజయసర్ (కినో చెట్టు) ఉన్నాయి. ఊబకాయం కోసం హోమియోపతి చికిత్స అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం యొక్క చికిత్స కోసం హోమియోపతి నివారణలను రెండు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు: పెద్దలు మరియు పిల్లలు రెండింటిలోనూ ఉపయోగించదగినవి మరియు పిల్లలకు మాత్రమే.

అమ్మోనియం బ్రోమాటమ్, కాల్కేరియా ఆర్సెనికోసా, ఫ్యూకస్ వెసిక్యులోసస్, ఫైటోలాకా డికాండ్రా మరియు థైరాయిడినం పెద్దవారిలో అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని చికిత్సలు, అయితే బారిటా కార్బోనికా, కాల్కేరియా కార్బోనికా మరియు కాలియం బైక్రోమికం యువకులలో ఉపయోగపడతాయి.

చికిత్సను సూచించే ముందు, హోమియోపతి వైద్యుడు రోగి యొక్క శారీరక మరియు మానసిక లక్షణాలను, అలాగే అతని లేదా ఆమె లక్షణాలు మరియు అస్వస్థతలను (అనారోగ్యంతో బాధపడే ధోరణి) అంచనా వేస్తాడు. ఊబకాయం కోసం యోగా ఎందుకంటే యోగాలోని ప్రతి ఆసనం కోర్ మరియు మొత్తం శరీరంపై లోతుగా పనిచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, దిగువ జాబితా చేయబడిన స్థానాలు చాలా సులభమైనవి, ముఖ్యంగా ప్రారంభకులకు. ఇవి మలబద్ధకం, అజీర్ణం మరియు ఉబ్బరం వంటి కడుపు సంబంధిత రుగ్మతలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి, అలాగే కొవ్వును తగ్గించడానికి ఉదరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి.

శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని యోగా ఆసనాలు: భుజంగాసనం (నాగుపాము భంగిమ) ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) కుంభకసనం (ప్లాంక్ భంగిమ) నౌకాసనం (పడవ భంగిమ) ఉస్ట్రాసనం (ఒంటె భంగిమ) అధో ముఖ స్వనాసనం (కిందవైపు కుక్క భంగిమ)

'యోగ' అనే పదం సంస్కృతం నుండి ఉద్భవించింది మరియు శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ఐక్యతను సూచించే ఏకం అని అర్థం. వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసిన యోగా యొక్క 6 ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఊబకాయంతో జీవించడం

శరీర చిత్రం గురించి మన వైఖరి కారణంగా బరువు తరచుగా చాలా వ్యక్తిగత మరియు సున్నితమైన అంశం. ఫలితంగా, బరువు సమస్యతో వ్యవహరించడం కష్టం కావచ్చు. అధిక బరువు ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు, కాబట్టి వారు బరువు తగ్గాలని వారికి చెప్పడం వారికి చివరి విషయం. బదులుగా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలను చేయడంలో మీతో చేరమని మీరు వారిని ప్రోత్సహించవచ్చు.

ఊబకాయం, ముఖ్యంగా మహిళల్లో, లైంగిక జీవన నాణ్యతపై ప్రధాన ప్రభావం చూపుతుంది. స్వీయ-గౌరవం, లైంగికత మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరిచే ఊబకాయం నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది: జీవనశైలి మార్పులు పోషకాహార మందులు ప్రవర్తనా చికిత్స బరువు నష్టం శస్త్రచికిత్స

ఊబకాయం నిర్వహణలో కీలకం జీవనశైలిలో మార్పులకు కట్టుబడి ఉండటం. ఈ మార్పులు మొదట్లో కష్టంగా అనిపించినా చివరికి రెండో స్వభావంగా మారతాయి. మీరు విలువైనవారు కాబట్టి మీ విజయానికి కష్టాలు అడ్డురాకుండా ఉండటం ముఖ్యం!

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి, అలాగే ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేస్తుంది, ఇది మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు తక్కువ తినేలా చేస్తుంది. మీరు చేయడాన్ని ఇష్టపడే లేదా మీరు చేయడం ఇష్టం లేని వ్యాయామాన్ని కనుగొనండి. బరువు తగ్గించడంలో ప్రభావవంతమైన కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, శక్తి శిక్షణ వ్యాయామాలు మరియు అధిక-తీవ్రత విరామం శిక్షణ (HIIT) ఉన్నాయి.

ప్రతి వ్యక్తి తెలుసుకోవలసిన స్థూలకాయం యొక్క కొన్ని ముఖ్య అంశాలను ఇక్కడ శీఘ్రంగా చూడండి మరియు స్థూలకాయంతో పోరాడటానికి బరువు కళంకాన్ని అంతం చేయడం ఎందుకు కీలకం. చదవడానికి నొక్కండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక వ్యక్తికి ఊబకాయం ఎలా వస్తుంది? ఊబకాయం యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏమిటి? ఊబకాయానికి కారణమేమిటి? ఊబకాయానికి మందు ఉందా? ఊబకాయం గర్భాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ఊబకాయం యొక్క పరిణామాలు ఏమిటి? మీరు ఊబకాయానికి ఎలా చికిత్స చేస్తారు? ప్రస్తావనలు Blanchard. . ఊబకాయంపై AOTA యొక్క సామాజిక ప్రకటన. ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ. వాల్యూమ్ 6. డిసెంబర్ 2012. అన్సెల్, జె., హిర్ష్, జె., హైలెక్, ఇ., జాకబ్సన్. ఎప్పటికి. విటమిన్ K వ్యతిరేకుల ఫార్మకాలజీ మరియు నిర్వహణ. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ చెస్ట్ ఫిజిషియన్స్ సాక్ష్యం-ఆధారిత క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. వాల్యూమ్ 133. జూన్ 2008. డీన్, S., & థామ్సన్, A. ఊబకాయం మరియు పల్మోనాలజిస్ట్. బాల్యంలో వ్యాధి యొక్క ఆర్కైవ్స్, 91(2), 188-191. డెప్, CA, స్ట్రాస్నిగ్, M., మరియు ఇతరులు. బైపోలార్ డిజార్డర్ మరియు స్కిజోఫ్రెనియాలో అభిజ్ఞా సామర్థ్యంతో ఊబకాయం మరియు చికిత్స చేయబడిన హైపర్‌టెన్షన్ మరియు డయాబెటిస్ అసోసియేషన్. బైపోలార్ డిజార్డర్స్, 16(4). జూన్ 2014. ఫ్రీడ్‌మ్యాన్, DS, & సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). ఊబకాయం-యునైటెడ్ స్టేట్స్, 1988-2008. MMWR సర్వేల్ సమ్, 60(01). హర్ట్ RT, కులిసెక్ C, బుకానన్ LA, మెక్‌క్లేవ్ SA. ఊబకాయం మహమ్మారి: సవాళ్లు, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులకు చిక్కులు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2010. నట్టల్ FQ. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్: ఊబకాయం, BMI మరియు ఆరోగ్యం: ఒక క్లిష్టమైన సమీక్ష. నట్ర్ టుడే. 2015. వెంకట్రావు, M., నాగరత్న, R., మజుందార్, V., పాటిల్, SS, Rathi, S., & Nagendra, H. (2020). భారతదేశంలో ఊబకాయం యొక్క వ్యాప్తి మరియు దాని నాడీ సంబంధిత చిక్కులు: నేషన్‌వైడ్ క్రాస్-సెక్షనల్ స్టడీ యొక్క బహుళ కారకాల విశ్లేషణ. అనల్స్ ఆఫ్ న్యూరోసైన్సెస్, 27(3-4), 153-161. Wolner, M., Roberto, BBP, Roncally, SCA, Jurandir, N., & Edil, LS (2017). బ్రెజిల్‌లోని రియో డి జనీరో నగరంలో నివసిస్తున్న మధ్య వయస్కులలో లింగం మరియు వయస్సు-నిర్దిష్ట ఊబకాయాన్ని కొలవడానికి WHO యొక్క బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ కట్-ఆఫ్ పాయింట్ల ఖచ్చితత్వం. పబ్లిక్ హెల్త్ రీసెర్చ్ జర్నల్, 6(2).

==================================================

అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌ను న్యూరోటిక్ మరియు సైకోనెరోటిక్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) అనేది ఒక మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి, దీనిలో ఒక వ్యక్తి అబ్సెషన్లు మరియు బలవంతం యొక్క చక్రంలో చిక్కుకుంటాడు. అబ్సెషన్స్ అవాంఛిత, అనుచిత ఆలోచనలు, చిత్రాలు లేదా కోరికలు బాధ కలిగించే భావాలకు దారితీస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి అబ్సెషన్‌లకు ప్రతిస్పందనగా కంపల్షన్స్ ప్రవర్తనలు.

లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి మరియు ప్రతిదీ సరైన పద్ధతిలో ఉంచడం, కాలుష్యం గురించి భయం, పదేపదే శరీర కదలికలు మరియు విషయాలను సరిదిద్దాలనే నిరంతర కోరిక వంటి వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు.

OCD అన్ని వయస్సుల మరియు జీవిత వర్గాల ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. OCD యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనప్పటికీ, చిన్ననాటి గాయం, జన్యు మార్పులు, కుటుంబ చరిత్ర మరియు మెదడు నిర్మాణంలో కొన్ని మార్పులు వంటి ప్రమాద కారకాలు OCD అభివృద్ధికి సంబంధించినవి.

OCD చికిత్సకు ఒకరి ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను గుర్తుంచుకోవడం అవసరం. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ మరియు మందులు OCD యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 19 నుండి 35 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే మగ మరియు ఆడ ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెదడు వ్యాప్తి భారతదేశం: 2-3% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆటిజం టూరెట్ సిండ్రోమ్ సామాజిక ఆందోళన స్కిజోఫ్రెనియా హోర్డింగ్ డిజార్డర్ బాడీ డైస్మోర్ఫియా డిజార్డింగ్ (హెయిర్-పుల్లింగ్ డిజార్డర్) ఎక్స్‌కోరియేషన్ (స్కిన్-పికింగ్) డిజార్డర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్క్రీనింగ్: NICE మార్గదర్శకాలు మరియు యేల్-బ్రౌన్ అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ స్కేల్ (Y-BOCS) సైకలాజికల్ మూల్యాంకనం: డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ డిసార్డర్ ఆఫ్ మెంటలిస్టిక్ మాన్యువల్ (MDS-5) ల్యాబ్ పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్ష, మరియు ఆల్కహాల్ చికిత్స కోసం స్క్రీనింగ్ కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT): ఎక్స్‌పోజర్ మరియు రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ (ERP) మందులు: క్లోమిప్రమైన్, ఫ్లూక్సేటైన్, ఫ్లూవోక్సమైన్, పరోక్సేటైన్ మరియు సెర్ట్రాలైన్ న్యూరోలాజికల్ సర్జరీ: గామా వెంట్రల్ సర్జరీ క్యాప్సులోటమీ ఇమ్యునోలాజికల్ థెరపీలు: సెలెకాక్సిబ్ సైకోథెరపీ: రేషనల్ ఎమోటివ్ థెరపీ మరియు థర్డ్-వేవ్ థెరపీలు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

OCD ఉన్న వ్యక్తులు అబ్సెషన్స్, కంపల్షన్స్ లేదా రెండింటి లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు. అబ్సెషన్‌లు అనేవి పదే పదే చేసే ఆలోచనలు, కోరికలు లేదా ఆందోళన కలిగించే మానసిక చిత్రాలు. నిర్బంధాలు అబ్సెసివ్ ఆలోచనలకు ప్రతిస్పందనగా పునరావృతమయ్యే ప్రవర్తనలు. OCD యొక్క కొన్ని లక్షణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

అబ్సెషన్ యొక్క లక్షణాలు

కాలుష్యం లేదా సూక్ష్మక్రిముల భయం అసహజంగా శుభ్రంగా మరియు చక్కగా ఉండాలి సెక్స్, మతం, మొదలైన నిషేధిత ఆలోచనలు ఇతరుల పట్ల లేదా తన పట్ల దూకుడు ఆలోచనలు ప్రతిదీ సమలేఖనం మరియు పరిపూర్ణ సమరూపత కలిగి ఉండాలని కోరుకోవడం హఠాత్తుగా ప్రవర్తన ప్రతిదీ తెలుసుకోవడం లేదా గుర్తుంచుకోవడం అవసరం ఏదైనా విసిరివేయడం సాధ్యం కాదు. ఏదో ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని కోల్పోతామనే భయం లేదా మరచిపోతామనే భయం కారణంగా ఒకరి భాగస్వామి, భాగస్వామి యొక్క లోపాలు మరియు లక్షణాల గురించి మితిమీరిన ఆందోళన.

బలవంతపు లక్షణాలు

అధిక స్నానం చేయడం, స్నానం చేయడం, టూత్ బ్రష్ చేయడం మొదలైన వాటితో శుభ్రంగా ఉండాలనే కోరిక ఎక్కువగా లేదా ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో చేతులు కడుక్కోవడం, నొక్కడం, తాకడం లేదా రెప్పవేయడం, గోర్లు కొరుకడం, మెడ కదలికలు వంటి శరీర కదలికలను పునరావృతం చేయడం, నిర్దిష్టమైన, ఖచ్చితమైన రీతిలో పదే పదే వస్తువులను కోరుకోవడం. వస్తువులను తనిఖీ చేయడం, ఉదాహరణకు, తలుపు లాక్ చేయబడి ఉంటే లేదా ఓవెన్ ఆఫ్‌లో ఉంటే కంపల్సివ్ లెక్కింపు

OCD అనేది వస్తువులను శుభ్రంగా మరియు చక్కగా ఉంచడం మాత్రమే కాదు. OCD మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కారణాలు

OCD అనేది మల్టిఫ్యాక్టోరియల్, మరియు అనిశ్చితిని ఎదుర్కోవడంలో అసమర్థత, ఓవర్‌థింకింగ్‌తో పాటుగా బాధ్యతాయుత భావం పెరగడం వల్ల అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ అలవాట్లకు దారితీయవచ్చు. OCD యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనప్పటికీ, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు OCDని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతాయి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కోసం ప్రమాద కారకాలు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌కు దారితీసే కారకాల శ్రేణి ఉంది. OCD అనేది అబ్సెసివ్ మరియు కంపల్సివ్ ఆలోచనల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది మరియు ప్రమాద కారకాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: 1. జన్యు ఉత్పరివర్తనలు OCD అభివృద్ధికి జన్యు సిద్ధత ఉందని పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. కొన్ని జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు (మార్పులు) OCDకి అనుసంధానించబడ్డాయి. 2. కుటుంబ చరిత్ర OCD ఉన్న తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులతో ఉన్న పిల్లలు OCDని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలలో 45% నుండి 65% మరియు పెద్దలలో 27% నుండి 45% వరకు ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. 3. పర్యావరణ కారకాలు బాల్య గాయం మరియు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ లక్షణాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. బాల్యంలో గాయం కారణంగా OCD లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, అయినప్పటికీ, ఈ సంబంధాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.

పిల్లలు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతారు! దాని ట్రిగ్గర్లు, లక్షణాలు మరియు తల్లిదండ్రులుగా మీరు ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చిన్ననాటి ఒత్తిడి గురించి మీకు అవగాహన కల్పించండి.

ఇక్కడ నొక్కండి 4. మెదడు నిర్మాణం OCD లక్షణాలు మరియు మెదడులోని కొన్ని ప్రాంతాలలో అసాధారణతల మధ్య కొంత సంబంధం ఉంది, కానీ అది స్పష్టంగా లేదు. మెదడు యొక్క ముందు భాగం మరియు మెదడు యొక్క లోతైన నిర్మాణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్‌లో సమస్యలు OCDకి కారణమని ఊహించబడింది. 5. స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పాండాస్ (స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సంబంధం ఉన్న పీడియాట్రిక్ ఆటో ఇమ్యూన్ న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిజార్డర్స్) అని పిలవబడే స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత OCD యొక్క ముందస్తు ఆగమనం కనిపించిందని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) నిర్ధారణ ఏదైనా మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిర్ధారించడం గమ్మత్తైనది, ఇది ప్రధానంగా శారీరక పరీక్ష మరియు మానసిక మూల్యాంకనంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. OCDని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే దశలు: 1. OCD కోసం స్క్రీనింగ్

A. NICE మార్గదర్శకాలు: అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇటీవల ప్రారంభించిన NICE మార్గదర్శకం ఆరు స్క్రీనింగ్ ప్రశ్నలను సిఫార్సు చేస్తుంది, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీరు ఎక్కువగా కడగడం లేదా శుభ్రం చేయడం లేదా? మీరు చాలా విషయాలు తనిఖీ చేస్తున్నారా? మీరు వదిలించుకోవాలనుకునే కానీ చేయలేని ఆలోచన ఏదైనా మిమ్మల్ని బాధపెడుతుందా? మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలు పూర్తి కావడానికి చాలా సమయం పడుతుందా? మీరు క్రమబద్ధత లేదా సమరూపత గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? ఈ సమస్యలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయా?

B. యేల్-బ్రౌన్ అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ స్కేల్ (Y-BOCS): OCD కోసం పరీక్షించడానికి ఇది అత్యంత విస్తృతంగా ఆమోదించబడిన సాధనం. Y-BOCS రేట్లు 0 నుండి 40 వరకు ఉంటాయి (40 రోగలక్షణ శాస్త్రంలో అత్యంత తీవ్రమైనది). ఇది తీవ్రత ఆధారంగా వ్యక్తిని ర్యాంక్ చేస్తుంది: అబ్సెసివ్ ఆలోచనలు మరియు బలవంతం ద్వారా ఆక్రమించబడిన సమయం అబ్సెసివ్ ఆలోచనల యొక్క జోక్యం అబ్సెసివ్ ఆలోచనల యొక్క బాధ అబ్సెసివ్ ఆలోచనలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటన అబ్సెసివ్ ఆలోచనలపై నియంత్రణ డిగ్రీ కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌తో కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌పై రెసిస్టెన్స్ కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌లపై నియంత్రణ డిగ్రీ.

1. శారీరక పరీక్ష లక్షణాలకు కారణమయ్యే ఇతర సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి మరియు ఏవైనా సంబంధిత సమస్యల కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటానికి ఇది జరుగుతుంది.
2. మానసిక మూల్యాంకనం ఇందులో మీ ఆలోచనలు, భావాలు, లక్షణాలు మరియు ప్రవర్తనా విధానాలను చర్చించడం ఉంటుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌ను గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష ప్రశ్నలు అవసరం కావచ్చు. అలాగే, మీ వైద్యుడు అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ ప్రచురించిన డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (DSM-5)లో ప్రమాణాలను ఉపయోగించవచ్చు.
3. ల్యాబ్ పరీక్షలు ఇవి సహ-అనారోగ్యాలు మరియు ఇతర పరిస్థితులను తనిఖీ చేయడానికి చేయబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: పూర్తి రక్త గణన (CBC) థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్ష ఆల్కహాల్ మరియు డ్రగ్స్ కోసం స్క్రీనింగ్

అన్ని పరీక్షలను ఒకే పైకప్పు క్రింద పొందడం కష్టంగా ఉందా? చింతించకండి, మేము దానిని కవర్ చేసాము. టాటా 1mgతో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ప్రముఖులు దీపికా పదుకొణెపై ప్రభావం చూపారు, హిందీ చిత్ర పరిశ్రమ సూపర్‌స్టార్ దీపికా పదుకొణె తన పరిసరాలను నిర్వహించడంపై అబ్సెసివ్‌గా ఉన్నట్లు సమాచారం. చిన్నపాటి గందరగోళం కూడా ఆమె నరాల్లో కలుగుతుంది. డేవిడ్ బెక్హాం ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సాకర్ ఆటగాడు డేవిడ్ బెక్హాం కొన్ని సందర్భాలలో OCDతో తన పోరాటం గురించి తెరిచాడు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో, "నాకు ఈ అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ వచ్చింది, ఇక్కడ నేను ప్రతిదీ సరళ రేఖలో కలిగి ఉండాలి లేదా ప్రతిదీ జంటగా ఉండాలి" అని చెప్పాడు. లియోనార్డో డికాప్రియో ఆస్కార్ అవార్డు గెలుచుకున్న నటుడు లియోనార్డో డికాప్రియో OCDతో పోరాడుతున్నాడు. తీవ్రమైనది కానప్పటికీ, అతను చాలాసార్లు తలుపుల గుండా నడవడం మరియు చూయింగ్ గమ్ మరకలపై అడుగు పెట్టాలనే కోరిక వంటి విభిన్న బలవంతాలతో పోరాడుతున్నట్లు అతను అంగీకరించాడు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) నివారణ

ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనందున OCDని అంచనా వేయడానికి లేదా నిరోధించడానికి మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, OCD గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలతో ముడిపడి ఉండవచ్చు, కాబట్టి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. OCDని నిరోధించలేనప్పటికీ, జీవిత నాణ్యతపై లక్షణాల ప్రభావాన్ని నిర్వహించడానికి ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కీలకం. OCDని సందర్శించే స్పెషలిస్ట్ అనేది ప్రవర్తనా రుగ్మత, దీనికి సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స అవసరం. దీనికి సహాయపడే వైద్యులు: సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్

మనోరోగ వైద్యుడు మానసిక వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్య నిపుణుడు. మానసిక రుగ్మతలను ప్రధానంగా టాక్ థెరపీతో చికిత్స చేసే వైద్య నిపుణుడు మనస్తత్వవేత్త. అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు శరీరంలోని అంతర్గత అవయవాలకు సంబంధించిన పరిస్థితులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు.

సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మా విశ్వసనీయ నిపుణుల నుండి వైద్య సలహా తీసుకోండి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

OCD చికిత్స ప్రధానంగా జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి లక్షణాలను మచ్చిక చేసుకోవడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది ప్రధానంగా కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) CBT అనేది ఒక రకమైన టాక్ థెరపీ. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ నిర్వహణలో ఎక్కువగా ఉపయోగించే CBT రూపం ఎక్స్‌పోజర్ మరియు రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ (ERP). ఈ సమయంలో, వ్యక్తులు భయపడే పరిస్థితులకు లేదా వారి ముట్టడిపై దృష్టి సారించే చిత్రాలకు గురవుతారు. అయితే, ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో ఆందోళనను రేకెత్తిస్తుంది. మందులు OCD చికిత్సకు ఉపయోగించే ఔషధాల తరగతిని సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) అంటారు, సాధారణంగా డిప్రెషన్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. SSRIలు మరియు క్లోమిప్రమైన్ వంటి SRIలు ఔషధ చికిత్సకు మొదటి-లైన్ ఏజెంట్లుగా సిఫార్సు చేయబడతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. OCD యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలకు ఉత్తమ చికిత్స CBT మరియు SSRIల కలయిక. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) - OCD నిర్వహణ కోసం ఆమోదించబడిన SSRIలు: ఫ్లూక్సేటైన్ ఫ్లూవోక్సమైన్ పరోక్సేటైన్ సెర్ట్రాలైన్

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ అన్ని మందుల యొక్క హామీ డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి న్యూరో సర్జికల్ చికిత్స గామా వెంట్రల్ క్యాప్సులోటమీ వంటి శస్త్రచికిత్సా విధానాలు సాధారణ చికిత్సలకు స్పందించని రోగులకు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. మెదడులో అమర్చిన పరికరంతో కూడిన లోతైన మెదడు ఉద్దీపన, దాని సామర్థ్యాన్ని సమర్ధించే డేటాను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ అత్యంత హానికరం మరియు నిర్వహించడానికి సంక్లిష్టమైనది. కొత్త పురోగతులు A. ఇమ్యునోలాజికల్ థెరపీలు: ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ థెరపీ ఒక కొత్త రంగాన్ని సూచిస్తుంది, అయితే, ఈ విషయంలో మరింత పరిశోధన అవసరం. ఉపయోగించిన కొన్ని మందులు: సెలెకాక్సిబ్ నాన్‌స్పెసిఫిక్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ B. ఫార్మకోజెనెటిక్స్: ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్యువులు మందులకు ఎలా స్పందిస్తాయో అధ్యయనం చేస్తుంది. ప్రస్తుతం, OCD మరియు ఔషధ ప్రతిస్పందనతో అభ్యర్థి జన్యువుల మధ్య అనుబంధంపై అనేక ఫార్మాకోజెనెటిక్ విధానాలు నిర్వహించబడ్డాయి. C. సైకోథెరపీ: CBTలో ఉన్నట్లుగా, రోగిని వారి భయాలను ఎదుర్కోవాలని అడగడం కంటే సానుకూల ఉపబలంపై దృష్టి సారించే ఇటీవలి పురోగతులు ఉన్నాయి, వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హేతుబద్ధమైన భావోద్వేగ చికిత్స: ఈ చికిత్స అభివృద్ధి చెందిన ప్రమాద ఆలోచన తగ్గింపు చికిత్స (DIRT)ని ఉపయోగిస్తుంది. కాలుష్య భయాలు ఉన్న రోగులకు బహిర్గతం కాకుండా ఉండటంపై ఇది దృష్టి సారిస్తుంది. థర్డ్-వేవ్ థెరపీలు: ఈ థెరపీ OCDలో మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది వ్యక్తులు వారి అంతర్గత సంభాషణ కంటే వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై దృష్టి పెట్టడానికి బోధిస్తుంది. OCD యొక్క అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) నిర్వహణ కోసం గృహ సంరక్షణ అనేది ఒక-సమయం కాదు కానీ రోజువారీ ప్రయత్నం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం OCD లక్షణాలను మెరుగ్గా పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, OCD లక్షణాల నుండి కొంత ఉపశమనం కలిగించే కొన్ని సప్లిమెంట్లు మరియు మూలికలు ఉన్నాయి. అవి: విటమిన్ డి అవసరమైన సప్లిమెంట్లను జోడించండి: విటమిన్ డి న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి మరియు విటమిన్ డి లోపం ఆటిజం, మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్, స్కిజోఫ్రెనియా మరియు OCD వంటి అనేక న్యూరోసైకియాట్రిక్ వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్ B12, ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు హోమోసిస్టీన్: అధ్యయనాలు OCD మరియు విటమిన్ B12, ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు హోమోసిస్టీన్ స్థాయిల మధ్య అనుబంధాన్ని పెద్దలు మరియు పిల్లల-కౌమార రోగులలో పరిశోధించాయి. సెలీనియం: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్, OCD ఉన్న వ్యక్తులలో సెలీనియం స్థాయిలు తగ్గినట్లు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. జింక్: ఇది జన్యు వ్యక్తీకరణ, ప్రోటీన్ సంశ్లేషణ మరియు ఎంజైమాటిక్ ఉత్ప్రేరకము వంటి అనేక ప్రక్రియలకు అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ ట్రేస్ ఎలిమెంట్. నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు జింక్ అవసరం. N-ఎసిటైల్ సిస్టీన్ (NAC): SSRI-వక్రీభవన OCD ఉన్న రోగి NAC తీసుకోవడం ద్వారా వారి లక్షణాలలో గణనీయమైన మెరుగుదల ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. గ్లైసిన్: గ్లైసిన్ ఒక అమైనో ఆమ్లం, ఇది అభ్యాసం మరియు జ్ఞాపకశక్తితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. గ్లైసిన్ OCD లక్షణాలను మెరుగుపరిచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. Myoinositol (MI): ఇది మానసిక రుగ్మతల చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది. పండ్లు, ధాన్యాలు, గింజలు మరియు బీన్స్‌లో అధిక మొత్తంలో MI కనుగొనబడింది.

మా విస్తృత శ్రేణి మల్టీవిటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లతో మీ న్యూట్రిషన్ గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి మూలికా నివారణలు ప్రయత్నించండి OCDలను నిర్వహించడంలో కొన్ని మూలికా నివారణలు వాటి ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే, వీటిలో దేనినైనా ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం: సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్ (SJW): ఇది ఒక మొక్క నుండి తీసుకోబడింది మరియు మాంద్యం చికిత్సకు సాంప్రదాయ ఔషధంగా శతాబ్దాలుగా ఉపయోగించబడుతోంది. SJW దాని యాంటిడిప్రెసెంట్ ప్రభావాల కారణంగా OCD కోసం ఉపయోగించవచ్చు. మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది ఒక ఔషధ మొక్క, ఇది మధ్యధరా మరియు పర్షియన్ ప్రాంతాలలో పెరుగుతుంది. ఇది OCD లక్షణాలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. వలేరియన్ రూట్: ఇది శాశ్వత మొక్క, దీనిని పరిమళ ద్రవ్యంగా ఉపయోగించారు. OCD చికిత్సలో వలేరియన్ సారం ప్రభావవంతంగా ఉందని పరిశోధన కనుగొంది. కర్కుమిన్: ఇది పసుపులో క్రియాశీలక భాగం. ఇది న్యూరోసైకియాట్రిక్ రుగ్మతలపై సానుకూల ప్రభావంతో పాటు బహుళ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. మానవ అధ్యయనాలు OCD చికిత్సలో కర్కుమిన్ యొక్క ప్రయోజనాలను పరిశీలించనప్పటికీ.

పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి ఇప్పుడే నొక్కండి

బోరేజ్: ఇది సాంప్రదాయ పెర్షియన్ మొక్క, ఇది డయాజెపామ్‌తో పోల్చదగిన యాంజియోలైటిక్ మరియు ఉపశమన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ ప్రభావాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది OCD చికిత్సలో ప్లేసిబో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) యొక్క సమస్యలు

మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితుల చుట్టూ ఉన్న కళంకం మరియు నిషేధం కారణంగా OCD చాలా కాలం పాటు గుర్తించబడదు. ఇది కేవలం ప్రవర్తన అని భావించి సాధారణంగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుంది. ఇది వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: పేద జీవన నాణ్యత: సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే OCD రోగులలో జీవన నాణ్యత గణనీయంగా బలహీనపడుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే OCD ఒక వ్యక్తి జీవితాన్ని ఆస్వాదించే సామర్థ్యాన్ని అడ్డుకుంటుంది. చర్మ సమస్యలు: అధికంగా చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది మరియు చర్మశోథ (చర్మం యొక్క వాపు)కు కారణమవుతుంది.

మీ చేతులు ఎక్కువగా కడుక్కోవడం వల్ల అవి పొడిగా మారుతున్నాయా? మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

సామాజిక ఐసోలేషన్: OCD తరచుగా స్వీయ-ఒంటరితనానికి దారితీస్తుంది. అబ్సెషన్‌లు మరియు బలవంతాలను నిర్వహించడం అలసిపోతుంది, ఇది తరచుగా ఇతర వ్యక్తులను మరియు సంభావ్య ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి దారితీస్తుంది. OCD కారణంగా స్వీయ-ఒంటరితనం నిరాశ, ఆందోళన మరియు ఒంటరితనానికి దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సంబంధాలను కొనసాగించడంలో ఇబ్బంది: OCD ఉన్న వ్యక్తులు అనుమానాలు మరియు అసౌకర్యానికి దారితీసే శృంగార సంబంధాల చుట్టూ స్వాధీనత కలిగి ఉంటారు మరియు అసురక్షితంగా ఉంటారు. వారు చివరికి సంబంధాన్ని దెబ్బతీస్తారు. రోజువారీ కార్యకలాపాలతో సమస్యలు: వ్యక్తులు పునరావృతమయ్యే స్వభావం కారణంగా పనులను సరిగ్గా చేయడానికి లేదా చేయడానికి చాలా సమయాన్ని వెచ్చిస్తారు. దీని వల్ల వారు పని లేదా పాఠశాలపై దృష్టి పెట్టడం కష్టమవుతుంది. ఆత్మహత్య ధోరణి: OCD ఉన్న వ్యక్తులు డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన వంటి ఇతర సహ-అనారోగ్య రుగ్మతలను కలిగి ఉంటారని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఇవి ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనకు దారితీస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID ఇన్ఫెక్షన్ల భయం OCD లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. OCD ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా జెర్మాఫోబ్‌లు (జెర్మ్‌ల భయం). అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD), ముఖ్యంగా వాషింగ్ కంపల్షన్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను COVID మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు నమ్ముతున్నాయి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కోసం COVID ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

OCD నిర్వహణకు నిరంతర ప్రయత్నాలు అవసరం. CBT మరియు మందులతో పాటు, కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. అవి: 1. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అనేది ప్రస్తుత క్షణంలో ఏమి జరుగుతుందో, మీ శరీరం, మీ మనస్సు లేదా మీ పరిసరాలలో ఏమి జరుగుతుందో దానిపై మీ పూర్తి దృష్టిని ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక ప్రయత్నం చేయడం. CBT మరియు మందులతో పాటు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయడం వల్ల OCD యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన కేసులను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. 2. హిప్నోథెరపీ హిప్నోథెరపీ అనేది ఒక రకమైన పరిపూరకరమైన చికిత్స, ఇది హిప్నాసిస్‌ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది స్పృహలో మార్పు చెందిన స్థితి. హిప్నాసిస్ ఆందోళనకు చికిత్సగా విస్తృతంగా ప్రచారం చేయబడింది, అయినప్పటికీ, OCD చికిత్సకు ఇది ఉత్తమ ఎంపిక కాకపోవచ్చు. 3. కాగ్నిటివ్ అనలిటిక్ థెరపీ (CAT) CAT ఒక వ్యక్తి యొక్క సంబంధాలపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది డిప్రెషన్, ఆందోళన లేదా తినే సమస్యలతో జీవిస్తున్న వ్యక్తులలో, స్వీయ-హాని కలిగించే వ్యక్తులు మరియు వ్యక్తిగత లేదా సంబంధ సమస్యలతో ఉపయోగించబడుతుంది. CAT OCDతో ఉన్నవారికి సహాయపడవచ్చు, కానీ కొంత వరకు మాత్రమే. 4. కంటి కదలిక డీసెన్సిటైజేషన్ ఇది కష్టమైన బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించే కొత్త చికిత్సా విధానం. EMDR ఒక థెరపిస్ట్‌తో బాధాకరమైన అనుభవాల గురించి మాట్లాడడాన్ని మిళితం చేస్తుంది, ఇక్కడ మీరు వాటిని ప్రాసెస్ చేయడంలో సహాయపడటానికి బాధాకరమైన సంఘటనలను గుర్తుచేసుకుంటూ వేగంగా లయబద్ధమైన కంటి కదలికలను చేసే సాంకేతికతతో మిళితం చేస్తుంది. OCD ఉన్న వ్యక్తులు CBTకి ప్రతిస్పందించకపోతే ఈ చికిత్స కోసం పరిగణించవచ్చు. 5. ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT) ఈ చికిత్స ఇతర వ్యక్తులతో సంబంధాలపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు మీ ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తన మీ సంబంధాల ద్వారా ఎలా ప్రభావితమవుతుంది. అయితే, ఈ చికిత్స OCD ఉన్న వ్యక్తులకు పని చేస్తుందనడానికి చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నాయి. 6. డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT) ఈ థెరపీ CBT యొక్క పొడిగింపు, ఇది సరిహద్దు వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది. ఈ సమయంలో CBT కంటే OCDకి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడగలదని సూచించడానికి చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నాయి. 7. ఎమోషనల్ ఫ్రీడమ్ టెక్నిక్ (EFT) ఈ థెరపీని సాధారణంగా సైకలాజికల్ ఆక్యుప్రెషర్ అని పిలుస్తారు, ఇది శరీరం యొక్క శక్తి వ్యవస్థలో భావోద్వేగ అడ్డంకులను విడుదల చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD)తో జీవించడం OCDని కలిగి ఉండటం లేదా కుటుంబ సభ్యుడు లేదా స్నేహితునితో వ్యవహరించడం సవాలుగా ఉంటుంది. లక్షణాలు, ప్రవర్తనలు మరియు భావోద్వేగాలపై చెక్ ఉంచడానికి నిరంతర ప్రయత్నం అవసరం. ఇక్కడ సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మీరు మీ ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలలో చిక్కుకున్నందున మీరు OCDని కలిగి ఉన్నట్లయితే చేయవలసినవి OCDతో జీవించడం చాలా పని. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను పొందడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు ఇతరులతో సమయం గడపడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం మొత్తం మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇతర ముఖ్యమైన అంశాలు:

అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ గురించి మీకు వీలైనంత ఎక్కువ నేర్చుకోవడం, మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే వాటిని తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని నివారించడం మీ పునరుద్ధరణ లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టడం OCD ఉన్న ఇతరులు దానితో ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవడానికి మద్దతు సమూహాలలో చేరడం అన్ని ఉద్రిక్తత మరియు శక్తిని ఆరోగ్యంగా విడుదల చేయడానికి అవుట్‌లెట్‌లను కనుగొనడం నిరంతరం గుర్తు చేయడం మరియు ప్రేరేపించడం మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా ఉంచుకోవడం

మీ ప్రియమైన వారికి OCD ఉంటే చేయవలసినవి OCD ఉన్న వారిని చూసుకోవడం రోజువారీ పని. వారికి రోజువారీ ధృవీకరణలు మరియు ప్రేరణ అవసరం. లోపల OCD ఉన్నవారికి మీరు సహాయం చేసే ఇతర మార్గాలు:

వారితో నిరంతరం కమ్యూనికేట్ చేయడం సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించడం వారి ప్రయత్నాలను గుర్తించడం మరియు అభినందించడం వారి మందులు మరియు చికిత్సలతో వారికి సహాయం చేయడం వారి రోజువారీ దినచర్యను సాధారణంగా ఉంచడం వారి కోసం సున్నితంగా పరిమితులను సెట్ చేయడం పోలికలను నివారించడం

పిల్లలలో OCD: తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు తల్లిదండ్రులు సాధారణంగా తమ పిల్లలు తక్కువ బాధను అనుభవించడంలో సహాయపడటానికి ఆచారాలను అనుసరిస్తారు. దురదృష్టవశాత్తు, ఇది అనుకోకుండా పిల్లల అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) యొక్క లక్షణాలను బలపరుస్తుంది. మీ బిడ్డకు OCD ఉంటే చేయవలసినవి:

వారి పిల్లలు డిమాండ్ చేసే నిర్దిష్ట దినచర్యను నిర్వహించకపోవడం మీ పిల్లల డిమాండ్‌లకు అనుగుణంగా మీ ప్రవర్తనను మార్చుకోకపోవడం మీ బిడ్డకు OCDతో సహాయం చేయడానికి స్థిరమైన విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా వారిని ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం లేదు మీ పిల్లలకు బహుమతులు ఇవ్వడం మరియు క్లుప్తంగా ప్రశంసించడం వారి విజయాలు

గమనిక: మీకు OCD లక్షణాలు ఉంటే, మీ చికిత్సను వెతకండి మరియు మీ పిల్లలతో దాని గురించి బహిరంగంగా ఉండండి.

మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు మీరు చేసే విధంగా మీ మనస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మా మనస్సు సంరక్షణ పరిధిని తనిఖీ చేయండి ఇప్పుడే నొక్కండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు OCD ఒక మెదడు వ్యాధినా? OCD కోసం నేను నా వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? OCDకి నివారణ ఉందా? OCD మరియు OCPD మధ్య వ్యత్యాసం ఉందా? OCD ప్రాణాంతకంగా ఉందా? సూచనల అవలోకనం. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. సెప్టెంబర్ 2022. OCD అంటే ఏమిటి? OCD గురించి. అంతర్జాతీయ OCD ఫౌండేషన్. బ్రాక్ హెచ్, హనీ M. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్. [2022 ఆగస్టు 15న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. మాసీ AS, థియో JN, కౌఫ్‌మన్ SCV, ఘజౌయి RB, పావ్లోవ్స్కీ PA, ఫఖ్రీ HI, మరియు ఇతరులు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌లో జీవన నాణ్యత. CNS స్పెక్ట్రమ్స్. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్; 2013;18(1):21–33. షా AM, కార్బొనెల్లా JY, ఆర్డిట్ హాల్ KA, టింపానో KR. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ మరియు డిప్రెసివ్ లక్షణాలు: డిప్రెసివ్ కాగ్నిటివ్ స్టైల్స్ పాత్ర. J సైకోల్. 2017;151(6):532-546. చౌదరి RK, కుమార్ P, మిశ్రా BP. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ ఉన్న రోగులలో డిప్రెషన్ మరియు ఆత్మహత్య ప్రమాదం: ఆసుపత్రి ఆధారిత అధ్యయనం. Ind సైకియాట్రీ J. 2016 Jul-Dec;25(2):166-170. అమీనాబీ, షేక్ & జయశ్రీ, దాసరి & ఆత్మకూరి, లక్ష్మణరావు. (2020) అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ మరియు దాని సంరక్షణ-సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఫార్మసీ అండ్ కెమిస్ట్రీ. 10. 10.33289/IJRPC.10.1.2020.10(25). హేమాన్, ఐసోబెల్ & మాటైక్స్-కోల్స్, డేవిడ్ & ఫైన్‌బెర్గ్, NA. (2006) అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్. BMJ (క్లినికల్ రీసెర్చ్ ఎడి.). 333. 424-9. 10.1136/bmj.333.7565.424. డయాగ్నస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (DSM-5-TR). అమెరికన్ సైకియాట్రీ అసోసియేషన్. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ అంటే ఏమిటి? అబ్సెషన్స్. అమెరికన్ సైకియాట్రీ అసోసియేషన్. స్టెయిన్ DJ, కోస్టా DLC, లోచ్నర్ C, మిగ్యుల్ EC, రెడ్డి YCJ, షావిట్ RG, వాన్ డెన్ హ్యూవెల్ OA, సింప్సన్ HB. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2019 ఆగస్టు 1;5(1):52. ఫైన్‌బెర్గ్ ఎ మరియు ఇతరులు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌లో క్లినికల్ అడ్వాన్స్‌లు: ఇంటర్నేషనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్స్ ద్వారా ఒక స్థానం ప్రకటన. ఇంటర్నేషనల్ క్లినికల్ సైకోఫార్మాకాలజీ 2020, వాల్యూమ్ 35 సంఖ్య 4. కెల్నర్ M. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ యొక్క డ్రగ్ ట్రీట్మెంట్. డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2010;12(2):187-97. Kuygun Karcı C, Gül Celik G. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ చికిత్సలో పోషక మరియు మూలికా సప్లిమెంట్స్. జనరల్ సైకియాట్రీ. 2020 మార్చి 11;33(2):e100159. పరిచయం. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఫిబ్రవరి 2016. జాంగ్ టి, లు ఎల్, డిడోనా ఎఫ్, వాంగ్ జెడ్, జాంగ్ హెచ్, ఫ్యాన్ క్యూ. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-బేస్డ్ కాగ్నిటివ్ థెరపీ ఫర్ అన్‌మెడికేటెడ్ అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్: 6-నెలల ఫాలో-అప్‌తో యాదృచ్ఛికంగా నియంత్రించబడిన ట్రయల్. ఫ్రంట్ సైకియాట్రీ. 2021 ఆగస్టు 3;12:661807. జెలినెక్ ఎల్, మోరిట్జ్ ఎస్, మిగెల్ ఎఫ్, వోడర్‌హోల్జర్ యు. కోవిడ్-19 సమయంలో అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్: సమస్యను అవకాశంగా మార్చుకుంటున్నారా? J ఆందోళన రుగ్మత. 2021 జనవరి;77:102329.

==================================================

ఓరల్ క్యాన్సర్‌ని ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా, ఓరల్ కేవిటీ క్యాన్సర్ మరియు ఓరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ అని కూడా అంటారు. అవలోకనం నోటి క్యాన్సర్ అంటే పెదవులు, బుగ్గల లోపలి భాగాలు, సైనస్‌లు, నాలుక, నోటి పైకప్పు వంటి నోటిలోని ఏదైనా భాగంలో శరీర కణాల అసాధారణ పెరుగుదల. నోటి నేల, మరియు నోటి వెనుక గొంతు భాగం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా, నోటి క్యాన్సర్ ఆరవ అత్యంత సాధారణ రకం క్యాన్సర్, భారతదేశం మొత్తం భారంలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతుకు దోహదం చేస్తుంది మరియు అత్యధిక సంఖ్యలో నోటి క్యాన్సర్ కేసులను కలిగి ఉన్న రెండవ దేశం. ఓరల్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా 45 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులలో కనిపిస్తుంది.

పొగలేని పొగాకు, తమలపాకు-క్విడ్ నమలడం, అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం, అపరిశుభ్రమైన నోటి పరిస్థితి మరియు హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్‌తో కూడిన నిరంతర వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో సహా పొగాకు వినియోగం నోటి క్యాన్సర్‌కు కొన్ని ప్రమాద కారకాలు.

లక్షణాలు సాధారణంగా నయం చేయని పుండు, తినడం లేదా మింగడంలో ఇబ్బంది, వివరించలేని బరువు తగ్గడం మరియు నోరు మరియు దవడలలో నొప్పి వంటివి ఉంటాయి. చికిత్స ఎంపికలు క్యాన్సర్ పరిధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ లేదా వీటి కలయికను కలిగి ఉండవచ్చు. సాధారణంగా 45 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) పెదవులు చిగుళ్ళు బుగ్గలు నాలుక మీ నోటి అంతస్తు మీ నోటి పైకప్పు జ్ఞాన దంతాల వెనుక వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 100కి 4 కేసులు 000 మంది (2022) భారతదేశం: 64.8% (2018) అనుకరణ పరిస్థితులు అలియాస్ పాపిల్లోమా లిపోమా లింగ్యువల్ థైరాయిడ్ మ్యూకోసెల్ రానులా న్యూరోఫిబ్రోమా హేమాంగియోమా ఓరల్ కెరాటోకాంతోమా ఓడోంటోజెనిక్ ట్యూమర్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్ష: కీలకమైన స్టెయినింగ్ పద్ధతులు, బయాప్సీ & బ్రష్ బయాప్సీ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI), కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) & ఆర్థోపాంటోమోగ్రామ్ (OPG) బయోమార్కర్ డిటెక్షన్ ట్రీట్‌మెంట్: ప్రాథమిక చికిత్స కణితి & మెడ విచ్ఛేదనం రేడియేషన్: అంతర్గత పుంజం & బ్రాచిథెరపీ కీమోథెరపీ: సిస్ప్లాటిన్, కార్బోప్లాటిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్ & పాక్లిటాక్సెల్ నోటి క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

నోటి క్యాన్సర్ క్రింది లక్షణాలతో కనిపిస్తుంది:

పెదవిపై లేదా నోటిలో పుండ్లు నయం కావు నోటిలో నొప్పి గడ్డ లేదా పెదవులు, నోరు లేదా చెంపలో గట్టిపడటం చిగుళ్ళు, నాలుక, టాన్సిల్ లేదా నోటి లైనింగ్‌పై తెల్లటి లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు గొంతు నొప్పి నమలడంలో ఇబ్బంది లేదా దవడ లేదా నాలుకను మ్రింగడంలో ఇబ్బంది నాలుక, పెదవి లేదా నోటిలోని ఇతర ప్రాంతాల తిమ్మిరి దవడలో వాపు లేదా నొప్పి దవడలు సరిగా అమర్చబడకపోవడం దంతాలు మరియు చిగుళ్ల చుట్టూ నొప్పి వదులుగా మారడం స్వరంలో గడ్డ లేదా ద్రవ్యరాశిలో మార్పులు మెడ లేదా గొంతు వెనుక బరువు తగ్గడం చెవి నొప్పి

నోటి క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే పట్టుకుంటే బతికే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

ఓరల్ క్యాన్సర్ రకాలు

నోటి క్యాన్సర్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి మరియు సాధారణంగా సెల్ క్యాన్సర్ (కార్సినోమా) పెరగడం ప్రారంభమయ్యే రకం ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ ఇది నోటి క్యాన్సర్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ రూపాన్ని కార్సినోమా ఇన్ సిటు అంటారు. దీని అర్థం క్యాన్సర్ కణాలు కణాల లైనింగ్ కణాల పై పొరలో మాత్రమే ఉంటాయి. 2. అడెనోకార్సినోమా అనేది లాలాజల గ్రంధి యొక్క కణజాలం లోపల అభివృద్ధి చెందే క్యాన్సర్, ఇది ఎముక, మృదులాస్థి, కండరాలు లేదా ఇతర కణజాల క్యాన్సర్‌లలో ఏర్పడే అసాధారణతల నుండి పెరుగుతుంది, ఇది చర్మ వర్ణద్రవ్యం లేదా రంగు (మెలనోసైట్లు) ఉత్పత్తి చేసే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. 3. HPV-సంబంధిత క్యాన్సర్లు హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) యొక్క కొన్ని అధిక-ప్రమాదకర రకాల ఇన్ఫెక్షన్ ఓరోఫారింక్స్ (HPV-పాజిటివ్ క్యాన్సర్ అని పిలుస్తారు) యొక్క చాలా పొలుసుల కణ క్యాన్సర్‌లకు కారణమవుతుంది. HPV నోటి కుహరం క్యాన్సర్‌తో అరుదుగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 4. వెర్రుకస్ కార్సినోమా ఇది చాలా తరచుగా చిగుళ్ళు మరియు బుగ్గలలో కనిపించే అరుదైన పొలుసుల కణ క్యాన్సర్. ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతున్న క్యాన్సర్, ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు ఎప్పుడూ వ్యాపించదు. 5. ఇతర రకాల నోటి కుహరం క్యాన్సర్లు చిన్న లాలాజల గ్రంథి క్యాన్సర్లు: ఇవి నోటి మరియు గొంతు లైనింగ్‌లోని గ్రంధులలో ప్రారంభమవుతాయి. లింఫోమాస్: నాలుక యొక్క టాన్సిల్స్ మరియు బేస్ రోగనిరోధక వ్యవస్థ (లింఫోయిడ్) కణజాలాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇక్కడ లింఫోమాస్ అని పిలువబడే క్యాన్సర్లు ప్రారంభమవుతాయి. ల్యూకోప్లాకియా మరియు ఎరిత్రోప్లాకియా: ఇవి నోరు లేదా గొంతులో కొన్ని రకాల కణజాల మార్పులను చూడగలిగే ముందస్తు క్యాన్సర్ పరిస్థితులు. 6. నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ కాదు) కణితులు నోరు లేదా గొంతులో అనేక రకాల నిరపాయమైన కణితులు మరియు కణితి లాంటి మార్పులు మొదలవుతాయి, అవి: పెరిఫెరల్ జెయింట్ సెల్ గ్రాన్యులోమా: మృదు కణజాలం ఊదా రంగులో కనిపించే అత్యంత సాధారణ నోటి జెయింట్ సెల్ గాయం- ఎరుపు కణుపు. ఫైబ్రోమా: ఇవి శరీరంలో మరియు శరీరంలో దాదాపు ఎక్కడైనా సంభవించే పీచు కణజాలంతో తయారైన కణితులు. గ్రాన్యులర్ సెల్ ట్యూమర్: అరుదైన రకం మృదు కణజాల కణితి సాధారణంగా నరాల కణాలను ఉంచే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. ష్వాన్నోమా: నాడీ వ్యవస్థలో ఏర్పడే అరుదైన కణితి. న్యూరోఫైబ్రోమా: ఒక రకమైన నరాల కణితి, ఇది చర్మంపై లేదా కింద మృదువైన గడ్డలను ఏర్పరుస్తుంది. ప్యోజెనిక్ గ్రాన్యులోమా: ఇది మీ చర్మం లేదా శ్లేష్మ పొరలపై క్యాన్సర్ లేని, పెరిగిన కణితి. ఓరల్ హెమంగియోమా: ఇవి నోటి కుహరం చుట్టూ ఉన్న కణాల లోపలి పొరల విస్తరణ కారణంగా అభివృద్ధి చెందే నిరపాయమైన కణితులు. నీకు తెలుసా? తల మరియు మెడ క్యాన్సర్లు ప్రపంచంలోని అన్ని క్యాన్సర్ కేసులలో 6% మరియు ఆరవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్. తల మరియు మెడ క్యాన్సర్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఓరల్ క్యాన్సర్ కారణాలు ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

నోటి కుహరంలో అసాధారణ కణాలు పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు ఓరల్ క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు వాటి DNAలో మార్పుల (మ్యుటేషన్) కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ పరివర్తన చెందిన DNA కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగాలని మరియు సాధారణ కణాలు చనిపోయిన తర్వాత జీవించడాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ కణాల ద్రవ్యరాశి కణితిని ఏర్పరుస్తుంది మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి.

నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు లేదా సాధ్యమయ్యే కారకాలు. ఓరల్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

నోటి క్యాన్సర్ అనేది క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాల్లో ఒకటి మరియు అనేక ప్రమాద కారకాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అవి: A. సవరించదగిన కారకాలు పొగాకు: సిగరెట్లు, సిగార్లు, పైపులు, నమలడం పొగాకు మరియు స్నఫ్‌తో సహా పొగాకును ఉపయోగించడం, తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌కు అతిపెద్ద ప్రమాద కారకం మరియు 85% తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

బెటెల్ క్విడ్: నమలడం నోటి కుహరం మరియు ఫారింక్స్ మరియు నోటి సంభావ్య ప్రాణాంతక రుగ్మతలు (OPMD) యొక్క క్యాన్సర్‌లకు ప్రమాద కారకంగా ఉండటమే కాకుండా ఇతర క్యాన్సర్‌లు మరియు ప్రతికూల ఆరోగ్య ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుందని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి.

ఆల్కహాల్: నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో ఆల్కహాల్ చిక్కుకుంది. ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు మానవులకు క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి, ప్రత్యేకించి నోటి కుహరం, ఫారింక్స్, స్వరపేటిక, అన్నవాహిక మరియు కాలేయం యొక్క కణితులు ఏర్పడతాయి.

ఆహారం మరియు పోషకాహారం: అనేక ఎపిడెమియోలాజికల్ మరియు ప్రయోగశాల అధ్యయనాల ద్వారా క్యాన్సర్ అభివృద్ధి ప్రమాదానికి ఆహారం మరియు పోషణ మధ్య సంబంధం స్థాపించబడింది.

మౌత్ వాష్: మౌత్ వాష్ వాడకం కూడా నోటి క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని చెప్పవచ్చు. మౌత్ వాష్‌లు సాధారణంగా ఆల్కహాల్‌ను ఇతర పదార్థాలకు ద్రావకం వలె లేదా నోటి క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే సంరక్షణకారిగా కలిగి ఉంటాయి.

మాటే: ఇది టీ-వంటి పానీయం మరియు నోటి మరియు ఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌ల అభివృద్ధికి స్వతంత్ర కారణం అని తేలింది.

పేలవమైన దంత స్థితి: క్షయాలు/గాయం కారణంగా పదునైన/విరిగిన దంతాల వలె, మరియు స్మోకింగ్ మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగం వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాల సమక్షంలో క్యాన్సర్‌ను ప్రోత్సహించాలని సూచించబడింది. బి. సవరించలేని కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర: నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో జన్యు సిద్ధత ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకంగా చూపబడింది.

లింగం: స్త్రీల కంటే పురుషులు నోటి మరియు ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

ఫెయిర్ స్కిన్: ఫెయిర్ స్కిన్ పెదవి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వయస్సు: ఈ రకమైన క్యాన్సర్ ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే నోటి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న 45 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందో లేదో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సరే, దాని కోసం జన్యుకోర్ ప్రిడిక్ట్ అని పిలువబడే ఒక పరీక్ష ఉంది - వంశపారంపర్య క్యాన్సర్ ప్రమాద పరీక్ష. ఈ పరీక్ష మీకు 22 పెద్ద క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదాన్ని అంచనా వేస్తుంది. మరింత తెలుసుకోండి

C. పర్యావరణ కారకాలు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: నోటి క్యాన్సర్‌లో హ్యూమన్ పాపిల్లోమా వైరస్ (HPV) ప్రమాద కారకంగా సంబంధం కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ముఖ్యంగా HPV రకం 16. ఇతర ఆంకోజెనిక్ వైరస్ జాతులు అంటే, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ మరియు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ టైప్ 1 ఉన్నాయి. నోటి క్యాన్సర్లలో పాలుపంచుకోవాలని ప్రతిపాదించబడింది.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: కాండిడా జాతుల వల్ల వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ప్రత్యేకించి, కాండిడా అల్బికాన్స్ క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్న నోటి క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన వ్యాధికారకంలో చిక్కుకున్నాయి.

దీర్ఘకాలం సూర్యరశ్మికి గురికావడం: సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ బహిర్గతం, సూర్యరశ్మి రక్షణ చర్యలు లేకుండా పెదవి ప్రాంతంలో క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి ఉంటుంది.

సిఫిలిస్: తృతీయ సిఫిలిస్ పొగాకు మరియు ఆల్కహాల్ వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాలతో పాటు నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ముందడుగు వేస్తుంది.

రేడియేషన్: అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గురికావడం మరియు లాలాజల గ్రంధి కణితుల అభివృద్ధి మధ్య సంబంధాన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి.

ఇమ్యునోసప్రెషన్: హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV), ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ మరియు ఇతర రుగ్మతల కారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ రాజీపడిన వ్యక్తులు నోటి క్యాన్సర్‌లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కోవిడ్-19 ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువ. కరోనావైరస్ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అవసరం. COVID-19 వ్యాప్తి సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండాలో చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ఓరల్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

ప్రారంభ దశలో నోటి క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం మెరుగైన రోగ నిరూపణకు కీలకం. TNM అంటే ట్యూమర్, నోడ్ మరియు మెటాస్టేసెస్. నోటి క్యాన్సర్ కోసం వైద్యులు ఉపయోగించే స్టేజింగ్ సిస్టమ్స్‌లో ఇది ఒకటి. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రైమరీ ట్యూమర్ (T) TX: కణితిని అంచనా వేయలేము T0: ప్రైమరీ ట్యూమర్‌కు ఆధారాలు లేవు టిస్: కార్సినోమా ఇన్ సిటు (CIS)- T1 శరీరంలో మొదట ఏర్పడిన ప్రదేశంలో మాత్రమే కనిపించే అసాధారణ కణాల సమూహం : ట్యూమర్ 2 సెం.మీ లేదా అంతకంటే తక్కువ గ్రేటెస్ట్ డైమెన్షన్‌లో T2: ట్యూమర్ 2 cm కంటే ఎక్కువ కానీ 4 cm కంటే ఎక్కువ కాదు. T4b: చాలా అధునాతన స్థానిక వ్యాధి. ప్రాంతీయ శోషరస కణుపులు (N) NX: అంచనా వేయలేము N0: ప్రాంతీయ శోషరస నోడ్ మెటాస్టాసిస్ లేదు (క్యాన్సర్ వ్యాప్తి) N1: ఒక వైపు ఒకే శోషరస కణుపులో మెటాస్టాసిస్ (ఇప్సిలేటరల్), 3 సెంమీ లేదా అంతకంటే తక్కువ గొప్ప పరిమాణంలో N2: పేర్కొన్న విధంగా మెటాస్టాసిస్ ఇన్: N2a: ఒకే ఇప్సిలేటరల్ శోషరస కణుపులో మెటాస్టాసిస్, 3 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కానీ 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కాదు. N2b: బహుళ ఇప్సిలేటరల్ శోషరస కణుపులలో మెటాస్టాసిస్, గొప్ప పరిమాణంలో 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కాదు N2c: ద్వైపాక్షిక లేదా పరస్పర శోషరస కణుపులలో మెటాస్టాసిస్, గొప్ప పరిమాణంలో 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ ఉండదు. N3: శోషరస కణుపులో 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో మెటాస్టాసిస్. సుదూర మెటాస్టాసిస్ (M) MX: సుదూర మెటాస్టాసిస్ అంచనా వేయబడదు M0: సుదూర మెటాస్టాసిస్ లేదు.

ఏదైనా క్యాన్సర్‌కు ముందస్తుగా గుర్తించడం మంచి ఫలితానికి కీలకం. మీరు చూడవలసిన 8 సాధారణ క్యాన్సర్ సంకేతాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: A. శారీరక పరీక్ష నోటి క్యాన్సర్‌కు ప్రాథమిక మరియు అత్యంత కీలకమైన అంచనా శారీరక పరీక్ష, ఇది సాధారణంగా రెండు దశలను కలిగి ఉంటుంది - క్రమబద్ధమైన దృశ్య పరీక్ష మరియు పాల్పేషన్. ప్రాథమికంగా, శోషరస గ్రంథులు, లాలాజల గ్రంథులు, పెదవులు మొదలైన బాహ్య భాగాలను తనిఖీ చేస్తారు, తదనంతరం, అసమానతలు, వాపు మరియు గట్టిపడటం కోసం నోటి యొక్క అంతర్గత పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది. బి. హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్ష హిస్టోపాథాలజీ అనేది అధిక ఇన్వాసివ్ సంభావ్యత కలిగిన కణితుల యొక్క ఉగ్రతను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: కీలకమైన స్టెయినింగ్ పద్ధతులు: విజువల్ టిష్యూ స్టెయినింగ్ అనేది క్యాన్సర్ నిర్ధారణలో ఉపయోగించే ఒక అనుబంధ సాంకేతికత. నోటి కుహరంలో శ్లేష్మ అసాధారణతలను గుర్తించడానికి టోలోనియం క్లోరైడ్ (టోలుడిన్ బ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు) స్టెయినింగ్ ఉపయోగించబడుతుంది.

జీవాణుపరీక్ష: ఒక కణజాల నమూనా అనుమానిత ప్రాంతం నుండి శస్త్రచికిత్స ద్వారా తీసివేయబడుతుంది మరియు వివరణాత్మక మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష కోసం రోగలక్షణ ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.

బ్రష్ బయాప్సీ: బ్రష్ బయాప్సీలో, ఉపరితల శ్లేష్మం స్క్రాప్ చేయడం ద్వారా నోటి గాయం నుండి కణాలు పొందబడతాయి.

ఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ సైటోలజీ: ఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ సైటోలజీ అనేది నోటి క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి సులభమైన మరియు నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ టెక్నిక్.

కోత బయాప్సీ: ఈ రకమైన బయాప్సీలో, ఎంపిక చేసిన రోగ నిర్ధారణ కోసం కణజాలం యొక్క ప్రతినిధి నమూనా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేయబడుతుంది. సి. ఇమేజింగ్ పద్ధతులు నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు అనేక అధునాతన ఇమేజింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI నోటి కుహరంలోని నిర్మాణాల వివరాలను ప్రక్కనే ఉన్న భాగాలను అందిస్తుంది. MRI ద్వారా మృదు కణజాల వివక్ష కణితి యొక్క స్థానిక మరియు ప్రాంతీయ వ్యాప్తి, దాడి లోతు మరియు శోషరస కణుపుల ప్రమేయం యొక్క పరిధిని అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): CT స్కాన్ క్యాన్సర్ గాయాన్ని గుర్తించడానికి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు దాని వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి శరీరం యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి x- రే రేడియేషన్లు మరియు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది.

పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET): PET స్కాన్ శోషరస కణుపులకు లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కణితి కణాల వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

రేడియోలాజికల్ పద్ధతులు: నోరు మరియు ఒరోఫారింక్స్ వెలుపల ఉన్న ఇతర అవయవాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి ఎక్స్-రే ఉపయోగించబడుతుంది. నోటి క్యాన్సర్ కోసం చేసే ఎక్స్-రేను ఆర్థోపాంటోమోగ్రామ్ (OPG) అంటారు.

ఆప్టికల్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: వీటిలో ఆప్టికల్ కోహెరెన్స్ టోమోగ్రఫీ మరియు టిష్యూ ఫ్లోరోసెన్స్ ఇమేజింగ్ ఉన్నాయి, ఇవి క్యాన్సర్ మరియు క్యాన్సర్ కాని గాయాల మధ్య ప్రభావవంతంగా వేరు చేయగలవు. D. బయోమార్కర్ గుర్తింపు నోటి క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి బయోమార్కర్లను ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా బయోమార్కర్స్ అనేది శరీర ద్రవం లేదా కణితి కణాలలో ఉండే కణాల భాగాలు, ఇవి వ్యాధి ప్రారంభంలో అతిగా ఒత్తిడికి గురవుతాయి. E. ఇతర పద్ధతులు ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, క్యాన్సర్ బయోమార్కర్లను గుర్తించడానికి వేగవంతమైన మరియు నిర్దిష్టమైన డయాగ్నస్టిక్ టెక్నిక్‌లలో గణనీయమైన పురోగతులు నివేదించబడ్డాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

రామన్ స్పెక్ట్రోస్కోపీ: ఇది రసాయన నిర్మాణం గురించి వివరణాత్మక సమాచారాన్ని అందించే నాన్-డిస్ట్రక్టివ్ కెమికల్ అనాలిసిస్ టెక్నిక్.

కన్ఫోకల్ మైక్రోస్కోపీ: ఇది పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ (SCC) యొక్క అనేక ముఖ్యమైన సెల్యులార్ మరియు నిర్మాణ లక్షణాల చిత్రాలను అందించే మరొక కాంతి-ఆధారిత సాంకేతికత.

ఉత్తమ నిపుణులతో మీ గృహాల భద్రత మరియు సౌకర్యాలలో మీ అన్ని ల్యాబ్‌లను పొందండి. ఇప్పుడే ఒక పరీక్షను బుక్ చేయండి

ప్రముఖులు రాకేశ్ రోషన్‌ను ప్రభావితం చేశారు చిత్రనిర్మాత రాకేష్ రోషన్ తన నాలుక క్యాన్సర్ గురించి మరియు అతను వ్యాధితో ఎలా పోరాడాడో పంచుకున్నారు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో, రాకేష్ ఇలా అన్నాడు, “ఇది నా కుటుంబ వైద్యుడి నుండి ప్రిస్క్రిప్షన్ల యొక్క అనేక దరఖాస్తులను ఉపయోగించినప్పటికీ వెళ్ళడానికి నిరాకరించిన ఒక పొక్కుతో ప్రారంభమైంది. ఇది చిన్నది - నొప్పి లేదు, దురద లేదు”. ఓరల్ క్యాన్సర్ నివారణ

నోటి క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు మరియు మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎలాంటి క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించడం ఉత్తమ మార్గం. గుర్తుంచుకోవలసిన ఇతర అంశాలు: 1. ముందస్తుగా గుర్తించడం కోసం క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పొందండి. రోగనిర్ధారణలో ఆలస్యం క్యాన్సర్ సంబంధిత అనారోగ్యం మరియు మరణాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల, స్క్రీనింగ్ మరియు ముందస్తు క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ మరింత సురక్షితమైన మరియు చౌకైన చికిత్సలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. 2. ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని స్వీయ-పరిశీలన చేసుకోండి నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడానికి ఇది మరొక మార్గం. మీరు దీన్ని ఇలా చేయవచ్చు: మీ ఫ్లాష్‌లైట్‌తో మీ రెండు బుగ్గల లోపలి భాగాన్ని చూడటం మీ వేళ్ళతో ఆ ప్రాంతాలను అనుభూతి చెందడం మీ ఫ్లాష్‌లైట్‌తో మీ నోటి అంతస్తును (మీ నాలుక క్రింద) తనిఖీ చేయడం మీ వేలితో మీ నోటి నేలను పరిశీలించడం. , మీ ఫ్లాష్‌లైట్‌ని ఉపయోగించి పైభాగం, రెండు వైపులా మరియు ఉపరితలం కింద పరిశీలించండి. 3. మీ దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి మీ దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా చూడటం మంచి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కీలకం. మీ పరీక్షలో భాగంగా, మీ దంతవైద్యుడు మీ నోటిలో మరియు చుట్టుపక్కల చూడగలరు మరియు అనుభూతి చెందుతారు మరియు ఏవైనా అసాధారణ గడ్డలు లేదా పుండ్లు ఉంటే ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. 4. అన్ని రకాల పొగాకుకు దూరంగా ఉండండి నమలడం, పొగ రహితం మరియు స్నఫ్ పొగాకు నేరుగా నోటిలో పెట్టుకోవడం వల్ల నోటిలో లూకోప్లాకియా అనే బూడిద-తెలుపు పూతల ఏర్పడి క్యాన్సర్‌గా మారవచ్చు. స్మోక్‌లెస్ పొగాకులో క్యాన్సర్ నుండి రక్షించే జన్యువును దెబ్బతీసే రసాయనాలు కూడా ఉన్నాయి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను

1. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మితమైన మరియు భారీ ఆల్కహాల్ వినియోగం కొన్ని తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌ల యొక్క అధిక ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది మరియు తీసుకోవడం తగ్గించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

గమనిక: ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకు కలయికను నివారించండి. ఆల్కహాల్ లేదా పొగాకును మాత్రమే ఉపయోగించే వ్యక్తుల కంటే ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకు రెండింటినీ ఉపయోగించే వ్యక్తులకు నోటి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇతర క్యాన్సర్ సంబంధిత అపోహలు మరియు వాస్తవాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు

1. HPV హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) కోసం టీకాలు వేయండి, ముఖ్యంగా HPV16, ఓరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌లతో, ముఖ్యంగా నోటి వెనుక భాగంలో ఉన్న వాటితో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. HPVని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం మీరు లైంగికంగా చురుకుగా మారడానికి ముందు టీకాలు వేయడం మరియు సురక్షితమైన సెక్స్‌ను కూడా అభ్యసించడం.

HPV టీకాలు మరియు వాటి రకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. సూర్యుని నుండి మీ పెదాలను రక్షించుకోండి మీకు తీవ్రమైన వడదెబ్బ చరిత్ర ఉంటే, మీ పెదవులపై అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. చర్మం సులువుగా కాలిపోయినట్లే, పెదవులు కూడా సూర్యరశ్మికి సున్నితంగా ఉంటాయి. కొన్ని చిట్కాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఉదయం 10 మరియు మధ్యాహ్నం 2 గంటల గరిష్ట సమయాల్లో సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయడం, బయటికి అడుగు పెట్టేటప్పుడు SPFతో రక్షిత లిప్ బామ్ ధరించడం మీరు తిన్న లేదా త్రాగిన తర్వాత లిప్ బామ్‌లను మళ్లీ పూయడం ద్వారా మీ ముఖాన్ని సూర్యుని నుండి రక్షించే టోపీలను ఉపయోగించడం.

మా విస్తృత శ్రేణి సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించి మీ పెదవులు మరియు చర్మాన్ని అన్ని హానికరమైన సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌లను నింపండి

1. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి క్యాన్సర్ నివారణ క్లినికల్ ట్రయల్స్ చాలా ఉన్నాయి, ఇవి ప్రజలు తీసుకునే చర్యలు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించగలవో లేదో తెలుసుకోవడానికి. వీటిలో పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినడం, వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం లేదా కొన్ని మందులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లేదా ఆహార పదార్ధాలు తీసుకోవడం వంటివి ఉండవచ్చు.
2. కీమోప్రెవెన్షన్‌ను అర్థం చేసుకోండి ఇది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడానికి, అణచివేయడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ఒక మంచి ప్రణాళిక. కెమోప్రెవెన్షన్ అనేది ఒక వ్యక్తికి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి లేదా తిరిగి రాకుండా నిరోధించడానికి కొన్ని మందులు లేదా ఇతర పదార్థాలను ఉపయోగించడం.
3. ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ జోడించండి ఇటీవల ప్రచురించిన అధ్యయనాలు OSCC రోగులలో సూక్ష్మజీవుల కూర్పులను అంచనా వేసింది. ప్రోబయోటిక్స్ అనేవి ప్రత్యక్ష సూక్ష్మజీవులు, ఇవి హోస్ట్‌కు ఆరోగ్య ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. ప్రోబయోటిక్ ఉత్పత్తులపై ఇటీవలి డేటా క్యాన్సర్ కణాల కార్యకలాపాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షిత ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.
4. సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి నోటి క్యాన్సర్ నిరోధించడానికి కొన్ని సహజ ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి: విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ విటమిన్ ఎ ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కెరోటినాయిడ్స్

మా విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్ల శ్రేణితో మీ ఆహారంలో ఖాళీని పూరించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

క్యాన్సర్ అనేది ఒకే వ్యాధి కాదు, సంబంధిత వ్యాధుల సమూహం. అందువల్ల, దీనికి సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. నోటి క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగులను జాగ్రత్తగా చూసుకునే వైద్యులు మరియు చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ధారించడంలో మరియు రూపొందించడంలో సహాయం చేస్తారు:

దంతవైద్యులు ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు ఆంకాలజిస్టులు రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్టులు మెడికల్ ఆంకాలజిస్టులు

ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ చెవులు, ముక్కు మరియు గొంతును ప్రభావితం చేసే వ్యాధులలో నిపుణుడైన వైద్యుడు. ఆంకాలజిస్ట్ అంటే క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యుడు మరియు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి వైద్య సంరక్షణ అందిస్తాడు. రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించే వైద్యుడు అయితే మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్సకు కీమోథెరపీ మరియు ఇతర మందులను ఉపయోగిస్తాడు.

నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ఈ ప్రమాదాలను మీరు ఎలా తగ్గించవచ్చో తెలుసుకోవడానికి నిపుణులైన వైద్యునితో మాట్లాడండి. బుక్ కన్సల్టేషన్ ఇక్కడ

ఓరల్ క్యాన్సర్ చికిత్స

ఏ రకమైన క్యాన్సర్‌కైనా శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్‌ను ఒంటరిగా లేదా కలయికతో కూడిన మల్టీడిసిప్లినరీ చికిత్స అవసరం. ఓరల్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: A. ప్రైమరీ ట్యూమర్‌లకు సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ సర్జరీ: ప్రారంభ-దశలో కణితులు ఉన్న రోగులకు శస్త్రచికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అధునాతన-దశలో ఉన్న కణితులు ఉన్నవారికి శస్త్రచికిత్స లేదా ఖచ్చితమైన ఏకకాలిక కెమోరాడియోథెరపీ. కణితి మరియు పరిసర నిర్మాణాల తొలగింపుకు సంబంధించిన విధానాలు దండయాత్ర యొక్క స్థానం మరియు పరిధిని బట్టి నిర్దేశించబడతాయి. మెడ విచ్ఛేదనం కోసం శస్త్రచికిత్స: మెడ విచ్ఛేదనం ప్రారంభ దశలో క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని గుర్తించి, ప్రభావితమైన శోషరస కణుపులను తొలగిస్తుంది. ప్రారంభ దశలో కణితులు ఉన్న రోగులలో, ఎలక్టివ్ నెక్ డిసెక్షన్ (END)కి వెళ్లాలనే నిర్ణయం శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ కణాల ఉనికికి 20% కంటే ఎక్కువ సంభావ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ENDకు ప్రత్యామ్నాయాలు అబ్జర్వేషన్ ఎలక్టివ్ రేడియేషన్ సెంటినెల్ లింఫ్ నోడ్ బయాప్సీ ఇతర శస్త్రచికిత్సలు: గ్లోసెక్టమీ (మీ నాలుకను పాక్షికంగా లేదా మొత్తంగా తొలగించడం) మాండిబులెక్టమీ (మీ దవడ ఎముకలో నోటి క్యాన్సర్‌కు శస్త్రచికిత్స) మాక్సిలెక్టమీ (మీ నోటిలో కొంత భాగాన్ని లేదా అస్థి పైకప్పు మొత్తాన్ని తీసివేయడం) . పునరావృత సందర్భంలో శస్త్రచికిత్స నోటి కుహరంలో పునరావృత రేట్లు 30%, మరియు సాల్వేజ్ (లేదా 'రెస్క్యూ') శస్త్రచికిత్స అనేది ఆలస్యమైన మెడ మెటాస్టాసిస్, పునరావృతమయ్యే ప్రాధమిక కణితుల చికిత్సతో సహా వివిధ సందర్భాల్లో ప్రాథమిక చికిత్స వైఫల్యం తర్వాత శస్త్రచికిత్స చికిత్సను సూచించడానికి ఉపయోగిస్తారు. లేదా ఊపిరితిత్తులకు కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపిస్తుంది. పునర్నిర్మాణం నోటి కుహరం అనేది ప్రసంగం, మింగడం మరియు రూపానికి కీలకమైన అనేక నిర్మాణాలతో రూపొందించబడిన సంక్లిష్ట ప్రదేశం. విజయవంతమైనదిగా భావించడానికి, పునర్నిర్మాణం ఈ మూడింటిని పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించాలి మరియు అది లోపం ఉన్న ప్రదేశానికి అనుగుణంగా ఉండాలి.

రేడియేషన్ రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడానికి లేదా నాశనం చేయడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది, తద్వారా అవి విస్తరించలేవు. రేడియోథెరపీ ప్రధానంగా స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన నోటి క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది.

నోటి క్యాన్సర్‌కు డెఫినిటివ్ రేడియేషన్ థెరపీని ఉపయోగించగలిగినప్పటికీ, శస్త్రచికిత్స అనంతర సహాయక చికిత్స కోసం మోతాదులతో పోలిస్తే అవసరమైన అధిక చికిత్సా మోతాదులతో సంబంధం ఉన్న ఆస్టియోరాడియోనెక్రోసిస్ (నెక్రోసిస్ కారణంగా ఎముకల మరణం) యొక్క అధిక రేట్లు కారణంగా ఇది మామూలుగా ఉపయోగించబడదు. రేడియేషన్ థెరపీ రకాలు: బాహ్య-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: శరీరం వెలుపల ఉన్న యంత్రం నుండి రేడియేషన్ ఇవ్వబడే అత్యంత సాధారణ రకం రేడియేషన్. ఇంటర్నల్-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇంప్లాంట్‌లను ఉపయోగించి రేడియేషన్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చినప్పుడు, దానిని ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ లేదా బ్రాచిథెరపీ అంటారు. బ్రాచిథెరపీలో కణితికి సమీపంలో రేడియోధార్మిక మూలం యొక్క అప్లికేషన్ ఉంటుంది. కీమోథెరపీ కీమోథెరపీ (కీమో) అనేది క్యాన్సర్ నిరోధక మందులతో చికిత్స, ఇది సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది లేదా నోటి ద్వారా తీసుకోబడుతుంది, ఇది రక్తంలోకి ప్రవేశించడానికి మరియు శరీరంలోని చాలా భాగాలకు చేరుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. కీమోథెరపీ కోసం ఉపయోగించే మందులు: సిస్ప్లాటిన్ కార్బోప్లాటిన్ 5-ఫ్లోరోరాసిల్ (5-FU) పాక్లిటాక్సెల్ (టాక్సోల్) డోసెటాక్సెల్ (టాక్సోటెరే) హైడ్రాక్సీయూరియా

తక్కువ తరచుగా ఉపయోగించే ఇతర మందులు: మెథోట్రెక్సేట్ కాపెసిటాబైన్

కీమోథెరపీ రకాలు: సహాయక కీమోథెరపీ: ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇవ్వబడుతుంది మరియు కొన్నిసార్లు రేడియేషన్ థెరపీతో కలిపి ఉంటుంది. చిన్న పరిమాణం కారణంగా శస్త్రచికిత్సలో మిగిలిపోయిన క్యాన్సర్ కణాలను చంపడం మరియు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడం లక్ష్యం. నియోఅడ్జువాంట్ లేదా ఇండక్షన్ కెమోథెరపీ: శస్త్రచికిత్సను సులభతరం చేయడానికి మరియు తక్కువ కణజాలాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని పెద్ద క్యాన్సర్‌లను తగ్గించడానికి రేడియేషన్‌తో లేదా లేకుండా శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఇది ఇవ్వబడుతుంది. ఇది శస్త్రచికిత్స నుండి తక్కువ తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు మరియు సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

గమనిక: అధునాతన క్యాన్సర్ కోసం, కీమో (రేడియేషన్ థెరపీతో లేదా లేకుండా) చాలా పెద్ద లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించలేని క్యాన్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. క్యాన్సర్ పెరుగుదలను మందగించడం లక్ష్యం. కెమోరేడియేషన్ కెమోరేడియేషన్ అనేది రేడియేషన్ సమయంలో ఇచ్చే కీమోథెరపీ. ఇది నోటి కుహరం మరియు ఒరోఫారింజియల్ కణితులను తగ్గిస్తుందని తేలింది, ఇవి విస్తృతంగా లేవు కానీ శస్త్రచికిత్సకు చాలా అధునాతనమైనవి. సాధారణంగా, ఈ విధానాన్ని తట్టుకోవడం కష్టం, ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వ్యక్తులు. టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడం ద్వారా లేదా వాటి పెరుగుదలను మందగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలలోని ప్రోటీన్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకునే లేదా వాటిని లక్ష్యంగా చేసుకునే మందుల వాడకం. కొన్ని టార్గెటెడ్ డ్రగ్స్, ఉదాహరణకు, మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్, క్యాన్సర్ కణాలను నియంత్రించడానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ మార్గాల్లో పనిచేస్తాయి మరియు అవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి ఇమ్యునోథెరపీగా కూడా పరిగణించవచ్చు. సెటుక్సిమాబ్ అనేది ఈ చికిత్స కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం. ఇమ్యునోథెరపీ ఈ చికిత్స క్యాన్సర్ కణాలను మరింత ప్రభావవంతంగా కనుగొని నాశనం చేయడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచడంలో సహాయపడటానికి మందులను ఉపయోగిస్తుంది. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచడానికి రోగనిరోధక వ్యవస్థలో పాల్గొన్న నిర్దిష్ట ప్రోటీన్లపై ఇది సాధారణంగా పనిచేస్తుంది. B. నాన్-సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ ఈ రకమైన నిర్వహణ అవయవాలను సంరక్షించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే శస్త్రచికిత్స అనేది అధునాతన-దశ నోటి క్యాన్సర్‌కు చికిత్సలో ప్రధానమైనది.

ప్రసిద్ధ వైద్యుడి నుండి క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికలను బాగా అర్థం చేసుకోండి.

ఓరల్ క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

నోటి క్యాన్సర్ వార్త వినాశకరమైనది. క్యాన్సర్ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా మనస్సుపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణ చికిత్స మార్గదర్శకాలలో ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, ముందస్తు కారకాల దిద్దుబాటు మరియు మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం వంటివి ఉన్నాయి. ఇవి కాకుండా, చికిత్స యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే రోగులు ఇంట్లో చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు:

ధూమపానం మానేయండి మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి ఏదైనా శస్త్రచికిత్స తర్వాత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడండి ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనను అలవరుచుకోండి ప్రియమైనవారి నుండి భావోద్వేగ మద్దతు పొందండి వైద్యులు ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను అనుసరించండి మంచి సమతుల్య మరియు పోషకమైన ఆహారం తినండి మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే అభిరుచులను కనుగొనండి ఆహారంలో పోషక పదార్ధాలను చేర్చండి ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమైన సెక్స్‌లో పాల్గొనండి

కండోమ్‌లు మరియు మీ అన్ని లైంగిక సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడు కొను

సంరక్షకులకు చిట్కాలు నోటి క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతున్న రోగి మరియు వారి కుటుంబాల కోసం అనేక వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కష్ట సమయాల్లో రోగికి సహాయం చేయడానికి సంరక్షకులు అనుసరించే చిట్కాలు:

రోగికి ప్రోత్సాహం మరియు మానసిక సహాయాన్ని అందించడం చికిత్స యొక్క కోర్సును అర్థం చేసుకోవడం రోగికి సానుభూతి మరియు సానుకూల దృక్పథంతో మాట్లాడటం ఇంటి పనులతో రోగులకు బీమా మరియు బిల్లింగ్ సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయం చేయడం వారి లక్షణాలు మరియు దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో రోగికి సహాయం చేయడం వారి వైద్య నియామకాలను సమన్వయం చేయడం మరియు ఇవ్వడం సమయానికి మందులు వ్యక్తిగత సంరక్షణ మరియు పరిశుభ్రతను నిర్వహించడంలో రోగికి సహాయం చేయడం రోగుల అవసరాలను చూసుకోవడం.

క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారా? మీరు రెండవ అభిప్రాయాన్ని తీసుకోవాలనుకుంటున్నట్లయితే మీరు తెలుసుకోవలసిన విషయాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ఓరల్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని వ్యాధి మరియు కణితి యొక్క తదుపరి వ్యాప్తి కారణంగా లేదా సాధారణంగా చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాల కారణంగా సమస్యలు సంభవిస్తాయి. వీటితొ పాటు:

శస్త్రచికిత్స నుండి వచ్చే సమస్యలు ట్యూమర్ ఎక్సిషన్, మెడ విచ్ఛేదనం మరియు ఉచిత ఫ్లాప్ పునర్నిర్మాణంతో కూడిన శస్త్రచికిత్స క్రింది ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటుంది: ఫ్లాప్ వైఫల్యం స్థానిక మోటారు మరియు ఇంద్రియ నరాల దెబ్బతినడం స్వర తంతువుల పక్షవాతం దవడల కదలిక పరిధిని పరిమితం చేయడం మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది. సరికాని గాయం నయం ఫీడింగ్ ట్యూబ్‌ల సంభావ్య దీర్ఘకాలిక అవసరం రోగులు ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో ఎక్కువ కాలం ఉండవలసి ఉంటుంది. కీమో లేదా రేడియోథెరపీ నుండి వచ్చే సమస్యలు కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ వల్ల అనేక రకాల బలహీనపరిచే, దీర్ఘకాలిక లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. ప్రత్యేకించి, నోటి కుహరంలో, రోగులు ఈ క్రింది వాటిని అనుభవించవచ్చు: నొప్పి రక్తస్రావం ఆస్టియోరాడియోనెక్రోసిస్ శ్లేష్మ పొర యొక్క వాపు పొడి నోరును జిరోస్టోమియా అని కూడా పిలుస్తారు, మ్రింగడం మరియు మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది తగ్గడం నోటి తీసుకోవడం మరియు పోషకాహార లోపం రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు పెరగడం.

COVID-19 మరియు క్యాన్సర్ మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందా అని ఆందోళన చెందుతున్నారా?

నోటి క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఏదైనా రకమైన క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ మరియు పరిపూరకరమైన చికిత్సలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు, మీ వైద్య బృందాలతో కమ్యూనికేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు చికిత్స ప్రణాళిక నుండి విరుద్ధంగా ఉండవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు, నోటి క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ-దశను నిర్వహించడంలో లేదా నిరోధించడంలో ప్రయోజనకరంగా రుజువు చేయగలవు: హెర్బల్ థెరపీ హెర్బల్ ఔషధాలు సాంప్రదాయ మరియు దేశీయ ఔషధాలు మరియు ఆహార సంకలనాలుగా ఉపయోగించే మొక్కల ఆధారిత ఉత్పత్తులు. క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాలతో కూడిన కొన్ని మూలికలు: కర్కుమిన్ లేదా పసుపు (హల్ది): ఇది కణితి చర్యను అణిచివేస్తుంది మరియు తత్ఫలితంగా కణితి పెరుగుదల మరియు మెటాస్టాసిస్‌ను తగ్గిస్తుంది.

అల్లం (అడ్రాక్): పెదవుల క్యాన్సర్‌తో సహా UV-ప్రేరిత చర్మ వ్యాధులలో దీనిని చికిత్సా ఏజెంట్‌గా ఉపయోగించవచ్చు.

కుంకుమపువ్వు (కేసర్): జంతువుల నమూనాలలో కుంకుమపువ్వు యొక్క యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ-క్యాన్సర్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటిడిప్రెసెంట్, యాంటిహిస్టామైన్ మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే ప్రభావాలను అధ్యయనాలు నివేదించాయి.

దాల్చిన చెక్క (చక్లా): ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేషన్, యాంటీ డయాబెటిస్ మరియు యాంటీ-ట్యూమర్ యాక్టివిటీ వంటి అనేక జీవసంబంధమైన విధులను కలిగి ఉంది.

క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని 4-5 సేర్విన్గ్స్‌లో చేర్చడం వల్ల అద్భుతాలు చేయవచ్చు. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి మీకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని అందించే 5 సూపర్‌ఫుడ్‌ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ (PDT) ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి కాంతి ద్వారా సక్రియం చేయబడిన ఒక ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, దీనిని ఫోటోసెన్సిటైజర్ లేదా ఫోటోసెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్ అని పిలుస్తారు. అధ్యయనాలు PDTని సూచిస్తున్నాయి, ఉపరితల కణితులకు (2mm) మరియు 10 mm కంటే ఎక్కువ లోతు ఉన్న కణితులకు, ఇంటర్‌స్టీషియల్ PDT (iPDT) ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. ఓరల్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

నోటి క్యాన్సర్‌తో జీవించడం చాలా కష్టంగా అనిపించవచ్చు, అయితే సానుకూల దృక్పథంతో పాటు మంచి సహాయక వ్యవస్థ రోగులకు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడే కొన్ని విషయాలు: అన్ని భావోద్వేగ మద్దతును పొందడం క్యాన్సర్ మీ జీవితంలో ఒక భాగమని తెలుసుకున్నప్పుడు నిరాశ, ఆందోళన లేదా ఆందోళన చెందడం సాధారణం. కొంతమంది ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు, కానీ ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరుల నుండి సహాయం మరియు మద్దతు నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు: స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మతపరమైన సమూహాలు మద్దతు సమూహాలు వృత్తిపరమైన సలహాదారులు పోస్ట్-ట్రీట్మెంట్ ఫాలో-అప్‌ను చాలా తీవ్రంగా పరిగణించండి నోటి క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు పునరావృతమయ్యే మరియు క్యాన్సర్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది శరీరం యొక్క ఇతర భాగాలలో. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత, పునరావృతమయ్యే ఏవైనా సంకేతాలను గుర్తించడానికి రోగులను క్రమమైన వ్యవధిలో అనుసరించాలి. రెగ్యులర్ దంత సందర్శనలు మరియు ఎండోస్కోపీలు ఏవైనా ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ఎండోస్కోపీ మరియు ఇతర పరీక్షలు సాధారణంగా జరుగుతాయి: మొదటి సంవత్సరంలో ప్రతి 1 నుండి 3 నెలలకు రెండవ సంవత్సరంలో ప్రతి 2 నుండి 6 నెలలకు ప్రతి 3 నుండి 5 సంవత్సరాలలో ప్రతి 4 నుండి 8 నెలలకు 5వ సంవత్సరం తర్వాత ప్రతి సంవత్సరం ఉపశమన సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి నోటి క్యాన్సర్ రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు తీవ్రమైన శారీరక, మానసిక సామాజిక మరియు ఆధ్యాత్మిక నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఉపశమన సంరక్షణ లక్షణాలను నిర్వహించడం ద్వారా చికిత్స సమయంలో మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. క్యాన్సర్‌కు చికిత్సతో పాటు పాలియేటివ్ కేర్ తక్కువ తీవ్రమైన లక్షణాలు, మెరుగైన జీవన నాణ్యత మరియు చికిత్సతో మరింత సంతృప్తితో ఎక్కువ ఫలితాలను చూపించింది. ఉపశమన చికిత్సలు విస్తృతంగా మారుతూ ఉంటాయి మరియు తరచుగా వీటిని కలిగి ఉంటాయి: లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులు పోషకాహార మార్పులు రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక మద్దతు రోగిని వారు ఇష్టపడే పనులను చేయమని ప్రోత్సహించడం. ధూమపానం మానేయండి నోటి క్యాన్సర్ కారణంగా మరణానికి ధూమపానం ప్రధాన కారణం మరియు చికిత్సకు ముందు ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సమస్య ఉంటే, మీ వైద్యుడు మీకు సహాయం చేయడానికి కౌన్సెలింగ్ మరియు మందులను సిఫారసు చేయవచ్చు. ధూమపానం మానేయడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే ప్రారంభ దశలో నోటి కుహరం లేదా ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ధూమపానం చేయడం కొనసాగించినట్లయితే కొత్త ధూమపాన సంబంధిత క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే 7 ఆచరణాత్మక చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

సరైన పునరావాసం పొందండి రేడియేషన్, శస్త్రచికిత్స మరియు కొన్ని కీమో మందులు మాట్లాడటం, మింగడం మరియు వినికిడి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. జీవితం యొక్క నాణ్యతను నిర్వహించడానికి ప్రసంగం, వినికిడి మరియు మ్రింగడం పునరావాసం అవసరం. మీకు సహాయపడే థెరపిస్ట్‌లు: స్పీచ్ థెరపిస్ట్‌లు: ప్రసంగం మరియు మ్రింగుట సమస్యల గురించి తెలిసిన వారు మరియు వాటిని నిర్వహించడం నేర్చుకోవడంలో మీకు సహాయపడగలరు. ఆడియాలజిస్ట్ (వినికిడిలో నిపుణుడు): చికిత్స మీ వినికిడి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసినట్లయితే, మీ వినికిడిని మెరుగుపరచడానికి పరికరాలతో మీకు ఎవరు సహాయం చేయగలరు. ఆరోగ్య భీమా మరియు మీ వైద్య రికార్డుల కాపీలను ఉంచండి, చికిత్స తర్వాత కూడా, ఆరోగ్య బీమాను ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే పరీక్షలు మరియు డాక్టర్ సందర్శనలకు చాలా ఖర్చు అవుతుంది మరియు వారి క్యాన్సర్ తిరిగి వస్తుందని ఎవరూ ఆలోచించనప్పటికీ, ఇది జరగవచ్చు.

అలాగే మీరు మీ వైద్య చరిత్ర గురించి తెలియని కొత్త వైద్యుని చికిత్స సమయంలో చూసినట్లయితే, మీ వైద్య రికార్డులు మీ రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స యొక్క వివరాలను కొత్త వైద్యుడికి అందించగలవు.

నీకు తెలుసా? 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారి జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. మరింత చదవడానికి నొక్కండి మరింత చదవడానికి నొక్కండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నోటి క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ ఏమిటి? నోటి క్యాన్సర్ చికిత్స చేయగలదా? నోటి క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ఈ దుష్ప్రభావాల వ్యవధి ఎంత? ప్రస్తావనలు Rivera C. నోటి క్యాన్సర్ యొక్క ఆవశ్యకతలు. Int J క్లిన్ ఎక్స్ పాథోల్. 2015 సెప్టెంబర్ 1;8(9):11884-94. PMID: 26617944; PMCID: PMC4637760. బోర్స్ V, కొన్వార్ AN, బురాగోహైన్ P. భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ మరియు దృక్కోణాలు. Sens Int. 2020;1:100046. ఓరల్ కేవిటీ మరియు ఓరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. మార్చి 2021. కుమార్ M, నానావతి R, మోడీ TG, దొబారియా C. నోటి క్యాన్సర్: ఎటియాలజీ మరియు ప్రమాద కారకాలు: సమీక్ష. J Can Res Ther [సీరియల్ ఆన్‌లైన్] 2016 [ఉదహరించబడింది 2022 సెప్టెంబర్ 13];12:458-63. నోటి క్యాన్సర్. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. నోటి మరియు ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్: ప్రమాద కారకాలు మరియు నివారణ. క్యాన్సర్. నికర. ఫిబ్రవరి 2021. చెన్ PH, మహమూద్ Q, మారియోట్టిని GL, చియాంగ్ TA, లీ KW. బెటెల్ క్విడ్ యొక్క ప్రతికూల ఆరోగ్య ప్రభావాలు మరియు ఓరల్ మరియు ఫారింజియల్ క్యాన్సర్ల ప్రమాదం. Biomed Res Int. 2017;2017:3904098. ఇసుక L, జలౌలీ J. వైరస్లు మరియు నోటి క్యాన్సర్. లింక్ ఉందా?. సూక్ష్మజీవులు సంక్రమిస్తాయి. 2014;16(5):371-378. ఇరానీ S. నోటి క్యాన్సర్-ప్రమాద కారకాలు మరియు నివారణకు కొత్త అంతర్దృష్టులు: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. Int J పూర్వ మెడ్. 2020 డిసెంబర్ 30;11:202. ఆల్కహాల్ మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదం. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. జూలై 2021. నోటి క్యాన్సర్. ఏదైనా అసాధారణమైనది కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి. JADA 148(10). అక్టోబర్ 2017. శంకరపాండియన్ V, వెన్మతి మారన్ BA, రాజేంద్రన్ RL, జోగలేకర్ MP, గురునాగరాజన్ S, కృష్ణమూర్తి R, గంగాదరన్ P, Ahn BC. క్యాన్సర్ నివారణ మరియు చికిత్సలో ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ప్రభావంపై ఒక నవీకరణ. లైఫ్ (బాసెల్). 2022 జనవరి 2;12(1):59. వాటర్స్ సి, బ్రార్ ఎస్, పెప్పర్ టి. ఓరల్ మ్యూకోసా క్యాన్సర్. [2022 మే 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. చిన్ SB, మైయర్స్ JN. ఓరల్ కేవిటీ కార్సినోమా: ప్రస్తుత నిర్వహణ, వివాదాలు మరియు భవిష్యత్తు దిశలు. J క్లిన్ ఓంకోల్. 2015 అక్టోబర్ 10;33(29):3269-76. దేహఘాని నజ్వానీ A, సరఫ్రాజ్ N, Askari F, Heidari F, Razmkhah M. ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమాపై సాంప్రదాయ ఔషధ మూలికల క్యాన్సర్ నిరోధక ప్రభావాలు. ఆసియా పాక్ J క్యాన్సర్ మునుపటి. 2020 ఫిబ్రవరి 1;21(2):479-484. లాంబెర్ట్ A, Nees L, Nuyts S, et al.ఫంక్షనల్‌గా పనిచేయని ఓరల్ మరియు ఓరోఫారింజియల్ కార్సినోమాలో ఆల్టర్నేటివ్ థెరప్యూటిక్ టూల్‌గా ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ: ఎ సింగిల్ తృతీయ కేంద్రం రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ అనాలిసిస్. ముందు. ఓంకోల్. 11:626394 (2021). గుప్తా బి, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి నిష్పత్తిలో కొనసాగుతోంది: సాక్ష్యం బేస్ మరియు విధాన కార్యక్రమాలు. ఇంటర్నేషనల్ డెంటల్ జర్నల్ 2013; 63: 12–25. దశలవారీగా మనుగడ. నోరు మరియు ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌కు మనుగడ. క్యాన్సర్ పరిశోధన UK. సెప్టెంబర్ 2022. శర్మ ఎస్, సత్యనారాయణ ఎల్, అస్థానా ఎస్, శివలింగేష్ కెకె, గౌతమ్ బిఎస్, రామచంద్ర ఎస్. 29 జనాభా ఆధారిత క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీల మొదటి నివేదిక ఆధారంగా భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ గణాంకాలు. J ఓరల్ మాక్సిల్లోఫాక్ పాథోల్. 2018 జనవరి-ఏప్రి;22(1):18-26. నోటి ఆరోగ్యం. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మార్చి 2022.

==================================================

ఓరల్ థ్రష్‌ను ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ మరియు ఒరోఫారింజియల్ కాన్డిడియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఓరల్ థ్రష్ అనేది క్యాండిడా అల్బికాన్స్ అని పిలువబడే ఈస్ట్ లాంటి ఫంగస్ వల్ల నోటికి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా మీ నాలుక లేదా లోపలి బుగ్గలపై క్రీము తెల్లటి గాయాలను కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు నోటి థ్రష్ మీ నోటి పైకప్పు, మీ చిగుళ్ళు లేదా టాన్సిల్స్ లేదా మీ గొంతు వెనుక భాగంలో వ్యాపిస్తుంది.

ఈ పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు నోటిలో మంట, రుచి కోల్పోవడం, నోటి మూలల్లో పగుళ్లు, నొప్పి లేదా మింగడానికి ఇబ్బంది, ఆహారం గొంతులో కూరుకుపోయిన అనుభూతి మరియు జ్వరం.

ఇది ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ఇది శిశువులు, వృద్ధులు మరియు అణచివేయబడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది. నవజాత శిశువులు మరియు శిశువులలో థ్రష్ సాధారణం మరియు సాధారణంగా హానికరం కాదు మరియు తేలికపాటి థ్రష్ కేసుల కోసం దృక్పథం మంచిది. తీవ్రమైన కేసులకు రోగ నిరూపణ అంతర్లీన కారణం మరియు రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

దీనిని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం స్వచ్ఛమైన నోటి పరిశుభ్రత, వృద్ధ రోగులలో దంతాల నిర్వహణ మరియు దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం.

చికిత్స ప్రధానంగా సమయోచిత లేదా దైహిక యాంటీ ఫంగల్ మందులను కలిగి ఉంటుంది మరియు తక్కువ స్థాయిని ఇంటి నివారణలు మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ యాంటీ ఫంగల్ మౌత్‌వాష్‌లు మరియు ఆయింట్‌మెంట్లతో నిర్వహించవచ్చు. ముందస్తు కారకాలను నిర్ధారించడం మరియు పునరావృతమయ్యే సందర్భంలో కారణాన్ని చికిత్స చేయడం ఎల్లప్పుడూ అవసరం. సాధారణంగా 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులు మరియు వృద్ధులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ లింగం ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) నాలుక లోపలి బుగ్గలు నోటి పైకప్పు చిగుళ్ళు టాన్సిల్స్ గొంతు అన్నవాహిక వ్యాప్తి భారతదేశం: 20% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు శ్లేష్మ వాపు ఎరిత్రోప్లాకియా థర్మల్ బర్న్స్ ఎరిథెమా మైగ్రాన్స్ రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక హైపర్‌ప్లాస్టిక్ రూపం ల్యూకోప్లాకియా లైకెన్ ప్లానస్ పెంఫిగోయిడ్ పెమ్ఫిగస్, ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా (OSCC) ఇతర రూపాలు నోటి వెంట్రుకలతో కూడిన ల్యూకోప్లాకియా యాంజియోడెమా అఫ్థస్ స్టోమాటిటిస్ హెర్పెస్ స్తోమాటిటిస్ హెర్పెస్సిస్ అయోరల్ డెర్మటైటిస్ స్టీవెన్-జాన్సన్స్ సిండ్రోమ్ హిస్టియోసైటోసిస్ బ్లాస్టోమైకోసిస్, లింఫోహిస్టియోసైటోసిస్ డిఫ్తీరియా ఎసోఫాగిటిస్ సిఫిలిస్ స్ట్రెప్టోకోకల్ ఫారింగైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: సీరం ఐరన్ మరియు విటమిన్ బి12 ల్యాబ్ పరీక్షలు: బయాప్సీ మరియు పేపర్ పాయింట్ టెస్ట్. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎండోస్కోపీ చికిత్స సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ మందులు: నిస్టాటిన్, యాంఫోటెరిసిన్ బి, ఫ్లూకోనజోల్ & మైకోనజోల్. దైహిక యాంటీ ఫంగల్ మందులు: ఇట్రాకోనజోల్, వోరికోనజోల్, కెటోకానజోల్ & పోసాకోనజోల్ ఓరల్ థ్రష్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

ఓరల్ థ్రష్ నోరు, గొంతు మరియు ఆహార పైపులలో అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పెద్దవారిలో లోపలి బుగ్గలు, నాలుక, నోటి పైకప్పు మరియు గొంతుపై దట్టమైన తెలుపు లేదా క్రీమ్-రంగు నిక్షేపాలు నోటి మూలల్లో పగుళ్లు మరియు ఎరుపుగా మారడం నోటిలో పత్తి వంటి అనుభూతిని కోల్పోవడం రుచి తినేటప్పుడు లేదా మింగేటప్పుడు నొప్పి (ఆహార పైపులో కాన్డిడియాసిస్ ఉంటే) పిల్లలలో కాటేజ్ చీజ్ తెల్లటి పూతలా ఉంటుంది, ఇది సులభంగా రుద్దబడదు. న్యాపీపై దద్దుర్లు తినిపించడంలో ఇబ్బంది మీకు తెలుసా? చుండ్రు, డైపర్ రాష్ మరియు అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ రకాలు. చర్మం యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మరింత చదవండి. ఓరల్ థ్రష్ రకాలు ఇప్పుడు నొక్కండి

ఓరల్ థ్రష్‌ను క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ప్రాథమిక నోటి కాన్డిడియాసిస్ (గ్రూప్ I)

తీవ్రమైన సూడోమెంబ్రానస్: ఇది చాలా సాధారణ రకం మరియు ఇది నవజాత శిశువులు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు మరియు వృద్ధులలో ఉంటుంది. ఎరిథెమాటస్: ఇది బాధాకరమైన స్థానికీకరించిన ఎరుపు ప్రాంతంగా కనిపిస్తుంది. HIV రోగులలో ఈ రకం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

క్రానిక్ ఎరిథెమాటస్: దీనిని "డెంచర్ స్టోమాటిటిస్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పాక్షిక లేదా మొత్తం కట్టుడు పళ్ళు అంతర్లీనంగా నోటిలో దీర్ఘకాలిక మంట. సూడోమెంబ్రానస్: ఇది నోరు, నాలుక మరియు గొంతుపై సంభవించే విస్తృతమైన తెల్లటి పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కోణీయ చీలిటిస్: ఇది నోటి కాన్డిడియాసిస్ యొక్క వైవిధ్యం, ఇది క్లాసికల్‌గా నోటి మూలల్లో తెల్లటి పాచ్‌గా కనిపిస్తుంది మరియు క్యాన్సర్‌గా పరిణామం చెందే అవకాశం ఉంది. మధ్యస్థ రోంబాయిడ్ గ్లోసిటిస్: ఇది చాలా అరుదైన నోటి కాన్డిడియాసిస్, ఇది నాలుక మధ్యలో రోంబాయిడ్ ఆకారపు ఎరిథెమాటస్ ప్యాచ్‌గా కనిపిస్తుంది. లీనియర్ జింగివల్ ఎరిథీమా: సాధారణంగా HIV రోగులలో కనిపిస్తుంది మరియు వైద్యపరంగా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దంతాల చిగుళ్లపై ఎర్రటి (ఎరుపు) గీత లేదా బ్యాండ్‌గా కనిపిస్తుంది. సెకండరీ ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ (గ్రూప్ II) థైమిక్ అప్లాసియా వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే కాన్డిడియాసిస్: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీసే టి-సెల్ గ్రాహకాలు తగ్గడంతో జన్యుపరమైనది. కాన్డిడియాసిస్ ఎండోక్రినోపతి సిండ్రోమ్: ఇది చర్మం, కణజాల పొరలు మరియు గోళ్లపై పునరావృత లేదా నిరంతర ఉపరితల అంటువ్యాధుల ద్వారా వర్గీకరించబడిన రుగ్మతల సమూహం. ఓరల్ థ్రష్ యొక్క కారణాలు

కాండిడా అనే ఫంగస్ వంటి ఈస్ట్ జాతి నోటి థ్రష్‌కు కారణమవుతుంది. అత్యంత సాధారణమైనది కాండిడా అల్బికాన్స్, 80% కంటే ఎక్కువ గాయాల నుండి వేరుచేయబడింది.

కాండిడా సాధారణంగా ఎటువంటి సమస్యలను సృష్టించకుండా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తుల చర్మం, నోరు, గొంతు, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో మరియు యోనిలో నివసిస్తుంది. అవకాశం వచ్చినప్పుడు మరియు రోగనిరోధక శక్తి రాజీపడినప్పుడు మాత్రమే ఇది శరీరంపై దాడి చేస్తుంది.

ప్రైవేట్ పార్ట్స్ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఓరల్ థ్రష్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ ప్రాణాంతక పరిస్థితి కానప్పటికీ, ఇది చాలా సాధారణం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. నోటి త్రష్ యొక్క వివిధ ప్రమాద కారకాలు: స్థానిక కారకాలు

1. లాలాజలం: లాలాజల గ్రంథి పనిచేయకపోవడం నోటి కాన్డిడియాసిస్‌కు దారి తీస్తుంది. లాలాజల స్రావాల పరిమాణం (జీరోస్టోమియా వంటివి) మరియు నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులు నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
2. దంతాలు: ఇవి కాండిడా జీవులు వృద్ధి చెందడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. పూర్తి దంతాలు ధరించే వ్యక్తులలో ఎక్కువ మంది కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవుతారు.
3. సమయోచిత ఔషధాలు: సమయోచిత లేదా ఉచ్ఛ్వాస కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వాడకం మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ మౌత్ వాష్‌ల యొక్క అతిగా ఉపయోగించడం వలన స్థానిక రోగనిరోధక శక్తిని తాత్కాలికంగా అణిచివేసేందుకు మరియు నోటి వృక్షజాలంలో మార్పులకు కారణమవుతుంది, తద్వారా కాన్డిడియాసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
4. ధూమపానం: ఒంటరిగా లేదా ఇతర కారకాలతో కలిపి ధూమపానం చేయడం నోటిలోని నోటి కాండిడా వాతావరణాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ అనారోగ్య అలవాటును వదిలించుకోవడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను

1. పేలవమైన నోటి పరిశుభ్రత: దంతాలు మరియు ప్రక్కనే ఉన్న చిగుళ్ళపై నిక్షేపాలు మరియు టార్టార్ ఉనికిని నోటి థ్రష్ అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నోటి థ్రష్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది రోగులు వారి నోటి పరిశుభ్రతను సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేదని కనుగొనబడింది.

మీ అన్ని దంత అవసరాల కోసం అన్ని కొత్త నోటి సంరక్షణ ఉత్పత్తుల నుండి మీ నోటి పరిశుభ్రత గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

1. ఆహారం: శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల pH స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా కాండిడా జీవుల పెరుగుదలను పెంచుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

దైహిక కారకాలు

1. వయస్సు: శైశవదశ లేదా వృద్ధాప్యం వంటి విపరీతమైన వయస్సు, అపరిపక్వ లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా నోటి థ్రష్‌కు దారితీయవచ్చు.
2. పోషకాహార లోపం: ఇనుము, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు A మరియు B6, మెగ్నీషియం, సెలీనియం మరియు జింక్ యొక్క లోపం కాండిడా జాతుల పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది.
3. మందులు: నోరు పొడిబారడానికి (జిరోస్టోమియా) కారణమయ్యే బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ వంటి ఔషధాల దీర్ఘకాల వినియోగం కాండిడా పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.
4. ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు: మధుమేహం మరియు కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ (పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క క్యాన్సర్ లేని నిరపాయమైన కణితి) వంటి ఎండోక్రైన్ పనిచేయకపోవడం ఉన్న రోగులలో నోటి థ్రష్ యొక్క మరింత తీవ్రమైన రూపం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. రోగనిరోధక శక్తి లోపం: రోగనిరోధక శక్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసే అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS) మరియు తీవ్రమైన కంబైన్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (SCID) వంటి పరిస్థితులు కాన్డిడియాసిస్‌కు ముఖ్యమైన ముందస్తు కారకాలు.
6. క్యాన్సర్: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం నిర్వహించబడే కీమోథెరపీ మరియు రేడియోథెరపీ ద్వారా హోస్ట్ డిఫెన్స్ మెకానిజమ్స్ రాజీపడతాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది మరియు నోటి థ్రష్‌కు దారితీస్తుంది.
7. పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు: లోపభూయిష్ట రోగనిరోధక వ్యవస్థతో సంబంధం ఉన్న పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితుల ద్వారా ప్రభావితమైన వ్యక్తులు సాధారణంగా కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతారు. నీకు తెలుసా? కాన్డిడియాసిస్ మరియు కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. కోవిడ్-19 మరియు కోవిడ్-19 కాన్డిడియాసిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చని పరిశోధనలో కాన్డిడియాసిస్ గణనీయంగా ముడిపడి ఉంది. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి ఓరల్ థ్రష్ నిర్ధారణ

ఓరల్ థ్రష్ నోటిలో మరియు చుట్టుపక్కల తెల్లటి పాచ్ వలె సులభంగా గుర్తించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి లేదా ఏవైనా ఇతర అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి మీ వైద్యుడు వీటిని కలిగి ఉంటాడు: శారీరక పరీక్ష నోటి థ్రష్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు లేదా దంతవైద్యుడు మీ నోటిని పరిశీలించి గాయాలు, అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి మరియు అవి స్క్రాప్ చేయగలిగితే లేదా కాదు. రక్త పరీక్షలు ఐరన్, విటమిన్ B12 లేదా ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం వంటి నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉన్న కొన్ని పరిస్థితుల కోసం మీ వైద్యుడు కొన్నిసార్లు రక్త పరీక్షను సూచించవచ్చు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు

1. హిస్టోపాథాలజీ పరీక్ష: మైక్రోస్కోప్‌లో పరిశీలించడానికి క్రియాశీల గాయాలను చిన్నగా స్క్రాప్ చేయడం ఇందులో ఉంటుంది.
2. జీవాణుపరీక్ష: దీర్ఘకాలిక హైపర్‌ప్లాస్టిక్ కాన్డిడోసిస్ అనుమానం వచ్చినప్పుడు బయాప్సీ నమూనాలను అదనంగా హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్షకు పంపాలి.
3. ఇంప్రెషన్ కల్చర్ టెక్నిక్: కాండిడా జీవుల పెరుగుదలను అంచనా వేయడానికి, ఎగువ మరియు దిగువ దవడ రెండింటి యొక్క ముద్రను తీసుకోవడం.
4. లాలాజల సేకరణ: ఈ సాధారణ పద్ధతిలో నోటి థ్రష్ యొక్క క్లినికల్ సంకేతాలను చూపించే రోగుల లాలాజలాన్ని తీసుకోవడం ఉంటుంది.
5. పేపర్ పాయింట్ల పరీక్ష: శోషించదగిన స్టెరైల్ పాయింట్ పాకెట్ లోతు వరకు చొప్పించబడుతుంది మరియు 10 సెకన్ల పాటు అక్కడ ఉంచబడుతుంది. ఇది ఏదైనా పెరుగుదలను తనిఖీ చేయడానికి ఒక పరిష్కారంతో చికిత్స చేయబడుతుంది. ఇమేజింగ్ పరీక్ష కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో గొంతు మరియు ఆహార పైపులోకి లోతుగా ఉన్న గాయాలను తనిఖీ చేయడానికి ఎండోస్కోపీని చేయవచ్చు.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి

ఓరల్ థ్రష్ నివారణ

ఆరోగ్యకరమైన నోరు ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి కీలలో ఒకటి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి, కానీ కొన్ని సాధారణ పద్ధతులతో వాటిని నివారించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సరైన నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో నోటి థ్రష్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. టూత్ బ్రష్‌తో దంతాలు మరియు కట్టుడు పళ్ళను జాగ్రత్తగా మెకానికల్ శుభ్రపరచడం కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణకు మూలస్తంభం. ఔషధ మౌత్ వాష్ క్లోరెక్సిడైన్ డిగ్లూకోనేట్ మరియు సెటైల్పిరిడినియం క్లోరైడ్ ఉపయోగించడం అనేది క్రిమినాశక మౌత్ వాష్‌లు, ఇవి కీమోథెరపీ మరియు రేడియోథెరపీ రెండింటికి లోనయ్యే రోగులకు నివారణగా ఉపయోగించవచ్చు.

మా విస్తృతమైన మౌత్ వాష్‌ల నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి

ఇన్‌హేలర్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత నోరు కడుక్కోవడం ఇన్‌హేలర్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత నోటిని నీటితో లేదా మౌత్‌వాష్‌తో కడుక్కోవడం ద్వారా ఇన్‌హేల్డ్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఉపయోగించే వ్యక్తులు థ్రష్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మీ కట్టుడు పళ్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, దంతాలు ధరించే అవకాశం ఉన్నవారికి, రాత్రిపూట కట్టుడు పళ్ళను తీసివేసి, 0.2% క్లోరెక్సిడైన్ ద్రావణంలో లేదా తెల్ల వెనిగర్‌లో 15-30 నిమిషాలు నానబెట్టడం మంచిది. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం నోటిలో అనేక రకాల మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది నోటి థ్రష్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది అత్యంత సాధారణ అవకాశవాద ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. కాబట్టి, ధూమపానం మానేయడం వల్ల పునరావృతమయ్యే నోటి థ్రష్‌ను నివారించవచ్చు.

WHO ప్రకారం, భారతదేశంలో మరణాలకు ప్రధాన కారణం ధూమపానం, ప్రతి సంవత్సరం 1.3 మిలియన్ల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే చిట్కాలను తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

మీ దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి, మీ దంతవైద్యుడు నోటి మరియు దంత పరీక్షలు చేయడం ద్వారా నోటి థ్రష్ యొక్క ఏవైనా ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. దంతాలను వృత్తిపరంగా శుభ్రపరచడం మరియు దంత నిపుణుడి నోటి పరిశుభ్రత చిట్కాలను పునరుద్ఘాటించడం నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను పరిమితం చేస్తుంది.

మీ వైద్యులను తెలుసుకోండి. వివిధ నోటి ఆరోగ్య సమస్యలకు వివిధ రకాల దంతవైద్యులు ఉన్నారు. మరింత తెలుసుకోండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఓరల్ థ్రష్‌ను ఓవర్-ది-కౌంటర్ యాంటీ ఫంగల్ జెల్ ద్వారా సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. కానీ, మీరు నోటి థ్రష్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: డెంటిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్

తీవ్రమైన నోటి థ్రష్ ఇన్ఫెక్షన్లకు వీరితో సంప్రదింపులు అవసరం కావచ్చు: ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్-డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్

ఆలస్యం చేయకుండా మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? మీ బిడ్డ (4 నెలల లోపు) నోటి థ్రష్ సంకేతాలను చూపిస్తే, 1 వారం పాటు యాంటీ ఫంగల్ మౌత్ జెల్‌ను ఉపయోగించిన తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల లేకుంటే, మింగేటప్పుడు మీకు ఇబ్బంది లేదా నొప్పి ఉంటే.

మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి.

ఇప్పుడే సంప్రదించండి

ఓరల్ థ్రష్ చికిత్స

కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు నేడు ఎక్కువగా ప్రబలంగా ఉన్నాయి, ప్రత్యేకించి తొలగించదగిన కట్టుడు పళ్ళు ధరించే వ్యక్తుల పెరుగుదల మరియు పేలవమైన నోటి పరిశుభ్రత అలవాట్లలో మొత్తం పెరుగుదల. ఎంపిక చేసే మందులు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు, వీటిని వర్గీకరించవచ్చు: సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు సాధారణ రోగనిరోధక పనితీరు ఉన్న రోగులలో క్లిష్టతరమైన, స్థానికీకరించిన నోటి థ్రష్‌ల కోసం సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్‌లు సాధారణంగా ఎంపిక చేసే ఔషధం. అవి: నిస్టాటిన్ యాంఫోటెరిసిన్ బి ఫ్లూకోనజోల్ మైకోనజోల్ దైహిక యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు సాధారణంగా వ్యాధి యొక్క విస్తృత వేగం ఉన్న సందర్భాలలో లేదా రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న రోగులలో దైహిక యాంటీ ఫంగల్‌లు సూచించబడతాయి. ఈ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫ్లూకోనజోల్ ఇట్రాకోనజోల్ వోరికోనజోల్ కెటోకానజోల్ పోసాకోనజోల్ ఓరల్ థ్రష్ కోసం గృహ సంరక్షణ

సాధారణ చికిత్స మార్గదర్శకాలలో ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, ముందస్తు కారకాలు లేదా అంతర్లీన వ్యాధుల దిద్దుబాటు మరియు మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం వంటివి ఉన్నాయి. ఇవి కాకుండా, నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అవి: గోరువెచ్చని ఉప్పునీరు కడిగివేయడం ఉప్పులో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు, అందువల్ల, ఇంట్లో గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని కడిగి తీసుకోవడం వల్ల నోటి థ్రష్ లక్షణాలు మరియు ఇతర నోటి సమస్యలకు ఉపశమనం కలుగుతుందని కొందరు నమ్ముతారు. ప్రోబయోటిక్స్ ఇవి చాలా అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే "మంచి" బ్యాక్టీరియా తప్ప మరొకటి కాదు. ప్రోబయోటిక్స్ మీ నోటిలోని వృక్షజాలం యొక్క సమతుల్యతను పునరుద్ధరిస్తాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, తద్వారా కాండిడా అల్బికాన్స్ అధికంగా పెరగవు.

యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకునేటప్పుడు తియ్యని పెరుగు తీసుకోవాలి. లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్ సప్లిమెంట్స్ క్యాండిడా యొక్క ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిని నిర్వహించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ ఇది తప్పనిసరిగా పులియబెట్టిన ఆపిల్ రసం, ఇది సహజ యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు కాండిడా పెరుగుదలతో పోరాడవచ్చు. అయినప్పటికీ, నోటి థ్రష్ నివారణ మరియు చికిత్సలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ పాత్ర అస్పష్టంగా ఉంది.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను ఎల్లప్పుడూ పలుచన చేయండి, ఎందుకంటే ఇది ఆమ్లంగా ఉంటుంది మరియు దంతాల బయటి పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దంతాలకు గురికావడాన్ని తగ్గించడానికి లోహపు గడ్డితో తినడానికి ప్రయత్నించండి. మా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి

నిమ్మకాయ (నింబు) నిమ్మరసం సహజ యాంటీ ఫంగల్‌గా పరిగణించబడుతుంది. మీరు నిమ్మరసం మరియు ఒక కప్పు నీటి మిశ్రమాన్ని నోరు కడుక్కోవడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీనిపై మరింత పరిశోధన అవసరం అయితే, HIV-సంబంధిత నోటి థ్రష్ ఉన్నవారికి నిమ్మరసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జెంటియన్ వైలెట్ (1%) ఇది బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు మరియు పరాన్నజీవులతో పోరాడటానికి ఉపయోగించే ఓవర్ ది కౌంటర్ యాంటిసెప్టిక్ డై. యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల కారణంగా కాండిడా అల్బికాన్స్‌కు వ్యతిరేకంగా అధ్యయనాలు ప్రభావాన్ని చూపించాయి. దీన్ని ఉపయోగించడానికి, దానిని కాటన్ శుభ్రముపరచుపై అప్లై చేసి, తెల్లటి పాచ్‌ను సున్నితంగా కొట్టండి. అయితే, జెంటియన్ వైలెట్‌ను ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. బేకింగ్ సోడా ఇది కాండిడా అల్బికాన్స్‌ను చంపుతుంది మరియు నోటిలో ఆరోగ్యకరమైన pHని ఉంచుతుంది. మీరు 1-2 టేబుల్ స్పూన్ల బేకింగ్ సోడాను నీటితో కలిపి పేస్ట్ లాగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కాటన్ బాల్‌తో ఈ పేస్ట్‌ను అప్లై చేయండి. కొన్ని నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. చాలా రోజులు రోజుకు మూడు సార్లు ఇలా చేయండి. మీరు ఒక గ్లాసు నీటిలో ½ టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడాను మిక్స్ చేసి, రోజూ రెండుసార్లు నోరు కడుక్కోవచ్చు. ముఖ్యమైన నూనెలు ముఖ్యమైన నూనెలను ఉపయోగించడం నోటి థ్రష్‌కు సంభావ్య నివారణ కావచ్చు. వాటిలో కొన్ని గరిష్ట ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి: లవంగం నూనె: ఇది సహజమైన నొప్పి నివారిణి మరియు నోరు కడిగేలా ఉపయోగించడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లెమన్‌గ్రాస్ ఆయిల్: ఈ నూనెలో యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు కాండిడా అల్బికాన్స్ పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్: రోజుకు నాలుగు సార్లు 1 టేబుల్ స్పూన్ టీ ట్రీ ఆయిల్ ద్రావణంతో నోటిని కడుక్కోవడం వల్ల ఎయిడ్స్ రోగులలో నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్) పచ్చి వర్జిన్ కొబ్బరి నూనె కాండిడా పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. ఆయిల్ పుల్లింగ్ అనే ఆయుర్వేద అభ్యాసం నోటి ఫంగస్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.

నర్సింగ్ తల్లులు ఈ పరిస్థితి వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి వారి చనుమొనలు మరియు శిశువు నోటిపై దీనిని పూయవచ్చు. దానిమ్మ (అనార్) అధ్యయనాలు కాండిడా అల్బికాన్స్‌కు వ్యతిరేకంగా యాంటీ ఫంగల్ చర్యకు దానిమ్మ తొక్క మంచి మూలం అని తేలింది.

దానిమ్మపండు యొక్క మరో 7 ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ఓరల్ థ్రష్ యొక్క సమస్యలు

ఓరల్ థ్రష్ చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదు మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో దీనిని సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. కానీ, సమస్యలకు దారితీసే విస్తృతమైన వ్యాధికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులకు ఆందోళన కలిగించే ప్రధాన కారణం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డిస్ఫాగియా: అంటే మింగడంలో ఇబ్బంది. గొంతులో అనేక తెల్లటి పాచెస్ ఏర్పడుతుంది, ఇది మింగేటప్పుడు, గొంతులో లేదా నోటి వెనుక భాగంలో మంట లేదా దురదతో నొప్పికి దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ బాధ: ఊపిరితిత్తులతో సహా మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు థ్రష్ సులభంగా వ్యాపిస్తుంది, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు బాధకు దారితీయవచ్చు. క్యాండిడల్ ఎసోఫాగిటిస్: అన్నవాహిక (ఆహార పైపు)లో వచ్చే క్యాండిడియాసిస్‌ను ఎసోఫాగియల్ కాన్డిడియాసిస్ లేదా కాండిడా ఎసోఫాగిటిస్ అంటారు. ఇది HIV/AIDS ఉన్నవారిలో నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ యొక్క ప్రబలమైన సమస్య. నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 లక్షణాలు కనిపించిన 1 నుండి 30 రోజుల మధ్య చాలా మంది రోగులలో ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ కనిపిస్తుంది. COVID-19లో మీ అన్ని తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. ఓరల్ థ్రష్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ఓరల్ థ్రష్ చికాకు కలిగిస్తుంది, కానీ తేలికపాటివి సాధారణంగా చాలా సమస్యలను కలిగించవు. కొన్ని కఠినమైన నోటి పరిశుభ్రత మరియు యాంటీ ఫంగల్ మందులను అనుసరించడమే కాకుండా, పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్‌లతో కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. వాటిలో కొన్ని: సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం చైనీస్ మూలికలను ఉపయోగించడం అనేది శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మరియు వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి కాలానుగుణమైన విధానం. ఒక అధ్యయనంలో, ఒక చైనీస్ హెర్బల్ ఫార్ములా (కావో హువాంగ్ గుయ్ జియాంగ్-సిహెచ్‌జిఎక్స్) ప్రధాన మానవ శిలీంధ్ర వ్యాధికారక కాండిడా అల్బికాన్స్ మరియు ఇతర క్లినికల్ కాండిడా జాతులకు వ్యతిరేకంగా శక్తివంతమైన యాంటీ ఫంగల్ కార్యకలాపాలను చూపించిందని కనుగొనబడింది. హోమియోపతి కొన్ని అధ్యయనాలు నిర్దిష్ట హోమియోపతి చికిత్సల ప్రభావాన్ని పరిశీలించినప్పటికీ, ప్రొఫెషనల్ హోమియోపతి వైద్యులు కాన్డిడియాసిస్ చికిత్సలో వారి జ్ఞానం మరియు అనుభవం ఆధారంగా నివారణలను పరిగణించవచ్చు.

ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాల గురించి చదవండి.

ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఓరల్ థ్రష్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? తల్లి పాలివ్వడం ద్వారా నోటి థ్రష్ వ్యాప్తి చెందుతుందా? నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ స్వయంగా వెళ్లిపోతుందా? నోటి త్రష్ వ్యాప్తి చెందడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నోటి త్రష్ యొక్క వ్యవధి ఎంత? ప్రస్తావనలు నోరు, గొంతు మరియు అన్నవాహిక యొక్క కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు. ఫంగల్ వ్యాధులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం. ఫిబ్రవరి 2021. ఇది ఓరల్ థ్రష్ కాదా అని తనిఖీ చేయండి. ఓరల్ థ్రష్ (నోరు త్రష్). జాతీయ ఆరోగ్య సేవలు- Uk. జూలై 2020. టేలర్ M, బ్రిజులా M, రాజా A. ఓరల్ కాండిడియాసిస్. [2022 జూలై 17న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. పాటిల్ S, రావు RS, మజుందార్ B మరియు అనిల్ S (2015). నోటి కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చికిత్సా వ్యూహాల క్లినికల్ స్వరూపం. ముందు. మైక్రోబయోల్. 6:1391. చటోపాధ్యాయ A, పాటన్ LL. HIV- సోకిన పెద్దలలో నోటి కాన్డిడియాసిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా ధూమపానం. J ఓరల్ పాథోల్ మెడ్. 2013 ఏప్రిల్;42(4):302-8. Muzurovic S, Babajic E, Masic T, Smajic R, Selmanagic A. నోటి పరిశుభ్రత మరియు కాండిడా జాతులతో నోటి వలసరాజ్యాల మధ్య సంబంధం. మెడ్ ఆర్చ్. 2012;66(6):415-417. కాట్జ్ J. కోవిడ్-19 రోగులలో కాన్డిడియాసిస్ మరియు నోటి కాన్డిడియాసిస్ వ్యాప్తి: పెద్ద ఆరోగ్య కేంద్రంలోని రోగుల రిజిస్ట్రీ నుండి క్రాస్-సెక్షనల్ పైలట్ అధ్యయనం. Quintessence Int. 2021;52(8):714-718. సింగ్, అరుణ్ & వర్మ, రేణుక & మురారి, అదితి & అగర్వాల్, అశుతోష్. (2014) ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్: ఒక అవలోకనం. నోటి మరియు మాక్సిల్లోఫేషియల్ పాథాలజీ జర్నల్: JOMFP. 18. S81-5. 10.4103/0973-029X.141325. గార్సియా-క్యూస్టా సి, సారియన్-పెరెజ్ MG, బాగన్ JV. నోటి కాన్డిడియాసిస్ యొక్క ప్రస్తుత చికిత్స: సాహిత్య సమీక్ష. J క్లిన్ ఎక్స్ డెంట్. 2014 డిసెంబర్ 1;6(5):e576-82. మండల T, Ricci F, Barbetta B, Baccini M, Amedei A. ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్‌పై ప్రోబయోటిక్స్ ప్రభావం: ఒక సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు మెటా-విశ్లేషణ. పోషకాలు. 2019 అక్టోబర్ 14;11(10):2449. మాలే AM, అర్బిజర్ JL. జెంటియన్ వైలెట్: 19వ శతాబ్దపు ఔషధం 21వ శతాబ్దంలో మళ్లీ ఉద్భవించింది. ఎక్స్ డెర్మటోల్. 2013 డిసెంబర్;22(12):775-80. బస్సిరి-జహ్రోమి S PhD, పౌర్షఫీ MR PhD, మిరాబ్జాడే అర్దకాని E DVM, ఎహ్సాని AH MD, దూస్త్కామ్ A MD, కతిరే F PhD, మోస్తఫావి E PhD. ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్‌కు వ్యతిరేకంగా నిస్టాటిన్‌కు ప్రత్యామ్నాయ ఏజెంట్‌గా దానిమ్మ (పునికా గ్రానాటం) పీల్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ యొక్క వివో కంపారిటివ్ ఎవాల్యుయేషన్‌లో. ఇరాన్ J మెడ్ సైన్స్. 2018 మే;43(3):296-304. Yue H, Xu X, He S, Cui X, Guo Y, Zhao J, Peng B, and Liu Q (2022). చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ యొక్క యాంటీ ఫంగల్ మెకానిజమ్స్, కావో హువాంగ్ గుయ్ జియాంగ్, కాండిడా జాతులకు వ్యతిరేకంగా. ముందు. ఫార్మాకోల్. 13:813818. కీర్తి YK. CD4+ సెల్ కౌంట్ కోరిలేషన్‌తో భారతీయ HIV సెరో-పాజిటివ్ పేషెంట్లలో నోటి కాన్డిడియాసిస్ వ్యాప్తి. ఇండియన్ J ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 2019;71(1):124-127.

==================================================

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌ను డీజెనరేటివ్ జాయింట్ డిసీజ్, వేర్ అండ్ టియర్ ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది కీళ్లలో వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పుల కారణంగా సంభవించే అత్యంత సాధారణ ఉమ్మడి వ్యాధి. ఇది ఏదైనా కీళ్లను ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, మోకాలు, వెన్నెముక, తుంటి మరియు చేతులు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయి.

ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైకల్యానికి నాల్గవ ప్రధాన కారణం, ఇది 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో 10-15% మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది భారతదేశంలో 22-39% వ్యాప్తితో అత్యంత సాధారణ ఉమ్మడి వ్యాధి. 45 సంవత్సరాల కంటే ముందు, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ పురుషులలో సర్వసాధారణం మరియు వయస్సు పెరిగేకొద్దీ, స్త్రీలు ఈ పరిస్థితికి ఎక్కువగా గురవుతారు.

ఇది మృదులాస్థి విచ్ఛిన్నం (కీళ్ల మధ్య ఎముకల చివరలను కుషన్ చేసే కణజాలం), కీళ్లలో అస్థి మార్పులు, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులు క్షీణించడం మరియు ఉమ్మడి లైనింగ్ (సైనోవియం అని పిలుస్తారు) యొక్క వివిధ స్థాయిల వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ప్రగతిశీల నొప్పి, దృఢత్వం మరియు కీళ్ల వైకల్యాలు వ్యాధి యొక్క ప్రాథమిక లక్షణాలు.

వ్యాధికి చికిత్స లేనప్పటికీ, మందులు, శస్త్రచికిత్స మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు వ్యాధి పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి మరియు రోగులు సౌకర్యవంతమైన మరియు ఉత్పాదక జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడతాయి. చురుకుగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం కూడా వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) మోకాలి జాయింట్ హిప్ జాయింట్ స్పైన్ హ్యాండ్స్ ప్రాబల్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 16⋅0% 15 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ మరియు 22 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులలో ⋅9% 40 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వ్యక్తులలో (2020) భారతదేశం: 21% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు హిప్ బర్సిటిస్ సైనోవైటిస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ గౌట్ ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ యొక్క అవస్కులర్ నెక్రోసిస్‌ను అనుకరించడం అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ X-రే రెండు మోకాళ్ల తర్వాత నిలబడి ఉంటాయి. జాయింట్స్ ఎక్స్-రే హిప్ జాయింట్ AP వ్యూ MRI హిప్ జాయింట్ ఎక్స్-రే సర్వైకల్ స్పైన్ AP & లాటరల్ ఎక్స్-రే లంబార్ స్పైన్ AP & లాటరల్ MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్ స్పైన్ CT స్కాన్ హెడ్ బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ హోల్ బాడీ కాల్షియం విటమిన్ D (25 - OH) ట్రీట్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ & పారాసెటమాల్ నార్కోటిక్స్ కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్ టాపికల్ అనాల్జెసిక్స్ & స్ప్రేలు నరాల నొప్పికి మందులు సప్లిమెంట్స్ సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు: ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ సర్జరీలో అన్ని దిద్దుబాట్లు చూడండి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ సర్వసాధారణం. 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు వారి కీళ్లలో గణనీయమైన దుస్తులు మరియు కన్నీటిని కలిగి ఉంటారు, ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో ఈ క్రింది లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి - మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ దీర్ఘకాలిక నొప్పి, సున్నితత్వం, మోకాలి కీలులో వాపు తగ్గిన కదలిక, మోకాలి కీలులో దృఢత్వం లేదా కీళ్ల కదలికపై అసాధారణంగా గ్రౌండింగ్ శబ్దాలు వినిపించడం ఎముక స్పర్స్, ఇవి ఎముకల అదనపు బిట్స్, ఇది గట్టి గడ్డల వలె అనిపిస్తుంది, ప్రభావిత జాయింట్ చుట్టూ ఏర్పడవచ్చు. ఎముక వైకల్యం హిప్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ దీర్ఘకాలిక నొప్పి, సున్నితత్వం, తుంటి కీలులో వాపు తగ్గిన కదలిక, హిప్ జాయింట్ క్రెపిటస్‌లో దృఢత్వం లేదా అసాధారణ గ్రౌండింగ్ శబ్దాలు ఉమ్మడి వైకల్యం సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్) మెడ నొప్పి మరియు దృఢత్వం ఎగువ అవయవాలలో నొప్పి జలదరింపు మరియు/లేదా ఎగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి మైకము వెర్టిగో మెడను పక్కకు తిప్పినప్పుడు మెడలో గ్రౌండింగ్ శబ్దం లంబార్ స్పాండిలోసిస్ (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్) నొప్పి మరియు దృఢత్వం దిగువ వీపులో ప్రసరించడం లేదా పదునైన కాల్పుల నొప్పి దిగువ అవయవాలు మరియు పిరుదులలో దిగువ అవయవాలలో జలదరింపు మరియు/లేదా తిమ్మిరి ఎక్కువసేపు నిలబడలేకపోవడం లేదా నడవలేకపోవడం బ్యాలెన్స్ సమస్యలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు కారణాలు

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు చాలా కారకాలు కారణమవుతాయి, అవి:

వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పులు పెరుగుతున్న వయస్సుతో, శరీరంలోని కీళ్ళు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాలలో సాధారణ దుస్తులు మరియు కన్నీరు ఉంటుంది. వివిధ కీళ్లలో ఈ క్షీణత మార్పులు సంభవిస్తాయి, వాటిని గట్టిగా చేస్తాయి. కీళ్ల క్షీణత కూడా ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, ఇవి అదనపు అస్థి ప్రోట్రూషన్‌లు మరియు ఆస్టియో ఆర్థరైటిక్ కీళ్లకు లక్షణం. ఇవి విపరీతమైన నొప్పి మరియు దృఢత్వానికి దారితీస్తాయి. అధునాతన దశలలో, ఉమ్మడి వైకల్యాలు సంభవిస్తాయి, ఇవి పనితీరు మరియు చలనశీలతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

వంశపారంపర్యత జన్యుపరమైన కారకాలు ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం మరియు కీళ్ల క్షీణతను ప్రభావితం చేస్తాయి. తాపజనక మార్గాలను నియంత్రించే జన్యువులలోని పాలిమార్ఫిజం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఉమ్మడి హైపర్‌మోబిలిటీ ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఎహ్లర్స్-డాన్లోస్ సిండ్రోమ్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు దోహదం చేస్తుంది.

పర్యావరణ కారకాలు పేలవమైన భంగిమ, వ్యాయామం లేకపోవడం, స్థూలకాయం, వృత్తిపరమైన ప్రమాదాలు, అధిక బరువులు ఎత్తడం, కీళ్లకు మునుపటి గాయం కారణంగా కీళ్లు వేగంగా అరిగిపోతాయి, ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.

రుతువిరతి అనంతర స్త్రీలు అనుభవించినట్లుగా ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గడం మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఎందుకంటే ఈస్ట్రోజెన్ ఎముక ఆరోగ్యానికి రక్షణగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకంగా మృదులాస్థికి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక వ్యక్తికి ముందడుగు వేయవచ్చు: 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు స్థూలకాయం/అధిక బరువు మధుమేహం ఎలివేటెడ్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు హైపోథైరాయిడిజం హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం అక్రోమెగలీ పేజెట్స్ వ్యాధి విల్సన్ వ్యాధి కీళ్లకు గాయం యొక్క చరిత్ర కీళ్ల యొక్క తప్పు అమరిక. ఉదా. అథ్లెట్లు లేదా హ్యాండ్ డ్రిల్‌లను ఉపయోగించే వ్యక్తులు సరికాని బరువు మోసే చరిత్ర హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పేలవమైన భంగిమ వ్యాయామం లేకపోవడం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నిర్ధారణ

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది మూల్యాంకనాలను నిర్వహిస్తారు:

చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష

వైద్యుడు లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటాడు, క్షుణ్ణంగా శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు మరియు ప్రభావిత జాయింట్‌లను అంచనా వేయడానికి కీళ్ల దృఢత్వం, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలం మరియు నరాల పరీక్షలను తనిఖీ చేస్తాడు.

ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X-రే రెండు మోకాలి స్టాండింగ్ AP & పార్శ్వ వీక్షణలు - మోకాలి కీళ్లలో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. MRI రెండు మోకాలి కీళ్ళు - మోకాలి కీలు చుట్టూ మృదు కణజాల మార్పులను అంచనా వేయడానికి. ఎక్స్-రే హిప్ జాయింట్ AP వ్యూ - హిప్ జాయింట్‌లలో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. MRI రెండు హిప్ జాయింట్ - హిప్ జాయింట్ చుట్టూ మృదు కణజాల మార్పులను అంచనా వేయడానికి. ఎక్స్-రే సర్వైకల్ స్పైన్ AP & లాటరల్ - మెడలో ఎముకల మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. ఎక్స్-రే లంబార్ స్పైన్ AP & లాటరల్ - దిగువ వీపులో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. మొత్తం వెన్నెముక యొక్క MRI స్క్రీనింగ్ - డిస్క్ డెసికేషన్, డిస్క్ ప్రోట్రూషన్, లిగమెంట్ గట్టిపడటం, మొదలైనవి వంటి మృదు కణజాలం మరియు మొత్తం వెన్నెముక యొక్క అస్థి మార్పులను వివరంగా విశ్లేషించడానికి. కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా మరియు బలహీనంగా మారుతుంది.

ఇతర పరీక్షలు ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న కాల్షియం లోపం కోసం సీరమ్ కాల్షియంను తనిఖీ చేయడం మంచిది. విటమిన్ D (25 - OH) శరీరంలో కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడం. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కోసం రక్త పరీక్ష లేనప్పటికీ, కొన్ని పరీక్షలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి కీళ్ల నొప్పికి ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడతాయి. జాయింట్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్ అనేది ఒక పరీక్ష, దీనిలో మీ వైద్యుడు ప్రభావిత జాయింట్ నుండి ద్రవాన్ని గీయడానికి సూదిని ఉపయోగించవచ్చు. అప్పుడు ద్రవం వాపు కోసం పరీక్షించబడుతుంది మరియు మీ నొప్పి గౌట్ లేదా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కాకుండా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి. ప్రముఖ గోల్ఫ్ ఆటగాడు టైగర్ వుడ్స్ టైగర్ వుడ్స్ మోకాలికి ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నాడు. పాట్రిక్ స్టీవర్ట్ ప్రసిద్ధ నటుడు పాట్రిక్ స్టీవర్ట్, హిట్ ఫ్రాంచైజీ X-మెన్‌లో ప్రొఫెసర్ చార్లెస్ జేవియర్ పాత్రకు ప్రసిద్ధి చెందాడు, అతని రెండు చేతుల్లో తీవ్రమైన ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నాడు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నివారణ

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత పరిస్థితి, ఇది అనివార్యమైన క్షీణత మార్పులు మరియు కీళ్ల యొక్క దుస్తులు మరియు కన్నీళ్ల కారణంగా సంభవిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడే కొన్ని అంశాలు: కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం, శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత స్థాయిలో ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంతగా బహిర్గతం చేయడం బలం మరియు చలనశీలతను కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. కీళ్లలో వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మరియు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు సరైన ఎర్గోనామిక్స్‌ని అనుసరించడం, కీళ్ల ఆకస్మిక కుదుపు మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం, స్క్వాటింగ్ పొజిషన్‌ను నివారించడం మరియు కాళ్లకు అడ్డంగా కూర్చొని నిపుణుడిని సందర్శించడం

కీళ్ల నొప్పుల లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా అవసరం, అతను పరిస్థితిని నిర్ధారించి చికిత్స చేస్తాడు. న్యూరాలజిస్టులు, ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లు వంటి ఇతర వైద్యులు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యాత్మక లక్షణాల నిర్వహణలో సహాయం చేస్తారు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కోసం సందర్శించాల్సిన వైద్యులు - ఆర్థోపెడిషియన్ - మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో నిపుణుడు ఫిజియోథెరపిస్ట్ - కీళ్లలో బలం మరియు చలనశీలతను పెంచడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి దిద్దుబాటు వ్యాయామాల కోసం న్యూరాలజిస్ట్ - వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను నిర్వహించడానికి. , జలదరింపు, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాల బలహీనత, వెర్టిగో, తలనొప్పి వంటి రుమటాలజిస్ట్ - ఆర్థరైటిస్ మరియు కీళ్ళు, కండరాలు మరియు ఎముకల ఇతర వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో ప్రధానంగా వైద్య నిర్వహణ & శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ఉంటుంది.

వైద్య నిర్వహణ

1. NSAID అనాల్జెసిక్స్: వీటిలో ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ మరియు పారాసెటమాల్ వంటి మందులు ఉన్నాయి, ఇవి నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ భోజనంతో పాటు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌కు చికాకు కలుగుతుంది.
2. నార్కోటిక్స్: ఈ తరగతి మందులు మరింత తీవ్రమైన నొప్పికి అవసరం కావచ్చు, ఇది మొదటి వరుస మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. ఈ మాత్రలు వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలి, ఎందుకంటే అవి అలవాటును ఏర్పరుస్తాయి. 2010లో, ప్రభుత్వం (FDA) OAతో సహా దీర్ఘకాలిక (దీర్ఘకాలిక) మస్క్యులోస్కెలెటల్ నొప్పికి డులోక్సేటైన్ (సింబాల్టా) వాడకాన్ని ఆమోదించింది. ఈ నోటి మందు కొత్తది కాదు. మానసిక రుగ్మతలు, నరాల నొప్పి మరియు ఫైబ్రోమైయాల్జియా వంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా ఇది ఉపయోగంలో ఉంది.
3. కండరాల సడలింపులు: ఈ మందులు వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులలో ఒకటి Cyclobenzaprine.
4. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఈ తరగతిలో ప్రెడ్నిసోలోన్ వంటి ఔషధం ఉంటుంది, ఇది తక్కువ వ్యవధిలో సూచించబడుతుంది లేదా నొప్పిని నిరోధించడంలో సహాయపడే ఇంజెక్షన్‌గా కూడా ఉంటుంది. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ (కొన్నిసార్లు కార్టిసోన్ షాట్లు అని పిలుస్తారు) లేదా హైలురోనిక్ యాసిడ్ అని పిలువబడే ఒక రకమైన కందెనతో జాయింట్ ఇంజెక్షన్లు OA నుండి నెలల తరబడి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ లూబ్రికెంట్ మోకాలిలో ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఈ షాట్లు కొంతమంది రోగులలో మోకాలి మార్పిడి అవసరాన్ని కొన్ని సంవత్సరాలు ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.
5. సమయోచిత అనాల్జెసిక్స్ & స్ప్రేలు: అనాల్జేసిక్ లేపనాలు మరియు స్ప్రేల యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ లక్షణాల నొప్పి ఉపశమనంతో సహాయపడుతుంది.
6. నరాల నొప్పికి మందులు: వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయి, అవి నొప్పి, జలదరింపు, ఎగువ మరియు దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి వంటివి.
7. సప్లిమెంట్స్: ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ ఉపయోగించబడ్డాయి. చాలా మందికి వాటి ప్రభావం మరియు భద్రతకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మంచి పరిశోధన డేటా లేదు. అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే వాటిలో కాల్షియం, విటమిన్ డి మరియు ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. చేప నూనెలు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయని కూడా అంటారు. అయినప్పటికీ, వాటి ఉపయోగం ప్రధానంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో స్థాపించబడింది. భద్రతను నిర్ధారించడానికి మరియు ఔషధ పరస్పర చర్యలను నివారించడానికి, ఈ సప్లిమెంట్లలో దేనినైనా ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని లేదా ఔషధ విక్రేతను సంప్రదించండి

శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు

ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ ఇంజెక్షన్‌లు మందులకు ప్రతిస్పందించని తీవ్రమైన నొప్పి సందర్భాల్లో, త్వరిత ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉమ్మడిలో హైడ్రోకార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వబడుతుంది. జాయింట్ లూబ్రికేషన్‌లో సహాయం చేయడానికి హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఇంజెక్షన్లు జాయింట్‌లో ఇవ్వబడతాయి.

అలైన్‌మెంట్ కరెక్షన్ సర్జరీ ఆస్టియోటమీ, లామినెక్టమీ, స్పైనల్ ఫ్యూజన్ వంటి దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్సలు తీవ్రమైన కీళ్ల వైకల్యాలలో నిర్వహించబడతాయి, ఇవి పనితీరు మరియు నొప్పికి పరిమితిని కలిగిస్తాయి.

జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ: తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న మోకాళ్లు మరియు తుంటికి, ప్రొస్థెసిస్‌ను అమర్చవచ్చు మరియు అరిగిపోయిన కీళ్లను పూర్తిగా యాంత్రిక కీళ్లతో భర్తీ చేస్తారు. కొన్ని జాయింట్ మార్పులు కోలుకోలేనివి అయినప్పటికీ, చాలా మంది రోగులకు జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం, కీళ్లలో OA యొక్క నష్టాన్ని తిప్పికొట్టే చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, ఈ ఉమ్మడి నష్టాన్ని నెమ్మదించడానికి లేదా రివర్స్ చేయడానికి మార్గాలను కనుగొనడానికి పరిశోధన జరుగుతోంది.

ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS): ఇది నొప్పిని తగ్గించడానికి తక్కువ-వోల్టేజ్ విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. మోకాలి మరియు తుంటి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమందికి ఇది స్వల్పకాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మందులతో పాటు, గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను అనుసరించడం లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వ్యాధి ఫలితాలకు దారి తీస్తుంది: కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి. వేడి ఫోమెంటేషన్ మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాల అప్లికేషన్ నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. అడపాదడపా వేడి మరియు చల్లని చికిత్సలు నొప్పి మరియు దృఢత్వం యొక్క తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఇటువంటి చికిత్సలలో వేడి షవర్ లేదా స్నానం మరియు హీటింగ్ లేదా కూలింగ్ ప్యాడ్‌లు లేదా ప్యాక్‌లను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించడం వంటివి ఉంటాయి. మసాజ్ థెరపిస్ట్ చేసే సున్నితమైన మసాజ్ సడలింపును అందిస్తుంది మరియు నొప్పి నివారణను ప్రోత్సహిస్తుంది. వెన్నెముకకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్, లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్ వంటి ఉమ్మడి మద్దతులను ఉపయోగించండి. చెరకు లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లు వ్యాధిగ్రస్తులైన కీళ్లను ఆఫ్‌లోడ్ చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు సురక్షితమైన నడకను ప్రోత్సహించవచ్చు మరియు నొప్పి నివారణను అందిస్తాయి. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి మరియు వ్యాయామ కార్యక్రమంలో భాగంగా చేస్తే, అది చాలా జాగ్రత్తగా మరియు సరైన ఎర్గోనామిక్ భంగిమతో చేయాలి. పరుపు మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరైనది కాకపోతే మార్చండి మరియు వెన్నెముకకు మంచి మద్దతునిచ్చే మరియు స్థిరీకరించే వాటిని ఉపయోగించండి. కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ మెడ మరియు వీపును సరిగ్గా ఉంచి, మద్దతు ఇవ్వండి. కీళ్లపై ఒత్తిడిని నివారించడానికి కుర్చీని పైకి లేపడం లేదా మీ టాయిలెట్ సీటును సర్దుబాటు చేయడం వంటి ఫర్నిచర్‌ను సర్దుబాటు చేయండి. ఉమ్మడి యొక్క పునరావృత కదలికలను నివారించండి, ముఖ్యంగా తరచుగా వంగడం. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యలు

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే వ్యాధి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో తగినంత జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, క్రింది సమస్యలు సంభవించవచ్చు: కదలిక పూర్తిగా కోల్పోవడం మరియు కీళ్లలో విపరీతమైన దృఢత్వం, రోగి మంచాన పడడం లేదా తీవ్రమైన నడక సమస్యలతో. దీర్ఘకాలిక బలహీనపరిచే నొప్పి నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు ఆందోళన లేదా నిరాశకు మూలంగా ఉండవచ్చు. అధునాతన స్పాండిలోసిస్ ఫలితంగా పక్షవాతం, నరాల నొప్పి వంటి నరాల సంబంధిత సమస్యలు సంభవించవచ్చు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, అనేక ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నిర్వహణలో సహాయపడతాయి:

వ్యాయామం మరియు యోగా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో కీళ్లను మరియు చుట్టుపక్కల కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించే రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు మరియు యోగా చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి.

మసాజ్ సున్నితమైన మసాజ్ ప్రభావిత భాగాలలో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, సడలింపును ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మసాజ్‌లు తప్పనిసరిగా అర్హత కలిగిన మసాజ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా మాత్రమే చేయాలి.

ఫిజియోథెరపీ ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు, ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT) మరియు ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS), నరాల నొప్పి నుండి కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. పునరావాస వ్యాయామాలు ఉమ్మడి మరియు చుట్టుపక్కల కండరాల బరువును మోయడాన్ని బలోపేతం చేయడం మరియు సరిచేయడం, ప్రభావిత జాయింట్ల యొక్క మొత్తం బలం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పి ఆక్యుపంక్చర్ లేదా ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు, ఇది పరిధీయ ట్రిగ్గర్ పాయింట్లపై ఒత్తిడి లేదా హానికరమైన ఉద్దీపనలను వర్తింపజేయడం ద్వారా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స.

ఆయుర్వేదం నూనెలు మరియు లైనిమెంట్ల రూపంలో వివిధ ఆయుర్వేద సన్నాహాలు ఉన్నాయి. ఇవి సాధారణంగా నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో స్థానికంగా వర్తించబడతాయి. ఇవి లక్షణాల నుండి మంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు ఉమ్మడి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. మోకాలి నొప్పికి ఆయుర్వేద నివారణల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

హోమియోపతి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో నొప్పిని మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది.

బాహ్య ఆర్థోసెస్ మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్లు, లంబోసాక్రల్ బెల్ట్‌లు మరియు స్టిక్ లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల క్షీణించిన కీళ్లకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కారణంగా నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక మరియు బలహీనపరిచే నొప్పి నడక వంటి ప్రాథమిక కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది కదలికలు మరియు ప్రయాణాలలో పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి ఆస్టియో ఆర్థరైటిక్ రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలంగా ఉంటుంది మరియు వారు తమను తాము సమాజం మరియు సమాజం నుండి పెద్దగా ఉపసంహరించుకుంటారు. మోకాలి సంరక్షణ మరియు వెన్నెముక సంరక్షణ క్లబ్‌లలో చేరడం వలన ఈ రోగులు క్షీణించిన మార్పులను ఎదుర్కోవటానికి మరియు ఇలాంటి నొప్పితో బాధపడుతున్న ఇతరులతో బంధాన్ని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడవచ్చు.

ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి వారి రొటీన్ లైఫ్‌లో చేర్చుకోగల కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

1. సప్లిమెంట్ ఎముక & కీళ్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు పాల ఉత్పత్తులను నిల్వ చేయండి మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం పెంచడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 15 నిమిషాలు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే సాల్మన్, నట్స్, చేప నూనె వంటి వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. . విటమిన్ K సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలు దాని నొప్పి-ఓదార్పు లక్షణాల కారణంగా సహాయపడతాయి. మీ భోజనంలో బచ్చలికూర, మెంతులు (మెంతి), క్యాబేజీ, కాలే మొదలైన ఆకుకూరలను చేర్చండి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న మృదులాస్థి నష్టాన్ని ఆపుతాయి. మీ ఆహారంలో జ్యుసి నారింజ, స్వీట్ రెడ్ పెప్పర్స్, టొమాటోలు, ఉసిరి మరియు ఇతర విటమిన్ సి-రిచ్ ఫుడ్స్ జోడించండి.
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రోజూ 30 నిమిషాల నడకకు వెళ్లండి. చలి వాతావరణం మిమ్మల్ని ఉదయం పూట బయటికి వెళ్లడానికి బద్ధకాన్ని కలిగిస్తే, మధ్యాహ్నం నడకకు వెళ్లండి. అలాగే, మీ కండరాలను సాగదీయండి, ఇది మీ కదలికను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.
3. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి చలికాలంలో నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి ఎందుకంటే డీహైడ్రేషన్ వశ్యతను తగ్గిస్తుంది మరియు దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.
4. ఒక మసాజ్ పొందండి ఒక ప్రొఫెషనల్ ద్వారా మసాజ్ థెరపీ నొప్పితో కూడిన కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని మరింత మొబైల్‌గా మార్చుతుంది.
5. కప్పి ఉంచండి బాధాకరమైన కీళ్లను స్లీవ్ లేదా ర్యాప్‌తో కప్పి ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. వాటిని వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది మరియు కదలిక పెరుగుతుంది. నొప్పితో బాధపడుతున్న కీళ్లపై కండరాల సడలింపు జెల్‌ను ఉపయోగించడం మరియు కవర్ చేయడం చాలా సహాయకారిగా కనిపించింది.
6. వేడి ప్యాక్‌లు/ఐస్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి హాట్ ప్యాక్‌లు/వేడి స్నానాలు/ఆవిరి నొప్పితో కూడిన కీళ్లను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. వేడి రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ప్రభావిత ప్రాంతానికి వైద్యం చేసే పోషకాలను తెస్తుంది మరియు మెదడుకు పంపబడే నొప్పి సందేశాలను నిరోధిస్తుంది.
7. సమయానికి మందులు తీసుకోండి, మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మీ మందులను తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మీరు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే, నొప్పి నివారణ మందుల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు. అలాగే, రెగ్యులర్ డాక్టర్ సంప్రదింపులకు వెళ్లండి, ప్రత్యేకించి మీ లక్షణాలు పునరావృతమైతే/తీవ్రంగా ఉంటే.

మోకాలి నొప్పికి కొన్ని సులభమైన ఇంకా ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాల కోసం చూస్తున్నారా? అవును అయితే, నిపుణులు ఆమోదించిన వ్యాయామాలు మరియు చిట్కాలను తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ రివర్సిబుల్ కాదా? ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులను నేను త్వరగా ఎలా తగ్గించగలను? నా బాధాకరమైన కీళ్ల కోసం నేను హీట్ ప్యాక్ లేదా ఐస్ ప్యాక్‌ని ఉపయోగించాలా? మోకాలి లేదా వెన్నెముక యొక్క సరైన పరిమాణాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలి? ప్రస్తావనలు Osteoarthritis (OA). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ ఏజింగ్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఐరోపా మరియు ప్రపంచానికి ప్రాధాన్యత కలిగిన మందులు 2013 నవీకరణ. ఆసియాలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. మార్లిన్ ఫ్రాన్సెన్ మరియు ఇతరులు. Int J Rheum Dis 2011 మే;14(2):113-21. doi: 10.1111/j.1756-185X.2011.01608.x. లాంగ్ ఎల్, ఎర్నెస్ట్ ఇ. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం హోమియోపతిక్ రెమెడీస్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. డేటాబేస్ ఆఫ్ రివ్యూస్ ఆఫ్ ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు [ఇంటర్నెట్]. యార్క్ (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్ (UK); 1995. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా. Cui A, Li H, Wang D, Zhong J, Chen Y, Lu H. గ్లోబల్, ప్రాంతీయ ప్రాబల్యం, జనాభా ఆధారిత అధ్యయనాలలో మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు. ఎక్లినికల్ మెడిసిన్. 2020;29-30:100587.

==================================================

ఆస్టియోమలాసియా సాఫ్ట్ ఎముకలు, హైపోవిటమినోసిస్ డి ఆస్టియోపతి మరియు పిల్లలలో రికెట్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం 'ఆస్టియోమలాసియా' అనే పదం గ్రీకు పదాలు 'ఆస్టియోన్' మరియు 'మలాకియా' నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం వరుసగా 'ఎముక' మరియు 'మృదువైన'. ఇది గట్టిపడటం లేదా ఖనిజీకరించే సామర్థ్యం తగ్గడం వల్ల ఎముకలు మృదువుగా మారడానికి కారణమయ్యే పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.

ఎముకలు కాల్షియం మరియు భాస్వరంతో సహా వివిధ ఖనిజాలతో రూపొందించబడ్డాయి, ఇవి ఎముకలకు నిర్మాణం మరియు సమగ్రతను ఇస్తాయి. విటమిన్ డి శరీరంలో కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల సాధారణంగా సంభవించే ఈ ఖనిజాల అసమతుల్యత ఎముక ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తికి ఆస్టియోమలాసియా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమవుతుంది.

ఆస్టియోమలాసియా ఎముక నొప్పి, కండరాల బలహీనత, నడకలో ఇబ్బంది మరియు ఎముక పగుళ్లకు ఎక్కువ అవకాశం కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పిల్లలలో, దీనిని రికెట్స్ అని పిలుస్తారు, ఇది ఎముక పెరుగుదల ప్లేట్ వద్ద బలహీనమైన ఖనిజీకరణకు కారణమవుతుంది. ఇది పిల్లలలో ఎముకలు మృదువుగా మరియు వైకల్యానికి దారితీస్తుంది మరియు వారి పెరుగుదలను పరిమితం చేస్తుంది. ఆస్టియోమలాసియా బోలు ఎముకల వ్యాధికి భిన్నంగా ఉంటుంది. రెండూ ఎముకలు విరగడానికి కారణమైనప్పటికీ, ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముకలు గట్టిపడకుండా ఉండే సమస్య, అయితే బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ఎముక క్షీణత మరియు ఎముకల నిర్మాణం మధ్య సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల కలిగే సజీవ ఎముకను బలహీనపరుస్తుంది.

ఆస్టియోమలాసియా చికిత్సలో తగినంత విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం అందించడం జరుగుతుంది, ఈ రెండూ ఎముకలను గట్టిపరచడానికి మరియు బలోపేతం చేయడానికి మరియు కారణమయ్యే రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడం అవసరం. సాధారణంగా 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి, పొడవాటి ఎముకలు పక్కటెముకలు వెన్నెముక అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రాథమిక హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం మూత్రపిండ ఆస్టియోడిస్ట్రోఫీ ఆస్టియోబ్లాస్టిక్ బోన్ మెటాస్టేసెస్ బోలు ఎముకల వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్తపు ఫాస్ఫరస్ పరీక్షలు: సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్, మరియు సీరం విటమిన్ D. బోన్ రేడియోగ్రాఫ్ బోన్ బయాప్సీ చికిత్స PTH స్థాయిలను నిర్వహించడం: సీరం 25OHD స్థాయిలు >30 ng/mL వద్ద మరియు PTH స్థాయిలు సూచన పరిధిలో ఉంటాయి. విటమిన్ D యొక్క ఓరల్ సన్నాహాలు: 800 నుండి 1200 IU రోజువారీ నోటి మోతాదులు. కాల్షియంతో విటమిన్ D: అంతర్లీన పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులలో రోజువారీ 2000 నుండి 3000 mg వరకు అధిక మొత్తంలో అవసరం. సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించడానికి నిపుణులు ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆస్టియోమలాసియా లక్షణాలు

ఆస్టియోమలాసియా యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు ప్రాథమికంగా ఎముక యొక్క అసంపూర్ణ ఖనిజీకరణ కారణంగా బలహీనంగా మరియు మరింత సరళంగా తయారవుతాయి, దీని ఫలితంగా దిగువ అంత్య భాగాల యొక్క పొడవైన ఎముకలు వంగిపోతాయి. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎముక నొప్పి సున్నితత్వం కండరాల బలహీనత (సాధారణంగా తొడ మరియు మోకాలి కీళ్ళు) పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు పగుళ్లు మయోపతి (కండరాలను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు) వాడ్లింగ్ నడక పెరుగుదల హైపోకాల్సెమిక్ మూర్ఛలు లేదా టెటానీ మైయాల్జియాస్ మరియు ఆర్థ్రాల్జియాస్ (కండరాల నొప్పి) వెన్నెముక, అవయవాలు లేదా కటి వైకల్యాలు మీకు తెలుసా? భారతదేశంలో విటమిన్ డి లోపం యొక్క ప్రాబల్యం 40% నుండి 99% వరకు ఉంటుంది, అంటే దాదాపు ప్రతి భారతీయుడికి తగినంత విటమిన్ డి లేదు. విటమిన్ డి లోపం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! ఆస్టియోమలాసియా కారణాలు

ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముక మాతృక యొక్క బలహీనమైన ఖనిజీకరణ ద్వారా వర్గీకరించబడిన జీవక్రియ ఎముక వ్యాధి. ఎముక మాతృకపై హైడ్రాక్సీఅపటైట్ స్ఫటికాల నిక్షేపణ ద్వారా ఎముక సృష్టి జరుగుతుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

విటమిన్ డి యొక్క తగ్గిన ఉత్పత్తి ఎముక పునర్నిర్మాణంలో విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు ఎముకను బలోపేతం చేయడానికి అవసరం. విటమిన్ డి ఉత్పత్తి తగ్గడానికి కొన్ని కారణాలు: శీతల వాతావరణ వాతావరణం కారణంగా సూర్యరశ్మిని తగ్గించడం వల్ల విటమిన్ డి తక్కువ స్థాయికి దారితీస్తుంది. ముదురు చర్మం మరియు పెరిగిన మెలనిన్ విటమిన్ డి అతినీలలోహిత-బి (UVB) కాంతి శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఊబకాయం కొవ్వును తొలగించడానికి దారి తీస్తుంది, దీని ఫలితంగా విటమిన్ డి యాక్టివేషన్ కోసం కాల్షియం తక్కువగా ఉంటుంది. వృద్ధులలో విటమిన్ డి యొక్క నిల్వ వయస్సుతో పాటు క్షీణించడంతో విటమిన్ డి ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. విటమిన్ డి యొక్క విటమిన్ డి శోషణ క్షీణించడం వంటి సిండ్రోమ్‌ల వల్ల కావచ్చు: క్రోన్'స్ వ్యాధి: ఇది ఒక రకమైన తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (IBD), ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది కడుపు నొప్పి, తీవ్రమైన విరేచనాలు, అలసటకు దారితీస్తుంది. , బరువు తగ్గడం మరియు పోషకాహార లోపం. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: ఇది వారసత్వంగా వచ్చే రుగ్మత, ఇది ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. ఉదరకుహర వ్యాధి: ఇది గోధుమ, బార్లీ మరియు రైలో కనిపించే గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌ను తినడం వల్ల రోగనిరోధక ప్రతిచర్య. కొలెస్టాసిస్: ఇది మీ కాలేయం నుండి పిత్త ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు లేదా నిరోధించబడినప్పుడు సంభవించే కాలేయ వ్యాధి. పిత్తం అనేది మీ కాలేయం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ద్రవం, ఇది ఆహారం, ముఖ్యంగా కొవ్వుల జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. సర్జికల్ మార్పు: గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ లాగా గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ (GI) ట్రాక్ట్ కొవ్వులో కరిగే విటమిన్‌ల (A, D, E, మరియు K) లోపభూయిష్ట శోషణతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్ D యొక్క జీవక్రియలో మార్పులు ఇది క్రింది కారణాల వల్ల కావచ్చు: గర్భం అనేది కాల్సిడియోల్ (విటమిన్ D యొక్క ఒక రూపం) స్థాయిలు తగ్గడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు రోజుకు 1000 నుండి 2000 అంతర్జాతీయ యూనిట్ల (IU) మోతాదు విటమిన్‌గా గుర్తించబడుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలలో డి లోపం. సిర్రోసిస్, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు నాన్-ఆల్కహాలిక్ స్టీటోహెపటైటిస్ (కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం ద్వారా కాలేయం యొక్క వాపు) వంటి కాలేయ వ్యాధులు కాల్సిడియోల్ లోపం ఉత్పత్తికి దారితీయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి నిర్మాణాత్మక నష్టం మరియు 1-ఆల్ఫా-హైడ్రాక్సిలేస్ యొక్క నష్టం దారితీస్తుంది, విటమిన్ D యొక్క క్రియాశీలతకు అవసరమైన ఒక ఎంజైమ్. నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ (మీ శరీరం మీ మూత్రంలో ఎక్కువ ప్రోటీన్‌ను పంపేలా చేసే మూత్రపిండ రుగ్మత) రోగలక్షణ విసర్జనకు దారితీస్తుంది. విటమిన్ డి బైండింగ్ ప్రోటీన్ (DBP), ఇది సీరం కాల్సిడియోల్‌తో బంధిస్తుంది. రక్తంలో తక్కువ స్థాయి ఫాస్పరస్ (హైపోఫాస్ఫేటిమియా) లేదా కాల్షియం (హైపోకాల్సెమియా) క్రింది వ్యాధులలో కనిపిస్తుంది: ఫాంకోని సిండ్రోమ్‌లో కనిపించే మూత్రపిండ గొట్టపు అసిడోసిస్ కాల్షియం మరియు ఇతర అయాన్ శోషణ మరియు విసర్జనను మారుస్తుంది. కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా (TIO), ఆంకోజెనిక్ ఆస్టియోమలాసియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది హైపోఫాస్ఫేటిమియా మరియు మూత్రపిండ ఫాస్ఫేట్ క్షీణత ద్వారా వర్గీకరించబడిన అరుదైన పారానియోప్లాస్టిక్ వ్యాధి (ఆటో-ఇమ్యూన్ యాక్టివిటీ కారణంగా వచ్చే క్యాన్సర్). ఆస్టియోమలాసియాకు దారితీసే విటమిన్ డి లోపం కలిగించే మందులు: ఫెనోబార్బిటోన్ ఫెనిటోయిన్ కార్బమాజెపైన్ ఐసోనియాజిడ్ రిఫాంపిసిన్ థియోఫిలిన్ కెటోకానజోల్ దీర్ఘకాల స్టెరాయిడ్ ఎటిడ్రోనేట్ ఫ్లోరైడ్ ఆస్టియోమలాసియాకు ప్రమాద కారకాలు

విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారికి ఆస్టియోమలాసియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ ప్రమాదాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మారుతూ ఉంటాయి మరియు భౌగోళిక స్థానం, సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతలు మరియు జాతిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ విధంగా సాధారణంగా ప్రభావితమయ్యే వ్యక్తులు: చాలా బలహీనంగా లేదా అనారోగ్యంతో బయటికి వెళ్లడానికి తక్కువ సూర్యరశ్మి ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో జీవించడం సాధారణంగా పగటిపూట ఇంట్లోనే ఉండండి లేదా పని చేయండి, వారి చర్మం చాలా వరకు కప్పి ఉండే దుస్తులను ధరించండి. ఇది సూర్యకాంతి నుండి తక్కువ విటమిన్ డిని ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఇందులో దక్షిణాసియా, మధ్యప్రాచ్య మరియు ఆఫ్రో-కరేబియన్ జాతులకు చెందిన వ్యక్తులు ఉండవచ్చు. చాలా బలమైన సన్‌స్క్రీన్‌ని వాడండి తక్కువ సామాజిక-ఆర్థిక స్థితి మరియు పోషకాహారం తక్కువగా ఉన్నవారు గర్భిణులు మరియు తల్లిపాలు వారి పిల్లలకు ఆస్టియోమలాసియా యొక్క కొన్ని అరుదైన ప్రమాద కారకాలు: కిడ్నీ వైఫల్యం కాలేయ వ్యాధులు యాంటీపిలెప్టిక్స్, యాంటీ ఫంగల్స్ లేదా స్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు. చికిత్స చేయని ఉదరకుహర వ్యాధి జీర్ణ వాహికపై శస్త్రచికిత్స. విటమిన్ డి, సాధారణంగా సూర్యరశ్మి విటమిన్ అని పిలుస్తారు, కాల్షియం శోషణకు మాత్రమే కాకుండా కండరాలు మరియు నరాల సరైన పనితీరుకు కూడా అవసరం. దానిని తీసుకోవడానికి సరైన మార్గాన్ని అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

ఆస్టియోమలాసియా నిర్ధారణ

ఆస్టియోమలాసియా వ్యాధిని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం మరియు ఏ ఒక్క ప్రయోగశాలలో కనుగొనబడలేదు. అయినప్పటికీ, ఆస్టియోమలాసియా యొక్క రోగనిర్ధారణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఆస్టియోమలాసియా కోసం మూల్యాంకనం చేసేటప్పుడు, క్లినికల్ చరిత్రలో రోగి యొక్క కుటుంబం మరియు శస్త్రచికిత్స (గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ వంటివి) చరిత్ర గురించి అవగాహన ఉండాలి. ఇతర సంబంధిత ప్రశ్నలు కార్యాచరణ స్థాయి, అభిరుచులు, ఆహారం మరియు సామాజిక ఆర్థిక స్థితిని అంచనా వేయడంపై దృష్టి పెట్టాలి.

రక్త పరీక్షలు సీరం కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్: ఆస్టియోమలాసియా ఉన్న రోగులకు సాధారణంగా హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా హైపోకాల్సెమియా ఉంటుంది. సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్: పెరిగిన ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ చర్య సాధారణంగా బలహీనమైన ఆస్టియోయిడ్ ఖనిజీకరణతో వ్యాధుల లక్షణం. వాస్తవానికి, ఆస్టియోమలాసియాను అనుమానించడానికి కూడా హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా హైపోకాల్సెమియా మరియు ఎముక ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ స్థాయి పెరగడం అవసరమని కొన్ని మూలాధారాలు నమ్ముతున్నాయి. సీరమ్ విటమిన్ D: సీరం స్థాయి 25(OH)D (విటమిన్ D) ప్రస్తుతం విటమిన్ D స్థితి యొక్క ఉత్తమ మార్కర్‌గా పరిగణించబడుతుంది మరియు పోషకాహార ఆస్టియోమలాసియా ఉన్న రోగులలో సాధారణంగా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది (<10 ng/mL). ప్రారంభ కాల్షియం లేమి యొక్క ఇతర సున్నితమైన బయోమార్కర్లలో పెరిగిన సీరం చెక్కుచెదరకుండా PTH (పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్) మరియు మూత్ర కాల్షియం తగ్గింది.

సూర్యరశ్మికి గురికాకపోవడం మన శరీరంపై, ముఖ్యంగా విటమిన్ డి స్థాయిలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. విటమిన్ డి లోపానికి గల కారణాల గురించి మరియు మిమ్మల్ని మీరు ఎప్పుడు పరీక్షించుకోవాలి అనే దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి!

ఎముక రేడియోగ్రాఫ్ ఆస్టియోమలాసియా సూచించే కొన్ని ముఖ్యమైన రేడియోగ్రాఫిక్ పరిశోధనలు: తక్కువ ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD) మరియు లూజర్ జోన్‌లలో ఫోకల్ తీసుకోవడం (సూడోఫ్రాక్చర్స్) ఎముక సింటిగ్రాఫీ (బోన్ ఎక్స్-రే) పేలవంగా మరమ్మతులు చేయబడిన లోపభూయిష్ట పగుళ్లు విలోమ లూసెన్సీలుగా కనిపిస్తాయి. ఒస్సియస్ కార్టెక్స్‌కు లంబంగా ఉంటుంది. అవి సాధారణంగా తొడ మెడలు, షాఫ్ట్‌లు మరియు జఘన మరియు ఇస్కియల్ రామి వద్ద ద్వైపాక్షికంగా మరియు సుష్టంగా సంభవిస్తాయి. ఆస్టియోయిడ్ యొక్క తగినంత ఖనిజీకరణ కారణంగా వెన్నుపూస శరీర ట్రాబెక్యులే (బోన్ నెట్‌వర్క్) యొక్క వ్యత్యాసం తగ్గింది. రోగనిర్ధారణకు అవసరం లేనప్పటికీ, వెన్నెముక, తుంటి మరియు ముంజేయిలో ఎముక ఖనిజ సాంద్రత తగ్గినట్లు అధ్యయనాలు ప్రదర్శించాయి. బోన్ బయాప్సీ ఇలియాక్ క్రెస్ట్ బోన్ బయాప్సీ అనేది రోగనిర్ధారణను స్థాపించడానికి బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది, అయితే రోగనిర్ధారణ సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు సలహా ఇవ్వకూడదు లేదా ఆస్టియోమలాసియా యొక్క కారణాన్ని ఇతర నాన్వాసివ్ పద్ధతుల ద్వారా నిర్ణయించవచ్చు.

ఇక్కడ ఆస్టియోమలాసియా యొక్క నిర్దిష్టమైన లేదా సాధ్యమైన అన్వేషణలు కొన్ని ఉన్నాయి, దీనికి మరింత ధ్రువీకరణ అవసరమవుతుంది: హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా హైపోకాల్సెమియా అధిక ఎముక ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ కండరాల బలహీనత లేదా ఎముక నొప్పి 80% కంటే తక్కువ BMD యువ-వయోజన-సగటు ఎముక సింటిగ్రఫీ లేదా రేడియోగ్రాఫిక్ ద్వారా బహుళ తీసుకునే జోన్‌లు విశృంఖల మండలాల సాక్ష్యం. ఆస్టియోమలాసియా నివారణ

ఆస్టియోమలాసియా సాధారణంగా తగినంత సూర్యరశ్మి కారణంగా విటమిన్ డి లోపం లేదా విటమిన్ డి తక్కువగా ఉన్న ఆహారం వల్ల వస్తుంది. దీనిని చాలా వరకు నివారించవచ్చు: విటమిన్ డి అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల సహజంగా సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ డి ఆహారాలు సాల్మన్ మరియు గుడ్డు సొనలు జోడించబడతాయి. . తృణధాన్యాలు, రొట్టె, పాలు మరియు పెరుగు వంటి విటమిన్ డి మరియు కాల్షియంతో కూడిన బలవర్ధకమైన వస్తువులను కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని నిర్వహించడం. సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం, అవసరమైతే తగినంత సూర్యరశ్మిని పొందడం కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే అంతర్లీన కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం. నీకు తెలుసా? భారతదేశంలో 83% స్త్రీలు మరియు 85% పురుషులు తక్కువ విటమిన్ డి స్థాయిలను కలిగి ఉన్నట్లు నివేదించబడింది. తగినంత విటమిన్ డి ఎలా పొందాలో గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఆస్టియోమలాసియా అనేది విటమిన్ డి లోపం వల్ల తరచుగా తగినంత సూర్యరశ్మిని పొందకపోవడం మరియు కొన్నిసార్లు జీర్ణక్రియ లేదా మూత్రపిండాల రుగ్మత కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆస్టియోమలాసియాను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి అవసరమైన వైద్యులు: సాధారణ వైద్యులు ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మీకు కీళ్ళు లేదా ఎముకలలో నొప్పి ఉంటే లేదా విటమిన్ లోపం ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే మా నిపుణుల నుండి సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స

విటమిన్ డి-లోపం ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు లక్షణాలను తగ్గించడం, ఫ్రాక్చర్ హీలింగ్‌ను ప్రోత్సహించడం, ఎముకల బలాన్ని పునరుద్ధరించడం మరియు అసాధారణతలను సరిచేస్తూ జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం. చికిత్స ఆస్టియోమలాసియా యొక్క వైద్యం మరియు ద్వితీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం యొక్క పరిష్కారంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇది కలిగి:

1. PTH స్థాయిలను నిర్వహించడం ఈ చికిత్స కోసం బాగా స్థిరపడిన మార్గదర్శకాలు లేవు. చాలా నియమాలు సీరం 25OHD స్థాయిలను >30 ng/mL వద్ద మరియు PTH స్థాయిలను సూచన పరిధిలో నిర్వహించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. సమర్థవంతమైన చికిత్సతో, కొన్ని వారాలలో క్లినికల్ లక్షణాలు మెరుగుపడతాయి; అయినప్పటికీ, లక్షణాల పూర్తి పరిష్కారం చాలా నెలలు పట్టవచ్చు.

చికిత్సను అనుసరించి, కొన్ని సాధారణ ఫలితాలు గమనించబడ్డాయి, అవి: సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ పెరుగుదల క్రమంగా తగ్గుతుంది; దీర్ఘకాలిక విటమిన్ డి లోపం ఉన్న రోగులలో హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం చాలా కాలం పాటు కొనసాగవచ్చు, అరుదైన సందర్భాల్లో ఇది హైపర్‌కాల్సెమిక్ తృతీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌గా పురోగమిస్తుంది ఇంకా, ఆస్టియోయిడ్ చేరడం మొత్తాన్ని బట్టి, ఆస్టియోమలాసియాను నయం చేసిన తర్వాత BMDలో అద్భుతమైన పెరుగుదల గమనించవచ్చు. 2. విటమిన్ డి థెరపీ యొక్క ఓరల్ ప్రిపరేషన్‌లు కింది శ్రేణిలో విటమిన్ డిని కలిగి ఉంటాయి: 800 నుండి 1200 IU రోజువారీ మౌఖిక మోతాదులు 8 నుండి 12 వారాల పాటు 50 000 IU స్థానిక విటమిన్ డి వారానికి, తర్వాత 1000 నుండి 2000 IU రోజువారీ నిర్వహణ మోతాదు GI శోషణ బలహీనమైన సందర్భాల్లో 10,000 - 50,000 IU అవసరం కావచ్చు. ఈ నియమాలు విటమిన్ D సమృద్ధిని చేరుకోవడానికి చాలా సమయం పట్టవచ్చు కాబట్టి, అధిక లోడింగ్ మోతాదులు 100 000 IU మించకూడదు.

1. కాల్షియంతో విటమిన్ డి: విటమిన్ డితో చికిత్స ఎల్లప్పుడూ తగినంత కాల్షియం సప్లిమెంట్లతో పాటు ఉండాలి. ప్రాథమిక కాల్షియం యొక్క వెయ్యి మిల్లీగ్రాములు రెండు లేదా మూడు మోతాదులుగా విభజించబడి చాలా సందర్భాలలో సరిపోతుంది. రోగులలో రోజువారీ 2000 నుండి 3000 mg పరిధిలో ఎక్కువ మొత్తంలో అవసరం: మాలాబ్జర్ప్షన్: బారియాట్రిక్ సర్జరీ లేదా గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత, కాల్సిఫెడియోల్ (అందుబాటులో ఉన్న చోట) ఉపయోగించబడుతుంది ఎందుకంటే ఇది పోర్టల్ సిస్టమ్ ద్వారా గ్రహించబడే మరింత ధ్రువ మెటాబోలైట్. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం: ఈ సందర్భాలలో విటమిన్ డితో పాటు కాల్సిట్రియోల్‌ను ఉపయోగించడం మంచిది. విటమిన్ డి జీవక్రియకు అంతరాయం కలిగించని మరొక యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం ఎంపిక కావచ్చు. నీకు తెలుసా? మీ శరీరంలో తగినంత విటమిన్ డి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆహారం నుండి కాల్షియం శోషించబడుతుంది. కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్ల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఆస్టియోమలాసియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఆస్టియోమలాసియా ఎముకల నిర్మాణం లేదా ఎముకల నిర్మాణ ప్రక్రియలో సమస్యలను కలిగిస్తుంది, ఎముకలు బలహీనంగా మరియు పగుళ్లకు గురవుతాయి. చికిత్సతో పాటు, లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. తగినంత విటమిన్ డి పొందండి బేర్ చర్మం సూర్యరశ్మికి గురైనప్పుడు శరీరం దాని స్వంత విటమిన్ డిని తయారు చేస్తుంది. ఉదయం వేళల్లో సూర్యరశ్మికి గురికావడం ద్వారా దీనిని మెరుగుపరచవచ్చు.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఇలా సూర్యరశ్మి పడడం చాలా ముఖ్యం అయితే, వడదెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మీరు తెలుసుకోవలసిన 5 సన్‌స్క్రీన్ బేసిక్స్ గురించి చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!

కొన్ని ఆహార పదార్ధాలలో విటమిన్ డి కూడా తక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అవి: గుడ్డు పచ్చసొన ఆయిల్ ఫిష్ ఎర్ర మాంసం కాలేయం వెన్న తృణధాన్యాలు బలపరిచిన స్ప్రెడ్‌లు 2. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం జోడించండి ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి కాల్షియం అవసరం మరియు కాల్షియం లేకపోవడం ఆస్టియోమలాసియాకు కారణమవుతుంది. కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు: టోఫు నట్స్ సోయా బీన్స్ ఫోర్టిఫైడ్ బ్రెడ్ ఫిష్ వంటి సార్డినెస్ పాలు, చీజ్ మరియు ఇతర పాల ఉత్పత్తులు, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ మరియు ఓక్రా వంటి ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, కానీ బచ్చలికూర కాదు 3. జీవనశైలిలో మార్పులు చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను ప్రోత్సహిస్తుంది, ఉదాహరణకు: ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించడం, ధూమపానం చేయకపోవడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం సరైన సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం 4. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎముకలు మరియు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి వ్యాయామం సహాయపడుతుంది, ఇది వాటికి వ్యతిరేకంగా కొంత నిరోధకతను కలిగిస్తుంది. ఇందులో నడక, పరుగు లేదా బరువులు ఎత్తడం వంటివి ఉంటాయి. ఎముకలలో ఏదైనా పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు నయం అవుతున్నప్పుడు తీవ్రమైన వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండాలి. ఆస్టియోమలాసియా యొక్క సమస్యలు

పేలవమైన ఆస్టియోయిడ్ ఖనిజీకరణ కారణంగా, ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అనేక సమస్యలు సంభవించవచ్చు. విటమిన్ డి లోపం మరియు మూత్రపిండాల వైఫల్యం వంటి అంతర్లీన పరిస్థితులను పరిష్కరించకపోతే లక్షణాలు తిరిగి వస్తాయి. ఇక్కడ కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి: లోపభూయిష్ట పగుళ్లు, వదులుగా ఉండే జోన్‌లు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎముక నొప్పిగా ఉంటుంది మరియు కాళ్లలో తక్కువ లేదా గాయం లేకుండా సంభవిస్తుంది. పక్కటెముకలు, స్కపులే మరియు క్లావికిల్స్‌లో వదులుగా ఉండే జోన్‌ల గురించి కూడా నివేదికలు ఉన్నాయి. దీర్ఘకాల ఆస్టియోమలాసియాలో కైఫోస్కోలియోసిస్ (వెన్నెముక యొక్క విచలనం మరియు అధిక వక్రత)ని కూడా పరిశోధకులు నివేదించారు, అలాగే, పిల్లలలో, ఆస్టియోమలాసియా మరియు రికెట్స్ తరచుగా కలిసి సంభవిస్తాయి, ఇది కాళ్లు వంగడానికి లేదా అకాల దంతాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. వెన్నెముక కుదింపు పగుళ్లు తక్కువ సాధారణం మరియు సాధారణంగా బోలు ఎముకల వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ అనేది ఎముకల సాంద్రత తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు సన్నబడి బలహీనంగా మారే పరిస్థితి. ఇది ఎముకలను పెళుసుగా చేస్తుంది మరియు స్వల్పంగానైనా గాయం నుండి పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

ఆస్టియోమలాసియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా కోసం ఆక్ట్రియోటైడ్ థెరపీ ట్యూమర్-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా (దీనిని ఆంకోజెనిక్ ఆస్టియోమలాసియా అని కూడా పిలుస్తారు) అనేది ఫాస్ఫేటూరియా (మూత్రంలో భాస్వరం), హైపోఫాస్ఫేటిమియా (రక్తంలో తక్కువ స్థాయిలో భాస్వరం) మరియు ఆస్టియోమలాసియా ద్వారా వర్గీకరించబడిన అరుదైన రుగ్మత. కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా ప్రధానంగా నిరపాయమైన మూలం ఉన్న కణితుల కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే ఇది అప్పుడప్పుడు ప్రాణాంతకమైనది కావచ్చు.

కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. హేమాంగియోపెరిసిటోమా (రక్తనాళాలు మరియు మృదు కణజాలాలతో కూడిన అరుదైన కణితి) అనేది కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. మూత్రపిండ గొట్టపు ఫాస్ఫేట్ వృధాకు కారణమయ్యే "ఫాస్ఫాటోనిన్స్" అని పిలువబడే తెలియని కారకం లేదా కారకాల కణితి ద్వారా పారానియోప్లాస్టిక్ స్రావం.

ఆక్ట్రియోటైడ్ యొక్క సబ్కటానియస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, సింథటిక్ సోమాటోస్టాటిన్ అనలాగ్, కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించే ముందు మూత్రపిండ గొట్టపు ఫాస్ఫేట్ వృధాను రద్దు చేసిందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఫాస్పరస్ సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం తరువాత, భాస్వరం శరీరంలో అత్యంత సమృద్ధిగా ఉండే ఖనిజం. శరీరంలోని భాస్వరంలో దాదాపు 85% ఎముకలు మరియు దంతాలలో ఉంటుంది. విటమిన్ డి, అయోడిన్, మెగ్నీషియం మరియు జింక్‌తో సహా ఇతర విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను సమతుల్యం చేయడానికి మరియు ఉపయోగించడానికి భాస్వరం కూడా అవసరం.

చాలా మందికి వారి ఆహారంలో భాస్వరం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఖనిజం పాలు, ధాన్యాలు మరియు ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలలో లభిస్తుంది. కొన్ని అకర్బన భాస్వరం సప్లిమెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: డైబాసిక్ పొటాషియం ఫాస్ఫేట్ మోనోబాసిక్ పొటాషియం ఫాస్ఫేట్ డైబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్ మోనోబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్ ట్రైబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్ ఫాస్ఫాటిడైల్కోలిన్ ఫాస్ఫాటిడైల్సెరిన్ సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది. : 700 mg గమనిక: ఏదైనా సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు మీ డాక్టర్తో మాట్లాడండి. ఆస్టియోమలాసియాతో జీవించడం

ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముకలను బలహీనపరిచే వ్యాధి మరియు వాటిని మరింత సులభంగా విరిగిపోయేలా చేస్తుంది. ఇది క్షీణించిన ఖనిజీకరణ యొక్క రుగ్మత, దీని ఫలితంగా ఎముక మాతృక దాని పునర్నిర్మాణం కంటే వేగంగా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఏదైనా ఎముక నొప్పి మరియు కండరాల బలహీనత నుండి ఉపశమనం పొందడానికి చాలా నెలలు పట్టవచ్చు. పరిస్థితి తిరిగి రాకుండా నిరోధించడానికి మీరు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం కొనసాగించాలి. ఆస్టియోమలాసియాను వీటి ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన సూర్యరశ్మిని పొందడం ఆహారం నుండి గ్లూటెన్‌ను తొలగించడం శారీరక కార్యకలాపాలను నియంత్రించడం ఫిజియోథెరపీని ప్రారంభించడం వేడి మరియు చల్లటి కుదింపులను ఉపయోగించడం కఠినమైన కార్యకలాపాలను నివారించడం ఆల్కహాల్ మరియు వాయురహిత పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం యాంటీపిలెప్టిక్స్ వంటి మందులు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ధూమపానం మానేయడం విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల కోసం సప్లిమెంట్లను పొందడం మీకు తెలుసా? కేవలం మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు చేపలు మాత్రమే కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు కాదు, శాకాహారులకు ఇతర ఎంపికలు కూడా ఉన్నాయి. శాఖాహారుల కోసం 7 కాల్షియం రిచ్ ఫుడ్స్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ జనాభా సమూహంలో ఆస్టియోమలాసియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది? ఆస్టియోమలాసియా ఉన్నట్లు అనుమానించబడిన యువ రోగులకు ఎముక సాంద్రత స్కాన్ చేయించుకోవడం మంచిదేనా? ఒక వ్యక్తి ఆస్టియోమలాసియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే దీర్ఘకాలంలో ఏమి ఆశించాలి? ఆస్టియోమలాసియా మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి మధ్య తేడా ఏమిటి? ఆస్టియోమలాసియా బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతుందా? ఆస్టియోమలాసియా రివర్స్ చేయగలదా?

==================================================

బోలు ఎముకల వ్యాధిని సైలెంట్ డిసీజ్ ఆఫ్ బోన్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు

బోలు ఎముకల వ్యాధి అంటే పోరస్ ఎముక అని అర్థం. ఈ పరిస్థితి ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఎముక పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు ఎముక పగుళ్లు సంభవించే వరకు లక్షణాలను కలిగి ఉండరు, అందుకే పేరు, ఎముక యొక్క నిశ్శబ్ద వ్యాధి. ఈ ఆకస్మిక పగుళ్లు తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి, ఎత్తు తగ్గడం లేదా కైఫోసిస్ (హంచ్డ్ భంగిమ) వంటి వెన్నెముక వైకల్యాలకు కారణమవుతాయి.

బోలు ఎముకల వ్యాధి తరచుగా వృద్ధ మహిళల్లో కనిపిస్తుంది, సాధారణంగా రుతుక్రమం ఆగిన వయస్సులో, ఈస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ పునరుత్పత్తికి బాధ్యత వహించే హార్మోన్) తగ్గుతుంది. ఇతర ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర, వ్యాయామం లేకపోవడం, కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి లోపం, ధూమపానం, అధిక మద్యపానం మరియు తక్కువ శరీర బరువు.

బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్ధారణ X- కిరణాల ద్వారా చేయబడుతుంది మరియు ఎముక సాంద్రతను కొలవడానికి పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది.

చికిత్స సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బలపరిచే వ్యాయామాలు, విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లు, ధూమపానం మానేయడం మొదలైన జీవనశైలి మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు హార్మోన్ థెరపీ అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) పండ్లు మణికట్టు వెన్నెముక ప్రాబల్యం ప్రపంచం: 18.3% (2021) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు హోమోసిస్టినూరియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం ఇమేజింగ్ ఆస్టియోమలాసియా మరియు మూత్రపిండ ఆస్టియోడిస్ట్రోఫీ మాస్టోసైటోసిస్ మాస్టోసైటోసిస్ మల్టిపుల్ మైలోమా పేగెట్ డిసీజ్ స్కర్విల్ సెల్ రక్తహీనత D పరీక్ష చికిత్స సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ D మరియు కాల్షియం మందులు: బిస్ఫాస్ఫోనేట్ మరియు డెనోసుమాబ్ హార్మోన్ల చికిత్సలు: రాలోక్సిఫెన్, కాల్సిటోనిన్, టెరిపరాటిడెటో మరియు టెస్టోస్టెరాన్ థెరపీ. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

బోలు ఎముకల వ్యాధిని "నిశ్శబ్ద" వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే దీనికి ఫ్రాక్చర్ ఉంటే తప్ప నిర్దిష్ట క్లినికల్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు లేవు. వెన్నెముక పగుళ్లు తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి, ఎత్తు తగ్గడం లేదా వంగి లేదా వంకరగా ఉన్న భంగిమ వంటి వెన్నెముక వైకల్యాలను ప్రేరేపిస్తాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి ద్వారా ప్రభావితమైన ఎముకలు చాలా పెళుసుగా మారవచ్చు, పగుళ్లు ఆకస్మికంగా లేదా క్రింది కారణాల వల్ల సంభవిస్తాయి: చిన్నపాటి పతనం సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలో పగుళ్లను కలిగించదు, వంగడం, ఎత్తడం లేదా దగ్గు వంటి రోజువారీ ఒత్తిళ్లు.

మీరు ఎముకల నొప్పితో బాధపడుతున్నారా? ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి కావచ్చు. ప్రమాద కారకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి మరియు మీరు ఆ వర్గంలోకి వస్తే. ఇప్పుడు చదవండి

బోలు ఎముకల వ్యాధి రకాలు

బోలు ఎముకల వ్యాధిని క్రింది వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. ప్రాథమిక బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఇది వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం మరియు తరచుగా వయస్సు మరియు లింగ హార్మోన్ లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ రకంలో ఇవి ఉంటాయి: పోస్ట్ మెనోపాజ్ బోలు ఎముకల వ్యాధి (రకం I): ఈ ఉపరకం మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో కనిపించే ఈస్ట్రోజెన్ (మహిళల్లో సాధారణ లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి అభివృద్ధికి బాధ్యత వహించే హార్మోన్లు) లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. వృద్ధాప్య బోలు ఎముకల వ్యాధి (రకం II): ఎముకల నిర్మాణం మరియు పునశ్శోషణం మధ్య క్రమంగా ప్రతికూల సమతుల్యత కారణంగా 70 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. 2. సెకండరీ బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఇది ఎముకలో మార్పుల కారణంగా తక్కువ ఎముక ద్రవ్యరాశిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది అంతర్లీన వ్యాధి లేదా మందుల సమక్షంలో పెళుసుదనం పగుళ్లకు దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? బోలు ఎముకల వ్యాధి పురుషులను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పురుషులు 50 ఏళ్లలోపు వారి మొత్తం జీవితకాల ఎముకల నష్టంలో 42% అనుభవిస్తున్నారని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. హైపోగోనాడిజం (సెక్స్ గ్రంథులు తక్కువ లేదా హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు) బోలు ఎముకల వ్యాధికి పురుషుల ప్రాథమిక కారణం. బోలు ఎముకల వ్యాధికి గల మరిన్ని కారణాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

సాధారణ ఎముక టర్నోవర్ ఎముక పునశ్శోషణం మరియు ఎముక నిర్మాణ ప్రక్రియల మధ్య సమతుల్యతను కలిగి ఉంటుంది. ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలలో, ఎముకల టర్నోవర్ రేటు నాటకీయంగా పెరుగుతుంది మరియు అండాశయ పనితీరును నిలిపివేసిన తర్వాత కూడా పెరుగుతుంది, ఇది నిరంతర ఎముక నష్టానికి దారితీస్తుంది.

యుక్తవయస్సులో ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి మరియు మీరు 35 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి నెమ్మదిగా ఎముకను కోల్పోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఇది ఒక సాధారణ దృగ్విషయం మరియు ప్రతి ఒక్కరికీ జరుగుతుంది. అయినప్పటికీ, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు బోలు ఎముకల వ్యాధి అభివృద్ధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి లేదా మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే సంభావ్యతను పెంచవచ్చు. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు

బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ఒక మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ వ్యాధి, ఇక్కడ ఏ ఒక్క కారకం దాని సంభవించడానికి పూర్తిగా కారణం కాదు. అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలలో ఇవి ఉన్నాయి: సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర: తక్కువ ఎముక సాంద్రతతో పాటు కుటుంబ చరిత్ర పగుళ్లకు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం అని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. జాతి: బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ప్రధానంగా తెల్లజాతి స్త్రీలను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి. ముదిరిన వయస్సు: బోలు ఎముకల వ్యాధికి వయస్సు అధిక-ప్రమాద కారకంగా ఉందని పరిశోధనలో తేలింది, ఎందుకంటే వృద్ధులలో విటమిన్ డి లోపం మరియు కాల్షియం శోషణ తగ్గుతుంది. స్త్రీ లింగం: ఎటువంటి అంతర్లీన ప్రమాద కారకాలు లేని వృద్ధ మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధి సాధారణంగా ఎదుర్కొంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ఎముకల క్షీణత చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అమెనోరియా: ఇది ఋతుస్రావం లేకపోవడం. ఇది తక్కువ ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలకు మరణిస్తుంది, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతుంది. ప్రారంభ రుతువిరతి: 45 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో రుతువిరతి, రెండు అండాశయాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం మరియు దీర్ఘకాలంగా పెరిమెనోపాజ్‌లో పీరియడ్స్ లేకపోవడం బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. హార్మోన్-సంబంధిత రుగ్మతలు: కొన్ని హార్మోన్ల అధిక ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ ఉత్పత్తి కారణంగా బోలు ఎముకల వ్యాధిని ప్రేరేపించగల వ్యాధులు: మితిమీరిన థైరాయిడ్ గ్రంధి సెక్స్ హార్మోన్ల తగ్గింపు మొత్తంలో (ఈస్ట్రోజెన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్) పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క రుగ్మతలు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల యొక్క అధిక క్రియాశీలత (హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం). పురుషులలో ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ హైపోగోనాడిజం (సెక్స్ గ్రంథులు తక్కువ లేదా హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు). మధుమేహం: ఇది ఎముక కణాల నాశనాన్ని పెంచుతుంది మరియు ఎముక నిర్మాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది వేగవంతమైన ఎముక నష్టానికి దారితీస్తుంది.

మధుమేహం మిమ్మల్ని నెమ్మదింపజేయవద్దు. మా విస్తృత శ్రేణి మధుమేహ సంరక్షణ ఉత్పత్తులతో మీ లక్షణాల కంటే ముందుండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి మాలాబ్జర్ప్షన్: ఇది సెలియక్ డిసీజ్ (మీరు గ్లూటెన్ తిన్నప్పుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ కణజాలంపై దాడి చేసే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి) మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి (మీ జీర్ణవ్యవస్థ వాపుకు కారణమయ్యే ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి) వంటి సమస్యల వల్ల కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి: దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (CKD) బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు పెళుసుదనం పగుళ్ల అభివృద్ధికి సంబంధించినదని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. రక్త రుగ్మతలు: తలసేమియా (శరీరం హిమోగ్లోబిన్ అనే ప్రోటీన్‌ను తగినంతగా తయారు చేయనప్పుడు) మరియు హానికరమైన రక్తహీనత (విటమిన్ B12 లేకపోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి తగ్గడం) వంటి హెమటోలాజికల్ వ్యాధులు తరచుగా ద్వితీయ బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. . రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA): ఇది యాక్టివ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ మరియు గ్లూకోకార్టికాయిడ్ల కారణంగా బోలు ఎముకల వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక తాపజనక వ్యాధి. చిత్తవైకల్యం: ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన మరియు సామాజిక సామర్థ్యాలను ప్రభావితం చేసే లక్షణాల సమూహం. చిత్తవైకల్యం వల్ల రోగులకు సూచించే స్థాయిలు తగ్గుతాయి మరియు సూర్యరశ్మిని తక్కువగా బహిర్గతం చేయవచ్చు, వారిని బోలు ఎముకల వ్యాధికి గురి చేస్తుంది. డిప్రెషన్: తక్కువ ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD) మరియు పగుళ్లకు డిప్రెషన్ ప్రమాద కారకంగా ఉంటుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇది రెండు లింగాల మధ్య వయస్కులైన మహిళలు మరియు వృద్ధ విషయాలలో చూపబడింది. క్యాన్సర్: బోన్ మెటాస్టేసెస్ (క్యాన్సర్ వ్యాప్తి) అనేది క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ పరిణామం, ఇది ఎముక సాంద్రత తగ్గడానికి మరియు రోగలక్షణ పగుళ్లకు దారితీస్తుంది.

నీకు తెలుసా? నడక క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. మరింత తెలుసుకోండి దీర్ఘకాల బెడ్ రెస్ట్: దీర్ఘకాల బెడ్ రెస్ట్‌తో సలహా ఇచ్చిన వృద్ధ రోగులలో ఎముకల నష్టం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని అధ్యయనాలు నిర్ధారించాయి. అంతరిక్షయానం: బాహ్య అంతరిక్షంలో ప్రయాణించే వ్యోమగాములు మైక్రోగ్రావిటీ కారణంగా ఎముక ద్రవ్యరాశి సాంద్రతను కోల్పోతారు, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు ధూమపానం: అధ్యయనాలు పొగాకు వాడకం మరియు ఎముక సాంద్రత తగ్గడం మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని చూపించాయి మరియు అందువల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు ఎముక పగుళ్లకు ప్రమాద కారకంగా ఉన్నాయి.

మా ధూమపాన విరమణ పరిధితో ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడు ప్రయత్నించండి తక్కువ BMI: బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) ఎత్తు మరియు బరువు ఆధారంగా శరీర కొవ్వును అంచనా వేస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్ అభివృద్ధికి తక్కువ BMI ఒక ముఖ్యమైన మరియు సవరించదగిన ప్రమాద కారకం. సరిపోని శారీరక శ్రమ: ఎందుకంటే నిశ్చల జీవనశైలి ఎముక ద్రవ్యరాశిని కోల్పోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. తక్కువ ఆహార కాల్షియం తీసుకోవడం: తక్కువ కాల్షియం తీసుకునే వ్యక్తులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది మరియు జీవితకాల కాల్షియం లేకపోవడం బోలు ఎముకల వ్యాధి అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషిస్తుంది.

మీ ఆహారంలో తక్కువ కాల్షియం మీ ఎముకలను బలహీనం చేయనివ్వవద్దు! కాల్షియం యొక్క వివిధ గొప్ప వనరుల గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి విటమిన్ డి లోపం: మీరు తినే ఆహారం నుండి కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్‌ను గ్రహించడంలో విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు లోపం బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది.

నాణ్యమైన జీవితాన్ని గడపకుండా విటమిన్ డి లోపం మిమ్మల్ని ఎందుకు ఆపాలి? విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి మద్య వ్యసనం: ఆల్కహాల్ వినియోగం ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు అధిక ఆల్కహాల్ శరీరంలో కాల్షియం బ్యాలెన్స్‌కు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మందులు: చాలా మందులు ఎముకల జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి. హెపారిన్ వార్ఫరిన్ సైక్లోస్పోరిన్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్ మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టిరాన్ అసిటేట్ క్యాన్సర్ మందులు థైరాయిడ్ మందులు ఎముకల నష్టాన్ని కలిగించే ఔషధాలు

నీకు తెలుసా? మహిళలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు లోనవుతారు. 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు పరీక్షలు గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి.

బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్ధారణ

బోలు ఎముకల వ్యాధి ఖచ్చితమైన లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు, కానీ ఆస్టియోపోరోసిస్ కండరాల బలహీనతకు కారణం కావచ్చు కాబట్టి, పునరావృత జలపాతం దానిని సూచిస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: స్క్రీనింగ్ మరియు చరిత్ర బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న పెద్దలకు తప్పనిసరిగా క్రమానుగతంగా పరీక్షించబడాలి మరియు పగులు ప్రమాదం కోసం మూల్యాంకనం చేయాలి. రెగ్యులర్ చెక్-అప్‌ల సమయంలో, పడిపోవడం, ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, రుతుక్రమం ఆగిన స్థితి మరియు మందుల చరిత్ర కారణంగా రోగి యొక్క మునుపటి పగుళ్ల చరిత్రను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి మరియు నమోదు చేయాలి. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష ఎత్తు, బరువు మరియు శరీర ద్రవ్యరాశి సూచికను కలిగి ఉండి, ఎత్తు తగ్గడాన్ని గుర్తించాలి. BMI 21 kg/m² కంటే తక్కువ మరియు 5 cm లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నష్టం బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలుగా పరిగణించబడుతుంది. నడక రుగ్మతలు, బలహీనత మరియు భంగిమ అస్థిరత యొక్క ఉనికి పగుళ్లు మరియు పడిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు 1. ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD): ఈ పరీక్ష ఎముకలలోని కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాల పరిమాణాన్ని అంచనా వేయడం ద్వారా ఎముక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన స్నాప్‌షాట్‌ను అందిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ఇది బంగారు ప్రమాణం మరియు ఇది ఎముక నష్టాన్ని గుర్తించడానికి ప్రత్యేకంగా తుంటి మరియు వెన్నెముకలో, DXA స్కాన్ అని పిలువబడే ఎక్స్-రేను ఉపయోగిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధికి T-స్కోర్లు మరియు WHO డయాగ్నస్టిక్ ప్రమాణాలు: సాధారణం: 1.0 మరియు ఎక్కువ ఆస్టియోపెనియా (BMD నష్టం): 1.0 నుండి −2.5 బోలు ఎముకల వ్యాధి: −2.5 మరియు తక్కువ తీవ్రమైన బోలు ఎముకల వ్యాధి: −2.5 మరియు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దుర్బలత్వంతో తక్కువ

గమనిక: FRAX (ఫ్రాక్చర్ రిస్క్ అసెస్‌మెంట్ టూల్) ప్రధాన ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్‌ల సంభావ్యతను అంచనా వేయడానికి ప్రమాద కారకాలు మరియు BMD కొలతలను పరిగణిస్తుంది. 2. QCT: క్వాంటిటేటివ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (QCT) అనేది కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) ఉపయోగించి ఎముక ఖనిజ సాంద్రత dని కొలవడానికి ఒక పరీక్ష. ఇది సాధారణంగా వెన్నెముక లేదా పరిధీయ సైట్ల BMDని కొలవడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క ఇతర కారణాలను గుర్తించడానికి, రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. అవి: కాల్షియం పరీక్షలు విటమిన్ డి పరీక్షలు నిర్దిష్ట హార్మోన్ల పరీక్షలు (ప్రమాద కారకాలలో చర్చించినట్లు) ఎముక టర్నోవర్ యొక్క బయోకెమికల్ మార్కర్లు ఇవి వైద్య పరిశోధనలో విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి మరియు రక్త ప్రసరణలో విడుదలైన ఎముక నిర్మాణం మరియు పునశ్శోషణ ఉత్పత్తులను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో వివిధ ఎముక-నిర్మాణ గుర్తులు మరియు ఎముక-పునశ్శోషణ గుర్తులు ఉన్నాయి.

కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతతో మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి

ప్రముఖులు సాలీ ఫీల్డ్‌ను ప్రభావితం చేశారు ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె అనేక అవార్డులు మరియు నామినేషన్లను అందుకుంది. సాలీ ఫీల్డ్ 2005లో బోలు ఎముకల వ్యాధిని గుర్తించిన తర్వాత దాని గురించి అవగాహన కోసం ప్రతినిధి. ఒక ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె తన కుటుంబ చరిత్ర గురించి మాట్లాడింది మరియు వారి ఆరోగ్య పాలనలో భాగంగా మహిళలందరూ ఎముక సాంద్రత స్కాన్ చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేసింది. బ్లైత్ డానర్ ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె బోలు ఎముకల వ్యాధి అవగాహన కోసం ఒక గాత్ర న్యాయవాదిగా మారింది. "నా ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి నేను చేయగలిగినదంతా చేయడానికి, నన్ను స్థిరంగా ఏదో ఒకటి చేసేలా చేసినందుకు నేను దానికి చాలా కృతజ్ఞురాలిని," అని ఆమె 2011లో CBS న్యూస్‌తో చెప్పారు. సందర్శించాల్సిన నిపుణులు

బోలు ఎముకల వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: రుమటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ ఒక రుమటాలజిస్ట్ వయస్సు సంబంధిత ఎముక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు. ఒక ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హార్మోన్-సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులను చూస్తాడు మరియు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ పగుళ్లను పరిష్కరిస్తాడు.

మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని తేలికగా తీసుకోకండి. మీకు ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉంటే, మా విశ్వసనీయ వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణ

మీ జన్యువులు మీ ఎత్తు, బరువు మరియు ఎముకల సాంద్రతను ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మీ ఎముకలను రక్షించగలదు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ముందస్తు స్క్రీనింగ్ చాలా ముఖ్యమైనది ప్రారంభ స్క్రీనింగ్ బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలను గుర్తించగలదు, దీనిని నివారించడానికి సరైన జీవనశైలి మార్పులు చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. సూర్యరశ్మికి తగినంతగా బహిర్గతం కాకపోవడం అనేక రుగ్మతలతో ముడిపడి ఉండవచ్చు మరియు తగినంత మరియు ఆరోగ్యకరమైన సూర్యకాంతి దంతాలు మరియు ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం ఆప్టిమైజ్ చేయండి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కాల్షియం అవసరం. విటమిన్ డి ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు మరియు దంతాలకు చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో కాల్షియం శోషణలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, ఆహారం నుండి మాత్రమే తగినంతగా పొందడం కష్టం. కాబట్టి, విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడాన్ని పరిగణించండి.

ఇక్కడ అన్ని విటమిన్ డి మూలాల సమగ్ర గైడ్ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి ధూమపానం మానేయండి మరియు మితంగా మద్యం సేవించండి ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్ బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ధూమపానం మానేయడం మరియు మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.

మీరు ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? దానితో మీకు సహాయపడే చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని ఇప్పుడే చదవండి నడక, డ్యాన్స్, తక్కువ ఇంపాక్ట్ ఏరోబిక్స్, ఎలిప్టికల్ ట్రైనింగ్ మెషీన్‌లు మరియు మెట్లు ఎక్కడం వంటి వ్యాయామాలు చేయనందుకు సాకులు లేవు మీ కాళ్లు, తుంటి మరియు దిగువ వెన్నెముకలోని ఎముకలపై నేరుగా పని చేస్తాయి మరియు ఖనిజాల నష్టాన్ని నెమ్మదిస్తుంది.

బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించే 6 రోజువారీ అలవాట్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్స

చికిత్స సిఫార్సులు తరచుగా ఎముక విరిగిపోయే ప్రమాదం మరియు ఎముక నష్టం ప్రక్రియను మందగించడంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: నాన్-ఫార్మాకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం పెంచడం, బరువు మోసే వ్యాయామం, ధూమపానం మానేయడం, ఆల్కహాల్/కెఫీన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు పతనాన్ని నివారించడం వంటి నిర్దిష్ట జీవనశైలి మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్ ఫార్మాకోలాజికల్ థెరపీ యొక్క లక్ష్యం పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం. ఇది వంటి మందులను కలిగి ఉంటుంది: 1. యాంటీరెసోర్ప్టివ్ ఏజెంట్లు: ఈ మందులు ఎముక యొక్క పునశ్శోషణాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. అవి: బిస్ఫాస్ఫోనేట్: ఇవి ఎముక విధ్వంసం కణాల కార్యకలాపాలను పరిమితం చేయడం ద్వారా ఎముక పునశ్శోషణాన్ని తగ్గిస్తాయి. గమనిక: భోజనానికి లేదా ఇతర మందులకు 30 నిమిషాల ముందు ఖాళీ కడుపుతో ఉదయం పూట పూర్తి గ్లాసు నీటితో ఓరల్ బిస్ఫాస్ఫోనేట్‌లను అందించాలి. డెనోసుమాబ్: ఈ ఔషధం ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న రోగులకు మరియు నోటి థెరపీని ఉపయోగించలేని రోగులకు ఈ ఔషధం ఉపయోగించబడుతుంది, ఎందుకంటే డెనోసుమాబ్ ఇంజెక్షన్ సూత్రీకరణగా అందుబాటులో ఉంది 2. హార్మోన్ల చికిత్సలు: ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిర్వహించడానికి సింథటిక్ హార్మోన్లను ఉపయోగిస్తాయి. అవి: ఈస్ట్రోజెన్ అగోనిస్ట్‌లు/విరోధులు: ఈ తరగతి ఔషధాలను సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్స్ (SERMలు) అని కూడా అంటారు. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: రాలోక్సిఫెన్ కంజుగేటెడ్ ఈస్ట్రోజెన్/బాజెడాక్సిఫెన్ ఈస్ట్రోజెన్-ప్రోజెస్టిన్ థెరపీ: బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్వహణలో, ఈస్ట్రోజెన్ థెరపీ అనేది అధిక-రిస్క్ పోస్ట్ మెనోపాజ్ మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణకు మాత్రమే FDA- ఆమోదించబడింది. టెస్టోస్టెరాన్ థెరపీ: యాంటీ ఆస్టియోపోరోటిక్ చికిత్స విరుద్ధంగా ఉన్నవారికి, టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు 200 mg/dL కంటే తక్కువగా ఉన్నవారికి లేదా బోర్డర్‌లైన్‌లో ఫ్రాక్చర్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది. కాల్సిటోనిన్: ఇది సహజమైన కాల్సిటోనిన్‌తో సమానమైన లక్షణాలతో కూడిన సింథటిక్ పాలీపెప్టైడ్ హార్మోన్. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సాధ్యం కానప్పుడు ఐదు సంవత్సరాలకు పైగా ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఇది FDA ఆమోదించిన చికిత్స. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ అనలాగ్‌లు: ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ల యొక్క సింథటిక్ రూపాలు. డ్రగ్స్ ఉన్నాయి; టెరిపరాటైడ్ అబలోపరాటైడ్ 3. కొత్త మందులు: వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రోమోసోజుమాబ్ ఒడనాకాటిబ్ లాసోఫాక్సిఫెన్

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆర్డర్ చేయండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి - బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ

బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు ఎముకలను పటిష్టం చేయడానికి ఉత్తమ హోం రెమెడీస్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. పాలు: ఇది ఎముకలకు అవసరమైన రెండు పోషకాలైన కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి యొక్క గొప్ప మూలం. పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి. 2. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మీ గట్ సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి

1. చీజ్: జున్ను, ముఖ్యంగా పర్మేసన్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణకు అద్భుతమైన ఆహారం అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
2. గుడ్లు: మొత్తం గుడ్లు బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారిస్తాయని మరియు వృద్ధులలో పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు నిరూపించాయి.
3. చేపలు: సాల్మన్, మాకేరెల్, ట్యూనా మరియు సార్డినెస్ వంటి కొవ్వు రకాలు విటమిన్ డిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయపడతాయి.
4. సిట్రస్ పండ్లు: నారింజ వంటి విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న పండ్లు మీ శరీరానికి బలమైన ఎముకలకు అవసరమైన వాటిని ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాయి.
5. ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు: చైనీస్ క్యాబేజీ, కాలే మరియు టర్నిప్ గ్రీన్స్ వంటి ముదురు ఆకుకూరలు కాల్షియం యొక్క పుష్కలంగా మూలాలు.
6. నువ్వులు (టిల్): ఇందులో రాగి, కాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం మరియు సెలీనియం ఉంటాయి మరియు కాల్షియం లోపం ఉన్నవారికి ఇది అనువైనది.

నువ్వుల యొక్క కొన్ని అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు

1. సోయా: సోయా మొలకలలో కౌమెస్ట్రోల్ (ఒక శక్తివంతమైన ఫైటోఈస్ట్రోజెన్) ఉంటుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క సమస్యలు

బోలు ఎముకల వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స చేస్తే, ఫలితాలు మంచివి. అయినప్పటికీ, పరిస్థితి చికిత్స చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పి మరియు పగుళ్లకు దారితీస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క సమస్యలు: 1. పునరావృత జలపాతం: కండరాల బలహీనత, వెన్నెముక కైఫోసిస్ లేదా భంగిమ నియంత్రణ తగ్గడం వల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. 2. పాథలాజికల్ ఫ్రాక్చర్స్: ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన సమస్య, ముఖ్యంగా తుంటి లేదా వెన్నెముక కాలమ్‌లో. తుంటి పగుళ్లు తరచుగా పడిపోవడం వల్ల సంభవిస్తాయి మరియు వైకల్యానికి దారితీయవచ్చు మరియు గాయం తర్వాత మొదటి మరణాల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వెన్నుపూస పగుళ్లు: ఇవి కైఫోసిస్ (హంచ్‌బ్యాక్), దీర్ఘకాలిక నొప్పి, శ్వాసకోశ సమస్యలు మరియు న్యుమోనియా అభివృద్ధి చెందే అధిక ప్రమాదానికి కారణమవుతాయి.

బోలు ఎముకల వ్యాధితో వ్యవహరించడంలో మా విస్తృత శ్రేణి మద్దతు మరియు కలుపులు మీకు సహాయపడతాయి. ఇక్కడ అన్వేషించండి

బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం ఉపశమనం అందించడానికి సంప్రదాయ చికిత్సతో పని చేయడం. ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఉత్తమంగా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: మసాజ్ థెరపీ మసాజ్‌లు మీ కండరాలను సడలించడం ద్వారా నొప్పి మరియు వాపు వంటి బోలు ఎముకల వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించగలవు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, మసాజ్ తీసుకోవడం, గణనీయంగా థాయ్ మసాజ్ చేయడం వల్ల మీ ఎముకల నిర్మాణం పెరుగుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్‌లో ఉపయోగించే చికిత్స, ఇది శరీరంపై వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద చాలా సన్నని సూదులను ఉంచడం. ఆక్యుపంక్చర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్సకు సమర్థవంతమైన చికిత్సగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నిర్వహించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ ప్రభావవంతంగా ఉందా? మరింత తెలుసుకోవడానికి, దీన్ని ఇప్పుడే చదవండి తాయ్ చి తాయ్ చి కండరాల బలం మరియు సమన్వయాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కండరాలు లేదా కీళ్ల నొప్పులు మరియు దృఢత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ పురాతన చైనీస్ అభ్యాసం ఒకదాని నుండి మరొకదానికి సాఫీగా మరియు సున్నితంగా ప్రవహించే శరీర భంగిమల శ్రేణిని ఉపయోగిస్తుంది. అయితే, బోలు ఎముకల వ్యాధికి తాయ్ చి యొక్క ప్రభావంపై ఖచ్చితమైన డేటా అందుబాటులో ఉండాలి. మెలటోనిన్ థెరపీ మెలటోనిన్ అనేది నిద్రకు బాధ్యత వహించే మెదడుచే ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్. మెలటోనిన్ సప్లిమెంటేషన్ పెరిమెనోపౌసల్- మరియు వయస్సు-సంబంధిత బోలు ఎముకల వ్యాధిని మెరుగుపరుస్తుందని మరియు ఎముక నష్టాన్ని నివారించవచ్చని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధితో జీవించడం

మీకు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్నప్పటికీ మీరు చురుకైన మరియు సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. మీరు చేయవలసిందల్లా నిర్దిష్ట జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం. మీరు బోలు ఎముకల వ్యాధితో జీవిస్తున్నట్లయితే మీకు సహాయపడే చిట్కాలు: పడిపోకుండా నిరోధించండి బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క ప్రధాన సమస్య జలపాతం కారణంగా పగుళ్లు ఏర్పడటం. పడిపోకుండా ఉండేందుకు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు: స్లిప్ కాని బాటమ్స్‌తో బూట్లు ధరించండి: నేలపై జారే ఏమీ లేదని నిర్ధారించుకోండి ఎల్లప్పుడూ బాత్‌రూమ్‌లలో బార్‌లు మరియు మెట్లపై రెయిలింగ్‌లను పట్టుకోండి రగ్గులు మరియు వదులుగా ఉండే వైర్లు మరియు త్రాడులు చుట్టూ పడుకోవద్దు. లైటింగ్ ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది, తద్వారా మీరు బాగా చూడగలరు హిప్ ప్రొటెక్టర్‌లను ఉపయోగించండి ఇది తుంటి పగుళ్ల నివారణకు భిన్నమైన విధానం. హిప్ ప్రొటెక్టర్లు హిప్‌కు నేరుగా గాయం కాకుండా నిరోధించడానికి ఉపయోగించే దృఢమైన ఇన్సర్ట్‌లు. హిప్ ప్రొటెక్టర్లు మంచాన ఉన్న వృద్ధ జనాభాలో తప్పనిసరిగా సహాయపడతాయి. విరిగిన ఎముకల విషయంలో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి పగుళ్లు సాధారణంగా నయం కావడానికి 6 నుండి 8 వారాలు పడుతుంది మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి దీనికి ఎంత సమయం పడుతుంది అనే దానిపై ప్రభావం చూపదు. రికవరీ పగులు రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది; కొన్ని పగుళ్లు సమర్థవంతంగా నయం అయితే, మరికొన్నింటికి మరింత జోక్యం అవసరం కావచ్చు. గమనిక: వీలైనంత వరకు కోలుకోవడానికి మీకు ఫిజియోథెరపిస్ట్ సహాయం అవసరం కావచ్చు. మీ నొప్పిని నిర్వహించండి నొప్పి అనేది ఆత్మాశ్రయమైనది మరియు ప్రతి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. నొప్పిని నిర్వహించడానికి మార్గాలు: నొప్పి మందులను తీసుకోండి వెచ్చని స్నానాలు లేదా వేడి ప్యాక్‌లు మరియు చల్లని ప్యాక్‌లను ప్రయత్నించండి విశ్రాంతి పద్ధతులు మరియు హిప్నాసిస్‌ను ఎంచుకోండి.

మీ నొప్పిని నిర్వహించడానికి మా ప్రత్యేకమైన ఎముక మరియు కీళ్ల సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బోలు ఎముకల వ్యాధిని తిరిగి పొందవచ్చా? శక్తి శిక్షణ బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించగలదా? ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి మధ్య సంబంధం ఉందా? బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు తేడా ఉందా? మీకు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉంటే పరిగెత్తడం సరైందేనా? ప్రస్తావనలు Keen MU, Reddivari AKR. స్త్రీలలో బోలు ఎముకల వ్యాధి. [2022 ఆగస్టు 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls Publishing; 2022 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క అవలోకనం. బోలు ఎముకల వ్యాధి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్ అండ్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్ డిజార్డర్స్. డిసెంబర్ 2022. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డాబ్స్ MB, బక్‌వాల్టర్ J, సాల్ట్జ్‌మాన్ C. బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఆర్థోపెడిస్ట్ యొక్క పెరుగుతున్న పాత్ర. అయోవా ఆర్థోప్ J. 1999;19:43-52. PMID: 10847516; PMCID: PMC1888612. విలాకా, T., ఈస్టెల్, R. మరియు షిని, M. orcid.org/0000-0003-2204-2095 (2022) పురుషులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి. లాన్సెట్ డయాబెటిస్ & ఎండోక్రినాలజీ, 10 (4). పేజీలు 273-283. ISSN 2213-8595. Mirza F, Canalis E. ఎండోక్రైన్ వ్యాధి నిర్వహణ: సెకండరీ బోలు ఎముకల వ్యాధి: పాథోఫిజియాలజీ మరియు నిర్వహణ. యూర్ జె ఎండోక్రినాల్. 2015 సెప్టెంబర్;173(3):R131-51. కారణాలు. బోలు ఎముకల వ్యాధి. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్ (NHS) UK. అక్టోబర్ 2022. ఫాక్స్ KM, కమ్మింగ్స్ SR, పావెల్-త్రీట్స్ K, స్టోన్ K. కుటుంబ చరిత్ర మరియు ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదం. ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్స్ రీసెర్చ్ గ్రూప్ అధ్యయనం. ఆస్టియోపోరోస్ Int. 1998;8(6):557-562. జాకోబ్ F., సీఫ్రైడ్ L, స్క్వాబ్ M. ఆల్టర్ అండ్ ఆస్టియోపోరోస్. ఆస్విర్కుంగెన్ డెర్ ఆల్టెరుంగ్ ఆఫ్ డై బోలు ఎముకల వ్యాధి, డెరెన్ డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ థెరపీ ఏజ్ మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి. బోలు ఎముకల వ్యాధి, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై వృద్ధాప్యం యొక్క ప్రభావాలు. ఇంటర్నిస్ట్ (బెర్ల్). 2014;55(7):755-761. Hsu CY, చెన్ LR, చెన్ KH. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజెస్ ఉన్న రోగులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. Int J మోల్ సైన్స్. 2020 సెప్టెంబర్ 18;21(18):6846. నాన్సీ ఇ మరియు ఇతరులు. ఎపిడెమియాలజీ, ఎటియాలజీ, మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్ధారణ గౌడియో A, Xourafa A, Rapisarda R, Zanoli L, Signorelli SS, Castellino P. హెమటోలాజికల్ వ్యాధులు మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి. Int J మోల్ సైన్స్. 2020 మే 16;21(10):3538. పౌరెస్‌మైలీ ఎఫ్, కమలిదేఘన్ B, కమరేహీ M, గోహ్ YM. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు దాని ప్రమాద కారకాలపై సమగ్ర అవలోకనం. థెర్ క్లిన్ రిస్క్ మానాగ్. 2018 నవంబర్ 6;14:2029-2049. Cizza G, Primma S, Csako G. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకంగా డిప్రెషన్. ట్రెండ్స్ ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2009 అక్టోబర్;20(8):367-73. రోల్వియన్ టి మరియు ఇతరులు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని ఉపయోగించవద్దు: క్లినికల్ మరియు మెకానిస్టిక్. కాల్సిఫైడ్ టిష్యూ ఇంటర్నేషనల్ (2022) 110:592–604. బోలు ఎముకల వ్యాధి గురించి వాస్తవాలు. ధూమపానం మరియు ఎముకల ఆరోగ్యం. NIH బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు సంబంధిత ఎముక వ్యాధి. జాతీయ వనరుల కేంద్రం. డిసెంబర్ 2018. J. బార్న్స్లీ మరియు ఇతరులు. పాథోఫిజియాలజీ మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్స: వృద్ధులతో క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ కోసం సవాళ్లు. వృద్ధాప్య క్లినికల్ మరియు ప్రయోగాత్మక పరిశోధన (2021) 33:759–773. Sözen T, Özışık L, బసరన్ NÇ. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క అవలోకనం మరియు నిర్వహణ. Eur J రుమటోల్. 2017 మార్చి;4(1):46-56. పి ట్రక్ మరియు ఇతరులు. బోలు ఎముకల వ్యాధి. పోస్ట్‌గ్రాడ్ మెడ్ J 2002;78:526–532. చిత్ర V, Sharon SE నిర్ధారణ, బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క స్క్రీనింగ్ మరియు చికిత్స - ఒక సమీక్ష. బయోమెడ్ ఫార్మాకోల్ J 2021;14(2). మేయర్, ఎఫ్., కోనిగ్, హెచ్., & హజెక్, ఎ. (2019). బోలు ఎముకల వ్యాధి, పడిపోయే భయం మరియు రోజువారీ జీవితంలో పరిమితులు. కమ్యూనిటీ-నివాస వృద్ధుల జాతీయ ప్రాతినిధ్య నమూనా నుండి సాక్ష్యం. ఎండోక్రినాలజీలో ఫ్రాంటియర్స్, 10. పంపలోని B, బార్టోలిని E, బ్రాండి ML. పార్మిజియానో రెగ్జియానో చీజ్ మరియు ఎముకల ఆరోగ్యం. క్లిన్ కేసెస్ మైనర్ బోన్ మెటాబ్. 2011 సెప్టెంబర్;8(3):33-6. పుజియా R, ఫెర్రో Y, మౌరోట్టి S, Mare R, Arturi F, Montalcini T, Pujia A, Mazza E. బోలు ఎముకల వ్యాధి, మల్టిపుల్ ఫ్రాక్చర్స్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధులలో గుడ్డు తీసుకోవడం మధ్య సంబంధం. J మిడ్ లైఫ్ హెల్త్. 2021 అక్టోబర్-డిసెంబర్;12(4):287-293. Saetung S, Chailurkit LO, Ongfiphadhanakul B. థాయ్ సంప్రదాయ మసాజ్ రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఎముకల నిర్మాణం యొక్క జీవరసాయన గుర్తులను పెంచుతుంది: యాదృచ్ఛిక క్రాస్ఓవర్ ట్రయల్. BMC కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్న్ మెడ్. 2013 మార్చి 25;13:69. Pan H, Jin R, Li M, Liu Z, Xie Q, Wang P. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. యామ్ జె చిన్ మెడ్. 2018;46(3):489-513. పాపడోపౌలౌ SK, పాపడిమిట్రియో K, వోల్గారిడౌ G, Georgaki E, Tsotidou E, Zantidou O, Papandreou D. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు సార్కోపెనియాపై వ్యాయామం మరియు పోషకాహార ప్రభావం-ది ఇన్సిడెన్స్ ఆఫ్ ఆస్టియోసార్కోపెనియా: ఎ నేరేటివ్ రివ్యూ. పోషకాలు. 2021 డిసెంబర్ 16;13(12):4499. సలారి ఎన్, ఘసేమి హెచ్, మొహమ్మది ఎల్, మరియు ఇతరులు. ప్రపంచంలో బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క గ్లోబల్ ప్రాబల్యం: ఒక సమగ్ర క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. J ఆర్థోప్ సర్గ్ రెస్. 2021;16(1):609. 2021 అక్టోబర్ 17న ప్రచురించబడింది.

==================================================

ఉబ్బరం కడుపులో గ్యాస్, త్రేనుపు, కడుపు ఉబ్బరం అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం చాలా మంది ప్రజలు గ్యాస్ ట్రబుల్ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు, కానీ వారు ఇబ్బందిగా భావించి దానిని సీరియస్‌గా తీసుకోరు. కానీ ఈ సాధారణ జీర్ణక్రియ శారీరక ప్రక్రియ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది చాలా ఉంది. శరీరంలో జరిగే సాధారణ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ యొక్క ఉప ఉత్పత్తిగా గ్యాస్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అదనపు వాయువు పేగు ద్వారా 'ఫ్లాటస్' (ఫార్టింగ్/వాపు) రూపంలో లేదా వాయునాళం ద్వారా 'బెల్చ్' (త్రేనుపు/పొరపాటు) రూపంలో బయటకు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో కూడా నిలుపుకోవచ్చు మరియు అసాధారణమైన ఉబ్బరానికి దారితీయవచ్చు.

సాధారణంగా, ప్రేగులలోని గ్యాస్ ఎటువంటి వైద్య సమస్యలను కలిగించదు మరియు ఇది సాధారణ సంఘటన. కానీ అప్పుడప్పుడు, ఇది ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్, మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్, క్రోన్'స్ వ్యాధి, ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు సిండ్రోమ్, పేగు అవరోధం మొదలైన అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి లక్షణం కావచ్చు.

అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులు మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడానికి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు తేలికపాటి వ్యాయామం రూపంలో జీవనశైలి మార్పులు కూడా లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) కడుపు పెద్ద ప్రేగు చిన్న ప్రేగు అన్నవాహిక అనుకరించే పరిస్థితులు అసిడిటీ అజీర్ణం ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD ఆరోగ్యం) పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎక్స్-రే పొత్తికడుపు USG ఉదరం డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం బేరియం భోజనం బేరియం స్వాలో ద్వారా అనుసరించండి అలెర్జీ వ్యక్తిగత మార్కర్ గ్లూటెన్ చికిత్స యాంటీ ఫ్లాట్యులెన్స్ మందులు: సిమెథికోన్ డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు ప్రోబయోటిక్స్ యాంటాసిడ్స్ ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్లు లాక్టేస్ మెసలాజైన్ ఫార్ములాజిస్ట్‌లను సంప్రదిస్తూ సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించండి

ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే సాధారణ జీర్ణ ప్రక్రియ, ప్రధానంగా స్టార్చ్ మరియు సెల్యులోజ్ కలిగిన ఆహారాన్ని, సులభంగా జీర్ణమయ్యే రూపంలో కరిగేలా చేస్తుంది, గ్యాస్‌ను ఉప ఉత్పత్తిగా విడుదల చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ, కొన్ని పరిస్థితులు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు, ఇది సమస్యాత్మక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణకు: బీన్స్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ, తృణధాన్యాలు మొదలైన చిన్న ప్రేగులలో సులభంగా జీర్ణం చేయలేని కొన్ని ఆహారాలను అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం. పాత ఆహారం లేదా ఉడకని ఆహారం తినడం వల్ల పేగులో పులియబెట్టడం జరుగుతుంది, ఫలితంగా దుర్వాసనతో కూడిన వాయువుల విడుదల. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారిలో, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది మరియు అదనపు గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. ఆహారం తినేటప్పుడు చాలా గాలిని మింగడం. గాలి నోటి ద్వారా కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు ఆహారంతో కలిసిపోతుంది మరియు బహుశా బర్పింగ్ ద్వారా విడుదల అవుతుంది. ఎరేటెడ్ పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపులోకి అధిక గ్యాస్ చేరి, త్రేనుపు లేదా బర్పింగ్‌కు కారణం కావచ్చు. కొన్ని ప్రొటీన్లు మరియు మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లు మరియు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు కూడా అధిక వాయువును కలిగిస్తాయి. చిన్న పేగు బాక్టీరియా పెరుగుదల అనేది పేగులోని సూక్ష్మజీవుల సంఖ్యను పెంచుతుంది మరియు ఆహారం విచ్ఛిన్నం కావడానికి దారితీస్తుంది, ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం, ఆహారం యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు పోషకాహార లోపానికి కారణమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం లేదా ప్రేగు సంబంధిత అవరోధం కూడా అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు, ఎందుకంటే ఆహారం ఎక్కువసేపు ప్రేగులలో ఉండి, అది క్షీణించి, కుళ్ళిన వాసనను విడుదల చేస్తుంది. కడుపు నొప్పి ఉందా? దాని వెనుక అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. మీ స్వంతంగా ఒక మాత్రను పాప్ చేయవద్దు. కడుపు నొప్పి కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలో ఇక్కడ శీఘ్రంగా చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ఉబ్బరం కోసం ప్రమాద కారకాలు

కింది విషయాలు జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో అధిక గ్యాస్ అవకాశాలను పెంచుతాయి.

పెరుగుతున్న వయస్సు: వయస్సుతో, శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది మరియు సాధారణ భోజనం తీసుకోవడం వల్ల కూడా అపానవాయువు పెరుగుతుంది. భారీ భోజనం: రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినడానికి బదులుగా ఒకేసారి పెద్ద భోజనం తినడం. గర్భం: గర్భాశయం పెరుగుతుంది మరియు ప్రేగులపై ఒత్తిడి చేయడం వలన గర్భం అధికంగా గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. నిశ్చల జీవనశైలి: నిశ్చల జీవనశైలిని నడిపించడం కూడా జీర్ణ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది మరియు గ్యాస్ ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది.

సాధారణంగా, ప్రేగులలోని గ్యాస్ ఎటువంటి వైద్య సమస్యలను కలిగించదు మరియు ఇది సాధారణ సంఘటన. అయినప్పటికీ, గుండెల్లో మంట, హైపర్‌యాసిడిటీ మొదలైన ఇతర జీర్ణశయాంతర లక్షణాలతో పాటు ప్రతిరోజూ అధిక గ్యాస్ ఏర్పడినట్లయితే, వైద్య మూల్యాంకనం అవసరం. ఇది ఏకకాలిక వైద్య పరిస్థితుల ఉనికిని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కింది వైద్య పరిస్థితులలో గ్యాస్ ఒక సాధారణ లక్షణంగా గుర్తించబడింది:

లాక్టోస్ అసహనం: ఈ పరిస్థితి పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులలో ఉన్న లాక్టోస్‌ను జీర్ణం చేయలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం అజీర్ణం, ఉబ్బరం, అతిసారం మరియు అపానవాయువుకు దారితీస్తుంది. GERD (గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి): ఇది దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి, ఇక్కడ కడుపు నుండి ఆమ్లం జీర్ణవ్యవస్థను తిరిగి పుంజుకుంటుంది మరియు అన్నవాహిక లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది. దీర్ఘకాలిక త్రేనుపు GERD యొక్క లక్షణం కావచ్చు. IBS (ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్): పెద్ద ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఈ స్థితిలో ఉబ్బరం, అతిసారం మరియు అధిక వాయువు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఉదరకుహర వ్యాధి: ఈ స్థితిలో, గోధుమ మరియు బార్లీ వంటి ధాన్యాలలో కనిపించే గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌కు శరీరం అసాధారణంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఉబ్బరం, విరేచనాలు మరియు అదనపు గ్యాస్ ఏర్పడటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. క్రోన్'స్ డిసీజ్: ఇది ఒక రకమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి, ఇది పొత్తికడుపు తిమ్మిరి, అతిసారం, గాలి ఎక్కువగా వెళ్లడం మొదలైన లక్షణాలతో ఉంటుంది. ఉబ్బరం నిర్ధారణ

రోజూ 14-21 సార్లు గ్యాస్ పాస్ చేయడం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది ఆందోళనకు కారణం కాదు మరియు తదుపరి మూల్యాంకనం అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, ఫ్లాటస్ ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలతో కూడి ఉంటే మరియు వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితంలో మరియు కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తే, అసాధారణమైన అపానవాయువు యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల పరిశోధనలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.

లాక్టోస్ అసహనం, మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్ మరియు ఉదరకుహర వ్యాధి ఎక్స్-రే ఉదరం వంటి రుగ్మతలను తెలుసుకోవడానికి స్టూల్ టెస్ట్ ఉదరంలోని అంతర్గత అవయవాలను దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కడుపు లేదా ప్రేగులలో గ్యాస్ ఉనికిని చూస్తుంది. USG ఉదరం, ద్వంద్వ దశ CT ఉదరం ఉదరం యొక్క అంతర్గత అవయవాలను మరింత వివరంగా దృశ్యమానం చేయడానికి మరియు ఏవైనా అసాధారణతలను నిర్ధారించడానికి. బేరియం మీల్ ఫాలో త్రూ, బేరియం స్వాలో పరీక్ష అన్నవాహిక, కడుపు లేదా ప్రేగులలో ఏవైనా అసాధారణతలు లేదా అడ్డంకులను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండోస్కోపీ మరియు కొలొనోస్కోపీ అనేవి ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు, దీనిలో నిజ సమయంలో జీర్ణాశయం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి నోరు (ఎండోస్కోపీ) లేదా పురీషనాళం (కొలనోస్కోపీ) ద్వారా ప్రోబ్ చొప్పించబడుతుంది. అపానవాయువుతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులను నిర్ధారించడంలో ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు చాలా పరిమిత పాత్రను కలిగి ఉంటాయి. అలెర్జీ, ఇండివిజువల్ మార్కర్, గ్లూటెన్ వంటి కొన్ని పరీక్షలు రోగి యొక్క లక్షణాలు గ్లూటెన్ అలెర్జీ కారణంగా ఉందో లేదో గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి, దీనిని ఉదరకుహర వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు.

వైద్యునితో శీఘ్ర కాల్ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యుల నుండి సంప్రదింపుల కోసం మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను బుక్ చేసుకోండి! ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ఉబ్బరం నివారణ

ప్రతిరోజూ గ్యాస్‌ను పంపడం అసాధారణంగా పరిగణించబడదు. GERD, IBD, లాక్టోస్ అసహనం, గ్లూటెన్ అలెర్జీ మొదలైన కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులలో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని కొన్ని జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా పరిమితం చేయవచ్చు.

కింది జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా మీరు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడకుండా నిరోధించవచ్చు మరియు మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచవచ్చు: తాజా, ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని తినండి, ఇది తేలికైనది మరియు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయకుండా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినండి. ఎరేటెడ్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. దూమపానం వదిలేయండి. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో సహాయపడటానికి భారీ భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నడవడం వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి. రోజంతా నీరు మరియు ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగాలి. మీకు అలెర్జీ ఉన్న ఆహారాలను తినవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు దినచర్యను ఏర్పాటు చేయండి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో లూకి వెళ్లి మీ ప్రేగులను ఖాళీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అధిక గ్యాస్ దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా విరేచనాలు, వాంతులు, మలంలో రక్తం, మలం యొక్క రంగు లేదా ఫ్రీక్వెన్సీలో మార్పు, వివరించలేని బరువు తగ్గడం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, ఛాతీ నొప్పి మొదలైనవి ఉంటే, తప్పనిసరిగా వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి. . త్రేనుపు లేదా అపానవాయువుకు కారణమయ్యే అధిక గ్యాస్ కోసం వైద్య సంరక్షణను పొందేందుకు, మీరు సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇప్పుడు సంప్రదించండి! ఉబ్బరం యొక్క చికిత్స

చికిత్స లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడం మరియు అంతర్లీన కారక ఏజెంట్‌కు చికిత్స చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. రోగలక్షణ ఉపశమనం సిమెథికోన్ సన్నాహాలు ఉబ్బరం మరియు పొత్తికడుపు విస్తరణకు సూచించబడతాయి. అవి గ్యాస్ బుడగలను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు గ్యాస్ సులభంగా వెళ్లేలా చేస్తాయి. కొన్ని అధ్యయనాలు సిమెథికోన్‌తో పాటు ఉపయోగించినప్పుడు యాక్టివేట్ చేయబడిన బొగ్గు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని తేలింది. డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోబయోటిక్స్ అజీర్ణం యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మరియు శరీరం యొక్క జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స గ్యాస్ యొక్క లక్షణాలు అంతర్లీన కారణం కారణంగా ఉంటే, పూర్తి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి కారణ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం అవసరం. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న రోగులకు చికిత్స చేయడానికి లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సన్నాహాలు ఉపయోగించబడతాయి. క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు మెసలాజైన్ సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ వ్యాధి (GERD) చికిత్సకు యాంటాసిడ్లు మరియు ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్లను ఉపయోగిస్తారు.

ఉబ్బరం కోసం గృహ సంరక్షణ

చాలా తరచుగా, అపానవాయువు లేదా త్రేనుపు వంటి అదనపు గ్యాస్ యొక్క లక్షణాలు, సాధారణ గృహ నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో ఇంట్లోనే నిర్వహించబడతాయి. ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ తగ్గడానికి ఈ క్రింది వాటిని చేయండి.

లక్షణాల నుండి వేగంగా ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడటానికి సిమెథికాన్‌తో కూడిన OTC సన్నాహాలు తీసుకోండి. వాకింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది గ్యాస్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. గడ్డితో ద్రవాలను త్రాగండి మరియు నోటి ద్వారా గాలిని ఎక్కువగా మింగకుండా నిరోధించడానికి ఎరేటెడ్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి మరియు ధూమపానం చేయండి. పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం వల్ల గ్యాస్ బయటకు వెళ్లడం తగ్గుతుంది మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరి మరియు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. తక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆహారాలను చేర్చడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని పెంచండి. ఉబ్బరం యొక్క సమస్యలు

సగటు మానవుడు రోజుకు 20 సార్లు గ్యాస్ పంపగలడు. ఇది ఒక సాధారణ దృగ్విషయం, కానీ ఇది ఇబ్బందికరంగా మరియు అప్పుడప్పుడు బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. మీకు అదనపు గ్యాస్ ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వాటిని కూడా అనుభవించవచ్చు: ఫ్లాటస్ లేదా పేగు ద్వారా చాలా తరచుగా గ్యాస్ వెళ్లడం. ఇది దుర్వాసనతో కూడిన వాసన కలిగి ఉండవచ్చు. త్రేనుపు లేదా బర్పింగ్ ద్వారా గాలి గొట్టం ద్వారా వాయువును పంపడం. ఇది నోటిలో అసాధారణ రుచి అనుభూతిని కలిగి ఉండవచ్చు. కడుపు నిండిన భావన లేదా పొత్తికడుపులో ఉబ్బరం వంటి అనుభూతి పొత్తికడుపు తిమ్మిరి పొత్తికడుపు వైపులా నొప్పి అధిక ఆమ్లత్వం ఉబ్బరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఏమి చేయాలి? విపరీతమైన గ్యాస్, అపానవాయువు మరియు త్రేనుపు వంటి లక్షణాలు వాటంతటవే ఎలాంటి పెద్ద సమస్యలను కలిగించవు. అయితే, అంతర్లీన వ్యాధి మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు: వ్రణోత్పత్తి, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో రక్తస్రావం, GERD పోషకాహారలోపం కారణంగా పోషకాలను గ్రహించలేకపోవడం వల్ల జీర్ణశయాంతర క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఉబ్బరం

ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు OTC సన్నాహాలు కాకుండా, దీర్ఘకాలిక గ్యాస్ నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి, అవి:

ఆహార సవరణలు: తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మరియు స్పైసీ ఫుడ్స్, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు అలెర్జీలకు కారణమయ్యే ఆహారాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్-ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలను మినహాయించినప్పటికీ గణనీయమైన మెరుగుదల లేని రోగులలో, వైద్యులు పులియబెట్టగల ఒలిగోశాకరైడ్‌లు, డైసాకరైడ్‌లు, మోనోశాకరైడ్‌లు మరియు పాలియోల్స్ (FODMAPలు అని కూడా పిలుస్తారు) తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని సూచిస్తారు.

వ్యాయామం మరియు యోగ: నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు పవన్ముక్తాసనం వంటి యోగా ఆసనాలు గ్యాస్‌ను సులభంగా పాస్ చేయడంలో సహాయపడతాయి, లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. పవనముక్తాసనాన్ని వీపుపై పడుకుని, నెమ్మదిగా మీ మోకాళ్ళను వంచి, వాటిని మీ ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచడం ద్వారా చేయవచ్చు. స్థానం కనీసం 30-45 సెకన్ల పాటు ఉంచాలి, ఆపై మీరు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్లవచ్చు. వజ్రాసనం మరొక యోగాసనం, ఇది భోజనం తర్వాత చేయవచ్చు మరియు ఇది జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. వజ్రాసనం చేయడానికి, మీరు నేలపై, మోకాళ్లపై మోకాళ్లపై కూర్చోవాలి. మీ చేతులను తొడల మీద ఉంచండి మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉన్నంత కాలం ఉంచండి.

మసాజ్ థెరపీ: సున్నితమైన పొత్తికడుపు మసాజ్ పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గ్యాస్‌ను సులభంగా బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

ఆయుర్వేదం: వట్ట మరియు పిట్ట దోషాల అసమతుల్యత కారణంగా గ్యాస్ ఏర్పడుతుందని ఆయుర్వేదం సూచిస్తుంది. సహజ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు, దాల్చినచెక్క (దాల్చిని), క్యారమ్ (అజ్వైన్) గింజలు, జీలకర్ర (జీర) గింజలు, అల్లం (అడ్రాక్), ఇంగువ (హింగ్), మెంతులు (మెంతి) మొదలైనవి, బలమైన జీర్ణ వ్యవస్థను నిర్మించడంలో మరియు అందించడంలో సహాయపడతాయి. అపానవాయువు మరియు త్రేనుపు నుండి ఉపశమనం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ పాస్ చేయడం సాధారణమా? అపానవాయువు విషయంలో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? OTC మందులు గ్యాస్ నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయా? గ్యాస్ కోసం కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Farting (Flatulence). NHS UK హాస్లర్ WL. గ్యాస్ మరియు ఉబ్బరం. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2006 సెప్టెంబర్;2(9):654-662. లాసీ BE, గబ్బర్డ్ SL, క్రోవెల్ MD. పాథోఫిజియాలజీ, మూల్యాంకనం మరియు ఉబ్బరం యొక్క చికిత్స: ఆశ, హైప్ లేదా వేడి గాలి? గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2011 నవంబర్;7(11):729-39 ఫోలే A, బర్గెల్ R, బారెట్ JS, గిబ్సన్ PR. పొత్తికడుపు ఉబ్బరం మరియు డిస్టెన్షన్ కోసం నిర్వహణ వ్యూహాలు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2014;10(9):561-571.

==================================================

దడ అని కూడా పిలుస్తారు క్రమరహిత హృదయ స్పందన అవలోకనం గుండె కొట్టుకోవడం లేదా పరుగెత్తడం వంటి అనుభూతి లేదా అనుభూతిని గుండె దడ అంటారు. ఈ దడలు మెడ, ఛాతీ లేదా గొంతులో అనుభూతి చెందుతాయి. ఇది మీ గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకుంటున్నట్లు లేదా గట్టిగా కొట్టుకుంటున్నట్లు అనిపించవచ్చు. ఒకరు కూడా గుండె చప్పుడును అనుభవించవచ్చు లేదా గుండె కొట్టుకోవడం దాటవేయవచ్చు. మీరు దడ అనుభవిస్తే మీరు భయపడవచ్చు మరియు అది ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, సాధారణంగా, దడ హానికరం లేదా తీవ్రమైనది కాదు మరియు సాధారణంగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన కారణంగా లేదా అధికంగా ఆల్కహాల్, నికోటిన్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రజలు దడ అనుభవించడం సర్వసాధారణం. గర్భిణీ స్త్రీలకు దడ రావడం కూడా సాధారణమే.

అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన గుండె పరిస్థితి కారణంగా దడ వస్తుంది. మీరు తరచుగా దడను అనుభవిస్తే లేదా గుండె పరిస్థితిని సూచించే ఇతర లక్షణాలను కలిగి ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మీరు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ నొప్పి లేదా దడతో పాటు మూర్ఛపోయినప్పుడు మీరు వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. గుండె దడ విషయంలో కనిపించే లక్షణాలు గుండె చప్పుడును అనుభవించడం, అది ఫ్లిప్-ఫ్లాపింగ్, కొట్టడం లేదా బీట్‌లను దాటవేయడం వంటివి.

దడ యొక్క చికిత్స లక్షణం యొక్క కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ విశ్రాంతి వ్యాయామాలు, యోగా, అరోమాథెరపీ మరియు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడే ఇతర పద్ధతులను సూచించవచ్చు. గుండె దడకు కారణం హృదయ సంబంధ వ్యాధి అయితే, తదుపరి పరీక్షల తర్వాత చికిత్స మీ వైద్యునిచే నిర్ణయించబడుతుంది. సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పిల్లల లింగం స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. చికిత్స జీవనశైలి నిర్వహణ ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవెర్షన్ యాంటీ-అరిథమిక్ డ్రగ్స్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ కార్డియాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి దడ యొక్క లక్షణాలు

గుండె దడ అనేది ఒక పరిస్థితి లేదా శరీరం యొక్క స్థితి యొక్క లక్షణం మరియు వైద్యపరమైన వ్యాధి కాదని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దడ అనేది ఒక వ్యక్తికి తమ గుండె కొట్టుకుంటున్నట్లు లేదా రేసింగ్ చేస్తున్నట్లు అనిపించే సంచలనాలు. గొంతు లేదా మెడలో కూడా గుండె దడ అనిపించవచ్చు. గుండె దడ యొక్క లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: మీ స్వంత హృదయ స్పందన గురించి అసహ్యంగా తెలుసుకోవడం మీ గుండె కొట్టుకోవడం లేదా ఆగిపోయినట్లు అనిపించడం గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటోంది ఊపిరి ఆడకపోవడం ఛాతీ నొప్పి మూర్ఛ మైకము తలనొప్పి చెమట పట్టడం ఛాతీ నొప్పికి సంబంధించినది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని సూచిస్తుంది, లేదా ఛాతీ నొప్పి ముందుకు వంగడం ద్వారా ఉపశమనం పొందినట్లయితే, పెరికార్డియల్ వ్యాధి అనుమానించబడుతుంది. తేలికపాటి తలనొప్పి, మూర్ఛ లేదా మూర్ఛతో సంబంధం ఉన్న దడ తక్కువ రక్తపోటును సూచిస్తుంది మరియు ప్రాణాంతక అసాధారణ గుండె లయను సూచిస్తుంది. ప్రారంభ సందర్శనలో ఈ లక్షణాలకు నిరపాయమైన కారణం కనుగొనబడకపోతే, ఆసుపత్రిలో అంబులేటరీ పర్యవేక్షణ లేదా దీర్ఘకాలిక గుండె పర్యవేక్షణ అవసరం కావచ్చు.

సాధారణ గుండె జీవక్రియ లేదా తాపజనక స్థితికి ప్రతిస్పందించడం వల్ల దడ సంభవించవచ్చు కాబట్టి నాన్‌కార్డియాక్ లక్షణాలు కూడా గుర్తించబడాలి. బరువు తగ్గడం హైపర్ థైరాయిడిజాన్ని సూచిస్తుంది. ఎలక్ట్రోలైట్ రుగ్మతలు మరియు హైపోవోలేమియాకు దారితీసే వాంతులు లేదా విరేచనాల ద్వారా దడ దడ వస్తుంది. ఆందోళన లేదా భయాందోళన రుగ్మత దడకు కారణం అయినప్పుడు హైపర్‌వెంటిలేషన్, చేతి జలదరింపు మరియు భయము సాధారణం. దడ యొక్క కారణాలు

దడ యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా తీవ్ర భయాందోళనలు వంటి శక్తివంతమైన భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను అనుభవించడం. కష్టమైన వ్యాయామం డిప్రెషన్ లేదా యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ వంటి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు గురవడం కాఫీ లేదా టీ వంటి ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహార ఉత్పత్తులను అధిక మొత్తంలో తాగడం. నికోటిన్, యాంఫేటమిన్లు, జలుబు మరియు దగ్గు మందులను కలిగి ఉన్న సూడోపెడ్రిన్, ఆస్తమా ఇన్హేలర్లు మరియు బీటా బ్లాకర్ల నుండి ఉపసంహరణను కలిగి ఉండే మందులు. ఋతుస్రావం లేదా గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులను ఎదుర్కోవడం చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు. డైట్ మాత్రలు తీసుకోవడం జ్వరం రక్తంలో ఆక్సిజన్ తక్కువ స్థాయి రక్త నష్టం తక్కువ రక్తంలో చక్కెర కొన్నిసార్లు, కింది వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించే అసాధారణ హృదయ స్పందన కారణంగా దడ సంభవించవచ్చు:

మిట్రల్ వాల్వ్ ప్రోలాప్స్ వంటి అసాధారణ గుండె వాల్వ్ పరిస్థితులు గుండె ద్వారా రక్తాన్ని పంపింగ్ చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషించే గుండె యొక్క ఫ్లాప్‌లు లేదా కరపత్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మిట్రల్ వాల్వ్ ఎడమ గుండె గదుల మధ్య ఉంటుంది మరియు గుండె సంకోచించినప్పుడు సాధారణంగా గుండె ఎగువ ఎడమ గదిలోకి ఉబ్బుతుంది. మిట్రల్ వాల్వ్‌ను ప్రభావితం చేసే లోపం లేదా వ్యాధి అసాధారణ హృదయ స్పందనకు దారితీయవచ్చు.

హార్ట్ అరిథ్మియా అరిథ్మియా (గుండె లయలో సమస్య) కలిగించే కొన్ని పరిస్థితుల వల్ల దడ వస్తుంది. కొన్ని సాధారణ గుండె అరిథ్మియాల్లో కర్ణిక దడ, గుండె సక్రమంగా కొట్టుకోవడం మరియు సాధారణం కంటే వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటివి ఉన్నాయి. కర్ణిక అల్లాడు వేగవంతమైన మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందనను కలిగిస్తుంది మరియు సుప్రావెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా అసాధారణంగా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటుకు దారితీస్తుంది.

పొటాషియం అసాధారణ స్థాయి పొటాషియం హృదయ స్పందన రేటును ప్రభావితం చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కీలక పోషకం. ఒక వ్యక్తికి తక్కువ స్థాయిలో పొటాషియం ఉంటే, అతను గుండె అరిథ్మియా అని పిలువబడే క్రమరహిత హృదయ స్పందనను అనుభవించవచ్చు. పొటాషియం యొక్క అధిక స్థాయిలు కూడా క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు దారితీయవచ్చు మరియు ఒక వ్యక్తి ఛాతీలో అల్లాడుతున్న అనుభూతిని అనుభవించవచ్చు. ఇది దడకు దారితీస్తుంది మరియు వృత్తిపరమైన వైద్య సలహా అవసరమయ్యే తీవ్రమైన గుండె పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.

గుండె జబ్బులు పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు (పిండం పెరుగుతున్నప్పుడు ఏర్పడే గుండె సమస్యలు), కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (శరీరం ద్వారా ఆక్సిజన్‌తో కూడిన రక్తాన్ని తరలించడానికి బాధ్యత వహించే ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే పరిస్థితి) మరియు కార్డియోమయోపతి (కారణమయ్యే పరిస్థితి గుండె యొక్క కండరం మందంగా లేదా బలహీనంగా పెరగడం) దడకు కారణం కావచ్చు.

రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం లేదా CHF గుండె యొక్క పంపింగ్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు దీనిని తరచుగా గుండె వైఫల్యం అని సూచిస్తారు. ఈ పరిస్థితి గుండె లోపల ద్రవాలు పేరుకుపోయే దశలో ఏర్పడుతుంది మరియు రక్తాన్ని అసమర్థంగా పంపింగ్ చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దడ మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందనలకు దారి తీస్తుంది.

ఇతర వైద్య పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా: నిద్రలో ఎగువ వాయుమార్గం యొక్క నిరంతర పునరావృత పతనం వలన ఏర్పడే పరిస్థితి. ఇది అత్యంత సాధారణ శ్వాస సంబంధిత రుగ్మతలలో ఒకటి.

రక్తహీనత: శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే పరిస్థితి, ఫలితంగా శరీరానికి ఆక్సిజన్ తగినంతగా సరఫరా చేయబడదు. ఇది దడ, అలసట మరియు శ్వాస ఆడకపోవడానికి దారితీస్తుంది.

జీవక్రియ పరిస్థితులు: హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా, హైపోకాల్సెమియా, హైపర్‌మాగ్నేసిమియా, హైపోమాగ్నేసిమియా మరియు ఫియోక్రోమోసైటోమా వంటి అనేక జీవక్రియ పరిస్థితులు ఉన్నాయి.

ఇతర కారణాలలో అదనపు కెఫిన్ లేదా గంజాయి కూడా ఉన్నాయి. కొకైన్, యాంఫేటమిన్లు, 3-4 మిథైలెనెడియోక్సిమెథాంఫేటమిన్ (ఎక్టసీ లేదా MDMA) కూడా దడకు కారణం కావచ్చు. గుండె దడకు ప్రమాద కారకాలు

దడ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: గర్భం ఒత్తిడి ఒక అతిగా చురుకైన థైరాయిడ్ జలుబు లేదా ఉబ్బసం కోసం మందులు తీసుకోవడం ఆందోళన లేదా భయాందోళన రుగ్మత సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందనలు మునుపటి గుండె శస్త్రచికిత్స లేదా స్ట్రక్చరల్ గుండె మార్పులు దడ నిర్ధారణ

దడ వెనుక కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడు ముందుగా శారీరక పరీక్షను నిర్వహించి, స్టెతస్కోప్‌ని ఉపయోగించి మీ హృదయ స్పందనను వింటారు. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ దడ వెనుక వైద్య పరిస్థితిని అనుమానించినట్లయితే, దాని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడానికి వారు తదుపరి పరీక్షలను సిఫారసు చేస్తారు.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ లేదా EKG ఈ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ అనేది త్వరిత మరియు నొప్పిలేకుండా ఉండే ఒక పరీక్ష. ఇది ఎలక్ట్రోడ్లు అని కూడా పిలువబడే స్టిక్కీ ప్యాచ్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలుస్తుంది. ఎలక్ట్రోడ్‌లు రోగి యొక్క ఛాతీ, చేతులు మరియు కాళ్ళపై ఉంచబడతాయి, అయితే వైర్లు ఎలక్ట్రోడ్‌లను ఫలితాలను ప్రదర్శించే మానిటర్‌కు కనెక్ట్ చేస్తాయి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ ఒక వ్యక్తి వేగవంతమైన లేదా నెమ్మదిగా హృదయ స్పందనను కలిగి ఉందో లేదో నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.

హోల్టర్ పర్యవేక్షణ ఇది పోర్టబుల్ మరియు ఉపయోగించడానికి సులభమైన ECG పరికరం, దీనిని రోగి ఒక రోజు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు ధరించవచ్చు. పరికరం వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు గుండె లయ మరియు వేగాన్ని రికార్డ్ చేస్తుంది. ఇది EKG పరీక్ష సమయంలో కనుగొనబడని గుండె దడను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. స్మార్ట్‌వాచ్‌లు తరచుగా రిమోట్ EKG మానిటరింగ్‌ను కలిగి ఉంటాయి మరియు వైద్యునిచే సూచించబడవచ్చు.

ఈవెంట్ రికార్డింగ్ హోల్టర్ మానిటర్‌ని ధరించినప్పుడు క్రమరహిత హృదయ స్పందన రికార్డ్ చేయబడనప్పుడు మరియు ఈవెంట్ ఒక వారం కంటే తక్కువ సార్లు సంభవించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, ఈవెంట్ రికార్డింగ్‌ని అనుసరించమని మీ డాక్టర్ మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు. దీని కోసం రోగి లక్షణాలను అనుభవించినప్పుడు బటన్‌ను నొక్కడం అవసరం మరియు మీరు గుండె దడ అనుభవించే వరకు సాధారణంగా 30 రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు ధరించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.

ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది సబ్కటానియస్‌గా ఉంచబడిన పరికరం మరియు కార్డియాక్ అరిథ్మియా కోసం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుంది. ఇవి చాలా తరచుగా వివరించలేని మూర్ఛ ఉన్నవారిలో ఉపయోగించబడతాయి మరియు నిరంతర లూప్ ఈవెంట్ రికార్డర్‌ల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఉపయోగించవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది సబ్కటానియస్‌గా ఉంచబడిన పరికరం మరియు కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్‌ను గుర్తించడం కోసం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుంది. ఇవి చాలా తరచుగా వివరించలేని మూర్ఛ ఉన్నవారిలో ఉపయోగించబడతాయి మరియు నిరంతర లూప్ ఈవెంట్ రికార్డర్‌ల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఉపయోగించబడతాయి. ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ పరీక్ష కార్డియాక్ అరిథ్మియా యొక్క అంతర్లీన మెకానిజం మరియు మూలం యొక్క సైట్ యొక్క వివరణాత్మక విశ్లేషణను అనుమతిస్తుంది.

ఎకోకార్డియోగ్రామ్ ఈ నాన్-ఇన్వాసివ్ మోడాలిటీ కదలికలో గుండె యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష గుండెపై రక్త ప్రసరణ మరియు నిర్మాణ సమస్యలను ప్రదర్శించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గుండె లక్షణం వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడంలో ప్రొవైడర్‌కు సహాయపడుతుంది.

రక్త పరీక్షలు మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్ మీ హార్మోన్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు, ఎందుకంటే గర్భం లేదా ఋతుస్రావం సందర్భాలలో కనిపించే హార్మోన్ స్థాయిల పెరుగుదల కారణంగా దడ వస్తుంది. రక్త పరీక్షలు పొటాషియం & కాల్షియం వంటి హృదయ స్పందనను ప్రభావితం చేసే రక్తంలోని కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్ల స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. పూర్తి రక్త గణన రక్తహీనత మరియు సంక్రమణను అంచనా వేయవచ్చు. సీరం యూరియా, క్రియేటినిన్ మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి. ఇతర రక్త పరీక్షలు, ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరు యొక్క పరీక్షలు కూడా ముఖ్యమైన ప్రాథమిక పరిశోధనలు (ఓవర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ గ్రంధి దడకు సంభావ్య కారణం; ఆ సందర్భంలో, చికిత్స, థైరాయిడ్ గ్రంధి ఓవర్-యాక్టివిటీకి చికిత్స చేయడం) మూత్ర పరీక్ష మూత్ర పరీక్ష శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్, హార్మోన్లు, రక్త కణాలు మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఫియోక్రోమోసైటోమా లేదా అదనపు మెటానెఫ్రైన్‌లను విడుదల చేసే పారాగాంగ్లియోమా అని పిలువబడే అరుదైన కణితి ఉనికిని గుర్తించడానికి లేదా తోసిపుచ్చడానికి యూరిన్ మెటానెఫ్రైన్స్ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.

ఒత్తిడి పరీక్ష మీ దడ యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడు ఒత్తిడి పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ పరీక్ష హృదయ స్పందన రేటు పెరిగినప్పుడు మీ హృదయాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి వైద్యుడిని అనుమతిస్తుంది. రోగిని ట్రెడ్‌మిల్‌పై చురుగ్గా నడిచేలా చేయడం ద్వారా లేదా హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదలకు కారణమయ్యే మందులు తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని చేయవచ్చు.

కరోనరీ ఆంజియోగ్రఫీ గుండె ద్వారా రక్తం ఎలా ప్రవహిస్తుందో తనిఖీ చేయడంలో ఈ విధానం సహాయపడుతుంది. గుండె దడ వంటి లక్షణాలకు దారితీసే కొరోనరీ ఆర్టరీలో మీకు అడ్డంకులు ఉన్నాయో లేదో నిర్ణయించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, డాక్టర్ ఎక్స్-రే స్క్రీన్‌పై గుండె గుండా రక్త ప్రవాహాన్ని గమనిస్తున్నప్పుడు ధమనులలోకి కాంట్రాస్ట్ డై ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ప్రముఖులు ప్రభావితమైన సర్ ఎల్టన్ జాన్ సర్ ఎల్టన్ జాన్ ఒక అవార్డు గెలుచుకున్న సంగీతకారుడు, అతను సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందనతో బాధపడ్డాడు మరియు దాని కోసం పేస్‌మేకర్‌ను అందుకున్నాడు. ప్రముఖ జేమ్స్ బాండ్ నటుడు సర్ రోజర్ మూర్ 2003లో స్పృహ కోల్పోయిన తర్వాత పేస్‌మేకర్‌ను అందుకున్నాడు. దడ నివారణ

దడ సంభవించడం వెనుక మీ వైద్యుడు వైద్య పరిస్థితిని అనుమానించకపోతే, దడ నివారణలో సహాయపడే కొన్ని మార్గదర్శకాలను అనుసరించమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. గుండె దడకు కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం మరియు నివారించడం కోసం ఈ క్రింది ప్రయత్నాలను కలిగి ఉంటుంది. దడకు దారితీసే మీ కార్యకలాపాల లాగ్‌ను మీరు నిర్వహించవచ్చు మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇందులో కెఫిన్ తీసుకోవడం లేదా కొన్ని మందులు మరియు ఆహారాలు ఉంటాయి. మీరు మీ భావోద్వేగ స్థితి మరియు దడకు దారితీసే ఆందోళనను కలిగించే సంఘటనల గురించి కూడా మీరు నోట్ చేసుకోవాలి. మీ దినచర్యలో సడలింపు వ్యాయామాలను జోడించడం వలన ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నికోటిన్ మరియు ఉద్దీపన వినోద మందులు వంటి ఉద్దీపనలను నివారించండి. మీ జీవితంలో క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మీకు తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ ఉన్నట్లయితే, మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి మరియు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సిఫార్సు చేసిన స్థాయి కంటే తగ్గకుండా చూసుకోండి. రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం మరియు పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం మరియు పొగాకు ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం. ధూమపానం తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, పొగాకు వినియోగం సంవత్సరానికి 7 మిలియన్లకు పైగా మరణాలకు కారణమవుతుంది. మీరు ధూమపానం మానేయడం ఎలాగో తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు స్పృహ కోల్పోవడం, ఛాతీ నొప్పి, అసాధారణమైన చెమట, మైకము, తలతిరగడం, తరచుగా ఎక్కువ హృదయ స్పందనలు, నిమిషానికి 100 కంటే ఎక్కువ పల్స్, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యల చరిత్ర లేదా దడ వంటి లక్షణాలు ఉంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది లేదా తీవ్రమవుతుంది. ఈ లక్షణాలు దడ వెనుక ఉన్న వైద్య పరిస్థితి యొక్క అవకాశాన్ని సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు కార్డియాలజిస్ట్ ఏ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

దడ యొక్క చికిత్స

సాధారణంగా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి వల్ల సంభవించని దడ వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. మీ వైద్యుడు మీ దడ వెనుక వైద్య పరిస్థితిని అనుమానించకపోతే, దడ కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి వారు క్రింది దశలను సిఫారసు చేయవచ్చు.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన నిర్వహణ ఇది మీ రోజువారీ జీవితంలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే సడలింపు పద్ధతులను చేర్చడం. మీరు మీ రోజువారీ జీవితంలో రోజువారీ శారీరక కార్యకలాపాలు, శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా లేదా ధ్యానం కోసం ఎంచుకోవచ్చు.

ఉద్దీపనలను నివారించడం తరచుగా గుండెను ఉత్తేజపరిచే మరియు వేగవంతమైన హృదయ స్పందనకు కారణమయ్యే ఉత్పత్తులను తీసుకున్న తర్వాత దడ వస్తుంది. దడ కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను రికార్డ్ చేయమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం తరచుగా దడకు కారణం. మీరు మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయవచ్చు లేదా కెఫిన్ లేని పానీయాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. కొకైన్ మరియు ఎక్స్‌టసీ వంటి డ్రగ్‌లు కూడా గుండె దడకు కారణమయ్యే ఉద్దీపనలే. మీరు ఏవైనా మందులు తీసుకుంటే మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి ఎందుకంటే కొన్ని మందులలో గుండె దడ కలిగించే ఉద్దీపనలు ఉండవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి తక్కువ రక్త చక్కెర గుండె దడకు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మరియు సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్‌లను కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లతో భర్తీ చేయడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి గొప్ప మార్గం. మీరు తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలతో పండ్ల రసాలు, తెల్ల రొట్టె మరియు చక్కెర పానీయాలను మార్చుకోమని అడగబడతారు.

మీ దడ వెనుక కారణం కర్ణిక దడ వంటి వైద్య పరిస్థితి అయితే, మీ చికిత్స పరిస్థితికి చికిత్స చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

అరిథ్మియా చికిత్సకు మందులు అసాధారణ హృదయ స్పందనను సాధారణ లయగా మార్చడానికి యాంటీఅర్రిథమిక్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ మందులు అరిథ్మియా సంభవించకుండా నిరోధించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.

అమియోడారోన్, అడెనోసిన్, బీటా బ్లాకర్స్, ఇబుటిలైడ్, ఫ్లెకైనైడ్ మరియు కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ వంటి కొన్ని సాధారణ యాంటీఅరిథమిక్ మందులు.

రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి వార్ఫరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి ప్రతిస్కందక మందులు ఉపయోగించబడతాయి.

ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవర్షన్ కర్ణిక దడ వంటి నిరంతర అరిథ్మియా ఉన్న వ్యక్తులు ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవర్షన్ వంటి ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ అవసరం కావచ్చు. షార్ట్-యాక్టింగ్ అనస్థీషియా ఇచ్చిన తర్వాత ఈ ప్రక్రియ నిర్వహిస్తారు. గుండెను సమకాలీకరించడంలో మరియు సాధారణ గుండె లయను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడే ఛాతీ గోడ ద్వారా విద్యుత్ ప్రేరణ పంపిణీ చేయబడుతుంది.

రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తిని గుండె కణజాలం లేదా సాధారణ భాగాలలో కార్డియాక్ అరిథ్మియాకు దోహదపడే అసాధారణ విద్యుత్ మార్గాలను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పునరావృత కర్ణిక ఫ్లట్టర్ (Afl), కర్ణిక దడ (AF), సుప్రావెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా (SVT), కర్ణిక టాచీకార్డియా, మల్టీఫోకల్ కర్ణిక టాచీకార్డియా (MAT) మరియు కొన్ని రకాల వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియాలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఎనర్జీ-ఎమిటింగ్ ప్రోబ్ (ఎలక్ట్రోడ్) ఒక కాథెటర్ యొక్క కొన వద్ద ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా సిర ద్వారా గుండెలో ఉంచబడుతుంది. ఈ కాథెటర్‌ను అబ్లేటర్ అంటారు. బాధ్యతాయుతమైన కణజాలం తొలగించబడటానికి ముందు అసాధారణ విద్యుత్ కార్యకలాపాలను (ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం) గుర్తించడానికి అభ్యాసకుడు మొదట గుండె యొక్క ప్రాంతాన్ని "మ్యాప్" చేస్తాడు. అబ్లేషన్ అనేది ఇప్పుడు SVT మరియు విలక్షణమైన కర్ణిక ఫ్లట్టర్‌కి ప్రామాణిక చికిత్సగా ఉంది మరియు పేస్‌మేకర్‌ని అమర్చిన తర్వాత అట్రియోవెంట్రిక్యులర్ నోడ్‌ను నిరోధించడానికి లేదా ఎడమ కర్ణికలో ముఖ్యంగా పల్మనరీ సిరల చుట్టూ ప్రసరణను నిరోధించడానికి AFలో కూడా ఈ సాంకేతికతను ఉపయోగించవచ్చు. దడ దడ కోసం గృహ సంరక్షణ

సంభవించడాన్ని పరిమితం చేయడానికి లేదా దడను నివారించడానికి మీరు ఇంట్లో అనుసరించగల కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం తగ్గించండి మరియు దడకు దారితీసే ఉద్దీపనలను గమనించండి. ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మరియు మీ మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో మీకు సహాయపడే యోగా మరియు ధ్యానం వంటి విశ్రాంతి పద్ధతులను ప్రాక్టీస్ చేయండి. శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు అరోమాథెరపీ వంటి లోతైన సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి మీ జీవితంలో క్రమమైన వ్యాయామాన్ని చేర్చుకోండి ధూమపానం మానేయండి లేదా పరిమితం చేయండి మరియు నికోటిన్ ఉన్న ఉత్పత్తులను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న మూలికా మరియు పోషక పదార్ధాలను నివారించండి మీరు తీవ్ర భయాందోళనలు, ఆందోళన రుగ్మత లేదా డిప్రెషన్ వంటి మానసిక రుగ్మతలను అనుభవిస్తే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుడిని సంప్రదించండి, గుండె దడకు కారణమయ్యే స్పైసి లేదా రిచ్ ఫుడ్స్ తినడం మానుకోండి. మీ మందులను లేబుల్ చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ వైద్యుడు నిర్ణయించినట్లుగా సరైన చికిత్సా ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండండి మరియు అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం వలన మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మరియు వేగంగా కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? యోగా గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో వస్తుంది మరియు వశ్యత, బరువు తగ్గింపు మరియు మానసిక స్థితి మరియు శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ప్రపంచంలోని పురాతన భౌతిక విభాగాలలో ఒకటి మరియు 5000 సంవత్సరాలకు పైగా సాధన చేయబడింది. యోగా మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! దడ యొక్క సంక్లిష్టతలు

దడ వాటంతట అవే పరిష్కారం కావు మరియు వైద్య పరిస్థితుల వల్ల ఏర్పడేవి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే కొన్ని సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

స్పృహ కోల్పోవడం వల్ల గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. పుట్టుకతో వచ్చే గుండె పరిస్థితులు లేదా నిర్దిష్ట గుండె కవాట సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో అదే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

గుండె ఆగిపోవడం కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకమైన గుండెచప్పుడు సమస్యల వల్ల గుండె దడ సంభవించవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండె ప్రభావవంతంగా కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది.

స్ట్రోక్ గుండె యొక్క పై గదులను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి వల్ల దడ సంభవిస్తే, గుండె క్రమం తప్పకుండా కొట్టుకునే బదులు వణుకుతుంది. గడ్డకట్టడం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే రక్తం యొక్క పూలింగ్ కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది, ఒక గడ్డకట్టడం విచ్ఛిన్నమైతే అది మెదడు ధమనిని మూసుకుపోతుంది మరియు ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్‌కు దారి తీస్తుంది.

గుండె వైఫల్యం నిర్దిష్ట అరిథ్మియా శరీరం ద్వారా రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె సామర్థ్యాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. గుండె వైఫల్యానికి కారణమయ్యే అరిథ్మియా రేటును నియంత్రించడం ద్వారా గుండె పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. దడకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మీకు దడ ఉంటే, ఈ చికిత్సలు పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. వారు:

వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించడం మరియు ప్రతిరోజూ నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం మీ వైద్య పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితికి ఎలాంటి వ్యాయామాలు సరిపోతాయో మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

ఆహారంలో మార్పులు అనారోగ్య కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి మరియు మీ డాక్టర్ ఇచ్చిన ప్రోటీన్ మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి. మీరు ఏమి తినాలి అనే మార్గదర్శకాలు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు మీరు తీసుకునే చికిత్స నియమావళిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మీ ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి మీ వైద్యుని సలహాను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.

యోగా వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవడం వలన మీ ఆరోగ్యానికి మరింత సహాయపడే ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. దడ దడతో జీవించడం

దడ అనుభవించడం భయానకంగా ఉంటుంది మరియు రోజువారీ పనులను చేయడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఆధునిక శాస్త్రం అనేక అవకాశాలకు తలుపులు తెరిచింది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు సక్రమంగా గుండె లయలు సంభవించకుండా నిరోధించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. మీ వైద్య చికిత్సలతో పాటు, మీ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు అనుసరించగల కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి మీరు మీ వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు మీ దడలో ఏవైనా మార్పులను నివేదించండి లేదా మీరు క్రమం తప్పకుండా గుండె దడలను ఎదుర్కొంటుంటే. మీరు మీ దడ యొక్క స్వభావంలో ఏదైనా ఆకస్మిక మార్పును అనుభవిస్తే లేదా మీరు స్పృహ కోల్పోతున్నట్లు భావిస్తే మీ వైద్యుడిని పిలవండి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించండి మీ వైద్యుడు మీకు సిఫార్సు చేసిన మార్పులను చేర్చండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని మరియు పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తినాలని మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.

మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి మీరు అరిథ్మియాను నియంత్రించడానికి మందులు ఇచ్చినట్లయితే, క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోండి మరియు మీ పరిస్థితిలో ఏదైనా మార్పు గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించండి మీరు పని పరిస్థితి లేదా వ్యక్తిగత సంబంధం కారణంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంటే, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను సాధన చేయండి. నీకు తెలుసా? ఒత్తిడి అనేది శరీరం యొక్క హార్మోన్ల ప్రతిస్పందన మరియు పురుషుల కంటే స్త్రీలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి మీ హృదయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రాత్రి దడ అంటే ఏమిటి? గర్భధారణ సమయంలో దడ రావడం సాధారణమా? ఆహారం లేదా పానీయం గుండె దడకు కారణం అవుతుందా? తీవ్ర భయాందోళనలు గుండె దడను కలిగించవచ్చా? ముందుకు వంగడం వల్ల దడ వస్తుందా? అధిక థైరాయిడ్ హార్మోన్ గుండె దడకు కారణం అవుతుందా? ఏ ఇతర నాన్-కార్డియాక్ పరిస్థితులు దడకు కారణమవుతాయి? ప్రస్తావనలు గుండె దడ. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. గుండె దడ. అల్-యాసీన్ E. అల్-నార్ A. హసన్ M. మెడ్ J ఇస్లాం రిపబ్ ఇరాన్. గర్భధారణలో దడ: కువైట్‌లోని ఒక పెద్ద ఆసుపత్రిలో అనుభవం. NHS. గుండె దడ మరియు ఎక్టోపిక్ బీట్స్. ఔన్ డి, మరియు ఇతరులు. (2018) పొగాకు ధూమపానం మరియు కర్ణిక దడ ప్రమాదం: భావి అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. క్లెమెంటీ ఎన్, మరియు ఇతరులు. (2018) దడ యొక్క ప్రారంభ నిర్వహణ యొక్క ప్రయోజనాలు. గోయల్ ఎ, మరియు ఇతరులు. (2021) దడ దడ. గుండె దడ మరియు ఎక్టోపిక్ బీట్స్. (2019) గుండె దడ. (nd). గుండె దడ మరియు ఎక్టోపిక్ బీట్స్. (2019) వెక్స్లర్ RK, మరియు ఇతరులు. (2017) దడ: ప్రాథమిక సంరక్షణ సెట్టింగ్‌లో మూల్యాంకనం. ఫాంగ్ JC, O'Gara PT. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష: సాక్ష్యం-ఆధారిత విధానం. ఇన్: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Braunwald E, eds. బ్రాన్వాల్డ్స్ హార్ట్ డిసీజ్: ఎ టెక్స్ట్ బుక్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్కులర్ మెడిసిన్. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2019:చాప్ 10. మిల్లర్ JM, టోమసెల్లి GF, Zipes DP. కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్ నిర్ధారణ. ఇన్: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli, GF, Braunwald E, eds. బ్రాన్వాల్డ్స్ హార్ట్ డిసీజ్: ఎ టెక్స్ట్ బుక్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్కులర్ మెడిసిన్. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2019:చాప్ 35. ఓల్గిన్ JE. అనుమానిత అరిథ్మియాతో రోగిని సంప్రదించడం. ఇన్: గోల్డ్‌మన్ ఎల్, షాఫెర్ AI, eds. గోల్డ్‌మన్-సెసిల్ మెడిసిన్. 26వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2020:చాప్ 56.

==================================================

ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్‌ను ఎర్లీ లేబర్, ప్రీటర్మ్ లేబర్, ప్రీటర్మ్ బర్త్, ప్రీమెచ్యూర్ బర్త్ మరియు ఎర్లీ డెలివరీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గర్భం సాధారణంగా 40 వారాల పాటు ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భం దాల్చిన 20వ మరియు 37వ వారంలో గర్భాశయ సంకోచం కారణంగా గర్భాశయం, గర్భాశయం యొక్క నోరు లేదా గర్భం సాధారణం కంటే ముందుగానే తెరుచుకునేటప్పుడు ప్రసవం అకాలంగా ప్రారంభమవుతుంది. అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన సంకేతాలు క్రమం తప్పకుండా, బాధాకరమైన సంకోచాలు, యోని నుండి ద్రవం లేదా రక్తం కారడం, నిస్తేజంగా నుండి తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి మరియు పెల్విక్ ప్రాంతంలో ఒత్తిడి. చాలా సందర్భాలలో, అకాల ప్రసవానికి కారణాలు తెలియవు. అయినప్పటికీ, ముందస్తు ప్రసవ చరిత్ర, వరుస గర్భాల మధ్య తక్కువ విరామం, ఒకటి కంటే ఎక్కువ శిశువులను కలిగి ఉండటం, ధూమపానం మరియు మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు), మధుమేహం మరియు అధిక రక్తపోటు వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. చివరి నెలలు మరియు వారాలతో సహా గర్భం అంతటా పెరుగుదల జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయం పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందడానికి గర్భం యొక్క చివరి వారాలు అవసరం. అందువల్ల, వైద్యులు సాధారణంగా గర్భధారణను కొనసాగించడానికి ముందస్తు ప్రసవాన్ని ఆలస్యం చేయడానికి లేదా ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తారు. నెలలు నిండకుండానే ప్రసవించిన శిశువులకు ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. కొంతమంది నెలలు నిండకుండానే శిశువులు బాగానే ఉన్నారు, మరికొందరు ముఖ్యంగా గడువు తేదీకి చాలా వారాల ముందు జన్మించిన వారికి వైద్య జోక్యం మరియు ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ (ICU) సంరక్షణ అవసరం. సాధారణంగా 30-34 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) స్త్రీ పునరుత్పత్తి అవయవాల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 13.4 మిలియన్లు (2020) భారతదేశం: 1.7 మిలియన్లు (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ప్లాసెంటల్ అబ్రప్షన్ పిండం ఎదుగుదల పరిమితి బహుళ ప్రీగ్నాన్సీలు పొరల అకాల చీలిక అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసౌండ్ ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ సంకోచాలను పర్యవేక్షించడం పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ స్క్రీనింగ్ మూత్ర పరీక్షలు చికిత్స మందులు యాంటీబయాటిక్స్: అజిత్రోమైసిన్ , ఎరిత్రోమైసిన్, మెట్రియోరోమ్యాక్సోన్, సెఫ్ట్రియోరోమ్టిక్జోన్, సెఫ్ట్రియోరోమ్యాక్సోన్, టు మెగ్నీషియం సల్ఫేట్, ఇండోమెథాసిన్, నిఫెడిపైన్ మరియు రిటోడ్రిన్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బెటామెథాసోన్ మరియు డెక్సామెథాసోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ సర్వైకల్ సెర్క్లేజ్ మరియు పెసరీ అకాల లేబర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

గర్భిణీ స్త్రీ గర్భం దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు ఈ క్రింది సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటే, ఆమె అకాల ప్రసవానికి గురవుతూ ఉండవచ్చు: కటి లేదా దిగువ బొడ్డులో ఒత్తిడి, శిశువు క్రిందికి నెట్టడం వంటి ఋతు సంబంధిత తిమ్మిరి స్థిరమైన లేదా తక్కువ వెన్నునొప్పి సంకోచాలు పది నిమిషాల వ్యవధిలో గంటకు 6 సార్లు కంటే ఎక్కువ సార్లు నిరంతరంగా పది నిమిషాల వ్యవధిలో నొప్పితో కూడిన లేదా గట్టి గర్భాశయం యోనిలో ఒత్తిడి పెరగడం యోని స్రావం, మచ్చలు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం, అస్పష్టమైన లేదా సమస్యాత్మకమైన దృష్టి చేతులు, పాదాలు మరియు ముఖంపై అకాల వాపు, నీటి పొరల చీలిక శిశువు చుట్టూ విరామాలు లేదా కన్నీళ్లు తగ్గడం పిండం కదలికలు వికారం, వాంతులు మరియు అతిసారం

బ్రాక్స్టన్ హిక్స్ సంకోచాలు అంటే ఏమిటి? బ్రాక్స్టన్ హిక్స్ సంకోచాలు తేలికపాటి, క్రమరహితమైన మరియు అరుదైన సంకోచాలు, వీటిని 'తప్పుడు' లేదా 'అభ్యాస' సంకోచాలుగా కూడా సూచిస్తారు. వారు పొత్తికడుపులో బిగుతుగా భావిస్తారు మరియు సాపేక్షంగా తక్కువ నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. వారు సాధారణంగా వారి స్వంత లేదా స్థానం, విశ్రాంతి లేదా నడకలో మార్పుతో ఆగిపోతారు.

దీనికి విరుద్ధంగా, లేబర్ సంకోచాలు సాధారణంగా క్రమ వ్యవధిలో జరుగుతాయి, కాలక్రమేణా వ్యవధి పెరుగుతాయి మరియు చాలా బాధాకరమైనవి. ప్రసవ నొప్పి సమయంలో ఏమి జరుగుతుందో మరియు ప్రసవ నొప్పిని ఎలా గుర్తించాలో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి. చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

అకాల లేబర్ రకాలు గర్భం దాల్చిన 37 వారాల ముందు సజీవంగా జన్మించిన శిశువులను అకాల ప్రసవంగా నిర్వచించారు. గర్భధారణ వయస్సు ఆధారంగా అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన ఉప-వర్గాలు ఉన్నాయి: చాలా అకాల జననం (28 వారాల కంటే తక్కువ) చాలా ముందస్తు (28 నుండి 32 వారాల కంటే తక్కువ) మధ్యస్థం నుండి ఆలస్యంగా పుట్టిన (32 నుండి 37 వారాలు)

ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవం కారణంగా లేదా ప్రసవం లేదా సిజేరియన్ జననాన్ని ముందుగానే ప్లాన్ చేయాలనే వైద్య సూచన ఉన్నందున పిల్లలు ముందుగానే పుడతారు. నెలలు నిండకుండానే ప్రసవానికి కారణాలు 37 వారాల ముందు ప్రసవం ఆకస్మికంగా ప్రారంభమైన సందర్భాల్లో, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని చెప్పడం చాలా కష్టం. అయినప్పటికీ, అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు తదుపరి విభాగంలో చర్చించబడ్డాయి. అకాల లేబర్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు అకాల ప్రసవానికి మరియు పుట్టుకకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, పరిశోధకులు ఇంకా గుర్తించని వాటితో సహా. వాటిలో కొన్ని క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న తల్లులు మరియు 35 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న తల్లులు ముందస్తు శిశువులను కలిగి ఉండే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీటర్మ్ లేబర్ చరిత్ర ముందస్తుగా ప్రసవించిన చరిత్రను కలిగి ఉన్న లేదా వారి మునుపటి గర్భధారణ సమయంలో ముందస్తు ప్రసవాన్ని అనుభవించిన మహిళలు, ముందస్తు ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి అధిక ప్రమాదం ఉన్నట్లు పరిగణిస్తారు. మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ అనేది మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ అంటే మీరు ఒకేసారి ఒకటి కంటే ఎక్కువ పిల్లలను మోస్తున్న గర్భం. కవలలు, త్రిపాది లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మందితో గర్భవతిగా ఉండటం వలన, ముందస్తు ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటుంది. ఒకే శిశువుల ప్రసవాలలో 10%తో పోలిస్తే, 50% కంటే ఎక్కువ కవల జననాలు ముందస్తుగా సంభవించాయని పరిశోధనా అధ్యయనాలలో ఒకటి తేలింది. చిన్న ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్ ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్ అనేది ఒక గర్భం ముగియడం మరియు మరొక గర్భం దాల్చడం మధ్య ఉండే సమయాన్ని సూచిస్తుంది. 6 నెలల కన్నా తక్కువ గర్భధారణ విరామం ముందస్తు జనన ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గర్భాల మధ్య విరామం ఎక్కువ, ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. పునరుత్పత్తి అవయవాలకు సంబంధించిన వైరుధ్యాలు చిన్న గర్భాశయం (గర్భాశయం యొక్క దిగువ భాగం) లేదా బలహీనమైన లేదా అసమర్థమైన గర్భాశయం వంటి కొన్ని క్రమరాహిత్యాలు ఉన్న స్త్రీలు, గర్భధారణ సమయంలో అనుకున్న విధంగా మూసుకుపోకుండా, ముందస్తు ప్రసవానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు గర్భధారణ సమయంలో సంభవించే మరియు ముందస్తు ప్రసవం మరియు ప్రసవానికి స్త్రీకి ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగించే కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు: లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (STDలు) మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు) బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ (యోని యొక్క ఇన్ఫెక్షన్) రక్తపోటు (అధిక రక్త పోటు) ఉండటం గర్భధారణకు ముందు తక్కువ బరువు లేదా ఊబకాయం మధుమేహం (అధిక రక్త చక్కెర) గర్భధారణ మధుమేహం (గర్భధారణ సమయంలో సంభవించే మధుమేహం) రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు పిండంలో కొన్ని అభివృద్ధి క్రమరాహిత్యాలు ప్లాసెంటా ప్రెవియా (మావి గర్భాశయం యొక్క అత్యల్ప భాగంలో పెరుగుతుంది మరియు మొత్తం లేదా భాగాన్ని కవర్ చేస్తుంది గర్భాశయ ముఖద్వారం వరకు) పాలీహైడ్రామ్నియోస్ (గర్భంలో శిశువు చుట్టూ ఉన్న అధిక ఉమ్మనీరు) పిండం పొరల అకాల చీలిక (PROM) (నీటి సంచి ముందుగానే విరిగిపోతుంది మరియు శిశువు చుట్టూ తగినంత ఉమ్మనీరు ఉండదు) గర్భం యొక్క ఇంట్రాహెపాటిక్ కొలెస్టాసిస్ (ICP) ( గర్భధారణ సమయంలో కాలేయ రుగ్మత) ప్లాసెంటల్ అబ్రప్షన్ (మావి గర్భం గోడ లోపలి నుండి వేరుచేయడం ప్రారంభమవుతుంది) యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్ (APS) (రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్త రుగ్మత) ధూమపానం గర్భధారణ సమయంలో తల్లి పొగకు గురికావడం ఒక కీలకమైన మార్పు అని చాలా అధ్యయనాలు   
చూపించాయి అకాల పుట్టుక (37 వారాల గర్భధారణకు ముందు జననం), ప్రసవం, అలాగే గర్భస్రావం వంటి ప్రమాద కారకం.

ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడదీయాలనుకుంటున్నారా? ధూమపానం మానేయడానికి చిట్కాలు ఇక్కడ ట్యాప్ చేయండి ఆల్కహాల్ తాగడం వారానికి ఏడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకునే మహిళలకు, మద్యపానం చేయని మహిళలతో పోలిస్తే చాలా అకాల డెలివరీ ప్రమాదం చాలా రెట్లు పెరిగింది.

చిన్న తల్లులు "ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రమాదం" కలిగి ఉండవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అంతర్గత గడియారం యొక్క ఈ అంతరాయం గురించి చదవడానికి క్లిక్ చేయండి 24-గంటల సిర్కాడియన్ రిథమ్ (మెదడులోని అంతర్గత గడియారం అప్రమత్తత మరియు నిద్రలేమి యొక్క చక్రాలను నియంత్రిస్తుంది) అంతరాయం గర్భస్రావాలు, ముందస్తు జననం మరియు తక్కువ జనన బరువుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని పరిశోధన కనుగొంది. .

మీ క్రమబద్ధీకరించని అంతర్గత గడియారాన్ని పరిష్కరించాలనుకుంటున్నారా? వాయు కాలుష్యాన్ని అనుసరించడానికి ముఖ్యమైన చిట్కాలు, ముఖ్యంగా కాలుష్య కారకాలు సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ అయితే, వాయు కాలుష్యానికి గురికావడం మరియు ముందస్తు జననం మధ్య ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని పరిశోధన కనుగొంది. ఒత్తిడి గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటుకు దారితీసే కారణంగా ఒత్తిడి ముందస్తు జనన ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు ప్రీఎక్లాంప్సియా మరియు అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది. ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. సామాజిక మద్దతు లేకపోవడాన్ని అన్వేషించడానికి చదవండి సామాజిక మద్దతు లేకపోవడం స్త్రీలలో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశను తీవ్రతరం చేస్తుంది, కొన్నిసార్లు ఇది అకాల ప్రసవానికి దారితీస్తుంది. గృహ హింస శారీరక, లైంగిక లేదా మానసిక వేధింపుల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న స్త్రీలు ముందస్తు ప్రసవం మరియు తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువులకు రెట్టింపు ప్రమాదం ఉందని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. గర్భధారణ సమయంలో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రకాల గృహ హింసను అనుభవించిన మహిళలకు ఈ ప్రమాదం మరింత పెరిగింది. నీకు తెలుసా? దంతాలకు మద్దతు ఇచ్చే చిగుళ్ళు మరియు ఎముకల ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు వాపులకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా వాస్తవానికి రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి పిండాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది అకాల ప్రసవానికి మరియు తక్కువ-బరువుతో కూడిన శిశువులకు దారితీస్తుంది. మీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మరియు గమ్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ నిర్ధారణ వైద్యులు శిశువు యొక్క గడువు తేదీకి ముందే ప్రసవం జరుగుతుందని సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను పర్యవేక్షిస్తారు. శారీరక పరీక్ష స్త్రీ కాన్పులోకి ప్రవేశిస్తుందా లేదా అనే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను డాక్టర్ అంచనా వేస్తారు మరియు 34 నుండి 37 వారాల గర్భవతి అయినట్లయితే సహజంగా ప్రసవ పురోగమనాన్ని చూడాలని లేదా వేచి ఉండాలని నిర్ణయించుకుంటారు. గర్భాశయం యొక్క దృఢత్వం మరియు సున్నితత్వం, శిశువు యొక్క పరిమాణం మరియు స్థానం, గర్భాశయం తెరవడం ప్రారంభించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరియు ఏదైనా గర్భాశయ రక్తస్రావం కోసం తనిఖీ చేయడానికి కటి పరీక్ష చేయవచ్చు. ల్యాబ్ మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్షను సోనోగ్రామ్ అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రక్రియలో, శిశువు లేదా మాయతో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి, శిశువు యొక్క స్థితిని నిర్ధారించడానికి, ఉమ్మనీరు స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు శిశువు బరువును అంచనా వేయడానికి అధిక-పౌనఃపున్య ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తారు. ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్: ఈ ఇమేజింగ్ స్కాన్ గర్భాశయ-పొడవు కొలతను తనిఖీ చేయడానికి నిర్వహించబడుతుంది మరియు ఇది ముందస్తు ప్రసవం మరియు ప్రసవం యొక్క ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడంలో ముఖ్యమైన భాగం. ముందస్తుగా జన్మించే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళల్లో ఈ పరీక్ష బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. మానిటర్ సంకోచాలు: ఒక మహిళ సంకోచాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ప్రసవానికి ముందు మరియు సమయంలో గర్భాశయ సంకోచాలను పర్యవేక్షించడానికి మరియు రికార్డ్ చేయడానికి వైద్యుడు టోకోడైనమోమీటర్ అనే పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ స్క్రీనింగ్: ఇది అమ్నియోటిక్ శాక్ (గర్భధారణ సమయంలో శిశువును పరిపుష్టం చేసే పొర) గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్‌కు అతుక్కొని ఉండటానికి సహాయపడే ప్రోటీన్. శరీరం ప్రసవానికి సిద్ధమవుతున్నప్పుడు ఈ ప్రోటీన్ విచ్ఛిన్నం కావడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు గర్భం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ త్రైమాసికంలో యోని ఉత్సర్గలో పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ ఉనికిని గుర్తించడం వలన ప్రసవ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డాక్టర్ గర్భాశయాన్ని శుభ్రపరచవచ్చు మరియు పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ ప్రోటీన్ కోసం స్రావాలను పరీక్షించవచ్చు. మూత్ర పరీక్షలు: గర్భం యొక్క 37వ వారంలోపు ప్రసవ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, డాక్టర్ మూత్రాశయం లేదా మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌లను తనిఖీ చేయడానికి మూత్ర నమూనాను అడగవచ్చు, ఇది తరచుగా ముందస్తు సంకోచాలకు దారితీస్తుంది.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి

కరణ్ జోహార్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు కరణ్ జోహార్ ఫిబ్రవరి 7, 2017న సరోగసీ ద్వారా యష్ మరియు రూహి అనే కవలలను ఆశీర్వదించారు. వారు నెలలు నిండని శిశువులు. NICUలో కవలలు కోలుకోవడానికి సహకరించిన గొప్ప వైద్యుల బృందానికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నెలలు నిండని శిశువులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన అవకాశాన్ని పొందేందుకు తాను సహాయం చేయాలనుకుంటున్నట్లు కూడా ఆయన తెలిపారు. అకాల లేబర్ నివారణ పూర్తి-కాల గర్భం 40 వారాలు. శిశువు యొక్క ముఖ్యమైన అవయవాలు గర్భం ముగిసే సమయానికి అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు పూర్తి-కాల శిశువు పుట్టిన సమయంలో తక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది. ముందస్తు ప్రసవాన్ని అన్ని సందర్భాల్లోనూ నిరోధించలేనప్పటికీ, ఈ అంశాలను అనుసరించడం ద్వారా దాని ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు: ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించండి, సమతుల్య, పోషకమైన ఆహారం తీసుకోండి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోండి సూచించిన అన్ని సప్లిమెంట్లను సమయానికి తీసుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన బరువును పొందండి. ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. నడక ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచన. పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి తెచ్చే మరియు మీకు ముఖ్యమైన అలసట కలిగించే కఠినమైన కార్యకలాపాలను చేయవద్దు. మీరు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని నిర్ధారించుకోండి మరియు గర్భధారణ సమయంలో శరీరాన్ని సర్దుబాటు చేయండి. శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించండి మీ భాగస్వామితో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాన్ని కొనసాగించండి ఈ దుర్గుణాలకు వీడ్కోలు చెప్పండి గర్భవతి కావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మద్యం సేవించవద్దు మరియు గర్భం యొక్క పూర్తి దశలో పొగాకు, ధూమపానం, ఇ-సిగరెట్లు మరియు వాపింగ్ మానేయండి . ఎలాంటి వినోద మందులు లేదా సూచించబడని మందులను తీసుకోవద్దు

ప్రినేటల్ కేర్‌ని కోరండి, గర్భధారణ ప్రారంభంలోనే ప్రినేటల్ కేర్‌ను పొందండి, ప్రత్యేకించి ఎవరైనా ముందస్తుగా జన్మించిన శిశువు యొక్క చరిత్రను కలిగి ఉన్నట్లయితే లేదా మీ గర్భాశయం లేదా గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నట్లయితే, మీరు వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలను ఎదుర్కొంటున్నారని అనుకుంటున్నాను, తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా మరియు క్షేమంగా ఉన్నట్లయితే, కనీసం 39 వారాల వరకు వేచి ఉండి, ప్రసవం దానంతట అదే ప్రారంభించేలా చేయడం ఉత్తమం.

చాలా ఆలస్యం కాకముందే ముందస్తు ప్రసవానికి సంబంధించిన సంకేతాలను తెలుసుకోండి, మీరు మీ గర్భాశయం సంకోచాలు, తిమ్మిర్లు లేదా బిగుతుగా మారడం వంటి ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, యోని లేదా పెల్విక్ ప్రాంతంలో అతిసారంతో లేదా లేకున్నా కడుపు తిమ్మిరి వంటి ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే వెంటనే మీ గర్భధారణ సంరక్షణ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. యోని ఉత్సర్గ

ప్రినేటల్ ప్రోబయోటిక్స్- ముందస్తు జననాన్ని నివారించడంలో పురోగతి? అసాధారణ యోని సూక్ష్మజీవులు మరియు బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ అకాల ప్రసవానికి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు. గర్భిణీ స్త్రీలలో లాక్టోబాసిల్లస్ రామ్నోసస్ GR1 మరియు Lactobacillus reuteri RC14 కలిగిన ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క పరిపాలన సాధారణ యోని వృక్షజాలాన్ని పునరుద్ధరిస్తుందని మరియు వాంఛనీయ యోని pHని కూడా నిర్వహిస్తుందని వివిధ అధ్యయనాలు చూపించాయి. ఈ జాతులను కలిగి ఉన్న ప్రోబయోటిక్స్ యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను తగ్గించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు అందువల్ల ముందస్తు జననాల సంభవం. గర్భం దాల్చిన 20 వారాలలో లేదా ముందు నిర్వహించబడితే, ముందస్తు జననాన్ని నిరోధించడానికి అవి ప్రయోజనకరంగా మరియు సురక్షితంగా ఉంటాయి. నీకు తెలుసా? అవసరమైనప్పుడు మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడం ముఖ్యం. మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం వల్ల యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది అకాల ప్రసవానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. ముందస్తు ప్రసవ నివారణ మరియు నిర్వహణలో సహాయపడే వైద్యులను సందర్శించడానికి UTIs స్పెషలిస్ట్ యొక్క తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను చదవండి: ప్రసూతి వైద్యుడు & గైనకాలజిస్ట్ పెరినాటాలజిస్ట్

ప్రసూతి వైద్యుడు & స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు శిశువులను ప్రసవించడంతో పాటు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడం మరియు గర్భధారణ సమయంలో మరియు పుట్టిన తర్వాత వైద్య సంరక్షణ అందించడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. పెరినాటాలజిస్ట్ ఒక ప్రసూతి వైద్యుడు, అతను అధిక-ప్రమాద గర్భాలలో నైపుణ్యం కలిగి ఉంటాడు. వారు పుట్టిన ముందు మరియు తరువాత భద్రతను నిర్ధారించడానికి తల్లులు మరియు శిశువులతో పని చేస్తారు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ మేనేజ్‌మెంట్ చికిత్స లక్షణాలు మరియు తల్లి ఆసుపత్రికి వచ్చే శిశువు యొక్క గర్భధారణ వయస్సు ఆధారంగా అమలు చేయబడుతుంది. ప్రారంభ ప్రసవాన్ని ఆలస్యం చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి డాక్టర్ క్రింది మందులు మరియు విధానాలను సిఫారసు చేయవచ్చు: మందులు యాంటీబయాటిక్స్: ముందస్తు ప్రసవ సమయంలో మూత్ర పరీక్షలో మూత్రాశయం, మూత్రపిండాలు లేదా మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వెల్లడైతే, వైద్యుడు యాంటీబయాటిక్‌లను సూచించవచ్చు. కొన్నిసార్లు, సంక్రమణను నిర్వహించడం అకాల ప్రసవాన్ని ఆపివేస్తుంది. కొన్ని ఉదాహరణలు: అజిత్రోమైసిన్ ఎరిత్రోమైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ క్లారిథ్రోమైసిన్ మెట్రోనిడాజోల్

టోకోలైటిక్ ఏజెంట్లు: ఇవి మృదు కండరాల సంకోచాలను నిరోధించడానికి రూపొందించిన మందులు మరియు తద్వారా అకాల ప్రసవాన్ని నిరోధించడానికి ఒక మహిళ ముందస్తు ప్రసవ సంకేతాలను చూపుతున్నట్లయితే మరియు 34 వారాల కంటే తక్కువ గర్భవతి అయినట్లయితే, డాక్టర్ ప్రసవాన్ని అణిచివేసేందుకు మరియు శిశువుకు ఇవ్వడానికి టోకోలైటిక్ మందులను ఇవ్వవచ్చు. ఊపిరితిత్తులు పరిపక్వం చెందడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వాటిని సిరలోకి (ఇంట్రావీనస్‌గా) ఇవ్వవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అటోసిబాన్ మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ ఇండోమెథాసిన్ నిఫెడిపైన్ రిటోడ్రిన్   
గమనిక: మావి ఆకస్మిక (గర్భాశయ గోడ నుండి మాయ వేరుచేయడం) వల్ల సంభవించే తీవ్రమైన రక్తస్రావం వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న మహిళలకు టోకోలిటిక్స్ సూచించకూడదు.

కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఒక మహిళ 34 వారాల కంటే తక్కువ గర్భవతిగా ఉంటే మరియు ప్రసవ లక్షణాలను అనుభవిస్తే, శిశువు యొక్క ఊపిరితిత్తుల పరిపక్వతను ప్రోత్సహించడానికి కార్టికోస్టెరాయిడ్ ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. కొన్ని ఉదాహరణలు: Betamethasone Dexamethasone

గమనిక: ఈ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ PPROM ఉన్న రోగులకు కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి (పొరల యొక్క ముందస్తు అకాల చీలిక మరియు హైపర్‌టెన్సివ్ సిండ్రోమ్‌లు ఉన్నవారు. అయితే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌ను పునరావృతం చేయడం సిఫార్సు చేయబడదు.

ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ ఈ చికిత్స మునుపటి ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవ చరిత్ర ఆధారంగా ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. 16 నుండి 24 వారాల గర్భధారణ నుండి ప్రారంభమై 34 వారాల గర్భధారణ వరకు కొనసాగే స్త్రీలలో ప్రొజెస్టెరాన్ సప్లిమెంటేషన్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉదా. Hydroxyprogesterone caproate గమనిక: బహుళ గర్భధారణ గర్భాలలో ప్రొజెస్టెరాన్ ప్రయోజనకరంగా ఉండదు శస్త్రచికిత్సా విధానం గర్భాశయ రక్తనాళము ఇది ఒక చిన్న గర్భాశయం (25 మిమీ కంటే తక్కువ) మరియు ముందస్తుగా పుట్టిన చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో సిఫార్సు చేయబడే శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ గర్భం దాల్చిన 12-14 వారాలలో దాదాపు 37 వారాలలో తొలగించబడే బలమైన కుట్టులతో గర్భాశయాన్ని మూసివేయడం ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది.

గర్భాశయ పెస్సరీ ఇది ఒక సాధారణ, తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, ఇది దాదాపు 37 వారాలలో తొలగించబడిన సిలికాన్ రింగ్‌తో గర్భాశయాన్ని మూసివేయడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియకు అనస్థీషియా అవసరం లేదు మరియు ఇన్వాసివ్ సర్వైకల్ స్టిచ్ ఆపరేషన్‌ను భర్తీ చేయవచ్చు. అకాల లేబర్ యొక్క సమస్యలు

అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువు అభివృద్ధి చెందడానికి గర్భాశయంలో పూర్తి కాలం అవసరం. చివరి నెలలు మరియు వారాలతో సహా గర్భం అంతటా పెరుగుదల జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయం పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందడానికి గర్భం యొక్క చివరి వారాలు అవసరం. అందువల్ల, అకాల ప్రసవం మరియు జననం క్రింద చర్చించబడిన అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది:

నియోనాటల్ సమస్యలు నెలలు నిండకుండా జన్మించిన శిశువులకు గుండె, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు లేదా కాలేయ సమస్యలు ఉంటాయి. వారు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, న్యుమోనియా, ఇన్ఫెక్షన్లు, రక్తహీనత, కామెర్లు, మెదడులో రక్తస్రావం, సెప్సిస్ మరియు ఇతర సమస్యలతో పాటు దృష్టి సమస్యలకు గురవుతారు. అయినప్పటికీ, మెరుగైన ప్రసూతి మరియు నియోనాటల్ కేర్ సదుపాయాలతో, ముందస్తు జననాలలో సమస్యల రేటు తగ్గింది. శిశు సమస్యలు శిశువులకు శ్వాస సమస్యలు, ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, బలహీనమైన అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు, మస్తిష్క పక్షవాతం, అభ్యాస వైకల్యాలు, అభివృద్ధి ఆలస్యం మరియు దృష్టి మరియు వినికిడి సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఆందోళన, నిరాశ, ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ రుగ్మతలు మరియు ADHD (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్) వంటి ప్రవర్తనా సమస్యలు కూడా ముందస్తు ప్రసవానికి సంబంధించినవి.

ప్రసూతి సమస్యల అధ్యయనాలు ముందుగా పుట్టిన ప్రసవం గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ఎక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉందని చూపించాయి, సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత సంవత్సరాల. నెలలు నిండకుండానే శిశువులను ప్రసవించే స్త్రీలు ఆందోళన, ప్రసవానంతర వ్యాకులత మరియు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్‌కు దారితీసే గొప్ప భావోద్వేగ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటారు. అకాల లేబర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ముందస్తు ప్రసవం మరియు డెలివరీని నివారించడంలో కొన్ని ఆశాజనక ఫలితాలను చూపించిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

ప్రినేటల్ యోగా గర్భిణీ స్త్రీల శరీరాల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన స్థానాలపై దృష్టి పెడుతుంది. ఈ యోగా భంగిమలను శిక్షకుని మార్గదర్శకత్వంలో ప్రదర్శించాలి. ఇది వశ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త ప్రసరణకు కూడా ఇది గొప్పది. ఇది శిశువు మరియు తల్లిని సరైన సమన్వయంతో ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ముందస్తు ప్రసవ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.

గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితమైన యోగా గురించి తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే చూడండి మసాజ్ థెరపీ గర్భధారణ సమయంలో మసాజ్ థెరపీ అనేక ప్రయోజనాలను అందజేస్తుందని చూపబడింది, వీటిలో ఆరోగ్యం, మెరుగైన విశ్రాంతి మరియు మెరుగైన నిద్ర ఉన్నాయి. ఈ మసాజ్ గర్భిణీ స్త్రీ ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు భావోద్వేగ భంగం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెచ్చని స్నానాలు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో మరియు కండరాలను సడలించడంలో వెచ్చని స్నానాలు సహాయపడతాయి. ప్రశాంతత మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఇది నిజంగా గొప్ప మార్గం. అకాల లేబర్‌తో జీవించడం

ఒక స్త్రీ అకాల ప్రసవానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, ఆమె ఎల్లప్పుడూ గర్భం గురించి భయపడవచ్చు లేదా ఆందోళన చెందుతుంది. స్త్రీకి ముందస్తు ప్రసవ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే ఇది జోడిస్తుంది. పై సందర్భాలలో, రిలాక్స్‌గా మరియు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రతి దశలో మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఒక స్త్రీ ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహానికి గురైతే, మీ వైద్యుడిని సందర్శించేటప్పుడు ఆమె ప్రియమైన వ్యక్తి లేదా కేర్‌టేకర్‌తో కలిసి ఉండటం ముఖ్యం. ఇది ఆమెకు నైతిక మద్దతు మరియు రక్షణ భావాన్ని ఇస్తుంది. డాక్టర్ నుండి అనేక ప్రశ్నలు అడగండి. మీ పరిస్థితి గురించి ఏదైనా అడగడానికి సంకోచించకండి లేదా భయపడకండి. శిశువు యొక్క ప్రీమెచ్యూర్ డెలివరీ కూడా అధిక వైద్య ఖర్చులను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే, దానికి అనుగుణంగా ఆర్థిక ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం కూడా ముఖ్యం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అకాల ప్రసవం జన్యుపరమైనదా? ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ ఎంత సాధారణం? అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన వివిధ రకాలు ఏమిటి? అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన మూడు హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి? ఒత్తిడి ముందస్తు ప్రసవానికి కారణమవుతుందా? నిద్ర లేకపోవడం అకాల ప్రసవానికి కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు Quinn JA, Munoz FM, Gonik B, Frau L, Cutland C, Mallett-Moore T, Kissou A, Wittke F, Das M, Nunes T, Pye S, Watson W, Ramos AA, Cordero JF, Huang WT, Kochhar S , బట్టరీ J; బ్రైటన్ సహకారం ప్రీటర్మ్ బర్త్ వర్కింగ్ గ్రూప్. ముందస్తు జననం: డేటా సేకరణ, విశ్లేషణ మరియు రోగనిరోధక భద్రతా డేటా యొక్క ప్రదర్శన కోసం కేస్ నిర్వచనం & మార్గదర్శకాలు. టీకా. 2016 డిసెంబర్ 1;34(49):6047-6056. doi: 10.1016/j.vaccine.2016.03.045. ఎపబ్ 2016 అక్టోబర్ 13. స్టాక్ SJ, బౌల్డ్ L. ప్రసూతి ధూమపానం మరియు ముందస్తు జననం: పరిష్కారం కాని ఆరోగ్య సవాలు. PLoS మెడ్. 2020 సెప్టెంబరు 14. గర్భధారణ సమయంలో ప్రసూతి ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావం ముందస్తు జననానికి ప్రమాదం. కారోలిన్ లిల్లీక్రీట్జ్, జోహన్నా లారెన్, గునిల్లా సిడ్స్జో మరియు ఇతరులు. ఆల్బర్ట్‌సెన్ K, ఆండర్సన్ AM, ఒల్సేన్ J, గ్రోన్‌బేక్ M. గర్భధారణ సమయంలో మద్యపానం మరియు ముందస్తు ప్రసవం ప్రమాదం. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 2004 జనవరి 15. గర్భధారణ సమయంలో గృహ హింస ముందస్తు జననం, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. విలే. సైన్స్ రోజువారీ. Mirabzadeh A, Dolatian M, Forouzan AS, Sajjadi H, Majd HA, Mahmoodi Z. గ్రహించిన సామాజిక మద్దతు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు మరియు గర్భధారణ మరియు ముందస్తు ప్రసవం సమయంలో ఇతర మానసిక సామాజిక ప్రమాద కారకాల మధ్య పాత్ విశ్లేషణ అనుబంధాలు. ఇరాన్ రెడ్ క్రెసెంట్ మెడ్ J. 2013 జూన్;15. మంజుర్ కాడెర్ మరియు ఇతరులు, గర్భం మరియు ముందస్తు జననం సమయంలో షిఫ్ట్ మరియు రాత్రి పని-స్వీడిష్ ఆరోగ్య సంరక్షణ ఉద్యోగుల యొక్క సమన్వయ అధ్యయనం, ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, వాల్యూమ్ 50, ఇష్యూ 6, డిసెంబర్ 2021. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ (US) కమిటీ అకాల జననాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఫలితాలకు భరోసా; బెహర్మాన్ RE, బట్లర్ AS, సంపాదకులు. ముందస్తు జననం: కారణాలు, పరిణామాలు మరియు నివారణ. వాషింగ్టన్ (DC): నేషనల్ అకాడమీస్ ప్రెస్ (US); 2007. ముందస్తు ప్రసవానికి మరియు జననానికి ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. O'Hara S, Zelesco M, Sun Z. ముందస్తు జననాన్ని అంచనా వేయడానికి గర్భాశయ పొడవు మరియు అల్ట్రాసోనిక్ కొలత పద్ధతుల పోలిక. Australas J అల్ట్రాసౌండ్ మెడ్. 2013 ఆగస్టు. అకాల జననాల నివారణ. ఆరోగ్యకరమైన శిశువులు వేచి ఉండవలసినవి. ఆరోగ్య శాఖ. ఏప్రిల్ 2022. సుమన్ V, లూథర్ EE. ప్రీటర్మ్ లేబర్. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి. ztürk R, Emi Nov A, Ertem G. గర్భం మరియు ప్రసవ నొప్పిలో పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం: టర్కీ నుండి ఒక క్రాస్-సెక్షనల్ అధ్యయనం. BMC కాంప్లిమెంట్ మెడ్ థెర్. 2022 డిసెంబర్ 14. Fuchs F, Monet B, Ducruet T, Chaillet N, Audibert F. ముందస్తు జననం ప్రమాదంపై తల్లి వయస్సు ప్రభావం: ఒక పెద్ద సమన్వయ అధ్యయనం. PLoS వన్. 2018 జనవరి 31. భారతదేశంలో ముందస్తు నవజాత శిశువులు, ఆలస్యంగా నవజాత శిశువులు మరియు ప్రసవానంతర మరణాలపై ముందస్తు జననం ప్రభావం. అజిత్ కుమార్ కన్నౌజియా, కౌశలేంద్ర కుమార్, ఆశిష్ కుమార్ ఉపాధ్యాయ మరియు ఇతరులు. జూన్ 2022. సైనీ ఆర్, సైనీ ఎస్, సైనీ ఎస్ఆర్. పీరియాడోంటైటిస్: నెలలు నిండకుండానే ప్రసవించే ప్రమాదం మరియు తక్కువ బరువున్న శిశువులు. J నాట్ సైన్స్ బయోల్ మెడ్. 2010 జూలై;1. ప్రినేటల్ ప్రోబయోటిక్స్: ప్రీటర్మ్ బర్త్ నివారణలో ముందున్న మార్గం. కరుక్కుపాళయం రామసామి ధనశేఖర , బెన్నూరు శిల్పా మరియు ఇతరులు. స్మిత్ GC, పెల్ JP, Dobbie R. ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్ మరియు ముందస్తు జననం మరియు నియోనాటల్ డెత్ రిస్క్: రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ స్టడీ. BMJ. 2003 ఆగస్టు 9.

==================================================

ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ (PMS) ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ఓవేరియన్ సైకిల్ సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్ ఓవర్‌వ్యూ ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, సాధారణంగా PMS అని పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా ఋతుక్రమానికి ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు సంభవించే శారీరక, భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

PMS యొక్క భౌతిక లక్షణాలు రొమ్ము సున్నితత్వం, ఉబ్బరం లేదా పొత్తికడుపులో భారం, తలనొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు, మొటిమలు మరియు కండరాల నొప్పులు కలిగి ఉండవచ్చు, అయితే భావోద్వేగ లక్షణాలు చంచలత్వం, ఆందోళన, కోపం, చిరాకు, కోరికలు మరియు మానసిక స్థితి రూపంలో ఉండవచ్చు. ఊగుతుంది.

హార్మోన్ల మార్పులు, మెదడులో రసాయన మార్పులు మరియు జీవనశైలి కారకాలు వంటి అనేక కారకాల కలయిక PMSకి కారణమవుతుందని పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, PMS లక్షణాల ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం, ధూమపానం, వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ చరిత్ర మాంద్యం లేదా కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల పోషకాహార లోపం.

జీవనశైలి సర్దుబాట్లు PMS సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో లేదా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం, యోగా మరియు ధ్యానం వంటి సాంప్రదాయిక విధానాలు నిస్పృహ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, కొన్ని ఔషధాల సహాయంతో మీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందే మార్గాలను కనుగొనడంలో మీ వైద్యుడు మీకు సహాయం చేయవచ్చు. 20 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భాశయ వ్యాప్తి: 47.8% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు డిప్రెషన్ ఆందోళన పెరిమెనోపాజ్ క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ వ్యాధి (IBS) /ఇమేజింగ్ పెల్విక్ ఎగ్జామ్ టెస్ట్ పేషెంట్ రికార్డ్ ట్రీట్‌మెంట్ పెయిన్‌కిల్లర్స్: ఇబుప్రోఫెన్, నాప్రోక్సెన్ & ఆస్పిరిన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: ఫ్లూక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్, పరోక్సేటైన్ & ఎస్కిటోలోప్రమ్ జనన నియంత్రణ మాత్రలు (నోటి గర్భనిరోధకాలు): డ్రోస్పైరెనోన్ & ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ గోనాడోట్రోపిన్‌డియోల్ గ్రోనాడోట్రోపిన్స్ హార్మోన్లు అసిటేట్ మూత్రవిసర్జన : స్పిరోనోలక్టోన్ PMS యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

PMSతో సంబంధం ఉన్న వివిధ శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవి నెలవారీగా మారవచ్చు మరియు కొన్నిసార్లు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి, అవి మహిళల రోజువారీ జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. లక్షణాలు సాధారణంగా ఋతుస్రావం జరగడానికి రెండు రోజుల ముందు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటాయి మరియు ఋతుస్రావం అయిన నాలుగు రోజులలో అదృశ్యమవుతాయి. లక్షణాలు కలిగి ఉండవచ్చు: శారీరక లక్షణాలు ఆకలిలో మార్పు బరువు పెరుగుట వెన్నునొప్పి తలనొప్పి వాపు మరియు రొమ్ముల సున్నితత్వం మలబద్ధకం అలసట జననేంద్రియ ప్రాంతంలో నొప్పి (డైస్పెరూనియా) వికారం విరేచనాలు ఉబ్బరం మైగ్రేన్ మగత బలహీనత ఏకాగ్రత నిద్రలేమి, చేతులు నొప్పులు మరియు పాదాల నొప్పి పెరగడం. శబ్దం లేదా తేలికపాటి పొత్తికడుపు నొప్పికి తక్కువ సహనం ఋతు తిమ్మిరి

PMS తర్వాత ఏమి జరుగుతుందోనని ఆందోళన చెందుతున్నారా? పీరియడ్స్ నొప్పిని నిర్వహించడానికి ఇక్కడ 6 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి

భావోద్వేగ లక్షణాలు క్రయింగ్ మూడ్ స్వింగ్స్ చిరాకు కోపం టెన్షన్ ఫీలింగ్స్ రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో ఆసక్తి లేకపోవడం అలసట ఎక్కువగా లేదా నియంత్రణలో లేనట్లు ఫీలింగ్ PMS ఉన్న కొంతమంది మహిళల్లో, తీవ్రమైన, బలహీనపరిచే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి, ఇది మహిళల రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, దీనిని ప్రీమెన్స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (PMDD) అని పిలుస్తారు. . ఇది విపరీతమైన మానసిక స్థితి మార్పులకు కారణమవుతుంది: తీవ్రమైన డిప్రెషన్ భయాందోళన దాడులు నిస్సహాయత యొక్క భావాలు తక్కువ ఆత్మగౌరవం కోపం మరియు చిరాకు ఏడుపు మంత్రాలు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మీకు తెలుసా? PMS యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభ గర్భం యొక్క లక్షణాలకు చాలా పోలి ఉంటాయి. మా నిపుణులు PMSని మరింత మెరుగ్గా వివరిస్తుంటే వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

PMS యొక్క కారణాలు

PMS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. PMS యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయడంలో హార్మోన్ హెచ్చుతగ్గులు పాత్ర పోషిస్తాయి. కొంతమంది మహిళలు ఈ హెచ్చుతగ్గులకు ఇతరులకన్నా ఎక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తారు, ఇది మెదడులో విడుదలయ్యే జన్యుపరమైన కారకాలు లేదా రసాయనాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. PMSకి కారణమయ్యే హార్మోన్లలో ఈ క్రింది మార్పులు ఉన్నాయి: 1. ఈస్ట్రోజెన్ ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో హెచ్చుతగ్గులు మూడ్ స్వింగ్‌లకు కారణమవుతాయి. ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గిన మొత్తం నిద్రలేమి, అలసట మరియు నిరాశ వంటి PMS యొక్క సాధారణ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 2. ప్రొజెస్టెరాన్ PMS కూడా ప్రొజెస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. ఋతు చక్రం యొక్క రెండవ భాగంలో తక్కువ ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు లేదా ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు చాలా వేగంగా పడిపోవడం PMS లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. 3. సెరోటోనిన్ ఋతు చక్రం యొక్క 7 నుండి 11 మరియు 17 నుండి 19 రోజుల మధ్య సెరోటోనిన్ పూర్వగాములు పెరుగుదల ఉంది. సెరోటోనిన్‌లో ఈ పెరుగుదల మూడ్ స్వింగ్‌లకు కారణమవుతుంది, ఇది PMS యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణం. 4. ప్రోలాక్టిన్ PMS లక్షణాలతో ఉన్న మహిళల్లో, ముఖ్యంగా బహిష్టుకు పూర్వ సమయంలో అధిక స్థాయిలో ప్రోలాక్టిన్ ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి ప్రొజెస్టెరాన్‌తో కూడిన అధిక ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

చాలా మంది స్త్రీలకు పీరియడ్స్ గురించి చాలా ప్రశ్నలు ఉంటాయి. మరియు సర్వసాధారణమైన వాటిలో ఒకటి: నా పీరియడ్స్ సాధారణమా? పీరియడ్స్ గురించి ప్రశ్న ఉందా? సమాధానాలను ఇక్కడ పొందండి

PMS ప్రమాద కారకాలు

PMS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ, PMSతో అనుబంధించబడిన ప్రమాద కారకాల శ్రేణి ఉన్నాయి. అవి: 1. వయస్సు PMS అనేది ఋతు చక్రాలతో ముడిపడి ఉన్న వ్యాధి, కాబట్టి ఇది రుతువిరతి తర్వాత (ఋతుస్రావం యొక్క మొదటి సంభవం) మెనోపాజ్ వరకు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా 20ల మధ్య నుండి 30వ దశకం చివరి మధ్యలో కనిపిస్తుంది.

స్త్రీకి 30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి ఆమె శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. కాబట్టి ప్రతి స్త్రీకి 30 ఏళ్లు ఏమి నిల్వ ఉన్నాయో అన్వేషిద్దాం! తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి

1. జీవనశైలి కారకాలు PMS అవకాశాలను పెంచే వివిధ జీవనశైలి కారకాలు ఉన్నాయి.   
   ఆహారం: చక్కెర, కాఫీ, ప్యాక్ చేసిన మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిశ్చల జీవనశైలి: కొన్ని అధ్యయనాలు PMSలో నిశ్చల మరియు నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలి పాత్రను కూడా సూచిస్తున్నాయి. పేలవమైన నిద్ర నాణ్యత: సరిపోని మరియు నాణ్యత లేని నిద్ర మహిళలకు PMSకి దారి తీస్తుంది.

మంచి నాణ్యమైన నిద్ర పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి మా విస్తృత శ్రేణి నిద్ర సహాయ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి

ఒత్తిడి: శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఒత్తిడి ఋతు నొప్పిని పెంచుతుంది.

ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి 10 ప్రభావవంతమైన చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ఆల్కహాల్ వినియోగం: మద్యపానం PMS ప్రమాదాన్ని మధ్యస్తంగా పెంచుతుంది.

మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణంలో మీకు సహాయపడే నిర్వహణ ఉత్పత్తులు! ఇప్పుడు వాటిని అన్వేషించండి

1. హార్మోన్ల రుగ్మతలు సెరోటోనిన్ లోపం వంటి కొన్ని హార్మోన్ల రుగ్మతలు - జీర్ణక్రియ, నిద్ర మరియు మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడే మెదడు ఉత్పత్తి చేసే రసాయనం PMS అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మరొక స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ పెరుగుదల PMS లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మహిళల్లో కూడా కనిపిస్తుంది.
2. కుటుంబ చరిత్ర కొన్ని అధ్యయనాలు కూడా డిప్రెషన్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలకు PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తున్నాయి.
3. వైద్య చరిత్ర ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ లేదా ఇతర మూడ్ డిజార్డర్‌ల వ్యక్తిగత చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలకు PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
4. కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపాలు కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల తక్కువ స్థాయిలు ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, విటమిన్ E మరియు విటమిన్ D కూడా PMS ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నీకు తెలుసా? విటమిన్ లోపం మీ జుట్టు మరియు గోళ్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పెళుసైన జుట్టు మరియు గోర్లు పెళుసుగా ఉండటానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో ఒకటి విటమిన్ B7 యొక్క లోపం, దీనిని సాధారణంగా బయోటిన్ అని పిలుస్తారు. మీరు తెలుసుకోవలసిన విటమిన్ లోపం యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! PMS నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి

PMS ఏ నిర్దిష్ట పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడదు మరియు ఇది వ్యక్తి అనుభవించిన లక్షణాల ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది. PMS యొక్క రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. లక్షణాలను ట్రాక్ చేయడం: లక్షణాల వ్యవధి, ఆగమనం మరియు తీవ్రతను ట్రాక్ చేయడం ద్వారా PMS నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. రోగులు కనీసం 2 నుండి 3 నెలల వరకు డైరీని నిర్వహించాలని కోరారు. రోగి వీటిని రికార్డ్ చేయాలి: ఋతు చక్రం యొక్క రోజువారీ లక్షణాలు ఋతు కాలం యొక్క మొదటి మరియు చివరి రోజు 2. పెల్విక్ పరీక్ష: ఏవైనా ఇతర స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యల కోసం తనిఖీ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

చాలా మంది మహిళలు జ్ఞానం లేకపోవడం, నివేదించకపోవడం లేదా వైద్యునిచే లక్షణాలను నిర్ధారించడంలో ఇబ్బంది కారణంగా నిర్ధారణ చేయబడరు. PMS నిర్ధారణలో సహాయపడే వైద్యుని యొక్క ప్రత్యేకతలు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గైనకాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ ఒక సాధారణ వైద్యుడు రోగిని సంప్రదించే మొదటి పాయింట్ కావచ్చు. అవసరమైతే, రోగి స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధిలో నైపుణ్యం కలిగిన స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సూచించవచ్చు. PMS యొక్క మానసిక కోణాన్ని నిర్వహించడంలో మనోరోగ వైద్యుడు మరియు మనస్తత్వవేత్త సహాయం చేస్తారు. వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? PMS యొక్క లక్షణాలను విస్మరించకూడదు. లక్షణాలు ఉంటే స్త్రీలు డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి : పీరియడ్స్ ప్రారంభానికి 5 రోజుల ముందు కనీసం మూడు వరుస చక్రాలు మొదలవుతాయి పీరియడ్స్ ప్రారంభమైన 4 రోజుల్లో ముగుస్తాయి సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో జోక్యం చేసుకోవడం సరైన రోగ నిర్ధారణ పొందడానికి, సరైన వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వైద్యుడు. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడు PMS నివారణను సంప్రదించండి

భావోద్వేగాలు మానవుని యొక్క చాలా ప్రాథమిక లక్షణం. కాబట్టి, ప్రతి మూడ్ స్వింగ్ లేదా ఇతర భావోద్వేగ లక్షణాలు PMSతో సంబంధం కలిగి ఉండకపోవచ్చు. ఇది మీ ప్రవర్తనలో కూడా భాగం కావచ్చు. ఈ గందరగోళాన్ని నివారించడానికి, లక్షణాలను డాక్టర్తో చర్చించాలి. PMS ప్రాణాంతకం కాదు కానీ ఇది మొత్తం ఉత్పాదకత మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కింది చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి PMSను నివారించడంలో సహాయపడతాయి: పొత్తికడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడానికి కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు, సూప్‌లు మరియు హెర్బల్ టీలు వంటి నీరు మరియు ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగాలి. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, మంచి కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్‌లతో కూడిన సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. పీరియడ్స్ సమయంలో ఏమి తీసుకోవాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి అవసరమైతే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి. ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

రోజువారీ ఆహారంలో అంతరాలను తగ్గించడం PMS లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ బండిని నింపండి శారీరక దృఢత్వం మరియు మొత్తం శ్రేయస్సు కోసం రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి, సాధారణ వ్యాయామాలు, యోగా, ఏరోబిక్స్, స్విమ్మింగ్ లేదా జాగింగ్ చేయండి.

చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ఈ చిట్కాలు మీ రోజువారీ శారీరక శ్రమను పొందడానికి మీకు సహాయపడవచ్చు. ఇంకా చదవండి

తగినంత నిద్ర పొందండి. ముఖ్యంగా బహిష్టుకు పూర్వ కాలంలో సుమారు 8 గంటల పాటు మంచి నిద్ర, PMS లక్షణాలను నివారించవచ్చు మరియు తగ్గించవచ్చు. ఉదయం ఎండలో తడుముకోండి. సహజ సూర్యకాంతి ద్వారా తగినంత విటమిన్ డి పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ఏదైనా లోపాన్ని కవర్ చేయడానికి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోండి. ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలను తెలుసుకోవడానికి బుక్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి. ప్రకృతిలో నడవండి, మీ స్నేహితులతో మాట్లాడండి లేదా పత్రికలో వ్రాయండి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, మసాజ్ లేదా ధ్యానం కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి అనేక పద్ధతుల గురించి మా నిపుణుల నుండి వినండి. వీక్షించడానికి క్లిక్ చేయండి, ఇంట్లో సాధారణ సంరక్షణ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కొన్నిసార్లు, మీ వైద్యుడు మీకు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మందులను సూచించవచ్చు.

నిపుణుడితో సంప్రదించండి ధూమపానం చేయవద్దు. ధూమపానం చేసే మహిళలు ధూమపానం చేయని మహిళల కంటే ఎక్కువ మరియు అధ్వాన్నమైన PMS లక్షణాలను నివేదించారు.

ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

అతిగా మద్యం సేవించవద్దు. చాలా ఆల్కహాల్ PMS లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు తిమ్మిరిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో అధిక ఉప్పు లేదా ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చవద్దు ఎందుకంటే అవి ఉబ్బరం మరియు ద్రవం నిలుపుదలకి కారణమవుతాయి. చక్కెర, ప్యాక్ చేసిన, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ మరియు కెఫిన్‌లో అతిగా తినవద్దు. వారు PMS యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేయవచ్చు.

పొద్దున్నే పడుకోవడం, త్వరగా లేవడం అనేది సామెత మాత్రమే కాదు! కొన్ని అధ్యయనాలు మీ మేల్కొనే మరియు నిద్ర సమయాన్ని వరుసగా సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయానికి అనుగుణంగా అమర్చడం PMS నిర్వహణలో వాగ్దానాన్ని కలిగి ఉందని చూపించాయి. PMS చికిత్స

హోమ్ కేర్ రెమెడీస్, రెగ్యులర్ ఎక్సర్ సైజ్, రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్, విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంటేషన్ మొదలైనవాటితో సహా సాంప్రదాయిక చికిత్స ఎంపికలతో తేలికపాటి లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు, తీవ్రమైన లక్షణాలకు వైద్య జోక్యం అవసరం. వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు: మందులు పెయిన్‌కిల్లర్స్: PMS మరియు పీరియడ్స్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. సాధారణ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ ఆస్పిరిన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: యాంటిడిప్రెసెంట్స్ భావోద్వేగ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇవ్వబడతాయి. సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్, లేదా SSRIలు సాధారణంగా సూచించబడే యాంటిడిప్రెసెంట్స్. అవి: ఫ్లూక్సేటైన్ సెర్ట్రాలైన్ పరోక్సేటైన్ ఎస్కిటోలోప్రమ్ గమనిక: SSRIలు వాటి ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి వరుసగా రెండు నెలల పాటు తీసుకోబడతాయి. చికిత్స విఫలమైతే, వెన్లాఫాక్సిన్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి. జనన నియంత్రణ మాత్రలు (నోటి గర్భనిరోధకాలు): గర్భనిరోధక మాత్రల యొక్క హార్మోన్ల సన్నాహాలు హార్మోన్లలో మార్పులను నిరోధిస్తాయి. ఇది మూడ్ స్వింగ్‌లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రగ్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: డ్రోస్పైరెనోన్ ఇథినిల్ ఎస్ట్రాడియోల్ గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ అగోనిస్ట్‌లు: ఈ మందులు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్ల సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా ఋతు చక్రం తాత్కాలికంగా ఆపివేస్తాయి. ఇది ఉబ్బరం వంటి శారీరక లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: ల్యూప్రోలైడ్ గోసెరెలిన్ డైయూరిటిక్స్: ఈ తరగతి ఔషధం ఉబ్బరం మరియు రొమ్ము సున్నితత్వం వంటి ద్రవం నిలుపుదలకి సంబంధించిన లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. స్పిరోనోలక్టోన్ అనేది PMSలో ఉపయోగించే ఒక సాధారణ ఉదాహరణ మూత్రవిసర్జన.

మీకు అవసరమైన అన్ని మందులు పొందలేకపోతున్నారా? చింతించకండి, మేము దానిని కవర్ చేసాము. గ్యారెంటీ డెలివరీని పొందడానికి భారతదేశపు అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి ఆర్డర్ చేయండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని ఇప్పుడే జోడించండి

PMS యొక్క హోమ్-కేర్

PMS యొక్క గృహ సంరక్షణ కోసం 'నివారణ' విభాగంలో పేర్కొన్న అన్ని పాయింటర్‌లకు కట్టుబడి ఉండండి. దానితో పాటు మీ ఆహారంలో ఈ క్రింది వాటిని జోడించడం వలన PMS యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కింది వాటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి: నిర్దిష్ట లోపాల విషయంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3, 6 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ మరియు విటమిన్ డి వంటి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలి.

రోజువారీ ఆహారంలో అంతరాలను తగ్గించడం PMS లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ కార్ట్ నింపండి

పసుపు (హల్ది): పసుపు దాని శోథ నిరోధక ప్రభావం కారణంగా కడుపు తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పసుపు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి

ఫెన్నెల్ (సాన్ఫ్): ఫెన్నెల్ దాని మూత్రవిసర్జన ప్రభావం వల్ల ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం పొందటానికి కూడా కనుగొనబడింది. చమోమిలే: ఈ హెర్బ్ యాంటిస్పాస్మోడిక్, అనాల్జేసిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది టీ గర్భాశయం యొక్క కండరాలను సడలిస్తుంది మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. చస్టెబెర్రీ సారం: ఈ హెర్బ్ వివిధ హార్మోన్ల రుగ్మతలను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు. రొమ్ము సున్నితత్వం మరియు వేడి ఆవిర్లు వంటి PMS లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది PMS యొక్క సహాయక కారకం అయిన ప్రోలాక్టిన్ విడుదలను తగ్గిస్తుంది. సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్: ఇది PMSతో సంబంధం ఉన్న ప్రవర్తనా లక్షణాలను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మూలిక. జింగో బిలోబా: ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్‌లో చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న ప్రసిద్ధ మూలిక. కొన్ని అధ్యయనాలు PMS లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో దాని పాత్రను సూచిస్తున్నాయి. PMS యొక్క సమస్యలు

PMS మైగ్రేన్, మూడ్ డిజార్డర్స్, ఆస్తమా, మూర్ఛ, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (SLE), ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి మరియు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ వంటి అనేక క్లినికల్ పరిస్థితులను తీవ్రతరం చేస్తుంది. చికిత్స చేయని PMS లైంగిక జీవితానికి కూడా భంగం కలిగిస్తుంది, ఇది సంబంధ సమస్యలు మరియు మానసిక క్షోభకు దారితీస్తుంది. PMS యొక్క ఇతర సమస్యలు: ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (PMDD): ఇది తీవ్రమైన మానసిక కల్లోలం, కోపం, చిరాకు మరియు ఆందోళనతో కూడిన PMS యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన రూపం. డిప్రెషన్: PMS యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు కూడా నిరాశకు దారితీయవచ్చు. పదార్థ దుర్వినియోగం: PMSలో ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ మరియు నికోటిన్ వంటి పదార్ధాల కోసం కోరికలు పెరుగుతాయని గమనించవచ్చు. నీకు తెలుసా? COVID-19 మీ రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు COVID-19-సంబంధిత డిప్రెషన్, ఆందోళన మరియు ఒత్తిడి మరియు PMS యొక్క అధిక ప్రాబల్యాన్ని సూచిస్తున్నాయి. COVID-19పై తాజా అప్‌డేట్‌లను పొందండి, PMS కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను నొక్కండి

సాధారణ చికిత్సతో పాటు, ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడిన కొన్ని పరిపూరకరమైన చికిత్సలు ఉన్నాయి. అవి: కాగ్నిటివ్ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) ఇది మితమైన మరియు తీవ్రమైన శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో, వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను సాధారణీకరించడానికి మానసిక చికిత్సకులు సెషన్లను నిర్వహిస్తారు. వ్యక్తి యొక్క మొత్తం భావాలు, మానసిక స్థితి మరియు ప్రవర్తనను సరిదిద్దడానికి థెరపీ జ్ఞాపకశక్తి మరియు తీర్పుపై దృష్టి పెడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది చైనా మరియు జపాన్లలో ఉపయోగించే చాలా పురాతన టెక్నిక్. దీనిలో, సూక్ష్మమైన మెటల్ సూదులు నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద చర్మంలోకి చొప్పించబడతాయి. ఇది PMS యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, సూదులు విద్యుత్ ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి, దీనిని ఎలక్ట్రో-ఆక్యుపంక్చర్ అంటారు. ఆక్యుప్రెషర్ దీనిలో, శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులు సూదులకు బదులుగా వేళ్లు లేదా బ్రొటనవేళ్లను ఉపయోగించి ప్రేరేపించబడతాయి. ఇది వ్యక్తి స్వయంగా చేయవచ్చు. రిలాక్సేషన్ రెస్పాన్స్ ఈ టెక్నిక్ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం, ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపు మరియు పీల్చడం మరియు వదులుతున్నప్పుడు నిర్దిష్ట పదాన్ని పునరావృతం చేయడం వంటి పద్ధతులను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ 10-20 నిమిషాల పాటు సాధన చేయడం వల్ల మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కాంతి చికిత్స మానసిక స్థితికి సంబంధించిన లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో కాంతికి గురికావడం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాంతి చికిత్స సమయంలో, వ్యక్తి సహజ కాంతిని అనుకరించే కృత్రిమ కాంతికి గురవుతాడు. ఇది సెరోటోనిన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. ప్రకాశవంతమైన కాంతికి నిరంతరం బహిర్గతమయ్యే స్త్రీలలో నిరాశ వంటి లక్షణాల తగ్గింపు చూపబడుతుంది. మసాజ్ థెరపీ మసాజ్ నాడీ వ్యవస్థను సడలించడం ద్వారా తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ మసాజ్‌లు మానసిక కల్లోలం మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.   
బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ఉద్దీపన తర్వాత హృదయ స్పందన రేటు, కండరాల ఒత్తిడి, మెదడు కార్యకలాపాలు మొదలైన వ్యక్తుల ప్రతిస్పందనలను సాంకేతికత నమోదు చేస్తుంది. ఇది ట్రిగ్గర్‌లను విశ్లేషించడం ద్వారా శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. హోమియోపతి PMS లక్షణాలను శాంతపరచడానికి ఉపయోగించే అనేక హోమియోపతి మందులు ఉన్నాయి. ఉదాహరణలలో సెపియా, ఇగ్నేషియా, పల్సటిల్లా మరియు లాచెసిస్ ఉన్నాయి. PMSతో జీవించడం

PMS అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాదు, కానీ అది మీ శరీరంపైనే కాకుండా మీ మనస్సుపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని చేతన జీవనశైలి మార్పులతో PMSని చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. PMS సమయంలో స్త్రీలు అనుభవించే శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలు సంబంధాలపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సహోద్యోగుల నుండి మానసిక మద్దతు PMS లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మంచి సంబంధాన్ని నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: కమ్యూనికేట్ చేయండి: ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్, ముఖ్యంగా భాగస్వామి ద్వారా ఈ కాలంలో మహిళలు అనుభవించే ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. స్థలం ఇవ్వండి: కొన్నిసార్లు, స్త్రీకి భావోద్వేగ మరియు భౌతిక స్థలం అవసరం. ఇది PMS లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి స్త్రీలకు సహాయపడుతుంది. సహాయం: కుటుంబ సభ్యులు PMS రోగులకు ఇంటి పనులు వంటి వారి సాధారణ పనిలో సహాయం చేయడం ద్వారా వారి జీవితాన్ని సులభతరం చేయవచ్చు.

గమనిక: PMS యొక్క లక్షణాలు స్త్రీ నుండి స్త్రీకి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి, సమయాలు మరియు లక్షణాల రకాలను రికార్డ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇది లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడే ట్రిగ్గర్‌లను విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది.

మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి! మన మనస్సు సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు విటమిన్ మరియు మినరల్ లోపాలు PMSకి దారి తీయవచ్చా? మీరు PMS సమయంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించగలరా? PMS మరియు PMDD మధ్య తేడా ఏమిటి? PMS సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుందా? PMS వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ప్రభావం చూపుతుందా? ప్రస్తావనలు ACOG,The American College of Obstetricians and Gynecologists, చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2021. OASH, ఆఫీస్ ఆన్ ఉమెన్స్ హెల్త్, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఫిబ్రవరి 22, 2022. గుడిపల్లి PR, శర్మ GK. బహిష్టుకు పూర్వ లక్షణంతో. [2022 జూలై 18న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్. రాడ్ M, సబ్జెవరీ MT, దేహ్నవి ZM. మహిళా హైస్కూల్ విద్యార్థులలో ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్‌తో సంబంధం ఉన్న కారకాలు. J విద్య ఆరోగ్య ప్రమోట్. 2018 మే 3;7:64. ఫోర్డ్ O, లెథబీ A, రాబర్ట్స్ H, Mol BW. ప్రీమెన్స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ కోసం ప్రొజెస్టెరాన్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2012 మార్చి 14;2012(3). Dinh Trieu Ngo V, Bui LP, Hoang LB, Tran MT, Nguyen HV, Tran LM, Pham TT. మహిళా వైద్య విద్యార్థులలో ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్‌తో అనుబంధిత కారకాలు: క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ. ఒకటి. 2023 జనవరి 26;18(1):e0278702. దత్తా A, శర్మ A. భారతదేశంలో ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ యొక్క వ్యాప్తి: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆరోగ్య ప్రమోట్ దృక్పథం. 2021 మే 19;11(2):161-170. మిశ్రా ఎస్, ఇలియట్ హెచ్, మార్వాహా ఆర్. ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్. [2023 ఫిబ్రవరి 19న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. రీడ్ RL. ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (గతంలో ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్) [2017 జనవరి 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. టేబుల్ 1, ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (PMDD) కోసం డయాగ్నోస్టిక్ క్రైటీరియా InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. బహిష్టుకు పూర్వ సిండ్రోమ్: PMS చికిత్స. [2017 జూన్ 14న నవీకరించబడింది]. Aolymat I, Khasawneh AI, Al-Tamimi M. కోవిడ్-19-అసోసియేటెడ్ మెంటల్ హెల్త్ ఇంపాక్ట్ ఆన్ మెన్స్ట్రువల్ ఫంక్షన్ అంశాలపై: డిస్మెనోరియా మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, మరియు జెనిటూరినరీ ట్రాక్ట్ హెల్త్: జోర్డానియన్ మెడికల్ స్టూడెంట్స్ మధ్య ఒక క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2022 జనవరి 27;19(3):1439. ఆర్మర్ M, Ee CC, హావో J, విల్సన్ TM, యావో SS, స్మిత్ CA. ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఆక్యుప్రెషర్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2018 ఆగస్టు 14;8(8):CD005290. చస్ట్‌బెర్రీ, NIH, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ కాంప్లిమెంటరీ అండ్ ఇంటిగ్రేటివ్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడినది: జూలై, 2020. బేకర్ FC, డ్రైవర్ HS. సిర్కాడియన్ లయలు, నిద్ర మరియు ఋతు చక్రం. స్లీప్ మెడ్. 2007 సెప్టెంబర్;8(6):613-22. doi: 10.1016/j.sleep.2006.09.011. ఎపబ్ 2007 మార్చి 26. PMID: 17383933. Shechter A, Boivin DB. ఋతు చక్రం అంతటా నిద్ర, హార్మోన్లు మరియు సిర్కాడియన్ లయలు ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీలు మరియు బహిష్టుకు పూర్వ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ ఉన్న మహిళల్లో. Int J ఎండోక్రినాల్. 2010;2010:259345. doi: 10.1155/2010/259345. ఎపబ్ 2010 జనవరి 18. PMID: 20145718; PMCID: PMC2817387. అబ్డి ఎఫ్, ఓజ్గోలి జి, రహ్నెమై ఎఫ్ఎస్. ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లో విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం పాత్రపై క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అబ్స్టెట్ గైనెకోల్ సైన్స్. 2019 మార్చి;62(2):73-86. doi: 10.5468/ogs.2019.62.2.73. ఎపబ్ 2019 ఫిబ్రవరి 25. లోపం: అబ్స్టెట్ గైనకాల్ సైన్స్. 2020 మార్చి;63(2):213. PMID: 30918875; PMCID: PMC6422848.

==================================================

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను అడెనోకార్సినోమాస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ప్రోస్టేట్ అనేది మగ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో భాగమైన ఒక చిన్న వాల్‌నట్ ఆకారపు గ్రంథి. ఇది సెమినల్ ఫ్లూయిడ్‌ను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా స్పెర్మ్ రవాణా మరియు పోషణను సులభతరం చేస్తుంది. మగ మూత్రాశయం మూత్రాశయం నుండి నిష్క్రమించేటప్పుడు ప్రోస్టేట్ చుట్టుముడుతుంది.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో, ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు అసాధారణంగా గుణించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది, 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు ప్రభావితమవుతారు. ఇతర ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర, జాతి, జన్యు ఉత్పరివర్తనలు మరియు ఆహారం.

పేలవమైన మూత్రాశయం నియంత్రణ, బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన, బరువు తగ్గడం, అలసట మరియు అంగస్తంభన వంటివి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు. రోగ నిర్ధారణ డిజిటల్ మల పరీక్ష, ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) పరీక్ష మరియు ప్రోస్టేట్ బయాప్సీని ఉపయోగించి చేయబడుతుంది.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ మరియు చికిత్స క్యాన్సర్ దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సా విధానాలలో పరిశీలన, క్రియాశీల నిఘా, శస్త్రచికిత్స (రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ), రేడియేషన్ థెరపీ, హార్మోన్ థెరపీ, కీమోథెరపీ, రోగనిరోధక/వ్యాక్సిన్ థెరపీ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు చికిత్స చేసే ఇతర వైద్య చికిత్సలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు

50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్రాశయం యురేత్రా పెల్విక్ అవయవాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 7.1% (2018) భారతదేశం: 5.0-9.1% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అల్ట్రాసౌండ్ MRI స్కాన్ DRE ప్రోస్టేట్ నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) బయాప్సీ CT స్కాన్ చికిత్స శస్త్రచికిత్స: రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ, పెల్విక్ లెంఫాడెనెక్టమీ & ప్రొస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ (TURP) ఇమ్యునోథెరపీ మరియు హార్మోన్ థెరపీ: రాడికల్ థెరపీ బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ, హైపోఫ్రాక్టేటెడ్ రేడియేషన్ థెరపీ & ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ రేడియోఫార్మాస్యూటికల్ థెరపీ బైఫాస్ఫోనేట్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. అయితే క్యాన్సర్ ముదిరే కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. పేలవమైన మూత్రాశయ నియంత్రణ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో ప్రారంభ దశలో ఉన్న వ్యక్తి తన మూత్రాశయాన్ని నియంత్రించడంలో చాలా సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. బాత్రూమ్‌కు చేరుకునే ముందు మూత్రం కారడం వల్ల అతను తరచూ తన ప్యాంటు చిందించేవాడు.

మూత్ర ఆపుకొనలేని వివిధ మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్లకు తరచుగా సంకేతం. మీకు ఈ సమస్య ఉన్నట్లయితే, యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి మరియు మీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ని పరీక్షించుకోండి. 2. మూత్ర విసర్జన సమస్య మూత్ర విసర్జన సమస్య ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ లక్షణం. కొందరికి మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడం బాధాకరంగా కూడా అనిపించవచ్చు. 3. మూత్ర ప్రవాహంలో తగ్గిన శక్తి ప్రోస్టేట్ విస్తారిత కారణంగా, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, మీరు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు బలహీనమైన ప్రవాహానికి దారితీస్తుంది.

మీరు మూత్ర విసర్జన పూర్తి చేసిన తర్వాత మీ మూత్రాశయం ఇంకా నిండుగా ఉందని మరియు మీ మూత్రం కారుతున్నట్లు మీకు అనిపించవచ్చు. 4. మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ మూత్రాశయాన్ని సులభంగా ఖాళీ చేయడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. కాబట్టి మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ కోరిక రాత్రిపూట ఎక్కువగా ఉంటుంది, కొన్నిసార్లు మీరు టాయిలెట్‌కు చేరుకునే ముందు మూత్రం చిందవచ్చు. 5. బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన క్రమం తప్పకుండా నొప్పితో కూడిన మూత్రవిసర్జనను కలిగి ఉండటం అనేది మీరు తప్పనిసరిగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడానికి ఒక సంకేతం ఎందుకంటే ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం. 6. మూత్రం మరియు వీర్యం లో రక్తం ఇది స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణం. క్యాన్సర్ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించినప్పుడు, రక్తం మూత్రం మరియు వీర్యంలోకి లీక్ కావచ్చు. 7. ఎముక నొప్పి అధునాతన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వెన్నునొప్పి వంటి లక్షణాలతో ఉండవచ్చు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు కటి ప్రాంతంలో నొప్పి మరియు తుంటి నొప్పి అనుభూతి చెందుతుంది. 8. ప్రయత్నించకుండానే బరువు తగ్గడం ఇతర అవయవాలలో ప్రాణాంతకతలాగా, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రోగులకు వివరించలేని బరువు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం ఇతర కారణాల వల్ల కావచ్చు. ఇది ఇతర లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పుడు, ఇది ప్రోస్టేట్ కార్సినోమా యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు. 9. దిగువ వెన్నులో నిరంతర నొప్పి దిగువ వీపు, తుంటి మరియు కటిలో నిరంతర నొప్పి మరొక హెచ్చరిక సూచన. పైన పేర్కొన్న ఇతర లక్షణాలతో ఈ లక్షణం ఉన్నట్లయితే, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన వివరణాత్మక పరీక్ష తదుపరి దశ కావచ్చు. 10. అంగస్తంభన అంగస్తంభన అనేది అనేక వైద్య పరిస్థితులలో కనిపించే మరొక సాధారణ లక్షణం. అనేక మందులు అంగస్తంభనకు దారి తీయవచ్చు. ఒక వ్యక్తికి అంగస్తంభన మరియు బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన ఉంటే, అతను ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. 11. తగ్గిన వీర్యం సెక్స్ సమయంలో స్కలనం చేయబడిన వీర్యం పరిమాణం తగ్గినట్లు ఒక వ్యక్తి గమనించినట్లయితే, అతను ఏదైనా ప్రాణాంతక సంకేతాల కోసం అతని ప్రోస్టేట్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. వ్యక్తి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను సూచించే ఇతర లక్షణాలను కూడా ఎదుర్కొంటుంటే తగ్గిన వీర్యం చాలా ముఖ్యం. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణాలు

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు నిర్దిష్ట కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా మ్యుటేషన్ మరియు సాధారణ ప్రోస్టేట్ కణంలో అనియంత్రిత విభజన ఫలితంగా ఉంటుంది.

ఆంకోజీన్‌లు కణాల పెరుగుదల, విభజన మరియు మనుగడలో సహాయపడే జన్యువులు. ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులు సాధారణంగా కణాల పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి, DNA లోపాలను సరిచేస్తాయి లేదా తగిన సమయంలో కణాలను చనిపోయేలా ప్రేరేపిస్తాయి.

ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు వాటి DNAలో మార్పులను కలిగి ఉన్నప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు కణితిని సృష్టించడానికి కలిసి ఉంటాయి. ఈ కణితి పొరుగు కణజాలంపై వ్యాప్తి చెందుతుంది మరియు దాడి చేస్తుంది. కొన్ని అసాధారణ కణాలు విడిపోయి కాలక్రమేణా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు తరలిపోతాయి. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి. 1. వృద్ధాప్యం 50 ఏళ్ల తర్వాత, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సర్వసాధారణం అవుతుంది. వృద్ధాప్యం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకంగా పనిచేస్తుంది. 2. జాతి ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ పురుషులు, కరేబియన్ నుండి వెస్ట్ ఆఫ్రికన్ పూర్వీకులు మరియు దక్షిణ అమెరికా పురుషులకు ఇతర జాతుల కంటే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అత్యల్ప సంఘటనలు సాధారణంగా ఆసియా పురుషులలో కనిపిస్తాయి, ఇది జన్యుపరమైన గ్రహణశీలతతో మాత్రమే కాకుండా ఆహారం, జీవనశైలి మరియు పర్యావరణ కారకాలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 3. కుటుంబ చరిత్ర తల్లిదండ్రులు, సోదరుడు లేదా పిల్లవాడు వంటి రక్త బంధువు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. 4. జన్యు మార్పులు కొన్ని జన్యు మార్పులు (మ్యుటేషన్లు) ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ (BRCA1 లేదా BRCA2) ప్రమాదాన్ని పెంచే జన్యువును కలిగి ఉంటే, మీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

లించ్ సిండ్రోమ్ (వంశపారంపర్య నాన్-పాలిపోసిస్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ లేదా HNPCC అని కూడా పిలుస్తారు) ఉన్న పురుషులు, వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యు ఉత్పరివర్తనాల వల్ల కలిగే పరిస్థితి, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర సంభావ్య ప్రమాద కారకాలు

కింది కారకాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే, ఈ కారకాల ప్రమేయాన్ని నిర్ధారించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.

ఊబకాయం: అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం ఉన్న పురుషులకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఊబకాయం అధిక ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురోగతి మరియు మరణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని కూడా భావిస్తున్నారు.

ఆల్కహాల్ వినియోగం: ఆల్కహాల్ వినియోగం, ముఖ్యంగా అధిక వినియోగం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ వినియోగం సాధారణంగా రోజుకు పానీయాలలో కొలుస్తారు, సాధారణ పానీయం ఆల్కహాల్‌తో 15 గ్రా ఇథనాల్‌తో సంబంధం లేకుండా (బీర్, వైన్ మరియు మద్యం, సూటిగా లేదా మిశ్రమంగా) సంబంధం లేకుండా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ పానీయాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయి.

పొగాకు: పొగాకు మరియు సిగరెట్ పొగలో 4,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు ఉంటాయి, వాటిలో 60 కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ కారకాలుగా జాబితా చేయబడ్డాయి. మగ ధూమపానం చేసేవారిలో ఆండ్రోస్టిరాన్ మరియు టెస్టోస్టెరోన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్నట్లు గుర్తించబడింది, ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది లేదా దాని పురోగతికి దోహదం చేస్తుంది.

ఆహార కారకాలు: ప్రోస్ట్రేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని ఆహార కారకాలు: సంతృప్త జంతు కొవ్వు: సంతృప్త జంతు కొవ్వు యొక్క అధిక కేలరీల తీసుకోవడం తరచుగా టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచడం వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మాంసం (ఎరుపు, పొగబెట్టిన మరియు రుచికోసం): తలసరి మాంసం వినియోగం మరియు క్యాన్సర్ సంభవం మరియు మరణాల మధ్య అధిక సహసంబంధం కనుగొనబడింది. కాల్షియం, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు: అధిక కాల్షియం తీసుకోవడం (రోజుకు ~1000 mg సిఫార్సు చేసిన ఆహార భత్యం కంటే ఎక్కువ) లేదా పాల ఉత్పత్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయని అధ్యయనాలు నివేదించాయి. కోలిన్: ఆహార కోలిన్ తీసుకోవడం లేదా కోలిన్ యొక్క ప్లాస్మా సాంద్రత మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం మధ్య సానుకూల సంబంధం కనిపిస్తుంది. కోలిన్ యొక్క ప్రధాన ఆహార వనరులు గుడ్లు, గొడ్డు మాంసం మరియు చికెన్ కాలేయం మరియు గోధుమ బీజ. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అత్యధిక కోలిన్ తీసుకోవడం (~500 mg/day) కలిగిన పురుషులలో ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 70% ఎక్కువ అని తేలింది (~300 mg/day).

కెమికల్ ఎక్స్పోజర్: కొన్ని అధ్యయనాలు కెమికల్ ఎక్స్పోజర్ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మధ్య సంబంధాన్ని సూచించాయి. ఈ రసాయనాలు అగ్నిమాపక సిబ్బందికి గురయ్యేవి మరియు ఏజెంట్ ఆరెంజ్ వంటి హెర్బిసైడ్‌లను కలిగి ఉంటాయి.

ప్రోస్టేటిస్: ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపు కొన్ని అధ్యయనాలలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రెండింటి మధ్య లింక్ ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా ఉంది మరియు ఈ ప్రాంతంలో పరిశోధన కొనసాగుతోంది.

ప్రోస్టేటిస్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు: గోనేరియా లేదా క్లామిడియా వంటి లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి పరిశోధన జరిగింది, ఎందుకంటే అవి ప్రోస్టేట్ యొక్క వాపును పెంచుతాయి. ఇప్పటివరకు, అధ్యయనాలు అంగీకరించలేదు మరియు స్థిరమైన తీర్మానాలు చేయలేదు.

వాసెక్టమీ: వ్యాసెక్టమీ అనేది ఒక రకమైన మగ గర్భనిరోధకం. కొన్ని అధ్యయనాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కొద్దిగా పెంచాయి, కానీ ఇతర అధ్యయనాలు దీనిని కనుగొనలేదు. ఈ సాధ్యం లింక్‌పై పరిశోధన ఇంకా జరుగుతోంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

చాలా మంది వైద్యులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ యొక్క ప్రయోజనాలు మరియు అప్రయోజనాల గురించి వారి వైద్యులతో మాట్లాడమని వారి 50 ఏళ్లలోపు పురుషులకు సలహా ఇస్తారు. మీ ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం మరియు స్క్రీనింగ్ ప్రాధాన్యతలు చర్చలో భాగంగా ఉండాలి. 1. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామ్ (DRE): డిజిటల్ మల పరీక్ష సమయంలో మీ డాక్టర్ మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తనిఖీ చేయడానికి చేతి తొడుగు మరియు లూబ్రికేట్ వేలిని ఉపయోగిస్తారు. మీ వైద్యుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క స్థిరత్వం, ఆకారం లేదా పరిమాణంలో ఏవైనా క్రమరాహిత్యాలను గుర్తించినట్లయితే, మీకు మరిన్ని పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) పరీక్ష: PSA అనేది మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ద్వారా సహజంగా ఉత్పత్తి చేయబడిన పదార్థం. ఈ యాంటిజెన్ మీ చేతిలోని సిర నుండి సేకరించిన రక్త నమూనాలో కొలుస్తారు. మీ రక్తంలో PSA యొక్క ట్రేస్ పరిమాణం ఉండటం సాధారణం. సాధారణ స్థాయి కంటే అధిక స్థాయి ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫెక్షన్, వాపు, హైపర్ట్రోఫీ లేదా ప్రాణాంతకతను సూచిస్తుంది. 2. స్క్రీనింగ్ తర్వాత అదనపు పరీక్ష ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ సమయంలో మీ వైద్యుడు ఏదైనా అసాధారణతను అనుమానించినట్లయితే, మీ వైద్యుడు మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉందో లేదో అంచనా వేయడానికి అదనపు పరీక్షను అందించవచ్చు, ఉదాహరణకు: అల్ట్రాసౌండ్: ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ సమయంలో మీ పురీషనాళంలో సిగార్ ఆకారం యొక్క చిన్న ప్రోబ్ ఉంచబడుతుంది. . ప్రోబ్ పరికరం ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించి ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క చిత్రాన్ని రూపొందిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): మీ డాక్టర్ మరింత వివరణాత్మక వీక్షణను పొందడానికి కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రోస్టేట్ యొక్క MRI స్కాన్‌ని సిఫారసు చేయవచ్చు. ప్రోస్టేట్ కణజాల నమూనాలను తొలగించే విధానాన్ని ప్లాన్ చేయడానికి మీ డాక్టర్ MRI చిత్రాలను ఉపయోగించవచ్చు. బయాప్సీ: మీ డాక్టర్ మీ ప్రోస్టేట్ నుండి కణాల నమూనాను పొందేందుకు ఒక విధానాన్ని సిఫారసు చేయవచ్చు. ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ క్యాన్సర్ కణాలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ సమయంలో, ప్రాణాంతక కణాల ఉనికిని పరిశీలించిన కణజాలాన్ని సేకరించడానికి ప్రోస్టేట్‌లోకి ఒక చిన్న సూదిని చొప్పించబడుతుంది. 3. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ దూకుడుగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి పరీక్షలు క్యాన్సర్ కణాల ఉనికిని బయాప్సీ నిర్ధారించిన తర్వాత, క్యాన్సర్ పురోగతిని అంచనా వేయడం తదుపరి దశ. ఒక వైద్యుడు మీ క్యాన్సర్ కణాల నమూనాను ల్యాబ్‌లో పరిశీలిస్తాడు, అవి ఆరోగ్యకరమైన వాటి నుండి ఎంత అసాధారణంగా ఉన్నాయో చూడటానికి.

అధిక గ్రేడ్ క్యాన్సర్‌ను సూచిస్తుంది, అది మరింత దూకుడుగా ఉంటుంది మరియు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. క్యాన్సర్ గ్రేడ్‌ను నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని పద్ధతులు క్రిందివి:

గ్లీసన్ స్కోర్: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాల గ్రేడ్‌ను నిర్ణయించడానికి గ్లీసన్ స్కోర్ అత్యంత సాధారణ స్కేల్. గ్లీసన్ స్కోరింగ్ అనేది 1 నుండి 10 స్కేల్ యొక్క సంఖ్యా వ్యవస్థ. గ్లీసన్‌లో, స్కోర్ టూ అంటే నాన్-ఎగ్రెసివ్ క్యాన్సర్, అయితే పది అంటే దూకుడు క్యాన్సర్. జెనోమిక్ టెస్టింగ్: జెనోమిక్ టెస్టింగ్ మీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను పరిశీలిస్తుంది, ఏదైనా జన్యుపరమైన అసాధారణతలు ఉన్నాయా అని చూడడానికి. ఈ పరీక్ష మీ రోగ నిరూపణకు సంబంధించి మరింత సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. జన్యు పరీక్షలు చికిత్స ప్రణాళికతో సహాయపడే అదనపు వివరాలను అందిస్తాయి. 4. క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందో లేదో నిర్ధారించడానికి పరీక్షలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ తర్వాత, మీ వైద్యుడు క్యాన్సర్ దశను అంచనా వేయాలి. మీ క్యాన్సర్ మీ ప్రోస్టేట్‌కు మించి వ్యాపించిందని మీ వైద్యుడు భావిస్తే, క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను సిఫార్సు చేయవచ్చు. బోన్ స్కాన్ కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ అల్ట్రాసౌండ్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)

మీ డాక్టర్ మీ క్యాన్సర్ దశను గుర్తించడానికి పరీక్ష ఫలితాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు దిలీప్ కుమార్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సోకింది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అన్ని ఇతర భాగాలకు కూడా వ్యాపించింది. దానికి రెగ్యులర్‌గా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటున్నాడు. వారెన్ బఫెట్ ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్త మరియు అత్యంత విజయవంతమైన పెట్టుబడిదారులలో ఒకరైన వారెన్ బఫెట్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉంది. అతను శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించని దశ 1 ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నాడని మరియు చికిత్స చేయబడ్డాడు. రోజర్ మూర్ జేమ్స్ బాండ్ పాత్రను పోషించిన ప్రముఖ నటుడు, రోజర్ మూర్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు అతను ప్రోస్టేట్‌ను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణ

మీరు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణ మీకు ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది. 1. సమతులాహారానికి మారండి ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి తెలిసిన అన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు తీసుకోండి. అవసరమైన విటమిన్లు మరియు పోషకాలు పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి.

పోషకాహారంతో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నివారించే అవకాశం ఇంకా స్పష్టంగా నిరూపించబడలేదు. అయినప్పటికీ, కింది ఆహార పదార్థాలతో సహా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నిరోధించడానికి లేదా తగ్గించడానికి చూపబడింది:

సోయా: సోయా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే ఒక ఆహార పదార్థంగా గుర్తించబడింది.

లైకోపీన్: లైకోపీన్ ఒక ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు ఫైటోకెమికల్, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. టొమాటోలు లైకోపీన్ యొక్క గొప్ప మూలం. టొమాటోలను ఉడికించి, నూనెతో తీసుకోవడం వల్ల కూడా దాని శోషణ పెరుగుతుంది.

టొమాటోలు మరియు టొమాటో ఉత్పత్తులతో పాటు, ఇతర లైకోపీన్-రిచ్ ఫుడ్స్‌లో పుచ్చకాయ, గులాబీ ద్రాక్షపండు, గులాబీ జామ, బొప్పాయి, ఎండిన ఆప్రికాట్లు మరియు ప్యూరీడ్ రోజ్ హిప్స్ ఉన్నాయి.

గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ ఎక్కువగా వినియోగించే తూర్పు ఆసియా దేశాల్లో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సంభవం చాలా తక్కువ. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో నివారణ ప్రభావాలను కలిగి ఉండే ఎపిగాల్లోకాటెచిన్-3-గాలేట్ (EGCG) వంటి పాలీఫెనాల్స్‌లో గ్రీన్ టీ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

కాఫీ: కాఫీలో పాలీఫెనాల్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు దాని పునరావృతం లేదా పురోగతిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం తగ్గింపుతో కాఫీ వినియోగం ముడిపడి ఉంటుంది. కెఫిన్ లేని మరియు కెఫిన్ లేని కాఫీకి ఫలితాలు సమానంగా ఉంటాయి.

క్రూసిఫరస్ కూరగాయలు: క్రూసిఫరస్ కూరగాయలలో బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, కాలే, ఆవపిండి ఆకుకూరలు మరియు చార్డ్ గ్రీన్స్ ఉన్నాయి. క్రూసిఫరస్ వెజిటేబుల్స్ యొక్క మెటాబోలైట్స్ క్యాన్సర్ కారకాలను నిర్విషీకరణ చేసి, క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల మరియు విభజనను ఆపవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, అందువల్ల దూకుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: సంతృప్త కొవ్వును అసంతృప్త కొవ్వుతో భర్తీ చేయడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరం. సంతృప్త కొవ్వు తీసుకోవడం వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తక్కువ రిస్క్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. సాల్మన్, సార్డినెస్, మాకేరెల్ మరియు హెర్రింగ్ వంటి చేపలు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లకు మంచి జంతు వనరులు. మొక్కల మూలాలలో వాల్‌నట్‌లు మరియు అవిసె గింజలు ఉన్నాయి.

ఫోలేట్ (విటమిన్ B9): ఇది ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బీన్స్ మరియు నారింజ రసం వంటి కొన్ని ఆహారాలలో సహజంగా సంభవిస్తుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా కాకుండా వారి ఆహారం ద్వారా తగినంత ఫోలేట్ కలిగి ఉన్న పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం తక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

విటమిన్ డి: విటమిన్ డి మానవ శరీరంలోని బహుళ కణాల కార్యకలాపాలకు రెగ్యులేటరీ హార్మోన్‌గా పనిచేస్తుంది. చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో సహా అనేక కణితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిర్ధారించబడింది. 2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి వ్యాయామం మీ సాధారణ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అనేక ప్రయోజనాలను మరియు సాపేక్షంగా కొన్ని దుష్ప్రభావాలను అందించేలా కనిపించే సవరించిన జీవనశైలి చికిత్సలలో వ్యాయామం ఒకటి. వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

వృద్ధులు ఫిట్‌నెస్ నియమావళిని ఎంచుకోవడానికి మరిన్ని కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! 3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును ఉంచుకోండి మీ బరువు ఆరోగ్యంగా ఉంటే, వారంలో ఎక్కువ రోజులు బాగా తినడం మరియు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా దానిని అలాగే ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఆదర్శవంతమైన బరువు తగ్గడానికి, మీ వ్యాయామాన్ని పెంచండి మరియు మీ రోజువారీ కేలరీల వినియోగాన్ని తగ్గించండి. ఆరోగ్యకరమైన మరియు ప్రభావవంతమైన బరువు తగ్గించే ప్రణాళికను రూపొందించడంలో మార్గదర్శకత్వం కోసం మీ వైద్యుడిని మరియు డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి.

మా నిపుణులైన పోషకాహార నిపుణుల సహాయంతో మీ కోసం ఉత్తమ బరువు తగ్గించే విధానాన్ని రూపొందించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! 4. మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటే, మీ వైద్యునితో చర్చించండి. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిలో డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు హైపర్ టెన్షన్ యొక్క క్లినికల్ హిస్టరీ ఉన్నాయి.

సాధారణ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఉన్నవారితో పోలిస్తే మధుమేహం చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు నివేదించాయి. అలాగే, రక్తపోటు చరిత్ర సాధారణ రక్తపోటు రీడింగ్‌లతో పోలిస్తే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని మూడు రెట్లు పెంచింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవిస్తే తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని చూడాలి. బొటనవేలు నియమం ప్రకారం, 40 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

మూత్రంలో రక్తం మరియు విపరీతమైన నొప్పి వంటి లక్షణాలు తక్షణ వైద్య సలహా అవసరమయ్యే భయంకరమైన సంకేతాలు కావచ్చు. మొదట్లో ఒక సాధారణ వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు, అతను క్రింది నిపుణులను సూచించవచ్చు: ఆంకాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్

ఒకే క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి! ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స

ప్రోస్టాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు వివిధ రకాల చికిత్సలను పొందవచ్చు. కొన్ని చికిత్సలు ప్రామాణికమైనవి (ఇప్పటికే ఉపయోగంలో ఉన్నాయి). అయినప్పటికీ, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సూచనలు లేదా లక్షణాలు లేని వృద్ధులకు జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం మరియు చురుకైన నిఘా చికిత్సలు.

"జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం" అనే పదం రోగి యొక్క స్థితిని నిశితంగా పరిశీలించే పద్ధతిని సూచిస్తుంది. ఇక్కడ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు తలెత్తే వరకు లేదా మారే వరకు ఎటువంటి జోక్యం జరగదు.

చురుకైన నిఘా అనేది పరీక్ష ఫలితాలు మారితే తప్ప ఎటువంటి చికిత్సను నిర్వహించకుండా రోగి యొక్క స్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తుంది. వ్యాధి పురోగమిస్తున్నట్లు ప్రారంభ సూచికలను గుర్తించడం సహాయపడుతుంది.

క్రియాశీల నిఘా సమయంలో రోగులు వివిధ పరీక్షలు మరియు పరీక్షలను కలిగి ఉండాలని సిఫార్సు చేస్తారు. పరీక్షలలో DRE, PSA పరీక్ష, ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ మరియు క్యాన్సర్ పురోగమిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి బయాప్సీ ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు, దానిని నయం చేయడానికి చికిత్స అందించబడుతుంది. చికిత్స ప్రణాళిక మీ వయస్సు, క్యాన్సర్ దశ, అలాగే దుష్ప్రభావాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు మరియు చికిత్స లక్ష్యాల ప్రాధాన్యతలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. 1. సర్జరీ మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్న రోగులకు వారి ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో కణితి ఉంటే దానిని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు:

రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ: శస్త్రచికిత్స సమయంలో ప్రోస్టేట్, చుట్టుపక్కల కణజాలం మరియు సెమినల్ వెసికిల్స్ అన్నీ తొలగించబడతాయి. అదే సమయంలో చుట్టుపక్కల ఉన్న శోషరస కణుపులను తొలగించడం సాధ్యమవుతుంది. రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపాలు క్రిందివి: ఓపెన్ రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ రాడికల్ లాపరోస్కోపిక్ ప్రోస్టేటెక్టమీ లాపరోస్కోపిక్ రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ

పెల్విక్ లెంఫాడెనెక్టమీ: సూక్ష్మదర్శిని క్రింద, ఒక పాథాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ కణాల కోసం కణజాలాన్ని పరిశీలిస్తాడు. శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ ఉన్నట్లయితే, వైద్యుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తీసివేయడు మరియు ఇతర చికిత్సను సూచించడు.

ప్రోస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ (TURP): ఈ టెక్నిక్ నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ట్రోఫీకి చికిత్స చేస్తుంది. తదుపరి క్యాన్సర్ చికిత్సలకు ముందు కణితి వల్ల కలిగే లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. దీనిలో, ఒక రెసెక్టోస్కోప్ (కటింగ్ సాధనంతో ఒక సన్నని, ప్రకాశవంతమైన ట్యూబ్) మూత్ర నాళంలో ఉంచబడుతుంది, ఇది ప్రోస్టేట్ నుండి కణజాలాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రేడియేషన్ థెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ చికిత్స, ఇది క్యాన్సర్ కణాలను పెరగకుండా చంపడానికి అధిక-శక్తి ఎక్స్-కిరణాలు లేదా ఇతర రకాల రేడియేషన్‌లను కలిగి ఉంటుంది. రేడియేషన్ థెరపీ యొక్క వివిధ రకాలు:

బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ: రేడియేషన్ థెరపీ శరీరంలోని క్యాన్సర్ భాగానికి రేడియేషన్‌ను పంపడానికి శరీరం వెలుపల ఒక యంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ చికిత్స అధిక మోతాదులో రేడియేషన్‌ను కణితిలోకి చేరేలా చేస్తుంది, అయితే పరిసర ప్రాంతంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలానికి తక్కువ నష్టం కలిగిస్తుంది.

హైపోఫ్రాక్టేటెడ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇది ఒక రకమైన రేడియేషన్ థెరపీ. సాధారణం కంటే ఎక్కువ మొత్తం రేడియేషన్ మోతాదు రోజుకు ఒకసారి తక్కువ సమయానికి (తక్కువ రోజులు) పంపిణీ చేయబడుతుంది. ఈ థెరపీ సాధారణ రేడియేషన్ థెరపీ కంటే ఎక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.

అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ: అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణజాలంలోకి చొప్పించిన సూదులు, గింజలు లేదా కాథెటర్‌లతో నిండిన రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. రేడియోధార్మిక విత్తనాలను ప్రోస్టేట్‌లో అమర్చిన తర్వాత, ప్రక్రియ తర్వాత సూదులు తొలగించబడతాయి. 3. రేడియోఫార్మాస్యూటికల్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం, రేడియోధార్మిక పదార్థం ఉపయోగించబడుతుంది. కిందివి రేడియోఫార్మాస్యూటికల్ థెరపీకి ఉదాహరణలు: ఆల్ఫా ఎమిటర్ రేడియేషన్ థెరపీ ఎముకలకు లోతుగా వ్యాపించిన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. రేడియం-223, రేడియోధార్మిక పదార్థం, సిరలోకి పంపబడుతుంది మరియు రక్తప్రవాహం ద్వారా ప్రసరిస్తుంది. ఇది ఎముకలోని క్యాన్సర్ భాగాలలో చేరి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. 4. హార్మోన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడం లేదా హార్మోన్లను నిరోధించడం ద్వారా క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. అవి గ్రంధుల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన జీవ రసాయనాలు మరియు రక్తప్రవాహం ద్వారా ప్రసారం చేయబడతాయి.

మగ సెక్స్ హార్మోన్ల కారణంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురోగతి వేగవంతమవుతుంది మరియు మగ హార్మోన్ల సంఖ్యను పరిమితం చేయడానికి, మందులు, శస్త్రచికిత్స లేదా ఇతర హార్మోన్లు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ చికిత్స యొక్క పదం ఆండ్రోజెన్ డిప్రివేషన్ థెరపీ (ADT).

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం కొన్ని హార్మోన్ థెరపీలు: అబిరాటెరోన్ అసిటేట్, ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలలో ఆండ్రోజెన్ల ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. ఆర్కియెక్టమీ, ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ హార్మోన్ల మూలంగా ఉన్న ఒకటి లేదా రెండు వృషణాలను తొలగించే శస్త్రచికిత్సా చికిత్స. ఈస్ట్రోజెన్‌లు, స్త్రీ లైంగిక లక్షణాలను ప్రోత్సహించే హార్మోన్లు మరియు వృషణాలలో టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించగలవు. ఈస్ట్రోజెన్‌లు వాటి ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా ఈ రోజుల్లో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించబడవు. లూటినైజింగ్ హార్మోన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ అగోనిస్ట్‌లు, ఇది వృషణాలలో టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. ల్యూప్రోలైడ్, గోసెరెలిన్ మరియు బుసెరెలిన్ ఉదాహరణలు. యాంటీఆండ్రోజెన్లు, ఇది ఆండ్రోజెన్ల కార్యకలాపాలను నిరోధించగలదు. ఫ్లూటామైడ్, బైకలుటమైడ్, ఎంజలుటామైడ్, అపలుటమైడ్ మరియు నిలుటామైడ్ ఈ సమ్మేళనాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు. 5. కెమోథెరపీ కీమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్, ఇది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడం లేదా పెరగకుండా నిరోధించడం ద్వారా వాటి పెరుగుదలను పరిమితం చేయడానికి వాటికి మందులు ఇవ్వడం. కీమోథెరపీ మందులు రక్త ప్రసరణలోకి ప్రవేశిస్తాయి, శరీరం అంతటా క్యాన్సర్ కణాలకు చేరుతాయి మరియు నోటి ద్వారా నిర్వహించబడతాయి లేదా సిర లేదా కండరాలలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. 6. ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్-పోరాట చికిత్స, ఇది రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఉపయోగించుకుంటుంది. కాబట్టి, శరీరం యొక్క సహజ రక్షణను పునరుద్ధరించడానికి, శరీరం లేదా ప్రయోగశాలలో తయారు చేయబడిన పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. 7. బిస్ఫాస్ఫోనేట్ థెరపీ ఎముకలకు క్యాన్సర్ వ్యాపించినప్పుడు, క్లోడ్రోనేట్ లేదా జోలెడ్రోనేట్ వంటి బిస్ఫాస్ఫోనేట్ మందులు ఎముక దెబ్బతినకుండా నిరోధించగలవు. యాంటీఆండ్రోజెన్ చికిత్స లేదా ఆర్కిఎక్టమీతో చికిత్స పొందిన పురుషులలో ఎముక నష్టం సర్వసాధారణం.

కొత్త రకాల చికిత్సలను అన్వేషించడానికి క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: క్రయోసర్జరీ హై-ఇంటెన్సిటీ-ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ థెరపీ ప్రోటాన్ బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు హోమ్-కేర్ 1. దానిమ్మ రసాన్ని త్రాగండి దాదాపు 3,000 సంవత్సరాలు, దానిమ్మపండు (పునికా గ్రానేటం) ఔషధంలో ఉపయోగించబడింది. హైపర్‌టెన్షన్ నుండి క్యాన్సర్ వరకు అన్నింటికీ చికిత్స చేయడానికి. దానిమ్మ అనేక రకాల పరిశోధనలలో వివిధ మానవ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. దానిమ్మ సారంలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు క్యాన్సర్ కారక కణాలపై యాంటీక్యాన్సర్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. 2. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి ఒత్తిడి వల్ల ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఆందోళన చెందినప్పుడు, కొంతమంది పురుషులు తెలియకుండానే వారి కటి కండరాలను బిగిస్తారు. పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల దీర్ఘకాలిక బిగుతు పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల పనిచేయకపోవడాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్‌కు కారణాలలో ఒకటి. 3. అనారోగ్యకరమైన ఆహారానికి నో చెప్పండి ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగిన కూరగాయల నూనె మరియు సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని మరియు తీవ్రతను పెంచుతుంది. సలామీ, బోలోగ్నా, సాసేజ్, బేకన్ మరియు హాట్ డాగ్‌లు వంటి ఆహారాలతో సహా ప్రాసెస్ చేసిన రెడ్ మీట్‌కు దూరంగా ఉండాలి. కాల్చిన మరియు వేయించిన మాంసం లేదా అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వండిన మాంసం తినడం DNA మారవచ్చు. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. చక్కెర మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి. గొడ్డు మాంసం మరియు చికెన్ కాలేయం, గుడ్లు మరియు గోధుమ జెర్మ్ వంటి కోలిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పాల/కాల్షియం ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

గమనిక: SELECT (సెలీనియం మరియు విటమిన్ ఇ క్యాన్సర్ ప్రివెన్షన్ ట్రయల్) అనేది సెలీనియం మరియు/లేదా విటమిన్ ఇ ఆహార పదార్ధాలుగా తీసుకున్నప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడగలదో లేదో తెలుసుకోవడానికి చేసిన పెద్ద క్లినికల్ ట్రయల్. 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న 35,000 మంది పురుషులు 7 నుండి 12 సంవత్సరాల వరకు ప్రతిరోజూ కింది కలయికలలో ఒకదానిని స్వీకరించడానికి యాదృచ్ఛికంగా కేటాయించబడ్డారు: విటమిన్ E మరియు ఒక ప్లేసిబో సెలీనియం మరియు ఒక ప్లేసిబో విటమిన్ E మరియు సెలీనియం రెండు ప్లేసిబోలు

విటమిన్ E మోతాదు మరియు ఉపయోగించిన సెలీనియం రూపంతో సహా అనేక అంశాలు అధ్యయన ఫలితాలను ప్రభావితం చేసి ఉండవచ్చు. పురుషులు సిఫార్సు చేసిన ఆహారం కంటే ఎక్కువ మోతాదులో సెలీనియంను నివారించాలని పరిశోధకులు నిర్ధారించారు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, ప్రారంభ దశలో గుర్తించబడకపోతే లేదా చికిత్స చేయకపోతే, చుట్టుపక్కల కణజాలాలకు వ్యాపిస్తుంది. వ్యాప్తి వ్యాధిని మరింత క్లిష్టతరం చేస్తుంది. కొన్ని సమస్యలు: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి (మెటాస్టాసిస్) ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మీ మూత్రాశయం వంటి పొరుగు అవయవాలకు వ్యాపిస్తుంది. ఇది మీ రక్తప్రవాహం మరియు శోషరస వ్యవస్థ ద్వారా మీ ఎముకలు లేదా ఇతర అవయవాలకు ప్రయాణించవచ్చు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఇప్పటికీ చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తుంది మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన తర్వాత కూడా పరిమితం చేయవచ్చు. కానీ అది రివర్స్ మరియు నయం అయ్యే అవకాశం లేదు. మూత్ర ఆపుకొనలేని మూత్రం ఆపుకొనలేనిది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావం. ఆపుకొనలేని చికిత్స రకం, తీవ్రత మరియు కాలక్రమేణా కోలుకునే అవకాశంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మందులు, కాథెటరైజేషన్ మరియు శస్త్రచికిత్స జోక్యం కొన్ని చికిత్స ఎంపికలు. అంగస్తంభన అంగస్తంభన అనేది శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్ థెరపీ లేదా హార్మోన్ థెరపీ తర్వాత ఒక దుష్ప్రభావం. అంగస్తంభన లోపం మందులతో చికిత్స పొందుతుంది. వాక్యూమ్ పరికరాలు అంగస్తంభన చికిత్సలో కూడా సహాయపడతాయి.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత సాధ్యమయ్యే సమస్యలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: స్టెరిలిటీ మూత్రాశయం నుండి మూత్రం లీకేజ్ పురీషనాళం నుండి మలం లీకేజ్ పురుషాంగం కుదించడం ఇంగువినల్ హెర్నియా

హార్మోన్ థెరపీ యొక్క సంభావ్య సమస్యలు: హాట్ ఫ్లాషెస్ బలహీనమైన లైంగిక పనితీరు సెక్స్ పట్ల కోరిక కోల్పోవడం బలహీనమైన ఎముకలు విరేచనాలు వికారం దురద ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

కాంప్లిమెంటరీ మరియు ప్రత్యామ్నాయ క్యాన్సర్ చికిత్సలు వైద్య చికిత్సను భర్తీ చేయలేవని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. మీరు అనుబంధ చికిత్సను ప్రయత్నించినప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడికి చెప్పండి. కొన్ని శాస్త్రీయ పరిశోధనల ప్రకారం, క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల కలిగే అలసటతో యోగా యోగా సహాయపడవచ్చు. వారానికి రెండుసార్లు యోగా పాఠాలలో పాల్గొన్న ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న పురుషుల కంటే తక్కువ లైంగిక దుష్ప్రభావాలు మరియు మూత్ర సమస్యలు ఉన్నాయి. ధ్యానం క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులు ధ్యానం మరియు ఇతర సడలింపు అభ్యాసాల యొక్క ప్రశాంతత ప్రభావాల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు ధ్యానం ఒక చిన్న అధ్యయనంలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న పురుషులలో ఆందోళన, భయం మరియు నిరాశను సమర్థవంతంగా ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్, శిక్షణ పొందిన అభ్యాసకుడు మీ శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించడం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొంతమంది క్యాన్సర్ రోగులు ఇది తమకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుందని నివేదిస్తున్నారు. నీకు తెలుసా? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్వహణలో బాడీ మసాజ్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స. మసాజ్ నొప్పి, ఆందోళన మరియు అలసట నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, శిక్షణ పొందిన ఆంకాలజీ మసాజ్ థెరపిస్ట్‌ను ఎంచుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

ఏదైనా క్యాన్సర్ నిర్ధారణ శారీరకంగా లేదా మానసికంగా సులభం కాదు. అయితే, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చికిత్స ద్వారా ప్రయాణించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. మీరు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నప్పటికీ మెరుగైన జీవన నాణ్యతను ఎలా పొందాలో ఇక్కడ ఉంది. సంక్లిష్టతలను నిర్వహించడం

మూత్ర ఆపుకొనలేని ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స మీ మూత్రాశయాన్ని బలహీనపరచవచ్చు. మూత్రం కారుతుందేమో, మూత్రం వాసన వస్తుందో, పేగు ప్రమాదాలు వస్తుందో, డైపర్లు వాడాల్సి వస్తుందో అనే భయం చాలా మంది పురుషులకు అవమానకరం. సపోర్టివ్ సైకోథెరపీ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీ రెండూ ఈ మార్పును ఎదుర్కోవడంలో మనిషికి సహాయపడతాయి.

పురుషులు ఈ లక్షణాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడటానికి, ఆపుకొనలేని కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు ఈ సమస్య గురించి రోగులు మరియు కుటుంబాలకు అవగాహన కల్పించడం మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ఆలోచనలను అందించడం చాలా ముఖ్యం.

కొన్ని పెల్విక్ మరియు కెగెల్ వ్యాయామాలు మీ మూత్రాశయంలోని కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి మరియు దానిని నియంత్రించడం నేర్చుకోవచ్చు. కటి కండరాల రీడ్యూకేషన్, మూత్రాశయ శిక్షణ, యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు మరియు కృత్రిమ స్పింక్టర్ శస్త్రచికిత్సతో కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని తగ్గించవచ్చు.

అంగస్తంభన లైంగిక బలహీనతతో బాధపడే పురుషుల కోసం, మొదటి దశ పురుషుల లైంగిక బలహీనతలో నైపుణ్యం కలిగిన యూరాలజిస్ట్‌తో సంప్రదింపులు జరపాలి.

పురుషులు కూడా 'పురుషత్వం లేకపోవడం' అనే భావనను అనుభవిస్తారు, తరచుగా అంగస్తంభన కోల్పోవడం వల్ల వారి బాధను లేదా నిరాశను పెంచుతుంది. మానసిక సహాయంతో పాటు శిక్షణ పొందిన థెరపిస్ట్‌తో సెక్స్ థెరపీ ఈ పనిచేయకపోవడం వల్ల కలిగే భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మనిషికి సహాయపడుతుంది. జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది. మీరు చాలా కాలం జీవించగలరు. మీరు సకాలంలో చికిత్స పొందినట్లయితే మీరు దానిని నయం చేయగలరు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మిమ్మల్ని మీరు తాజాగా ఉంచుకోండి. క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే అవకాశం లేదా తీవ్రతరం అయ్యే అవకాశం గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, క్యాన్సర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం చూడండి. మీ ఆరోగ్య స్థితి గురించి మిమ్మల్ని మీరు అప్‌డేట్ చేసుకోండి. క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే ప్రమాదం గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం చూడండి. తదుపరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కొనసాగించండి. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన పరీక్షలను తీసుకోండి మరియు మీ అన్ని వైద్య నియామకాలకు హాజరుకాండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం. వ్యాయామం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది మరియు మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మంచి రాత్రి నిద్ర పొందండి మరియు ధ్యానం మరియు మైండ్ రిలాక్సింగ్ వ్యాయామాల ద్వారా ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. ఆహారంలో మార్పులను నిర్ధారించడం పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. పండ్లు మరియు కూరగాయల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు భాగాల పరిమాణాలను పెంచండి. తృణధాన్యాలు తినండి మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ధాన్యాలు మరియు తెల్ల పిండిని నివారించండి. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఫైబర్ జోడించండి. అధిక కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు బేకన్, సాసేజ్ మరియు బలోనీ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను నివారించండి. ఎమోషనల్ సపోర్ట్ పొందడం అనేది క్యాన్సర్ అనేది ఎవరి జీవితంలోనైనా పెద్ద మార్పు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మీ జీవితంలో ఒక భాగమైనప్పుడు ఆందోళన, ఆందోళన మరియు నిరాశ భావాలు సహజం. కొత్త సాధారణ స్థితికి అనుగుణంగా పని చేయండి. మీ పురుష గుర్తింపు వైరుధ్యాలపై పని చేయండి. మునుపటిలా మీరు ప్రతిదీ చేయలేరని అంగీకరించండి. మీ శరీరాన్ని సమయానికి అనుగుణంగా అనుమతించండి. ఆత్మగౌరవ సమస్యలతో వ్యవహరించడానికి మనస్తత్వవేత్త లేదా సలహాదారుని సహాయం తీసుకోండి. స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు, మద్దతు సమూహాలు లేదా ఇతరుల నుండి ఇతర వ్యక్తుల నుండి మద్దతు తీసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం నేను ఎప్పుడు పరీక్షించాలి? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను ఏ వైద్యుడు నిర్ధారిస్తారు? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ఉత్తమ చికిత్స ఏది? క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? రేడియేషన్ థెరపీ నాకు ఒక ఎంపికగా ఉందా? చికిత్స లేకుండా నా క్యాన్సర్ ఎంత అభివృద్ధి చెందుతుంది? ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నయం చేయగలదా? ప్రస్తావనలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స (PDQ®)–రోగి వెర్షన్ [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9]. లెస్లీ SW, సూన్-సుట్టన్ TL, సజ్జాద్ H, మరియు ఇతరులు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్. [2022 ఫిబ్రవరి 14న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ - స్టాట్‌పెర్ల్స్ చాన్, JM మరియు ఇతరులు. “ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు కారణమేమిటి? ఎపిడెమియాలజీ యొక్క సంక్షిప్త సారాంశం." క్యాన్సర్ జీవశాస్త్రంలో సెమినార్లు వాల్యూమ్. 8,4 (1998): 263-73. doi:10.1006/scbi.1998.0075. డన్ MW, Kazer MW. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అవలోకనం. సెమిన్ ఒంకోల్ నర్సులు. 2011 నవంబర్;27(4):241-50. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఫ్యాక్ట్ షీట్ [ఇంటర్నెట్] కోసం హార్మోన్ థెరపీ. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9]. హరిహరన్ కె, పద్మనాభ వి. భారతదేశంలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ జనాభా మరియు వ్యాధి లక్షణాలు. భారతీయ J ఉరోల్. 2016 ఏప్రిల్-జూన్;32(2):103-8. హోమ్ - పుస్తకాలు - NCBI [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9]. ఇవాసాకి, మోటోకి మరియు షోయిచిరో సుగనే. నిహాన్ రిన్షో. జపనీస్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ వాల్యూమ్. 63,2 (2005): 321-6. Stacewicz-Sapuntzakis, Maria et al. "ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యంతో ఆహార విధానాల యొక్క సహసంబంధాలు." మాలిక్యులర్ న్యూట్రిషన్ & ఫుడ్ రీసెర్చ్ వాల్యూమ్. 52,1 (2008): 114-30. doi:10.1002/mnfr.200600296.

==================================================

ప్రోస్టేట్ శోథను ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫ్లమేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ప్రోస్టేటిస్ అనేది యూరాలజికల్ పరిస్థితి, ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది. ప్రోస్టేట్ పురుష పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో భాగం, ఇది స్పెర్మ్-కలిగిన ద్రవం ఉత్పత్తిలో సహాయపడుతుంది, దీనిని వీర్యం అంటారు. ప్రోస్టేట్ మూత్రాశయం దిగువన ఉంది మరియు మూత్రనాళంలోని అత్యంత ఎగువ ప్రాంతాన్ని చుట్టుముడుతుంది.

ప్రోస్టటిటిస్ దాని మూలాన్ని బట్టి నాలుగు వర్గాలను కలిగి ఉంటుంది, అవి తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, దీర్ఘకాలిక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, మంటతో మరియు లేకుండా దీర్ఘకాలిక కటి నొప్పి మరియు లక్షణం లేని ప్రోస్టేటిస్.

50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులలో ప్రోస్టాటిటిస్ అత్యంత సాధారణ యూరాలజికల్ రుగ్మతగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది 14.2% ప్రాబల్యాన్ని కలిగి ఉంది మరియు వయస్సుతో పాటు పెరుగుతుంది.

ప్రోస్టేటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు మరియు సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్స ప్రోస్టేటిస్ యొక్క కారణం మరియు రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ప్రోస్టాటిక్ చీము, పైలోనెఫ్రిటిస్, మూత్రపిండ నష్టం మరియు సెప్సిస్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా సిస్టిటిస్ యురోలిథియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మూత్ర విశ్లేషణ మూత్ర సంస్కృతి మరియు సున్నితత్వ STI పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (C) మల పరీక్ష ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ CT స్కాన్ 2-గ్లాస్ మరియు 4-గ్లాస్ పరీక్షలు మూత్ర ప్రవాహ అధ్యయనాలు (urodynamics) ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ సిస్టోస్కోపీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: టెట్రాసైక్లిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ & అజిత్రోమైసిన్ ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్: ఆల్ఫుజోసిన్ & ఇతర ఇన్‌ఫ్లమేటరీ అస్పిర్‌లోసిన్ & ఇన్‌ఫ్లమేటరీ అస్ప్రోఫ్లాకర్స్ లు : ప్రోస్టాటిక్ మసాజ్‌లు, పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ & మెంటల్ హెల్త్ థెరపీ సర్జరీ నిపుణులు యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్‌ని సంప్రదించాలి ప్రొస్టటిటిస్ లక్షణాలు

ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేసే నాలుగు విభిన్న పరిస్థితులను వివరించడానికి 'ప్రోస్టాటిటిస్' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో రెండు మాత్రమే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు (UTIs) సంబంధించినవి.

ప్రోస్టేటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కారణాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, ప్రోస్టేటిస్ యొక్క అనేక లక్షణాలు ఇతర పరిస్థితులకు సాధారణం. ప్రోస్టేటిస్ రకం ఆధారంగా, ఒక వ్యక్తి అనుభవించే లక్షణాలు:

టైప్ 1: అక్యూట్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అక్యూట్ బాక్టీరియల్ ప్రోస్టటైటిస్ (ABP) టైప్ 1 ప్రోస్టేటిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్. దీని సంకేతాలు & లక్షణాలు ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతాయి మరియు ఇది ఆరోహణ మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా మూత్రనాళం పైకి వెళ్లి ప్రోస్టేట్ గ్రంధితో సహా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు సోకుతుంది.

టైప్ 1 ప్రోస్టేటిస్ యొక్క లక్షణాలు: ఫీవర్ మైయాల్జియా (కండరాల నొప్పి) అనారోగ్యం (అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సాధారణ భావన) తక్కువ మూత్ర నాళాల లక్షణాలు (LUTS) అత్యవసరం, ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు డైసూరియా (బర్నింగ్ సెన్సేషన్) నోక్టూరియా (నిద్ర సమయంలో తరచుగా మూత్రవిసర్జన) వికారం మరియు వాంతులు నొప్పి, ఇది మీ పురుషాంగం, వృషణాలు, మలద్వారం, పొత్తికడుపు లేదా దిగువ వీపులో లేదా చుట్టుపక్కల తీవ్రంగా ఉండవచ్చు - మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు నొప్పిగా ఉంటుంది, తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయవలసి ఉంటుంది (ముఖ్యంగా రాత్రిపూట), సమస్యలు ప్రారంభం లేదా "ఆపు-ప్రారంభం" ” మూత్ర విసర్జన చేయడం, మూత్ర విసర్జన చేయడం అత్యవసరం మరియు కొన్నిసార్లు మీ మూత్రంలో రక్తం స్కలనం సమయంలో నడుము నొప్పి మరియు నొప్పి టైప్ 2: దీర్ఘకాలిక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా క్రానిక్ బాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ (CBP) టైప్ 2 ప్రోస్టేటిస్ లేదా CBP యొక్క లక్షణాలు ABP (రకం) మాదిరిగానే ఉంటాయి. 1), లక్షణాలు దీర్ఘకాలికమైనవి, పునరావృతమయ్యేవి మరియు తక్కువ తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఇది బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది, ప్రత్యేకంగా పునరావృతమయ్యే మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు మరియు మునుపటి ABP. తరచుగా, టైప్ 1 ప్రోస్టేటిస్ తగిన చికిత్స చేయకపోతే, అది టైప్ 2 ప్రోస్టేటిస్‌గా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఈ స్థితిలో, బ్యాక్టీరియా ఒక బయోఫిల్మ్‌ను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క కణజాలాలకు కట్టుబడి ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జిలాటినస్ ఫిల్మ్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాడుల నుండి బ్యాక్టీరియాను కూడా రక్షిస్తుంది.

టైప్ 2 ప్రోస్టటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు: స్ఖలనం సమయంలో మరియు తర్వాత నొప్పి లైంగిక పనిచేయకపోవడం వంధ్యత్వం బలహీనమైన లేదా అంతరాయం కలిగిన మూత్ర ప్రవాహం మూత్ర విసర్జన మల పరీక్షలో విస్తరించిన లేదా లేత ప్రోస్టేట్ అంగస్తంభన లేదా సెక్స్ తర్వాత కటి నొప్పి వంటి లైంగిక సమస్యలు టైప్ స్టెరైల్ టైప్ 3: దీర్ఘకాలిక / క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ టైప్ 3 ప్రోస్టేటిస్ అనేది అత్యంత సాధారణ ప్రోస్టేటిస్. దీనిని స్టెరైల్ ప్రోస్టేటిస్ అంటారు, ఎందుకంటే ఇది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల సంభవించదు, కాబట్టి ఇది టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 లక్షణాలను కలిగి ఉండదు, ఆవశ్యకత మరియు మూత్రవిసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ వంటివి.

దీర్ఘకాలిక స్టెరైల్ ఇన్ఫ్లమేషన్ మూత్రాశయం యొక్క అవుట్‌లెట్ యొక్క అడ్డంకి లేదా ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో మూత్రం రిఫ్లక్స్ ద్వారా విస్తారిత ప్రోస్టేట్ లేదా మార్గంలో కొంత రాయి కారణంగా ఏర్పడుతుంది.

లక్షణాలు టైప్ 2 ప్రోస్టటిటిస్ మాదిరిగానే ఉంటాయి కానీ వీటిని కూడా కలిగి ఉంటాయి: దీర్ఘకాలిక కటి నొప్పి పురుషాంగం, స్క్రోటమ్ మరియు పెరినియం ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు   
మూత్ర నిలుపుదల మూత్రం విసర్జించడంలో ఇబ్బంది A బలహీనమైన లేదా అంతరాయం కలిగించే మూత్ర ప్రవాహం రకం 4: లక్షణం లేని ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రోస్టాటిటిస్ టైప్ 4 ప్రోస్టమాటిక్ గా ఉంటుంది. , ఇది లక్షణాలను సూచించే పరిస్థితి లేదు. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో కొంత తేలికపాటి వాపు ఉండవచ్చు.

తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు మరియు మీరు ఈ లక్షణాన్ని ఎందుకు విస్మరించకూడదు. ఇక్కడ చదవండి! ప్రొస్టటిటిస్ యొక్క కారణాలు UTI లేదా కాథెటర్ చొప్పించడం, ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ లేదా ఇతర యూరాలజికల్ జోక్యం వంటి ప్రక్రియల ఫలితంగా వచ్చే బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వలన ప్రోస్టేటిస్ చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది.

బాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ సాధారణంగా సాధారణ మూత్ర నాళాల సంక్రమణ కంటే చికిత్స చేయడం చాలా కష్టం మరియు తరచుగా యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క సుదీర్ఘ కోర్సు అవసరం.

కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రోస్టేటిస్ యొక్క మూల కారణం కనుగొనబడకపోవచ్చు మరియు ఇది కటి నుండి నొప్పిని కలిగించే నరాల చుట్టూ తాపజనక మార్పుల ప్రతిబింబం కావచ్చు.

అటువంటి పరిస్థితిలో, చికిత్సకు తరచుగా వైద్యులు, యూరాలజిస్ట్‌లు మరియు మైక్రోబయాలజిస్ట్‌లతో కూడిన మరింత మల్టీడిసిప్లినరీ విధానం అవసరం, వారు వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు మరియు దానికి తగిన చికిత్స అందించారని నిర్ధారించుకుంటారు.

బాక్టీరియల్ లేదా నాన్ బాక్టీరియల్ ప్రోస్టాటిటిస్‌కు సాధారణ కారణాలు: జననేంద్రియ వ్యవస్థ యొక్క వాపు దీర్ఘకాలిక కటి ఫ్లోర్ టెన్షన్ కండరాల పనిచేయకపోవడం ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల నొప్పులు ఒత్తిడి మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేదా మూత్రాశయంలో రాళ్లు శస్త్రచికిత్స లేదా బయాప్సీ అవసరం మూత్రనాళ కాథెటర్ కాదు. మూత్రాశయం) మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు) లైంగిక సంక్రమణ సంక్రమణ (STI)

ప్రోస్టేట్‌లో సంభవించే మరో సమస్య ప్రోస్టేట్ విస్తరణ, ఇది: చాలా తరచుగా క్యాన్సర్ లేని (నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా లేదా BPH అని కూడా పిలుస్తారు) కొంతమంది రోగులలో, ప్రోస్టేట్ యొక్క విస్తరణ క్యాన్సర్ (ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్) హార్మోన్ల మార్పులకు సంబంధించినది. టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో.

నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా లేదా BPH అనేది విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. BPH యొక్క ప్రాబల్యం దీనితో పెరుగుతుంది: పెరుగుతున్న వయస్సు, ఒక అంచనా ప్రకారం వారి 60 ఏళ్లలో 50 నుండి 60% మంది మగ రోగులు BPH ద్వారా ప్రభావితమవుతారు మరియు రోగి పెద్దయ్యాక ఈ రేట్లు పెరుగుతాయి. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మరియు ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులలో ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.

BPH అనేది వృద్ధులలో సాధారణంగా సంభవించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. దాని కారణాలు, లక్షణాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ప్రోస్టేటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

ప్రోస్టేట్ వాల్‌నట్ పరిమాణంలో ఉంటుంది మరియు పురుషాంగం యొక్క బేస్ దగ్గర ఉంటుంది. ఇది యురేత్రా (మూత్రం నుండి వచ్చే గొట్టం) చుట్టుముడుతుంది.

తెలియని కారణాల వల్ల, మనిషి వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ప్రోస్టేట్ పెద్దదిగా ఉంటుంది, ఇది 60 సంవత్సరాల వయస్సులో సగం మంది పురుషులను మరియు 80 సంవత్సరాల వయస్సులోపు పురుషులందరినీ ప్రభావితం చేసే మూత్ర సమస్యలకు మూలం.

ప్రోస్టటైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఒక విషయానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు, అయితే ఈ క్రిందివి ప్రోస్టేటిస్ అభివృద్ధికి మరికొన్ని ప్రమాద కారకాలు: గతంలో ప్రొస్టేటిస్‌ను అనుభవించడం ఇటీవలి మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కలిగి ఉండటం వల్ల మూత్రాశయం లేదా స్పెర్మ్‌ను మోసే ట్యూబ్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు మరియు పురుషాంగానికి మూత్రం (మూత్రనాళం) బైక్ లేదా గుర్రపు స్వారీ ప్రమాదం వంటి కటి గాయం కలిగి ఉండటం, మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడానికి మూత్రనాళంలోకి చొప్పించిన ట్యూబ్‌ను ఉపయోగించడం (యూరినరీ కాథెటర్) HIV/AIDSతో ఇన్ఫెక్షన్ విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ప్రోస్టేట్ బయాప్సీకి గురైంది చాలా తినడం స్పైసీ, మెరినేట్ చేసిన ఆహారం దిగువ పొత్తికడుపుకు గాయం (తరచుగా సైక్లింగ్, బరువులు ఎత్తడం మొదలైన వాటి ఫలితంగా) మీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 ప్రోస్టేటిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా గుర్తించబడింది. అయితే, ఈ సంబంధాన్ని నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. బహుశా రాబోయే సంవత్సరాల్లో, ప్రోస్టేటిస్ కేసులపై కరోనావైరస్ యొక్క నిజమైన ప్రభావం అంచనా వేయబడుతుంది మరియు వ్యాధికి కారణమయ్యే కారకాలు విస్తరించబడతాయి. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! ప్రోస్టాటిటిస్ నిర్ధారణ

లక్షణాలు పరిశీలించబడతాయి మరియు ప్రోస్టేటిస్ ఉనికిని తోసిపుచ్చడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు భౌతిక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు.

తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రోస్టేటిస్ పరీక్షలో ఇవి ఉండవచ్చు:

1. యూరినాలిసిస్: బాక్టీరియా మరియు UTIల కోసం యూరినాలిసిస్ మరియు యూరిన్ కల్చర్ నిర్వహిస్తారు.
2. యూరిన్ కల్చర్ మరియు సెన్సిటివిటీ: ఏ బాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుందో మరియు దానికి చికిత్స చేయడానికి ఉత్తమమైన ఔషధాన్ని కనుగొంటుంది.
3. లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల పరీక్ష: కొన్ని STIలను మూత్ర నమూనాతో నిర్ధారించవచ్చు.
4. పూర్తి రక్త గణన (CBC): రక్త పరీక్ష PSA, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రోటీన్‌ను గుర్తిస్తుంది. అధిక స్థాయిలు ప్రోస్టేటిస్, BPH లేదా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను సూచించవచ్చు.
5. డిజిటల్ మల పరీక్ష: ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో అసౌకర్యం మరియు వాపును అంచనా వేయడానికి మీ వైద్యుడు పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు, కందెన వేలిని చొప్పించాడు. ఈ పరీక్షలో సెమినల్ ఫ్లూయిడ్ యొక్క నమూనాను పొందడానికి ప్రోస్టేట్ మసాజ్ ఉండవచ్చు.
6. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA): PSA పరీక్ష మీ రక్తంలో ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. PSA అనేది ప్రోస్టేట్ గ్రంథిచే తయారు చేయబడిన ప్రోటీన్. అధిక PSA స్థాయిలు ప్రోస్టేటిస్‌ను సూచిస్తాయి.
7. ప్రోస్టాటిక్ గడ్డలను అంచనా వేయడానికి CT ఇమేజింగ్: రోగి రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే, డాక్టర్ మూత్ర వ్యవస్థ మరియు ప్రోస్టేట్ యొక్క CT స్కాన్ మరియు ప్రోస్టేట్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీని అభ్యర్థించవచ్చు. CT స్కాన్ చిత్రాలు ప్రామాణిక X-కిరణాల కంటే ఎక్కువని వెల్లడిస్తాయి. అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా సృష్టించబడిన దృశ్యమాన చిత్రాన్ని సోనోగ్రామ్ అంటారు.
8. 2-గ్లాస్ మరియు 4-గ్లాస్ పరీక్షలు: దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్/క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్‌కు కారణమయ్యే వ్యాధికారకాలను గుర్తించడానికి మరియు గుర్తించడానికి 2-గ్లాస్ ప్రీ-మసాజ్ మరియు పోస్ట్-మసాజ్ టెస్ట్ మరియు మీరెస్-స్టామీ 4-గ్లాస్ టెస్ట్ చేస్తారు.
9. మూత్ర ప్రవాహ అధ్యయనాలు (యూరోడైనమిక్స్): మీ యూరాలజిస్ట్ మూత్ర ప్రవాహ అధ్యయనాలు లేదా యూరోడైనమిక్స్‌ను కూడా ఆదేశించవచ్చు. ఇవి మీ మూత్ర ప్రవాహం యొక్క బలాన్ని కొలవడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పరీక్షలు ప్రోస్టేట్, యురేత్రా లేదా పెల్విక్ కండరాల వల్ల ఏర్పడే ఏదైనా అడ్డంకిని కూడా గుర్తించాయి.
10. ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్: పురీషనాళం మరియు పరిసర కణజాలాలలో, ముఖ్యంగా ప్రోస్టేట్‌లో అసాధారణతలను పరీక్షించండి. ఎండోరెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ (ERUS) మరియు ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ (TRUS) అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రోస్టేట్‌ను పరిశీలించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్ పురీషనాళంలోకి చొప్పించబడుతుంది.
11. సిస్టోస్కోపీ: సిస్టోస్కోపీ వివిధ మూత్ర నాళాల సమస్యలను గుర్తించగలదు కానీ ప్రోస్టేటిస్‌ను నిర్ధారించలేదు. మూత్రాశయం మరియు మూత్రాశయం లోపల పరిశీలించడానికి, మీ వైద్యుడు సిస్టోస్కోప్‌ను (పెన్సిల్-పరిమాణంలో వెలిగించిన ట్యూబ్‌ని దాని చివర కెమెరాతో) ఉపయోగిస్తాడు.   
    ప్రోస్టాటిటిస్ నివారణ

ప్రోస్టేటిస్ అనేది హానిచేయని పరిస్థితి (క్యాన్సర్ కాదు). ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచదు. అయినప్పటికీ, ప్రోస్టేట్-ప్రేరిత వాపు రక్తంలో ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్‌ల (PSA) స్థాయిని పెంచుతుంది, ఖచ్చితంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చేస్తుంది. పెరిగిన PSA స్థాయిలకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి అదనపు పరీక్షను ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రోస్టాటిటిస్ అనేది వైద్యులు ఎల్లప్పుడూ స్పష్టంగా చెప్పని పరిస్థితి. అత్యంత సాధారణ కారణాలు పరిస్థితి తీవ్రమైనదా లేదా దీర్ఘకాలికమైనదా, ఇన్ఫెక్షియస్ లేదా ఇన్ఫ్లమేటరీ అనే దాని ఆధారంగా మారుతూ ఉంటుంది.

మీ మూత్ర నాళంలో ఇన్ఫెక్షన్ కొన్నిసార్లు కారణమని చెప్పవచ్చు. కొన్నిసార్లు, ఇది గాయం లేదా నరాల నష్టం కారణంగా ఉంటుంది. అనేక సందర్భాల్లో, వైద్యులు మూల సమస్యను కనుగొనలేరు.

ఫలితంగా, ప్రోస్టేటిస్ చికిత్స కష్టం కావచ్చు. కొంత మంది పేషెంట్లు కోలుకోవడానికి నెలలు, సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. మంచి పరిశుభ్రత పాటించండి: ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండటానికి, మీ పెల్విక్ ప్రాంతం మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. సాధ్యమైనప్పుడు లేచి నిలబడండి: ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధిపై ఒత్తిడి పడుతుంది, ఇది కాలక్రమేణా మంటను కలిగిస్తుంది. చాలా తరలించండి: ప్రతి వారం కనీసం మూడు సార్లు వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. మీ రక్తం ప్రవహించడం కోసం క్రమం తప్పకుండా నడవండి, సాగదీయండి లేదా కార్డియో క్లాస్ కోసం జిమ్‌కి వెళ్లండి. శారీరక వ్యాయామం తక్కువ ఆందోళనకు సహాయపడుతుంది, ఇది కొన్ని రకాల ప్రోస్టేటిస్‌కు సంబంధించినది. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి: కొన్ని రకాల ప్రోస్టేటిస్‌లు మూత్ర నాళంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా వల్ల ప్రోస్టేట్ గ్రంధిపై దాడి చేసి సోకుతుంది. మూత్రాన్ని పల్చగా ఉంచడానికి మరియు మూత్రాశయం ఫ్లష్‌గా ఉండటానికి పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి. మీకు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేదా రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య పరిస్థితి ఉంటే, మీరు అనుసరించాల్సిన అదనపు జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలను ఎక్కువగా తినండి: ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు వాపులతో పోరాడటానికి పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కెఫీన్ మరియు ఆల్కహాల్‌ను పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి: టీ, కాఫీ, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు మరియు ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు మూత్ర వ్యవస్థ మరియు మూత్రాశయాన్ని చికాకుపెడతాయి. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి: పనిలో లేదా ఇంట్లో అధిక ఒత్తిడి స్థాయిలను అనుభవించే పురుషులు ప్రోస్టేటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీ భావోద్వేగాలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ఒత్తిడిని విడుదల చేయడానికి ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి కూడా సహాయపడవచ్చు.   
సురక్షితమైన సెక్స్ ప్రాక్టీస్ చేయండి: ప్రొస్టటిటిస్ లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల (STIs) వల్ల సంభవించవచ్చు. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కండోమ్ ఉపయోగించకుండా సోకిన భాగస్వామితో నోటి, యోని లేదా అంగ సంపర్కం వల్ల సంభవించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి: ఊబకాయం ప్రోస్టేట్ గ్రంధిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, అథ్లెటిక్‌గా ఉండటం మరియు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించండి. మీ వైద్యుడిని చూడండి: పెరిగిన మూత్ర విసర్జన లేదా బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన, మలబద్ధకం లేదా బాధాకరమైన ప్రేగు కదలికలు వంటి సంకేతాలను మీరు గమనించినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇవి చెడు ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యానికి సూచికలు.

ఇన్ఫెక్షన్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధికి వ్యాపించకుండా మరియు ప్రోస్టేటిస్‌ను నిరోధించడానికి వీలైనంత త్వరగా మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) చికిత్స చేయాలి. మీరు కూర్చున్నప్పుడు మీ పెరినియంలో (స్క్రోటమ్ వెనుక నుండి పాయువు వరకు విస్తరించి ఉన్న ప్రాంతం) అసౌకర్యం కలిగితే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్‌గా మారడానికి ముందు మీరు ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

పురుషుల లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యల కోసం సంప్రదించడానికి సరైన నిపుణుడు ఎవరు అనే దానిపై ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

నిపుణుడిని సందర్శించండి విస్తారిత ప్రోస్టేట్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు వయస్సుతో పాటు ఎక్కువగా గుర్తించబడతాయి. అయినప్పటికీ, ఈ లక్షణాల స్థాయి ఎల్లప్పుడూ ప్రోస్టేట్ విస్తరణ యొక్క తీవ్రతకు అనుగుణంగా ఉండదు.

వాస్తవానికి, తీవ్రమైన ప్రోస్టేట్ విస్తరణ లేదా ప్రోస్టేటిస్ ఉన్న చాలా మంది పురుషులు సాపేక్షంగా చిన్న లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు మరియు దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటారు. లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ప్రోస్టేటిస్ నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు తదుపరి సంరక్షణలో, మీరు అనేక నిపుణులతో వ్యవహరించవచ్చు: యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్ ఈ వైద్యులు ఏమి చేస్తారో అర్థం చేసుకోవడం మీ వ్యాధికి సరైన సమయంలో సరైన చికిత్సను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీ సాధారణ అభ్యాసకుడు అసాధారణతను గుర్తించినప్పుడు యూరాలజిస్ట్‌ని సందర్శించడం బహుశా అత్యంత సాధారణ తదుపరి దశ. యూరాలజిస్ట్‌లు చాలా చోట్ల ప్రోస్టేట్ సర్జరీని చేపట్టే అత్యంత సంభావ్య సర్జన్‌లు, అయితే కొన్ని మారుమూల ప్రాంతాల్లో యూరాలజిస్టులు అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, సాధారణ సర్జన్లు ప్రోస్టేట్ శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చు.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ప్రోస్టాటిటిస్ చికిత్స

ప్రోస్టేటిస్ చికిత్స కారణం మరియు రకాన్ని బట్టి మారుతుంది. లక్షణరహిత ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రోస్టాటిటిస్‌కు చికిత్స అవసరం లేదు.

క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ (CPPS) యొక్క లక్షణాలను వర్గీకరించడానికి మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రాక్టీషనర్ UPOINT అనే పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు మరియు మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలను మాత్రమే పరిష్కరించడానికి ఒకే సమయంలో అనేక చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు.

UPOINT పద్ధతితో, CPPS ఉన్న 80% కంటే ఎక్కువ మంది పురుషుల పరిస్థితి మెరుగుపడింది. పద్ధతి ఈ లక్షణాలు మరియు చికిత్సలపై దృష్టి కేంద్రీకరించబడింది: మూత్రవిసర్జన: టామ్సులోసిన్ మరియు అల్ఫుజోసిన్ అనేవి ఆల్ఫా బ్లాకర్లు, ఇవి మూత్ర ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి ప్రోస్టేట్ మరియు మూత్రాశయం చుట్టూ ఉన్న కండరాలను సడలిస్తాయి. మానసిక సామాజిక: ఒత్తిడి/ఆందోళన నిర్వహణ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఆందోళన, నిరాశ మరియు ప్రతికూల ఆలోచనల కోసం కౌన్సెలింగ్ లేదా ఔషధం కొంతమంది పురుషులకు సహాయపడుతుంది. అవయవ-నిర్దిష్ట: క్వెర్సెటిన్ ప్రోస్టేట్ వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు ఎర్రబడిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి లేదా ప్రోస్టేటిస్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్-సంబంధిత: యాంటీబయాటిక్స్ మందులు ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడతాయి. న్యూరోలాజికల్: అమిట్రిప్టిలైన్, ప్రీగాబాలిన్ మరియు గబాపెంటిన్ వంటి ప్రిస్క్రిప్షన్ పెయిన్ రిలీవర్లు న్యూరోజెనిక్ నొప్పికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ నొప్పిలో ఫైబ్రోమైయాల్జియా లేదా కాళ్లు, చేతులు లేదా వెనుక భాగంలో వ్యాపించే నొప్పి ఉండవచ్చు. సున్నితత్వం: గట్టి పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సున్నితమైన మసాజ్. ఈ చికిత్స కండరాల నొప్పులను తగ్గించడానికి లేదా తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. అక్యూట్ & క్రానిక్ బ్యాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ చికిత్సకు ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్, మాక్రోలైడ్స్ & టెట్రాసైక్లిన్స్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. చికిత్స యొక్క మోతాదు మరియు వ్యవధి ప్రోస్టేటిస్ రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. గడ్డల యొక్క శస్త్రచికిత్స పారుదల వాపు విషయంలో కూడా సహాయపడుతుంది మరియు లక్షణాలను సులభతరం చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ మరియు మూత్రాశయం యొక్క బేస్ చుట్టూ ఉన్న కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ కూడా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లు ప్రోస్టేట్ లేదా కండరాలలో వాపు నుండి నొప్పిని తగ్గించడానికి స్టెరాయిడ్ కాని మందులు. ఇవి నొప్పి మందులు (ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్, మొదలైనవి) మరియు కండరాల సడలింపులు. ఇతర చికిత్సలు మీకు ఏదో ఒక సమయంలో కింది చికిత్సలలో ఒకటి కూడా అవసరం కావచ్చు: యూరినరీ కాథెటర్: మీరు మూత్ర విసర్జన చేయలేకపోతే, మీ మూత్రనాళంలోకి (మీ శరీరం నుండి మూత్రాన్ని తీసుకునే ట్యూబ్) ఒక ఫ్లెక్సిబుల్ ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం ద్వారా ఒక నర్సు మీ మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడంలో సహాయపడవచ్చు. ప్రోస్టేట్ మసాజ్: ఇది మీ ప్రోస్టేట్ నాళాలు (ట్యూబ్స్) నుండి ద్రవాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు చేయడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. తరచుగా స్ఖలనం (ఉద్వేగం సమయంలో వీర్యం విడుదల) చాలా సహాయపడుతుంది. పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ: ప్రొస్టటిటిస్ మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ అనేది మీ పెల్విస్‌లోని కొన్ని కండరాలను ఎలా సడలించాలో తెలుసుకోవడానికి ఒక మార్గం. మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలలో ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇది ఒక నిపుణుడితో చేయబడుతుంది. ఇవి లైంగిక పనితీరుకు సహాయపడతాయి మరియు మీ మూత్రాశయం మరియు ప్రేగులకు మద్దతు ఇస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్య చికిత్స: ఒత్తిడి, నిరాశ మరియు నిస్సహాయత యొక్క భావం కొన్ని రకాల ప్రోస్టేటిస్‌లో పాత్ర పోషిస్తాయి. మీ మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో మాట్లాడండి. మీ ప్రతికూల ఆలోచనలను ఎలా నియంత్రించాలో వారు మీకు నేర్పించగలరు మరియు అందువల్ల మంచి అనుభూతి చెందుతారు. మీ ప్రోస్టేటిస్ మీ మానసిక స్థితికి భంగం కలిగిస్తే మరియు మీరు దిగులుగా, విచారంగా లేదా ఆందోళన చెందుతున్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా మిమ్మల్ని సలహాదారుని వద్దకు పంపవచ్చు. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం మరియు ప్రోస్టేటిస్ ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో సంభాషించడం కూడా మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. లైంగిక అసమర్థతకు చికిత్సలు: మీ ప్రొస్టటిటిస్ మీ లైంగిక జీవితంలో సమస్యలను సృష్టిస్తే, అంగస్తంభనను పొందడం లేదా నిర్వహించడం వంటి సమస్యలను సృష్టిస్తే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. సహాయం అందుబాటులో ఉంది, అలాగే ప్రయత్నించే ఆలోచనలు బాగా పని చేయవచ్చు. మీ డాక్టర్, ఉదాహరణకు, సిల్డెనాఫిల్ లేదా తడలాఫిల్‌ను సూచించవచ్చు. ప్రోస్టాటిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ప్రొస్టటిటిస్ కోసం సహజమైన ఇంటి నివారణలు, వైద్య చికిత్సతో పాటు, ఇంట్లో ప్రోస్టేటిస్ యొక్క కొన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఇవి ఉన్నాయి: వెచ్చని స్నానం (సిట్జ్ బాత్) లో నానబెట్టండి లేదా మీ శరీరానికి హీటింగ్ ప్యాడ్‌ను వర్తించండి. ఆల్కహాల్, కెఫిన్, మసాలా లేదా ఆమ్ల భోజనం మరియు మీ మూత్రాశయానికి ఇబ్బంది కలిగించే ఇతర వస్తువులను నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా బైకింగ్ చేయడం అనేది మీ ప్రోస్టేట్‌ను తీవ్రతరం చేసే రెండు కార్యకలాపాలు. కెఫీన్ లేని పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీరు తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేస్తారు, ఇది మీ మూత్రాశయం నుండి సూక్ష్మక్రిములను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక నాన్‌బాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమంది వ్యక్తులలో లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రోస్టేట్ మసాజ్ కొన్ని ట్రయల్స్‌లో ప్రదర్శించబడింది.

ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇక్కడ 7 సూపర్ ఫుడ్స్ మంచివి. ఇప్పుడు చదవండి!

ప్రోస్టాటిటిస్ యొక్క సమస్యలు

ప్రొస్టటిటిస్ సమస్యలలో ఇవి ఉంటాయి: రక్తం యొక్క బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ (బాక్టీరేమియా) వృషణం వెనుకకు కలుపుతున్న చుట్టబడిన ట్యూబ్ యొక్క వాపు (ఎపిడిడైమిటిస్) చీముతో నిండిన ప్రోస్టేట్ కుహరం (ప్రోస్టాటిక్ చీము) దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్ పైలోనెఫ్రిటిస్ ఫలితంగా వంధ్యత్వం మరియు స్పెర్మ్ అసాధారణతలు తలెత్తుతాయి. (UTI ఒకటి లేదా మూత్రపిండాలు సోకిన చోట) మూత్రపిండ నష్టం సెప్సిస్ (రక్తప్రవాహం ద్వారా బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి) మూత్రాశయం అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి/మూత్ర నిలుపుదల

ప్రోస్టేటిస్ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందని ఖచ్చితమైన ఆధారాలు లేవు. ప్రోస్టేట్ యొక్క దీర్ఘకాలిక వాపు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా అనేది ఇంకా పరిశోధనలో ఉంది. ప్రోస్టాటిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

చాలా మంది పురుషులు పరిపూరకరమైన చికిత్సలు వారి లక్షణాలను మరియు ప్రోస్టేటిస్ యొక్క రోజువారీ ప్రభావాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు, ఇది వారికి నియంత్రణను ఇస్తుంది. కొంతమంది పురుషులు తమను మరియు వారి చికిత్సలో మరింత సుఖంగా మరియు నమ్మకంగా ఉన్నట్లు నివేదిస్తారు.

కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు సాధారణంగా వైద్య చికిత్సల స్థానంలో కాకుండా అదనంగా ఉపయోగించబడతాయి. కొన్ని పరిపూరకరమైన నివారణలు ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి, మరికొందరు ప్రోస్టేటిస్ కోసం మీ చికిత్సలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. మీరు స్వీకరించే లేదా ఉపయోగించాలనుకుంటున్న ఏవైనా పరిపూరకరమైన చికిత్సల గురించి మీ డాక్టర్ లేదా యూరాలజిస్ట్‌కు తెలియజేయండి.

ప్రోస్టేటిస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో కొంత సామర్థ్యాన్ని చూపించే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బయోఫీడ్‌బ్యాక్: ఒక బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ప్రొఫెషనల్ నిర్దిష్ట శరీర విధులు మరియు కండరాల సడలింపు వంటి ప్రతిస్పందనలను ఎలా నిర్వహించాలో నేర్పడానికి పర్యవేక్షణ పరికరాల నుండి సంకేతాలను ఉపయోగిస్తాడు. ఆక్యుపంక్చర్: ఈ ప్రక్రియ మీ శరీరంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో వివిధ లోతులలో మీ చర్మంలోకి చాలా చిన్న సూదులను ఉంచుతుంది. మూలికా నివారణలు మరియు సప్లిమెంట్లు: ప్రోస్టేటిస్ కోసం కొన్ని మూలికా చికిత్సలలో రైగ్రాస్ (సెర్నిల్టన్), గ్రీన్ టీ, ఉల్లిపాయలు మరియు ఇతర మొక్కలలో (క్వెర్సెటిన్) కనిపించే పదార్ధం మరియు పల్మెట్టో మొక్కల సారం ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ఇవి ప్రోస్టేటిస్‌ను మెరుగుపరుస్తాయా లేదా అనే దానిపై ఎటువంటి శాస్త్రీయ మద్దతు లేదు. ప్రోస్టాటిటిస్‌తో జీవించడం

ప్రోస్టాటిటిస్ నొప్పితో కూడి ఉంటుంది, ఇది మీకు అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు మరియు మీరు ఏమీ చేయకూడదనుకునేలా చేయవచ్చు. క్రింది సూచనలలో కొన్ని మీకు ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు. అవి మీకు మరింత తేలికగా మరియు మీ నొప్పి నియంత్రణలో ఉండేలా చేయవచ్చు. ప్రోస్టాటిటిస్‌తో సులభంగా జీవించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి: