విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి పద్ధతులను కనుగొనండి: ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఒక మంటను ప్రేరేపిస్తుంది లేదా లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది మీకు సమస్య అయితే, లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం లేదా ధ్యానం చేయడం, వెచ్చని స్నానం చేయడం లేదా సంగీతం వినడం వంటి అన్ని ఎంపికలు మీకు మరింత నియంత్రణలో ఉండటంలో సహాయపడటానికి ఈ రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రయత్నించండి. మీ దృష్టిని మళ్లించండి: సంగీతం వినడం, చదవడం, టీవీ చూడటం లేదా ఎవరితోనైనా మాట్లాడటం ద్వారా నొప్పి నుండి విరామం తీసుకోండి. ఇది ఒక సాధారణ పరిష్కారంగా కనిపించవచ్చు, అయినప్పటికీ ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. మీరు తినేవాటిని గమనించండి: పుష్కలంగా ద్రవాలు తీసుకోండి - ప్రతిరోజూ 6 నుండి 8 గ్లాసుల నీరు. కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు, ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (టీ, కాఫీ మరియు కోలా) తీసుకోవడం తగ్గించండి, ఎందుకంటే ఇవి మూత్రాశయాన్ని చికాకుపరుస్తాయి మరియు కొన్ని మూత్ర సంబంధిత రుగ్మతలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. కారంగా ఉండే భోజనం క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ (CPPS) లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుందనడానికి కొన్ని ఆధారాలు ఉన్నాయి. సైక్లింగ్‌ను నివారించండి: ఉదాహరణకు, సైక్లింగ్ అనేది మీ వెనుక భాగం మరియు వృషణాల (పెరినియం) మధ్య ప్రాంతంలో ఒత్తిడిని కలిగించే చర్యకు మంచి ఉదాహరణ. కానీ వారు లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. మీరు సైక్లింగ్‌ను కొనసాగించాలనుకుంటే, మీరు జెల్ సాడిల్ వంటి వేరొక జీనుని ప్రయత్నించవచ్చు. ఒక జర్నల్ ఉంచండి: ఇది మీ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే అంశాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారో మీ వైద్యుడికి చూపించడానికి ఇది ఒక గొప్ప విధానం. మీరు తినే మరియు త్రాగే ప్రతిదాన్ని ట్రాక్ చేయండి, మీరు ఎంత వ్యాయామం చేస్తున్నారు, మీరు ఎంత ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు మరియు మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్రోస్టేటిస్‌తో మీరు ఏమి చేయకూడదు? ప్రోస్టటైటిస్ అంగస్తంభనకు కారణమవుతుందా? ప్రోస్టేటిస్ క్లియర్ కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? ప్రోస్టేటిస్ తీవ్రంగా ఉందా? మీ ప్రోస్టేట్ కోసం త్రాగడానికి ఉత్తమమైన విషయం ఏమిటి? ప్రోస్టాటిటిస్‌ను క్యాన్సర్‌గా తప్పుగా భావించవచ్చా? ప్రస్తావనలు ప్రోస్టేట్ వ్యాకోచం vs ప్రోస్టాటిటిస్ vs ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ — తేడా ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. ఆరోగ్యకరమైన పురుషుడు. 2021. స్టాఫ్ ఎఫ్. ప్రోస్టేటిస్ - familydoctor.org [ఇంటర్నెట్]. familydoctor.org. 2021. ప్రోస్టాటిటిస్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది - యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్ [ఇంటర్నెట్]. Urologyhealth.org. 2021. కాలిన్స్ MM, స్టాఫోర్డ్ RS, ఓ లియరీ MP, బారీ MJ. ప్రోస్టేటిస్ ఎంత సాధారణం? వైద్యుల సందర్శనల జాతీయ సర్వే. J ఉరోల్. 1998 ఏప్రిల్;159(4):1224-8.

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

సోరియాసిస్ అవలోకనం సోరియాసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక, నాన్ కమ్యూనికేషన్ మరియు బలహీనపరిచే వ్యాధి. ఇది ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు, కానీ 50 నుండి 69 సంవత్సరాల వయస్సు గలవారిలో సర్వసాధారణం. సోరియాసిస్ యొక్క ఎటియాలజీ స్పష్టంగా లేదు, అయితే స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి మరియు జన్యు సిద్ధత ప్రధాన కారణ కారకాలుగా భావించబడుతున్నాయి. గాయం, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు, వడదెబ్బ, కొన్ని మందులు, ఒత్తిడి మొదలైన ట్రిగ్గర్స్ ద్వారా కూడా సోరియాసిస్ రెచ్చగొట్టబడవచ్చు.

సోరియాసిస్ ఎక్కువగా చర్మం మరియు గోళ్లను కలిగి ఉంటుంది. చర్మ గాయాలు స్థానికీకరించబడినవి లేదా సాధారణీకరించబడినవి, పెరిగిన ఎరుపు ఫలకాలు సాధారణంగా తెలుపు లేదా వెండి ప్రమాణాలతో కప్పబడి ఉంటాయి. గాయాలు కూడా దురద మరియు నొప్పిని కలిగిస్తాయి. కొంతమంది రోగులు కీళ్ల నొప్పులకు దారితీసే సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌ను కూడా అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది కళ్ళు, గుండె, మూత్రపిండాలు మరియు ఊపిరితిత్తులలో మంటను కూడా కలిగిస్తుంది.

సోరియాసిస్ చికిత్స లక్షణాలను నిర్వహించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమయోచిత మరియు దైహిక చికిత్సలు మరియు కాంతిచికిత్స లేదా ఈ పద్ధతుల కలయిక సాధారణంగా ఉపయోగించబడుతుంది. చికిత్స అవసరం సాధారణంగా జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు ఉపశమనం యొక్క దీర్ఘ దశలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.

సోరియాసిస్ శారీరక మరియు మానసిక భారాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు జీవన నాణ్యతను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మరియు వారి కుటుంబాలకు సామాజిక బహిష్కరణ మరియు కళంకం సవాలుగా ఉన్నాయి. మినహాయించటానికి కారణం సోరియాసిస్ కాదు, ఇది చాలావరకు వ్యాధి అంటువ్యాధి అని ప్రజల తప్పు అవగాహన, ఇది మారాలి. సాధారణంగా 50 నుండి 69 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి చర్మం కీళ్ళు స్కాల్ప్ గోర్లు కళ్ళు గుండె ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 100 మిలియన్ (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు తామర సెబోర్హో చర్మశోథ పిటిరియాసిస్ రోజా మైకోసిస్ ఫంగోయిడ్స్ సెకండరీ సిఫిలిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు చర్మ జీవాణుపరీక్ష చికిత్స కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ రెటినోయిక్ యాసిడ్ కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్స్: టాక్రోలిమస్, పిమెక్రోలిమస్ సాలిసిలిక్ యాసిడ్ లైట్ థెరపీ ట్రైపోరిన్‌సినోగ్యురోలోస్ లైట్ థెరపీ మెథోట్రెక్సేట్ మెథోట్రెక్సేట్ xyurea సోరియాసిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి

సోరియాసిస్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం పరిశోధకులు తెలియనప్పటికీ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు జన్యుశాస్త్రం ప్రధాన కారకాలుగా గుర్తించబడ్డాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సాధారణంగా వ్యాధికి కారణమయ్యే జెర్మ్స్‌పై దాడి చేస్తుంది, అయితే సోరియాసిస్‌లో, ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి వలె, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై కూడా దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. సాధారణంగా, చర్మ కణాలు పూర్తిగా పెరుగుతాయి మరియు సుమారు 30 రోజులలో తొలగిపోతాయి, అయితే, సోరియాసిస్‌లో, ఇది 3 నుండి 4 రోజులలో జరుగుతుంది. చర్మ కణాలు పడిపోవడమే కాకుండా చర్మం ఉపరితలంపై పేరుకుపోతాయి. సోరియాసిస్ రకం మరియు చికిత్సకు దాని ప్రతిస్పందనను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన కారకాలు కూడా కనుగొనబడ్డాయి. సోరియాసిస్ రకాలు

1. ప్లేక్ సోరియాసిస్‌ను సోరియాసిస్ వల్గారిస్ అని కూడా అంటారు, ప్లేక్ సోరియాసిస్ అనేది సోరియాసిస్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మంపై వెండి పొలుసుల నిర్మాణంతో మందపాటి, పెరిగిన మరియు రంగు మారిన పాచెస్ లేదా ఫలకాలను కలిగిస్తుంది. ఈ ఫలకాలు దురద మరియు కొన్నిసార్లు బాధాకరంగా ఉంటాయి. అవి కొన్నిసార్లు పగుళ్లు మరియు రక్తస్రావం కూడా అవుతాయి. ఈ రకమైన సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణం చిన్న ఫలకాలు చేరి పెద్ద ఫలకాలుగా మారడం. ఈ ఫలకాలు ఎక్కువగా మోచేతులు, మోకాళ్లు, దిగువ వీపు మరియు నెత్తిమీద ఏర్పడతాయి.
2. గుట్టేట్ సోరియాసిస్ ఎక్కువగా బాల్యంలో లేదా యుక్తవయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది, గట్టెట్ సోరియాసిస్ అనేది రెండవ అత్యంత సాధారణమైన సోరియాసిస్. గుట్టటే అనే పదం లాటిన్ పదం "గుట్ట" నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం డ్రాప్. గాయాలు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా కనిపించే చర్మంపై చిన్న గులాబీ రంగు గడ్డలుగా కనిపిస్తాయి. ఇది ఎక్కువగా ఇటీవలి స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో ముడిపడి ఉంది. ఇది కాళ్లు, చేతులు మరియు మొండెంపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, తల చర్మం, ముఖం మరియు చెవులపై కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది. గట్టెట్ సోరియాసిస్ సాధారణంగా కొన్ని వారాలు లేదా నెలల్లో ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా క్లియర్ అవుతుంది మరియు తిరిగి రాకపోవచ్చు. అరుదుగా, ఇది ఫలకం సోరియాసిస్ యొక్క పాచెస్ వలె పరిష్కరించవచ్చు మరియు తరువాత మళ్లీ కనిపించవచ్చు.
3. విలోమ సోరియాసిస్ విలోమ సోరియాసిస్‌ను ఇంటర్‌ట్రిజినస్ సోరియాసిస్ లేదా ఫ్లెక్చురల్ సోరియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది చంకలు, రొమ్ముల కింద ప్రాంతం, జననేంద్రియాలు మరియు పిరుదుల వంటి చర్మపు మడతలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో లేదా లోతైన చర్మం మడతలు ఉన్నవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. విలోమ సోరియాసిస్ మృదువైన, పచ్చిగా కనిపించే పాచెస్‌తో వర్ణించబడుతుంది, ఇవి గొంతు మరియు బాధాకరమైన స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. విలోమ సోరియాసిస్ ఉన్నవారికి అదే సమయంలో ఇతర శరీర భాగాలపై మరొక రకమైన సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.
4. పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్ పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్ అనేది అరుదైన రకం సోరియాసిస్, ఇది చీముతో నిండిన గడ్డలతో ఎర్రటి వాపు చర్మంతో ఉంటుంది. చీము తెల్ల రక్త కణాలతో తయారవుతుంది. ఈ రకమైన సోరియాసిస్ సాధారణంగా పాదాలు మరియు చేతుల్లో కనిపిస్తుంది. మీరు నడవడం లేదా మీ చేతులు లేదా కాళ్లతో సంబంధం ఉన్న ఏదైనా కార్యకలాపాలు చేయడం మీకు కష్టంగా లేదా బాధాకరంగా ఉండడానికి ఇదే కారణం. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఈ చీముతో నిండిన గడ్డలు విస్తృతంగా వ్యాపించవచ్చు మరియు అనారోగ్యం, జ్వరం, చలి, తీవ్రమైన దురద, వేగవంతమైన పల్స్ మరియు శరీర నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలతో పాటు మొత్తం శరీరాన్ని కప్పివేస్తాయి. ఈ గడ్డలు ఎండిపోయిన తర్వాత గోధుమ రంగు చుక్కలుగా కనిపిస్తాయి.
5. ఎరిత్రోడెర్మిక్ సోరియాసిస్ ఈ రకమైన సోరియాసిస్ చర్మం కాలిన రూపానికి దారితీస్తుంది, ఇది జ్వరం, చలి మరియు కండరాల బలహీనతతో పాటు తీవ్రమైన దురదను కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైనది మరియు ప్రాణాంతకమైనది, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.
6. నెయిల్ సోరియాసిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది వేలుగోళ్లు మరియు గోళ్లు రెండింటినీ కలిగి ఉన్న గోళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గోళ్ళలో చిన్న డెంట్లు (నెయిల్స్ పిట్స్), గోర్లు యొక్క రంగు పాలిపోవడానికి (తెలుపు/పసుపు) మరియు కఠినమైన గోళ్ళకు కారణమవుతుంది. ఇది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గోళ్ల క్రింద చర్మ కణాలను నిర్మించడానికి కూడా కారణమవుతుంది, ఇది గోరును పైకి లేపుతుంది.
7. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ సోరియాసిస్ కీళ్లను ప్రభావితం చేసినప్పుడు, దానిని సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది వాపు మరియు లేత కీళ్లకు (ముఖ్యంగా వేలు లేదా బొటనవేలు), మడమ నొప్పి, మీ కాళ్ళ వెనుక వాపు మరియు కీళ్ల దృఢత్వానికి దారితీయవచ్చు (ముఖ్యంగా ఉదయం పూట సాధారణంగా రోజులో అరిగిపోతుంది). వ్యాధి ప్రభావితమైన కీళ్లను శాశ్వతంగా దెబ్బతీసేంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అనేది దైహిక రుమాటిక్ వ్యాధి, ఇది చర్మం మరియు కీళ్లలో మాత్రమే కాకుండా, కళ్ళు, గుండె, మూత్రపిండాలు మరియు ఊపిరితిత్తులలో కూడా వాపును కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? పిల్లల్లో కూడా సోరియాసిస్ రావచ్చు. సోరియాసిస్ పెద్దవారిలో మాత్రమే వస్తుందని చాలా మంది అభిప్రాయపడ్డారు, కానీ అది నిజం కాదు. అమెరికన్ నేషనల్ సోరియాసిస్ ఫౌండేషన్ ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న 20,000 మంది పిల్లలు ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్నారు. ఇక్కడ సోరియాసిస్‌పై కొన్ని సాధారణ అపోహలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణాలు

కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: లేత చర్మంపై గులాబీ లేదా ఎరుపు రంగులో కనిపించే చిన్న లేదా పెద్ద, ఎర్రబడిన చర్మం మచ్చలు మరియు ముదురు రంగు చర్మంపై గోధుమ లేదా ఊదా రంగులో కనిపించడం, తెల్లటి-వెండి లేదా బూడిద రంగు పొలుసులతో పొరలుగా ఉండే చర్మం ఉండటం పగుళ్లు, పొట్టు లేదా బ్లీడ్ దహనం, దురద లేదా పాచెస్ దగ్గర పుండ్లు పడడం చీము నిండిన దిమ్మల ఉనికి (పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్) పాచెస్ సుష్టంగా ఉండవచ్చు (గట్టెట్ సోరియాసిస్) మరియు సాధారణంగా పెద్ద కీళ్లపై మందంగా, గుంటలు లేదా గట్లు ఉన్న గోళ్లపై కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా శరీరం మొత్తం నొప్పిగా, వాపుగా ఉంటుంది. జ్వరం మరియు ఇతర లక్షణాలతో సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు స్కేలింగ్ కలిగి ఉండవచ్చు.

ప్రతి రోగి అన్ని లక్షణాలను అనుభవించడు. లక్షణాలు సాధారణంగా సోరియాసిస్ రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. సోరియాసిస్ ఉన్న చాలా మంది రోగులు లక్షణాల యొక్క లయ చక్రాల ద్వారా వెళతారు. కొన్ని రోజులు లేదా వారాల పాటు తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు, ఆపై ఉపశమనం దశలో కొంత సమయం వరకు లక్షణాలు కనిపించకుండా పోతాయి. తరువాత, కొన్ని వారాల్లో లేదా కొన్ని ట్రిగ్గర్‌కు గురికావడం వల్ల, లక్షణాలు మళ్లీ చెలరేగవచ్చు. అయినప్పటికీ, మంటలు మరియు ఉపశమనం రెండింటి వ్యవధిని అంచనా వేయడం కష్టం. సోరియాసిస్ ప్రమాద కారకాలు

సోరియాసిస్ సాధారణంగా అనేక ప్రమాద కారకాలు మరియు ట్రిగ్గర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది: ఒత్తిడి ఆందోళన మరియు నిరాశ ధూమపానం ఆల్కహాలిజం ఊబకాయం చర్మంపై గాయం, కట్, స్క్రాప్ లేదా సన్‌బర్న్ ఇన్ఫెక్షన్, స్ట్రెప్టోకోకల్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ వంటి కొన్ని మందులు, ఇంటర్‌ఫెరాన్, యాంటీమలేరియల్స్, నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ- ఇన్ఫ్లమేటరీస్ లిథియం లేదా బీటా-బ్లాకర్స్ నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా బలమైన సమయోచిత స్టెరాయిడ్లను ఆపడం చల్లని వాతావరణం, ఇక్కడ ప్రజలు సూర్యరశ్మి మరియు తేమకు తక్కువ బహిర్గతం మరియు వేడి, పొడి ఇండోర్ గాలిలో ఉంటారు. హార్మోన్ల మార్పులు ఒక వ్యక్తి యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన లేదా సోరియాసిస్ యొక్క AIDS నిర్ధారణ వంటి రోగనిరోధక రుగ్మతలు

సోరియాసిస్ నిర్ధారణలో శారీరక పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు మరియు చర్మ బయాప్సీ ఉంటాయి.

1. శారీరక పరీక్ష సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణమైన గాయాలు మరియు రేకులు ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మీ డాక్టర్ మీ చర్మం, గోర్లు మరియు స్కాల్ప్‌లను పరిశీలించవచ్చు.
2. రక్త పరీక్షలు సోరియాసిస్ నిర్ధారణలో సహాయపడే రక్త పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు లేవు. అయినప్పటికీ, మీ వైద్యుడు సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌ను అనుమానించినట్లయితే లేదా మీరు వాపు మరియు బాధాకరమైన కీళ్ళు వంటి సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, మీరు ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR) మరియు C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) స్థాయిల వంటి రక్త పరీక్షలను చేయించుకోవలసి ఉంటుంది.
3. స్కిన్ బయాప్సీ అనేది స్కిన్ బయాప్సీ, దీనిలో సోరియాసిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన రకాన్ని గుర్తించడానికి మరియు ఇతర చర్మ రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి, ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి చర్మ గాయాన్ని తొలగించి మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్షకు పంపుతారు. ఇది OPD ఆధారంగా చేసే నొప్పిలేకుండా చేసే ప్రక్రియ.
4. సోరియాసిస్ ప్రాంతం మరియు తీవ్రత సూచిక (PASI) అదనంగా, సోరియాసిస్ ప్రాంతం మరియు తీవ్రత సూచిక (PASI) సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. ఇది సోరియాసిస్ యొక్క తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి బంగారు ప్రమాణం. ఇది ఒకే ఇండెక్స్ స్కోర్‌లో గాయాల తీవ్రత మరియు ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క పరిధిని అంచనా వేస్తుంది. నీకు తెలుసా? సోరియాసిస్ అనేది కాస్మెటిక్ సమస్య కాదు. సోరియాసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, ఇది పెరిగిన ఎర్రబడిన పాచెస్ మరియు పొలుసుల గాయాలను ఏర్పరుచుకునే చర్మ కణాల జీవిత చక్రాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది, ఇది సోరియాసిస్ యొక్క ఒక కథ లక్షణం. ఇది కీళ్ళు మరియు ఇతర శరీర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్యాధిని త్వరగా గుర్తించి చికిత్స పొందేందుకు నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! సోరియాసిస్ నివారణ

సోరియాసిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం పూర్తిగా తెలియనందున, ఈ చర్మ సమస్య నివారణ ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించే లక్ష్యంతో ఉంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం చాలా ద్రవాలు తాగడం ద్వారా మీ చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడం, ముఖ్యంగా చాలా పొడి చర్మం ఉన్నవారు సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండటం మరియు చాలా శీతల పరిస్థితులను నివారించడం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నియంత్రించడం ధూమపానం మానేయడం మరియు అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నివారించడం. లిథియం, అధిక రక్తపోటు మందులు, స్టెరాయిడ్స్ మొదలైన వాటిని తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యునికి తెలియజేయండి. నిపుణుడిని సందర్శించండి

అనేక చర్మ పరిస్థితుల లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి, ఇది వ్యాధి యొక్క మూల కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టతరం చేస్తుంది. అందుకే మీకు ఎగ్జిమా లేదా అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌తో సమానమైన చర్మం ఎరుపు మరియు దురద వంటి సోరియాసిస్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు ఉంటే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

చాలా మంది వ్యక్తులు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స పొందేందుకు సాధారణ అభ్యాసకుడి (కుటుంబ వైద్యుడు) వద్దకు వెళ్లేందుకు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ, రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో కూడా సహాయపడే నిపుణులు డెర్మటాలజిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్.

మీరు మీ స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలి అనే దాని గురించి చదవడానికి కూడా ఇష్టపడవచ్చు. ఇంకా చదవండి!

సోరియాసిస్ చికిత్స

చికిత్స లక్ష్యం: చర్మ కణాలను త్వరగా పెరగకుండా ఆపడం పొలుసులను తొలగించడం మరియు చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడం

తేలికపాటి నుండి మితమైన సోరియాసిస్ కోసం క్రీమ్‌లు మరియు లేపనాలు ఉపయోగించబడతాయి. వ్యాధి యొక్క మరింత అధునాతన దశలలో, సమయోచిత క్రీములను ఇంజెక్షన్ మందులు, నోటి మందులు మరియు కాంతి చికిత్స (ఫోటోథెరపీ)తో కలుపుతారు.

1. సమయోచిత మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ తేలికపాటి నుండి మితమైన సోరియాసిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి చాలా తరచుగా సూచించబడే మందులు. సమయోచిత మందులు లేపనాలు, క్రీములు, లోషన్లు, జెల్లు, నురుగులు, స్ప్రేలు మరియు షాంపూలుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మంటల సమయంలో రోజుకు ఒకసారి వర్తించవచ్చు మరియు ఉపశమనాన్ని కొనసాగించడానికి మాత్రమే ప్రత్యామ్నాయ రోజులు లేదా వారాంతాల్లో వర్తించవచ్చు. రెటినోయిక్ యాసిడ్ జెల్ మరియు క్రీమ్ రూపంలో లభిస్తుంది మరియు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు వర్తించబడుతుంది. అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలు చర్మం చికాకు మరియు కాంతికి పెరిగిన సున్నితత్వం. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఇవి సిఫార్సు చేయబడవు. టాక్రోలిమస్ మరియు పిమెక్రోలిమస్ వంటి కాల్సిన్యూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు వాపు మరియు ఫలకం నిర్మాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. స్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు లేదా రెటినోయిడ్‌లు చాలా చికాకు కలిగించే లేదా హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగించే కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న సన్నని చర్మం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఇవి సహాయపడతాయి. ఉపయోగించే ఇతర సమయోచిత మందులు సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మరియు బొగ్గు తారు. సాలిసిలిక్ యాసిడ్ చనిపోయిన చర్మ కణాలను వదిలించుకోవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే బొగ్గు తారు మంట మరియు స్కేలింగ్‌ను తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.
2. కాంతి చికిత్స ఈ సోరియాసిస్ చికిత్స సహజ లేదా కృత్రిమ అతినీలలోహిత కాంతిని ఉపయోగిస్తుంది. ఇది సహజమైన సూర్యకాంతి నియంత్రిత మొత్తంలో మీ చర్మాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. కాంతి చికిత్స యొక్క ఇతర రూపాలలో కృత్రిమ అతినీలలోహిత A (UVA) లేదా అతినీలలోహిత B (UVB) కాంతిని ఒంటరిగా లేదా మందులతో కలిపి ఉపయోగించడం. సూర్యకాంతిలో కనిపించే అతినీలలోహిత (UV) కాంతి చర్మ కణాల వేగవంతమైన పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది.
3. ఓరల్ మరియు ఇంజెక్షన్ మందులు వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మెథోట్రెక్సేట్: సాధారణంగా వారానికొకసారి ఒకే నోటి మోతాదుగా ఇవ్వబడుతుంది, మెథోట్రెక్సేట్ చర్మ కణాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది మరియు వాపును అణిచివేస్తుంది. దీర్ఘకాలికంగా మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకునే వ్యక్తులు వారి రక్త గణనలు మరియు కాలేయ పనితీరును పర్యవేక్షించడానికి నిరంతర పరీక్ష అవసరం. పురుషులు మరియు మహిళలు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నించడానికి కనీసం మూడు నెలల ముందు మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకోవడం ఆపివేయాలి. మీరు తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఈ ఔషధం సిఫార్సు చేయబడదు. రెటినాయిడ్స్: చర్మ కణాల ఉత్పత్తిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే మాత్రలు రెటినాయిడ్స్. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఇవి సిఫార్సు చేయబడవు. సిక్లోస్పోరిన్: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడం ద్వారా సోరియాసిస్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. సైక్లోస్పోరిన్ మీ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సిక్లోస్పోరిన్ తీసుకునే వ్యక్తులు వారి రక్తపోటు మరియు మూత్రపిండాల పనితీరుపై నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఈ మందులు సిఫార్సు చేయబడవు. స్టెరాయిడ్స్: సోరియాటిక్ పాచెస్ నిరంతరంగా ఉన్నట్లయితే, ట్రియామ్సినోలోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ల ఇంజెక్షన్ గాయాలపైకి ఇవ్వబడుతుంది. ఇతర మందులు: థియోగ్వానైన్ మరియు హైడ్రాక్సీయూరియా ఇతర మందులు ఇవ్వలేనప్పుడు ఉపయోగించగల మందులు.

తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స చికిత్స కూడా సూచించబడుతుంది.

సోరియాసిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

సోరియాసిస్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి కాబట్టి, వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి అనేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు. మీరు చేయగలిగే కొన్ని సాధారణ విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. రోజూ తలస్నానం చేయండి రోజూ స్నానం చేయడం వల్ల పొలుసులు తొలగిపోతాయి మరియు ఎర్రబడిన చర్మాన్ని శాంతపరుస్తుంది. మీరు బాత్ ఆయిల్, కొల్లాయిడ్ ఓట్ మీల్, ఎప్సమ్ సాల్ట్స్ లేదా డెడ్ సీ సాల్ట్‌లను నీటిలో వేసి నానబెట్టవచ్చు. వేడి నీరు మరియు కఠినమైన సబ్బులను నివారించండి మరియు గోరువెచ్చని నీరు మరియు తేలికపాటి సబ్బులను ఉపయోగించండి.
2. మాయిశ్చరైజర్‌ని ఉపయోగించండి, మీ చర్మం తేమగా ఉన్నప్పుడే భారీ, ఆయింట్‌మెంట్ ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్‌ని అప్లై చేయండి. చాలా పొడి చర్మం కోసం, నూనెలు ఉత్తమం. చల్లని, పొడి వాతావరణంలో, మీరు రోజుకు చాలా సార్లు మాయిశ్చరైజర్‌ను దరఖాస్తు చేయాలి.
3. సూర్యరశ్మి గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీ చర్మాన్ని నియంత్రిత మొత్తంలో సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం వలన గాయాలు గణనీయంగా మెరుగుపడతాయి. కానీ ఎక్కువ సూర్యరశ్మి వ్యాప్తిని ప్రేరేపిస్తుంది లేదా తీవ్రతరం చేస్తుందని మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోండి. సూర్యరశ్మి గురించి సలహా కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
4. సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించండి, మీరు మీ ఆరోగ్యవంతమైన మరియు ప్రభావితం కాని చర్మాన్ని ఎండ దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు 30 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ SPFతో సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తింపజేసినట్లు నిర్ధారించుకోండి మరియు ప్రతి రెండు గంటలకు మళ్లీ వర్తించండి.
5. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానుకోండి, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి, మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం లేదా పూర్తిగా వదిలేయడం ఉత్తమం. సోరియాసిస్ యొక్క సమస్యలు

సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వంటి వివిధ సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇది కీళ్ల వాపుకు దారితీసే రుమాటిక్ వ్యాధి మరియు కొన్ని కీళ్ల పనితీరును కోల్పోతుంది. ఇతర సమస్యలలో ఊబకాయం అధిక రక్తపోటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి కండ్లకలక, బ్లెఫారిటిస్ మరియు యువెటిస్ వంటి కంటి సమస్యలు ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులైన ఉదరకుహర వ్యాధి, స్క్లెరోసిస్ మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి వంటి ఊపిరితిత్తులు మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వంటి క్యాన్సర్.

సోరియాసిస్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా వివక్ష, స్వీయ-చిత్ర సమస్యలు మరియు తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా వెళతారు. సోరియాసిస్ యొక్క అసౌకర్యం మరియు నొప్పితో పాటు, ఈ సమస్యలు ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తాయి. సోరియాసిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు మీ సోరియాసిస్‌ను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడటానికి మీరు సహజ నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. అయితే సోరియాసిస్ కోసం ఏదైనా ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. కొన్ని నివారణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అలోవెరా బాహ్యంగా మరియు అంతర్గతంగా వినియోగించినప్పుడు సోరియాసిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఎప్సమ్ లవణాలు / మృత సముద్రపు లవణాలు దురద మరియు మంటలను తగ్గించడానికి కనుగొనబడ్డాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో డెడ్ సీ సాల్ట్ వేసి సుమారు 15 నిమిషాలు నానబెట్టండి. వెనిగర్, బలమైన క్రిమిసంహారక, తల దురద నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. వెనిగర్‌ను 1:1 నిష్పత్తిలో నీటితో కరిగించి, ప్రభావిత ప్రాంతాలపై వర్తించండి. పసుపు (సప్లిమెంట్ రూపంలో లేదా ఆహారంపై చల్లడం) వ్యాధి యొక్క మంటను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. హోమియోపతి హోమియోపతి సోరియాసిస్‌కు సురక్షితమైన మరియు నమ్మదగిన చికిత్స. ఇది సహజ ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది దుష్ప్రభావాల నుండి ఉచితం, మరియు చాలా సందర్భాలలో ఈ నివారణలతో చికిత్స చేయవచ్చు.

1. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ ఇది సోరియాసిస్ ఉన్నవారిలో వెండి ప్రమాణాల కోసం సూచించబడుతుంది. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్‌ను ఉపయోగించడం కోసం ప్రధాన సూచిక పొడి, కఠినమైన, ఎరుపు పాపులర్ విస్ఫోటనాలు దానిపై ప్రమాణాలతో ఉండటం. విస్ఫోటనాలు ముఖం మరియు చేతులు మినహా శరీరంలోని చాలా భాగాలను కవర్ చేస్తాయి. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ గట్టెట్ సోరియాసిస్ (మీ చర్మంపై ఎరుపు, పొలుసులు, చిన్న, కన్నీటి చుక్క ఆకారపు మచ్చలుగా కనిపించే ఒక రకమైన సోరియాసిస్) సందర్భాలలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.
2. గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ స్కాల్ప్ సోరియాసిస్ మరియు పగిలిన చర్మానికి గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ ఉపయోగపడుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, పొలుసులతో విస్ఫోటనాలు నెత్తిమీద కనిపిస్తాయి. గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ బాగా పనిచేసే సందర్భాలు పొలుసులతో పుండు, పొడి, కఠినమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఆర్సెనిక్ అయోడాటమ్: చర్మం విస్ఫోటనం నుండి పెద్ద పొలుసులు రాలుతున్నప్పుడు ఆర్సెనిక్ అయోడాటమ్ ఉపయోగించబడుతుంది. సల్ఫర్: సోరియాటిక్ చర్మ గాయాలలో తీవ్రమైన దురద మరియు మంట ఉన్న సందర్భాల్లో సల్ఫర్ సహాయపడుతుంది. గతంలో లేపనాలను అధికంగా ఉపయోగించిన చరిత్ర కలిగిన చర్మ వ్యాధులకు కూడా సల్ఫర్ ఒక ఔషధం. పెట్రోలియం ఒలియం: చర్మంపై లోతైన పగుళ్లు కనిపించే సోరియాసిస్‌కు పెట్రోలియం ఓలియం చాలా సరిఅయిన ఔషధం. మెర్క్ సోల్: మెర్క్ సోల్ అనేది స్కాల్ప్ యొక్క సోరియాసిస్‌కు ఒక ఔషధం. సాధారణ సందర్భాలలో, తల చర్మం సమృద్ధిగా తెల్లటి పొలుసులతో కప్పబడి ఉంటుంది. ప్రమాణాల క్రింద ఉన్న ఆధారం ముడిగా ఉంటుంది. సెపియా సక్కస్: సెపియా సక్కస్ అనేది చర్మంపై పెద్ద అండాకారపు గాయాలు ఉండటం ద్వారా సోరియాసిస్‌కు ప్రయోజనకరమైన ఔషధం. గాయాలు ఎర్రటి పాపుల్స్, విస్ఫోటనాలు ముఖం, ఛాతీ, వీపు, చేతులు మరియు కాళ్ళపై ఉంటాయి. సోరియాసిస్‌తో జీవించడం

సోరియాసిస్‌ను నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి

1. మీ చర్మాన్ని పోషించుకోండి జాగ్రత్తగా స్నానం చేయండి. మీ చర్మానికి సహజమైన నూనెలు లేకుండా చేసే వేడి నీరు లేదా కఠినమైన సబ్బులను ఉపయోగించవద్దు. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచండి. ముఖ్యమైన నూనెలు, మాయిశ్చరైజర్లు మరియు క్రీమ్‌లతో మీ చర్మాన్ని బాగా తేమ చేయండి. మీరు ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉండవలసి వస్తే సన్‌స్క్రీన్ ధరించండి. సన్ బర్న్స్ పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు.
2. ఆరోగ్యంగా తినండి మీ ఆహారంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారాలను చేర్చుకోండి. వీటిలో చేపలు, అవిసె గింజలు, వాల్‌నట్‌లు, చియా గింజలు, సోయా బీన్స్ వంటి ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఉన్నాయి. మంటను తగ్గించడానికి బచ్చలికూర, క్యారెట్లు, బెల్ పెప్పర్స్ మరియు బ్లూబెర్రీస్ వంటి రంగురంగుల కూరగాయలు మరియు పండ్లను జోడించండి. ఎర్ర మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కొవ్వు పదార్ధాలు, పాల ఉత్పత్తులు మరియు అరాకిడోనిక్ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు వంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

సోరియాసిస్‌లో సహాయపడే ఆహారాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి!

1. సూర్యరశ్మి గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీ చర్మాన్ని నియంత్రిత మొత్తంలో సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం వలన గాయాలు గణనీయంగా మెరుగుపడతాయి. కానీ ఎక్కువ సూర్యరశ్మి వ్యాప్తిని ప్రేరేపిస్తుంది లేదా తీవ్రతరం చేస్తుందని మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోండి. సూర్యరశ్మి గురించి సలహా కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
2. ట్రిగ్గర్‌లను పరిష్కరించండి ఉదాహరణకు, ధూమపానం మంటలను కలిగిస్తుంటే, దానిని మానేయండి, సూర్యరశ్మి వల్ల మీ గాయాలు మరింత దిగజారితే పీక్ అవర్స్‌లో బయటకు వెళ్లడం లేదా రక్షిత దుస్తులు ధరించడం మానుకోండి. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి, మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం లేదా పూర్తిగా వదిలివేయడం ఉత్తమం.
3. మీ చికిత్స ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండండి

మీ డాక్టర్ సూచించిన మీ మందులకు కట్టుబడి ఉండటం ముఖ్యం. వీటిలో సమయోచిత మందులు, లైట్ థెరపీ (ఫోటోథెరపీ) మరియు నోటి మరియు ఇంజెక్షన్ మందులు ఉన్నాయి.

1. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి సోరియాసిస్ మీ మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశకు కూడా గురి చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు యోగా లేదా ధ్యానం చేయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. మీరు మీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి కొన్ని లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు కూడా చేయవచ్చు, మీరు యోగా తరగతులలో చేరవచ్చు లేదా ఇంట్లో కొన్ని సాధారణ యోగా భంగిమలను అభ్యసించవచ్చు. ఈ చికిత్సలు సోరియాసిస్‌ను ఎదుర్కోవడంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అపోహ: వేసవి కాలం మాత్రమే సోరియాసిస్‌కు కారణం అవుతుంది. వాస్తవం: వేసవి కాలంలో వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణం లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది, అయితే శీతాకాలంలో పొడి వాతావరణం పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. చల్లని గాలులు, తక్కువ తేమ, తడి వాతావరణం మరియు తక్కువ సూర్యరశ్మి చర్మం పొడిగా మరియు దురదగా తయారవుతుంది, దీని వలన లక్షణాలు మంటగా ఉంటాయి. కాబట్టి మా చర్మ సంరక్షణ పరిధితో సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సోరియాసిస్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? తామర మరియు సోరియాసిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? సోరియాసిస్‌ను నయం చేయవచ్చా? సోరియాసిస్‌ను నివారించవచ్చా? సోరియాసిస్ అనేది వారసత్వంగా వచ్చే వ్యాధినా? సోరియాసిస్ చర్మ సంబంధిత సమస్యలను మాత్రమే కలిగిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Shenefelt PD. చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలకు మూలికా చికిత్స. ఇన్: బెంజీ IFF, Wachtel-Galor S, సంపాదకులు. హెర్బల్ మెడిసిన్: బయోమోలిక్యులర్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. 2వ ఎడిషన్. బోకా రాటన్ (FL): CRC ప్రెస్/టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2011. అధ్యాయం 18. తప్పా DM, మునిసామి M. భారతదేశంలో సోరియాసిస్‌పై పరిశోధన: మనం ఎక్కడ నిలబడతాం?. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2017;146(2):147-149. పారిసి R, ఇస్కందర్ IYK, కొంటోపాంటెలిస్ E, మరియు ఇతరులు. జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు ప్రపంచవ్యాప్త సోరియాసిస్ ఎపిడెమియాలజీ: క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ మరియు మోడలింగ్ అధ్యయనం. BMJ. 2020;369:m1590. నాయర్ PA, బద్రి T. సోరియాసిస్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. సోరియాసిస్ రిసోర్స్ సెంటర్. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. రెండన్ ఎ, స్కాకెల్ కె. సోరియాసిస్ పాథోజెనిసిస్ అండ్ ట్రీట్‌మెంట్. Int J మోల్ సైన్స్. 2019;20(6):1475. 2019 మార్చి 23న ప్రచురించబడింది. కిమ్ WB, జెరోమ్ D, Yeung J. సోరియాసిస్ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2017;63(4):278-285. రహర్జా A, మహిల్ SK, బార్కర్ JN. సోరియాసిస్: సంక్షిప్త అవలోకనం. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2021;21(3):170-173. కిమ్మెల్ GW, Lebwohl M. సోరియాసిస్: అవలోకనం మరియు నిర్ధారణ. సాక్ష్యం-ఆధారిత సోరియాసిస్. 2018;1-16. 2018 జూలై 1న ప్రచురించబడింది.

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

పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌ను ఊపిరితిత్తుల రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు ఎంబోలస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు

పల్మనరీ ఎంబోలిజం అనేది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఇది ఊపిరితిత్తులలోని ధమనికి రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది మరియు ఆపుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, రక్తం గడ్డకట్టడం కాలులోని లోతైన సిరలో మొదలై ఊపిరితిత్తులకు చేరుకుంటుంది. రక్త ప్రసరణ పరిమితం కావడం మరియు రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇది ఊపిరితిత్తుల భాగాలను దెబ్బతీస్తుంది.

PE యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, క్రమరహిత హృదయ స్పందన, బలహీనమైన పల్స్, దడ (గుండె రేసింగ్), చెమటలు మరియు తక్కువ రక్తపోటు. ఇది సాధారణంగా వృద్ధులలో కనిపిస్తుంది మరియు పురుషులు ఎక్కువగా పురుషులచే ప్రభావితమవుతారు. పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచే జన్యుపరమైన పరిస్థితులు, కుటుంబ చరిత్ర, వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం, సిగరెట్ తాగడం మరియు ఊబకాయం.

PE యొక్క చికిత్స లక్షణాల పరిమాణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమస్య చిన్నదైతే, డాక్టర్ మందులను సూచించవచ్చు. కానీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, కనిష్ట ఇన్వాసివ్ విధానాలు లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం, ధూమపానం మానేయడం మరియు రోజువారీ శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల పల్మనరీ ఎంబోలిజం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 60 నుండి 70 సంవత్సరాల తర్వాత వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 10 మిలియన్ (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన కరోనరీ సిండ్రోమ్ స్థిరమైన ఆంజినా తీవ్రమైన పెర్కిర్డిటిస్ రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం ప్రాణాంతకత కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్ న్యుమోనియా న్యుమోనైటిస్ కో వానోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవా /ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ పల్మనరీ యాంజియోగ్రఫీ (CTPA), వెంటిలేషన్-పెర్ఫ్యూజన్ స్కాన్ (V/Q స్కాన్), ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG, & పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్

ల్యాబ్ పరీక్షలు: ఆర్టీరియల్ బ్లడ్ గ్యాస్ (ABG) విశ్లేషణ & బ్రెయిన్ నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP). చికిత్స మందులు: హెపారిన్ మరియు ఫోండాపరినక్స్ రిపెర్ఫ్యూజన్ వ్యూహాలు: కాథెటర్-డైరెక్ట్ ట్రీట్మెంట్, వీనా కావా ఫిల్టర్, థ్రోంబోలిటిక్ థెరపీ, మరియు పల్మనరీ ఎంబోలెక్టమీ కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు సహాయక చికిత్స పల్మనరీ ఎంబాలిజం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

గడ్డకట్టే పరిమాణం, ఊపిరితిత్తుల ప్రమేయం మరియు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి లక్షణాలు మారవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు క్రిందివి:

శ్వాస ఆడకపోవడం ఛాతీ నొప్పి వేగవంతమైన లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందన చెమటలు నొప్పి లేదా కాలు వాపు

పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఛాతీ నొప్పి. ఇది ఒక పదునైన, కత్తిపోటు మరియు బాధాకరమైన నొప్పి, ఇది ఒక వ్యక్తిని ఎదుర్కోవడం కష్టం. ఛాతీ నొప్పికి ప్రథమ చికిత్స గురించి తెలుసుకోండి. పల్మనరీ ఎంబోలిజం రకాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

పల్మనరీ ఎంబోలిజం క్రింది విధంగా వర్గీకరించబడుతుంది:

1. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం అనేది అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం, లేదా ఎంబోలస్, ఊపిరితిత్తులలోని ధమనికి అడ్డుపడటం. ఇది ఊపిరితిత్తులకు ప్రయాణించే కాళ్ళలో రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా శరీరంలోని మరొక భాగం (డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్) కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.
2. దీర్ఘకాలిక పల్మనరీ ఎంబోలిజం ఈ రకం నాళాలలో ముందుగా గడ్డకట్టడం కాలక్రమేణా కరిగిపోనప్పుడు సంభవించే పల్మనరీ ధమనుల యొక్క ప్రతిష్టంభన ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన PE చికిత్స ఉన్నప్పటికీ లేదా గుర్తించబడని తీవ్రమైన PE ఫలితంగా కూడా జరగవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం కారణాలు

ఊపిరితిత్తులలోని ధమనిలో రక్తం గడ్డకట్టడం, రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకున్నప్పుడు PE సంభవిస్తుంది. ఈ రక్తం గడ్డలు సాధారణంగా మీ కాళ్ళ లోతైన సిరల నుండి వస్తాయి, ఈ పరిస్థితిని లోతైన సిర త్రాంబోసిస్ అంటారు. చాలా సందర్భాలలో, బహుళ బట్టలు ఊపిరితిత్తులలోని ముఖ్యమైన భాగాన్ని నిరోధించవచ్చు, ఇది పల్మనరీ ఇన్ఫార్క్షన్‌కు దారి తీస్తుంది (ఇక్కడ ఆ భాగం తగినంత రక్తం పొందదు మరియు మరణిస్తుంది). ఇది మీ ఊపిరితిత్తులకు మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడం కష్టతరం చేస్తుంది. పల్మనరీ ఎంబోలిజానికి ప్రమాద కారకాలు

ఏ వ్యక్తి అయినా రక్తం గడ్డలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది పల్మోనరీ ఎంబోలిజానికి దారితీస్తుంది. వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు:

1. జన్యుశాస్త్రం సిరల రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా పల్మనరీ ఎంబోలిజంతో తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. నిష్క్రియాత్మకత సాధారణ నిష్క్రియ కాలాల కంటే ఎక్కువ కాలం రక్తం గడ్డకట్టడం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఎక్కువ సేపు ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల కాళ్లలో రక్త ప్రసరణ మందగించి పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు దారితీసే రక్తం గడ్డకట్టడం జరుగుతుంది.
3. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు తరచుగా పల్మనరీ ఎంబోలిజం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటితొ పాటు:

క్యాన్సర్: మెదడు, అండాశయం, కడుపు, ఊపిరితిత్తులు మరియు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్లు వంటి వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. క్యాన్సర్ చికిత్స (కీమోథెరపీ) చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతారు. శస్త్రచికిత్స: రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన కారణం. అనేక శస్త్రచికిత్సలలో, రక్తం గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడానికి ముందు మరియు తరువాత ఔషధం సూచించబడుతుంది. గుండె జబ్బులు: కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, కర్ణిక దడ (AF), మరియు గుండె వైఫల్యం (HF) వంటి గుండె జబ్బులు ఉన్న రోగులు PEకి ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. COVID-19: కరోనావైరస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు, తరచుగా పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌ను సంక్లిష్టతలలో ఒకటిగా ప్రదర్శిస్తారు. కాళ్లలో ఏర్పడిన రక్తం గడ్డకట్టడం రక్తప్రవాహం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు వెళ్లినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

COVID-19ని బాగా అర్థం చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. ఎముక పగుళ్లు కొన్నిసార్లు ఎముక విరిగిన సందర్భంలో, ఎముక లోపల నుండి కొవ్వు కణాలు రక్తప్రవాహంలోకి విడుదలవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తం గడ్డకట్టడం కాకుండా విరిగిన పొడవాటి ఎముక లోపలి భాగంలోని కొవ్వు, గాలి బుడగలు వంటి ఇతర పదార్థాల వల్ల రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి.
2. ఉత్పరివర్తనలు కారకం V లీడెన్ అనేది ఒక జన్యు పరివర్తన, ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ మ్యుటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్యలు DVT మరియు PE. కానీ, అనేక సందర్భాల్లో, ఈ మ్యుటేషన్ ఉన్న వ్యక్తులు రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని అభివృద్ధి చేయకపోవచ్చు.
3. ఇతర కారకాలు గర్భం: గర్భిణీ కాని స్త్రీలతో పోల్చినప్పుడు, గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలకు PE వచ్చే ప్రమాదం ఐదు రెట్లు ఎక్కువ. ధూమపానం: ఇది ప్లేట్‌లెట్ల క్రియాశీలతను వంద రెట్లు పెంచుతుంది, ఇది రక్తం గడ్డకట్టడంలో గణనీయమైన పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది.

ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ఇప్పుడే కొనండి ఇప్పుడే కొనండి

ఊబకాయం: అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాలను పెంచుతుంది. బరువు పెరుగుట మార్పులు రక్తం యొక్క మందానికి దారితీస్తాయి, ఇది సిరల ద్వారా బలవంతం చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది మరియు అందువల్ల PE ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఊబకాయం యొక్క 6 ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. పల్మనరీ ఎంబాలిజం నిర్ధారణను ఇప్పుడు చదవండి

పల్మోనరీ ఎంబోలిజం యొక్క సకాలంలో నిర్ధారణ అనేక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ ప్రధానంగా క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలను అంచనా వేయడానికి ఒక వివరణాత్మక కుటుంబం మరియు వైద్య చరిత్ర సహాయపడుతుంది.

పరీక్ష సమయంలో, PE ఉన్న రోగులకు టాచీకార్డియా (క్రమరహిత గుండె లయలు) ఉండవచ్చు, ఇది సాధారణమైన కానీ నిర్ధిష్టమైన అన్వేషణ. PE యొక్క కొన్ని ఇతర ఫలితాలలో దూడ వాపు, సున్నితత్వం, ఎరుపు, శ్వాస శబ్దాలు తగ్గడం మరియు ఊపిరితిత్తుల రక్తపోటు సంకేతాలు (గుండె నుండి ఊపిరితిత్తుల వరకు రక్త నాళాలలో ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది) మెడ సిరలు పెరగడం వంటివి ఉన్నాయి. .

1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు

శారీరక మరియు వైద్య పరీక్షలతో, పల్మోనరీ ఎంబోలిజమ్‌ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ పల్మనరీ యాంజియోగ్రఫీ (CTPA):.A CTPA అనేది ఊపిరితిత్తులలో (ప్రధానంగా PE) రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని చూసే CT స్కాన్. CT పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్ గుండె నుండి ఊపిరితిత్తుల వరకు నడిచే రక్త నాళాల చిత్రాలను తీస్తుంది.

ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్ (ఛాతీ ఎక్స్-రే): ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

వెంటిలేషన్-పెర్ఫ్యూజన్ స్కాన్ (V/Q స్కాన్): ఈ పరీక్షలో, ఒక చిన్న రేడియోధార్మిక పదార్థం సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది, ఇది ఊపిరితిత్తులలోకి రక్త ప్రసరణతో పాటు ఊపిరితిత్తులలోకి మరియు బయటికి గాలి కదలికను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG): ఇది గుండె యొక్క మూల్యాంకనం కోసం ఉపయోగించే సులభమైన పరీక్షలలో ఒకటి. పల్మోనరీ ఎంబోలిజం యొక్క పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను గుర్తించడానికి EKG నమోదు చేయబడుతుంది. డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ (US): డ్యూప్లెక్స్ లేదా డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష గడ్డకట్టడాన్ని గుర్తించడానికి చేతులు మరియు కాళ్లలోని ప్రధాన ధమనులు మరియు సిరల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని పరిశీలిస్తుంది.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష అనేది మీ శరీరంలోని అవయవాలు మరియు కణజాలాల వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించే మెడికల్ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. PEని గుర్తించడంలో MRI మెరుగైన సున్నితత్వం మరియు నిర్దిష్టతను కలిగి ఉంది.

పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్: పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్ అనేది ఊపిరితిత్తుల రక్తనాళాలను తనిఖీ చేయడానికి ఇమేజింగ్ పరీక్ష. ఈ ప్రక్రియ రక్త నాళాలలోకి ప్రత్యేక కాంట్రాస్ట్ డైతో చేయబడుతుంది.

1. ప్రయోగశాల పరీక్షలు ధమని రక్త వాయువు (ABG) విశ్లేషణ: ABG అనేది రక్త పరీక్ష, ఇది ప్రసరణ, వాయు మార్పిడి మరియు యాసిడ్-బేస్ స్థితిని సూచించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. PE నిర్ధారణకు ఇది చాలా అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది.

బ్రెయిన్ నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP): ఇది గుండె మరియు రక్త నాళాల ద్వారా తయారు చేయబడిన BNP అనే ప్రోటీన్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష. కొంతమంది వ్యక్తులలో, అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం (APE)లో ప్లాస్మా BNP స్థాయిలు పెరిగాయి.

మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన బ్రియాన్ వికర్స్ అతను ఒక అమెరికన్ ప్రొఫెషనల్ స్టాక్ కార్ మరియు స్పోర్ట్స్ కార్ రేసింగ్ డ్రైవర్. అతను 2010 సంవత్సరంలో PEతో బాధపడుతున్నాడు. చాలా చిన్న వయస్సులో, అతను బైక్ రైడ్‌లో ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు మరియు మరుసటి రోజు నాటికి, అతను ప్రతి ఒక్క శ్వాసతో బాధపడ్డాడు. అతను కోలుకుని 2014లో రేసింగ్‌కు తిరిగి వచ్చాడు. సెరెనా విలియమ్స్ 2011లో డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ ఫలితంగా పల్మనరీ ఎంబాలిజంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. 2018లో తన కుమార్తెకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడి, ఆమెకు మరో ఊపిరితిత్తుల సమస్య తలెత్తడంతో మరిన్ని సమస్యలు తలెత్తాయి. ఎంబోలిజం. తర్వాత విజయవంతంగా కోలుకున్న తర్వాత మళ్లీ 2018 US ఓపెన్‌లో పాల్గొంది. పల్మనరీ ఎంబోలిజం నివారణ

పల్మోనరీ ఎంబోలిజం తరచుగా రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది వాస్తవానికి కాళ్ళలో ఏర్పడుతుంది మరియు సమస్యలు ప్రారంభమయ్యే ముందు DVTని గుర్తించడం చాలా కష్టం. అందువల్ల, లోతైన సిరలలో గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడం పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వంటి అంశాలను కలిగి ఉంటుంది:

1. మీ బరువును నిర్వహించండి స్థూలకాయం కాళ్ళలోని సిరలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది పేద రక్త ప్రసరణ మరియు రక్తం గడ్డకట్టడం అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సహజంగా బరువు తగ్గడానికి 7 బరువు తగ్గించే ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

1. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఉపయోగించండి ఈ మేజోళ్ళు మీ దిగువ కాళ్ళ చుట్టూ గట్టిగా సరిపోతాయి మరియు మీ శరీరం చుట్టూ రక్తం మరింత వేగంగా ప్రవహించేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చాలా సురక్షితమైన, సరళమైన మరియు చవకైన మార్గం, ఇది సిరలను పిండడం లేదా కుదించడం మరియు రక్తం వెనుకకు ప్రవహించకుండా నిరోధించడం.

మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి కంప్రెషన్ సపోర్ట్ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి

1. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కదలడం ప్రారంభించండి శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీరు మంచం మీద పడుకోవాలనే అపోహ ఉంది. కానీ, వైద్యులు మరియు నర్సులు మిమ్మల్ని లేవడానికి మరియు కదలడానికి మిమ్మల్ని నెట్టడానికి ప్రధాన కారణం రక్త ప్రసరణను ప్రేరేపించడం ద్వారా గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడం.
2. న్యూమాటిక్ కంప్రెషన్ పరికరాలను ప్రయత్నించండి ఇంటర్‌మిటెంట్ న్యూమాటిక్ కంప్రెషన్ (IPC) పరికరాలు కాళ్ల లోతైన సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి కాళ్లపై ప్రత్యామ్నాయ ఒత్తిడిని అందించే యంత్రానికి అనుసంధానించబడిన మీ దూడలపై (దిగువ కాళ్లు) మీరు ధరించే గాలితో కూడిన స్లీవ్‌లు ఇవి.
3. పొగాకుకు నో చెప్పండి సిగరెట్‌లలోని టాక్సిక్ కెమికల్స్ ఎరుపు మరియు తెల్ల రక్త కణాలు మరియు రక్త నాళాలకు హాని కలిగిస్తాయి మరియు లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు మిమ్మల్ని మరింత ఆకర్షిస్తాయి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి

గమనిక: వీటితో పాటు మీ కాళ్లను కనీసం అరగంట పాటు, రోజుకు రెండుసార్లు పైకి లేపి ఉంచేలా చూసుకోండి, కాళ్లతో కూర్చోవడం మానుకోండి మరియు మెరుగైన రక్త ప్రసరణ కోసం వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి. సందర్శించవలసిన వైద్యుడు

పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీ ఉత్తమ ఎంపికగా ఉండే వైద్యులు: పల్మోనాలజిస్టులు కార్డియాలజిస్టులు

పల్మోనాలజిస్ట్ అనేది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. డాక్టర్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు. కార్డియాలజిస్ట్ అంటే గుండె జబ్బులు మరియు గుండె అసాధారణతలను అధ్యయనం చేయడం లేదా చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.

గమనిక: PE చికిత్సలో కార్డియాలజిస్ట్ ద్వారా మందుల నిర్వహణ ఉండవచ్చు, ఇది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రక్తం సన్నబడటానికి లేదా గడ్డకట్టే మందులను సూచించడంలో సహాయపడవచ్చు. మా అత్యుత్తమ మరియు అత్యంత విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. పల్మనరీ ఎంబోలిజం చికిత్స కోసం మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) కోసం చికిత్స ఎంపికలు:

1. ప్రతిస్కందకాలు చాలా సందర్భాలలో, చికిత్సలో ప్రతిస్కంధక మందులను (రక్తాన్ని పలచబడేవి) అందించడం ఉంటుంది. ఈ ఔషధం రక్తం గడ్డకట్టే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు భవిష్యత్తులో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హెపారిన్ ఫోండాపరినక్స్

కొత్త నోటి ప్రతిస్కందకాలు (NOACలు) మరియు విటమిన్ K వ్యతిరేకులు (VKA) కూడా PEలో ప్రతిస్కందకం కోసం ఉపయోగించబడ్డాయి. ఇప్పుడే మందులను ఆర్డర్ చేయండి

1. రిపెర్ఫ్యూజన్ వ్యూహాలు రోగనిర్ధారణ జరిగిన వెంటనే అనుమానాస్పద లేదా తెలిసిన నిరోధించబడిన కరోనరీ ఆర్టరీ ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించడానికి రిపెర్ఫ్యూజన్ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. వీటితొ పాటు:

కాథెటర్-నిర్దేశిత చికిత్స: ఈ పద్ధతిలో పుపుస ధమనులలోకి కాథెటర్‌ని చొప్పించడం ఉంటుంది, ఇది అల్ట్రాసౌండ్-సహాయక థ్రోంబోలిసిస్ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.

వెనా కావా ఫిల్టర్: వైద్య కారణాల వల్ల ఒక వ్యక్తి ప్రతిస్కందక చికిత్సకు వెళ్లలేనప్పుడు ఈ చికిత్స ఉపయోగించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు గడ్డకట్టకుండా ఉండేందుకు వీనా కావా (శరీరం నుండి గుండెకు రక్తాన్ని తిరిగి ఇచ్చే పెద్ద రక్తనాళం)లో ఒక చిన్న లోహ పరికరాన్ని ఉంచడం ఇందులో ఉంటుంది.

థ్రోంబోలిటిక్ థెరపీ: ఈ థెరపీని క్లాట్ బస్టర్స్ అని పిలుస్తారు, ఇది రక్తం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు కొత్త గడ్డలను ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి మందులు లేదా కనిష్ట ఇన్వాసివ్ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

పల్మోనరీ ఎంబోలెక్టమీ: ఇది PEని తొలగించడానికి అరుదుగా ఉపయోగించే శస్త్రచికిత్స. ఎంబోలిజం తగినంత పెద్దది మరియు మందులు లేదా థ్రోంబోలిటిక్ థెరపీని ఉపయోగించలేని సందర్భాలలో ఈ శస్త్రచికిత్స నిర్వహిస్తారు.

1. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఇవి తక్కువ కాళ్ళకు ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడానికి మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు అసౌకర్యం మరియు వాపును తగ్గించడానికి రూపొందించబడ్డాయి. ఈ మేజోళ్ళు సాధారణంగా మోకాలి ఎత్తులో ఉంటాయి మరియు రక్తం చేరకుండా నిరోధించడానికి కాళ్లను పిండుతాయి.
2. సహాయక చికిత్స PE యొక్క దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి శరీరానికి ఇచ్చే చికిత్స. ఊపిరి ఆడకపోవడాన్ని తగ్గించడానికి రోగికి ఆక్సిజన్ సపోర్ట్ అందించడం మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్త ప్రసరణకు మద్దతుగా ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు అందించబడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగి యొక్క స్థితిని బట్టి రోగికి దగ్గరి పర్యవేక్షణ మరియు సంరక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. పల్మనరీ ఎంబాలిజం కోసం ఇంటి నివారణలు

ఇంటి నివారణలు రక్తం గడ్డలను శాశ్వతంగా నయం చేయకపోవచ్చు, కానీ అవి PE యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. వీటితొ పాటు:

వెల్లుల్లి(లహ్సున్): వెల్లుల్లి రక్తం సన్నబడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు ధమనులలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి గడ్డలు తినడం మంచిది.

వేప: కొన్ని అధ్యయనాలు వేప మంచి లేదా మితమైన గడ్డకట్టే లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయని నిరూపించాయి. వేపపువ్వు యొక్క చిన్న ఆకులను రోజూ తీసుకుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

పసుపు (హల్ది): కొన్ని అధ్యయనాల్లో రక్తం గడ్డలను కరిగించడంలో పసుపు సారం ప్రయోజనాలను చూపింది. పసుపును ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో చేర్చి వెంటనే సేవించవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం పసుపు యొక్క 5 ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

తులసి: తులసి సారం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో మితమైన మరియు మంచి కార్యాచరణను చూపుతుంది. తాజా తులసి ఆకులను నమలడం ద్వారా లేదా తులసి టీ తాగడం ద్వారా తులసిని తీసుకోవచ్చు. తాజా లేదా ఎండిన తులసి ఆకులను కొన్ని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆకులను వడకట్టడం ద్వారా తులసి టీని తయారు చేసుకోవచ్చు.

కారపు మిరియాలు: ఇందులో సాలిసైలేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ salicylates శక్తివంతమైన రక్త-సన్నబడటానికి ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు రక్తం గడ్డకట్టడానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, పల్మోనరీ ఎంబోలిజం క్రింది సమస్యలకు దారితీస్తుంది:

1. పల్మనరీ ఇన్ఫార్క్షన్ (PI) ఊపిరితిత్తుల, లేదా ఊపిరితిత్తుల, ఇన్ఫార్క్షన్ (PI) రక్త సరఫరా లేకపోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల కణజాలం మరణాన్ని సూచిస్తుంది. 2021లో జరిపిన పరిశోధన ప్రకారం, 30 శాతం మంది PE కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు PI సంకేతాలను చూపుతున్నారని గుర్తించబడింది.
2. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ PE అనేది ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ (ఊపిరితిత్తులపై నీరు) యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ అనేది ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీ కుహరంలోని కణజాల పొరల మధ్య ద్రవం ఏర్పడటం. తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి, దగ్గు మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.
3. కార్డియోజెనిక్ షాక్ ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనిలో మీ గుండె అకస్మాత్తుగా తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది. ఇది చివరికి మెదడు గాయం లేదా అవయవ వైఫల్యానికి దారితీసే రక్తపోటు మరియు పల్స్ రేటులో తగ్గుదలకు దారితీస్తుంది.
4. బ్లడ్ థిన్నర్స్ తీసుకోవడం ద్వారా రక్తస్రావం PE చికిత్సలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రతిస్కందకాల నిర్వహణ ఉంటుంది. రక్తం చాలా సన్నగా మారిన సందర్భాల్లో, చిన్న కట్ చాలా రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది.
5. కార్డియాక్ అరెస్ట్ A PE అనేక రెట్లు కార్డియాక్ అరెస్ట్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కార్డియాక్ అరెస్ట్ మరణ ప్రమాదాన్ని 95% పెంచుతుంది.

మీ హృదయం బాధపడనివ్వండి! మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మా ప్రత్యేకమైన ఉత్పత్తుల శ్రేణితో మీ కార్డియాక్ కేర్ గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. పల్మనరీ ఎంబోలిజంతో జీవిస్తున్న మీ బండ్లను ఇప్పుడు నింపండి

పల్మనరీ ఎంబోలిజం నుండి కోలుకోవడం పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు చికిత్స ఆధారంగా మారవచ్చు. ప్రధాన చికిత్స ఆసుపత్రిలో జరుగుతుంది మరియు ఆసుపత్రిని విడిచిపెట్టిన తర్వాత, రోగి ఆరు నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం మందులు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మీకు PE ఉంటే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు:

1. పల్మనరీ ఎంబోలిజం ఉన్న వ్యక్తులు PE తర్వాత 3 నెలల పాటు ప్రతి 2 వారాలకు ఒకసారి తమ వైద్యులను సందర్శించాలని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

డాక్టర్ షెడ్యూల్ చేసిన రొటీన్ ఫాలో-అప్ సందర్శనలను ఎప్పటికీ కోల్పోకూడదు ఎందుకంటే ఇది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. ఇది PEకి దారితీసే కాళ్ళలో కొత్త రక్తం గడ్డకట్టే సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. డాక్టర్ సూచించిన అన్ని మందులను సమయానికి తీసుకోవడం.

1. పునరావృతం కాకుండా నివారించడం PEకి దారితీసే లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టడం పునరావృతమయ్యే దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడు ఏకకాలంలో మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పులను కలపాలని సిఫారసు చేయవచ్చు. పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడానికి వైద్యుడు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ఎక్కువ ద్రవాలు త్రాగడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ధూమపానం మానేయడం నోటి గర్భనిరోధకాల వాడకాన్ని నివారించడం.
2. గాయాలను నివారించడం మీరు ప్రతిస్కంధకాలను తీసుకుంటే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన రక్తస్రావం ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది. మీ వైద్యుడు విటమిన్ K, ఆల్కహాల్ మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు (ఆస్పిరిన్ వంటివి) అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు PE చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? పల్మనరీ ఎంబోలిజం క్లాట్ కరిగిపోకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? వారి వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? వారి వైద్యుడిని ఏ ప్రశ్నలు అడగాలి? పల్మనరీ ఎంబోలిజం ప్రాణాంతకం కాదా? ప్రస్తావనలు Tanabe Y, Yamamoto T, Murata T, Mabuchi K, Hara N, Mizuno A, Nozato T, Hisatake S, Obayashi T, Takayama M, Nagao K. తీవ్రమైన పల్మనరీ ఎంబాలిజం ఉన్న రోగులలో లింగ భేదాలు. యామ్ జె కార్డియోల్. 2018 సెప్టెంబర్ 15 వ్యాస్ వి, గోయల్ ఎ. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబాలిజం. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జాన్ టార్బాక్స్ AK, స్వరూప్ M. పల్మనరీ ఎంబోలిజం. Int J Crit Illn Inj Sci. 2013 జనవరి;3 టురెట్జ్ M, సైడెరిస్ AT, ఫ్రైడ్‌మాన్ OA, త్రిఫాతి N, హోరోవిట్జ్ JM. ఎపిడెమియాలజీ, పాథోఫిజియాలజీ మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క సహజ చరిత్ర. సెమిన్ ఇంటర్వెంట్ రేడియో. 2018 జూన్ హుయిస్మాన్ MV, బార్కో S, కన్నెగిటర్ SC, లే గాల్ G, కాన్స్టాంటినైడ్స్ SV, రీట్స్మా PH, రోడ్జర్ M, వోంక్ నూర్డెగ్రాఫ్ A, క్లోక్ FA. పల్మనరీ ఎంబోలిజం. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2018 మే 17 సిరల త్రాంబోఎంబోలిజం (రక్తం గడ్డకట్టడం). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. జూన్ 2022. పల్మనరీ ఎంబోలిజం. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఏప్రిల్ 2020. లావోరిని ఎఫ్, డి బెల్లో వి, డి రిమిని ఎంఎల్, లూసిగ్నాని జి, మార్కోని ఎల్, పలారెటి జి, పెసవెంటో ఆర్, ప్రిస్కో డి, శాంటిని ఎమ్, స్వెర్జెల్లాటి ఎన్, పల్లా ఎ, పిస్టోలేసి ఎం. పల్మనరీ ఎంబాలిజం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స: ఒక మల్టీడిసిప్లినరీ విధానం. మల్టీడిసిప్ రెస్పిర్ మెడ్. 2013 డిసెంబర్ 19 ఫ్రెండ్ వై, కోహెన్-అబర్ట్ ఎఫ్, బ్లూమ్ బి. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం: ఎ రివ్యూ. JAMA 2022 అక్టోబర్ 4 రివెరా-లెబ్రాన్ B, మెక్‌డానియల్ M, అహ్రార్ K, అల్రిఫాయ్ A, Dudzinski DM, ఫనోలా C, మరియు ఇతరులు. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు అనుసరణ: పెర్ట్ కన్సార్టియం [ఇంటర్నెట్] నుండి ఏకాభిప్రాయ అభ్యాసం. క్లినికల్ మరియు అప్లైడ్ థ్రాంబోసిస్/హెమోస్టాసిస్: ఇంటర్నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ అప్లైడ్ థ్రాంబోసిస్/హెమోస్టాసిస్ అధికారిక పత్రిక. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023Feb10].

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

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను ప్యాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ప్యాంక్రియాస్ అనేది పొత్తికడుపు మరియు వెన్నెముక మధ్య పొత్తికడుపులో లోతుగా ఉన్న ఒక చిన్న, మెత్తటి, హాకీ స్టిక్ ఆకారపు గ్రంథి. ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ప్రధాన విధి జీర్ణక్రియలో సహాయపడే ఎంజైమ్‌లను విడుదల చేయడం మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే హార్మోన్లు, ఇన్సులిన్ మరియు గ్లూకాగాన్‌లను ఉత్పత్తి చేయడం.

పాత కణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను ఏర్పరిచే శరీరం యొక్క సాధారణ ప్రక్రియ విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు కణితులను ఏర్పరుస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ప్యాంక్రియాస్‌లో ఏర్పడే అత్యంత సాధారణ రకం క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ డక్టల్ అడెనోకార్సినోమా అని పిలువబడే ప్యాంక్రియాస్ నుండి జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను తీసుకువెళ్ళే నాళాలను లైన్ చేసే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది.

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా వృద్ధుల వ్యాధి. కొత్తగా నిర్ధారణ అయిన రోగులలో 90% మంది 55 ఏళ్లు పైబడిన వారు. ఇది స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ధూమపానం, స్థూలకాయం, అధిక మద్యపానం, మధుమేహం మరియు వంశపారంపర్య కారకాలు ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన వివిధ ప్రమాద కారకాలు.

ఇది సాధారణంగా ప్రారంభ దశలో గుర్తించబడదు, ఇది నయం చేయగలిగినప్పుడు, ఇది ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించే వరకు తరచుగా ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు. చికిత్స ఎంపికలు క్యాన్సర్ పరిధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ లేదా వీటి కలయికను కలిగి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఎక్కువగా ఆలస్యంగా గుర్తించడం వల్ల, వ్యాధి యొక్క రోగ నిరూపణ లేదా ఫలితం సాధారణంగా పేలవంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా 55 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్యాంక్రియాస్ లింఫ్ నోడ్స్ లివర్ పెరిటోనియం వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 458,918 కొత్త కేసులు (2018 నుండి) అనుకరించడం పరిస్థితులు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ క్రానిక్ పాంక్రియాటైటిస్ కోలేసైస్టిటిస్ కోలెడోచల్ సిస్ట్ పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి చోలాంగియోకార్సినోమా గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: CT స్కాన్, PET-CT స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) రక్త పరీక్షలు: బిలిరుబిన్ టోటల్ బయాప్సీ: ఫైన్ సూది ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ (FNACytology), కోర్ నీడిల్ బయాప్సీ చికిత్స శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ: ప్యాంక్రియాటెక్టమీ, లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ & వాస్కులర్ రెసెక్షన్. సహాయక కీమోథెరపీ: సవరించిన ల్యూకోవోరిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్, ఇరినోటెకాన్ & ఆక్సాలిప్లాటిన్. రేడియోథెరపీ: ఎక్స్‌టర్నల్ బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ & బ్రాచిథెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీ: పెంబ్రోలిజుమాబ్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

చాలామంది వ్యక్తులు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను అనుభవించరు. రోగి ఇటీవల మధుమేహం లేదా ప్యాంక్రియాటైటిస్ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు కారణంగా బాధాకరమైన పరిస్థితి) అభివృద్ధి చేసినట్లయితే డాక్టర్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను అనుమానించవచ్చు. వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ, ప్రజలు ఇలాంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు: పొత్తికడుపు పైభాగంలో నొప్పి, వెనుక వైపుకు వ్యాపిస్తుంది కామెర్లు (చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు తెల్లగా మారడం) అలసట మరియు అలసట ఆకలిని కోల్పోవడం లేత రంగు మలం ముదురు రంగులో మూత్రం కోల్పోవడం బరువు శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడం పొడిగా మరియు దురదగా మారడం మధుమేహం లేదా కొత్త రోగనిర్ధారణ వికారం మరియు వాంతులు ప్యాంక్రియాటిక్ న్యూరోఎండోక్రిన్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు సాంప్రదాయ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లక్షణాల నుండి భిన్నంగా ఉండవచ్చు ఎందుకంటే కొన్ని PNETలు హార్మోన్లను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి: Zollinger-Ellison సిండ్రోమ్ (దీనిలో కడుపు చాలా ఆమ్లం చేస్తుంది) కడుపు పూతలకి కారణమవుతుంది నాలుక మరియు నోటి మూలల్లో చికాకులు పోషకాహార లోపం చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా పొక్కులు అధిక దాహం విపరీతమైన దాహం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. తరచుగా దాహం లేదా అధిక దాహం తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి యొక్క లక్షణం కావచ్చు. అధిక దాహం లేదా పాలీడిప్సియా యొక్క 5 సాధారణ కారణాల గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రకాలు

ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు ఎక్సోక్రైన్ లేదా న్యూరోఎండోక్రైన్ (ఎండోక్రైన్) కణితులు అవి ప్రారంభమయ్యే కణ రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. ప్రతి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోగి భిన్నంగా ఉంటారు మరియు చికిత్స రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రకాలు:

ఎక్సోక్రైన్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ కణితుల్లో చాలా వరకు ఎక్సోక్రైన్ ట్యూమర్‌లు (సుమారు 93 శాతం). అవి ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ఎక్సోక్రైన్ కణాలలో (జీర్ణక్రియ కోసం ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేసేవి) ప్రారంభమవుతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:

అడెనోకార్సినోమా: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం అడెనోకార్సినోమా (ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క 10 కేసులలో 9). ఇది ఎక్సోక్రైన్ కణితి, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను కప్పే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది జీర్ణక్రియ కోసం ఎంజైమ్‌లను తయారు చేస్తుంది. మ్యూకినస్ సిస్టిక్ నియోప్లాజమ్: ఇది ఇన్వాసివ్ అడెనోకార్సినోమా మరియు మందపాటి ద్రవంతో నిండిన తిత్తి. మ్యూకినస్ సిస్టిక్ నియోప్లాజమ్‌లు ఇన్వాసివ్ కానట్లయితే అవి క్యాన్సర్ రహితమైనవి (నిరపాయమైనవి). ఇతర అరుదైన ఎక్సోక్రైన్ కణితులు: పొలుసుల కణ క్యాన్సర్: ఇది చాలా వరకు మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ నాళాలలో ఏర్పడుతుంది మరియు పూర్తిగా పొలుసుల కణాలతో తయారవుతుంది, ఇవి సాధారణంగా ప్యాంక్రియాస్‌లో కనిపించవు. అడెనోస్క్వామస్ కార్సినోమా: ఈ అరుదైన రకం ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ (1-4 శాతం). ఇది పేద రోగ నిరూపణతో మరింత ఉగ్రమైన కణితి. కొల్లాయిడ్ కార్సినోమా: ఈ కణితులు చాలా అరుదుగా ఉంటాయి మరియు ఇంట్రాడక్టల్ పాపిల్లరీ మ్యూకినస్ నియోప్లాజమ్ (IPMN) అని పిలువబడే ఒక రకమైన నిరపాయమైన తిత్తి నుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి. న్యూరోఎండోక్రిన్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ న్యూరోఎండోక్రిన్ ట్యూమర్స్ (ప్యాంక్రియాటిక్ NETలు లేదా PNETలు) చాలా అరుదు (సుమారు 7 శాతం). అవి తరచుగా ఎక్సోక్రైన్ కణితుల కంటే నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. PNET లు ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఐలెట్ కణాలు అని పిలువబడే ఎండోక్రైన్ కణాల అసాధారణ పెరుగుదల నుండి వస్తాయి, ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి (అందుకే వాటిని ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్‌లు అని కూడా పిలుస్తారు).

PNETలు అవి తయారుచేసే హార్మోన్ల ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి మరియు సాధారణ రకాలు: గ్యాస్ట్రినోమా: గ్యాస్ట్రిన్-ఉత్పత్తి చేసే కణితి సాధారణంగా ప్యాంక్రియాస్ లేదా డ్యూడెనల్ గోడలో ఉంటుంది. గ్యాస్ట్రిన్ అనేది పెప్టైడ్ హార్మోన్, ఇది గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. గ్లూకోగోనోమా: గ్లూకోగోనోమా అనేది క్లోమము యొక్క ఐలెట్ కణాల యొక్క చాలా అరుదైన కణితి, ఇది రక్తంలో హార్మోన్ గ్లూకాగాన్ యొక్క అధిక స్థాయికి దారితీస్తుంది. ఇన్సులినోమా: హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) కలిగించే అదనపు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి దారితీసే ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్. సోమాటోస్టాటినోమా: అవి సోమాటోస్టాటిన్ హార్మోన్‌ను తయారుచేసే న్యూరోఎండోక్రిన్ కణాలలో ప్రారంభమవుతాయి. VIPoma: నాన్-బీటా ప్యాంక్రియాటిక్ ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్ స్రవించే వాసోయాక్టివ్ పేగు పెప్టైడ్ (VIP), ఫలితంగా నీళ్ల విరేచనాలు, హైపోకలేమియా మరియు క్లోరోహైడ్రియా (గ్యాస్ట్రిక్ స్రావాలలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ లేకపోవడం) సిండ్రోమ్ వస్తుంది. నాన్‌ఫంక్షనల్ ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్: ప్యాంక్రియాటిక్ ఐలెట్ సెల్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే కణితి అరుదైనది మరియు ఏ హార్మోన్ ప్రమేయం ఉండదు. గమనిక: నిరపాయమైన పూర్వపు గాయాలు క్లోమంలోని తిత్తులు మరియు ఇతర నిరపాయమైన కణితులు మరియు ఇంట్రాడక్టల్ పాపిల్లరీ-మ్యూకినస్ నియోప్లాజమ్స్ (IPMNలు)తో సహా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు పూర్వగాములు కావచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కారణాలు

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.

ప్యాంక్రియాస్‌లో అసాధారణ కణాలు పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు వాటి DNAలో మార్పుల (మ్యుటేషన్) కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ పరివర్తన చెందిన DNA కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగాలని మరియు సాధారణ కణాలు చనిపోయిన తర్వాత జీవించడాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ కణాల ద్రవ్యరాశి కణితిని ఏర్పరుస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు మెటాస్టాసైజ్ (శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి).

ఎవరికైనా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రావచ్చు. దీనికి కారణమేమిటో ఎల్లప్పుడూ స్పష్టంగా తెలియనప్పటికీ, పరిశోధన దీనికి దారితీసే కొన్ని ప్రమాద కారకాలను గుర్తించింది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు

ఇతర జీర్ణశయాంతర కణితులు ఉన్నప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాల రుజువు తక్కువగా ఉంది మరియు పర్యావరణ కారకాలు మరియు జన్యుపరమైన కారకాలుగా (10%) వర్గీకరించవచ్చు.

పర్యావరణ కారకాలు వీటిని మరింతగా సవరించదగిన మరియు సవరించలేని కారకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు, ఇవి ఒక వ్యక్తి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

సవరించదగిన కారకాలు

1. ధూమపానం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ఇది ప్రధాన సవరించదగిన ప్రమాద కారకం. 20-35% ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కేసులకు పొగాకు ధూమపాన అలవాట్లు కారణమని భావిస్తారు.
2. ఆల్కహాల్ వినియోగం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోజుకు 30 gm కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా మగ తాగుబోతులు మరియు స్పిరిట్‌లు ఎక్కువగా తాగేవారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం కూడా ప్రధాన కారణం, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు తెలిసిన ప్రమాద కారకం.
3. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్: క్రానిక్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ప్రగతిశీల శోథ స్థితి, ఇది ఫైబ్రోసిస్ మరియు క్రియాత్మక కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను పరిశోధించే అధ్యయనాలు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా 13 రెట్లు ఎక్కువగా కనుగొన్నాయి.
4. ఊబకాయం: కొన్ని అధ్యయనాలు BMIలో 5 kg/m2 పెరుగుదలకు 1.12 సాపేక్ష ప్రమాద పెరుగుదలను ప్రదర్శించాయి. చిన్నతనం నుండి ఊబకాయం ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి సంబంధించి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.
5. ఆహారం: ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం యొక్క వినియోగం ప్యాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి సంబంధించినది అని పరిమిత ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆహారాలు DNA దెబ్బతినడానికి మరియు N-నైట్రోసో సమ్మేళనాలు వంటి క్యాన్సర్ కారకాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఫ్రక్టోజ్ ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు లేదా సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగిన ఆహారాలు ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇతర ఆహార పదార్థాలు.
6. ఇన్ఫెక్షన్: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H. పైలోరీ) లేదా హెపటైటిస్ సి ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న రోగులలో పెరిగిన ప్రమాదం గమనించబడింది. ఈ సంబంధాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.
7. కార్యాలయంలో బహిర్గతం: కొన్ని రసాయనాలతో పనిచేయడం, ముఖ్యంగా లోహపు పని మరియు పురుగుమందులలో ఉపయోగించేవి, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు సంభావ్య ప్రమాద కారకంగా గుర్తించబడ్డాయి.

సవరించలేని కారకాలు

1. వయస్సు: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా 55 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో సంభవిస్తుంది, ఎక్కువగా 70-80 సంవత్సరాల మధ్య. 30 ఏళ్లలోపు రోగులకు నిర్ధారణ కావడం చాలా అరుదు. సంభవం గరిష్ట స్థాయికి చేరుకునే వయస్సు కూడా దేశం నుండి దేశానికి మారుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, భారతదేశంలో, వారి జీవితంలోని ఆరవ దశాబ్దంలో రోగుల సంభవం గరిష్టంగా ఉంది, అయితే యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఇది జీవితంలో ఏడవ దశాబ్దంలో ఉంది.
2. సెక్స్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషుల కంటే మహిళల్లో సంభవం తక్కువగా ఉంటుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఈ వ్యత్యాసం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.
3. భౌగోళిక స్థానం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధి యొక్క సంఘటనలు ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో మారుతూ ఉంటాయి. ఆఫ్రికాలో సంభవం రేటు అత్యల్పంగా ఉంది మరియు చైనాలో క్యాన్సర్ అభివృద్ధి యొక్క అధిక కేసులు కనిపిస్తాయి.
4. రక్త సమూహం: ABO బ్లడ్ గ్రూప్ యాంటిజెన్ ఎర్ర రక్త కణాల మొత్తం ఉపరితలంపై ఉంటుంది. టైప్ O ఉన్నవారి కంటే టైప్ A, AB లేదా B బ్లడ్ గ్రూప్‌లు ఉన్నవారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.
5. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్: డయాబెటిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం ఒక ప్రమాద కారకం అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కూడా మధుమేహం యొక్క కొత్త ఆవిర్భావమని గమనించాలి. ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించే సంభావ్య బయోమార్కర్‌గా HbA1c పట్ల ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది.
6. గట్ మైక్రోఫ్లోరా: నీసేరియా ఎలోంగాటా మరియు స్ట్రెప్టోకోకస్ మిటిస్ యొక్క తక్కువ స్థాయిలు మరియు పోర్ఫిరోమోనాస్ గింగివాలిస్ మరియు గ్రాన్యులికాటెల్లా అడియాసెన్స్ యొక్క అధిక స్థాయిలు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ అధ్యయనాలను ధృవీకరించడానికి మరియు లక్ష్య చికిత్సకు అవకాశం ఉందో లేదో నిర్ధారించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.

జన్యుపరమైన కారకాలు కొన్ని ప్రమాద కారకాల ప్రభావం-కారణ సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం, అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో జన్యువులు మరియు వాటి ఉత్పరివర్తనలు బలమైన పాత్ర మరియు పరస్పర సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:

1. వంశపారంపర్య రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ సిండ్రోమ్ (HBOC): జన్యువులు BRCA1 మరియు BRCA2 ఉత్పరివర్తనలు ప్రారంభ-ప్రారంభ ప్రాణాంతక కణితులను కలిగిస్తాయి, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో సహా అన్ని రొమ్ము మరియు అండాశయ క్యాన్సర్‌లు, ప్రత్యేకించి BRCA2 మ్యుటేషన్‌లో ఉంటే.
2. వంశపారంపర్య నాన్-పాలిపోసిక్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ లేదా లించ్ సిండ్రోమ్ (HNPCC): లించ్ సిండ్రోమ్ (MSH2, MSH6, MLH1, PMS2, మరియు EPCAM జన్యు ఉత్పరివర్తనలు) ఉన్న వ్యక్తులు పాలీపోసిక్ గాయాలు మరియు ఇతర-సైట్ నియోప్లాసియాతో సహా ముందస్తు-ప్రారంభ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్‌కు గురవుతారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.
3. కుటుంబ విలక్షణమైన మల్టిపుల్ మోల్ మెలనోమా సిండ్రోమ్స్ (FAMMM): ఈ సిండ్రోమ్ ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది ఫస్ట్-డిగ్రీ లేదా సెకండ్-డిగ్రీ బంధువులలో ప్రాణాంతక మెలనోమా ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. 38% కేసులలో, ఈ పాథాలజీ p16INK4a జన్యు పరివర్తన వలన కలుగుతుంది.
4. వంశపారంపర్య ప్యాంక్రియాటైటిస్ (HP): 80% వంశపారంపర్య ప్యాంక్రియాటైటిస్ కేసులలో PRSS1 జన్యు పరివర్తనను గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి బాల్యంలో ప్రారంభమయ్యే పునరావృత తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది ప్రారంభ ప్యాంక్రియాటిక్ వైఫల్యంగా పరిణామం చెందుతుంది.
5. కుటుంబ అడెనోమాటస్ పాలిపోసిస్ (FAP): ఈ సిండ్రోమ్, APC జన్యువులోని ఉత్పరివర్తన వలన ఏర్పడుతుంది, ఇది క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందగల జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో ప్రారంభ-ప్రారంభ పాలిప్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
6. Peutz-Jeghers సిండ్రోమ్ (PJS): STK11/LKB1 జన్యు పరివర్తన హేమార్టోమాటస్ పాలిపోసిస్ సిండ్రోమ్‌ను వర్ణిస్తుంది మరియు ఈ పరిస్థితి జీర్ణశయాంతర నియోప్లాసియా (క్యాన్సర్) మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర కణితులను నిర్ధారిస్తుంది.
7. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ (CF): ఈ పాథాలజీ, CFTR జన్యు పరివర్తన వలన, అదే పాథోజెనెటిక్ మెకానిజమ్‌లను కలిగి ఉంటుంది, ఎందుకంటే పునరావృత అక్యూట్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఆవిర్భావానికి దారి తీస్తుంది. నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కోవిడ్-19 ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువ. కరోనావైరస్ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అవసరం. COVID-19 వ్యాప్తి సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఒక ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ సవాలుగా ఉంది మరియు చాలా సందర్భాలలో స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన లేదా మెటాస్టాటిక్ వ్యాధితో ఆలస్యంగా ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కణితి యొక్క పరిమాణం మరియు స్థానం మరియు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందా లేదా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీనిని బట్టి క్యాన్సర్‌ను 5 దశలుగా విభజించారు. ఉన్నాయి: స్టేజ్ 0: దీనిని కార్సినోమా ఇన్ సిటు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ప్యాంక్రియాస్ లైనింగ్‌లోని అసాధారణ కణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కణాలు క్యాన్సర్‌గా మారి సమీపంలోని కణజాలానికి వ్యాపించవచ్చు. దశ 1: ప్యాంక్రియాస్‌లో కణితి (క్యాన్సర్ కణాలు) ఉండటం. స్టేజ్ 2: క్లోమంలో కణితి ఉండటం మరియు సమీపంలోని కణజాలాలు, అవయవాలు లేదా శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుంది. దశ 3: ప్యాంక్రియాస్ సమీపంలోని ప్రధాన రక్తనాళాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి. ఇది సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు కూడా వ్యాపించి ఉండవచ్చు. దశ 4: ఈ దశలో, క్యాన్సర్ శరీరంలోని కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు లేదా ఉదర కుహరం వంటి సుదూర అవయవాలకు వ్యాపిస్తుంది, అలాగే క్లోమం దగ్గర కణజాలం లేదా శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుంది.

క్యాన్సర్ అత్యంత భయంకరమైన వ్యాధులలో ఒకటి మరియు రోగనిర్ధారణ సమయంలో అది అధునాతన దశకు చేరుకున్నట్లయితే చికిత్స చేయడం కష్టం. మీరు తెలుసుకోవలసిన క్యాన్సర్ యొక్క 8 సాధారణ సంకేతాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

శారీరక పరీక్ష రోగి చర్మం, నాలుక మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులో ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ పరీక్షిస్తారు, ఇది కామెర్లు యొక్క సంకేతం. పొత్తికడుపులో అసహజంగా ద్రవం పేరుకుపోవడం, దీనిని అసిటిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది క్యాన్సర్‌కు మరొక సంకేతం.

రక్త పరీక్షలు బిలిరుబిన్ మరియు ఇతర పదార్ధాల అసాధారణ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి డాక్టర్ రక్త నమూనాలను తీసుకోవచ్చు. బిలిరుబిన్ అనేది ఒక రసాయనం, ఇది కణితి ద్వారా సాధారణ పిత్త వాహికను అడ్డుకోవడం వల్ల ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో అధిక స్థాయికి చేరుకోవచ్చు.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు క్యాన్సర్ ఎక్కడ ఉంది మరియు ప్యాంక్రియాస్ నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షలు వైద్యులు సహాయపడతాయి.

1. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT లేదా CAT) స్కాన్: చాలా క్యాన్సర్ కేంద్రాలు ప్యాంక్రియాటిక్ ప్రోటోకాల్ CT స్కాన్‌లను ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి సమీపంలోని అవయవాలకు సంబంధించి కణితి ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి కాంట్రాస్ట్ మీడియం యొక్క ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇంజెక్షన్ తర్వాత నిర్దిష్ట సమయాల్లో ప్యాంక్రియాస్ యొక్క చిత్రాలను తీయడం కలిగి ఉంటుంది. మరియు రక్త నాళాలు.
2. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ లేదా PET-CT స్కాన్: PET స్కాన్ సాధారణంగా CT స్కాన్ లేదా MRI స్కాన్‌తో కలిపి శరీరం లోపలి భాగాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ కలయిక మూల్యాంకనం చేయబడిన ప్రాంతం యొక్క పూర్తి చిత్రాన్ని అందిస్తుంది.
3. ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP): పిత్త వాహిక స్టెంట్‌లను ఉంచడానికి గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ చేత ఈ ప్రక్రియ నిర్వహిస్తారు మరియు రోగనిర్ధారణకు సాధారణంగా ఉపయోగించరు. డాక్టర్ ఎండోస్కోప్ అని పిలువబడే సన్నని, వెలిగించిన ట్యూబ్‌ను నోరు మరియు కడుపు ద్వారా చిన్న ప్రేగులలోకి ప్రవేశపెడతారు.
4. అల్ట్రాసౌండ్: అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. 2 రకాల అల్ట్రాసౌండ్ పరికరాలు ఉన్నాయి: ట్రాన్స్‌బాడోమినల్ అల్ట్రాసౌండ్ (అల్ట్రాసౌండ్ అంటే ఉదరం లోపల చూడటం). ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ (EUS - ఎండోస్కోప్ సహాయంతో అల్ట్రాసౌండ్).
5. పెర్క్యుటేనియస్ ట్రాన్స్‌హెపాటిక్ కోలాంగియోగ్రఫీ (PTC): ఇది కణితి కారణంగా పిత్త వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ఎక్స్-రే ప్రక్రియ. ఎక్స్-రే తీసుకునే ముందు ఒక సన్నని సూదిని చొప్పించి, ఒక రంగును ఇంజెక్ట్ చేస్తారు.
6. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI శరీరం యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి మరియు కణితి యొక్క పరిమాణాన్ని కొలవడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉపయోగిస్తుంది. చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP) అనేది డక్టల్ బ్లాక్‌లు మరియు సిస్ట్‌లు వంటి ప్యాంక్రియాటిక్ సమస్యలను పరిశీలించడానికి ప్రత్యేకంగా అభివృద్ధి చేయబడిన కంప్యూటర్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి MRI యొక్క ప్రత్యేక రకం.

బయాప్సీ ఒక సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్ష కోసం కణజాలం యొక్క చిన్న మొత్తాన్ని తొలగించడం. ఇది చాలా క్యాన్సర్లకు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ చేయగలదు. కణజాల నమూనాను సేకరించడానికి రెండు విభిన్న మార్గాలు ఉన్నాయి: ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ (FNAC): ఇది సూది నుండి ఆశించడం ద్వారా కణజాల నమూనాను తొలగించడం. కోర్ నీడిల్ బయాప్సీ: అనుమానాస్పద ప్రాంతం నుండి ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాల ముక్కలను బయటకు తీయడానికి వైద్యుడు బోలు సూదిని ఉపయోగిస్తాడు. సంభావ్య బయోమార్కర్ల కోసం పరీక్ష ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను పరీక్షించడంలో, రోగనిర్ధారణలో మరియు చికిత్సలో సహాయం చేయడానికి లిక్విడ్ బయాప్సీతో సహా సంభావ్య బయోమార్కర్ల పరిశోధన తీవ్ర పరిశోధనలో ఉంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సీరం క్యాన్సర్ యాంటిజెన్ 19-9 (CA 19-9): ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ నిర్వహణలో ఉపయోగం కోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆమోదించిన ఏకైక మార్కర్ ఇది. అస్థిర కర్బన సమ్మేళనాలు (VOC): ఇది ముందస్తుగా గుర్తించే బయోమార్కర్ పరిశోధన కోసం నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతి. ఈ సమ్మేళనం పీల్చే గాలిలో ఉంటుంది. DNA ఉత్పరివర్తనలు: ప్యాంక్రియాటిక్ జ్యూస్‌లో DNA ఉత్పరివర్తనలు ఉండటం కూడా అధ్యయనం యొక్క ప్రాంతం. మ్యూటాంట్ P53 ఇంటర్మీడియట్ మరియు హై-గ్రేడ్ ఇన్వాసివ్ ప్రాణాంతకత ఉన్న వ్యక్తుల ప్యాంక్రియాటిక్ రసంలో కనుగొనబడింది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నివారణ

క్యాన్సర్ నివారణ అనేది క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి తీసుకున్న చర్య. మన జన్యువులు, మన జీవనశైలి మరియు మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలోని అనేక అంశాలు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే కొన్ని మార్గాలలో ఇవి ఉన్నాయి: క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే వాటిని నివారించడం లేదా నియంత్రించడం ఆహారాన్ని మార్చడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం ప్రారంభ దశలో ముందస్తు పరిస్థితులను కనుగొనడం ముందస్తు పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి లేదా క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభించకుండా నిరోధించడానికి మందులు తీసుకోవడం (కెమోప్రివెన్షన్) ప్రణాళిక ప్రమాదం -సర్జరీని తగ్గించడం పొగాకు ధూమపానాన్ని నివారించడం మద్యపానాన్ని తగ్గించడం దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలను తగ్గించడం అధిక-ప్రమాదకర జన్యు నేపథ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు అవసరం కావచ్చు: తగినట్లయితే జన్యు పరీక్ష (BRCA2 మ్యుటేషన్ లేదా p16INK4A నిష్క్రియాత్మకత) కౌన్సెలింగ్ మీకు తెలుసా? మీరు వ్యాక్సిన్‌లతో కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నివారించవచ్చు. BCG వ్యాక్సిన్‌ల మాదిరిగానే, క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌లు క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందగల వ్యాధులకు కారణమయ్యే వైరస్‌ల నుండి మన శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

క్యాన్సర్ అనేది ఒకే వ్యాధి కాదు, సంబంధిత వ్యాధుల సమూహం. అందువల్ల, దీనికి సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగుల సంరక్షణ మరియు చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయం చేసే వైద్యులు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అన్నవాహిక, కడుపు, చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు పిత్తాశయం యొక్క వ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు. ఆంకాలజిస్ట్ అంటే క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యుడు మరియు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి వైద్య సంరక్షణ అందిస్తాడు.

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

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చికిత్స

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు మల్టీడిసిప్లినరీ చికిత్స అవసరం మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్, ఒంటరిగా లేదా కలయికలో అవసరం.

శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నయం చేయడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఉత్తమ మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది మనుగడను గణనీయంగా పొడిగిస్తుంది. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:

1. ప్యాంక్రియాటెక్టమీ ఇది విప్పల్ ప్రక్రియను కలిగి ఉంటుంది (ప్యాంక్రియాటికోడ్యుడెనెక్టమీ), ఇది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క తలని తొలగించే ఆపరేషన్. దీనితో పాటు, కణితి లేదా కణితుల యొక్క శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన స్థానాన్ని బట్టి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను విచ్ఛేదనం చేయడానికి దూర లేదా మొత్తం ప్యాంక్రియాటెక్టమీ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క తొలగింపు) ఉత్తమ శస్త్రచికిత్స ఎంపిక. దీనికి ఇది అవసరం: శస్త్రచికిత్సకు ముందు పిత్త వాహిక: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో గణనీయమైన భాగం కామెర్లు మరియు శస్త్రచికిత్సకు ముందు డ్రైనేజీ అవరోధం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లు వల్ల కలిగే పాథోఫిజియోలాజికల్ డిస్‌ఫంక్షన్‌ను రివర్స్ చేయవచ్చు. అనస్టోమోటిక్ టెక్నిక్: విప్పల్ ప్రక్రియను అనుసరించి మరణానికి ప్రధాన మూలం ప్యాంక్రియాటిక్ అనస్టోమోసిస్ నుండి లీక్ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ ఫిస్టులా ఏర్పడటం. ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను జెజునమ్ (చిన్నప్రేగు మధ్య భాగం) లేదా కడుపుకి అనస్టోమోజింగ్ (కుట్టు) కలిగి ఉంటుంది.
2. లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లాపరోస్కోపీ అనేది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, ఇది చర్మంలో పెద్ద కోతలు లేకుండా ఉదరం (కడుపు) మరియు పొత్తికడుపు లోపలి భాగాన్ని యాక్సెస్ చేయడానికి సర్జన్‌ని అనుమతిస్తుంది. ఈ అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జరీకి విచ్ఛేదనం కోసం లాపరోస్కోపిక్ డిస్టల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమీ అవసరం. సానుకూల విచ్ఛేదనం మార్జిన్లు మరియు ఫలితాల రేటులో తేడా లేదు.
3. వాస్కులర్ రెసెక్షన్ ఏదైనా ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ మరియు చుట్టుపక్కల వాస్కులేచర్ మధ్య సంబంధం ఎంత విచ్ఛేదనం చేయాలి అనే విషయంలో ముఖ్యమైన నిర్ణయాధికారం. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ విచ్ఛేదంలో మొత్తం ప్యాంక్రియాటెక్టమీ, డిస్టల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమీ ప్లస్ స్ప్లెనెక్టమీ (ప్లీహము యొక్క తొలగింపు) ఉన్నాయి.

వైద్య నిర్వహణ 1. సహాయక కీమోథెరపీ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సమగ్ర చికిత్సలో కీమోథెరపీ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. రాడికల్ రెసెక్షన్ మరియు సహాయక కీమోథెరపీ తర్వాత మొత్తం మనుగడ రేటు చాలా సందర్భాలలో మెరుగుపడుతుంది. సాధారణంగా, రాడికల్ విచ్ఛేదనం తర్వాత ఉపయోగించే కీమోథెరపీ నియమాలు: సవరించిన ల్యూకోవోరిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్, ఇరినోటెకాన్ మరియు ఆక్సాలిప్లాటిన్ (MFOLFIRINOX) 6 నెలల పాటు జెమ్‌సిటాబైన్ మరియు కాపెసిటాబైన్ కలిపి 6 నెలల పాటు ఫోల్ఫిరినాక్స్ నియమావళి, జెమ్‌సిటాబైన్‌తో కలిపి, జెమ్‌సిటాబైన్‌తో కలిపి. మెటాస్టాసిస్ (క్యాన్సర్ ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించడం) జెమ్‌సిటాబైన్ కలయిక కెమోథెరపీకి అనుకూలం కాకపోతే జెమ్‌సిటాబైన్ (ఎర్లోటినిబ్‌తో లేదా లేకుండా) 54 Gy (రేడియేషన్ డోస్)తో కలిపి స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు ఉపయోగించబడుతుంది 2. నియోఅడ్జువాంట్ చికిత్స ఇది ప్రధాన చికిత్సకు ముందు కణితిని తగ్గించడానికి మొదటి దశగా ఇవ్వబడిన చికిత్స, ఇది సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స, ఎందుకంటే రెండు సంవత్సరాలలోపు 71% మరియు 76% మంది రోగులలో లక్షణాల పునఃస్థితి సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇంకా, శస్త్రచికిత్సతో సంబంధం ఉన్న సమస్యల కారణంగా 40% మంది రోగులు సహాయక చికిత్సకు పురోగమనానికి తగినవారు కాదు. మల, అన్నవాహిక మరియు గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్‌తో సహా అనేక ఇతర క్యాన్సర్‌లలో నియోఅడ్జువాంట్ చికిత్సతో మంచి విజయవంతమైన రేటు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌లో కూడా నియోఅడ్జువాంట్ చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని అన్వేషించడానికి దారితీసింది.

రేడియోథెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడానికి లేదా నాశనం చేయడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది, తద్వారా అవి విస్తరించలేవు. రేడియోథెరపీ ప్రధానంగా స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది ఉపయోగిస్తుంది: బాహ్య బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇది ఎక్స్-కిరణాలు, గామా కిరణాలు, ఎలక్ట్రాన్లు లేదా భారీ కణాలను విడుదల చేసే బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ మూలాలను ఉపయోగిస్తుంది. బ్రాచిథెరపీ: ఇది ఒక రకమైన అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ, దీనిలో రేడియేషన్ మూలాన్ని కలిగి ఉన్న విత్తనాలు, రిబ్బన్లు లేదా క్యాప్సూల్స్ శరీరం లోపల లేదా కణితుల దగ్గర ఉంచబడతాయి. ఇది ప్రధానంగా ప్యాంక్రియాస్ లేదా ప్యాంక్రియాస్ ప్రక్కనే శస్త్రచికిత్స లేదా లాపరోస్కోపీ ద్వారా అంతర్గత రేడియోథెరపీ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేక రకాల క్యాన్సర్లలో ఇది చాలా విజయవంతమైంది, అయినప్పటికీ, ఇప్పటి వరకు, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోగులలో అన్ని ఇతర లక్ష్య మందులు విఫలమయ్యాయి, వీటిలో అఫ్రెసెప్ట్, సెటుక్సిమాబ్, సోరాఫెనిబ్, బెవాసిజుమాబ్ మరియు ఆక్సిటినిబ్ ఉన్నాయి. ఇటీవల ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు లక్ష్య చికిత్సగా పెంబ్రోలిజుమాబ్‌ను ఆమోదించింది.

తాజా చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లు తాజా చికిత్సా ఎంపికలపై చాలా పరిశోధనలు మరియు అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి. వాటిలో కొన్ని: జన్యు చికిత్స: జన్యు చికిత్స అనేది క్యాన్సర్ కణాలకు నిర్దిష్ట జన్యువులను పంపిణీ చేయడం, వీటిని తరచుగా ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన వైరస్‌లు తీసుకువెళతాయి. క్యాన్సర్ మూల కణాలు: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ మూలకణాలను ప్రత్యేకంగా లక్ష్యంగా చేసుకునే చికిత్సలను గుర్తించడంపై పరిశోధన ప్రస్తుతం దృష్టి సారించింది. జన్యు/పరమాణు అధ్యయనాలు: దెబ్బతిన్న జన్యువులు మరియు ప్రోటీన్‌లను గుర్తించడం మరియు వాటిని మరమ్మతు చేయడం లేదా అవి పని చేసే విధానాన్ని మార్చడంపై అనేక కొత్త పరిశోధనా పరిణామాలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. సర్క్యులేటింగ్ ట్యూమర్ (ct)DNA: ctDNA చికిత్సకు ప్రతిస్పందనను పర్యవేక్షించడానికి, వ్యాధి పునరావృతమయ్యే ప్రారంభ సంకేతాలను గమనించడానికి మరియు కొనసాగుతున్న చికిత్సకు వ్యాధి నిరోధకతను గుర్తించడానికి ఒక సాధనంగా అధ్యయనం చేయబడుతోంది. ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు ఏదో ఒక సమయంలో ఉపశమన సంరక్షణ అవసరం, ఇది ఇతర చికిత్సల వలె ముఖ్యమైనది. గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి ఉన్న రోగుల నిర్వహణ కోసం చేసే కొన్ని విధానాలు: పెర్క్యుటేనియస్ పిత్త వాహిక పారుదల: అడ్డంకి కారణంగా పిత్త వాహికలలో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి పిత్తాన్ని హరించే ప్రక్రియ. సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోజెజునోస్టోమీ: కడుపు మరియు జెజునమ్ యొక్క ప్రాక్సిమల్ లూప్ మధ్య అనస్టోమోసిస్ సృష్టించబడే శస్త్రచికిత్సా విధానం. ఎండోస్కోపిక్ డ్యూడెనల్ స్టెంట్‌లు: స్టెంట్ అనేది మీ డ్యూడెనమ్ (చిన్న ప్రేగు యొక్క మొదటి భాగం) యొక్క ఇరుకైన లేదా నిరోధించబడిన ప్రదేశంలో ఉంచబడిన ఒక చిన్న మెటల్ మెష్ ట్యూబ్. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారా? క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ చేయడం దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తుంది మరియు చికిత్స ప్రారంభించే ముందు రెండవ అభిప్రాయాన్ని పొందడం మంచి ఆలోచన. మీరు రెండవ అభిప్రాయాన్ని తీసుకోవాలనుకుంటున్నట్లయితే మీరు తెలుసుకోవలసిన విషయాల గురించి చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ దిగ్భ్రాంతికరమైనది మరియు జీవితాన్ని మార్చగలదు. ఇది శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనస్సును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ఎదుర్కోవడంలో రోగి చేయగలిగిన కొన్ని విషయాలు: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల కోసం సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం, అదే విషయాలలో ఉన్న ఇతరులతో సమయం గడపడం వారి మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడం మరియు బలోపేతం చేయడం ధ్యానం చేయడం మరియు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడం అనే భావన గురించి సలహాదారు, థెరపిస్ట్ లేదా సామాజిక కార్యకర్త వారిని సంతోషపెట్టే అభిరుచులను కనుగొనడం జ్ఞానం శక్తి, మరియు రోగికి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు అనేక సహాయక వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్లిష్ట సమయాల్లో రోగికి సహాయం చేయడానికి సంరక్షకులు అనుసరించే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: భావోద్వేగ మద్దతు మరియు ప్రోత్సాహాన్ని అందించండి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి మరియు చికిత్స యొక్క కోర్సును అర్థం చేసుకోండి, రోగి వారి లక్షణాలను మరియు దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడానికి సహాయం చేయండి రోగి వ్యక్తిగత సంరక్షణ మరియు పరిశుభ్రతను నిర్వహించడంలో వారి వైద్య అపాయింట్‌మెంట్‌లను సమన్వయం చేయండి అపాయింట్‌మెంట్‌ల అంతటా వారితో ఉండండి వారి భోజనం మరియు కిరాణా షాపింగ్‌లో వారికి ఇంటి పనులలో సహాయం చేయండి వారికి బీమా మరియు బిల్లింగ్ సమస్యలను నిర్వహించండి వారికి సమయానికి మందులు ఇవ్వండి ఎల్లప్పుడూ సానుభూతితో మరియు సానుకూల దృక్పథంతో మాట్లాడండి నీకు తెలుసు? అధునాతన క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను నడక మెరుగుపరుస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు గుర్తించబడటానికి ముందు చాలా కాలం పాటు తనిఖీ లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు:

సాధారణ సమస్యలు కణితి యొక్క పురోగతి తర్వాత, ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు: కామెర్లు: కాలేయం యొక్క పిత్త వాహికను నిరోధించే ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కామెర్లు కలిగిస్తుంది. పసుపు చర్మం మరియు కళ్ళు, ముదురు రంగు మూత్రం మరియు లేత-రంగు మలం వంటి సంకేతాలు ఉన్నాయి. కామెర్లు సాధారణంగా కడుపు నొప్పి లేకుండా సంభవిస్తాయి. బరువు తగ్గడం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది ఆకలిని కోల్పోతారు మరియు బరువు తగ్గుతారు. జీవితం యొక్క చివరి కొన్ని వారాలలో ప్రజలు క్రమంగా తినడానికి ఇష్టపడరు. కండరాల క్షీణత: క్యాన్సర్ క్యాచెక్సియా అనేది బరువు తగ్గడం మరియు కండరాల క్షీణత ద్వారా వర్గీకరించబడిన అత్యంత బలహీనపరిచే పరిస్థితి, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు గణనీయంగా దోహదం చేస్తుంది. పొత్తికడుపు నొప్పి: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ లక్షణం పొత్తికడుపు (బొడ్డు) మరియు/లేదా మధ్య లేదా పైభాగంలో నిస్తేజమైన నొప్పి, ఇది కణితి వల్ల వచ్చి ఉండవచ్చు మరియు పోతుంది మధుమేహం: మధుమేహం లేదా బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ 50-80%లో ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ లోపాల కారణంగా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో. ప్యాంక్రియాస్ విచ్ఛేదనం తర్వాత సాధారణ సమస్యలు శస్త్రచికిత్స పర్యవసానంగా మరొక శస్త్రచికిత్స అవసరమయ్యే వైద్యపరమైన సమస్యలు: ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి), ఇన్‌ఫార్క్షన్ (గుండెపోటు) మరియు అరిథ్మియా వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యలు స్ట్రోక్ వంటి కార్డియోవాస్కులర్ ప్రమాదాలు కార్డియోస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ (శ్వాసల సంఖ్య పెరుగుదల) కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం న్యుమోనియా థ్రాంబోసిస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం) పల్మనరీ ఎంబాలిజం (ఊపిరితిత్తులలోని ధమనిలో రక్తం గడ్డకట్టడం) మానసిక అవాంతరాలు హెపాటిక్ (కాలేయం) మరియు జీవక్రియ పనిచేయకపోవడం. ప్యాంక్రియాటిక్ విచ్ఛేదనం తరువాత శస్త్రచికిత్స సమస్యలు అనేక శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్యలు శస్త్రచికిత్స జోక్యం అవసరం లేకుండా వైద్య చికిత్స, రేడియోలాజికల్ జోక్యం మరియు ఎండోస్కోపిక్ జోక్యానికి ప్రతిస్పందిస్తాయి. అవి: ఇంట్రా-అబ్డామినల్ అబ్సెస్ (కడుపు లోపలి పొరలో చీము సేకరణ) రక్తస్రావం (రక్తస్రావం) ప్యాంక్రియాటోఇంటెస్టినల్ అనస్టోమోసిస్ యొక్క ఫిస్టులా (ప్యాంక్రియాస్ మరియు పేగు కుట్టుల మధ్య అసాధారణ సంబంధం) ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ప్రస్తుత చికిత్స యొక్క పరిమితులు ఆశాజనక ఫలితాలను కలిగి ఉన్న కొత్త చికిత్సా విధానాల అవసరానికి దారితీశాయి. వీటితొ పాటు:

సూక్ష్మజీవుల చికిత్స క్యాన్సర్ అభివృద్ధి మరియు క్యాన్సర్ చికిత్సకు ప్రతిస్పందనను నియంత్రించడంలో మానవ మైక్రోబయోటా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందనడానికి ఇప్పుడు బలమైన సాక్ష్యం ఉంది. ఈ రోజు వరకు, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌లో దైహిక రోగనిరోధక శక్తి మరియు కణితి-నిర్దిష్ట రోగనిరోధక శక్తిని ఏర్పరుచుకునే ప్రేగు మైక్రోఫ్లోరా యొక్క ఫలితాలు నిర్ధారించబడ్డాయి, అయితే మెకానిజం అధ్యయనం చేయవలసి ఉంది.

మెలనోమా, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ మరియు తల మరియు మెడ పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ వంటి వివిధ రకాల క్యాన్సర్‌లకు ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యూన్ చెక్‌పాయింట్ బ్లాకేడ్ (ICB) థెరపీ ఇప్పుడు ఆమోదించబడింది. అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిగా పరిగణించబడుతుంది మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ కణితుల యొక్క సూక్ష్మ పర్యావరణం రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుందని భావించబడుతుంది. అందువల్ల, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు ప్రస్తుతం ఇమ్యునోథెరపీ ఆమోదించబడలేదు.

క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని 4-5 సేర్విన్గ్స్‌లో చేర్చడం వల్ల అద్భుతాలు చేయవచ్చు. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి మీకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని అందించే 5 సూపర్‌ఫుడ్‌ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

అనేక ఇతర క్యాన్సర్లతో పోల్చినప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ఐదు సంవత్సరాల మనుగడ రేటును మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వ్యాధి మెటాస్టాసైజ్ అయినప్పుడు చాలా మందికి దశ IV ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది.

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం అనేది వేర్వేరు వ్యక్తులకు భిన్నమైన విషయాలను సూచిస్తుంది. మీరు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగి అయినా లేదా ఆ వ్యాధి ఉన్న వారిని చూసుకున్నా, అది వారి జీవితాలపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సంరక్షకుడు మరియు రోగి పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన అంశాలు:

భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం అనేది క్యాన్సర్ నిర్ధారణను ఆచరణాత్మకంగా మరియు మానసికంగా ఎదుర్కోవడం కష్టం. విచారం, ఆందోళన లేదా కోపం లేదా ఒత్తిడి స్థాయిని నిర్వహించడం వంటి వివిధ భావోద్వేగాలతో వ్యవహరించడం వీటిలో ఉండవచ్చు. కింది సమాచారం కొంత సహాయాన్ని అందించవచ్చు: చికిత్సకు అవసరమైన మొత్తం సమాచారాన్ని పొందడం ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటం సహాయక బృందాలలో చేరడం శారీరక పరిమితులను అర్థం చేసుకోవడం ఇతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఉపశమన సంరక్షణను ప్రారంభించడం ఆర్థిక ఖర్చులు, పిల్లల సంరక్షణ వంటి ఆచరణాత్మక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం మరియు పని సమస్యలు శారీరక దుష్ప్రభావాల నుండి బయటపడటం శారీరక ఆరోగ్యంలో మార్పులు క్యాన్సర్ దశ, చికిత్స యొక్క పొడవు మరియు మోతాదు మరియు రోగి యొక్క సాధారణ ఆరోగ్యం వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు: వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో అనుభూతుల గురించి క్రమం తప్పకుండా మాట్లాడండి ఏవైనా కొత్త దుష్ప్రభావాల గురించి లేదా ఇప్పటికే ఉన్న దుష్ప్రభావాలలో మార్పుల గురించి తెలుసుకోండి, దుష్ప్రభావాల గురించి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి తెలియజేయండి, తద్వారా వారు ఏవైనా దుష్ప్రభావాలను తీవ్రతరం చేయకుండా నిరోధించగలరు Keep దుష్ప్రభావాల ట్రాక్ కాబట్టి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి ఏవైనా మార్పులను వివరించడం సులభం, దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలకు మరియు ఆలస్య ప్రభావాలకు చికిత్స పొందండి, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత జీవించడం ముఖ్యం కాబట్టి క్యాన్సర్ సంరక్షణ ఖర్చులను పర్యవేక్షించడం క్యాన్సర్ చికిత్స ఖరీదైనది. . ఇది క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మరియు వారి కుటుంబాలకు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు మూలం కావచ్చు. చికిత్స ఖర్చులతో పాటు, చాలా మంది వ్యక్తులు తమ సంరక్షణకు సంబంధించి అదనపు, ప్రణాళిక లేని ఖర్చులను కలిగి ఉన్నారని కనుగొన్నారు. ఇది చాలా మంది రోగులు చికిత్సను కొనసాగించకుండా ఆపవచ్చు. దీని ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: చికిత్స ఖర్చును అర్థం చేసుకోవడం రోగులు మరియు వారి కుటుంబాలను వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంలోని సభ్యునితో ఆర్థిక సమస్యల గురించి మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించడం మరియు ఫెడరల్ హెల్త్‌కేర్ చట్టం గురించి తెలుసుకోవడం మరియు దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చనేది చికిత్సకు సహాయపడే సంస్థల నుండి మద్దతు పొందడం, గృహనిర్మాణం, ప్రయాణం మరియు ఇతర క్యాన్సర్ సంబంధిత ఖర్చులు ఆహారంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ప్యాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ మీ ఆహారం మరియు మద్యపాన అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, మీ క్యాన్సర్ లేదా చికిత్స ఏ దశలో ఉన్నా. ఆహారం విషయంలో పరిగణించవలసిన విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. రోజంతా చిన్న మరియు తేలికైన భోజనానికి అతుక్కోవడం అతిసారం విషయంలో తృణధాన్యాలు మరియు ఎండిన పండ్ల వంటి చాలా ఎక్కువ ఫైబర్ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, క్యాలరీల తీసుకోవడం పెంచడానికి భోజనాల మధ్య పోషకాహార సప్లిమెంట్‌ను సిప్ చేయడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం చికిత్స కోసం సిద్ధమవుతున్నప్పుడు రోగ నిర్ధారణ వదిలివేయవచ్చు. రోగి ఆందోళన చెందుతాడు మరియు నిష్ఫలంగా ఉంటాడు, అయితే ఈ సమయంలో రోగులు వారి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై మరింత నియంత్రణలో ఉండేందుకు సహాయపడే అంశాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: ప్రిహాబిలిటేషన్‌ను అర్థం చేసుకోవడం (క్యాన్సర్ చికిత్స ప్రారంభమయ్యే ముందు మీకు ఏ సమయంలోనైనా సిద్ధపడడం) చికిత్స కోసం మానసికంగా మరియు శారీరకంగా సిద్ధపడడం సరైన నిష్పత్తిలో అనేక రకాల ఆహారాలను తినడం, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత తదుపరి సంరక్షణను పొందడం, వైద్యులు ఇప్పటికీ రోగిని నిశితంగా చూడాలని కోరుకుంటారు. ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లన్నింటికీ వెళ్లడం చాలా ముఖ్యం. ఈ సందర్శనలలో క్యాన్సర్ సంకేతాలు లేదా చికిత్స దుష్ప్రభావాల కోసం పరీక్షలు మరియు ల్యాబ్ లేదా ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉంటాయి.

కొన్ని దుష్ప్రభావాలు చాలా కాలం పాటు ఉండవచ్చు లేదా మీరు చికిత్స పూర్తి చేసిన సంవత్సరాల వరకు కూడా కనిపించకపోవచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నుండి బయటపడిన వారందరికీ ఏదైనా కొత్త లక్షణాలు లేదా సమస్యల గురించి వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే క్యాన్సర్ తిరిగి రావడం లేదా కొత్త వ్యాధి లేదా రెండవ క్యాన్సర్ వల్ల సంభవించవచ్చు.

క్యాన్సర్ ఒక వ్యక్తిని శారీరకంగా మరియు మానసికంగా కుంగదీస్తుంది. సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ప్రారంభించడానికి క్యాన్సర్ మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న అపోహల గురించి జ్ఞానం మరియు అవగాహన పొందడం అవసరం. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి సాధారణ ప్రదేశం ఏది? ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు నివారణ ఉందా? ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి యొక్క ఆయుర్దాయం ఎంత? దశ 4 ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ మనుగడ రేటు ఎంత? ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి ఎవరైనా తమ వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ప్రస్తావనలు McGuigan A, Kelly P, Turkington RC, Jones C, Coleman HG, McCain RS. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్: క్లినికల్ డయాగ్నసిస్, ఎపిడెమియాలజీ, చికిత్స మరియు ఫలితాల సమీక్ష. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2018. మిధా S, చావ్లా S, గార్గ్ PK. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు సవరించదగిన మరియు సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు: ఒక సమీక్ష. క్యాన్సర్ లెట్ 2016; 381: 269-277. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రకాలు. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ZhiYu జావో, వీ లియు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్: రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్, డయాగ్నోసిస్ మరియు ట్రీట్‌మెంట్ యొక్క సమీక్ష. సేజ్ పబ్లికేషన్స్. డిసెంబర్ 2020. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్: నిర్ధారణ. క్యాన్సర్.నెట్. సెప్టెంబర్ 2021. విమలచంద్రన్ డి, ఘనే పి, కాస్టెల్లో ఇ, నియోప్టోలెమోస్ జెపి. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క జన్యుశాస్త్రం మరియు నివారణ. క్యాన్సర్ నియంత్రణ. 2004. కాపాస్సో M, ఫ్రాన్సిస్చి M, రోడ్రిగ్జ్-కాస్ట్రో KI, మరియు ఇతరులు. ఎపిడెమియాలజీ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు. ఆక్టా బయోమెడ్. 2018. హలోరన్ CM, ఘనే P, బోసోనెట్ L, మరియు ఇతరులు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ విచ్ఛేదనం యొక్క సమస్యలు. డైజెస్టివ్ సర్జరీ. 2002. ఫాలో-అప్ కేర్. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సర్వైవర్‌గా జీవించడం. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. జూన్ 2020. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవిస్తున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చర్య. ఏప్రిల్ 2022. ప్యాంక్రియాటిక్ ఎక్సోక్రైన్ ట్యూమర్స్. ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్స్ రకాలు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యాక్షన్ నెట్‌వర్క్. లి డి. మధుమేహం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్. మోల్ కార్సినోగ్. 2012.

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

ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ప్యాంక్రియాస్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అని కూడా అంటారు

ప్యాంక్రియాస్ అనేది కడుపు వెనుక మరియు పక్కటెముక క్రింద ఉన్న ఒక చిన్న అవయవం. ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క చికాకు లేదా వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక పరిస్థితి. జీర్ణ రసాలు లేదా ఎంజైములు ప్యాంక్రియాస్‌పై దాడి చేసినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్రారంభాన్ని బట్టి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. ఏదైనా రూపం తీవ్రమైనది మరియు సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్న రోగులలో ప్రధాన లక్షణం నిరంతరం కడుపు నొప్పి. ఇది తరచుగా వెనుక, ఛాతీ, నడుము మరియు పొత్తికడుపుకు వ్యాపిస్తుంది. ఇది మధుమేహం, అంటువ్యాధులు, రక్తస్రావం మరియు మూత్రపిండాల సమస్యల వరకు విస్తరించవచ్చు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు అతిసారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం మరియు ఎగువ భాగంలో స్థిరమైన కడుపు నొప్పి.

ప్యాంక్రియాటైటిస్ సాధారణంగా 30-40 సంవత్సరాల తర్వాత వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది. ప్రమాద కారకాలు పిత్తాశయ రాళ్లు, మద్యపానం, అంటువ్యాధులు, జన్యుపరమైన రుగ్మతలు, ప్యాంక్రియాస్‌కు గాయం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.

నొప్పి నిర్వహణ యొక్క వ్యూహం జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులు. ఆల్కహాల్ మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం, చిన్న, తరచుగా భోజనం చేయడం మరియు ఫోలేట్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం కూడా లక్షణాలను నిర్వహించడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించవచ్చు. చికిత్స సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క రకం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్యాంక్రియాస్ వ్యాప్తి: 3.2% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి కోలాంగిటిస్ కోలేసైస్టిటిస్ ప్రేగు అవరోధం ప్రేగు చిల్లులు మెసెంటెరిక్ ఇస్కీమియా అక్యూట్ హెపటైటిస్ డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్ బేసిలర్ న్యుమోనియా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ బృహద్ధమని విచ్ఛేదం మూత్రపిండ కోలిక్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: సీరం అమైలేస్, పూర్తి రక్తం, గణన, సీరం లాక్టేట్, సీరం ట్రైగ్లిజరైడ్స్ & హెచ్‌బిఎ1సి స్థాయిలు టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ చికిత్స మందులు: పారాసెటమాల్, మార్ఫిన్ మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్. సర్జరీ: ప్యాంక్రియాస్ రెసెక్షన్ మరియు టోటల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమీ. సహాయక సంరక్షణ: ద్రవ పునరుజ్జీవన NG ట్యూబ్ (నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ట్యూబ్), మరియు ఆక్సిజన్ పరిపాలన అన్ని రకాల ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను చూడండి

జీర్ణ రసాలు లేదా ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌పై దాడి చేసినప్పుడు, ప్యాంక్రియాస్ ఎరుపు మరియు వాపు (వాపు) కలిగిస్తుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క రకాలు: 1. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి, దీనిలో తక్కువ వ్యవధిలో ప్యాంక్రియాస్ వాపుకు గురవుతుంది. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, వాపు స్వల్ప వ్యవధి (ఒక వారం) వరకు ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో, ప్యాంక్రియాస్ తర్వాత సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గమనిక: తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ మధ్య వయస్కులు మరియు వృద్ధులలో సర్వసాధారణం, అయితే ఇది ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు.

1. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఇది మంట నుండి ప్యాంక్రియాస్ శాశ్వతంగా దెబ్బతినే పరిస్థితి. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, మంట చాలా కాలం పాటు ఉంటుంది, అది కాలక్రమేణా వస్తుంది మరియు పోతుంది. ఇది తరచుగా ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాలం యొక్క మచ్చలను కలిగిస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్యాంక్రియాస్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేయడం ఆపివేయడానికి కూడా కారణం కావచ్చు.

ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఇన్ఫ్లమేషన్‌లతో పోరాడేందుకు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను అప్‌గ్రేడ్ చేయడానికి మా విస్తృతమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలను ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి

ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలు రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ప్రధాన లక్షణం సాధారణంగా ఎగువ ఎడమ వైపు లేదా కడుపు మధ్యలో నొప్పి మీ వెనుకకు వ్యాపించవచ్చు. రకాన్ని బట్టి లక్షణాలు:

1. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో నొప్పి మీ పొత్తికడుపులో నెమ్మదిగా లేదా అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు సాధారణంగా వెనుకకు వ్యాపిస్తుంది. ఈ నొప్పి తేలికపాటి లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు మరియు చాలా రోజులు ఉండవచ్చు. ఇతర లక్షణాలు: జ్వరం వికారం మరియు వాంతులు కామెర్లు (చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు తెల్లగా మారడం) సున్నితత్వం లేదా కడుపు వాపు (కడుపు) వేగవంతమైన హృదయ స్పందనలు
2. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో నొప్పి ఎగువ పొత్తికడుపులో ఉంటుంది, అది మీ వెనుకకు వ్యాపిస్తుంది, ఇది స్థిరంగా మరియు తీవ్రంగా ఉంటుంది. తినడం తర్వాత నొప్పి యొక్క తీవ్రత మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఇతర లక్షణాలు: విరేచనాలు వికారం జిడ్డు, దుర్వాసనతో కూడిన మలం వాంతులు బరువు తగ్గడం వెన్ను నొప్పి కోవిడ్-19 మరియు ప్యాంక్రియాటైటిస్ మధ్య సంబంధం ఉందని మీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19తో బాధపడుతున్న రోగులలో 17% మందికి ప్యాంక్రియాటిక్ గాయం ఉందని ఒక అధ్యయనం చూపించింది. కోవిడ్ 19 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు గల కారణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

ప్యాంక్రియాస్ అనేది రెండు ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషించే గ్రంధి: ఎంజైమ్‌లను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటిని మీ చిన్న ప్రేగులలోకి పంపుతుంది. ఈ ఎంజైములు ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్సులిన్ మరియు గ్లూకాగాన్ అనే హార్మోన్లను తయారు చేసి వాటిని మీ రక్తప్రవాహంలోకి విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లు మీ శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి.

ఎక్కువ సమయం, ఎంజైమ్‌లు చిన్న ప్రేగులకు చేరుకున్న తర్వాత మాత్రమే చురుకుగా ఉంటాయి.

ఈ ఎంజైమ్‌లు అవయవం లోపల పనిచేయడం ప్రారంభిస్తే ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాలాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి. ఇది అవయవం యొక్క రక్త ధమనులకు హాని చేస్తుంది మరియు వాపు, రక్తస్రావం మరియు నష్టాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు సమర్థవంతంగా స్రవించబడవు, ఇది ఆటో-జీర్ణక్రియ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ మంట (వాపు) కారణమవుతుంది. కొన్ని వ్యాధులు, శస్త్రచికిత్సలు మరియు అలవాట్లు మిమ్మల్ని ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువ. నీకు తెలుసా? ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో 35% నుండి 40% కేసులు పిత్తాశయ రాళ్లతో మరియు 30% కేసులు మద్యం దుర్వినియోగానికి సంబంధించినవి. ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ రెండింటికి అత్యంత సాధారణ కారణాలు:

1. పిత్తాశయ రాళ్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ కారణం పిత్తాశయ రాళ్లు. పిత్తాశయం నుండి బయటకు వచ్చి పిత్త వాహికలలోకి ప్రవేశించినప్పుడు పిత్తాశయ రాళ్లు పిత్త మరియు ఎంజైమ్ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. పిత్తం మరియు ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌లోకి "బ్యాక్ అప్" మరియు వాపుకు కారణమవుతాయి.

మీరు పిత్తాశయ రాళ్లతో బాధపడుతున్నారా? మీకు పిత్తాశయ రాళ్లు ఉంటే మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన 5 ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి

1. అధిక ఆల్కహాల్ వాడకం పిత్తాశయ రాళ్ల తర్వాత తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న రెండవ అత్యంత సాధారణ కారకం ఆల్కహాల్. అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్‌ను ప్రారంభించవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది.
2. మీ ప్యాంక్రియాస్ యొక్క జన్యుపరమైన రుగ్మతలు కొంతమందికి ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు జన్యుపరమైన గ్రహణశీలత కూడా ఉంటుంది. జన్యువుల సంఖ్యలో ఉత్పరివర్తనలు (మార్పులు) ప్యాంక్రియాస్ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి మరియు ఆల్కహాల్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలకు ప్యాంక్రియాస్‌ను మరింత హాని చేస్తుంది.
3. అంటువ్యాధులు గవదబిళ్ళలు, హెపటైటిస్ A లేదా B, మరియు కొన్ని బాక్టీరియా లేదా వైరస్‌లు (వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్, సాల్మొనెల్లా, ఆస్పర్‌గిల్లస్ మొదలైనవి) కూడా ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు కారణమవుతాయి.
4. మీ ప్యాంక్రియాస్‌కు గాయం ప్యాంక్రియాస్ లేదా పొట్టకు ప్రమాదవశాత్తు నష్టం లేదా గాయం (ఉదాహరణకు పిత్తాశయ రాళ్లను తొలగించడం లేదా ప్యాంక్రియాస్‌ను పరిశీలించే ప్రక్రియలో) ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.
5. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాస్‌లోని క్యాన్సర్ కణితులు కొన్నిసార్లు ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను నిరోధించవచ్చు, ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్‌లను ప్రేగులోకి ప్రవేశించడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది చివరికి దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.
6. కొన్ని రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలు ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) లేదా అల్ట్రాసౌండ్-గైడెడ్ బయాప్సీ వంటి పిత్తాశయం మరియు ప్యాంక్రియాస్ సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని విధానాలు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీసే క్లోమగ్రంధిని దెబ్బతీస్తాయి.
7. ప్యాంక్రియాస్ డివిసమ్ ఇది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క భాగాలు ఒకదానితో ఒకటి చేరని పుట్టుకతో వచ్చే లోపం. ఈ పుట్టుకతో వచ్చే లోపం దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
8. కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ లేదా కెమోథెరపీ మందులు (ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజెన్లు, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్, థియాజైడ్స్ మరియు అజాథియోప్రైన్) వంటి నిర్దిష్ట మందులు వాటి దుష్ప్రభావాల వలె తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో ముడిపడి ఉన్నాయి.
9. ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో అడ్డుపడటం పిత్త వాహికలు లేదా ప్యాంక్రియాటిక్ నాళాలు (జీర్ణ వ్యవస్థలో ముఖ్యమైన భాగం) అడ్డుపడటం వలన నొప్పి కలుగవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు. .
10. అధిక స్థాయి లిపిడ్‌లు రక్తంలో లిపిడ్‌ల (శరీర కొవ్వు) స్థాయిని పెంచడం మరియు నిరంతర వాపు కారణంగా ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలకు హాని కలిగించవచ్చు. ఇది చివరికి ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.

లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ అని పిలువబడే ఒక సాధారణ పరీక్షతో మీ లిపిడ్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి. ఈ పరీక్ష గురించి మరింత తెలుసుకోండి

1. అధిక కాల్షియం స్థాయిలు అధిక స్థాయి కాల్షియం ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో నిక్షేపణలను కలిగిస్తుంది, ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.

సీరం కాల్షియం పరీక్ష అంటే ఏమిటి మరియు అది ఎందుకు ముఖ్యమో అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

1. ఆటో ఇమ్యూనిటీ ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు ఆటో ఇమ్యూన్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మీ ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడానికి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగించే అసాధారణ రుగ్మతలు.
2. ధూమపానం ఒక వ్యక్తి తాగే సిగరెట్‌ల సంఖ్య మరియు వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు తాగారు అనేవి ఒక వ్యక్తికి ప్యాంక్రియాటైటిస్ వచ్చే అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ధూమపానం వ్యాధి పురోగతిని వేగవంతం చేస్తుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఏ వయస్సులోనైనా ధూమపానం మానేయడం మంచిది.

ధూమపానం మానేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్యాంక్రియాటైటిస్ నిర్ధారణ

ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క వివరణాత్మక మూల్యాంకనం అవసరం. ఇది కలిగి ఉంటుంది:

1. చరిత్ర మీ సంరక్షణకు బాధ్యత వహించే వైద్యుడు మీ లక్షణాల చరిత్ర గురించి మిమ్మల్ని అడుగుతాడు. వారు శారీరక పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు. మీకు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్నట్లయితే, మీ పొత్తికడుపులోని కొన్ని ప్రాంతాలు తాకడానికి చాలా మృదువుగా ఉంటాయి. వైద్యుడు అటువంటి వైద్య పరిస్థితుల యొక్క వివరణాత్మక చరిత్ర గురించి అడగవచ్చు:

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం ఔషధ వినియోగం బరువు నష్టం చరిత్ర మధుమేహం చరిత్ర మునుపటి శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం హైపర్ ట్రైగ్లిజరిడెమియా లేదా హైపర్కాల్సెమియా (అధిక స్థాయి లిపిడ్లు మరియు కాల్షియం) ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి జన్యుపరమైన కారణాలు

1. ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం రక్త పరీక్ష: ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్‌ల విడుదలతో కూడిన తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ సంకేతాలను గుర్తించడానికి రక్త పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది. వీటితొ పాటు:

రక్తంలో ఎలివేటెడ్ అమైలేస్ స్థాయి ఎలివేటెడ్ సీరం బ్లడ్ లిపేస్ స్థాయి (అమైలేస్ స్థాయిల కంటే ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట సూచిక) పెరిగిన మూత్రం అమైలేస్ స్థాయి ఇతర పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన, సీరం లాక్టేట్, సీరం ట్రైగ్లిజరైడ్స్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP), బ్లడ్ యూరియా నత్రజని (BUN).

ప్యాంక్రియాటిక్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (PFT): ఈ పరీక్ష మీ ప్యాంక్రియాస్ సెక్రెటిన్‌కు ఎలా స్పందిస్తుందో కొలుస్తుంది, ఇది చిన్న ప్రేగు ద్వారా తయారు చేయబడుతుంది. మల పరీక్ష: కొవ్వుల శోషణలో ఒక వ్యక్తికి సమస్య ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. HbA1c స్థాయి: ఇది గత 3 నెలల్లో మీ సగటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష. జన్యు పరీక్ష: ఇది జన్యు చరిత్రను తెలుసుకోవడానికి లేదా రోగికి ఏదైనా రకమైన జన్యుపరమైన రుగ్మత ఉన్నట్లయితే ఇది జరుగుతుంది.

మీ పరీక్షలను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి

1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ప్యాంక్రియాస్ వాపును చూపించే క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేయవచ్చు, అవి-

అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్షలో ప్యాంక్రియాస్‌లోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ అల్ట్రాసౌండ్‌ల ఉపయోగం ఉంటుంది.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఇవి దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే ప్రామాణిక నాన్-ఇన్వాసివ్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్: MRI మరియు MR చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP) సిఫార్సు చేయబడ్డాయి, ముఖ్యంగా CT స్కాన్‌లలో నిర్దిష్ట మార్పులు లేని రోగులలో.

ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP): దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో ఫైబ్రోసిస్ (మందమైన మరియు గట్టి కణజాలం) కోసం ఇది నిర్వహించబడుతుంది.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP): ఇది మీ ప్యాంక్రియాస్ మరియు చుట్టుపక్కల అవయవాలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కానర్‌లో చాలా స్పష్టంగా కనిపించేలా చేసే కాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్ అని పిలువబడే పదార్థాన్ని మీకు ఇంజెక్ట్ చేస్తుంది. 4. బయాప్సీ ఒక బయాప్సీ అనేది క్లోమం నుండి కణాల యొక్క చిన్న నమూనాను తీసుకొని దానిని ప్రయోగశాలకు పంపుతుంది, కాబట్టి ఇది క్యాన్సర్ కణాల ఉనికి కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో తనిఖీ చేయబడుతుంది. ప్రముఖులు ట్రావిస్ బార్కర్‌ను ప్రభావితం చేశారు, బ్లింక్-182 కోసం డ్రమ్మర్‌గా ప్రసిద్ధి చెందిన సంగీతకారుడు ట్రావిస్ బార్కర్ ఇటీవల తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరారు. బార్కర్స్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది కోలనోస్కోపీ వల్ల వచ్చిందని, అది ఎండోస్కోపీ కాదని గతంలో నివేదించబడింది." జార్జ్ క్లూనీ ఆస్కార్-విజేత నటుడు జార్జ్ క్లూనీ ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడ్డాడు. క్లూనీ తన తీవ్రమైన బరువు తగ్గడానికి మరియు తనను తాను చూసుకోకుండా దానిని తగ్గించుకున్నాడు. ప్యాంక్రియాటైటిస్ నివారణ

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఈ వైద్య పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తరచుగా పిత్తాశయ రాళ్లు లేదా అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల వస్తుంది. మీరు క్రింది దశలను చేయడం ద్వారా ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క కొత్త లేదా పునరావృత ఎపిసోడ్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు:

1. సరిగ్గా తినండి పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ కంటెంట్‌తో ఎక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలను తినకుండా ఉండటం వలన హోల్‌గ్రెయిన్‌లను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ ఆహారం నుండి ప్రయోజనాలను పొందడం ఎలాగో అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. మీ బరువుపై దృష్టి పెట్టండి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి, లేకుంటే, పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందకుండా ఉండటానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మంచిది.

అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రమాదాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి

1. మీ ఆల్కహాల్‌ను తగ్గించండి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం ద్వారా మీరు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఇది ప్యాంక్రియాస్ మరియు కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర వైద్య పరిస్థితులకు నష్టం జరగకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. అవసరమైన చికిత్స పొందండి అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ప్యాంక్రియాటైటిస్ అభివృద్ధికి సంబంధించినవి. అందుకే. పరిస్థితిని నివారించడానికి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ యొక్క అధిక రక్త స్థాయిలకు దారితీసే వైద్య సమస్యలకు చికిత్స చేయండి.
3. టీకాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు గవదబిళ్ళలు మరియు ఇతర చిన్ననాటి అనారోగ్యాల నుండి రక్షించడానికి పిల్లలకు టీకాలు అందేలా చూసుకోండి, తద్వారా ప్యాంక్రియాటైటిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.
4. ధూమపానానికి అవును అని చెప్పండి, అధ్యయనాల ప్రకారం, ధూమపానం అనేది ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు కారణమయ్యే పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి సంబంధించినది.

ఈ ప్రమాదకరమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలనుకుంటున్నారా? మీకు సహాయం చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. సందర్శించడానికి నిపుణులను ఇప్పుడే కొనుగోలు చేయండి

రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మీరు సందర్శించగల నిపుణులు:

జనరల్ సర్జన్ రేడియాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటెన్సివిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్

రేడియాలజిస్ట్ అంటే ఎక్స్-కిరణాలు లేదా ఇతర అధిక-శక్తి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించే వైద్యుడు, ముఖ్యంగా రేడియాలజీలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది మీ జీర్ణవ్యవస్థలోని అన్ని అవయవాలకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు. ఇంటెన్సివిస్ట్ అనేది బోర్డ్-సర్టిఫైడ్ ఫిజిషియన్, అతను తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్న రోగులకు ప్రత్యేక సంరక్షణను అందిస్తాడు. పల్మోనాలజిస్ట్ అనేది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్ అంటే హార్మోన్లను తయారు చేసే గ్రంథులు మరియు అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.

సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ చికిత్స

తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుంది, ఇక్కడ మీరు తీవ్రమైన సమస్యల సంకేతాల కోసం నిశితంగా పరిశీలించబడతారు మరియు ద్రవాలు మరియు ఆక్సిజన్ వంటి సహాయక చికిత్సను అందిస్తారు. చికిత్స వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. మందులు తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి డాక్టర్ మీకు స్టెరాయిడ్స్ (కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటివి) మరియు తేలికపాటి నుండి బలమైన నొప్పి నివారణ మందులు (పారాసెటమాల్, మార్ఫిన్ మొదలైనవి) వంటి కొన్ని మందులను సూచించవచ్చు.

గమనిక: మీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో మీకు ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్లు కూడా అవసరం కావచ్చు.

కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యంతో ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి! ఇప్పుడే కొనండి

1. మద్య వ్యసనం మరియు పొగాకు దుర్వినియోగం యొక్క నిర్వహణ తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ నుండి కోలుకున్న తర్వాత, ఈ పరిస్థితికి కారణమైతే మీరు పూర్తిగా మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని కోసం, మీరు డాక్టర్‌తో ఒకరితో ఒకరు కౌన్సెలింగ్‌ను పొందవచ్చు లేదా ఆల్కహాల్ కోరికలను నిరోధించడంలో సహాయపడే అకాంప్రోసేట్ వంటి ఔషధాలను పొందవచ్చు. ధూమపానం చేసేవారికి, నికోటిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (NRT) లేదా బుప్రోపియన్ (సిగరెట్‌ల కోరికలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే ఔషధం) వంటి ధూమపాన వ్యతిరేక చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.
2. శస్త్రచికిత్స మీ నొప్పి యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాన్ని బట్టి, దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి అనేక రకాల శస్త్రచికిత్స పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి, అవి-

పిత్తాశయ-సంబంధిత ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం: మీకు ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) లేదా పిత్తాశయం తొలగింపు శస్త్రచికిత్స (మీ పిత్తాశయం తొలగించడానికి) అనే ప్రక్రియ అవసరం కావచ్చు.

ఎండోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స: ప్యాంక్రియాటిక్ నాళంలో రాళ్లు ఉన్న రోగులకు ఇది జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సను లిథోట్రిప్సీ అంటారు (ఇందులో రాయిని చిన్న ముక్కలుగా విడగొట్టడానికి షాక్ వేవ్‌లను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది).

ప్యాంక్రియాటిక్ విచ్ఛేదం: ఈ ప్రక్రియలో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క నిర్దిష్ట భాగాలు మంట మరియు తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించేవి శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించబడతాయి. ఎండోస్కోపిక్ చికిత్స అసమర్థమైనట్లయితే ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.

మొత్తం ప్యాంక్రియాటెక్టమీ: దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, మొత్తం ప్యాంక్రియాస్ దెబ్బతింటుంది, అటువంటి పరిస్థితిలో మొత్తం ప్యాంక్రియాస్ తొలగించబడుతుంది.

1. సహాయక సంరక్షణ ద్రవ పునరుజ్జీవనం: ద్రవ పునరుజ్జీవనం లేదా ద్రవ పునఃస్థాపన అనేది చెమట, రక్తస్రావం లేదా ఇతర రోగలక్షణ ప్రక్రియల ద్వారా కోల్పోయిన శారీరక ద్రవాన్ని తిరిగి నింపే వైద్య పద్ధతి.

NG ట్యూబ్ (నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ట్యూబ్): ఇది ద్రవం మరియు గాలిని తొలగించడానికి మరియు మీ ప్యాంక్రియాస్‌ను నయం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం ఇవ్వడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మీరు నయం చేస్తున్నప్పుడు మీ కడుపులో ద్రవ ఆహారాన్ని ఉంచడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

ఆక్సిజన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్: మీ ముఖ్యమైన అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ ఉందని నిర్ధారించుకోవడానికి, ఇది సాధారణంగా మీ ముక్కులోకి గొట్టాల ద్వారా సరఫరా చేయబడుతుంది. మీ పరిస్థితి మెరుగుపడిన తర్వాత, కొన్ని రోజుల తర్వాత ట్యూబ్‌లను తీసివేయవచ్చు. ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు ప్యాంక్రియాటైటిస్ నొప్పితో బాధపడుతుంటే, మీ వైద్య చికిత్సతో పాటు సహజమైన పద్ధతులు మీకు ఎక్కువ సౌకర్యాన్ని మరియు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉపశమనం కోసం గృహ సంరక్షణ నివారణలు:

1. పసుపు (హల్ది): ఇది ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది మంటను తగ్గిస్తుంది మరియు మంటతో కూడిన ప్యాంక్రియాస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.
2. అల్లం (అడ్రాక్): ఇది వాపును నియంత్రించడంలో మరియు సరైన జీర్ణక్రియకు అవసరమైన ఎంజైమ్‌లను పెంచడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

అల్లం వల్ల కలిగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు

1. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్): ఇందులో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది వాపును తగ్గించడమే కాకుండా, దెబ్బతిన్న కణజాలాన్ని సరిచేయడమే కాకుండా పోషకాల శోషణను కూడా పెంచుతుంది.

ఒమేగా 3 సప్లిమెంటేషన్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. బచ్చలికూర (పాలక్): బచ్చలికూరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటమే కాకుండా, ప్యాంక్రియాస్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరమైన విటమిన్ ఎ, బి, సి మరియు ఇ, ఐరన్ మరియు సెలీనియం కూడా ఉన్నాయి.
2. పుట్టగొడుగులు: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు అనాల్జేసిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

మీ ఆహారంలో పుట్టగొడుగులను చేర్చడానికి 6 ఆశ్చర్యకరమైన కారణాల గురించి చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క సమస్యలు

ప్యాంక్రియాటైటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వివిధ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, అవి:

సూడోసిస్ట్‌లు (ప్యాంక్రియాస్ ఉపరితలంపై అభివృద్ధి చెందే ద్రవం) సోకిన ప్యాంక్రియాటిక్ నెక్రోసిస్ (మీ ప్యాంక్రియాస్ రక్త సరఫరాకు అంతరాయం) దైహిక ఇన్ఫ్లమేటరీ రెస్పాన్స్ సిండ్రోమ్ (SIRS- ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రభావితం చేసే వాపు శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది) దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ డయాబెటిస్ సూడోఅన్యూరిమ్స్ నాళాల గోడ గాయపడింది) స్ప్లెనిక్ సిర రక్తం గడ్డకట్టడం (ప్లేనిక్ సిరలో రక్తం గడ్డకట్టడం) పునరావృత అక్యూట్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌గా పురోగమించే ప్రమాదం అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS- ద్రవం ఊపిరితిత్తులలోని గాలి సంచులలో సేకరిస్తుంది) కంపార్ట్‌మెంట్ సిండ్రోమ్ లోపల కండర సిండ్రోమ్ పెరుగుతుంది తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం (AKI) వ్యాపించిన ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ (DIC- రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు రక్తస్రావం ఆపడం) ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఎవరూ తమ వైద్యునితో మాట్లాడకుండా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించవద్దని సూచించారు. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

1. యోగా అధ్యయనాలు వారానికి కనీసం 3 సార్లు యోగా సాధన చేయడం వల్ల నొప్పి మెరుగుపడుతుందని, నొప్పి మందుల అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.

వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి

1. చికిత్సా స్పర్శ ఇది శక్తి మార్పిడి ప్రక్రియ, దీనిలో అభ్యాసకుడు వైద్యం ప్రక్రియకు సహాయం చేయడానికి చేతులను కేంద్రంగా ఉపయోగిస్తాడు. ఇది ఆందోళనను తగ్గించడంలో మరియు నొప్పి యొక్క అవగాహనను మార్చడంలో ప్రభావవంతంగా ఉండే సౌలభ్యం మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని అందించడంలో విశ్రాంతికి సహాయపడుతుంది.
2. మసాజ్ థెరపీ అనేది శరీరంలోని ఒక భాగం లేదా శరీర కండరాలను కొట్టడం లేదా పిసికి కలుపడం వంటి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి పూర్తి శరీర మసాజ్‌ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.
3. శారీరక వ్యాయామం ఇది శరీరం యొక్క మొత్తం పనితీరును మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.ఒత్తిడి, నొప్పి, వికారం, అలసట మరియు నిరాశను తగ్గిస్తుంది మరియు హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.
4. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నుండి నొప్పిని తగ్గించడానికి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా శరీరంపై పాయింట్లను ప్రేరేపించడం. ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో జీవించడం

ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలు ఊహించని విధంగా కనిపిస్తాయి మరియు బాధాకరంగా, అసౌకర్యంగా, అసౌకర్యంగా మరియు ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, బరువు తగ్గించుకోవడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మొదలైనవి పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో చాలా దూరంగా ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ రోగులు వారి పరిస్థితి ఫలితంగా అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు. కింది వాటి ద్వారా దీనిని నిర్వహించవచ్చు:

ప్రియమైన వారితో మాట్లాడటం సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరడం శారీరక పరిమితులను అర్థం చేసుకోవడం ఇతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి పాలియేటివ్ కేర్ ప్రారంభించడం ఆర్థిక ఖర్చులు, పిల్లల సంరక్షణ మరియు పని సమస్యల వంటి ఆచరణాత్మక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం

సంరక్షకుల పాత్ర ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. సంరక్షకుల ముఖ్యమైన పాత్ర:

వ్యాధి నిర్వహణ ఎంపికల గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం. డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లలో పాల్గొనడం మరియు డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా అనుసరించడం. శస్త్రచికిత్స జరిగితే, రోగికి సకాలంలో మందులు ఇవ్వడం, డ్రెస్సింగ్‌లు మార్చడం, స్నానానికి సహాయం చేయడం మరియు శస్త్రచికిత్స జరిగే ప్రదేశాలను తనిఖీ చేయడం. భోజనంలో సహాయం చేస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్యాంక్రియాటైటిస్ దాడులకు కారణాలు ఏమిటి? ప్యాంక్రియాటైటిస్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? ధూమపానం ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ప్రభావితం చేస్తుందా? ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్రాణాంతకం కాగలదా? ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ఎలా నివారించవచ్చు? ప్రస్తావనలు ప్యాంక్రియాటైటిస్ చికిత్స. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజెస్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: StatPearls (2022) తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్, StatPearls. StatPearls పబ్లిషింగ్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: ప్యాంక్రియాటైటిస్ అంటే ఏమిటి? ప్యాంక్రియాటైటిస్. | జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Zheng Z et al. రివ్యూ ఆర్టికల్ అక్యూట్ మెకానిజం యొక్క కథన సమీక్ష.Am J Transl Res 2021;13(3):833-852. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Mohy-ud-din N, Morrissey S. ప్యాంక్రియాటైటిస్. [2022 జూలై 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంప్లిమెంటరీ ప్యాంక్రియాటైటిస్ థెరపీలు - నేషనల్ ప్యాంక్రియాస్ ఫౌండేషన్ (2017) నేషనల్ ప్యాంక్రియాస్ ఫౌండేషన్ -. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: సరీన్ S, కుమారి V, గజేబాసియా KS, గజేబాసియా NK. యోగా: దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఒక సాధనం. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2007 జనవరి 21;13(3):391-7. జీవనశైలి మార్పులు. చికిత్స. Pancreatitis.National Health Services (NHS UK). ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Parenti DM, Steinberg W, Kang P. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షియస్ కారణాలు. ప్యాంక్రియాస్. 1996;13(4):356-371. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: కీమ్, వోల్కర్ & క్లార్, ఎర్నెస్ట్ & పోల్, మైఖేల్ & స్కోన్‌బర్గ్, మైఖేల్. (2009) ప్యాంక్రియాటిక్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ: నిఘా మరియు చికిత్స. Deutsches Ärzteblatt అంతర్జాతీయ. 106. 789-94. 10.3238/arztebl.2009.0789. ఫియోర్, వి., బెరెట్టా, ఆర్., డి వీటో, ఎ., బరాక్, ఎ., మైదా, ఐ., జోసెఫ్ కెల్విన్, డిడి, పియు, సి., లై, వి., మడెద్దు, జి., రూబినో, ఎస్. , Stevanovic, G., Korica, S., & Babudieri, S. (2022). కోవిడ్-19 సంబంధిత ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క ఎమర్జింగ్ క్లినికల్ ఫీచర్‌లు: కేస్ రిపోర్ట్‌లు మరియు రివ్యూ ఆఫ్ ది లిటరేచర్. మెడిసిన్‌లో సరిహద్దులు, 8.

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

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధిని పెప్టిక్ అల్సర్, పియుడి, కడుపు పుండు, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్, డ్యూడెనల్ అల్సర్ మరియు అన్నవాహిక పుండు అని కూడా పిలుస్తారు. చిన్న ప్రేగు (డ్యూడెనమ్) లేదా ఆహార పైపు యొక్క దిగువ భాగం (అన్నవాహిక). సాధారణంగా, శ్లేష్మం యొక్క మందపాటి పొర జీర్ణ ఆమ్లాల ఎరోసివ్ ప్రభావం నుండి జీర్ణవ్యవస్థను రక్షిస్తుంది. కానీ అనేక కారకాలు ఈ రక్షిత లైనింగ్‌ను తగ్గించవచ్చు లేదా దెబ్బతీస్తాయి, కడుపు ఆమ్లం ఈ లైనింగ్‌ను కరిగించేలా చేస్తుంది మరియు తద్వారా పూతలకి కారణమవుతుంది.

పెప్టిక్ అల్సర్లు చాలా సాధారణం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, 10 శాతం మంది పెద్దలు తమ జీవితకాలంలో కనీసం ఒక్కసారైనా దీని బారిన పడుతున్నారని అంచనా. చాలా సందర్భాలలో, PUD బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ (H. పైలోరీ) కారణంగా లేదా జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీసే నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల సంభవిస్తుంది. కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, వికారం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం మరియు వివరించలేని బరువు తగ్గడం పెప్టిక్ అల్సర్ యొక్క లక్షణాలు.

పెప్టిక్ అల్సర్‌ల చికిత్స పుండును నయం చేయడంలో లేదా హెచ్‌పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడేందుకు పొట్టలోని ఆమ్ల స్థాయిలను తగ్గించడంపై దృష్టి సారించింది. మందులలో ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ (పిపిఐలు) ఉదర ఆమ్లాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడటానికి యాంటీబయాటిక్‌లు ఉన్నాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న కడుపు ప్రేగు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.7% (2011) భారతదేశం: 7.8 % (2012) అనుకరించే పరిస్థితులు GERD అసిడిటీ అచలాసియా గ్యాస్ట్రిటిస్ అజీర్ణం (డిస్పెప్సియా) గ్యాస్ట్రోపెరెసిస్ గ్యాస్ట్రిక్ ట్యూమర్స్ గాల్‌స్టోన్ వ్యాధి దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యూరియా శ్వాస పరీక్ష స్టూల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష రక్త పరీక్ష గ్యాస్ట్రోస్కోపీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, మెట్రోట్రానిరోబిటాన్‌లు జోల్, పాంటోప్రజోల్ & రాబెప్రజోల్ H2-గ్రాహక వ్యతిరేకులు: ఫామోటిడిన్ & నిజాటిడిన్ యాంటాసిడ్స్ సర్జరీ: వాగోటమీ, యాంట్రెక్టమీ & పైలోరోప్లాస్టీ పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు, ఇది పుండు యొక్క ప్రదేశం మరియు వయస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కడుపులోని పుండును గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అని పిలుస్తారు, అయితే డ్యూడెనమ్ (చిన్నప్రేగులో భాగం)లోని పుండును డ్యూడెనల్ అల్సర్ అంటారు.

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి పొత్తికడుపులో నొప్పి. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ లక్షణాలను అనుభవించరు. అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా పొత్తికడుపు చిల్లులు వంటి సమస్యలు అభివృద్ధి చెందే వరకు కొందరు వ్యక్తులు వ్యాధి సంకేతాలను గమనించరు.

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క టెల్-ఎ-టేల్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

కడుపులో నొప్పి పెప్టిక్ అల్సర్-సంబంధిత నొప్పి మీ కడుపు మధ్యలో నుండి ప్రసరిస్తుంది మరియు మెడ ప్రాంతానికి మరియు క్రిందికి నావికా ప్రాంతం లేదా మీ వెనుకకు ప్రయాణిస్తుంది. ఇది కొరుకుట లేదా మండే అనుభూతిని కలిగి ఉంటుంది.

కడుపు పుండు మరియు డ్యూడెనల్ అల్సర్‌ల మధ్య భోజనాన్ని తీసుకున్నప్పుడు వాటి లక్షణాలు కనిపించే సమయం ఆధారంగా వేరు చేయవచ్చు. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ విషయంలో భోజనం చేసిన కొద్దిసేపటికే నొప్పి వస్తుంది మరియు డ్యూడెనల్ అల్సర్ విషయంలో భోజనం చేసిన 90-180 నిమిషాల తర్వాత నొప్పి వస్తుంది. డ్యూడెనల్ అల్సర్ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రాత్రిపూట నొప్పిని (రాత్రి సమయంలో నొప్పి) అనుభవిస్తారు.

ఉబ్బరం ఉబ్బరం వల్ల మీ కడుపు గాలి లేదా గ్యాస్‌తో నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది చాలా అసౌకర్య భావన కావచ్చు.

వాంతిలో రక్తం హెమటేమిసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరమయ్యే తీవ్రమైన పరిస్థితి.

మలంలో రక్తం మీ బల్లలు నల్లగా ఉంటే, అది జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావాన్ని సూచిస్తుంది.

ఇతర గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ లక్షణాలు: పొత్తికడుపు పూర్తిగా నిండిన భావన వాంతులు మరియు వికారం బరువు తగ్గడం తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే హెచ్చరిక లక్షణాలు: వివరించలేని బరువు తగ్గడం ఇనుము యొక్క లోపం జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం డైస్ఫాగియా లేదా మింగడంలో ఇబ్బంది అధిక వాంతులు

కడుపు నొప్పికి సంబంధించిన సాధారణ కారణాలు మరియు కడుపునొప్పి కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలో ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి కారణాలు

జీర్ణ యాసిడ్ కడుపు యొక్క రక్షణ యంత్రాంగానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసినప్పుడు మరియు దానిని కప్పి ఉంచే రక్షిత పొరను తిన్నప్పుడు పెప్టిక్ అల్సర్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి. పెప్టిక్ అల్సర్ యొక్క సాధారణ కారణాలు హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (బ్యాక్టీరియా) ఇన్ఫెక్షన్ మరియు NSAIDల అధిక వినియోగం.

H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ H. పైలోరీ అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు PUD యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. సంక్రమణ ప్రారంభ దశలో ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించనందున సంక్రమణ గుర్తించబడదు. బాక్టీరియా కడుపు లైనింగ్‌లో ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించదు; అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది మరియు పొట్టలోని లైనింగ్ ద్వారా పొట్టలో ఆమ్లం వచ్చేలా బలహీనంగా మరియు పూతల అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది.

నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) నొప్పి, వాపు మరియు జ్వరం చికిత్సకు వైద్యులు ఈ మందులను సూచిస్తున్నప్పటికీ; కొందరు లక్షణాలు లేకుండా తీసుకుంటారు. NSAIDలను ఎక్కువ కాలం లేదా అధిక మోతాదులో అనవసరంగా తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు వంటి దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు.

జీవనశైలి కారకాలు కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు మీ కడుపు లేదా డ్యూడెనమ్‌లో అల్సర్‌లు ఏర్పడటానికి కూడా దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: స్పైసీ ఫుడ్ తినడం ఆల్కహాల్ తాగడం ఒత్తిడి మీకు తెలుసా? కుషింగ్ అల్సర్, హార్వే కుషింగ్ పేరు పెట్టబడింది, ఇది ప్రమాదాలు, ఆపరేషన్లు లేదా స్ట్రోక్‌ల వంటి మెదడు యొక్క ఒత్తిడితో కూడిన వైద్య పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న ఒక రకమైన జీర్ణశయాంతర పుండు. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు

పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ అధునాతన వయస్సు NSAIDలను తరచుగా మరియు అనవసరంగా తీసుకోవడం గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు మరియు ప్రతిస్కందక ఔషధాల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ధూమపానం అధికంగా మద్యపానం పెప్టిక్ వినియోగం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర అల్సర్లు హిస్పానిక్ లేదా ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ ఎత్నిసిటీ పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి నిర్ధారణ

ప్రారంభించడానికి, మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాల గురించి మరియు మీరు NSAIDలను తీసుకుంటున్నారా అని అడుగుతారు. వారు మిమ్మల్ని H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం కూడా పరీక్షించవచ్చు.

H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం వైద్య పరీక్ష మీకు H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉందని మీ వైద్యుడు అనుమానించినట్లయితే, వారు ఈ క్రింది పరీక్షలను తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. యూరియా శ్వాస పరీక్ష: ఇది శ్వాస పరీక్ష, దీనిలో యూరియాతో కూడిన ప్రత్యేక పానీయం తీసుకోవాలని మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని అడుగుతాడు మరియు ద్రావణాన్ని తాగిన తర్వాత మీరు పీల్చే కార్బన్ డయాక్సైడ్ పరిమాణం ఆధారంగా బ్యాక్టీరియా కోసం మీ శ్వాసను విశ్లేషిస్తారు. స్టూల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష: ఈ పరీక్షలో, డాక్టర్ బ్యాక్టీరియా కోసం మీ మల నమూనాను పరీక్షిస్తారు. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ IgG పరీక్ష: మీ వైద్యుడు మీ రక్త నమూనాను తీసుకొని H. పైలోరీ బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాల కోసం పరీక్షిస్తారు.

గ్యాస్ట్రోస్కోపీ ఈ ప్రక్రియలో, మీ డాక్టర్ ఎండోస్కోప్ (అనువైన మరియు సన్నని) కెమెరాతో దాని చివర అమర్చబడి ఉంటుంది. వారు తేలికపాటి మత్తుమందును అందిస్తారు మరియు స్థానిక అనస్థీషియాను పిచికారీ చేస్తారు మరియు మీ కడుపు మరియు ప్రేగు యొక్క లోపలి చిత్రాలను చూడటానికి మీ నోటి లోపల ఈ ట్యూబ్‌ను చొప్పిస్తారు. ఇది సాధారణంగా ఔట్ పేషెంట్ విధానం కాబట్టి, పరీక్ష జరిగిన రోజునే మీరు ఇంటికి వెళ్లవచ్చు.

గ్యాస్ట్రిక్ శ్లేష్మం యొక్క ప్రత్యక్ష విజువలైజేషన్‌ను అనుమతించడంతో పాటు, ఎండోస్కోపీ ఏదైనా శ్లేష్మ లోపం యొక్క ఫోటోగ్రాఫిక్ డాక్యుమెంటేషన్ మరియు ప్రాణాంతకత లేదా H. పైలోరీ సంక్రమణను తోసిపుచ్చడానికి కణజాల బయాప్సీని సులభతరం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఇద్దరు ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకులు, బారీ జేమ్స్ మార్షల్ మరియు రాబిన్ వారెన్, 1982లో హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ బ్యాక్టీరియాను కనుగొన్నారు. వారికి ఫిజియాలజీ లేదా మెడిసిన్‌లో నోబెల్ బహుమతి కూడా లభించింది. H. పైలోరీ పరీక్ష ఎందుకు సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అది ఏమి సూచిస్తుందనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి నివారణ

పెప్టిక్ అల్సర్ల నివారణ కొన్నిసార్లు కష్టంగా ఉంటుంది. బాక్టీరియా ఎలా వ్యాపిస్తుంది మరియు కొంతమందికి హెచ్‌పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ లేకుండా పెప్టిక్ అల్సర్‌లు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి అనే విధానం మనకు ఇప్పటికీ పూర్తిగా తెలియదు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి పరిశోధకులు మరియు వైద్య నిపుణులు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి వ్యాక్సిన్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తున్నారు. మీరు పాటించే కొన్ని నివారణ చర్యలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

చికాకులను నివారించండి మీరు తినే ఆహారం నేరుగా మీ కడుపులోకి వెళుతుంది. అందువల్ల, చికాకు కలిగించే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ముఖ్యంగా, స్పైసీ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్ మరియు సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ వంటి మీ పొట్టను ఇబ్బంది పెట్టవచ్చని మీకు తెలిసిన సాధారణ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి.

ధూమపానం మానేయండి మీరు ఎక్కువగా ధూమపానం చేస్తుంటే, ధూమపానం చేయని వ్యక్తితో పోలిస్తే డ్యూడెనల్ అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మీరు ధూమపానం మానేయాలి. ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రయత్నించిన తర్వాత కూడా మీరు ధూమపానం ఆపలేకపోతే, మీరు సలహాదారుని సంప్రదించవచ్చు.

పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి.   
ఇక్కడ నొక్కండి!

ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించండి ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పెప్టిక్ అల్సర్లు మరియు అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల, మీరు మితంగా మద్యం తాగాలి. మరియు, మీరు మద్యపానం మానివేయగలిగితే, అంతకన్నా మంచిది ఏమీ ఉండదు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్స్, ముఖ్యంగా NSAIDలను అనవసరంగా తీసుకుంటారు. కొందరు వ్యక్తులు ఆహారం లేకుండా ఈ మందులను తీసుకుంటారు, ఇది పెప్టిక్ అల్సర్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ కడుపు యొక్క రక్షిత లైనింగ్ దెబ్బతినకుండా పరిస్థితిని నివారించడానికి, NSAIDలను ఆహారంతో పాటు మరియు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే తీసుకోండి.

ఒత్తిడిని నియంత్రించండి మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి గైడెడ్ ధ్యానం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఇది పెరుగుతున్న ఒత్తిడి స్థాయిలను ఎదుర్కోవటానికి కూడా మీకు సహాయం చేస్తుంది.

ఒత్తిడి మీ పని-జీవిత సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుందా? ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు మరియు శరీరం కోసం మా మనస్సు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!

అలాగే, సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోవడం మరియు నాణ్యమైన నిద్ర వంటి జీవనశైలి మార్పులు పెప్టిక్ అల్సర్‌లను నిరోధించే కొన్ని ఇతర మార్గాలు. సందర్శించవలసిన ప్రత్యేక నిపుణుడు

మీరు పెప్టిక్ అల్సర్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వాటిని విస్మరించకుండా చూసుకోండి మరియు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కోసం యాసిడ్ బ్లాకర్స్ మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) యాంటాసిడ్లను తీసుకుంటే, నొప్పి తిరిగి వస్తూ ఉంటే, వెంటనే వైద్య సంరక్షణను కోరండి.

మీరు సందర్శించవలసిన నిపుణులు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటారు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సర్జన్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)

మీ స్థలం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి చికిత్స

మీరు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు వ్యాధికి గల కారణాల ఆధారంగా చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు. సరైన చికిత్సతో, ఇది నయం కావడానికి దాదాపు ఒకటి లేదా రెండు నెలలు పట్టవచ్చు.

హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా/మరియు NSAIDలను తీసుకోవడం వల్ల మీ పుండుకు కారణం అయితే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI) కోర్సును సూచించే అవకాశం ఉంది.

మీ పెప్టిక్ అల్సర్‌కు NSAIDల ఉపయోగం మాత్రమే కారణమైతే, మీ వైద్యుడు PPI ఔషధం యొక్క కోర్సును సిఫారసు చేసే అవకాశం ఉంది. అప్పుడప్పుడు, డాక్టర్ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లకు బదులుగా H2-రిసెప్టర్ యాంటిగోనిస్ట్‌లను కూడా సూచించవచ్చు. అల్సర్ లక్షణాల నుండి స్వల్పకాలిక ఉపశమనం కోసం, మీ డాక్టర్ యాంటాసిడ్‌లను సూచించవచ్చు.

మీ వైద్యుడు మరొక గ్యాస్ట్రోస్కోపీ విధానాన్ని కూడా సిఫారసు చేయవచ్చు, చికిత్స తర్వాత 4 నుండి 6 వారాల తర్వాత మీ పుండు నయం అయిందో లేదో తనిఖీ చేయవచ్చు.

మందులు

యాంటీబయాటిక్స్ H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ మీ కడుపులో పుండుకు కారణమైతే, మీ డాక్టర్ బహుశా యాంటీబయాటిక్స్‌ను సూచిస్తారు. యాంటీబయాటిక్స్ తేలికపాటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు, విరేచనాలు, బాగా అనిపించకపోవడం మరియు మీ నోటిలో లోహపు రుచి వంటివి ఉంటాయి. ఈ మందులు మీరు వేగంగా నయం చేయడంలో బ్యాక్టీరియాను చంపుతాయి. కొన్ని విస్తృతంగా సూచించబడిన యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ క్లారిథ్రోమైసిన్ మెట్రోనిడాజోల్ టెట్రాసైక్లిన్ నైట్రోయిమిడాజోల్ లెవోఫ్లోక్సాసిన్ డాక్సీసైక్లిన్ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI) ఈ తరగతి మందులు పుండుకు ఎక్కువ నష్టం జరగకుండా మీ కడుపు ద్వారా యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చికిత్స యొక్క కోర్సు సాధారణంగా 4 నుండి 8 వారాల వరకు ఉంటుంది.

ప్రోటీన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: ఒమెప్రజోల్ పాంటోప్రజోల్ రాబెప్రజోల్ లాన్సోప్రజోల్

PPIలు ఎటువంటి తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉండనప్పటికీ, అవి క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: అనారోగ్యంగా అనిపించడం విరేచనాలు మలబద్ధకం తలనొప్పి కడుపులో నొప్పి మైకము

PPIలను దీర్ఘకాలికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్రింది సంభావ్య ప్రతికూల ప్రభావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి: తీవ్రమైన మూత్రపిండ వ్యాధి దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి హైపోమాగ్నేసిమియా క్లోస్ట్రిడియం డిఫిసిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు H2-గ్రాహక విరోధులు H2-గ్రాహక వ్యతిరేకులు, దీనిని హిస్టామిన్ H2-రిసెప్టర్ వ్యతిరేకులు మరియు H2 బ్లాకర్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. PPIల వలె కడుపులో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడే మందులు.

H2 బ్లాకర్ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: ఫామోటిడిన్ నిజాటిడిన్

చాలా సాధారణం కానప్పటికీ, సంభవించే కొన్ని దుష్ప్రభావాలలో ఇవి ఉన్నాయి: కడుపులో నొప్పి మైకము తలనొప్పి మలబద్ధకం లేదా అతిసారం దద్దుర్లు యాంటాసిడ్‌లు పైన పేర్కొన్న మందులు సాధారణంగా అనేక గంటల పరిపాలన తర్వాత వాటి చర్యను ప్రారంభిస్తాయి కాబట్టి, మీ వైద్యుడు యాంటాసిడ్‌లను తగ్గించమని సిఫారసు చేయవచ్చు. పదం కానీ తక్షణ ఉపశమనం.

యాంటాసిడ్‌లు మీ పొట్టలో ఉండే యాసిడ్‌ని తటస్థీకరించి ఎసిడిటీ నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. కొన్ని యాంటాసిడ్‌లు ఆల్జీనేట్‌ను కలిగి ఉండవచ్చు, ఇది మీ కడుపు యొక్క లైనింగ్‌పై రక్షణ పూతను సృష్టిస్తుంది.

మీరు ఈ మందులను ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులుగా పొందవచ్చు. ఈ ఔషధాల యొక్క కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: అనారోగ్యంగా అనిపించడం కడుపు ఉబ్బరం మలబద్ధకం (అల్యూమినియం కలిగిన సన్నాహాల వల్ల కలుగుతుంది) విరేచనాలు (మెగ్నీషియం కలిగిన సన్నాహాల వల్ల కలుగుతుంది) కడుపు తిమ్మిరి

గమనిక: NSAIDలను తీసుకోవడం మీ కడుపు పుండుకు కారణమైతే, మీరు ఈ మందులను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారో మీ డాక్టర్ సమీక్షించే అవకాశం ఉంది. మీరు పారాసెటమాల్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ నొప్పి నివారిణిని తీసుకోవాలని వారు సూచించవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది అల్సర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉండదు. మీ వైద్యుడు COX-2 ఇన్హిబిటర్ అని పిలువబడే మరొక తరగతి NSAIDలను కూడా సూచించవచ్చు.

మీరు రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి తక్కువ-మోతాదు ఆస్పిరిన్ కోర్సును తీసుకుంటే, మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. మీరు దానిని తీసుకోవడం కొనసాగించాలా వద్దా అని మీకు చెప్పడానికి మీ వైద్యుడు సరైన వ్యక్తి.

శస్త్రచికిత్స మీరు పైన ఇచ్చిన చికిత్సా ఎంపికలకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే లేదా దానికి అనుగుణంగా లేకుంటే, మీ వైద్యుడు పెప్టిక్ అల్సర్‌ను నయం చేయడానికి శస్త్రచికిత్సను సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా విధానాలలో ఇవి ఉన్నాయి: వాగోటమీ: ఇది గ్యాస్ట్రిక్ స్రావం రేటును తగ్గించడానికి వాగస్ నరాల యొక్క ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శాఖలను కత్తిరించే శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. అంట్రెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో కడుపులోని గ్యాస్ట్రిక్ లేదా పైలోరిక్ టాంట్రమ్ యొక్క గోడలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం జరుగుతుంది. పైలోరోప్లాస్టీ: ఇది చిన్న ప్రేగులలో ఆహారాన్ని నేరుగా ఖాళీ చేయడానికి కడుపు దిగువ భాగంలో ఓపెనింగ్‌ను విస్తరించే ప్రక్రియ. ధమని కట్టివేయడం: కడుపులో పుండు రక్తస్రావం అయితే, ఆ ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాను ఆపడానికి మీ వైద్యుడు ధమనిని కత్తిరించవచ్చు. నీకు తెలుసా? ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) అన్ని రకాల OTC మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్ రానిటిడిన్‌ను తొలగించాలని అభ్యర్థించింది, ఇది పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఔషధం. రానిటిడిన్‌లో N-నైట్రోసోడిమెథైలమైన్ (NDMA) ఆమోదయోగ్యం కాని మొత్తంలో ఉండటం ఈ చర్య వెనుక కారణం. NDMA అనేది క్యాన్సర్ కారక రసాయనం. మీరు ఇప్పటికీ ఈ ఔషధాన్ని తీసుకుంటుంటే, వెంటనే ఆపివేసి, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ

ఇంట్లో పెప్టిక్ అల్సర్ నిర్వహణలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు మీరు ఎలా తింటారు అనేవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ఉన్నవారు చేయవలసినవి మరియు చేయకూడని కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి.

చేయవలసినవి నిర్ణీత వ్యవధిలో ఆహారం తినేలా చూసుకోండి. ఉదాహరణకు, ప్రతి 3 గంటలకు చిన్న భాగాలలో చిన్న భోజనం తినండి. మంచం మీద పడుకోవడానికి 2 నుండి 3 గంటల ముందు భోజనం చేయండి. మీ ద్రవాన్ని నెమ్మదిగా మరియు సరిగ్గా నమలాలని నిర్ధారించుకోండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినండి. చాలా నీరు త్రాగాలి. చేయకూడనివి పులుపు, వేయించిన, కారం ఎక్కువగా ఉండే పదార్ధాలను ఎక్కువగా తినవద్దు. టీ మరియు కాఫీ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను అతిగా మానుకోండి. మద్యం సేవించవద్దు, పొగాకు నమలవద్దు, పొగ త్రాగవద్దు. ఎప్పుడూ స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు. NSAIDల వంటి నొప్పి నివారణ మందులను నివారించండి. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క సమస్యలు

సాధారణంగా, పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించదు. అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితి, సమయానికి రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయకపోతే, తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో సాధ్యమయ్యే సమస్యలు క్రిందివి.

అంతర్గత రక్తస్రావం ఇది PUD యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన సమస్య. మీరు రక్తనాళానికి సమీపంలో పుండు ఉంటే ఇది ప్రధానంగా సంభవిస్తుంది. అంతర్గత రక్తస్రావం రెండు రకాలు: దీర్ఘకాలిక మరియు నెమ్మదిగా రక్తస్రావం: ఇది రక్తహీనత, లేత చర్మం, శ్వాస ఆడకపోవడం, పెరిగిన హృదయ స్పందన మరియు అలసట వంటి అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వేగవంతమైన రక్తస్రావం: ఇది వాంతిలో రక్తం మరియు నల్లటి మలం వెళ్ళడానికి దారితీస్తుంది.

చిల్లులు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది బాధాకరంగా ఉంటుంది. మీ కడుపు యొక్క రక్షిత లైనింగ్ చిల్లులు మరియు విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది, బ్యాక్టీరియా మీ కడుపులో నివసించడానికి మరియు పెరిటోనియం (మీ పొత్తికడుపు లైనింగ్) కు సోకుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పెరిటోనిటిస్ అంటారు. ఈ ఆరోగ్య పరిస్థితి, సమయానికి చికిత్స చేయకపోతే, రక్తంలోకి వ్యాపిస్తుంది మరియు సెప్సిస్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది బహుళ అవయవ వైఫల్యాలకు కూడా దారి తీస్తుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి కొన్నిసార్లు, మచ్చలు లేదా వాపు పుండు మీ జీర్ణవ్యవస్థలో ఆహారాన్ని అడ్డుకోవచ్చు, ఇది గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్ అడ్డంకికి దారి తీస్తుంది. లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: వాంతులు జీర్ణం కాని ఆహారాన్ని కలిగి ఉంటాయి, వివరించలేని బరువు తగ్గడం క్యాన్సర్ హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఎటియోలాజికల్ కారకం పుండు నుండి కడుపు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

పెప్టిక్ అల్సర్ల కోసం ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి:

మెంతులు (మేతి): మెంతి గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక కప్పు మెంతి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. రుచికి ఉప్పు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగాలి. మెంతి గింజల యొక్క మరికొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

క్యాబేజీ (బంధ గోబీ) రసం: క్యాబేజీ రసం మీ పొట్టలోని పొరను బలపరుస్తుంది మరియు పరిస్థితిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా పడుకునే ముందు తాజా క్యాబేజీ రసం త్రాగవచ్చు.

అరటిపండు (కేలా): PUD యొక్క పురోగతిని మందగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ ప్రయోజనాలతో అరటిపండ్లు లోడ్ అవుతాయి. ప్రతిరోజూ అల్పాహారం తర్వాత అరటిపండు తినండి.

తేనె (షెహెడ్/మధు): తేనెలో యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు ఇది సహజమైన వైద్యం. ఇది మంటను అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీ అల్పాహారానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెను తీసుకోండి లేదా మీరు తినే ఆహారంలో చేర్చండి, అది అద్భుతాలు చేస్తుంది.

వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున 2 నుండి 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకోండి.

జారే ఎల్మ్ (ఇండియన్ ఎల్మ్): స్లిప్పరీ ఎల్మ్ మొక్క యొక్క బెరడు కడుపు మరియు డ్యూడెనమ్‌ను కప్పి ఉంచే శ్లేష్మ పొరలను శాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జారే ఎల్మ్ బెరడు తీసుకొని పొడిగా రుబ్బుకోవాలి. పౌడర్‌లో ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీరు వేసి, మిక్స్ చేసి, మిశ్రమాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు త్రాగాలి.

పెప్టిక్ అల్సర్ల కోసం యోగా యోగా ఆసనాలను అభ్యసించడం వల్ల మీ జీర్ణ అవయవాలలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అందువల్ల, ఇవి కడుపు పూతల నుండి సరిగ్గా నయం చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి. పెప్టిక్ అల్సర్‌ల కోసం కొన్ని సాధారణ యోగా భంగిమలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: మండూకాసన ససకసన యోగా ముద్రాసన అర్ధమత్యేంద్రాసన వక్రాసన పవన్ ముక్తాసన్ గోముఖాసన పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో జీవించడం

తగిన చికిత్స మరియు సంరక్షణతో, PUD కాలక్రమేణా నయమవుతుంది. అయితే, పునఃస్థితికి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి మీరు మీ ఆహారం మరియు అలవాట్లను పర్యవేక్షించాలి.

మీ వ్యక్తిగత సహనాన్ని నిర్ణయించండి స్పైసి లేదా సిట్రస్ ఆహారాలు అల్సర్ వ్యాధిని ప్రభావితం చేస్తాయనడానికి ఎటువంటి రుజువు లేదు. అయినప్పటికీ, కొందరు వ్యక్తులు ఈ రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్న తర్వాత అధ్వాన్నమైన లక్షణాలను నివేదిస్తారు. మీకు ఏది ఉత్తమంగా పని చేస్తుందో కనుగొనడం చాలా ముఖ్యం. నిర్దిష్ట ఆహారాలు మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చాయని మీరు కనుగొంటే, వాటిని పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి, తద్వారా మీరు మీ ఉత్తమ అనుభూతిని పొందవచ్చు, కానీ మొత్తం ఆహార వర్గాన్ని తీసివేయవద్దు.

మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి పెప్టిక్ అల్సర్లు పరోక్షంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ వల్ల కలుగుతాయి. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల ఫలితంగా సంభవించే పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు హానికరమైన జీవనశైలి ఎంపికల వల్ల అల్సర్‌లు తీవ్రమవుతాయి.

మీ ఆహారాన్ని మార్చుకోండి మందులతో పాటు, వైద్యులు తరచుగా అల్సర్ ఉన్న రోగులకు పూర్తి స్వస్థత వచ్చే వరకు జీవనశైలి మరియు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. రోగులు గతంలో చప్పగా ఉండే ఆహారం తినాలని సిఫార్సు చేసినప్పటికీ, ఇటీవలి సాక్ష్యం ఈ ఆహార సర్దుబాటు ఉపయోగకరంగా ఉండటానికి మద్దతు ఇవ్వదు. స్పైసీ ఫుడ్స్ కొంతమందిలో అల్సర్‌లను తీవ్రతరం చేసినప్పటికీ, వైద్య నిపుణులు కూరగాయలు మరియు పండ్లతో కూడిన అధిక ఫైబర్ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా నొక్కిచెబుతున్నారు. కింది వాటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు: ఫైబర్ మరియు విటమిన్ ఎ: కాలేయం, క్యారెట్‌లు, బ్రోకలీ, చిలగడదుంపలు, కాలే, బచ్చలికూర మరియు కొల్లార్డ్ గ్రీన్స్‌లో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్లేవనాయిడ్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు గ్రీన్ టీ: వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు మరియు క్రాన్‌బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్రోకలీ, క్యారెట్‌లు మరియు స్నాప్ బఠానీలతో సహా రంగురంగుల పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధిక ఫ్లేవనాయిడ్ కంటెంట్‌ను కలిగి ఉంటాయి. క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్: కేవలం రెండు 250 ml కప్పుల క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్‌ను ప్రతి రోజు తీసుకుంటే కడుపులో హెచ్‌.పైలోరీ వ్యాప్తి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్రాన్‌బెర్రీ బాక్టీరియాను అంటుకోకుండా నిరోధించడం లేదా అది అటాచ్ అయిన తర్వాత శరీరం నుండి విడదీయడం ద్వారా వాపును నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

అల్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కాఫీ మరియు ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండాలి లేదా పరిమితం చేయాలి. కాఫీ: కెఫిన్ లేని మరియు కెఫిన్ లేని కాఫీ రెండూ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు పెప్టిక్ అల్సర్ ఉన్నవారిలో లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు: ఆల్కహాల్ పానీయాలు జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ యొక్క రక్షిత శ్లేష్మ పొరను దెబ్బతీస్తాయి, ఫలితంగా మరింత మంట మరియు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు పెప్టిక్ అల్సర్ ఉందో లేదో ఎలా తెలుసుకోవాలి? అత్యంత తరచుగా పెప్టిక్ అల్సర్ చికిత్స ఏమిటి? కడుపు పుండును నయం చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? పెప్టిక్ మరియు గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ మధ్య తేడా ఏమిటి? నాకు కడుపులో పుండు ఉంటే నేను అల్పాహారంగా ఏమి తినాలి? అల్సర్ల విషయంలో నిమ్మకాయ ప్రయోజనకరమా? జున్ను కడుపు పుండు రోగులకు హానికరమా? పసుపు పుండ్లను నయం చేయగలదా? యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కడుపు పూతలకి మేలు చేస్తుందా? అల్సర్ వస్తే నీళ్లు తాగడం బాధగా ఉందా? ప్రస్తావనలు Malik TF, Gnanapandithan K, Singh K. Peptic Ulcer Disease. [2021 జూలై 29న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. అంకోలేకర్ సి, జాన్సన్ డి, పింటో Mda S, మరియు ఇతరులు. టీ పాలీఫెనోలిక్స్ యొక్క నిరోధక సంభావ్యత మరియు హెలికోబాక్టర్ పైలోరీకి వ్యతిరేకంగా వెలికితీసే సమయం ప్రభావం మరియు ప్రయోజనకరమైన లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియా నిరోధం లేకపోవడం. J మెడ్ ఫుడ్. 2011 నవంబర్;14(11):1321-9. లీ SY, షిన్ YW, హామ్ KB. ఫైటోస్యూటికల్స్: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా శక్తివంతమైన కానీ పట్టించుకోని ఆయుధాలు. జె డిగ్ డిస్. 2008 ఆగస్టు;9(3):129-39. కోహెన్ S, బూత్ GH జూనియర్ గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావం మరియు కాఫీ మరియు కెఫిన్‌లకు ప్రతిస్పందనగా తక్కువ-ఎసోఫాగియల్-స్పింక్టర్ ఒత్తిడి. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 1975 అక్టోబర్ 30;293(18):897-9. జాంగ్ ఎల్, మా జె, పాన్ కె, గో విఎల్, చెన్ జె, యు డబ్ల్యుసి. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌పై క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్ యొక్క సమర్థత: డబుల్ బ్లైండ్, యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. హెలికోబాక్టర్. 2005 ఏప్రిల్;10(2):139-45. అల్దూరి WH, గియోవన్నూచి EL, స్టాంప్‌ఫర్ MJ, రిమ్మ్ EB, వింగ్ AL, విల్లెట్ WC. ఆహారం మరియు పురుషులలో ఆంత్రమూలం పుండు ప్రమాదం యొక్క భావి అధ్యయనం. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 1997 జనవరి 1;145(1):42-50. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి చికిత్సలో Garrigues-Gil V. యాంటాసిడ్లు. ఎక్స్ క్లిన్ ఫార్మాకోల్‌ను కనుగొనే పద్ధతులు. 1989;11 సప్లి 1:73-7. PMID: 2657291. జాంగ్ L, Ma J, Pan K, Go VL, Chen J, You WC. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌పై క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్ యొక్క సమర్థత: డబుల్ బ్లైండ్, యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. హెలికోబాక్టర్. 2005 ఏప్రిల్;10(2):139-45. మండల్ MD, మండల్ S. తేనె: దాని ఔషధ గుణాలు మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ చర్య. Asian Pac J Trop బయోమెడ్. 2011;1(2):154-160.

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

పీరియడ్స్ నొప్పి (ఋతు తిమ్మిరి) డిస్మెనోరియా, బహిష్టు నొప్పి, బాధాకరమైన రుతుస్రావం మరియు ఋతు తిమ్మిరి అని కూడా పిలుస్తారు

బాధాకరమైన కాలాలు ఆడవారి రోజువారీ పని లేదా కార్యకలాపాలపై పేలవమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. పాఠశాల, కళాశాల లేదా పని నుండి సాధారణ స్వల్పకాలిక గైర్హాజరులో ఇది ప్రతిబింబిస్తుంది. వైద్యపరంగా డిస్మెనోరియా అని పిలుస్తారు, ఇది ఏకాగ్రత, సాంఘికీకరణ మరియు సాధన పరంగా పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రభావాలు స్పష్టంగా ఒక వ్యక్తి స్త్రీని దాటి సమాజానికి విస్తరించాయి, ఫలితంగా వార్షిక ఉత్పాదకత కోల్పోతుంది.

డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన పొత్తికడుపు తిమ్మిరి, కొన్నిసార్లు వికారం, వాంతులు, అతిసారం, నడుము నొప్పి, మైగ్రేన్లు, మైకము, అలసట మరియు నిద్రలేమితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

డిస్మెనోరియాను ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా (ఏ అంతర్లీన వ్యాధి లేకుండా ఋతు నొప్పి) లేదా సెకండరీ డిస్మెనోరియా (కొన్ని పెల్విక్ పాథాలజీతో సంబంధం ఉన్న ఋతు నొప్పి)గా వర్గీకరించబడింది.

ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న రోగులలో నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు ఎంపిక యొక్క ప్రారంభ చికిత్స. NSAIDలు మాత్రమే సరిపోకపోతే, నోటి గర్భనిరోధకాలు వాటితో కలిపి ఉండవచ్చు. సెకండరీ డిస్మెనోరియా కారణంగా ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే చికిత్సలు లేదా శస్త్రచికిత్సలు కూడా పరిగణించబడతాయి.

సమయోచిత వేడి, విటమిన్లు B1, B6, E, మరియు ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారం మరియు ఆక్యుప్రెషర్ వంటి ఆహార పదార్ధాల ఉపయోగం వంటి గృహ మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు బాధాకరమైన కాలాల నిర్వహణలో గొప్ప వాగ్దానాన్ని చూపించాయి. 20 మరియు 24 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న పునరుత్పత్తి అవయవాల వ్యాప్తి గ్లోబల్: 28% మరియు 71.7% మధ్య భారతదేశం: 50 నుండి 87.8% మధ్య అనుకరించే పరిస్థితులు స్త్రీ జననేంద్రియ పరిస్థితులు: ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రత్యుత్పత్తి మార్గాన్ని అడ్డుకోవడం, ఇంపర్‌ఫోరేట్ సెవాజిన్‌సిస్, వాజిన్‌టాల్‌సిస్, హైమెన్ మరియు గర్భాశయ స్టెనోసిస్. పారా అండాశయ తిత్తులు, ఎండోమెట్రియోమా లేదా ప్రాణాంతక కణితులు (జెర్మ్ సెల్, గ్రాన్యులోసా సెల్ లేదా ఎపిథీలియల్ ట్యూమర్‌లు) వంటి ఫంక్షనల్ మరియు నాన్‌ఫంక్షనల్ అడ్నెక్సల్ సిస్ట్‌లు. అడ్నెక్సల్ టోర్షన్ అడెనోమియోసిస్ పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ / లైంగిక సంక్రమణ అంటువ్యాధులు ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ అషెర్మాన్ సిండ్రోమ్ ఎక్టోపిక్ గర్భం దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పి మెంబ్రేనస్ డిస్మెనోరియా నాన్-గైనకాలజీ పరిస్థితులు: ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు, మ్యూజికల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది మధ్యంతర కండర సంబంధిత సిండ్రోమ్ అల్ వాల్ ఫాసియా, పెల్విక్ మరియు తుంటి కండరాలు, సాక్రోలియాక్ కీళ్ళు మరియు లంబోసాక్రల్ కండరాలు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) డిఫరెన్షియల్ కౌంట్ (DC) మూత్ర పరీక్షలు లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల పరీక్షలు అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ NSAIDలు డిక్లోఫెనాక్ ఇబుప్రోఫెన్ కెటోప్రోఫెన్ మెఫెనామిక్ యాసిడ్

ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టిన్ కలిపి నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు

ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే పద్ధతులు డెసోజెస్ట్రెల్ మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్ ఇంట్రాయూటెరైన్ లెవోనార్జెస్ట్రెల్-విడుదల చేసే పరికరం (IUS) ఎటోనోజెస్ట్రెల్ విడుదలతో సబ్‌డెర్మల్ ఇంప్లాంట్ అన్ని రకాల డిస్మెనోరియాను చూడండి

నెలసరి సమయంలో తేలికపాటి నొప్పి మరియు అసౌకర్యం సాధారణం. అయినప్పటికీ, మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు లేదా పనికి అంతరాయం కలిగించే అధిక నొప్పి మరియు తిమ్మిరి సాధారణమైనది కాదు. డిస్మెనోరియాను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ప్రాథమిక డిస్మెనోరియా. ఈ రకమైన డిస్మెనోరియా ఋతు నొప్పి కారణంగా సంభవిస్తుంది, ఇది అంతర్లీన స్త్రీ జననేంద్రియ రుగ్మత యొక్క లక్షణం మాత్రమే కాదు. ఇది డిస్మెనోరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం, ఇది 50% కంటే ఎక్కువ బహిష్టు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా యుక్తవయస్సులోని బాలికలలో వారు రుతుక్రమం (యుక్తవయస్సు) వచ్చిన వెంటనే కనిపిస్తుంది. ఇది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన ఋతు నొప్పి మరియు తిమ్మిరికి కారణమవుతుంది, ఇది సాధారణంగా చక్రం ప్రారంభంలో గరిష్ట స్థాయిని పొందుతుంది మరియు తరువాత తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఎండోమెట్రియోసిస్, యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్ లేదా పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID) వంటి అంతర్లీన స్త్రీ జననేంద్రియ రుగ్మత యొక్క లక్షణం అయిన ఋతు నొప్పి యొక్క ఈ రకం ఫలితం. సాధారణంగా, ఇది ప్రాధమిక డిస్మెనోరియాతో పోలిస్తే జీవితంలో తర్వాత మొదలవుతుంది మరియు దాని లక్షణాలు కాలక్రమేణా అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి. ఋతు చక్రం సమయంలో, తీవ్రమైన నొప్పి మరియు తిమ్మిరి చక్రం ప్రారంభమయ్యే 2 లేదా 3 రోజుల ముందు కూడా ప్రారంభమవుతుంది మరియు అది ముగిసిన తర్వాత కూడా కొనసాగవచ్చు. డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు

ఋతు తిమ్మిరి సాధారణంగా మీ కాలానికి 2 నుండి 3 రోజుల ముందు ప్రారంభమవుతుంది, మీ పీరియడ్స్ ప్రారంభమైన 24 గంటల తర్వాత గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది మరియు ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. డిస్మెనోరియా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో నొప్పి తక్కువ వెన్నునొప్పి కాళ్ళ క్రింద ప్రసరించే నొప్పి రొమ్ము సున్నితత్వం వాంతులు లేదా వికారం భావోద్వేగ లేదా కన్నీటి విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం మూర్ఛ అలసట లేదా అలసట ఉబ్బరం మరియు సెకండరీ డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు: క్రమరహిత పీరియడ్స్ పీరియడ్స్ సమయంలో భారీ రక్తస్రావం, దుర్వాసనతో కూడిన యోని స్రావాలు లైంగిక సంపర్కం సమయంలో నొప్పి మీ వెనుక భాగంలో నొప్పి (పురీషనాళం)

బాధాకరమైన కాలాల గురించి చర్చించేటప్పుడు, సాధారణ పీరియడ్స్ ఏమిటో తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఏదైనా ఎర్ర జెండాలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడం మరియు మీ వైద్యుడిని సకాలంలో తనిఖీ చేయడం కూడా అంతే వివేకం. మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

డిస్మెనోరియా కారణాలు

ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేది గర్భాశయం (గర్భం) యొక్క సంకోచాలను నియంత్రించే హార్మోన్-వంటి పదార్థాలు. గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను ఏర్పరిచే కణాలు పీరియడ్స్ సమయంలో విచ్ఛిన్నం కావడం మరియు పెద్ద స్థాయిలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌లను విడుదల చేయడం ప్రారంభిస్తాయి.

వాసోప్రెసిన్ అనేది గర్భాశయ సంకోచాలకు కారణమయ్యే వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్‌కు బాధ్యత వహించే మరొక హార్మోన్.

ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న స్త్రీలలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ మరియు వాసోప్రెసిన్ అధిక స్థాయిలో ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. సహజంగా లభించే ఈ రసాయనాలు గర్భాశయంలోని రక్తనాళాలను సంకోచిస్తాయి, కండరాల కణజాలానికి ఆక్సిజన్ సరఫరాను నిలిపివేస్తాయి. ఇది కండరాల సంకోచాలు మరియు బాధాకరమైన తిమ్మిరికి దారితీస్తుంది. సెకండరీ డిస్మెనోరియా సెకండరీ డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న వివిధ పరిస్థితులు: ఎండోమెట్రియోసిస్: ఇది గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ (ఎండోమెట్రియం) ను ఏర్పరిచే కణాలు గర్భాశయం వెలుపల పెరిగే పరిస్థితి. ఇది అంతర్గత రక్తస్రావం, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు పెల్విక్ నొప్పికి కారణమవుతుంది. గర్భాశయ పెరుగుదలలు: ఫైబ్రాయిడ్లు, తిత్తులు మరియు ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ (గర్భాశయ గోడలో నిరపాయమైన పెరుగుదల) ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న మహిళల్లో అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్ కాని కణితులు. అవి పీరియడ్స్ సమయంలో తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు అధిక రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. అడెనోమైయోసిస్: గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ గర్భాశయం (గర్భం) యొక్క కండరంలోకి పెరిగినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది అసాధారణ రక్తస్రావం, తిమ్మిరి మరియు నొప్పితో పాటు గర్భాశయం దాని కంటే చాలా పెద్దదిగా మారుతుంది. పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID): ఇది లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి జననేంద్రియ మార్గంలోని బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఏర్పడే తీవ్రమైన ఆడ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ రిప్రొడక్టివ్ ఆర్గాన్స్ డిజార్డర్. నిర్మాణ వ్యత్యాసాలు: కొంతమంది స్త్రీలు వారి గర్భాల పరిమాణం మరియు ఆకృతిలో నిర్మాణాత్మక వ్యత్యాసాలతో జన్మించారు, ఇది మరింత బాధాకరమైన కాలాలను కలిగిస్తుంది. సక్రమంగా పీరియడ్స్ రావడం సాధారణమేనా? పీరియడ్స్ ప్రతి నెలా తేదీలను ఎందుకు మారుస్తాయి? మీరు మీ ఋతు చక్రం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా మరియు ఎల్లప్పుడూ ఈ రకమైన ప్రశ్నలను అడగాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ మీరు ఈ వీడియో చివరి వరకు చూడటం ద్వారా మీ రుతుక్రమం గురించిన కొన్ని సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవచ్చు.

ప్రమాద కారకాలు

డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న అనేక ప్రమాద కారకాలు:

1. మార్పు చేయలేని ప్రమాద కారకాలు: మెనార్కిలో ప్రారంభ వయస్సు (11 లేదా అంతకంటే తక్కువ వయస్సులో యుక్తవయస్సు ప్రారంభమైంది) పీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం (మెనోరేజియా) సక్రమంగా లేని ఋతు రక్తస్రావం (మెట్రోరేజియా) డిస్మెనోరియా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర 30 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో వంధ్యత్వం శూన్యత, గర్భస్రావం, గర్భస్రావం లేదా సజీవ శిశువుకు జన్మనివ్వలేదు)
2. ప్రవర్తనా ప్రమాద కారకాలు: ధూమపానం పొగాకు ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాల తక్కువ తీసుకోవడం బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) < 20 లేదా > 30 కెఫిన్ పానీయాల అధిక వినియోగం నిరాశ మరియు ఆందోళన ఋతు చక్రం సమయంలో అధిక స్థాయిలో మద్యం తీసుకోవడం

ధూమపానం క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, మధుమేహం మరియు అనేక దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులు వంటి అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. దాన్ని విడిచిపెట్టడానికి సరైన సమయం కోసం వేచి ఉండకండి. ఇక్కడ మేము ధూమపాన విరమణ శ్రేణిని కలిగి ఉన్నాము, ఇది ధూమపానం కోసం మీ కోరికను ఆపడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ అన్వేషించండి

డిస్మెనోరియా నిర్ధారణ డిస్మెనోరియాను నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్రను తీసుకొని శారీరక పరీక్ష (పెల్విక్ ఎగ్జామ్) చేస్తారు. అంతర్లీన రుగ్మత మీ లక్షణాలకు కారణమవుతుందని వారు భావిస్తే, వారు ఇతర పరీక్షలను చేయవచ్చు: రక్త పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు కటి అవయవాలలో ఏదైనా అంటు ప్రక్రియను తోసిపుచ్చుతాయి. వీటిలో పూర్తి రక్త గణన (CBC), ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) మరియు అవకలన గణన (DC) ఉండవచ్చు. మూత్ర పరీక్షలు: ఈ పరీక్ష యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను (UTIs) నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల పరీక్షలు: క్లామిడియా మరియు సిఫిలిస్ వంటి ఏవైనా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులను గుర్తించడంలో ఈ పరీక్షల ప్యానెల్ సహాయం చేస్తుంది. బ్యాక్టీరియా సంస్కృతి పరీక్ష కోసం, మీ వైద్యుడు రక్తం, మలం, మూత్రం, చర్మం లేదా శ్లేష్మం యొక్క నమూనాను తీసుకోవచ్చు. అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: కటి కుహరం మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థతో సహా శరీరం యొక్క దిగువ పొత్తికడుపులో ఉన్న అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష వివరించలేని కటి నొప్పి, వాపు, అసాధారణ రక్తస్రావం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క మూల్యాంకనంలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష అంతర్గత అవయవాలు మరియు నిర్మాణాల వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి పెద్ద అయస్కాంతాలు, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. గర్భాశయం యొక్క ఎండోమెట్రియోసిస్ మరియు అడెనోమియోసిస్ నిర్ధారణలో ఇది ప్రత్యేకంగా సహాయపడుతుంది. లాపరోస్కోపీ: రోగనిర్ధారణకు దారితీసే అన్ని నాన్-ఇన్వాసివ్ పరిశోధనలు విఫలమైనప్పుడు ఇది అవసరం. ఈ ప్రక్రియలో, ఒక సన్నని ఫైబర్ ట్యూబ్ (దీనికి లెన్స్ మరియు లైట్ ఉంటుంది) పొత్తికడుపు గోడలోని కోతలోకి చొప్పించబడుతుంది. ఈ ట్యూబ్ పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపు లోపలి చిత్రాలను టెలివిజన్ స్క్రీన్‌కు ప్రసారం చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను కీహోల్ సర్జరీ లేదా మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీ అని కూడా అంటారు. ప్రముఖులు ప్రియా బాపట్‌ను ప్రభావితం చేశారు, ఆమె హిందీ మరియు మరాఠీ చిత్రాలలో పనిచేసే భారతీయ నటి మరియు మోడల్. ఆమె తన భారీ ఋతు తిమ్మిరి గురించి పంచుకుంది మరియు వ్యాయామం మరియు వ్యాయామాలు వాటిని నియంత్రించడంలో తనకు సహాయపడిందని పేర్కొంది. దక్షిణ భారత నటి లియోనా లిషోయ్ ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె తన సోషల్ మీడియా పోస్ట్‌లో తన తీవ్రమైన రుతు నొప్పిని ప్రస్తావించింది మరియు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని మహిళలను అభ్యర్థించింది. డిస్మెనోరియా నివారణ డిస్మెనోరియాను నివారించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం పొగాకు తీవ్రమైన ఋతు తిమ్మిరికి కారణమవుతుంది మరియు డిస్మెనోరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మానేయడం డిస్మెనోరియాతో మాత్రమే కాకుండా మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అదనపు కేజీలను తగ్గించుకోండి అధిక బరువు గల స్త్రీలకు డిస్మెనోరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. సరైన బరువును కోల్పోవడం మరియు నిర్వహించడం వల్ల తిమ్మిరి యొక్క తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. చురుకుగా ఉండండి, వాకింగ్, జాగింగ్ లేదా స్ట్రెచింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు నొప్పిని నిరోధించే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి. అందువల్ల, దీర్ఘకాలంలో ఋతు తిమ్మిరిని నివారించడానికి మరియు నొప్పి లేని కాలాలను కలిగి ఉండటానికి వ్యాయామాన్ని మీ జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకోండి. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది, ఇది డిస్మెనోరియాకు సంబంధించిన కారకాల్లో ఒకటి. ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాల నుండి డెడిక్ట్ ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు మరియు సోడాలు, కాఫీ మరియు టీ వంటి పానీయాలు తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి. అవి వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్ (రక్తనాళాల సంకుచితం)ని పెంచుతాయి, ఇది మీ ఋతు చక్రంలో తిమ్మిరిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. యోగా మరియు ధ్యానం సాధన యోగా మరియు ధ్యానంతో కూడిన సంపూర్ణ జీవనం డిస్మెనోరియా లక్షణాలకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అని తెలుసుకోవడం. ఇక్కడ నొక్కండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు డిస్మెనోరియా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ గైనకాలజిస్ట్ మరియు ప్రసూతి వైద్యుడిని వీలైనంత త్వరగా సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నిపుణులు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఏవైనా పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడగలరు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. బుక్ కన్సల్టేషన్ ఇప్పుడు డిస్మెనోరియా చికిత్స డిస్మెనోరియా మందులతో మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది మీ నొప్పి యొక్క తీవ్రత మరియు అంతర్లీన కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డిస్మెనోరియా కోసం ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి: నొప్పి నివారణ మందులు: NSAIDలు సాధారణంగా బాధాకరమైన కాలాలకు మొదటి-లైన్ చికిత్స మరియు కనీసం మూడు ఋతు చక్రాల కోసం ప్రయత్నించాలి. అవి ప్రోస్టాగ్లాండిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఇది తత్ఫలితంగా ఋతు ద్రవంలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్ గాఢతను తగ్గిస్తుంది, ఇది గర్భాశయ సంకోచం మరియు ఋతు పరిమాణం తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): డిక్లోఫెనాక్ ఇబుప్రోఫెన్ కీటోప్రోఫెన్ మెఫెనామిక్ యాసిడ్ ఈ మందులు లక్షణాలు కనిపించడానికి ముందు ప్రారంభించి 3 రోజుల పాటు కొనసాగినప్పుడు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా సురక్షితమైనవి మరియు బాగా తట్టుకోగలవు. దుష్ప్రభావాలలో వికారం, వాంతులు మరియు గుండెల్లో మంట వంటి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు ఉండవచ్చు. కంబైన్డ్ నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు: ఇది చికిత్స యొక్క రెండవ వరుస. NSAIDలు మాత్రమే సరిపోకపోతే, నోటి గర్భనిరోధకాలు వాటితో కలిపి ఉండవచ్చు. ఈ మందులలో హార్మోన్లు (ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్) ఉంటాయి, ఇవి అండోత్సర్గము (నెలవారీ గుడ్డు విడుదల) నిరోధిస్తాయి మరియు ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌ల విడుదలను తగ్గిస్తాయి. ఇది క్రమంగా, ఋతుస్రావంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల నుండి దాదాపు తక్షణ ఉపశమనాన్ని తెస్తుంది: భారీ కాలాలు, బాధాకరమైన కాలాలు మరియు క్రమరహిత రక్తస్రావం. ఈ హార్మోన్లు పిల్, స్కిన్ ప్యాచ్, యోనిలోకి చొప్పించిన సౌకర్యవంతమైన రింగ్ లేదా గర్భాశయ పరికరం (IUD) రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే పద్ధతులు: ఎండోమెట్రియల్ క్షీణతను కలిగించడం మరియు అండోత్సర్గాన్ని నిరోధించడం ద్వారా ఋతు నొప్పి చికిత్సలో ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే హార్మోన్లు సమర్థతను చూపుతాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు సంబంధించిన సెకండరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న రోగులకు ఇవి మరింత అనుకూలంగా ఉంటాయి. వివిధ మందులు మరియు డెలివరీ పద్ధతులు ఉన్నాయి: డెసోజెస్ట్రెల్ మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్ ఇంట్రాయూటెరైన్ లెవోనోర్జెస్ట్రెల్-విడుదల చేసే పరికరం (IUS) ఎటోనోజెస్ట్రెల్ విడుదలతో సబ్‌డెర్మల్ ఇంప్లాంట్

అంతర్లీన పరిస్థితులను నిర్వహించడం: ద్వితీయ డిస్మెనోరియా విషయంలో, ఋతు తిమ్మిరి యొక్క మూల కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా, ఈ రకంలో, ఎండోమెట్రియోసిస్, ఫైబ్రాయిడ్స్, అడెనోమైయోసిస్ వంటి అంతర్లీన రుగ్మతల వల్ల ఋతు తిమ్మిరి ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు (ఎండోమెట్రియం యొక్క లైనింగ్ గర్భాశయం వెలుపల పెరుగుతుంది), ఎండోమెట్రియాటిక్ కణజాలాన్ని తొలగించడం. ఋతు తిమ్మిరిలో గొప్ప ఉపశమనాన్ని అందించే శస్త్రచికిత్స ద్వారా చేయబడుతుంది. డిస్మెనోరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

డిస్మెనోరియాను నిర్వహించడంలో క్రింది గృహ సంరక్షణ నివారణలు మరియు చిట్కాలు చాలా దూరం వెళ్ళగలవు: హీటింగ్ ప్యాడ్ ఉపయోగించండి సమయోచిత వేడి అనేది డిస్మెనోరియాను నిర్వహించడానికి సమర్థవంతమైన మరియు తక్కువ-ధర సహజమైన పద్ధతి. మీరు మీ దిగువ పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో తాపన ప్యాడ్ లేదా వేడి నీటి ప్యాక్‌ను ఉంచవచ్చు. వేడిని ఉపయోగించడం వల్ల అప్లికేషన్ యొక్క ప్రదేశానికి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

మీకు ఇంట్లో హీట్ ప్యాక్ లేకపోతే, మీరు టవల్‌ను కొద్దిగా వేడి నీటిలో నానబెట్టి, అదనపు నీటిని పోయేలా పిండి వేసి పొత్తికడుపుపై అప్లై చేయవచ్చు. మీరు అదే చేయడానికి వేడి నీటి సీసాని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వ్యాయామం ఎండార్ఫిన్స్ అని పిలిచే నొప్పి-ఉపశమన రసాయనాలను విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరితో పోరాడటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, వ్యాయామం చేయడం వల్ల కటి ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది మరియు నొప్పిని ప్రేరేపించే ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌లను ఎదుర్కోవడానికి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేయండి అరాకిడోనిక్ యాసిడ్ ఒక కొవ్వు ఆమ్లం మరియు ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌ల ఉత్పత్తిలో పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది. తక్కువ కొవ్వు ఆహారం, బీన్స్, పండ్లు మరియు కూరగాయలు తీసుకోవడం అరాకిడోనిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన ఆహారానికి మారడం డిస్మెనోరియా లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో అన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిన వాటి గురించి తెలియజేయడం కూడా అంతే ముఖ్యమైనది. మీ పీరియడ్స్ నొప్పిని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు! ఇక్కడ నొక్కండి

విటమిన్ E, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ B1, విటమిన్ B6 మరియు మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్‌లతో మీ ఆహారాన్ని పెంచుకోండి, ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం ఉన్న నొప్పి నుండి ఉపశమనం ఇవ్వడంలో కూడా అత్యంత ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఎక్కువ నీరు త్రాగండి పీరియడ్స్ సమయంలో నీరు త్రాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా జరుగుతుందనేది సాధారణ అపోహ. నిజానికి, 6-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగడం అనేది ఉబ్బరం నిరోధించడానికి మాత్రమే కాకుండా పీరియడ్స్ నొప్పిని నిర్వహించడానికి కూడా ఉత్తమ మార్గం. మీరు నీటిలో కొంచెం నిమ్మకాయ లేదా పుదీనాని కూడా జోడించవచ్చు లేదా మీ నీటి తీసుకోవడం పెంచడానికి దోసకాయలు మరియు పుచ్చకాయలు వంటి నీటిలో అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని మీరు ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. హెర్బల్ టీలను తీసుకోండి, ఈ క్రింది పదార్థాలు భారతీయ వంటశాలలలో సులభంగా కనిపిస్తాయి. పీరియడ్స్ నొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి వాటి నుండి హెర్బల్ టీలను తయారు చేయండి: మెంతులు (మేతి): మెంతులు తీసుకోవడం రుతు చక్రం మరియు పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన అనేక సమస్యలలో సానుకూల ఫలితాలను చూపుతుంది. ఇది ఋతు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి మరియు క్రమరహిత కాలాలకు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు మెంతి టీని నీటిలో మరిగించి, ఆపై దాని గింజలను వడకట్టడం ద్వారా తీసుకోవచ్చు. మీరు దీన్ని మీ భోజనంలో కూడా చేర్చుకోవచ్చు.

జీలకర్ర (జీరా గింజలు): ఇది పీరియడ్స్ నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే భారతీయ మసాలా. దాని రిలాక్సింగ్ ఎఫెక్ట్, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటిస్పాస్మోడిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల కారణంగా, ఇది నొప్పి మరియు దుస్సంకోచాలను తగ్గిస్తుంది.

అల్లం (అడ్రాక్): ఇది శోథ నిరోధక మరియు అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న ఋతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా గొప్ప ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

పసుపు (హల్దీ): వివిధ వ్యాధుల చికిత్సకు కర్కుమిన్ వాడకం గురించి ఆయుర్వేదంలో పేర్కొనబడింది. డిస్మెనోరియా వ్యాధికారకంలో పాల్గొన్న ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో మంచి మొత్తంలో పొటాషియం మరియు కాల్షియం ఉంటాయి, ఇవి పీరియడ్స్ సమయంలో కండరాల తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలపడం ద్వారా పొందవచ్చు. అయినప్పటికీ, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ స్ట్రాతో దీనిని తినాలని నిర్ధారించుకోండి, ఎందుకంటే ఇది దంతాలను చెరిపివేస్తుంది.

దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది ఋతు తిమ్మిరి మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అద్భుతమైన యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మరొక భారతీయ మసాలా. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో రుతుక్రమం లోపించడం, అధిక ఋతు రక్తస్రావం, వికారం మరియు వాంతులు వంటి వాటిని నియంత్రించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. మీరు గోరువెచ్చని నీటితో దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవచ్చు. మీరు దీన్ని మీ భోజనంలో కూడా చల్లుకోవచ్చు.

చమోమిలే: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా నుండి వచ్చే నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్, అనాల్జేసిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. మీరు దానిని వేడి నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై వడకట్టడం ద్వారా పొందవచ్చు. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో మూడ్ స్వింగ్‌లను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

మీ పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరిని ఎదుర్కోవటానికి మరింత గృహ సంరక్షణ చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి యొక్క శీఘ్ర పరిశీలన. ఇక్కడ చదవండి

డిస్మెనోరియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

తీవ్రమైన ఋతు తిమ్మిరిని అనుభవించే స్త్రీలు వారి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రయత్నించవచ్చు. అయితే, వీటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ముఖ్యమైన నూనెలతో మసాజ్ మసాజ్ థెరపీ డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న మహిళల్లో ప్రభావవంతమైన ఫలితాలను చూపుతుంది. ఈ చికిత్సలో, లావెండర్ ఆయిల్, సిన్నమోన్ ఆయిల్, రోమన్ చమోమిలే ఆయిల్, క్లారీ సేజ్ ఆయిల్ మరియు మార్జోరామ్ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి యాంటిస్పాస్మోడిక్, అనాల్జేసిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

ప్రశాంతమైన నిద్ర మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం కోసం మీరు నిద్రవేళలో మీ దిగువ వీపు మరియు పొత్తికడుపును మసాజ్ చేయవచ్చు. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీ అనేది ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ థెరపీ, ఇందులో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలవబడే శరీరంలోని ప్రాంతాల్లో చొప్పించిన సూటిగా ఉండే సూదులు ఉంటాయి. ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు నిర్దిష్ట నరాలు మరియు కండరాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు ఆక్యుపంక్చర్ మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది శరీరంలో సహజ నొప్పి-ఉపశమన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ, వారి సిఫార్సు కోసం మరింత పరిశోధన అవసరం మరియు వాటి ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్‌పై ఆసక్తి లేని మహిళల్లో వారు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండవచ్చు. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS) ఇది చర్మం ద్వారా విద్యుత్ ప్రవాహాలను అందించే నాన్‌వాసివ్, చవకైన మరియు పోర్టబుల్ థెరపీ.

అనేక అధ్యయనాలు నొప్పిని తగ్గించడంలో, అనాల్జెసిక్స్ వాడకాన్ని తగ్గించడంలో మరియు ప్రాధమిక డిస్మెనోరియా రోగులలో జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో TENS యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశోధించాయి. యోగ మరియు ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా యోగా మరియు ధ్యానాన్ని అభ్యసించడం వలన ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం, ఆందోళన మరియు నొప్పి నిర్వహణ వంటివి నిరూపించబడ్డాయి. వారానికి ఒకసారి 60 నిమిషాల పాటు యోగా సాధన చేయడం వల్ల పీరియడ్స్ క్రాంప్‌లను తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం చూపిస్తుంది. డిస్మెనోరియా యొక్క సమస్యలు

ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా అనేది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పులు మరియు తిమ్మిరిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది స్త్రీ యొక్క మొత్తం శ్రేయస్సు మరియు జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ఎటువంటి అంతర్లీన పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉండదు మరియు అందువల్ల ఎటువంటి సంక్లిష్టతలను చూపదు.

సెకండరీ డిస్మెనోరియా విషయంలో, సమస్యలు కారణం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. వీటిలో ఇవి ఉండవచ్చు: వంధ్యత్వం: ద్వితీయ డిస్మెనోరియా వల్ల కలిగే సమస్యలలో ఒకటి వంధ్యత్వం లేదా బిడ్డను గర్భం ధరించలేకపోవడం. ఎండోమెట్రియోసిస్, ఉదాహరణకు, సెకండరీ డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న ఒక అంతర్లీన పరిస్థితి, ఇది పెల్విస్ మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాల ఆకారాన్ని మార్చగలదు. అండోత్సర్గము తర్వాత గుడ్డును తీయలేని విధంగా స్పెర్మ్ గుడ్డును కనుగొనడం లేదా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను వికృతీకరించడం కష్టతరం చేస్తుంది. గర్భస్రావం: తీవ్రమైన హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా గర్భస్రావం లేదా గర్భంతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి: క్రమరహిత పీరియడ్స్ ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, ముఖ్యంగా గర్భం దాల్చడానికి మరియు కుటుంబాన్ని ప్లాన్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మహిళలకు. బోలు ఎముకల వ్యాధి: మొత్తం ఎముకల ఆరోగ్యంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి లేకపోవడం వల్ల ఎముకలు మరియు కీళ్ళు పెళుసుగా లేదా బలహీనంగా ఉండే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనత: గర్భాశయం యొక్క పరిమాణం మరియు ఆకృతి వంటి ఏదైనా నిర్మాణ సమస్య డిస్మెనోరియాకు కారణమైతే, అది రక్తహీనతకు దారితీసే పీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమి: బాధాకరమైన తిమ్మిరి నిద్ర చక్రాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది లేదా నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది.

మీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యల కోసం సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించడం సరైన వైద్య సలహాను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు సంప్రదించగల వైద్య నిపుణుల రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. చదువు

డిస్మెనోరియాతో జీవించడం

బాధాకరమైన కాలాలు ఆడవారి రోజువారీ పని లేదా కార్యకలాపాలను పేలవంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. యువతులు పాఠశాలకు దూరమవుతున్నారు. ఇది ఏకాగ్రత, సాంఘికీకరణ మరియు సాధన పరంగా విద్యా లేదా పని పనితీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. డిస్మెనోరియా క్రీడలు లేదా సామాజిక కార్యక్రమాలలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని కూడా పరిమితం చేస్తుంది. బహిష్టు నొప్పి కారణంగా నిద్రకు ఆటంకాలు ఏర్పడడం వల్ల స్త్రీల ఉత్పాదకత మరింత దెబ్బతింటుంది. కౌమారదశలో ఉన్న బాలికలలో పునరావృతమయ్యే స్వల్పకాలిక పాఠశాల లేకపోవడం మరియు పునరుత్పత్తి వయస్సు గల మహిళల్లో ఒక సాధారణ సమస్యకు బాధాకరమైన కాలాలు ప్రధాన కారణం.

మీరు డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే లేదా మీకు ఇది చాలా సవాలుగా ఉన్నట్లయితే, మీ ఋతు తిమ్మిరిని తగ్గించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి: ఋతుస్రావం సమయంలో, మంచి మొత్తంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు తాపన ప్యాడ్ లేదా వేడి నీటి బాటిల్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. వెచ్చని స్నానం మొత్తం నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, గింజలు మరియు విత్తనాలు వంటి మీ తిమ్మిరిని తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది మరియు ఋతు తిమ్మిరిని మచ్చిక చేసుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, ఉబ్బరం మరియు కడుపు నొప్పి అనేది డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న మహిళలకు ఇతర సాధారణ సమస్యలు, కాబట్టి లక్షణాలను తగ్గించడానికి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ చేయడం మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. విటమిన్ E, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ B1, విటమిన్ B6 మరియు మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం ఉన్న నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనదిగా కనుగొనబడింది. వాకింగ్, జాగింగ్ మరియు స్ట్రెచింగ్ వంటి రెగ్యులర్ వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కొన్ని రసాయనాలు (ఎండార్ఫిన్లు) విడుదలవుతాయి, ఇది నొప్పిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు మరియు పానీయాలను నివారించండి ఎందుకంటే అవి వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్ (రక్తనాళాల సంకుచితం)ని పెంచుతాయి, ఇది మీ ఋతు చక్రంలో తిమ్మిరిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. తేలికపాటి మరియు మితమైన డిస్మెనోరియా సాధారణంగా NSAIDలకు బాగా స్పందిస్తుంది. ఋతుస్రావం దాని స్వంత అపోహలు మరియు అపోహలతో వస్తుంది. అవి పరిసర కాలాల్లో గందరగోళాన్ని మాత్రమే పెంచుతాయి. కాల పురాణాలను ఛేదించే సమయం. ఇక్కడ నొక్కండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఋతుస్రావం సమయంలో తిమ్మిరి ఎలా ఉంటుంది? పీరియడ్స్ క్రాంప్‌లకు చాక్లెట్ సహాయపడుతుందా? డిస్మెనోరియా ప్రసవంగా అనిపిస్తుందా? అరటిపండ్లు మీ కాలాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయా? ప్రస్తావనలు Dysmenorrhea పర్యాయపదాలు, Dysmenorrhea. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. కురల్ ఎం, నూర్ ఎన్, పండిట్ డి, జోషి టి, పాటిల్ ఎ. కాలేజీకి వెళ్లే అమ్మాయిల్లో రుతుక్రమ లక్షణాలు మరియు డిస్మెనోరియా వ్యాప్తి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2015 జూలై-సెప్టెం. డిస్మెనోరియా, యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణాలు.NICHD. 2018 ఫిబ్రవరి 02న నవీకరించబడింది. Pakpour A, Kazemi F, Alimoradi Z, Griffiths M. డిప్రెషన్, ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు డిస్మెనోరియా: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష కోసం ప్రోటోకాల్. ఆన్‌లైన్‌లో 2020 మార్చి 26న ప్రచురించబడింది. జాఫ్రా ఎమ్, మార్టినెజ్ ఇ, శాంచెజ్ ఎ, లోపెజ్ ఎమ్, పాడిల్లా ఎఫ్, గొంజాలెజ్ ఎమ్, ఫెర్నాండెజ్ ఎం. స్పానిష్ విద్యార్థులలో ఆహారం, బహిష్టు నొప్పి మరియు ఇతర రుతుక్రమ లక్షణాల మధ్య సంబంధం. ఆన్‌లైన్‌లో 2020 జూన్ 12న ప్రచురించబడింది. జాఫర్‌పూర్ M, హతేఫీ M, నజాఫీ F, ఖాజావిఖాన్ J, ఖానీ A. బహిష్టు రక్తస్రావం మరియు ప్రాథమిక డిస్మెనోరియాతో దైహిక లక్షణాలపై దాల్చినచెక్క ప్రభావం. ఆన్‌లైన్‌లో 2015 ఏప్రిల్ 22న ప్రచురించబడింది. Woo H, Ji H,Pak Y, Lee H, Heo S,Lee J,Lee J, Park K. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న మహిళల్లో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2018 జూన్ 18. వలియాని ఎమ్, ఘసేమి ఎన్, బహదోరన్ పి, హెష్మత్ ఆర్. ఎండోమెట్రియోసిస్ వల్ల కలిగే డిస్మెనోరియాపై మసాజ్ థెరపీ యొక్క ప్రభావాలు. 2010 పతనం ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది. యాంగ్ ఎన్, కిన్ ఎస్. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులలో రుతుక్రమంలో తిమ్మిర్లు మరియు రుతుక్రమ బాధలపై యోగా కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాలు: ఒకే-బ్లైండ్, రాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ ట్రయల్. ఆన్‌లైన్‌లో 2016 జూన్ 17న ప్రచురించబడింది. హోస్సేన్‌లౌ ఎ, అలినేజాద్ వి, అలినేజాద్ ఎమ్, అఘఖాని ఎన్. ఉర్మియా-ఇరాన్‌లోని హై స్కూల్ విద్యార్థులలో డిస్మెనోరియా యొక్క వ్యవధి మరియు తీవ్రతపై ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్ మరియు విటమిన్ బి1 టాబ్లెట్‌ల ప్రభావాలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2014 సెప్టెంబరు 18న ప్రచురించబడింది. నాజ్ M, కియాని Z, ఫకారి F, ఘసేమి V, అబేద్ M, Ozgoli G. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా యొక్క నొప్పి నిర్వహణపై సూక్ష్మపోషకాల ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2020 మార్చి 1. జు హెచ్, జోన్స్ ఎమ్, మిశ్రా జి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మరియు డిస్మెనోరియా మధ్య U-ఆకారపు సంబంధం: ఒక రేఖాంశ అధ్యయనం. ఆన్‌లైన్‌లో 2015 జూలై 28న ప్రచురించబడింది. అన్సల్ A, Ayranci U, Tozun M, Arslan G, Calik E. డిస్మెనోరియా వ్యాప్తి మరియు మహిళా విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థుల సమూహంలో జీవన నాణ్యతపై దాని ప్రభావం. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2010 ఏప్రిల్ 7. ఒమిడ్వర్ ఎస్, బకౌయి ఎఫ్, అమిరి ఎఫ్, బేగం కె. భారతీయ మహిళా విద్యార్థులలో ప్రాథమిక డిస్మెనోరియా మరియు రుతుక్రమ లక్షణాలు: వ్యాప్తి, ప్రభావం మరియు నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో 2015 డిసెంబర్ 17న ప్రచురించబడింది.

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

పైల్స్‌ను హేమోరాయిడ్స్, హేమోరాయిడల్ డిసీజ్ మరియు పాయువు మరియు పురీషనాళం యొక్క అనారోగ్య సిరలు అని కూడా పిలుస్తారు. అవి పురీషనాళం (అంతర్గత హేమోరాయిడ్లు) లేదా పాయువు చుట్టూ చర్మం (బాహ్య హేమోరాయిడ్లు) లోపల అభివృద్ధి చెందుతాయి. పైల్స్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు మలాన్ని విసర్జించే సమయంలో రక్తస్రావం మరియు నొప్పి, ఆసన ప్రాంతంలో గడ్డలు ఉండటం మరియు అసంపూర్ణమైన లోపం యొక్క భావన.

పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు మలబద్ధకం, గర్భం, అధిక బరువు/ఊబకాయం, నిరంతర విరేచనాలు, టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మరియు బరువైన వస్తువులను ఎత్తడానికి ప్రయాసపడడం.

చాలా సందర్భాలలో, పైల్స్ సాంప్రదాయిక వైద్య నిర్వహణతో జీవనశైలి మార్పులు మరియు స్వీయ సంరక్షణతో పరిష్కరించబడతాయి, ఇందులో అధిక ఫైబర్ ఆహారం తినడం, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం మరియు అధిక ఒత్తిడిని నివారించడం వంటివి ఉంటాయి.

హేమోరాయిడ్ల పరిమాణం చాలా పెద్దగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని వైద్య విధానాలు మరియు/లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 45 నుండి 65 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పరీక్ష మల పరీక్ష అనోస్కోపీ ప్రోక్టోస్కోపీ కోలనోస్కోపీ బేరియం ఎనిమా పరీక్ష ఇతర పరీక్షలు: హిమోగ్లోబిన్, కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ పరీక్షలు & లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (LFT). చికిత్స సమయోచిత చికిత్సలు నొప్పి నివారణలు: పారాసెటమాల్ లాక్సిటివ్స్: ఇస్పాఘులా పొట్టు, పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ & లాక్టులోస్ ఫ్లేబోటోనిక్స్: డయోస్మిన్, ట్రోక్సెరుటిన్, & కాల్షియం డోబెసిలేట్ హాస్పిటల్ ఆధారిత చికిత్సలు: రబ్బర్ బ్యాండ్ లిగేషన్, ఇంజెక్షన్ స్కెలెరోథెరపీ, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ థెరపీ, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ థెరపీ rhoidectomy, Stapled hemorrhoidectomy & హేమోరాయిడల్ ఆర్టరీ లిగేషన్. జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ ప్రొక్టాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి నిపుణులు పైల్స్ యొక్క లక్షణాలు

ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవటం వల్ల చాలా మందికి పైల్స్ ఉన్నాయని మొదట్లో గుర్తించరు. లక్షణాలు సంభవించినప్పుడు, రోగులకు ఇవి ఉండవచ్చు: మలాన్ని విసర్జించే సమయంలో రక్తస్రావం (రక్తం సాధారణంగా ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది) ప్రోలాప్స్ (మలం విసర్జించే సమయంలో చర్మం పొడుచుకు రావడం) మలం వెళ్ళేటప్పుడు నొప్పి ఆసన ప్రాంతంలో దురద, ఆసన ప్రాంతంలో గడ్డలు ఉండటం, ఇది మలం దాటిన తర్వాత శ్లేష్మ స్రావాన్ని వెనక్కి నెట్టడం అవసరం కావచ్చు, ప్రత్యేకించి మలం మీ లోదుస్తులలో లేదా టాయిలెట్ పేపర్‌పై కనిపించవచ్చు, ఇది మలద్వారం చుట్టూ ఎరుపు మరియు వాపు కనిపిస్తుంది పురీషనాళం) టాయిలెట్‌కి వెళ్లిన తర్వాత కూడా మలవిసర్జన అసంపూర్తిగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, మలం వెళ్లేందుకు ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి ఉబ్బరం

ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా అధిక ప్రయాసకు గురిచేయడం (మలం విసర్జించడానికి చాలా గట్టిగా నెట్టడం), రుద్దడం మరియు పాయువు చుట్టూ శుభ్రపరచడం ద్వారా మరింత తీవ్రమవుతాయి.

పొత్తికడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం మరియు రక్తస్రావం వంటి పైల్స్ యొక్క వివిధ ఆసన లక్షణాలు ఇతర వైద్య పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి కాబట్టి పైల్స్ తరచుగా కొన్ని ఇతర జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలుగా తప్పుగా భావించబడుతున్నాయి? నీకు తెలుసా? పైల్స్ ఈ లక్షణాలకు అత్యంత సాధారణ కారణం అయినప్పటికీ, లక్షణాలు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్, క్రోన్'స్ వ్యాధి, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ లేదా పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం యొక్క క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని ఇతర జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను కూడా సూచిస్తాయి. కాబట్టి పైల్స్ ఇంకా ఏమి కావచ్చు? తెలుసుకుందాం. పైల్స్ యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

పైల్స్, హెమోరాయిడ్స్ మరియు హెమోరోహైడల్ వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, ఆసన కాలువలో నిర్మాణం వంటి సహజంగా సంభవించే కుషన్లలో ఆటంకాలు ఉంటాయి. ఈ కుషన్లు సహజంగా పాయువులో ఉంటాయి మరియు వాటిని హెమోరాయిడ్స్ అంటారు. ఇది వదులుగా ఉండే బంధన కణజాలం, మృదువైన కండరాలు మరియు రక్త కండరాలను కలిగి ఉంటుంది. హేమోరాయిడ్స్ యొక్క ప్రధాన విధి మలం పట్టుకోవడం.

పైల్స్ యొక్క ప్రధాన కారణం తక్కువ పురీషనాళంలో అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది ఆసన కుషన్ల పరిమాణం మరియు సహాయక కణజాలాల క్షీణతకు దారితీస్తుంది. ఇది క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD), విస్తారిత ప్రోస్టేట్, మలబద్ధకం, అండాశయ కణితి మొదలైన కొన్ని వ్యాధి పరిస్థితుల వల్ల కావచ్చు. తక్కువ ఫైబర్ ఆహారం, గర్భం, వయస్సు పెరగడం వంటి ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కూడా ఆసన కుషన్లు ప్రభావితమవుతాయి.

ఆసన కుషన్‌లో ఉండే కొల్లాజెన్ నాణ్యత మరియు పరిమాణంలో అసాధారణతలు కూడా పైల్స్‌కు కారణమవుతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పైల్స్ రకాలు

పైల్స్‌ను నాలుగు ప్రధాన వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. అంతర్గత హేమోరాయిడ్స్ ఈ రకమైన పైల్స్ పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం యొక్క లైనింగ్‌లో పురీషనాళంలో లోతుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. వాటి స్థానం కారణంగా, అవి కనిపించవు మరియు తరచుగా లక్షణరహితంగా ఉంటాయి. చాలా సందర్భాలలో, వారు వాటంతట అవే వెళ్ళిపోతారు. అయినప్పటికీ, పెద్ద హేమోరాయిడ్లు నొప్పి, దురద, మంట, మల రక్తస్రావం మొదలైన అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. 2. ప్రోలాప్స్డ్ హేమోరాయిడ్స్ మలం ద్వారా లేదా పాయువుపై ఒత్తిడి పెట్టడం ద్వారా అంతర్గత హేమోరాయిడ్లు ఆసన ద్వారంలోకి నెట్టబడతాయి, ఇది ప్రోల్పేస్డ్ హేమోరాయిడ్స్ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. ప్రోట్రూషన్ పరిధిని బట్టి వాటిని గ్రేడ్ చేయవచ్చు: గ్రేడ్ 1: ఈ దశలో, అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌లు ఆసన కాలువలోకి ఉబ్బుతాయి కానీ ప్రోలాప్స్ అవ్వవు. గ్రేడ్ 2: ఈ గ్రేడ్ మలవిసర్జన లేదా వడకట్టడం వంటి మల లేదా ఆసన ప్రాంతంలో పెరిగిన ఒత్తిడి సమక్షంలో వాపు సిరలు ప్రోలాప్స్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. పొడుచుకు వచ్చిన హేమోరాయిడ్లు మలం దాటిన తర్వాత వాటంతట అవే తగ్గుతాయి. గ్రేడ్ 3: ఈ గ్రేడ్ గ్రేడ్ 2 మాదిరిగానే ఉంటుంది, ఈ సందర్భంలో, హేమోరాయిడ్స్ వాటంతట అవే లోపలికి వెళ్లవు. బదులుగా, వారికి మాన్యువల్ తగ్గింపు అవసరం. గ్రేడ్ 4: ప్రోలాప్స్ హేమోరాయిడ్‌లను వాటి సాధారణ స్థితికి తిరిగి నెట్టడం సాధ్యం కాదు మరియు తీవ్రమైన మరియు ఆకస్మిక నొప్పికి దారితీస్తుంది. 3. ఎక్సటర్నల్ హెమరాయిడ్స్ పైల్స్ అనే పదం వినగానే చాలా మంది ఎక్స్ టర్నల్ హెమరాయిడ్స్ గురించి ఆలోచిస్తారు. ఇవి పాయువు చుట్టూ చర్మం కింద ఏర్పడే కనిపించే ముద్దలు. వారి బాహ్య రూపాన్ని బట్టి అవి మరింత తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి, ఇవి కూర్చోవడం మొదలైన రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. 4. థ్రాంబోస్డ్ హెమోరాయిడ్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది త్రంబస్ అని పిలువబడే రక్తం గడ్డకట్టే అంతర్గత లేదా బాహ్య హేమోరాయిడ్‌లను సూచిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా చికిత్స చేయని హేమోరాయిడ్ యొక్క సమస్య మరియు తీవ్రమైన నొప్పి, మంట, దురద, ఎరుపు మరియు వాపు వంటి మరింత తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. పైల్స్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా? పైల్స్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచవు. అయినప్పటికీ, పైల్స్ యొక్క మరింత తీవ్రమైన రూపం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోండి. పైల్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

దీర్ఘకాలం పాటు దిగువ పురీషనాళంలో ఒత్తిడిని పెంచే ఏదైనా పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వివిధ ప్రమాద కారకాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం దీర్ఘకాలంలో మలబద్ధకం పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం యొక్క సిరల వాపుకు కారణమయ్యే ఒత్తిడికి అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది పైల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి సులభమైన ఆయుర్వేద నివారణలు తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణులచే ఈ వీడియో చూడండి. 2. వయసు పెరిగేకొద్దీ, సాధారణంగా ఉన్న హేమోరాయిడ్‌లకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాల ఫైబర్‌లు బలహీనపడతాయి. ఇది వారికి తక్కువ మద్దతునిస్తుంది మరియు పైల్స్ ప్రోలాప్స్‌కు దారితీస్తుంది. 3. ఆహారం తక్కువ ఫైబర్ ఆహారం మలం గట్టిపడటానికి దారితీస్తుంది మరియు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతుంది. స్థిరమైన ఒత్తిడి స్థానిక కణజాలాలను గాయపరచడం ద్వారా పైల్స్‌కు కారణమవుతుంది. 4. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు కూడా పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక అధ్యయనంలో, పెద్దప్రేగు శోథ, మాలాబ్జర్ప్షన్, పేగు బైపాస్ మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ వంటి అతిసార పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులు పైల్స్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. 5. అధిక బరువు/స్థూలకాయం అధిక బరువు ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు లేదా మధ్య ప్రాంతంలో పైల్స్‌కు దారితీసే ఆసన సిరలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

ఊబకాయం అనేది ప్రపంచ జనాభాలో మూడింట ఒక వంతు మందిని ప్రభావితం చేసే అత్యంత సంక్లిష్టమైన మరియు ఎక్కువగా నివారించగల వ్యాధులలో ఒకటి. మహిళల్లో స్థూలకాయం వల్ల కలిగే సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. గర్భం అనేది పైల్స్‌కు అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకం, ఎందుకంటే పెరిగిన శిశువు బరువు కటి రక్తనాళాలు మరియు ఆసన ప్రాంతంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది.

గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకం అనేది ఒక సాధారణ లక్షణం, ఇది పైల్స్ వచ్చే అవకాశాలను కూడా పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడే చిట్కాలతో కూడిన శీఘ్ర గైడ్ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి చదవండి

1. కుటుంబ చరిత్ర గతంలో కుటుంబంలో ఎవరికైనా పైల్స్ వచ్చినట్లయితే పైల్స్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయి.

పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇతర కారకాలు: బరువైన వస్తువులను ఎత్తడం నిరంతర దగ్గు పదేపదే వాంతులు ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో నివసించడం ప్రేగు కదలికల సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల విరేచనాలు లేదా ఎనిమాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల పేగు పనితీరు లోపం. మరుగుదొడ్డిపై సమయ వ్యవధి నిశ్చల జీవనశైలి ఉన్నత సామాజిక ఆర్థిక స్థితి వెన్నుపాముకు గాయం మల శస్త్రచికిత్స అంగ సంపర్కం ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి

గమనిక: అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో వారి ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా పైల్స్ యొక్క ప్రాబల్యం చాలా సాధారణం, ఇందులో తక్కువ ఫైబర్ తీసుకోవడం ఉంటుంది. మలవిసర్జన సమయంలో స్క్వాటింగ్‌కి విరుద్ధంగా ఉండే భంగిమ ఈ దేశాల్లో పైల్స్‌ ఎక్కువగా రావడానికి మరో కారణం. పైల్స్ నిర్ధారణ

పైల్స్ తరచుగా ఇతర అనోరెక్టల్ వ్యాధులైన పగుళ్లు, ఫిస్టులాలు మరియు కురుపులు వంటి వాటితో అయోమయం చెందుతాయి. చికిత్స ప్రారంభించే ముందు పైల్స్‌ను నిర్ధారించడానికి పూర్తి రోగ నిర్ధారణ ముఖ్యం. బాహ్య హేమోరాయిడ్లు సాధారణంగా పాయువు చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని భౌతికంగా విశ్లేషించడం ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడతాయి, అయితే అంతర్గత హేమోరాయిడ్లను నిర్ధారించడానికి డిజిటల్ మల పరీక్ష వంటి విధానాలు నిర్వహిస్తారు. 1. వైద్య చరిత్ర పైల్స్ నిర్ధారణలో మొదటి దశలో లక్షణాలు మరియు వైద్య చరిత్ర గురించి విచారణ ఉంటుంది. డాక్టర్ రోగి యొక్క ఆహారపు అలవాట్లు, టాయిలెట్ అలవాట్లు, భేదిమందు వాడకం మరియు ప్రస్తుత వైద్య పరిస్థితి గురించి కూడా అడుగుతాడు. 2. శారీరక పరీక్ష మల పరీక్షలో ఒక వ్యక్తి యొక్క దిగువ పురీషనాళం, కటి మరియు దిగువ బొడ్డు యొక్క తనిఖీ ఉంటుంది. పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు వేసిన వేలిని చొప్పించడం ద్వారా పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఈ పరీక్ష బాహ్య హేమోరాయిడ్‌లు, చర్మపు ట్యాగ్‌లు, ప్రోలాప్సింగ్ అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌లు, పగుళ్లు, ఫిస్టులాలు మరియు గడ్డలను తనిఖీ చేస్తుంది. అసాధారణ ద్రవ్యరాశి మరియు సున్నితత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి పురీషనాళం యొక్క ఉపరితలాన్ని నొక్కడం ద్వారా కూడా పరీక్ష జరుగుతుంది. టెక్నిక్ సాధారణంగా బాధాకరమైనది కాదు, కానీ మీరు కొంచెం అసౌకర్యాన్ని అనుభవించవచ్చు. 3. అనోస్కోపీ ఇది అనోస్కోప్ అనే పరికరం సహాయంతో పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం యొక్క పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. మల రక్తస్రావం యొక్క ఇతర కారణాలను మినహాయించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియకు పాయువు ద్వారా పురీషనాళంలోకి ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం అవసరం. ఆసన ప్రాంతం లైట్ ఉపయోగించి తనిఖీ చేయబడుతుంది. రోగులకు కమోడ్‌పై కూర్చోవాలని మరియు పరీక్ష సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావాలని సూచించడం వల్ల ప్రోలాప్స్ స్థాయి గురించి ఖచ్చితమైన ఆలోచన ఉంటుంది. 4. ప్రోక్టోస్కోపీ ఈ పరీక్షను ప్రోటోస్కోప్ అని పిలిచే ఒక పరికరాన్ని ఉపయోగించి పురీషనాళం మరియు పాయువు యొక్క అంతర్గత అవయవాలను పరిశీలించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రోటోస్కోప్ అనేది నేరుగా, బోలు లోహం లేదా ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్, కొన్నిసార్లు చివర కాంతి ఉంటుంది. పరికరం అనోస్కోప్ కంటే కొంచెం పెద్దది మరియు మొత్తం ఆసన కాలువను పరిశీలించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తస్రావం, బరువు తగ్గడం, ప్రేగు అలవాట్లలో మార్పు లేదా రక్తహీనత వంటి ఎరుపు జెండా లక్షణాల విషయంలో ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. 5. కోలన్‌స్కోపీ కోలనోస్కోపీ అనేది ఒక వైద్యుడు మీ పురీషనాళం మరియు పెద్దప్రేగు లోపల చూసేందుకు కోలనోస్కోప్‌ని ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది ఎరుపు జెండా లక్షణాలతో ఉన్న రోగులలో పరిగణించబడుతుంది. 6. బేరియం ఎనిమా పరీక్షలో పాయువు నుండి పురీషనాళంలోకి బేరియం ఎనిమా (రేడియో కాంట్రాస్ట్ ఫ్లూయిడ్, బేరియం సల్ఫేట్) ఇంజెక్షన్ ఉంటుంది. 7. ఇతర పరీక్షలు కొన్ని సందర్భాల్లో, హిమోగ్లోబిన్, కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ స్టడీస్, లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు (LFT) వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా నిర్వహిస్తారు. సెలబ్రిటీలు కిష్వెర్ మర్చంట్ కిష్వెర్ మర్చంట్, ఒక భారతీయ టెలివిజన్ నటి తన గర్భధారణ సమయంలో పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నట్లు వీడియో ద్వారా వెల్లడించారు. ఆమె డాక్టర్ సూచించిన రెమెడీస్ ద్వారా పరిస్థితిని నిర్వహించింది. విట్నీ హ్యూస్టన్ అమెరికన్ గాయని, నటి మరియు సంగీత నిర్మాత కూడా పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నివేదించబడింది. జార్జ్ బ్రెట్ ఈ అమెరికన్ బేస్ బాల్ ఆటగాడు కూడా ప్లైస్‌తో బాధపడ్డాడు. అతను శస్త్రచికిత్సతో పరిస్థితిని నిర్వహించగలిగాడు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఆహారపు అలవాట్లు మరియు నిశ్చల జీవనశైలి కారణంగా పైల్స్ చాలా సాధారణం. వివిధ వ్యక్తులు లక్షణాలను అనుభవిస్తారు కానీ ఇబ్బంది కారణంగా వైద్యుడిని సందర్శించరు. ఇది రోగి యొక్క పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది మరియు జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:

నిరంతరం బరువు కోల్పోతున్నారా మీ ప్రేగు అలవాట్లు మారాయి మీ మలం నల్లగా లేదా జిగటగా మారుతుంది మీరు మల రక్తస్రావాన్ని అనుభవిస్తున్నారు మీరు ఒక విదేశీ వస్తువుపై కూర్చున్న అనుభూతిని కలిగి ఉంటారు

పైల్స్ యొక్క లక్షణాలు తరచుగా వారి స్వంత లేదా సాధారణ చికిత్సలతో పరిష్కరించబడతాయి. అయినప్పటికీ, మీకు పైల్స్ ఉంటే మరియు ఇంట్లో 7 రోజుల చికిత్స తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

ఈ పరిస్థితిలో సహాయపడే నిపుణులైన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ ప్రొక్టాలజిస్ట్ (పాయువు, పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్సలు మరియు చికిత్స చేయడంలో నిపుణుడు)

సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. పైల్స్ నివారణకు ఇప్పుడే సంప్రదించండి

పైల్స్ గురించి సరైన విద్య, దాని ట్రిగ్గర్స్ మరియు సరైన ఆహారం పైల్స్ నివారించడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. పైల్స్ నివారించడంలో క్రింది చర్యలు సహాయపడతాయి:

ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి అడుగు భాగాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి టీ మరియు కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం మానుకోండి ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మానుకోండి మలవిసర్జన చేయాలనే కోరిక ఉన్నప్పుడు వెంటనే బాత్రూమ్‌కు వెళ్లండి మొబైల్ ఫోన్‌లను బాత్రూమ్‌కు తీసుకెళ్లడం మానుకోండి. మలవిసర్జన చేసేటప్పుడు ఒక సపోర్టుపై మలం పోసేటప్పుడు గట్టిగా నెట్టడం మానుకోండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి పైల్స్ చికిత్స

మొదటి వరుస చికిత్సలో జీవనశైలి మార్పులు మరియు స్వీయ సంరక్షణ ఉంటుంది. రోగులు తగినంత ద్రవం మరియు ఫైబర్ తీసుకోవడంతో ఆహార మార్పులను అనుసరించాలి. చికిత్స నియమావళి లక్షణాలు మరియు పైల్స్ గ్రేడ్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది, వీటిని సమూహంగా విభజించవచ్చు: A. శస్త్రచికిత్స కాని చికిత్స ఇందులో మందులు మరియు కార్యాలయ ఆధారిత చికిత్సలు ఉంటాయి. సాధారణ ఇంటి నివారణలు లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైతే అవి ప్రారంభించబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:

1. మందులు సాధారణంగా నొప్పి, చికాకు, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి మందులు సూచించబడతాయి.

సమయోచిత చికిత్సలు: అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి క్రీమ్‌లు, లేపనాలు మరియు సుపోజిటరీలు ఇవ్వబడతాయి. ఈ మందులు పాయువు యొక్క సున్నితమైన చర్మాన్ని చికాకు పెట్టగలవు కాబట్టి వాటిని 5 నుండి 7 రోజులు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఆసన ప్రాంతంలో తీవ్రమైన మంట విషయంలో, స్టెరాయిడ్లను కలిగి ఉన్న కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్ కూడా ఇవ్వబడుతుంది. నొప్పి నివారణ మందులు: పారాసెటమాల్ వంటి సాధారణ నొప్పి నివారణ మందులు పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. అయినప్పటికీ, అధిక రక్తస్రావం విషయంలో ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు నివారించబడతాయి.   
భేదిమందులు: ఈ మందులు మలాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి మరియు ప్రేగులను ఖాళీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే భేదిమందులు ఇస్పాగులా పొట్టు మరియు లాక్టులోజ్. Phlebotonics: Phlebotonics అనేది మొక్కల సారాలతో కూడిన ఔషధాల తరగతి. అవి ఆహార పదార్ధాలుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు డయోస్మిన్, ట్రోక్సెరుటిన్, హైడ్రాక్సీథైల్రుటోసైడ్ మరియు కాల్షియం డోబెసిలేట్ ఉన్నాయి. పైల్స్‌లో రక్తస్రావం, దురద మరియు ఉత్సర్గ తగ్గుతుందని వారు చూపించారు.

1. ఆసుపత్రి ఆధారిత చికిత్సలు ఇంటి నివారణలు మరియు మందులు లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైనప్పుడు ఈ చికిత్సలు ఉపయోగించబడతాయి. వివిధ ఆసుపత్రి ఆధారిత చికిత్సలో ఇవి ఉన్నాయి:

రబ్బర్ బ్యాండ్ లిగేషన్: ఇది దాని భద్రత మరియు ఖర్చు ప్రభావం కారణంగా పైల్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నాన్-సర్జికల్ పద్ధతుల్లో ఒకటి. ఈ ప్రక్రియలో అంతర్గత హేమోరాయిడ్ చివరిలో బ్యాండ్‌ను చొప్పించడం జరుగుతుంది. బ్యాండ్ హేమోరాయిడ్ కణజాలానికి రక్త సరఫరాను పరిమితం చేస్తుంది. ఇది అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌ను తగ్గించడంలో మరియు పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పద్ధతి చాలా ఎక్కువ నివారణ రేటును కలిగి ఉంటుంది మరియు పునరావృతమయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఈ చికిత్స మొదటి, రెండవ మరియు మూడవ-డిగ్రీ హేమోరాయిడ్లకు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పెద్ద మరియు స్థూలమైన హేమోరాయిడ్లకు అనేక చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు. ఇంజెక్షన్ స్క్లెరోథెరపీ: ఇది హేమోరాయిడ్స్ యొక్క బేస్ వద్ద స్క్లెరోసెంట్లను ఇంజెక్ట్ చేయడం. స్క్లెరోసెంట్లు రసాయన కారకాలు, ఇవి తాపజనక ప్రతిస్పందనకు దారితీస్తాయి మరియు హేమోరాయిడ్ కణజాలాన్ని చంపుతాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే ఏజెంట్లలో ఆయిల్ బేస్‌లో 5% ఫినాల్, హైపర్‌టోనిక్ సెలైన్, 5% క్వినైన్ మరియు యూరియా ఉన్నాయి. ఎలెక్ట్రోథెరపీ: ఈ థెరపీ హెమోరాయిడ్స్‌లో రక్త సరఫరాను గడ్డకడుతుంది, ఇది వాపు కణజాలం యొక్క సంకోచానికి కారణమవుతుంది. క్రయోథెరపీ: ఇది చాలా అరుదుగా ఉపయోగించే సాంకేతికత మరియు ద్రవ నత్రజనిని ఉపయోగించి పైల్స్‌ను గడ్డకట్టడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కోగ్యులేషన్ (IRC): ఈ విధానంలో, చిన్న ప్రోబ్‌ని ఉపయోగించి ఇన్‌ఫ్రారెడ్ లైట్ యొక్క కొన్ని పేలుళ్లు పంపిణీ చేయబడతాయి. ఇది హేమోరాయిడ్‌లకు రక్త సరఫరాను గడ్డకట్టడంలో సహాయపడుతుంది. B. శస్త్రచికిత్సా చికిత్స ఈ సందర్భంలో శస్త్రచికిత్స జోక్యం అవసరం: ఆసుపత్రి విధానాలను తట్టుకోలేకపోవటం పెద్ద బాహ్య హేమోరాయిడ్స్ నాన్-ఆపరేటివ్ విధానాల వైఫల్యం ప్రోలాప్స్ గ్రేడ్ 3 మరియు 4 హేమోరాయిడ్‌లతో కూడిన మిశ్రమ హేమోరాయిడ్స్ హెమోరోహైడల్ బ్లీడింగ్ నిర్వహణ అవసరమయ్యే కోగులోపతిక్ రోగులు

శస్త్రచికిత్సలో హేమోరాయిడ్‌ను తొలగించడం లేదా వారి రక్త సరఫరాను పరిమితం చేయడం వంటివి ఉంటాయి. వివిధ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:

హెమోరోహైడెక్టమీ: ఇది రక్తస్రావం మరియు ప్రోట్రూషన్‌కు కారణమయ్యే అదనపు కణజాలాన్ని తొలగించడం. ఇది కుట్టుపని ఉపయోగించి అనస్థీషియా కింద అంతర్గత మరియు బాహ్య హేమోరాయిడ్స్ రెండింటికీ చేయబడుతుంది. శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణగా ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. స్టేపుల్డ్ హెమోరోహైడెక్టమీ: దీనిలో, హేమోరాయిడ్‌లను తిరిగి ఉంచడానికి స్టెప్లర్ వంటి పరికరం ఉపయోగించబడుతుంది, ఇది చివరికి వారి రక్త సరఫరాను నిలిపివేస్తుంది. హేమోరాయిడల్ ఆర్టరీ లిగేషన్: ఈ ప్రక్రియలో, హేమోరాయిడ్లకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులు కట్టివేయబడతాయి మరియు కత్తిరించబడతాయి. పైల్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

1. మంచి టాయిలెట్ పద్ధతులను అనుసరించండి మరుగుదొడ్డిపై అధికంగా ఒత్తిడి చేయడం, నెట్టడం మరియు ఎక్కువసేపు ఉండటం వంటి వివిధ టాయిలెట్ ప్రవర్తనలు పైల్స్‌కు దోహదం చేస్తాయి. మంచి టాయిలెట్ ప్రాక్టీస్‌ని అనుసరించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: పొడుచుకు రాకుండా ఉండటానికి టాయిలెట్ సమయాన్ని 3 నుండి 5 నిమిషాలకు పరిమితం చేయండి అధికంగా తుడవడం మానుకోండి పైల్స్‌పై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి స్టూల్‌ను బయటకు తీయడానికి ఒత్తిడిని నివారించండి మలం దాటిన తర్వాత మీ అడుగు భాగాన్ని శుభ్రం చేయడానికి తేమతో కూడిన టాయిలెట్ పేపర్‌ను ఉపయోగించండి. దిగువన చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని రుద్దడం మానుకోండి
2. సిట్జ్ స్నానాలు చేయండి గోరువెచ్చని నీటిలో కనీసం 15 నిముషాల పాటు స్ట్రెచ్‌లో కూర్చోవడం ఆసన ప్రాంతంలో దురద, నొప్పి మరియు మంటలను తగ్గించడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. వైద్యం ప్రక్రియకు సహాయపడటానికి ఇది 2-3 సార్లు సాధన చేయాలి. నీటికి ఏదైనా లవణాలు, లోషన్లు లేదా నూనెలను జోడించడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది వాపుకు కారణమవుతుంది. వెచ్చని స్నానం దురద మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.
3. అధిక ఫైబర్ డైట్/సప్లిమెంట్స్ తీసుకోండి, మలం మృదువుగా మరియు పైల్స్‌లో క్రమబద్ధంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం, అధిక ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. ధాన్యపు రొట్టె, తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆహారంలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంచడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. పైల్స్‌లో అధిక ఫైబర్ ఆహారం అంటే స్త్రీలకు 25గ్రా/రోజు మరియు పురుషులకు 38గ్రా/రోజు సిఫార్సు చేయబడింది.

మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి ఇస్పాగులా పొట్టు వంటి OTC సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. వైట్ బ్రెడ్, రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు వేయించిన ఆహారాలు వంటి తక్కువ ఫైబర్ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఇక్కడ, మీరు పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో చూడండి. తెలుసుకోవటానికి నొక్కండి 4. సరైన ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించండి, రోగి మలం నిలకడగా ఉండటానికి తగిన మొత్తంలో నీటిని కూడా తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ సుచిన్ బజాజ్ చేసిన ఈ వీడియోను చూడండి, దీనిలో అతను నీటి ప్రాముఖ్యత, ప్రతి రోజు త్రాగవలసిన నీటి పరిమాణం మరియు నీరు త్రాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రస్తావించాడు.

1. కెఫిన్ పానీయాలను నివారించండి కెఫిన్ పానీయాలను (టీ మరియు కాఫీ) నివారించడం లేదా పరిమితం చేయడం మంచిది, ఎందుకంటే అవి మలం గట్టిపడతాయి మరియు మలవిసర్జన ప్రక్రియను మరింత బాధాకరంగా చేస్తాయి.
2. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి వ్యాయామం సాధారణ ప్రేగు అలవాటుకు సంబంధించినదిగా గుర్తించబడింది. తేలికపాటి శారీరక శ్రమ కూడా మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పైల్స్ ఉన్న రోగి శారీరక శ్రమ కోసం కొంత సమయం కేటాయించాలి.
3. మసాలా మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి స్పైసీ ఫుడ్స్ నొప్పి, మంట మరియు అసౌకర్యం వంటి పైల్స్ యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి మరియు అందువల్ల వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
4. కొన్ని మందులను మానుకోండి కోడైన్ వంటి పెయిన్‌కిల్లర్‌లకు దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే ఇది మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి NSAIDలను కూడా నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇది మల రక్తస్రావాన్ని పెంచుతుంది.
5. ఐస్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి ఐస్ ప్యాక్‌లు ఒక అద్భుతమైన సాధనం. ఒక మృదువైన టవల్‌లో చుట్టబడిన ఐస్ ప్యాక్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో కనీసం 15 నిమిషాలు ఉంచబడుతుంది. తక్షణ ఉపశమనం కోసం ఈ విధానాన్ని గంటకు ఒకసారి పునరావృతం చేయాలి.
6. కుడివైపు కూర్చోండి పైల్స్ ఉన్నవారు మలాన్ని విసర్జించేటప్పుడు వారి పాదాలను పైకి లేపాలి. ఇది పురీషనాళం యొక్క స్థితిని మారుస్తుంది, ఇది మలం సులభంగా వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తుంది.
7. మీ దుస్తులను సవరించండి రోగులు వదులుగా ఉండే, శ్వాసక్రియకు, కాటన్ లోదుస్తులు మరియు ప్యాంటు ధరించడం ద్వారా పైల్స్ యొక్క వైద్యం ప్రక్రియను పెంచవచ్చు. ఇది పైల్స్ చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతం అధిక చెమటతో చికాకు పడకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పైల్స్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇంటి నివారణలను తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణులచే ఈ వీడియోను చూడండి.

పైల్స్ యొక్క సమస్యలు

చాలావరకు హేమోరాయిడ్‌లు చికిత్సతో పరిష్కరించబడతాయి, అయితే ఇది చాలా అరుదుగా క్రింది సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: 1. స్కిన్ ట్యాగ్‌లు ఇది పాయువు యొక్క చర్మం నుండి వేలాడుతున్న కణజాలపు ఫ్లాప్‌ను సూచిస్తుంది. థ్రోంబోస్డ్ హేమోరాయిడ్ యొక్క గడ్డకట్టడం కరిగిపోయినప్పుడు ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది తరచుగా రోగికి చికాకు కలిగిస్తుంది. 2. రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక హేమోరాయిడ్ నుండి రక్తస్రావం కారణంగా రోగి యొక్క రక్త గణన కూడా పడిపోతుంది. 3. ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స చేయని బాహ్య హేమోరాయిడ్లు కూడా పుళ్ళు ఉండటం వల్ల సోకవచ్చు. 4. స్ట్రాంగ్యులేటెడ్ హేమోరాయిడ్ కొన్నిసార్లు, ప్రోలాప్స్డ్ హెమోరాయిడ్ నుండి రక్త ప్రవాహం కత్తిరించబడుతుంది. ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. 5. రక్తం గడ్డకట్టడం వివిధ సందర్భాల్లో, పైల్స్లో రక్తం గడ్డకట్టడం ఏర్పడుతుంది. ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు కొన్నిసార్లు పారుదల అవసరం. 6. రక్తస్రావం ఇది పైల్స్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య, దీనిలో హేమోరాయిడ్లు చీలిపోతాయి మరియు తీవ్రమైన మల రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. చాలా హార్డ్ స్టూల్ పాస్ ఈ ప్రక్రియను తీవ్రతరం చేస్తుంది. పైల్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి చేసే వివిధ ప్రక్రియల వల్ల రోగులు వివిధ సమస్యలను కూడా ఎదుర్కొంటారు. హెమోరోహైడెక్టమీ యొక్క సమస్యలు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు సాధారణంగా హెమోరోహైడెక్టమీ తర్వాత మొదటి వారంలో నొప్పి మరియు సంపూర్ణతను అనుభవిస్తారు. ఇతర సంక్లిష్టతలు:

ప్రారంభ సమస్యలు: రక్తస్రావం మూత్ర నిలుపుదల త్రాంబోస్డ్ బాహ్య హేమోరాయిడ్స్

ఆలస్యమైన సమస్యలు: అనల్ స్టెనోసిస్ (మలం విసర్జించడం కష్టతరం చేసే ఆసన కాలువ ఇరుకైనది) స్కిన్ ట్యాగ్‌లు పునరావృతమయ్యే హెమోరాయిడ్స్ ఆలస్యం రక్తస్రావం మల లేదా ప్రేగు ఆపుకొనలేనిది

అరుదైన సమస్యలు: సెప్సిస్ చీము ఏర్పడటం అధిక రక్తస్రావం పెరిటోనిటిస్ (పొత్తికడుపు లోపలి భాగంలో వాపు) రబ్బరు బ్యాండ్ బంధనం యొక్క సమస్యలు ఈ ప్రక్రియ ఆలస్యం రక్తస్రావంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది జ్వరం, పెరినియల్ ఎడెమా మరియు నొప్పిగా వర్గీకరించబడుతుంది. పైల్స్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. న్యూట్రిషన్ మరియు డైటరీ సప్లిమెంట్స్

* సైలియం: ఇది చాలా బాగా తెలిసిన ఫైబర్, ఇది మలం మృదువుగా చేసే ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు స్టూల్ పాస్ ప్రక్రియను సాఫీగా చేస్తుంది. దీనిని నీటితో లేదా పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న రోగులు దానిని తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అధిక ఫైబర్ ఉబ్బరం కలిగించవచ్చు కాబట్టి సైలియం మోతాదును క్రమంగా పెంచాలి.

ఫైబర్ సప్లిమెంట్ల కోసం వెతుకుతున్నారా? ఇప్పుడు కొను

* ప్రోబయోటిక్స్: అవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడే మంచి బ్యాక్టీరియా. పెరుగు, మజ్జిగ మొదలైన ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం పైల్స్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవి వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి మరియు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.

1. మూలికలు

చికిత్సలో మూలికలను ఉపయోగించడం చాలా ప్రసిద్ధ మరియు పాత పద్ధతి. అయితే, వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మూలికలను తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. పైల్స్ నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు:

మంత్రగత్తె హాజెల్ (హమామెలిస్ వర్జీనియానా): ఈ హెర్బ్ సమయోచితంగా వర్తించబడుతుంది లేదా సిట్జ్ బాత్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది. పైల్స్‌ను తాత్కాలికంగా తగ్గించడం ద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. పైల్స్ చికిత్సకు మార్కెట్‌లో లభించే వివిధ ప్యాడ్‌లలో మంత్రగత్తె హాజెల్ ఉంటుంది. గోల్డెన్‌రోడ్ (సాలిడాగో విర్గౌరియా): ఇది సమయోచిత అప్లికేషన్ ద్వారా హేమోరాయిడ్‌ల వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. గోటు కోలా (సెంటెల్లా ఆసియాటికా): ఇది సిరల లోపం లేదా అనారోగ్య సిరలు యారో (అకిల్లియా మిల్లెఫోలియం): ఇది హేమోరాయిడ్స్‌తో సంబంధం ఉన్న రక్తస్రావం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. 3. ఇతర ఇంటి నివారణలు

ఆముదం: ఇది పైల్స్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీనిని పాలలో కలపడం ద్వారా తీసుకోవచ్చు లేదా ప్రభావిత ప్రాంతంపై సమయోచితంగా వర్తించవచ్చు. టీ ట్రీ ఆయిల్: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు పైల్స్ జెర్మ్స్ యొక్క ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రభావిత ప్రాంతంపై సమయోచితంగా వర్తించబడుతుంది. కొబ్బరి నూనె: ఇది మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు వాపు మరియు వాపు వంటి పైల్స్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది దురద యొక్క కోరికను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మర్టల్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్: ఈ నూనె తక్కువ గ్రేడ్ పైల్స్ కోసం రక్తస్రావం, నొప్పి, చికాకు మరియు దురదను మెరుగుపరుస్తుంది. అలోవెరా: కలబందను మలద్వారంపై పూసినప్పుడు పైల్స్ వల్ల కలిగే మంట, దురద మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 4. హోమియోపతి

కింది హోమియోపతి సన్నాహాలు కూడా పైల్స్లో ఉపయోగించబడతాయి. ఎస్క్యులస్: ఇది బర్నింగ్ సెన్సేషన్ కలిగి ఉన్న పైల్స్‌ను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొలిన్సోనియా: ఇది మలబద్ధకంతో దీర్ఘకాలిక, దురద హేమోరాయిడ్లకు ఉపయోగిస్తారు. పైల్స్‌తో జీవించడం

సులభంగా రోగనిర్ధారణ చేసినప్పటికీ పైల్స్ చికిత్స ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తికరంగా ఉండదు. అనోరెక్టల్ పరిస్థితులకు అంకితమైన వ్యక్తుల బృందం ద్వారా ఇది ఉత్తమంగా నిర్వహించబడుతుంది. పైల్స్ ప్రాణాంతకం కాదు కానీ జీవిత నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. శస్త్రచికిత్స అనంతర నొప్పిని నిర్వహించడం

శస్త్రచికిత్స యొక్క మొత్తం ఫలితం మంచి నుండి పేద వరకు మారుతుంది. హెమోరోహైడెక్టమీ తర్వాత మొదటి వారంలో రోగి నొప్పి మరియు ఆసన సంపూర్ణతను ఆశించాలి. NSAIDలు, కండరాల సడలింపులు మరియు సిట్జ్ స్నానాలతో పాటు నోటి మాదక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించడం ద్వారా తగినంత నొప్పి నియంత్రణ సాధించబడుతుంది. నొప్పిని తీవ్రతరం చేసే స్ట్రెయినింగ్‌ను నివారించడానికి స్టూల్ మృదుల వాడకం కూడా సూచించబడింది. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు వారి నొప్పి తీవ్రతరం అయినట్లయితే, వారి వైద్యుడిని తిరిగి సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే ఇది మృదు కణజాల సంక్రమణను సూచిస్తుంది. రోగికి విద్యను అందించడం

శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణలో మరియు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంలో రోగి విద్య చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నర్సు, డైటీషియన్ మరియు ఫార్మసిస్ట్ రోగిని మలబద్ధకం నివారించడం, తగినంత నీరు త్రాగడం, స్టూల్ సాఫ్ట్‌నర్ తీసుకోవడం, శరీర బరువు తగ్గించడం, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం మరియు అధిక నొప్పి మందులను నివారించడం వంటివాటిని ప్రోత్సహించాలి. ఈ సాధారణ చర్యలు హేమోరాయిడ్స్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులను కూడా తగ్గిస్తాయి. పునఃస్థితిని నిర్వహించడం

పైల్స్‌కు శస్త్రచికిత్స, ముఖ్యంగా జీవనశైలిని మార్చుకోని వారికి ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తికరంగా ఉండదు. నొప్పి, మూత్ర నిలుపుదల మరియు పునరావృతం అనేది శస్త్రచికిత్స తర్వాత చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. అంతర్గత పైల్స్ పునరావృతం, ప్రోలాప్స్ మరియు రక్తస్రావం ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు వెంటనే కొలొరెక్టల్ సర్జన్‌ని సంప్రదించాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పైల్స్ నుండి కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? గర్భధారణ సమయంలో పైల్స్‌ను ఎలా ఎదుర్కోవాలి? పైల్స్ సర్జరీ తర్వాత స్టూల్ కంట్రోల్ తప్పుతుందా? స్క్వాటింగ్ పైల్స్ నివారించడానికి ఎలా సహాయపడుతుంది? మీరు పైల్స్‌ను శాశ్వతంగా నయం చేయగలరా? ప్రస్తావనలు Cristea C, Lewis CR. హెమోరోహైడెక్టమీ. [2022 జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఫాంటెమ్ RF, ఐవజ్జాడే D. అంతర్గత హేమోరాయిడ్. [2021 ఆగస్టు 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఆండ్లెర్ RS, పీరీ AF. హేమోరాయిడ్స్ గురించి మనకు తెలిసిన వాటిని పునరాలోచించడం. క్లిన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్. 2019 జనవరి;17(1):8-15. doi: 10.1016/j.cgh.2018.03.020. ఎపబ్ 2018 మార్చి 27. PMID: 29601902; PMCID: PMC7075634. హేమోరాయిడ్స్, అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ కోలన్ మరియు రెక్టల్ సర్జన్స్. లారెన్స్ A, మెక్‌లారెన్ ER. బాహ్య హేమోరాయిడ్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. పైల్స్, NHS, చివరిగా నవీకరించబడింది: 28 మార్చి, 2022. హెమోరాయిడ్స్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్.

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

న్యుమోనియాను ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్, లోయర్ రెస్పిరేటరీ ఇన్ఫెక్షన్ (LRTI) మరియు బ్రోంకోప్న్యూమోనియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం న్యుమోనియా అనేది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, ఇది శ్వాసను కష్టతరం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పరిమితం చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, శిలీంధ్రాలు వంటి సూక్ష్మజీవుల ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ వల్ల వస్తుంది. న్యుమోనియాలో, సాధారణంగా శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు గాలితో నిండిన గాలి పర్సులు, ఇన్ఫెక్టివ్ మెటీరియల్, శ్లేష్మం మరియు ద్రవంతో నిండిపోతాయి. ఇది దగ్గు, జ్వరం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి వంటి లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా, న్యుమోనియా సులభంగా నివారించదగినది మరియు చికిత్స చేయగలిగినప్పటికీ, ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (CAP) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్దవారిలో అనారోగ్యం మరియు మరణానికి ప్రధాన కారణం. ప్రపంచ న్యుమోనియా భారంలో 23% భారత్‌దే. అధిక ప్రమాదం ఉన్నందున, 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు న్యుమోనియాకు ప్రమాద కారకాలు ఉన్న 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌లను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించబడింది.

చలికాలంలో న్యుమోనియా సర్వసాధారణం మరియు ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, 2 సంవత్సరాల వయస్సులోపు చిన్నపిల్లలు, 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి వంటి అంతర్లీన వైద్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వంటి రాజీపడే రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న రోగులలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేలికపాటి న్యుమోనియాకు సాధారణంగా విశ్రాంతి మరియు వైద్యుడు సూచించిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడకంతో ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు. మరింత తీవ్రమైన కేసులకు ఆసుపత్రి చికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1000 మంది పిల్లలకు 14 కేసులు (2018) భారతదేశం: 1000 మంది పిల్లలకు 403 కేసులు (2015) ) అనుకరించే పరిస్థితులు ఉబ్బసం ఊపిరితిత్తుల చీము బ్రోన్కైటిస్ అటెలెక్టాసిస్ క్రూప్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కఫం పరీక్ష ఛాతీ ఎక్స్-రే పూర్తి రక్త గణన (CBC) పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ ధమని రక్త వాయువు పరీక్ష బ్రోంకోస్కోపీ మూత్ర పరీక్ష (స్ట్రెప్టోకోకికస్ స్కానటిక్ స్కానటిక్ స్కానస్ టిసిఆర్‌పి) : సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, సెఫెపైమ్, అజిత్రోమైసిన్ & లెవోఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ ఫంగల్స్: ఫ్లూకోనజోల్, ఇట్రాకోనజోల్ & యాంఫోటెరిసిన్ బి యాంటీవైరల్స్: ఒసెల్టామివిర్ మ్యూకోలైటిక్స్: ఎసిటైల్‌సిస్టీన్ న్యుమోనియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

న్యుమోనియా యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కొన్ని సాధారణ ప్రదర్శనలను కలిగి ఉంటాయి లేదా న్యుమోనియా రకం, వయస్సు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు.

పెద్దవారిలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ న్యుమోనియా లక్షణాలు: కఫంతో కూడిన దగ్గు జ్వరం వణుకు & చలి వేగంగా నిస్సారంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఛాతీ నొప్పి తక్కువ శక్తి ఆకలి లేకపోవడం వికారం & వాంతులు 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో న్యుమోనియా యొక్క లక్షణాలు గందరగోళం, మానసిక మార్పులు. అవగాహన మరియు సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువ. పిల్లలలో న్యుమోనియా లక్షణాలు ఇంటర్‌కోస్టల్ శ్వాసను కలిగి ఉండవచ్చు (పిల్లలు ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఛాతీ కండరాలను ఉపయోగిస్తున్నారు), ఆహారం తీసుకోకపోవడం మరియు అధిక-స్థాయి జ్వరం. అలాగే, చాలా తీవ్రమైన న్యుమోనియా ఉన్న పిల్లలు అపస్మారక స్థితి, అల్పోష్ణస్థితి (సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే ప్రమాదకరంగా తక్కువ) మరియు మూర్ఛలు వంటి లక్షణాలను చూపవచ్చు.

అంతేకాకుండా, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంపై ఆధారపడి లక్షణాలు కూడా మారుతూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా తీవ్రమైన చెమట మరియు పెరిగిన శ్వాస మరియు పల్స్ రేటుతో పాటు చాలా అధిక-స్థాయి జ్వరం (సుమారు 105 డిగ్రీల F) వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తంలో ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల పెదవులు మరియు గోళ్ల నీలం రంగు కూడా కనిపిస్తుంది. అయితే, వైరల్ న్యుమోనియా విషయంలో, లక్షణాలు సాధారణంగా కొంత కాలం పాటు అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు జ్వరం, తలనొప్పి, బలహీనత, కండరాల నొప్పి మరియు పొడి దగ్గు వంటి ఇన్ఫ్లుఎంజా లక్షణాల మాదిరిగానే ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు తరచుగా ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో తీవ్రమవుతాయి. న్యుమోనియా కారణాలు

న్యుమోనియా అనేక ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్ల వల్ల వస్తుంది మరియు అంటువ్యాధులకు కారణమయ్యే జీవుల ఆధారంగా వర్గీకరించబడుతుంది. న్యుమోనియా యొక్క సాధారణ కారణాలు మరియు రకాలు: బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా, స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియే, హేమోఫిలస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా టైప్ బి (హిబ్) మరియు క్లేబ్సియెల్లా న్యుమోనియా వంటి బ్యాక్టీరియా వలన ఏర్పడుతుంది. వైరల్ న్యుమోనియా, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ మరియు కరోనావైరస్ వంటి వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది. ఫంగల్ న్యుమోనియా, కాండిడా, ఆస్పెర్‌గిల్లస్ మరియు మ్యూకర్ వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల వస్తుంది. విలక్షణమైన న్యుమోనియా లేదా మైకోప్లాస్మా న్యుమోనియా, మైకోప్లాస్మా (బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్‌ల వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండే జీవులు కానీ ఏ వర్గానికి చెందవు). ఒక వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు న్యుమోనియా గాలిలో బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. పీల్చినప్పుడు ఈ చుక్కలు ఊపిరితిత్తులకు సోకుతాయి. ఇది లాలాజలం మరియు రక్తం ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. న్యుమోనియా రకాలు

న్యుమోనియా ఆసుపత్రిలో ఉండే సమయంలో (ఆసుపత్రిలో ఉన్న న్యుమోనియా అని పిలుస్తారు) లేదా ఏదైనా మెడికల్ సెట్టింగ్ వెలుపల (కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా అని పిలుస్తారు) పొందవచ్చు. న్యుమోనియా యొక్క ఇతర రూపాలు ఆకాంక్ష మరియు వైవిధ్యమైన న్యుమోనియా కావచ్చు.

1. హాస్పిటల్-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (HAP)ని నోసోకోమియల్ న్యుమోనియా అని కూడా పిలుస్తారు, హాస్పిటల్-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా తీవ్రంగా ఉంటుంది ఎందుకంటే దీనికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా యాంటీబయాటిక్స్‌కు మరింత నిరోధకతను కలిగి ఉండవచ్చు మరియు దానిని పొందిన వ్యక్తులు ఇప్పటికే అనారోగ్యంతో ఉన్నారు. తరచుగా ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లలో ఉపయోగించే శ్వాస యంత్రాలపై (వెంటిలేటర్లు) ఉన్న వ్యక్తులు ఈ రకమైన న్యుమోనియాకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువగా స్టెఫిలోకాకి & సూడోమోనాస్ ఎరుగినోసా వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది.
2. కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (CAP) మీకు న్యుమోనియా వస్తే మీ హాస్పిటల్ బసతో సంబంధం లేదు, దానిని కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా అంటారు. ఇది సాధారణంగా న్యుమోకాకస్ బ్యాక్టీరియా వంటి వాతావరణంలో ఉండే జీవుల వల్ల వస్తుంది.

గమనిక: ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా, అరుదైనప్పటికీ, ఆహారం, పానీయం, వాంతులు లేదా మీ ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశించినప్పుడు సంభవించవచ్చు. కోమాలో ఉన్న రోగులలో, మెదడు గాయం ఉన్నవారిలో లేదా మింగడంలో సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఆకాంక్ష ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఎటిపికల్ న్యుమోనియా, వాకింగ్ న్యుమోనియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది న్యుమోనియా బెడ్ రెస్ట్ లేదా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సినంత తీవ్రంగా లేని పరిస్థితి. వాకింగ్ న్యుమోనియా ఉన్నవారికి న్యుమోనియా ఉందని కూడా తెలియకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వారి లక్షణాలు న్యుమోనియా కంటే తేలికపాటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ లాగా ఉండవచ్చు. లక్షణాలు సాధారణంగా చాలా తేలికగా ఉంటాయి, మీరు పని లేదా పాఠశాల నుండి ఇంట్లో ఉండాల్సిన అవసరం లేదు, కాబట్టి మీరు బయట తిరుగుతున్నారు, అందుకే దీనికి "వాకింగ్ న్యుమోనియా" అని పేరు. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! న్యుమోనియాకు ప్రమాద కారకాలు

న్యుమోనియా ప్రతి సంవత్సరం ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ ఆసుపత్రిలో చేరుతుంది. ప్రతి 39 సెకన్లకు ఒక బిడ్డను క్లెయిమ్ చేస్తూ, పిల్లలలో ఇది అత్యంత సాధారణ ఇన్ఫెక్షియస్ కిల్లర్‌లలో ఒకటి.

ఎవరైనా న్యుమోనియా బారిన పడవచ్చు, అయితే వారిలో ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది: COPD, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్, శ్వాసనాళ అవరోధం లేదా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో 65 ఏళ్లు పైబడిన వారు లేదా న్యుమోనియా యొక్క మునుపటి ఎపిసోడ్‌తో బాధపడేవారు ఏదైనా మార్పుకు కారణమయ్యే పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు. స్పృహ స్థాయి (ఉదా. స్ట్రోక్, మూర్ఛ, అనస్థీషియా, డ్రగ్ లేదా ఆల్కహాల్ మత్తు) లేదా డైస్ఫేజియా హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆర్గాన్/స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, డయాబెటిస్ లేదా ఇమ్యునోసప్రెసివ్ మెడిసిన్‌లు తీసుకున్న వారు పోషకాహారలోపం, యురేమియా, యాసిడ్‌తో కూడిన జీవనశైలి వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. ధూమపానం, ఆల్కహాల్ & టాక్సిక్ ఇన్హేలెంట్స్ వంటి ప్రమాద కారకాలు ఇంట్యూబేషన్ లేదా బ్రోంకోస్కోపీతో ఇన్ఫ్లుఎంజా వంటి వైరల్ రెస్పిరేటరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో శీతాకాలంలో న్యుమోకాకల్ టీకాలు మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచగలవా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తల్లిపాలు పిల్లల్లో న్యుమోనియా అవకాశాలను తగ్గించగలవని అధ్యయనాలు సూచించాయి, జీవితంలోని మొదటి ఆరునెలల్లో తల్లిపాలు అలాగే 24 నెలల వయస్సు వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల శిశువులు మరియు చిన్నపిల్లలలో న్యుమోనియా వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. తల్లి పాలలో అనేక ఇమ్యునోప్రొటెక్టివ్ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే సమ్మేళనాలు ఉండటం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. తల్లిపాలు ఇవ్వడం ఎందుకు ముఖ్యమో ఇక్కడ మరిన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! న్యుమోనియా నిర్ధారణ మీ లక్షణాలు మరియు క్లినికల్ చరిత్ర ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు మరియు అనేక పరిశోధనలను కూడా ఆదేశించవచ్చు. సాధారణంగా, న్యుమోనియా భౌతిక పరీక్ష (మీ శ్వాస శబ్దాన్ని వినడానికి) మరియు X- రే ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి, మీ వైద్యుడు ఇతర పరీక్షలను కూడా ఆదేశించవచ్చు:

1. కఫ పరీక్ష: న్యుమోనియాతో సహా శిలీంధ్రాలు లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే వివిధ శ్వాసకోశ వ్యాధులను గుర్తించడానికి ఇది సిఫార్సు చేయబడింది.
2. ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఇది అంటువ్యాధులు, వాపులు లేదా ఊపిరితిత్తులలో అసాధారణ పెరుగుదల వంటి ఏవైనా సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
3. కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): రోగికి తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉన్నట్లు అనుమానించబడితే ఈ పరీక్ష మూల్యాంకనం చేయవలసి ఉంటుంది.
4. పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ: ఇది రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయిలను నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతిలో తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
5. ధమనుల రక్త వాయువు: ఈ పరీక్ష ధమనుల నుండి రక్తంలో ఆమ్లత్వం (pH) మరియు ఆక్సిజన్ మరియు కార్బన్ డయాక్సైడ్ స్థాయిలను కొలుస్తుంది.
6. బ్రోంకోస్కోపీ: ఇది ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా కణితులను గుర్తించడానికి బ్రోన్కియోల్స్ మరియు వాయుమార్గ మార్గాలతో సహా ఊపిరితిత్తుల ప్రత్యక్ష దృశ్యమానతను అందిస్తుంది.
7. మూత్ర పరీక్ష: మూత్రంలో స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా అనే బ్యాక్టీరియా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు.
8. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఇది ఛాతీ CT స్కాన్ వంటి పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఊపిరితిత్తులలో ఏదైనా నష్టాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఊపిరితిత్తుల అల్ట్రాసౌండ్ సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.
9. RT-PCR: న్యుమోనియాతో సంక్లిష్టమైన COVID-19 సంక్రమణను నిర్ధారించడానికి ఇది అత్యంత విశ్వసనీయమైన మరియు ఖచ్చితమైన పరీక్ష. ఇది నమూనాలో ఉన్న వైరస్ యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది (సాధారణంగా గొంతు లేదా నాసికా శుభ్రముపరచు).
10. వైరల్ సెరాలజీ: ఇది వైరల్ న్యుమోనియాను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వైరస్‌కు వ్యతిరేకంగా లక్ష్యంగా ఉన్న యాంటీబాడీస్ ఉనికిని నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని నిర్ధారించే రక్త నమూనాలోని వైరల్ యాంటిజెన్‌ల పరిమాణాన్ని కొలవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు నసీరుద్దీన్ షా జూన్ 2021లో న్యుమోనియాతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరారు. దివంగత బాలీవుడ్ నటుడు దిలీప్ కుమార్ బ్రోంకియల్ న్యుమోనియాతో బాధపడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అతను ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా అడ్మిట్ అయ్యాడు మరియు పునరావృత న్యుమోనియాను ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిసింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ప్రముఖ నిర్మాత మరియు టాక్ షో హోస్ట్ అయిన ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఒక ఇంటర్వ్యూలో తనకు న్యుమోనియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఆమె ఛాతీలో చిన్నగా కొట్టుకోవడంతో ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడిని సందర్శించింది, ఆమె స్టెతస్కోప్‌తో తనిఖీ చేసిన తర్వాత ఆమెకు న్యుమోనియా ఉందని నిర్ధారించింది. న్యుమోనియా నివారణ

అనేక సందర్భాల్లో న్యుమోనియాను నివారించవచ్చు. న్యుమోనియాను నివారించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి: మీ చేతులను తరచుగా కడగడం, ముఖ్యంగా మీ ముఖాన్ని తాకడం మరియు ఆహారాన్ని నిర్వహించే ముందు హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ను ఉపయోగించడం, సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేనట్లయితే, మీ చేతులను శుభ్రం చేయడానికి, ధూమపానం మానేయడం మరియు మీ నోటిని కప్పి ఉంచే పొగను నివారించడం. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు తగినంత నిద్ర పొందడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం & సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, న్యుమోనియా లేదా ఇతర అంటువ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించడం, మీరు 65 ఏళ్లు పైబడిన లేదా 18 ఏళ్లు పైబడిన హై రిస్క్ గ్రూప్‌కు చెందినవారైతే టీకాలు వేయడం. సంవత్సరాల వయస్సులో కానీ న్యుమోనియాకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ఈ టీకా బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.

న్యుమోకాకల్ టీకా ప్రత్యేక హై-రిస్క్ గ్రూపులలో మాత్రమే సూచించబడుతుంది: స్ప్లెనెక్టమీ చేయించుకున్న వ్యక్తులు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు దీర్ఘకాలిక అవయవ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు గమనిక: న్యుమోనియా టీకా అన్ని న్యుమోనియా కేసులను నిరోధించదు, అయినప్పటికీ, ఇది దారితీయవచ్చు. వ్యాధి యొక్క తేలికపాటి మరియు తక్కువ కోర్సు మరియు సమస్యల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది.

5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వవచ్చు. ఇది 1.5 సంవత్సరాల నుండి మూడు మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. రెండవ మరియు మూడవ డోస్, బూస్టర్ డోస్ అని కూడా పిలుస్తారు, మొదటి డోస్ తర్వాత వరుసగా ఒక నెల మరియు రెండు నెలల తర్వాత సిఫార్సు చేస్తారు.

మీ బిడ్డకు ఏ టీకాలు ఉత్తమమో నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు మీ పిల్లల వైద్యుడిని సంప్రదించారని నిర్ధారించుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, సరైన సమయంలో ఇచ్చిన టీకాలు మీ బిడ్డకు ఉత్తమమైన నాణ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. నిపుణుడిని సందర్శించండి మీకు ఉన్నట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి: శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మీ పెదవులు మరియు చేతివేళ్లలో నీలిరంగు రంగును పెంపొందించుకోండి ఛాతీ నొప్పి అధిక జ్వరం శ్లేష్మంతో దగ్గు, మీ కుటుంబ వైద్యుడు లేదా సాధారణ వైద్యుడు మీకు కావాలంటే పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడవచ్చు. నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లండి, అప్పుడు మీరు సంప్రదించవచ్చు: పల్మోనాలజిస్ట్ లేదా ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు శిశువైద్యుడు మీ పిల్లల ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

న్యుమోనియా చికిత్స

న్యుమోనియాకు చికిత్స రకం, తీవ్రత మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, జ్వరం & దగ్గు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి ఇతర మందులతో పాటు దాని రకాన్ని బట్టి న్యుమోనియా చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీవైరల్ లేదా యాంటీ ఫంగల్ మందులు సూచించబడతాయి.

1. యాంటీబయాటిక్స్ మీ డాక్టర్ అతను/ఆమె బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ అనుమానించినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ సిఫారసు చేయవచ్చు. సాధారణంగా సూచించబడిన కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ + క్లావులానిక్ యాసిడ్ సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ సెఫెపైమ్ సెఫురోక్సిమ్ అజిత్రోమైసిన్ లెవోఫ్లోక్సాసిన్
2. యాంటీ ఫంగల్స్ మీకు న్యుమోనియాతో పాటు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే ఈ మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి, ఇది మధుమేహం వంటి కొమొర్బిడిటీలతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫ్లూకోనజోల్ ఇట్రాకోనజోల్ యాంఫోటెరిసిన్ బి
3. యాంటీవైరల్‌లు ఈ మందులు పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చడానికి కారణమైన వైరస్‌లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఒసెల్టామివిర్ (ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్) రెమ్‌డిసివిర్ (COVID-19)
4. న్యుమోనియా, COPD మరియు బ్రోన్కైటిస్ వంటి అధిక శ్లేష్మంతో శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సకు సహాయపడే మ్యూకోలైటిక్స్ ఎసిటైల్‌సిస్టీన్ సాధారణంగా ఉపయోగించే మ్యూకోలైటిక్స్‌లో ఒకటి. ఇది శ్వాసకోశ లేదా వాయుమార్గాల్లోని శ్లేష్మాన్ని వదులుతుంది మరియు పలుచగా చేస్తుంది, తద్వారా దగ్గును సులభతరం చేస్తుంది.

తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, చాలా మంది వ్యక్తులు చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తారు మరియు పరిస్థితి నుండి కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, మధుమేహం, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి లేదా గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకే మీరు న్యుమోనియా లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

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

న్యుమోనియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

చాలా సందర్భాలలో సూచించిన మందులు తీసుకోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు ఎక్కువ నీరు త్రాగడం ద్వారా ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇది ఇంట్లో నిర్వహించబడకపోతే, మీ వైద్యుడు తగిన చికిత్స కోసం ఆసుపత్రిలో చేరమని సలహా ఇవ్వవచ్చు.

న్యుమోనియా చికిత్స మరియు నిర్వహించడానికి ఇంట్లో అనుసరించాల్సిన కొన్ని సాధారణ చర్యలు: మీరు జ్వరం మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి యాంటిపైరెటిక్స్ మరియు పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవచ్చు. ముందుగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎటువంటి మందులు తీసుకోవద్దు. చాలా ద్రవాలను త్రాగండి ఎందుకంటే ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయపడటమే కాకుండా స్రావాలను విప్పుటకు మరియు దగ్గును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు తీవ్రమైన దగ్గుతో బాధపడుతుంటే లేదా మీ దగ్గు మీకు నిద్ర రాకుండా అడ్డుకుంటున్నట్లయితే, ఏ మందులు సహాయపడతాయో మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి, వెచ్చని స్నానాలు చేయండి మరియు వెచ్చని పానీయాలు త్రాగండి ఎందుకంటే ఇది మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి మరియు మీ శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ధూమపానం చేస్తే, ధూమపానానికి దూరంగా ఉండేలా చూసుకోండి (ఇందులో సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ లేదా వాహన పొగ ఉంటుంది). ఎందుకంటే పొగ మీ ఊపిరితిత్తులను మరింత దెబ్బతీస్తుంది మరియు మీ వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు మీ రోజువారీ పనులను పరిమితం చేసి, ఏ కార్యకలాపాన్ని అతిగా చేయకూడదని నిర్ధారించుకోండి. మీరు శ్వాస మార్గము నుండి శ్లేష్మం క్లియర్ చేయడానికి మరియు మీ శ్వాసను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడే కొన్ని ఛాతీ వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు. మీ ఆక్సిజన్ స్థాయిని పెంచడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ శ్వాస వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే వీడియో చూడండి.

న్యుమోనియా యొక్క సమస్యలు

న్యుమోనియా కారణంగా వచ్చే సాధారణ సమస్యలు: శ్వాస తీసుకోవడంలో తీవ్రమైన శ్వాసకోశ బాధ (శ్వాసకోశ వైఫల్యం యొక్క తీవ్రమైన రూపం) ఊపిరితిత్తుల గడ్డలు (ఊపిరితిత్తులలో చీము) బాక్టీరిమియా (రక్తంలో బ్యాక్టీరియా) ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ (ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం) సెప్టిక్ షాక్ ఎంపిమా మూత్రపిండ వైఫల్యం శ్వాసకోశ వైఫల్యం వైఫల్యం న్యుమోథొరాక్స్ COVID-19 మరియు న్యుమోనియా భారతదేశంలో COVID-19 యొక్క రెండవ తరంగం దేశవ్యాప్తంగా హానికరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య క్రమంగా పెరగడమే కాకుండా అవసరమైన చికిత్స సామాగ్రిని గణనీయంగా తగ్గించడానికి మరియు ఊపిరితిత్తుల సమస్యల కారణంగా ఆసుపత్రిలో గణనీయమైన పెరుగుదలకు దారితీసింది. ఈ దశలో కనిపించే తీవ్రమైన సమస్యలలో ఒకటి COVID-19 సంబంధిత న్యుమోనియా, ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు మరియు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో.

ఇది వివిధ ఔషధాల డిమాండ్ పెరుగుదలకు దారితీసింది మరియు మొత్తం ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు వైరల్ లోడ్‌ను తగ్గించడానికి నవల చికిత్స ఎంపికలను ఉపయోగించడం. సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని మందులలో ఫాబివిరాపిర్, ఐవర్‌మెక్టిన్, టోసిలిజుమాబ్, స్టెరాయిడ్స్, మాంటెలుకాస్ట్ మరియు లెవోసెటిరిజైన్ ఉన్నాయి. అలాగే, కోవిడ్-19 చికిత్సకు రెమ్‌డెసివిర్, ప్లాస్మా థెరపీ, యాంటీబాడీ కాక్‌టెయిల్ మరియు 2-డియోక్సీ-డి-గ్లూకోజ్ (2-డిజి) వంటి చికిత్సా ఎంపికలు కూడా ఉపయోగించబడ్డాయి.

COVID-19, దాని చికిత్స & తాజా అప్‌డేట్‌లు/వార్తల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, మా కరోనావైరస్ విభాగాన్ని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి! న్యుమోనియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

దగ్గు అనేది న్యుమోనియా యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి కాబట్టి, మీ సాంప్రదాయ ఔషధాలే కాకుండా దగ్గు కోసం ఇక్కడ కొన్ని నివారణలు ఉన్నాయి. లవంగ (లవంగం) నెయ్యిలో వేయించి పీల్చుకోవడానికి నోటిలో పెట్టుకోవాలి. దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ తయారీ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దగ్గు నుండి ఉపశమనం కోసం మీరు 60 mg పిప్పలి (పొడవాటి మిరియాలు) మరియు 120 mg సైంధవ నమక్ (రాక్-ఉప్పు) యొక్క 60 mg పొడిని కూడా తీసుకోవచ్చు, దానిని వేడి నీటిలో కలపండి మరియు రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోండి. 3-6 గ్రాముల పండు మరియు పిప్పలి (పొడవాటి మిరియాలు) మరియు శుంఠి (ఎండిన అల్లం) యొక్క వేరును సమాన నిష్పత్తిలో తీసుకోండి. దీన్ని తేనెతో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. మారీచ (నల్లమిరియాలు), ఆర్ద్రకా (అల్లం) మరియు శర్కర (ముడి చక్కెర) యొక్క సమాన భాగం నుండి 'నెయ్యి' అని కూడా పిలువబడే ఘృతాను సిద్ధం చేయండి. ఇది సుమారు 12-24 గ్రాముల మోతాదులో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 1-3 గ్రాముల సిటోపలాది చూర్ణం 4 నుండి 6 గ్రాముల తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు 300mg కర్పూరాది చూర్ణంతో పాటు పంచదార మిఠాయి యొక్క సమాన భాగాలతో రోజుకు రెండుసార్లు కూడా తీసుకోవచ్చు. మీరు అరడ్రకా (అల్లం) రసాన్ని 14 ml సమాన పరిమాణంలో తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. చింతపండు ఆకుల (14 నుండి 28 మి.లీ) కషాయాలను 2 గ్రాముల సైంధవ నమక్ (రాక్ సాల్ట్) మరియు 500 మి.గ్రా హింగ్ (ఇసుపు) నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవాలి. ఈ తయారీని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. నీకు తెలుసా? మెకానికల్ వెంటిలేషన్ పొందిన రోగులలో సుమారు 30% మంది వెంటిలేటర్-అనుబంధ న్యుమోనియా (VAP)ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది కనీసం 48 గంటల పాటు ట్రాకియోస్టోమీ ద్వారా ఇంట్యూబేట్ చేయబడిన లేదా యాంత్రికంగా వెంటిలేషన్ చేయబడిన రోగులలో సంభవించే ఒక రకమైన న్యుమోనియా. మెకానికల్ వెంటిలేషన్ నోటి మరియు గ్యాస్ట్రిక్ స్రావాలను దిగువ శ్వాసనాళాలలోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతిస్తుంది, ఇది న్యుమోనియాకు కారణమయ్యే దిగువ శ్వాసకోశంలో బ్యాక్టీరియాను ప్రేరేపిస్తుంది. మా నిపుణులను సంప్రదించండి మరియు సహాయం కోరండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు న్యుమోనియాలో ఏమి జరుగుతుంది? న్యుమోనియా అంటువ్యాధి? పిల్లలలో న్యుమోనియా తీవ్రంగా ఉందా? పిల్లలలో న్యుమోనియా ప్రమాదాన్ని ఏది పెంచుతుంది? వ్యాయామాలతో శ్వాసను ఎలా మెరుగుపరచాలి? ఏ వ్యాయామాలు ఊపిరితిత్తుల నుండి శ్లేష్మం తొలగిస్తాయి? ప్రస్తావనలు న్యుమోనియా. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈశ్వర VK, ముఖోపాధ్యాయ C, రెల్లో J. పెద్దలలో కమ్యూనిటీ-పొందిన బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా: ఒక నవీకరణ. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2020;151(4):287-302. గోతంకర్ J, డోక్ P, ధుమాలే G, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో బాల్య న్యుమోనియా యొక్క నివేదించబడిన సంఘటనలు మరియు ప్రమాద కారకాలు: సమాజ-ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. BMC పబ్లిక్ హెల్త్. 2018 సెప్టెంబర్ 11;18(1):1111. శర్మ BB, సింగ్ V. ఇండియన్ న్యుమోనియా మార్గదర్శకాలు. లంగ్ ఇండియా. 2012 అక్టోబర్;29(4):307-8. గుప్తా డి, అగర్వాల్ ఆర్, అగర్వాల్ AN, మరియు ఇతరులు; న్యుమోనియా మార్గదర్శకాల వర్కింగ్ గ్రూప్. పెద్దవారిలో కమ్యూనిటీ మరియు హాస్పిటల్-ఆర్జిత న్యుమోనియా నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం మార్గదర్శకాలు: జాయింట్ ICS/NCCP(I) సిఫార్సులు. లంగ్ ఇండియా. 2012 జూలై;29(సప్లిల్ 2):S27-62. కుమార్ కెజె, అశోక్ చౌదరి కెవి, ఉషా హెచ్‌సి, కులకర్ణి ఎం, మంజునాథ్ వి జి. ఎటిపికల్ పాథోజెన్‌లకు ప్రత్యేక సూచనతో భారతదేశంలోని పిల్లలలో న్యుమోనియాను కమ్యూనిటీ అక్వైజ్డ్ ఎటియాలజీ. లంగ్ ఇండియా 2018;35:116-20. న్యుమోనియా గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ఐదు వాస్తవాలు. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం & వ్యాధులు. అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్. న్యుమోనియాను ఆపండి. ప్రతి శ్వాస కౌంట్స్. గ్రీఫ్ SN, లోజా JK. న్యుమోనియా యొక్క మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స కోసం మార్గదర్శకాలు. ప్రిమ్ కేర్. 2018;45(3):485-503. న్యుమోనియా చికిత్స మరియు రికవరీ. అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్. చివరిగా ఆగస్టు 2021లో నవీకరించబడింది. Wahl B, Knoll MD, Shet A, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలోని పిల్లలలో జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు రాష్ట్ర-స్థాయి న్యుమోనియా మరియు తీవ్రమైన న్యుమోనియా వ్యాధి: 2000 మరియు 2015కి నమూనా అంచనాలు. లాన్సెట్ చైల్డ్ అడోలెస్క్ హెల్త్. 2020 సెప్టెంబర్;4(9):678-687. న్యుమోనియా. సమాచారం. UNICEF. చివరిగా అప్‌డేట్ చేయబడింది ఏప్రిల్ 2021. న్యుమోనియా యొక్క అవలోకనం. BMJ బెస్ట్ ప్రాక్టీస్. లాంబెర్టి LM, జకారిజా-గ్ర్కోవిక్ I, ఫిషర్ వాకర్ CL, మరియు ఇతరులు. రెండు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో న్యుమోనియా వ్యాధి మరియు మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి తల్లిపాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సాహిత్య సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. BMC పబ్లిక్ హెల్త్. 2013;13 సరఫరా 3(సప్ల్ 3):S18.

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

పోలియోను పోలియోమైలిటిస్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు

పోలియో అనేది పోలియో వైరస్‌ల వల్ల కలిగే అత్యంత అంటు వ్యాధి. ఇది మల-నోటి మార్గం ద్వారా లేదా తక్కువ తరచుగా, కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం ద్వారా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మాత్రమే వ్యాపిస్తుంది.

పోలియో యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఎటువంటి లక్షణాల నుండి అవయవాల వైకల్యాలు, పక్షవాతం మరియు మరణం వరకు ఉంటాయి. పోలియో వ్యాక్సిన్ తీసుకోకపోవడం, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి మరియు వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలకు వెళ్లడం వంటివి పోలియో వైరస్ బారిన పడటానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.

పోలియో వ్యాధి నిర్ధారణ రోగి చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క గొంతు, మలం మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) నుండి వైరస్ వేరుచేయబడవచ్చు. పోలియోకు మందు లేదు. పోలియో చికిత్స ప్రధానంగా సహాయకరంగా ఉంటుంది మరియు లక్షణాలను పరిమితం చేయడం మరియు తగ్గించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

చాలా మంది రోగులకు, రోగ నిరూపణ మంచిది ఎందుకంటే కొన్ని లక్షణాలు లేదా లక్షణాలు లేవు; అయినప్పటికీ, రోగి అవయవాల వైకల్యం, పక్షవాతం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు ఆహారాన్ని మింగలేకపోవడం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే రోగ నిరూపణ తీవ్రంగా పరిమితం చేయబడుతుంది.

పోలియో వ్యాధి నిరోధక టీకాల ద్వారా మాత్రమే నివారించబడుతుంది. టీకా, అనేక సార్లు ఇవ్వబడుతుంది, జీవితాంతం పిల్లలను కాపాడుతుంది. గ్లోబల్ పోలియో నిర్మూలన వంటి కొన్ని కార్యక్రమాలను ప్రారంభించిన కారణంగా, పక్షవాతం బారిన పడే 18 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ మంది ఈరోజు నడవగలరు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం ఉన్న మెదడు వెన్నుపాము వ్యాప్తి ప్రపంచం: 6 (2021) భారతదేశం: 1 (2011) అనుకరించే పరిస్థితులు ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు అక్యూట్ ఫ్లాసిడ్ మైలిటిస్ గుల్లెయిన్-బారే సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వైరస్ ఐసోలేషన్ మరియు డిటెక్షన్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ ) రక్త పరీక్షలు చికిత్స చికిత్స లేదు. సహాయక చికిత్స మాత్రమే: నొప్పి నివారణ మందులు: ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్, గబాపెంటిన్ ఫిజికల్ లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ పోలియో యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

లక్షణాలు లేని (అత్యంత సాధారణమైన) నుండి బలహీనపరిచే పక్షవాతం యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన రూపాల వరకు ప్రభావాలు ఉంటాయి. వివిధ లక్షణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

1. పక్షవాతం లేని పోలియో పోలియో సోకిన వారిలో దాదాపు 95% మందికి ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. తాము ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడ్డామని కూడా తెలుసుకోకుండానే ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడగలుగుతారు. దాదాపు కొన్ని సందర్భాల్లో, 4%–8% పోలియో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ దాడికి సంబంధించిన ఎలాంటి రుజువు లేకుండా చిన్న అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. దీనిని అబార్టివ్ పోలియోమైలిటిస్ అంటారు. పూర్తి రికవరీ సాధారణంగా ఒక వారం కంటే తక్కువ సమయంలో జరుగుతుంది. వ్యాధి సోకిన 3 నుండి 21 రోజుల వరకు కొంతమంది వ్యక్తులు ఫ్లూ లాంటి అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తారు. ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్‌లో గమనించిన లక్షణాలు: అధిక ఉష్ణోగ్రత (జ్వరం) 100.4F లేదా అంతకంటే ఎక్కువ తలనొప్పి పొత్తికడుపు నొప్పి గొంతు నొప్పి జీర్ణశయాంతర ఆటంకాలు (వికారం మరియు వాంతులు)
2. పక్షవాతం పోలియో దాదాపు 1 శాతం కేసులు పక్షవాతం పోలియోకు దారితీయవచ్చు. పక్షవాతం పోలియో వెన్నుపాము, మెదడు వ్యవస్థ లేదా రెండింటికి పక్షవాతం కలిగిస్తుంది. ప్రారంభ లక్షణాలు నాన్‌పరాలిటిక్ పోలియోకు సంబంధించినవి. కానీ ఒక వారం తర్వాత, కండరాల బలహీనత బిగుతుగా ఉన్న కీళ్ళు (సంకోచాలు) కండరాలు కుంచించుకుపోవడం (క్షీణత) వైకల్యాలు, వక్రీకృత తుంటి, పాదాలు లేదా కాళ్లు రిఫ్లెక్స్‌లు కోల్పోవడం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పూర్తిగా, మరియు కండరాల పనితీరు అనేక సందర్భాల్లో కొంత స్థాయికి తిరిగి వస్తుంది.
3. పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ (PPS) పోలియో 15 నుండి 40 సంవత్సరాల కోలుకున్న తర్వాత కూడా తిరిగి రావచ్చు. పోస్ట్ పోలియో సిండ్రోమ్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు తేలికగా అయిపోయిన లేదా అలసటతో కూడిన చల్లని ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకోవడం తక్కువ కండరాల నొప్పి అధ్వాన్నంగా కండరాలు క్షీణత ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తిలో ఇబ్బంది

పోలియో నుండి బయటపడిన వారిలో 25-50 శాతం మందికి PPS వస్తుందని అంచనా వేయబడింది. పోలియో కారణాలు

పోలియో అనేది పోలియో వైరస్ వల్ల కలిగే అత్యంత అంటు వ్యాధి. పోలియో వైరస్ మనుషులకు మాత్రమే సోకుతుంది. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి లక్షణాలు కనిపించిన 2 వారాల ముందు లేదా 2 వారాల వరకు వైరస్‌ను ఇతరులకు వ్యాప్తి చేయవచ్చు. ఒక లక్షణం లేని క్యారియర్ ఇతరులకు కూడా సోకుతుంది. సోకిన వ్యక్తి యొక్క ప్రేగులలో పోలియోవైరస్ చాలా వారాల పాటు జీవించగలదు. దీంతో అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో ఆహారం, నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రసారం క్రింది మార్గాల్లో సంభవించవచ్చు: సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో సంపర్కం సోకిన వ్యక్తి యొక్క తుమ్ము లేదా దగ్గు నుండి చుక్కలు కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం. పోలియో ప్రమాద కారకాలు

పోలియో జనాభాలో అత్యంత హాని కలిగించే సభ్యులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇందులో గర్భిణీలు, చిన్నపిల్లలు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు ఉన్నారు. ఇన్ఫెక్షన్ సంక్రమించడానికి వివిధ ప్రమాద కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: పోలియోకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయలేదు, పోలియో విస్తృతంగా లేదా స్థానికంగా ఉన్న పాకిస్తాన్ లేదా ఆఫ్ఘనిస్తాన్ వంటి దేశాలకు వెళ్లండి. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ టాన్సిలెక్టమీ లేదా టాన్సిల్స్ తొలగించబడిన వైరస్ యొక్క ప్రయోగశాల నమూనాను నిర్వహించడం పోలియో నిర్ధారణ

ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు ఒక వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష చేయడం మరియు శరీర ద్రవాల నమూనాలను పరీక్షించడం ద్వారా పోలియోను నిర్ధారిస్తారు. వైద్య చరిత్ర ఇది పోలియో స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతానికి వెళ్లడం లేదా పోలియో సోకిన వ్యక్తితో ఏదైనా పరిచయం వంటి సమాచారాన్ని తీసుకోవడం. శారీరక పరీక్ష ఇది పూర్తి శరీర తనిఖీని కలిగి ఉంటుంది. పోలియో వెన్నుపాము మరియు మెదడు కాండంపై ప్రభావం చూపుతుంది కాబట్టి శ్వాసకోశ కండరాల పనితీరు పరీక్షించబడుతుంది, ఇది శ్వాసకోశ కండరాలకు సోకుతుంది. మెడ మరియు వెనుక కండరాలు గట్టిపడటం లేదా వెనుకభాగంలో ఫ్లాట్‌గా పడుకున్నప్పుడు తల లేదా కాళ్ళను పైకి లేపడంలో ఇబ్బంది ఉన్నందున కండరాల ప్రతిచర్యలు కూడా మూల్యాంకనం చేయబడతాయి. ప్రయోగశాల నిర్ధారణ కింది పరీక్షలు పోలియో ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ మరియు నిర్ధారణలో సహాయపడతాయి:   
వైరస్ ఐసోలేషన్ మరియు డిటెక్షన్ పోలియోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు సంస్కృతిలో వైరస్ ఐసోలేషన్ అత్యంత నమ్మదగిన పద్ధతి. పోలియోవైరస్ సాధారణంగా స్టూల్ నమూనాలు లేదా గొంతు శుభ్రముపరచు నుండి వేరుచేయబడుతుంది. పోలియోవైరస్‌ని వేరుచేసే అవకాశాలను పెంచడానికి అనుమానిత పోలియోమైలిటిస్ ఉన్న రోగుల నుండి కనీసం 24 గంటల వ్యవధిలో రెండు నమూనాలను సేకరిస్తారు. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) వైరస్ యొక్క రోగనిర్ధారణ పరీక్ష కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. CSF ఒక నడుము పంక్చర్ (దీనిని వెన్నెముక ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు) ఉపయోగించి సేకరించబడుతుంది, దీనిలో CSFని సేకరించేందుకు వెన్నెముక కాలువలోకి సూదిని చొప్పించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు పోలియోవైరస్ కోసం ప్రతిరోధకాల కోసం రక్తం పరీక్షించబడుతుంది, దాడి చేసే వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా నుండి రక్షణ కోసం శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఎలక్ట్రోమియోగ్రామ్ (EMG) EMG ఒక నరాల కండరాల ప్రేరణకు ప్రతిస్పందనగా విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలుస్తుంది. పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్‌లో ఏదైనా నాడీ కండరాల అసాధారణతలను మరియు కండరాల బలహీనత యొక్క అవకలన నిర్ధారణను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. పోలియో వైరస్‌ని వేలిముద్ర వేయడం అనేది ఒలిగోన్యూక్లియోటైడ్ మ్యాపింగ్ (ఫింగర్‌ప్రింటింగ్) లేదా జెనోమిక్ సీక్వెన్సింగ్ అని పిలువబడే ఒక నిర్దిష్ట పరీక్ష ద్వారా పోలియోవైరస్ వేరుచేయబడి పరీక్షించబడుతుంది. వైరస్ యొక్క మూలం వైల్డ్-టైప్ లేదా వ్యాక్సిన్ లాంటిదైతే పరీక్షించడానికి వైరస్ యొక్క జన్యు క్రమాన్ని చూడటానికి ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. వైల్డ్-టైప్ వైరస్లు సహజంగా పర్యావరణంలో సంభవిస్తాయి, అయితే టీకా-వంటి వైరస్ వైరస్ యొక్క జన్యువుల యొక్క ఆకస్మిక మ్యుటేషన్ తర్వాత ఉద్భవించింది.

మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రత నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

సెలబ్రిటీలు ఫ్రిదా కహ్లోను ప్రభావితం చేశారు ప్రఖ్యాత కళాకారిణి ఫ్రిదా కహ్లో 6 సంవత్సరాల వయస్సులో పోలియో బారిన పడ్డారు. ఆమె వ్యాధి నుండి కోలుకోవడానికి నెలల తరబడి మంచం పట్టవలసి వచ్చింది. ఆమెకు పక్షవాతం రానప్పటికీ, ఆమె ఎడమ కాలు కంటే ఆమె కుడి కాలు చాలా తక్కువగా మరియు సన్నగా ఉంది. ఆ తర్వాత సంవత్సరాల్లో ఆమె పాదాలకు పుండ్లు వచ్చాయి. జోనీ మిచెల్ జోనీ మిచెల్, కెనడియన్-అమెరికన్ సంగీతకారుడు, నిర్మాత మరియు చిత్రకారుడు, 1950ల ప్రారంభంలో 9 సంవత్సరాల వయస్సులో పోలియో బారిన పడ్డారు. ఆమె వెన్నెముక వక్రీకరించబడింది మరియు ఆమె నడవలేక పక్షవాతానికి గురైంది. 40 సంవత్సరాల తర్వాత, ఆమె 1995 సంవత్సరంలో తన లక్షణాల పునరుద్ధరణతో బాధపడింది. ఆమె రెండవసారి తీవ్రమైన అలసట మరియు కండరాల బలహీనతను అనుభవించడం ప్రారంభించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

పోలియోకు ప్రస్తుతం ఎటువంటి నివారణ లేదు, కాబట్టి చికిత్స లక్షణాలను నిర్వహించడం మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఒక బృందం తరచుగా వివిధ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో రోగులకు చికిత్స చేస్తుంది. దీనిని వైద్యుల మల్టీడిసిప్లినరీ టీమ్ (MDT) అంటారు. వైద్యుల మల్టీడిసిప్లినరీ బృందంలో సాధారణ వైద్యుడు ఉంటారు: వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను తీసుకోవడం, శారీరక పరీక్ష చేయడం మరియు అవసరమైన రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను సూచించడం ద్వారా పోలియోను నిర్ధారిస్తారు. న్యూరాలజిస్టులు: నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే సమస్యల చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. మొబిలిటీ స్పెషలిస్ట్: వాకింగ్ స్టిక్స్ మరియు వీల్ చైర్లు వంటి మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ గురించి సలహా. ఫిజియోథెరపిస్ట్: రోగులు వారి కదలిక మరియు సమన్వయ శ్రేణిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడండి శ్వాసకోశ సలహాదారు: శ్వాసను ప్రభావితం చేసే సమస్యలతో వ్యవహరించండి పునరావాస కన్సల్టెంట్: సంక్లిష్ట వైకల్యాలను నిర్వహించడంలో నిపుణుడు

మా తీర్పు లేని మరియు విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేయండి

పోలియో నివారణ

ప్రస్తుతం పోలియోకు చికిత్స లేదు. అయితే, ఇది టీకా-నివారించగల వ్యాధి. టీకాలు వేయడం సాధారణంగా బాల్యంలో జరుగుతుంది. మీరు చిన్నతనంలో టీకాలు వేయకపోతే, మీ టీకా గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడు బాల్యంలో నాలుగు పోలియో చుక్కలను సిఫార్సు చేస్తాడు:

మొదటి షాట్ 2 నెలల్లో రెండవ షాట్ 4 నెలల్లో మూడవ షాట్ 6 మరియు 18 నెలల మధ్య బూస్టర్ షాట్ 4 మరియు 6 సంవత్సరాల మధ్య

ఒక వ్యక్తి బాల్యంలో టీకాలు వేయకపోతే మరియు పెద్దయ్యాక టీకాలు వేయమని సిఫార్సు చేయబడితే, ఆ వ్యక్తికి మూడు షాట్లు వస్తాయి:

రెండు డోసులు 1-2 నెలల తేడాతో మూడవ డోస్ రెండవ డోస్ తర్వాత 6-12 నెలలు

రెండు రకాల టీకాలు ఉన్నాయి: ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (IPV): IPVలో పోలియోవైరస్ ఉంటుంది, అది చికిత్స చేయబడుతుంది ("చంపబడింది") కాబట్టి అది ఇకపై గుణించదు. ఇది 1, 2 మరియు 3 రకాల పోలియో జాతుల యొక్క క్రియారహిత సంస్కరణను కలిగి ఉంది. IPV షాట్‌ల శ్రేణిగా (ఇంజెక్షన్‌లు) నిర్వహించబడుతుంది. ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (OPV): దీన్ని లైవ్ అటెన్యూయేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ అని కూడా అంటారు. ఇది బలహీనమైన (అటెన్యూయేటెడ్) మరియు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురిచేయలేని ప్రత్యక్ష వైరస్‌ని ఉపయోగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఇది మ్యూకోసల్ ఇమ్యూనిటీ అని పిలువబడే ప్రేగులలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సృష్టిస్తుంది, ఇది పోలియో ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది మౌఖికంగా ద్రవ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఏప్రిల్ 24 - ఏప్రిల్ 30 (ఏప్రిల్ చివరి వారం) ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ ఇమ్యునైజేషన్ వీక్‌గా పాటిస్తారు. వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి అన్ని వయసుల వారికి వ్యాక్సిన్‌లను ప్రచారం చేయడం దీని లక్ష్యం. పోలియో చికిత్స ఇప్పుడు చదవండి

పోలియోకు మందు లేదు. ఈ పరిస్థితి యొక్క నిర్వహణ సౌకర్యాన్ని పెంచడం, త్వరగా కోలుకోవడం మరియు సమస్యలను నివారించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. సహాయక చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి: నొప్పి నివారణ మందులు ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి డాక్టర్చే బలమైన NSAIDలు మరియు ఓపియేట్‌లను సూచించవచ్చు. కానీ ఈ మందులు చాలా కాలం పాటు తీసుకోరాదు ఎందుకంటే అవి కడుపులో అల్సర్ వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. ఈ మందులు పని చేయకపోతే, నొప్పి కోసం వైద్యుడు గబాపెంటిన్ వంటి మందులను సూచించవచ్చు. విశ్రాంతి మరియు వ్యాయామం పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ ఉన్న చాలా మందికి చురుకుగా ఉండటం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ప్రగతిశీల కండరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొంతకాలం తర్వాత లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున రోగులు చురుకుగా ఉండటం సవాలుగా ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, "పేసింగ్" పద్ధతులను సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఇది విధులకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పగటిపూట క్రమం తప్పకుండా విరామాలు మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా సున్నితమైన వ్యాయామం చేయడం శారీరక లేదా వృత్తిపరమైన చికిత్స శారీరక చికిత్స నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు పని చేయడానికి, కదలడానికి మరియు మెరుగ్గా జీవించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది పోలియో వల్ల కలిగే చేయి లేదా కాలు బలహీనతను తగ్గించడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక ఫలితాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రధానంగా అనారోగ్యం ప్రారంభంలో అమలు చేస్తే. మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ నడకలో సహాయపడటానికి లేదా కదలిక బలహీనత ఉన్న వ్యక్తుల కదలికను మెరుగుపరచడానికి రూపొందించబడ్డాయి. బలహీనమైన కండరాలు లేదా కీళ్లకు మద్దతుగా ఉండే వీల్‌చైర్స్ వాకింగ్ స్టిక్స్ బ్రేస్‌లు షూ ఇన్సర్ట్‌లు పోలియోతో శారీరక వైకల్యాలు అంత్య భాగాలను మరియు అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పోలియో యొక్క భౌతిక ప్రభావాలు నడక మరియు ఎముకల నిర్మాణంలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు మరియు షూ ఇన్సర్ట్‌లు నొప్పిని కలిగించకుండా చుట్టూ తిరగడానికి సహాయపడతాయి. కోల్డ్ మరియు హీట్ కంప్రెషన్ ఉపయోగించి వేడి మరియు చలి యొక్క ప్రత్యామ్నాయ అప్లికేషన్లు కండరాల నొప్పి మరియు టెన్షన్ నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడతాయి. మానసిక ప్రభావం PPSని నిర్వహించడం వలన అది ఆందోళన, ఒంటరితనం, ఒత్తిడి మరియు నిరాశను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి గణనీయమైన మానసిక ప్రభావానికి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల, లక్షణాలను నిర్వహించడం మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు బరువు నిర్వహణ అధిక బరువు ఉండటం వలన బలహీనమైన కండరాలు మరింత ఒత్తిడికి గురవుతాయి మరియు శక్తి స్థాయిలు మరియు సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సమతుల్య మరియు పోషకమైన ఆహారం బరువును నియంత్రించడంలో మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక బరువు తగ్గించే చిట్కాలు ఉన్నాయి. పోలియో యొక్క సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

పోలియో సంక్రమణ యొక్క అత్యంత ముఖ్యమైన సమస్యలు పక్షవాతం, ప్రాణాంతక శ్వాసకోశ మరియు హృదయనాళ కుప్పకూలడం మరియు పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ (PPS). ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలిసిన 15 నుండి 20 మిలియన్ల మంది పోలియో బతికి ఉన్నవారిలో 30 నుండి 40% వరకు PPS యొక్క కొన్ని రూపాలను అభివృద్ధి చేస్తారని అంచనా వేయబడింది. ఇది గతంలో పోలియోమైలిటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగిలో కొత్త-ప్రారంభ లేదా ప్రగతిశీల కండరాల బలహీనత ద్వారా వర్గీకరించబడింది. ఇతర లక్షణాలలో మైయాల్జియాస్, శ్వాసకోశ బాధ, కీళ్ల నొప్పి, క్షీణత, డైస్ఫాగియా మరియు సాధారణ అలసట ఉన్నాయి. పక్షవాతం తరచుగా శ్వాస తీసుకోవడం, మింగడం మరియు ప్రేగు మరియు మూత్రాశయం పనితీరుతో సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పోలియో యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మసాజ్ థెరపీ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి సరైన మసాజ్ కోసం సరైన కండరాల ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం అత్యవసరం. మూలికా నూనెలను వర్తింపజేయడం వలన మసాజ్ యొక్క ప్రభావాలను మెరుగుపరచడం మరియు విశ్రాంతి ప్రభావాన్ని జోడించడం కూడా సహాయపడుతుంది. హైడ్రోథెరపీ తగ్గిన గురుత్వాకర్షణ మరియు తేలిక కారణంగా, ముఖ్యంగా శరీరం చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నప్పుడు హైడ్రోథెరపీ పోలియో బతికి ఉన్నవారికి అద్భుతాలు చేయగలదు. కీళ్ల నొప్పులు మరియు నొప్పుల కోసం స్విమ్మింగ్ పూల్ లేదా టబ్‌లో కొన్ని గంటలు కండరాలు ఉపశమనం పొందుతాయి. పోలియోతో జీవించడం

పోలియో వ్యాధి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి రోగి జీవనశైలిపై వివిధ ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. వైద్య సంరక్షణ మరియు పునరావాస అవకాశాలు మరియు వారి కుటుంబం మరియు సామాజిక మద్దతు లభ్యతకు లోబడి, పోలియోతో జీవించే సవాలు లేదా సులభంగా జీవించే ప్రతి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. పునరావాసం మరియు మద్దతు యొక్క వివిధ రూపాలు: పోలియో రోగులకు తరచుగా కదలికల కోసం సహాయక పరికరాలు అవసరమవుతాయి, ఉదాహరణకు జంట కలుపులు, కర్రలు, ఆర్థోటిక్స్ మరియు వీల్‌చైర్లు, కాబట్టి వారు వ్యక్తిగతంగా రోజువారీ జీవిత పనులను కూడా చూసుకోవచ్చు. శారీరక లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటిని పని చేయడానికి, కదలడానికి మరియు మెరుగ్గా జీవించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. పోలియోతో వ్యవహరించే వ్యక్తికి భావోద్వేగ మరియు సంరక్షణ కూడా అవసరం. ఈ వ్యాధి జీవితకాల బలహీనతకు కూడా దారి తీస్తుంది కాబట్టి, భావోద్వేగ మైదానంలో కుటుంబం నుండి ఒక సహాయం లేదా మద్దతు కోలుకోవడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పోలియో ఎంతకాలం ఉంటుంది? పోలియో ఏ వయస్సులో ప్రభావితం చేస్తుంది? పోలియో తాత్కాలికమా లేదా శాశ్వతమా? పోలియో తిరిగి రాగలదా? పోలియో నొప్పిని కలిగిస్తుందా? పోలియో ఎక్కడ సర్వసాధారణమైంది? పోలియో శరీరంలోని ఏ భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది? ప్రస్తావనలు Wolbert JG, Higginbotham K. Poliomyelitis. [2022 జూన్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. వ్యాధి నిర్ధారణ. పోస్ట్ పోలియో సిండ్రోమ్. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (NHS). 5 జూలై 2022. అవలోకనం. పోలియోమైలిటిస్ (పోలియో). 4 జూలై 2022. ఇండియా పోలియో ఫ్యాక్ట్‌షీట్. పోలియోమైలిటిస్: ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలకు. ఆగస్ట్ 10, 2022. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). MILLS M. పోలియోమైలిటిస్‌లో సాధ్యమైన గృహ సంరక్షణ. కాలిఫ్ మెడ్. 1952 జూలై;77(1):29-31. గ్లోబల్ ఇమ్యునైజేషన్. రోగనిర్ధారణ పద్ధతులు.సెప్టెంబర్ 28, 2021. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). మెహందీరట్టా MM, మెహందీరట్టా P, పాండే R. పోలియోమైలిటిస్: చారిత్రక వాస్తవాలు, ఎపిడెమియాలజీ మరియు నిర్మూలనలో ప్రస్తుత సవాళ్లు. న్యూరోహాస్పిటలిస్ట్. 2014 అక్టోబర్;4. పోలియో వ్యాధి మరియు పోలియో వైరస్. జూలై 12, 2022. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). పరిచయం.పోలియోమైలిటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. సెప్టెంబర్ 16, 2015. వోల్బర్ట్ JG, హిగ్గిన్‌బోథమ్ K. పోలియోమైలిటిస్. 2022 జూన్ 21. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మైనర్ PD. యాన్ ఇంట్రడక్షన్ టు పోలియోవైరస్: పాథోజెనిసిస్, వ్యాక్సినేషన్, అండ్ ది ఎండ్‌గేమ్ ఫర్ గ్లోబల్ ఎరాడికేషన్. పద్ధతులు మోల్ బయోల్. 2016. నోమోటో A. పోలియోవైరస్ పాథోజెనిసిస్ యొక్క పరమాణు అంశాలు. Proc Jpn అకాడ్ సెర్ బి ఫిజి బయోల్ సైన్స్. 2007 డిసెంబర్;83(8):266-75.

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

పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)ని PCOS అని కూడా పిలుస్తారు, ఫంక్షనల్ ఓవేరియన్ హైపరాండ్రోజనిజం, హైపర్‌ఆండ్రోజెనిక్ అనోయులేషన్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్, ఓవేరియన్ హైపర్‌థెకోసిస్, స్టెయిన్-లెవెంథాల్ సిండ్రోమ్ మరియు స్క్లెరోసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది పెద్ద మొత్తం మగ సెక్స్ హార్మోన్లు లేదా ఆండ్రోజెన్లు గుడ్ల అభివృద్ధి మరియు విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఈ గుడ్లలో కొన్ని తిత్తులుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, అవి ద్రవంతో నిండిన చిన్న సంచులు, అందుకే పేరు, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్. అయినప్పటికీ, పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమంది స్త్రీలలో తిత్తులు అభివృద్ధి చెందవు, అయితే ఈ వ్యాధి లేని కొంతమంది స్త్రీలు కొన్ని ఇతర పరిస్థితుల కారణంగా తిత్తులు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఖచ్చితమైన PCOS కారణాలు ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, PCOS ఉన్న చాలా మంది స్త్రీలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉన్నారని గమనించబడింది. PCOS సంభవించడాన్ని ప్రభావితం చేసే మరో అంశం ఊబకాయం, ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో అధిక స్థాయి వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది అధిక స్థాయి ఆండ్రోజెన్‌కు దారితీస్తుంది. PCOS అనేది చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా, జన్యువుల ద్వారా వివిధ తరాలకు చెందినదిగా భావించబడుతుంది.

ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్న స్త్రీలు క్రమరహిత ఋతు చక్రాలు, ముఖంపై వెంట్రుకలు అధికంగా పెరగడం, జుట్టు పల్చబడటం, మొటిమలు మరియు నిద్ర రుగ్మతలను ఎదుర్కొంటారు. PCOS కూడా హైపర్‌టెన్షన్, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

PCOS యొక్క లక్షణాలు సరైన వైద్య మార్గదర్శకత్వంలో నిర్వహించబడతాయి. ఋతు చక్రం నియంత్రించే మందులు అండోత్సర్గము, జుట్టు పెరుగుదలను తగ్గించడానికి మరియు ఇతర PCOS లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. పోషకాహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించవచ్చు. ఇవి PCOS నిర్వహణలో చాలా దూరం వెళ్తాయి. సాధారణంగా 20 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం అండాశయాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 3.4% (2016) భారతదేశం: 20% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపర్‌ప్రొలాక్టినీమియా థైరాయిడ్ రుగ్మత ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు అండాశయ హైపర్‌లాసియా అడ్రినల్ క్యాన్సర్ ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలీసిస్టిక్ అండాశయ వ్యాధి ప్యానెల్ (PCOS ప్యానెల్) చికిత్స ఆహారం మరియు బరువు నియంత్రణ ఓరల్ గర్భనిరోధక ఏజెంట్లు: ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ & మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్ అసిటేట్ యాంటీఆండ్రోజెన్లు: స్పిరోనోలక్టోన్, ల్యూప్రోలైడ్, & ఫినాస్టరైడ్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్: టోమోఫోర్జెనిటర్లు: ఎఫ్లోర్నిథైన్ సమయోచిత మొటిమలు ఏజెంట్లు: Benzoyl peroxide, Tretinoin, Adapalene, & Clindamycin హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్లు: మెట్‌ఫార్మిన్ & ఇన్సులిన్ సర్జరీ: అండాశయ డ్రిల్లింగ్ పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

పిసిఒఎస్ యొక్క లక్షణాలు స్త్రీలలో వారి వయస్సును బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. యువ మహిళలు మానసిక కల్లోలంతోపాటు క్రమరహితంగా, తేలికగా లేదా ఋతుక్రమం తప్పిన కాలాన్ని అనుభవిస్తారు; వృద్ధ మహిళలు బరువు పెరగడం మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని బట్టి లక్షణాల తీవ్రత కూడా మారుతూ ఉంటుంది.

పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

1. జుట్టు పెరుగుదల PCOSతో బాధపడుతున్న చాలా మంది స్త్రీలు అధిక పురుష హార్మోన్ ఆండ్రోజెన్ కారణంగా వారి ముఖం మరియు శరీరంపై అధిక జుట్టు పెరుగుదలను అనుభవిస్తారు. హెర్సుటిజం అని పిలువబడే అధిక జుట్టు పెరుగుదల సమస్య వారి ముఖం, బొడ్డు, వీపు మరియు ఛాతీపై సంభవించవచ్చు.
2. మొటిమలు ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల కూడా ఆయిల్ బ్రేక్‌అవుట్‌లు ఏర్పడతాయి, ఇది ముఖం మరియు పైభాగంలో జిడ్డుగల చర్మం మరియు మొటిమలను కలిగిస్తుంది.
3. చర్మం నల్లబడటం PCOS ఉన్న స్త్రీలు అకాంథోసిస్ నైగ్రికన్స్ అనే పరిస్థితిని కూడా అనుభవించవచ్చు. ఇది దట్టమైన, ముదురు మరియు వెల్వెట్ చర్మం యొక్క పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ముఖ్యంగా చర్మం మడతలు మరియు మెడ వంటి మడతలు, రొమ్ము కింద మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత కారణంగా గజ్జ ప్రాంతంలో.
4. బరువు పెరుగుట PCOS యొక్క అత్యంత స్పష్టమైన లక్షణాలలో ఒకటి అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం. PCOS కారణంగా సంభవించే ఇన్సులిన్ నిరోధకత, ఆండ్రోజెన్‌లు అనే మగ హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుంది. అధిక ఆండ్రోజెన్ బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.
5. తలనొప్పి హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల కూడా తలనొప్పి మరియు తల భారంగా అనిపించవచ్చు. అయినప్పటికీ, PCOS కారణంగా తలనొప్పి వస్తే వేరు చేయడం కష్టం.
6. క్రమరహిత ఋతు చక్రం PCOS ఉన్న స్త్రీలు అప్పుడప్పుడు మాత్రమే అండోత్సర్గము కలిగి ఉంటారు, అందువల్ల వారి గర్భాశయ లైనింగ్ ప్రతి నెల షెడ్ చేయబడదు, దీని వలన సక్రమంగా లేదా ఋతుక్రమం తప్పుతుంది. అండోత్సర్గము లేకపోవడం వల్ల, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి.
7. స్లీపింగ్ డిజార్డర్స్ పిసిఒఎస్ ఉన్న స్త్రీలు రోజంతా నిద్రపోవడం, రాత్రిపూట నిద్రపోవడం కష్టంగా అనిపించడం లేదా చెదిరిన నిద్ర కారణంగా అర్థరాత్రి తరచుగా మేల్కొలపడం వంటి నిద్ర రుగ్మతలను కూడా ఎదుర్కొంటారు.
8. మూడ్ స్వింగ్స్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా, PCOSతో బాధపడుతున్న స్త్రీలు ఆకస్మిక మూడ్ మార్పులను ఎదుర్కొంటారు మరియు తక్కువ అనుభూతి చెందుతారు. ఇది చిరాకు లేదా నిస్పృహకు సంబంధించిన ఆకస్మిక ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉండవచ్చు.
9. అలసట PCOS అనేది స్త్రీలలో తక్కువ స్థాయి శక్తి మరియు అలసట అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దూడలు మరియు చేతులలో నొప్పితో ఇది ప్రధానంగా రాత్రి సమయంలో అనుభవించవచ్చు.
10. పెల్విక్ నొప్పి ఇది అండాశయాలలో తిత్తుల ఉనికికి కారణమైన PCOS యొక్క తక్కువ సాధారణ లక్షణం. ఇది సాధారణంగా తక్కువ పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో నిస్తేజంగా, పదునైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది, ఇది తరచుగా వచ్చి వెళుతుంది.
11. వంధ్యత్వం చాలా కాలం నుండి అండోత్సర్గము లేకపోవడం గర్భవతిని పొందడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది మరియు తద్వారా వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది.

మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!

పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కారణాలు

PCOS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఈ వైద్య పరిస్థితికి అత్యంత సంభావ్య కారణం. వారి యుక్తవయస్సు తర్వాత స్త్రీలలో PCOS సంభవించడానికి ప్రధాన కారకాలుగా ప్రతిపాదించబడిన కొన్ని సంభావ్య PCOS కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

1. హార్మోన్ల అసమతుల్యత హార్మోన్ల అసమతుల్యత PCOS యొక్క అత్యంత సంభావ్య కారణాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. కింది హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడుతున్న మహిళలు వారి పునరుత్పత్తి వయస్సులో PCOSను అనుభవించవచ్చు. పెరిగిన ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు: ప్రొలాక్టిన్ అనేది రొమ్ము గ్రంధులలో పాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే హార్మోన్. పెరిగిన ప్రొలాక్టిన్ స్థాయిలు PCOSకి కారణం కావచ్చు. పెరిగిన టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు: టెస్టోస్టెరాన్ అనేది సాధారణంగా స్త్రీలలో తక్కువ పరిమాణంలో ఉండే మగ హార్మోన్. మహిళల్లో టెస్టోస్టెరాన్ అధిక స్థాయిలు PCOSకి దారితీయవచ్చు. పెరిగిన ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) స్థాయిలు: లూటినైజింగ్ హార్మోన్లు అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి; పెరిగిన మొత్తంలో వాటి ఉనికి భారీ రక్తస్రావం మరియు క్రమరహిత ఋతు కాలాలకు కారణమవుతుంది. తగ్గిన సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ (SHBG) స్థాయిలు: SHBG అనేది దాని ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి రక్తంలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను బంధించే ప్రోటీన్. తగ్గిన మొత్తాలలో SHBG ఉండటం వలన మహిళల్లో టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.
2. జన్యువులు పిసిఒఎస్ ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి సంక్రమిస్తుందని నమ్ముతారు, ఎందుకంటే వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో ఈ పరిస్థితి గమనించబడింది. PCOSకి కారణమయ్యే ఖచ్చితమైన జన్యువులను పరిశోధకులు ఇంకా గుర్తించలేదు. అయినప్పటికీ, జన్యువుల పాత్ర దాని సంభావ్య కారణాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది.
3. ఇన్ఫ్లమేషన్ ఇన్ఫ్లమేషన్ అనేది తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ దృగ్విషయం. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు వారి శరీరంలో తక్కువ గ్రేడ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉంటుంది, దీనివల్ల పాలిసిస్టిక్ అండాశయాలు అధిక మొత్తంలో పురుష హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు పిసిఒఎస్ మధ్య లింక్ ఇంకా ఖచ్చితంగా స్థాపించబడలేదు. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)కి ప్రమాద కారకాలు

అనేక కారణాలు మీ PCOS కలిగి ఉండే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వైద్య పరిస్థితికి సంబంధించి మీ ప్రమాద స్థాయిని వేగవంతం చేసే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. PCOS యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మీ సోదరి, తల్లి లేదా అమ్మమ్మకి PCOS కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీకు PCOS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఒక మహిళ తన తల్లి లేదా సోదరి కూడా పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతుంటే, పిసిఒఎస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ వైద్య పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత వ్యక్తిగత స్థాయిలో మారవచ్చు.
2. అధిక ఒత్తిడి స్థాయిలు మానసిక ఒత్తిడి అనేది మహిళలను PCOS అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదానికి గురిచేసే మరో అంశం. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలు డిప్రెషన్, ఆందోళన మరియు తరచుగా మూడ్ స్వింగ్‌లను కూడా అనుభవిస్తున్నట్లు తరచుగా గమనించవచ్చు.
3. అధిక ఇన్సులిన్ స్థాయిలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ యొక్క అధిక మొత్తంలో కూడా మహిళలు PCOS బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అధిక ఇన్సులిన్ స్థాయిలు శరీరంలో ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి.
4. ఊబకాయం స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు ఉన్న స్త్రీలు పిసిఒఎస్‌తో బాధపడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని గమనించబడింది. ఊబకాయం హార్మోన్ల స్థాయిలలో అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది కాబట్టి ఇది జరుగుతుంది. మీరు మీ బరువును నిర్వహించినట్లయితే PCOS సమస్యలతో బాధపడే ప్రమాదం తక్కువగా ఉందని గమనించబడింది.
5. గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల కార్యకలాపాలు మారడం వల్ల ద్వైపాక్షిక పాలిసిస్టిక్ అండాశయాలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అరుదైన, క్రమరహిత లేదా పొడిగించిన ఋతు చక్రాలను కలిగి ఉండే పరిస్థితి. ఎటువంటి సమస్యలు లేని స్త్రీలు గర్భనిరోధక మాత్రను నిలిపివేసిన తర్వాత కొన్ని PCOS లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు.
6. ఎండోక్రైన్ అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలు PCOS అనేది బిస్ఫినాల్ A (BPA) మరియు కొన్ని థాలేట్స్ వంటి ఎండోక్రైన్ అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలకు గురికావడం ద్వారా సంబంధితంగా ఉండవచ్చు లేదా అధ్వాన్నంగా ఉండవచ్చు. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) నిర్ధారణ

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అనేది మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి మరియు పెల్విక్ నొప్పికి సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే మధుమేహాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు క్రమరహితమైన లేదా తప్పిపోయిన కాలాలు, తరచుగా మూడ్ మార్పులు లేదా మీ ముఖం లేదా పైభాగంలో అసాధారణ జుట్టు పెరుగుదల వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు PCOSతో బాధపడుతున్నారా లేదా అని నిర్ధారించుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్ ప్యానెల్‌ను పూర్తి చేయమని మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు, ఇందులో వైద్య పరిస్థితి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి క్రింది పరీక్షలు ఉంటాయి. ఉపవాసం గ్లూకోజ్ స్థాయి: ఈ పరీక్షలో, రాత్రిపూట ఉపవాసం తర్వాత రక్త నమూనా సేకరించబడుతుంది. 100 mg/dL కంటే తక్కువ పరీక్ష ఫలితం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, అయితే 100 మరియు 125 mg/dL మధ్య ఫలితాలు వ్యక్తికి ప్రీడయాబెటిక్ అని సూచిస్తాయి మరియు 126 mg/dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే వ్యక్తికి మధుమేహం ఉన్నట్లు చూపిస్తుంది. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే మహిళలు అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలకు గురవుతారు. ఇన్సులిన్ ఉపవాసం: ఈ పరీక్ష శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిని కొలుస్తుంది మరియు తద్వారా వ్యక్తి ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉన్నారా లేదా అని నిర్ధారిస్తుంది. ఈ పరీక్షకు నమూనా సేకరణకు ముందు రాత్రిపూట ఉపవాసం కూడా అవసరం. ఒక సాధారణ ఇన్సులిన్ స్థాయి 2.6 - 24.9 mcIU/mL మధ్య ఉంటుంది. PCOS ఉన్న మహిళల్లో ఇన్సులిన్ నిరోధకత సాధారణం. లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH): ఈ పరీక్ష మహిళ యొక్క ఋతు చక్రం యొక్క సాధారణతను తనిఖీ చేయడానికి రక్తంలో లూటినైజింగ్ హార్మోన్ మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. అండోత్సర్గముతో శరీరంలో ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ మొత్తం పెరుగుతుంది. అధిక స్థాయిలు PCOSని సూచించవచ్చు. టెస్టోస్టెరాన్ మొత్తం: ఈ పరీక్ష మీ డాక్టర్‌కి మీ రక్తంలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది మగవారిలో ఉండే ప్రాథమిక సెక్స్ హార్మోన్. టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు PCOS ఉనికిని సూచిస్తాయి. థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): ఈ రక్త పరీక్ష రక్తంలోని థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH)ని కొలుస్తుంది. PCOS అధిక హైపోథైరాయిడిజం లేదా తక్కువ థైరాయిడ్ స్థాయికి సంబంధించినది. ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH): ఈ పరీక్ష మీ రక్తంలో FSH స్థాయిని కొలుస్తుంది, ఇది మహిళల్లో రుతుక్రమం మరియు గుడ్ల పెరుగుదల నియంత్రణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీకు PCOS ఉంటే, మీ FSH స్థాయి సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉండవచ్చు.

ఇతర పరీక్షలు గైనకాలజిక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ప్రత్యేకంగా చిన్న అండాశయ ఫోలికల్స్ కోసం చూస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగించే రోటర్‌డ్యామ్ ప్రమాణాల ప్రకారం, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో అండాశయంలో 12 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చిన్న ఫోలికల్స్ కనిపించాలి. 18-35 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ అండాశయ స్వరూపం (PCOM) ఉన్నట్లు గుర్తించడానికి అండాశయంలో కనీసం 25 ఫోలికల్స్ ఉండాలని ఇటీవలి పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. లాపరోస్కోపిక్ పరీక్ష: ఇది అండాశయం యొక్క మందమైన, మృదువైన, ముత్యాల-తెలుపు బయటి ఉపరితలాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. లాపరోస్కోపీని ఇతర కారణాల వల్ల నిర్వహించినట్లయితే ఇది సాధారణంగా యాదృచ్ఛికంగా కనుగొనబడుతుంది, ఎందుకంటే PCOS నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ఈ విధంగా అండాశయాలను పరిశీలించడం సాధారణం కాదు. సెలబ్రిటీలు సోనమ్ కపూర్ నేషనల్ అవార్డ్ విన్నింగ్ బాలీవుడ్ నటి సోనమ్ కపూర్ పీసీఓఎస్‌కి వ్యతిరేకంగా తన పోరాట కథను పంచుకున్నారు. ఆమె ఎలా ఫిట్‌గా ఉండాలని నిర్ణయించుకుంది, ఆమె తన ఆహారాన్ని ఎలా మార్చుకుంది, చక్కెరను విడిచిపెట్టింది మరియు తన పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి యోగా మరియు ధ్యానం సాధన చేసింది. సారా అలీ ఖాన్ 2018 లో ఒక చాట్ షోలో, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి, సారా అలీ ఖాన్, PCOS గురించి తన కథనాన్ని తన అభిమానులందరితో పంచుకున్నారు. ఆమె జంక్ ఫుడ్‌ను ఎలా వదులుకున్నారో, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా చేర్చుకున్నారో మరియు క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలిని ఎలా అనుసరించారో, తన పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి క్రీడలు మరియు వ్యాయామాలను తన దినచర్యకు జోడించింది. విక్టోరియా బెక్హాం మాజీ స్పైస్ గర్ల్, విక్టోరియా బెక్హాం, PCOS మరియు ఆమె క్రమరహిత ఋతు చక్రాల నిర్ధారణ గురించి ఎల్లప్పుడూ ఓపెన్‌గా ఉంటుంది. పోషకాహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా PCOSని సులభంగా ఎలా నిర్వహించవచ్చో కూడా 4 పిల్లల తల్లి బహిరంగంగా మాట్లాడింది. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) నివారణ

PCOSను నిరోధించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

1. మీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోండి పోషకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు PCOS లక్షణాలు మరియు సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ హార్మోన్ల స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటం ద్వారా మీరు ఆకస్మిక మూడ్ మార్పులను దూరంగా ఉంచడం వలన సరైన ఆహారం మార్పులు మీ ఋతు చక్రం క్రమబద్ధీకరించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ఆహారంలో మార్పులను అనుసరించడం PCOS సమస్యలతో మీకు సహాయపడుతుంది. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఫుడ్స్‌ని జోడించండి: మీ శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు, మీరు మీ డైట్‌లో టొమాటోలు, ఆకు కూరలు, ఆలివ్ ఆయిల్ మరియు ట్రీ నట్స్ వంటి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఫుడ్స్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీ ఐరన్ తీసుకోవడం పెంచండి: కొంతమంది మహిళలు PCOS తో పోరాడుతున్నప్పుడు అధిక రక్తస్రావం అనుభవిస్తారు, ఫలితంగా శరీరంలో ఇనుము లేకపోవడం, రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. అందువల్ల, మీరు మీ ఆహారంలో గుడ్లు, బచ్చలికూర, బీన్స్, సీఫుడ్, బఠానీలు మరియు డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్‌తో మీ ఐరన్ తీసుకోవడం తప్పనిసరిగా చేయాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్లను సమతుల్యం చేయండి: సరైన మొత్తంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్లు మీ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. PCOS లక్షణాలను నిర్వహించడానికి, మీరు మీ శక్తి మరియు హార్మోన్ స్థాయిలను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడంతో తక్కువ పిండి పదార్థాలను సమతుల్యం చేయాలి. మొత్తం ఆహారాలను జోడించండి: మొత్తం ఆహారాలు ప్రాసెస్ చేయబడవు మరియు జోడించిన చక్కెరలు మరియు సంరక్షణకారుల నుండి ఉచితం. మీ హార్మోన్ మరియు చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మీరు మీ ఆహారంలో పండ్లు, గింజలు, చిక్కుళ్ళు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు వంటి పూర్తి ఆహారాలను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచండి: ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు జీర్ణక్రియలో మీకు సహాయపడతాయి మరియు మీ జీవక్రియపై చెక్ ఉంచుతాయి. PCOS లక్షణాలను నివారించడానికి, మీరు నట్స్, అరటిపండ్లు, పెరుగు, బ్రోకలీ, మొలకలు మరియు అవకాడోస్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. కెఫీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి: కెఫీన్ మీ శరీరంలోని హార్మోన్ల కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం మూలికా టీ, గ్రీన్ టీ లేదా నిమ్మ-అల్లం నీటితో భర్తీ చేయవచ్చు.
2. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి సరైన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) మీ ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మరియు ఋతు చక్రాన్ని నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, PCOS లక్షణాల నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. అయినప్పటికీ, మీరు ఎక్కువగా పని చేయకూడదని మీరు గమనించాలి, అదే మీ హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. మీరు పైలేట్స్, యోగా, లైట్ ఏరోబిక్స్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి కొన్ని సున్నితమైన వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు.
3. కనీసం 8 గంటల నిద్రను కలిగి ఉండండి మీ నిద్ర దినచర్య మీ ఒత్తిడి మరియు శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మీ హార్మోన్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ప్రతిరోజూ 8-9 గంటలు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మీ నిద్ర కోసం ఒక రొటీన్ సెట్ చేయడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు మంచి నిద్రలో సహాయపడటానికి మీ కడుపుపై బెడ్ లైట్‌కి వెళ్ళవచ్చు.
4. ఒత్తిడిని నివారించండి ఒత్తిడి మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు, ప్రత్యేకించి మీరు పాలిసిస్టిక్ అండాశయ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లయితే. ఒత్తిడి మీ హార్మోన్ల సమతుల్యత మరియు మానసిక స్థితిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని నివారించడానికి, మీరు ధ్యానం, యోగా లేదా నడకకు వెళ్లవచ్చు. మీరు మంచి నిద్రను తీసుకోవడం ద్వారా మరియు మీ కాఫీ వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కూడా మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తక్కువగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒత్తిడి నుండి మిమ్మల్ని మీరు నావిగేట్ చేయడానికి మరొక మార్గం సామాజిక మద్దతు సమూహాలలో భాగం కావడం.

మా ఒత్తిడి నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. కొనడానికి నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

తేలికపాటి PCOS లక్షణాలను జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీరు చాలా కాలం నుండి తీవ్రమైన లక్షణాలను లేదా పాలిసిస్టిక్ అండాశయాల యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను కూడా ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. PCOS లక్షణాలు మరియు సమస్యలతో మీకు సహాయం చేయగల నిపుణులు: గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్

మీరు సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్ రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) చికిత్స

PCOS చికిత్స మీ లక్షణాలు, వైద్య కుటుంబ చరిత్ర, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు మీరు గర్భవతి కావాలనుకుంటున్నారా లేదా అనే వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. PCOS నయం చేయబడదు కానీ మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు.

1. బరువు నియంత్రణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం హార్మోన్ల జనన నియంత్రణను ఉపయోగించి చికిత్సకు ముందు, వైద్యులు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహారం మరియు జీవనశైలిలో మార్పులను సూచిస్తారు. ఆహార మార్పులు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది ఋతుక్రమాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. అండోత్సర్గాన్ని నియంత్రించే మందులు అనోవిలేషన్, హిర్సుటిజం మరియు ఋతుక్రమ అసమానతల వంటి రుగ్మతల కోసం ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్సలు ప్రత్యేకించబడ్డాయి. మొదటి-లైన్ వైద్య చికిత్స సాధారణంగా సాధారణ ఋతుక్రమాన్ని ప్రేరేపించడానికి నోటి గర్భనిరోధకాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

హిర్సుటిజం వంటి లక్షణాలు తగినంతగా తగ్గకపోతే, ఆండ్రోజెన్-బ్లాకింగ్ ఏజెంట్ జోడించబడవచ్చు. సంతానోత్పత్తి కావాలనుకున్నప్పుడు అండోత్సర్గము ప్రేరేపించడానికి మొదటి-లైన్ చికిత్స లెట్రోజోల్ లేదా క్లోమిఫెన్.

పిసిఒఎస్ లక్షణాల నిర్వహణలో ఉపయోగించే మందులలో ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి: ఎటోనోజెస్ట్రెల్, ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ మరియు మెడ్రాక్సిప్రోజెస్టిరాన్ అసిటేట్ యాంటీఆండ్రోజెన్స్ లేదా ఆండ్రోజెన్ నిరోధించే మందులు వంటి స్పిరోనోలక్టోన్, ల్యూప్రోలైడ్ మరియు ఫినాస్టరైడ్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ టోమోడ్రేన్ వంటి హెయిర్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ టోమోడొలెప్‌రేట్ వంటి హార్మోన్ల గర్భనిరోధక మాత్రలు. బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్, ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్, ఎరిత్రోమైసిన్, క్లిండామైసిన్ మరియు సోడియం సల్ఫాసెటమైడ్ హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్లు మెట్‌ఫార్మిన్ మరియు ఇన్సులిన్ వంటి ఎఫ్లోర్నిథైన్ వంటి సమయోచిత మొటిమల ఏజెంట్లు. రిపాగ్లినైడ్, కెనాగ్లిఫ్లోజిన్ మరియు డపాగ్లిఫ్లోజిన్ వంటి మెట్‌ఫార్మిన్ వంటి ఇతర మందులు సూచించబడతాయి. 3. అండాశయ డ్రిల్లింగ్ ఇది శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ, ఇది ఆడవారిలో మగ హార్మోన్ ఆండ్రోజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే అండాశయ కణజాలాలను తొలగించడం ద్వారా అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. బరువు తగ్గడం మరియు సంతానోత్పత్తి చికిత్సలను ప్రయత్నించిన తర్వాత కూడా అండోత్సర్గము చేయని మహిళలకు ఈ శస్త్రచికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.

1. సప్లిమెంట్స్ ఇనోసిటాల్ వంటి కొన్ని సప్లిమెంట్లు తరచుగా అండాశయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు కాలాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి సూచించబడతాయి, ఇది గర్భం దాల్చడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ఇనోసిటాల్ అనేది సిట్రస్ పండ్లు, బీన్స్, బ్రౌన్ రైస్ మరియు గోధుమ ఊకలలో కనిపించే విటమిన్ లాంటి పదార్థం. ఒమేగా 3 సప్లిమెంట్స్ కూడా ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు మరియు డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడానికి క్రోమియం సప్లిమెంట్లు సూచించబడతాయి. మీ హార్మోన్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయండి పొగాకు లేదా నికోటిన్ వినియోగం మీ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, మీరు మీ ఇన్సులిన్ మరియు హార్మోన్ స్థాయిలను కలవరపెట్టకుండా ఉంచడానికి ధూమపానం మరియు మద్యం సేవించడం మానేయాలి లేదా మానేయాలి. మహిళలు ధూమపానం మానేస్తే ప్రతి నెలా గర్భం దాల్చే అవకాశాలు రెట్టింపు అవుతాయి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి! పాలీసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం గృహ సంరక్షణ

PCOS అనేది సంక్లిష్టమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ శ్రద్ధ మరియు పూర్తి సంరక్షణ అవసరం. కింది చేయవలసినవి మరియు చేయకూడని వాటి సహాయంతో మీ ప్రియమైన వ్యక్తి పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతుంటే ఇంట్లోనే చూసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వారానికి కనీసం మూడుసార్లు వ్యాయామం చేయండి. బాగా నిద్రపోండి. 8-10 గంటలు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు ప్రతిరోజూ త్వరగా పడుకోండి. పండ్లు, ఆకు కూరలు, ధాన్యాలు, ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, ఫైబర్ మరియు దోసకాయ మరియు పెరుగు వంటి శోథ నిరోధక ఆహారాలతో మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరచండి. మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తక్కువగా ఉంచడానికి కనీసం 20 నిమిషాలు మధ్యవర్తిత్వం వహించండి. మీ ఆహారంలో నట్స్ మరియు అవకాడోస్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లను చేర్చండి. తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తుల తీసుకోవడం పెంచండి. ధూమపానం చేయవద్దు. మద్యం సేవించవద్దు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మానుకోండి. మీ కార్బోహైడ్రేట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించండి. ఒత్తిడిని నివారించండి. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క సమస్యలు

గమనించని PCOS తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులు మరియు సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. వీటితొ పాటు:

1. వంధ్యత్వం: ఇది స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ప్రభావితం చేసే పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ యొక్క వైద్య పరిస్థితి.
2. గర్భస్రావం: ఇది 20వ వారానికి ముందు స్త్రీ గర్భం యొక్క ఆకస్మిక నష్టాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక క్షోభను కలిగిస్తుంది.
3. అకాల ప్రసవం: ఇది గర్భం దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు జరిగే ప్రసవాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులు, గుండె మొదలైన అపరిపక్వమైన ముఖ్యమైన అవయవాలతో పిల్లల పుట్టుకకు దారి తీస్తుంది.
4. టైప్ 2 డయాబెటిస్: ఇది దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితి, దీని కింద శరీరం ఇన్సులిన్‌ను అస్సలు ఉత్పత్తి చేయదు లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెంట్ అవుతుంది.
5. డైస్లిపిడెమియా లేదా లిపిడ్ జీవక్రియ యొక్క రుగ్మతలు: పిసిఒఎస్ ఉన్న మహిళల్లో డైస్లిపిడెమియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత కలిగిన మహిళల్లో సాధారణం కావచ్చు.
6. గుండె జబ్బులు: సాధారణ గుండె జబ్బులు అధిక రక్తపోటు, గుండె వైఫల్యం, కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండె కవాట వ్యాధి మరియు అరిథ్మియా.
7. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన: ఇవి సాధారణ మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు, దీనిలో వ్యక్తి సాధారణంగా ఆనందాన్ని కోల్పోతాడు.
8. ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్: ఇది ఆడవారిలో గర్భాశయం (గర్భాశయం) యొక్క లైనింగ్‌ను ప్రభావితం చేసే ఒక రకమైన క్యాన్సర్.
9. అసాధారణమైన గర్భాశయ రక్తస్రావం: ఇది ఋతు కాలాల మధ్య మరియు/లేదా మధ్య సక్రమంగా మరియు భారీ రక్తస్రావం సూచిస్తుంది.
10. స్ట్రోక్: పిసిఒఎస్ మెదడుకు రక్త సరఫరాకు అంతరాయం కలిగించే స్ట్రోక్‌కు చాలా ఎక్కువ ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
11. స్లీప్ అప్నియా: PCOS ఉన్న రోగులకు స్లీప్ అప్నియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఈ పరిస్థితి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో విరామం ద్వారా కొన్ని సెకన్ల పాటు కొనసాగుతుంది మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను బట్టి రాత్రంతా అనేక సార్లు సంభవించవచ్చు.
12. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఇది పిసిఒఎస్ ఉన్న మహిళల్లో, ప్రత్యేకించి ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కనిపించవచ్చు. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

పిసిఒఎస్ కోసం ఇంటి నివారణలు పిసిఒఎస్ చికిత్స కోసం మీరు ప్రయత్నించగల కొన్ని ఇంటి నివారణలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి. మెంతులు (మేతి): మెంతులు తిత్తి పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో మరియు ఆడవారిలో రుతుక్రమాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు నీటిలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా మరియు దాని గింజలను వడకట్టడం ద్వారా మెంతులు పొందవచ్చు. మీరు మీ కూరగాయలు లేదా పరాటాలకు మెంతి ఆకులను కూడా జోడించవచ్చు. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): దాల్చినచెక్క రుతుక్రమ క్రమరాహిత్యాలను నియంత్రించడానికి తెలిసిన పదార్ధం. మీరు ఒక చెంచా తేనెతో దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవచ్చు. మీరు గోరువెచ్చని నీటితో కూడా తినవచ్చు. అవిసె గింజలు (అల్సి): ఇవి ఫైబర్, ప్రోటీన్ మరియు ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌లో అధికంగా ఉండే చిన్న విత్తనాలు. అవిసె గింజల వినియోగం శరీరంలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీలకర్ర (జీరా): జీరా ఒక అద్భుతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ అయిన భారతీయ మసాలా. ఇది శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీ: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది PCOS లక్షణాలకు ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని తెలిసింది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా PCOS లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గడానికి మరియు నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

PCOS కోసం యోగా ద్వైపాక్షిక పాలిసిస్టిక్ అండాశయాల లక్షణాలను కూడా క్రింది యోగా ఆసనాల సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. గార్లాండ్ భంగిమను మలాసానా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది కటి మరియు ఉదర కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. సేతు బంధాసన అని కూడా పిలువబడే వంతెన భంగిమ ఒత్తిడి స్థాయిలు మరియు ఆందోళనను తగ్గించడం ద్వారా PCOSలో సహాయపడుతుంది. ధనురాసనం అని ప్రసిద్ది చెందిన విల్లు భంగిమ, సాధారణ ఋతు ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపించడం ద్వారా కటి నొప్పి మరియు ఋతు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లి-ఆవు భంగిమను చక్రవాకసనం అని కూడా పిలుస్తారు, కండరాల నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచడానికి పులియబెట్టిన ఆహారాన్ని తినండి మీరు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్‌తో బాధపడుతుంటే, మీ శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను వేగవంతం చేయడానికి మీరు తప్పనిసరిగా పులియబెట్టిన ఆహారాన్ని తినాలి. పరిశోధన ప్రకారం, PCOS ఉన్న మహిళల్లో ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియా తక్కువగా ఉంటుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయడానికి మరియు మీ జీవక్రియ, హార్మోన్లు మరియు బరువును సానుకూలంగా ప్రభావితం చేయడానికి మీరు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవచ్చు. మీ ఆహారంలో ప్రీబయోటిక్‌లను జోడించడానికి మరో 7 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)తో జీవించడం

PCOSతో జీవించడం అంత సులభం కాదు. ఆకస్మిక మూడ్ స్వింగ్స్, అలసట మరియు శారీరక బాధలు హార్మోన్ల మరియు ఋతు సంబంధిత అవాంతరాల వల్ల కలిగే వేదనను మరింతగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, మీరు తేలికపాటి PCOS లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో దాని ప్రభావాలను నిర్వహించవచ్చు మరియు తగ్గించవచ్చు. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: పూరించే అల్పాహారం తినండి: అల్పాహారం రోజులో మొదటి భోజనం, మరియు ఇది తప్పనిసరిగా మంచిదై ఉండాలి, తద్వారా మీరు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలరు. గ్రీన్ టీతో కాఫీ కప్పుల ప్రత్యామ్నాయం: నేడు, వివిధ వ్యక్తుల విభిన్న రుచి ప్రాధాన్యతలను తీర్చడానికి గ్రీన్ టీ విస్తృతమైన రుచులలో అందుబాటులో ఉంది. మీకు ఇష్టమైన రుచిని ఎంచుకోండి మరియు మీ అధిక కెఫిన్ వినియోగాన్ని దానితో భర్తీ చేయడం ప్రారంభించండి. పెరుగు, పెరుగు మరియు ప్రోబయోటిక్స్‌తో మీ ఆహారాన్ని సప్లిమెంట్ చేయండి: ఈ పాల ఉత్పత్తులలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది మీ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది మరియు మీ ప్రేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచుతుంది. మార్నింగ్ వాక్ కోసం వెళ్లండి: మీరు 15 నిమిషాలు నడవడం ద్వారా ప్రారంభించవచ్చు మరియు క్రమంగా దానిని 30 నిమిషాలు లేదా ఒక గంటలో అనువదించవచ్చు. మార్నింగ్ వాక్ సాధ్యం కాకపోతే, భోజనం చేసిన తర్వాత చిన్నపాటి నడకలకు వెళ్లండి. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు ట్రెడ్‌మిల్‌పై కూడా పరుగెత్తడం ప్రారంభించవచ్చు. అభిరుచిని పొందండి: మిమ్మల్ని మీరు సంతోషంగా మరియు మంచి మూడ్‌లో ఉంచుకోవడానికి హాబీలు అత్యుత్తమ మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. దీని కోసం, మీరు పాడవచ్చు, నృత్యం చేయవచ్చు లేదా మీకు నచ్చిన క్రీడలో చేరవచ్చు. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి: ఇదే పరిస్థితితో బాధపడుతున్న ఇతరులను మీరు ఇక్కడే కలుసుకోవచ్చు. మీ అనుభవాలను వారితో పంచుకోవడం మానసిక మద్దతును అందిస్తుంది.

మీరు చాలా కాలంగా పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్‌తో బాధపడుతూ ఉంటే మరియు పరిస్థితిలో ఎలాంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే, శారీరక మరియు మానసిక అసౌకర్యం నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించి నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం వివేకం.

దీర్ఘకాలిక PCOS మహిళల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది నిరాశ, ఆందోళన, బైపోలార్ డిజార్డర్ మరియు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల, మహిళలు వారి మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడే వ్యక్తిగతీకరించిన మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించడం చాలా అవసరం.

వారు తమ ఆందోళన లక్షణాలను నియంత్రించడానికి యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా యాంటీ-యాంగ్జైటీ మందులను సూచించే మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లేదా, వారు ఆక్యుపంక్చర్, యోగా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ టెక్నిక్స్, గైడెడ్ రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రయత్నించవచ్చు, ఇవి మనస్సును నియంత్రించడంలో మరియు ఆందోళన మరియు నిరాశ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.   
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు PCOS మరియు PCOD మధ్య తేడా ఏమిటి? PCOSతో ఎవరైనా సాధారణంగా జీవితాన్ని గడపగలరా? PCOS రొమ్ము పరిమాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందా? PCOSని శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చా? PCOS మరణానికి కారణమవుతుందా? PCOSతో గర్భవతి కావడానికి ఉత్తమ వయస్సు ఏది? PCOS వల్ల గొంతు బొంగురుపోతుందా? నాకు PCOS ఉందో లేదో తెలుసుకోవడం ఎలా? అండాశయాల తొలగింపు PCOSని నయం చేయగలదా? నాకు PCOS ఉంటే నేను కాఫీ తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు StatPearls [internet]. [అంతర్జాలం]. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. NHS ఎంపికలు. NHS; [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) [ఇంటర్నెట్]. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. రిచర్డ్ స్కాట్ లూసిడి MD. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. ప్రాక్టీస్ ఎసెన్షియల్స్, బ్యాక్‌గ్రౌండ్, ఎటియాలజీ. మెడ్‌స్కేప్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. PCOS లక్షణాలు మరియు చికిత్స: కొన్ని లక్షణాలు ఎందుకు తీవ్రంగా ఉంటాయి? [అంతర్జాలం]. వైద్య వార్తలు టుడే. మెడిలెక్సికాన్ ఇంటర్నేషనల్; [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. TSH (థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్) పరీక్ష: మెడ్‌లైన్‌ప్లస్ మెడికల్ టెస్ట్ [ఇంటర్నెట్]. మెడ్‌లైన్‌ప్లస్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29].

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

ప్రసవానంతర వ్యాకులతను పెరిపార్టమ్ డిప్రెషన్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు

గర్భం మరియు ప్రసవం స్త్రీ జీవితంలో ముఖ్యమైన మలుపులు. చాలా మంది కొత్త తల్లులు ప్రసవం తర్వాత "బేబీ బ్లూస్" ను అనుభవిస్తారు. వీటిలో ఆనందం మరియు ఆనందం నుండి దుఃఖం మరియు ఏడ్పులు, మానసిక కల్లోలం, చిరాకు, ఆందోళన, నిష్ఫలంగా ఉండటం మొదలైన అనేక రకాల భావోద్వేగాలు ఉన్నాయి.

బేబీ బ్లూస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలు త్వరగా కోలుకుంటారు, ప్రతి ఏడుగురిలో ఒకరు ప్రసవానంతర వ్యాకులతను (PPD) అభివృద్ధి చేయవచ్చు. PPD ఎక్కువసేపు ఉంటుంది మరియు సాధారణ పనితీరుకు తిరిగి వచ్చే మహిళల సామర్థ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. PPD యొక్క ఆగమనం గర్భధారణ సమయంలో లేదా డెలివరీ తర్వాత నాలుగు వారాలలో సంభవించవచ్చు.

అలాగే, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ అనేది తల్లులకు మాత్రమే సంబంధించినది కాదు. తండ్రులు కూడా అనుభవించగలరు. అనేక జీవ, మానసిక, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక కారకాలు ఈ అనారోగ్యం అభివృద్ధికి ముందంజలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

PPD తీవ్రమైన కోపం, విచారం, చిరాకు, అపరాధ భావాలు, శిశువు పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, ఆహారం మరియు నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు, ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది, నిస్సహాయ ఆలోచనలు మరియు కొన్నిసార్లు శిశువుకు లేదా తమకు హాని కలిగించే ఆలోచనలుగా కూడా ఉండవచ్చు.

గర్భిణీ మరియు ప్రసవానంతర మహిళలకు సాధారణ ప్రాథమిక సంరక్షణలో మానసిక ఆరోగ్య స్క్రీనింగ్‌ను చేర్చాల్సిన అవసరం పెరుగుతోంది, తర్వాత చికిత్స లేదా రిఫరల్ మరియు తదుపరి సంరక్షణ. చికిత్సలో సాధారణంగా మానసిక చికిత్స మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు ఉంటాయి. సాధారణంగా 25 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో సర్వసాధారణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 10-20% అనుకరించే పరిస్థితులు బేబీ బ్లూస్ హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా హైపోథైరాయిడిజం ప్రసవానంతర సైకోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ క్లినికల్/సైకియాట్రిక్ పోస్ట్‌ప్రెస్ నేవాలిషన్ స్కేల్ (EPDS) చికిత్స యాంటిడిప్రెసెంట్స్: సిటోలోప్రామ్, ఎస్కిటోలోప్రామ్, ఫ్లూక్సేటైన్, పరోక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్, డెస్వెన్‌లాఫాక్సిన్, డ్యూలోక్సేటైన్, డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్, బుప్రోపియన్ మొదలైనవి. సైకోథెరపీ: కాగ్నిటివ్-ఇంటర్‌కాన్వెంట్ థెరపీ (ఇంటర్‌కోన్-బిహేవియరల్ థెరపీ) ప్రత్యక్షమైన చికిత్స (ECT), (TMS) ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ సైకియాట్రిస్ట్ ప్రసూతి వైద్యుడు మరియు గైనకాలజిస్ట్ ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ లక్షణాలు

ప్రసవం తర్వాత, ఒక తల్లి ఆనందం మరియు ఆనందం నుండి విచారం మరియు ఏడుపు, మానసిక కల్లోలం, చిరాకు, ఆందోళన, అధికంగా ఉండటం, ఆకలి సమస్యలు మొదలైన అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు. ఈ తేలికపాటి నిస్పృహ భావాలను "బేబీ బ్లూస్" అని పిలుస్తారు. కిందివాటిని చేర్చండి: మీరు మంచి తల్లిగా ఉండగలరా అనే సందేహం కలిగి ఉండటం వలన మీరు పరిపూర్ణమైన తల్లిగా ఉండేందుకు మీపై ఒత్తిడి తెచ్చుకోవడం, మీ బిడ్డ పుట్టక ముందు ఉన్న వ్యక్తి మీరు కాదనే భావన మీ బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత మీరు తక్కువ ఆకర్షణీయంగా ఉన్నారనే భావన మీ కోసం ఖాళీ సమయం లేదు, ఎందుకంటే మీరు సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం లేదా తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అలసిపోయినట్లు మరియు మూడీగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది బేబీ బ్లూస్ సాధారణంగా డెలివరీ అయిన రెండు నుండి మూడు రోజులలోపు అభివృద్ధి చెందుతుంది, తరువాతి కొన్ని రోజులలో గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది మరియు డెలివరీ తర్వాత మొదటి రెండు వారాల్లో తగ్గుతుంది. బేబీ బ్లూస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలు త్వరగా కోలుకుంటారు, ప్రతి ఏడుగురిలో ఒకరు ప్రసవానంతర వ్యాకులతను (PPD) అభివృద్ధి చేయవచ్చు. గర్భం లేదా డెలివరీ తర్వాత నాలుగు వారాల్లో. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలు డిప్రెషన్ లక్షణాల మాదిరిగానే ఉంటాయి మరియు వ్యవధి మరియు తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: అణగారిన మూడ్ ఆసక్తి కోల్పోవడం ఆందోళన ఆందోళన నిద్ర విధానాలలో మార్పులు లేదా నిద్రలేమి (నిద్ర లేకపోవడం) ఆకలిలో మార్పు విలువలేని లేదా అపరాధ భావాలు శక్తి లేదా అలసట కోల్పోవడం ఏకాగ్రత లేదా అనిశ్చితి మరణం గురించి పునరావృత ఆలోచనలు, ఇది ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడం లేదా ప్లాన్ చేయడం కూడా ఉండవచ్చు బరువు లేదా ఆకలిలో మార్పు (1 నెలలో 5% బరువు మార్పు) రోగులు కూడా భ్రమలు లేదా భ్రాంతులు అనుభవించవచ్చు

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌ను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది, ఇది తమను మరియు బిడ్డను చూసుకునే మహిళల సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, పేలవమైన తల్లి-శిశు బంధాలు, తల్లి పాలివ్వడంలో వైఫల్యం, తల్లిదండ్రుల ప్రతికూల పద్ధతులు, వైవాహిక వైరుధ్యాలు, అలాగే పిల్లల శారీరక మరియు మానసిక అభివృద్ధికి సంబంధించిన అధ్వాన్నమైన పరిణామాలు. నీకు తెలుసా? కొంతమంది స్త్రీలు ప్రసవానంతర సైకోసిస్‌ను అనుభవిస్తారు, ఇది తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరమయ్యే మానసిక ఆరోగ్య అత్యవసర పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి ప్రసవం తర్వాత స్త్రీ యొక్క వాస్తవిక భావాన్ని భంగపరుస్తుంది. లక్షణాలు భ్రాంతులు, భ్రమలు, ఉన్మాదం మరియు మతిస్థిమితం కలిగి ఉండవచ్చు. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కారణాలు

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ ప్రసవ సమయంలో సంభవించే వివిధ రసాయన, సామాజిక మరియు మానసిక మార్పులతో ముడిపడి ఉంటుంది.

గర్భధారణ సమయంలో మరియు తర్వాత హార్మోన్ స్థాయిలలో మార్పులు లేదా మార్పులు స్త్రీ మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ, అన్ని తల్లులు గర్భధారణ సమయంలో వారి శరీరంలో ఈ హార్మోన్ల మార్పులను అనుభవిస్తారు, అయితే 10-15% మంది మాత్రమే PPD (ప్రసవానంతర డిప్రెషన్)తో బాధపడుతున్నారు.

స్త్రీ పునరుత్పత్తి హార్మోన్లు ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్ గర్భధారణ సమయంలో పది రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి.

పుట్టిన 48 గంటల్లో, ఈ హార్మోన్ల స్థాయి నాటకీయంగా తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ప్రసవం తర్వాత మూడు రోజుల్లో స్థాయిలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటాయి. డెలివరీ తర్వాత ఈ పునరుత్పత్తి హార్మోన్లలో వేగవంతమైన మార్పులు అవకాశం ఉన్న మహిళల్లో సంభావ్య ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి మరియు PPD ప్రారంభానికి దారితీస్తాయి.

ఆక్సిటోసిన్ మరియు ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్లు పాలు లెట్-డౌన్ రిఫ్లెక్స్‌తో పాటు తల్లి పాల సంశ్లేషణను నియంత్రిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల తక్కువ స్థాయిలు, లాక్టేట్‌లో వైఫల్యం మరియు అవాంఛిత ముందస్తు కాన్పు PPDతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌కు ప్రమాద కారకాలు

పిల్లల పుట్టిన తరువాత సమయం కొత్త తల్లులకు తీవ్రమైన శారీరక మరియు మానసిక మార్పులలో ఒకటి. ప్రసవానంతర వ్యాకులతకు ఒకే ఒక్క కారణం లేదు, కానీ జన్యుశాస్త్రం, శారీరక మార్పులు మరియు భావోద్వేగ సమస్యలు పాత్రను పోషిస్తాయి.

1. వయస్సు 20 ఏళ్లలోపు సంతానం కలిగి ఉండటం స్త్రీని PPDకి గురి చేస్తుంది
2. జన్యుశాస్త్రం డిప్రెషన్ లేదా ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండటం
3. భావోద్వేగ కారకాలు నిద్ర లేకపోవడం చిన్న సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. నవజాత శిశువును చూసుకోలేక ఆందోళన చెందుతున్నారు. తక్కువ ఆకర్షణీయమైన భావనలు, గుర్తింపు సమస్యలు లేదా మీ జీవితంపై నియంత్రణ లేకపోవడం. ఒకరి స్వంత తల్లితో చెడు సంబంధం. గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవం తర్వాత ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు (ఉదా, వైవాహిక సంఘర్షణ, వలసలు లేదా COVID-19 మహమ్మారి) భాగస్వామి లేదా కుటుంబం నుండి భావోద్వేగ మద్దతు లేకపోవడం
4. సామాజిక కారకాలు కుటుంబం లేదా స్నేహితుల నుండి మద్దతు లేకపోవడం నిరుద్యోగం, తక్కువ ఆదాయం లేదా ఆర్థిక మద్దతు లేకపోవడం గృహ హింస, శబ్ద దుర్వినియోగం మొదలైనవి. సన్నిహిత భాగస్వామి హింస మరియు భౌతిక మరియు/లేదా లైంగిక వేధింపుల జీవితకాల చరిత్ర
5. మానసిక కారకాలు గర్భధారణ సమయంలో డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్ చరిత్ర PPD ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) ముందస్తు ఎపిసోడ్ ప్రణాళిక లేని గర్భం ప్రసవ భయం శిశువు పట్ల ప్రతికూల వైఖరి శిశువు యొక్క లింగం యొక్క అయిష్టత పిల్లల లింగం యొక్క అయిష్టత పిల్లల ఏడుపు, కష్టమైన శిశువు స్వభావం, లేదా శిశు నిద్ర భంగం శరీర చిత్రం అసంతృప్తి (ముందస్తు, జనన పూర్వం మరియు/లేదా ప్రసవానంతర)
6. ప్రసూతి కారకాలు గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు, అకాల జననం, మల్టిపుల్‌లతో గర్భవతిగా ఉండటం, పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు మరియు గర్భం కోల్పోవడం వంటివి. మునుపటి గర్భస్రావం
7. మొత్తం ఆరోగ్య స్థితి పేలవమైన పెరినాటల్ ఆరోగ్యం ఉదా, గర్భధారణ సమయంలో ఊబకాయం, గర్భధారణ లేదా గర్భధారణ మధుమేహం, ప్రసవానంతర లేదా ప్రసవానంతర రక్తపోటు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ప్రసవం తర్వాత పునరుత్పత్తి లేదా థైరాయిడ్ హార్మోన్ల వేగవంతమైన మార్పు. దీనివల్ల అలసట, నిస్పృహ, ఉద్రేకం మొదలైన అనుభూతి కలుగుతుంది.
8. జీవనశైలి ఎంపికలు ధూమపానం లేదా మితిమీరిన ఆల్కహాల్ తాగడం తక్కువ సూర్యకాంతి బహిర్గతం. ఇది శరీరంలో సెరోటోనిన్ మరియు మెలటోనిన్ స్థాయిలలో పడిపోవడానికి దారితీస్తుంది మరియు మానసిక స్థితి మరియు మంచి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. రాత్రి వరకు పని చేయడం మరియు ఆలస్యంగా లేవడం లేదా ఆరుబయట తక్కువ సమయం గడపడం. ఇది సిర్కాడియన్ రిథమ్‌కు అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు నిరాశను ప్రేరేపించవచ్చు. నీకు తెలుసా? పరిశోధన ప్రకారం, COVID-19 వ్యాప్తి గర్భిణీ స్త్రీలలో నిరాశ మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యల పెరుగుదలతో మరియు ఒత్తిడి ఫలితంగా ప్రసవానంతర కాలంతో ముడిపడి ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ (PPD) యొక్క COVID-19 నిర్ధారణ గురించి మరింత చదవండి

PPDని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించగల నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు. అందువల్ల, జీవనశైలి అలవాట్ల అంచనాతో పాటు సమగ్ర వైద్య, కుటుంబ మరియు మానసిక ఆరోగ్య చరిత్రను సేకరించడం ద్వారా వైద్యులు ఈ పరిస్థితిని నిర్ధారిస్తారు:

1. లక్షణాల చర్చ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ లక్షణాలు, వాటి వ్యవధి మరియు తీవ్రత గురించి అడుగుతారు. వారు మీ మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, నిద్ర విధానాలు, ఆకలి మరియు స్వీయ-హాని లేదా శిశువుకు హాని కలిగించే ఏవైనా ఆలోచనల గురించి ఆరా తీస్తారు.
2. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష డ్రగ్ మరియు ఆల్కహాల్ చరిత్ర, ధూమపాన అలవాట్లు మరియు అన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్-డ్రగ్ మందులతో సహా లక్షణాలు మరియు వైద్య చరిత్రల గురించి డాక్టర్ ప్రశ్నలు అడుగుతారు. డిప్రెషన్ యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి వారు రక్త పరీక్షలను కూడా అభ్యర్థించవచ్చు.
3. మానసిక అంచనా PPD కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్ సాధనం ఎడిన్‌బర్గ్ పోస్ట్‌నేటల్ డిప్రెషన్ స్కేల్ (EPDS). ఇది ఒక సాధారణ 10-అంశాల ప్రశ్నాపత్రం, ఇందులో ఆత్మహత్య ఆలోచనపై ప్రశ్న ఉంటుంది. PPDకి ప్రమాదంగా పరిగణించబడటానికి రోగులు తప్పనిసరిగా EPDS కటాఫ్ స్కోర్ 13 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిగి ఉండాలి. ఈ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలను తోసిపుచ్చడానికి అదనపు క్లినికల్ పరీక్షలకు ఆధారాన్ని అందిస్తుంది.

మా విస్తృతమైన మైండ్ కేర్ ప్రొడక్ట్‌లతో మైండ్ కేర్‌కు మీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. కార్ట్‌కు జోడించండి

నీకు తెలుసా? ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కేవలం మహిళలకే పరిమితం కాదు! 10 మందిలో 1 తండ్రి ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడవచ్చు. ఏదైనా జాతి, సంస్కృతి, వయస్సు, ఆదాయ స్థాయి తల్లిదండ్రులు పెరినాటల్ మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ప్రముఖులు సమీరా రెడ్డిని ప్రభావితం చేసిన సమీరా రెడ్డి ఒక భారతీయ నటి మరియు మోడల్, ఆమె ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన అనుభవాన్ని బహిర్గతం చేసింది. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడంలో కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో సహా బలమైన సహాయక వ్యవస్థ యొక్క ప్రాముఖ్యతను రెడ్డి హైలైట్ చేశారు. డ్రూ బారీమోర్ డ్రూ బారీమోర్, ఒక అమెరికన్ నటి, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన అనుభవాల గురించి నిక్కచ్చిగా చెప్పింది. ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ప్రస్తావించింది- 'నాకు మొదటిసారి ప్రసవానంతరం లేదు [నాకు ఒక బిడ్డ పుట్టింది] కాబట్టి నాకు అర్థం కాలేదు ఎందుకంటే నేను 'నేను గొప్పగా భావిస్తున్నాను!'" "రెండోసారి, నేను ఇలా, 'ఓహ్, అయ్యో, ప్రజలు ఇప్పుడు ఏమి మాట్లాడుతున్నారో నేను చూస్తున్నాను. నాకు అర్థమైంది.' గ్వినేత్ పాల్ట్రో గ్వినేత్ పాల్ట్రో ఒక అమెరికన్ నటి మరియు వ్యాపారవేత్త. ఆమె ప్రసవం తర్వాత తన జీవితంలోని చీకటి మరియు అత్యంత బాధాకరంగా బలహీనపరిచే అధ్యాయాలలో ఒకదానిని ఎలా ఎదుర్కొన్నానో పోస్ట్ డిప్రెషన్ గురించి తన వెబ్‌సైట్‌లో రాసింది. కోర్ట్నీ కాక్స్ కోర్ట్నీ కాక్స్, ఒక అమెరికన్ నటి మరియు చిత్రనిర్మాత , ప్రఖ్యాత సిట్‌కామ్‌లో మోనికా గెల్లర్‌గా ఆమె పాత్రకు విస్తృతంగా గుర్తింపు పొందింది, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో ఉన్న తన అనుభవాన్ని స్నేహితులు ఒకసారి పంచుకున్నారు. USA టుడే ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఇలా పేర్కొంది- ''నేను చాలా కష్టమైన సమయాన్ని ఎదుర్కొన్నాను - శిశువు తర్వాత కాదు, కానీ ఎప్పుడు (కోకో ) 6 నెలలు నిండాయి,“. బ్రూక్ షీల్డ్స్ బ్రూక్ షీల్డ్స్ ఒక అమెరికన్ నటి మరియు మోడల్, ఆమె ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన అనుభవం గురించి బహిరంగంగా చెప్పింది. 2003లో, ఆమె “డౌన్ కేమ్ ది రెయిన్: మై జర్నీ త్రూ పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్," అనే పేరుతో ఒక జ్ఞాపకాన్ని ప్రచురించింది. ఆమె తన వ్యక్తిగత కథనాన్ని పంచుకుంది మరియు ఈ పరిస్థితిని దృష్టికి తెచ్చింది. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ నివారణ

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ పూర్తిగా నివారించబడకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలను తెలుసుకోవడం వలన మీరు పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మరియు అవసరమైతే త్వరగా చికిత్స పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కింది చిట్కాలు ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌ను కొంత వరకు నివారించడంలో సహాయపడతాయి:

కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉండండి, మీ బిడ్డ పుట్టకముందే ఒంటరిగా ఉండకండి, ప్రసవానంతర మరియు ప్రసవానంతర విద్యా తరగతులు తీసుకోండి పిల్లల సంరక్షణ కోసం ఒక ఏర్పాటును కలిగి ఉండండి, తద్వారా మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు సమతుల్య ఆహారాన్ని నిర్వహించడం మరియు కొంత వ్యాయామం మరియు స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతి రోజు ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ మానుకోండి తగినంత నిద్ర మరియు సాధారణ విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా నివారించడం వంటివి మీకు డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే గర్భధారణ సమయంలో కూడా మీ డాక్టర్ మెడికల్ కౌన్సెలింగ్ మరియు కొన్ని ఔషధాలను కూడా సూచించవచ్చు. డెలివరీ తర్వాత, డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను చూసేందుకు డాక్టర్ ప్రసవానంతర పరీక్షను ముందుగానే సిఫార్సు చేయవచ్చు.

అదనంగా, మానసిక మరియు మానసిక సామాజిక పద్ధతులు PDPని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గర్భధారణ సమయంలో మరియు తర్వాత ప్రసవానంతర మాంద్యం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉన్నవారిలో ప్రసవానంతర మాంద్యం ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

గమనిక: మీకు డిప్రెషన్ చరిత్ర ఉంటే లేదా మీరు యాంటిడిప్రెసెంట్ తీసుకుంటుంటే, మీ ప్రినేటల్ కేర్‌లో ముందుగా మీ ఓబ్-జిన్ లేదా హెల్త్ కేర్ ప్రొఫెషనల్‌కి చెప్పండి.

ప్రినేటల్ కేర్ గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి

సందర్శించవలసిన వైద్యుడు

మీరు డిప్రెషన్‌లో ఉన్నారని లేదా మీరే అనుభూతి చెందలేదని మీరు భావిస్తే, మీరు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి- జనరల్ ఫిజిషియన్ సైకియాట్రిస్ట్ ప్రసూతి మరియు గైనకాలజిస్ట్

తక్షణమే మీ OB/GYN లేదా ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ లేదా సైకియాట్రిస్ట్‌ని సంప్రదించి చికిత్స గురించి చర్చించడానికి మరియు మీ శారీరక లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి:

లక్షణాలు రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. మీరు రోజువారీ పనులను నిర్వహించలేరు లేదా సరిగ్గా ప్రవర్తించలేరు. మీరు మీ బిడ్డను లేదా మిమ్మల్ని బాధపెట్టాలని భావించారు. రోజులో ఎక్కువ భాగం, మీరు చాలా భయము, భయము మరియు భయాందోళనలకు గురవుతారు. మీకు ఏవైనా శారీరక పరిస్థితులు, ప్రత్యేకించి ఎలాంటి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటే, మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. OTC, హెర్బల్ మరియు ఇతర సప్లిమెంట్లతో సహా మీరు తీసుకుంటున్న అన్ని ప్రస్తుత ఔషధాలను కూడా మీరు తప్పనిసరిగా బహిర్గతం చేయాలి.

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యల గురించి చర్చించడానికి ఇప్పుడే మా వైద్యులతో సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ చికిత్స

PPD నిర్వహణలో నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ మరియు ఫార్మకోలాజికల్ భాగం ఉంటుంది. నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్స అనేది సాధారణంగా చికిత్స యొక్క మొదటి వరుస మరియు అవసరమైతే ఔషధ చికిత్సను అనుసరించండి.

A. నాన్ ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్స

మానసిక వైద్యుడు, మనస్తత్వవేత్త లేదా ఇతర మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో మీ ఆందోళనల గురించి మాట్లాడటానికి సైకోథెరపీ సహాయపడుతుంది. ఇది రోగికి ఆందోళన యొక్క భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వ్యవహరించడానికి, ప్రవర్తనను సవరించడానికి మరియు నిర్దిష్ట పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడే సెషన్‌లను కలిగి ఉంటుంది.

సాధారణంగా ఉపయోగించే రెండు మానసిక చికిత్సలు ప్రయోజనకరమైనవిగా గుర్తించబడ్డాయి:

ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT) -ఈ విధానం డిప్రెషన్ మరియు మూడ్ డిజార్డర్స్ లక్షణాలను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇందులో, ఒక చికిత్సకుడు రోగిని ఇతరులతో వారి కమ్యూనికేషన్‌పై పని చేయడానికి మరియు వారి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి గట్టిగా నిమగ్నం చేస్తాడు.

కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT)- ఈ మానసిక చికిత్స రోగికి క్లిష్ట పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి వివిధ కోపింగ్ నైపుణ్యాలను నేర్పడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి గురించి వారి ఆలోచనలను మార్చడానికి రోగికి సహాయపడుతుంది మరియు ప్రవర్తనా భాగం ఏదైనా పరిస్థితికి వారి ప్రతిచర్యలను మార్చడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.

తేలికపాటి నుండి మితమైన ప్రసవానంతర మాంద్యం కోసం మానసిక చికిత్స సమర్థవంతమైన చికిత్స. మితమైన మరియు తీవ్రమైన ప్రసవానంతర మాంద్యం కోసం సైకోథెరపీని మందులతో అనుబంధ చికిత్సగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

B. ఫార్మకోలాజికల్ ట్రీట్‌మెంట్

మితమైన మరియు తీవ్రమైన మాంద్యం ఉన్న మహిళలకు చికిత్స మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ ఔషధాల కలయిక సిఫార్సు చేయబడింది.

యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు ఉన్నాయి-

1. సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్లు- SSRIలు ఔషధాల యొక్క మొదటి ఎంపిక, ఇందులో సిటోలోప్రామ్, ఎస్కిటోప్రామ్, ఫ్లూక్సేటైన్, పారోక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్ మొదలైనవి ఉంటాయి.
2. సెరోటోనిన్-నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SNRIలు)- SSRIలు ప్రభావవంతంగా లేకుంటే, SNRIలు సూచించబడతాయి. వీటిలో డెస్వెన్లాఫాక్సిన్, డులోక్సేటైన్, వెన్లాఫాక్సిన్ మొదలైనవి ఉన్నాయి.
3. ఇతర మందులు- మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను నియంత్రించడానికి యాంటిడిప్రెసెంట్స్, యాంటిసైకోటిక్ మందులు, మూడ్ స్టెబిలైజర్లు మరియు బెంజోడియాజిపైన్స్ వంటి మందుల కలయిక అవసరం కావచ్చు. ఉదాహరణలు డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్, బుప్రోపియన్ మొదలైనవి.

గమనిక: చాలా మంది మహిళలు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం ద్వారా ఈ మందులకు గురికావడం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. సెరోటోనిన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్‌హిబిటర్‌ను తీసుకునేటప్పుడు తల్లిపాలు పట్టడం వల్ల వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, పాలిచ్చే మహిళలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో చనుబాలివ్వడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ వాడకం వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి చర్చించడం చాలా ముఖ్యం. అన్ని భయాందోళనలను తగినంతగా పరిష్కరించడం మరియు సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

యాంటిడిప్రెసెంట్లకు సంబంధించి చాలా ప్రశ్నలు మరియు సందేహాలు ఉన్నాయా? యాంటిడిప్రెసెంట్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన 8 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

C. ఇతర చికిత్స ఎంపికలు

ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS)- తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోకూడదనుకునే లేదా మానసిక చికిత్స మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్‌లకు ప్రతిస్పందించని వారికి ఈ చికిత్స ప్రత్యామ్నాయ ఎంపిక. ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, దీనిలో తలపై ఉంచిన కాయిల్ మెదడులోని నరాల కణాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు మరియు సక్రియం చేయడానికి సంక్షిప్త అయస్కాంత పల్స్‌లను పంపుతుంది.

ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT)- తీవ్రమైన PPD లేదా ప్రసవానంతర సైకోసిస్ ఉన్న రోగులకు, మందులకు ప్రతిస్పందించని వారికి, ECT సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. గతంలో ఎలక్ట్రోషాక్ థెరపీ లేదా షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ అని పిలిచేవారు, ఇది వ్యక్తి పూర్తిగా మత్తులో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తి తలపై ఎలక్ట్రోడ్‌లను ఉంచడం ద్వారా మూర్ఛలను ప్రేరేపించడం. ECT మెదడు కెమిస్ట్రీలో మార్పులను కలిగిస్తుంది, ఇది సైకోసిస్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.

చాలా అధ్యయనాలు ECTని తల్లి మరియు శిశువు ఇద్దరిపై తక్కువ దుష్ప్రభావాలతో పాలిచ్చే తల్లులకు సురక్షితమైన ఎంపికగా సూచించాయి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఫార్మకోలాజికల్ మరియు నాన్-ఫార్మాకోలాజికల్ చికిత్సతో పాటు, మీ చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించి, త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని పనులను మీరు చేయవచ్చు.

మీ శిశువుతో సురక్షితమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకోండి- భావోద్వేగ బంధం అనేది తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లల మధ్య ఏర్పడే సురక్షితమైన అనుబంధం. ఇది శిశువుతో చర్మం నుండి చర్మానికి పరిచయం, బేబీ మసాజ్, శిశువుతో నవ్వడం మొదలైనవి ఉండవచ్చు.

మీ ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి- గర్భధారణ సమయంలో మరియు డెలివరీ తర్వాత ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒమేగా-3లు మెదడు కణ త్వచం ద్వారా సులభంగా ప్రయాణించగలవు మరియు మెదడులోని మూడ్-సంబంధిత అణువులతో సంకర్షణ చెందుతాయి. చేపలు, సాల్మన్, గింజలు మరియు గింజలు, మొక్కల నూనెలు, వాల్‌నట్‌లు, అవిసె గింజలు, చియా గింజలు మొదలైనవి ఒమేగా-3 యొక్క పుష్కలమైన వనరులు.

ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సప్లిమెంట్స్‌తో మీ డైట్‌లో ఏవైనా ఖాళీలను కవర్ చేసుకోండి, ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను పూరించండి

ఫోలిక్ యాసిడ్ - ఇది నిస్పృహ లక్షణాలలో కూడా ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను అందిస్తుంది. బీన్స్, వేరుశెనగలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, తృణధాన్యాలు, కాలేయం, మత్స్య మొదలైనవి సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, మీ బిడ్డతో నడవండి, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మద్యం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండండి.

మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి- స్వీయ-సంరక్షణలో మునిగిపోండి, స్నేహితులను సందర్శించండి లేదా మీ భాగస్వామితో ఏకాంతంగా గడపండి లేదా మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే అభిరుచి లేదా ఏదో ఒక రకమైన వినోదం వంటివి చేయండి.

ఒంటరిగా ఉండటం మానుకోండి- కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉండండి. మిమ్మల్ని మీరు ఒంటరిగా చేసుకోకండి. మీ భాగస్వామి లేదా కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడండి మరియు మీ భావాలను వారితో పంచుకోండి.

వాస్తవిక అంచనాలను సెట్ చేయండి- కొన్ని మంచి రోజులు మరియు కొన్ని చెడు రోజులను ఆశించండి. ప్రతిదీ మీ స్వంతంగా చేయమని ఒత్తిడి చేయవద్దు.

మీ స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి- ఫోన్ కాల్‌లు లేదా టెలివిజన్‌లో ఎక్కువ సమయం గడపడాన్ని తగ్గించండి. బదులుగా, స్వచ్ఛమైన గాలిలో బయటికి వెళ్లండి.

సమయ నిర్వహణ- మీ బిడ్డ నిద్రిస్తున్నప్పుడు నిద్ర లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. లేకపోతే, నిద్ర లేమి మిమ్మల్ని ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ప్రతి రాత్రి కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి- మీ భాగస్వామితో సంబంధాన్ని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు కలిసి కొంత నాణ్యమైన సమయాన్ని వెచ్చించండి. మీ భాగస్వామి, సహాయక కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో మీ భావాల గురించి మాట్లాడండి.

సహాయం కోసం అడగండి- చాలా ఎక్కువ చేయడానికి లేదా మీరే ప్రతిదీ చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. సహాయం కోసం మీ భాగస్వామి, కుటుంబం మరియు స్నేహితులను అడగండి. మీకు దగ్గరగా ఉన్న వ్యక్తులతో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి మరియు మీకు సహాయం అవసరమని వారికి తెలియజేయండి. ఎవరైనా బేబీ సిట్‌కు ఆఫర్ చేస్తే, వారిపైకి తీసుకెళ్లండి. సరైన ప్రణాళికను రూపొందించండి- గర్భం దాల్చడానికి ముందు మరియు గర్భధారణ సమయంలో సరైన ప్రణాళిక ప్రసవించిన తర్వాత ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

వైద్యులను అనుసరించండి- మీ అన్ని వైద్య నియామకాలు మరియు మీ ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఫాలో-అప్‌లను కొనసాగించండి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ యొక్క సమస్యలు

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ తల్లిని మాత్రమే కాకుండా శిశువు మరియు తండ్రిని కూడా ఈ క్రింది మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తుంది:

1. తల్లి- ప్రసవానంతర మాంద్యం సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, అది నెలలు లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది, దీర్ఘకాలిక డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌గా కూడా మారుతుంది. PDP చికిత్స తర్వాత కూడా, ఇది భవిష్యత్తులో కూడా డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. తండ్రి- తల్లి డిప్రెషన్‌లో ఉంటే, అది తండ్రిలో డిప్రెషన్‌ను ప్రేరేపించే కారకంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మొత్తం కుటుంబానికి ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు చిరాకు, పరిమితం చేయబడిన భావోద్వేగాలు మరియు నిరాశను కలిగి ఉండవచ్చు.
3. శిశువులు- ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు జన్మించిన శిశువులు లేదా శిశువులు ప్రీమెచ్యూరిటీ, తక్కువ జనన బరువు, నిద్రలో సమస్యలు, పిచ్చిగా ఉండటం, సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఏడుపు, భాష అభివృద్ధిలో జాప్యం, ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, శ్రద్ధ లోపం/హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్ ( ADHD) మొదలైనవి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మీ ప్రసవానంతర మాంద్యం లక్షణాలకు సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు-

1. బ్రైట్ లైట్ థెరపీ ఇది చవకైన థెరపీ, ఇది ఇంట్లోనే చేయవచ్చు మరియు దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. మీరు ఈ రకమైన కాంతికి గురైనప్పుడు, మీ మెదడు రసాయన మార్పుకు లోనవుతుంది, అది మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు సంబంధించిన లక్షణాల నుండి గొప్ప ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ప్రశాంతత, అంతర్గత శాంతి మరియు బలాన్ని కలిగిస్తుంది.
3. యోగా ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు సంతోషం, సానుకూలత మరియు ఉల్లాసం యొక్క భావాలను ప్రేరేపించడంలో యోగా సహాయపడుతుందని సూచించే సాక్ష్యాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

నిరాశ మరియు ఆందోళనతో పోరాడటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని యోగా భంగిమలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి

1. మసాజ్ లైట్ టచ్ మసాజ్ లేదా డీప్ మసాజ్ కండరాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడే ధ్యానం, తాయ్ చి (వ్యాయామం యొక్క ఒక రూపం) మరియు శ్వాస వ్యాయామాల వంటి కొన్ని పాత-పాత అభ్యాసాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మీకు తెలుసా? సెయింట్ జాన్ యొక్క వోర్ట్ నుండి తీసుకోబడిన మూలికా సన్నాహాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మరియు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు తోడ్పడతాయి. ఇది సహజమైన ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం, ఇది సురక్షితమైనదని ప్రముఖంగా భావించబడుతుంది. అయితే, వాటిని ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో జీవించే సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్ ఉన్న మా సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించండి

ప్రసవానంతర వ్యాకులతతో జీవించడం తరచుగా చాలా సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది మరియు పని మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

మాట్లాడండి- సామాజిక సహాయం కోరండి, మీ స్నేహితులతో కనెక్ట్ అవ్వండి మరియు మీ భావాలను లేదా భారాన్ని పంచుకోండి.

మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి- మీకు విశ్రాంతి మరియు శక్తినిచ్చే కార్యకలాపాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా చురుకుగా ఉండండి, ఇది డిప్రెషన్‌తో సమర్థవంతంగా పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.

మీ పట్ల కఠినంగా ప్రవర్తించకండి- ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి, మీరు మీ స్వంతంగా ప్రేమించుకోవడం ముఖ్యం. ఇతరుల సహాయం తీసుకోండి కానీ ఏ కార్యకలాపం కోసం మిమ్మల్ని మీరు సాగదీయకండి.

వైద్య సహాయం కోరండి- పైన పేర్కొన్న అన్ని చిట్కాలు ఫలితాలను పొందడంలో విఫలమైతే, మీరు థెరపిస్ట్ నుండి సహాయం పొందడం మంచిది. వైద్య సహాయం పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మరియు మీ లక్షణాలను అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది.

ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలకు మీరు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి- ఆమెకు సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స పొందడంలో సహాయపడండి. ఆమె ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని చూడటానికి మీరు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని, ఆమెతో వెళ్లాల్సి రావచ్చు. మంచి శ్రోతగా ఉండండి. వినడానికి మరియు సహాయం చేయడానికి మీరు ఉన్నారని వారికి తెలియజేయండి. వారు నిద్రపోతున్నప్పుడు లేదా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు వారి బిడ్డను చూసేందుకు సహాయం చేయండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బేబీ బ్లూస్ అంటే ఏమిటి? ప్రసవానంతర సైకోసిస్ అంటే ఏమిటి? ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌లో ఉన్నప్పుడు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోవడం సురక్షితమేనా? తండ్రికి ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ వస్తుందా? ప్రసవానంతర మాంద్యంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల కోసం వైద్య చికిత్స కోసం నేను ఎప్పుడు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత వద్దకు వెళ్లాలి? ప్రస్తావనలు StatPearls. ప్రసవానంతర వ్యాకులత [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: (PDF) ప్రసవానంతర మాంద్యం: ఒక సమీక్ష - పరిశోధనా ద్వారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. స్టోన్ K, సెప్టెంబర్ 11న కేథరీన్ స్టోన్, మార్చి 3న బెకీ ష్రోడర్, ఏప్రిల్ 3న బెక్కీ ష్రోడర్, జూన్ 15న బెక్కీ ష్రోడర్, ఫిబ్రవరి 5న హీథర్ కింగ్ మరియు ఇతరుల నుండి అందుబాటులో ఉంది. మీరు ప్రసవానంతర వ్యాకులత లేదా ఆందోళన కలిగి ఉంటే నివారించాల్సిన 6 విషయాలు [ఇంటర్నెట్]. ప్రసవానంతర పురోగతి. 2015 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Scarff JR. పురుషులలో ప్రసవానంతర వ్యాకులత [ఇంటర్నెట్]. క్లినికల్ న్యూరోసైన్స్‌లో ఆవిష్కరణలు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రసవానంతర వ్యాకులత [ఇంటర్నెట్]. ప్రసవానంతర వ్యాకులత | మహిళల ఆరోగ్యంపై కార్యాలయం. [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Moldenhauer JS. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ - గైనకాలజీ మరియు ప్రసూతి శాస్త్రం [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Fitelson E, Kim S, Baker AS, Leight K. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క చికిత్స: క్లినికల్, సైకలాజికల్ మరియు ఫార్మకోలాజికల్ ఎంపికలు [ఇంటర్నెట్]. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ హెల్త్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2010 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Fava M, Mischoulon D. డిప్రెషన్‌లో ఫోలేట్: సమర్థత, భద్రత, సూత్రీకరణలలో తేడాలు మరియు క్లినికల్ సమస్యలు [ఇంటర్నెట్]. సైకియాట్రిస్ట్.కామ్. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ సైకియాట్రీ; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డిప్రెషన్ చికిత్స - పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డెలిజియానిడిస్ KM, ఫ్రీమాన్ MP. పెరినాటల్ డిప్రెషన్ [ఇంటర్నెట్] కొరకు కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ థెరపీలు. ఉత్తమ అభ్యాసం & పరిశోధన. క్లినికల్ ప్రసూతి శాస్త్రం & గైనకాలజీ. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మహిళల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం MGH కేంద్రం. గర్భధారణ సమయంలో డిప్రెషన్ చికిత్స కోసం బ్రైట్ లైట్ థెరపీని ఉపయోగించవచ్చా? [అంతర్జాలం]. మహిళల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం MGH కేంద్రం. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన కోసం ఆక్యుపంక్చర్ [ఇంటర్నెట్]. ఫోబ్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సిబ్బంది THR. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో పోరాడిన ప్రముఖ తల్లులు [ఇంటర్నెట్]. హాలీవుడ్ రిపోర్టర్. 2015 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి లభ్యం (తేదీ లేదు) కోవిడ్-19 మహమ్మారి మధ్య మహిళల్లో ప్రసవానంతర వ్యాకులత: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ, ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ గైనకాలజీ అండ్ ప్రసూతి: ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ గైనకాలజీ అండ్ ప్రసూతి శాస్త్రం యొక్క అధికారిక అవయవం. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:

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

బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ను లుకేమియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం బ్లడ్ క్యాన్సర్, దీనిని లుకేమియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎముక మజ్జ మరియు శోషరస కణుపులలో రక్త కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల మరియు గుణకారం ఉండే పరిస్థితి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఏ వయస్సులోనైనా ప్రజలను ప్రభావితం చేయగలిగినప్పటికీ, వివిధ రకాలైన రక్త క్యాన్సర్ల కోసం, ఒక నిర్దిష్ట వయస్సులో సాధారణంగా సంభవించే ధోరణి ఉంది. ఉదాహరణకు, తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా, ఒక రకమైన రక్త క్యాన్సర్, పిల్లలలో సాధారణం.

బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు. రక్తం మరియు ఎముక మజ్జ కణాలు జన్యు ఉత్పరివర్తనలకు గురైనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. లక్షణాల వ్యవధి ఆధారంగా రక్త క్యాన్సర్ తీవ్రమైనది (ప్రారంభం ఆకస్మికంగా మరియు మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది) లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు (దీర్ఘకాలం పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు తక్కువ దూకుడుగా ఉంటుంది) లేదా ప్రభావితమైన కణాల రకం ఆధారంగా లింఫోసైటిక్ లేదా మైలోజెనస్ కావచ్చు.

తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్ క్రానిక్ ఫెటీగ్, రిపీట్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మరోవైపు, క్రానిక్ బ్లడ్ క్యాన్సర్ మొదట్లో ఎలాంటి లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు మరియు పరిస్థితి పెరుగుతున్న కొద్దీ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

బ్లడ్ స్మెర్ ఎగ్జామినేషన్ మరియు బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ వంటి పరీక్షలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు. రోగి యొక్క జీవితాన్ని మెరుగుపరిచే వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కీమోథెరపీ, ఇమ్యునోథెరపీ మరియు స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ వంటి చికిత్సా పద్ధతులు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో (అన్ని) 40 నుండి 60 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులు (AML) 55 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వ్యక్తులు (CLL) 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు (CML) లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణమైన శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న రక్త ప్లీహము మెదడు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 5.185 లక్షలు (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు అప్లాస్టిక్ రక్తహీనత అగ్రన్యులోసైటోసిస్ ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ ఎముక మజ్జ వైఫల్యం దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ బ్లీడింగ్ డిజార్డర్స్ టు ప్యూర్‌సిమ్యూన్ డ్రోమ్యాటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ , లెంఫాడెనోపతి మరియు ఆర్గానోమెగలీ డ్రగ్ ప్రేరిత సైటోపెనియాస్ మైలోడిస్ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్స్ నిరపాయమైన క్యాన్సర్ పరిస్థితులు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) ఫ్లో సైటోమెట్రీ ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ సైటోకెమిస్ట్రీ లింఫ్ నోడ్ FNAC మరియు బయాప్సీ బోన్ మ్యారో ఇమేజింగ్ PET CT స్కాన్ (మొత్తం శరీరం) పరిధీయ విశ్లేషణ ప్రొఫైల్ పరీక్ష డౌనోరుబిసిన్ & సైటరాబైన్ మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్: ఇనోటుజుమాబ్ & రిటుక్సిమాబ్ టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఇమటినిబ్ మెసైలేట్, దసటినిబ్ & నీలోటినిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ: పెంబ్రోలిజుమాబ్ & అటెజోలిజుమాబ్ రేడియేషన్ థెరపీ స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చిమెరిక్ యాంటిజెన్ రిసెప్టర్ అన్ని క్యాన్సర్ క్యాన్సీ ట్రీట్‌మెంట్ (CAR) చూడండి.

బ్లడ్ క్యాన్సర్ అనేది ఎముక మజ్జ మరియు రక్త కణాలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్. ఎముక మజ్జలోని ఒకే కణం యొక్క DNA మారినప్పుడు (మ్యుటేషన్) మరియు దాని ఫలితంగా, అభివృద్ధి చెందదు, గుణించదు మరియు సాధారణంగా పనిచేయదు. శరీరంలోని ఎముక మజ్జ మరియు శోషరస కణుపులలో అసాధారణ కణాల ఈ వేగవంతమైన, నియంత్రణ లేని పెరుగుదల జరుగుతుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు రక్తప్రవాహంలోకి చిమ్ముతాయి. అలాగే, తెల్ల రక్త కణాలు లేదా ల్యూకోసైట్‌ల అసాధారణమైన మరియు అధిక ఉత్పత్తి రక్తనాళాలలో రద్దీ మరియు గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు ఎర్ర రక్త కణాలు మరియు ప్లేట్‌లెట్స్ వంటి ఇతర సాధారణ రక్త కణాల సంఖ్యను కూడా తగ్గిస్తాయి. తెల్ల రక్త కణాలు అంటువ్యాధులతో పోరాడటానికి మరియు శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి. రక్త క్యాన్సర్‌తో, అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలు సరిగ్గా పనిచేయలేవు, తద్వారా శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురవుతుంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది అనేదానికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు. రక్త కణాలు జన్యు ఉత్పరివర్తనలు మరియు అసాధారణంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుందని భావిస్తున్నారు. రక్త క్యాన్సర్ రకాలు

ఇది తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి మరియు ప్రభావితమైన కణాల రకం ఆధారంగా, రక్త క్యాన్సర్ క్రింది నాలుగు రకాలుగా విభజించబడింది:

1. తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా (ALL) ఇది పిల్లలను ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ రకం రక్త క్యాన్సర్. ఇది పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎముక మజ్జ అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలు లేదా ల్యూకోసైట్‌లను ఉత్పత్తి చేసినప్పుడు తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా సంభవిస్తుంది. ఈ బ్లడ్ క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా తీవ్రమవుతుంది.
2. అక్యూట్ మైలోజెనస్ లుకేమియా (AML) ఇది తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది పెద్దవారిలో (40-60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు) మరియు స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ రకమైన రక్త క్యాన్సర్‌లో, ఎముక మజ్జ మైలోయిడ్ బ్లాస్ట్ కణాలు అని పిలువబడే అపరిపక్వ తెల్ల కణాలను అసాధారణ మొత్తంలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇవి తరువాత అసాధారణమైన RBCలు, WBCలు లేదా ప్లేట్‌లెట్‌లుగా విభజించబడతాయి.
3. దీర్ఘకాలిక లింఫోసైటిక్ లుకేమియా (CLL) ఈ రకమైన క్యాన్సర్ సాధారణంగా 55 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఈ రకం ద్వారా చాలా అరుదుగా ప్రభావితమవుతారు. ఇది స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో మరియు ముఖ్యంగా తెల్ల పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తున్న క్యాన్సర్, ఇక్కడ ఎముక మజ్జ కొంత కాల వ్యవధిలో అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. CLL అనేది అత్యంత సాధారణ దీర్ఘకాలిక వయోజన లుకేమియా.
4. క్రానిక్ మైలోజెనస్ లుకేమియా (CML) ఇది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తున్న క్యాన్సర్ రకం, ఇది తరచుగా అనేక లక్షణాలను కలిగించదు. ఈ రక్త క్యాన్సర్ వృద్ధులలో (65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సర్వసాధారణం) మరియు పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది పిల్లలలో చాలా అరుదుగా సంభవిస్తుంది. CML ఉన్న వ్యక్తికి రక్త క్యాన్సర్ కణాలు త్వరగా పెరిగే దశలోకి ప్రవేశించే ముందు నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు కొన్ని లక్షణాలు లేదా లక్షణాలు ఉండకపోవచ్చు. ఇది సాధారణ పరీక్ష సమయంలో గుర్తించబడవచ్చు. ఈ రకంలో, శరీరం అసాధారణమైన మైలోయిడ్ కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది.

హెయిరీ సెల్ లుకేమియా, మల్టిపుల్ మైలోమా, మైలోమోనోసైటిక్ లుకేమియా, గ్రాన్యులర్ లింఫోసైటిక్ లుకేమియా మొదలైన అరుదైన రకాల రక్త క్యాన్సర్‌లు కూడా ఉన్నాయి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు

కొన్ని దీర్ఘకాలిక రక్త క్యాన్సర్లు మొదట గుర్తించదగిన లక్షణాలను కలిగించకపోవచ్చు మరియు పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. తీవ్రమైన రకాలైన రక్త క్యాన్సర్ వంటి దూకుడు లక్షణాలను కలిగిస్తుంది: పునరావృత జ్వరాలు పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు విస్తారిత శోషరస గ్రంథులు కీళ్ల నొప్పులు అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం అలసట మరియు అలసట ప్లీహము విస్తరించడం వల్ల కడుపు నొప్పి సులువుగా గాయాలు మరియు రక్తస్రావం ముక్కు నుండి రక్తం మరియు చిగుళ్ళలో చిన్న ఎర్రటి మచ్చలు. చర్మంలో ఊదారంగు ప్యాచ్‌లు ఊపిరి ఆడకపోవడం గందరగోళం తలనొప్పి రక్త క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు

కొన్ని కారకాలు ఒక వ్యక్తికి రక్త క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటితొ పాటు:

1. కుటుంబ చరిత్ర సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుడు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడితే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఇది దీర్ఘకాలిక లింఫోయిడ్ లుకేమియాకు ప్రత్యేకించి వర్తిస్తుంది, ఇక్కడ తల్లి, మామ లేదా సోదరుడు వంటి మొదటి-స్థాయి బంధువు ఈ వ్యాధిని కలిగి ఉన్నట్లయితే వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం మూడు రెట్లు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. ధూమపానం ధూమపానం పొగాకు ఉత్పత్తులు మరియు సిగరెట్లు రక్త క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. తీవ్రమైన మైలోయిడ్ లుకేమియా కేసుల్లో 20% ధూమపానంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.
3. కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్‌కు గురికావడం వల్ల తరువాతి జీవితంలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.
4. జెనెటిక్ సిండ్రోమ్‌లు డౌన్స్ సిండ్రోమ్, ఫ్యాన్‌కోనిస్ అనీమియా, లి ఫ్రామెని సిండ్రోమ్ మొదలైనవి, జన్యుపరమైన అసాధారణతల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు మరియు రక్త క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్, హ్యూమన్ టి-సెల్ లుకేమియా వైరస్ మొదలైన కొన్ని వైరస్‌లకు గురికావడం వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
6. క్యాన్సర్ కారకాలకు గురికావడం బెంజీన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు రక్త క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే క్యాన్సర్ కారకాలు అంటారు. నీకు తెలుసా? టీకాలు వేయడం ద్వారా కొన్ని క్యాన్సర్‌లను నివారించవచ్చు. ప్రస్తుతం అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించే వ్యాక్సిన్‌లు లేవు. అయినప్పటికీ, కొన్ని వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్‌లు చాలా ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి, తద్వారా ఈ వైరస్‌ల వల్ల కలిగే క్యాన్సర్‌ల నుండి కొంత రక్షణను అందిస్తాయి. వ్యాక్సినేషన్‌తో నివారించగల క్యాన్సర్‌ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! రక్త క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

వైద్యుడు సాధారణంగా వివరణాత్మక శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు మరియు లక్షణాల చరిత్రను గమనిస్తాడు.

ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఎముక మజ్జ అధ్యయనాలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు రక్త క్యాన్సర్ యొక్క ఉప రకాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు గుర్తించడంలో ఉపయోగపడతాయి.

1. శారీరక పరీక్ష రక్తహీనత నుండి లేత చర్మం, మీ శోషరస కణుపుల వాపు మరియు మీ కాలేయం మరియు ప్లీహము యొక్క విస్తరణ వంటి రక్త క్యాన్సర్ యొక్క భౌతిక సంకేతాల కోసం మీ డాక్టర్ చూస్తారు.
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వాటి నిర్దిష్ట లక్షణాల ఆధారంగా కణాలపై లేదా లోపల ఉండే యాంటిజెన్‌లను గుర్తించడంలో ఫ్లో సైటోమెట్రీ సహాయపడుతుంది. ఇది వ్యాధి యొక్క పునరావృతతను పర్యవేక్షించడంలో, క్యాన్సర్ పరిధిని అంచనా వేయడంలో మరియు కొనసాగుతున్న చికిత్స యొక్క సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. సైటోకెమిస్ట్రీ సైటోకెమికల్ స్టెయిన్‌ల వాడకంతో వివిధ రకాల తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్‌ల నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. వివిధ రక్త కణాల పరిమాణాలు మరియు పదనిర్మాణ శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC) అవసరం. రక్త కణాలను మరింత వివరంగా అంచనా వేయడానికి పరిధీయ స్మెర్ పరీక్ష అవసరం. మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్, కిడ్నీ పనితీరు పరీక్ష, కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మొదలైన సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.
3. బోన్ మ్యారో స్టడీస్ & బయాప్సీ బోన్ మ్యారో బయాప్సీ అనేది ఎముక మజ్జ నుండి క్యాన్సర్ కణాలు లేదా కణజాలం యొక్క నమూనాను ఉపసంహరించుకోవడానికి ఒక సూదిని ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ టెక్నిక్‌ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది క్యాన్సర్ కణితులు లేదా కణితి గుర్తులలో కనిపించే అసాధారణ కణాల నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ అనేది ఎముక మజ్జలోని ద్రవ భాగం నుండి చక్కటి సూది సహాయంతో ఒక నమూనా తీయబడే ప్రక్రియ. ఇది క్యాన్సర్ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి సైటోకెమిస్ట్రీ సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది. శోషరస కణుపు FNAC & బయాప్సీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో కణితులను గుర్తించడానికి టచ్ ద్వారా లేదా స్కాన్ సమయంలో గమనించిన శరీరం లోపల గాయాలు లేదా గడ్డలను పరిశీలించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
4. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు శరీరంలో రక్త క్యాన్సర్ సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి PET CT స్కాన్ (మొత్తం శరీరం) చేయవచ్చు. CT స్కాన్ క్యాన్సర్ కణాల ఉనికిని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా ఎముక మజ్జ మార్పిడి వంటి రక్త క్యాన్సర్ చికిత్సలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు లుకేమియా యొక్క సంక్లిష్టతను సూచించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీ వైద్యుడు ఛాతీ ఎక్స్-రే లేదా మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్‌ని ఆదేశించవచ్చు.
5. కటి పంక్చర్ మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న వెన్నెముక ద్రవానికి క్యాన్సర్ వ్యాపిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్ ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు) ఆదేశించబడవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు రిషి కపూర్‌కు సెలబ్రిటీలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. జిల్ క్లేబర్గ్ అవార్డు-విజేత నటి జిల్ క్లేబర్గ్ 20 సంవత్సరాల పాటు దీర్ఘకాలిక మైలోసైటిక్ లుకేమియాతో పోరాడారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్ నివారణ

బెంజీన్, రేడియేషన్, ధూమపానం మొదలైన ప్రమాద కారకాలకు గురికాకుండా ఉండటం వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

క్యాన్సర్‌ను నివారించలేనప్పటికీ, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీరు ఇప్పుడు చేయగలిగే కొన్ని సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన జీవనశైలి మార్పులు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీకు బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉందని లేదా సులభంగా రక్తస్రావం, క్రానిక్ ఫెటీగ్, అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం మరియు పునరావృత జ్వరం లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్లు వంటి లక్షణాలతో బాధపడే అవకాశం ఉందని మీరు అనుమానించినట్లయితే, హెమటాలజిస్ట్ హేమాటో-ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ పీడియాట్రిక్ బృందం నుండి నిపుణుల వైద్య సలహాను పొందడం చాలా అవసరం. ఆంకాలజిస్ట్ బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్ మీకు ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్ తెలుసా? ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్, ఇది 1960లో కనుగొనబడిన నగరానికి పేరు పెట్టబడింది, ఇది CML యొక్క దాదాపు అన్ని సందర్భాల్లోనూ మరియు ALL యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లోనూ మార్కర్. ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్ యొక్క ఆవిష్కరణ లుకేమియా చికిత్సలో గేమ్ ఛేంజర్. జన్యుపరంగా లక్ష్యంగా చికిత్సలు దీని ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ టార్గెటెడ్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు అనారోగ్య కణాలను మరింత ఖచ్చితంగా చంపుతాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను పాడవకుండా వదిలివేస్తాయి. ఎటువంటి లక్షణాలను విస్మరించవద్దు మరియు డాక్టర్ నుండి పరీక్ష చేయించుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రక్త క్యాన్సర్ చికిత్స

రక్త క్యాన్సర్ చికిత్స వ్యాధి రకం మరియు రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రధానంగా, చికిత్సా విధానాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ మందులు క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి ఉపయోగించే చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. కీమోథెరపీ ఏజెంట్లు సిర లేదా సెంట్రల్ లైన్‌లోకి ఇంట్రావీనస్ డ్రిప్‌గా ఇవ్వబడతాయి లేదా చర్మం కింద షాట్‌లలో (సబ్‌క్యుటేనియస్‌గా) లేదా నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులుగా రోజూ లేదా స్థిరమైన కెమోథెరపీ సైకిల్స్‌లో ఇవ్వబడతాయి. కీమోథెరపీ సైకిల్స్‌లో, శరీరాన్ని కోలుకోవడానికి అనుమతించడానికి నిర్దిష్ట రోజుల చికిత్స తర్వాత రోజుల విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. రసాయనాలు లుకేమియా కణాలను చంపుతాయి లేదా విభజించకుండా ఆపుతాయి. తరచుగా, కీమోథెరపీ ఏజెంట్ల కలయిక క్యాన్సర్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.

చికిత్స యొక్క వ్యవధి ఆరు నెలల నుండి నిరవధిక చికిత్స వరకు ఉండే నియమావళిని బట్టి మారవచ్చు. వీటిలో విన్‌క్రిస్టిన్ డౌనోరుబిసిన్ సైటరాబైన్ మెర్కాప్టోపురిన్ ఐఫోస్ఫామైడ్ వంటి మందులు ఉన్నాయి.

1. టార్గెటెడ్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీతో, క్యాన్సర్ కణ-నిర్దిష్ట లక్ష్యానికి వ్యతిరేకంగా మందులు ఇవ్వబడతాయి. ఔషధాల యొక్క ఈ లక్ష్యాలు సాధారణంగా మన శరీరంలోని సాధారణ విభజన కణాలలో ఉండవు. ఈ విధంగా, సాధారణ కణాలపై ఔషధ చికిత్స యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలను నివారించవచ్చు. టార్గెటెడ్ థెరపీకి ఉదాహరణలు: ఇనోటుజుమాబ్, జెమ్‌టుజుమాబ్, రిటుక్సిమాబ్, ఆఫ్టుముమాబ్ ఒబినుటుజుమాబ్, మరియు అలెమ్‌టుజుమాబ్ టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్‌హిబిటర్‌లు ఇమాటినిబ్ మెసైలేట్, దాసటినిబ్, నీలోటినిబ్, పొనాటినిబ్, మరియు క్సడ్రాటినిబ్, మరియు క్సడ్రాటినిబ్, వంటి మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్. ఈ చికిత్సలు సాధారణంగా ఖరీదైనవి కానీ వాటి చర్యలో మరింత నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి.
2. ఇమ్యునోథెరపీ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇమ్యునోథెరపీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడటం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స క్యాన్సర్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేయడానికి శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను సక్రియం చేసే పదార్థాలను ఉపయోగిస్తుంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: పెంబ్రోలిజుమాబ్ అటెజోలిజుమాబ్
3. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రేడియేషన్ (ఎక్స్-కిరణాల మాదిరిగానే అధిక-శక్తి కిరణాలు) ఉపయోగిస్తుంది. ఈ చికిత్స క్యాన్సర్ కణాలను (శోషరస కణుపులు) రక్త క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పరుస్తుంది లేదా వాటిని పెరగకుండా ఆపడానికి శరీరంలో ఉన్న దృష్టిని చంపడానికి బలమైన శక్తి కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది. రేడియేషన్ మీ శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాల సేకరణ ఉన్న ఖచ్చితమైన సైట్‌లకు మళ్లించబడుతుంది లేదా హెమటోపోయిటిక్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌లో భాగంగా మీ మొత్తం శరీరానికి అందించబడుతుంది. కీమోథెరపీ మరియు సర్జరీ వంటి ఇతర చికిత్సా విధానాలతో పాటు ఈ థెరపీని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
4. స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌ను హెమటోపోయిటిక్ స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ లేదా బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ ప్రక్రియ క్యాన్సర్ రక్తం-ఏర్పడే కణాలను కొత్త, ఆరోగ్యకరమైన హెమటోపోయిటిక్ కణాలతో భర్తీ చేస్తుంది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన కణాలు రోగి నుండి (కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ థెరపీకి గురికావడానికి ముందు) లేదా దాత రక్తం లేదా ఎముక మజ్జ నుండి తీసుకోబడతాయి మరియు రోగి యొక్క రక్తంలోకి చొప్పించబడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన హేమాటోపోయిటిక్ కణాలు పెరుగుతాయి మరియు కొత్త ఎముక మజ్జ మరియు రక్త కణాలను ఏర్పరుస్తాయి, ఇవి మీ శరీరానికి అవసరమైన అన్ని రకాల కణాలలో (ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త కణాలు మరియు ప్లేట్‌లెట్లు) అభివృద్ధి చెందుతాయి.
5. సహాయక సంరక్షణ రోగులకు రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ఉత్తేజపరిచేందుకు, ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కోవడానికి మరియు వికారం మరియు వాంతులు వంటి దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడానికి రోగులకు సహాయక సంరక్షణ అవసరం. ఒండాన్‌సెట్రాన్ మరియు పలోనోసెట్రాన్ వంటి యాంటీమెటిక్ మందులు వికారం మరియు వాంతుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.   
   రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్ ఎరిత్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా సన్నాహాలు ఎర్ర రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు బ్లడ్ క్యాన్సర్ లేదా పోస్ట్-కెమోథెరపీ కారణంగా రక్తహీనతకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వివిధ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీవైరల్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. .
6. చిమెరిక్ యాంటిజెన్ రిసెప్టర్ (CAR) T-సెల్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇది రోగి యొక్క స్వంత T-లింఫోసైట్ కణాలను సేకరించి, వాటిని రక్త క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడగలిగేలా చేయడానికి ప్రయోగశాలలో ఇంజినీరింగ్ చేసే కొత్త చికిత్సా విధానం. ఈ కణాలు మళ్లీ శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి.

గమనిక: మీ కోసం ప్రత్యేకంగా చికిత్స ప్రణాళిక రూపొందించబడుతుంది. పైన వివరించిన అనేక చికిత్సా పద్ధతులు మీ చికిత్స ప్రణాళికలో భాగంగా ఉంటాయి. మీ చికిత్స మీ వయస్సు, మొత్తం ఆరోగ్యం, రక్త క్యాన్సర్ రకం మరియు రక్త క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర ప్రత్యేక లక్షణాలు, ప్రారంభ చికిత్సకు ప్రతిస్పందన మరియు అనేక ఇతర అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ (ఆంకాలజిస్ట్) మీకు అత్యంత విజయవంతమైనదని వారు భావించే చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

రక్త క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు విజయవంతంగా చికిత్స పొందిన తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన మరియు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతికి ధన్యవాదాలు, రక్త క్యాన్సర్‌కు మనుగడ అవకాశాలు చాలా మెరుగుపడుతున్నాయి. క్యాన్సర్‌తో గుర్తించబడటం రోగి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యుల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపినప్పటికీ, ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్సతో, రోగి మంచి జీవితాన్ని గడపవచ్చు. రక్తమార్పిడులు, కీమోథెరపీ మరియు వాటి దుష్ప్రభావాలు జీవితంలో భాగంగా మారడంతో, అలసట మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లను దూరంగా ఉంచడానికి అనేక జీవనశైలి మార్పులు అవసరం. ఆందోళన కొన్ని సమయాల్లో అధికంగా ఉంటుంది మరియు ప్రారంభంలో చాలా మంది ప్రజలు నియంత్రణ కోల్పోవడం మరియు భవిష్యత్తు గురించి అనిశ్చితి అనుభూతి చెందుతారు. మీరు విశ్వసించే లేదా సుఖంగా ఉన్న వారితో మీరు ఎలా భావిస్తున్నారనే దాని గురించి మాట్లాడటం ముఖ్యం. ఇది స్నేహితుడు లేదా బంధువు కావచ్చు లేదా మీ డాక్టర్ లేదా నర్సు కావచ్చు. కౌన్సెలింగ్ మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు కూడా కొంతమందికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

బ్లడ్ క్యాన్సర్ రోగులు సంతోషంగా మరియు సానుకూలంగా ఉండటానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. మీ రోగనిర్ధారణ గురించి తెలుసుకోండి మీకు అర్థం కాని ఏదైనా గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందాన్ని అడగడానికి బయపడకండి. ఆన్‌లైన్‌లో వెతకడం లేదా సహాయం కోసం ఇతర వ్యక్తులపై ఆధారపడడం కంటే మీ ఆరోగ్యం మరియు పరిస్థితి గురించి మీ వైద్యుడిని అడగడం ఉత్తమం.
2. ఒక సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, ఇతర వ్యక్తులు మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నట్లయితే క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో సానుకూలంగా ఉండటం చాలా సులభం. ఇతర పాల్గొనేవారు క్యాన్సర్ చికిత్సపై వారి స్వంత అంతర్దృష్టులను కలిగి ఉంటారు కాబట్టి సహాయక బృందం మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. మీరు ఇతర సభ్యుల నుండి ప్రేరణ పొందవచ్చు లేదా నొప్పి లేదా చికిత్స యొక్క ఇతర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి వ్యూహాలను కూడా కనుగొనవచ్చు.
3. మద్దతుదారులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి, మీరు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, మీ స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరు చాలా అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని అందించగలరు. మీరు బాధను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, శిక్షణ పొందిన మానసిక ఆరోగ్య సలహాదారు గొప్ప సహాయంగా ఉంటారు.
4. అభిరుచి లేదా అభిరుచిని కొనసాగించండి గతంలో మీకు ఆనందాన్ని ఇచ్చిన హాబీలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి. ఇది చదవడం, రాయడం, నృత్యం, ప్రయాణం మొదలైనవి కావచ్చు.
5. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి, మీరు ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహానికి గురైనప్పుడు లేదా మీ క్యాన్సర్ చికిత్స నుండి అలసిపోయినప్పుడు కూడా నిద్ర అనేది అంతుచిక్కదు. కానీ నిద్ర లేకపోవడం మిమ్మల్ని మరింత ఆత్రుతగా లేదా నిరాశకు గురిచేస్తుంది. మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే మీరు సానుకూలంగా భావించే అవకాశం ఉంది. రక్త క్యాన్సర్‌కు ఇంటి సంరక్షణ

బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు దీర్ఘకాలిక అలసటతో బాధపడుతున్నారు మరియు పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లను పొందే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, కీమోథెరపీ సెషన్‌లు వివిధ దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న మిమ్మల్ని లేదా ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. ఇంట్లో వండిన తాజా భోజనం తినండి మరియు ప్రతిరోజూ పుష్కలంగా నీరు లేదా శక్తి పానీయాలు త్రాగండి. జుట్టు రాలడం వంటి కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలను స్వీకరించండి. కౌన్సెలింగ్ మరియు అదే విధంగా ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం అనేది అంగీకారానికి సహాయపడుతుంది. కీమోథెరపీ వల్ల వచ్చే వికారం మరియు వాంతులు మందులతో లేదా పిప్పరమెంటు లాజెంజ్‌లను పీల్చుకోవడం వంటి ఇంటి నివారణలతో నిర్వహించవచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవాలి. మంచి చేతి పరిశుభ్రతను పాటించండి. రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలు మరియు అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలను నివారించండి. ఆసుపత్రిని సందర్శించేటప్పుడు సర్జికల్ మాస్క్ ధరించండి. తేలికపాటి శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి ఎందుకంటే ఇది శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు క్రానిక్ ఫెటీగ్ లక్షణాలతో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? సెప్టెంబర్ 22 క్రానిక్ మైలోయిడ్ లుకేమియా (CML) డే. 9/22 వ్యాధికి కారణమయ్యే 9 మరియు 22 క్రోమోజోమ్‌ల జన్యు మార్పును సూచిస్తుంది. దాచిన క్యాన్సర్ కణాలు లుకేమియా తిరిగి రావడానికి లేదా తిరిగి రావడానికి కారణం. క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తిస్తే సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. క్యాన్సర్ లక్షణాలను తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! బ్లడ్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు

టెర్మినల్ దశలలో, రోగి రోజులో ఎక్కువ భాగం నిద్రపోతాడు, ఆకలిని తగ్గిస్తుంది, తీవ్రమైన కండరాల క్షీణత మరియు బలహీనమైన హృదయ స్పందన ఉంటుంది.

ఇది పునరావృత మరియు తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఇతర సమస్యలకు కూడా కారణం కావచ్చు. ట్యూమర్ లైసిస్ సిండ్రోమ్ అనేది కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావం, ఇక్కడ కణితి కణాలు త్వరగా చనిపోతాయి మరియు మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన అధిక స్థాయి జీవక్రియలకు దారితీస్తాయి. వ్యాప్తి చెందిన ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ అనేది రక్తం అసాధారణంగా గడ్డకట్టడం మరియు థ్రాంబోసిస్ లేదా రక్తస్రావానికి దారితీసే పరిస్థితి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ బతికిన వారికి ఇతర రకాల క్యాన్సర్‌లు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. బ్లడ్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు.

1. యోగా మరియు వ్యాయామం యోగ మరియు వ్యాయామం శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో మరియు క్రానిక్ ఫెటీగ్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి. శ్వాస వ్యాయామాలు విశ్రాంతికి సహాయపడతాయి. ఇది సానుకూల భావాలను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది మరియు రోగనిర్ధారణతో వ్యవహరించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. మసాజ్ ఫుట్ మరియు బాడీ మసాజ్‌లు విశ్రాంతికి సహాయపడతాయి మరియు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.
3. ఆహారం తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, కొన్ని మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు సమృద్ధిగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది మరియు అలసటతో సహాయపడుతుంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు క్రమం తప్పకుండా మరియు సమయానికి ఆహారం తీసుకునేలా జాగ్రత్త వహించాలి. అలసట స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఏ భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు. పుష్కలంగా నీరు మరియు తాజా పండ్ల రసాలను త్రాగడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. మసాలా, అపరిశుభ్రమైన లేదా పచ్చి, వండని ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది జీర్ణశయాంతర ప్రేగులకు కారణం కావచ్చు.

నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ USA ప్రకారం, క్యాన్సర్ మరణాలలో మూడింట ఒక వంతు పేద ఆహార ఎంపికలకు సంబంధించినవి. క్యాన్సర్-పోరాట మరియు నిరోధించే సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్న పండ్లను జోడించడం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడానికి మీరు మీ వంతు కృషి చేయవచ్చు. వీటిలో యాపిల్స్, కివీస్, నారింజ మరియు మరెన్నో ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. అరోమాథెరపీ అరోమాథెరపీ అనేది మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క విశ్రాంతిని ప్రేరేపించడానికి కొన్ని సువాసనలను ఉపయోగించడం. ఇది ప్రశాంతత మరియు సానుకూల భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది.
2. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ పద్ధతులు కూడా నొప్పి, అలసట మరియు ఇతర లక్షణాలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి.
3. ధ్యానం ఫోకస్డ్ శ్వాస మరియు సానుకూల ఊహ వంటి ధ్యాన పద్ధతులు రోగ నిర్ధారణ తర్వాత ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో వ్యవహరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మానసిక బలం మరియు సంకల్ప శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది అటువంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడటానికి అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్త క్యాన్సర్‌ను నయం చేయవచ్చా? రక్త క్యాన్సర్ మరియు దాని సంక్లిష్టత యొక్క పురోగతిని ఎలా ఆపవచ్చు? బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న నా బిడ్డ కోసం స్టెమ్ సెల్ దాతను నేను ఎలా కనుగొనగలను? బ్లడ్ క్యాన్సర్ కోసం స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి తర్వాత నా బిడ్డ సాధారణంగా బతుకుతారా? రక్త క్యాన్సర్ జన్యుపరమైనదా? ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Lyengar V, Shimanovsky A. Leukemia. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. టెర్విల్లిగర్ T, అబ్దుల్-హే M. అక్యూట్ లింఫోబ్లాస్టిక్ లుకేమియా: ఒక సమగ్ర సమీక్ష మరియు 2017 నవీకరణ. బ్లడ్ క్యాన్సర్ J. 2017 జూన్ 30;7(6):e577. కె లెచ్నర్ మరియు ఇతరులు. తీవ్రమైన లుకేమియా చికిత్స. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ. వాల్యూమ్ 10, సప్లిమెంట్ 6, S45-S52, జనవరి 1999. జెన్నిఫర్ గోయ్ మరియు ఇతరులు. తీవ్రమైన లుకేమియా ఉన్న పెద్దలకు క్లినికల్ మరియు డయాగ్నస్టిక్ మార్గం. BCMJ, వాల్యూమ్. 59 , నం. 1 , జనవరి ఫిబ్రవరి 2017 , పేజీలు 22-28 క్లినికల్ కథనాలు. M మొహమ్మదీయన్ మరియు ఇతరులు. 2012లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా లుకేమియా సంభవం మరియు మరణాలు మరియు మానవ అభివృద్ధి సూచిక (HDI)తో వారి అనుబంధంపై ఒక అధ్యయనం. వరల్డ్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ జర్నల్. WCRJ 2018; 5 (2): e1080. వెసా KM, కాసిలేత్ BR. లుకేమియా నిర్వహణలో కాంప్లిమెంటరీ థెరపీకి పాత్ర ఉందా? నిపుణుడు రెవ్ యాంటీకాన్సర్ థెర్. 2009 సెప్టెంబర్;9(9):1241-9. డాంగ్ వై, షి ఓ, జెంగ్ క్యూ మరియు ఇతరులు. 1990 మరియు 2017 మధ్య ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ స్థాయిలో ల్యుకేమియా సంభవం ట్రెండ్‌లు. ఎక్స్‌ప్‌ హేమాటోల్ ఆంకోల్. 2020;9:14.

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

Q జ్వరం Q జ్వరం న్యుమోనియా, అటిపికల్ న్యుమోనియా, రికెట్సియాల్ న్యుమోనియా, బాల్కన్ గ్రిప్పే, కాక్సిలోసిస్ మరియు నైన్ మైల్ ఫీవర్ అవలోకనం Q జ్వరం అనేది జంతువుల నుండి మానవులకు సంక్రమించే జూనోటిక్ వ్యాధి. ఇది ప్రధానంగా పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకలలో కనిపించే కాక్సియెల్లా బర్నెటి అనే బాక్టీరియం వల్ల వస్తుంది. వ్యాధి సోకిన జంతువుల పాలు, మూత్రం మరియు మలంలో బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ప్రసవ సమయంలో మావి మరియు అమ్నియోటిక్ ద్రవం వంటి జనన ఉత్పత్తులలో పెద్ద సంఖ్యలో బ్యాక్టీరియా విసర్జించబడుతుంది. ఈ ఉత్పత్తులు కాలక్రమేణా ఆరిపోయినప్పుడు అవి గాలిని కలుషితం చేస్తాయి. ఈ కలుషితమైన గాలిని పీల్చడం వల్ల మనుషుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది.

Q జ్వరం ఎక్కువగా కబేళా కార్మికులు, పాడి కార్మికులు, రైతులు, పశువైద్యులు లేదా జంతు అధ్యయనాలలో పాల్గొన్న పరిశోధకులకు సంబంధించిన వృత్తిపరమైన వ్యాధిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది, అయితే చాలా మందికి లక్షణాలు ఉండవు లేదా లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు. Q జ్వరం కొనసాగితే లేదా పునరావృతమైతే, ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం మరియు మెదడు వంటి అవయవాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీసే సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రబలంగా ఉంది, అయినప్పటికీ, భారతదేశం వంటి అనేక దేశాలలో తక్కువగా నివేదించబడింది. జంతువులు ప్రసవిస్తున్నప్పుడు వాటితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించడం మరియు కార్యాలయంలో (పొలాలు మరియు బార్న్యార్డ్‌లు) మంచి పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా వ్యాధిని నివారించవచ్చు.   
సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలో లింగం ప్రభావితమవుతుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) గుండె ఊపిరితిత్తులు కాలేయ మెదడు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యాంటీబాడీ పరీక్ష పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన ( CBC) కాలేయ పనితీరు కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు ఛాతీ ఎక్స్-కిరణాలు ఎకోకార్డియోగ్రఫీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: డాక్సీసైక్లిన్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుని సంప్రదించాలి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు Q జ్వరం రకాలు

ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రత మరియు స్వభావంతో మారుతూ ఉండే రెండు రకాల Q జ్వరాలకు కారణమవుతుంది. రెండు రకాలు:

తీవ్రమైన Q జ్వరం ఈ రకమైన Q జ్వరం సాధారణంగా బ్యాక్టీరియాకు గురైన రెండు నుండి మూడు వారాల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. తీవ్రమైన Q జ్వరం ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలతో వర్గీకరించబడుతుంది, వీటిలో అధిక జ్వరాలు, చలి, కండరాల నొప్పి మరియు తలనొప్పి ఉంటాయి. తీవ్రమైన Q జ్వరం సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం, అంటే ఇది చికిత్స లేకుండా స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది.

దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ఈ రకమైన Q జ్వరం తీవ్రమైన వ్యాధి తర్వాత లేదా తీవ్రమైన Q జ్వరం యొక్క మునుపటి చరిత్ర లేకుండా నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు సంభవించవచ్చు. ముందుగా ఉన్న గుండె వాల్వ్ లేదా వాస్కులర్ అసాధారణతలు లేదా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగనిరోధక వ్యవస్థ వంటి ముందస్తు పరిస్థితులు దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని గమనించబడింది. నీకు తెలుసా? Q జ్వరాన్ని "క్వరీ" జ్వరం అని కూడా అంటారు. 1930లో తన పేషెంట్లలో ఒకరి నుండి బాక్టీరియాను వేరుచేసిన మొదటి వ్యక్తి అయిన ఎడ్వర్డ్ డెరిక్ దీనికి క్వెరీ ఫీవర్ అని పేరు పెట్టారు. అప్పటికి, వ్యాధికి కారణమయ్యే కారకం ఇంకా తెలియలేదు కాబట్టి "క్వెరీ" అని పేరు పెట్టారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! Q జ్వరం యొక్క కారణాలు Q జ్వరం కాక్సియెల్లా బర్నెటి అనే బాక్టీరియం వల్ల వస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకలలో కనిపిస్తుంది. బాక్టీరియా సోకిన మంద జంతువుల పాలు, మూత్రం మరియు మలంలోకి వెళుతుంది. సోకిన ఏరోసోల్‌లు కూడా ప్రయాణించగలవు, సోకిన మేక లేదా గొర్రెల ఫారమ్‌లో నివసించే ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఇతర కారణాలలో కలుషితమైన దుస్తులు, ఉన్ని, చర్మాలు లేదా గడ్డితో పరిచయం, వ్యాధి సోకిన జంతువులను ధరించడం లేదా సోకిన పచ్చి లేదా పాశ్చరైజ్ చేయని పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం. సాధారణంగా, Q జ్వరం అనేది కబేళా మరియు పాడి కార్మికులు, పశువుల పెంపకందారులు, రెండరింగ్-ప్లాంట్ కార్మికులు, పశువుల కాపరులు, వూల్‌సోర్టర్లు, పశువైద్యులు లేదా జంతు అధ్యయనాలు లేదా పరిశోధనలలో పాల్గొన్న వారిలో కనిపించే వృత్తిపరమైన వ్యాధి.

బాక్టీరియం ప్రకృతిలో చాలా అంటువ్యాధి మరియు దుమ్ము మరియు మలంలో నెలలపాటు ఆచరణీయంగా ఉంటుంది. బాక్టీరియాకు త్వరగా గురికావడం కూడా సంక్రమణకు కారణమవుతుంది. అయితే, వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాప్తి చాలా అసంభవం. చాలా అరుదుగా, Q జ్వరం రక్త మార్పిడి ద్వారా, గర్భిణీ స్త్రీ నుండి ఆమె పిండం వరకు, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా లేదా సోకిన టిక్ కాటు ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలు Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి గణనీయంగా మారవచ్చు. Q జ్వరంతో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు చాలా కాలం వరకు లక్షణాలను చూపించరు లేదా లక్షణరహితంగా ఉంటారు. బ్యాక్టీరియా సోకిన 10 మందిలో 5 మంది అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

రోగలక్షణ సందర్భాలలో, బ్యాక్టీరియాకు గురైన తర్వాత రెండు నుండి మూడు వారాల మధ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సంక్రమణ స్థాయిని బట్టి లక్షణాలు తేలికపాటి లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.

సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: అధిక జ్వరం (105°F వరకు) తీవ్రమైన తలనొప్పి అనారోగ్యం లేదా అస్వస్థత వంటి సాధారణ భావన అలసట చలి లేదా చెమటలు ఉత్పాదకత లేని దగ్గు శ్వాస ఆడకపోవడం కండరాల నొప్పులు వికారం వాంతులు విరేచనాలు శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఛాతీ నొప్పి కడుపు నొప్పి మగత లేదా గందరగోళం బరువు తగ్గడం సున్నితత్వం Q జ్వరం కోసం కామెర్లు ప్రమాద కారకాలు Q జ్వరం మహిళల కంటే పురుషులకు మరియు పిల్లల కంటే పెద్దలకు ఎక్కువగా సోకుతుంది. అయినప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా వృద్ధ పురుషులలో నివేదించబడింది. కొన్ని కారకాలు Q జ్వరం బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:

1. వృత్తి జంతువులు మరియు జంతు ఉత్పత్తులకు గురికావడం వలన కింది వారికి అధిక ప్రమాదం ఉంది: పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకల కబేళాలలో కార్మికులు రైతులు, స్టాక్‌యార్డ్ కార్మికులు మరియు పశువుల రవాణా చేసేవారు పాడి కార్మికులు ఉన్ని కత్తిరించేవారు మరియు సార్టర్లు వ్యవసాయ కళాశాల సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు వన్యప్రాణులు మరియు జూ కార్మికులు బహిర్గతం అధిక ప్రమాదం ఉన్న జంతువులకు పశువైద్యులు, పశువైద్య నర్సులు మరియు విద్యార్థులు చర్మశుద్ధి మరియు దాచే కార్మికులు వృత్తిపరమైన కుక్క మరియు పిల్లి పెంపకందారులు పశువైద్య ఉత్పత్తులను నిర్వహించడం లేదా కాక్సియెల్లా బర్నెటితో కలిసి పని చేసే ప్రయోగశాల కార్మికులు పశువులు, ఒంటెలు, గొర్రెలు మరియు మేకలు లేదా వాటి ఉత్పత్తులకు గురయ్యే ఇతరులు
2. లొకేషన్ మీరు పొలానికి లేదా వ్యవసాయ సదుపాయానికి దగ్గరగా ఉన్నట్లయితే లేదా పొలంలో నివసిస్తుంటే, అది వ్యాధికి మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
3. సీజన్‌లో సంవత్సరంలో నిర్దిష్ట సమయం లేనప్పటికీ, ఇది వసంతకాలంలో మరియు వేసవి ప్రారంభంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.
4. పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం తరచుగా కాదు, కానీ వ్యాధి సోకిన పచ్చి, పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా అరుదైన కేసులు నివేదించబడ్డాయి.
5. రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ సంక్రమణ యొక్క తీవ్రమైన రూపంలో ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడటానికి దారితీసే కొన్ని సాధారణ కారణాలు: పోషకాహార లోపం అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS) మరియు క్యాన్సర్ జన్యుపరమైన రుగ్మతలు వంటి స్టెరాయిడ్లు, క్యాన్సర్ నిరోధక మందులు మరియు నొప్పి నివారణల వంటి మందులను అధికంగా తీసుకోవడం మరియు ధూమపానం వంటి జీవనశైలి అలవాట్లు. , అతిగా మద్యపానం, మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం Q జ్వరం నిర్ధారణ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, ప్రతి రోగి లక్షణాలను చూపించరు మరియు చాలా మంది రోగులు లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా, Q జ్వరం యొక్క నిర్ధారణను లక్షణాలు తక్షణమే సూచించవు. ప్రారంభ దశలలో, Q జ్వరం ఇన్ఫ్లుఎంజా, ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, సాల్మొనెలోసిస్, మలేరియా, హెపటైటిస్ మరియు బ్రూసెల్లోసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను పోలి ఉంటుంది. తరువాత, ఇది అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరల్ మరియు మైకోప్లాస్మల్ మరియు ఇతర వైవిధ్య న్యుమోనియాలను పోలి ఉంటుంది. అందువల్ల, కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా కొన్నిసార్లు వ్యాధి నిర్ధారణ కష్టంగా ఉంటుంది.

రోగి రోగలక్షణంగా ఉన్నప్పుడు మరియు ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలను చూపినప్పుడు, మీరు బహిర్గతమయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే వాతావరణంలో మీరు నివసిస్తున్నట్లయితే లేదా పనిచేసినట్లయితే మీ వైద్యుడు మీకు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు అనుమానించవచ్చు. మీ దగ్గరి పరిచయాల గురించి లేదా ఇలాంటి బహిర్గతం గురించి మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.

మీ సమాధానాల ఆధారంగా, అదనపు పరీక్షలతో పాటుగా కొన్ని రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలని మీ డాక్టర్ మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు. పరీక్షలు ఉన్నాయి:

ప్రతిరక్షక పరీక్ష: Q-జ్వరం సోకిన వ్యక్తులు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G (IgG), ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (IgA) మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ M (IgM)తో సహా Q జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ప్రతిరోధకాల యొక్క ఈ తరగతుల స్థాయిలను కొలవడం Q జ్వరం యొక్క నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.

Q జ్వరం యొక్క తీవ్రమైన దశలో, IgG మరియు IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరంలో, IgG లేదా IgA స్థాయిలు గుర్తించబడవచ్చు.

రక్తం లేదా ఇతర ద్రవాలలో నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు లేదా యాంటిజెన్‌ల ఉనికిని గుర్తించే Q జ్వరం కోసం అత్యంత సాధారణ సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ కాంప్లిమెంట్ ఫిక్సేషన్ ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష: ఒక PCR పరీక్ష బయాప్సీ నమూనాలో C. బర్నెటై ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని గుర్తించడానికి అత్యంత సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది యాంటీబాడీ పరీక్ష కంటే ముందుగానే ఇన్ఫెక్షన్‌ను గుర్తించగలదు, అయితే ఇది తక్కువ సులభంగా అందుబాటులో ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ప్రతికూల PCR ఫలితం రోగనిర్ధారణను తోసిపుచ్చదు.

పూర్తి రక్త గణన (CBC): తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాలు (రక్తహీనత) మరియు తెల్ల రక్త కణాల స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది.

కాలేయ పనితీరు లేదా కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు: ఏదైనా కాలేయం లేదా మూత్రపిండాల పనిచేయకపోవడాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇవి జరుగుతాయి.

బాక్టీరియాతో దీర్ఘకాలం ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే చివరికి ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండె దెబ్బతింటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఇతర అవయవాలకు నష్టం కలిగించిందో లేదో నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు.

ఛాతీ ఎక్స్-కిరణాలు: Q జ్వరం ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది మరియు కొంతమందిలో న్యుమోనియాను కలిగిస్తుంది. ఛాతీ ఎక్స్ రే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలు మరియు ఛాతీ, వెన్నెముక మరియు శ్వాసనాళాల ఎముకల చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పరీక్ష ఊపిరితిత్తులలో లేదా చుట్టూ ద్రవం ఉనికిని నిర్ధారిస్తుంది, ఇది ఆందోళనను సూచిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయా మరియు ఎటువంటి అడ్డంకులు లేవా అని తెలుసుకోవడానికి ఛాతీ ఎక్స్-రే నిర్వహించబడుతుంది.

ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ: ఎకోకార్డియోగ్రఫీ అనేది ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ECG) అని పిలువబడే గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష. చిత్రాలు గుండె కొట్టుకోవడం మరియు రక్తం పంపింగ్‌ను చూపుతాయి. గుండె కవాటాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో లేదో గుర్తించడానికి మరియు గుండె జబ్బులు లేవని నిర్ధారించడానికి ECG చేయమని మీ డాక్టర్ మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు.

టిక్-బర్న్ డిసీజ్ లేదా మరింత సాధారణ వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి లక్షణాల కోసం ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి పరీక్షలు. Q జ్వరం నివారణ

మీ వృత్తి పశువులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటే, టీకాలు వేయడం ఉత్తమ నివారణ చర్య. అయితే, Q జ్వరం వ్యాక్సిన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందుబాటులో లేదు. మీరు టీకాలు వేయకపోతే, ప్రాథమికంగా, మీరు పశువులు, గొర్రెలు, పందులు మరియు గుర్రాలతో సన్నిహితంగా ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా Q జ్వరాన్ని నివారించవచ్చు.

వ్యాక్సినేషన్ Q జ్వరం కోసం (Q-VAX®) పేరుతో టీకా అందుబాటులో ఉంది, ఇది ఇన్‌ఫెక్షన్ సంభవించడం మరియు తీవ్రతను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ ఇది ఆస్ట్రేలియాలో మాత్రమే వాణిజ్యపరంగా అందుబాటులో ఉంది.

అయినప్పటికీ, క్యూ జ్వరానికి ముందుగా ఉన్న రోగనిరోధక శక్తిని గుర్తించడానికి చర్మం మరియు రక్త పరీక్షలతో ప్రీ-వ్యాక్సినేషన్ స్క్రీనింగ్ చేయాలి, ఎందుకంటే ఇప్పటికే రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారికి టీకాలు వేయడం తీవ్రమైన స్థానిక ప్రతిచర్యలకు కారణమవుతుంది.

మీరు టీకాలు వేయకపోతే మరియు Q జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ నివారణ చర్యలను తప్పక పాటించాలి: మీరు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనట్లు అనుమానిస్తున్న కార్యాలయంలో లేదా ఇంట్లో ఉన్న ప్రాంతాలను క్రిమిసంహారక మరియు క్రిమిసంహారక చేయండి, ముఖ్యంగా ప్రసవించే జంతువులతో అనవసరమైన సంబంధాన్ని నివారించండి. పశువుల జంతువు సరిగ్గా ప్రసవించిన తర్వాత పుట్టిన పదార్థాలన్నింటిలో కుక్కలు, పిల్లులు, పక్షులు మరియు ఇతర జంతువులను ప్రసవ ఉత్పత్తులను పారవేయడం మానుకోండి, క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోండి క్రమం తప్పకుండా జంతువులు మరియు పొలాలపై పరీక్షలు మరియు తనిఖీలు చేయండి. గర్భిణీ స్త్రీలు పశువుల ప్రసవానికి సహాయం చేయడం మానుకోవాలి. , లక్షణాలు ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా కొన్ని వారాలలో పరిష్కరించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీకు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే మరియు మీకు అంతర్లీన గుండె పరిస్థితి ఉంటే లేదా రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే, మీరు వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని చూడాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, మీరు గర్భవతి అయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

Q జ్వరాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు Q జ్వరం చికిత్స

Q జ్వరానికి చికిత్స విధానాన్ని నిర్ణయించడంలో వ్యాధి యొక్క తీవ్రత మరియు లక్షణాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

చాలా సందర్భాలలో, లక్షణరహిత కేసులు మరియు తేలికపాటి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎలాంటి చికిత్స లేకుండానే కొన్ని వారాలలోపు పరిష్కరిస్తారు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో మీ వైద్యుడు మందులను సూచించవలసి ఉంటుంది - యాంటీబయాటిక్.

1. యాంటిబయోటిక్ థెరపీ డాక్సీసైక్లిన్ అనేది Q జ్వరం చికిత్సకు సాధారణంగా సూచించబడిన యాంటీబయాటిక్. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా 18 నెలల వ్యవధిలో యాంటీబయాటిక్స్ కలయికను సూచిస్తారు. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరానికి చికిత్స చేసిన తర్వాత, పునరావృతం లేకపోవడాన్ని నిర్ధారించడానికి తదుపరి పరీక్షల కోసం తిరిగి రావాలని మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.
2. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ కొంతమంది వ్యక్తులు యాంటీబయాటిక్ చికిత్సకు ప్రతిస్పందించకపోవచ్చు, ఆ సందర్భంలో, డాక్టర్ కొన్ని శోథ నిరోధక మందులను సూచిస్తారు. మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ అనే ఔషధం Q జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

మీరు గర్భవతిగా ఉండి, వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్ చికిత్సను సూచిస్తారు. మీ పరిస్థితిని బట్టి మందుల రకం మారవచ్చు.

1. బహుళ/కలయిక మందులు దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం, ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన రూపం, చికిత్స చేయడం కష్టం. ఎండోకార్డిటిస్, గుండె యొక్క గదులు మరియు కవాటాల లోపలి పొర యొక్క వాపు, రోగికి అనేక ఔషధ చికిత్సలు చేయవలసి ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి కనీసం 18 నెలల పాటు ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ మరియు యాంటీబయాటిక్ చికిత్స అవసరం. Q జ్వరం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

Q జ్వరం అనేది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చాలా సందర్భాలలో ఇన్ఫెక్షన్ స్వయంగా పరిమితమై ఉంటుంది. తీవ్రమైన లక్షణాల విషయంలో, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ ఉపయోగించి వ్యాధిని నిర్వహించవచ్చు. Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కొన్ని చిట్కాలు: ఇంట్లోనే ఉండండి మరియు ఎవరితోనూ సంబంధాన్ని నివారించండి. ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు కలిగిన మరియు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తినండి. మీకు అతిసారం ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటిగా ఉంటే, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి ద్రవాలు (నీరు, కొబ్బరి నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్‌లు, సూప్‌లు మరియు తాజా రసాలు) తీసుకోండి. పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఎందుకంటే ఇది శరీరం సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి మరియు పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. Q జ్వరంతో జీవించడం

కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రజలు తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ పొందవచ్చు లేదా వ్యాధి యొక్క తీవ్రత దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం మరియు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మీరు మెరుగవడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీకు తేలికపాటి ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలు ఉంటే, మీ లక్షణాలు కొన్ని వారాల్లో (1-2) పరిష్కరించవచ్చు. మీకు మంచిగా అనిపించకపోతే, అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి మరియు మీ వైద్యుడిని చూడండి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా గుండె లేదా ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితిని కలిగి ఉంటే, లక్షణాలు పరిష్కరించబడే వరకు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి చికిత్స చేసిన తర్వాత కూడా మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఫాలో అప్ పరీక్షల కోసం తరచుగా పిలవవచ్చు. Q జ్వరం మరియు ఇతర వ్యాధులు ఒకే విధమైన లక్షణాలను కలిగించే కొన్ని ఇతర బాక్టీరియా వ్యాధుల జాబితా క్రింద ఇవ్వబడింది మరియు అందువల్ల ఈ వ్యాధులు Q జ్వరానికి సారూప్యంగా ఎలా కనిపిస్తున్నాయో అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.   
Legionnaires వ్యాధి లెజియోనెల్లా న్యుమోఫిలా వల్ల కలిగే అరుదైన ఇన్ఫెక్షియస్ బాక్టీరియా వ్యాధి. జల్లులు మరియు వర్ల్‌పూల్ స్నానాల నుండి కలుషితమైన నీటిని పీల్చడం ద్వారా సంక్రమణ సంక్రమిస్తుంది. వ్యాధి యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు తీవ్రమైన న్యుమోనియా, చలి, జ్వరం, దగ్గు మరియు ఛాతీ వైపు తీవ్రమైన నొప్పి. రాకీ మౌంటెన్ స్పాటెడ్ ఫీవర్ అనేది R. రికెట్సీ వల్ల కలిగే బ్యాక్టీరియా వ్యాధి. తలనొప్పి, జ్వరం, చలి, కండరాల నొప్పులు (మయాల్జియా), కీళ్ల నొప్పులు (ఆర్థ్రాల్జియా), విపరీతమైన అలసట (సాష్టాంగ దద్దుర్లు) మరియు/లేదా చర్మపు దద్దుర్లు వంటి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి వర్గీకరించబడుతుంది. బ్రూసెల్లోసిస్ అనేది పశువులను ప్రభావితం చేసే ఒక అంటు వ్యాధి మరియు ఇది మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. బ్రూసెల్లా జాతికి చెందిన బ్యాక్టీరియా వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు జ్వరం, కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, విపరీతమైన చెమట మరియు శారీరక బలహీనత. Q జ్వరం మాదిరిగానే, బ్రూసెల్లోసిస్‌ను పాశ్చరైజ్ చేయని పాల వినియోగాన్ని నివారించడం ద్వారా నివారించవచ్చు. తులరేమియా అనేది బ్యాక్టీరియా సంక్రమణం, ఇది సాధారణంగా కుందేళ్ళు, ఎలుకలు మరియు కుందేళ్ళు వంటి చిన్న క్షీరదాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అత్యంత సంక్రమించే వ్యాధి మరియు వ్యాధిగ్రస్తులైన జంతువు మానవుడిని కాటు వేసినప్పుడు లేదా టిక్ లేదా ఈగ ద్వారా కరిచినప్పుడు సంక్రమిస్తుంది. Q జ్వరం యొక్క సమస్యలు

చాలా సందర్భాలలో, Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి ఫ్లూ లాగా ఉంటాయి మరియు వారం నుండి కొన్ని రోజులలో పరిష్కరించబడతాయి. Q జ్వరం కొనసాగితే లేదా పునరావృతమైతే, ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం మరియు మెదడు వంటి అవయవాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీసే సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం అనేది Q జ్వరం యొక్క తీవ్రమైన రూపం, ఇది మొదటి రోగనిర్ధారణ తర్వాత నెలలు లేదా సంవత్సరాలలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం కారణంగా సంభవించే సమస్యలు: 30%-50% మంది రోగులను ప్రభావితం చేసే న్యుమోనియా తీవ్రమైన శ్వాసకోశ బాధకు దారితీస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు వైద్య అత్యవసర పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు హెపటైటిస్ (కాలేయం యొక్క వాపు) మయోకార్డిటిస్ లేదా ఎండోకార్డిటిస్ (గుండె వాపు) మెనింజైటిస్ ( వెన్నుపాము మరియు మెదడు చుట్టూ ఉన్న పొర యొక్క వాపు) లేదా ఎన్సెఫాలిటిస్ (మెదడు యొక్క వాపు) ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముక వాపు) అకాలిక్యులస్ కోలిసైస్టిటిస్ (పిత్తాశయం యొక్క వాపు) నిరంతర అలసట (పోస్ట్-క్యూ ఫీవర్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత) గర్భస్రావం, తక్కువ జనన బరువు, నెలలు నిండకుండానే పుట్టడం మరియు ప్రసవం వంటి గర్భ సమస్యలు Q జ్వరం యొక్క తీవ్రత కారణంగా కనిపించవచ్చు, Q జ్వరం ఉన్న చాలా మంది రోగులు దీర్ఘకాలిక మరియు నిరంతర అలసట వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు. Q జ్వరం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

Q జ్వరం ఒక అంటు బ్యాక్టీరియా వ్యాధి కాబట్టి, ఇది యాంటీబయాటిక్స్‌తో మాత్రమే చికిత్స చేయబడుతుంది. వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అందుబాటులో లేవు.   
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు Q జ్వరం ఎక్కడ ఎక్కువగా ఉంటుంది? Q ఫీవర్‌ని Q జ్వరం అని ఎందుకు అంటారు? Q జ్వరం యొక్క గరిష్ట ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది? Q జ్వరాన్ని ఏ జంతువులు మోయగలవు? Q జ్వరం ఏ రకమైన వ్యాధి? Q జ్వరం మీ కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేయగలదా? సూచనలు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. Q జ్వరం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). జనవరి, 2019లో చివరిగా సమీక్షించబడింది. Q జ్వరం నియంత్రణ మార్గదర్శకాలు. NSW ఆరోగ్యం. చివరిగా జూలై, 2019లో సమీక్షించబడింది. అవలోకనం. Q జ్వరం. మాయో క్లినిక్. చివరిగా జూలై, 2020లో సమీక్షించబడింది. అరుదైన వ్యాధి డేటాబేస్. Q జ్వరం. అరుదైన రుగ్మతల కోసం జాతీయ సంస్థ. చివరిగా జనవరి, 2012లో సమీక్షించబడింది. Q జ్వరం అంటే ఏమిటి? వెబ్‌ఎమ్‌డి. చివరిగా నవంబర్, 2021లో సమీక్షించబడింది. మౌరిన్ M, రౌల్ట్ DF. Q జ్వరం. క్లినికల్ మైక్రోబయాలజీ సమీక్షలు. 1999 అక్టోబర్ 1;12(4):518-53. ఢాకా పి, మాలిక్ SV, యాదవ్ JP, కుమార్ M, బర్బుద్ధే SB, రావూల్ DB. భారతదేశంలోని పాడి పశువులలో కాక్సిలోసిస్ (Q జ్వరం) యొక్క స్పష్టమైన వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు. PLoS ఒకటి. 2020 సెప్టెంబర్ 15;15(9):e0239260. ప్రదీప్ J, కుమార్ S, స్టీఫెన్ S, కాంబోజ్ DV, గుణశేఖరన్ D, హనీఫా M. పుదుచ్చేరిలోని ఒక తృతీయ సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ & రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ ద్వారా తీవ్రమైన Q జ్వరం మానవ కేసులను గుర్తించడం. ది ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్. 2018 అక్టోబర్;148(4):449.

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

శరీర నొప్పులు కూడా అంటారు శరీర నొప్పి అవలోకనం సాధారణీకరించబడిన, శరీరం అంతటా నిస్తేజంగా బాధించే నొప్పి, బలహీనత మరియు అలసటతో కలిసి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. ఇందులో, ఒక వ్యక్తి నొప్పి యొక్క మూలాన్ని లేదా నొప్పి యొక్క ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని గుర్తించలేడు. బదులుగా, ఇది సాధారణంగా నిస్తేజమైన నొప్పి లేదా శరీరం అంతటా పుండ్లు పడినట్లుగా ఉంటుంది.

శరీర నొప్పులు పదునైన, అడపాదడపా నొప్పులు లేదా మందమైన కానీ నిరంతర నొప్పితో తీవ్రత మరియు ఫ్రీక్వెన్సీలో మారవచ్చు. బలహీనత, అలసట, వణుకు మరియు జ్వరం వంటి ఇతర లక్షణాల సమక్షంలో తరచుగా శరీర నొప్పులు సంభవిస్తాయి.

శరీర నొప్పి చాలా సాధారణం మరియు ఏ వయస్సులో మరియు సమయంలో వ్యక్తులను ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఒత్తిడి, సరైన ఆహారం, నిద్ర లేకపోవడం లేదా కఠినమైన వ్యాయామాలు వంటి జీవనశైలి కారకాలు సాధారణ శరీర నొప్పులకు కారణమవుతాయి. ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా వీటిని నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, వైరల్ జ్వరాలు, రక్తహీనత, ఫైబ్రోమైయాల్జియా, లూపస్ మొదలైన కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు కూడా శరీర నొప్పులకు కారణమవుతాయి మరియు వైద్య జోక్యం అవసరం.

శరీర నొప్పుల నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్ కిల్లర్స్ తరచుగా ఉపయోగించబడతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, శరీర నొప్పులు దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నప్పుడు లేదా జ్వరం, చలి మొదలైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పుడు వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) మొత్తం శరీర అనుకరించే పరిస్థితులు స్పాస్మోడిక్ నొప్పి ఫైబ్రోమైయాల్జియా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉమ్మడి నొప్పులు క్షీణత క్షీణత విటమిన్ డి లోపం విటమిన్ బి 12 లోపం పరిధీయ నరాల గాయాలు మృదు కణజాల క్యాన్సర్లు రక్తం క్యాన్సర్ దీర్ఘకాలిక అలసట సిండ్రోమ్ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క అసమతుల్యత హైపోథైరాయిడిజం యొక్క అసమర్థత హెమోగ్రామ్ సీరమ్ ఎలక్ట్రోలైట్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ గ్లూకోజ్ - ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c) HRCT ఛాతీ - ప్లెయిన్ ఎక్స్-రే ఛాతీ PA వ్యూ లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్‌లు ఐరన్ స్టడీస్ ECG లిపిడ్ ప్రొఫైలు లైమ్ 4 ఎమ్‌జిఇటి 4 అన్ని పిఇఎమ్‌జిఇటి - మెదడు MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్ స్పైన్ ట్రీట్‌మెంట్ యాంటిపైరేటిక్స్ మరియు అనాల్జెసిక్స్: పారాసెటమాల్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీవైరల్స్ ఫోలిక్ యాసిడ్ విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్ ఎరిథ్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా స్పెషలిస్ట్‌లు జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ రోగనిర్ధారణ రోగలక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి

కింది లక్షణాలు సాధారణంగా శరీర నొప్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: శరీరం అంతటా సంభవించే నిస్తేజమైన నొప్పి, తక్కువ-తీవ్రత నొప్పి. సాధారణ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి తగినంత శక్తి లేకపోవటం లేదా సాధారణ కార్యకలాపాలు చేస్తున్నప్పుడు అసౌకర్య భావన. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా రిఫ్రెష్‌గా అనిపించదు. కొన్నిసార్లు, శరీర నొప్పితో పాటు జ్వరం మరియు చలి వస్తుంది. శరీర నొప్పికి కారణాలు

ఒక వ్యక్తికి శరీర నొప్పులు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి:

జీవనశైలి కారకాలు

1. ఒత్తిడి: స్థిరమైన ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి శరీరాన్ని అలసటకు గురి చేస్తుంది మరియు దుస్తులు మరియు కన్నీటిని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన తగ్గడం వల్ల వ్యక్తి బలహీనంగా మారవచ్చు మరియు అంటువ్యాధుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ రోగికి శరీర నొప్పులను కలిగిస్తాయి. ఒత్తిడి తలనొప్పి, దృఢమైన మరియు బాధాకరమైన భుజాలు మొదలైన ఇతర రకాల కండరాల నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది.
2. భారీ వ్యాయామం: తీవ్రమైన పూర్తి-శరీర వ్యాయామ సెషన్ కండరాలను నొప్పిగా మరియు అలసిపోతుంది. కండరాల నొప్పులు నొప్పిని కలిగిస్తాయి. పెద్ద సంఖ్యలో కండరాలు చేరినప్పుడు, అది మొత్తం శరీరంలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది.
3. నిద్ర లేకపోవడం: దాదాపు 6 నుండి 8 గంటల నిద్ర శరీరానికి చాలా అవసరం. నిద్రపోతున్నప్పుడు, శరీరం దాని శక్తి వనరులను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.
4. నిర్జలీకరణం: మానవ శరీరం దాదాపు 70% నీటితో రూపొందించబడింది. మీరు తగినంత నీరు త్రాగనప్పుడు లేదా మీరు తినే దానికంటే ఎక్కువ నీరు పోగొట్టుకున్నప్పుడు (అతిసారం వంటివి), మీ శరీరంలోని నీటి నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. ఈ కారకాలన్నీ మీకు అలసట మరియు నొప్పిని కలిగించవచ్చు.
5. పోషకాహార లోపాలు: మీరు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోకపోతే, మీరు పోషకాహార లోపాలను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది. కాల్షియం, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం వల్ల మీ శరీరం బలహీనంగా, అలసిపోయి, నొప్పిగా అనిపించవచ్చు.
6. మందులు: స్టాటిన్స్ (లిపిడ్-తగ్గించే ఔషధం) లేదా కొన్ని రక్తపోటు తగ్గించే మందులు వంటి కొన్ని మందులు శరీర నొప్పులను కలిగిస్తాయి. మన మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనలపై ఒత్తిడి ప్రభావం గురించి మనలో చాలా మందికి తెలుసు. అయినప్పటికీ, శరీరంలోని కీలక అవయవాలు మరియు వ్యవస్థలపై ఒత్తిడి యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం గురించి చాలా తక్కువగా తెలుసు. శరీరంపై ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు మరియు వివిధ అవయవాలు ఒత్తిడికి ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాయో ఇక్కడ క్లుప్తంగా ఉంది.

మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి!

ఆరోగ్య పరిస్థితులు

1. వైరల్ జ్వరం: శరీర నొప్పులు సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూ వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల యొక్క సాధారణ లక్షణం. కోవిడ్-19 మహమ్మారికి కారణమైన నవల కరోనావైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు శరీర నొప్పి కూడా ఒక లక్షణం.
2. న్యుమోనియా: న్యుమోనియా అని పిలువబడే ఊపిరితిత్తులలో ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా కావచ్చు. న్యుమోనియా యొక్క ప్రారంభ దశలలో శరీర నొప్పులు ప్రధానమైన లక్షణం.
3. రక్తహీనత: రక్తహీనత అనేది రక్తంలో వర్ణద్రవ్యం హిమోగ్లోబిన్ లోపం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య పరిస్థితి. ఇది బలహీనత, అలసట, శరీర నొప్పులు మరియు అనేక ఇతర లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
4. హైపోథైరాయిడిజం: మీ థైరాయిడ్ గ్రంధి కొన్ని కీలక హార్మోన్లను తగినంతగా తయారు చేయనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు, అలాగే వాపు మరియు సున్నితత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని అలసిపోతుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, జుట్టు పల్చబడటం, పొడి చర్మం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, హృదయ స్పందన రేటు మందగించడం మరియు ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది.
5. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఇది డీమిలీనేషన్ (నరాల కణాల రక్షణ కవచాన్ని నాశనం చేసే వాపు) కారణంగా సంభవించే దీర్ఘకాలిక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. ఇది విపరీతమైన అలసట, బలహీనత మరియు సాధారణ నొప్పితో కూడిన మంట-అప్ల కాలాలకు కారణమవుతుంది.
6. ఫైబ్రోమైయాల్జియా: ఈ వ్యాధిలో, శరీరం యొక్క మొత్తం మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. కండరాలు అలసటగా, బలహీనంగా, నొప్పిగా అనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు.
7. ఆర్థరైటిస్: శరీరంలోని కీళ్ల వాపు లేదా కీళ్లనొప్పులు కూడా సాధారణ నొప్పులు మరియు నొప్పులను కలిగిస్తాయి.
8. లూపస్: దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ అనేది చర్మం, కీళ్ళు మరియు అంతర్గత అవయవాలను ప్రభావితం చేసే ఆటో-ఇమ్యూన్ డిజార్డర్. ఇది కండరాలు మరియు శరీర నొప్పిని కలిగిస్తుంది.
9. క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్: ఇది కనీసం ఆరు నెలల పాటు కొనసాగే విపరీతమైన అలసటతో కూడిన సంక్లిష్ట రుగ్మత మరియు ఇది అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి ద్వారా పూర్తిగా వివరించబడదు. శారీరక లేదా మానసిక కార్యకలాపాలతో అలసట తీవ్రమవుతుంది, కానీ విశ్రాంతితో మెరుగుపడదు.
10. పరిధీయ నరాలవ్యాధి: శరీరం అంతటా తిమ్మిరి, నొప్పులు మరియు నొప్పులను కలిగించే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి తరచుగా నాడీ వ్యవస్థకు బాధాకరమైన గాయం లేదా కొన్ని టాక్సిన్స్‌కు గురికావడం వల్ల సంభవిస్తుంది మరియు చేతులు మరియు కాళ్ళలో మంట మరియు జలదరింపు అనుభూతులకు దారితీస్తుంది.
11. డిప్రెషన్: దుఃఖం మరియు ఆందోళనతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలు దీర్ఘకాలిక నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తాయి. డిప్రెషన్ అనేది విచారం లేదా ఆసక్తిని కోల్పోవడం యొక్క అధిక అనుభూతి. ఇది నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, శక్తి లేకపోవడం, పనికిరాని భావన లేదా ఆత్మహత్య ఆలోచనలకు దారితీస్తుంది. డిప్రెషన్ మానసికంగా శరీరాన్ని హరించివేసి, శరీర నొప్పులకు ముందడుగు వేస్తుంది. శరీర నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు

మీరు పేలవమైన మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే లేదా ఏదైనా చురుకైన ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు శరీర నొప్పులతో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మహిళలు, సాధారణంగా, ఫైబ్రోమైయాల్జియా మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి కొన్ని వ్యాధులకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. శరీర నొప్పులకు తెలిసిన కొన్ని కారణాలు ఇవి.

నొప్పి అనేది మీ శరీరంలో ఏదైనా సరిగ్గా లేనప్పుడు నిరసన తెలిపే ప్రకృతి మార్గం. శరీరం యొక్క స్వరాన్ని స్నిఫ్ చేయడం కంటే, అది తెలియజేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న దానిపై శ్రద్ధ వహించండి. నాలుగు సాధారణ రకాల నొప్పులు మీకు ఇబ్బంది కలిగించే ముందు వాటిని జయించటానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు నిర్వహించదగిన పద్ధతులు ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి!

శరీర నొప్పి నిర్ధారణ

మీరు అప్పుడప్పుడు శరీర నొప్పిని అనుభవిస్తే, మీరు దానిని జీవనశైలి కారకాలతో లేదా ఇటీవలి ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో అనుబంధించవచ్చు. కానీ ఈ రెండింటిలో, మరింత వివరంగా దర్యాప్తు చేయవలసిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, మీరు దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పిని కలిగి ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉండవచ్చు, ఈ నొప్పులకు కారణమయ్యే అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను గుర్తించడానికి పరీక్షలు నిర్వహించడం అవసరం.

వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, శరీర నొప్పుల కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి క్రింది పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: మొత్తం ఆరోగ్యం, ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ఉనికి, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత మొదలైనవాటిని పరీక్షించడానికి పూర్తి హెమోగ్రామ్ మరియు సీరం ఎలక్ట్రోలైట్. మూత్ర దినచర్య మరియు మైక్రోస్కోపీని తనిఖీ చేయడానికి గుప్త మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల కోసం. గ్లూకోజ్ - డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను అంచనా వేయడానికి ఉపవాస రక్తం మరియు గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c). HRCT ఛాతీ - అనుమానిత న్యుమోనియా కోసం తనిఖీ చేయడానికి సాదా మరియు X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ. శరీరం యొక్క జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మరియు కిడ్నీ పనితీరు పరీక్ష. అనుమానిత రక్తహీనత కేసుల్లో ఐరన్ స్టడీస్. గుండె ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ECG మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్. అనుమానాస్పద ప్రాణాంతక కేసులలో PET CT. EMG - కండరాల ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి మొత్తం 4 అవయవాలు మరియు NCV - అన్ని 4 అవయవాలు మెదడుకు మరియు మెదడు నుండి సరైన ప్రేరణలను నాడులు తీసుకువెళుతున్నాయో లేదో అంచనా వేయడానికి. MRI మెదడు మరియు మొత్తం వెన్నెముక యొక్క MRI స్క్రీనింగ్ కండరాల బలహీనత యొక్క నాడీ సంబంధిత కారణాలను అంచనా వేయడానికి. శరీర నొప్పికి గల అనుమానిత కారణాలను మరింత విశ్లేషించడానికి వైద్యులు ప్రాథమిక పరీక్ష ఫలితాల ఆధారంగా అదనపు పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ అమెరికన్ పాప్ స్టార్ సెలీనా గోమెజ్ సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్‌తో బాధపడుతున్నారు, ఇది తరచుగా ఇతర లక్షణాలతో పాటు శరీర నొప్పులను కలిగిస్తుంది లిండ్సే లోహన్ 2014లో, అమెరికన్ నటి లిండ్సే లోహన్ 2014లో చికున్‌గున్యా వైరస్ బారిన పడింది మరియు అలసట మరియు శరీర నొప్పులు ఉన్నట్లు నివేదించబడింది. సకాలంలో చికిత్స అందించడంతో ఆమె కోలుకుంది. శరీర నొప్పి నివారణ

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేసుకోవడం వల్ల జీవనశైలి రుగ్మతల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే శరీర నొప్పులను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్య పరిస్థితుల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే శరీర నొప్పిని పూర్తిగా నిరోధించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.

కింది జీవనశైలి సవరణలు శరీర నొప్పులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి: ప్రోటీన్, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. పగటిపూట నిద్రపోకూడదు. రోజూ వ్యాయామం చేయండి, కానీ అతిగా వ్యాయామం చేయవద్దు.

ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా నిరోధించడానికి, సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను క్రమం తప్పకుండా మరియు పూర్తిగా కడగాలి, ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు. కలుషితమైన లేదా అపరిశుభ్రమైన చేతులతో మీ ముఖం, కళ్ళు మరియు ముక్కును నిరంతరం తాకవద్దు. అలాగే, గోరువెచ్చని స్నానం చేయడం వల్ల, వేడి కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు శరీరంలోని ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు స్థిరమైన శరీర నొప్పిని అనుభవిస్తే మరియు అది జీవనశైలి కారకాల వల్ల కాదని అనుమానించినట్లయితే, అది కఠినమైన వ్యాయామాలు లేదా ఒత్తిడి వంటిది కాదు, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని స్వయంగా నిర్ధారిస్తారు లేదా మిమ్మల్ని ఇతర నిపుణులైన వైద్యుల వద్దకు పంపడం మంచిది: ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! శరీర నొప్పికి చికిత్స

శరీర నొప్పికి చికిత్స విస్తృతంగా విభజించబడింది:

1. రోగలక్షణ ఉపశమనం యాంటిపైరేటిక్స్ మరియు అనాల్జెసిక్స్: పారాసెటమాల్ వంటి మందులు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన శరీర నొప్పులలో, నొప్పి నివారణకు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.
2. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స శరీర నొప్పికి చికిత్స కారణాన్ని బట్టి మారుతుంది. జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు: యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీవైరల్స్ వరుసగా బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. రక్తహీనత: రక్తహీనతకు చికిత్స చాలా విస్తృతమైన ప్రాంతాన్ని కవర్ చేస్తుంది మరియు ఎక్కువగా రక్తహీనత రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రక్తహీనత చికిత్సకు ఉపయోగించే సాధారణ సూత్రీకరణలు ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్, విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్, రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్ ఎరిత్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా మొదలైనవి. నరాల సంబంధిత మరియు సంబంధిత రుగ్మతలు: మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, ఫైబ్రోమైయాల్జియా, క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ వంటి శరీర నొప్పికి సంబంధించిన నరాల మరియు ఇతర సంబంధిత కారణాలకు చికిత్స. మొదలైనవి, విస్తారమైనవి మరియు సంక్లిష్టమైనవి. ఇది సాధారణంగా న్యూరోటోనిక్స్, మల్టీ-విటమిన్‌లు మరియు న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ ఎంజైమ్ రెగ్యులేటర్‌ల కలయికను కలిగి ఉంటుంది. శరీర నొప్పికి గృహ సంరక్షణ

మీకు దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పి ఉంటే, నొప్పికి కారణమేమిటో గుర్తించడం చాలా అవసరం, తద్వారా కారణాన్ని పరిష్కరించవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా చికిత్స చేయవచ్చు. శరీర నొప్పులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే ఇంట్లో మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి- విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు మరియు శక్తి పానీయాలు త్రాగాలి. మీ కండరాలు అనూహ్యంగా నొప్పిగా మారే స్థాయికి ఎక్కువ వ్యాయామం చేయవద్దు. కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పులను తగ్గించడానికి మీ వ్యాయామం తర్వాత వెంటనే చల్లటి స్నానం చేయండి. మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతున్నట్లయితే, తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన శరీర నొప్పిని కలిగి ఉండండి లేదా రాత్రి బాగా నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఎప్సమ్ సాల్ట్‌లతో కూడిన హాట్ టబ్‌లో స్నానం చేయవచ్చు లేదా నొప్పిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడటానికి వేడి షవర్ చేయవచ్చు. పగటి నిద్రలకు దూరంగా ఉండండి. బిట్స్ మరియు పార్ట్స్‌లో నిద్రను పట్టుకోవడం కంటే రాత్రిపూట 8 గంటల సౌండ్ స్లీప్ పొందడం మంచిది. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (ముఖ్యంగా సాయంత్రం) మరియు ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం తగ్గించండి. ధూమపానం మరియు వినోద మందులు మానేయండి. నీకు తెలుసా? మంచి మసాజ్ మీ కండరాలను సడలిస్తుంది మరియు కండరాల స్థాయి, ప్రసరణ మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఏదైనా శారీరక ఒత్తిడి మరియు మానసిక ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీర నొప్పికి ఆయిల్ మసాజ్ కోసం మీరు ఉపయోగించగల 6 ముఖ్యమైన ముఖ్యమైన నూనెలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! శరీర నొప్పి యొక్క సమస్యలు

శరీర నొప్పి తీవ్రతరం కావడం సాధారణంగా అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితి యొక్క అధ్వాన్నతకు సంకేతం. మీకు జ్వరం మరియు శరీర నొప్పి ఉంటే మరియు మీ లక్షణాలు తీవ్రమవుతున్నట్లయితే, ఇది న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సంభావ్య కేసును సూచించవచ్చు. అయితే, వ్యాయామం తర్వాత మీ నొప్పి తీవ్రమైతే, అది కండరాల గాయానికి సంకేతం. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి పరిస్థితులలో, శరీర నొప్పులు అధ్వాన్నంగా మారడం సాధారణంగా వ్యాధి యొక్క మంట లేదా తీవ్రతరం యొక్క ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది. శరీర నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు వైద్య చికిత్సలతో పాటు, మీరు అనేక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో శరీర నొప్పులను అధిగమించవచ్చు:

ఆహారం అవసరమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేది కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి శరీరానికి అవసరమైన ఇంధనాన్ని అందించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సమతుల్య ఆహారం తరచుగా శరీర నొప్పులకు కారణమయ్యే విటమిన్ లేదా మినరల్ లోపాలు లేవని నిర్ధారిస్తుంది. మజ్జిగ, హెర్బల్ టీలు, సూప్‌లు, కొబ్బరి నీరు మొదలైనవి పుష్కలంగా నీరు మరియు ద్రవాలను తాగడం వల్ల మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా మరియు రిఫ్రెష్‌గా ఉంచుతుంది.

ధ్యానం శ్వాసపై అవగాహన, ప్రగతిశీల సడలింపు మొదలైన వాటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం వంటి ధ్యాన పద్ధతులు శరీర శక్తిని ఛానెల్ చేయడానికి మరియు సంరక్షించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పిని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శక్తి స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది.

మసాజ్ మరియు సడలింపు సున్నితమైన శరీర మసాజ్ విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కండరాల నొప్పిని సడలించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసేటప్పుడు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఎప్సమ్ సాల్ట్‌లతో కూడిన హాట్ టబ్‌లో నానబెట్టడం అనేది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడానికి మరియు శరీర నొప్పులను తగ్గించడానికి మరొక గొప్ప మార్గం.

తైలమర్ధనం రోజ్మేరీ, లావెండర్, చమోమిలే మొదలైన ఓదార్పు సువాసనలను పీల్చడం మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పిని ఉపశమనం చేస్తుంది.

వ్యాయామం మరియు యోగా తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా శరీర శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు కండరాల నొప్పులను ఎదుర్కోవడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. అయినప్పటికీ, శారీరక శ్రమలు అతిగా చేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది పుండ్లు పడటానికి మరియు శరీర నొప్పులకు పరోక్ష కారణం కావచ్చు. ఒక చల్లని స్నానం తర్వాత కఠినమైన వ్యాయామాలు కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆయుర్వేదం జిన్సెంగ్, అశ్వగంధ, శతవరి, జామపండు మొదలైన కొన్ని ఆయుర్వేద మూలికలు వాటి ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అవి శరీరం యొక్క మొత్తం బలాన్ని మరియు శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. శరీర నొప్పులను ఎదుర్కోవడంలో కూడా ఇవి కొంత వరకు సహాయపడవచ్చు. ఆయుర్వేద నూనెలు లేదా పంచకర్మతో మసాజ్ చేయడం వల్ల విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో మరియు కండరాలు మరియు శరీర నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

హోమియోపతి హోమియోపతి మందుల రూపంలో నోటి చుక్కలు/మాత్రలు, రస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, ఆర్నికా మోంటానా, సోలనమ్ డుల్కమరా మొదలైనవి నొప్పిని, ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీర నొప్పితో జీవించడం

శరీర నొప్పులు సాధారణంగా మీ శరీరం నిరుత్సాహానికి మరియు బయటికి అనుభూతి చెందడానికి సంకేతం. చాలా సందర్భాలలో, ఈ నొప్పి నిస్తేజంగా ఉంటుంది మరియు దానంతటదే పరిష్కరించబడుతుంది మరియు అరుదుగా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అయితే శరీర నొప్పి సాధారణంగా బలహీనత, తక్కువ ఓర్పు, నిద్ర ఆటంకాలు మరియు అలసటతో కూడి ఉంటుంది, ఇది శరీరాన్ని మరింత హరించడం. ఇది ఒక విష చక్రానికి దారి తీస్తుంది. ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించడం, అధిక శ్రమ, నిర్జలీకరణం లేదా భావోద్వేగ ఒత్తిడి వంటి పరిస్థితులు కూడా నొప్పిని ప్రభావితం చేస్తాయి. శరీర నొప్పులు మరియు నొప్పులను నిర్వహించడానికి తగినంత విశ్రాంతి, మంచి నిద్ర చక్రం, ఒత్తిడి నిర్వహణతో పాటు సమతుల్య పోషకాహారం చాలా దూరంగా ఉంటాయి.

అందువల్ల, శరీర నొప్పి యొక్క అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్ రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపదు. కానీ దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పులు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు, ఇది కదలికలు మరియు ప్రయాణాలలో పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలంగా ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో సరైన మరియు లోతైన రోగ నిర్ధారణ మరియు అంతర్లీన కారణం యొక్క సంబంధిత చికిత్స చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు చాలా కాలంగా శరీర నొప్పులతో బాధపడుతున్నట్లయితే మీ వైద్యుడిని సందర్శించడానికి సంకోచించకండి. నీకు తెలుసా? అధిక అలసట లేదా మంచి రాత్రి నిద్ర తర్వాత కూడా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యను సూచిస్తుంది. ఇతర లక్షణాలతో పాటుగా అలసట మరియు శరీర నొప్పుల రూపంలో వ్యక్తమయ్యే వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు శరీర నొప్పి మరియు కండరాల నొప్పి మధ్య తేడా ఏమిటి? వైరల్ జ్వరాలతో శరీర నొప్పి ఎప్పుడూ వస్తుందా? శరీర నొప్పికి కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఏమిటి? మన శరీరం ఎందుకు బాధిస్తుంది? ఒక వ్యక్తి మేల్కొన్నప్పుడు శరీరం ఎందుకు బాధిస్తుంది? ప్రస్తావనలు González Plaza JJ, Hulak N, Zhumadilov Z, Akilzhanova A. Fever as an important resource for infectious diseases research. ఇంట్రాక్టబుల్ రేర్ డిస్ రెస్. 2016 మే;5(2):97-102. క్రాఫోర్డ్ LJ. దీర్ఘకాలిక నొప్పి: శరీరం మెదడును కలుస్తుంది. ట్రాన్స్ యామ్ క్లిన్ క్లైమాటోల్ అసోక్. 2015;126:167-83. నథానియల్ కాట్జ్, ది ఇంపాక్ట్ ఆఫ్ పెయిన్ మేనేజ్‌మెంట్ ఆన్ క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్, జర్నల్ ఆఫ్ పెయిన్ అండ్ సింప్టమ్ మేనేజ్‌మెంట్, వాల్యూమ్ 24, ఇష్యూ 1, సప్లిమెంట్ 1, 2002, పేజీలు S38-S47. విద్యాధర్మ, IPE, చీర, NNSP, ప్రద్న్యేశ్వరి, KE మరియు ఇతరులు. కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలుగా నొప్పి మరియు మహమ్మారి యుగంలో దాని నిర్వహణ: ఒక సాహిత్య సమీక్ష. ఈజిప్ట్ J న్యూరోల్ సైకియాట్రీ న్యూరోసర్గ్ 56, 121 (2020). డి స్టాసి SL, మాక్లియోడ్ TD, వింటర్స్ JD, బైండర్-మాక్లియోడ్ SA. అస్థిపంజర కండరాలపై స్టాటిన్స్ యొక్క ప్రభావాలు: భౌతిక చికిత్సకులకు ఒక దృక్పథం. ఫిజి థెర్. 2010;90(10):1530-1542.

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

రేబీస్‌ను హైడ్రోఫోబియా లేదా లిస్సా ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది వ్యాక్సిన్-నివారించగల వైరల్ వ్యాధి, ఇది సాధారణంగా క్రూరమైన జంతువు కాటు ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. కుక్కలు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రధాన మూలం, మానవులకు రాబిస్ ప్రసారాలలో 99% వరకు దోహదం చేస్తాయి.

వైరస్ సాధారణంగా మెదడుపై దాడి చేస్తుంది, ఇది గందరగోళం, ఆందోళన, పక్షవాతం మరియు కోమా వంటి అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభించిన తర్వాత, తక్షణ చికిత్స లేనప్పుడు వ్యాధి ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

అదృష్టవశాత్తూ, అనుమానాస్పద క్రూరమైన జంతువు నుండి కాటు వేసిన తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో గాయాన్ని విస్తృతంగా కడగడం ద్వారా లక్షణాల ఆగమనాన్ని నివారించవచ్చు, ఆ తర్వాత రాబిస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ మరియు రాబిస్ టీకాలను సకాలంలో అందించడం ద్వారా నివారించవచ్చు.

కుక్కలకు టీకాలు వేయడం మరియు కుక్క కాటును నివారించడం ద్వారా రేబిస్ వ్యాప్తిని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం. పిల్లలకు రేబిస్ గురించి తగిన అవగాహన కల్పించి, కుక్కల బారిన పడకుండా కాపాడాలి. పశువైద్యులు, రాబిస్ వైరస్‌పై పనిచేసే శాస్త్రవేత్తలు మరియు అడవి జంతువులతో పనిచేసే వ్యక్తులు వంటి అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకాలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) లాలాజల గ్రంథులు మెదడు వెన్నుపాము అనుకరించే పరిస్థితులు సైకోసిస్ మూర్ఛలు బెల్లడోనా ఆల్కలాయిడ్స్‌తో విషప్రయోగం స్ట్రోక్ జాకబ్ క్రీట్జ్‌ఫెల్డ్ట్ వ్యాధి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఎన్సెఫారిటిస్ మెదడు ఆరోగ్య పరీక్ష పంక్చర్ నుచల్ స్కిన్ బయాప్సీ రియల్ టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) రక్త పరీక్షలు: ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్ FAVN) టెస్ట్ & రాపిడ్ ఫ్లోరోసెంట్ ఫోకస్ ఇన్హిబిషన్ (RFFIT) టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఆఫ్ హెడ్ & కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ ఆఫ్ హెడ్ ట్రీట్‌మెంట్ గాయం క్లీన్సింగ్ రేబీస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్(RIG) రాబిస్ వ్యాక్సిన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్‌ను సంప్రదించాలి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరో సర్జన్ రేబీస్ కారణాలు

సాధారణంగా సోకిన జంతువుల నుండి సంక్రమించే రాబిస్ వైరస్ వల్ల రాబిస్ వస్తుంది. వైరస్ సోకిన జంతువు యొక్క లాలాజలం, మెదడు మరియు వెన్నుపాములో నివసిస్తుంది. కుక్కలు, పిల్లులు, గబ్బిలాలు, కోతులు, నక్కలు, రకూన్లు, ఉడుములు, నక్కలు మరియు ముంగిసలు వంటి క్షీరదాలకు రాబిస్ సోకుతుంది. మానవులలో ప్రసారానికి అత్యంత సాధారణ కారణం కుక్కలు. ట్రాన్స్మిషన్ ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చేయడంలో లాలాజల గ్రంథులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. వ్యాధి సోకిన జంతువు కాటు వేసినప్పుడు, వైరస్ లాలాజలం ద్వారా వ్యక్తి శరీరంలోకి విడుదల అవుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ దీని ద్వారా వ్యాపిస్తుంది: సోకిన జంతువు యొక్క కాటు సోకిన జంతువు యొక్క గోళ్ళ ద్వారా గీతలు సోకిన లాలాజలం ముక్కు, కళ్ళు, నోటికి లేదా కత్తిరించిన చర్మానికి బహిర్గతం

కార్నియా లేదా ఇతర అవయవ మార్పిడి ద్వారా కూడా రాబిస్ వైరస్ మనిషి నుండి మనిషికి సంక్రమిస్తుంది. ఈ ప్రసారం చాలా అరుదు అయినప్పటికీ, ఇది సాధ్యమే. కాబట్టి, రేబిస్‌తో మరణించిన వ్యక్తి యొక్క కార్నియాస్ మరియు ఇతర అవయవాలను మార్పిడికి ఉపయోగించకూడదు.

గమనిక: ఆవేశపూరిత జంతువు యొక్క ఎండిన లాలాజలం, రక్తం, మూత్రం లేదా మలాన్ని పెంపుడు లేదా తాకడం ద్వారా రేబీస్ వ్యాపించదు.

రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత, వైరస్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశిస్తుంది. మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్‌ని స్థాపించిన తర్వాత, వైరస్ మెదడు నుండి నరాలపైకి వెళ్లి వివిధ అవయవాలలో గుణించి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? 28 సెప్టెంబర్, గ్లోబల్ అలయన్స్ ఫర్ రేబీస్ కంట్రోల్ (GARC)చే వరల్డ్ రేబీస్ డే (WRD)గా స్థాపించబడింది మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO)చే గుర్తించబడింది. ఈ తేదీని ఈ తేదీని ఎంచుకున్నారు, తిరిగి 1895లో, రాబిస్ వ్యాక్సిన్‌ను కనుగొన్న లూయిస్ పాశ్చర్ కన్నుమూశారు. అతని ఆవిష్కరణలు ఇప్పటికీ లెక్కలేనన్ని జీవితాలను కాపాడుతున్నాయి. రాబిస్ యొక్క లక్షణాలు

రాబిస్ యొక్క లక్షణాలను క్రింది దశలుగా విభజించవచ్చు:

స్టేజ్ 1 (ఇంక్యుబేషన్): ఇది వైరస్ యొక్క బహిర్గతం నుండి లక్షణాల ప్రారంభం వరకు మరియు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ సమయం సాధారణంగా 2 నుండి 3 నెలల వరకు ఉంటుంది కానీ 1 వారం నుండి 1 సంవత్సరం వరకు ఉండవచ్చు. ఇది వైరస్ ప్రవేశించిన ప్రదేశం మరియు వైరల్ లోడ్ వంటి అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది

స్టేజ్ 2 (ప్రోడ్రోమ్): ఈ దశలో అనేక జీర్ణశయాంతర లక్షణాలతో ఫ్లూని పోలి ఉండే నిర్దిష్ట లక్షణాలు లేని లక్షణాలు ఉంటాయి: జ్వరం తలనొప్పి అనారోగ్యం ఆకలి తగ్గుదల నొప్పి, తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు గాయపడిన ప్రదేశంలో దురద.

స్టేజ్ 3 (న్యూరోలాజికల్): ఈ దశలో, వైరస్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు చేరుకుంటుంది. ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాము యొక్క ప్రాణాంతక వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది క్రింది లక్షణాల వలె అనుభవించవచ్చు: ఆందోళన గందరగోళం ఆందోళన డెలిరియమ్ చెదిరిన ప్రవర్తన భ్రాంతులు హైడ్రోఫోబియా (నీటి భయం) నిద్రలేమి కండరాల నొప్పులు బలహీనమైన చేతులు మరియు కాళ్ళు ఏరోఫోబియా (తాజాగా గాలి భయం) మ్రింగుట కష్టం

స్టేజ్ 4 (కోమా): ఈ దశ సాధారణంగా 3వ దశ నుండి పది రోజులలోపు అభివృద్ధి చెందుతుంది. రోగులకు స్థిరమైన హైడ్రోఫోబియా ఉండవచ్చు మరియు పక్షవాతం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

స్టేజ్ 5 (మరణం): దశ 4 సహాయక సంరక్షణ లేకుండా 2 నుండి 3 రోజులలో మరణానికి దారి తీస్తుంది. నీకు తెలుసా? కుజో మరియు ఓల్డ్ యెల్లర్ సినిమాలలో చిత్రీకరించబడినట్లుగా రేబిస్‌లో "నురుగు" అనేది హైపర్సాలివేషన్ కారణంగా వస్తుంది. బాధితులు కేవలం దృశ్యం, రుచి లేదా నీటి శబ్దం వద్ద తీవ్రమైన గొంతు కండరాల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. రాబిస్ రకాలు

రాబిస్‌ను లక్షణాలను బట్టి రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. అవి: ఎన్సెఫాలిటిక్ (ఉగ్రమైన) రాబిస్ ఇది రాబిస్ యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన రూపం మరియు రాబిస్ వైరస్ సోకిన జనాభాలో 85% మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ రకంలో, రోగులు ఇలాంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తారు: హైపర్యాక్టివిటీ ఉత్తేజిత ప్రవర్తన హైడ్రోఫోబియా (నీటి భయం) ఏరోఫోబియా (ఎగిరే భయం) టాచీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదల) టాచీప్నియా (అసాధారణ వేగవంతమైన శ్వాస)

కార్డియో-పల్మనరీ అరెస్ట్ కారణంగా ఇది ప్రాణాపాయం కూడా కావచ్చు. పక్షవాతం రాబిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది సాధారణంగా జంతువు కరిచిన ప్రదేశంలో కండరాల పక్షవాతానికి కారణమవుతుంది. దాదాపు 20% రాబిస్ కేసులు పక్షవాతం రకానికి చెందినవి. ఇది కోమా మరియు చివరికి రోగి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. హైడ్రోఫోబియాతో సహా రాబిస్ యొక్క సాంప్రదాయిక లక్షణాలు లేకపోవడం వల్ల ఈ రూపం తరచుగా సాధారణ పక్షవాతం మరియు గ్విలియన్-బారే సిండ్రోమ్‌గా తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది. రోగులు కూడా అనుభూతి చెందుతారు: కొనసాగుతున్న జ్వరాలు బలహీనత మూత్రాశయం పనిచేయకపోవడం క్లాసిక్ రూపం రాబిస్ యొక్క ఈ రూపం చాలా అరుదు, సాధారణంగా మూర్ఛలు మరియు మరింత లోతైన మోటారు మరియు ఇంద్రియ లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రాబిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

రేబిస్‌కు సంబంధించి తక్కువ జ్ఞాన స్థాయిలు రాబిస్ మరియు కుక్క కాటుకు సంబంధించి ప్రజలకు తక్కువ అవగాహన ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాబిస్ ఎక్కువగా ప్రబలంగా ఉంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రేబిస్‌ నివారణకు, నిర్వహణకు తీసుకుంటున్న చర్యల గురించి ప్రజలకు తెలియని కేసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. టీకాలు వేయని కుక్కలకు గురికావడం రేబిస్ వ్యాప్తికి ప్రధాన మూలం కుక్కలు. వీధికుక్కలు లేదా టీకాలు వేయని కుక్కలకు గురికావడం సంక్రమణకు మూలం. రేబిస్ వ్యాప్తి చెందుతున్న దేశాలలో నివసించడం కుక్కలు మరియు వన్యప్రాణులపై సరైన నియంత్రణ లేని రాబిస్ సంబంధిత దేశాలలో నివసించే వ్యక్తులు రాబిస్ సంక్రమణకు ఎక్కువగా గురవుతారు. వయస్సు పిల్లలు జంతువుల ద్వారా దాడి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నందున వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుక్కలు కరిచిన పిల్లలలో, ముఖ్యంగా వారి చేతులు మరియు ముఖాలపై చాలా వరకు రేబిస్ కేసులు కనిపిస్తాయి. రాబిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ

క్రూరమైన జంతువును గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష మార్గం లేనందున ఎవరైనా జంతువు కరిచినట్లు లేదా గీతలు పడినట్లు అనుమానించబడినట్లయితే, తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

అయినప్పటికీ, రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు సంక్రమణను నిర్ధారించగలవు, అయితే ఇది సాధారణంగా సమయం పడుతుంది మరియు ఫలితాలపై ఆధారపడటం చికిత్స ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది.   
జంతువును పరీక్షించడం కొరికే లేదా గోకడం ద్వారా పట్టుబడిన జంతువును మొదట రేబిస్ కోసం పరీక్షిస్తారు. జంతువు వేగంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడకపోతే ఈ పరీక్ష రోగిని అనవసరమైన శారీరక, మానసిక మరియు ఆర్థిక ఒత్తిడి నుండి కాపాడుతుంది.

రాబిస్‌ను సాధారణంగా డైరెక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ (DFA) పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. DFA పరీక్ష అనాయాస (మానవత్వంతో చంపబడిన) జంతువు యొక్క మెదడు కణజాలంలో రాబిస్ వైరస్ యాంటిజెన్‌లను గుర్తిస్తుంది.

టీకాలు వేసిన కుక్క లేదా పిల్లి వంటి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు గుర్తించిన జంతువులు సాధారణంగా పరీక్షించబడవు మరియు 10 రోజుల పాటు పరిశీలనలో ఉంచబడతాయి. ఈ వ్యవధి తర్వాత, వైద్యుడు సాధారణంగా స్థానిక ఆరోగ్య శాఖతో చర్చించిన తర్వాత ఏమి చేయాలో నిర్ణయిస్తారు. మానవులలో పరీక్ష రాబిస్ వ్యాధి సోకిన కణజాలాలలో మొత్తం వైరస్, వైరల్ యాంటిజెన్లు లేదా న్యూక్లియిక్ ఆమ్లాలను గుర్తించే వివిధ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది. కొన్ని పరీక్షలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: కటి పంక్చర్ దీనిలో, వైరస్ను గుర్తించడానికి సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం యొక్క నమూనా తీసుకోబడుతుంది. నడుము వెన్నెముక యొక్క దిగువ భాగం నుండి సన్నని సూదిని ఉపయోగించి నమూనా తీసుకోబడుతుంది. నుచల్ స్కిన్ బయాప్సీ మొదటి వారంలో రాబిస్ వైరస్‌ను గుర్తించే అత్యంత విశ్వసనీయ పద్ధతి. దీనిలో, మెడ వెనుక చర్మం నుండి ఒక నమూనా సేకరిస్తారు. మైక్రోస్కోప్‌లో ఇమ్యునోఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ స్టెయినింగ్ ఉపయోగించి వైరస్ కనుగొనబడుతుంది. రియల్ టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) దీనిలో, లాలాజలం రేబిస్ వైరస్ ఉనికి కోసం పరీక్షించబడుతుంది. గుర్తింపు సౌలభ్యం కోసం ఈ పద్ధతి వైరస్ (RNA) యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని పెంచుతుంది. పరీక్ష సాధారణంగా అధిక సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు రాబిస్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను గుర్తించడానికి నిర్ధారణ పరీక్షగా ఉపయోగించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు రాబిస్ వైరస్‌ని గుర్తించడానికి ఈ పరీక్షలు తరచుగా ఉపయోగించబడవు, ఎందుకంటే వైరస్ నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు రక్తంలో ప్రతిబింబించడానికి సమయం తీసుకుంటాయి. రోగికి ఇవ్వబడిన రాబిస్ టీకాల యొక్క సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఇవి ప్రధానంగా ఉపయోగించబడతాయి. అత్యంత సాధారణ యాంటీబాడీ పరీక్ష వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్ పరీక్ష, దీనిని రెండు విధాలుగా నిర్వహించవచ్చు: ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్ FAVN) పరీక్ష రాపిడ్ ఫ్లోరోసెంట్ ఫోకస్ ఇన్హిబిషన్ (RFFIT) పరీక్ష ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సాధారణంగా ఈ పరీక్షలు రాబిస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌ని నిర్ధారించడానికి చేస్తారు. పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: తల యొక్క మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ మెదడు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. తల యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: దీనిలో, తల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తారు.. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

రాబిస్ అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి, ఇది సకాలంలో చికిత్స లేనప్పుడు ప్రాణాంతక పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. తెలియని లేదా అడవి జంతువు ఏదైనా కాటు లేదా గీతలు విస్మరించకూడదు. రోగులు వెంటనే సబ్బు మరియు నీటితో గాయాలను కడగాలి మరియు రాబిస్ ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

జంతువుల దాడి కారణంగా ఏర్పడిన గాయాన్ని తనిఖీ చేసిన తర్వాత వైద్యులు సాధారణంగా చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయిస్తారు. కింది వైద్యుడు రాబిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయం చేయగలడు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరో సర్జన్

మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రాబిస్ నివారణ

జంతువులలో రాబిస్‌ను తొలగించడం రాబిస్ అనేది టీకా-నివారించగల వ్యాధి. మీ కుక్కలు, పిల్లులు, ఫెర్రెట్‌లు మరియు ఎంచుకున్న పశువులకు టీకాలు వేయడం చాలా ముఖ్యం. మీ కుక్క మరియు పిల్లి అడవి జంతువుచే దాడి చేయబడితే లేదా కరిచినట్లయితే బూస్టర్ టీకా కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. వ్యాక్సినేషన్ జంతువులలో ఉపయోగించే అదే టీకా బహిర్గతం అయిన తర్వాత ప్రజలకు రోగనిరోధక శక్తిని ఇవ్వడానికి కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, రాబిస్‌కు గురయ్యే ముందు మానవులకు కూడా టీకాలు వేయడం అవసరం.

రాబిస్‌కు సంబంధించిన టీకాలు 125 సంవత్సరాలకు పైగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంతకుముందు నరాల కణజాల టీకాలు ఉపయోగించబడ్డాయి, అవి ఇప్పుడు వివిధ ఆధునిక కణ సంస్కృతి మరియు పిండం-ఆధారిత టీకాలు (CCEEVలు)తో భర్తీ చేయబడ్డాయి. CCEEVలు మునుపటి టీకాల కంటే మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి మరియు తక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి.

అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల టీకాలు (ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకా) వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా టీకాలు వేయడం సిఫార్సు చేయబడింది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పశువైద్యుడు లేదా జంతు నిర్వాహకుడు పశువైద్య విద్యార్థి జంతువులను అధ్యయనం చేసే లేదా అన్వేషించే వ్యక్తులు రాబిస్ వైరస్‌పై పనిచేస్తున్న విద్యార్థులు రాబిస్ ప్రబలంగా ఉన్న దేశాలకు ప్రయాణించే వ్యక్తులు

రేబిస్ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ సరఫరా పరిమితంగా ఉన్న ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న పిల్లలు మరియు శిశువులకు కూడా టీకాలు వేయడం సిఫార్సు చేయబడింది. టీకా 0, 7, మరియు 21 మరియు 28 రోజులలో ఇంట్రామస్కులర్ రూట్ లేదా ఇంట్రాడెర్మల్‌గా 2 షెడ్యూల్‌లలో ఇవ్వబడుతుంది.

రాబిస్ వైరస్ యొక్క నిరంతర బహిర్గతం ఉన్న కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే బూస్టర్ మోతాదులు అవసరమవుతాయి. టీకాలు వేసిన వ్యక్తులకు రాబిస్ వైరస్ సోకిన సందర్భంలో, ఇప్పటికీ పోస్ట్-ప్రొఫిలాక్సిస్ అవసరం.

ఒక జంతువు కాటు తర్వాత టీకా ఒక వ్యక్తిని క్రూరమైన జంతువు కరిచినట్లయితే టీకా అవసరం. ఈ సందర్భంలో, మీకు రాబిస్ టీకా అవసరమా అని డాక్టర్ సాధారణంగా నిర్ణయిస్తారు. మీరు ఇంతకు ముందు రేబిస్‌కు టీకాలు వేయకుంటే, టీకా 4 మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. మొదటి డోస్ కాటు తర్వాత వెంటనే ఇవ్వబడుతుంది, తర్వాత 3 రోజులు, 1 వారం మరియు 2 వారాల తర్వాత మొదటి డోస్ తర్వాత అదనంగా 3 మోతాదులు ఇవ్వబడతాయి.

ఇప్పటికే రేబిస్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న వ్యక్తికి 2 డోసులు మాత్రమే అవసరం. కాటు వేసిన వెంటనే మొదటి డోస్ మరియు 3 రోజుల తర్వాత రెండవ డోస్ ఇవ్వబడుతుంది.

టీకాలు కొంత కాలానికి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, మీ వైద్యుడికి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది: గతంలో రాబిస్ వ్యాక్సిన్‌కి అలెర్జీ ప్రతిచర్య ఉంటే తీవ్రమైన ఇతర అలెర్జీలు ఉన్నట్లయితే HIV ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగి ఉంటే క్యాన్సర్ కలిగి ఉంటే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే కొన్ని మందులు గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నారా

అయితే, మీరు క్రూరమైన జంతువు కరిచినట్లు నిర్ధారించబడినట్లయితే, ఈ పరిస్థితుల సమక్షంలో కూడా మీరు టీకాలు వేయాలి.

టీకా యొక్క దుష్ప్రభావాలు రాబిస్ టీకాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు చాలా తేలికపాటివి మరియు సాధారణంగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సాధారణ దుష్ప్రభావాలు: నొప్పి, వాపు, మరియు ఇంజెక్షన్ సైట్ వద్ద ఎరుపు తలనొప్పి కడుపు నొప్పి కడుపు నొప్పి కండరాల నొప్పులు మైకము

అరుదైన దుష్ప్రభావాలలో కొన్ని: చర్మంపై దురద మచ్చలు కీళ్ల నొప్పులు జ్వరం జంతువుల బహిర్గతం నివారించడం రాబిస్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉత్తమ రక్షణ రాబిస్‌ను ప్రసారం చేయగల ఏదైనా అడవి జంతువును నివారించడం. బహిర్గతం కాకుండా ఉండటానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: గాయపడిన జంతువులను తాకవద్దు. మీరు గాయపడిన జంతువును కనుగొంటే, సహాయం కోసం వెంటనే స్థానిక అధికారులను సంప్రదించండి. తెలియని జంతువులకు ఆహారం ఇవ్వడం, ఆడుకోవడం లేదా తట్టడం వంటివి చేయవద్దు, ప్రత్యేకించి రేబిస్ వస్తుందని తెలిసిన ప్రాంతాల్లో. ప్రయాణంలో వీధికుక్కలు, పిల్లులను తాకవద్దు. మీ పెంపుడు జంతువులు ఇతర జంతువుల ద్వారా సంక్రమించే అవకాశం ఉన్నందున వాటిని స్వేచ్ఛగా తిరిగేందుకు అనుమతించవద్దు. చెత్తను లేదా పెంపుడు జంతువులను బయట ఉంచవద్దు. ఇది అడవి లేదా విచ్చలవిడి జంతువులను ఆకర్షించవచ్చు. వన్యప్రాణులను పెంపుడు జంతువులుగా ఉంచుకోవద్దు. మీ పెంపుడు జంతువు యొక్క వింత ప్రవర్తనను విస్మరించవద్దు. పెంపుడు జంతువు యొక్క ప్రవర్తనలో ఏదైనా మార్పు వెంటనే పశువైద్యునికి తెలియజేయాలి. పిల్లలు తమ చుట్టూ తిరుగుతున్న పిల్లులు మరియు కుక్కలను తాకడానికి లేదా ఆహారం ఇవ్వడానికి అనుమతించవద్దు. విచ్చలవిడి జంతువులకు దూరంగా ఉండాలని పిల్లలకు బోధించండి మరియు గుర్తు చేయండి. రేబిస్‌పై అవగాహన రేబిస్ ప్రమాదాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రాబిస్ అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి, ఇది జంతువుల ద్వారా, ముఖ్యంగా కుక్కల ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. కానీ, మానవులలో రాబిస్‌ను సత్వర టీకాలు వేయడం మరియు తగిన వైద్య సంరక్షణ ద్వారా నివారించవచ్చు. మీరు జంతువు కరిచినట్లయితే లేదా గీతలు పడినట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి.

రాబిస్ మరియు దాని నివారణ గురించి పిల్లలు మరియు పెద్దలు ఇద్దరికీ అవగాహన కల్పించడం ఎక్స్‌పోజర్‌ను పరిమితం చేయడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కమ్యూనిటీలలో రేబిస్ నివారణ మరియు నియంత్రణపై అవగాహన పెంపొందించడంలో బాధ్యతాయుతమైన పెంపుడు జంతువుల యాజమాన్యంపై విద్య మరియు సమాచారం, కుక్క కాటును ఎలా నివారించాలి మరియు కాటు తర్వాత తక్షణ సంరక్షణ చర్యలు ఉంటాయి. రాబిస్ చికిత్స

జంతువు, ముఖ్యంగా కుక్క కాటు లేదా స్క్రాచ్ తర్వాత ఏమి చేయాలి? గాయాలను సబ్బు మరియు నీటితో వెంటనే కడగాలి, ఇది సంక్రమణ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. సుమారు 15 నిమిషాల పాటు గాయాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.   
అయోడిన్-కలిగిన లేదా యాంటీ-వైరల్ మందులను పూయడం వంటి గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స అందించండి, జంతువును పెద్ద పెట్టెలో బంధించండి లేదా వీలైతే కనీసం దాన్ని గుర్తించండి. మీకు మరింత హాని కలిగించవద్దు. వెంటనే మీ కుటుంబ వైద్యునికి కాల్ చేసి, కాటు గురించి అతనికి/ఆమెకు వివరించండి. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ మరియు యానిమల్ కంట్రోల్ ఆఫీసర్‌కి కాల్ చేసి, జంతువు యొక్క ఖచ్చితమైన వివరణను వారికి అందించండి. గాయాన్ని డ్రెస్సింగ్ లేదా పట్టీలతో కప్పడం మానుకోండి. కొరికే జంతువును 10 రోజుల పాటు పరిశీలనలో ఉంచండి. మీ పెంపుడు జంతువును మరొక జంతువు, ముఖ్యంగా కుక్క కరిచినట్లయితే లేదా గీతలు పడినట్లయితే ఏమి చేయాలి? మీ పెంపుడు జంతువు గాయాలను కడగేటప్పుడు రబ్బరు చేతి తొడుగులు ధరించండి. వెంటనే మీ పెంపుడు జంతువు పశువైద్యునికి కాల్ చేయండి. పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP) లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభిస్తే, రాబిస్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. అందువల్ల, బహిర్గతం కాకుండా నిరోధించడంపై దృష్టి పెట్టబడింది. రాబిస్ నిర్ధారణ కాకపోయినా, వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి. దీన్నే పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP) అంటారు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి చేస్తారు. PEP అనేది వ్యక్తిని రాబిస్‌కు గురిచేసే కాటుకు తక్షణ చికిత్సను సూచిస్తుంది. ఇది మెదడులోకి వైరస్‌ల ప్రవేశాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉంటుంది: విస్తృతమైన గాయాన్ని కడగడం: కనీసం 15 నిమిషాల పాటు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మరియు పోవిడోన్ అయోడిన్‌తో గాయాన్ని తక్షణమే కడగడం ఇందులో ఉంటుంది. ఇది వైరస్‌ను తొలగించడంలో లేదా చంపడంలో సహాయపడవచ్చు. రాబిస్ రోగనిరోధక గ్లోబులిన్ యొక్క పరిపాలన: టీకా పనిచేయడం ప్రారంభించే ముందు ఇది తక్షణ రక్షణను అందిస్తుంది. రాబిస్ వ్యాక్సిన్ నిర్వహణ: కాటు వేసిన వెంటనే టీకా ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఇది 0,3వ, 7వ మరియు 14వ రోజు కాటుకు 4 మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న రోగికి 28వ రోజు అదనపు మోతాదు కూడా ఇవ్వబడుతుంది. రాబిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

రాబిస్ అనేది నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఒక తీవ్రమైన వ్యాధి. చాలా మంది రోగులు చికిత్స కోసం ఆసుపత్రులలో చేరుతున్నారు. రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సంరక్షకులు లేదా కుటుంబం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యక్తిని జాగ్రత్తగా చూసుకునే వ్యక్తులు ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు.   
రోగిని ప్రశాంతంగా, హాయిగా మరియు భావోద్వేగ కలత లేకుండా ఉంచండి ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా రోగి యొక్క లాలాజలం మరియు విరిగిన చర్మం నుండి కలుషితాన్ని నివారించండి రోగిని నిశ్శబ్ద గదిలో ఉంచండి రోగిని ట్రిగ్గర్స్ నుండి దూరంగా ఉంచండి (పెద్ద శబ్దం, తీవ్రమైన కాంతి మరియు చల్లని గాలి) కండరాల నొప్పులు మరియు మూర్ఛలు రోగిని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడానికి ఉత్తేజాన్ని నియంత్రించడానికి సరైన నిద్రను తీసుకోవడానికి అనుమతించండి. రాబిస్ యొక్క సమస్యలు

రాబిస్ వైరస్ పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (మెదడు)ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది ఎన్సెఫలోమైలిటిస్ వంటి నాడీ సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది ఆందోళన, ఆందోళన మరియు మతిమరుపు కూడా కలిగిస్తుంది. వైరస్ PNSకి తిరిగి ప్రయాణించగలదు మరియు లాలాజల గ్రంథులు వంటి వివిధ పరిధీయ అవయవాలపై దాడి చేయగలదు.

వైరస్ మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ యొక్క పూర్తి వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇది సోకిన వ్యక్తి మరణానికి కూడా కారణమవుతుంది. ఈ మార్పులన్నీ రోగులలో క్రింది సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. మూర్ఛలు ఫాసిక్యులేషన్స్ సైకోసిస్ అఫాసియా అటానమిక్ ఇన్‌స్టెబిలిటీ పక్షవాతం కోమా కార్డియోపల్మోనరీ డిజార్డర్స్ బహుళ అవయవ వైఫల్యం కార్డియాక్ అరెస్ట్ హైపోటెన్షన్ కన్ఫ్యూజన్ గొంతు నొప్పి మరియు వాయిస్ బాక్స్ నొప్పుల కారణంగా మింగడంలో సమస్యలు మ్రింగడంలో సమస్యలు నిద్రలేమి అప్నియా మరణం తరచుగా ఏమి చేయాలి? క్రూరమైన జంతువు వెలుపల రాబిస్ వైరస్ యొక్క జీవితం ఏమిటి? క్రూరమైన జంతువును సాధారణ జంతువు నుండి ఎలా వేరు చేయవచ్చు? జంతువు కాటుకు గురైనప్పుడు ఏమి చేయకూడదు? రేబిస్ వ్యాక్సిన్ మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ గర్భిణీ స్త్రీకి లేదా పాలిచ్చే తల్లికి ఇవ్వవచ్చా? ప్రపంచ రాబిస్ డే 2021, పాన్ అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ సూచనలు. రాబిస్ VIS, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: జూన్ 2, 2022. రేబీస్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. చివరిగా నవీకరించబడినది: మే 17, 2021. రాబిస్, డిసీజ్ సర్వైలెన్స్ విభాగం. రేబీస్. ఆరోగ్య శాఖ. రాబీస్, నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ చివరిగా నవీకరించబడింది: మార్చి 2022. రాబిస్, ఆస్ట్రేలియన్ ప్రభుత్వం. ఆరోగ్యం మరియు వయోవృద్ధుల సంరక్షణ విభాగం. చివరిగా నవీకరించబడినది: జూన్ 14. 2022. రాబిస్, HHS.gov., చివరిగా నవీకరించబడింది: 29 ఏప్రిల్ 2021. కుక్కలు మరియు పిల్లుల గీతలు, ఆరోగ్యం. రాబీస్, జాన్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రాబిస్ కంట్రోల్, VDH, వర్జీనియా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్. రాబిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ. రాబిస్- బులెటిన్ యూరోప్. కౌరీ R, వారింగ్టన్ SJ. రేబీస్. [2021 నవంబర్ 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.

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

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అవలోకనం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA) అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల వాపుకు కారణమవుతుంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మణికట్టు, చేతులు మరియు మోకాళ్ల వంటి కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు బాధాకరమైన వాపును కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు లేత మరియు వాపు కీళ్ళు మరియు ఉదయం తీవ్రమయ్యే గట్టి కీళ్ళు. రోగి అలసటను అనుభవిస్తాడు, తరువాత జ్వరం మరియు ఆకలి తగ్గుతుంది.

ఈ ప్రక్రియ నుండి ఏమి మొదలవుతుందనేది ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా ఉంది. అయినప్పటికీ, కుటుంబ చరిత్ర, వయస్సు, ఊబకాయం, ధూమపానం మరియు అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలితో పాటు జన్యుపరమైన కారకాలు ఈ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు శాశ్వత నివారణ లేదు కానీ ముందస్తు చికిత్స మెరుగైన రోగ నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. ఈ వ్యాధిని మందుల సహాయంతో మరియు అప్పుడప్పుడు శస్త్రచికిత్సతో నిర్వహించవచ్చు, ఎందుకంటే అవి వ్యాధి వ్యాప్తిని నెమ్మదిస్తాయి, దాని లక్షణాలను నియంత్రించవచ్చు మరియు కీళ్ల వైకల్యాన్ని నిరోధించవచ్చు.

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం మరియు స్వీయ-సంరక్షణ వ్యూహాల ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు RA రోగులు ఉత్పాదక జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కీళ్ల వ్యాప్తి: 0.6% - 1.27% (2019) భారతదేశం: 0.5% - 0.75% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లైమ్ డిసీజ్ దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ గౌట్ రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ (RF), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) & యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ జాయింట్ స్కాన్‌లు: IproFRD X-rays: Iprod X-rays : మెథోట్రెక్సేట్, లెఫ్లునోమైడ్ మరియు హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్. స్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోన్ బయోలాజికల్ DMRADS: రిటుక్సిమాబ్, అబాటాసెప్ట్, టోసిలిజుమాబ్, మరియు అనాకిన్రా టార్గెటెడ్ సింథటిక్ డిమెర్డ్స్: బార్టిసినిబ్, టోఫాసిటినిబ్ మరియు యుపిఎసిటినిబ్ ఫిజికల్/ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ సర్జరీ శస్త్రచికిత్స రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నుండి వివరిస్తుంది. లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్న సందర్భాలు ఉన్నాయి, వీటిని 'ఫ్లేర్స్' అని పిలుస్తారు. లక్షణాలు తేలికగా మారినప్పుడు 'ఉపశమనం'లోకి వెళ్లవచ్చు.

సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయి:

1. అలసట: అలసట లేదా అలసట మరియు అలసట భావన అనేది RA యొక్క మొదటి సంకేతం, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ దినచర్య మరియు ఉత్పాదకతను ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. జ్వరం: అలసట తర్వాత ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల అనారోగ్యం మరియు అలసట అనుభూతి చెందుతుంది.
3. బరువు తగ్గడం: జ్వరం మరియు అలసట సంభవించడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది మరియు ఇది బరువు తగ్గడం మరియు బలహీనతకు దారితీస్తుంది.
4. నొప్పి మరియు దృఢత్వం: నొప్పి మరియు దృఢత్వం మొదటగా వేళ్లు లేదా కాలి కీళ్ల వంటి చిన్న కీళ్లలో అనుభూతి చెందుతాయి. ఈ లక్షణాల తీవ్రత కాలక్రమేణా పెరుగుతుంది. నొప్పి తరచుగా చాలా రోజుల పాటు కొనసాగుతుంది మరియు శరీరంలో క్రమంగా దృఢత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ దృఢత్వం ఉదా. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత నిష్క్రియాత్మక కాలాల తర్వాత తీవ్రమవుతుంది.
5. వాపు: ఉబ్బిన చేతులు మరియు కాళ్ళు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతాలు. కీళ్లలో మంట వల్ల కీళ్ల లైనింగ్ చిక్కగా, కీళ్లలో ద్రవాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ అదనపు ద్రవం ఉత్పత్తి కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతంపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది నరాల చివరల చికాకు మరియు కీళ్ల నొప్పి మరియు వాపుకు దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? వివిధ రకాల ఆర్థరైటిస్‌ల గురించి అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో మే 20వ తేదీని ప్రపంచ ఆటో ఇమ్యూన్ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవంగా పాటిస్తున్నారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు సంబంధించిన అపోహలు మరియు వాస్తవాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క కారణాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని అంటువ్యాధులు మరియు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ప్రతిరోధకాలు కీళ్ళను కప్పి ఉంచే పలుచని పొరపై దాడి చేస్తాయి. ఈ సన్నని పొర ఎర్రబడినది మరియు చుట్టుపక్కల ఎముకలు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఫలితంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వస్తుంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను కలిగించడంలో జన్యువులు పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి కొన్ని వైరస్‌లు మరియు బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడేలా చేస్తాయి. ఇది కొన్నిసార్లు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల అభివృద్ధిని ప్రేరేపిస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియదు; అయినప్పటికీ, పరిశోధకులు దాని ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని అంశాలను ఎత్తి చూపారు:

1. జన్యుపరమైన కారకాలు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల అభివృద్ధిలో జన్యువులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందువల్ల, దగ్గరి కుటుంబ సభ్యునికి ఈ వ్యాధి ఉంటే, ఒక వ్యక్తి దానిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. వయస్సు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే ఇది మధ్య వయస్సులో అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రారంభం ఎక్కువగా సీనియర్ సిటిజన్లలో లేదా వారి 60 ఏళ్లలోపు వారిలో గమనించవచ్చు.
3. సెక్స్: పురుషుల కంటే స్త్రీలు RA అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ప్రసవ సమయంలో మరియు రుతువిరతి సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులు ఈ వ్యాధికి గ్రహణశీలతను పెంచుతాయి.
4. ఊబకాయం/అధిక బరువు: ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదనపు కొవ్వు కణజాలం శరీరంలోకి సైటోకిన్‌లను (మంటను కలిగించే ప్రోటీన్లు) విడుదల చేస్తుంది. ఇది నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని పెంచుతుంది.
5. అధిక జనన బరువు: అధిక జనన బరువు (> 4 కిలోలు) RA ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.
6. ధూమపానం: ఇది RA కోసం అత్యంత ముఖ్యమైన పర్యావరణ ప్రమాద కారకం. సిగరెట్ వాడకం మొత్తం మరియు వ్యవధితో RA ప్రమాదం పెరుగుతుంది.
7. ఆహారం: రెడ్ మీట్ తీసుకోవడం మరియు విటమిన్ డి లోపం వంటి అనేక ఆహార కారకాలు RA ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కనుగొనబడింది. అధిక కాఫీ వినియోగం మరియు ఉప్పు తీసుకోవడం కూడా ACPA-పాజిటివ్ RA (అధ్వాన్నమైన రోగ నిరూపణతో RA యొక్క అత్యంత దూకుడు రూపం)కి ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది.
8. ఇన్ఫెక్షన్లు: మైకోప్లాస్మా, ఎంటెరిక్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు సాధారణంగా అంటువ్యాధులకు కారణమయ్యే మరియు RA కి ముందడుగు వేసే ఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్లు. భారతదేశంలో, చికున్‌గున్యా వైరస్ సంక్రమణ యొక్క అంటువ్యాధి కూడా సంభావ్య జనాభాలో RA యొక్క ప్రాబల్యం పెరుగుదలకు దోహదపడింది.
9. పీరియాడోంటిటిస్: ఇది చిగుళ్ళ యొక్క దీర్ఘకాలిక శోథ వ్యాధి, దీనిలో చిగుళ్ళు దంతాల నుండి దూరంగా లాగి, ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారే పాకెట్‌లను ఏర్పరుస్తాయి. వివిధ అధ్యయనాలు RA తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో పీరియాంటైటిస్ యొక్క సంభవం మరియు తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది, ఈ రెండు దీర్ఘకాలిక శోథ వ్యాధుల మధ్య సానుకూల సంబంధాన్ని సూచిస్తుంది. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావంతో బాధపడుతున్నారా? చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం కావడానికి ఈ ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించండి. రక్తస్రావం ఆగకపోతే దంతవైద్యుడిని సందర్శించాలని నిర్ధారించుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క రోగనిర్ధారణ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కొన్ని ఇతర కీళ్ల రుగ్మతల మాదిరిగానే ఉంటాయి, ఇది ప్రారంభ దశల్లో ఈ వ్యాధి నిర్ధారణను కష్టతరం చేస్తుంది. కానీ, మీకు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించండి. లక్షణాలు కనిపించిన ఆరు నెలల్లోపు చెక్-అప్ చేయించుకోవడం చాలా అవసరం. ఇది కీళ్లకు జరిగే నష్టాన్ని నెమ్మదింపజేయడంలో మరియు వ్యాధి యొక్క మెరుగైన నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది.

డాక్టర్ శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు, ఈ సమయంలో వారు ఎరుపు, వాపు మరియు వెచ్చదనం కోసం కీళ్లను తనిఖీ చేస్తారు. వారు కండరాల బలం మరియు ప్రతిచర్యలను కూడా తనిఖీ చేయవచ్చు.

RA నిర్ధారణలో సహాయపడే నిర్దిష్ట రక్త పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు/X-కిరణాలు ఉన్నాయి. లక్షణాలు మరియు శారీరక పరీక్ష ఫలితాలను బట్టి డాక్టర్ పరీక్షలను సూచిస్తారు. 1. రక్త పరీక్షలు రుమటాయిడ్ కారకం (RF): రుమటాయిడ్ కారకం అనేది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో కీళ్లపై దాడి చేసే ఆటోఆంటిబాడీ. ఈ రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ (RF) పరీక్ష రక్తంలో RF స్థాయిని కొలుస్తుంది. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP): ఈ పరీక్ష శరీరం అంతటా ఏ రకమైన మంటను తనిఖీ చేస్తుంది. ఇది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ: ఈ పరీక్ష రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను గుర్తించడానికి అసాధారణ ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎర్ర రక్తకణాల అవక్షేపణ రేటు (ESR): ఈ పరీక్ష ఎర్ర రక్త కణాలు ఎంత వేగంగా ఒకదానితో ఒకటి అతుక్కొని పరీక్ష ట్యూబ్ దిగువన స్థిరపడతాయి. ఇది శరీరంలో ఏదైనా మంటను సూచించడానికి సహాయపడుతుంది. యాంటీ సైక్లిక్ సిట్రుల్లినేటెడ్ పెప్టైడ్ (యాంటీ-CCP): ఈ పరీక్ష సాధారణంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న చాలా మంది రోగులలో ఉండే ఆటోఆంటిబాడీలను (జాయింట్ డ్యామేజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది) గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. హ్యూమన్ ల్యూకోసైట్ యాంటిజెన్ టిష్యూ టైపింగ్ (HLA): ఈ పరీక్ష రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాన్ని సూచించే నిర్దిష్ట జన్యు మార్కర్ల ఉనికిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: రక్త పరీక్షలే కాకుండా, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను గుర్తించడానికి కీళ్ల స్కానింగ్ కూడా నిర్వహిస్తారు. ఈ స్కాన్‌లు కీళ్ల వాపును మరియు ఈ వాపు వల్ల కలిగే నష్టాన్ని గుర్తిస్తాయి. కీళ్లనొప్పుల రకాన్ని గుర్తించడంలో మరియు వ్యాధి ఎంతవరకు పురోగమించిందో గుర్తించడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. X- కిరణాలు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కారణంగా కీళ్ళు లేదా ఎముకలకు ఏదైనా హానిని గుర్తించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. MRI: కీళ్ల యొక్క MRI మరియు మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ కీళ్లకు ఎంత మంట మరియు నష్టం యొక్క స్పష్టమైన చిత్రాన్ని పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతతో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! సెలబ్రిటీల ప్రభావం హృతిక్ రోషన్ హృతిక్ రోషన్‌కు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. అతని బలహీనపరిచే నొప్పిని అధిగమించడానికి ఆధునిక ఔషధం మరియు పోరాట యోధుని వైఖరి సహాయం తీసుకుంది. కాథ్లీన్ టర్నర్ మేరీ కాథ్లీన్ టర్నర్ ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె తన విలక్షణమైన స్వరానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. టర్నర్ రెండు గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డులను గెలుచుకున్నాడు. RA ఆమెను ఓడించడానికి నిరాకరించింది మరియు వారానికి రెండుసార్లు పైలేట్స్ చేయడం ద్వారా చురుకుగా ఉంటుంది. మేగాన్ పార్క్ మేగాన్ పార్క్ కెనడియన్ నటి మరియు దర్శకురాలు. ఆమె టెలివిజన్ ధారావాహిక 'ది సీక్రెట్ లైఫ్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ టీనేజర్'లో గ్రేస్ బౌమన్ పాత్రకు ప్రసిద్ధి చెందింది. వారు ఒంటరిగా లేరని ఇతరులకు తెలియజేయడానికి ఆమె తన RA నిర్ధారణను ప్రజలతో పంచుకుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నివారణ

వివిధ జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు కారణమవుతాయి. జన్యుపరమైన కారకాలను మార్చలేనప్పటికీ, ఒకరి జీవనశైలిలో మార్పులు మరియు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేర్చుకోవడం ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని మరియు హానికరమైన దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడంలో చాలా దూరం వెళ్తుంది.

సురక్షితంగా ఉండటానికి మరియు ఈ పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా నిరోధించడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి:

1. ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం జన్యుపరంగా ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులలో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఎందుకంటే ఈ చర్య రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును తప్పుగా ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది లక్షణాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమవుతుంది.

ధూమపానం మానేయడం అనేది మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానిని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. మీరు మీ స్వంతంగా ధూమపానం మానేయలేకపోతే, అలవాటు మానేసినందుకు మిమ్మల్ని బాధ్యులుగా చేయడానికి మీరు కుటుంబం లేదా స్నేహితుల సహాయాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.

ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. బరువు తగ్గండి: అధిక బరువు ఉన్న వ్యక్తులు వేగంగా వ్యాధి పురోగతి, నొప్పి మరియు వైకల్యాన్ని అనుభవిస్తారు. ఊబకాయం వల్ల రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో ఇతర వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది.

నడక, ఈత మరియు యోగా వంటి తక్కువ-తీవ్రత వ్యాయామాలు (ముప్పై నిమిషాల శారీరక శ్రమ), బరువు, కీళ్లపై ఒత్తిడి మరియు కీళ్ల వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ కార్యకలాపాలు శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి మరియు వశ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి, ఒక వ్యక్తిని సన్నగా మరియు ఫిట్టర్‌గా మరియు శరీరం మరియు మనస్సులో ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి.

బరువు తగ్గడం సవాలుగా ఉందా? మీ కోసం పని చేసే కొన్ని బరువు తగ్గించే చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! చదవడానికి నొక్కండి!

1. ఆహారాన్ని మార్చుకోండి: ఆహారాన్ని మార్చడం కూడా ఒక వ్యాధిని నివారించడంలో లేదా శరీరానికి హాని కలిగించే అవకాశాలను తగ్గించడంలో చాలా వరకు సహాయపడుతుంది.

తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు శరీరానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఫైబర్ మరియు విటమిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు వాపుతో పోరాడటానికి సహాయపడే ఆహారాల వినియోగాన్ని పెంచండి, అవి: పండ్లు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు గింజలు మరియు గింజలు తృణధాన్యాలు తక్కువ-కొవ్వు పాలతో కూడిన లీన్ ప్రోటీన్లు తక్కువ మొత్తంలో సంతృప్త కొవ్వులు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు సుగంధ ద్రవ్యాలు, పసుపు, మంటతో పోరాడటానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. వాటి ప్రయోజనాలను పొందేందుకు వాటిని వంటకాల్లో చేర్చండి.

రెడ్ మీట్ మరియు ప్రొటీన్లకు దూరంగా ఉండే ఆహారాలు కెఫీన్ తియ్యటి పానీయాలు అధిక ఉప్పు ప్రాసెస్ చేయబడిన, ప్యాక్ చేయబడిన మరియు జంక్ ఫుడ్

1. విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లు: విటమిన్ డి, విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన సప్లిమెంట్లు RA ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.
2. దంత ఆరోగ్యం: పీరియాంటైటిస్ మరియు RA వంటి చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్‌ల మధ్య సంభావ్య సంబంధం ఉంది. దంతవైద్యుని నుండి క్రమం తప్పకుండా చెకప్‌లు పొందడం, మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం మరియు చిగుళ్ళలో రక్తస్రావం జరగకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన చిన్న చిగుళ్ల వ్యాధులు పీరియాంటైటిస్‌గా మారకుండా నిరోధించవచ్చు.
3. సకాలంలో సహాయం కోరండి: మీ చేతులు మరియు కాళ్ళ చిన్న కీళ్లలో నొప్పి, సున్నితత్వం లేదా వాపు వంటి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు గుర్తించదగినవిగా ఉంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సకాలంలో సహాయం కోరడం వల్ల కీళ్లకు నష్టం జరగకుండా చేస్తుంది మరియు పరిస్థితి యొక్క మెరుగైన నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. రుమటాలజిస్ట్ సరైన చికిత్స కోసం మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని అధ్యయనం చేయడానికి పరీక్షలు మరియు స్కాన్‌లను సూచించవచ్చు. మీ కీళ్లను రక్షించండి! కీళ్లపై సులభంగా ఉండే మరియు మరింత హాని కలిగించని కార్యకలాపాలను ఎంచుకోండి. నడక మరియు ఈత వంటి తక్కువ-ప్రభావ కార్యకలాపాలు సురక్షితమైనవి. కీళ్లకు గాయం కాకుండా ఉండటానికి ఎల్లప్పుడూ రక్షణ పరికరాలను ధరించాలని గుర్తుంచుకోండి. కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి 5 సాధారణ మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల మెరుగైన చికిత్స పొందడంలో మరియు కీళ్లకు నష్టం జరగకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ చేసి సరైన చికిత్సను సూచించే నిపుణులు: రుమటాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్

ఒక రుమటాలజిస్ట్ ఆర్థరైటిస్‌లో నిపుణుడు, అందువల్ల, సంప్రదించడానికి ఆదర్శ వైద్యుడు.

రుమటాలజిస్ట్ కాకపోతే, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేసిన మరియు రుమటాలజిస్ట్‌తో సన్నిహితంగా పని చేసే సాధారణ వైద్యుడిని కూడా సంప్రదించవచ్చు. కాలానుగుణంగా రుమటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం చాలా అవసరం, ఎందుకంటే వారు రక్త పరీక్షలు, జాయింట్ స్కాన్‌లు, MRIలు లేదా X- రేలు మరియు కీళ్లను తనిఖీ చేయడానికి మరియు అధ్యయనం ఆధారంగా తగిన చికిత్సను సూచిస్తారు.

లక్షణాలు తీవ్రమైతే, ఆర్థోపెడిస్ట్ లేదా ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ నుండి సంప్రదింపులు కూడా పరిగణించబడతాయి. కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలో ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లు ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి, కీళ్లకు నష్టం తీవ్రంగా ఉండి, మీ దైనందిన జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తే, వారు అవసరాన్ని బట్టి శస్త్రచికిత్స లేదా మరేదైనా చికిత్సను సిఫార్సు చేస్తారు.

ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహాను పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ లక్షణాలను నియంత్రణలో ఉంచడానికి చికిత్సను ఎంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాధి-మారిపోయే యాంటీరైమాటిక్ మందులు (DMARDs) వంటి కొన్ని మందులు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడంలో మరియు కీళ్లను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సంబంధిత నొప్పి మరియు లక్షణాల చికిత్సలో మూడు పద్ధతులు ఉన్నాయి:

A. మందులు ఇవి లక్షణాల తీవ్రత మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని బట్టి ఇవ్వబడతాయి.

1. NSAIDలు: నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడానికి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) సూచించబడతాయి. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి NSAIDలు ఓవర్ ది కౌంటర్ డ్రగ్‌గా అందుబాటులో ఉన్నాయి, అయితే బలమైన NSAIDల కోసం డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం.
2. DMARDs: వ్యాధి-మార్పు చేసే యాంటీ రుమాటిక్ మందులు (DMARDs) ఈ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి. ఈ చర్య కీళ్ళు మరియు కణజాలాలను నష్టం మరియు వైకల్యం నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. మెథోట్రెక్సేట్: ఇది ఇమ్యునోసప్రెసెంట్. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క కార్యాచరణను తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పి, వాపు మరియు దృఢత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. లెఫ్లునోమైడ్: ఇది వాపు మరియు వాపుకు కారణమయ్యే రసాయన దూతలను అడ్డుకుంటుంది. హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్: ఇది వ్యాధి యొక్క పురోగతిని సులభతరం చేస్తుంది మరియు నొప్పి, వాపు మరియు ఎరుపును తగ్గిస్తుంది. Sulfasalazine: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క అతిగా క్రియాశీలతను అణిచివేస్తుంది మరియు వాపును కలిగించే రసాయన దూతలను అడ్డుకుంటుంది.
3. స్టెరాయిడ్స్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కీళ్లలో మంట మరియు దెబ్బతినడాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు బరువు పెరగడం, మధుమేహం మరియు ఎముకలు సన్నబడటం వంటి నిర్దిష్ట దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల, అవి తక్కువ వ్యవధిలో సూచించబడతాయి మరియు మోతాదు క్రమంగా తగ్గుతుంది. ప్రెడ్నిసోన్ అటువంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్, ఇది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న రోగులకు సూచించబడుతుంది.
4. జీవసంబంధమైన DMRADలు: వాపు మరియు ఎరుపు కోసం సూచించబడిన కొన్ని తాజా DMARDలు ఇవి. వీటిని బయోలాజిక్ రెస్పాన్స్ మాడిఫైయర్స్ అని కూడా అంటారు. ఇవి మంటను కలిగించే రసాయన దూతలను అడ్డుకుంటాయి మరియు వాపు మరియు ఎరుపు నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఈ వర్గంలో ఇటువంటి మందులు ఉన్నాయి: Rituximab: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో రోగనిరోధక కణాల (B కణాలు) యొక్క అవాంఛిత కార్యాచరణను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ఔషధం పనిచేస్తుంది. అబాటాసెప్ట్: ఇది కొన్ని కీళ్ల వ్యాధులతో సంబంధం ఉన్న వాపు, వాపు మరియు ఎరుపుకు కారణమయ్యే కొన్ని రసాయన దూతల చర్యను అడ్డుకుంటుంది. టోసిలిజుమాబ్: ఇది యాంటీ ఇంటర్‌లుకిన్-6 (IL-6) ఔషధం. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో ఉమ్మడి విధ్వంసానికి కారణమయ్యే మంటను నడపడంలో IL-6 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అనకిన్రా: ఇంటర్‌లుకిన్-1(IL-1) అనేది RA అభివృద్ధికి బాధ్యత వహించే మరో ముఖ్యమైన రసాయన దూత. ఈ ఔషధం ఇంటర్‌లుకిన్-1ని నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.
5. యాంటీ-టిఎన్ఎఫ్ మందులు: ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ (టిఎన్ఎఫ్) అనేది దైహిక మంటలో పాల్గొన్న సైటోకిన్, ఇది RA యొక్క వ్యాధికారకంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఉపయోగించబడే కొన్ని యాంటీ-టిఎన్ఎఫ్ మందులు: ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ ఎటానెర్సెప్ట్ అడాలిముమాబ్
6. టార్గెటెడ్ సింథటిక్ DMARDలు: సంప్రదాయ DMARDలు మరియు బయోలాజికల్ ఏజెంట్లు పని చేయకపోతే, టార్గెటెడ్ సింథటిక్ DMARDలు సూచించబడతాయి. వాటి ప్రభావాన్ని గమనించడానికి డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం వీటిని తీసుకోండి. కాలేయం, మూత్రపిండాలు మరియు రక్త గణనలను పర్యవేక్షించడానికి వైద్యులు సాధారణ రక్త పరీక్షలను కూడా సలహా ఇస్తారు. ఈ ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: బారిటిసినిబ్ టోఫాసిటినిబ్ ఉపాసిటినిబ్ బి. థెరపీ ఫిజికల్ లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ వశ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఒక చికిత్సకుడు పనులను సరళీకృతం చేయడానికి మరియు మానసిక మరియు శారీరక ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మార్గాలను బోధించవచ్చు. బాధాకరమైన కీళ్లను ఇబ్బంది పెట్టని గాడ్జెట్‌లను ఎంచుకోవడంలో కూడా వారు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. సి. సర్జరీ నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మందులు మరియు చికిత్స విఫలమైనప్పుడు ఇది సూచించబడుతుంది. ఇది కీళ్ల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఉత్పాదక జీవితాన్ని గడపడానికి ఒకరి సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. రుమటాలజిస్ట్ ఈ క్రింది విధానాలలో కొన్నింటిని సలహా ఇస్తారు: స్నాయువు మరమ్మత్తు: ఇది కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న స్నాయువులను సరిచేయడం. సైనోవెక్టమీ: ఇది కీళ్లలోని ఎర్రబడిన లైనింగ్‌ను తొలగించే శస్త్రచికిత్స. జాయింట్ ఫ్యూజన్ (ఆర్థ్రోడెసిస్): నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఉమ్మడిలో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎముకలను కలపడం. టోటల్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ: ఇందులో కీలులోని దెబ్బతిన్న భాగాలను తొలగించి వాటి స్థానంలో లోహ లేదా ప్లాస్టిక్ ప్రొస్థెసిస్ ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు బరువు తగ్గడానికి మరియు కీళ్లపై ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు, ఇది RA ప్రభావాలను తగ్గించడానికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళికలు మరియు బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

నొప్పి నివారణ మందులు నొప్పి మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితికి చికిత్స లేదు. అందువల్ల, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో మరియు వ్యాధి పురోగతిని మందగించడంలో జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారంలో మార్పులు మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడం చాలా కీలకం.

ఇక్కడ కొన్ని మార్పులు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడతాయి: 1. ఇంటి నివారణలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA)లో వాపు ఉంటుంది; అందువల్ల, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మూలికలు మరియు మసాలా దినుసులు జోడించడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయితే, వీటిని ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో సంప్రదించిన తర్వాత తీసుకోవాలి. ఈ మూలికలలో ఇవి ఉన్నాయి: పసుపు (హల్ది): ఈ బంగారు మసాలా శోథ నిరోధక లక్షణాలు మరియు అనాల్జేసిక్ (నొప్పి నివారిణి) ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. అల్లం (అడ్రాక్): ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు కొన్ని జన్యువుల వ్యక్తీకరణను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా RA లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్రీన్ టీ: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కీళ్లను రక్షించగలదు.op దాల్చిన చెక్క (చక్లా): ఈ పురాతన మసాలా యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది, ఇది లేత మరియు వాపు కీళ్లకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి (లెహ్‌సున్): ఈ మసాలా ఏదైనా భోజనానికి జీవం పోస్తుంది మరియు సైటోకిన్‌లను (ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమవుతుంది) తగ్గిస్తుంది మరియు RA కారణంగా నొప్పిని తగ్గించే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. నల్ల మిరియాలు (కలిమిర్చ్): ఈ సాధారణ మరియు గృహోపకరణాల మసాలా యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు గ్యాస్ట్రో-ప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. విల్లో బెరడు: ఈ మసాలా ముఖ్యమైన శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు వాపు యొక్క వివిధ గుర్తులను తగ్గిస్తుంది. భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యాలు: ఇది బోస్వెల్లియా చెట్టు యొక్క బెరడు నుండి తీసుకోబడింది, ఇది బలమైన శోథ నిరోధక మరియు అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అశ్వగంధ: దీనిని ఇండియన్ జిన్సెంగ్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పి మరియు కీళ్ల వాపులను తగ్గించడానికి ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం లేదా థైరాయిడ్ మందులతో తీసుకున్నట్లయితే సప్లిమెంట్ ఒక సంకలిత ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా దీనిని తినవద్దు. అంతేకాకుండా, గర్భిణీ స్త్రీలు అశ్వగంధ తీసుకునే ముందు వారి వైద్యులతో మాట్లాడాలి. 2. శారీరక శ్రమ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గం.

డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సహాయంతో అవసరమైన షెడ్యూల్ మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించండి. సత్తువ మరియు వశ్యతను పెంచడానికి ప్రతిరోజూ అరగంట శారీరక శ్రమ సరిపోతుంది. ఇది ఒకరి నిద్ర సరళిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు సంబంధించిన నిరాశ మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. 3. ఆహార మార్పులు కేవలం బరువు తగ్గించడమే కాకుండా మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి పోషకాహార నిపుణుడి సహాయంతో ఆహారం గురించి సమాచారం ఎంపిక చేసుకోండి. తగిన ఆహారం ద్వారా సరఫరా చేయబడిన అవసరమైన పోషకాలు వారి బరువు తగ్గడంతో వారి శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కీళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఏదైనా సప్లిమెంట్లను ప్రారంభించే ముందు డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్‌ని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి. కింది వాటిలో సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్‌లు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి: ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు జింక్ ఐరన్ ఫోలేట్ B విటమిన్లు కాల్షియం విటమిన్ డి ఫ్లోరైడ్ 4. ఏదైనా వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా చేసే పోరాటంలో నిద్ర చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి రాత్రి ఎనిమిది గంటల మంచి నిద్ర సానుకూల మనస్తత్వాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మీకు నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. రోజులో మిగిలిన భాగం కోసం మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచేందుకు మధ్యాహ్నం పూట చిన్న చిన్న నిద్రలు కూడా ప్రయత్నించండి. 5. మసాజ్ మసాజ్ కండరాలు మరియు అవయవాలకు తాజా ఆక్సిజనేటెడ్ రక్త సరఫరాను పెంచుతుంది మరియు శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది రుమాటిక్ రుగ్మతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

నల్ల ఎండుద్రాక్ష, ఈవెనింగ్ ప్రింరోస్, లెమన్‌గ్రాస్ మరియు బోరేజ్ సీడ్ వంటి ఆముదం లేదా ముఖ్యమైన నూనెలను మసాజ్ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. అయినప్పటికీ, చికాకు లేదని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ చర్మంపై పరీక్షించిన తర్వాత మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించాలి. 6. వేడి మరియు చల్లని ఐస్ ప్యాక్‌లు వాపు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మంటల సమయంలో వాటిని ఉపయోగించవచ్చు కానీ 15 నిమిషాలు మాత్రమే. ప్రత్యామ్నాయంగా, కండరాలను సడలించడానికి మరియు చికిత్స ప్రాంతానికి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి వేడి నీటి బ్యాగ్ లేదా వెచ్చని టవల్ ఉపయోగించండి. హాట్ టబ్ స్నానాలు గట్టి, బాధాకరమైన కండరాలకు విశ్రాంతిని అందిస్తాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యలు

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కీళ్ల లైనింగ్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు క్రమంగా ఎముక కోతకు మరియు వైకల్యానికి కారణమవుతుంది. ఈ దుష్ప్రభావాలతో పాటు, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఇతర అనారోగ్యాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అవి:

1. బోలు ఎముకల వ్యాధి: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు దాని చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఈ స్థితిలో, మన ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి మరియు పగుళ్లకు గురవుతాయి. నొప్పి మరియు వాపు కారణంగా వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు తగినంత కాల్షియం తీసుకోవడం ఎముక సాంద్రత కోల్పోవడానికి దారితీసే ఇతర కారకాలు, ఇది మరింత బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది.

బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది తక్కువ ఎముక ద్రవ్యరాశి (ఎముక సాంద్రత) కారణంగా ఎముకలు సన్నగా మరియు బలహీనంగా ఉండే వ్యాధి. ఇది ఎముకలను పెళుసుగా చేస్తుంది మరియు స్వల్పంగా గాయం నుండి పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా చదవండి!

1. కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్: చేతి మరియు వేళ్లకు పనిచేసే నరం వాపు కారణంగా కుదించబడినప్పుడు, దానిని కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ అని పిలుస్తారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సాధారణంగా చేతులను ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి, ఇది మణికట్టును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఊపిరితిత్తుల కణజాలం యొక్క వాపు మరియు మచ్చల అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, పొడి దగ్గు, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం మరియు బలహీనతకు దారితీస్తుంది. వాపు కారణంగా, ఊపిరితిత్తులలోని వాయుమార్గం యొక్క గోడలలో అడ్డంకి కూడా శ్వాసలోపం మరియు దీర్ఘకాలిక పొడి దగ్గుకు కారణమవుతుంది.
3. గుండె సమస్యలు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే వాపు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి. ఇది రక్త ప్రసరణను అడ్డుకుంటుంది మరియు గుండెపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇంకా, RA లక్షణాల చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు మరియు నొప్పి మరియు వాపు కారణంగా వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అధిక LDL (చెడు కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిలు మరియు తక్కువ HDL స్థాయిలు (మంచి కొలెస్ట్రాల్) కలిగి ఉంటారు. ఈ కారకాలన్నీ ఈ రోగులలో హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
4. పొడి కళ్ళు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పొడి కళ్ళు ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలు. పొడి కళ్ళు కార్నియాకు హాని కలిగించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి మరియు స్క్లెరా లేదా కళ్ళ యొక్క తెల్లని భాగంలో మంటను కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, కంటి నొప్పి లేదా దృష్టిలో మార్పు కళ్లకు మరింత నష్టం జరగకుండా నిరోధించడానికి వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది.
5. చర్మంపై నోడ్యూల్స్: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చర్మం కింద రుమటాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇవి సాధారణంగా వేళ్లు, ముంజేతులు, మోచేతులు మరియు మడమపై కనిపిస్తాయి మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతికి సంకేతం.
6. డిప్రెషన్ లేదా ఆందోళన: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ రోగి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నాటకీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దుఃఖం, ఆందోళన, ఆసక్తి కోల్పోవడం మరియు నిద్రలేమి వంటి భావాలు డిప్రెషన్‌కు దారితీస్తాయి. సహాయక బృందాలు మరియు కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో భావోద్వేగ బంధం రోగులకు పరిస్థితిని మెరుగ్గా ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA) COVID-19 పొందే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా, RA లేని వారి కంటే లక్షణాలు మరింత తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. దీనికి విరుద్ధంగా, COVID-19 RA పొందే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని కొన్ని ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి. COVID గురించి మరింత చదవండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

సూచించిన మందులను తీసుకోవడమే కాకుండా, నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను కూడా అనుసరించవచ్చు. ఈ చికిత్సల ఉదాహరణలు:

1. హోమియోపతి: నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం కోసం హోమియోపతిని ఉపయోగించాలని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది మరియు దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం లేకుండా లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. అయితే, ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా అవసరం.
2. ఆక్యుపంక్చర్: ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నయం చేయడానికి సూదులను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది శరీరంలో మంటను కలిగించే రసాయనాల స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఈ పద్ధతి స్టెరైల్ మరియు సరిగ్గా ఉపయోగించాల్సిన సూదులను ఉపయోగిస్తుంది కాబట్టి, సరైన ఆక్యుపంక్చర్ ప్రాక్టీషనర్‌ను సూచించమని వైద్యుడిని అడగండి.
3. చైనీస్ ఔషధం: థండర్ గాడ్ వైన్ అనేది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో కీళ్ల వాపు మరియు సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి సహజ నివారణగా ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, దాని నాణ్యత గురించి ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు హాని కలిగించే కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, దాని ఉపయోగం సమయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.
4. తాయ్ చి: ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న చైనీస్ మార్షల్ ఆర్ట్. దాని నెమ్మదిగా మరియు సున్నితమైన కదలికలు బలం, వశ్యత మరియు సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. మార్షల్ ఆర్ట్ యొక్క ఈ రూపం RA ఉన్న వ్యక్తులలో చలనం యొక్క దిగువ అంత్య శ్రేణిపై, ప్రత్యేకించి చీలమండ శ్రేణిలో గణాంకపరంగా గణనీయమైన ప్రయోజనాలను చూపింది.
5. యోగా: ఈ తక్కువ-తీవ్రత, పురాతన భారతీయ వ్యాయామం వశ్యతను మెరుగుపరచడానికి, నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి సరైనది. కండరాల బలం మరియు భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా ఆసనాలు క్రింద పేర్కొనబడ్డాయి: వీరభద్రాసనం II (వారియర్ పోజ్ 2) మార్జర్యాసనం - బిటిలాసనం (పిల్లి భంగిమ - ఆవు భంగిమ) వృక్షాసనం (చెట్టు భంగిమ) సేతు బంధ సర్వంగాసనం (వంతెన భంగిమ) విపరీత-కరణి (కాళ్లు -అప్-ది-వాల్ పోజ్)

దీర్ఘకాలిక నొప్పిని ఎదుర్కోవటానికి వివిధ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. దీనికి శాశ్వత నివారణ లేనప్పటికీ, ముందుగా గుర్తిస్తే లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి సరైన చికిత్సను పొందవచ్చు. అందువల్ల, త్వరగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లక్షణాలు స్థిరంగా ఉండవు. కొన్ని సమయాల్లో, అవి మంటగా ఉంటాయి, మరికొన్ని సార్లు అవి ఉపశమనంలో ఉంటాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో జీవిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. ఆరోగ్య సంరక్షణ మీ శక్తిని పెంచడానికి మరియు వశ్యతను మెరుగుపరచడానికి వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించండి. కూర్చున్నప్పుడు, నిలబడి, నడుస్తున్నప్పుడు సరైన భంగిమను నిర్వహించండి. బరువైన వస్తువులను ఎత్తవద్దు. మోకరిల్లడం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి. పని కోసం ఎర్గోనామిక్ కుర్చీని కొనండి. మంట నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేయండి. శారీరక లేదా వృత్తిపరమైన చికిత్సను కోరండి. మందులు లేదా డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను మిస్ చేయవద్దు. 2. లిఫ్‌స్టైల్ మార్పులు రాబోయే రోజును ప్లాన్ చేయండి, అయితే టాస్క్‌లలో మార్పులకు స్థలాన్ని అనుమతించండి. రోజువారీ మరియు రోజువారీ పనులను సరళీకృతం చేయండి. సాధారణ భోజనం ఉడికించాలి. ఆన్‌లైన్‌లో షాపింగ్ చేయండి. విస్తృత హ్యాండిల్స్‌తో టూత్ బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు/హెయిర్ బ్రష్‌లను కొనండి. షవర్‌లో కుర్చీని ఉపయోగించండి మరియు మద్దతు కోసం హ్యాండ్‌రైల్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయండి. బటన్లు మరియు జిప్పర్‌ల వంటి పెద్ద ఫాస్టెనర్‌లతో సులభంగా ధరించగలిగే దుస్తులను కొనుగోలు చేయండి. లేస్‌లు లేదా బకిల్స్ ఉన్న వాటిపై సులభంగా ధరించగలిగే పాదరక్షలను ఎంచుకోండి. 3. స్వీయ సంరక్షణ స్వీయ సంరక్షణకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి. ఇంటికి వెళ్లడం మానుకోండి. భావోద్వేగ మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ధ్యానం, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలు లేదా లోతైన శ్వాస వంటి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను ఉపయోగించి ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. అభిరుచిలో మునిగిపోండి. ప్రియమైన వారితో సమయం గడుపుతారు. మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ధ్యానం కీలకం! రోజుకు కేవలం 10-15 నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేయడం వల్ల వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందడంలో చాలా వరకు సహాయపడుతుంది మరియు అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఐదు సంకేతాలు ఏమిటి? ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు ఏ ఆహారాలు చెడ్డవి? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఏ వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ దూరంగా ఉండగలదా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వల్ల ఏ అవయవాలు ప్రభావితమవుతాయి? ప్రస్తావనలు Rheumatoid arthritis (RA) | కీళ్లనొప్పులు | CDC [ఇంటర్నెట్]. Cdc.gov. 2021 [ఉదహరించబడింది 9 అక్టోబర్ 2021]. మాలవ్య, AN మరియు ఇతరులు. "వయోజన భారతీయ జనాభాలో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాప్తి." రుమటాలజీ ఇంటర్నేషనల్ వాల్యూమ్. 13,4 (1993): మెక్‌ఇన్నెస్ IB, షెట్ జి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క వ్యాధికారకత. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 2011 డిసెంబర్;365((23)):2205–19. జాక్వెలిన్ బుల్లక్, సయ్యద్ AA రిజ్వీ, ఐమన్ M. సలేహ్, సుల్తాన్ S. అహ్మద్, Duc P. దో, రైస్ A. అన్సారీ, జాస్మిన్ అహ్మద్ మెడ్ ప్రింక్ ప్రాక్టీస్. 2019 మార్చి; 27(6): 501–507. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2018 సెప్టెంబర్ 2. అగర్వాల్ SK. నిర్వహించే సంరక్షణ నిపుణులకు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడటానికి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో ప్రధాన నిర్వహణ సూత్రాలు. జర్నల్ ఆఫ్ మేనేజ్డ్ కేర్ ఫార్మసీ. 2011. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం హాన్ A, రాబిన్సన్ V, జుడ్ M, Taixiang W, Wells G, Tugwell P. తాయ్ చి. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2004;(3). పాల్ BJ, కాండీ HI, కృష్ణన్ V. ప్రీ-రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు దాని నివారణ. Eur J రుమటోల్. 2017 జూన్;4(2):161-165. లియావో KP, ఆల్ఫ్రెడ్సన్ L, కార్ల్సన్ EW. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదంపై పర్యావరణ ప్రభావాలు. కర్ ఒపిన్ రుమటాల్. 2009 మే;21(3):279-83. డీన్ KD, డెమోరుల్లే MK, కెల్మెన్సన్ LB, కుహ్న్ KA, నోరిస్ JM, హోలర్స్ VM. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం జన్యు మరియు పర్యావరణ ప్రమాద కారకాలు. ఉత్తమ అభ్యాసం రెస్ క్లిన్ రుమటాల్. 2017 ఫిబ్రవరి;31(1):3-18. జాకార్డెల్లి A, ఫ్రైడ్‌ల్యాండర్ HM, ఫోర్డ్ JA, స్పార్క్స్ JA. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి జీవనశైలి మార్పుల సంభావ్యత: ఒక ఔన్సు నివారణకు ఒక పౌండ్ చికిత్స విలువైనదేనా?. క్లిన్ థెర్. 2019;41(7):1323-1345. ప్రదీప్ కుమార్ మరియు స్నేహాశిష్ బానిక్. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో ఫార్మాకోథెరపీ ఎంపికలు. రుమటాలజీ వ్యాధుల యూనిట్. క్లినికల్ మెడిసిన్ అంతర్దృష్టులు: ఆర్థరైటిస్ మరియు మస్క్యులోస్కెలెటల్ డిజార్డర్స్ 2013:6. కోహ్లర్ BM, గుంథర్ J, కౌడెవిట్జ్ D, లోరెంజ్ HM. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో ప్రస్తుత చికిత్సా ఎంపికలు. J క్లిన్ మెడ్. 2019 జూన్ 28;8(7):938. బాసిష్ట్ GK, సింగ్ RH, చందోలా H. సింబియో హెల్త్ హెల్త్‌కేర్ సిస్టమ్‌ని ఉపయోగించి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (ఆమావత) నిర్వహణ. ఆయు. 2012 అక్టోబర్;33(4):466-74. పాటిల్, రాజకళ. (2016) ఆయుర్వేదం ద్వారా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నిర్వహణ. జర్నల్ ఆఫ్ ట్రెడిషనల్ మెడిసిన్ & క్లినికల్ నేచురోపతి. 5. 1-4. 10.4172/2573-4555.1000189.

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

రికెట్స్‌ను విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్, ఫాస్ఫోపెనిక్ రికెట్స్, కాల్సిపెనిక్ రికెట్స్, ఆర్జిత రికెట్స్ మరియు పోషకాహార రికెట్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రికెట్స్ అనేది పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఇది వంగి ఉన్న కాళ్ళు మరియు వంగిన వెన్నెముకతో ఉంటుంది, ఇది చాలా నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ బిడ్డ అభివృద్ధి చెందే రికెట్స్ రకాన్ని బట్టి, ఇది వంశపారంపర్యంగా (జన్యు స్వభావం) లేదా కొనుగోలు చేయబడవచ్చు (అవసరమైన పోషకాలను తక్కువగా తీసుకోవడం వలన).

ప్రధానంగా, విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ వంటి అవసరమైన పోషకాల కొరత రికెట్స్ అభివృద్ధికి కారణమని చెప్పవచ్చు. చల్లని దేశాలలో నివసించడం, నల్లటి చర్మం కలిగి ఉండటం మరియు జన్యుశాస్త్రం వంటి ఇతర కారకాలు కూడా రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

6 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, మీ పిల్లలు విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లతో మరియు సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ బహిర్గతం చేయడం ద్వారా రికెట్స్ లక్షణాలను ఎదుర్కోవచ్చు.

సూర్యరశ్మిని సరిగ్గా బహిర్గతం చేయడం మరియు విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా రికెట్స్ నివారించవచ్చు. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మరియు సూర్యరశ్మికి గురికావడం ద్వారా కూడా దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 6 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం వెన్నెముక ఎముకలు కాళ్లు అస్థిపంజరం అనుకరించే పరిస్థితులు ఆస్టియోమలాసియా ఆస్టియోజెనిసిస్ అసంపూర్ణత ప్రాథమిక హైపోపారాథైరాయిడిజం లోవ్ సిండ్రోమ్ ఫ్యాన్కోని సిండ్రోమ్ స్కర్వీ/ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్ష కిరణాలు రక్త పరీక్షలు బోన్ బయాప్సీ చికిత్స స్టాస్ థెరపీ విటమిన్ డి యొక్క బహుళ మోతాదుల ఫాస్పరస్ సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ రికెట్స్ యొక్క లక్షణాలు రికెట్స్ ఎముకలు బలహీనపడటం మరియు మృదువుగా మారడం అని వర్ణించబడింది, ఇది విటమిన్ D కి ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది. ఈ క్రింది లక్షణాల కోసం చూడండి. త్వరిత మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స పొందడానికి మీ బిడ్డలో.

1. పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు సాధారణంగా రికెట్స్ మరియు తీవ్రమైన కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం ఉన్న ఒక లక్షణం చాలా బలహీనమైన ఎముకలకు దారితీస్తుంది, పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ బిడ్డ తరచుగా పగుళ్లతో బాధపడుతూ ఉంటే పెళుసుగా ఉండే ఎముకలను కలిగి ఉండవచ్చు.
2. వెన్నెముక మరియు కాళ్ళలో నొప్పి ఎముకలు మృదువుగా మరియు బలహీనంగా ఉండటం వలన, అవి పుండ్లు పడతాయి, ఇది పిల్లలకి చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ పిల్లలను నడవడానికి ఇష్టపడదు, కాబట్టి వారు కొన్ని దశల తర్వాత సులభంగా అలసిపోవచ్చు.
3. దంతాల సమస్యలు రికెట్స్ ఉన్న పిల్లవాడు దంతాల నిర్మాణంలో అసాధారణతలు, ఎనామెల్‌లో రంధ్రాలు, పెరుగుతున్న కావిటీస్ మరియు దంతాల పెరుగుదల మరియు నిర్మాణంలో ఆలస్యం కనిపించవచ్చు.

మంచి దంత సంరక్షణ మీ పిల్లలకు మంచి దంత అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలలో దంత సమస్యలను ఎలా నిర్వహించాలో మరింత చదవండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. అస్థిపంజర వైకల్యాలు మీ పిల్లల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలలో లోపం ఉన్నప్పుడు, రికెట్స్ అనేక అస్థిపంజర అసాధారణతలకు దారి తీస్తుంది. వీటిలో వంగి ఉన్న కాళ్లు లేదా రికెట్స్ లెగ్ ఉన్నాయి, ఇది వెన్నెముకలో వక్రత, పొడుచుకు వచ్చిన రొమ్ము ఎముక, విచిత్రమైన ఆకారపు పుర్రె మరియు పెల్విక్ వైకల్యాలను సూచిస్తుంది.

పోషకాహార రికెట్స్ సాధారణంగా బాల్యంలో లేదా ప్రీస్కూల్ వయస్సులో కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా మణికట్టును విస్తరించడం లేదా కాళ్లను వంచడం వంటివి.

1. రిటార్డెడ్ ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఎముకలు మరియు ఎదుగుదల అభివృద్ధిలో జాప్యం మీ పిల్లల పొట్టి పొట్టితనానికి మరియు ఎదుగుదల కుంటుపడటానికి దారితీస్తుంది.
2. Craniotabes ఇది పుర్రె యొక్క ఎముకలు మృదువుగా మరియు fontanels వెడల్పుగా ఉండే రుగ్మత. మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులలో ఇది తరచుగా కనిపిస్తుంది.
3. రాచిటిక్ ఛాతీ ఈ సందర్భంలో, పక్కటెముకల మధ్య ఉమ్మడిగా ఉండే విశాలమైన కోస్టోకాన్డ్రల్ జంక్షన్‌తో ఒక పిల్లవాడు కనిపిస్తాడు మరియు హారిసన్ యొక్క గాడి, డయాఫ్రాగమ్ మృదువైన పక్కటెముకను లాగినప్పుడు అభివృద్ధి చెందే పక్కటెముక యొక్క దిగువ భాగంలో ఒక మాంద్యం.

రాచిటిక్ రోసరీ అని పిలవబడే పరిస్థితి కోస్టోకాండ్రల్ కీళ్లపై ఏర్పడే నాడ్యూల్స్ వల్ల గట్టిపడటానికి దారితీస్తుంది. ఇది శరీరం యొక్క ప్రతి వైపు ఒక రేఖలో ప్రతి పక్కటెముక మధ్యలో కనిపించే బంప్ వలె కనిపిస్తుంది. ఇది కొంతవరకు రోసరీని పోలి ఉంటుంది, దాని పేరుకు దారితీసింది.

1. హైపోకాల్సెమియా రక్తంలో తక్కువ కాల్షియం స్థాయిలుగా నిర్వచించబడింది, హైపోకాల్సెమియా ఉన్న శిశువులు కండరాల నొప్పులు మరియు మూర్ఛలు వంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపవచ్చు. రికెట్స్ యొక్క కారణాలు రికెట్స్ అనేది పిల్లలలో ఎముక రుగ్మత, ఇది బలహీనమైన ఎముకలు, కండరాల నొప్పి మరియు అస్థిపంజర వైకల్యాలకు దారితీస్తుంది. నేడు, విటమిన్ డి, కాల్షియం లేదా భాస్వరం లోపం వల్ల కలిగే పోషక రికెట్స్ లేదా రికెట్స్ పిల్లలను ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ ఎముక వ్యాధులు. కానీ ఇది కాకుండా, రికెట్స్ జన్యుశాస్త్రం, మందులు లేదా ఖనిజీకరణ లేకపోవడం వల్ల సంభవించవచ్చు.

ఇవి అనేక లోపాల వల్ల కలిగే సాధారణ రకాల రికెట్లు. వీటితొ పాటు:

1. కాల్సిపెనిక్ రికెట్స్ ఇది పిల్లలలో నివేదించబడిన విటమిన్ డి లోపంతో పాటు రికెట్స్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. శరీరంలో కాల్షియం లోపం వల్ల ఈ రకమైన రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఉదరకుహర వ్యాధులు వంటి వ్యాధులలో కనిపించే కాల్షియం గ్రహించడంలో ఇబ్బంది కారణంగా ఇది సంభవించవచ్చు.
2. ఫాస్ఫోపెనిక్ రికెట్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ రకమైన రికెట్స్ మీ శరీరంలో భాస్వరం లోపం వల్ల వస్తుంది. ఇది భాస్వరం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే కాకుండా పేగు ద్వారా భాస్వరం శోషణలో సమస్యలు లేదా అధిక మూత్రపిండ నష్టం వంటి కారణాల వల్ల కూడా కావచ్చు.
3. విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్ విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలు బాధపడుతున్న అత్యంత సాధారణ రకం రికెట్స్. ఇది విటమిన్ డి లోపం వల్ల వచ్చే రికెట్స్ రకం. ఇది విటమిన్ డి సంశ్లేషణలో సమస్యలు, విటమిన్ డి రిసెప్టర్‌లో లోపం, విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం మరియు సూర్యరశ్మికి తక్కువ బహిర్గతం కావడం వల్ల సంభవించవచ్చు.
4. జన్యుశాస్త్రం శరీరంలో పోషకాల కొరత కాకుండా, రికెట్స్ కూడా జన్యుపరమైన స్వభావం కలిగి ఉండవచ్చు. శరీరంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణను నిలిపివేసే కొన్ని జన్యువుల జన్యు పరివర్తన దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు.
5. కుటుంబ హైపోఫాస్ఫేటమిక్ రికెట్స్ ఇది వక్రీభవన రికెట్స్ యొక్క అత్యంత సాధారణంగా సంక్రమించే రూపం, వేరియబుల్ పెనెట్రాన్స్‌తో X- లింక్డ్ డామినెంట్‌గా వారసత్వంగా పొందబడుతుంది. చెదురుమదురు సందర్భాలు తరచుగా జరుగుతాయి మరియు ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ వారసత్వం కూడా నివేదించబడింది. X-లింక్డ్ హైపోఫాస్ఫేటమిక్ రికెట్స్‌కు కారణమైన జన్యువును PHEX జన్యువుగా పేర్కొంటారు (X క్రోమోజోమ్‌లోని ఎండోపెప్టిడేస్‌లకు హోమోలజీతో ఫాస్ఫేట్ జన్యువును నియంత్రిస్తుంది)
6. మూత్రపిండ గొట్టపు అసిడోసిస్ (RTA) ప్రాక్సిమల్ లేదా RTA అనేది పిల్లలలో వక్రీభవన రికెట్స్‌కు ముఖ్యమైన కారణాలు. సాధారణ రక్తంలో యూరియా మరియు క్రియాటినిన్ స్థాయిలతో హైపర్‌క్లోరేమిక్ మెటబాలిక్ అసిడోసిస్ ద్వారా పరిస్థితులు వర్గీకరించబడతాయి. ప్రాక్సిమల్ RTA ఉన్న రోగులలో ఫాస్ఫేట్, అమినోఅసిడ్యూరియా (మూత్రంలో అమైనో ఆమ్లాలు) మరియు ప్రోటీన్యూరియా (మూత్రంలో ప్రోటీన్లు) తక్కువ స్థాయిలో ఉండవచ్చు. బైకార్బోనేట్ మరియు ఫాస్ఫేట్ సప్లిమెంటేషన్ ఉపయోగం రికెట్స్ యొక్క వైద్యంలో ఫలితాలు.
7. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వక్రీభవన రికెట్స్ అప్పుడప్పుడు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క ప్రస్తుత అభివ్యక్తి కావచ్చు. ఖనిజ ఎముక వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు రోగి వయస్సు మరియు వ్యాధి యొక్క వ్యవధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. క్రియాటినిన్, ఫాస్ఫేట్ మరియు పారాథోర్మోన్ యొక్క ఎలివేటెడ్ రక్తం స్థాయిలు లక్షణం. థెరపీలో ఫాస్ఫేట్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మరియు కాల్షియం మరియు క్రియాశీల విటమిన్ D అనలాగ్‌ల సప్లిమెంట్లను అందించడం వంటివి ఉంటాయి.
8. ఆంకోజెనిక్ రికెట్స్ మెసెన్చైమల్ కణితులు ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ పెరుగుదల కారకాలను స్రవిస్తాయి, దీని ఫలితంగా ఫాస్ఫాటూరియా (మూత్రంలో ఫాస్ఫేట్లు), హైపోఫాస్ఫేటిమియా (తక్కువ స్థాయిలో ఫాస్పరస్), రికెట్స్ మరియు కండరాల బలహీనత ఏర్పడతాయి.
9. ఇతర వ్యాధులకు సెకండరీ మెక్‌క్యూన్-ఆల్‌బ్రైట్ సిండ్రోమ్: ఇది ఎముకలు, చర్మం మరియు అనేక హార్మోన్-ఉత్పత్తి (ఎండోక్రైన్) కణజాలాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మత. ఎపిడెర్మల్ నెవస్ సిండ్రోమ్: మెదడు, కన్ను మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేసే అదనపు చర్మసంబంధమైన అసాధారణతలతో సంబంధం ఉన్న ఎపిడెర్మల్ నెవి అని పిలువబడే చర్మ గాయాల ఉనికి. దంతాల వ్యాధి: ఇది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ రుగ్మత, ఇది ప్రాక్సిమల్ ట్యూబుల్స్ అని పిలువబడే నిర్మాణాలకు నష్టం కలిగించడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు అకాల మరణాలు, తక్కువ జీవన నాణ్యత మరియు వైద్య ఖర్చులను పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు మరియు వాటి నిర్వహణ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రికెట్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

మీ బిడ్డను మరింత హాని కలిగించే మరియు రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉన్న కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. అవి: డార్క్ స్కిన్ ఉన్నవారిలో మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం అధికంగా ఉండటం వల్ల రికెట్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది సూర్యరశ్మి నుండి విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేసే చర్మ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. భారతదేశంలోని శీతల ప్రాంతాలలో సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం లేదా లేకపోవడం. విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం. తక్కువ మొత్తంలో విటమిన్ డి ఉన్న తల్లి పాలను మాత్రమే తినిపించే శిశువులు. పగటిపూట ఎక్కువ మంది ఇంటి లోపల ఉండే వ్యక్తులు. గమనిక: మన శరీరాలు సూర్యరశ్మికి గురైనప్పుడు ఎక్కువ విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి, కాబట్టి మీరు సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే మీకు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకునే పిల్లలకు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి విటమిన్ డి స్థాయిని పెంచడానికి మీ పిల్లల ఆహారంలో చేపలు, మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు మరియు పుట్టగొడుగులు వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచండి. ఇక్కడ విటమిన్ డి మరియు దానిని తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం గురించి మరిన్ని వివరాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రికెట్స్ నిర్ధారణ

సంప్రదింపుల మొదటి పాయింట్‌గా మీరు తప్పనిసరిగా శిశువైద్యుని వద్దకు వెళ్లాలి. ఎముకలపై తేలికగా నొక్కడం ద్వారా సున్నితత్వం లేదా నొప్పిని తనిఖీ చేయడానికి వారు మొదట శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు. పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ మీ పిల్లల ఎముకలపై సున్నితంగా నొక్కి, అసాధారణతలను తనిఖీ చేస్తారు. అతను లేదా ఆమె మీ పిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతారు:

పుర్రె: రికెట్స్ ఉన్న పిల్లలు తరచుగా మృదువైన పుర్రె ఎముకలను కలిగి ఉంటారు మరియు మృదువైన మచ్చలు (ఫాంటానెల్స్) మూసివేయడంలో ఆలస్యం ఉండవచ్చు.

కాళ్లు: ఆరోగ్యంగా ఉన్న పసిపిల్లలు కూడా కొద్దిగా బౌల్‌లెగ్‌గా ఉన్నప్పటికీ, కాళ్లు అతిశయోక్తిగా వంగడం రికెట్స్‌తో సాధారణం.

ఛాతీ: రికెట్స్ ఉన్న కొంతమంది పిల్లలు వారి పక్కటెముకలలో అసాధారణతలను అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇది వారి రొమ్ము ఎముకలు చదును మరియు పొడుచుకు వచ్చేలా చేస్తుంది.

మణికట్టు మరియు చీలమండలు: రికెట్స్ ఉన్న పిల్లలకు తరచుగా మణికట్టు మరియు చీలమండలు సాధారణం కంటే పెద్దవిగా లేదా మందంగా ఉంటాయి.

అది పూర్తయిన తర్వాత, మీ శిశువైద్యుడు ఖచ్చితమైన రికెట్స్ నిర్ధారణ చేయడంలో సహాయపడటానికి కొన్ని పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. ఈ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: రక్త పరీక్షలు: ఈ రక్త పరీక్షలు మీ రక్తంలో కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ మరియు ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ (ALP) స్థాయిలను కొలవడానికి చేయబడతాయి. మూత్ర కాల్షియం: రికెట్స్ నిర్ధారణలో, తక్కువ సీరం కాల్షియం స్థాయిల నేపథ్యంలో అనుచితంగా అధిక మూత్ర కాల్షియం విసర్జనను ఏర్పాటు చేయడం ముఖ్యం. ఎముక ఎక్స్-కిరణాలు: ఎముకలలో ఏవైనా వైకల్యాలు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఎక్స్-కిరణాలు నిర్వహించబడతాయి. ఎముక బయాప్సీ: అరుదైన సందర్భాల్లో, పరిస్థితి కోరినట్లయితే, ఎముక బయాప్సీ నిర్వహించబడుతుంది, ఇందులో ఎముక యొక్క చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం ఉంటుంది, ఇది విశ్లేషణ కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది. DEXA స్కాన్: ఎముక డెన్సిటోమెట్రీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది స్పెక్ట్రల్ ఇమేజింగ్ ఉపయోగించి ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD)ని కొలిచే సాధనం. ప్రముఖులు OJ సింప్సన్ ప్రభావితం OJ సింప్సన్ చాలా వినయపూర్వకమైన ప్రారంభం నుండి వచ్చిన ఒక ప్రసిద్ధ ఫుట్బాల్ క్రీడాకారుడు. రెండు సంవత్సరాల వయస్సులో, అతనికి రికెట్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది, అది అతనికి విల్లు కాళ్ళతో మిగిలిపోయింది. ఈ బాధను అధిగమించడానికి అతనికి క్రీడలపై ఉన్న ఆసక్తి సహాయపడింది. రికెట్స్ నివారణ

రికెట్స్ అభివృద్ధిని నివారించడంలో చాలా దూరం వెళ్ళే కొన్ని చిట్కాలు లేదా సూచనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:

1. సూర్యరశ్మికి గురికావడం మీ చేతులను మరియు ముఖాన్ని ప్రతిరోజూ సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం రికెట్స్‌ను నివారించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఇంగ్లాండ్‌లోని నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ సూచిస్తుంది. మీ పిల్లలను 60 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఎండలో ఉంచవద్దు (వారి చర్మ రకాన్ని బట్టి); మీరు అలా చేస్తే, సన్‌బర్న్‌లను నివారించడానికి మీరు తప్పనిసరిగా సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేయాలి. అలాగే, ఈ సమయంలో సూర్యకిరణాలు తీవ్రంగా ఉన్నందున ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య సూర్యునికి బహిర్గతమయ్యే సమయాన్ని తగ్గించండి.

సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలి మరియు దానిని సరైన మార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!

1. భాస్వరం, కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారం విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండిన ఆహారాన్ని తినడం ఆరోగ్యకరమైన ఎముకల అభివృద్ధికి మరియు పెరుగుదలకు ముఖ్యమైనది. వివిధ రకాల చేపలు, మాంసం, గుడ్డు సొనలు మరియు పుట్టగొడుగులు కూడా మీ బిడ్డకు విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని కూడా సూచించబడింది.

అతినీలలోహిత B కాంతికి గురికావడం (సూర్యుడు ఆకాశంలో ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చాలా సులభంగా పొందవచ్చు), కాడ్ లివర్ ఆయిల్, హాలిబట్-లివర్ ఆయిల్ మరియు వియోస్టెరాల్ అన్నీ విటమిన్ డి యొక్క మూలాలు.

1. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ పెద్దలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు 1 సంవత్సరం మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ప్రతిరోజూ 10 mcg విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సూచించారు, అయితే పుట్టిన పిల్లలు, 1 సంవత్సరం వరకు, 8.5 mcg నుండి 10 mcg వరకు తీసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు విటమిన్ డి మాత్రలు లేదా ప్రతిరోజూ 500 మి.లీ.

శరీరం యొక్క విటమిన్ అవసరాలు సాధారణంగా మీ ఆహారం ద్వారా తీర్చబడతాయి, కానీ విటమిన్ D మినహాయింపు. దాని గురించి మరింత చదవండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీ బిడ్డకు ఎముక నొప్పి, ఆలస్యమైన ఎదుగుదల, కండరాల బలహీనత లేదా అస్థిపంజర సమస్యలు వంటి రికెట్స్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉంటే, వాటిని చెక్-అప్ కోసం మీ వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లండి.

మీరు పెద్దవారైతే మరియు ఎముక నొప్పి లేదా కండరాల బలహీనతను ఎదుర్కొంటుంటే, దాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడిని చూడండి.

రికెట్స్ చికిత్స మరియు నిర్వహణలో సహాయపడే నిపుణులు: శిశువైద్యుడు సాధారణ వైద్యుడు ఆర్థోపెడిక్ నిపుణుడు మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి వైద్య సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

రికెట్స్ చికిత్స

రికెట్స్ చికిత్స కోసం, విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు భాస్వరం అధికంగా ఉండే ఆహారం సహాయపడుతుంది. ఇతర చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:

1. శస్త్రచికిత్స రికెట్స్ కారణంగా వికృతమైన ఎముకలను శస్త్రచికిత్స లేకుండానే నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇతర ఎముక వైకల్యాలతోపాటు, తీవ్రంగా వంగి ఉన్న కాళ్లను సరిచేయడానికి శస్త్రచికిత్స మాత్రమే ఎంపిక కావచ్చు. ఛాతీ లేదా పెల్విక్ వైకల్యాలు మరియు పెరుగుదల రిటార్డేషన్ శాశ్వతంగా ఉండవచ్చు మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయలేము.
2. స్టోస్ థెరపీ ఈ రకమైన చికిత్సలో, విటమిన్ D యొక్క ఒక పెద్ద మోతాదు ఒక నెల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులకు నోటి ద్వారా లేదా ఇంట్రామస్కులర్‌గా ఇవ్వబడుతుంది. మౌఖిక చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది ఎందుకంటే ఇది విటమిన్ డి స్థాయిలను త్వరగా పునరుద్ధరిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం రికెట్స్ చికిత్సలో ఈ నియమావళి సాధారణంగా సురక్షితమైనది మరియు సమర్థవంతమైనది.
3. విటమిన్ D యొక్క బహుళ మోతాదులు ఈ నియమావళిలో, పిల్లల వయస్సును బట్టి విటమిన్ D యొక్క చిన్న, రోజువారీ మోతాదులు ఇవ్వబడతాయి. ఒక నెల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న, 1-12 నెలలు, 12 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులకు రోజువారీ మోతాదు 2 నుండి 3 నెలల కాలానికి వరుసగా 1000 IU, 1000 - 5000 IU మరియు 5000 IU. చివరికి, రోజువారీ వినియోగం కోసం 400 IU మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.
4. కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫేట్ సప్లిమెంట్లు జన్యుశాస్త్రం నుండి వచ్చే రికెట్స్ కోసం, పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మరియు ఆర్థోపెడిక్ స్పెషలిస్ట్ ద్వారా చికిత్స సూచించబడుతుంది. విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్ కోసం, పిల్లలకు అధిక మోతాదులో కాల్సిట్రియోల్ మరియు కాల్షియంతో చికిత్స చేస్తారు. మీ బిడ్డకు కుటుంబపరమైన హైపోఫాస్ఫేటమిక్ రికెట్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, విటమిన్ డితో పాటు ఫాస్ఫేట్ సప్లిమెంట్లను నోటి ద్వారా అందించడం చికిత్సగా సూచించబడుతుంది. రికెట్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

రికెట్స్ నివారణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు సూచించారు. రికెట్స్‌తో పోరాడటానికి ఈ దశలను అనుసరించండి: విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్‌తో పోరాడటానికి మీరు మీ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా 400 IU/రోజు విటమిన్ డి సప్లిమెంటేషన్ ఇవ్వాలి. మీ బిడ్డ ఇప్పటికీ పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా తల్లిపాలను తీసుకుంటే, అతను/ఆమె రోజుకు కనీసం 1 లీటరు ఫార్ములా తీసుకోవడం ప్రారంభించే వరకు 400 IU/రోజు విటమిన్ డిని ఆహారంలో ప్రవేశపెట్టాలి. మీ బిడ్డ రోజుకు 1 లీటరు కంటే తక్కువ ఫార్ములా స్వీకరిస్తూ మరియు తల్లి పాలు తీసుకోకుంటే, మీ బిడ్డకు రోజుకు 400 IU విటమిన్ డి ఇవ్వాలి. విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడటానికి పాలు, పెరుగు, చీజ్, మాంసం మరియు చేపలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి. మీ బిడ్డకు లాక్టోస్ అసహనం ఉంటే, మీరు నారింజ రసం లేదా సోయా పాలను ఇవ్వవచ్చు, ఎందుకంటే రెండింటిలో విటమిన్ డి అధిక సాంద్రత ఉంటుంది. మీరు కాల్షియం విన్నప్పుడు, మీరు ఒక గ్లాసు పాల గురించి ఆలోచించవచ్చు. అయితే, కేవలం పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల కంటే కాల్షియం చాలా ఎక్కువ. కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్ల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

రికెట్స్ యొక్క సమస్యలు

కాల్షియం లోపం వల్ల ఏర్పడే రికెట్స్ పిల్లవాడికి మూర్ఛలు, శ్వాస సమస్యలు మరియు తిమ్మిరికి దారితీయవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో, ఇది సంక్లిష్టతలతో సహా తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: పొట్టిగా ఉన్న బహుళ ఎముక పగుళ్లు న్యుమోనియా (ఊపిరితిత్తులు ద్రవంతో నిండిపోతాయి) డెంటల్ హైపోప్లాసియా (ఎనామెల్ పేలవంగా ఏర్పడటం)) కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి కండరాలకు తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది) హైడ్రోసెఫాలస్ (మెదడులోని కావిటీస్‌లో ద్రవం పేరుకుపోవడం) మూర్ఛలు దంతాలలో కావిటీస్ ఎముకలలో అసమానతలు రికెట్స్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదం వివిధ వైద్య పరిస్థితులకు చికిత్స చేస్తోంది మరియు చాలా మంది ప్రజలు దాని ప్రభావాన్ని చూశారు. రికెట్స్ చికిత్సలో సహాయపడే కొన్ని ఆయుర్వేద నివారణలను క్రింద కనుగొనండి. సరైన మార్గదర్శకత్వం కోసం ఆయుర్వేద అభ్యాసకుడిని సంప్రదించండి.

1. ముత్యాల బూడిద 125 mg వరకు మోతీ భస్మ లేదా ముత్యాల బూడిదను రెండు టీస్పూన్ల తేనెతో మీ పిల్లలకు రోజుకు రెండుసార్లు అందించండి. పరిస్థితి విషమంగా ఉంటే, ఆయుర్వేద అభ్యాసకుడిని సంప్రదించండి.
2. ఓట్‌స్ట్రా బాత్ ఎండిన ఓట్‌స్ట్రా హెర్బ్‌ను తీసుకుని 4 లీటర్ల నీటిలో మరిగించి, ప్రతివారం రెండుసార్లు స్నానం చేయడానికి ఉపయోగించండి.
3. డాండెలైన్ టీ డాండెలైన్ ఆకులను పొడి చేసి, వాటిని ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలపండి. ఆకులు సుమారు 5 నిమిషాలు కూర్చునివ్వండి. 5 నిమిషాల తర్వాత, నీటిని వడకట్టి, టీని మీ పిల్లలకు అందించండి.
4. రేగుట మూలిక ఒక కూజాలో ఒక ఔన్స్ ఎండిన రేగుట మూలికను వేసి అందులో పావు వంతు వేడి నీటిని పోయాలి. కూజాను కప్పి, రాత్రిపూట కూర్చునివ్వండి. నీటిని వడకట్టి రోజూ రెండు కప్పులు త్రాగాలి.
5. హార్స్‌టైల్ టీ 2 కప్పుల వేడి నీటిలో ఓట్ స్ట్రా హెర్బ్‌తో పాటు ఒక టీస్పూన్ హార్స్‌టైల్ టీ ఆకులను జోడించండి. ఇది 5 నుండి 7 నిమిషాలు నిటారుగా ఉండనివ్వండి. ప్రతి భోజనం తర్వాత నీటిని వడకట్టి టీ తాగండి. రికెట్స్‌తో జీవించడం

మీ బిడ్డకు రికెట్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, వ్యాధిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు ఈ చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత ప్రతిరోజూ విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను ఇవ్వండి. మీ పిల్లలను ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు (వారి చర్మ రకాన్ని బట్టి) సూర్యుని క్రింద కూర్చోబెట్టండి. పిల్లలకి మాంసం, చేపలు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు అధికంగా ఉండే ఆహారం ఇవ్వండి. పిల్లల ఎముకలను పటిష్టం చేయడానికి ప్రతిరోజూ ఏదైనా శారీరక వ్యాయామంలో పాల్గొనేలా చేయండి. మెరుగైన నొప్పి నిర్వహణ మరియు చలనశీలతను నిర్ధారించడానికి మీ బిడ్డను అర్హత కలిగిన ఫిజియోథెరపిస్ట్ వద్దకు క్రమ పద్ధతిలో తీసుకెళ్లండి. ఇది రికెట్స్‌ను మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ బిడ్డ ఇప్పటికీ కండరాల నొప్పి మరియు తిమ్మిరితో బాధపడుతున్నట్లు మీరు చూసినట్లయితే, దయచేసి తదుపరి చికిత్స కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు మీ బిడ్డను శారీరక పనితీరు మరియు నొప్పి నిర్వహణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే అర్హత కలిగిన ఫిజియోథెరపిస్ట్ వద్దకు కూడా తీసుకెళ్లాలి.

స్ట్రెయిట్ రేఖాంశ పెరుగుదలను నిర్ధారించడానికి మరియు అవయవాలకు మద్దతును అందించడానికి వైద్యులు కొన్ని సందర్భాల్లో జంట కలుపులను వర్తింపజేయాలని సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కూడా కలుపులు వర్తించబడతాయి. అయినప్పటికీ, రికెట్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి బ్రేసింగ్ యొక్క ప్రామాణికతను నిర్ధారించే చెల్లుబాటు అయ్యే అధ్యయనం లేదు. మీ డాక్టర్ బ్రేసింగ్‌ను సూచించినట్లయితే, మీ బిడ్డ బ్రేస్‌లను సరిగ్గా మరియు క్రమ పద్ధతిలో ధరించేలా చూసుకోండి.

పిల్లలకి రికెట్స్ చాలా బాధాకరమైనవి. లక్షణాలు తీవ్రంగా మరియు భయానకంగా ఉన్నప్పటికీ, సంరక్షకుని యొక్క సరైన అప్రమత్తతతో వాటిని సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. సంరక్షకులు పిల్లల కోసం సరైన ఆహారం, ఫిజియోథెరపీ మరియు బహిరంగ కార్యకలాపాలను నిర్ధారించాలి.

సూర్యరశ్మి నుండి తగినంత విటమిన్ డి పొందడానికి, మీ వీపును సూర్యునికి బహిర్గతం చేయండి. మీ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డిని అందించడానికి మరిన్ని మార్గాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పెద్దలకు రికెట్స్ వస్తుందా? రికెట్స్ అభివృద్ధిని నివారించడానికి నా బిడ్డ సూర్యకాంతిలో ఎంతకాలం ఉండాలి? రికెట్స్ చికిత్స కోసం నేను నా బిడ్డను ఏ నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లాలి? నారింజ రసం రికెట్స్ నివారణలో సహాయపడుతుందా? మీ బిడ్డకు లాక్టోస్ అసహనం ఉంటే, విటమిన్ డి పొందేందుకు ఇతర ఆహార వనరులు ఏమిటి? రికెట్స్ యొక్క లక్షణాలలో మెరుగుదల కనిపించడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? రికెట్స్ ఇతర వ్యాధులతో గందరగోళం చెందగలదా? ప్రస్తావనలు Al-Sharafi BA, Al-Imad SA, Shamshair AM, Al-Faqeeh DH. ఉదరకుహర వ్యాధి కారణంగా ఒక యువతిలో తీవ్రమైన రికెట్స్: ఆలస్యం నిర్ధారణ యొక్క విషాదం: ఒక కేసు నివేదిక. BMC రెస్ నోట్స్. 2014;7:701. 2014 అక్టోబరు 8న ప్రచురించబడింది. ఛటర్జీ డి, గుప్తా వి, శర్మ వి, సిన్హా బి, సమంతా ఎస్. పోషకాహార రికెట్స్‌లో రేడియోగ్రాఫిక్ పర్యవేక్షణ కోసం నమ్మదగిన మరియు ఖర్చుతో కూడుకున్న విధానం. Br J రేడియోల్. 2014. Dahash BA, శంకరరామన్ S. రికెట్స్. [2021 ఆగస్టు 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఎక్బోటే, డాక్టర్ వీణా, ఖాదిల్కర్, అనురాధ, మొఘల్, ఎమ్ మరియు ఇతరులు. భారతీయ పసిబిడ్డలలో సూర్యకాంతి బహిర్గతం మరియు రికెట్స్ అభివృద్ధి. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్. నవంబర్ 2001. ఆంటోనీ R.యంగ్, కైలీ A. మోర్గాన్, Tak-WaiHo, et al. చర్మసంబంధమైన విటమిన్ D సంశ్లేషణపై మెలనిన్ ఒక చిన్న నిరోధక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది: ఎక్స్‌ట్రీమ్ ఫినోటైప్‌ల పోలిక. జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ డెర్మటాలజీ. వాల్యూమ్ 140, సంచిక 7, జూలై 2020. సింగిల్టన్, రోసాలిన్ ; లెస్చర్, రాచెల్; గెస్నర్, బ్రాడ్‌ఫోర్డ్ D, మరియు ఇతరులు. అలాస్కా స్థానిక పిల్లలలో రికెట్స్ మరియు విటమిన్ డి లోపం. J పీడియాటర్ ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2015 జూలై. టోన్నెసెన్ R, స్క్వార్జ్ P, హోవింద్ PH, జెన్సన్ LT. యువకులలో సెక్స్ మరియు విటమిన్ డి స్థాయిల నుండి స్వతంత్రంగా మెరుగైన BMDకి సంబంధించిన శారీరక వ్యాయామం. Eur J Appl ఫిజియోల్. 2016.

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

రింగ్‌వార్మ్‌ను టినియా, డెర్మాటోఫైటోసిస్ మరియు డెర్మాటోఫైట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రింగ్‌వార్మ్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. దాని పేరు ఉన్నప్పటికీ, రింగ్‌వార్మ్ ఏ పురుగు వల్ల కాదు. చర్మంపై గుండ్రంగా మరియు వృత్తాకారపు పురుగుల వంటి దద్దుర్లు ఏర్పడటం వల్ల ఈ వ్యాధికి ఆ పేరు వచ్చింది. ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్ మరియు ఎపిడెర్మోఫైటన్ వంటి అనేక రకాల శిలీంధ్రాలు రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమవుతాయి.

శిలీంధ్రాలు తల చర్మం, గడ్డం, చేతులు, గోర్లు, గజ్జలు, లోపలి తొడలు మరియు పాదాలు వంటి శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా సోకవచ్చు. రింగ్‌వార్మ్ చాలా అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి మరియు పెంపుడు జంతువుల నుండి కూడా వ్యాపిస్తుంది. లక్షణాలు సాధారణంగా సంక్రమణ తర్వాత 1-2 వారాల మధ్య అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు సాధారణంగా చర్మం దురద, ఉంగరాల ఆకారపు దద్దుర్లు మరియు జుట్టు రాలడం వంటివి ఉంటాయి.

ఇతర శరీర భాగాలకు మరియు వ్యక్తులకు సులభంగా వ్యాపించే కారణంగా, మీ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, స్నానం చేసిన తర్వాత శరీరాన్ని పూర్తిగా ఆరబెట్టడం, వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించడం మరియు బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు వంటి వస్తువులను పంచుకోకపోవడం వంటి సరైన నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎవరితోనైనా.

క్రీములు, జెల్లు, స్ప్రేలు, షాంపూలు, లోషన్లు, మాత్రలు మరియు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో లభించే సరైన సమయోచిత మరియు నోటి యాంటీ ఫంగల్ మందులతో రింగ్‌వార్మ్‌ను సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. పూర్తి కోలుకోవడానికి మరియు పునరావృతం కాకుండా ఉండటానికి, లక్షణాలు లేకపోయినా వైద్యుని సిఫార్సుల ప్రకారం చికిత్స యొక్క వ్యవధిని పూర్తి చేయడం అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి కానీ చాలా తరచుగా పెద్దవారిలో లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ నెయిల్స్ స్కాల్ప్ అనుకరించే పరిస్థితులు కంకణాకార సోరియాసిస్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ కటానియస్ కాన్డిడియాసిస్ ఎరిథీమా వార్షిక సెంట్రిఫ్యూగమ్ ఎరిథీమాఅన్యులారాస్ మల్టిఫార్మే ఎరిథీమానారస్ మల్టీఫార్మే ఎరిథీమానారాసుల్మారాన్ గ్రెరిథేమాన్యులారమ్ గ్రెరిథీమాన్యులార్ గ్రోమ్యులార్ గ్రైత్మారాన్ మల్టీఫార్మే ఎరిథీమాన్యులార్ గ్రోమ్ ఫేషియల్ గైరేట్ ఎరిథెమా సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ తామర స్పైడర్ కాటు నమ్యులర్ ఎగ్జిమా లైమ్ డిసీజ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష మైక్రోస్కోపీ ఫంగల్ కల్చర్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ వుడ్ ల్యాంప్ పరీక్ష చికిత్స సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్స్: కెటోకానజోల్, ఓరిసియోలిక్ యాంటిఫంగల్స్ ఫుల్విన్, ఇట్రాకోనజోల్, టెర్బినాఫైన్ & ఫ్లూకోనజోల్ సర్జరీ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు రింగ్‌వార్మ్ రకాలను సంప్రదించాలి

రింగ్‌వార్మ్ శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా దాడి చేయవచ్చు మరియు శరీరం అంతటా విస్తృతమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కూడా కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా ప్రభావితం చేస్తుంది: చర్మం మడతలు. చంకలు మరియు వీపు వంటి చెమటకు గురయ్యే ప్రాంతాలు. అండర్‌బస్ట్, చంకలు మరియు గజ్జలు వంటి ఫ్లెక్చర్‌లు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్ల మధ్య ప్రాంతాలు ప్రభావితమవుతాయి. శిలీంధ్రాల ద్వారా ప్రభావితమైన శరీర ప్రదేశాన్ని బట్టి, రింగ్‌వార్మ్‌ను ఈ క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: టినియా కాపిటిస్: ఇది తలపై దురద మరియు జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది. టినియా బార్బే: ఈ సమయంలో ఇన్ఫెక్షన్ గడ్డం ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా మాన్యుమ్: ఇది చేతులపై లేదా వేళ్ల మధ్య ఏర్పడుతుంది. టినియా క్రూరిస్: జాక్ దురద అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ అధిక చెమట మరియు పేలవమైన పరిశుభ్రత కారణంగా గజ్జ ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా పెడిస్: సాధారణంగా అథ్లెట్స్ ఫుట్ అని పిలుస్తారు, ఇది పాదాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు సాధారణంగా కాలి వేళ్ల మధ్య కనిపిస్తుంది. టినియా ఉంగియం: ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ గోర్లు మరియు నెయిల్ ప్లేట్‌లను ప్రభావితం చేస్తుంది, దీని వలన అవి వైకల్యం మరియు సులభంగా విరిగిపోతాయి. టినియా కార్పోరిస్: ఇది అవయవాల యొక్క మొండెం, వెనుక మరియు పై భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా ఇంబ్రికాటా: టినియా కార్పోరిస్ యొక్క మరొక రూపాంతరం మరియు కేంద్రీకృత వలయాల్లో అమర్చబడిన దాని ప్రత్యేక, పొలుసుల ఫలకాలచే వైద్యపరంగా గుర్తించబడింది. టినియా అజ్ఞాతం: ఇది కార్టికోస్టెరాయిడ్ చికిత్స కారణంగా మార్చబడిన ప్రదర్శనతో టినియా కార్పోరిస్. ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

రింగ్వార్మ్ యొక్క లక్షణాలు

రింగ్‌వార్మ్ యొక్క లక్షణాలు శిలీంధ్రాలచే ఆక్రమించబడిన శరీరం యొక్క ప్రదేశంపై ఆధారపడి ఉంటాయి, అయితే అవి విస్తృతంగా వీటిని కలిగి ఉంటాయి: ఎరుపు, గోధుమ లేదా బూడిద రంగులో ఉండే దురద లేదా పొలుసుల పాచెస్ లేదా చర్మం యొక్క పెరిగిన ప్రాంతాలను ఫలకాలు పాచెస్ అని పిలుస్తారు, ఇవి బొబ్బలు లేదా స్ఫోటములు ఏర్పడతాయి. బయటి భాగంలో లోతైన రంగుతో ఉన్న ఉంగరం, అంచులతో ఉన్న పాచెస్‌ను నిర్వచించబడి, పైకి లేపడం అతివ్యాప్తి చెందుతున్న వలయాలు జుట్టు రాలడం ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్న ప్రదేశాన్ని బట్టి, ఒక వ్యక్తి క్రింది క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలను అనుభవించవచ్చు:

1. పాదాలు (టినియా పెడిస్ లేదా అథ్లెట్స్ ఫుట్) ఇది టినియా ఇన్ఫెక్షన్‌లలో అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది సాధారణంగా పురుషులు మరియు యువకులలో సంభవిస్తుంది కానీ పిల్లలు, మహిళలు మరియు వృద్ధులు కూడా ప్రభావితం కావచ్చు. దీని లక్షణం: కాలి వేళ్ల మధ్య చర్మం ఎర్రగా, వాపు, పొట్టు & దురదగా మారడం కాలి వేళ్ల మధ్య చర్మం తెల్లబడడం పాదాల స్కేలింగ్ పాదాల మీద బొబ్బలు
2. స్కాల్ప్ (టినియా కాపిటిస్) ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ చర్మం మరియు జుట్టును కలిగి ఉంటుంది, సాధారణంగా పెద్దల కంటే పిల్లలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. లక్షణాలు: జుట్టు రాలడం నెత్తిమీద పొడి పొలుసుల ప్రాంతాలు తలపై దురదలు తలపై బట్టతల మచ్చలు
3. గడ్డం (టినియా బార్బే) ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ముఖం యొక్క గడ్డం మరియు మీసాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు సాధారణంగా వయోజన పురుషులను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది. అంటువ్యాధులను క్రింది లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు: వెంట్రుకల చుట్టూ గడ్డలు ఉండటం సులభంగా వెంట్రుకలు బయటకు తీయడం బట్టతల పాచెస్ & బుగ్గలు, గడ్డం మరియు మెడ చుట్టూ దురద ఎరుపు మచ్చలు ఉండటం అలసట శోషరస గ్రంథులు వాపు
4. శరీరం (టినియా కార్పోరిస్) ఈ రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ చేతులు, కాళ్ళు, నెత్తిమీద చర్మం, ముఖం, గడ్డం, గజ్జలు మరియు గోర్లు మినహా శరీరంలోని ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా కార్పోరిస్ యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలు: చర్మంపై పింక్ నుండి ఎరుపు గుండ్రని పాచెస్ దురద
5. నెయిల్స్ (టినియా ఉంగియం) దీనిని ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది వేలుగోళ్లు లేదా గోళ్ళపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఒనికోమైకోసిస్ వేలుగోళ్ల కంటే ఎక్కువగా గోళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు టినియా పెడిస్ ఉన్నవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. ఒనికోమైకోసిస్ అనేది వృద్ధులలో మరియు వాస్కులర్ డిసీజ్, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు గోళ్లకు గాయం ఉన్నవారిలో సర్వసాధారణం. టినియా ఉంగియం సోకిన వ్యక్తి యొక్క గోర్లు: రంగు మారిన మందపాటి పెళుసుగా ఉంటాయి
6. చేతులు (టినియా మాన్యుమ్) ఇది చేతుల ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తుంది & చేతులపై కింది మార్పులను కలిగి ఉంటుంది: ఉంగరాల ఆకారంలో, పొలుసుల దద్దుర్లు దురద స్పష్టంగా, పొలుసులుగా లేదా ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే ఉంగరాల దద్దుర్లు కొద్దిగా పైకి లేచిన వలయాలు దురద చర్మం యొక్క గుండ్రని పాచ్
7. గజ్జ (టినియా క్రూరిస్) ఈ రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తరచుగా జననేంద్రియాల చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది ఎగువ లోపలి తొడల వరకు వ్యాపిస్తుంది. లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి: దద్దుర్లు బాధాకరమైన లేదా నొప్పిలేకుండా ఉండగలవు గజ్జ ప్రాంతంలో బర్నింగ్ సంచలనం నిరంతర దురద రింగ్వార్మ్ కారణాలు

రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే జీవి ఫంగస్. సుమారు 40 రకాల శిలీంధ్రాలు రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమవుతాయి. రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని సాధారణ జాతులు: ట్రైకోఫైటన్ మైక్రోస్పోరమ్ ఎపిడెర్మోఫైటన్ శిలీంధ్రాలు చర్మం యొక్క బయటి పొరకు చేరిన తర్వాత, అవి అలెర్జీ ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తాయి, దీని వలన ఇసినోఫిల్స్ వంటి కొన్ని రక్త కణాలు మరియు హిస్టమైన్‌లు అనే రసాయనాలు సోకిన ప్రదేశానికి వెళతాయి. ఇవి లక్షణమైన దురద అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఆ ప్రాంతాన్ని గోకడం వల్ల చర్మం మరింత దెబ్బతింటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ లోతుగా మరియు విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందడానికి సహాయపడుతుంది.

ఒక వ్యక్తికి ప్రధానంగా ఈ మూడు మూలాల నుండి రింగ్‌వార్మ్ వస్తుంది: మానవులు: దీనిని ఆంత్రోపోఫిలిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్ అంటారు. ఇది జంతువుల కంటే మానవులను ఇష్టపడే పరాన్నజీవులను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రసారం యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. జంతువులు: జూఫిలిక్ ఇన్ఫెక్షన్ అని పిలుస్తారు, జంతువులు ఫంగస్‌కు ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. సోకిన జంతువు మానవునికి సోకుతుంది. నేల: రింగ్‌వార్మ్ కలిగించే శిలీంధ్రాలు కూడా జియోఫిలిక్ రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే భూమిని ప్రేమించే రకం కావచ్చు. రింగ్‌వార్మ్ ప్రమాద కారకాలు

మీకు రింగ్‌వార్మ్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది, మీరు: ఉష్ణమండల ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే వేడి, తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపండి చెమట అధికంగా కుస్తీ పట్టండి, ఫుట్‌బాల్ ఆడండి లేదా మరొక సంప్రదింపు క్రీడలో పాల్గొనండి సోకిన వ్యక్తి లేదా జంతువుతో సన్నిహితంగా జీవించండి తువ్వాలు, బట్టలు, రేజర్‌లను పంచుకోండి , మరియు వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో ఇతర విషయాలు ఊబకాయం కలిగి మధుమేహం ఉన్నవారు గట్టి బట్టలు ధరించండి బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కలిగి పబ్లిక్ షవర్లు లేదా లాకర్ రూమ్‌లను ఉపయోగించండి గమనిక: రింగ్‌వార్మ్ జంతువుల నుండి మనుషులకు సులభంగా బదిలీ అవుతుంది. మీరు సోకిన జంతువు యొక్క చర్మం మరియు వస్తువులను తాకడం ద్వారా సంక్రమణను పొందవచ్చు. నీకు తెలుసా? రింగ్‌వార్మ్ వంటి ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు శరీరంలో చెమటలు పట్టే ప్రదేశాల వంటి తడి వాతావరణంలో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. చెమటలు సాధారణీకరించబడిన చెమట కావచ్చు లేదా కొన్ని ఇతర కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. చెమట మరియు దాని అత్యంత జనాదరణ పొందిన కారణాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రింగ్‌వార్మ్ నిర్ధారణ

రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ఈ క్రింది పరీక్షలను నిర్వహించవచ్చు:

1. శారీరక పరీక్ష రింగ్‌వార్మ్ వైద్యునిచే పరీక్షించబడే నిర్దిష్ట గాయాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. బ్లాక్ లైట్ కింద గాయాలను పరిశీలించడం ద్వారా సంక్రమణ యొక్క తీవ్రత మరియు దశను కూడా నిర్ధారించవచ్చు.
2. మైక్రోస్కోపీ ఇందులో, పొటాషియం హైడ్రాక్సైడ్ (KOH) ద్రావణంలో గాయాల స్క్రాపింగ్‌లు ఉంచబడతాయి మరియు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్షించబడతాయి. పద్ధతి చాలా నిర్దిష్టమైనది మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది.
3. ఫంగల్ కల్చర్ రింగ్‌వార్మ్‌ను నిర్ధారించడానికి ఇది అత్యంత నమ్మదగిన పద్ధతి, దీనిలో సోకిన ప్రాంతం నుండి తీసిన స్క్రాపింగ్‌లు కృత్రిమ మాధ్యమంలో పెరగడానికి అనుమతించబడతాయి. ఈ పద్ధతి ఏ ఇతర పరీక్షల కంటే నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది కానీ ఎక్కువ సమయం అవసరం.
4. పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) KOH మరియు ఫంగల్ కల్చర్ క్లినికల్ మూల్యాంకనాలు అసంపూర్తిగా ఉంటే, ఫంగల్ డియోక్సిరిబోన్యూక్లిక్ యాసిడ్ (DNA) గుర్తింపు కోసం పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష చేయవచ్చు.
5. చెక్క దీపం పరీక్ష దీనిలో, చీకటి గదిలో చెక్క దీపం ఉపయోగించి అతినీలలోహిత (UV) కాంతి కింద చర్మాన్ని పరీక్షిస్తారు. UV కిరణాల క్రింద చర్మం యొక్క రంగు మార్పుల ద్వారా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారించబడుతుంది.   
   సెలబ్రిటీలు లిండ్సే లోహన్, అమెరికన్ నటి లిండ్సే లోహన్, అథ్లెట్స్ ఫుట్‌తో బాధపడ్డారు. సరైన చికిత్స మరియు పరిశుభ్రతతో ఆమె తన పరిస్థితిని విజయవంతంగా నిర్వహించింది. రింగ్‌వార్మ్ నివారణ

సరైన నివారణ చర్యలు రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. కింది చర్యలను పాటించడం ద్వారా రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించవచ్చు: క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయడం ద్వారా మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం. ప్రతిరోజూ తాజా సాక్స్ మరియు లోదుస్తులు ధరించడం. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులకు దూరంగా ఉండటం. తలస్నానం చేసిన తర్వాత దిగువ శరీరాన్ని (పాదాలు) ఆరబెట్టడం ద్వారా ఎగువ శరీరాన్ని ఎండబెట్టడం. గోళ్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడం మరియు శుభ్రపరచడం. సోకిన బట్టలను యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌తో వేడి నీటిలో కడగడం. స్కిన్ టు స్కిన్ కోటుతో కూడిన క్రీడలు ఆడిన తర్వాత స్నానం చేయడం. బట్టలు, తువ్వాళ్లు, హెయిర్ బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు వంటి సోకిన వ్యక్తుల వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం నివారించడం. లాకర్ రూమ్‌లు మరియు పబ్లిక్ షవర్‌లలో షూస్ లేదా స్లిప్పర్‌లను ధరించడం, వ్యాయామ యంత్రాలను క్రిమిసంహారక చేసే మెషీన్‌లను క్రమం తప్పకుండా ధరించడం సోకిన పెంపుడు జంతువులను క్రిమిసంహారక ఉపరితలాలు మరియు పెంపుడు జంతువుల పరుపులను నిర్మూలించేటపుడు గాలిని ప్రసరించేలా వదులుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం ఇతర ఆటగాళ్లతో హెల్మెట్‌ల వంటి స్పోర్ట్స్ గేర్‌లను పంచుకోవడం నివారించడం మీకు తెలుసా? వేసవి కాలంలో శిలీంధ్రాలు వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణంలో వేగంగా పెరుగుతాయి కాబట్టి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవి కాలంలో విపరీతమైన చెమట కూడా చర్మానికి సోకే శిలీంధ్రాలకు అనుకూలమైన పరిస్థితిని అందిస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్వహణ గురించి ఇక్కడ మరిన్ని వివరాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

రింగ్‌వార్మ్ ఒక తేలికపాటి పరిస్థితి మరియు సాధారణంగా OTC మందులతో పరిష్కరిస్తుంది. అయితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి: మీరు 2 వారాలుగా OTC యాంటీ ఫంగల్ మందులను ఎటువంటి మెరుగుదల లేకుండా ఉపయోగిస్తున్నారు. మీకు తలపై రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంది. మీ శరీరంలోని పెద్ద ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేసే మీ ఇన్ఫెక్షన్ వేగంగా వ్యాపిస్తోంది. మీ రింగ్‌వార్మ్ పాచెస్ ఎర్రబడినవి మరియు బాధాకరంగా ఉన్నాయి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి లేనివారు. రింగ్‌వార్మ్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు మా వృత్తిపరమైన వైద్యులను సంప్రదించండి మరియు సహాయం కోరండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

రింగ్వార్మ్ చికిత్స

రింగ్‌వార్మ్ అనేది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్‌లు, లోషన్లు, స్ప్రేలు, టాబ్లెట్‌లు మరియు షాంపూల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. రోగికి ఇచ్చే చికిత్స వ్యాధుల తీవ్రత మరియు జుట్టు, చర్మం మరియు గోర్లు వంటి ప్రభావిత శరీర భాగాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కొన్ని రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఓవర్-ది-కౌంటర్ డ్రగ్స్ ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు, అయితే కొన్ని తీవ్రమైన రూపాలకు ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు అవసరం. వ్యాధి యొక్క అవసరాన్ని మరియు తీవ్రతను బట్టి క్రింది చికిత్స అందించబడుతుంది:

సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ మందులు ఇవి క్రీములు, జెల్లు, లోషన్లు, పౌడర్లు మరియు షాంపూల రూపంలో లభిస్తాయి. స్కాల్ప్ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం షాంపూలను ఉపయోగిస్తారు మరియు సాధారణంగా ప్రారంభంలో వారానికి రెండుసార్లు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. క్రీములు, లోషన్లు, జెల్లు మరియు స్ప్రేలు వంటి సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ సమ్మేళనాలు చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతంపై దరఖాస్తు చేయడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి.

గోరుకు వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీ ఫంగల్ నెయిల్ పెయింట్స్ కూడా మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. రింగ్‌వార్మ్ కోసం ఉపయోగించే కొన్ని మందులు: టెర్బినాఫైన్ (క్రీమ్ లేదా ద్రావణం) బ్యూటెనాఫైన్ (క్రీమ్) క్లోట్రిమజోల్ (క్రీమ్, ద్రావణం లేదా ఔషదం) ఎకోనజోల్ (క్రీమ్) కెటోకానజోల్ (క్రీమ్ లేదా షాంపూ) మైకోనజోల్ (క్రీమ్, స్ప్రే, లోషన్ లేదా పౌడర్) ఆక్సికోనజోల్ (క్రీమ్ లేదా లోషన్) సిక్లోపిరాక్స్ (క్రీమ్, లోషన్ లేదా నెయిల్ లక్కర్స్) టోల్నాఫ్టేట్ (క్రీమ్, సొల్యూషన్, లేదా పౌడర్) సెలీనియం సల్ఫైడ్ (షాంపూ) నాఫ్టిఫైన్ (క్రీమ్ లేదా జెల్) సల్కోనజోల్ (క్రీమ్ లేదా లోషన్) ఒనికోమైకోసిస్ ఎక్కువగా సమయోచిత చికిత్సకు స్పందించదు అయినప్పటికీ సైక్లోపిరాక్స్ ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రతిరోజూ వర్తించే నెయిల్ లక్క అప్పుడప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇట్రాకోనజోల్ మరియు టెర్బినాఫైన్ రెండూ గోరు ప్లేట్‌లో పేరుకుపోతాయి మరియు ఒనికోమైకోసిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించవచ్చు.

ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్ మందులు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్, విఫలమైన సమయోచిత చికిత్స లేదా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగుల విషయంలో ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు సూచించబడతాయి. ఇవి మాత్రలు మరియు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో లభిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: టెర్బినాఫైన్ గ్రిసోఫుల్విన్ ఇట్రాకోనజోల్ ఫ్లూకోనజోల్ సర్జికల్ కేర్ మిడిమిడి వెసికిల్స్, బుల్లే, స్ఫోటములు లేదా లోతైన కురుపుల పారుదల మినహా శస్త్రచికిత్స చికిత్స సాధారణంగా సూచించబడదు.

గమనిక: టినియా క్రూరిస్ మరియు టినియా పెడిస్ యొక్క పునఃస్థితి సాధారణం మరియు మరింత విస్తృతమైన వ్యాధి అభివృద్ధిని నివారించడానికి క్రీములతో ముందుగానే చికిత్స చేయాలి. రింగ్‌వార్మ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

1. పరిశుభ్రత రింగ్‌వార్మ్ చాలా అంటు వ్యాధి. అందువల్ల, శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు, ఇతర వ్యక్తులకు మరియు పెంపుడు జంతువులకు సంక్రమణ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం అవసరం. పరిశుభ్రతను పాటించడం కూడా వేగంగా కోలుకోవడానికి హామీ ఇస్తుంది.

ఫంగస్ రహిత వాతావరణాన్ని అవలంబించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ప్రభావిత ప్రాంతానికి మందులు వేసిన తర్వాత మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి. ప్రతిరోజూ మరియు ఏదైనా క్రీడలు ఆడిన తర్వాత స్నానం చేయండి. టవల్స్, బట్టలు మరియు పరుపు వంటి రోగుల వస్తువులను వేడి నీటిలో కడగాలి. ప్రతిరోజూ ఉతికిన బట్టలు ధరించండి. మీ శరీరం మరియు బట్టలు శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి. మీ బూట్లను క్రమం తప్పకుండా క్రిమిసంహారక చేయండి. చెమటను తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. 2. చికిత్స యొక్క వ్యవధి సాధారణంగా, యాంటీ ఫంగల్ మందులు గాయాలలో త్వరగా మెరుగుదల చూపుతాయి మరియు రోగులు మందులు తీసుకోవడం లేదా ఉపయోగించడం మానేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా ఉండటానికి మీ వైద్యుని సిఫార్సుల ప్రకారం మందులు తీసుకోండి.

1. పశువైద్యుడిని సంప్రదించండి రింగ్‌వార్మ్ మీ పెంపుడు జంతువులైన కుక్కలు మరియు పిల్లుల నుండి మనుషులకు లేదా దీనికి విరుద్ధంగా వ్యాపిస్తుంది. రోగి మరియు కుటుంబ సభ్యులు తీసుకున్న అన్ని నివారణ చర్యలను పెంపుడు జంతువులకు కూడా అనుసరించాలి. పెంపుడు జంతువు రింగ్‌వార్మ్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను చూపిస్తే, పశువైద్యుడిని సంప్రదించండి.
2. మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో సన్నిహితంగా ఉండండి. అంటువ్యాధులు కొనసాగితే మరియు చికిత్సకు స్పందించకపోతే, మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి.
3. సరిగ్గా తినండి ఆహారం మాత్రమే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయదు, అయితే కొన్ని ఆహారాలు వాటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల ద్వారా త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి: మాంసాలు, పప్పులు & బీన్స్ వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఒమేగా-3-ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లలో పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం, ఇందులో గింజలు, గింజలు & చేపలు ఉంటాయి. కూరగాయలు పెరుగు ఆహారం రూపంలో వెల్లుల్లి అధిక చక్కెర మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి, ఎందుకంటే అధిక చక్కెర శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది, ఇది మీ కోలుకోవడం మరియు వైద్యం ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. శరీర దుర్వాసనకు మంచిది కాబట్టి గ్రీన్ ఫుడ్ తినండి. బచ్చలికూర వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు శక్తివంతమైన దుర్గంధనాశన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రభావం క్లోరోఫిల్ యొక్క ఉనికి కారణంగా ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించండి మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలకు తరలించండి. అధిక చెమట మరియు శరీర దుర్వాసనను నివారించడానికి మరిన్ని మార్గాలను చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! రింగ్వార్మ్ యొక్క సమస్యలు

రింగ్‌వార్మ్ ఒక ఉపరితల ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ కాబట్టి, సమస్యలు చాలా అరుదు. ఇది చాలా అంటువ్యాధి కాబట్టి, దానిని చికిత్స చేయకుండా వదిలేయడం వల్ల శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడం ద్వారా అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. సాధ్యమయ్యే సమస్యలలో కొన్ని: చర్మంపై డార్క్ స్పాట్స్ పోస్ట్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ (PIH) అని పిలుస్తారు. జుట్టు ఊడుట. గోళ్ల ఆకృతిలో మార్పు వంటి గోరు వైకల్యాలు. మజోచి గ్రాన్యులోమా వంటి లోతైన అంటువ్యాధులు, దీనిలో శిలీంధ్రాలు లోతైన చర్మ పొరలపై దాడి చేస్తాయి. సెకండరీ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, బ్యాక్టీరియా విరిగిన చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోతే. కెరియన్, చీముతో నిండిన ఒక రకమైన చీము. ఇంటర్‌ఫేస్ డెర్మటైటిస్ (ID) ప్రతిచర్య ఫంగల్ ప్రతిచర్యలు ఇంటర్‌ఫేస్ డెర్మటైటిస్ (ID) ప్రతిచర్యను ప్రేరేపించగలవు. ఇది చిన్న, నీటితో నిండిన బొబ్బలతో దురద దద్దుర్లు కలిగి ఉంటుంది, సాధారణంగా వేళ్ల వైపులా కనిపిస్తుంది. ID ప్రతిచర్య అనేది అలెర్జీ లేదా స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్యగా భావించబడుతుంది, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ చర్మంపై దాడి చేయడం మరియు లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. రింగ్‌వార్మ్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంట్లో సులభంగా వర్తించే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

1. టీ ట్రీ ఆయిల్ టీ ట్రీ ఆయిల్ అనేది ఆస్ట్రేలియాలో కనిపించే చెట్టు నుండి సేకరించిన ముఖ్యమైన నూనె. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది సాధారణంగా రింగ్‌వార్మ్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతంలో నేరుగా వర్తించబడుతుంది.

గమనిక: సున్నిత చర్మం ఉన్నవారు టీ ట్రీ ఆయిల్‌ని కొబ్బరి నూనె వంటి మాధ్యమంలో పలుచన చేయాలి.

1. కొబ్బరి నూనెను "ట్రీ ఆఫ్ లైఫ్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మరియు విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉండే వివిధ రకాల కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

ఇది నేరుగా చర్మం మరియు తలపై అప్లై చేయవచ్చు. స్కాల్ప్ యొక్క రింగ్‌వార్మ్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఇది అనుకూలమైన మార్గం ఎందుకంటే దాని అప్లికేషన్ యొక్క సౌలభ్యం.

1. అలోవెరా ఇది అనేక చర్మ సంరక్షణ లక్షణాల కోసం చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతోంది. వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇది యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. కలబంద యొక్క జెల్ ప్రభావిత చర్మంపై రోజుకు 3 నుండి 4 సార్లు వర్తించవచ్చు.

అదనంగా, ఇది శీతలీకరణ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది దురద నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని కూడా అందిస్తుంది.

1. వెల్లుల్లి (లెహ్సన్) ఇది వివిధ రకాల కాండిడాకు వ్యతిరేకంగా లక్షణాలను చూపుతుంది. ఇది కొబ్బరి నూనెతో పిండిచేసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను కలపడం ద్వారా తయారు చేయబడిన పేస్ట్ రూపంలో వర్తించబడుతుంది.

గమనిక: పేస్ట్‌ను అప్లై చేసిన తర్వాత మీకు కుట్టడం, వాపు లేదా ఎరుపుగా ఉన్నట్లయితే, మళ్లీ అప్లై చేయకండి మరియు వెంటనే శుభ్రం చేసుకోండి. .

1. పసుపు (హల్ది) ఇది అద్భుతమైన శోథ నిరోధక లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది. సుమారు అర టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కొబ్బరినూనెతో మిక్స్ చేసి ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న చర్మంపై అప్లై చేయండి.
2. ఎప్సమ్ ఉప్పు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కోసం, కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి చర్మంపై అప్లై చేయాలి.
3. యూకలిప్టస్ నూనె ఈ నూనె యొక్క శోథ నిరోధక ప్రభావం ఫంగస్ పెరుగుదలను నిరోధించే సాధనంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటితో చర్మంపై అప్లై చేయాలి.
4. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ కొన్ని శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. రింగ్‌వార్మ్ చికిత్స కోసం ఇది సోకిన ప్రదేశంలో తుడిచివేయబడుతుంది.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియోను చూడండి.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా దద్దుర్లు రింగ్‌వార్మ్ లేదా మరేదైనా ఉందా? రింగ్‌వార్మ్ అసలు పురుగునా? రింగ్‌వార్మ్ అంటువ్యాధి? రింగ్‌వార్మ్ ఎందుకు తిరిగి వస్తుంది? రింగ్‌వార్మ్ మళ్లీ మళ్లీ కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి? శాశ్వత నివారణ అంటే ఏమిటి? రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి గుర్తులను ఎలా వదిలించుకోవాలి? దానికి ఇంజక్షన్ మందు ఏమైనా ఉందా? రింగ్‌వార్మ్ కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? రింగ్‌వార్మ్ గురించి సూచనలు, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు, నవీకరించబడింది: 26 ఫిబ్రవరి, 2021. Ely JW, Rosenfeld S, Stone MS. టినియా ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. 2014 నవంబర్ 15;90(10):702-10. Nenoff P, Haustein UF, బ్రాండ్ట్ W. విట్రోలో వ్యాధికారక శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా మెలలేయుకా ఆల్టర్నిఫోలియా (టీ ట్రీ ఆయిల్) యొక్క ముఖ్యమైన నూనె యొక్క యాంటీ ఫంగల్ చర్య. స్కిన్ ఫార్మకాలజీ మరియు ఫిజియాలజీ. 1996;9(6):388-94. నోబుల్ SL, ఫోర్బ్స్ RC, స్టామ్ PL. సాధారణ టినియా ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 1998 జూలై 1;58(1):163. చాప్టర్ 3, రింగ్‌వార్మ్, రింగ్‌వార్మ్, షెల్టర్ మెడిసిన్, స్కూల్ ఆఫ్ వెటర్నరీ మెడిసిన్ నిర్ధారణ. రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల లక్షణాలు, వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రాలు, జనవరి 14, 2021న నవీకరించబడ్డాయి.

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

రోసేసియాను మొటిమ రోసేసియా, కూపర్‌రోస్ మరియు ఫేషియల్ ఎరిథ్రోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రోసేసియా అనేది దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేటరీ చర్మ వ్యాధి, ఇది ఎరుపు, ఫ్లషింగ్, మోటిమలు వంటి విరేచనాలు మరియు చర్మంపై చిన్న రక్తనాళాల యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

రోసేసియా సాధారణంగా ముఖం యొక్క మధ్య ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ప్రధానంగా నుదిటి, బుగ్గలు, గడ్డం మరియు ముక్కు యొక్క దిగువ సగం. ఇది కాంతికి పెరిగిన సున్నితత్వంతో పింక్, చికాకు కళ్లకు కూడా కారణమవుతుంది.

లక్షణాలు సాధారణంగా సూర్యరశ్మి, స్పైసీ ఫుడ్స్, ఒత్తిడి, ఆల్కహాల్ వంటి అనేక కారణాల వల్ల ప్రేరేపించబడతాయి. ఈ పరిస్థితి ప్రధానంగా తేలికపాటి చర్మపు రంగు కలిగిన వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

రోసేసియా రకం మరియు దాని ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం ద్వారా రోగ నిర్ధారణ నిర్ధారించబడుతుంది. చికిత్స ఎంపికలలో అనేక సమయోచిత మరియు నోటి శోథ నిరోధక మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి. దట్టమైన చర్మాన్ని తొలగించడానికి తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సను సిఫార్సు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) చేరి బుగ్గలు గడ్డం ముక్కు నుదురు ముక్కు చెవులు కళ్ళు వ్యాప్తి గ్లోబల్: 5.46% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు మొటిమలు సోరియాసిస్ సెబోర్రే చర్మశోథ కెరాటోసిస్ పిలారిస్ రుబ్రా ఫ్లషింగ్ అక్యూట్ కటానియస్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ డ్రగ్-ప్రేరిత మొటిమ విస్ఫోటనం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష చికిత్స సమయోచిత చికిత్సలు: బ్రిమోనిడిన్, ఆక్సిమెటాజోలిన్, అజెలైక్ యాసిడ్, ఐవర్‌మెక్సిన్, ట్రామ్‌మోక్సిన్, ట్రామ్‌మోక్సిన్, ట్రామ్‌మెక్సిన్, ట్రామ్‌మెక్టిన్, యాసిడ్ సిక్లోస్పోరిన్, టాక్రోలిమస్ & పిమెక్రోలిమస్   
ఓరల్ చికిత్సలు: టెట్రాసైక్లిన్, డాక్సీసైక్లిన్, ఐసోట్రిటినోయిన్, ఎరిత్రోమైసిన్, అజిత్రోమైసిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, ఐసోట్రిటినోయిన్, కార్వెడిలోల్ & ప్రొప్రానోలోల్ లేజర్ మరియు లైట్ థెరపీలు: ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్, పల్సెడ్ డై లేజర్, పొటాషియమ్ ఫాస్పేట్, పొటాషియం ఫాస్పేట్ ఎక్టబుల్స్: బోటులినమ్ టాక్సిన్ & సెకుకినుమాబ్ సర్జరీ రోసేసియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

రోసేసియా యొక్క లక్షణాలు సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి. లక్షణాల రూపాన్ని మరియు నమూనా వ్యక్తులలో మారుతూ ఉంటుంది. వ్యక్తి ఎటువంటి లక్షణాలను అనుభవించనప్పుడు లక్షణాలు తరచుగా సంభవించడం మరియు ఉపశమనం మధ్య తిరుగుతాయి.

ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా ముఖాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ ముఖం, చెవులు, మెడ, నెత్తిమీద చర్మం మరియు ఛాతీ వంటి ఇతర శరీర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు.

ముక్కు మరియు బుగ్గల చర్మం ఎర్రగా ఉండటం నుండి దీర్ఘకాలం ఎర్రగా మారడం వరకు లక్షణాలు పురోగమిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు తరచుగా చర్మం క్రింద దద్దుర్లు మరియు చిన్న రక్తనాళాల రూపానికి దారితీస్తాయి. సంకేతాలు మరియు లక్షణాల సంక్లిష్టత కారణంగా, పరిస్థితి 4 ఉప రకాలుగా విభజించబడింది. వ్యక్తులు ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఉప రకాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ప్రతి ఉపరకం యొక్క చికిత్సా విధానాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఉప రకం 1: ఎరిథెమాటో-టెలాంజిక్టాటిక్ రోసేసియా (ETR) ఈ ఉప రకం సాధారణంగా ముఖాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సబ్టైప్ ఉన్న వ్యక్తులు చాలా సున్నితమైన చర్మం కలిగి ఉంటారు. సాంప్రదాయిక లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మధ్య ముఖం యొక్క స్థిరమైన ఎరుపు రంగు Telangiectasia (ముఖం మీద కనిపించే రక్తనాళాలు) చర్మంపై కుట్టడం మరియు మండే అనుభూతి పొడి చర్మం వాపు చర్మం స్కేలింగ్ మరింత సులభంగా బ్లష్ చేసే ధోరణి చర్మంపై సున్నితత్వం పెరుగుతుంది.

సబ్టైప్ 2: పాపులోపస్టులర్ రోసేసియా ఈ సబ్టైప్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం మొటిమలు విరగడం లాంటివి. మచ్చలు మొటిమలను పోలి ఉంటాయి కానీ బ్లాక్ హెడ్స్ మరియు వైట్ హెడ్స్ ఉండవు. బ్రేక్అవుట్‌లు శాశ్వతంగా ఉండవు మరియు సాధారణంగా వస్తాయి మరియు వెళ్తాయి. మధ్య వయస్కులైన ఆడవారిలో ఈ రకం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా వరకు లక్షణాలు టైప్ 1 మాదిరిగానే ఉంటాయి. ఇతర ప్రత్యేక లక్షణాలు: పాపుల్స్ (చర్మంపై గట్టిగా పెరిగిన మచ్చలు) స్ఫోటములు (చర్మంపై చిన్న, ఎర్రబడిన చీముతో నిండిన గాయాలు) ఫలకాలు (చర్మంపై పొలుసుల మచ్చలు పెరగడం) జిడ్డుగల చర్మం

సబ్టైప్ 3: ఫైమాటస్ రోసేసియా ఈ సబ్టైప్ ప్రధానంగా ముక్కును ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ గడ్డం, నుదిటి, చెవులు మరియు కనురెప్పలను కూడా కలిగి ఉండవచ్చు. ఇది ప్రధానంగా చర్మం గట్టిపడటం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ ఉప రకం చాలా అరుదు మరియు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది: చర్మం యొక్క ఎగుడుదిగుడు ఆకృతి చర్మంపై పెద్ద రంధ్రాలు జిడ్డుగల చర్మం గడ్డం, నుదిటి, బుగ్గలు మరియు చెవులపై దట్టమైన చర్మం రినోఫిమా (ముక్కు చర్మం గట్టిపడటం)

సబ్టైప్ 4: ఓక్యులర్ రోసేసియా కంటిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వ్యక్తికి ఈ క్రింది లక్షణాలు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండవచ్చు: బ్లడ్‌షాట్ లేదా నీటి రూపంలో కళ్లలో ఇసుక ఉన్నట్టు అనిపించడం కళ్లలో మంట/కుట్టినట్లు అనిపించడం కళ్లు పొడిబారడం కళ్లలో దురద, కాంతికి సున్నితత్వం పెరగడం. అస్పష్టమైన దృష్టి కనురెప్పపై కనురెప్పల తిత్తిపై విరిగిన రక్త నాళాలు కనిపిస్తాయి

నీకు తెలుసా? ఇంతకు ముందు, రైనోఫిమా అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల వస్తుందని భావించారు. కానీ తరువాత అధ్యయనాలు ఆల్కహాల్ తీసుకోని వ్యక్తులలో మరియు ఎక్కువగా తాగేవారిలో రైనోఫిమా సంభవిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో చాలా సాధారణం మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైన రోసేసియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రోసేసియా కారణాలు

రోసేసియా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. మంట యొక్క కారణాలు పూర్తిగా అర్థం కానప్పటికీ, కింది సిద్ధాంతాలు సూచించబడ్డాయి: జన్యువులు రోసేసియాను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు కొంతమంది వ్యక్తులను చర్మం మంటకు గురి చేయడంలో జన్యువుల పాత్రను కొన్ని సిద్ధాంతాలు సూచిస్తున్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిలో మార్పులు (రక్షణలో మొదటి వరుస) వ్యాధికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవులకు వ్యతిరేకంగా మన శరీరం సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఈ రోగనిరోధక శక్తి నిర్దిష్ట రసాయనాల ద్వారా అందించబడుతుంది, ఇవి చర్మంపై ఉన్న గ్రాహకాల ఉద్దీపన తర్వాత విడుదల చేయబడతాయి. రోసేసియా ఉన్న వ్యక్తులు ఈ గ్రాహకాల యొక్క అధిక వ్యక్తీకరణను కలిగి ఉంటారు, ఇది నిర్దిష్ట రసాయనాల స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది, ఇది సూక్ష్మజీవులు లేనప్పుడు కూడా చర్మపు మంటను ప్రేరేపిస్తుంది. అతినీలలోహిత (UV) కాంతి UVA మరియు UVB కాంతి రెండూ పైన పేర్కొన్న ఇన్ఫ్లమేటరీ క్యాస్కేడ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా రోసేసియా అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. రక్త నాళాలలో అసాధారణతలు చర్మం యొక్క సాగే కణజాలం క్షీణించడం మరియు ముఖం యొక్క రక్త నాళాల విస్తరణకు సూర్య కిరణాల వంటి ట్రిగ్గర్లు కారణం కావచ్చు. ఇది ఫ్లషింగ్, నిరంతర ఎరుపు మరియు విరిగిన రక్త నాళాలు వంటి రోసేసియా లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు. మంటను ప్రారంభించే ట్రిగ్గర్లు అతినీలలోహిత కిరణాలు (UV), స్పైసీ ఫుడ్, ఆల్కహాల్, వ్యాయామం మరియు ఒత్తిడి వంటి బాహ్య ట్రిగ్గర్లు రక్తనాళాల విస్తరణకు కారణమయ్యే రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు నరాలను ప్రేరేపించవచ్చు. ఇది రోసేసియాలో కనిపించే వాపు మరియు ఎరుపుకు దారితీస్తుంది. పురుగులు మరియు బ్యాక్టీరియా పాత్ర డెమోడెక్స్ ఫోలిక్యులోరమ్ అని పిలువబడే పురుగులు మానవుల చర్మంపై హాని లేకుండా జీవిస్తాయి. అయినప్పటికీ, రోసేసియా రోగులలో ఈ పురుగులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. రోసేసియాకు కారణమయ్యే ఇతర సూక్ష్మజీవులు స్టెఫిలోకాకస్ ఎపిడెర్మిడిస్. ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణ చర్మంపై కనిపించదు మరియు రోసేసియాకు కారణమయ్యే రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. పొట్టలో పుండ్లు, గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ మరియు జీర్ణశయాంతర అల్సర్‌లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా H.pylori కూడా రోసేసియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. లోపభూయిష్ట చర్మ అవరోధం లోపభూయిష్ట చర్మ అవరోధం ఫంక్షన్ కూడా రోసేసియా యొక్క లక్షణం అయిన వాపు, ఎరుపు మరియు బొబ్బల లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. రోసేసియా ప్రమాద కారకాలు

రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులు రోసేసియాకు ఎక్కువగా గురవుతారు. లింగం స్త్రీలకు రోసేసియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. అయితే, లక్షణాలు మగవారిలో మరింత తీవ్రంగా ఉంటాయి. జాతి సెల్టిక్ లేదా స్కాండినేవియన్ వంటి నిర్దిష్ట ఐరోపా వంశానికి చెందిన వ్యక్తులు రోసేసియాను కలిగి ఉంటారు. స్కిన్ టోన్ తేలికైన చర్మం ఉన్న వ్యక్తులు రోసేసియా అభివృద్ధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉందని గమనించవచ్చు. సానుకూల కుటుంబ చరిత్ర రోసేసియాతో బాధపడుతున్న చాలా మందికి రోసేసియా కుటుంబ చరిత్ర ఉందని గమనించవచ్చు. మోటిమలు యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు కూడా రోసేసియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్య చరిత్ర చాలా మొటిమలు, మొటిమల తిత్తులు మరియు/లేదా నోడ్యూల్స్ ఉన్న వ్యక్తులకు రోసేసియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మికి గురికావడం ముఖ్యంగా సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉండే సమయాల్లో దీర్ఘకాలం సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల రోసేసియాకు గురికావడాన్ని పెంచుతుంది.   
వెదర్ విండ్‌బర్న్ అనేది బాధాకరమైన చర్మపు వాపు, ఇది గాలులకు ఎక్కువసేపు బహిర్గతం అయిన తర్వాత సంభవిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా రోసేసియా మంటతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో. సౌందర్య సాధనాలు జలనిరోధిత సౌందర్య సాధనాల ఉపయోగం, మేకప్ రిమూవర్ అవసరమయ్యే భారీ పునాదులు రోసేసియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్ స్థాయిని పెంచడం ద్వారా రోసేసియాకు ఒత్తిడి కూడా ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది. కార్టిసాల్ యొక్క అధిక స్థాయిలు వాపు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు దారితీస్తాయి, రోసేసియాను ప్రేరేపిస్తాయి.

మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? ఇప్పుడే చదవండి మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు కూడా రోసేసియాకు ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తాయి. మీరు క్రమరహిత పీరియడ్స్, యోని పొడిబారడం, నిద్ర సమస్యలు, హాట్ ఫ్లాషెస్, ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్‌ను ఎదుర్కొంటుంటే ఈ పరీక్షను బుక్ చేసుకోండి, ఇది మెనోపాజ్‌కు సంకేతం కావచ్చు.

ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి

రోసేసియా మంటలను పెంచే ఇతర ట్రిగ్గర్లు: కఠినమైన వ్యాయామం వేడి స్నానాలు తేమ ఆల్కహాల్ క్యాప్సైసిన్ కలిగిన స్పైసీ ఫుడ్, ఎక్కువగా ఎర్ర మిరపకాయలు, కారపు మిరియాలు, జలపెనో మిరియాలు, బెల్ పెప్పర్స్, మిరపకాయ మరియు పచ్చి మిరపకాయలలో లభిస్తుంది. దాల్చినచెక్క, కాసియా, టమోటాలు, సిట్రస్ పండ్లు వంటి సిన్నమాల్డిహైడ్ సమ్మేళనం కలిగిన ఆహార పదార్థాలు. హిస్టమిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, వృద్ధాప్య జున్ను, వైన్, గింజలు, చిక్కుళ్ళు, పొగబెట్టిన చేపలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు కాఫీ, టీ, పళ్లరసాలు మరియు కోకో చాక్లెట్ డైరీ ఉత్పత్తులు వంటి వేడి కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు రోసేసియా వ్యాధి నిర్ధారణ రోసేసియాకు నిర్దిష్ట రోగనిర్ధారణ పరీక్ష లేదు. రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా చర్మం మరియు కళ్ళు యొక్క శారీరక పరీక్ష తర్వాత చేయబడుతుంది. రోగులను ఏవైనా సంభావ్య ట్రిగ్గర్లు, లక్షణాలు మరియు వైద్య చరిత్ర గురించి కూడా అడుగుతారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, లూపస్ మరియు అలెర్జీ చర్మ ప్రతిచర్య వంటి లక్షణాలను పోలి ఉండే ఏదైనా ఇతర వ్యాధి ఉనికిని మినహాయించడానికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. రోసాకే మరియు సోరియాసిస్ ఒకటేనా? రోసేసియా మరియు సోరియాసిస్ రెండూ జన్యుపరమైన మరియు వయస్సు-సంబంధిత కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు, అవి వేర్వేరు పరిస్థితులు. రోసేసియా సాధారణంగా ముఖానికి పరిమితమైన ఫ్లషింగ్‌కు కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, మోటిమలు మరియు మందమైన చర్మం రోసేసియాలో చూడవచ్చు. మరోవైపు, సోరియాసిస్ సాధారణంగా ఇతర లక్షణాలతోపాటు మొత్తం శరీరంపై ఎరుపు, పొలుసుల ఫలకాలను కలిగిస్తుంది.

సోరియాసిస్‌పై ఈ వివరణాత్మక ఖాతాను చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన సాయి పల్లవి సాయి ఒక నిష్ణాత భారతీయ నటి మరియు నర్తకి. ఆమె ఫోటోసెన్సిటివ్ అని మరియు కెమెరా మరియు లైట్ ముందు గులాబీ రంగులోకి మారుతుందని ఆమె తన ఇంటర్వ్యూలలో ఒకటి పంచుకుంది. బిల్ క్లింటన్ అమెరికా మాజీ ప్రెసిడెంట్ బిల్ క్లింటన్ రోసేసియా మంటతో బాధపడుతున్నట్లు సమాచారం. సూర్యరశ్మి మరియు ఒత్తిడి అతని పరిస్థితికి అత్యంత ముఖ్యమైన ట్రిగ్గర్లుగా నివేదించబడ్డాయి. సోఫియా వర్గేరా సోఫియా ఒక అమెరికన్ మరియు కొలంబియన్ నటి. ఆమె రోసేసియాతో బాధపడుతోంది మరియు తనకు ఇష్టమైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ నుండి సెన్సిటివ్ స్కిన్ కోసం మరింత అనుకూలంగా ఉండే వాటికి మారడం ద్వారా పరిస్థితిని మేనేజ్ చేసింది. నిపుణుడిని సందర్శించండి ప్రారంభ గుర్తింపు మరియు చికిత్స ముఖంలో శాశ్వత మార్పులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. డాక్టర్ యొక్క క్రింది ప్రత్యేకతలు దీనిని నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణులు: చర్మం, వెంట్రుకలు మరియు గోళ్ల పరిస్థితులలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. నేత్ర వైద్యుడు (నేత్ర రోసేసియా విషయంలో): కంటి సమస్యలను నిర్వహించే మరియు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడు సంప్రదించండి రోసేసియా నివారణ ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం రోసేసియా వంటి అనేక ట్రిగ్గర్‌లను కలిగి ఉంటుంది: సూర్యరశ్మి తేమ చల్లని గాలులు కఠినమైన వ్యాయామం వేడి స్నానాలు ఒత్తిడి ఆల్కహాల్ స్పైసీ ఫుడ్ కెఫిన్ పానీయాలు పాల ఉత్పత్తులు మేకప్ మరియు సౌందర్య సాధనాలు

ఈ ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం మరియు పరిమితం చేయడం మంట-అప్‌లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది కానీ వ్యాధి సంభవించకుండా కాదు. అయినప్పటికీ, సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయడం వ్యాధిని నివారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిలో తక్కువ సమయం గడపండి రోసేసియాను నివారించడానికి సూర్యరశ్మికి గురికావడాన్ని పరిమితం చేయాలి. సూర్యుడు ఉచ్ఛస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, సాధారణంగా ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు వ్యక్తి ఆరుబయటకు వెళ్లకూడదు. అదనంగా, సన్ బాత్ అన్ని ఖర్చులు వద్ద నివారించాలి. సూర్యరశ్మిలో మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి గట్టి నేసిన బట్టతో చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి UV కిరణాలను ఎక్కువగా గ్రహించడం వలన ముదురు రంగు దుస్తులను ధరించండి అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం ( UPF) 30 కంటే ఎక్కువ బయటకు వెళ్లేటప్పుడు నీడను ఉపయోగించండి, గొడుగు, చెట్టు లేదా ఏదైనా ఉపరితలం క్రింద ఉండటం కూడా అవసరమైనప్పుడు సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సూర్యుని క్రింద బయటకు వెళ్లేటప్పుడు సన్ గ్లాసెస్ వాడాలి. ఇవి కళ్లను మాత్రమే కాకుండా కళ్ల చుట్టూ ఉండే మృదువైన చర్మాన్ని కూడా కాపాడతాయి. సన్‌స్క్రీన్‌లను శ్రద్ధగా ఉపయోగించండి కఠినమైన సన్‌స్క్రీన్ నియమావళి సూర్య రక్షణకు మూలస్తంభం. అందరు వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు సూర్యరశ్మి కింద తమ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న అధిక నాణ్యత గల సన్‌స్క్రీన్‌ను ధరించాలి. సన్‌స్క్రీన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించేందుకు చిట్కాలు! ఎంత ఉపయోగించాలి: FTU o ఫింగర్‌టిప్ యూనిట్ అనేది వేలు యొక్క మొదటి క్రీజ్ వరకు వేలు చివరను కప్పి ఉంచే క్రీమ్ మొత్తాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖం మరియు మెడ కోసం, 2.5 FTU ఉపయోగించండి. శరీరంలోని ఇతర బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేయడానికి, మీకు ఒక ఔన్స్ సన్‌స్క్రీన్ అవసరం, ఇది షాట్ గ్లాస్‌ను నింపడానికి సరిపోతుంది. ఎప్పుడు అప్లై చేయాలి: బయటకు వెళ్లడానికి అరగంట ముందు సన్‌స్క్రీన్‌ని అప్లై చేయండి, ఎందుకంటే సన్‌స్క్రీన్‌లోని రసాయనాలు గ్రహించి పనిచేయడం ప్రారంభించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు పడుతుంది. ఎప్పుడు మళ్లీ అప్లై చేయాలి: మీరు బయటికి వెళ్లడం, క్రీడలు ఆడడం లేదా ఆరుబయట వ్యాయామం చేస్తుంటే, ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ అప్లై చేయడం మంచిది. మీరు ఈతకు వెళ్లినప్పుడు అదే నియమం వర్తిస్తుంది. ఎలా నిల్వ చేయాలి: సాధారణంగా, సూర్యరశ్మికి దూరంగా, చల్లని, పొడి ప్రదేశంలో నిల్వ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, ప్రతి ఉపయోగం తర్వాత దాన్ని సరిగ్గా మూసివేయాలని గుర్తుంచుకోండి. ఎప్పుడు విస్మరించాలి: సన్‌స్క్రీన్ గడువు తేదీ దాటిన లేదా సన్‌స్క్రీన్‌లో రంగు, వాసన లేదా స్థిరత్వంలో మార్పు వంటి ఏవైనా కనిపించే మార్పులు ఉంటే ఉపయోగించవద్దు. ప్రతి సంవత్సరం కొత్తది కొనాలని సూచించారు.

సరైన సన్‌స్క్రీన్ కోసం చూస్తున్నారా? మీ కోసం ఉత్తమమైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో మా డాక్టర్ చర్చించడాన్ని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

రోసేసియా చికిత్స

రోసేసియా యొక్క చికిత్స విధానం దాని రకం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు ప్రతి రోగికి వ్యక్తిగతంగా ఉంటుంది. చికిత్స ప్రారంభించే ముందు ఈ క్రింది అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు: లక్షణాలు రోగి యొక్క ప్రదర్శన యొక్క కోరికను ప్రేరేపించడం మానసిక కోణం చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడం రోసేసియా మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధించడం రోసేసియాలో గమనించిన బహుళ లక్షణాల కారణంగా, వాటిని ఎదుర్కోవడానికి దశలవారీ విధానం ఉంది. ఇది కలిగి ఉంటుంది:

దశ 1: శోథ నిరోధక మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా ఇన్ఫ్లమేటరీ గాయాలను నియంత్రించడం దశ 2: లేజర్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి రక్త నాళాలను వదిలించుకోవడం దశ 3: బ్రిమోనిడిన్ ఉపయోగించి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ రెడ్‌నెస్‌ను తగ్గించడం

కింది చికిత్సల కలయిక ద్వారా ఉత్తమ చికిత్స ఫలితం అందించబడుతుంది: సమయోచిత చికిత్సలు ఇవి మొదటి శ్రేణి చికిత్స మరియు క్రీమ్, జెల్ మరియు లేపనాల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. సమయోచిత చికిత్స ద్వారా ఇవ్వబడే మందులలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి. US-FDA ఆమోదించిన సమయోచిత ఏజెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: అజెలైక్ యాసిడ్ మెట్రోనిడాజోల్ సోడియం సల్ఫాసెటమైడ్ బ్రిమోనిడైన్ ఇతర సమయోచిత ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: రెటినోయిడ్స్ వంటి అడాపలీన్, ట్రెటినోయిన్ కాల్సిన్యూరిన్ ఇన్హిబిటర్స్ టాక్రోలిమస్ మరియు పిమెక్రోలిమస్ మాక్రోలైడ్ వంటి ఎరిత్రోమైసిన్, బెంజోలినామిసిన్ పెర్రిథ్రోమైసిన్, మరియు అజిత్రోమైసిన్ పెరిథ్రోమైసిన్ వంటి సిన్ ఆక్సిమెటాజోలిన్ మినోసైక్లిన్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్

గమనిక: సిక్లోస్పోరిన్ ఆప్తాల్మిక్ ఎమల్షన్ సాధారణంగా కంటి రోసేసియా కోసం సిఫార్సు చేయబడింది.

ఓరల్ థెరపీలు ఓరల్ థెరపీలు సాధారణంగా మితమైన మరియు తీవ్రమైన పాపులోపస్టులర్ రోసేసియా చికిత్సకు కలయికలలో ఉపయోగిస్తారు. US-FDA-ఆమోదించిన నోటి మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: టెట్రాసైక్లిన్, డాక్సీసైక్లిన్ మరియు మినోసైక్లిన్ ఇతర మౌఖిక మందులు: ఎరిత్రోమైసిన్, అజిత్రోమైసిన్ మరియు క్లారిథ్రోమైసిన్ బీటా-బ్లాకర్స్ వంటి కార్వెడిలోల్ మరియు ప్రొప్రానోలోల్ ఐసోట్రిటినోయిన్ ఓరల్ ఐవర్‌మెక్టిన్ లేజర్ ఆధారిత లేజర్ ఆధారిత చికిత్స. టెలాంగియెక్టాసియాస్, పెర్సిస్టెంట్ ఫేషియల్ ఎరిథెమా మరియు ఫైమాస్ (ముఖ్యంగా రైనోఫిమా) పైన పేర్కొన్న విధానాలకు బాగా స్పందించవు. లేజర్లు మరియు కాంతి-ఆధారిత చికిత్సలు ఉపరితల చర్మంలో ఉన్న విస్తరించిన రక్త నాళాలను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

సాధారణంగా ఉపయోగించే లేజర్‌లు: ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్ లేజర్ పల్సెడ్ డై లేజర్ పొటాషియం టైటానిల్ ఫాస్ఫేట్ (KTP) లేజర్ డయోడ్ లేజర్ అబ్లేటివ్ లేజర్ సర్జరీ ఇది ఫైమాటస్ రోసేసియాలో చిక్కగా ఉన్న చర్మాన్ని తొలగించడానికి చాలా అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది. స్థానిక లేదా సాధారణ అనస్థీషియా కింద స్కాల్పెల్‌ని ఉపయోగించి రేజర్ బ్లేడ్‌లు మరియు టాంజెన్షియల్ ఎక్సిషన్‌లతో చర్మం కత్తిరించబడుతుంది. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (ప్రభావిత కణజాలాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి వేడిని ఉపయోగిస్తుంది) రైనోఫిమా చికిత్సలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది లేజర్ల కంటే మెరుగైన భద్రతా ప్రొఫైల్‌ను కలిగి ఉంది, ఎందుకంటే ఇది కణజాలంలో తక్కువ వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇంజెక్షన్లు తీవ్రమైన రోసేసియా చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు, సమయోచిత మరియు నోటి మందులకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణలు: ఇంట్రాడెర్మల్ బోటులినమ్ టాక్సిన్ సెకుకినుమాబ్ రొసేసియా కోసం గృహ సంరక్షణ

జీవనశైలి జోక్యాలను చేర్చండి రోసేసియా పరిస్థితికి శాశ్వత నివారణ లేనందున జీవితాంతం ఉంటుంది. మంట-అప్‌లను నివారించడానికి మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జీవనశైలి జోక్యాలు ముఖ్యమైనవి.

ప్రతిరోజూ చేయవలసిన సన్‌స్క్రీన్ ధరించండి ఎయిర్ కండిషన్డ్ జిమ్‌లో తక్కువ-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి, మీ ముఖాన్ని రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు శుభ్రం చేసుకోండి, ముఖ్యంగా రోజూ స్నానం చేసిన తర్వాత మాయిశ్చరైజర్‌ను సున్నితంగా వర్తించండి.

చేయకూడనివి ఎండలోకి వెళ్లవద్దు, అవసరం లేకపోయినా చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించకుండా సౌందర్య సాధనాలను ప్రయత్నించవద్దు మద్యం సేవించవద్దు

స్పృహతో తినండి

క్యాప్సైసిన్ కలిగి ఉండే స్పైసీ ఫుడ్‌ను పరిమితం చేయాల్సిన/మానుకోవాల్సిన ఆహారాలు, ఎక్కువగా ఎర్ర మిరపకాయలు, కారపు మిరియాలు, జలపెనో మిరియాలు, బెల్ పెప్పర్స్, మిరపకాయలు మరియు పచ్చి మిరపకాయలలో ఉంటాయి. దాల్చినచెక్క, కాసియా, టమోటాలు, సిట్రస్ పండ్లు వంటి సిన్నమాల్డిహైడ్ సమ్మేళనం కలిగిన ఆహార పదార్థాలు. హిస్టామిన్‌లో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, అంటే ఏజ్డ్ చీజ్, వైన్, గింజలు, చిక్కుళ్ళు, పొగబెట్టిన చేపలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు కాఫీ, టీ, పళ్లరసాలు మరియు కోకో వంటి వేడి కెఫిన్ పానీయాలు చాక్లెట్ పాల ఉత్పత్తులు

చేర్చవలసిన ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను ప్రోత్సహించే ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మరియు ప్రోబయోటిక్స్ (మంచి బ్యాక్టీరియా ఉన్న ఆహారాలు) ఉన్నాయి. అటువంటి ఆహారానికి ఉదాహరణలు: బీన్స్, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీతో సహా వివిధ రకాల కూరగాయలు గోధుమలు, ఓట్స్ మరియు బార్లీ వంటి తృణధాన్యాలు పెరుగు పచ్చి కూరగాయలు కాలే కెఫిర్ (పులియబెట్టిన పాల పానీయం) కొంబుచా టీ కిమ్చి సౌర్‌క్రాట్ కొన్ని సాంప్రదాయ మరియు వృద్ధాప్య గృహాలను ప్రయత్నించండి నివారణలు రోసేసియా నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే, రోసేసియాలో వీటిలో దేనినైనా ఉపయోగించే ముందు మీ డాక్టర్ నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం:

లావెండర్: ఇది దద్దుర్లు మరియు రోసేసియా వంటి ఇతర చర్మ వ్యాధులలో ఉపయోగించడం కోసం శతాబ్దాల నుండి ప్రసిద్ది చెందింది. లావెండర్ ఆయిల్ యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు రక్త నాళాలను తగ్గిస్తుంది. లికోరైస్ (ములేతి): లికోరైస్ యొక్క బలమైన శోథ నిరోధక చర్య రోసేసియా యొక్క ఎరుపును నియంత్రించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది నేరుగా చర్మంపై పొడి రూపంలో వర్తించవచ్చు. ఫీవర్‌ఫ్యూ: ఈ మొక్క ముఖ కేశనాళికలలో రక్తం చేరకుండా నిరోధిస్తుంది మరియు రోసేసియాలో ముఖ రక్తనాళాల రూపాన్ని తగ్గిస్తుంది. జ్వరము యొక్క ఎండిన ఆకులను నేరుగా తినవచ్చు. ఫీవర్‌ఫ్యూ యొక్క సారాన్ని (ఆకులను నీటితో ఉడకబెట్టడం ద్వారా వడకట్టడం ద్వారా తయారు చేస్తారు) సమయోచితంగా కూడా వర్తించవచ్చు. గ్రీన్ టీ: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో నిండి ఉంది మరియు సూర్యరశ్మి వల్ల వచ్చే రోసేసియా మంటలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న పాపుల్స్ మరియు స్ఫోటముల నివారణతో గ్రీన్ టీ వినియోగం ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి.

వివిధ రకాల గ్రీన్ టీ మరియు హెర్బల్ టీలను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

వోట్మీల్: వోట్మీల్ యొక్క అప్లికేషన్ రోసేసియా రోగులలో దురద మరియు పొడిని తగ్గిస్తుంది. ఓట్స్‌ను నీటితో సుమారు 20 నిమిషాలు ఉడకబెట్టడం ద్వారా ఇంట్లోనే ఓట్‌మీల్‌ను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. చమోమిలే: ఇది వాపును తగ్గించే అనేక క్రియాశీల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, చమోమిలే ఆధారిత క్రీమ్‌లు తేలికపాటి నుండి మితమైన రోసేసియాను నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. కలబంద: ఇది రోసేసియాలో చర్మం యొక్క వాపును తగ్గిస్తుంది. అలోవెరా ప్రభావం కోసం నేరుగా చర్మంపై వర్తించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ టెల్): ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రయోజనాల కారణంగా రోసేసియాకు అద్భుతమైన నివారణ. కొబ్బరి నూనెను నేరుగా ప్రభావితమైన చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. పచ్చి తేనె (షెహాద్): పచ్చి తేనె చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది, ఇది రోసేసియా రోగులకు సహాయపడుతుంది, పొడి చర్మం రోసేసియాను మరింత దిగజారుస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్: టీ ట్రీ ఆయిల్ యొక్క అప్లికేషన్ రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు దురదను తగ్గిస్తుంది. పసుపు (హల్ది): ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు రోసేసియాలో నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవచ్చు లేదా మందపాటి పేస్ట్ లాగా చర్మంపై పూయవచ్చు.

మా విస్తృతమైన పసుపు ఉత్పత్తుల నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే కార్ట్‌కి జోడించండి

రోసేసియా యొక్క సమస్యలు

చాలా సందర్భాలలో, రోసేసియా ఎటువంటి సమస్యలకు దారితీయదు. కానీ, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది శాశ్వత మచ్చలు మరియు నిరంతర ఎరుపును అభివృద్ధి చేస్తుంది. రోసేసియా యొక్క ప్రాబల్యం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు, నాడీ సంబంధిత రుగ్మతలు మరియు మానసిక రుగ్మతలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. రోసేసియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మొక్కల ఆధారిత చికిత్సలు జింగో బిలోబా: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మూలికా సప్లిమెంట్. రక్త ప్రసరణను తగ్గించడం ద్వారా చర్మం యొక్క ఎరుపును తగ్గిస్తుంది. క్రిసాన్థెల్లమ్ ఇండికమ్: ఈ మొక్క శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. దీని సారం UVB ప్రేరిత చర్మ నష్టం నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఒక అధ్యయనంలో, సి. ఇండికమ్ క్రీమ్‌ను అప్లై చేసిన తర్వాత ఎరుపు రంగులో తగ్గుదల మరియు రోసేసియా యొక్క మొత్తం మెరుగుదల కనిపించింది. క్వాసియా సారం: క్వాసియా అమరా అనేది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్న ఒక చిన్న దక్షిణ అమెరికా చెట్టు. క్వాసియా జెల్ యొక్క అప్లికేషన్ రోసేసియాలో మెరుగుదలతో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. రోసేసియాతో జీవించడం

రోసేసియాతో జీవించడం దాని ఎక్కువ కాలం కారణంగా సవాలుగా ఉంది. పరిస్థితి యొక్క పునఃస్థితి మరియు ఉపశమనాలు కూడా ప్రయాణాన్ని అలసిపోయేలా చేస్తాయి. ఇది ముఖ ఆకృతిలో మార్పుల కారణంగా మానసిక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. లక్షణాలను తగ్గించడంలో క్రింది చర్యలు సహాయకరంగా ఉన్నాయి: ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి రోసేసియా సుగంధ ద్రవ్యాలు, కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు, సూర్యకాంతి, ఒత్తిడి, కఠినమైన వ్యాయామం, జలనిరోధిత సౌందర్య సాధనాలు మరియు భారీ పునాదులు వంటి అనేక కారణాల వల్ల ప్రేరేపించబడుతుంది. రోగులు ఈ ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోవాలి మరియు వాటిని నివారించాలి. ఇది ట్రిగ్గర్స్ ద్వారా తీవ్రతరం అయ్యే లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి క్లెన్సింగ్ నియమావళిని ఏర్పరచుకోండి రోగులు పడుకునే ముందు క్లెన్సర్‌తో చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా స్కిన్ క్లెన్సింగ్ రెజిమెన్ పాటించాలి. ఇది చర్మంపై చికాకు కలిగించే నూనె మరియు మురికిని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కింది చిట్కాలు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని రుజువు చేస్తుంది: తేలికపాటి క్లెన్సర్‌ని ఎంచుకోండి సబ్బులు కఠినమైనవి కాబట్టి అవి చర్మాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేయు క్లెన్సర్‌ను శుభ్రపరచండి ముఖాన్ని శుభ్రం చేయడానికి వేలికొనలను మాత్రమే ఉపయోగించండి మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా తేమగా ఉంచండి. ఎండ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, చర్మం యొక్క లిపిడ్ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సీరం అప్లై చేసిన తర్వాత మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించండి. మాయిశ్చరైజర్లు చికిత్స ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తాయని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి.

మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

ప్రతిరోజూ సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోండి రోసేసియాకు సూర్యుడు అత్యంత ముఖ్యమైన ట్రిగ్గర్. మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా సూర్యుని నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం చాలా ముఖ్యం. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేయాలి.   
మా విస్తృత శ్రేణి నుండి సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోండి. కార్ట్‌కి జోడించండి

సున్నితమైన చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి అనేక చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులు మరియు సౌందర్య సాధనాలు చర్మంపై చికాకు కలిగిస్తాయి. వాటర్ ప్రూఫ్ మరియు అపారదర్శక మేకప్ వాడాలి. కింది పదార్ధాలను కలిగి ఉన్న ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి: ఆల్కహాల్ కర్పూరం సువాసన గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ లాక్టిక్ యాసిడ్ మెంథాల్ సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (తరచుగా షాంపూలు మరియు టూత్‌పేస్ట్‌లలో కనిపిస్తుంది) యూరియా విచ్ హాజెల్ చికాకును తగ్గించడానికి, ఇది కూడా ఉత్తమం: లోషన్ లేదా జెల్ క్రీమ్‌లకు బదులుగా క్రీమ్ ఉపయోగించండి అల్లాంటోయిన్ కలిగి ఉన్న ఆస్ట్రింజెంట్ లేదా టోనర్‌ను నివారించండి చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను పరీక్షించండి రోసేసియా ఉన్న వ్యక్తులు ముఖానికి అప్లై చేసే ముందు చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను పరీక్షించాలి. రోసేసియా పీడిత చర్మం దగ్గర చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఉత్పత్తిని వర్తింపజేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. 72 గంటలలోపు చర్మాన్ని చికాకుపెడితే ఉత్పత్తిని నివారించాలి.

రోసేసియా రోగులలో చర్మం యొక్క ఎరుపు రూపాన్ని మాస్క్ చేయడానికి లేదా మభ్యపెట్టడానికి గ్రీన్ కలర్ కరెక్టర్‌ల వంటి కాస్మెటిక్ మభ్యపెట్టే మేకప్ ఉత్పత్తులను పరిగణించండి.

మరియు చివరిది కానిది కాదు! మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం వ్యక్తి యొక్క రూపాన్ని మార్చడం వల్ల రోసేసియా గణనీయమైన మానసిక సామాజిక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆత్మగౌరవంపై మొత్తం ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇది కొంతమంది వ్యక్తులలో ఆందోళన మరియు ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. రోసేసియా 77.7% మంది రోగులను మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుందని, 67% మంది రోగులు సామాజికంగా మరియు 53% మంది వారి సంబంధాలు మరియు డేటింగ్ ప్రవర్తనలో ప్రభావితమవుతారని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కింది చర్యలు సహాయపడవచ్చు: క్రాఫ్టింగ్, పెయింటింగ్ మరియు పాడటం వంటి మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి, ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏదైనా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం అడగండి అదే విధంగా ఉన్న వారిని కలవండి చికిత్స రకం ఓపికపట్టండి. చికిత్సతో కూడా, రోసేసియా క్లియర్ కావడానికి నెలల సమయం పట్టవచ్చు. శ్రద్ధగా ఉండండి. మీరు సూర్యరశ్మి రక్షణ గురించి జాగ్రత్తగా లేకుంటే రోసేసియా త్వరగా తిరిగి వస్తుంది. కాబట్టి, దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు మీ చర్మాన్ని రక్షించడంలో నిరంతర నిబద్ధత అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రోసేసియా మెరుగుపడటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? రోసేసియా అంటువ్యాధి? మీకు పెద్ద మంట వచ్చే ముందు రోసేసియాని నిర్ధారించవచ్చా? రోసేసియా ఎంతకాలం ఉంటుంది? రోసేసియా బాధితులకు జిడ్డు చర్మం సాధారణమా? రోసేసియా బాధితులకు జీవితంలో తర్వాత చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందా? ప్రస్తావనలు Rosacea Resource Center, American Academy Of Dermatology Association, AAD. రోసేసియా, NIH, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్ అండ్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2021. మిక్కెల్‌సెన్ CS, హోల్మ్‌గ్రెన్ HR, కెజెల్‌మాన్ P, హైడెన్‌హీమ్ M, కప్పిన్నెన్ A, బ్జెర్రింగ్ P, హల్ట్-నైస్ట్రోమ్ T. రోసేసియా: a Clinical Review. డెర్మటోల్ నివేదికలు. 2016 జూన్ 23;8(1):6387. doi: 10.4081/dr.2016.6387. PMID: 27942368; PMCID: PMC5134688. జాంగ్ హెచ్, టాంగ్ కె, వాంగ్ వై, ఫాంగ్ ఆర్, సన్ క్యూ. రోసేసియా చికిత్స: సమీక్ష మరియు నవీకరణ. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2021 ఫిబ్రవరి;11(1):13-24. doi: 10.1007/s13555-020-00461-0. ఎపబ్ 2020 నవంబర్ 10. PMID: 33170491; PMCID: PMC7858727. సర్కార్ ఆర్, పోడర్ I, జగదీసన్ ఎస్. రోసేసియా ఇన్ స్కిన్ ఆఫ్ కలర్: ఎ కాంప్రెహెన్సివ్ రివ్యూ. ఇండియన్ J డెర్మటోల్ వెనెరియోల్ లెప్రోల్ 2020;86:611-621. ఫార్షియన్ M, డేవెలుయ్స్. రోసేసియా. [2023 ఏప్రిల్ 19న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి. వాన్ జురెన్, EJ, ఆరెంట్స్, BWM, వాన్ డెర్ లిండెన్, MMD మరియు ఇతరులు. రోసేసియా: వర్గీకరణ మరియు చికిత్సలో కొత్త భావనలు. యామ్ జె క్లిన్ డెర్మటోల్ 22, 457–465 (2021). మిక్కెల్‌సెన్, కార్‌స్టెన్ & హోల్మ్‌గ్రెన్, హెలెన్ & కెజెల్‌మాన్, పెట్రా & స్టాంజ్‌ల్యాండ్, కటారినా & కార్పిన్నెన్, అరి & హైడెన్‌హీమ్, మైఖేల్ & నిస్ట్రోమ్, థీస్ & బ్జెరింగ్, పీటర్. (2016) రోసేసియా - సమీక్ష. వాతావరణం, రోసేసియా సొసైటీ, నేషనల్ రోసేసియా సొసైటీ, చివరిగా అప్‌డేట్ చేయబడింది: రోసేసియా, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డాల్'ఓగ్లియో ఎఫ్, ఫుస్టో సి, మికాలీ జి. ఇంట్రాఫ్యామిలియల్ ట్రాన్స్‌మిషన్ ఆఫ్ రోసేసియా ఆరు తరాలు: ఎ రెట్రోస్పెక్టివ్ అబ్జర్వేషనల్ స్టడీ. J క్లిన్ ఎస్తేట్ డెర్మటోల్. 2022 ఫిబ్రవరి;15(2):35-39. PMID: 35309876; PMCID: PMC8884184. రైనర్ BM, కాంగ్ S, చియెన్ AL. రోసేసియా: ఎపిడెమియాలజీ, పాథోజెనిసిస్ మరియు చికిత్స. డెర్మటోఎండోక్రినాల్. 2017 అక్టోబర్ 4;9(1):e1361574. doi: 10.1080/19381980.2017.1361574. PMID: 29484096; PMCID: PMC5821167. గోస్వామి PK, సమంత్ M, శ్రీవాస్తవ R. సహజ సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. Sch. అకాడ్. J. ఫార్మ్. 2013;2(6):458-63. డోంగ్లికర్ MM, డియోర్ SL. సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఒక సమీక్ష. ఫార్మకోగ్నసీ జర్నల్స్. 2016;8(3). లత MS, మార్టిస్ J, శోభ V, షిండే RS, బంగేరా S, కృష్ణన్‌కుట్టి B, బళ్లారి S, వర్గీస్ S, రావు P, కుమార్ BN. సన్‌స్క్రీనింగ్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2013 జనవరి;6(1):16. గాబ్రోస్ S, నెస్సెల్ TA, Zito PM. సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు ఫోటోప్రొటెక్షన్. [2023 మార్చి 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్. యాంగ్, X. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ మరియు రోసేసియా మధ్య సంబంధం: సమీక్ష మరియు చర్చ. BMC ఇన్ఫెక్ట్ వ్యాధి 18, 318 (2018). వీస్ E, కట్టా R. డైట్ మరియు రోసేసియా: రోసేసియా నిర్వహణలో ఆహార మార్పుల పాత్ర. డెర్మటాలజీ ప్రాక్టికల్ & కాన్సెప్టువల్. 2017 అక్టోబర్;7(4):31. గెథర్ ఎల్, ఓవర్‌గార్డ్ ఎల్‌కె, ఎగెబెర్గ్ ఎ, థైసెన్ జెపి. రోసేసియా సంభవం మరియు ప్రాబల్యం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. Br J డెర్మాటో. (2018) 179:282–9. doi: 10.1111/bjd.16481

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

రుబెల్లాను జర్మన్ మీజిల్స్, త్రీ-డే మీజిల్స్ మరియు ఎపిడెమిక్ రోసోలా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రుబెల్లా అనేది రుబెల్లా వైరస్ వల్ల సంక్రమించే అంటువ్యాధి. ఇది ఎక్కువగా పిల్లలు మరియు యువకులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

వైరస్ సోకిన 2 నుండి 3 వారాల తర్వాత లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు దద్దుర్లు, జ్వరం, వికారం మరియు కండ్లకలక ఉన్నాయి. మెజారిటీ సందర్భాలలో సంభవించే దద్దుర్లు, సాధారణంగా ముఖం మరియు మెడ మీద మొదలవుతాయి, శరీరం క్రిందికి పురోగమిస్తుంది. అవి 1 నుండి 3 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. దద్దుర్లు కనిపించిన 1-5 రోజుల తర్వాత అత్యంత అంటువ్యాధి కాలం సాధారణంగా ఉంటుంది.

గర్భధారణ సమయంలో రుబెల్లా ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా మొదటి త్రైమాసికంలో, పిల్లలలో గర్భస్రావం, పిండం మరణం, ప్రసవం లేదా పుట్టుకతో వచ్చే వైకల్యాలకు దారితీస్తుంది, దీనిని పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ (CRS) అని కూడా అంటారు.

రుబెల్లా వ్యాధి నిర్ధారణలో రక్తంలో కొత్త రుబెల్లా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు IgM వంటి ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం మరియు గత ఇన్‌ఫెక్షన్ కోసం IgG యాంటీబాడీస్ లేదా దానికి వ్యతిరేకంగా ఇమ్యునైజేషన్ చేయడం వంటివి ఉంటాయి.

తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) టీకాను సకాలంలో అందించడం ద్వారా రుబెల్లాను నివారించవచ్చు. రుబెల్లా నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని రక్షించడానికి ఇది సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం.

రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మంచి పోషకాహారం, తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం, విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లతో పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి రోగలక్షణ సంరక్షణ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా పిల్లలు మరియు యువకులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ అనుకరించే పరిస్థితులు కవాసకి వ్యాధి ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ స్కార్లెట్ ఫీవర్ మీజిల్స్ రాకీ మౌంటైన్ స్పాటెడ్ ఫీవర్ చికెన్‌పాక్స్ డెంగ్యూ మలేరియా డ్రగ్ రియాక్షన్‌లు అడెనోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ మెనింగోకోక్సెమియా యాంటీ బాడీ రోగ నిరోధకాలు నిజ-సమయ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ IgG యాంటీబాడీ యూరిన్ శాంపిల్ మాలిక్యులర్ అనాలిసిస్ చికిత్స పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి రుబెల్లా లక్షణాలు రుబెల్లా యొక్క ప్రధాన లక్షణం ఎరుపు లేదా పింక్ స్పాటీ దద్దుర్లు. ఒక వ్యక్తి సోకిన తర్వాత, వైరస్ 5-7 రోజులలో శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. రుబెల్లా యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బహిర్గతం అయిన 2 నుండి 3 వారాల తర్వాత కనిపిస్తాయి. దద్దుర్లు కనిపించిన 1-5 రోజుల తర్వాత అత్యంత ఇన్ఫెక్టివ్ దశ సాధారణంగా ఉంటుంది.

పిల్లలలో, వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు: దద్దుర్లు తేలికపాటి జ్వరం వికారం తేలికపాటి కండ్లకలక లెంఫాడెనోపతి (వాపు శోషరస గ్రంథులు) చెవుల వెనుక మరియు మెడలో ముక్కు కారటం సాధారణ అసౌకర్యం దగ్గు 50-80% కేసులలో దద్దుర్లు సంభవిస్తాయి మరియు ఇది సాధారణంగా ప్రారంభమవుతుంది. ముఖం మరియు మెడ శరీరం క్రిందికి పురోగమిస్తుంది మరియు 1-3 రోజులు ఉంటుంది.

ఎక్స్పోజర్ తర్వాత రెండవ వారంలో లెంఫాడెనోపతి (వాపు శోషరస గ్రంథులు) గమనించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా రుబెల్లా సంక్రమణ యొక్క ప్రారంభ మరియు లక్షణ లక్షణం. దద్దుర్లు ఉన్నట్లయితే ఇది మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది కానీ దద్దుర్లు లేనప్పుడు కూడా సంభవించవచ్చు.

సోకిన పెద్దలు ప్రధానంగా ఆర్థరైటిస్ మరియు బాధాకరమైన కీళ్లను అభివృద్ధి చేయగల స్త్రీలు, ఇవి సాధారణంగా 3 నుండి 10 రోజుల వరకు ఉంటాయి.

పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా ఒక స్త్రీ గర్భధారణ ప్రారంభంలో (ముఖ్యంగా మొదటి త్రైమాసికంలో) రుబెల్లా వైరస్ బారిన పడినప్పుడు, ఆమె తన బిడ్డకు వైరస్ సంక్రమించే అవకాశం 90% ఉంటుంది. రుబెల్లా వచ్చే గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భస్రావం, అకాల డెలివరీ లేదా పిండం మరణానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అలాగే, వారి పిల్లలు పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను కలిగి ఉంటారు: గుండె సమస్యలు మేధో వైకల్యాలు వినికిడి లేదా కంటి చూపు కోల్పోవడం కాలేయం లేదా ప్లీహము దెబ్బతినడం మైక్రోసెఫాలీ (శిశువు యొక్క తల సాధారణం కంటే చాలా చిన్నది) కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క పరిణామాలు మానసిక మరియు మోటారు ఆలస్యం, ఆటిజం థ్రోంబోసైటోపెనియా విత్ పర్పురా/పెటెచియా (బ్లూబెర్రీ మఫిన్ సిండ్రోమ్) గర్భాశయ పెరుగుదల రిటార్డేషన్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్   
పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ యొక్క క్లాసిక్ త్రయం - కంటిశుక్లం, వినికిడి లోపం మరియు గుండె లోపాలు పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ ఉన్న 10% శిశువులలో కనిపిస్తాయి. వినికిడి లోపం అనేది అత్యంత సాధారణ సింగిల్ లోపం.

పిల్లలు మరియు పెద్దలలో రుబెల్లా సంక్రమణ సాధారణంగా తేలికపాటి, స్వీయ-పరిమితం మరియు తరచుగా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. CRS తో పుట్టిన పిల్లలలో రోగ నిరూపణ పేలవంగా ఉంది. రుబెల్లా కారణాలు రుబెల్లా అనేది టోగావిరిడే కుటుంబంలోని రూబివైరస్ జాతికి చెందిన రిబోన్యూక్లియిక్ యాసిడ్ (RNA) వైరస్. మానవులు మాత్రమే దాని తెలిసిన రిజర్వాయర్. ఇది చుక్కల ద్వారా మరియు సోకిన వ్యక్తితో సంపర్కం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సోకిన వ్యక్తి సంక్రమణ లక్షణాలు కనిపించడానికి 2 వారాల ముందు సంక్రమణను వ్యాప్తి చేయవచ్చు. రుబెల్లా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను వివిధ రీతుల ద్వారా వ్యాప్తి చేయవచ్చు: దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు లేదా సోకిన నాసికా లేదా గొంతు స్రావాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలో ఉన్నప్పుడు గాలి ద్వారా వ్యాపించే కలుషితమైన బిందువులు. రెండు గంటలపాటు గాలిలో వైరస్‌ సోకుతుంది. రుబెల్లా ఉన్న వారితో ఆహారం, పానీయాలు మరియు పాత్రలను పంచుకోవడం. రుబెల్లా ఉన్న వ్యక్తిని ముద్దుపెట్టుకోవడం. రుబెల్లా ఉన్న వారిని కరచాలనం చేయడం లేదా కౌగిలించుకోవడం. గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భధారణ సమయంలో, డెలివరీ సమయంలో లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు వారి శిశువులకు సంక్రమించవచ్చు. రుబెల్లా ఉన్న వ్యక్తి దద్దుర్లు కనిపించడానికి ఒక వారం ముందు వరకు ఇతరులకు వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయవచ్చు మరియు ఆ తర్వాత 7 రోజుల వరకు అంటువ్యాధిగా ఉండవచ్చు. రుబెల్లా ప్రమాద కారకాలు

రుబెల్లా ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు వ్యాధిని సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:

1. టీకాలు వేయకుండా ఉండటం వల్ల టీకాలు వేయని చిన్న పిల్లలు రుబెల్లా మరియు మరణంతో సహా దాని సమస్యలకు గురవుతారు. టీకాలు వేయని గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.
2. అంతర్జాతీయ ప్రయాణం రుబెల్లా సాధారణం మరియు తక్కువ నియంత్రణలో ఉన్న దేశాలకు ప్రయాణించడం వలన మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
3. రుబెల్లా వ్యాప్తిని ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్న లేదా కోలుకుంటున్న దేశాలు. ఆరోగ్య అవస్థాపనలకు నష్టం సాధారణ రోగనిరోధక శక్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని బాగా పెంచుతుంది.
4. రుబెల్లాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం వలన ఇది చుక్కల ఇన్ఫెక్షన్ కాబట్టి, ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన వ్యక్తి నుండి ఇన్ఫెక్షన్ లేని వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది. రుబెల్లా నిర్ధారణ

రుబెల్లా అంటు వ్యాధి కాబట్టి వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. రుబెల్లా కోసం రోగ నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. క్లినికల్ మూల్యాంకనం ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు రోగులలో రుబెల్లాను పింక్ లేదా ఎరుపు-మచ్చల దద్దుర్లుగా పరిగణించాలి, ఇది తరచుగా సంక్రమణకు మొదటి సంకేతం. ఈ మచ్చలు ముఖ్యంగా సహాయపడతాయి ఎందుకంటే అవి ముందుగానే కనిపిస్తాయి. పిల్లవాడు ఇటీవల ప్రయాణించినట్లయితే లేదా టీకాలు వేయకపోతే, రుబెల్లా మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, ఇతర వ్యాధులు రుబెల్లాతో సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి, కానీ రుబెల్లా దద్దుర్లు ఇతర దద్దుర్లు నుండి వేరు చేయడం సులభం. దద్దుర్లు ముఖం మీద మొదలై శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి.
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యునిచే క్లినికల్ మూల్యాంకనం చేసిన తర్వాత ప్రయోగశాల నిర్ధారణ ముఖ్యమైనది. IgM యాంటీబాడీ: సీరంలో రుబెల్లా-నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీని గుర్తించడం. దద్దుర్లు కనిపించిన వెంటనే యాంటీబాడీ సాధారణంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోధకాల స్థాయి 14వ రోజులో ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు 30వ రోజు తర్వాత ఉండదు. IgG యాంటీబాడీ: మీజిల్స్ వైరస్-నిర్దిష్ట IgG యాంటీబాడీ స్థాయిలలో నాలుగు రెట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరుగుదల తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే దశ సీరం నమూనాల మధ్య కనిపిస్తుంది. కణ సంస్కృతి: శ్వాసకోశ స్రావాలు, నాసోఫారింజియల్ లేదా కండ్లకలక శుభ్రముపరచు, రక్తం లేదా మూత్రం నుండి సెల్ కల్చర్‌లో వైరస్‌ని వేరుచేయడం ద్వారా కూడా రుబెల్లా నిర్ధారణ అవుతుంది. జీవాణుపరీక్ష: బయాప్సీ ద్వారా పొందిన శ్వాసకోశ స్రావాలు, మూత్రం లేదా కణజాలంలోని పెద్ద కణాలను ప్రత్యక్షంగా గుర్తించడం అనేది రోగనిర్ధారణకు మరొక పద్ధతిని అందిస్తుంది. రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR): రుబెల్లాను నిర్ధారించడానికి RT-PCR ద్వారా రుబెల్లా RNA ఒక సాధారణ పద్ధతి. రక్తరసి నమూనాలు అలాగే గొంతు శుభ్రముపరచు నమూనా సేకరణ కోసం ఉపయోగిస్తారు. RT-PCR అనేది ఇప్పుడు రుబెల్లా వైరస్ RNA యొక్క 3 నుండి 10 కాపీలను గుర్తించగల ఒక సాధారణ పరీక్ష. అనేక నమూనాలు చిన్న మొత్తంలో రుబెల్లా RNA కలిగి ఉన్నందున ఈ పరీక్ష కొన్నిసార్లు అవసరం కావచ్చు. మూత్ర నమూనా: మూత్ర నమూనాలో వైరస్ కూడా ఉండవచ్చు. మూత్ర నమూనాలను సేకరించడం వల్ల రుబెల్లా వైరస్‌ను గుర్తించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. నీకు తెలుసా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ప్రసవం లేదా గర్భధారణకు సంబంధించిన సమస్యల కారణంగా ప్రతిరోజూ 830 మంది మహిళలు మరణిస్తున్నారు. కాబట్టి మీరు సాఫీగా సాగిపోతున్న గర్భం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ప్రసవానికి సహాయపడే కొన్ని వైద్య పరీక్షల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. దీని గురించి మరింత చదవండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి, ఎందుకంటే నివారణ కంటే నివారణ ఉత్తమం. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

రుబెల్లా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు సాధారణ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. వైద్యుడు రుబెల్లా వ్యాధిని లక్షణాల కలయికతో నిర్ధారించగలడు, ముఖ్యంగా దద్దుర్లు యొక్క లక్షణాలతో మరియు పరిస్థితి మరింత దిగజారితే అనేక సమస్యలను కూడా చూడవచ్చు. అవసరమైతే, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుడిని సంప్రదించమని సిఫారసు చేయవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్: ఇంటర్నల్ మెడిసిన్‌లో శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు మరియు అంటు వ్యాధులను నిర్ధారించడం, చికిత్స చేయడం మరియు నిర్వహించడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. శిశువైద్యుడు: శిశువైద్యుడు అనేది పిల్లల నిపుణుడు, అతను ప్రాణాంతకత, అంటువ్యాధులు, జన్యుపరమైన లోపాలు మరియు సేంద్రీయ వ్యాధులను గుర్తించి చికిత్స చేస్తాడు. ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

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

కింది వ్యక్తులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలి. ఎప్పుడూ రుబెల్లా లేని వ్యక్తులు. మీజిల్స్‌కి ఇమ్యునైజేషన్ 2 మోతాదులను కలిగి ఉంటుంది, ఇందులో మొదటి మోతాదు 12-15 నెలల మధ్య ఇవ్వాలి, తర్వాత 4 వారాల విరామం తర్వాత రెండవ మోతాదు, సాధారణంగా 4-6 సంవత్సరాల వరకు ఇవ్వాలి. మీరు గతంలో టీకాలు వేసుకున్నారో లేదో మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే. 2. ప్రత్యేక పరిస్థితులు కొన్ని పరిస్థితులలో 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు కూడా MMR టీకా మోతాదు ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో: మీ ప్రాంతంలో రుబెల్లా వ్యాప్తి చెందితే. రుబెల్లాకు గురికావడం. రుబెల్లా విస్తృతంగా వ్యాపించిన చోట ప్రయాణించాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. 3. ఐసోలేషన్ రుబెల్లా రాకుండా ఉండటానికి, ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తికి దూరం ఉంచండి. సాధారణ కార్యకలాపాలకు తిరిగి రావడానికి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని కొన్ని రోజుల నుండి కొన్ని వారాల వరకు ఒంటరిగా ఉంచాలి.

1. పరిశుభ్రత మరియు పరిశుభ్రత పాటించండి రుబెల్లా నివారించడానికి మిమ్మల్ని మీరు శుభ్రంగా మరియు అంటువ్యాధులు లేకుండా ఉంచండి. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు: వీలైనంత వరకు మీ ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి. దగ్గినప్పుడు మరియు తుమ్మేటప్పుడు టిష్యూ పేపర్‌ని ఉపయోగించండి. ఎల్లప్పుడూ శానిటైజర్ వాడండి. నీకు తెలుసా? సాధారణ మరియు సులభమైన పరిశుభ్రత పద్ధతిని అనుసరించడం ద్వారా మీరు అనారోగ్యాలను కడిగివేయవచ్చు. అనారోగ్యానికి గురికాకుండా మరియు ఇతరులకు జెర్మ్స్ వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మీరు తీసుకోవలసిన ముఖ్యమైన దశలలో మెరుగైన చేతుల పరిశుభ్రత ఒకటి. మీరు మీ చేతులను ఎలా, ఎప్పుడు మరియు ఎందుకు కడుక్కోవాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి! రుబెల్లా చికిత్స రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో పరిస్థితి స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది. సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు మరియు చిన్నపిల్లలు వంటి హాని కలిగించే వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించండి. అలాగే, రుబెల్లా దద్దుర్లు మొదట కనిపించినప్పుడు కనీసం 4 రోజులు పని లేదా పాఠశాల నుండి దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

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

1. జ్వరాన్ని నియంత్రించడం మరియు నొప్పిని తగ్గించడం పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ జ్వరం మరియు జ్వరం వల్ల కలిగే నొప్పిని నియంత్రించడానికి తీసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు ద్రవ శిశువు పారాసెటమాల్ ఉపయోగించవచ్చు.
2. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగడం మీ బిడ్డ అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉంటే నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని తొలగించడానికి చాలా ద్రవాలు త్రాగాలి.
3. గొంతు నొప్పికి చికిత్స మీ పిల్లల కనురెప్పలను శుభ్రపరచడం మరియు కర్టెన్లు లేదా డిమ్మింగ్ లైట్లను మూసివేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.
4. జలుబు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం మీ పిల్లలకి జలుబు వంటి లక్షణాలు ఉంటే, వారిని వేడి బాత్రూంలో కూర్చోబెట్టండి లేదా వాయుమార్గాన్ని సడలించడానికి మరియు దగ్గును ఉపశమనానికి తేనెతో కూడిన వెచ్చని ద్రవాలను తాగేలా చేయండి.
5. ఇతర అనారోగ్యాలతో వ్యవహరించడం రుబెల్లా వైరస్ కారణంగా తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి వైద్య సంరక్షణ అవసరం. కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలు: శ్వాస ఆడకపోవడం మూర్ఛలు పదునైన ఛాతీ నొప్పి
6. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ల పాత్ర ఇమ్యునోగ్లోబులిన్లు ఎక్స్పోజర్ తర్వాత రుబెల్లా వైరస్ సంక్రమణను నిరోధించవు మరియు అందువల్ల సాధారణ చికిత్సగా సిఫార్సు చేయబడవు. అయినప్పటికీ, రుబెల్లాతో బాధపడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం రద్దు చేయడాన్ని పరిగణించనప్పుడు మాత్రమే ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల పరిపాలనను పరిగణించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, రుబెల్లా బహిర్గతం అయిన 72 గంటలలోపు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల పరిపాలన తగ్గిపోవచ్చు, కానీ రుబెల్లా సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తొలగించదు. రుబెల్లా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

కింది ఇంటి నివారణలు రుబెల్లా నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

1. కలబంద: ఇది ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో అప్లై చేయడం వల్ల చర్మంపై మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. వేప ఆకులు: వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. చర్మపు దద్దుర్లు వల్ల కలిగే దురద నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వేప ఆకులను తీసుకుని వాటిని సన్నగా పేస్ట్‌లా చేసి, ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేసి ఆరనివ్వాలి.
3. లికోరైస్ (ములేతి) మూలిక: ఇది రుబెల్లాను నయం చేసే పురాతన మూలిక. లైకోరైస్ మూలికను జోడించడం ద్వారా టీని తయారు చేయవచ్చు మరియు ఇది రుబెల్లా వల్ల వచ్చే దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
4. బేకింగ్ సోడా: ఒక కప్పు బేకింగ్ సోడాను స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే దురద నుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
5. కొబ్బరి నీరు (నారియల్ పానీ): ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు పుష్కలంగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది.
6. పసుపు (హల్ది): ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు క్రిమినాశక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది పురాతన ఇంటి నివారణగా ఉపయోగించబడుతుంది. పసుపు మరియు తేనె కలిపిన వేడి నీటిని తాగడం రుబెల్లాతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
7. గ్రీన్ టీ: యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు రోగనిరోధక ప్రభావాల కోసం గ్రీన్ టీని తీసుకోవచ్చు. కెఫిన్ లేని గ్రీన్ టీని తినడానికి ప్రయత్నించండి. రుబెల్లా యొక్క సమస్యలు

రుబెల్లా క్రింది సమస్యలను కలిగిస్తుంది:

1. సాధారణ సమస్యలు పాలి ఆర్థరైటిస్ మరియు పాలీ ఆర్థ్రాల్జియా అభివృద్ధి అనేది రుబెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య, ఇది 70% మంది కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరియు వయోజన స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన సమస్యలు రుబెల్లా సంక్రమణ యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన సమస్య గర్భిణీ స్త్రీ అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు హాని కలిగించవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీకి రుబెల్లా సోకినప్పుడు, ఆమె గర్భస్రావం లేదా ప్రసవానికి గురవుతుంది మరియు ఆమె అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండం పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ (CRS) అని పిలువబడే తీవ్రమైన పుట్టుకతో వచ్చే ప్రమాదంలో ఉంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం వలన గుండె సమస్యలు, వినికిడి మరియు కంటి చూపు కోల్పోవడం మరియు కాలేయం లేదా ప్లీహము దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

1. అరుదైన సమస్యలు కొన్ని అరుదైన సమస్యలు: థ్రోంబోసైటోపెనియా: ఇది ఒక వ్యక్తికి తక్కువ రక్త ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న పరిస్థితి. ప్లేట్‌లెట్స్ చిన్న రక్త కణాలు, ఇవి పెద్ద కణాల నుండి ఎముక మజ్జలో తయారవుతాయి. ప్లేట్‌లెట్స్ రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడతాయి (రక్తస్రావం ఆపడం). హెమోలిటిక్ అనీమియా: ఇది మీ ఎర్ర రక్త కణాలు భర్తీ చేయగల దానికంటే వేగంగా నాశనం అయినప్పుడు సంభవించే రక్త పరిస్థితి. మయోకార్డిటిస్: మయోకార్డిటిస్ అనేది గుండె కండరాల వాపు (మయోకార్డియం). మంట గుండె యొక్క పంప్ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు వేగవంతమైన లేదా క్రమరహిత గుండె లయలను కలిగిస్తుంది. పెరికార్డిటిస్: ఇది పెరికార్డియం యొక్క వాపు, ఇది మీ గుండె చుట్టూ ఉండే సన్నని, రెండు-పొరల సంచి. పెరికార్డిటిస్ తరచుగా ఛాతీ నొప్పికి కారణమవుతుంది. హెపటైటిస్: ఇది కాలేయంలో మంట ఏర్పడే పరిస్థితి. కాలేయం ఒక ముఖ్యమైన అవయవం, ఇది పోషకాలను ప్రాసెస్ చేస్తుంది, రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. ఆర్కిటిస్: ఇది వృషణాల వాపు. రెటినోపతి: ఇది రెటీనాను దెబ్బతీసే వ్యాధి. రెటీనా అనేది కాంతిని గ్రహించే కంటి లోపల భాగం. యువెటిస్: ఇది కంటి మధ్య పొర అయిన యువియా వాపు మరియు చికాకు. యువెటిస్ వాపుతో ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది. Guillain-Barré సిండ్రోమ్: ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన మరియు తీవ్రమైన నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. పోస్ట్-ఇన్ఫెక్షన్ ఎన్సెఫాలిటిస్: ఈ పరిస్థితి శరీరంలోని ఇతర చోట్ల ఇన్ఫెక్షన్‌కు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క తప్పు ప్రతిచర్య వలన ఏర్పడుతుంది. సంక్రమణకు కారణమయ్యే కణాలపై మాత్రమే దాడి చేయడానికి బదులుగా, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెదడులోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై పొరపాటున దాడి చేస్తుంది. రుబెల్లా ఆహార మార్పులకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు రోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను నివారించండి. ఆలివ్ నూనె, కొబ్బరి నూనె లేదా నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన నూనెలను వంటలో ఉపయోగించండి. బిస్కెట్లు, నామ్‌కీన్‌లు, కేకులు మొదలైన ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లను తగ్గించండి లేదా తొలగించండి. కాఫీ వంటి కెఫీన్-కలిగిన పానీయాలను పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకును నివారించండి. పోషకాహార సప్లిమెంట్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఎ, బి, సి, ఇ మరియు మెగ్నీషియం, కాల్షియం, జింక్ మరియు సెలీనియం వంటి ఖనిజాలను కలిగి ఉన్న మల్టీవిటమిన్‌ను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3- కొవ్వు ఆమ్లాలు చేప నూనె మరియు అవిసె గింజల నూనె వంటివి వాపును తగ్గించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవచ్చు. జీర్ణశయాంతర మరియు రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు. రుబెల్లాతో జీవించడం

రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట గృహ సంరక్షణ చికిత్స లేదు. ఇది అంటువ్యాధి అయినందున రోగికి సంరక్షణ మరియు సమయానుసారంగా మందులు మరియు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఒక స్పాంజ్ బాత్ జ్వరం కారణంగా అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి నొప్పి నివారణలు మరియు అనాల్జెసిక్స్. దద్దుర్లు నుండి దురదను తగ్గించడానికి, దద్దుర్లు మీద మంత్రగత్తె హాజెల్ను ఉపయోగించవచ్చు లేదా స్నానానికి వోట్మీల్ను జోడించవచ్చు. వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సందేహాల విషయంలో డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా మాట్లాడటం. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడం. తగినంత నిద్ర తీసుకోవడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ సురక్షితమేనా? రుబెల్లా ఎలా సంక్రమిస్తుంది? నాకు రుబెల్లా వస్తే నేను ఏమి చేయాలి? నేను రుబెల్లా రాకుండా ఎలా నిరోధించగలను? ప్రస్తావనలు SIMMONS SW, RASMUSSEN WA. రుబెల్లా యొక్క ప్రయోగశాల నిర్ధారణ. Br మెడ్ J. 1965 ఫిబ్రవరి 27. లాంబెర్ట్ N, స్ట్రెబెల్ P, Orenstein W, Icenogle J, Poland GA. రుబెల్లా. లాన్సెట్. 2015 జూన్ 6;385(9984):2297-307. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60539-0. ఎపబ్ 2015 జనవరి 8. కామెజో లియోనార్ M, మెండెజ్ MD. రుబెల్లా. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. Figueiredo CA, Yu AL, Afonso AM, Curti SP, Oliveira MI. బ్రెజిల్‌లోని సావో పాలోలో మీజిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు అనుమానించబడిన ప్రయాణికుల్లో రుబెల్లా వైరస్ యొక్క పరమాణు విశ్లేషణ. రెవ్ అసోక్ మెడ్ బ్రాస్ (1992). 2012 సెప్టెంబర్ కీలక వాస్తవాలు. రుబెల్లా. అక్టోబర్ 2019. రుబెల్లా. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. సెప్టెంబర్ 2018. పరిచయం. రుబెల్లా. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా. లెంగ్ AKC, Hon KL, Leong KF. రుబెల్లా (జర్మన్ మీజిల్స్) మళ్లీ సందర్శించారు. హాంగ్ కాంగ్ మెడ్ J. 2019 ఏప్రిల్;25(2):134-141. doi: 10.12809/hkmj187785. ఎపబ్ 2019 ఏప్రిల్ 10. పార్క్‌మన్ PD. టోగావైరస్లు: రుబెల్లా వైరస్. ఇన్: బారన్ S, ఎడిటర్. మెడికల్ మైక్రోబయాలజీ. 4వ ఎడిషన్. గాల్వెస్టన్ (TX): గాల్వెస్టన్ వద్ద టెక్సాస్ మెడికల్ బ్రాంచ్ విశ్వవిద్యాలయం; 1996. అధ్యాయం 55.

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

రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను బ్రెస్ట్ ట్యూమర్ మరియు బ్రెస్ట్ కార్సినోమా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రొమ్ము లేదా చనుమొనలలో ఏవైనా మార్పులు, చంకలో గడ్డలు, రొమ్ము లేదా చనుమొనలలో నొప్పి వంటి వాటిని విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణం కావచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్ రొమ్ము కణజాలాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇందులో పాలు ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులు లోబుల్స్ మరియు నాళాలు అని పిలువబడే సన్నని గొట్టాలు ఉంటాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో, కణాలు అనియంత్రిత మార్గంలో పెరగడం మరియు విభజించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ క్యాన్సర్ కణాలు తరచుగా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన రొమ్ము కణజాలం మరియు శోషరస కణుపులపై దాడి చేస్తాయి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాప్తి చెందుతాయి.

రొమ్ము క్యాన్సర్ సాధారణంగా మహిళలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ పురుషులు మరియు పిల్లలలో కూడా సంభవించవచ్చు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 22 మంది మహిళల్లో 1 మందికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 60 మంది మహిళల్లో 1 మందికి వారి జీవితకాలంలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని నమ్ముతారు. స్క్రీనింగ్ పరీక్షల సహాయంతో రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను గుర్తించవచ్చు. ఈ పరీక్షలు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించవు కానీ రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, తద్వారా చికిత్సను సులభతరం చేస్తుంది మరియు మరింత ప్రభావవంతంగా చేయవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్స ద్వారా మొత్తం రొమ్మును తొలగించడం ఉండదు. కొన్ని సందర్భాల్లో, రొమ్ము కణజాలంలో కొంత భాగం లేదా రొమ్ములోని ఒక ముద్ద మాత్రమే తొలగించబడుతుంది. శస్త్రచికిత్సతో పాటు, క్యాన్సర్‌ను మందుల సహాయంతో (కీమోథెరపీ అని పిలుస్తారు), రేడియేషన్ మరియు హార్మోన్ల థెరపీ సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం రొమ్ము వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 2.1 మిలియన్ (2018) భారతదేశం: 0.13 మిలియన్ (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు చుట్టుముట్టబడిన రొమ్ము గాయాలు నిరపాయమైనవి రొమ్ము వ్యాధి (ఫైబ్రోడెనోమాస్ మరియు సిస్ట్‌లు) ఇతర ప్రైమరీ సైట్‌ల నుండి రొమ్ము లింఫోమా మెటాస్టాసిస్ (న్యూరోఎండోక్రిన్ లేదా ఎక్స్‌ట్రామెడల్లరీ అక్యూట్ మైలోయిడ్ లుకేమియా) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CA 15.3 CA 27.29 (రొమ్ము క్యాన్సర్ మార్కర్, రొమ్ము కాన్సర్ మార్కర్, విమోగ్రఫీ MR మామ్‌మెమోగ్రఫీ ఫ్లోరోరాసిల్ & జెమ్‌సిటాబైన్ రేడియేషన్ థెరపీ హార్మోన్ థెరపీ: టామోక్సిఫెన్, ఫుల్‌వెస్ట్‌రంట్, లెట్రోజోల్ & మెజెస్ట్రోల్ టార్గెటెడ్ థెరపీ: ట్రాస్టూజుమాబ్, పెర్టుజుమాబ్, నెరటినిబ్ & అల్పెలిసిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ: పెంబ్రోలిజుమాబ్, అటెజోలిజుమాబ్ & పెర్టుజుమాబ్ రొమ్ము శస్త్రచికిత్స చికిత్స, అన్ని రొమ్ము శస్త్రచికిత్స చికిత్స చూడండి క్యాన్సర్

రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో లక్షణాలను చూపించకపోయినా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ రొమ్ములో కొన్ని మార్పులు సంభవిస్తాయి. రొమ్ములో ఈ మార్పుల గురించి తెలుసుకోవడం క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది: రొమ్ములలో ఒక ముద్ద ఉండటం మిగిలిన రొమ్ము కణజాలం నుండి భిన్నంగా అనిపించడం రొమ్ము పరిమాణం, ఆకారం లేదా రూపంలో మార్పులు , బాధాకరమైన, లేదా విస్తరించిన చనుమొన చనుమొన నుండి ఏదైనా ఉత్సర్గ లేదా రక్తస్రావం రొమ్ము చర్మంపై మడతలు కనిపించడం లేదా రొమ్ము చర్మంపై మడతలు కనిపించడం రొమ్ము/లు వాపు శోషరస కణుపులు (అండర్ ఆర్మ్స్ మరియు కాలర్‌బోన్ చుట్టూ) క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందని సూచించవచ్చు. మా నిపుణుడు డాక్టర్ ప్రియా తివారీ (హిందీలో) వివరించిన బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు మరియు దశల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియోను చూడండి.

రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు

జన్యువులు మిమ్మల్ని రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు గురిచేస్తాయని మరియు దానిని నిరోధించలేమని చాలా మంది నమ్ముతారు. కానీ వాస్తవానికి, రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులలో 5-10% మాత్రమే జన్యు సిద్ధత కలిగి ఉంటాయి. చెదురుమదురు రొమ్ము క్యాన్సర్‌లుగా గుర్తించబడిన మిగిలిన 90% మందిలో, గుర్తించబడిన ప్రమాద కారకాలను నిర్వహించవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: స్త్రీలుగా ఉండటం వల్ల పురుషుల కంటే రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. వయసు పెరిగే కొద్దీ ముసలితనం పెరుగుతుంది. చాలా రొమ్ము క్యాన్సర్‌లు 50 ఏళ్ల తర్వాత నిర్ధారణ అవుతాయి. లోబ్యులర్ కార్సినోమా ఇన్ సిటు (LCIS) లేదా రొమ్ము యొక్క వైవిధ్య హైపర్‌ప్లాసియా వంటి రొమ్ము పరిస్థితుల యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర. రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర. అలాగే ఒక రొమ్ములో క్యాన్సర్ చరిత్ర, మరొక రొమ్ములో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్ లేదా అండాశయ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర. మీ తల్లి, సోదరి లేదా కుమార్తె లేదా ఎవరైనా కుటుంబ సభ్యులకు రొమ్ము లేదా అండాశయ క్యాన్సర్ ఉంటే రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో మొదటి డిగ్రీ మగ బంధువు ఉండటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జన్యువుల యొక్క నిర్దిష్ట హానికరమైన ఉత్పరివర్తనాల ఉనికి [రొమ్ము క్యాన్సర్ జన్యువులు 1 మరియు 2 (BRCA1 మరియు BRCA2)]. ఉదాహరణకు, మహిళల్లో BRCA2 మ్యుటేషన్ జీవితకాల ప్రమాదాన్ని సుమారు 26% నుండి 84% వరకు కలిగి ఉంటుంది. దట్టమైన రొమ్ములను కలిగి ఉండటం. ప్రారంభ రుతుక్రమం (12 సంవత్సరాలకు ముందు) లేదా ఆలస్యం అయిన రుతువిరతి (55 సంవత్సరాల తర్వాత). 30 ఏళ్ల తర్వాత గర్భవతిగా ఉండకూడదు లేదా మొదటి బిడ్డను కనకూడదు. ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానం. ఊబకాయం. రుతువిరతి తర్వాత హార్మోన్ చికిత్స (ప్రోజెస్టిన్‌తో ఈస్ట్రోజెన్). ముఖ్యంగా తల, మెడ లేదా ఛాతీకి రేడియోధార్మిక చికిత్స యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర. అపోహ: మీ రొమ్ములో గడ్డ ఉంటే మీకు రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉందని అర్థం. వాస్తవం: రొమ్ములోని గడ్డలు చాలా తక్కువ శాతం మాత్రమే క్యాన్సర్. ఒక ముద్ద క్యాన్సర్ కాని పీచు పెరుగుదల కూడా కావచ్చు. క్లినికల్ బ్రెస్ట్ పరీక్ష కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ముద్ద పరిమాణం మరియు/లేదా ఆకృతిలో ఏదైనా ఉత్సర్గ లేదా మార్పు ఉన్నట్లయితే ఈ పరీక్ష మరింత ముఖ్యమైనది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రొమ్ము క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకోవడానికి ఉత్తమ మార్గం ప్రారంభ స్క్రీనింగ్ ద్వారా. వివిధ రకాల రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు:

1. రొమ్ము రొమ్ము స్వీయ-పరీక్ష (BSE) యొక్క భౌతిక పరీక్ష, పేరు సూచించినట్లుగా, ఒక రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష, ఇది స్వయంగా మరియు ఇంట్లో చేయవచ్చు. ఇది సాధారణంగా 5-10 నిమిషాలు పడుతుంది మరియు 15 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న మహిళలందరూ ప్రతి నెలా చేయాలి. అద్దం ముందు టాప్‌లెస్‌గా నిలబడండి, మీ చేతులను మీ వైపులా మరియు భుజాలను నిటారుగా ఉంచండి. స్తనాలలో డింప్లింగ్, విలోమ చనుమొన, పుక్కరింగ్ మరియు పరిమాణం, ఆకారం లేదా సమరూపతలో మార్పులు వంటి ఏవైనా దృశ్యమాన మార్పుల కోసం మీ రొమ్ములను అద్దంలో చూడండి. రొమ్ములో మార్పులను చూసేందుకు మీ చేతులను పైకెత్తి, అరచేతులను తల వెనుక భాగంలో ఉంచండి. ఒక సమయంలో ఒక రొమ్మును ఎత్తడం ద్వారా దీన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ వేళ్ల ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా మీ రొమ్ములను అనుభూతి చెందండి (చిట్కాలు కాదు). ఒత్తిడిని వర్తింపజేయండి మరియు మీ వేళ్లను రొమ్ములపై వృత్తాకార కదలికలో మసాజ్ చేసినట్లుగా కదిలించండి. మీరు ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, కాలర్‌బోన్, బ్రెస్ట్‌బోన్ మధ్యలో మరియు చంకల దగ్గరకు వెళ్లండి. పడుకున్నప్పుడు మరియు మళ్లీ షవర్‌లో మీ రొమ్ములను తనిఖీ చేయండి. స్నానం చేస్తున్నప్పుడు నీరు మరియు సబ్బును ఉపయోగించడం వల్ల మీ వేళ్లు చర్మంపైకి జారడం సులభం చేస్తుంది మరియు రొమ్ములను సులభంగా అనుభూతి చెందుతుంది. ఒక చేతిని తల వెనుక భాగంలో ఉంచి, మరో చేత్తో రొమ్ముపై మసాజ్ చేయడం ద్వారా విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. చివరగా, ఏదైనా ఉత్సర్గ కోసం తనిఖీ చేయడానికి చనుమొనను సున్నితంగా పిండి వేయండి.
2. క్లినికల్ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ (CBE) ఒక వైద్యుడు లేదా నర్సు ద్వారా క్లినికల్ బ్రెస్ట్ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఈ పరీక్ష సమయంలో, వైద్యుడు రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డలు, కాఠిన్యం, చనుమొన ఉత్సర్గ లేదా ఏవైనా ఇతర మార్పులను అనుభవించడానికి అతని/ఆమె చేతులను ఉపయోగిస్తాడు. రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళల్లో లేదా ఏదైనా అసాధారణత లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాల ప్రారంభ సంకేతంలో ఇది ఆరు నెలలకు ఒకసారి చేయాలి. మీరు BSE సమయంలో ఏదైనా అసాధారణతను గమనించినట్లయితే, తదుపరి దర్యాప్తు కోసం వెంటనే CBEని చేయమని సలహా ఇవ్వబడింది.
3. రక్త మార్కర్ పరీక్షలు కణితి గుర్తుల కోసం రక్త పరీక్షలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ పరీక్షలు శరీరంలో క్యాన్సర్ కార్యకలాపాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు కాకుండా, క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించబడ్డాయా లేదా చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుందో అంచనా వేయడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. మీరు ఇప్పటికే క్యాన్సర్ నుండి కోలుకున్నట్లయితే, క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చిందా (పునరావృతం) తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడతాయి. మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసే కొన్ని సాధారణ రక్త గుర్తులు: CA 15.3 CA 27.29 (రొమ్ము క్యాన్సర్ మార్కర్) కార్సినో ఎంబ్రియోనిక్ యాంటిజెన్ (CEA)
4. మామోగ్రఫీ మమ్మోగ్రఫీ అనేది ప్రాథమికంగా రొమ్ము కణజాలం యొక్క ఎక్స్-రే. 40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత లేదా మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మహిళలందరూ సంవత్సరానికి ఒకసారి దీన్ని చేయాలి. దట్టమైన రొమ్ములు ఉన్న మహిళల్లో మమోగ్రఫీ మాత్రమే ఉపయోగపడదు. ఈ స్త్రీలలో, ఇది అల్ట్రాసోనోగ్రఫీతో కలిపి లేదా మీ వైద్యుడు సూచించినట్లుగా చేయాలి.
5. అయస్కాంత ప్రతిధ్వని మామోగ్రామ్ ఈ పద్ధతి రొమ్ము యొక్క చిత్రాలను తీయడానికి మరియు అసాధారణతలను తనిఖీ చేయడానికి అయస్కాంత మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. BRCA జన్యు పరివర్తన వంటి రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళలను పరీక్షించడానికి ఇది మామోగ్రామ్‌లు మరియు CBE కంటే మెరుగైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. అధిక-ప్రమాద సమూహాలలో ఉన్న మహిళలకు, MRIతో పాటు మామోగ్రఫీ మరియు CBE స్క్రీనింగ్ సాధనంగా ఉపయోగించబడుతుంది. క్యాన్సర్ లేకపోయినా రొమ్ము MRIలు అసాధారణంగా కనిపించవచ్చు కాబట్టి, క్యాన్సర్ వచ్చే సగటు ప్రమాదం ఉన్న మహిళలకు అవి సూచించబడవు.
6. ఇతర పరీక్షలు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలలో ఏదైనా అసాధారణత కనుగొనబడిన సందర్భంలో, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి తదుపరి పరీక్షలు తీసుకోవాలని స్త్రీని నిర్దేశించవచ్చు. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ఎక్సిషన్ బయాప్సీ: పరీక్ష కోసం కణజాల ద్రవ్యరాశి తీసివేయబడుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో పాల్గొన్న కణాల రకాలను గుర్తించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. FNAC (ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ): మైక్రోస్కోపిక్ మూల్యాంకనం కోసం రొమ్ము కణజాలం నుండి ద్రవాన్ని తొలగించడానికి ఫైన్ గేజ్ సూదిని ఉపయోగిస్తారు. CT స్కాన్: ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించిందో లేదో తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? భారతీయ మహిళల్లో క్యాన్సర్ కారణంగా మరణానికి ప్రధాన కారణం రొమ్ము క్యాన్సర్. నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రామ్ ప్రకారం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 22 మంది మహిళల్లో 1 మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 60 మంది మహిళల్లో 1 ఆమె జీవితకాలంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాలపై మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే పరీక్షించండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి! ప్రముఖులు ముంతాజ్‌ను 2000లో ప్రభావితం చేశారు, ఒకప్పటి బాలీవుడ్ దివా ముంతాజ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె రొమ్ములలో ప్రాణాంతక గడ్డ కనుగొనబడినప్పుడు ఆమె వయస్సు 54 సంవత్సరాలు. ఆమెకు 6 కీమోథెరపీలు మరియు 35 రేడియేషన్ సెషన్‌లు జరిగాయి. తాహిరా కశ్యప్ తాహిరా కశ్యప్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె వ్యాధి నుండి వడగళ్ళు మరియు హృదయపూర్వకంగా తిరిగి రావడానికి కీమోథెరపీ, మాస్టెక్టమీ మరియు పునర్నిర్మాణం చేయించుకుంది. శ్రేల్ క్రో షెరిల్ క్రో ఒక అమెరికన్ నటి మరియు సంగీత విద్వాంసురాలు, ఆమె 44 సంవత్సరాల వయస్సులో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క నాన్-ఇన్వాసివ్ రూపంతో బాధపడుతున్నది. ఆమె క్యాన్సర్ రహితంగా ప్రకటించబడటానికి ముందు ఆమె లంపెక్టమీ మరియు ఏడు వారాల రేడియేషన్ థెరపీ చేయించుకుంది. సింథియా నిక్సన్ "సెక్స్ అండ్ ది సిటీ" స్టార్ సింథియా నిక్సన్ 2002లో రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె స్వయంగా గడ్డను కనిపెట్టింది మరియు దానిని బయాప్సీ చేసి క్యాన్సర్‌గా నిర్ధారించారు. కైలీ మినోగ్ ఆస్ట్రేలియన్ పాప్ స్టార్ కైలీ మినోగ్ 2005 సంవత్సరంలో కేవలం 36 సంవత్సరాల వయస్సులో రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె క్యాన్సర్ రహితంగా ఉండటానికి ముందు కీమోథెరపీ మరియు శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్ నివారణ
7. సాధారణ శారీరక శ్రమకు వెళ్లండి నిశ్చల జీవనశైలి మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకత రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. క్రియారహితంగా ఉన్న మహిళలతో పోలిస్తే క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేసే స్త్రీలకు రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 10%-20% తక్కువగా ఉంటుంది. దైహిక వాపు, హార్మోన్లు మరియు శక్తి సమతుల్యతపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. నడక కూడా ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. కాబట్టి మీరు మెరుగైన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం కోసం వారానికి కనీసం 4 రోజులు రోజుకు 30 నిమిషాలు మితమైన-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం చేయాలని నిర్ధారించుకోండి.
8. ధూమపానం మానేయండి దీర్ఘకాలం పాటు అధికంగా ధూమపానం చేయడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని, ముఖ్యంగా రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళలకు కూడా ఇది నివేదించబడింది.
9. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించండి ఎందుకంటే అధికంగా తీసుకోవడం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీకు అవసరమైతే, మద్యపానాన్ని సామాజిక సమావేశాలకు మాత్రమే పరిమితం చేయండి.
10. అధిక శరీర బరువును వదిలించుకోండి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ఊబకాయం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం అధిక బరువు ఉన్న మహిళల్లో 1.5 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉన్న మహిళల్లో కంటే ఊబకాయం కలిగిన మహిళల్లో 2 రెట్లు ఎక్కువ. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో కొవ్వు కణజాలం ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క అతిపెద్ద మూలం కాబట్టి ఇది అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిల వల్ల కావచ్చు. అందువల్ల, మీ బరువును సాధారణ పరిధిలో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.

సాధారణ ఫిట్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌ను ఎంచుకుని, రోజంతా చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోండి మరియు శుద్ధి చేసిన, ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు నూనెతో కూడిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి.

1. నెలకు ఒకసారి రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష చేయించుకోండి, రొమ్ములను క్రమం తప్పకుండా స్వీయ-పరీక్ష చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే అవి ముందుగానే గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. అన్నింటిలో మొదటిది, మీ భుజాలను నిటారుగా మరియు మీ తుంటిపై చేతులతో అద్దంలో మీ రొమ్ములను చూడండి. ఏదైనా డింప్లింగ్, చర్మం ఉబ్బినట్లు లేదా విలోమ చనుమొన కోసం చూడండి. ఇప్పుడు, మీ చేతి యొక్క మొదటి కొన్ని ఫింగర్ ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించి మీ రొమ్ములు వృత్తాకార కదలికలో కదులుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి. స్నానం చేసేటప్పుడు చర్మం తడిగా మరియు జారేటటువంటి రొమ్ములను అనుభూతి చెందడానికి సులభమైన మార్గం.
2. ప్రతి సంవత్సరం క్లినికల్ పరీక్ష చేయించుకోండి 35 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత, ప్రతి సంవత్సరం అనుభవజ్ఞుడైన బ్రెస్ట్ సర్జన్ ద్వారా క్లినికల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో, 25 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత వార్షిక క్లినికల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.
3. మామోగ్రఫీ/అల్ట్రాసౌండ్ పూర్తి చేయండి మామోగ్రామ్ అనేది రొమ్ము యొక్క ఎక్స్-రే చిత్రం. మీకు క్యాన్సర్ లక్షణాలు లేనప్పుడు స్క్రీనింగ్ ప్రయోజనాల కోసం దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క ముద్ద లేదా ఇతర సంకేతాలను కలిగి ఉంటే కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. 40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఏడాదికోసారి క్రమం తప్పకుండా మామోగ్రామ్‌లు చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. కానీ మీరు 40 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీ రొమ్ములో మార్పులను తెలుసుకోవడానికి రొమ్ము యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ సిఫార్సు చేయబడిన పరీక్ష.
4. కుటుంబ చరిత్ర విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి రొమ్ము క్యాన్సర్ కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, మీ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని చర్చించడానికి మీ ఆంకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి. మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా మహిళ 40 ఏళ్లు పైబడి ఉంటే, అప్పుడు మామోగ్రఫీ చేయించుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్ నుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అపోహ: అండర్‌వైర్ బ్రాలు ధరించడం వల్ల బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. వాస్తవం: అండర్‌వైర్ బ్రాలు క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయని వాదించే వారు ఈ బ్రాలు శోషరస వ్యవస్థను నియంత్రిస్తాయని నమ్ముతారు, ఫలితంగా రొమ్ములలో విషపదార్ధాలు పేరుకుపోతాయి. అయినప్పటికీ, బ్రాల ద్వారా శోషరస కణుపుల కుదింపు క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని రుజువు చేసే శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. వాస్తవానికి, శరీర ద్రవాలు అండర్ వైర్ వైపు కాకుండా అండర్ ఆర్మ్ శోషరస కణుపుల్లోకి పైకి మరియు పైకి ప్రయాణిస్తాయి. మరిన్ని పురాణాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీ రొమ్ములో ముద్ద ఉన్నట్లు అనిపించినా లేదా చనుమొన నుండి స్రావాలు వచ్చినా వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్నట్లయితే, సాధారణ మామోగ్రఫీని (సంవత్సరానికి ఒకసారి) ఎంచుకోవడం తెలివైన పని.

రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స విషయానికి వస్తే, ఒక వైద్యుడు మాత్రమే కాదు, మల్టీడిసిప్లినరీ విధానం అని పిలువబడే సమగ్ర ప్రణాళికను రూపొందించడానికి కలిసి పనిచేసే నిపుణుల బృందం ఉంది. క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క వివిధ రంగాలలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యులు: ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్

ఈ నిపుణులు రేడియాలజిస్ట్‌లు, పాథాలజిస్టులు, పోషకాహార నిపుణులు, కౌన్సెలర్లు మరియు వైద్యులతో పాటు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలను కలిగి ఉన్న రోగి యొక్క మొత్తం చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు. ఒకవేళ మీరు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి వృద్ధాప్య ఆంకాలజిస్ట్ లేదా వృద్ధాప్య నిపుణుడు కూడా పాల్గొనవచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స

రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, కొన్ని కణితులు చిన్నవిగా ఉంటాయి కానీ వేగంగా పెరుగుతాయి అయితే కొన్ని పరిమాణంలో పెద్దవి కానీ చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. అందుకే రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సను రోగి ప్రొఫైల్ ప్రకారం అనుకూలీకరించాలి. చికిత్స యొక్క రకాన్ని నిర్ణయించే ముందు పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన కొన్ని సాధారణ పారామితులు: రొమ్ములో క్యాన్సర్ ఉన్న ప్రదేశం కణితి పరిమాణం శరీరంలోని ఇతర ప్రదేశాలకు వ్యాపించిందా అనేది క్యాన్సర్ రకం దశ /క్యాన్సర్ యొక్క గ్రేడ్ మహిళ యొక్క రుతుక్రమం ఆగిన స్థితి రోగి యొక్క వయస్సు ఏదైనా జన్యు ఉత్పరివర్తనలు ఉండటం క్యాన్సర్ కణాలపై హార్మోన్ల గ్రాహకాలు లేదా ప్రోటీన్ల ఉనికి రోగి యొక్క సాధారణ ఆరోగ్యం & ఫిట్‌నెస్

రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికలు క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిగి ఉండవచ్చు:

1. కెమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను తగ్గించడానికి లేదా చంపడానికి మందులు/ఔషధాలను ఉపయోగించడం. ఈ మందులను మాత్రల రూపంలో లేదా ఇంజెక్షన్ల రూపంలో (ఇంట్రావీనస్ మోడ్ ద్వారా) లేదా రెండింటిలోనూ ఇవ్వవచ్చు. సాధారణంగా, కీమోథెరపీలో సెంట్రల్ లైన్ (ఛాతీలోని పెద్ద సిరకు జోడించిన పొడవైన ట్యూబ్) లేదా కాన్యులా (చేతిలోని సిరకు జోడించబడిన సన్నని చిన్న గొట్టం) ద్వారా ఔషధాల ఇంట్రావీనస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఉంటుంది.

ఈ మందులను కాంబినేషన్‌లో ఉపయోగించినప్పుడు కీమోథెరపీ అత్యంత ప్రభావవంతమైనదిగా గుర్తించబడింది. ఇది శస్త్రచికిత్సకు ముందు (నియోఅడ్జువాంట్) లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత (సహాయక) ఇవ్వబడుతుంది. శస్త్రచికిత్సకు ముందు కీమోథెరపీ కణితిని తగ్గించడం మరియు క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే అవకాశాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కీమోథెరపీ సిఫార్సు చేయబడవచ్చు: మీ చేయి కింద ఉన్న శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ కణాల ఉనికి ఉంది, మీ రొమ్ములో పెద్ద కణితి ఉంది క్యాన్సర్ కణాలు అధిక గ్రేడ్ (గ్రేడ్ 3 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) హార్మోన్ థెరపీ పని చేయడంలో విఫలమైతే ( క్యాన్సర్ కణాలపై హార్మోన్ గ్రాహకాలు లేకపోవడం వల్ల)

ఎన్ని చక్రాలు? కీమోథెరపీ షెడ్యూల్‌లో మీ వైద్యుడు నిర్దిష్ట సమయంలో నిర్దేశించిన నిర్దిష్ట సంఖ్యలో చక్రాలలో ఔషధాల కలయికను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. నియమావళి వారానికి ఒకసారి, 2 వారాలు, 3 వారాలు లేదా 4 వారాలు కావచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, మీరు ఒక రోజులో కీమోథెరపీ సైకిల్‌లను తీసుకొని ఇంటికి తిరిగి రావచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు రాత్రిపూట లేదా కొన్ని రోజులు ఆసుపత్రిలో ఉండవలసి ఉంటుంది.

కీమోథెరపీ ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: సైక్లోఫాస్ఫమైడ్ విన్‌బ్లాస్టైన్ వినోరెల్బైన్ ఫ్లోరోరాసిల్ కాపెసిటాబైన్ జెమ్‌సిటాబైన్ కీమోథెరపీ యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలు జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, బరువు తగ్గడం, విపరీతమైన అలసట, అంటువ్యాధుల ప్రమాదం, రక్తస్రావం/సులభంగా గాయాలు, అతిసారం & జుట్టు రాలడం లేదా మలబద్ధకం. నష్టం.

గమనిక: చికిత్స తర్వాత మీకు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు ఉంటే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

1. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రేడియేషన్ (ఎక్స్-కిరణాల మాదిరిగానే అధిక-శక్తి కిరణాలు) ఉపయోగిస్తుంది. కీమోథెరపీ మరియు సర్జరీ వంటి ఇతర చికిత్సా విధానాలతో పాటు ఈ థెరపీని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రేడియోథెరపీ బృందం రేడియోథెరపీని పని చేస్తుంది, ఇందులో రేడియేషన్ మోతాదు, మీకు అవసరమైన చోట & చుట్టుపక్కల కణజాలం యొక్క మోతాదు కూడా ఉంటుంది.

రేడియేషన్ థెరపీ రకాలు ఎక్స్‌టర్నల్-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: శరీరం వెలుపల ఉన్న యంత్రం నుండి ఇచ్చే రేడియేషన్ ఇంట్రాఆపరేటివ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఆపరేటింగ్ రూమ్‌లో ప్రోబ్‌ని ఉపయోగించి ఇచ్చే రేడియేషన్ బ్రాకీథెరపీ రేడియేషన్: రేడియోధార్మిక మూలాలను కణితిలో ఉంచడం ద్వారా అందించబడుతుంది బాహ్య-బీమ్ థెరపీ అత్యంత సాధారణమైనది. ఇది మొత్తం రొమ్ము & పాక్షిక రొమ్ము రేడియేషన్ థెరపీకి ఉపయోగించబడుతుంది.

రేడియోథెరపీ సమయంలో ఏమి జరుగుతుంది? రేడియోగ్రాఫర్లు బ్రెస్ట్ బోర్డ్ అని పిలువబడే ప్రత్యేక బోర్డు మీద పడుకోమని చెబుతారు. మీరు షెల్ (అచ్చు) తయారు చేసి ఉంటే, అది మీ రొమ్ముపై అమర్చబడుతుంది & మీరు మీ తలపై మీ చేతులను పైకి ఎత్తవలసి ఉంటుంది. దీని తరువాత, నిపుణులు మిమ్మల్ని సరైన స్థితిలో ఉంచడానికి మీ శరీరం లేదా షెల్‌పై ఉన్న గుర్తులను ఉపయోగించి యంత్రాన్ని వరుసలో ఉంచుతారు.

మీరు మీ వెనుకభాగంలో పడుకున్నందున, మీరు సరైన స్థితిలో ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ చికిత్సకు ముందు బహుళ చిత్రాలు తీయబడతాయి. మీ రేడియోగ్రాఫర్ చికిత్స సమయంలో మీ శ్వాసను కొన్ని సెకన్ల పాటు (కొన్నిసార్లు) పట్టుకోమని అడగవచ్చు.

రేడియేషన్ థెరపీ వల్ల అలసట, రొమ్ము వాపు, ఎరుపు మరియు/లేదా చర్మం రంగు మారడం, నొప్పి లేదా చర్మం (రేడియేషన్ ఉన్న ప్రదేశంలో) & న్యుమోనిటిస్ (చాలా అరుదుగా) వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు.

ఎన్ని చక్రాలు? రేడియోథెరపీ షెడ్యూల్‌లో మీ వైద్యుడు నిర్దిష్ట సమయంలో సెట్ చేసిన నిర్దిష్ట సంఖ్యలో చక్రాలను కలిగి ఉంటుంది, ఉదాహరణకు 3 నుండి 6 వారాల పాటు వారానికి 5 రోజులు. రేడియోథెరపీ యొక్క రోజువారీ చికిత్సను భిన్నం అంటారు.

ఇది సిఫార్సు చేయబడింది: క్యాన్సర్ ద్రవ్యరాశి శస్త్రచికిత్సతో తొలగించబడనంత భారీగా ఉన్నప్పుడు, మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి (ఎముకలు లేదా మెదడు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన క్యాన్సర్) రొమ్ము సంరక్షణ శస్త్రచికిత్స (BCS) తర్వాత మాస్టెక్టమీ (రొమ్ము తొలగింపు శస్త్రచికిత్స) తర్వాత అదే రొమ్ము లేదా సమీపంలోని శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, సమీపంలోని శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ కనుగొనబడినట్లయితే లేదా 5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉన్నట్లయితే లేదా సమీపంలోని చర్మం లేదా కండరాలకు వ్యాపిస్తే

1. హార్మోనల్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు అవసరమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించడం లేదా నిరోధించడం ద్వారా ఈ చికిత్సా విధానం పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స తరచుగా పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి శస్త్రచికిత్స తర్వాత సహాయక చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది. చాలా రకాల హార్మోన్ థెరపీలు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి లేదా రొమ్ములపై ఈస్ట్రోజెన్ పనిచేయకుండా ఆపడం ద్వారా చికిత్సలో సహాయపడతాయి.

ఎవరు తీసుకోవాలి? రొమ్ము క్యాన్సర్ కణాలలో ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలు (ER) ఉంటే మాత్రమే హార్మోన్ చికిత్స పని చేస్తుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్లలో 70% ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలను కలిగి ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. ఈ రకమైన రొమ్ము క్యాన్సర్‌లను ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్ క్యాన్సర్ లేదా ER పాజిటివ్ క్యాన్సర్ అంటారు. ఉపయోగించిన హార్మోన్ థెరపీ రకం రుతువిరతి స్థితి, క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే అవకాశాలు & ఔషధం యొక్క దుష్ప్రభావాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి? హార్మోన్ల చికిత్స కోసం ఉపయోగించే మందులు మాత్రలు లేదా ఇంజెక్షన్ల రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. టామోక్సిఫెన్ లేదా అనస్ట్రోజోల్ వంటి అరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్స్ వంటి మందులు సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల (లేదా అవసరాన్ని బట్టి ఎక్కువ) వరకు సూచించబడతాయి, అయితే ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్ ప్రతి నెలా ఒకసారి ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది.

ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: టామోక్సిఫెన్ ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలను నిరోధించే సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్ (SERM) వలె పనిచేస్తుంది ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్ యాంటీ-ఈస్ట్రోజెన్ లాగా పనిచేస్తుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలను అడ్డుకుంటుంది మరియు దెబ్బతీస్తుంది లెట్రోజోల్ ఆరోమాటేస్ ఇన్‌హిబిటర్‌లుగా పనిచేస్తుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్‌ను నిరోధించడం ద్వారా ఉత్పత్తి స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ యొక్క Megestrol ప్రొజెస్టెరాన్ లాంటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది, ఇది శరీరంలో ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది

ఉపయోగించిన మందుల ఆధారంగా హార్మోన్ల చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు మారవచ్చు, అయితే కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో వేడి ఫ్లష్‌లు మరియు చెమటలు, క్రమరహిత కాలాలు, తక్కువ సెక్స్ డ్రైవ్, యోని పొడి లేదా ఉత్సర్గ, అనారోగ్యంగా అనిపించడం, కీళ్ల నొప్పులు, మూడ్ మార్పులు & అలసట

1. టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ యొక్క నిర్దిష్ట జన్యువులు, ప్రొటీన్లు లేదా క్యాన్సర్ పెరుగుదల మరియు మనుగడకు దోహదపడే వాతావరణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే చికిత్స. కీమోథెరపీలా కాకుండా, ఈ చికిత్స ఫోకస్డ్ పద్ధతిలో పనిచేస్తుంది & ఆరోగ్యకరమైన కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. కణితులు వేర్వేరు లక్ష్యాలను కలిగి ఉండవచ్చు కాబట్టి, చికిత్స ప్రారంభించే ముందు లక్ష్యాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడు కొన్ని పరీక్షలను అమలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం హార్మోన్ల చికిత్సలు మొదటి ఆమోదించబడిన లక్ష్య చికిత్స. ఇటీవల, HER2 (హ్యూమన్ ఎపిడెర్మల్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్ 2) టార్గెటెడ్ థెరపీలు HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు ఆమోదించబడ్డాయి. HER2 అనేది రొమ్ము క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషించగల జన్యువు.

లక్ష్య చికిత్స సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది: శస్త్రచికిత్సకు ముందు (క్యాన్సర్‌ను కుదించడానికి) శస్త్రచికిత్స తర్వాత (పునరావృతమయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి) ద్వితీయ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు (క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే) క్యాన్సర్ పునరావృతమైతే

ఔషధాల ఉదాహరణలు కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ట్రాస్టూజుమాబ్ నాన్-మెటాస్టాటిక్ HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కోసం ఆమోదించబడింది Pertuzumab ట్రాస్టూజుమాబ్ & కీమోథెరపీతో కలిపి HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కోసం ఆమోదించబడింది Pertuzumab, trastuzumab, మరియు hyaluronidase–zzxf HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నెరటినిబ్ అధిక-రిస్క్ HER2-పాజిటివ్, ప్రారంభ-దశ రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం ఆమోదించబడింది Alpelisib హార్మోన్ రిసెప్టర్-పాజిటివ్, HER2-నెగటివ్ మెటాస్టాటిక్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో పాటు ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్‌ను ఉపయోగించింది

రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు టార్గెటెడ్ థెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఔషధ రకం, ఔషధ మోతాదు, మొత్తం ఆరోగ్యం & చికిత్స కోసం ఉపయోగించే ఇతర ఔషధాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి (దానితో పాటు). కనిపించే కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో అనారోగ్యంగా అనిపించడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు, అలసట & అలసట, అతిసారం లేదా మలబద్ధకం, శరీర నొప్పి, వేడి ఫ్లష్‌లు, కండరాల నొప్పులు, పుండ్లు పడడం & ఆకలి లేకపోవడం.

1. ఇమ్యునోథెరపీ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇమ్యునోథెరపీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడటం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స శరీరం ద్వారా సహజంగా తయారు చేయబడిన పదార్థాలను లేదా రసాయనికంగా (ఔషధాల రూపంలో) వీటిని ఉపయోగిస్తుంది: క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను ఆపడం లేదా మందగించడం: క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని నిరోధించడం శరీరంలోని ఇతర భాగాలు క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి శరీరానికి సహాయపడతాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సకు ఆమోదించబడిన ఇమ్యునోథెరపీ మందులు: పెంబ్రోలిజుమాబ్ అటెజోలిజుమాబ్ పెర్టుజుమాబ్

ఇది ఎలా పని చేస్తుంది? మన శరీరం ఉత్పత్తి చేసే రోగనిరోధక కణాలలో ఒకటి టి-కణాలు. ఈ కణాలు సెల్ యొక్క ఉపరితలంపై ఉన్న ప్రోటీన్లను విశ్లేషించడం మరియు గుర్తించడం ద్వారా సంక్రమణతో పోరాడుతాయి. ఉపరితల ప్రొటీన్లు సెల్ సాధారణ & ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతం చేస్తే, T కణాలు దానిని ఒంటరిగా వదిలివేస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఒక కణం క్యాన్సర్ లేదా అసాధారణమైనదని ఉపరితల ప్రోటీన్లు సూచిస్తే, T కణాలు సెల్‌పై దాడి చేస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మరియు కణజాలాలను సురక్షితంగా ఉంచే ఈ ప్రత్యేక ప్రోటీన్లను రోగనిరోధక తనిఖీ కేంద్రాలు అంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను గుర్తించి, వాటిపై దాడి చేయడంలో సహాయపడేందుకు ఇమ్యునోథెరపీ మందులు ఈ ప్రొటీన్లను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి.

ఇమ్యునోథెరపీ ఔషధాలు చాలా కొత్తవి మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ మరియు హార్మోన్ల చికిత్స వంటి ఇతర క్యాన్సర్ చికిత్సల వరకు అధ్యయనం చేయబడలేదు. అయినప్పటికీ, నిర్దిష్ట ప్రోటీన్లను లక్ష్యంగా చేసుకున్న మందులు ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడానికి సహాయపడే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ఇది శరీరంలోని ప్రధాన అవయవాలైన ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, క్లోమం, మూత్రపిండాలు మరియు ప్రేగులపై వివిధ ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సను వివరిస్తున్న డాక్టర్ ప్రియా తివారీ, నిపుణులైన ఆంకాలజిస్ట్ చూడండి.

1. శస్త్రచికిత్స రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కొన్ని సాధారణ శస్త్రచికిత్స చికిత్సలు:
2. మాస్టెక్టమీ అనేది లంపెక్టమీ విషయంలో ముద్ద మాత్రమే కాకుండా మొత్తం రొమ్మును శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం. రొమ్ము క్యాన్సర్ రకం మరియు దశపై ఆధారపడి, మీరు మాస్టెక్టమీ లేదా లంపెక్టమీ చేయించుకోవాలా అని మీ వైద్యుడు నిర్ణయించవచ్చు. మీ వైద్యుడు మీకు మాస్టెక్టమీని సిఫారసు చేసే అవకాశం ఉంది: పెద్ద ముద్ద (కణితి), ప్రత్యేకించి ఒక చిన్న రొమ్ములో మీ రొమ్ము మధ్యలో కణితి మీ రొమ్ములో ఒకటి కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ ప్రాంతాలలో మీ రొమ్ములో DCIS యొక్క పెద్ద ప్రాంతాలలో రేడియోథెరపీ ఉంది. ముందు రొమ్ముకు

శస్త్రచికిత్స రకం క్యాన్సర్ ఎంత పెద్దది, రొమ్ములో ఎక్కడ ఉంది మరియు మీకు రొమ్ము పునర్నిర్మాణం ఉందా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక సాధారణ మాస్టెక్టమీ నుండి వచ్చే మచ్చ ఛాతీ చర్మం అంతటా మరియు చంకలోకి విస్తరించి ఉంటుంది. రొమ్ము పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్సను మాస్టెక్టమీ తర్వాత లేదా సౌలభ్యం ప్రకారం అదే సమయంలో చేయవచ్చు.

మీరు అధిక-ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి రొమ్ము యొక్క నివారణ తొలగింపు అయిన ప్రొఫిలాక్టిక్ మాస్టెక్టమీకి కూడా వెళ్ళవచ్చు.

1. రొమ్ము-సంరక్షణ చికిత్సను లంపెక్టమీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ సాంకేతికతలో కణితి మరియు క్యాన్సర్ కణాల చుట్టూ ఉన్న కొన్ని సాధారణ కణజాలాల తొలగింపు ఉంటుంది. సాంకేతికంగా, లంపెక్టమీ అనేది పాక్షిక మాస్టెక్టమీ, ఎందుకంటే రొమ్ము కణజాలంలో కొంత భాగం తొలగించబడుతుంది.

శస్త్రచికిత్సకు ముందు, మీ సర్జన్ లేదా నర్సు మీ రొమ్ముపై కోత ఎక్కడ చేయబడుతుందో చూపించే గుర్తులను గీయవచ్చు. ఇది మొత్తం రొమ్ము ప్రాంతం యొక్క రేడియేషన్ ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. లంపెక్టమీ శస్త్రచికిత్స దాదాపు 15-40 నిమిషాలు పట్టాలి.

మందులు తీసుకోవడం, కోత ప్రాంతం/కుట్లు, చేతికి వ్యాయామం చేయడం & ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలు ఉంటే వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడికి తెలియజేయడం వంటి సూచనలను అనుసరించి ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు. చికిత్స తర్వాత క్యాన్సర్ (ఏదైనా ఉంటే) స్థానికంగా పునరావృతం కావడాన్ని సత్వరమే గుర్తించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది కాబట్టి ఫాలో-అప్ తప్పనిసరి.

1. రొమ్ము పునర్నిర్మాణ చికిత్స ఇది ఎక్కువగా మాస్టెక్టమీ లేదా లంపెక్టమీ ఉన్న మహిళలచే పరిగణించబడుతుంది. ఇది శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, దీనిలో ప్లాస్టిక్ సర్జన్ రొమ్మును పునర్నిర్మించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ రొమ్మును పునర్నిర్మించడానికి రెండు ప్రధాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. అవి: ఇంప్లాంట్ పునర్నిర్మాణంలో రొమ్ము ఆటోలోగస్ లేదా "ఫ్లాప్" పునర్నిర్మాణంలో మీ బొడ్డు, తొడ లేదా వంటి శరీరంలోని మరొక భాగం నుండి మార్పిడి చేయబడిన కణజాలాన్ని ఉపయోగించడం కోసం సెలైన్-ఫిల్డ్ లేదా సిలికాన్ జెల్-నిండిన రూపాల్లోని ఇంప్లాంట్‌ను చొప్పించడం జరుగుతుంది. తిరిగి

రొమ్ము ప్రొస్థెసెస్ అనేక ఆకారాలు, పరిమాణాలు మరియు సిలికాన్ జెల్, ఫోమ్ లేదా ఫైబర్‌ఫిల్ ఇంటీరియర్ వంటి పదార్థాలలో వస్తాయి. సాధారణమైన వాటిలో తేలికపాటి మోడల్ (పాలీఫిల్ లేదా ఫోమ్) మరియు సిలికాన్ ప్రొస్థెసిస్ (మరింత వాస్తవికంగా & సహజంగా అనిపించడం) ఉంటాయి.

మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ ద్వారా క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.

గమనిక: రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ వీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది: క్యాన్సర్ దశ (శోషరస కణుపు స్థితి మరియు కణితి పరిమాణం) ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ రిసెప్టర్ (ER మరియు PR) మరియు హ్యూమన్ ఎపిడెర్మల్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్ 2 (HER2) వంటి నిర్దిష్ట ప్రోటీన్‌ల వ్యక్తీకరణ ఇప్పటికీ రుతుక్రమం లేదా రుతువిరతి కలిగి ఉంది మామోగ్రఫీ ద్వారా రెగ్యులర్ పరీక్ష మరియు స్క్రీనింగ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

వయసు పెరిగే కొద్దీ రొమ్ములో కొన్ని మార్పులు సంభవిస్తాయి. కానీ ఈ మార్పులు విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే అవి అంతర్లీన రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను సూచిస్తాయి. 25 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ప్రతి స్త్రీ లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు స్వీయ-రొమ్ము పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయడానికి ఇది కారణం, ఇది రొమ్ములలో సంభవించే ప్రారంభ మార్పులను సూచిస్తుంది.

రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీ వంటి మీ చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించడంతో పాటు, మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి, అవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి శరీరానికి సహాయపడతాయి, ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ఆయిల్ ఫుడ్స్ నుండి దూరంగా ఉండండి మీ బరువును తనిఖీ చేయండి, రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ఊబకాయం కూడా ప్రమాద కారకం కాబట్టి ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయండి, ఇది మీరు చురుకుగా మరియు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోండి, ఇది మిమ్మల్ని వివిధ అనారోగ్యాలకు గురి చేస్తుంది

చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు. మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్ విషయంలో, క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల మెటాస్టాసిస్ అని పిలువబడే ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించే అధిక ప్రమాదం ఉంది. ఇది తరచుగా ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించదు కానీ ఛాతీ CT స్కాన్‌లో మాత్రమే కనుగొనబడుతుంది.

అందుకే మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన వైద్య చికిత్స పొందేందుకు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా వివిధ చికిత్సా పురోగతులు ఉన్నాయి, మెరుగైన స్వీయ సంరక్షణ కోసం కొత్త ఆశ మరియు ఉత్సాహాన్ని తీసుకువచ్చాయి. మరియు, సిల్వర్ లైనింగ్ ఏమిటంటే, ముందుగానే గుర్తించినట్లయితే, అది నయం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

రొమ్ము క్యాన్సర్ రోజువారీ జీవితాన్ని వివిధ మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది ఏ దశలో ఉంది మరియు స్వీకరించిన చికిత్సపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక స్త్రీ తన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ఎలా ఎదుర్కొంటుంది అనేది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది, అయితే అనేక రకాల మద్దతు అవసరం. మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మీ అతిపెద్ద మద్దతు వ్యవస్థ అయినందున వారితో మాట్లాడండి. అదే పరిస్థితిలో ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కమ్యూనికేట్ చేయండి మరియు మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు మీ మనస్సును శాంతపరిచే శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలలో ఎక్కువగా పాల్గొనండి. చికిత్స సమయంలో అలసట మరియు బద్ధకం సమస్య కావచ్చు కానీ కొన్ని సున్నితమైన శారీరక శ్రమ నొప్పి మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరం తక్కువగా అనిపించినప్పుడు ఎక్కువ పని చేయడం లేదా అతిగా శ్రమించడం మానుకోండి. రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స కొన్ని శారీరక సమస్యలను కలిగించే అవకాశం ఉంది. ఒకటి లేదా రెండు రొమ్ముల ఆకృతిలో మార్పులు మరియు శస్త్రచికిత్స తర్వాత మచ్చలు ఆత్మగౌరవం మరియు విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. వీలైతే, మీ మనస్సును మళ్లించే మరియు మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే సహాయక సమూహాలు మరియు కార్యకలాపాలలో చేరండి. శిక్షణ పొందిన కౌన్సెలర్ లేదా సైకాలజిస్ట్ లేదా ఏదైనా నిపుణుడితో మాట్లాడటం మీకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు చికిత్స అనంతర ప్రశ్నల గురించిన మొత్తం సమాచారాన్ని పొందడానికి నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లడం సహాయకరంగా ఉంటుంది. బహిరంగంగా మాట్లాడటం మరియు మీకు మరియు మీ శరీరంతో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది.

చికిత్స తర్వాత కోలుకోవడం మరియు అనుసరించడం రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది మహిళలు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నందున, వారి సాధారణ జీవితానికి తిరిగి రావడానికి సమయం పడుతుంది. కోలుకునే సమయంలో, బరువైన షాపింగ్ బ్యాగ్‌లు ఎత్తడం, ఇంటి పనులు ఎక్కువగా చేయడం వంటి వాటిని మానుకోండి. చికిత్స తర్వాత, సాధారణ రక్త పరీక్షలు మరియు మామోగ్రామ్‌తో క్రమం తప్పకుండా అనుసరించడం అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ఎలా ప్రారంభమవుతుంది? వివిధ రకాల రొమ్ము క్యాన్సర్ ఏమిటి? ప్రతికూల స్క్రీనింగ్ పరీక్ష ఫలితాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయా? రొమ్ము క్యాన్సర్ ఎంత త్వరగా పెరుగుతుంది? రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత దూకుడు రకం ఏమిటి? రొమ్ము క్యాన్సర్ నొప్పి ఎలా ఉంటుంది? నేను ఇంట్లో నా రొమ్ము క్యాన్సర్‌ని ఎలా పరీక్షించుకోగలను? డియోడరెంట్లు రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయా? ప్రస్తావనలు రొమ్ము క్యాన్సర్. క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా భారతదేశం. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ ప్రివెన్షన్ అండ్ రీసెర్చ్ (NICPR). Malvia S, Bagadi SA, Dubey US, Saxena S. భారతీయ మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. ఆసియా పాక్ J క్లిన్ ఓంకోల్. 2017 ఆగస్టు;13(4):289-295. రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏమిటి?. రొమ్ము క్యాన్సర్. ది సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాలు: మీరు తెలుసుకోవలసినది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. చౌరాసియా V, పాల్ S. డేటా మైనింగ్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ డిటెక్షన్ కోసం ఒక నవల విధానం.; 2014 ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్నోవేటివ్ రీసెర్చ్ ఇన్ కంప్యూటర్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజినీరింగ్.; 2(1); 2456-65. Moo TA, Sanford R, Dang C, మొర్రో M. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ థెరపీ యొక్క అవలోకనం. PET క్లిన్. 2018;13(3):339-354.

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

గజ్జిని క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ అని కూడా పిలుస్తారు, నార్వేజియన్ గజ్జి అవలోకనం స్కేబీస్ అనేది పరాన్నజీవి ముట్టడి, ఇది సార్కోప్టెస్ స్కాబీ అని పిలువబడే 8-కాళ్ల మైట్ కారణంగా సంభవిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏ సమయంలోనైనా 200 మిలియన్ల మంది ప్రజలు గజ్జితో బాధపడుతున్నారని అంచనా వేయబడింది మరియు పేద ఆర్థిక నేపథ్యాల నుండి 10% మంది పిల్లలు దీని బారిన పడుతున్నారు. గజ్జి అనేది చాలా అంటువ్యాధి, ఇది సోకిన రోగితో సుదీర్ఘమైన మరియు సన్నిహిత శారీరక సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

స్కేబీస్ వ్యాప్తి అనేది నర్సింగ్ సంస్థలు, డేకేర్ సెంటర్లు, జైళ్లు మొదలైన రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, ఇక్కడ ప్రజలు ఒకరికొకరు దగ్గరగా ఉంటారు. గజ్జి యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన దురద అనుభూతి నుండి బొరియలు, పాపుల్స్, క్రస్ట్‌లు మొదలైన చర్మ గాయాలను ఏర్పరుస్తాయి. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట దురద చేయాలనే కోరిక బలంగా ఉంటుంది.

గజ్జి అంటువ్యాధి మరియు సన్నిహిత శారీరక సంబంధం ద్వారా త్వరగా వ్యాపిస్తుంది. గజ్జి అనేది ఒక అంటు వ్యాధి కాబట్టి, వైద్యులు తరచుగా మొత్తం కుటుంబాలు లేదా సంప్రదింపు సమూహాలకు చికిత్సను సిఫార్సు చేస్తారు. గజ్జి వ్యతిరేక క్రీములు లేదా లోషన్ల సమయోచిత దరఖాస్తుతో చికిత్స పొందుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఓరల్ మాత్రలు అవసరం కావచ్చు. తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నిరోధించడానికి రోగికి సమీపంలో నివసించే సభ్యులందరికీ ఏకకాలంలో చికిత్స చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ జననేంద్రియాల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 200 మిలియన్లు (2020)

అనుకరించే పరిస్థితులు సోరియాసిస్ ఇంపెటిగో అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ ఇతర కీటకాల దోమలు, ఈగలు, బెడ్‌బగ్‌ల నుండి కాటు ఉర్టికేరియా ఫోలిక్యులిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) చికిత్స యాంటీపరాసిటిక్ మందులు (పెర్మిట్‌రైటిక్ మందులు) Benzoate Ivermectin అన్ని లక్షణాలను చూడండి గజ్జి

మీకు ఇంతకు ముందు గజ్జి ఉంటే, బహిర్గతం అయిన కొద్ది రోజుల్లోనే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. మీరు గజ్జిని ఎప్పుడూ కలిగి ఉండకపోతే, సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ప్రారంభించడానికి ఆరు వారాల సమయం పట్టవచ్చు. కింది లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఒక వ్యక్తి గజ్జి కలిగి ఉండవచ్చు: చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతాలలో తీవ్రమైన దురద అనుభూతి సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో తీవ్రమవుతుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా గడ్డలు బురో లాంటి రూపాన్ని కలిగి ఉంటాయి. గజ్జి చర్మంలోని ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, ముట్టడి యొక్క సాధారణ ప్రదేశాలు - చంకలు, వేళ్ల మధ్య, లోపలి మోచేతులు, నడుము చుట్టూ, తల చర్మం, అరచేతులు, అరికాళ్ళు మొదలైనవి. అప్పుడప్పుడు, చర్మంపై పొలుసుల మచ్చలు ఉండవచ్చు. తామర నార్వేజియన్ స్కేబీస్ అని పిలువబడే తీవ్రమైన రకమైన గజ్జి, చర్మంపై మందపాటి క్రస్ట్‌లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. గమనిక: శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలలో, సాధారణంగా ముట్టడి యొక్క సాధారణ ప్రదేశాలలో నెత్తిమీద చర్మం, అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళు ఉంటాయి.

గజ్జి యొక్క కారణాలు

గజ్జి అంటువ్యాధి కాదు. ఇది సార్కోప్టెస్ స్కాబీ అనే 8-కాళ్ల మైట్ కారణంగా సంభవించే ముట్టడి. ఈ పురుగు గజ్జి ఉన్న వ్యక్తితో నేరుగా మానవుని నుండి మానవునికి పరిచయం చేయడం ద్వారా లేదా బెడ్ షీట్‌లు, తువ్వాళ్లు, నార మొదలైన వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా మీ చర్మంలోకి ప్రవేశించవచ్చు.

పురుగు మానవ చర్మంతో సంబంధానికి వచ్చిన తర్వాత, అది చర్మం పై పొరలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభించి గుడ్లు పెడుతుంది. గుడ్లు రెండు రోజులలో పొదుగుతాయి మరియు రెండు మూడు వారాలలో పెద్ద పురుగులుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి.

క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ లేదా నార్వేజియన్ గజ్జి అని పిలువబడే గజ్జి యొక్క తీవ్రమైన ముట్టడి పురుగులు మరియు గుడ్లు భారీ సంఖ్యలో ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి బలహీనమైన లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.

గజ్జి కోసం ప్రమాద కారకాలు

కింది పరిస్థితులు గజ్జి బారిన పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి - నర్సింగ్‌హోమ్‌లు, జైళ్లు, డేకేర్ సెంటర్‌లు మొదలైన రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో వ్యక్తులకు సమీపంలో నివసించడం. బహుళ భాగస్వాములతో లైంగిక సంబంధాలు. మరుగుదొడ్లు, బెడ్ షీట్లు, నార మొదలైన వాటిని పరిసరాల్లోని ఇతర వ్యక్తులతో పంచుకోవడం.

నీకు తెలుసా? గజ్జి యొక్క తీవ్రమైన రూపం రోగితో తక్కువ పరిచయం ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది: సాధారణ గజ్జిలో, స్కేబీస్ మైట్ తగినంత దీర్ఘకాలం పాటు చర్మం నుండి చర్మానికి-కనీసం 10 నిమిషాల పాటు సంక్రమిస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, చర్మంపై మిలియన్ల కొద్దీ పురుగులతో క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ కోసం, పేషెంట్‌తో చిన్న పరిచయం ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి! గజ్జి వ్యాధి నిర్ధారణ

వైద్యుడు లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటాడు మరియు చర్మ గాయాల యొక్క సైట్ మరియు రకాన్ని గుర్తించడానికి పూర్తి శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు. సాధారణంగా, గజ్జి వ్యాప్తిని తనిఖీ చేయడానికి వ్యక్తి యొక్క సన్నిహిత పరిచయాలను కూడా పరిశీలిస్తారు. ఈ క్రింది పరీక్షల ద్వారా గజ్జిని నిర్ధారించవచ్చు - స్కిన్ స్క్రాపింగ్ యొక్క మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష మాగ్నిఫైడ్ చర్మ గాయాల యొక్క ప్రత్యక్ష విజువలైజేషన్ లేదా స్కేబీస్ యొక్క బురోయింగ్ గాయాలను అంచనా వేయడానికి డెర్మాటోస్కోపీ బర్రో ఇంక్ టెస్ట్ సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు గజ్జి నిర్ధారణను స్థాపించడంలో చాలా తక్కువ పాత్ర పోషిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు, ఒక రోగి క్రస్టెడ్ గాయాలు లేదా నార్వేజియన్ గజ్జితో బాధపడుతున్నట్లయితే, వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యం మరియు రోగనిరోధక శక్తి స్థితి గురించి సాధారణ ఆలోచన పొందడానికి కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) వంటి సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి.

గజ్జి నివారణ

గజ్జి అనేది అత్యంత సంక్రమించే వ్యాధి, ఇది సుదీర్ఘమైన, మానవునికి మానవునికి సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది వ్యక్తిగత స్వభావం గల వస్తువులను పంచుకోవడం వంటి ఫోమైట్ పరిచయం ద్వారా కూడా వ్యాప్తి చెందుతుంది. గజ్జి పునరుద్ధరణ లేదా వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి, ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాలి: బెడ్ షీట్లు, నార, దిండు కవర్లు మొదలైన వ్యక్తిగత స్వభావం గల వస్తువులను ఇతరులతో, ముఖ్యంగా గజ్జి సోకిన వారితో పంచుకోవద్దు. గజ్జి వ్యాప్తిని నివేదించిన రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలను సందర్శించడం మానుకోండి. మీరు గజ్జి ఉన్న వారితో నివసిస్తుంటే, అన్ని బట్టలు, తువ్వాళ్లు మొదలైనవాటిని వేడినీరు మరియు డిటర్జెంట్‌తో కడగడానికి జాగ్రత్త వహించండి. ఉతకలేని వస్తువులను 2-3 రోజుల పాటు ప్రత్యేక గదిలో ఉంచాలి. గజ్జి పురుగులను మానవులకు బదిలీ చేయలేనప్పుడు, అవి చివరికి చనిపోతాయి మరియు ప్రసార చక్రం విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇంట్లో ఎవరికైనా గజ్జి ఉన్నట్లయితే, ఇంటిలోని సభ్యులందరూ ఏకకాలంలో గజ్జి చికిత్స చేయించుకోవాలి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తీవ్ర దురద, దద్దుర్లు లేదా బొరియలు వంటి ఇతర లక్షణమైన చర్మ గాయాలు వంటి లక్షణాల సమక్షంలో తక్షణ వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. చర్మవ్యాధి నిపుణుడు మరియు సాధారణ వైద్యుడు గజ్జిని నిర్ధారించి చికిత్స చేయవచ్చు. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!

గజ్జి చికిత్స

గజ్జి వ్యతిరేక క్రీములు లేదా లోషన్ల సమయోచిత దరఖాస్తుతో చికిత్స పొందుతుంది. క్రీములు లేదా లోషన్‌లను దురద ఉన్న ప్రదేశానికి మాత్రమే కాకుండా శరీరం అంతటా పూయాలి, ఎందుకంటే గజ్జి పురుగు శరీరంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో ఉండవచ్చు. పరాన్నజీవిని పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి రోగికి సమీపంలో నివసించే సభ్యులందరికీ ఏకకాలంలో చికిత్స చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ క్రింది మందులు గజ్జి చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. యాంటీపరాసిటిక్ మందులు మరియు యాంటీప్రూరిటిక్స్ (లేదా దురద నిరోధక మందులు) సాధారణంగా గజ్జి చికిత్సకు సిఫార్సు చేయబడిన మందులు. కొన్ని సందర్భాల్లో, దురద నుండి ఉపశమనానికి లోషన్లు కూడా సూచించబడతాయి. 5% పెర్మెత్రిన్ సమయోచిత సన్నాహాలు గజ్జికి చికిత్సలో మొదటి వరుస మరియు గజ్జి పురుగులను చంపడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి. క్రోటమిటన్ సూత్రీకరణలు కూడా ఉపయోగించబడతాయి, వీటిని గజ్జి గాయాలకు వర్తించవచ్చు. 0.5% మలాథియాన్, 5-10% సల్ఫర్ లేపనం, 10-25% బెంజైల్ బెంజోయేట్ ఎమల్షన్ గజ్జి చికిత్సకు సమయోచిత అప్లికేషన్ కోసం ఉపయోగించే ఇతర సమ్మేళనాలు. ఐవర్‌మెక్టిన్ సన్నాహాలు అప్పుడప్పుడు మౌఖికంగా ఇవ్వవచ్చు లేదా సమయోచిత అనువర్తనాల కోసం సూచించబడవచ్చు. చర్మం దురద నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి లోషన్ల రూపంలో ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సన్నాహాలు ఉపయోగించవచ్చు.   
యాంటీ-స్కేబీస్ సమయోచిత ఔషధాలను పూయడానికి చిట్కాలు గోరువెచ్చని స్నానం లేదా స్నానం చేసి, మీ శరీరాన్ని పొడిగా ఉంచిన తర్వాత, మెడ నుండి మొత్తం శరీరానికి క్రీమ్/లోషన్ యొక్క పలుచని పొరను రాయండి. ఔషధ దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం కారణంగా మీ ముఖంపై పూయడం మానుకోండి. 12 గంటల తర్వాత లేపనాన్ని జాగ్రత్తగా కడగాలని నిర్ధారించుకోండి. 24 గంటల తర్వాత సమయోచితంగా మందులను మళ్లీ వర్తించండి మరియు అదే సూచనలను అనుసరించండి. తల పేను చికిత్సకు కూడా పెర్మెత్రిన్ ఉపయోగించబడుతుందని మీకు తెలుసా? పెర్మెత్రిన్, గజ్జి చికిత్సకు సూచించిన ఔషధం తల పేను చికిత్సకు కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, ఇది కౌంటర్లో అందుబాటులో లేదు, బదులుగా, డాక్టర్ సూచించినట్లయితే మాత్రమే దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. పెర్మెత్రిన్ యొక్క గరిష్ట ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపయోగించవద్దు. ఇప్పుడే కొనండి! గజ్జి కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మైట్‌తో సంబంధంలోకి వచ్చిన తర్వాత గజ్జి లక్షణాలు కనిపించడానికి 4-8 వారాలు పట్టవచ్చు. లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దురద సంచలనం యొక్క తీవ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంపై మరింత చికాకు, విరగడం మరియు రక్తస్రావానికి దారి తీయవచ్చు కాబట్టి దూకుడుగా చర్మం గోకకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

సమయోచిత మెత్తగాపాడిన క్రీమ్‌లు మరియు లోషన్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల తీవ్రమైన దురద తగ్గుతుంది. మెడ నుండి కాలి వరకు మీ శరీరమంతా ఔషధాన్ని వర్తించండి. సూచించిన లోషన్లను వర్తించే ముందు స్నానం చేయండి. గజ్జి అనేది అత్యంత అంటువ్యాధి కాబట్టి, ప్రసార గొలుసును విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ఇతరులకు సోకకుండా నిరోధించడానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అన్ని సన్నిహిత పరిచయాల కోసం ఏకకాలంలో యాంటీ-స్కేబీస్ చికిత్సను పొందడం మంచిది. అదే సమయంలో, మీరు గజ్జి చికిత్సకు ముందు మూడు రోజులలో ఉపయోగించిన బట్టలు, తువ్వాళ్లు, బెడ్ షీట్లు మొదలైన వ్యక్తిగత స్వభావం గల అన్ని వస్తువులను పూర్తిగా కడగడం అవసరం. గజ్జి యొక్క సమస్యలు

గజ్జి ముట్టడి తీవ్రమైన దురద అనుభూతికి దారితీస్తుంది. రోగి దూకుడుగా గోకడం మానుకోకపోతే, అది చర్మం విరిగిపోవడానికి దారితీయవచ్చు, దీని ఫలితంగా ద్వితీయ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ లేదా నార్వేజియన్ స్కేబీస్ అనేది ఒక రకమైన తీవ్రమైన గజ్జి, ఇది హెచ్‌ఐవి రోగుల వంటి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మిలియన్ల కొద్దీ గజ్జి పురుగులు పెద్ద ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు చర్మం యొక్క క్రస్ట్ రూపాన్ని కలిగిస్తాయి. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ చాలా అంటువ్యాధి మరియు చికిత్సకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

గజ్జి కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆయుర్వేదం: టీ ట్రీ ఆయిల్, అలోవెరా జెల్, వేప నూనె, కర్పూరం నూనె, యూకలిప్టస్ ఆయిల్, పసుపు మొదలైన సహజంగా లభించే పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన లోషన్లు, క్రీమ్‌లు, సబ్బులు మొదలైన ఆయుర్వేద సూత్రీకరణలు రోగలక్షణాలను అందించవచ్చు. గజ్జి ఉన్న రోగులకు ఉపశమనం.

ఈ మూలికా నివారణలు వాటి ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి మరియు చర్మానికి వర్తించినప్పుడు అవి దురద అనుభూతిని తగ్గిస్తాయి.

మీరు గజ్జితో బాధపడుతుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ లేదా అలోవెరా జెల్‌ను నేరుగా గాయాలకు అప్లై చేయడం ద్వారా రోగలక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు వేప నూనె సారం లేదా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ సారంతో తయారు చేసిన సబ్బులతో స్నానం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే అవి యాంటీమైక్రోబయల్ చర్యకు ప్రసిద్ధి చెందాయి.

గజ్జితో జీవించడం

స్థిరమైన దురద గజ్జి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా దెబ్బతీస్తుంది. గజ్జి దురద సాధారణంగా రాత్రిపూట తీవ్రమవుతుంది, మరియు ఇది రోగి యొక్క నిద్ర షెడ్యూల్‌కు భంగం కలిగించవచ్చు మరియు వారికి విశ్రాంతి మరియు అలసటను కలిగిస్తుంది.

ఒకరి నుంచి మరొకరికి గజ్జి వ్యాధి సోకే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందువల్ల, గజ్జి రోగి వ్యాధి వ్యాప్తిని నివారించడానికి గణనీయమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గజ్జి రోగి పరిమిత ప్రదేశాలలో ఇతర వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా నివసిస్తున్నట్లయితే ఇది చాలా ముఖ్యం.

గజ్జి ఒంటరిగా మరియు చాలా నిరాశకు దారితీస్తుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. కుటుంబం మరియు స్నేహితుల నుండి మానసిక మద్దతుతో సరైన వైద్య చికిత్స రోగి పరిస్థితిని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను గజ్జి రోగితో కరచాలనం చేసాను. నాకు గజ్జి వస్తుందా? బెడ్ షీట్లు లేదా టవల్స్ పంచుకోవడం ద్వారా గజ్జి వ్యాపిస్తుందా? గజ్జి కారణంగా నేను దురదను తట్టుకోలేను. నేనేం చేయాలి? గజ్జి నా చర్మంపై మచ్చలను వదిలివేస్తుందా? నాకు గజ్జి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే నా కుటుంబానికి గజ్జి వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Scabies. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. గజ్జి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. బెనర్జీ A; కెనడియన్ పీడియాట్రిక్ సొసైటీ, ఫస్ట్ నేషన్స్, ఇన్యూట్ మరియు మెటిస్ హెల్త్ కమిటీ. గజ్జి. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2015 అక్టోబర్;20(7):395-402. డ్రెస్లర్ సి, రోసుమెక్ ఎస్, సుందర్‌కోటర్ సి, వెర్నెర్ ఆర్‌ఎన్, నాస్ట్ ఎ. ది ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్ స్కేబీస్. Dtsch Arztebl Int. 2016 నవంబర్ 14;113(45):757-762. JS మెక్‌కార్తీ, DJ కెంప్, SF వాల్టన్, BJ క్యూరీ. గజ్జి: కేవలం చికాకు కంటే ఎక్కువ. పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ జర్నల్. BMJ జర్నల్స్. వాల్యూమ్ 80, సంచిక 945. కార్తికేయన్ కె. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్. ఇండియన్ J డెర్మటోల్ వెనెరియోల్ లెప్రోల్ 2009;75:340-347 నాయర్ PA, వోరా RV, జివానీ NB, గాంధీ SS. గ్రామీణ తృతీయ సంరక్షణ కేంద్రంలో గజ్జి ఉన్న రోగులలో క్లినికల్ ప్రొఫైల్ మరియు జీవన నాణ్యతపై అధ్యయనం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2016 అక్టోబర్;10(10):WC01-WC05 చికిత్స. గజ్జి. పరాన్నజీవులు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). జాన్స్టన్ G, స్లాడెన్ M. గజ్జి: నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. BMJ. 2005;331(7517):619-622. Micali G, Lacarrubba F, Verzì AE, Chosidow O, స్క్వార్ట్జ్ RA. గజ్జి: నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నోసిస్‌లో పురోగతి. PLoS నెగ్ల్ ట్రోప్ డిస్. 2016;10(6):e0004691.

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

స్ట్రోక్‌ను బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, బ్రెయిన్ అటాక్, సెరెబ్రోవాస్కులర్ యాక్సిడెంట్ (CVA), ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ అటాక్ (TIA), ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ మరియు హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్ట్రోక్ అనేది మెదడుకు రక్త సరఫరాలో అంతరాయం కలిగించే పరిస్థితి. ఇది ప్రధానంగా మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలలో ఏదైనా అడ్డుపడటం (ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు) లేదా మెదడులోని రక్తనాళాలు పగిలిపోవడం లేదా లీక్ కావడం (హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు) కారణంగా సంభవిస్తుంది.

స్ట్రోక్ తరచుగా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుంది. అయినప్పటికీ, స్ట్రోక్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడే లక్షణాలు ముఖం వంగిపోవడం, చేయి & కాలు బలహీనత, బద్ధకం, అస్పష్టమైన మాటలు మరియు సమతుల్యత కోల్పోవడం. మీ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో వృద్ధాప్యం, నిశ్చల జీవనశైలి, ఒత్తిడి, ఊబకాయం, ధూమపానం, అనియంత్రిత రక్తపోటు, అనియంత్రిత మధుమేహం మరియు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఉన్నాయి.

చికిత్స విధానంలో స్టాటిన్స్, ప్రతిస్కందకాలు మరియు థ్రోంబెక్టమీ వంటి విధానాలు వంటి మందులు ఉంటాయి. స్ట్రోక్ తర్వాత కోలుకోవడం అనేది స్ట్రోక్ యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది, మెదడులోని ఏ భాగం ప్రభావితమవుతుంది, ఎంత దెబ్బతిన్నది మరియు ఎంత త్వరగా చికిత్స ప్రారంభించబడింది.

స్ట్రోక్ అనేది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ మరియు అత్యవసర చికిత్సను వెంటనే ప్రారంభించినట్లయితే స్ట్రోక్ నుండి కోలుకోవడానికి మంచి అవకాశం ఉంది. గుర్తుంచుకోండి, స్ట్రోక్ సమయంలో, ప్రతి నిమిషం లెక్కించబడుతుంది. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) మెదడు రక్త నాళాలు న్యూరాన్ల వ్యాప్తి భారతదేశం: 44.54 నుండి 150/100000 అనుకరించే పరిస్థితులు తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడి (TIA) సెరిబ్రల్ నియోప్లాస్మెర్ సిన్‌కోప్ హైపోనాట్రేమియా హెమిప్లెజిక్ మైగ్రేన్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ బ్రెయిన్ అబ్సెస్ కన్వర్షన్ డిజార్డర్ హెపాటిక్ ఎన్‌సెఫలోపతి యురేమియా బెల్ యొక్క పక్షవాతం హైపర్‌టెన్సివ్ ఎన్సెఫలోపతి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ABC పర్యవేక్షణ CT స్కాన్ (హెడ్) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మాగ్నటిక్ ప్రొఫైల్ కార్డియాక్ మార్కర్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరీక్ష చికిత్స ఫైబ్రినోలైటిక్స్: ఆల్టెప్లేస్ & రిటెప్లేస్ యాంటీప్లేట్‌లెట్స్: ఆస్పిరిన్ & క్లోపిడోగ్రెల్ యాంటీకోగ్యులెంట్స్: వార్ఫరిన్, అపిక్సాబాన్ & రివరోక్సాబాన్ యాంటీ హైపర్‌టెన్సివ్‌లు: యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్, కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్, బీటా-బ్లాకర్స్, రోస్టాటిన్‌వా థ్రోబిటార్వా, ఎసిఇలో mbectomy కరోటిడ్ ఎండార్టెరెక్టమీ సర్జరీ అన్నీ చూడండి స్ట్రోక్ యొక్క లక్షణాలు

స్ట్రోక్ సమయంలో ఒకరు అనుభవించే సాధారణ సంకేతాలు & లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ఆకస్మిక మైకము & సంతులనం కోల్పోవడం: స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి సమతుల్యతను కోల్పోతాడు మరియు తలతిరగడం లేదా తలతిరగడం వంటి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దృశ్య అవాంతరాలు: స్ట్రోక్‌తో ఒకటి లేదా రెండు కళ్లలో దృష్టి సమస్యలు సర్వసాధారణం. ముఖం వంగిపోవడం: మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్నారని మీరు అనుమానించినట్లయితే, వారిని నవ్వమని అడగండి. ముఖం ఒక వైపుకు పడిపోయినట్లయితే, అది స్ట్రోక్ యొక్క సంభావ్య సంకేతం కావచ్చు. పక్షవాతం (చేతులు & కాళ్లలో బలహీనత): పైకి లేచిన తర్వాత చేతులు క్రిందికి కూరుకుపోతే, అది స్ట్రోక్‌కి సంకేతం కావచ్చు. అస్పష్టమైన ప్రసంగం: స్ట్రోక్ ఉన్న వ్యక్తి సాధారణ వాక్యాన్ని ఉచ్చరించడం కష్టం. గందరగోళం: స్ట్రోక్‌లో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తికి గందరగోళం లేదా ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు. తలనొప్పి: ఎటువంటి కారణం లేకుండా అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన తలనొప్పి స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? FAST = స్ట్రోక్ సంకేతాలను గుర్తించి, ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడండి. ఫాస్ట్ అంటే మీరు ఏమి చేయాలి మరియు స్ట్రోక్ సంకేతాలను ఎలా గుర్తించాలి. F అంటే ముఖం వంగిపోవడాన్ని సూచిస్తుంది, A అంటే చేయి బలహీనత లేదా చేయి క్రిందికి కూరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తుంది, S అంటే మాటలు మందగించడం మరియు T అంటే మీ సమీప వైద్య సహాయానికి కాల్ చేసే సమయాన్ని సూచిస్తుంది. స్ట్రోక్/పక్షవాతం యొక్క అనుమానిత దాడి విషయంలో అనుసరించాల్సిన ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! స్ట్రోక్ కారణాలు

స్ట్రోక్ యొక్క కారణం స్ట్రోక్ రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రోక్ విస్తృతంగా 3 ప్రధాన రకాలుగా వర్గీకరించబడింది:

1. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్: చాలా స్ట్రోక్‌లు ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌లు. మెదడులోని కొన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్త సరఫరా నిరోధించబడినప్పుడు లేదా తీవ్రంగా పరిమితం చేయబడినప్పుడు ఈ రకమైన స్ట్రోకులు సంభవిస్తాయి. రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ కోల్పోవడం ఫలితంగా, మెదడులోని ఆ భాగంలోని కణాలు చనిపోతాయి మరియు అది నియంత్రించే శరీరంలోని భాగం పనిచేయడం ఆగిపోతుంది. రక్త సరఫరా పరిమితి క్రింది విధంగా జరుగుతుంది: అడ్డుపడే ధమనులు: కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర నిక్షేపాలు రక్తనాళాల గోడలపై పేరుకుపోతాయి. కాలక్రమేణా, ఈ నిక్షేపాలు కాల్సిఫై లేదా గట్టిపడతాయి మరియు దీనిని ఫలకం అంటారు. ఫలకం రక్త నాళాలను మూసుకుపోతుంది, తద్వారా రక్తం కోసం మార్గాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం: ఇప్పటికే చాలా ఇరుకైన మెదడులోని రక్తనాళంలో గడ్డకట్టడం ఏర్పడినప్పుడు, అది థ్రోంబోటిక్ స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుంది. శరీరంలో మరెక్కడైనా ఏర్పడిన రక్తం గడ్డకట్టడం, విడిపోయి మెదడులోని రక్తనాళానికి వెళ్లినప్పుడు, ఫలితం ఎంబాలిక్ స్ట్రోక్ లేదా సెరిబ్రల్ ఎంబోలిజం. మెదడులోని రక్తనాళాన్ని కదిలి, అడ్డుకునే రక్తంలోని గాలి బుడగ లేదా ఇతర విదేశీ పదార్ధం వల్ల కూడా ఎంబాలిక్ స్ట్రోక్ సంభవించవచ్చు.
2. హెమరేజిక్ స్ట్రోక్: హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లో, మెదడులోని బలహీనమైన రక్తనాళం చీలిపోయి మెదడులోకి రక్తం కారుతుంది. ఈ రక్తం పరిసర మెదడు కణజాలాన్ని సంచితం చేస్తుంది మరియు కుదిస్తుంది. సాధారణంగా రక్తస్రావ స్ట్రోక్‌కు కారణమయ్యే రెండు రకాల బలహీనమైన రక్త నాళాలు అనూరిజమ్‌లు (ధమనిలో బెలూన్ లాంటి ఉబ్బెత్తుగా సాగడం మరియు పగిలిపోవడం) మరియు ధమనుల వైకల్యాలు (రక్తనాళాల చిక్కులు).

రెండు రకాల హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లు ఉన్నాయి: ఇంట్రాసెరెబ్రల్ హెమరేజ్ అనేది హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. "ఇంట్రాసెరెబ్రల్" అంటే "మెదడు లోపల", ఇది మెదడులోని రక్తనాళం పగిలి, చుట్టుపక్కల కణజాలాన్ని రక్తంతో నింపినప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఇంట్రాసెరెబ్రల్ స్ట్రోక్స్ సాధారణంగా అధిక రక్తపోటు వలన సంభవిస్తాయి. సబ్‌రాచ్నోయిడ్ హెమరేజ్ అనేది హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ యొక్క తక్కువ సాధారణ రకం. ఇది మెదడు మరియు పుర్రె మధ్య ఖాళీలో రక్తస్రావం సూచిస్తుంది. తలకు గాయం, రక్తం పలచబడటం మరియు రక్తస్రావం రుగ్మతలు వంటి కారకాలు సబ్‌అరాక్నోయిడ్ రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. 3. తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడి (TIA): దీనిని "మినీ-స్ట్రోక్" లేదా "హెచ్చరిక స్ట్రోక్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువగా జరగదు. TIA అనేది భవిష్యత్తులో వచ్చే స్ట్రోక్‌కి హెచ్చరిక సంకేతం, కాబట్టి మేజర్ స్ట్రోక్ లాగానే మెడికల్ ఎమర్జెన్సీగా పరిగణించాలి. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్స్ లాగా, రక్తం గడ్డకట్టడం తరచుగా TIAలకు కారణమవుతుంది. TIA మరియు చికిత్స పొందని వ్యక్తులలో మూడింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ మందికి 1 సంవత్సరంలోపు పెద్ద స్ట్రోక్ వస్తుంది. TIAలను గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో పెద్ద స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. నీకు తెలుసా? ఒక స్ట్రోక్ దాడి మిలియన్ల న్యూరాన్లు మరియు మెదడు కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స లేకుండా తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ (AIS) ప్రతి నిమిషానికి 4 మిలియన్ న్యూరాన్లు, 12 మిలియన్ మెదడు కణాలు మరియు 15 బిలియన్ సినాప్సెస్ నష్టానికి దారితీస్తుంది! అందువల్ల, తీవ్రమైన మెదడు దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి సంకేతాలను గుర్తించి వెంటనే చికిత్స పొందడం చాలా ముఖ్యం. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, మీరు చేయవలసినది ఇక్కడ ఉంది. ఎమర్జెన్సీ! ఏం చేయాలి? స్ట్రోక్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

స్ట్రోక్ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు: వృద్ధాప్యం ధమనులను తగ్గిస్తుంది, కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. లింగం: స్ట్రోక్ పురుషులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, అయితే స్ట్రోక్ కారణంగా పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువ మంది ప్రాణనష్టం సంభవిస్తుంది. కుటుంబ చరిత్ర: వారసత్వం లేదా జన్యుశాస్త్రం స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. నిశ్చల జీవనశైలి: చాలా తక్కువ కదలికలు లేదా వ్యాయామంతో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం అనేది స్ట్రోక్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకం అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం: రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలతో మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం రక్తపోటును పెంచుతుంది. నియంత్రణ లేని మద్యపానం స్ట్రోక్‌కు దారి తీస్తుంది. ఊబకాయం: ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు అనేది స్ట్రోక్ లేదా ఇతర హృదయ సంబంధ సమస్యలకు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. పొగాకు: పొగాకును ఏ రూపంలోనైనా దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగించడం వల్ల రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారడం అనేది ఒక సాధారణ పరిణామం. నికోటిన్ రక్తపోటును కూడా పెంచుతుంది, ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. మధుమేహం: మధుమేహం రక్తనాళాలలో రోగలక్షణ మార్పులకు దారితీస్తుంది, కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అనియంత్రిత రక్తపోటు: 140/90 mmHg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రక్తపోటు మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్త నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఎలివేటెడ్ ఎర్ర రక్త కణం (RBC) గణన: ఎర్ర రక్త కణాలు అధిక స్థాయిలు రక్తాన్ని చిక్కగా చేస్తాయి మరియు గడ్డకట్టడానికి ముందడుగు వేస్తాయి. ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఎలివేటెడ్ బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ మరియు లిపిడ్లు: అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఫలకం పేరుకుపోవడాన్ని పెంచుతాయి మరియు అథెరోస్క్లెరోసిస్ లేదా ధమనుల గట్టిపడటం లేదా గట్టిపడటానికి దారితీస్తుంది. ఇది మెదడుకు రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తుంది మరియు స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. గుండె పరిస్థితులు: గుండె కవాటా లోపాలు మరియు అరిథ్మియా (క్రమరహిత గుండె లయ) వంటి గుండె పరిస్థితులు గుండెకు దీర్ఘకాలిక నష్టం కలిగించవచ్చు, తద్వారా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జనన నియంత్రణ మాత్రలు: నోటి గర్భనిరోధకాలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ మందులు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. విపరీతమైన వాతావరణ పరిస్థితులు: తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతలు లేదా వాతావరణ పరిస్థితులలో స్ట్రోక్ మరణాలు తరచుగా సంభవిస్తాయి. మునుపటి స్ట్రోక్ చరిత్ర: గతంలో ఎవరికైనా స్ట్రోక్ ఉంటే రెండవ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడుల చరిత్ర (TIAs): TIAలను చిన్న-స్ట్రోక్‌లు అంటారు. ఎవరైనా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ TIAలను కలిగి ఉన్నట్లయితే, వారు స్ట్రోక్‌తో బాధపడే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ. ABCD2 స్కోర్ అనేది తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడి తర్వాత స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ఒక అంచనా నియమం. ABCD2 స్కోర్ ఐదు పారామితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది - వయస్సు, రక్తపోటు, క్లినికల్ లక్షణాలు, TIA వ్యవధి మరియు మధుమేహం ఉనికి. సున్నా మరియు ఏడు మధ్య మొత్తం ఫలితాన్ని అందించడానికి ప్రతి అంశానికి స్కోర్‌లు జోడించబడతాయి. అధిక స్కోర్‌ను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా నిపుణులను త్వరగా సందర్శించవలసి ఉంటుంది.

ABCD2 స్కోర్ యొక్క వివరణ స్కోరు 1-3 (తక్కువ) స్కోరు 4-5 (మధ్యస్థం) స్కోరు 6–7 (ఎక్కువ) స్కోర్ ఎక్కువ, సమీప భవిష్యత్తులో స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఎక్కువ. మీ జీవితాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మధుమేహం మిమ్మల్ని నియంత్రించనివ్వవద్దు. మా మధుమేహ సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి.

ఇక్కడ నొక్కండి!

స్రోక్ నిర్ధారణ

ABC పర్యవేక్షణ ఒక రోగి పక్షవాతం అనుమానంతో ఆసుపత్రికి వచ్చినప్పుడు, మొదటి దశ శ్వాసనాళాలు, శ్వాస మరియు ప్రసరణను స్థిరీకరించడం. పూర్తి వైద్య చరిత్ర నమోదు చేయబడుతుంది మరియు శారీరక పరీక్ష చేయబడుతుంది.

ప్రాథమిక మూల్యాంకనం ప్రాథమిక మూల్యాంకనం పరంగా, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ స్ట్రోక్ స్కేల్ లేదా NIH స్ట్రోక్ స్కేల్ (NIHSS) అనేది స్ట్రోక్ యొక్క క్లినికల్ తీవ్రత మరియు రోగ నిరూపణను అంచనా వేయడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా ఉపయోగించే స్కోర్. NIHSS 11 అంశాలతో కూడి ఉంటుంది, వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి 0 మరియు 4 మధ్య నిర్దిష్ట సామర్థ్యాన్ని స్కోర్ చేస్తుంది. ప్రతి అంశానికి, 0 స్కోర్ సాధారణంగా నిర్దిష్ట సామర్థ్యంలో సాధారణ పనితీరును సూచిస్తుంది, అయితే అధిక స్కోర్ కొంత స్థాయి బలహీనతను సూచిస్తుంది. గరిష్టంగా సాధ్యమయ్యే స్కోరు 42, కనిష్ట స్కోరు 0. స్కోరు 0: స్ట్రోక్ లక్షణాలు లేవు స్కోర్ 1 నుండి 4: మైనర్ స్ట్రోక్ స్కోర్ 5 నుండి 15: మోడరేట్ స్ట్రోక్ స్కోర్ 16 నుండి 20: మోడరేట్ స్ట్రోక్ స్కోర్ 21 నుండి 42: తీవ్రమైన స్ట్రోక్ కింది రక్తం మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు స్ట్రోక్ యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి:

1. రక్త పరీక్షలు రక్త పరీక్షలు రక్తం యొక్క సాధారణ ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగించే కారకాలను నిర్ధారించడానికి మరియు సరైన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి. కిందివాటిని గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి: రక్తంలో చక్కెరను ముందుగానే గుర్తించాలి మరియు హైపర్గ్లైసీమియా మరియు హైపోగ్లైసీమియా రెండింటినీ సకాలంలో చికిత్స చేయాలి ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ల ఉనికి ప్లేట్‌లెట్ గణనలు బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కార్డియాక్ మార్కర్స్
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కపాల (తల) CT స్కాన్: ఈ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ సాధారణంగా మెదడు యొక్క స్పష్టమైన, వివరణాత్మక చిత్రాలను చూపుతున్నందున స్ట్రోక్‌ని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే ప్రాథమిక పరీక్ష. ఇది మెదడులో రక్తస్రావం లేదా స్ట్రోక్ వల్ల మెదడు కణాలకు నష్టం కలిగించవచ్చు. ఇది స్ట్రోక్ యొక్క స్థానం లేదా రకంతో పాటు ఏవైనా అసాధారణతలను కూడా గుర్తించగలదు. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ యాంజియోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష రక్తనాళాల వివరణాత్మక చిత్రాలను దృశ్యమానం చేయడానికి CT సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఇది మెదడు కణజాలంలో చిన్న మార్పులను కనుగొనడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది స్ట్రోక్‌ను గుర్తించడానికి మరియు నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది. మెదడు యొక్క మృదు కణజాలాలను చూడడానికి మరియు మెదడు ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని స్థానికీకరించడానికి CT కంటే ఇది చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ యాంజియోగ్రఫీ: ఈ సాంకేతికత MRI సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది మరియు రక్త నాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని గుర్తించడానికి బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. కరోటిడ్ డాప్లర్ లేదా డాప్లర్ సోనోగ్రఫీ : ఈ పరీక్షలో, అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలు కరోటిడ్ ధమనులలో రక్త ప్రవాహాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఇది కరోటిడ్ ధమనుల గోడలలో ఫలకాలు మరియు కొవ్వు నిల్వలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ టెస్ట్: రెండు పరీక్షలు, అవి ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రఫీ (EEG) లేదా ఎవోక్ టెస్ట్‌లు మెదడులోని విద్యుత్ ప్రేరణలను చూపుతాయి. స్ట్రోక్‌కు కారణమయ్యే ఏవైనా గుండె పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి క్రింది గుండె పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి: ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG): ఒక ECG గుండె విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు కర్ణిక దడ లేదా క్రమరహిత గుండె వంటి స్ట్రోక్‌కు దారితీసే ఏవైనా గుండె పరిస్థితులను గుర్తించగలదు. లయలు. ఎకోకార్డియోగ్రామ్: గుండె నుండి మెదడుకు ప్రయాణించి స్ట్రోక్‌కు కారణమైన గుండెలో గడ్డకట్టే మూలాన్ని కనుగొనడానికి ఎకోకార్డియోగ్రామ్ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది గుండె కవాటాల పనితీరును కూడా తనిఖీ చేస్తుంది. సెలబ్రిటీలు రాహుల్ రాయ్‌పై ప్రభావం చూపారు, ఆషికి చిత్రంలో నటించిన బాలీవుడ్ నటుడు రాహుల్ రాయ్ 2020 సంవత్సరంలో కార్గిల్‌లో షూటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు స్ట్రోక్‌కు గురయ్యారు. ఎమీలియా క్లార్క్ గేమ్ ఆఫ్ థ్రోన్స్, నటి, ఎమీలియా క్లార్క్ 2011లో తన మొదటి స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఆమె ఎటువంటి శాశ్వత అభిజ్ఞా లేదా శారీరక లోపాలు లేకుండా కోలుకుంది. షారన్ స్టోన్ అమెరికన్ నటి షరోన్ స్టోన్ 43 సంవత్సరాల వయస్సులో స్ట్రోక్‌తో బాధపడ్డారు. సరైన చికిత్స మరియు సంవత్సరాల పునరావాసం తర్వాత, ఆమె తన పూర్వపు స్వభావానికి తదుపరి-స్థాయి వెర్షన్‌గా తిరిగి వచ్చింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

స్ట్రోక్‌కు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయాలి, మొదటి లక్షణాలు కనిపించిన 3 నుండి 4.5 గంటలలోపు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఎవరైనా స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్నారని మీరు అనుకుంటే, ఫాస్ట్ పరీక్షను ఉపయోగించండి.

ముఖం: వారి ముఖాన్ని తనిఖీ చేయండి. వారి ముఖం ఒకవైపు పడిపోయిందా? చేతులు: వారు రెండు చేతులను పైకెత్తి అక్కడ ఉంచగలరా? ప్రసంగం: వారి ప్రసంగం మందకొడిగా ఉందా? సమయం: సమయానికి పని చేయడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఈ సంకేతాలలో దేనినైనా గమనించినట్లయితే, వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి కాల్ చేయండి.

మీరు స్ట్రోక్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను గుర్తించిన తర్వాత, మీరు సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఇది హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ అయితే, న్యూరో సర్జన్‌ని కూడా సంప్రదించాలి. అలాగే, స్ట్రోక్ అటాక్ తర్వాత రికవరీ ప్రక్రియ సమయంలో, మీకు ఫిజియోథెరపిస్ట్ మరియు స్పీచ్ థెరపిస్ట్ సహాయం కూడా అవసరం కావచ్చు. స్ట్రోక్ చికిత్స

స్ట్రోక్ యొక్క చికిత్స స్ట్రోక్ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

A. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌కి చికిత్స

1. ఫైబ్రినోలిటిక్స్/థ్రోంబోలిటిక్ మందులు: గడ్డకట్టడాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే లేదా కరిగించే మందులు మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించగలవు. ఈ తరగతికి చెందిన కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Alteplase Reteplase గమనిక: Citicoline, ఒక న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ఔషధం, తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ చికిత్స కోసం ఆమోదించబడింది. అయితే, ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న ఫైబ్రినోలైటిక్స్‌పై దాని ప్రభావం తెలియదు. అలాగే, పిరాసెటమ్ నేర్చుకోవడం మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుందని చూపబడింది మరియు ఇది స్ట్రోక్ తర్వాత కోలుకోవడానికి మరియు పునరావాసాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.
2. యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ మందులు: యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ మందులు రక్త నాళాలలో గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా స్ట్రోక్ నిర్వహణ మరియు నివారణలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: ఆస్పిరిన్ క్లోపిడోగ్రెల్
3. ప్రతిస్కందకాలు: రక్తం యొక్క రసాయన కూర్పును మార్చడం ద్వారా ప్రతిస్కందకాలు గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తాయి. నవల నోటి ప్రతిస్కందకాలు (NOACలు) కర్ణిక దడ ఉన్న అధిక-ప్రమాదం ఉన్న రోగులకు (స్ట్రోక్ చరిత్ర ఉన్నవారితో సహా) వార్ఫరిన్‌కు ప్రత్యామ్నాయాలు. ఈ ఔషధాల ప్రయోజనం ఏమిటంటే వాటికి వార్ఫరిన్ వంటి తరచుగా పర్యవేక్షణ అవసరం లేదు. NOACల ఉదాహరణలు: Apixaban Rivaroxaban Dabigatran Edoxaban
4. రక్తపోటు మందులు: సాధారణ రక్తపోటును నిర్వహించడానికి స్ట్రోక్‌లో యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ ఇవ్వబడతాయి. ఈ వర్గానికి చెందిన కొన్ని సాధారణంగా సూచించబడిన మందులు: యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs) కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCBలు) డైయూరిటిక్స్ బీటా-బ్లాకర్స్ యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్స్
5. స్టాటిన్స్: ఈ తరగతి ఔషధం స్ట్రోక్ చికిత్సలో మరియు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా రెండవ దాడిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణలు: అటోర్వాస్టాటిన్ రోసువాస్టాటిన్ పిటావాస్టాటిన్
6. థ్రోంబెక్టమీ: థ్రోంబెక్టమీ అనేది మెదడుకు సాధారణ రక్త ప్రవాహాన్ని నిర్ధారించడానికి గడ్డను తొలగించే ప్రక్రియను సూచిస్తుంది.
7. కరోటిడ్ ఎండార్టెరెక్టమీ: కొవ్వు పదార్ధాల నిక్షేపణ కారణంగా కరోటిడ్ స్టెనోసిస్ లేదా కరోటిడ్ ధమని యొక్క సంకుచితం సంభవించవచ్చు. ఇది ఒక శస్త్రచికిత్సా విధానం, ఇక్కడ కరోటిడ్ ధమనిపై ఒక కోత ద్వారా డిపాజిట్ చేయబడిన కొవ్వు పదార్ధాలను తొలగించడం జరుగుతుంది.

బి. హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌కి చికిత్స

1. శస్త్రచికిత్స: రక్తస్రావం మూలాన్ని చేరుకోవడానికి హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లో శస్త్రచికిత్స అవసరం. కొన్నిసార్లు, కాథెటర్ లేదా చిన్న ట్యూబ్ చేయి లేదా కాలు ధమనిలో చొప్పించబడుతుంది, ఇది మెదడు కణజాలాన్ని చేరుకోవడానికి మరియు సమస్యను అంచనా వేయడానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.
2. ఎండోవాస్కులర్ విధానాలు: కొన్ని రక్తస్రావ స్ట్రోక్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఎండోవాస్కులర్ విధానాలను ఉపయోగించవచ్చు. వైద్యుడు కాలు లేదా చేయిలోని ప్రధాన ధమని ద్వారా పొడవైన ట్యూబ్‌ని చొప్పించి, రక్తనాళంలో బలహీనమైన ప్రదేశం లేదా విరిగిన ప్రదేశానికి ట్యూబ్‌ని మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు. ట్యూబ్ ఆ తర్వాత డ్యామేజ్‌ని రిపేర్ చేయడానికి లేదా బ్లీడింగ్ నివారించడానికి కాయిల్ వంటి పరికరాన్ని ఇన్‌స్టాల్ చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇవి ఎండోవాస్కులర్ ప్రక్రియల వివరాలు: సర్జికల్ క్లిప్పింగ్: ఒక సర్జన్ రక్త ప్రవాహాన్ని ఆపడానికి అనూరిజం యొక్క బేస్ వద్ద ఒక చిన్న బిగింపును ఉంచారు. ఈ బిగింపు అనూరిజం పగిలిపోకుండా ఉంచుతుంది. కాయిలింగ్ (ఎండోవాస్కులర్ ఎంబోలైజేషన్): గజ్జలోని ధమనిలోకి చొప్పించిన కాథెటర్‌ను ఉపయోగించి మరియు మెదడుకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు, సర్జన్ దానిని పూరించడానికి చిన్న వేరు చేయగలిగిన కాయిల్స్‌ను ఎన్యూరిజంలో ఉంచుతారు.
3. హైడ్రోసెఫాలస్ కోసం శస్త్రచికిత్స: హైడ్రోసెఫాలస్‌లో, మెదడు చుట్టూ ద్రవం పేరుకుపోతుంది. అదనపు ద్రవాన్ని హరించడానికి షంట్ అని పిలువబడే ట్యూబ్ సహాయంతో దీనిని చికిత్స చేయవచ్చు.

C. సహాయక చికిత్స కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగి యొక్క మొత్తం పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి సహాయక చికిత్స చర్యలు అవసరం కావచ్చు: మీరు మింగడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటే, పోషకాహారాన్ని అందించడానికి మీ ముక్కు (నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ట్యూబ్) ద్వారా మీ కడుపులోకి ఫీడింగ్ ట్యూబ్‌ను చొప్పించడం. మీరు నిర్జలీకరణానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, ద్రవాల ఇంట్రావీనస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (సిరలోకి నేరుగా ఇవ్వబడిన ద్రవాలు). నీకు తెలుసా? మీరు ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ యొక్క మొదటి లక్షణాల నుండి 3 గంటలలోపు ఆసుపత్రికి వస్తే, మీరు రక్తం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి థ్రోంబోలిటిక్ ("క్లాట్-బస్టింగ్" డ్రగ్) అని పిలిచే ఒక రకమైన ఔషధాన్ని పొందవచ్చు. టిష్యూ ప్లాస్మినోజెన్ యాక్టివేటర్ (tPA) ఒక థ్రోంబోలిటిక్. సరిగ్గా ఎంపిక చేయబడిన రోగిలో థ్రోంబోలిటిక్స్ యొక్క సకాలంలో పరిపాలన రోగి యొక్క త్వరిత పునరుద్ధరణకు దారి తీస్తుంది, అందువల్ల "సమయం మెదడు" అనే పదం సరిగ్గా సమర్థించబడుతోంది. స్ట్రోక్ హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! స్ట్రోక్ నివారణ

ముఖ్యంగా స్ట్రోక్‌తో బాధపడే వ్యక్తులకు ఒకసారి, భవిష్యత్తులో మరో పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నందున, నివారణ తప్పనిసరి. స్ట్రోక్ నివారించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:

1. ఆహార మార్పులు: ఆకు కూరలు, పండ్లు మరియు గింజలు అధికంగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు కొలెస్ట్రాల్‌లో తక్కువ మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఆహారంలో ఉప్పును పరిమితం చేయడం వల్ల కూడా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అలాగే, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి రెడ్ మీట్ మరియు ఇతర జిడ్డు మరియు కొవ్వు జంక్ ఫుడ్స్‌ను నివారించండి.
2. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి: మీరు అధిక బరువు/స్థూలకాయం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కలిగి ఉంటే, 18.5 మరియు 24.9 మధ్య బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) సాధించడానికి బరువు తగ్గడం మంచిది. ఇది భవిష్యత్తులో స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
3. చురుకుగా ఉండండి: కార్డియోవాస్కులర్ మరియు సెరెబ్రోవాస్కులర్ సమస్యల పురోగతిలో నిశ్చల జీవనశైలి ప్రధాన అంశం. అందువల్ల, మీరు వీలైనంత ఎక్కువగా కదలడానికి ప్రయత్నించాలని మరియు వారంలో చాలా రోజులు ఏదో ఒక రకమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనాలని సిఫార్సు చేయబడింది. పెద్దలకు, ప్రతి వారానికి 2 గంటల 30 నిమిషాల చురుకైన నడక వంటి మితమైన-తీవ్రత గల ఏరోబిక్ శారీరక శ్రమ సిఫార్సు చేయబడింది.
4. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచండి: అధిక రక్తపోటు మీ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు, కాబట్టి దానిని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, సరైన మందులు, జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు లేదా తక్కువ సోడియం ఉన్న ఆహారాలు పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి.
5. మధుమేహాన్ని నియంత్రించండి: అనియంత్రిత మధుమేహం స్ట్రోక్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యమైనది. మీకు మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు మరింత శారీరక శ్రమ లేదా అవసరమైన మందులతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం వంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ దశలు రక్తంలో చక్కెరను మంచి నియంత్రణలో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు అందువల్ల స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.
6. ఆల్కహాల్‌ను తగ్గించండి: మీరు ఆల్కహాల్ తీసుకుంటే, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి దాన్ని మానేయడం లేదా కనిష్ట స్థాయికి తగ్గించడం మంచిది. పురుషులు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తినకూడదు మరియు స్త్రీలు ఒకటి కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకోకూడదు.
7. ధూమపానం మానేయండి: స్ట్రోక్ నివారణ విషయానికి వస్తే ధూమపానం అనేది కఠినమైనది కాదు. మీరు ధూమపానం చేయకపోతే, ప్రారంభించవద్దు. మీరు ధూమపానం చేస్తే, మానేయడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే మార్గాలను మీ వైద్యుడు సూచించవచ్చు.
8. ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం: మీరు స్ట్రోక్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, పక్షవాతాన్ని నివారించడంలో ద్వైవార్షిక ఆరోగ్య పరీక్షలతో పాటు తగిన జీవనశైలి మార్పులు కూడా సహాయపడతాయి. అదనంగా, మరొక స్ట్రోక్‌ను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: దాని కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యునితో కలిసి పని చేయండి. ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లతో ఎల్లప్పుడూ ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు ఏదైనా మందులను మారుస్తుంటే/మాపేస్తుంటే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. నీకు తెలుసా? అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, అనియంత్రిత మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం, అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మరియు ఊబకాయం వంటి ప్రమాద కారకాలను నిర్వహించడం ద్వారా 50% వరకు స్ట్రోక్‌లను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా స్ట్రోక్‌ను నివారించవచ్చు. మీరు స్ట్రోక్‌ను నిరోధించే మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! స్ట్రోక్ యొక్క సమస్యలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి స్ట్రోక్ యొక్క సమస్యలు మారుతూ ఉంటాయి. వారు స్ట్రోక్ యొక్క తీవ్రతతో పాటు మెదడులోని ఏ భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రోక్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: చిత్తవైకల్యం (మతిమరుపు) సహా దృష్టి సమస్యలు అభిజ్ఞా బలహీనత తగ్గిన చలనశీలత లేదా కొన్ని కండరాల కదలికలను నియంత్రించే సామర్థ్యం తగ్గడం ఇంద్రియ మార్పులు మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు నియంత్రణ డీప్ సిర రక్తం గడ్డకట్టడం మూర్ఛ మూర్ఛలు న్యుమోనియా పల్మనరీ పెయిన్ మోబోలిజం మార్పులు ఆందోళన మరియు వ్యాకులత   
   ఒత్తిడి లేదా మంచం పుండ్లు పునరావృత స్ట్రోక్ స్ట్రోక్‌తో జీవించడం

అయినప్పటికీ, 4 స్ట్రోక్ ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిలో 1 మందికి మరొక దాడి ఉంటుందని అంచనా వేయబడినప్పటికీ, 80% వరకు స్ట్రోక్‌లను సాధారణ చర్యలతో నివారించవచ్చని చాలామందికి తెలియదు. వీటిలో ఔషధాల కలయిక, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శారీరక శ్రమ మరియు కొమొర్బిడిటీలను నియంత్రించడం వంటివి ఉన్నాయి.

స్ట్రోక్ బతికి ఉన్నవారికి అలాగే సంరక్షకులకు పరిస్థితిని గుర్తించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి అది హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు, స్ట్రోక్‌కు కారణం లేదా ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు అయినా, పరిస్థితి & మొత్తం ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం గురించి బాగా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించండి రిస్క్ కారకాలు, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు మరియు మధుమేహం వంటి సవరించదగినవి నియంత్రించబడకపోతే, మళ్లీ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటారని నిర్ధారించుకోండి, చురుకుగా ఉండండి, సలహా మేరకు మందులు తీసుకోండి మరియు తదుపరి నియామకాలను కొనసాగించండి. అలాగే, ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానుకోండి ఎందుకంటే అవి కోలుకునే మార్గాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి.

రికవరీపై ఒక ట్యాబ్ ఉంచండి రికవరీ పోస్ట్ స్ట్రోక్ మెదడులోని ఏ భాగం ప్రభావితమైంది, ఎంత ప్రభావితమైంది, స్ట్రోక్‌కు ముందు ప్రాణాలతో బయటపడిన వ్యక్తి యొక్క సాధారణ ఆరోగ్యం మొదలైన అనేక అంశాల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. అయినప్పటికీ, చాలా మంది వ్యక్తులు 3-4 నెలల తర్వాత మెరుగుపడతారు. స్ట్రోక్ తర్వాత, ఇతరులకు ఒక సంవత్సరం లేదా రెండు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.

రెగ్యులర్ చెకప్‌లను నిర్వహించండి ఇది మీ రక్తపోటు, బ్లడ్ షుగర్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు మొత్తం రికవరీని పర్యవేక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

పడిపోవడం/గాయాలను విస్మరించవద్దు స్ట్రోక్ తర్వాత పడిపోవడం అనేది ఒక సాధారణ సంఘటన. కాబట్టి, వాటిని నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే, ప్రాణాలతో బయటపడిన వ్యక్తి ఆరు నెలల్లో రెండుసార్లు కంటే ఎక్కువ మైనర్ పడిపోతే లేదా పడిపోయిన తర్వాత గాయాలు లేదా రక్తస్రావం లేదా నొప్పి ఉంటే, దయచేసి తప్పకుండా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

పునరావాసం స్ట్రోక్ నుండి విజయవంతంగా కోలుకోవడానికి తరచుగా కొన్ని నిర్దిష్ట చికిత్సలు మరియు సహాయక వ్యవస్థలు అవసరమవుతాయి: స్పీచ్ థెరపీ: స్ట్రోక్ కొన్నిసార్లు అస్తవ్యస్తమైన ప్రసంగాన్ని కలిగిస్తుంది. స్పీచ్ మరియు లాంగ్వేజ్ థెరపిస్ట్ ప్రసంగాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో లేదా అర్థం చేసుకోవడంలో సమస్యలతో సహాయపడుతుంది. స్ట్రోక్ తర్వాత మౌఖిక సంభాషణ కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, వారు కమ్యూనికేషన్ యొక్క కొత్త మరియు వినూత్న మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడగలరు. కమ్యూనికేషన్ శైలిలో మార్పుతో పాటు రెగ్యులర్ ప్రాక్టీస్ కమ్యూనికేట్ చేయడం సులభం చేస్తుంది. ఫిజికల్ థెరపీ: స్ట్రోక్ తర్వాత కండరాల స్థాయి మరియు బలం కోల్పోవడం శరీరం యొక్క కొన్ని కదలికలను పరిమితం చేస్తుంది. ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ బలాన్ని తిరిగి పొందడానికి మరియు కదలిక మరియు సమన్వయాన్ని తిరిగి తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఏదైనా పరిమితులకు సర్దుబాటు చేయడం నేర్చుకోవడానికి కొత్త మార్గాలు పునరావాసంలో చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు. ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ: కొన్నిసార్లు, స్ట్రోక్ ఇంద్రియాలను మందగిస్తుంది. ఉష్ణోగ్రత, పీడనం లేదా నొప్పి యొక్క సంచలనం గణనీయంగా తగ్గుతుందని దీని అర్థం. ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్ ఈ అనుభూతి లేకపోవడాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. స్నానం చేయడం, దుస్తులు ధరించడం, తినడం మరియు చదవడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. కాగ్నిటివ్ థెరపీ: స్ట్రోక్ తర్వాత, చాలా మంది రోగులు వారి ఆలోచన లేదా తార్కిక నైపుణ్యాలలో మార్పులను అనుభవించవచ్చు. ఇది ప్రవర్తన మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లకు కూడా దారి తీస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనల నిర్వహణతో పాటు ప్రవర్తన యొక్క పూర్వపు నమూనాలను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మంచి మానసిక ఆరోగ్యం కోలుకోవడం మరియు పునరావాసంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి అవసరమైతే, సహాయం కోరండి. ఏదైనా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ అనుభవాలను పంచుకోవడం మరియు ఆలోచనలు మరియు సమాచారాన్ని మార్పిడి చేసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. స్ట్రోక్ తర్వాత సన్నిహిత స్నేహితులు మరియు బంధువులతో పాటు కుటుంబం ఓదార్పు మరియు ఆచరణాత్మక మద్దతును అందించాలి. కుటుంబం మరియు స్నేహితులకు వారు ఎలా సహాయం చేస్తారో తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం. సరైన సహాయం మరియు ప్రియమైనవారి మద్దతుతో, స్ట్రోక్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి సాధారణంగా జీవన నాణ్యతను పొందడం సాధ్యమవుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకం కాదా? స్ట్రోక్ నయం చేయగలదా? స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి? సైలెంట్ స్ట్రోక్ అంటే ఏమిటి? స్ట్రోక్ తర్వాత ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? ప్రస్తావనలు Louella B. Amos.Cough.Nelson పీడియాట్రిక్ సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018 : 15–38.e1. శర్మ సందీప్, హష్మీ ముహమ్మద్ F, అల్హజ్జాజ్ మొహమ్మద్ S. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెరల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 Jan Arinze Johnmary T, Roos Emmely W. de, Karimi Leila, Verhamme Katia MCP వయోజన జనాభాలో దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క వ్యాప్తి మరియు సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు: Rotterdam Study.ERJ ఓపెన్ రెస్. 2020 ఏప్రిల్; 6(2): 00300-2019. లి జున్ మరియు యే లింగ్. దీర్ఘకాలిక వక్రీభవన దగ్గు చికిత్స కోసం ప్రీగాబాలిన్ ప్రభావం.మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2019 జూన్; 98(23): e15916. జనార్దన్ పాండే.శుష్క-కాసా(సుఖి ఖాన్సీ) పొడి దగ్గు. జాతీయ ఆరోగ్య పోర్టల్. 2016 జూన్ < హెమరేజిక్ స్ట్రోక్. అమెరికన్ స్ట్రోక్ అసోసియేషన్. సెకేడ్స్ JJ, అల్వారెజ్-సబిన్ J, కాస్టిల్లో J, మరియు ఇతరులు. తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ కోసం సిటీకోలిన్: యాదృచ్ఛిక, డబుల్ బ్లైండ్ మరియు ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్స్ యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు అధికారిక మెటా-విశ్లేషణ. J స్ట్రోక్ సెరెబ్రోవాస్క్ డిస్. 2016 ఆగస్టు;25(8):1984-96.

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

స్టైని స్టై ఎ హార్డియోలమ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్టై అనేది కనురెప్పల అంచుపై నొప్పితో కూడిన ఎర్రటి బంప్, ఇది ఉడకబెట్టడం లేదా మొటిమలా కనిపిస్తుంది. ఇవి తరచుగా వెంట్రుక యొక్క వెంట్రుకల కుదుళ్లలో బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వలన సంభవిస్తాయి.

పేలవమైన కనురెప్పల పరిశుభ్రత, కళ్లను రుద్దడం లేదా తాకడం, కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఎక్కువసేపు ధరించడం మరియు మధుమేహం వంటి కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు స్టై అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రమాద కారకాలు.

చాలా స్టైలు కొన్ని రోజుల నుండి ఒక వారం వరకు వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. కనురెప్ప లేదా కంటిలోని ఇతర భాగాలకు ఇన్ఫెక్షన్ చేరవచ్చు కాబట్టి వాటిని పిండడం లేదా పాప్ చేయడాన్ని నివారించడం చాలా ముఖ్యం. ప్రభావిత ప్రాంతానికి వర్తించే వెచ్చని కంప్రెస్‌లు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వైద్యంను సులభతరం చేస్తాయి. వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి మరియు సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని పరిస్థితులలో యాంటీబయాటిక్ కంటి చుక్కలు లేదా లేపనాలు సిఫార్సు చేయబడతాయి.

ఒక వారం తర్వాత స్టైమ్ మెరుగుపడకపోతే, చాలా బాధాకరంగా లేదా దృష్టికి అంతరాయం కలిగిస్తే, కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30- 50 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దవారిలో కనిపిస్తాయి. లింగం ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం కలిగి ఉన్న కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు బేసల్ సెల్ కార్సినోమా చాలజియోన్ న్యుమో-ఆర్బిటా ప్రెసెప్టల్ సెల్యులైటిస్ సేబాషియస్ గ్లాండ్ కార్సినోమా స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రోగి చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష చికిత్సలో వెచ్చని సంపీడన చికిత్సను ఉపయోగించండి: కంటి చుక్కలు నొప్పి నివారణ మందులు: ఇబుప్రోఫెన్, ఎసిటమినోఫెన్ సర్జరీ నిపుణులు జనరల్ ఫిజీషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి స్టై యొక్క లక్షణాలు కనురెప్పలో సున్నితత్వం, వాపు, లేదా నొప్పి కనురెప్పలో ఒక విదేశీ శరీరం ఉన్నట్లుగా, గజిబిజిగా, గీతలుగా అనిపించడం, కాంతికి సున్నితత్వం అధికంగా చిరిగిపోవడం స్టై యొక్క రకాలు రెండు రకాల స్టైలు ఉన్నాయి: 1. బాహ్య స్టై ఇది మూలాధారంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. హెయిర్ ఫోలికల్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా వెంట్రుకలు మొటిమను పోలి ఉంటాయి. ఇది చీముతో నిండి ఉంటుంది మరియు తాకినప్పుడు నొప్పిగా ఉంటుంది.

1. అంతర్గత స్టై ఇది మెబోమియన్ గ్రంధి (నూనె-ఉత్పత్తి గ్రంధి)లో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా కనురెప్ప లోపల పెరుగుతుంది మరియు బాహ్య స్టై కంటే చాలా బాధాకరమైనది. ఇది కంటిలో నిరంతర నొప్పి మరియు చికాకును ఉత్పత్తి చేస్తుంది, అలాగే కంటిలో ఏదో ఇరుక్కుపోయినట్లు అనుభూతి చెందుతుంది.

నీకు తెలుసా? ప్రజలు సాధారణంగా స్టైని చలాజియన్‌తో తికమక పెడతారు. స్టై అనేది సాధారణంగా కనురెప్పల అంచున సంభవించే బాధాకరమైన వాపు అయితే మరియు సోకిన కనురెప్పల మూలం వల్ల వస్తుంది, చలాజియన్ సాధారణంగా బాధాకరమైనది కాదు మరియు కనురెప్పపై స్టై కంటే మరింత వెనుకకు కనిపిస్తుంది. కనురెప్పలోని నూనె గ్రంథి మూసుకుపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. Stye Stye యొక్క కారణాలు స్టెఫిలోకాకస్ అనే బాక్టీరియం వల్ల కలిగే ఒక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్. మన కనురెప్పలలో అనేక నూనె గ్రంథులు ఉన్నాయి, ఇవి కంటి ఉపరితలంపై జిడ్డుగల పొరను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కంటి సరళత నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, పాత నూనె, శిధిలాలు, చనిపోయిన చర్మ కణాలు లేదా జెర్మ్స్ కారణంగా ఈ నూనె గ్రంథులు మూసుకుపోవచ్చు. ఇది సంభవించినప్పుడు, శిధిలాలు పేరుకుపోతాయి, ఫలితంగా గ్రంథి అడ్డుపడుతుంది. బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు) వల్ల కూడా స్టై రావచ్చు. ఈ పరిస్థితి కనురెప్పల అడుగుభాగంలో ఉన్న కనురెప్పలు ఎర్రగా మరియు ఉబ్బినట్లుగా మారుతాయి. స్టై కోసం ప్రమాద కారకాలు

ఎవరికైనా స్టై ఉండవచ్చు, అయితే ఈ క్రింది కారణాల వల్ల మీరు స్టైకి ఎక్కువగా గురవుతారు, అవి: సెబోరోహెయిక్ డెర్మటైటిస్ వంటి చర్మ పరిస్థితులు మధుమేహం, అధిక సీరమ్ లిపిడ్లు మొదలైనవి. స్టై లేదా చాలాజియన్ చరిత్రలో పేలవమైన కంటి పరిశుభ్రత బ్లెఫారిటిస్ (విసుగు, వాపు కనురెప్పలు) పాత మరియు కలుషితమైన కంటి అలంకరణను ఉపయోగించడం కాంటాక్ట్ లెన్సులు ధరించడం

మీరు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరిస్తారా? కాంటాక్ట్ లెన్స్ ధరించేవారు చేసే కొన్ని సాధారణ తప్పులను చూడండి! ఇప్పుడు చదవండి

నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో మాస్క్‌లు ధరించడం వల్ల స్టైల్ కేసులు పెరిగాయి.మాస్క్ ధరించడం లేదా మాస్క్ ధరించి పైకి ఊపిరి పీల్చుకోవడం, సరిగ్గా అమర్చని మాస్క్‌లు మరియు ఫాగింగ్ గ్లాసెస్ కళ్ల చుట్టూ చర్మం మారడానికి కారణమవుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. జిడ్డు మరియు రద్దీ, స్టైస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. స్టై యొక్క నిర్ధారణ

ఒక నేత్ర వైద్యుడు ప్రభావిత కంటికి శారీరక పరీక్ష నిర్వహించడం ద్వారా స్టైని నిర్ధారించవచ్చు. పరీక్ష సమయంలో, నేత్రవైద్యుడు కనురెప్పను తనిఖీ చేస్తాడు, ఎరుపు, వాపు లేదా కనురెప్పపై చిన్న గడ్డ వంటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు. నేత్ర వైద్యుడు రోగిని బాధిత కంటిలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం వంటి వారి లక్షణాల గురించి మరియు వారికి గతంలో స్టైలు ఉన్నాయా అని కూడా అడగవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, నేత్ర వైద్యుడు స్టైకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా యొక్క ఖచ్చితమైన రకాన్ని గుర్తించడానికి సంస్కృతి పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు. సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు గాయని మరియు నటి అనేక సందర్భాల్లో ఆమె కంటిపై కనిపించే స్టైతో ఫోటో తీయబడ్డారు. కిమ్ కర్దాషియాన్ రియాలిటీ టీవీ స్టార్ కిమ్ కర్దాషియాన్ ఒకసారి స్టై గురించి ట్వీట్ చేసి, ఇంటి నివారణల కోసం తన అనుచరులను అడిగారు. సామ్ స్మిత్ ప్రసిద్ధ ఆంగ్ల గాయకుడు మరియు పాటల రచయిత, సామ్ స్మిత్ స్టైతో తన అనుభవాన్ని వెల్లడించాడు. అతను తన కుడి కన్నుపై మచ్చను తొలగించడానికి 15 నిమిషాల ప్రక్రియ చేయించుకున్నాడు. స్టై నివారణ కంటి పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడానికి మరియు స్టైని నివారించడానికి అనేక చిట్కాలు ఉన్నాయి, అవి: మీ కళ్ళు లేదా మీ కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని తాకడానికి ముందు, ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులను బాగా కడగాలి. మీ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను రోజూ క్రిమిసంహారక చేయండి. పడుకునే ముందు, ఏదైనా కంటి మేకప్ తొలగించండి. పాత లేదా గడువు ముగిసిన కాస్మెటిక్ కంటి ఉత్పత్తులను మాత్రమే ఉపయోగించండి. స్టై లేదా చలాజియన్ ఉన్న వారితో టవల్‌ను పంచుకోవడం మానుకోండి. తైల గ్రంధులు అడ్డుపడకుండా ఉండేందుకు మీరు చేప నూనె సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు చేప నూనె సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి పిల్లలలో స్టైని నివారించడానికి నివారణ చర్యలు: స్టై అనేది అన్ని వయసుల పిల్లలలో సంభవించే ఒక సాధారణ కంటి ఇన్ఫెక్షన్. పిల్లలలో స్టైబ్‌ను నివారించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: పిల్లలను కళ్లను రుద్దడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది బ్యాక్టీరియా చేతుల నుండి కంటి ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంది. స్టైకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి చెందకుండా పిల్లలను తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలని ప్రోత్సహించండి. పిల్లలు వారి ముఖం లేదా కళ్లను శుభ్రం చేసేటప్పుడు శుభ్రమైన టవల్ మరియు వాష్‌క్లాత్‌ను ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి. తువ్వాలు, వాష్‌క్లాత్‌లు మరియు కంటి అలంకరణను ఇతరులతో పంచుకోకుండా ఉండటానికి పిల్లలకు నేర్పండి, ఎందుకంటే ఇది బ్యాక్టీరియాను వ్యాప్తి చేస్తుంది. మీ పిల్లలు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించినట్లయితే, వారు సరైన పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నారని మరియు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లలో నిద్రపోకుండా చూసుకోండి. పిల్లలు కంటి చుక్కలు లేదా ఇతర కంటి మందులను ఇతరులతో పంచుకోవద్దని నిర్ధారించుకోండి. మీ బిడ్డ పునరావృతమయ్యే స్టైలను ఎదుర్కొంటుంటే లేదా కొన్ని రోజుల తర్వాత స్టైమ్ మెరుగుపడకపోతే మీ పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

సాధారణంగా, ఒక స్టై కొన్ని రోజులలో మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. అయితే, ఈ సందర్భంలో వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం: మీరు దృష్టి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కనురెప్పల బంప్ తీవ్రమవుతుంది మరియు ఒక వారం లేదా రెండు స్వీయ-సంరక్షణ తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల లేదు. కనురెప్పల గడ్డలు చాలా పెద్దవిగా లేదా బాధాకరంగా పెరుగుతాయి. మీ దిగువ కనురెప్పపై మీకు పొక్కు ఉంది. మీరు మీ కనురెప్పల క్రస్టింగ్ లేదా స్కేలింగ్ కలిగి ఉన్నారు. మీ కనురెప్ప మొత్తం ఎర్రగా ఉంటుంది, లేదా కన్ను కూడా ఎర్రగా ఉంటుంది. ఎరుపు లేదా వాపు మీ ముఖం యొక్క ఎగువ కనురెప్ప లేదా ఇతర భాగాలకు విస్తరించింది. మీ కంటిలోని తెల్లసొన ఎర్రగా మారుతుంది. మీరు కాంతికి చాలా సున్నితంగా ఉంటారు లేదా అధిక కన్నీళ్లు కలిగి ఉంటారు. ఒక స్టై యొక్క విజయవంతమైన చికిత్స తర్వాత మరొక స్టై తిరిగి వస్తుంది. మీ కనురెప్పల గడ్డ రక్తం కారుతుంది. స్టైని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్

మా అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి మీకు తెలుసా? చాలా మందికి సరైన కంటి నిపుణుడి గురించి తెలియదు. వివిధ కంటి నిపుణుల గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. స్టై చికిత్సను తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి

ఒక స్టై అనేది సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం చేసే పరిస్థితి, ఇది ఒక వారంలో స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది. కానీ మీ కంటి వైద్యుడు వీటితో సహా చికిత్సను సిఫారసు చేయవచ్చు: 1. వెచ్చని కంప్రెస్‌లను ఉపయోగించండి ప్రతి రోజు కనీసం 15 నిమిషాల పాటు వెచ్చని, తడిగా ఉన్న టవల్‌ను ప్రభావిత ప్రాంతానికి వర్తించండి. శుభ్రమైన వేళ్లతో ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని జాగ్రత్తగా మసాజ్ చేయండి. ఇది అడ్డుపడే రంధ్రాలను తెరవడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు, తద్వారా అవి తమను తాము హరించడం మరియు మరమ్మత్తు చేయడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. కనురెప్పల ఆధారాన్ని శుభ్రం చేయడానికి రోజుకు రెండుసార్లు, తడి కాటన్ బడ్‌ని ఉపయోగించండి. అయితే, స్టై లేదా మరే విధమైన కనురెప్పల ముద్దను చిటికెడు వేయవద్దు. అది దానంతటదే హరించడానికి అనుమతించండి. గమనిక: మీకు స్టై ఉన్నట్లయితే, మీ మూతల అంచుల నుండి అదనపు నూనెలను జాగ్రత్తగా బ్రష్ చేయండి. మీరు వెచ్చని నీరు మరియు నో టియర్స్ బేబీ షాంపూని ఉపయోగించవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి బేబీ స్కిన్‌కేర్ షాంపూని అన్వేషించండి. ఇక్కడ నొక్కండి. స్థానిక యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావవంతంగా లేనప్పుడు లేదా సంక్రమణ స్థానికీకరించబడనప్పుడు దైహిక యాంటీబయాటిక్స్ కొన్నిసార్లు ఉపయోగించబడతాయి. 3. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నొప్పి నివారణను ఉపయోగించండి నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందులను తీసుకోండి. 4. ప్రాంతాన్ని హరించే శస్త్రచికిత్స ఔషధ చికిత్స మీ స్టైను తగ్గించకపోతే శస్త్రచికిత్స కోత మరియు డ్రైనేజీని సూచించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ తరచుగా స్థానిక అనస్థీషియా కింద డాక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తారు. 5. ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్ థెరపీ (IPL) ఇది మెబోమియన్ గ్రంధులను ఉత్తేజపరిచేందుకు మరియు కళ్ల చుట్టూ మంటను తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట తరంగదైర్ఘ్యాలతో కాంతిని కలిగి ఉండే ఒక రకమైన హీట్ థెరపీ. మెబోమిటిస్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి, అనేక సిట్టింగ్‌లు అవసరం కావచ్చు. స్టై కోసం గృహ సంరక్షణ

స్టై యొక్క వ్యవధిని తగ్గించి, పునరావృతం కాకుండా నిరోధించే క్రింది చిట్కాలు ఉన్నాయి: మీరు కంటికి వెచ్చని కంప్రెస్‌ని వర్తింపజేసినప్పుడు ఒక స్టైని త్వరగా నయం చేయవచ్చు. ఆ ప్రాంతం నయం అయ్యే వరకు కంటి అలంకరణ లేదా కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించవద్దు. వెచ్చని టీ బ్యాగ్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇది స్టై యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతం చుట్టూ వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పాపింగ్ చేయడం, పిండడం లేదా తీయడం మానుకోండి. లేకపోతే, ఇది మరింత చికాకు మరియు సంక్రమణకు దారితీస్తుంది, ఇది వైద్యం ప్రక్రియను పొడిగిస్తుంది. సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి మరియు తేలికపాటి ఒత్తిడిని వర్తించండి. ఇది స్టైని స్వయంగా హరించేలా ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. స్టై యొక్క సంక్లిష్టతలు

స్టై అభివృద్ధికి సంబంధించి ఏదైనా సంక్లిష్టత సంభవించడం చాలా అరుదు. సాధ్యమయ్యే సమస్యలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1. చలాజియాన్ (మీబోమియన్ తిత్తి) మెబోమియన్ గ్రంధి (కంటిని తేమ చేయడానికి సెబమ్‌ను స్రవిస్తుంది) ఎర్రబడినప్పుడు మరియు రద్దీగా మారినప్పుడు స్టై ఏర్పడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా కనురెప్ప లోపల స్టై ఏర్పడటం వలన మెబోమియన్ గ్రంధి యొక్క ఎపర్చరు దగ్గర తిత్తి ఏర్పడవచ్చు.   
2. ప్రెసెప్టల్ లేదా పెరియోర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ స్టై అనేది బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కాబట్టి, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా పాక్షికంగా చికిత్స చేస్తే, అది పెరియోర్బిటల్ కణజాలంతో సహా కంటి చుట్టూ ఉన్న కణజాలాలకు వ్యాపిస్తుంది. ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్‌ను ప్రిసెప్టల్ లేదా పెరియోర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ అని పిలుస్తారు మరియు ఇది కంటి చుట్టూ చర్మం ఎర్రగా మరియు వాపుగా మారుతుంది. ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం. 3. ఆర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ ప్రిసెప్టల్ సెల్యులైటిస్ మరింత లోపలికి పురోగమిస్తే అది ఆర్బిటల్ సెల్యులైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రత మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత దృష్ట్యా, ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం కావచ్చు. చీము హరించడానికి వెంటనే శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. స్టై కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. బ్లడ్‌లెట్ థెరపీ "హీట్" మరియు క్వి/బ్లడ్ స్తబ్దత (గుండె క్వి యొక్క అంతరాయం కారణంగా రక్తం మందగించడం లేదా పూలింగ్) తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది స్టైని తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. 2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ టెక్నిక్, ఇది ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలువబడే శరీరంలోని ప్రాంతాలలో మెత్తగా సూదులను అతికించడం. ఇన్‌ఫ్రాఆర్బిటల్ ఫోరమెన్‌పై మరియు బొటనవేలు యొక్క బేస్ దగ్గర మీ చేతివేళ్లను ఉపయోగించి సున్నితమైన ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం, స్టై యొక్క లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పి మరియు మంట నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. స్టైలు సాధారణంగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి, అయితే ఆక్యుపంక్చర్ త్వరగా కోలుకోవడంతోపాటు లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. సూదులు నిర్దిష్ట నరాలు మరియు కండరాలను ప్రేరేపిస్తాయని కూడా నమ్ముతారు, ఇవి శరీరంలో సహజమైన నొప్పిని తగ్గించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి.

గమనిక: ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, ఆరోగ్యకరమైన సాధారణ ఆహారాన్ని నిర్వహించడం సిఫార్సు చేయబడింది. కాఫీ మరియు వేడి మిరియాలు వంటి వేడి, ఉత్తేజపరిచే ఆహారాలు సిఫార్సు చేయబడవు. లివింగ్ విత్ స్టై

ఒక స్టై అనేది శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. స్టై మీ జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. శారీరక ప్రభావం ఒక స్టై నొప్పి, ఎరుపు మరియు వాపుకు కారణమవుతుంది, దీని వలన ప్రభావితమైన కన్ను తెరవడం లేదా మూసివేయడం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఇది చదవడం, పని చేయడం మరియు డ్రైవింగ్ చేయడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఒక స్టై అస్పష్టమైన దృష్టిని లేదా కాంతికి సున్నితత్వాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది, ఇది పనులు చేసే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది. 2. భావోద్వేగ ప్రభావం ఒక స్టై స్వీయ-స్పృహ మరియు ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది, ప్రత్యేకించి అది ఇతరులకు కనిపిస్తే. స్టైస్ ఉన్న వ్యక్తులు ఇతరులతో సంభాషించడం అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు లేదా సామాజిక పరిస్థితులను పూర్తిగా నివారించవచ్చు. అదనంగా, స్టై యొక్క అసౌకర్యం మరియు అసౌకర్యం నిరాశ మరియు చిరాకు యొక్క భావాలకు దారితీయవచ్చు. స్టై అనేది సాధారణంగా దానంతటదే పరిష్కరించబడే ఒక చిన్న పరిస్థితి అయితే, సత్వర చికిత్సను కోరడం మరియు మంచి కంటి పరిశుభ్రతను పాటించడం వల్ల స్టైలను నివారించడంలో మరియు రోజువారీ జీవితంలో వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్టైస్ అంటువ్యాధిగా ఉన్నాయా? ఒక స్టై చలాజియన్‌గా మారగలదా? ఒక స్టైని విడిచిపెట్టడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను స్టైకి రోజుకు ఎన్నిసార్లు చికిత్స చేయాలి? స్టైలు తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయా? ప్రస్తావనలు Stye - StatPearls - NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బోయిడ్ కె. చలాజియా మరియు స్టైస్ అంటే ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హార్డియోలమ్ (స్టై) [ఇంటర్నెట్]. AOA.org. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రమాద కారకాలు [ఇంటర్నెట్]. స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్ (SHC) - స్టాన్‌ఫోర్డ్ మెడికల్ సెంటర్. 2020 [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కనురెప్పలో స్టై: రకాలు, లక్షణాలు & చికిత్స [ఇంటర్నెట్]. కంటి పరిష్కారాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మెడిసిన్ SIUF. హార్డియోలమ్ (స్టై)కి ఉత్తమమైన చికిత్స ఏమిటి? : సాక్ష్యం ఆధారిత అభ్యాసం [ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Qiao HW, Liu NW, Wang J, Huang S, Yu L, Chen Z. Stye కోసం కంటి చుక్కలకు అనుబంధ చికిత్సగా EX-HN6 వద్ద బ్లడ్‌లెట్టింగ్: ఒక మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. మందు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్టైస్ [ఇంటర్నెట్] కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఓరియంటల్ మెడిసిన్. స్టైస్ కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఓరియంటల్ మెడిసిన్ - Acufinder.com. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Silkiss, RZ, Paap, MK మరియు Ugradar, S. (2021) కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో ఫేస్ మాస్క్ ధరించడంతో సంబంధం ఉన్న చలాజియన్ సంభవం పెరిగింది, అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ కేసు నివేదికలు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: పిల్లలలో స్టైస్ (తేదీ లేదు) పిల్లలలో స్టైలు - హెల్త్ ఎన్‌సైక్లోపీడియా - యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రోచెస్టర్ మెడికల్ సెంటర్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:

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

సన్బర్న్ అవలోకనం

సన్ బర్న్ అనేది చర్మం సూర్యుడి నుండి అధిక అతినీలలోహిత (UV) రేడియేషన్ లేదా టానింగ్ బెడ్స్ వంటి కృత్రిమ వనరులకు గురైనప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే ఒక ప్రబలమైన చర్మ పరిస్థితి.

ఇది ప్రధానంగా చర్మం యొక్క బయటి పొరను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఎరుపు, నొప్పి, వాపు మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పొక్కులు మరియు పొట్టు వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది. సన్‌బర్న్ చర్మం దెబ్బతినడానికి స్పష్టమైన సూచనగా పనిచేస్తుంది మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

సూర్యరశ్మిని నివారించడం లేదా నీడను వెతకడం వంటి తగిన చర్యలు, ముఖ్యంగా సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో (ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు), రక్షిత దుస్తులు మరియు విస్తృత అంచుగల టోపీలు ధరించడం మరియు అధిక సూర్యరశ్మి రక్షణ కారకంతో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం ( SPF), సూర్యరశ్మికి గురయ్యే సంభావ్యతను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది.

అతినీలలోహిత వికిరణం మేఘావృతాన్ని వ్యాపింపజేస్తుంది మరియు ఉపరితలాలను ప్రతిబింబిస్తుంది కాబట్టి, మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా వడదెబ్బ సంభవిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి. అందువల్ల, మీరు ఎండకు గురైనప్పుడల్లా అప్రమత్తంగా ఉండటం మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈరోజు మీ చర్మాన్ని పోషించడం మరియు రక్షించడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన చర్మానికి హామీ ఇస్తుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. సోలార్ ఉర్టికేరియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ ట్రీట్మెంట్ కూల్ కంప్రెసెస్ NSAIDలు: ఇబుప్రోఫెన్, న్యాప్రోక్సెన్ సోడియం సమయోచిత క్రీమ్‌లు: అలోవెరా, 0.5%-1% హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్ నిపుణులు సన్‌బర్న్ లక్షణాలు

వడదెబ్బ యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బహిర్గతం అయిన తర్వాత కొన్ని గంటలలో అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు తీవ్రతలో మారవచ్చు. వడదెబ్బ యొక్క పూర్తి ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపించడానికి 24 గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.

వడదెబ్బ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు:

చర్మం రంగు మారుతుంది, గులాబీ నుండి ఎరుపు మరియు ఊదా రంగు వరకు కూడా ఎరుపు రంగు వెచ్చదనం సున్నితత్వం, నొప్పి మరియు/లేదా దురద వాపు పొట్టు మరియు పొక్కులు పొక్కులు

తీవ్రమైన వడదెబ్బ యొక్క లక్షణాలు: వికారం జ్వరాలు వడదెబ్బ రకాలు

వాటి తీవ్రత ఆధారంగా ఇక్కడ కొన్ని రకాల వడదెబ్బలు ఉన్నాయి:

1. ఉపరితల (ఫస్ట్-డిగ్రీ) సన్బర్న్ ఇది సన్బర్న్ యొక్క తేలికపాటి రూపం మరియు చర్మం యొక్క బయటి పొరను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది (ఎపిడెర్మిస్). ఇది సాధారణంగా ఎరుపు, నొప్పి, తేలికపాటి వాపు మరియు అతితక్కువ కణజాల నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రభావిత ప్రాంతం తాకినప్పుడు వెచ్చదనం యొక్క అనుభూతిని ప్రదర్శించవచ్చు. ఈ రకమైన మంటకు వైద్య జోక్యం అవసరం లేదు మరియు దాని పర్యవసానాలు 1 నుండి 2 రోజుల వ్యవధిలో రివర్స్ అవుతాయి.
2. పాక్షిక మందం (సెకండ్-డిగ్రీ) సన్బర్న్ ఈ రకమైన సన్బర్న్ బాహ్యచర్మం దాటి చర్మం (డెర్మిస్) యొక్క లోతైన పొరలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పొక్కులు, తీవ్రమైన ఎరుపు, వాపు మరియు నొప్పి వంటి మరింత తీవ్రమైన లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ రకమైన కాలిన గాయాలు దెబ్బతిన్న ప్రాంతాన్ని నయం చేయడానికి వైద్య చికిత్స అవసరం మరియు మొదటి-డిగ్రీ కాలిన గాయాల కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.
3. పూర్తి మందం (మూడవ డిగ్రీ) వడదెబ్బ తీవ్రమైన వడదెబ్బలను తరచుగా సన్ పాయిజనింగ్ అంటారు. సన్బర్న్ విస్తృతంగా ఉన్నప్పుడు మరియు చర్మం యొక్క పూర్తి మందాన్ని ప్రభావితం చేసినప్పుడు అవి సంభవిస్తాయి. లక్షణాలు తీవ్రమైన నొప్పి, పొక్కులు, వాపు, తీవ్రమైన ఎరుపు, తలనొప్పి, జ్వరం, చలి, వికారం మరియు తల తిరగడం వంటివి కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ రకమైన కాలిన గాయాలు అంటువ్యాధులకు ఎక్కువ హాని కలిగిస్తాయి. సన్ పాయిజనింగ్ వైద్య జోక్యం అవసరం. సన్‌బర్న్‌కు కారణాలు సూర్యుడి ద్వారా విడుదలయ్యే UV కిరణాల (UV-A మరియు UV-B కిరణాల రూపంలో) అధిక మొత్తంలో చర్మం బహిర్గతం అయినప్పుడు సన్‌బర్న్ సంభవిస్తుంది, ఇది రేడియేషన్ బర్న్‌కు దారి తీస్తుంది. ఈ ఎక్స్పోజర్ చర్మం యొక్క బయటి పొరలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది, హానికరమైన UV రేడియేషన్ నుండి రక్షణ ప్రతిస్పందనగా చర్మం టాన్ అవుతుంది.

UV రేడియేషన్ దాని తరంగదైర్ఘ్యం ఆధారంగా మూడు వర్గాలుగా వర్గీకరించబడింది, ప్రతి ఒక్కటి చర్మంపై ప్రత్యేక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది:

1. UV-A కిరణాలు: ఈ కిరణాలు చర్మంలోని కొల్లాజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు కొత్త చర్మ కణాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా, అవి కరుకుదనం, పొడి, మచ్చలు, ముడతలు మరియు కుంగిపోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. అదనంగా, అధిక మోతాదులో UV-A రేడియేషన్ సూర్యరశ్మికి దారి తీస్తుంది, చర్మ కణాలలోని జన్యువులకు హాని కలిగిస్తుంది మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
2. UV-B కిరణాలు: ఈ రకమైన రేడియేషన్ UV-A కంటే మరింత ప్రమాదకరం. ఇది చర్మశుద్ధి, దహనం, అకాల వృద్ధాప్యం మరియు చర్మానికి గణనీయమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది, తద్వారా చర్మ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే సంభావ్యతను గణనీయంగా పెంచుతుంది.
3. UV-C కిరణాలు: అదృష్టవశాత్తూ, భూమి యొక్క వాతావరణం దాదాపు అన్ని UV-C రేడియేషన్‌ను గ్రహిస్తుంది, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం, ఇది భూమికి చేరే ముందు. సన్బర్న్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

సన్బర్న్ ప్రమాదానికి దోహదపడే ప్రాథమిక కారకాలు UV కిరణాలకు చర్మం బహిర్గతమయ్యే వ్యవధి మరియు తీవ్రత స్థాయి.

ఇక్కడ కొన్ని ఇతర సాధారణ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:

స్కిన్ టోన్: డీప్ స్కిన్ టోన్ ఉన్న వారితో పోలిస్తే లేత చర్మం కలిగిన వ్యక్తులు వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేలికపాటి చర్మం తక్కువ మెలనిన్ కలిగి ఉంటుంది, ఇది UV రేడియేషన్ నుండి కొంత సహజ రక్షణను అందిస్తుంది. నీలం లేదా ఆకుపచ్చ కళ్ళు మరియు రాగి లేదా ఎర్రటి జుట్టు కలిగి ఉండటం కూడా వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం పెరుగుతుంది.

అవుట్‌డోర్ యాక్టివిటీలు: ముఖ్యంగా ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు సూర్యకిరణాలు బలంగా ఉన్నప్పుడు, సూర్యరశ్మి లేకుండా బయటి కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం వల్ల వడదెబ్బ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సన్ బాత్ లేదా ఎండలో కూర్చోవడం, బయట పని చేయడం, సాంఘికీకరించడం, విహారయాత్ర, రవాణా, హైకింగ్, స్విమ్మింగ్, స్పోర్ట్స్ మొదలైన కార్యకలాపాలు ఇందులో ఉన్నాయి.

పర్యావరణ కారకాలు: ఓజోన్ క్షీణత, అధిక ఎత్తులో మరియు తగ్గిన క్లౌడ్ కవరేజీతో స్పష్టమైన ఆకాశం వంటి కారకాలు UV రేడియేషన్‌ను తీవ్రతరం చేస్తాయి, తద్వారా సన్‌బర్న్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

కొన్ని మందులు: కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, డైయూరిటిక్స్, మొటిమల మందులు మరియు ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఏజెంట్లు వంటి మందులు సూర్యరశ్మికి చర్మ సున్నితత్వాన్ని పెంచుతాయి, వ్యక్తులు వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఏదైనా సంభావ్య దుష్ప్రభావాల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు మార్గదర్శకత్వం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా అవసరం.

సన్‌స్క్రీన్ ప్రభావం: తగినంత సన్‌స్క్రీన్ క్రమం తప్పకుండా వర్తించకపోతే, అది UV రేడియేషన్ నుండి తగినంత రక్షణను అందించదు, సన్‌బర్న్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మీరు ఈ సాధారణ సన్‌స్క్రీన్ తప్పులు చేస్తున్నారా? సన్‌బర్న్ నిర్ధారణతో పాటు చదవండి

వడదెబ్బ యొక్క చిన్న కేసులకు సాధారణంగా వైద్యుడిని సందర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వడదెబ్బ తీవ్రంగా ఉంటే మరియు ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉంటే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

మీ డాక్టర్ ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని అంచనా వేస్తారు మరియు మీ లక్షణాలు, మందులు, UV కిరణాలకు గురికావడం మరియు వడదెబ్బతో గత అనుభవాల గురించి ఆరా తీస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వారు సమగ్ర రికవరీ కోసం చర్మ వ్యాధులలో నిపుణుడిని లేదా చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించమని సలహా ఇస్తారు. ప్రముఖులు గ్వినేత్ పాల్ట్రోను ప్రభావితం చేశారు నటి మరియు వ్యాపారవేత్త వడదెబ్బ తగిలిందని అంగీకరించారు. సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం మరియు సూర్యుడి హానికరమైన కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఆమె నొక్కి చెప్పారు. X-మెన్ చలనచిత్రాలలో వుల్వరైన్ పాత్రకు పేరుగాంచిన నటుడు హ్యూ జాక్‌మన్, సూర్యరశ్మి కారణంగా చర్మ క్యాన్సర్‌తో తన పోరాటాన్ని పంచుకున్నాడు. అతను తన ముక్కు నుండి బేసల్ సెల్ కార్సినోమాలను తొలగించడానికి అనేక శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకున్నాడు మరియు సూర్య రక్షణ కోసం న్యాయవాదిగా ఉన్నాడు. సన్ బర్న్ నివారణ సన్ బర్న్ ను నివారించడానికి, మీరు ఈ క్రింది నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు:

1. సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉదారంగా మరియు క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించండి సరైన సన్‌స్క్రీన్ ఉత్పత్తిని ఉపయోగించడం సన్‌బర్న్ అవకాశాలను తగ్గించడంలో మీ మొదటి అడుగు. వివిధ శాస్త్రీయ పదాల ఉపయోగంతో సన్‌స్క్రీన్‌లకు సంబంధించిన సమాచారం అపారమైనది. కింది అంశాలు ఈ నిబంధనలను అర్థంచేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి అలాగే సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎంచుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి.

A. సన్‌స్క్రీన్ రకాలు

సన్‌స్క్రీన్‌లలో విస్తృతంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి:

1. రసాయన (సేంద్రీయ) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌లను గ్రహించి వాటిని చాలా తక్కువ స్థాయి వేడికి మార్చే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి.

UV-A ఫిల్టర్‌లు బెంజోఫెనోన్స్ (UVB మరియు UVA2 అబ్జార్బర్స్) - ఆక్సిబెంజోన్, సులిసోబెంజోన్, డయోక్సిబెంజోన్ అవోబెంజోన్ లేదా పార్సోల్ 1789 (UVA1 శోషక) మెరాడిమేట్ (UVA2 అబ్జార్బర్)

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

కొత్త తరం విస్తృత స్పెక్ట్రమ్ (UVA + UVB) ఫిల్టర్‌లు

ఎకామ్సుల్ (మెక్సోరిల్ SX) సిలా ట్రయాజోల్ (మెక్సోరిల్ XL) బెమోట్రిజినోల్ (టినోసోర్బ్ S) బిసోక్ట్రిజోల్ (టినోసోర్బ్ M)

1. భౌతిక (అకర్బన) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌ను ప్రతిబింబించడం, చెదరగొట్టడం లేదా గ్రహించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. వారి అపారదర్శక స్వభావం "వైటెనింగ్ ఎఫెక్ట్" ఇస్తుంది, ఇది స్వాభావిక ప్రతికూలత. అయినప్పటికీ, మైక్రోఫైన్ కణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ లోపాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఉదాహరణలు: జింక్ ఆక్సైడ్ టైటానియం ఆక్సైడ్ ఐరన్ ఆక్సైడ్ కాలమైన్ టాల్క్ కయోలిన్

బి. సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) సన్‌స్క్రీన్‌లకు సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) కేటాయించబడుతుంది, ఇది UV-B కిరణాలను ఎంత బాగా ఫిల్టర్ చేస్తుందో రేట్ చేసే సంఖ్య. అధిక సంఖ్యలు మరింత రక్షణను సూచిస్తాయి. UV-A మరియు UV-B కిరణాలు రెండింటినీ నిరోధించే విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగించాలి.

C. ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (PA+) PA అంటే UV-A రక్షణ గ్రేడ్. ఇది UVA కిరణాలను నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్ సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. ఇది ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఎందుకంటే SPF (సూర్య రక్షణ కారకం) UVB రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది, అయితే PA రేటింగ్ UVA రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది.

ప్రతి PA రేటింగ్ అంటే ఇదే: PA+ = కొంత UVA రక్షణ. PA++ = మితమైన UVA రక్షణ. PA+++ = అధిక UVA రక్షణ. PA++++ = అత్యంత అధిక UVA రక్షణ.

వివిధ రకాల చర్మాలకు వేర్వేరు సన్‌స్క్రీన్‌లు అవసరం. మీ చర్మ రకానికి సరిపోయే సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా కనుగొనాలి? తెలివిగా ఎంచుకోవడానికి చిట్కాలు!

సన్‌స్క్రీన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించేందుకు చిట్కాలు

ఎంత ఉపయోగించాలి: ఒక FTU o ఫింగర్‌టిప్ యూనిట్ అనేది వేలు చివర నుండి వేలు యొక్క మొదటి క్రీజ్ వరకు కవర్ చేసే క్రీమ్ మొత్తాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖం మరియు మెడ కోసం, 2.5 FTUని ఉపయోగించండి. శరీరంలోని ఇతర బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేయడానికి, మీకు ఒక ఔన్స్ సన్‌స్క్రీన్ అవసరం, ఇది షాట్ గ్లాస్ నింపడానికి సరిపోతుంది.

ఎప్పుడు అప్లై చేయాలి: బయటకు వెళ్లడానికి అరగంట ముందు సన్‌స్క్రీన్‌ని అప్లై చేయండి, ఎందుకంటే సన్‌స్క్రీన్‌లోని రసాయనాలు గ్రహించి పనిచేయడం ప్రారంభించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు పడుతుంది.

ఎప్పుడు మళ్లీ అప్లై చేయాలి: మీరు బయటికి వెళ్లడం, క్రీడలు ఆడడం లేదా ఆరుబయట వ్యాయామం చేస్తుంటే, ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ అప్లై చేయడం మంచిది. మీరు ఈతకు వెళ్లినప్పుడు అదే నియమం వర్తిస్తుంది.

ఎలా నిల్వ చేయాలి: సాధారణంగా, సూర్యరశ్మికి దూరంగా, చల్లని, పొడి ప్రదేశంలో నిల్వ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, ప్రతి ఉపయోగం తర్వాత దాన్ని సరిగ్గా మూసివేయాలని గుర్తుంచుకోండి.

ఎప్పుడు విస్మరించాలి: సన్‌స్క్రీన్ గడువు తేదీ దాటిన లేదా సన్‌స్క్రీన్‌లో రంగు, వాసన లేదా స్థిరత్వంలో మార్పు వంటి ఏవైనా కనిపించే మార్పులు ఉంటే ఉపయోగించవద్దు. ప్రతి సంవత్సరం కొత్తది కొనాలని సూచించారు.

ఇప్పటికీ, సరైన సన్‌స్క్రీన్ కోసం చూస్తున్నారా? మీ కోసం ఉత్తమమైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో మా డాక్టర్ చర్చించడాన్ని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. నీడను వెతకండి, ముఖ్యంగా ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు మీ ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతికి గురికావడాన్ని తగ్గించండి, ఎందుకంటే ఇవి సూర్య కిరణాలు అత్యంత శక్తివంతంగా ఉండే సమయాలు.

గైడ్‌గా నీడ నియమాన్ని అనుసరించండి: మీ నీడ మీ ఎత్తు కంటే తక్కువగా ఉంటే, సూర్య కిరణాలు చాలా బలంగా ఉన్నాయని ఇది సూచిస్తుంది మరియు మీరు గొడుగు, చెట్టు లేదా అందుబాటులో ఉన్న ఏదైనా రక్షణ రూపంలో నీడలో ఆశ్రయం పొందాలి.

1. రక్షిత దుస్తులను ధరించండి ఉత్తమ సూర్య రక్షణ కోసం బట్టలు ధరించేటప్పుడు క్రింది చర్యలను గుర్తుంచుకోవాలి:

తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి గట్టి నేసిన బట్టతో చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి ముదురు రంగు దుస్తులను ఇష్టపడండి. మొత్తం మీద ఎక్కువ కిరణాలు మీ చర్మాన్ని చేరకుండా నిరోధిస్తాయి. అదే రంగులో, మరింత సంతృప్త రంగులు పాలిపోయిన వాటిని అధిగమిస్తాయి.

దుస్తులు అందించిన సూర్యరశ్మిని అంచనా వేయడానికి, సన్‌స్క్రీన్‌లకు SPF రేటింగ్ మాదిరిగానే అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం (UPF) ఉపయోగించబడుతుంది. UPF UVA మరియు UVB కిరణాలను ఫిల్టర్ చేసే ఫాబ్రిక్ సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. మంచి సూర్య రక్షణ కోసం, 15 కంటే ఎక్కువ UPF రేటింగ్ ఉన్న దుస్తులను వెతకండి.

ఆసక్తికరమైన టోపీ వాస్తవాలు!

టోపీలు ఏ స్థాయి సూర్య రక్షణను అందిస్తాయి? టోపీలు అందించే రక్షణ స్థాయి వాటి అంచుల వెడల్పుపై ఆధారపడి ఉంటుందని గమనించాలి.

అంచు వెడల్పు 7.5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ ఉంటే ముక్కుకు 7, మెడకు 5, బుగ్గలకు 3 మరియు గడ్డానికి 2 SPF ఉంటుంది. 2.5 నుండి 7.5 సెం.మీ వరకు ఉండే అంచు వెడల్పు ముక్కుకు 3, మెడ మరియు బుగ్గలకు 2 మరియు గడ్డం కోసం 0 SPFని అందిస్తుంది. 2.5 సెం.మీ కంటే తక్కువ అంచు వెడల్పు ముక్కుకు 1.5 SPFని అందిస్తుంది, గడ్డం మరియు మెడకు కనీస రక్షణ ఉంటుంది.

1. సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సన్ గ్లాసెస్ కళ్లను రక్షించడమే కాకుండా కళ్ల చుట్టూ ఉన్న మృదువైన చర్మాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. సూర్యుని కింద బయటకు వెళ్లేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించాలి.
2. పరావర్తన ఉపరితలాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి నీరు, ఇసుక, మంచు మరియు ఇలాంటి ప్రతిబింబ ఉపరితలాల ఉనికి UV రేడియేషన్ ప్రభావాన్ని పెంచుతుంది. ఇటువంటి ఉపరితలాలు సూర్యుని ద్వారా విడుదలయ్యే హానికరమైన కిరణాలను ప్రతిబింబిస్తాయి, తద్వారా వడదెబ్బ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
3. UV సూచికను గుర్తుంచుకోండి బయటికి వెళ్లే ముందు మీ స్థానం కోసం UV సూచికను తనిఖీ చేయండి. UV సూచిక UV రేడియేషన్ యొక్క తీవ్రతపై సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు తదనుగుణంగా బహిరంగ కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. UV సూచిక 8 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, బయటకు వెళ్లకుండా ఉండండి. UV సూచిక 3 మరియు 7 మధ్య ఉంటే, బయటికి వెళ్లే ముందు అన్ని సూర్య రక్షణ దశలను అనుసరించండి.
4. టానింగ్ బెడ్‌లు మరియు ల్యాంప్‌లను నివారించండి టానింగ్ బెడ్ అనేది అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని విడుదల చేసే పరికరం. ఈ పడకలు సూర్యకాంతి కంటే కూడా బలమైన UV కిరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే మరియు ముడతలను వేగవంతం చేసే చర్మశుద్ధి పడకలకు దూరంగా ఉండండి. మీరు టాన్ రూపాన్ని కోరుకుంటే, సన్‌స్క్రీన్‌తో కలిపి స్వీయ-ట్యానింగ్ ఉత్పత్తిని ఉపయోగించడాన్ని పరిగణించండి.
5. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి, ముఖ్యంగా ఎండలో ఆరుబయట సమయం గడిపినప్పుడు. సన్‌బర్న్ మీ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు వేడి-సంబంధిత అనారోగ్యాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
6. నిర్దిష్ట రకాలైన యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు, యాంటీ ఫంగల్స్, బ్లడ్ ప్రెజర్ మందులు, మరియు కెమోథెరపీలు, మొటిమల చికిత్సలు మరియు కొన్ని మూలికా నివారణలు వంటి కొన్ని మందులు సూర్యరశ్మికి మీ చర్మం యొక్క సున్నితత్వాన్ని పెంచుతాయి. సూర్యరశ్మి గురించి ఏవైనా హెచ్చరికల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి లేదా మందుల లేబుల్‌లను చదవండి.

పిల్లలలో వడదెబ్బ నివారణ 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో వడదెబ్బను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఈ A, B, C యొక్క సూర్య భద్రతా నియమాలను అనుసరించడం:

మానుకోండి: సూర్యుడు అత్యంత బలంగా ఉన్నప్పుడు మరియు చర్మానికి చాలా హాని కలిగించే రోజు పీక్ అవర్స్‌లో నేరుగా సూర్యకాంతిలో ఉండకుండా ఉండండి.

నిరోధించు: 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF)ని కలిగి ఉండే సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మాన్ని రక్షించేలా చూసుకోండి. బయటికి వెళ్లడానికి అరగంట ముందు దీన్ని వర్తించండి మరియు రోజంతా స్థిరంగా మళ్లీ వర్తించండి.

గమనిక: 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులకు సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించరాదని గుర్తుంచుకోండి.

మా విస్తృత శ్రేణి సన్‌స్క్రీన్‌లను అన్వేషించండి ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను పూరించండి!

కవర్ చేయండి: మీరు ఎండలో ఉన్నప్పుడు పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలు వంటి రక్షణ దుస్తులను ధరించడం ద్వారా మీ పిల్లలను సురక్షితంగా ఉంచండి. వీలైనంత ఎక్కువ సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి గట్టి నేతతో దుస్తులను ఎంచుకోండి. అలాగే, 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలను ఎల్లవేళలా ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి నుండి దూరంగా ఉంచాలని నిర్ధారించుకోండి. మీ పెదాలకు సన్‌స్క్రీన్ అవసరం లేదని మీరు అనుకుంటున్నారా? చాలా మంది సన్‌స్క్రీన్ వినియోగదారులు తమ పెదాలను రక్షించుకోరని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, SPF లిప్ బామ్ లేదా లిప్ సన్‌స్క్రీన్‌ని మాత్రమే లేదా మీ సాధారణ లిప్‌స్టిక్ లేదా గ్లోస్ కింద అప్లై చేయడం ద్వారా పెదవుల సున్నితమైన చర్మానికి మరింత రక్షణ అవసరం. సన్‌బర్న్‌లను సందర్శించడానికి డాక్టర్ SPF పెదవుల ఉత్పత్తులను షాపింగ్ చేయండి. అయితే, మీరు తీవ్రమైన వడదెబ్బను అనుభవిస్తే, ఈ క్రింది లక్షణాలతో పాటుగా కొన్ని రోజులలో మెరుగుపడకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం:

పెద్ద పొక్కులు లేదా విస్తృతమైన చర్మం పై తొక్కడం నొప్పి, ఎరుపు, వెచ్చదనం, వాపు, లేదా చీముతో నిండిన పొక్కులు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు అధిక జ్వరం (>101°F), చలి, వికారం, వాంతులు, మైకము, లేదా గందరగోళం వడదెబ్బలు ఒక ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. శరీరం 15% కంటే ఎక్కువ. తీవ్రమైన మరియు సహించే నొప్పి 48 గంటలకు మించి ఉంటుంది. 12 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులో డీహైడ్రేషన్ సన్ బర్న్.

మీరు సందర్శించగల వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు

చర్మవ్యాధి నిపుణుడు వడదెబ్బకు వైద్య చికిత్స మరియు సలహాలను అందించగలడు, మందులను సూచించడం లేదా నొప్పిని తగ్గించడానికి, మంటను తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడానికి సమయోచిత చికిత్సలను సిఫార్సు చేయడంతో సహా.

మీరు పైన చర్చించిన ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోండి మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

సన్‌బర్న్ చికిత్స సన్‌బర్న్ తరచుగా తాత్కాలిక పరిస్థితి అయినప్పటికీ, లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం ప్రోత్సహించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సన్బర్న్ చికిత్సకు మీరు తీసుకోవలసిన కొన్ని దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. శీతలీకరణ ఉపశమనం: చిన్నపాటి వడదెబ్బను తగ్గించడానికి, శీతలీకరణ స్నానాలు మరియు కాలిన ప్రదేశంలో చల్లటి తడి గుడ్డలను సున్నితంగా ఉపయోగించడం మొదటి చర్య.

సన్‌బర్న్‌ను ఉపశమనానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ప్రభావిత ప్రాంతంలో చల్లని, తడి కంప్రెషన్‌లను ఉపయోగించండి. చర్మానికి హాని కలిగించే విధంగా నేరుగా మంచును ఉపయోగించడం మానుకోండి. చల్లని స్నానం లేదా చాలా సున్నితమైన స్నానం చేయండి. నీటిని కేవలం గోరువెచ్చని (చాలా చల్లగా లేని) చల్లని ఉష్ణోగ్రతకు సెట్ చేయండి. బొబ్బలు ఏర్పడుతున్నట్లయితే, అవి రాకుండా ఉండటానికి షవర్‌కు బదులుగా స్నానం చేయండి. స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బు, స్నానపు నూనెలు లేదా డిటర్జెంట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, మీ చర్మాన్ని గాలికి ఆరనివ్వండి లేదా టవల్ తో మెత్తగా తడపండి. రుద్దడం మానుకోండి. ఉపశమనం కోసం అవసరమైన విధంగా చల్లని స్నానాలు / జల్లులను పునరావృతం చేయండి.

1. చర్మం తడిగా ఉన్నప్పుడు తేమగా ఉంటుంది: వడదెబ్బ తగిలిన చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి సున్నితమైన, సువాసన లేని మాయిశ్చరైజర్ లేదా అలోవెరా జెల్ ఉపయోగించండి. భారీ క్రీమ్‌లు లేదా నూనె ఆధారిత ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం మానుకోండి, ఎందుకంటే అవి వేడిని బంధిస్తాయి మరియు చర్మాన్ని మరింత చికాకు పెట్టగలవు.
2. ఉపశమనానికి సమయోచిత అప్లికేషన్లు: చికాకు మరియు వడదెబ్బకు గురైన చర్మాన్ని ఉపశమనానికి, మంట మరియు వాపును తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం వేగవంతం చేయడానికి తగిన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పేస్ట్ వంటి కలబంద లేదా తక్కువ మోతాదు (0.5%-1%) హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్‌ను వర్తించండి.

అప్లికేషన్ కోసం చిట్కాలు: మీరు కలబందను కలిగి ఉన్న జెల్లు లేదా లోషన్లను ఉపయోగించవచ్చు లేదా మీరు కలబంద మొక్క నుండి ఒక భాగాన్ని కత్తిరించవచ్చు. మీ వేళ్ల ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించి, కలబందను వడదెబ్బకు గురైన ప్రదేశంలో సున్నితంగా వర్తించండి. దానిని "రుద్దు" చేయవద్దు. కాలిన గాయం పైన కొంచెం గజిబిజిగా మరియు తేమగా ఉండనివ్వండి, ఎందుకంటే ఇది చర్మం పొడిబారకుండా మరియు మరింత చికాకు పడకుండా చేస్తుంది. అవసరమైనంత తరచుగా మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోండి.

గమనిక: చిన్న పిల్లలకు హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్ ఉపయోగించవద్దు. ఈ క్రీమ్‌ను ఉపయోగించడం గురించి మీకు ఏవైనా సందేహాలు లేదా ఆందోళనలు ఉంటే సలహా కోసం మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి. 4. ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్ రిలీవర్‌లను తీసుకోండి: ఇబుప్రోఫెన్ లేదా న్యాప్రోక్సెన్ సోడియం వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) సన్‌బర్న్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి, వాపు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

1. పొక్కు నిర్వహణ: బొబ్బలు అభివృద్ధి చెందితే, అవసరమైతే తప్ప వాటిని పాప్ చేయకుండా ఉండండి. అవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా సహజమైన అవరోధంగా పనిచేస్తాయి మరియు చర్మాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక పొక్కు దానంతట అదే విరిగిపోయినట్లయితే, ఆ ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా శుభ్రం చేసి, ఇన్ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి యాంటీబయాటిక్ లేపనం వేయండి.

బొబ్బలతో వ్యవహరించేటప్పుడు అనుసరించాల్సిన కొన్ని మార్గదర్శకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బొబ్బలపై కలబంద లేదా తక్కువ మోతాదులో (0.5%-1%) హైడ్రోకార్టిసోన్ లేపనం వేయండి. వదులుగా చుట్టబడిన గాజుగుడ్డ కట్టుతో పొక్కులను కవర్ చేయండి. ప్రతిరోజూ కట్టు మార్చండి లేదా తడిగా లేదా మురికిగా ఉన్నప్పుడు. బొబ్బల మీద వదులుగా కాటన్ దుస్తులు ధరించండి. బొబ్బలు తాకడానికి ముందు మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి.

1. ద్రవాలను నింపండి: సన్‌బర్న్ నిర్జలీకరణానికి కారణమవుతుంది, కాబట్టి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసులు (ఒక్కొక్కటి 8 ఔన్సులు/236ml) లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.
2. వడదెబ్బ తగిలిన చర్మాన్ని రక్షించండి: సూర్యరశ్మి పూర్తిగా నయం అయ్యే వరకు సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా కాపాడండి. UV కిరణాలకు మరింత బహిర్గతం అయితే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. మీరు బయటికి వెళ్లవలసి వస్తే, ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని కప్పి ఉంచే వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి, వెడల్పుగా ఉన్న టోపీని ఉపయోగించండి మరియు ఇతర బహిర్గత ప్రాంతాలకు అధిక SPFతో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను వర్తించండి. సన్‌స్క్రీన్ అప్లికేషన్ విటమిన్ డి స్థాయిలను తగ్గించగలదా? చర్మంలో విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేయడంలో సూర్యరశ్మి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, దాని ఉత్పత్తిలో 90% పైగా ఉంటుంది. సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల విటమిన్ డి ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలుగుతుందని కొందరు ఆందోళన చెందుతున్నారు, అయితే సాధారణ సన్‌స్క్రీన్ వాడకం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగించదని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఫోటోసెన్సిటివిటీ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి స్థాయిల కోసం స్క్రీనింగ్‌ను పరిగణించాలి మరియు సప్లిమెంటేషన్ అవసరం కావచ్చు. మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ కార్ట్‌ని ఇప్పుడే పూరించండి - సన్‌బర్న్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

తేలికపాటి వడదెబ్బకు, కింది మూలికా నివారణలు చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తాయి. అయితే, ఈ ఇంటి నివారణలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది:

అలోవెరా: సన్ బర్న్ అయిన ప్రదేశంలో స్వచ్ఛమైన కలబంద జెల్ ను అప్లై చేయండి. కలబందలో హైడ్రేటింగ్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇది చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో మరియు నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

మాయిశ్చరైజర్లు: చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడానికి సున్నితమైన, సువాసన లేని మాయిశ్చరైజర్ లేదా లోషన్‌ను వర్తించండి. కలబంద, చమోమిలే లేదా దోసకాయ వంటి ప్రయోజనకరమైన భాగాలను కలిగి ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి.

కోల్డ్ మిల్క్ కంప్రెస్: ఒక గుడ్డను చల్లటి పాలలో నానబెట్టి, వడదెబ్బ తగిలిన చర్మానికి సున్నితంగా అప్లై చేయండి. పాలలోని ప్రొటీన్లు కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ముఖ్యమైన నూనెలు: పుదీనా, లావెండర్, చమోమిలే మరియు టీ ట్రీ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు మంటను తగ్గించి, మీ చర్మాన్ని చల్లబరుస్తాయి. కొబ్బరి నూనె వంటి క్యారియర్ ఆయిల్‌తో కొన్ని చుక్కల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ మిక్స్ చేసి, వడదెబ్బ తగిలిన చర్మానికి మెల్లగా అప్లై చేయండి.

వోట్మీల్: వోట్మీల్ సన్బర్న్తో సంబంధం ఉన్న దురద మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఓట్స్‌ను మెత్తగా పౌడర్‌గా గ్రైండ్ చేసి, దానిని చల్లటి నీటితో కలిపి పేస్ట్‌లా చేయండి. పేస్ట్‌ను ప్రభావిత ప్రాంతాలకు 15-20 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

మంత్రగత్తె హాజెల్: మంత్రగత్తె హాజెల్ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్యూర్ విచ్ హాజెల్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ను కాటన్ బాల్‌కు అప్లై చేసి, ఎండలో కాలిపోయిన చర్మంపై మెల్లగా రుద్దండి.

బేకింగ్ సోడా: బేకింగ్ సోడాలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది మరియు కాలిన ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అర చెంచా బేకింగ్ సోడా మరియు నీటిని కలపండి. మృదువైన గుడ్డను ఉపయోగించి, ద్రావణంలో ముంచి, ప్రభావిత ప్రాంతాలపై సున్నితంగా రుద్దండి. రెండు నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి.

శనగపిండి (బేసాన్): ఎండుమిర్చితో కాలిపోయిన చర్మాన్ని శనగపిండి లేదా బీసన్ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు శనగ పిండి మరియు నీరు/రోజ్ వాటర్ యొక్క మందపాటి పేస్ట్‌ను సిద్ధం చేయవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతం లేదా దద్దుర్లు ఉన్న ప్రదేశంలో పేస్ట్‌ను వర్తించండి మరియు 10-15 నిమిషాల పాటు ఉంచండి. చల్లటి నీటితో కడగాలి.

పచ్చి బంగాళాదుంప: పచ్చి బంగాళాదుంపలో పిండి పదార్ధాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు వడదెబ్బ తగిలిన అనుభూతిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి బంగాళాదుంపను ముక్కలుగా చేసి ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఉంచండి. బంగాళాదుంప ముక్కను 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి.

బొప్పాయి: బొప్పాయిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు ఎంజైమ్‌లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి వైద్యం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు వడదెబ్బలు మరియు దద్దుర్లు చికిత్సలో సహాయపడతాయి. బొప్పాయిని ముక్కలుగా చేసి మెత్తగా చేయాలి. ఈ పేస్ట్‌ని ప్రభావిత ప్రాంతంలో కొన్ని నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి ఆరనివ్వండి. చల్లటి నీటితో కడగాలి.

కొబ్బరి నూనె: మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన కొబ్బరి నూనెను చర్మానికి ఉపశమనం మరియు ఉపశమనం కోసం సన్ బర్న్ అయిన ప్రదేశాలకు పూయవచ్చు. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం సేంద్రీయ మరియు శుద్ధి చేయని కొబ్బరి నూనెను ఎంచుకోండి.

మా విస్తృత శ్రేణి కొబ్బరి నూనెలను అన్వేషించండి. మీ కార్ట్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి సన్‌బర్న్ యొక్క సమస్యలు సన్‌బర్న్ అనేక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, ప్రత్యేకించి అది తీవ్రంగా ఉంటే. ఇక్కడ సన్ బర్న్ యొక్క కొన్ని సంభావ్య సమస్యలు ఉన్నాయి:

1. సన్ స్ట్రోక్: తీవ్రమైన వడదెబ్బ వల్ల సన్ పాయిజనింగ్ లేదా సన్ స్ట్రోక్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. జ్వరం, చలి, వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం మరియు డీహైడ్రేషన్ వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు. సన్ పాయిజనింగ్‌కు వైద్య సహాయం అవసరం.
2. ఇన్ఫెక్షన్లు: వడదెబ్బ కారణంగా చర్మం దెబ్బతిన్నప్పుడు, బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని గోకడం లేదా బొబ్బలు రావడం కూడా బ్యాక్టీరియాను పరిచయం చేస్తుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
3. అకాల చర్మం వృద్ధాప్యం: పదేపదే వడదెబ్బలు చర్మానికి దీర్ఘకాలిక నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి, అకాల వృద్ధాప్యం, ముడతలు, నల్ల మచ్చలు మరియు కఠినమైన లేదా తోలు ఆకృతితో సహా. సూర్యరశ్మిని అనుభవించకుండా చర్మశుద్ధి చేయడం వల్ల కూడా చర్మం దెబ్బతింటుంది మరియు అకాల వృద్ధాప్యం ఏర్పడుతుంది.
4. స్కిన్ క్యాన్సర్: సన్‌బర్న్ చర్మ కణాలలోని DNAని దెబ్బతీస్తుంది, ఇది మెలనోమా మరియు నాన్-మెలనోమా రకాలు రెండింటితో సహా చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మెలనోమా అనేది చర్మ క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత ప్రమాదకరమైన రూపం మరియు ముందుగా గుర్తించి చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకమవుతుంది.
5. కంటి సమస్యలు: సూర్యుని అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలకు ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల ఫోటోకెరాటిటిస్ వంటి వివిధ కంటి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు, దీనిని సాధారణంగా మంచు అంధత్వం అని పిలుస్తారు, ఇది UV కిరణాలకు తీవ్రంగా బహిర్గతం కావడం వల్ల కార్నియా యొక్క వాపుతో కూడిన తాత్కాలిక పరిస్థితి. శుక్లాలు, కంటి లెన్స్ మబ్బుగా మారే పరిస్థితి, UV ఎక్స్పోజర్ వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు లేదా తీవ్రతరం కావచ్చు.

మండే సూర్యుడు వడదెబ్బలు మరియు దాని సంబంధిత సమస్యలకు కారణమవుతుంది. కుడి సూర్య రక్షణ కీలకం! ఈ వేసవిలో మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి చిట్కాలు! ఇక్కడ చదవండి

సన్‌బర్న్‌తో జీవించడం

వడదెబ్బతో జీవించడం ఒకరి జీవన నాణ్యతను అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఉదాహరణకు

శారీరక అసౌకర్యం: వడదెబ్బలు నొప్పి, దురద మరియు మంట కారణంగా రోజువారీ కార్యకలాపాలను కష్టతరం చేస్తాయి, దుస్తులు ధరించడం, స్నానం చేయడం మరియు నిద్రపోవడం వంటి పనులను ప్రభావితం చేస్తాయి.

పరిమిత చలనశీలత: తీవ్రమైన వడదెబ్బలు చలనశీలతను పరిమితం చేస్తాయి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలు, వ్యాయామం మరియు పనికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

ప్రదర్శన మరియు భావోద్వేగ మరియు మానసిక ప్రభావాలపై ప్రభావం: సన్ బర్న్స్ రూపాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది స్వీయ-స్పృహ, తక్కువ స్వీయ-గౌరవం మరియు విశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తుంది, సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రకు ఆటంకాలు: వడదెబ్బలు నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి, ఇది అలసట, చిరాకు మరియు పేలవమైన ఏకాగ్రతకు దారితీస్తుంది.

పెరిగిన సున్నితత్వం: వడదెబ్బ తగిలిన చర్మం స్పర్శ, వేడి మరియు దుస్తులకు మరింత సున్నితంగా మారుతుంది, ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలు మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను పరిమితం చేస్తుంది.

జీవన నాణ్యతపై ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి, సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం, రక్షిత దుస్తులు ధరించడం, నీడను కోరుకోవడం మరియు అధిక సూర్యరశ్మిని నివారించడం వంటి సరైన సూర్య రక్షణ చర్యలను పాటించడం చాలా కీలకం.

అదనంగా, నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగిన ఓవర్-ది-కౌంటర్ నివారణలతో నిర్వహించడం, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం మరియు మెత్తగాపాడిన క్రీమ్‌లు లేదా కలబందను ఉపయోగించడం వల్ల కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తీవ్రమైన వడదెబ్బలు లేదా సమస్యల కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరడం కూడా మంచిది.

రికవరీ సమయంలో కూడా కాలిన గాయాలు నొప్పి మరియు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. అటువంటి నొప్పి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడే కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు:

1. మసాజ్ థెరపీ: మసాజ్ థెరపీ అనేది శరీరంలోని కండరాలు మరియు చర్మం వంటి మృదు కణజాలాలను వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి తారుమారు చేయడం. కాలిన రోగులకు వర్తించినప్పుడు, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం మరియు ఆందోళన స్థాయిలలో తగ్గుదలకు దారితీస్తుంది.
2. హిప్నాసిస్: హిప్నాసిస్ అనేది దృష్టి కేంద్రీకరించబడిన స్థితి మరియు వ్యక్తులను వారి ఉపచేతన మనస్సును యాక్సెస్ చేయడానికి అనుమతించే పెరిగిన సూచన. కాలిన నొప్పి సందర్భంలో, హిప్నాసిస్ దృష్టిని మళ్లించడం, విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడం మరియు ఆందోళన మరియు బాధలను తగ్గించడం ద్వారా నొప్పి అవగాహనను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వ్యక్తులు కోపింగ్ మెకానిజమ్‌లను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు వారి మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
3. థెరప్యూటిక్ టచ్: ఇది సడలింపు మరియు ప్రశాంతత యొక్క భావాన్ని ప్రోత్సహించే సున్నితమైన టచ్ థెరపీ. ఈ చికిత్స శరీరం యొక్క శక్తిని తిరిగి సమతుల్యం చేయడం మరియు సమన్వయం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, ఇది నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు విశ్రాంతి మరియు వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలిన రోగులలో శ్రేయస్సు మరియు భావోద్వేగ స్థిరత్వం యొక్క మొత్తం భావాన్ని కూడా పెంచుతుంది.
4. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS): TENS అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్‌ల వద్ద నొప్పిని తగ్గించడానికి చర్మం యొక్క నియంత్రిత, తక్కువ-వోల్టేజ్ ఎలక్ట్రికల్ స్టిమ్యులేషన్‌ను కలిగి ఉండే నాన్-ఇన్వాసివ్ చికిత్స. ఈ పాయింట్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, ఇది ఎండార్ఫిన్‌లను (సహజ నొప్పి-నివారణ రసాయనాలు) విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు నాడీ వ్యవస్థను మాడ్యులేట్ చేస్తుంది. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు కాలిన గాయాలతో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు వాపు తగ్గుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పదేపదే సన్ బర్న్ చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందా? UV సూచిక సూర్యరశ్మికి ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? ఏ చర్మం రకం వడదెబ్బకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది? ఏదైనా సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించే ముందు నేను ఏమి చూడాలి? తక్కువ-సంఖ్య కంటే ఎక్కువ-సంఖ్య SPF మంచిదా? వడదెబ్బ మచ్చలు శాశ్వతమా? ప్రస్తావనలు Guerra KC, Crane JS. వడదెబ్బ. [2022 ఆగస్టు 28న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Sánchez-Pérez JF, Vicente-Agullo D, Barberá M, Castro-Rodríguez E, Cánovas M. అతినీలలోహిత సూచిక (UVI) మరియు ప్రోబిట్ మెథడాలజీ [ఇంటర్నెట్] ఉపయోగించి మొదటి, రెండవ మరియు మూడవ-డిగ్రీల సన్‌బర్న్ మధ్య సంబంధం. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ & హ్యూమన్ సర్వీసెస్. సన్బర్న్ [ఇంటర్నెట్]. ఆరోగ్యం & మానవ సేవల విభాగం; 2018 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: థూనెన్ K, Schneider F, Candel M, de Vries H, van Osch L. చైల్డ్ హుడ్ సన్ సేఫ్టీ వివిధ వయసులలో: వారి పిల్లల పట్ల మరియు పిల్లల స్వంత సన్ ప్రొటెక్షన్ బిహేవియర్ [ఇంటర్నెట్] పట్ల తల్లిదండ్రుల సన్ ప్రొటెక్షన్ బిహేవియర్ మధ్య సంబంధాలు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చర్మ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: van Kuijk FJ. కంటిపై అతినీలలోహిత కాంతి యొక్క ప్రభావాలు: రక్షణ గ్లాసెస్ పాత్ర [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 1991 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించడం [ఇంటర్నెట్]. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి నేను ఏమి చేయాలి? [అంతర్జాలం]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సన్ సేఫ్టీ [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సూర్యరశ్మి - సూర్యరశ్మి [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2018 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సన్‌స్క్రీన్ ఫ్యాక్స్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Maenthaisong R, Chaiyakunapruk N, Niruntraporn S, et al. కాలిన గాయం నయం చేయడానికి ఉపయోగించే కలబంద యొక్క సమర్థత: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. 2007. ఇన్: డేటాబేస్ ఆఫ్ అబ్‌స్ట్రాక్ట్స్ ఆఫ్ రివ్యూస్ ఆఫ్ ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు [ఇంటర్నెట్]. యార్క్ (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్ (UK); 1995-. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: Srivastava, JK, Shankar, E., & Gupta, S. (2010). చమోమిలే: ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉన్న గతంలోని మూలికా ఔషధం. మాలిక్యులర్ మెడిసిన్ నివేదికలు, 3(6), 895–901. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Orchard, A., & van Vuuren, S. (2017). చర్మ వ్యాధుల చికిత్సకు సంభావ్య యాంటీమైక్రోబయాల్స్‌గా వాణిజ్య ముఖ్యమైన నూనెలు. సాక్ష్యం-ఆధారిత పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ వైద్యం : eCAM, 2017, 4517971. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Thring, TS, Hili, P., & Naughton, DP (2011). ప్రైమరీ హ్యూమన్ డెర్మల్ ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ కణాలపై వైట్ టీ, రోజ్ మరియు విచ్ హాజెల్ యొక్క ఎక్స్‌ట్రాక్ట్స్ మరియు ఫార్ములేషన్స్ యొక్క యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు సంభావ్య యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ యాక్టివిటీ. జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (లండన్, ఇంగ్లాండ్), 8(1), 27. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: థోసర్, ఎన్., బసక్, ఎస్., బహదూరే, ఆర్‌ఎన్, & రాజూర్కర్, ఎం. (2013). నోటి వ్యాధికారక క్రిములకు వ్యతిరేకంగా ఐదు ముఖ్యమైన నూనెల యాంటీమైక్రోబయల్ ఎఫిషియసీ: ఒక ఇన్ విట్రో స్టడీ. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెంటిస్ట్రీ, 7(Suppl 1), S071–S077. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Savoye, I., Olsen, CM, Whiteman, DC, Bijon, A., Wald, L., Dartois, L., Clavel-Chapelon, F., Boutron-Ruault, MC, & Kvaskoff, M. ( 2018). అతినీలలోహిత వికిరణం ఎక్స్పోజర్ మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదం యొక్క నమూనాలు: E3N-SunExp అధ్యయనం. జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, 28(1), 27–33. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: విల్లో బర్న్ [ఇంటర్నెట్] వద్ద కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: లీ S. నొప్పికి కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Teoli D, An J. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్. [2023 జనవరి 22న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సూర్యుడు మరియు UV క్యాన్సర్‌కు ఎలా కారణమవుతాయి? [అంతర్జాలం]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Wacker, M., & Holick, MF (2013). సూర్యకాంతి మరియు విటమిన్ డి: ఆరోగ్యానికి ప్రపంచ దృష్టికోణం. డెర్మాటో-ఎండోక్రినాలజీ, 5(1), 51–108. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సమీక్ష కథనం సహజ సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష - saspublishers.com [ఇంటర్నెట్]. ప్రియాంక కాంతివన్ గోస్వామి1 *, మయూరి సమంత్2 , రష్మీ శ్రీవాస్తవ3; [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సన్‌బర్న్ యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ - ijrpc.com [ఇంటర్నెట్]. రోష్ని PR* , రమ్య రేఘు, మీను విజయన్ మరియు పార్వతి కృష్ణన్; [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డిఫాల్ట్ - స్టాన్‌ఫోర్డ్ మెడిసిన్ పిల్లల ఆరోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 23]. నుండి అందుబాటులో:

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

సిఫిలిస్‌ను ల్యూస్, ల్యూస్ వెనెరియా, పాక్స్ మరియు సిఫ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం సిఫిలిస్ అనేది ట్రెపోనెమా పాలిడమ్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD). సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలను మూడు దశలుగా విభజించవచ్చు. ప్రాథమిక సిఫిలిస్‌లో, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన 10 రోజుల నుండి మూడు నెలల తర్వాత లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మొదటి సంకేతం జననేంద్రియాలు, పురీషనాళం లేదా నోటిపై కనిపించే చాన్‌క్రే అని పిలువబడే చిన్న నొప్పిలేకుండా ఉంటుంది. ద్వితీయ సిఫిలిస్‌లో, చాన్క్రే అదృశ్యమవుతుంది, అయితే దద్దుర్లు ట్రంక్ నుండి మొత్తం శరీరానికి వ్యాపిస్తాయి. చివరి దశ తృతీయ సిఫిలిస్, ఇది ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ సంవత్సరాల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. సిఫిలిస్ యొక్క కొన్ని సమస్యలు తిమ్మిరి, అంధత్వం, పక్షవాతం మరియు గుండె జబ్బులు.

సురక్షితమైన సెక్స్, బహుళ లైంగిక భాగస్వాములను నివారించడం మరియు లైంగిక విద్యను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సిఫిలిస్‌ను నివారించవచ్చు. సిఫిలిస్‌కు ప్రధానంగా పెన్సిలిన్ జి వంటి యాంటీబయాటిక్ థెరపీతో చికిత్స చేస్తారు. అయితే, పెన్సిలిన్ అలర్జీ, పెన్సిలిన్ డీసెన్సిటైజేషన్ లేదా డాక్సీసైక్లిన్, టెట్రాసైక్లిన్ లేదా సెఫ్ట్రియాక్సోన్ వంటి ఇతర మందుల వాడకం వంటి సందర్భాల్లో సిఫార్సు చేయబడింది. సాధారణంగా 20 నుండి 29 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్ డోనోవానోసిస్ బాధాకరమైన గాయం సోరియాసిస్ టినియా కార్పోరిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ది ట్రెపోనెమల్ టెస్ట్ నాన్-ట్రెపోనెమల్ టెస్ట్ VDRL పరీక్ష ప్రత్యక్ష పరీక్ష చికిత్స బెంజథిన్ పెన్సిలిన్ జి టెట్రాసైక్లిన్ డాక్సీసైక్లిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ సిఫిలిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ సాధారణం. ఇది సాధారణంగా కొంత సమయం వరకు గుర్తించబడదు మరియు ఇతరులకు తెలియకుండానే పంపబడుతుంది. సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు సమయం మరియు దశతో మారుతాయి.

సాధారణంగా, సిఫిలిస్‌ను మూడు దశల్లో వర్గీకరించవచ్చు: ప్రాథమిక సిఫిలిస్ సెకండరీ సిఫిలిస్ తృతీయ సిఫిలిస్ 1. ప్రాథమిక సిఫిలిస్ సాధారణంగా సిఫిలిస్ యొక్క మొదటి లక్షణాలు బ్యాక్టీరియాకు గురైన 2 నుండి 6 వారాల తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతాయి. ప్రైమరీ చాన్క్రే అని పిలువబడే చిన్న, నొప్పిలేకుండా పుండు కనిపించడం అత్యంత సాధారణ లక్షణం. పుండ్లు నొప్పిలేకుండా ఉంటాయి కాబట్టి వాటికి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందని గ్రహించకుండానే వాటిని విస్మరించవచ్చు. పుండు సాధారణంగా పురుషాంగం, యోని లేదా పాయువు చుట్టూ కనిపిస్తుంది లేదా కొన్నిసార్లు నోరు మరియు పెదవులపై కనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా ఒకే నొప్పిలేని గాయం (ప్రైమరీ చాన్క్రే) సంభవిస్తుంది, అయితే మైనారిటీ రోగులలో బహుళ గాయాలు కనిపిస్తాయి.

ప్రాంతీయ శోషరస కణుపు వాపు ప్రాథమిక సిఫిలిటిక్ గాయాలతో పాటుగా ఉంటుంది. నోడ్స్ దృఢంగా ఉంటాయి, నొప్పిలేకుండా ఉంటాయి మరియు గాయం ప్రారంభమైన 1 వారంలోపు కనిపిస్తాయి. ఇంగువినల్ లెంఫాడెనోపతి (గజ్జల్లో లేదా దిగువ అంత్య భాగాలలో వాపు శోషరస కణుపులు) ద్వైపాక్షికం మరియు ఆసన మరియు జననేంద్రియ చాన్క్రేస్‌తో కూడా సంభవించవచ్చు.

ఈ పుండ్లు రెండు నుండి ఆరు వారాల తర్వాత అదృశ్యమవుతాయి, అయితే లెంఫాడెనోపతి నెలలపాటు కొనసాగవచ్చు. పరిస్థితి చికిత్స చేయకపోతే, అది రెండవ దశకు వెళుతుంది.

1. సెకండరీ సిఫిలిస్ ఈ లక్షణాలు ప్రారంభ లక్షణాలు గడిచిన కొన్ని వారాల తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతాయి. ద్వితీయ దశలో సాధారణంగా చర్మం మరియు శ్లేష్మ పొరలతో పాటు సాధారణీకరించని నాన్-టెండర్ లెంఫాడెనోపతికి సంబంధించిన గాయాలు ఉంటాయి. హీలింగ్ ప్రైమరీ చాన్క్రే ఇప్పటికీ కొన్ని సందర్భాల్లో కొనసాగవచ్చు, తరచుగా ఉమ్మడి HIV సంక్రమణ ఉన్నవారిలో.

ద్వితీయ సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు:

ఎర్రటి దద్దుర్లు శరీరంలో ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చెందుతాయి కానీ సాధారణంగా అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళపై అభివృద్ధి చెందుతాయి నోటిలో తెల్లటి మచ్చలు తీవ్రమైన నెక్రోటిక్ గాయాలు కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా HIV సోకిన వ్యక్తులలో వాపు గ్రంథులు తలనొప్పి, అలసట మరియు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి. హెయిర్ ఫోలికల్స్ వల్ల నెత్తిమీద వెంట్రుకలు, కనుబొమ్మలు లేదా గడ్డం పాచీ అలోపేసియా (జుట్టు రాలడం) ఏర్పడవచ్చు.

సెకండరీ సిఫిలిస్‌తో పాటు వచ్చే లేదా ముందుగా వచ్చే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు గొంతు నొప్పి, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, అనారోగ్యం, అనోరెక్సియా, తలనొప్పి మరియు మెనింజిస్మస్ (మెదడు పొరల వాపు లేకుండా మెనింజైటిస్ వంటి లక్షణాలు). కంటి లక్షణాలలో పుపిల్లరీ అసాధారణతలు, ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్, & యువెటిస్ ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలు కొన్ని వారాలలో అదృశ్యం కావచ్చు మరియు కొంత సమయం తర్వాత మళ్లీ వచ్చి వెళ్లవచ్చు.

సెకండరీ సిఫిలిస్ తరచుగా ఇతర పరిస్థితులకు తప్పుగా భావించబడుతుంది: పిటిరియాసిస్ రోజా లైకెన్ ప్లానస్ సోరియాసిస్

గమనిక: సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు చాలా నిర్దిష్టంగా లేనందున, వీటిని ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు వాటిని విస్మరించవచ్చు. ఈ కారణంగా, సిఫిలిస్‌ను "గొప్ప అనుకరణ" అని పిలుస్తారు.

గుప్త దశ: గుప్త దశలో, వ్యక్తికి సోకినప్పటికీ, ఒక వ్యక్తి ఎటువంటి లక్షణాలను అనుభవించడు. ప్రారంభ గుప్త సిఫిలిస్ సంక్రమణ తర్వాత మొదటి సంవత్సరానికి పరిమితం చేయబడింది, అయితే చివరి గుప్త సిఫిలిస్> 1 సంవత్సరం వ్యవధి లేదా తెలియని వ్యవధిగా నిర్వచించబడింది. మొదటి సంవత్సరంలో, శారీరక దగ్గరి సంబంధం ద్వారా సంక్రమణ ఇతర భాగస్వామికి వ్యాపిస్తుంది. అయితే, కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత, సంక్రమణను పాస్ చేయలేరు. వ్యాధికి చికిత్స చేయకుండా, అది తృతీయ దశ అని పిలువబడే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దశకు చేరుకుంటుంది.

తృతీయ దశ తృతీయ సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ సంవత్సరాల తర్వాత కనిపిస్తాయి. మెదడు, నరాలు, కళ్ళు మరియు గుండె వంటి ప్రభావితమైన శరీర భాగాన్ని బట్టి లక్షణాలు వ్యక్తమవుతాయి. తృతీయ సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తులు దృష్టి సమస్యలు లేదా అంధత్వం, మెనింజైటిస్, స్ట్రోక్, చిత్తవైకల్యం, గుండె సమస్యలు మరియు సమన్వయ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. సిఫిలిస్ ఇప్పటికీ ఈ దశలో చికిత్స చేయగలదు, అయితే దీని వలన కలిగే నష్టాన్ని తిరిగి మార్చలేము. పుట్టుకతో వచ్చే సిఫిలిస్ సిఫిలిస్ ఉన్న స్త్రీలకు జన్మించిన శిశువులు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో వ్యాధి బారిన పడవచ్చు. పుట్టుకతో వచ్చే సిఫిలిస్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది నవజాత శిశువులకు ఎటువంటి లక్షణాలు లేవు, అయితే కొందరు వారి అరచేతులు మరియు వారి అరికాళ్ళపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి.

తరువాతి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో చెవుడు, దంతాల వైకల్యాలు మరియు ముక్కు యొక్క వంతెన కూలిపోయే చోట జీను ముక్కు ఉండవచ్చు.

న్యూరోసిఫిలిస్ సంక్రమణ యొక్క ఏ దశలోనైనా, సిఫిలిస్ నాడీ వ్యవస్థపై దాడి చేస్తుంది మరియు దానిని న్యూరోసిఫిలిస్ అంటారు. న్యూరోసిఫిలిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: తీవ్రమైన తలనొప్పి కండరాల కదలికలతో ఇబ్బంది కండరాల బలహీనత లేదా పక్షవాతం (శరీరంలోని కొన్ని భాగాలను కదల్చలేకపోవడం) తిమ్మిరి మానసిక స్థితిలో మార్పులు (కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బంది, గందరగోళం మరియు వ్యక్తిత్వ మార్పు) చిత్తవైకల్యం (జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, ఆలోచించడం, మరియు/లేదా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం) STDలను నిరోధించడంలో కండోమ్‌లు ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయా? CDC ప్రకారం, నిర్దిష్ట లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధుల (STDలు) నుండి రక్షణను అందించడంలో కండోమ్ యొక్క సరైన మరియు స్థిరమైన ఉపయోగం 97% సమర్థవంతమైనది. STDలను నివారించడానికి కండోమ్‌ల వాడకం గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సిఫిలిస్ కారణాలు

ట్రెపోనెమా పాలిడమ్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల సిఫిలిస్ వస్తుంది. T. పల్లిడమ్‌కు తెలిసిన సహజ అతిధేయలు మానవులు మాత్రమే. సిఫిలిస్ యొక్క ప్రసార మార్గాలు: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం ద్వారా సంక్రమించే అత్యంత సాధారణ మార్గం. ఇది చర్మం లేదా శ్లేష్మ పొరలో చిన్న కోతలు లేదా చురుకైన గాయంతో ప్రత్యక్ష అసురక్షిత పరిచయం ద్వారా కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. వ్యాధి సోకిన తల్లులు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో వారి శిశువులకు పంపవచ్చు. రక్త మార్పిడి మరియు అవయవ మార్పిడి వంటివి తక్కువ సాధారణ ప్రసార రీతులు. సిఫిలిస్ ప్రమాద కారకాలు

మీరు: అసురక్షిత సెక్స్‌లో నిమగ్నమైతే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బహుళ భాగస్వాములతో సెక్స్ చేయండి. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) సంక్రమణను కలిగి ఉండండి. సిఫిలిస్ ఉన్న వారితో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉండండి. సిఫిలిస్ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతానికి చెందిన వారితో లైంగిక చర్యలో పాల్గొనండి. గమనిక: ఒక వ్యక్తి ఇతర పురుషులతో అసురక్షిత లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉంటే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. సిఫిలిస్ నిర్ధారణ

డాక్టర్ మీ లక్షణాలు మరియు ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు. మీకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే కొన్ని ప్రమాదాలను నిర్ధారించడానికి శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది.

1. శారీరక పరీక్ష వైద్యుడు జననేంద్రియాలను పరిశీలిస్తాడు. పురుషులకు, ఇది పురుషాంగం, ముందరి చర్మం మరియు మూత్రనాళాన్ని పరీక్షించడం మరియు స్త్రీలకు యోని యొక్క అంతర్గత పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో దద్దుర్లు ఉన్నాయా అని కూడా పరీక్షిస్తారు.
2. రక్త పరీక్షలు ఎవరైనా సిఫిలిస్‌తో ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లయితే, అతని/ఆమె శరీరం సిఫిలిస్ బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. సిఫిలిస్ కోసం సెరోలాజికల్ పరీక్షలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ట్రెపోనెమల్ మరియు నాన్‌ట్రెపోనెమల్. T. పల్లాడియం బాక్టీరియం యొక్క యాంటిజెన్ లేదా యాంటీబాడీని గుర్తించడంలో ట్రెపోనెమల్ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది మరియు ఫ్లోరోసెంట్ ట్రెపోనెమల్ యాంటీబాడీ శోషించబడిన పరీక్ష (FTA-ABS) మరియు T. పాలిడమ్ పార్టికల్ అగ్లుటినేషన్ టెస్ట్ (TPPA)లను కలిగి ఉంటుంది, ఈ రెండూ ప్రాధమికానికి ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటాయి. నాన్-ట్రెపోనెమల్ పరీక్షల కంటే సిఫిలిస్.

సానుకూల ఫలితం వ్యక్తికి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉండవచ్చని లేదా అంతకు ముందు దానిని కలిగి ఉండవచ్చని సూచించవచ్చు. మూడు నెలల సంక్రమణ తర్వాత ప్రతిరోధకాలు గుర్తించబడనందున ప్రతికూల ఫలితం ఎల్లప్పుడూ వ్యక్తికి ఇన్ఫెక్షన్ లేదని నిరూపించదు.

నాన్-ట్రెపోనెమల్ పరీక్ష లేదా లిపోయిడల్ పరీక్షలు కార్డియోలిపిన్ (ట్రెపోనెమా కణాలను దెబ్బతీసినప్పుడు విడుదల) వంటి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పరోక్ష సూచనల కోసం చూస్తాయి. నమూనాలో కార్డియోలిపిన్ కనుగొనబడినప్పుడు, ఇది క్రియాశీల సంక్రమణను సూచిస్తుంది.

1. వెనిరియల్ డిసీజ్ రీసెర్చ్ లాబొరేటరీ (VDRL) పరీక్ష ఇది సిఫిలిస్ కోసం స్క్రీనింగ్ పరీక్ష. ఇది సంక్రమణ సమయంలో శరీరం ఉత్పత్తి చేసే ప్రతిరోధకాలను కొలుస్తుంది. నిర్దిష్ట యాంటీబాడీ పరీక్షతో కలిపి ఈ పరీక్ష వ్యక్తికి యాక్టివ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉందా లేదా అని కూడా తనిఖీ చేస్తుంది. ఇది సమస్యల ప్రమాదాన్ని మరియు వ్యాధి వ్యాప్తిని తగ్గిస్తుంది.
2. చాన్‌క్రే యొక్క ప్రత్యక్ష పరీక్ష క్రింది పరీక్షలను నేరుగా చాన్‌క్రే నుండి చేయవచ్చు: డార్క్ ఫీల్డ్ మైక్రోస్కోపీ డైరెక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ (DFA) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) DFA నిర్దిష్ట సిఫిలిస్ ప్రొటీన్‌లకు జోడించే ఫ్లోరోసెసిన్‌తో ట్యాగ్ చేయబడిన ప్రతిరోధకాలను ఉపయోగిస్తుంది, అయితే PCR గుర్తించడానికి సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తుంది. నిర్దిష్ట సిఫిలిస్ జన్యువుల ఉనికి. ఈ పరీక్షలు సమయానుకూలంగా ఉండవు, ఎందుకంటే వాటికి రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి సజీవ బ్యాక్టీరియా అవసరం లేదు.
3. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) మూల్యాంకనం న్యూరోసిఫిలిస్ నిర్ధారణ అనేది CSF సెల్ కౌంట్, ప్రోటీన్ లేదా రియాక్టివ్ CSF-VDRL వంటి రియాక్టివ్ సెరోలాజిక్ టెస్ట్ (నాన్‌ట్రెపోనెమల్ మరియు ట్రెపోనెమల్) సమక్షంలో CSF పరీక్షల కలయికపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీరు లైంగికంగా చురుకుగా ఉన్నారా లేదా మా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల ప్యానెల్‌తో సోకిన వ్యక్తితో పరిచయం కలిగి ఉన్నారా అని పరీక్షించుకోండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి! సిఫిలిస్ నివారణ

సిఫిలిస్‌కు వ్యాక్సిన్ లేదు. అయినప్పటికీ, సిఫిలిస్ వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలను అనుసరించవచ్చు: కండోమ్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా శారీరక సంబంధాన్ని కాపాడుకోవడం. కండోమ్‌లు పుండ్లను కప్పి ఉంచినట్లయితే మాత్రమే సిఫిలిస్ సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జనాభాలో లైంగిక విద్యను ప్రోత్సహించడం. ప్రధానంగా యుక్తవయస్కులు మరియు కార్మికులు, ట్రక్ డ్రైవర్లు మరియు వలసదారులు వంటి అధిక-రిస్క్ జనాభాలో ఉన్నారు. సురక్షితమైన లైంగిక అభ్యాసాలను నిరోధించే వినోద మందులు మరియు ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం. లైంగిక సంబంధం నుండి దూరంగా ఉండటం లేదా పరీక్షించబడిన మరియు ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్ లేని వ్యక్తితో పరస్పరం ఏకస్వామ్య సంబంధంలో ఉండటం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

చాలా సందర్భాలలో, జెనిటూరినరీ మెడిసిన్ క్లినిక్ (GUM) అని కూడా పిలువబడే లైంగిక ఆరోగ్య క్లినిక్ సందర్శించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం. వారు సిఫిలిస్ కోసం పరీక్షలు మరియు చికిత్సలకు సులభంగా యాక్సెస్ కలిగి ఉంటారు.

ఒక వ్యక్తి జననేంద్రియాలు, నోరు, గొంతు లేదా పాయువు వంటి తడిగా ఉన్న ప్రదేశాలలో దద్దుర్లు, పుండ్లు వంటి లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే, ఆ వ్యక్తి వైద్యుడిని సందర్శించి సిఫిలిస్ లేదా ఏదైనా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోవాలి. సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

సిఫిలిస్ చికిత్స

సిఫిలిస్ చికిత్స వ్యాధి యొక్క దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రారంభ సిఫిలిస్ పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్ ప్రారంభ సిఫిలిస్ చికిత్సకు అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఏజెంట్. మునుపటి మూడు నెలల్లో ఇన్ఫెక్షియస్ సిఫిలిస్‌కు గురైన వ్యక్తులకు కూడా నివారణ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది. పెన్సిలిన్ జి బెంజాథైన్> 95% ప్రారంభ సిఫిలిస్ కేసులను నయం చేస్తుంది, అయితే క్లినికల్ రీలాప్స్ ముఖ్యంగా HIV సోకిన రోగులలో సంభవించవచ్చు. ద్వితీయ లేదా తృతీయ సిఫిలిస్ CSF పరీక్ష సాధారణమైనది లేదా పరీక్షించబడకపోతే, సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్స పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్. CSF అసాధారణతలు కనుగొనబడితే, వాటిని న్యూరోసిఫిలిస్ కేసుగా పరిగణించాలి. ఆలస్యంగా వచ్చిన సిఫిలిస్ లేదా తెలియని వ్యవధిలో ఉన్న సిఫిలిస్‌కి కూడా ఇదే చికిత్స ఎంపిక.

న్యూరోసిఫిలిస్ పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్, అధిక మోతాదులో కూడా CSFలో ట్రెపోనెమా సాంద్రతలను చంపదు మరియు న్యూరోసిఫిలిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించరాదు. రోగలక్షణ మరియు లక్షణరహిత న్యూరోసిఫిలిస్ రెండింటినీ సజల పెన్సిలిన్‌తో చికిత్స చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో సిఫిలిస్‌కు పేరెంటరల్ పెన్సిలిన్ జి సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్స. పెన్సిలిన్ అలెర్జీని నివేదించే ఏ దశలోనైనా సిఫిలిస్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలను డీసెన్సిటైజ్ చేయాలి మరియు పెన్సిలిన్‌తో చికిత్స చేయాలి.

పెన్సిలిన్-అలెర్జీ రోగులలో సిఫిలిస్ A 2 వారాలు (ప్రారంభ సిఫిలిస్ కోసం) లేదా 4 వారాలు (చివరి సిఫిలిస్ కోసం) చికిత్స యొక్క కోర్సును డాక్సీసైక్లిన్ లేదా టెట్రాసైక్లిన్‌తో పరిగణించవచ్చు. సెఫ్ట్రియాక్సోన్ ప్రారంభ సిఫిలిస్‌కు కూడా ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

Jarisch-Herxheimer ప్రతిచర్య జరిష్-హెర్క్స్‌హైమర్ ప్రతిచర్య అనేది తలనొప్పి, మైయాల్జియా మరియు జ్వరంతో కూడిన తీవ్రమైన జ్వరసంబంధమైన ప్రతిచర్య, ఇది ఏదైనా సిఫిలిస్ థెరపీని ప్రారంభించిన తర్వాత మొదటి 24 గంటలలోపు సంభవించవచ్చు. ఇది చికిత్సకు ప్రతిచర్య మరియు పెన్సిలిన్‌కు అలెర్జీ ప్రతిచర్య కాదు. ఈ సాధ్యమయ్యే ప్రతికూల ప్రతిచర్య గురించి మరియు అది సంభవించినట్లయితే దానిని ఎలా నిర్వహించాలో రోగులకు తెలియజేయాలి. జరిష్-హెర్క్స్‌హైమర్ ప్రతిచర్య ప్రారంభ సిఫిలిస్ ఉన్నవారిలో చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది, బహుశా ఈ దశలలో బ్యాక్టీరియా లోడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. లక్షణాలను నిర్వహించడానికి యాంటిపైరేటిక్స్ ఉపయోగించవచ్చు; అయినప్పటికీ, ఈ ప్రతిచర్యను నిరోధించడానికి అవి నిరూపించబడలేదు. జారిష్-హెర్క్స్‌హైమర్ ప్రతిచర్య ప్రారంభ ప్రసవాన్ని ప్రేరేపించవచ్చు లేదా గర్భిణీ స్త్రీలలో పిండం బాధను కలిగించవచ్చు; అయినప్పటికీ, ఇది చికిత్సను నిరోధించకూడదు లేదా ఆలస్యం చేయకూడదు. సెక్స్ పార్టనర్‌ల నిర్వహణ, ప్రాథమిక, ద్వితీయ లేదా ప్రారంభ గుప్త సిఫిలిస్ నిర్ధారణకు <90 రోజుల ముందు లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్న వ్యక్తికి సెరోలాజిక్ పరీక్ష ఫలితాలు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ, ముందస్తు సిఫిలిస్‌కు చికిత్స చేయాలి. ప్రాథమిక, ద్వితీయ లేదా ముందస్తు గుప్త సిఫిలిస్ నిర్ధారణ పొందిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్న వ్యక్తి> రోగనిర్ధారణకు 90 రోజుల ముందు సెరోలాజిక్ పరీక్ష ఫలితాలు తక్షణమే అందుబాటులో లేకుంటే మరియు ఫాలో-అప్ కోసం అవకాశం ఉన్నట్లయితే, రోగనిర్ధారణకు 90 రోజుల ముందు ముందస్తు సిఫిలిస్‌కు చికిత్స చేయాలి. అనిశ్చిత. సెరోలాజిక్ పరీక్షలు ప్రతికూలంగా ఉంటే, చికిత్స అవసరం లేదు. సెరోలాజిక్ పరీక్షలు సానుకూలంగా ఉంటే, చికిత్స సిఫిలిస్ యొక్క మూల్యాంకనం మరియు దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆలస్యంగా గుప్త సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తుల యొక్క దీర్ఘకాలిక లైంగిక భాగస్వాములు సిఫిలిస్ కోసం మూల్యాంకనం చేయాలి మరియు కనుగొన్న వాటి ఆధారంగా చికిత్స చేయాలి. నీకు తెలుసా? మహిళలకు కూడా కండోమ్‌లు ఉన్నాయి. మగ మరియు ఆడ కండోమ్‌ల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! సిఫిలిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

1. మాట్లాడండి మరియు పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి, వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు. సంరక్షణలో భావోద్వేగ మద్దతు, వైద్య పరికరాలతో వ్యవహరించడం మరియు వ్యాధి తీవ్రతరం అయితే హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం వంటి అనేక నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తిని చూసుకోవడం అనేది ఇన్ఫెక్షన్ మీద ఆధారపడి వివిధ విషయాలను కలిగి ఉంటుంది.
2. మందులను తీసుకోండి సిఫిలిస్ ప్రారంభ దశలో చికిత్స చేసినప్పుడు అది నయం చేయడం సులభం. దినచర్యలు చేయడంలో మరియు చికిత్సను అనుసరించడంలో రోగికి సహాయం చేయండి.
3. చికిత్సను ప్రోత్సహించండి ఒక వ్యక్తి సిఫిలిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఆవర్తన రక్త పరీక్షలు మరియు ఫాలో-అప్‌లను కలిగి ఉండండి. వ్యక్తి పెన్సిలిన్ చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి.
4. రోగికి మద్దతు ఇవ్వండి మీకు సిఫిలిస్ ఉందని తెలుసుకోవడం కలత చెందుతుంది. మీ ప్రియమైన వారిని వినండి మరియు ఇది నిర్వహించదగిన ఆరోగ్య పరిస్థితి అని వారికి భరోసా ఇవ్వండి.
5. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ఔషధాలకు సంబంధించిన పరిస్థితి మరియు దుష్ప్రభావాల నుండి కోలుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది మరియు ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. సిఫిలిస్ నయం కాదా? సిఫిలిస్ నయం చేయగల వ్యాధి. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ చికిత్స కీలకం ఎందుకంటే విస్మరించినట్లయితే, బ్యాక్టీరియా కోలుకోలేని నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి దాని లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి మరియు సరైన సమయంలో సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సిఫిలిస్ యొక్క సంక్లిష్టతలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

సిఫిలిస్ గుప్త మరియు తృతీయ దశలలో అంతర్గత అవయవాలకు హాని కలిగిస్తుంది. తృతీయ సిఫిలిస్ వివిధ సమస్యలకు కారణమవుతుంది: మానసిక రుగ్మతలు చూపు కోల్పోవడం ఎముక దెబ్బతినడం కాలేయం దెబ్బతినడం నాడీ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం చర్మంపై పుండ్లు సిఫిలిస్‌కు HIV ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఓపెన్ పుండ్లు ఉండటం వల్ల మెంటల్ రిటార్డేషన్, మృత ప్రసవాలు మరియు అకాల మరణం వంటి పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు. , గర్భధారణ సమయంలో సంక్రమణ తల్లి నుండి పుట్టబోయే బిడ్డకు వ్యాపిస్తే, చివరి దశ సిఫిలిస్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ప్రాణాపాయం కావచ్చు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తి దానిని వారి బిడ్డకు పంపగలరా? ట్రెపోనెమా పాలిడమ్ మెదడుకు సోకుతుందా? సిఫిలిస్ ఎంత సాధారణం? చికిత్స తర్వాత మీరు మళ్లీ సిఫిలిస్ పొందగలరా? మీరు సిఫిలిస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించవచ్చు? ప్రస్తావనలు లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి(STDలు).వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కోసం కేంద్రాలు (CDC). చివరిగా ఏప్రిల్ 2021న నవీకరించబడింది. అవలోకనం సిఫిలిస్. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (NHS).చివరిగా ఫిబ్రవరి 2022న నవీకరించబడింది. హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్లు ఏమి చేయగలరు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కేంద్రాలు. చివరిగా జూలై 2021న నవీకరించబడింది. పుట్టుకతో వచ్చే సిఫిలిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కోసం కేంద్రాలు. చివరిగా నవీకరించబడింది జూలై 2021. సిఫిలిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ (NHP). చివరిగా నవీకరించబడింది ఫిబ్రవరి 2016. సిఫిలిస్ CDC ఫాక్ట్ షీట్‌లు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కేంద్రాలు. చివరిగా ఏప్రిల్ 2021న నవీకరించబడింది. సిఫిలిస్: ప్రమాద కారకాలు మరియు వ్యక్తీకరణ. కెనడా ప్రభుత్వం. చివరిగా ఆగస్టు 2020న నవీకరించబడింది. హెనావో-మార్టినెజ్ AF, జాన్సన్ SC. సిఫిలిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: కొత్త పరీక్షలు మరియు కొత్త అల్గోరిథంలు.

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

స్కిజోఫ్రెనియాను సైకోసిస్, మెంటల్ ఇల్‌నెస్, మెంటల్ డిజార్డర్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్కిజోఫ్రెనియా అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేసే మానసిక రుగ్మత. ఇది హేతుబద్ధంగా ఆలోచించడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం మరియు నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యంతో గణనీయంగా జోక్యం చేసుకోవచ్చు. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు భ్రమలు, భ్రాంతులు, మార్చబడిన ప్రవర్తన, ఆలోచన ప్రక్రియ, ప్రసంగంలో మార్పులు మరియు మానసిక స్థితి మార్పులు. ఈ లక్షణాల రకం మరియు తీవ్రత కాలక్రమేణా మారవచ్చు. అడపాదడపా అధ్వాన్నంగా మరియు లక్షణాల ఉపశమనం యొక్క కాలాలు ఉండవచ్చు.

స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్స ప్రధానంగా యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలతో మానసిక లక్షణాలను నియంత్రించడం మరియు రోగికి సహాయక సంరక్షణ అందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. వ్యాధికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి మరియు స్కిజోఫ్రెనియాతో పోరాడుతున్న రోగులు చాలా సామాజిక కళంకాన్ని ఎదుర్కొంటారు. కానీ అవగాహన మరియు మెరుగైన చికిత్సా ఎంపికల పెరుగుదలకు ధన్యవాదాలు, రోగులు ఇంట్లో మరియు వారి ప్రియమైన వారితో సన్నిహితంగా మెరుగైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు. సాధారణంగా 16 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు(లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 20 మిలియన్ (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు

బైపోలార్ డిజార్డర్ మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్స్ పదార్థ దుర్వినియోగం టెంపోరల్ లోబ్ ఎపిలెప్సీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (హెడ్) MRI బ్రెయిన్ ట్రీట్‌మెంట్ సాంప్రదాయ యాంటీసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి తరం యాంటిసైకోటిక్స్: క్లోరోప్రోమాజిన్ & ఫ్లోరిప్రోజిప్‌లోలిప్లోటిక్స్ & జిప్రాసిడోన్ దీర్ఘకాలం పనిచేసే ఇంజెక్టబుల్ యాంటిసైకోటిక్స్ న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

స్కిజోఫ్రెనియా అనేది దీర్ఘకాలిక మానసిక రుగ్మత, ఇది ఒక వ్యక్తి తన పరిసరాలతో ఎలా ఆలోచిస్తాడు, అనుభూతి చెందుతాడు, ప్రవర్తిస్తాడు మరియు పరస్పర చర్య చేస్తాడు. మానసిక స్థితి మార్పులు, ప్రవర్తనలో మార్పులు, మార్చబడిన ఆలోచన మరియు అసాధారణ సామాజిక పనితీరు వంటి లక్షణాలు తరచుగా సైకోసిస్ లేదా భ్రాంతుల యొక్క ప్రధాన ఎపిసోడ్‌కు ముందు క్రమంగా కనిపిస్తాయి. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలు కాలక్రమేణా రకం మరియు తీవ్రతలో మారుతూ ఉంటాయి, లక్షణాలు క్షీణించడం మరియు లక్షణాలలో ఉపశమనం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ కాలాలు ఉంటాయి.

స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలను విస్తృతంగా క్రింది ఉప రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:

1. సైకోటిక్ లక్షణాలు భ్రమలు: వాస్తవంలో ఎటువంటి ఆధారం లేని తప్పుడు నమ్మకాలు, విరుద్ధంగా సాక్ష్యం ఉన్నప్పటికీ. ఉదాహరణకు, స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి అలాంటి ముప్పు లేనప్పటికీ అక్కడ ఎవరైనా అతనిని/ఆమెను బాధపెట్టాలని కోరుకుంటారు. భ్రాంతులు: ఉనికిలో లేని విషయాలను వినడం, చూడడం లేదా అనుభూతి చెందడం. స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి, ఈ మార్చబడిన అనుభవాలు పూర్తిగా నిజమైనవిగా అనిపిస్తాయి. అసాధారణమైన లేదా అస్తవ్యస్తమైన ప్రవర్తన: స్కిజోఫ్రెనియాతో ఉన్న వ్యక్తి అసాధారణంగా ప్రవర్తించవచ్చు మరియు ప్రవర్తన స్పెక్ట్రమ్ పిల్లల వంటి తెలివితక్కువతనం నుండి అనూహ్యమైన కోపం మరియు ఆందోళన వరకు ఉంటుంది. అసాధారణ మోటారు ప్రవర్తన: స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తరచుగా కంటికి కనిపించడు, ముఖ కవళికలను కలిగి ఉండడు, వికారమైన భంగిమలు మరియు అనవసరమైన లేదా అధిక కదలికలు చేస్తాడు. క్రమరహిత ఆలోచన మరియు ప్రసంగం: తరచుగా స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయలేరు మరియు ప్రశ్నలకు అర్థం లేని పదాలు లేదా సందర్భోచిత ప్రత్యుత్తరాలను ఉపయోగించవచ్చు.
2. ప్రతికూల లక్షణాలు ఇవి సాధారణంగా పనిచేసే వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే లక్షణాలు. ఇందులో, ఒక వ్యక్తి సాధారణంగా - వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్లక్ష్యం చేయడం రోజువారీ కార్యకలాపాలపై ఆసక్తిని కోల్పోవడం రోజువారీ జీవితంలో ఆనందాన్ని అనుభవించే సామర్థ్యం లేకపోవడం భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆలోచనలను సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయడం మరియు పదాలను రూపొందించడానికి కష్టపడడం.
3. అభిజ్ఞా లక్షణాలు ఈ లక్షణాల ఉపసమితి జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత మరియు శ్రద్ధను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడంలో ఇబ్బందులు కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడం మీకు తెలుసా? ఆసక్తికరంగా, పురుషులు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క మొదటి ఎపిసోడ్‌ను వారి యుక్తవయస్సు చివరి నుండి 20ల ప్రారంభంలో అనుభవిస్తారు, అయితే మహిళలు సాధారణంగా వారి మొదటి ఎపిసోడ్‌ను వారి 20ల చివరలో లేదా 30ల ప్రారంభంలో అనుభవిస్తారు. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

స్కిజోఫ్రెనియాకు కారణం ఏదీ లేదు. జన్యుపరమైన కారకాల (కుటుంబ చరిత్ర వంటిది) మరియు మెదడు నిర్మాణం మరియు పనితీరులో కొన్ని మార్పుల మధ్య సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య కారణంగా ఇది సంభవించే అవకాశం ఉంది. కొన్ని టాక్సిన్స్, న్యూరో-వైరస్లు, మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం లేదా ఒత్తిడితో కూడిన పరిసరాలు వంటి పర్యావరణ కారకాలు కూడా ఈ పరిస్థితికి దోహదం చేస్తాయి. స్కిజోఫ్రెనియా ప్రమాద కారకాలు

స్కిజోఫ్రెనియా చాలా ప్రబలంగా ఉంది, అయినప్పటికీ, అనారోగ్యాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు ఇతర మానసిక రుగ్మతలతో అతివ్యాప్తి చెందడంలో సంక్లిష్టత కారణంగా స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల ఖచ్చితమైన సంఖ్యను అంచనా వేయడం కష్టం. 2019 నాటికి, ప్రపంచంలోని 20 మిలియన్ల మంది ప్రజలు స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్నారు మరియు ప్రతి 1000 మంది భారతీయులలో 3 మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు.

స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు. అయితే, కొన్ని కారకాలు స్కిజోఫ్రెనియా అభివృద్ధి చెందే వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, అవి: స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర; అయినప్పటికీ, వ్యాధితో నేరుగా అనుసంధానించబడిన ఏ ఒక్క జన్యువు ఇంకా గుర్తించబడలేదు. గర్భం మరియు పుట్టిన సమస్యలు. ప్రారంభ జీవితంలో లేదా పుట్టుకకు ముందు మెదడు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే టాక్సిన్స్ లేదా వైరస్లకు గురికావడం. యుక్తవయస్సులో లేదా యుక్తవయస్సులో సైకోయాక్టివ్ డ్రగ్స్ తీసుకోవడం. మెదడు నిర్మాణం మరియు పనితీరులో మార్పులు. న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు అని పిలువబడే రసాయన దూతల పరస్పర చర్యలో మార్పులు. నీకు తెలుసా? స్కిజోఫ్రెనియా ప్రమాదాన్ని పెంచడంలో పర్యావరణ మరియు సామాజిక కారకాలు పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎక్కువగా మాట్లాడకపోయినా, బాల్య గాయం, సామాజిక ఒంటరితనం మరియు మైనారిటీ జాతి వంటి పర్యావరణ ఒత్తిళ్లు ఈ మానసిక రుగ్మతతో ముడిపడి ఉన్నాయని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. మా శ్రేణితో మీ ఒత్తిడిని గమనించండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి! స్కిజోఫ్రెనియా వ్యాధి నిర్ధారణ

ఒక వ్యక్తికి సైకోసిస్ యొక్క ప్రధాన ఎపిసోడ్ ఉన్నప్పుడు మరియు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క ఇతర లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నప్పుడు స్కిజోఫ్రెనియా సాధారణంగా అనుమానించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణ అనేది మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం లేదా మందుల కారణంగా సంభవించే ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్మతలను మినహాయించడం. స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. చరిత్ర మరియు వైద్య పరీక్ష సాధారణంగా ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు, రోగి యొక్క చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు, లక్షణ స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాల కోసం వెతుకుతాడు, సామాజిక మరియు వృత్తిపరమైన లోపాలను కనుగొంటాడు, ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లక్షణాల ఆగమనాన్ని ధృవీకరిస్తాడు మరియు ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలిస్తాడు. రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించే ముందు స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను అనుకరించే ఇతర పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం.
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు మొత్తం ఆరోగ్య స్థితి, సంభావ్య పదార్థ దుర్వినియోగం కోసం స్క్రీన్ మరియు మెదడు పనితీరును అధ్యయనం చేయడానికి క్రింది పరీక్షలు సూచించబడవచ్చు. CT స్కాన్ (హెడ్) - మెదడులో ఏవైనా నిర్మాణాత్మక మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. MRI బ్రెయిన్ - మెదడులోని ఏదైనా పాథాలజీ మెదడు కణితులు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుందో లేదో గుర్తించడానికి ఒక లోతైన అధ్యయనం. ఆల్కహాల్ స్క్రీన్ బ్లడ్ - సైకోటిక్ లక్షణాలకు ఆల్కహాల్ మత్తుని తోసిపుచ్చడానికి. ఆల్కహాల్ స్క్రీన్ యూరిన్ - సైకోటిక్ లక్షణాలకు ఆల్కహాల్ మత్తుని తోసిపుచ్చడానికి. డ్రగ్స్ ఆఫ్ అబ్యూస్ ప్యానెల్ - 9 డ్రగ్ ప్యానెల్ - సైకోటిక్ లక్షణాలకు సైకోటిక్ డ్రగ్ దుర్వినియోగాన్ని తోసిపుచ్చడానికి. పూర్తి రక్త గణన (CBC) - సాధారణ ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి. సమగ్ర ఆరోగ్య తనిఖీ - మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి.
3. మానసిక మూల్యాంకనం వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క మానసిక స్థితి, ఆలోచనలు, మనోభావాలు, భ్రమలు, భ్రాంతులు మరియు కుటుంబ మరియు వ్యక్తిగత చరిత్రల అధ్యయనంతో కూడిన వివరణాత్మక మానసిక మూల్యాంకనం అవసరం.

భ్రమలు, భ్రాంతులు, అస్తవ్యస్తమైన ఆలోచనలు మరియు ప్రసంగం, అసాధారణ ప్రవర్తన, భావోద్వేగాలు లేకపోవడం, శ్రద్ధ లేకపోవడం మొదలైన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు 6 నెలల క్రితం ప్రారంభమై క్రియాశీల దశలో ఉన్నట్లయితే స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణ పరిగణించబడుతుంది. కనీసం ఒక నెల పాటు. అలాగే, మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, మద్యం దుర్వినియోగం, బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి ఇతర మానసిక రుగ్మతలు వంటి అన్ని ఇతర కారకాలు మినహాయించబడినప్పుడు మాత్రమే స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణ నిర్ధారించబడుతుంది.

స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణకు DSM-5 మార్గదర్శకాలు అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్‌లో రోగనిర్ధారణ కోసం ప్రమాణాలను నిర్దేశించింది, దీనిని DSM - 5 అని కూడా పిలుస్తారు.

ప్రమాణం A: కింది వాటిలో కనీసం రెండు (కనీసం ఒకటి తప్పనిసరిగా 1, 2 లేదా 3 అయి ఉండాలి) కనీసం 1 నెల సూచనలు: 1. భ్రమలు, 2. భ్రాంతులు, 3. అస్తవ్యస్తమైన ప్రసంగం, 4. స్థూలంగా అస్తవ్యస్తమైన లేదా కాటటోనిక్ ప్రవర్తన, 5 ప్రతికూల లక్షణాలు

ప్రమాణం B: గతంలో సాధించిన స్థాయితో పోలిస్తే పనితీరు స్థాయిని గణనీయంగా మరియు దీర్ఘకాలికంగా తగ్గించాలి

ప్రమాణం C: భంగం యొక్క సంకేతాలు కనీసం 6 నెలల పాటు కొనసాగుతాయి, తప్పనిసరిగా కనీసం 1 నెల పాటు ప్రమాణం A లక్షణాలను కలిగి ఉండాలి

ప్రమాణం D: స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ మరియు డిప్రెసివ్ లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ సైకోటిక్ లక్షణాలతో తోసిపుచ్చారు

ప్రమాణం E: భంగం పదార్థ వినియోగం లేదా వైద్య పరిస్థితుల వల్ల సంభవించదు

ప్రమాణం F: రోగికి బాల్యం నుండి ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ లేదా కమ్యూనికేషన్ రుగ్మతల చరిత్ర ఉంటే, ప్రముఖ భ్రమలు/భ్రాంతులు మరియు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క ఇతర అవసరమైన లక్షణాలు కనీసం 1 నెల వరకు ఉన్నట్లయితే స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.

ప్రముఖులు పర్వీన్ బాబీని ప్రభావితం చేశారు, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి పర్వీన్ బాబీ, ఆమె కెరీర్‌లో చాలా వరకు స్కిజోఫ్రెనియాతో పోరాడారు, జాన్ నాష్ లేట్ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు మరియు ప్రొఫెసర్ జాన్ నాష్ స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్నారు. 2001లో వచ్చిన 'ఎ బ్యూటిఫుల్ మైండ్' చిత్రంలో కూడా ఈ వ్యాధితో అతని పోరాటాలు చిత్రీకరించబడ్డాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు సాధారణంగా ఆరోగ్య సంబంధిత నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. అందువల్ల, వారి కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు దీర్ఘకాలం పాటు ఏవైనా ఊహించని లక్షణాలను అనుమానించినట్లయితే లేదా గమనించినట్లయితే వారి ప్రాథమిక ఆరోగ్య వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడు రోగిని వివరణాత్మక మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స కోసం నిపుణులైన వైద్యుల వద్దకు పంపవచ్చు. అటువంటి రోగులను సూచించవచ్చు: సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ సైకోసిస్ యొక్క క్రియాశీల ఎపిసోడ్ కోసం, ఆసుపత్రిలో చికిత్స అవసరం కావచ్చు. స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్స

యాంటిసైకోటిక్ మందులతో చికిత్స లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు ఊహించని సమస్యల అవకాశాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లక్షణాలు తక్కువగా కనిపించినా లేదా నియంత్రించబడినా జీవితకాల చికిత్స అవసరం. మందులు ప్రధానంగా మొదటి లేదా రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలను కలిగి ఉంటాయి. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా యాంటీ-యాంగ్జైటీ డ్రగ్స్ లేదా ఈ ఔషధాల కలయిక వంటి ఇతర మందులు కూడా ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

1. సాంప్రదాయిక యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి-తరం యాంటిసైకోటిక్స్: విలక్షణమైన యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి-తరం యాంటిసైకోటిక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ మందులు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క భ్రమలు మరియు భ్రాంతులు వంటి మానసిక లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడులోని న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ డోపమైన్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా ఇవి పని చేస్తాయి.

అవి కదలిక రుగ్మతల వంటి తరచుగా మరియు ముఖ్యమైన నాడీ సంబంధిత దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతాయి. అవి కొత్త రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్స్ కంటే చాలా చౌకగా ఉంటాయి మరియు దీర్ఘకాలిక చికిత్సలో ఇది ముఖ్యమైన అంశం.

ఉదాహరణలు: Chlorpromazine Haloperidol Fluphenazine

1. వైవిధ్య యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్స్ ఇవి తక్కువ శరీర కదలిక-సంబంధిత దుష్ప్రభావాలతో కొత్త యాంటిసైకోటిక్ మందులు, అయితే సాంప్రదాయక మొదటి తరం యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాల కంటే వాటి దుష్ప్రభావ ప్రొఫైల్‌కు దోహదపడే ఇతర శరీర యంత్రాంగాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. సెరోటోనిన్ (బలమైన నిరోధించడం) మరియు డోపమైన్ (మితమైన నిరోధించడం) వంటి న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల కోసం గ్రాహకాలను నిరోధించడం ద్వారా అవి పని చేస్తాయి.

సాధారణ ఉదాహరణలు: Aripiprazole Ziprasidone Sulpiride Asenapine Clozapine

1. లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇంజెక్టబుల్ యాంటిసైకోటిక్స్ విలక్షణమైన లేదా విలక్షణమైన కొన్ని సూత్రీకరణలు ప్రతి 2-4 వారాలకు ఇవ్వాల్సిన దీర్ఘ-నటన ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్‌లుగా కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది రోజువారీ మాత్రలు తీసుకోవడాన్ని నిరోధించే రోగులలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు కట్టుబడి ఉండటంలో సహాయపడుతుంది.
2. ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్ వంటి విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం స్కిజోఫ్రెనిక్ రోగులలో లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ అవసరం. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లలో మెదడు ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన DHA మరియు ఇతర కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. నీకు తెలుసా? కీటోజెనిక్ ఆహారం స్కిజోఫ్రెనియాలో సహాయపడుతుంది. Włodarczyk A, et al చేసిన ఒక అధ్యయనం గ్లూటెన్-ఫ్రీ లేదా తక్కువ-కార్బ్ కీటోజెనిక్ ఆహారం స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచించింది. కీటోజెనిక్ ఆహారం GABA అనే న్యూరోకెమికల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. GABA యొక్క పెరిగిన స్థాయిలు మెదడుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి మరియు స్కిజోఫ్రెనిక్ లక్షణాలతో సహాయపడతాయి. మా కీటోజెనిక్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. ఆర్డర్ చేయడానికి నొక్కండి! స్కిజోఫ్రెనియాతో జీవించడం

స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వారితో నివసించడం కుటుంబానికి మరియు సంరక్షకులకు సవాలుగా ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే రోగికి నిరంతర సంరక్షణ మరియు మద్దతు అవసరం. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

1. పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి మీ కుటుంబ సభ్యుడు లేదా బంధువు ఏమి చేస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవడం మరియు అంగీకరించడం వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు. పరిస్థితి గురించిన సమాచారం సంరక్షకులకు చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వ్యాధి తీవ్రమైతే హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి ప్రతి రోగికి చికిత్స లక్ష్యాలు భిన్నంగా ఉంటాయి మరియు వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేయబడతాయి. పరిస్థితిని నిర్వహించడం అనేది కొనసాగుతున్న ప్రక్రియ. మీ ప్రియమైన వారిని చికిత్సకు సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడండి మరియు వారి లక్ష్యాల పట్ల బాధ్యత వహించేలా వారిని ప్రోత్సహించండి.
3. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలను మరింత దిగజార్చడానికి మరియు చికిత్స చేయడం కష్టతరం చేయడానికి ఆల్కహాల్ మరియు వినోద ఔషధాల నుండి రోగికి దూరంగా ఉండటంలో సహాయపడండి. అందువల్ల, రోగి అటువంటి కార్యకలాపాలలో మునిగిపోకుండా కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు నిర్ధారించుకోవాలి.
4. రిలాక్సేషన్ మరియు స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్‌లను ప్రయత్నించండి, రోగితో పాటు కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు కూడా ఒత్తిడికి గురికావడం మరియు ఆందోళన చెందడం అసాధారణం కాదు. సడలింపు పద్ధతులు మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ నేర్చుకోవడం వ్యాధిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది.
5. స్కిజోఫ్రెనియా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరండి, ఇలాంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం వల్ల ఒక వ్యక్తి వ్యాధితో సరిపెట్టుకోవచ్చు. భారతదేశంలో కొన్ని సంఘాలు మానసిక ఆరోగ్యం మరియు సంరక్షణ రంగంలో పనిచేస్తున్నాయి, స్కిజోఫ్రెనియా వంటి జీవితాన్ని మార్చే మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వారికి మద్దతునిస్తున్నాయి.

ఈ రోజుల్లో మానసిక వ్యాధులు సర్వసాధారణం. సహాయం అవసరమైన వారితో కలిసి ఉండటం రోగికి సహాయపడే సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి. మరింత సహాయం కావాలా? మానసిక అనారోగ్యంతో పోరాడుతున్న మీ ప్రియమైనవారికి మీరు సహాయం చేయగల 6 మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, స్కిజోఫ్రెనియా రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది మరియు సంభావ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది: ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు మరియు ఆత్మహత్య ఆందోళన రుగ్మత డిప్రెషన్ డ్రగ్ మరియు ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం దూకుడు ప్రవర్తన సామాజిక ఒంటరితనం తీవ్రమైన కేసులకు చికిత్స కోసం ఆసుపత్రి అవసరం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? ఒక వ్యక్తికి ఫస్ట్-డిగ్రీ బంధువు ఉన్నట్లయితే స్కిజోఫ్రెనియా ప్రమాదం దాదాపు 10% మరియు రెండవ-డిగ్రీ బంధువు ఉన్నట్లయితే దాదాపు 3% ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతుంటే, ఆ పరిస్థితికి పిల్లవాడు బాధపడే అవకాశం 40% ఉంటుంది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! స్కిజోఫ్రెనియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. మానసిక సామాజిక జోక్యాలు మందులతో పాటు, మానసిక చికిత్స రోగి యొక్క ఆలోచనా విధానాలను సాధారణీకరించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను ఎదుర్కోవడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. సామాజిక పునరావాసం రోగి సమాజంతో సంభాషించడానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి సహాయపడుతుంది. స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న రోగిని నిర్వహించడంలో ఇవి ముఖ్యమైన ఇంటర్వెన్షనల్ ప్రోగ్రామ్‌లు.
2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT) ఈ రకమైన మానసిక చికిత్స రోగికి వారి క్లిష్ట పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి నైపుణ్యాలను నేర్పడంలో సహాయపడుతుంది. చికిత్స అభిజ్ఞా భాగంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది రోగికి ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి మరియు ప్రవర్తనా భాగం గురించి వారి ఆలోచనను మార్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ఏదైనా పరిస్థితికి వారి ప్రతిచర్యలను మార్చడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.
3. ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ ఔషధ చికిత్సకు బాగా స్పందించని పెద్దలకు, ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ లేదా షాక్ థెరపీ (ECT) పరిగణించబడుతుంది. దీనిలో, మెదడులోని విద్యుత్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి చిన్న మొత్తంలో విద్యుత్ ప్రవాహాలు మెదడు గుండా వెళతాయి.
4. డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (DBS) ఎలక్ట్రోకాన్వల్సివ్ థెరపీ మాదిరిగానే, ఈ చికిత్స ప్రామాణిక చికిత్సకు నిరోధక రోగులలో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఒక రకమైన ఎలక్టివ్ సర్జికల్ విధానం, దీనిలో రోగి యొక్క మెదడు ప్రాంతాలలో కొన్ని ఎలక్ట్రోడ్‌లను అమర్చడానికి మెదడు దగ్గర చిన్న కోతలు చేయబడతాయి. ఈ ఎలక్ట్రోడ్‌లు తేలికపాటి విద్యుత్ ప్రేరణలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి మెదడు యొక్క అసాధారణ విద్యుత్ కార్యకలాపాలను నియంత్రిస్తాయి మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.
5. స్కిజోఫ్రెనియాలో ఆయుర్వేదం స్కిజోఫ్రెనియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స సహజ ఔషధం, మసాజ్, ఆహారం మరియు జీవనశైలి నియంత్రణలను కలిపి సంపూర్ణ విధానాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఆయుర్వేద మూలికలు యాంటిసైకోటిక్ మందులతో కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ఆయుర్వేద మూలికల ప్రభావంపై ఇంకా ఎటువంటి అధ్యయనాలు నిరూపించబడలేదు.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మానసిక రోగులందరూ స్కిజోఫ్రెనిక్‌గా ఉన్నారా? స్కిజోఫ్రెనియా పూర్తిగా నయం అవుతుందా? స్కిజోఫ్రెనియాతో షాక్ థెరపీ సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు స్కిజోఫ్రెనియా అంటే ఏమిటి? అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్. మనోవైకల్యం. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. మనోవైకల్యం. సారా డి హోల్డర్, అమేలియా వేహ్స్. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2014 డిసెంబర్ 1;90(11):775-782. స్కిజోఫ్రెనియా ఫ్యాక్ట్ షీట్స్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. భారతదేశంలో స్కిజోఫ్రెనియాతో జీవించడం: లింగ దృక్పథాలు. సంతోష్ లోగనాథన్, శ్రీనివాస మూర్తి. ట్రాన్స్‌కల్ట్ సైకియాట్రీ. 2011 నవంబర్; 48(5): 569–584. Hsu MC, హువాంగ్ YS, Ouyang WC. స్కిజోఫ్రెనియాలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ యొక్క ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలు: సాధ్యమయ్యే విధానాలు. లిపిడ్స్ హెల్త్ డిస్. 2020 జూలై 3;19(1):159. బ్రౌన్ HE, రోఫ్మన్ JL. స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్సలో విటమిన్ సప్లిమెంటేషన్. CNS డ్రగ్స్. 2014 జూలై;28(7):611-22 Włodarczyk A, Wiglusz MS, Cubała WJ. స్కిజోఫ్రెనియా కోసం కీటోజెనిక్ ఆహారం: యాంటిసైకోటిక్ చికిత్సకు పోషకాహార విధానం. మెడ్ పరికల్పనలు. 2018 సెప్టెంబర్;118:74-77. పటేల్ KR, చెరియన్ J, గోహిల్ K, అట్కిన్సన్ D. స్కిజోఫ్రెనియా: అవలోకనం మరియు చికిత్స ఎంపికలు. P T. 2014 సెప్టెంబర్;39(9):638-45.

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

సయాటికాను లుంబోసక్రాల్ రాడిక్యులర్ సిండ్రోమ్, ఇస్కియాస్, నరాల మూల నొప్పి మరియు నరాల మూలం ఎంట్రాప్‌మెంట్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం

సయాటికా అనేది వెన్నెముక యొక్క దిగువ భాగం నుండి 5 నరాల కలయిక ద్వారా ఏర్పడిన మానవ శరీరంలో అతిపెద్ద నరమైన తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నరాల మీద ఒత్తిడి ఫలితంగా ఏర్పడే ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి. సయాటికా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం డిస్క్ హెర్నియేషన్ లేదా ఎముకల పెరుగుదల వంటి డిస్క్‌లకు సంబంధించినది. డిస్క్‌తో సంబంధం లేని కారణాలలో క్యాన్సర్, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేదా రక్తనాళాల కుదింపు వంటివి ఉండవచ్చు.

సయాటికా ఉన్న వ్యక్తులు సయాటిక్ నరాల పంపిణీలో నొప్పి, తిమ్మిరి, గుచ్చుకోవడం లేదా కత్తిపోటు వంటి అనుభూతిని మరియు కండరాల బలహీనతను అనుభవిస్తారు. సయాటికా నొప్పి తరచుగా మెలితిప్పడం, వంగడం లేదా దగ్గు ద్వారా తీవ్రమవుతుంది. సయాటికా సరికాని భంగిమ, ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా ఒకే చోట కూర్చోవడం, ఊబకాయం మరియు ఎత్తు పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు.

ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా వృద్ధులలో కనిపిస్తుంది. స్త్రీలు పురుషులచే ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. నరాలకి తీవ్రమైన గాయం ఒక డ్రాప్ ఫుట్ ఎఫెక్ట్‌ను కలిగిస్తుంది, అంటే పాదం ముందు భాగాన్ని ఎత్తడంలో ఇబ్బంది. ఇతర సమస్యలలో ప్రేగు మరియు మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవచ్చు.

చికిత్స సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు కారణాన్ని బట్టి మారుతుంది. వివిధ నిర్వహణ ప్రోటోకాల్‌లలో చురుకుగా ఉండటం, నొప్పి నివారణ మందులు, ఆక్యుపంక్చర్, ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు, వెన్నెముక మానిప్యులేషన్ మరియు ఫిజికల్ థెరపీ వంటి సంప్రదాయవాద చికిత్సలు ఉన్నాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 35 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దవారిలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) హిప్స్ పిరుదుల కాళ్ళ వ్యాప్తి భారతదేశం: 1-5% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు హెర్నియేటెడ్ లంబోసాక్రల్ డిస్క్ కండరాల దుస్సంకోచం నరాల మూల ప్రేరేపణ ఎపిడ్యూరల్ చీము ఎపిడ్యూరల్ హెమటోమా ట్యూమర్ పాట్స్, వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు వెన్నెముక క్షయవ్యాధి పిరిఫార్మిస్ సిండ్రోమ్‌గా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎక్స్-రే, CT స్కాన్, MRI, ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) చికిత్స యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: గబాపెంటిన్ మరియు ప్రీగాబాలిన్ ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAలు): అమిట్రిప్టిలైన్ SNRIs: Dulfaxetines మరియు Dulalmaxetines: మార్ఫిన్ సల్ఫేట్ (MST) శస్త్రచికిత్స: మైక్రోడిసెక్టమీ మరియు లామినెక్టమీ

సయాటికా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నాడి, ఇది మీ తుంటి, పిరుదులు మరియు ప్రతి కాలు ద్వారా దిగువ వీపు నుండి శాఖలుగా ఉంటుంది. సయాటికా దిగువ వీపు, పిరుదు మరియు తొడ మరియు దూడ వెనుక భాగంతో సహా నరాల మార్గంలో నొప్పిని కలిగి ఉంటుంది. లక్షణాలు ఉన్నాయి:

ఏకపక్ష కాలు నొప్పి దిగువ వెనుక భాగంలో నొప్పి పాదాలకు లేదా కాలి వేళ్లకు నొప్పిని ప్రసరించడం తిమ్మిరి మరియు నరాల పంపిణీలో మంటలు లాగ్‌ను నిటారుగా ఉంచడంలో నొప్పి పెరగడం హిప్ జాయింట్ యొక్క కదలిక పరిధి తగ్గుతుంది. సయాటికా కారణాలు

నరాల కోర్సులో ఎక్కడైనా పాథాలజీ ఉన్నప్పుడు సయాటికా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సయాటికా అనేక విధాలుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది; వాటిలో, అత్యంత సాధారణమైనవి క్రిందివి:

హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లు: వెన్నెముక డిస్క్ యొక్క మృదువైన కేంద్రం వెన్నెముక యొక్క మరింత దృఢమైన బాహ్య కేసింగ్‌లో పగుళ్లు ద్వారా నెట్టబడినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

డీజెనరేటివ్ డిస్క్ వ్యాధి: ఇది సహజ వృద్ధాప్య ప్రక్రియ, ఇది డిస్క్ హెర్నియేషన్‌కు పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది.

లంబార్ (దిగువ వెనుక) వెన్నెముక స్టెనోసిస్: ఇది సయాటిక్ నరాల యొక్క సంకుచితం

ఇస్త్మిక్ స్పాండిలోలిస్థెసిస్: వెన్నుపూస సక్రాల్‌పై ముందుకు జారడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది వెన్నెముకను విడిచిపెట్టినప్పుడు నరాల మూలాన్ని చిటికెడు చేస్తుంది.

పిరిఫార్మిస్ సిండ్రోమ్: మీ పిరిఫార్మిస్ కండరం (దిగువ అవయవాలలోని గ్లూటల్ ప్రాంతంలోని కండరం) తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరాలను కుదించినప్పుడు మరియు వాపు మరియు ఎరుపు రంగులో ఉన్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.

ప్రాణాంతకత (క్యాన్సర్): మెటాస్టాటిక్ (వ్యాప్తి) ఎముక లేదా మృదు కణజాల క్యాన్సర్, తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు క్యాన్సర్, హెమంగియోబ్లాస్టోమా (మెదడు కణితి రకం)

ఇన్ఫెక్షన్: ఇది డిస్క్ యొక్క చీము ఏర్పడటానికి మరియు వాపుకు దారితీస్తుంది.

వాస్కులర్ కంప్రెషన్: రక్తనాళాల కుదింపు ఒక సూడోఅన్యూరిజం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది (రక్తనాళాల రక్త గోడలు గాయపడినప్పుడు సంభవిస్తుంది).

అస్థి కుదింపు: తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నరాల పంపిణీలో ఎముకల పెరుగుదల దానిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

స్త్రీ జననేంద్రియ కారణం: గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ మరియు ఎండోమెట్రియోసిస్ (గర్భాశయం లోపలి పొర పెరుగుదల) కూడా సయాటికాకు కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

నీకు తెలుసా? COVID-19 రోగులలో సయాటికా అనేది అసాధారణం కాదు. కోవిడ్-19 కోసం చికిత్స పొందుతున్న రోగులలో సయాటిక్ న్యూరోపతి కనిపించవచ్చని మరియు వారికి సుదీర్ఘ పునరావాసం అవసరమని అధ్యయనాలు సూచించాయి. సయాటికా కోసం మరిన్ని ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

డిస్క్ లేదా నాన్-డిస్కోజెనిక్ కారణాల వల్ల సయాటికా సంభవించవచ్చు. అయితే, కింది కారకాలతో మీ సయాటికా వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి:

వయస్సు మీ వయస్సులో, మీ వెన్నెముకలో మార్పులు అస్థి పెరుగుదలకు మరియు హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లకు దారి తీయవచ్చు, సయాటికా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు.

జన్యు సిద్ధత అధ్యయనాలు డిస్క్ హెర్నియేషన్ ద్వారా వర్గీకరించబడిన కటి డిస్క్ డిజార్డర్స్, సయాటికాకు దారితీసే కీలకమైన జన్యుపరమైన భాగాన్ని కలిగి ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి.

వృత్తి ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమతో సంబంధం కలిగి ఉంటే, ప్రత్యేకించి ట్రంక్ యొక్క వంగడం/వంగడం, చేతులు తరచుగా భుజం ఎత్తుపైకి ఎత్తడం మరియు మోటారు వాహనాలను నడపడం.

సరికాని నడక భంగిమ నడుస్తున్నప్పుడు, మీ భుజాలు వెనుకకు, క్రిందికి మరియు రిలాక్స్‌గా ఉండాలి, ఎందుకంటే సరికాని భంగిమ మీ కటి డిస్క్‌లను కుదించవచ్చు మరియు తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు చికాకు కలిగిస్తుంది.

జాగింగ్ మీకు వెన్ను లేదా నడుము సమస్యల చరిత్ర ఉన్నట్లయితే ఇది మిమ్మల్ని నొప్పికి గురి చేస్తుంది. జాగర్లు యాదృచ్ఛిక తుంటి నొప్పికి తక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి, అయితే నిరంతర లక్షణాలకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.

ధూమపాన అధ్యయనాలు ధూమపానం నడుము నొప్పి మరియు వైద్యపరంగా ధృవీకరించబడిన సయాటికాకు నిరాడంబరమైన ప్రమాద కారకం అని నిరూపిస్తున్నాయి.

మీరు ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? దానితో మీకు సహాయపడే చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి ఊబకాయం అధ్యయనాలు అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం పురుషులు మరియు స్త్రీలలో నడుము నొప్పి మరియు సయాటికా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చూపుతున్నాయి.

మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను సాధించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా విస్తృత శ్రేణి బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే అన్వేషించండి పొడవైన ఎత్తు ఈ ప్రమాద కారకం వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించినది. మీరు పొడవుగా ఉంటే, మీకు సయాటికా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మానసిక ఒత్తిడి సయాటికా అధికంగా లేదా ఒత్తిడిలో ఉన్న అనుభూతితో ముడిపడి ఉంటుంది మరియు ఒత్తిడి నరాల నొప్పితో సహా మస్క్యులోస్కెలెటల్ పరిస్థితులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను దూరంగా ఉంచడానికి 5 సడలింపు పద్ధతుల గురించి చదవండి. సయాటికా నిర్ధారణను నొక్కండి

సయాటిక్ నొప్పి ఏదైనా ఇతర నరాల నొప్పిని అనుకరిస్తుంది మరియు సరైన చికిత్స కోసం దాన్ని సరిగ్గా నిర్ధారించడం చాలా అవసరం. సయాటికా ప్రధానంగా కిందివాటి ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది:

వైద్య చరిత్ర

స్థానికీకరణ, తీవ్రత, బలం కోల్పోవడం, సెన్సిబిలిటీ లోపాలు, వ్యవధి, కోర్సు, దగ్గు ప్రభావం, విశ్రాంతి లేదా కదలిక మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన పరిణామాలను గుర్తించడానికి పూర్తి చరిత్ర అవసరం.

రోగులు సాధారణంగా తిమ్మిరి, మంట లేదా జలదరింపు వంటి ఇంద్రియ లక్షణాలతో కాలులో నొప్పిని ప్రసరింపజేస్తారు. నొప్పి యొక్క పంపిణీని చూపించమని మరియు అది మోకాలి క్రింద ప్రసరిస్తుందా అని వారిని అడగవచ్చు.

శారీరక పరిక్ష

ఇది ఎక్కువగా నరాల పరీక్షపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రెయిట్ లెగ్ రైజింగ్ టెస్ట్ లేదా లాసెగ్స్ సైన్ ఎక్కువగా వర్తించే పరిశోధన. నొప్పి గురించి ఫిర్యాదు చేయడానికి ముందు కాలును పైకి లేపగలిగే కోణం (నిటారుగా కాలు పైకి లేపడం) <45° అయితే లాసెగ్ యొక్క సంకేతం సానుకూలంగా ఉంటుంది.

గమనిక: సయాటికా ఉన్న రోగులకు తక్కువ వెన్నునొప్పి కూడా ఉండవచ్చు, ఇది సాధారణంగా కాలు నొప్పి కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు

డిస్క్ హెర్నియేషన్ కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్లు, తిత్తులు, కణితులు లేదా పగుళ్లు వంటి సూచనలు లేదా "ఎరుపు జెండాలు" ఉంటే మాత్రమే ఈ దశలో ఇమేజింగ్ సూచించబడుతుంది. ఈ పరీక్షలు ఉన్నాయి:

ఎక్స్-రే: వెన్నెముక యొక్క రేడియోగ్రాఫ్‌లు నరాల మీద నొక్కే ఎముక యొక్క ఏదైనా పెరుగుదలను బహిర్గతం చేయవచ్చు.

CT స్కాన్: సాదా రేడియోగ్రాఫ్‌లు ప్రతికూలంగా ఉంటే ఫ్రాక్చర్‌ను అంచనా వేయడానికి నాన్-కాంట్రాస్ట్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ చేయవచ్చు. ఏదైనా మృదు కణజాల క్రమరాహిత్యాలను అంచనా వేయడానికి CT కూడా చేయబడుతుంది.

MRI: ఏదైనా న్యూరోలాజిక్ లోటు లేదా మాస్ ఎఫెక్ట్ అనుమానం ఉన్నట్లయితే, నొప్పి 6-8 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగితే మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) సూచించబడుతుంది.

ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG): ఇది నరాలు మరియు కండరాల మధ్య విద్యుత్ సంకేతాలు ఎంత బాగా పని చేస్తున్నాయో అంచనా వేసే కనిష్ట ఇన్వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ పరీక్ష. నరాల నష్టం యొక్క తీవ్రతను నిర్ణయించడానికి ఇది జరుగుతుంది.

హస్టిల్-ఫ్రీ అనుభవం కోసం మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రముఖులు ప్రభావిత సల్మాన్ ఖాన్ బాలీవుడ్ నటుడు సల్మాన్ ఖాన్ సయాటికాతో బాధపడుతున్నారు. ఖాన్ కుటుంబానికి సన్నిహితంగా ఉన్న ఒక మూలం మాట్లాడుతూ “మా మనస్సులో ఉన్నది అతని గుండె కాదు, సయాటికా. కాళ్లు, వెన్నులో విపరీతమైన నొప్పి కారణంగా భాయ్ షూట్ చేయలేని రోజులు ఉన్నాయి. అతను వివరణాత్మక చికిత్స ద్వారా వెళ్ళాలి మరియు దాని కోసం, అతను కొన్ని రోజులు సదుపాయంలో ఉండవలసి ఉంటుంది. సయాటికా నివారణ

ఏదైనా రుగ్మతకు నివారణ ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమమైన చర్య. సయాటికాను నివారించడానికి ఉత్తమ వ్యూహాలు:

సుదీర్ఘ విశ్రాంతి మానుకోండి

ఎక్కువ విశ్రాంతి సయాటికా నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు చురుకుగా ఉండండి. దానితో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి, ప్రతి 30 నిమిషాలకోసారి లేచి కదలండి అని నిర్ధారించుకోండి, సర్దుబాటు చేయగల ఎత్తు ఉన్న స్టాండింగ్ డెస్క్‌కి మారండి మీ ఆఫీసు కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు మీరు చేయగలిగే సరళమైన స్ట్రెచ్‌లను జోడించండి, సాధారణ, చిన్నపాటి నడకలకు వెళ్లండి, ఫిజికల్ థెరపిస్ట్‌ని చూడండి మరియు వ్యాయామాన్ని మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోండి

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం

సయాటికాను నివారించడానికి ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలు నడక, ఈత, పైలేట్స్ మరియు యోగా. ఇది వెన్నెముకకు మద్దతు ఇచ్చే ఉదరం మరియు వెనుక కండరాలను బలపరుస్తుంది.

సరైన భంగిమలో నిద్రించండి

ఒక వ్యూహం ఏమిటంటే, పిరుదులు మరియు మడమలను మంచానికి ఫ్లాట్‌గా ఉంచుతూ వీపుపై ఫ్లాట్‌గా పడుకుని మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచడం. మీరు నిద్రపోయే ముందు సాగదీయడం మరియు మీ వీపుకు మద్దతుగా దృఢమైన పరుపును ఉపయోగించడం కూడా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు.

ఆ అదనపు కొవ్వును కాల్చండి

ఊబకాయం సయాటికా అభివృద్ధిలో కీలకమైన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. బరువు తగ్గడం వల్ల సయాటికా నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలంలో దానిని నివారించవచ్చు.

సరైన మార్గంలో బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? మీ కోసం పని చేసే బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

మీ భంగిమలను గుర్తుంచుకోండి

కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు, వీపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మీ వీపును నిటారుగా మరియు భుజాలను వెనుకకు ఉంచండి. ఒకే భంగిమలో కూర్చోవడం లేదా డెస్క్‌లో ఎక్కువ సేపు పనిచేసేటప్పుడు అలవాటు పడడం కూడా మీ వీపుకు హాని కలిగిస్తుంది.

సరైన సాంకేతికతతో బరువులు ఎత్తండి

ఆకస్మిక ట్రైనింగ్ గాయం మీ డిస్క్‌ను హెర్నియేట్ చేస్తుంది, తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నరాల మూలాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది లేదా చికాకుపెడుతుంది. మేము తరచుగా వస్తువులను సరిగ్గా ఎత్తకుండా, తుంటి మరియు కాళ్ళతో పైకి లేచేటప్పుడు వెనుకభాగాన్ని నిటారుగా ఉంచుతాము.

ధూమపానం వద్దు అని చెప్పండి

ధూమపానం మన శరీరాలపై ఎంత భయంకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందో మనందరికీ తెలుసు. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల సయాటికా వచ్చే అధిక ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు, కానీ తొలగించలేమని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ ఘోరమైన అలవాటును తొలగించడానికి విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే కొనండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

సయాటికా అనేది నరాలకు సంబంధించిన రుగ్మత. సయాటికా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయగల వైద్యులు:

న్యూరాలజిస్టులు న్యూరోసర్జన్లు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లు మెదడు మరియు వెన్నుపాము, పరిధీయ నరాలు మరియు కండరాల వ్యాధులకు చికిత్స చేసే నిపుణులు న్యూరాలజిస్ట్ మరియు న్యూరో సర్జన్. ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అనేది మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ యొక్క గాయాలు మరియు పరిస్థితులను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?

ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని చూడండి:

నొప్పి ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది లేదా కాలులో తిమ్మిరి లేదా బలహీనత మరింత తీవ్రమవుతుంది ప్రేగు లేదా మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం.

మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు అలాంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, వెనుకాడకండి మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహాలను పొందండి. సయాటికా చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి సయాటికా ప్రాణాంతక వ్యాధి కాకపోవచ్చు, ఇది జీవిత నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది మనస్సు మరియు శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సయాటికా యొక్క వివిధ చికిత్స ఎంపికలు:

కన్జర్వేటివ్ నిర్వహణ

ఇది లక్షణాల కారణాన్ని వివరించడం మరియు నిర్దిష్ట చర్యలు లేకుండా కూడా లక్షణాలు సాధారణంగా కాలక్రమేణా తగ్గిపోతాయని రోగులకు భరోసా ఇవ్వడం. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు యోగా లేదా స్ట్రెచ్‌లతో చురుకుగా ఉండమని మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను కొనసాగించమని వారికి సలహా ఇవ్వండి.

ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్మెంట్ నొప్పి చాలా ఉంటే, ఉపశమనం అందించడానికి కొన్ని మందులు సూచించబడతాయి. వీటితొ పాటు:

1. యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: దెబ్బతిన్న నరాల వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించే యాంటీకాన్వల్సెంట్ల వినియోగానికి పరిశోధన మద్దతు ఇస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గబాపెంటిన్ ప్రీగాబాలిన్
2. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAs): TCAలు నరాలకు సంబంధించిన నొప్పి చికిత్స కోసం ఎక్కువగా అధ్యయనం చేయబడిన యాంటిడిప్రెసెంట్స్. అమిట్రిప్టిలైన్ సాధారణంగా సయాటికా నిర్వహణకు ఉపయోగించబడుతుంది.
3. SNRIలు: సెరోటోనిన్ మరియు నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SNRI) అనేది యాంటిడిప్రెసెంట్‌లు, ఇవి డిప్రెషన్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆందోళన రుగ్మతలు మరియు నరాల నొప్పికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. సయాటికాలో ఉపయోగించే మందులు: డులోక్సేటైన్ వెన్లాఫాక్సిన్
4. ఓపియాయిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ఇవి నొప్పి ఉపశమనం కోసం ఉపయోగించబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: ఆక్సికోడోన్ ట్రామడాల్ మార్ఫిన్ సల్ఫేట్ (MST)
5. ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు: ఇవి సయాటికా నుండి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి మరియు పునరావాసం మరియు వ్యాయామంతో రోగి పురోగతికి సహాయపడతాయి.

సర్జరీ

సయాటికా కోసం శస్త్రచికిత్స జోక్యం హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లను తొలగించడంపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు చివరికి, సయాటికా యొక్క అనుమానిత కారణాన్ని తొలగించడానికి డిస్క్‌లో కొంత భాగం. చికిత్స వెన్నునొప్పిని తగ్గించకుండా, కాలు నొప్పి మరియు సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

కాడా ఈక్వినా సిండ్రోమ్ (నరాల మూలాల సంపీడనం) తక్షణ శస్త్రచికిత్సకు సంపూర్ణ సూచన అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఏకపక్ష సయాటికాకు ఎంపిక శస్త్రచికిత్స ఎంపిక. శస్త్రచికిత్సలు ఉన్నాయి:

మైక్రోడిస్సెక్టమీ: ఇది హెర్నియేటెడ్ లంబార్ డిస్క్ ఉన్న వ్యక్తులపై చేసే అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జికల్ ప్రక్రియ.

లామినెక్టమీ: ఇది వెన్నెముక యొక్క ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ఎముక స్పర్స్ మరియు కణజాలాలను తొలగించడం ద్వారా ఖాళీని సృష్టించే శస్త్రచికిత్స.

అడెసియోలిసిస్తో ఎపిడ్యూరియోస్కోపీ

ఎపిడ్యూరల్ ఎండోస్కోపిక్ అడెసియోలిసిస్ అనేది ఎపిడ్యూరల్ స్పేస్‌లో డ్రగ్ ఇంజెక్షన్ (సాధారణంగా లోకల్ అనస్తీటిక్)ని ఖచ్చితంగా ఉంచడానికి కనిష్ట ఇన్వాసివ్ టెక్నిక్. ఈ టెక్నిక్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు సయాటికాతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఇంద్రియ నరాల పనిచేయకపోవడాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

మా నిపుణుడు దాని కారణాలు, లక్షణాలు మరియు చికిత్స ఎంపికలను వివరిస్తున్నందున సయాటికాను బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడు దీన్ని చూడండి సయాటికా కోసం గృహ సంరక్షణ సయాటికా నిర్వహణకు జాగ్రత్త మరియు భంగిమను సరిగ్గా నిర్వహించడం అవసరం. నొప్పిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే కొన్ని ఇంటి నివారణలు:

వేడి మరియు చల్లని ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి

ఐస్ ప్యాక్‌లను వేయడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది, ఆ ప్రాంతాన్ని మొద్దుబారుతుంది మరియు మంట తగ్గుతుంది. సయాటికా మంటలు వచ్చినప్పుడు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇది సూచించబడుతుంది. ఐస్ ప్యాక్‌ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఒక సులభ చిట్కా ఏమిటంటే, తీవ్రమైన నొప్పి తగ్గిన తర్వాత దానిని హీట్ ప్యాక్‌తో ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం.

నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఆన్‌లైన్‌లో మా ప్రత్యేక శ్రేణి హాట్ మరియు కోల్డ్ థెరపీ ఉత్పత్తులను బ్రౌజ్ చేయండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి

మీ వెనుకకు మద్దతు ఇవ్వండి

తక్కువ వ్యవధిలో నడుము లేదా తుంటి కలుపును ధరించండి, ఎందుకంటే ఇది కటి కణజాలాలను స్థిరీకరించడానికి మరియు మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. నడుము కలుపులు అధిక వెన్నెముక కదలికను పరిమితం చేస్తాయి మరియు నరాల మూలాల చివరల నుండి నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

మీ వెనుకకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు మీ భంగిమను మెరుగుపరచడానికి ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి

సాగదీయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి

సయాటికా నుండి వచ్చే నొప్పి సాధారణంగా సాగతీత రొటీన్ నుండి ప్రయోజనం పొందుతుంది, ఇది హిప్స్ మరియు హామ్ స్ట్రింగ్స్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది అధికంగా ఉపయోగించిన లేదా ఎర్రబడిన కండరాల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది.

సమయోచిత నొప్పి నివారణ క్రీములను వర్తించండి

సమయోచిత జెల్‌లు, క్రీమ్‌లు లేదా పెయిన్‌కిల్లర్లు లేదా స్పర్శరహిత జెల్‌లను కలిగి ఉన్న ప్యాచ్‌లు వేగవంతమైన మరియు సమర్థవంతమైన నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు మీ కణజాలంలోకి చొచ్చుకుపోయి స్థానికంగా పనిచేస్తాయి. కొన్ని మందులు ఉన్నాయి:

సయాటికా సయాటికా యొక్క మిథైల్ సాలిసైలేట్ మెంథాల్ సమస్యలు తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నరాల మీద ఒత్తిడి వలన ఏర్పడతాయి మరియు పరిష్కరించని సయాటిక్ నరాల కుదింపు యొక్క సంభావ్య సమస్యలు:

కాలక్రమేణా నరాల పంపిణీలో నొప్పి పెరగడం ప్రభావితమైన కాలులో బలహీనత ప్రభావిత కాలులో మంట లేదా ముడతలు పెట్టడం వంటి అనుభూతి ప్రేగు లేదా మూత్రాశయం పనితీరు తగ్గడం లేదా కోల్పోవడం శాశ్వత నరాల నష్టం. సయాటికా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

సయాటికాకు సంబంధించిన నొప్పిని నిర్వహించడంలో కాంప్లిమెంటరీ లేదా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి. అయితే, ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కొన్ని ప్రయోజనకరమైన చికిత్సలు:

ఫిజియోథెరపీ

సాంప్రదాయిక చికిత్సలో ముఖ్యమైన భాగం ఫిజియోథెరపీ, ఇది ప్రధానంగా డిస్క్ సమస్యల కారణంగా రోగికి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. శారీరక చికిత్సలో సాధారణంగా తేలికపాటి సాగతీత మరియు నొప్పి నివారణ పద్ధతులు, కండిషనింగ్ వ్యాయామం మరియు సమర్థతా కార్యక్రమం ఉంటాయి.

ఆక్యుపంక్చర్

ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం, దీనిలో నొప్పిని తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి. ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ అనేది సయాటికాకు సమర్థవంతమైన నాన్-డ్రగ్ థెరపీ అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది సయాటికా నిర్వహణకు సంబంధించి వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స నిర్ణయాలను సులభతరం చేయడానికి వైద్యులను అనుమతిస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నిర్వహించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ ప్రభావవంతంగా ఉందా? మరింత తెలుసుకోవడానికి, దీన్ని చదవండి

చిరోప్రాక్టిక్ థెరపీ

ఇది మెకానికల్ డిజార్డర్‌లను, ముఖ్యంగా వెన్నెముకను నిర్ధారించడానికి, చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగించే ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క ఒక రూపం. చిరోప్రాక్టర్ అనేది శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి, అతను ఒక వ్యక్తి వెనుక భాగంలో ఎముకలను నొక్కడం మరియు కదిలించడం ద్వారా శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేస్తాడు, ఇది సయాటికా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సయాటికాతో జీవించడం

సయాటికా అనేది ఒక సాధారణ పరిస్థితి, ఇది పనికి గైర్హాజరు కావడానికి ముఖ్యమైన కారణం మరియు పరిశ్రమ మరియు ఆరోగ్య సేవల ప్రదాతలకు పెద్ద ఆర్థిక భారం. గుర్తుంచుకోండి, సమయం ప్రతిదీ నయం చేస్తుంది మరియు మీరు సమయంతో నొప్పిని నిర్వహించడం నేర్చుకోవచ్చు. మీరు సయాటికాతో బాధపడుతుంటే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు:

20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు మీ హామ్ స్ట్రింగ్స్‌ను (తొడల వెనుక నుండి తొడల వెనుక నుండి మోకాలి వరకు కండరాలు) సాగదీసే వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండండి, భారీ బరువులు ఎత్తే ముందు ఎల్లప్పుడూ వేడెక్కండి. దిగువ వీపును వణికించవచ్చు చాలా తరచుగా వంగడం ద్వారా మీ వీపును ఒత్తిడి చేయవద్దు పూర్తి బెడ్ రెస్ట్‌కు దూరంగా ఉండండి మీ ఆఫీసు కుర్చీ సౌకర్యవంతంగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి మీ వెన్నెముక యొక్క కదలికను తిప్పడం మానుకోండి బరువైన వస్తువులను ఎత్తకుండా ప్రయత్నించండి సుదీర్ఘ కారు ప్రయాణాలను నివారించండి ఒత్తిడిని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడం నేర్చుకోండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సయాటికా నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది? ఒకరు రెండు కాళ్లపై సయాటికాను అనుభవించవచ్చా? సయాటికా కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతుందా లేదా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుందా? వెన్నెముక శస్త్రచికిత్స తర్వాత సాధారణ రికవరీ సమయం ఏమిటి? వెన్నెముక శస్త్రచికిత్సలో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా? సయాటికా ఉంటే విశ్రాంతి తప్పనిసరి? ప్రస్తావనలు Koes BW, van Tulder MW, Peul WC. సయాటికా వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. BMJ. 2007 జూన్ 23;334(7607):1313-7. డేవిస్ డి, మైని కె, వాసుదేవన్ ఎ. సయాటికా. [2022 మే 6న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. లభ్యం: స్వామి, అరవింద. (2018) సయాటికాపై ఒక సమీక్ష. వాల్యూమ్ 7 సంచిక 1. MA స్టాఫోర్డ్, P. పెంగ్, DA హిల్, సయాటికా: చరిత్ర, ఎపిడెమియాలజీ, పాథోజెనిసిస్ మరియు నిర్వహణలో ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్ పాత్ర యొక్క సమీక్ష, BJA: బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ అనస్థీషియా, వాల్యూమ్ 99, సంచిక 4, అక్టోబర్ 2007, పేజీలు 461–473. అలా-కొక్కో L. కటి డిస్క్ వ్యాధికి జన్యుపరమైన ప్రమాద కారకాలు. ఆన్ మెడ్. 2002;34(1):42-47. మిరాండా H, Viikari-Juntura E, Martikainen R, Takala EP, Riihimäki H. వ్యక్తిగత కారకాలు, వృత్తిపరమైన లోడింగ్ మరియు శారీరక వ్యాయామం సయాటిక్ నొప్పిని అంచనా వేస్తుంది. వెన్నెముక (ఫిలా పా 1976). 2002;27(10):1102-1109. ఆచార్య S, థిబాల్ట్ M, లీ J, తాహా O, మోర్పుర్గో AJ, క్షేత్రీ BK, రెగ్మి K. కోవిడ్-19-ప్రేరిత లెఫ్ట్ సయాటిక్ న్యూరోపతి, దీర్ఘకాలం పాటు శారీరక వైద్యం మరియు పునరావాసం అవసరం. క్యూరియస్. 2021 జూన్ 21;13(6):e15803. షిరి ఆర్, ఫలాహ్-హస్సాని కె. ది ఎఫెక్ట్ ఆఫ్ స్మోకింగ్ ఆన్ ది రిస్క్ ఆఫ్ సయాటికా: ఎ మెటా-ఎనాలిసిస్. యామ్ జె మెడ్. 2016;129(1):64-73.e20. షిరి ఆర్ మరియు ఇతరులు. సయాటికాకు ప్రమాద కారకంగా ఊబకాయం: ఒక మెటా-విశ్లేషణ, అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, వాల్యూమ్ 179, సంచిక 8, 15 ఏప్రిల్ 2014. ఎంకే ఓ, న్యూ HA, న్యూ CH, మాథిసన్ S, మెక్‌లాచ్లాన్ AJ, లాటిమర్ J, మహర్ CG, Lin CC తక్కువ వెన్నునొప్పి మరియు నడుము రాడిక్యులర్ నొప్పి చికిత్సలో యాంటీకాన్వల్సెంట్స్: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. CMAJ. 2018 జూలై 3;190(26):E786-E793. Sansone RA, Sansone LA. నొప్పి, నొప్పి, దూరంగా వెళ్ళి: యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు నొప్పి నిర్వహణ. మనోరోగచికిత్స (ఎడ్జిమాంట్). 2008 డిసెంబర్;5(12):16-9. PMID: 19724772; PMCID: PMC2729622. సకాయ్ T, Aoki H, Hojo M, Takada M, Murata H, Sumikawa K. అడెసియోలిసిస్ మరియు ఎపిడ్యూరోస్కోపీ సమయంలో టార్గెటెడ్ స్టెరాయిడ్/లోకల్ అనస్తీటిక్ ఇంజెక్షన్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక సయాటికా ఉన్న రోగులలో ఇంద్రియ నరాల పనిచేయకపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జె అనస్త్. 2008;22(3):242-247. జాంగ్ ఎన్, వాంగ్ ఎల్‌క్యూ, లి జెఎల్, సు ఎక్స్‌టి, యు ఎఫ్‌టి, షి జిఎక్స్, యాంగ్ జెడబ్ల్యూ, లియు సిజెడ్. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా సయాటికా నిర్వహణ: మెరుగైన డెల్ఫీ సర్వేను ఉపయోగించి నిపుణుల ఏకాభిప్రాయం. J నొప్పి రెస్. 2021 జనవరి 8;14:13-22.

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

సెప్సిస్‌ను సెప్టిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్, బ్లడ్ పాయిజనింగ్, సెప్టిక్ పాయిజనింగ్ మరియు సెప్టిసిమియా అని కూడా అంటారు. సెప్సిస్ రక్తపోటులో అకస్మాత్తుగా తగ్గుదల, తీవ్రమైన అవయవ వైఫల్యం లేదా మరణానికి దారితీసే సెప్సిస్ షాక్‌కు కారణం కావచ్చు.

శిశువులు మరియు వృద్ధులలో సెప్సిస్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటి పరిస్థితుల కారణంగా రాజీపడిన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు సెప్సిస్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

సెప్సిస్ చికిత్సలో యాంటీబయాటిక్స్, ఇంట్రావీనస్ ఫ్లూయిడ్స్ మరియు వాసోప్రెసర్స్ (రక్తనాళాలను నిరోధించే మందులు) ఉంటాయి. సెప్సిస్ ఉన్న రోగులకు ఆక్సిజన్ లేదా శ్వాస యంత్రం వంటి సహాయక సంరక్షణ కూడా అవసరం కావచ్చు. ప్రారంభ మరియు దూకుడు చికిత్స సెప్టిసిమియా నుండి కోలుకునే అవకాశాలను పెంచుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, సెప్సిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఆసుపత్రిలోని ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో చికిత్స అవసరం. సాధారణంగా 18 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) రక్తం కడుపు ప్రేగు ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండాలు కాలేయం కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: ఆసుపత్రులలో అన్ని కారణాల మరణాలలో 20% (2017) భారతదేశం: 213 100000 మందికి (2020) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు పల్మనరీ ఎంబాలిజం (పిఇ) ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్రేగు అడ్డంకి పెద్దప్రేగు శోథ వాస్కులైటిస్ డయాబెటిక్ కెటోయాసిడోసిస్ (డికెఎ) టాక్సిన్ తీసుకోవడం అడ్రినల్ లోపం థైరోటాక్సికోసిస్ ప్రాణాంతక హైపర్‌థెరియా డిస్ట్రిబ్యూటివ్ షాక్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త గణన (సిబిసి), లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్ష & కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్, CT, & MRI చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: సెఫ్ట్రియాక్సోన్, మెరోపెనెమ్ & సెఫోటాక్సిమ్ వాసోప్రెసర్స్: నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ & డోపమైన్ సర్జరీ: చీము పారుదల మరియు విచ్ఛేదనం సెప్సిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

సెప్సిస్ మూడు దశల ద్వారా పురోగమిస్తుంది, సెప్సిస్, తీవ్రమైన సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్. ఆసుపత్రిలో అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్నప్పుడు కూడా సెప్సిస్ పొందవచ్చు. దశను బట్టి లక్షణాలు: 101 F కంటే ఎక్కువ సెప్సిస్ ఫీవర్ యొక్క లక్షణాలు పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు శరీరంలో ధృవీకరించబడిన ఇన్ఫెక్షన్ నిమిషానికి ఇరవై కంటే ఎక్కువ శ్వాసల శ్వాస రేటు పెరగడం కణజాల నష్టం కారణంగా తీవ్రమైన సెప్సిస్ అవయవ వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలు రంగు మారిన చర్మం లేదా రక్తస్రావ దద్దుర్లు చర్మంలో ఎముక మజ్జ అణిచివేత ప్లేట్‌లెట్ గణనలు తగ్గడానికి దారితీసే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది గుండె పనితీరు కార్డియోమయోపతికి కారణమవుతుంది (గుండె జబ్బులు శరీరానికి రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో ఇబ్బందికి దారితీస్తాయి) తగ్గిన శరీర ఉష్ణోగ్రత చలికి దారితీస్తుంది బలహీనత మరియు మైకము గందరగోళం లేదా అయోమయానికి దారితీసే సెప్టిక్ షాక్ యొక్క లక్షణాలు మూత్రవిసర్జన తగ్గుదల కమ్మగా మరియు చెమటతో కూడిన చర్మం శ్వాసకోశ వైఫల్యం గుండె వైఫల్యం స్ట్రోక్ డెత్ సెప్సిస్ లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే ఆసుపత్రికి రష్. సెప్సిస్ లేదా సెప్టిసిమియా అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి. రక్తపోటు స్థాయిలు విపరీతంగా పడిపోతే తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్ ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అందువల్ల, మీరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినప్పుడు ఇంట్లో వేచి ఉండకండి. మెడికల్ ఎమర్జెన్సీల కోసం దశల వారీ తయారీ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! సెప్సిస్ కారణాలు

సెప్సిస్ లేదా సెప్టిసిమియా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం బ్యాక్టీరియా సంక్రమణం. సెప్సిస్ యొక్క ఇతర సాధారణ కారణాలు మీ శరీరంలో ఫంగల్, వైరల్ లేదా పరాన్నజీవి అంటువ్యాధులు. ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలో ఎక్కడైనా సంభవించవచ్చు, అయితే ఇన్ఫెక్షన్ సెప్సిస్‌కు దారితీసే కొన్ని సాధారణ సైట్‌లు:

ఊపిరితిత్తులు: న్యుమోనియా వంటి ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు కొంతమంది రోగులలో సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఊపిరితిత్తుల ద్వారా సెప్సిస్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

ఉదరం: అపెండిక్స్ (అపెండిసైటిస్), పొత్తికడుపు కుహరం (పెరిటోనిటిస్), పిత్తాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, కాలేయ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ప్రేగు సమస్యలు తేలికపాటి లేదా తీవ్రమైన సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

మూత్ర నాళం: మూత్రపిండాలు లేదా మూత్రాశయంలోని ఇన్ఫెక్షన్ కూడా సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. ఈ రకమైన బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా మూత్రం పోయడానికి యూరినరీ కాథెటర్ ఉన్న రోగులలో సంభవిస్తుంది. యురోసెప్సిస్ వికారం, వాంతులు, మీ దిగువ వెన్నెముకలో నొప్పి మరియు అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య (చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ) కలిగించవచ్చు. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే యురోసెప్సిస్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

చర్మం: కొన్నిసార్లు బాక్టీరియా బహిరంగ కోతలు లేదా గాయాల ద్వారా చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోవచ్చు. ద్రవాలను ఇవ్వడానికి లేదా హరించడానికి శరీరంలోకి చొప్పించినప్పుడు అవి ఇంట్రావీనస్ కాథెటర్ల ద్వారా కూడా ప్రవేశించగలవు. సెల్యులైటిస్, ఇది చర్మం యొక్క తాపజనక స్థితి, ఇది చర్మ సెప్సిస్‌కు కూడా దారితీస్తుంది. సెప్సిస్ ప్రమాద కారకాలు

అనేక కారకాలు సెప్సిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, వాటిలో కొన్ని:

1. బాల్యంలో: శిశు జనన రుగ్మతల కారణంగా శిశువులకు సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. వృద్ధాప్యం: బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా వృద్ధులు అంటువ్యాధులకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా, వృద్ధులు సాధారణంగా మధుమేహం లేదా తక్కువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు, ఇది సెప్సిస్‌కు దారితీస్తుంది.
3. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: వయస్సు లేదా లింగంతో సంబంధం లేకుండా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కూడా సెప్సిస్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. కీమోథెరపీ తీసుకునే క్యాన్సర్ రోగులు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు, ఇది సెప్సిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది.
4. అనియంత్రిత మధుమేహం: డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రోగులలో ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.
5. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ లేదా కాలేయ వ్యాధులు: క్రమం తప్పకుండా డయాలసిస్ చేయించుకునే దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులు అంటువ్యాధులు మరియు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.
6. ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులు: ఎక్కువ కాలం ఆసుపత్రిలో ఉన్న రోగులు లేదా ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో చేరిన రోగులు సెప్సిస్‌గా మారే ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.
7. ఇన్వాసివ్ పరికరాల చొప్పించడం: శ్వాసనాళాలు లేదా ఇంట్రావీనస్ కాథెటర్‌లు సెప్సిస్‌కు దారితీసే హెల్త్‌కేర్-ఆర్జిత ఇన్‌ఫెక్షన్‌లతో సహా ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. సెప్సిస్‌ను నివారించడానికి ఓపెన్ గాయాలను శుభ్రంగా మరియు కప్పి ఉంచండి! బహిరంగ గాయాలు ఎంత అంటువ్యాధిగా ఉంటాయో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? శరీరంపై ఎక్కడైనా తెరిచిన గాయాలు అంటువ్యాధిగా మారవచ్చు. అందువల్ల, వాటిని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయండి, యాంటీబయాటిక్ ఆయింట్‌మెంట్లను పూయండి మరియు దుమ్ము కణాలు పేరుకుపోకుండా వాటిని కవర్ చేయండి. కోతలు మరియు గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సెప్సిస్ నిర్ధారణ

శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు సెప్సిస్ యొక్క అసలు కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ అనేక పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. ఈ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: రక్త పరీక్షలు ఇన్ఫెక్షన్, ఏదైనా రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత, బలహీనమైన కాలేయం లేదా మూత్రపిండాల పనితీరు మరియు తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పరీక్షించడానికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎలక్ట్రోలైట్‌ల సీరం సాంద్రతలు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు మూత్రం, శ్వాసకోశ స్రావాలు మరియు గాయం స్రావాల నమూనాలను సేకరించడం ద్వారా కొన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి.

రక్తంలో ప్రోకాల్సిటోనిన్ యొక్క గుర్తింపు ప్రారంభ దశలో సెప్సిస్‌ను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రోకాల్సిటోనిన్ అనేది సాధారణ పరిస్థితులలో థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రోటీన్. సూక్ష్మజీవుల సంక్రమణ లేదా శరీరానికి గాయం అయినప్పుడు దాని స్థాయి రక్తంలో పెరుగుతుంది. మరింత తెలుసుకోండి! ఇమేజింగ్ పరీక్షలు రక్త సంక్రమణ యొక్క ఖచ్చితమైన మూలాన్ని గుర్తించడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేయబడతాయి:

1. ఎక్స్-రే: ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను ఎక్స్-రేల ద్వారా గుర్తిస్తారు.
2. అల్ట్రాసౌండ్: పిత్తాశయం మరియు మూత్రపిండాలలో ఇన్ఫెక్షన్లు అల్ట్రాసౌండ్ చిత్రాల ద్వారా గుర్తించబడతాయి. ఈ ప్రక్రియ మానిటర్‌పై అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.
3. కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఈ ప్రక్రియ శరీరం యొక్క అంతర్గత అవయవాల యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను అందిస్తుంది. ఇది వివిధ కోణాల నుండి ఎక్స్-రే చిత్రాలను తీసుకొని వాటిని కలపడం ద్వారా పని చేస్తుంది. ఇది పరీక్ష యొక్క అధునాతన రూపం మరియు సెప్సిస్ యొక్క మూలాన్ని గుర్తించడానికి కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు ఇతర ఉదర అవయవాల యొక్క దాదాపు ఖచ్చితమైన చిత్రాలను ఇస్తుంది.
4. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ ప్రక్రియ శరీరం యొక్క అంతర్గత అవయవాల యొక్క 3D చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. సాంకేతికత చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలు మరియు అయస్కాంతాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఎముకలు మరియు మృదు కణజాలాలలో సెప్సిస్‌ను గుర్తించడానికి MRI ఉపయోగించబడుతుంది.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! ప్రముఖులు క్రిస్ యంగ్ క్రిస్ యంగ్ అనే అమెరికన్ గాయకుడు 2013లో సెప్సిస్ నుండి బయటపడ్డాడు. అతని సెప్సిస్ అతని కాలు మీద కోత కారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమైంది. లిల్లీ అలెన్ అనే ఒక బ్రిటిష్ గాయని గర్భస్రావం తర్వాత సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసింది మరియు దాని నుండి కోలుకుంది. . లిల్లీ అలెన్ లిల్లీ అలెన్, ఒక బ్రిటీష్ గాయని గర్భస్రావం తర్వాత సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసింది మరియు దాని నుండి కోలుకుంది. సెప్సిస్ నివారణ

సెప్సిస్ రోగులకు తరచుగా వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరమయ్యే కొన్ని అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటుంది. వైద్యులు రోగులకు అవగాహన కల్పించడం మరియు సెప్సిస్ సంకేతాల గురించి హెచ్చరించడం ద్వారా సెప్సిస్ సంభవించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉదా. డయాబెటిక్ రోగులకు సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, కాబట్టి డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఇన్‌ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే గాయాల కోసం వారి పాదాలను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాలని వైద్యులు నిర్ధారించుకోవాలి. సెప్సిస్‌కు వ్యతిరేకంగా నివారణగా ఈ క్రింది చర్యలను కూడా తీసుకోవాలి: 1. టీకాలు వేయండి దాదాపు ముప్పై శాతం సెప్సిస్ కేసులు న్యుమోనియా వల్ల సంభవిస్తాయి. అందువల్ల, వార్షిక ఫ్లూ షాట్లు సెప్సిస్‌కు దారితీసే శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లను నిరోధించవచ్చు. వృద్ధులు తమ వార్షిక ఫ్లూ షాట్‌లను సమయానికి తీసుకుంటే చాలా మరణాలను నివారించవచ్చు. 2. తెరిచిన గాయాలను సరిగ్గా శుభ్రం చేయడం వల్ల తెరిచిన గాయాలు చర్మపు సెప్సిస్‌కు దారితీస్తాయి, ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ రోగులలో. అందువల్ల, ఏదైనా మురికిని సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చేయడం మరియు ఎల్లప్పుడూ తెరిచిన గాయాలను కప్పి ఉంచడం చాలా అవసరం. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు పాదాల పరిశుభ్రత పాటించడంతోపాటు పాదాలకు ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవాలి. 3. ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించండి చాలా మంది రోగులు ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో ఉంటూ ఆసుపత్రిలో సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. అందువల్ల, వైద్యులు లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు అటువంటి అంటువ్యాధులు సంభవించకుండా నిరోధించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. వైద్యులు, నర్సులు మరియు సందర్శకులు ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా ఉండేందుకు రోగిని తాకే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం వంటి పరిశుభ్రతను పాటించాలి. 4. లక్షణాలను తెలుసుకోండి ఏవైనా సంక్లిష్టతలను నివారించడానికి సెప్సిస్ యొక్క లక్షణాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. సెప్సిస్‌లో జ్వరం, చలి, శ్వాస ఆడకపోవడం, విరేచనాలు, వాంతులు, దద్దుర్లు, నొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు, గందరగోళం మరియు దిక్కుతోచని స్థితి వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది. 5. ఆలస్యం చేయవద్దు సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా సెప్సిస్ యొక్క లక్షణాలు కొనసాగితే మరియు అధ్వాన్నంగా ఉంటే, వేగంగా చర్య తీసుకోండి. ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యసేవలు పొందండి. 6. ఇన్ఫెక్షన్ సెప్టిసిమియాగా మారిందని అనుమానించినట్లయితే సరైన చికిత్స పొందండి, వైద్య బృందం ఇన్ఫెక్షన్ మూలాన్ని గుర్తించి IV ద్రవాలు మరియు నిర్దిష్ట యాంటీబయాటిక్‌లను ప్రారంభించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది.

ఈ వాతావరణంలో శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తిని ఎలా నిరోధించాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి. ఇది ఇంట్లో చికిత్స చేయబడదు మరియు వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు శ్వాస యంత్రాలు మరియు ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు వంటి లైఫ్ సపోర్ట్ సిస్టమ్‌లు అవసరం. అందువల్ల, సెప్సిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే, వెంటనే ఆసుపత్రిని సందర్శించాలి.

సెప్సిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్ (PCP) ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ డాక్టర్ అంటు వ్యాధి నిపుణులు

ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్లు (PCP) వ్యాధులను నివారించడం, నిర్ధారణ చేయడం మరియు చికిత్స చేయడం. అత్యవసర విభాగంలో చేరిన రోగులకు ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ డాక్టర్ చికిత్స చేస్తారు. అంటు వ్యాధి నిపుణులు తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యులు.

మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే లేదా మీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందాలనుకుంటే, మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహాను పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! సెప్సిస్ చికిత్స

తక్షణ మరియు దూకుడు చికిత్స సెప్సిస్‌లో మనుగడ అవకాశాలను పెంచుతుంది. సెప్టిక్ షాక్‌ను నివారించడానికి సకాలంలో చికిత్స అవసరం. సెప్సిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు ఆక్సిజన్ మరియు శ్వాస యంత్రాలు వంటి ప్రాణాలను రక్షించే చర్యలు అవసరం. సెప్సిస్ లక్షణాలతో ఉన్న రోగులను స్థిరీకరించడానికి క్రింది చికిత్స ఎంపికలు అవలంబించబడ్డాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: A. యాంటీబయాటిక్స్ విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ అనేక రకాల బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి కాబట్టి మొదట్లో ఇవ్వబడ్డాయి. అన్ని సంబంధిత రక్త పరీక్షలను నిర్వహించిన తర్వాత, సంక్రమణకు కారణమయ్యే నిర్దిష్ట బ్యాక్టీరియాను లక్ష్యంగా చేసుకుని యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వబడతాయి. ఈ యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి:

1. సెఫ్ట్రియాక్సోన్ (రోసెఫిన్): ఇది న్యుమోనియా, మెనింజైటిస్ మరియు ఇ.కోలి వంటి అనేక ప్రాణాంతక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను నియంత్రించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత సంక్రమణ లేదా సెప్సిస్ నివారణకు కూడా ఇవ్వబడుతుంది.
2. మెరోపెనెమ్ (మెర్రెమ్): ఇది ఇంట్రా-అబ్డామినల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సెప్సిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్.
3. సెఫోటాక్సిమ్ (క్లాఫోరాన్): ఇది మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్, న్యుమోనియా, మెనింజైటిస్ లేదా సెల్యులైటిస్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సెప్సిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్.
4. యాంపిసిలిన్ మరియు సల్బాక్టమ్ (Unasyn): ఈ కలయిక స్కిన్ సెప్సిస్‌తో సహా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేస్తుంది.
5. లెవోఫ్లోక్సాసిన్ (లెవాక్విన్): ఈ యాంటీబయాటిక్ కిడ్నీ మరియు ప్రోస్టేట్‌లోని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది చర్మ వ్యాధులు మరియు న్యుమోనియా చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. బి. ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్‌ను నివారించడానికి వీలైనంత త్వరగా ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు నిర్వహించబడతాయి. స్ఫటికాకార ద్రవాలు సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్ ఉన్న రోగులకు అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ సొల్యూషన్స్. సి. వాసోప్రెసర్లు ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు తీసుకున్న తర్వాత కూడా రక్తపోటు పెరగకపోతే, వాసోప్రెసర్ మందులు తీసుకోవడం ప్రారంభించబడుతుంది. రక్తపోటును పెంచడానికి రక్తనాళాలను సంకోచించడం వాసోప్రెసర్ల పని. నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ మరియు డోపమైన్ సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్ చికిత్సలో ఉపయోగించే అత్యంత ప్రాధాన్య వాసోప్రెసర్‌లు. D. సపోర్టివ్ కేర్ సపోర్టివ్ కేర్‌లో ఆక్సిజన్, సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి సహాయపడే యంత్రం మరియు మూత్రపిండాలు ప్రతికూలంగా ప్రభావితమైతే డయాలసిస్‌ను కలిగి ఉంటుంది. E. శస్త్రచికిత్స ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క మూలం చీము (గడ్డలు), చనిపోయిన కణజాలాలు (గ్యాంగ్రీన్) లేదా సోకిన కణజాలం అయినట్లయితే శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. సెప్సిస్‌కు దారితీసే మృదు కణజాలపు చీము ఉంటే, వీలైనంత త్వరగా దానిని తీసివేయాలి. సెప్సిస్ సంభవించకుండా నిరోధించడానికి మధుమేహాన్ని నియంత్రించండి. డయాబెటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. డయాబెటిక్ రోగులు డయాబెటిక్ న్యూరోపతిని అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది. చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే ఓపెన్ గాయాలు కూడా అంటువ్యాధిగా మారుతాయి. అందువల్ల, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారంతో దీన్ని ఎలా నిర్వహించవచ్చో ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! సెప్సిస్ కోసం హోమ్-కేర్

సెప్సిస్ అన్ని వయసుల వారికి ప్రాణాంతకం, అయితే ఇది శిశువులు మరియు వృద్ధులకు ప్రమాదకరం. ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్సతో సెప్సిస్ చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ సెప్సిస్ అనేక దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయిన తర్వాత కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. అందువల్ల, సెప్సిస్ నుండి కోలుకోవడంలో గృహ సంరక్షణ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇంట్లో మీ ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి కొన్ని చర్యలను అనుసరించండి: 1. యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి చేయండి యాంటీబయాటిక్స్‌ను మిస్ చేయవద్దు మరియు మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా వాటిని తినండి. అసంపూర్తిగా ఉన్న యాంటీబయాటిక్ కోర్సు మళ్లీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీయవచ్చు. రోగిని ఎల్లవేళలా చూసుకోగల వృత్తిపరమైన సంరక్షకుడిని నియమించవచ్చు. 2. ఇంట్లో ఇన్ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా నిరోధించండి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి మరియు గాయాలను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రం చేయాలి మరియు కవర్ చేయాలి. సర్జరీ జరిగిన ప్రదేశాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసి దుస్తులు ధరించాలి.

సెప్సిస్ శాశ్వత దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు, ఇది చలనశీలత లేదా అభిజ్ఞా పనితీరును కోల్పోవచ్చు. అవయవ విచ్ఛేదనం కారణంగా కొంతమంది చేతులు, చేతులు లేదా కాళ్లను కూడా కోల్పోవచ్చు. అందువల్ల, సెప్సిస్ రోగులు చుట్టూ తిరగడానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను కొనసాగించడంలో సహాయపడటానికి అవసరమైతే సంరక్షకుడిని నియమించండి. 3. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి సెప్సిస్ రోగులు డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి పుష్కలంగా ద్రవాలను తీసుకోవాలి. 4. ధూమపానం మానేయండి సెప్సిస్ రోగులు ఇంట్లో రికవరీ వ్యవధిలో ధూమపానం చేయకూడదు లేదా ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులను తినకూడదు ఎందుకంటే ఇది తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఆలస్యంగా కోలుకోవడానికి దారితీస్తుంది. 5. బాగా సమతుల్య ఆహారం తినండి ఇంట్లోనే కోలుకుంటున్న సెప్సిస్ రోగులకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం చాలా ముఖ్యం. వైద్యుల సూచన మేరకు వారికి పౌష్టికాహారం అందించాలి. త్వరగా కోలుకోవడానికి గింజలు, సోయా, టోఫు, కొవ్వు చేపలు మొదలైన ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వైద్యుడు కొన్ని ఆహార పదార్థాలపై పరిమితులను సూచించవచ్చు, వీటిని అన్ని ఖర్చులతోనూ నివారించాలి. నీకు తెలుసా? సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు చాలా దూరం పడుతుంది. మీరు ఆహారం నుండి అన్ని ప్రయోజనాలను ఎలా పొందవచ్చో అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సెప్సిస్ యొక్క సమస్యలు సెప్సిస్ తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగి ఉంటాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:

1. అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS): శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి సెప్సిస్ సంభవించినట్లయితే, ఊపిరితిత్తులకు ఆక్సిజన్ ప్రవాహం లేకపోవడం వల్ల శ్వాసకోశ అవయవాల పనిచేయకపోవడం సంభవించవచ్చు. ఇది అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS) వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.
2. థ్రాంబోసిస్: సెప్సిస్ మైక్రోవాస్కులర్ థ్రాంబోసిస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం ద్వారా రక్తనాళాలను అడ్డుకోవడం) మరియు తక్కువ రక్తపోటుకు దారితీయవచ్చు. ఫలితంగా, కణజాల ఆక్సిజనేషన్ దెబ్బతింటుంది.
3. అవయవాలు పనిచేయకపోవడం/వైఫల్యం: మైక్రోవాస్కులర్ థ్రాంబోసిస్ లేదా రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల సెప్సిస్ రక్తనాళాలు అడ్డుకోవడానికి దారితీయవచ్చు, ఇది అవయవ పనిచేయకపోవడం లేదా వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు.
4. మెదడు దెబ్బతినడం: మెదడు ప్రభావితమయ్యే మొదటి అవయవం. సెప్సిస్ సమయంలో, శరీరం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది మెదడు యొక్క సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.
5. ఎండోకార్డిటిస్: సెప్సిస్ యొక్క తీవ్రమైన సమస్య ఎండోకార్డిటిస్ లేదా గుండె కవాటాలకు నష్టం. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కూడా దారితీయవచ్చు.
6. గ్యాంగ్రీన్: సెప్సిస్ కాలి మరియు వేళ్ల యొక్క గ్యాంగ్రేన్ లేదా కణజాల మరణానికి దారితీయవచ్చు, దీనికి విచ్ఛేదనం అవసరం కావచ్చు.
7. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా మారవచ్చు, ఇది తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
8. సెప్టిక్ షాక్: సెప్టిక్ షాక్ యొక్క లక్షణాలు చాలా తక్కువ రక్తపోటు స్థాయిలతో పాటు తీవ్రమైన సెప్సిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, అలాగే మూత్రవిసర్జన తగ్గడం మరియు తడిగా, చెమటతో కూడిన చర్మం. సెప్టిక్ షాక్ శ్వాసకోశ లేదా గుండె వైఫల్యం, స్ట్రోక్ లేదా మరణానికి కూడా దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 సెప్సిస్‌కు దారి తీస్తుంది. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా, COVID-19 సెప్సిస్‌కు దారి తీస్తుంది. అంతేకాకుండా, కోవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తులు బాక్టీరియా లేదా ఇతర వ్యాధికారక కారకాల వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్‌లకు ఎక్కువ హాని కలిగి ఉంటారు. అదనపు ఇన్ఫెక్షన్‌కు శరీరం యొక్క ప్రతిచర్య సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇంకా చదవండి! సెప్సిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి. దీనికి తక్షణ ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఆక్సిజన్ మరియు శ్వాస యంత్రాలు వంటి లైఫ్ సపోర్ట్ సిస్టమ్‌లు అవసరం. సెప్సిస్ ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, ఉదరం, మెదడు, మూత్ర నాళం మరియు చర్మం మరియు ఎముకలు వంటి మీ అన్ని అంతర్గత అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. శస్త్రచికిత్స వల్ల వచ్చే గాయాలు కూడా అంటువ్యాధిగా మారవచ్చు మరియు సెప్టిసిమియాకు దారితీయవచ్చు.

సెప్సిస్ కోసం ఇంటి నివారణలు శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదు, అయితే ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ వ్యాప్తిని నివారించడానికి లేదా ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయిన తర్వాత మీరు క్రింది ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. ఏదైనా ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది:

1. విటమిన్ సి: విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి శరీరానికి సహాయపడుతుంది.

విటమిన్ సి (ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు) చాలా నిర్మాణాత్మక మార్గాల్లో అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషించే ముఖ్యమైన పోషకం. ఇంకా చదవండి!

1. పసుపు (హల్ది): పసుపును పురాతన కాలం నుండి అంటువ్యాధుల చికిత్సకు సమర్థవంతమైన సాధనంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సెప్సిస్‌ను నియంత్రించడంలో ఈ హోం రెమెడీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది శోథ నిరోధక ఏజెంట్, ఇది నొప్పి, ఎరుపు మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది.
2. వెల్లుల్లి (లహ్సున్): వెల్లుల్లిలో అసాధారణ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల స్టోర్‌హౌస్. సెప్సిస్ నుండి కోలుకోవడంలో వెల్లుల్లి చురుకైన పాత్ర పోషిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
3. తేనె (షాహద్): తేనె రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. తేనె మరియు వెల్లుల్లి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కోలుకోవడానికి ఒక గొప్ప కలయిక.
4. లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్: లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్‌లను చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారే గాయాలకు బాహ్యంగా పూయవచ్చు. ఈ మూలికలు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. త్వరగా కోలుకోవడానికి లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్‌ల పేస్ట్‌ను గాయానికి పూయవచ్చు.
5. బంగాళాదుంప (ఆలూ): సెప్సిస్ నుండి మంటను నియంత్రించడానికి బంగాళాదుంప రసాన్ని గాయాలకు బాహ్యంగా పూయవచ్చు. సెప్సిస్‌తో జీవించడం

సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన చాలా మంది పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లేదా PSS తో ప్రభావితమయ్యారు. రోగులు చాలా కాలం పాటు శారీరక మరియు మానసిక దుష్ప్రభావాలతో బాధపడుతున్నారు.

పోస్ట్-సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ యొక్క భౌతిక ప్రభావాలు: అలసట లేదా బద్ధకం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది సెప్సిస్ నుండి కోలుకున్న మొదటి కొన్ని వారాల్లోనే తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్లు ఉండవచ్చు పేలవమైన లేదా ఆకలి తగ్గడం జుట్టు రాలడం చర్మం దద్దుర్లు అవయవాల వాపు, మూత్రపిండాల వంటి అవయవాల పనితీరు తగ్గుతుంది. , గుండె మరియు కాలేయం.

పోస్ట్-సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ యొక్క మానసిక ప్రభావాలు: భయాందోళనలు డిప్రెషన్ మెమరీ నష్టం భ్రాంతులు ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లు ఏకాగ్రత సమస్యలు తగ్గిన మానసిక పనితీరు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD)

వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు తప్పనిసరిగా పోస్ట్-సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలను గుర్తించగలగాలి. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించడం మెరుగైన చికిత్సకు దారితీస్తుంది. పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లేదా PSS నిర్వహణలో మీకు సహాయపడే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: డిప్రెషన్ లేదా మానసిక పనితీరు తగ్గడం వంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న సెప్సిస్ నుండి బయటపడినవారు కౌన్సెలింగ్, న్యూరోసైకియాట్రిక్ అసెస్‌మెంట్ మరియు కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీని తీసుకోవాలి. సెప్సిస్ బతికి ఉన్నవారు అవయవాల పనితీరు తగ్గడం లేదా నిద్ర లేకపోవడం వంటి శారీరక దుష్ప్రభావాలతో బాధపడుతుంటే, వారు భౌతిక చికిత్స మరియు నరాల పునరావాసం పొందాలి. అన్ని వ్యాధులకు విశ్రాంతి ఉత్తమ ఔషధం. సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన వారు కోల్పోయిన బలాన్ని మరియు శక్తిని తిరిగి పొందడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్ సమయంలో శరీరం చాలా నొప్పికి గురవుతుంది. అందువల్ల, సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. రికవరీ కాలంలో ప్రాణాలతో బయటపడినవారు తమను తాము ఒంటరిగా ఉంచుకోకూడదు. వారు రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఉండకూడదు ఎందుకంటే ఇది సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కానీ వారు ఎల్లప్పుడూ కుటుంబం లేదా స్నేహితులు వంటి వారితో మాట్లాడటానికి ఎవరైనా ఉండాలి. బలాన్ని తిరిగి పొందడానికి, శరీరానికి పోషకాహారం అవసరం. సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన వారికి సమతుల్య ఆహారం ఇవ్వాలి, కానీ డాక్టర్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.

వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి, ముఖ్యంగా కోలుకున్న తర్వాత కొన్ని వారాలలో. పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లక్షణాల యొక్క ఏదైనా రకమైన అసౌకర్యం వెంటనే డాక్టర్ లేదా హెల్త్‌కేర్ ప్రొఫెషనల్‌కి తెలియజేయాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సెప్సిస్ సమస్య ఎంత పెద్దది? సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఎవరికైనా సెప్సిస్ ఎలా వస్తుంది? సెప్సిస్ అంటువ్యాధి? కొంతమందికి సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందా? నేను సెప్సిస్‌ను ఎలా నిరోధించగలను? మీరు ఇంతకు ముందు సెప్సిస్ కలిగి ఉంటే మీరు సెప్సిస్ బారిన పడతారా? సెప్సిస్ మీ శరీరాన్ని విడిచిపెడుతుందా? సెప్సిస్ ఉన్నవారి ఆయుర్దాయం ఎంత? సెప్సిస్ యొక్క మూడు దశలు ఏమిటి? సెప్సిస్ అకస్మాత్తుగా వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Mahapatra S, Heffner AC. సెప్టిక్ షాక్. [2021 జూన్ 24న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఓ'బ్రియన్, జేమ్స్ M Jr మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్." ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ వాల్యూమ్. 120,12 (2007): 1012-22. doi:10.1016/j.amjmed.2007.01.035 బుల్లక్ B, బెన్హామ్ MD. బాక్టీరియల్ సెప్సిస్. [2021 జూన్ 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఫాంట్, మైఖేల్ డి మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్ - రోగనిర్ధారణ, పాథోఫిజియాలజీ మరియు క్లినికల్ డెసిషన్ మేకింగ్ బేసిక్స్." ది మెడికల్ క్లినిక్ ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా వాల్యూమ్. 104,4 (2020): 573-585. doi:10.1016/j.mcna.2020.02.011. గౌర్, రాబర్ట్ మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ." అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు వాల్యూమ్. 101,7 (2020): 409-418. కరిమి A, Ghodsi R, Kooshki F, Karimi M, Asghariazar V, Tarighat-Esfanjani A. సెప్సిస్ మరియు చర్య యొక్క యంత్రాంగాలపై కర్కుమిన్ యొక్క చికిత్సా ప్రభావాలు: ముందస్తు అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. ఫైటోథర్ రెస్. 2019;33(11):2798-2820. ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లలో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో నోసోకోమియల్ ఇన్ఫెక్షన్లపై వెల్లుల్లి మాత్రల ప్రభావం మడినే హెచ్, యాడోల్లాహి ఎఫ్, యాడోల్లాహి ఎఫ్, మోఫ్రాడ్ ఇపి, కబీరి ఎం. ఎలక్ట్రాన్ వైద్యుడు. 2017 ఏప్రిల్ 25;9(4):4064-4071.

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

సైనసిటిస్‌ను సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు, రైనోసైనసైటిస్ అవలోకనం సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా సైనసిటిస్ పుర్రెలోని గాలితో నిండిన ఖాళీలు సైనస్‌లు అని పిలువబడేవి ఎర్రబడినప్పుడు లేదా ఉబ్బినప్పుడు సంభవిస్తాయి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అలర్జీ అండ్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ (NIAID) చేసిన సర్వే ప్రకారం, 134 మిలియన్ల మంది భారతీయులు దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఈ సంఖ్యలు భారతదేశంలో మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య కంటే రెట్టింపు కావడం ఆశ్చర్యకరం.

మానవ శరీరంలో నాలుగు జతల సైనస్‌లు ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిలో, ప్రతి సైనస్ శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేసే పొరతో కప్పబడి ఉంటుంది. ఇది ఒక సన్నని, నీళ్లతో కూడిన ద్రవం, ఇది సైనస్‌ల నుండి మీ ముక్కు పైభాగంలోకి స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొన్ని వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, అలెర్జీ కారకాలు లేదా చికాకు కలిగించే వాటి ద్వారా సైనస్‌లు ఎర్రబడినప్పుడు, శ్లేష్మం దట్టంగా మరియు జిగటగా మారుతుంది మరియు ముక్కులోకి ప్రవహించదు. ఇది సైనస్‌లలో ద్రవం పేరుకుపోయి ఒత్తిడి, నొప్పి మరియు ఇతర లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

మీ ముఖంపై వెచ్చని కంప్రెస్ వేయడం, సెలైన్ నాసికా చుక్కల వాడకం, శరీరం యొక్క తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం, ఆవిరి పీల్చడం మరియు హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించడం వంటి గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు సైనసైటిస్ లక్షణాల నుండి గొప్ప ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక లక్షణాల విషయంలో, సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స ప్రణాళిక కోసం వైద్యుడిని సందర్శించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. చికిత్సలో సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీఅలెర్జిక్స్, డీకోంగెస్టెంట్స్ మరియు నొప్పి నివారణకు మందులు వాడతారు. సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 25 నుండి 64 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న సైనసెస్ ముక్కు తల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 14.7% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు రినైటిస్ ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ మాక్సిలరీ పంటి నొప్పి టెన్షన్ తలనొప్పి వాస్కులర్ తలనొప్పి మెదడు గడ్డలు ఎపిడ్యూరల్ అబ్సెసెస్ మెనింజైటిస్ సబ్‌డ్యూరల్ ఎంపైమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (PNS కరోనల్) MRI(PNS) మైక్రోబియల్ కల్చర్స్ నాసల్ ఎండోస్కోపీ పరీక్షలు బయాప్సీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్, ట్రైమియోక్సియోల్‌మిన్, అమోక్సీథోప్రిమోల్‌మిన్, అమోక్సిక్సిల్మోల్, ప్రొఫ్లోక్సాసిన్, సల్ఫామెథోక్సాజోల్, & మెట్రోనిడాజోల్ డీకాంగెస్టెంట్స్: నాఫజోలిన్, ఆక్సిమెటజోలిన్, అడ్రినలిన్, ఆక్సిమెటజోలిన్+సార్బిటాల్ & ఫెనిలెఫ్రైన్ యాంటిహిస్టామైన్లు: సెటిరిజైన్, క్లోర్ఫెనిరమైన్ & క్లెమాస్టిన్ నొప్పి నివారణ మందులు: పారాసెటమాల్ & ఇబుప్రోఫెన్ నాసల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్, పారాసెటమోల్ & ఇబుప్రోఫెన్ నాసల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్ ప్రొ. డెసోనైడ్ & బెక్లోమెథాసోన్ ఓరల్ లేదా ఇంజెక్ట్ చేయబడిన కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రిడ్నిసోలోన్ & ప్రిడ్నిసోన్ ఇతర ఎంపికలు: సెలైన్ నాసల్ ఇరిగేషన్, హీట్ ప్యాడ్‌లు & వేపరైజర్స్ సర్జరీ సైనసైటిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి

మీ సైనస్‌లు చిన్న, ఇరుకైన మార్గాల ద్వారా ముక్కుకు కనెక్ట్ అయ్యే పుర్రె ఎముకలలోని ఖాళీ ఖాళీలు లేదా కావిటీలు. సైనస్‌లు నుదిటి వెనుక, నాసికా ఎముకలు, చెంప ఎముకలు మరియు కళ్ళ మధ్య ఉన్నాయి. అవి శ్లేష్మం కలిగి ఉంటాయి, ఇది ఒక సన్నని ద్రవం, ఇది ముక్కు ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే సూక్ష్మక్రిములు, దుమ్ము, కాలుష్యాలు మరియు అలెర్జీ కారకాలను ట్రాప్ చేసి దూరంగా తరలిస్తుంది. మీరు పీల్చే గాలిని వెచ్చగా మరియు తేమగా ఉంచడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి.

ఆరోగ్యకరమైన సైనస్‌లు గాలితో నిండి ఉంటాయి. గాలితో నిండిన ఈ సైనస్‌లలో ద్రవం పేరుకుపోయినప్పుడు సైనసైటిస్ లేదా సైనస్‌ల వాపు సంభవిస్తుంది, ఇది జెర్మ్స్ వృద్ధి చెందడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది. సైనసిటిస్ యొక్క కారణాలు వివిధ వ్యాధికారక కారకాలు, చికాకు కలిగించే పర్యావరణ కారకాలను కలిగి ఉంటాయి: అలెర్జీ కారకాలు (జంతువుల చర్మం, కలుషితమైన గాలి, పొగ మరియు ధూళి) బాక్టీరియా వైరస్లు శిలీంధ్రాల రకాలు సైనసిటిస్

లక్షణాల కాల వ్యవధి ప్రకారం వివిధ రకాల సైనసిటిస్ వర్గీకరించబడింది:

1. తీవ్రమైన సైనసిటిస్: లక్షణాలు సాధారణంగా 4 వారాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ కాలం ఉంటాయి. కేసులు ఎక్కువగా జలుబు లక్షణాలైన ముక్కు కారడం మరియు ముఖ నొప్పి వంటి లక్షణాలతో ప్రారంభమవుతాయి. అవి సాధారణంగా వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా కొన్నిసార్లు కాలానుగుణ అలెర్జీల వల్ల సంభవిస్తాయి.
2. సబాక్యూట్ సైనసిటిస్: లక్షణాలు 4 నుండి 12 వారాల వరకు ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా కాలానుగుణ అలెర్జీల కారణంగా సంభవిస్తుంది.
3. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్: వైద్య చికిత్స ఉన్నప్పటికీ లక్షణాలు 12 వారాల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగవచ్చు. వారు తరచుగా తేలికపాటి తీవ్రతను కలిగి ఉంటారు. బాక్టీరియల్ లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, నిరంతర అలెర్జీలు లేదా నిర్మాణ నాసికా సమస్యలు సాధారణంగా ఈ పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు.
4. పునరావృత సైనసిటిస్: ఒక సంవత్సరంలోపు సైనసిటిస్ యొక్క అనేక దాడుల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. సైనసిటిస్ యొక్క లక్షణాలు

సైనస్ ప్రమేయం ఉన్నదానిపై ఆధారపడి, సైనసిటిస్ ఒత్తిడితో పాటు నొప్పిని కలిగిస్తుంది: నుదిటిలో చెంప మీద ఎగువ దవడ మరియు దంతాలు కళ్ళు వెనుక తల పైభాగంలో నొప్పితో పాటు కనిపించే ఇతర సాధారణ లక్షణాలు : మూసుకుపోయిన ముక్కు నాసికా ఉత్సర్గ శ్లేష్మం గొంతులో కారడం (నాసల్ డ్రిప్) గొంతు నొప్పి దగ్గు దుర్వాసన వాసన మరియు రుచి తగ్గుతుంది జ్వరం తరచుగా తలనొప్పి అలసట ఎగువ దవడ మరియు దంతాలలో నొప్పి చెవి నొప్పి ఇది జలుబు లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్? జలుబు మరియు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ రెండింటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి కాబట్టి, ప్రజలు తరచుగా రెండింటి మధ్య గందరగోళానికి గురవుతారు. అయితే, రెండూ భిన్నమైన పరిస్థితులు. వాటి మధ్య కొన్ని తేడాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, ఇవి మీ వద్ద ఉన్నదాన్ని అంచనా వేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి.

1. సమయ వ్యవధి ఇది సైనసిటిస్ యొక్క మొదటి మరియు అతి ముఖ్యమైన సంకేతం. మీరు జలుబుతో బాధపడుతుంటే, మీకు 1-2 రోజుల పాటు ముక్కు కారటం, తర్వాత 2-4 రోజుల పాటు ముక్కు మూసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని పోస్ట్ చేయండి, మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించవచ్చు. కానీ మీకు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే, అప్పుడు లక్షణాలు ఏడు రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండవచ్చు.
2. నాసికా ఉత్సర్గ సైనసిటిస్ యొక్క మరొక సంభావ్య సహాయక సంకేతం నాసికా ఉత్సర్గ రంగు.

గమనిక: వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ రంగురంగుల ఉత్సర్గను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

1. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్‌లో ఒత్తిడి మరియు వాపు తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. సైనస్ నొప్పి దంత నొప్పి, దవడలు మరియు చెంప మరియు చెవి నొప్పికి కూడా దారితీయవచ్చు.
2. సైనస్‌లలో నొప్పి నొప్పి సైనసైటిస్‌కి చాలా సాధారణ లక్షణం. సైనస్‌లో మంట మరియు వాపు నిస్తేజమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది మీ నుదిటి, పై దవడలు మరియు దంతాలలో, ముక్కుకు ఇరువైపులా లేదా కళ్ళ మధ్య నొప్పికి దారితీస్తుంది. ఇది క్రమంగా తలనొప్పికి దారితీయవచ్చు.
3. గొంతు చికాకు మరియు దగ్గు సైనస్ అడ్డంకి గొంతులో చికాకు కలిగించవచ్చు. ఇది నిరంతర దగ్గుకు కూడా దారి తీస్తుంది, ఇది మీరు పడుకున్నప్పుడు మరింత బాధించేలా చేస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి! ప్రధాన వ్యత్యాసం లక్షణాల వ్యవధి. మీరు 5-10 రోజుల్లో జలుబు నుండి కోలుకుంటారు. కానీ, సైనసిటిస్ మీకు 4 వారాలు (తీవ్రమైన సైనసిటిస్) లేదా 3 నెలలకు పైగా (క్రానిక్ సైనసిటిస్) తగ్గినట్లు అనిపించవచ్చు. సైనసిటిస్ ప్రమాద కారకాలు

పిల్లలలో సైనస్ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందనందున పెద్దవారి కంటే 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సైనసైటిస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ట్రిగ్గర్స్ కారణంగా 25 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలు కూడా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడవచ్చు. మీ సైనసిటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు లేదా కారకాలు: శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు. సాధారణ జలుబు వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా ఎక్కువ శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది సైనస్ తెరవడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. నాసికా పాలిప్స్ లేదా నాసల్ బోన్ స్పర్ నాసికా గద్యాలై లేదా సైనస్‌లను తెరవడాన్ని నిరోధించవచ్చు. ముక్కు రంధ్రాలను వేరు చేసే ముక్కులోని సన్నని గోడ ఒక వైపుకు స్థానభ్రంశం చెందుతుంది, తద్వారా సైనస్ గద్యాలై నిరోధించడం లేదా పరిమితం చేయడం. ధూళి, పుప్పొడి మొదలైన వాటి నుండి వచ్చే కాలానుగుణ అలెర్జీలు. డీహైడ్రేషన్, యాంటిహిస్టామైన్‌ల వంటి మందులు ఎండబెట్టడం మరియు గాలిలో తగినంత తేమ లేకపోవడం వంటి సిలియా (శ్లేష్మం సైనస్‌ల నుండి బయటకు వెళ్లేందుకు ముందుకు వెనుకకు కదలడానికి) నిరోధించే పరిస్థితులు. బలహీనమైన శ్లేష్మ రవాణాకు కారణమయ్యే సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు. నిష్క్రియ లేదా సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగతో సహా ధూమపానం. విస్తరించిన అడినాయిడ్స్. డెంటల్ ఇన్ఫెక్షన్. విమాన ప్రయాణం లేదా స్కూబా డైవింగ్ సమయంలో భారమితీయ ఒత్తిడిలో మార్పులు. నాసోగ్యాస్ట్రిక్ లేదా నాసోట్రాషియల్ గొట్టాలు ఉన్న రోగులు. HIV లేదా కీమోథెరపీ నుండి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ. సైనసిటిస్ నిర్ధారణ

చాలా సందర్భాలలో, మీ సాధారణ వైద్యుడు చేసిన శారీరక పరీక్ష ఆధారంగా సైనసిటిస్ నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా మీ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇందులో వ్యవధి మరియు తీవ్రత కూడా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని కొన్ని పరీక్షలను చేయమని కూడా అడగవచ్చు:

1. CT స్కాన్ (PNS కరోనల్) లేదా MRI (PNS) CT లేదా MRI ఉపయోగించి తీసిన చిత్రాలు మీ సైనస్‌లు మరియు నాసికా ప్రాంత వివరాలను చూపుతాయి. ఇవి ఎండోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి గుర్తించడం కష్టతరమైన పాలిప్స్, ట్యూమర్‌లు లేదా శిలీంధ్రాలు వంటి లోతైన మంట లేదా భౌతిక అడ్డంకిని గుర్తించవచ్చు. అందుకే సైనసైటిస్ నిర్ధారణకు కరోనల్ CT స్కాన్ లేదా MRI సిఫార్సు చేయబడింది.
2. సూక్ష్మజీవుల సంస్కృతులు బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష అభ్యర్థించబడింది. ఇది ఎక్కువగా దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్‌లో మరియు చికిత్స తర్వాత కూడా పరిస్థితి మెరుగుపడడంలో లేదా మరింత దిగజారడంలో విఫలమైన సందర్భాల్లో సూచించబడుతుంది.
3. నాసికా ఎండోస్కోపీ ఇందులో, సైనస్‌ల లోపలి భాగాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఒక కాంతితో కూడిన సన్నని ఫ్లెక్సిబుల్ ట్యూబ్ (సాధారణంగా ఎండోస్కోప్ అని పిలుస్తారు) ముక్కు ద్వారా చొప్పించబడుతుంది.
4. అలెర్జీల కోసం పరీక్షలు మీ వైద్యుడు అలెర్జీ కారణంగా ఈ పరిస్థితిని ప్రేరేపించినట్లు అనుమానించినట్లయితే, అప్పుడు అలెర్జీ పరీక్షను సూచించవచ్చు. ఇది ఒక సాధారణ చర్మ పరీక్ష, ఇది మంటను కలిగించే అలెర్జీ కారకాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది త్వరిత మరియు సురక్షితమైన పరీక్ష, ఇది మంటను ప్రేరేపించగల ఏదైనా నిర్దిష్ట అలెర్జీ కారకం గురించి తెలుసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.
5. జీవాణుపరీక్ష అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, మీ వైద్యుడు అతను/ఆమె ఫంగల్ సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను అనుమానించినట్లయితే, అది ఎముక ద్వారా కూడా చొచ్చుకుపోయే అవకాశం ఉన్నట్లయితే బయాప్సీని సూచించవచ్చు. ఇది తీవ్రత మరియు కారణం ఆధారంగా కణజాల బయాప్సీ లేదా ఎముక బయాప్సీ ద్వారా మాత్రమే నిర్ణయించబడుతుంది. ప్రముఖులు మలైకా అరోరాను ప్రభావితం చేసిన ఆన్‌లైన్‌లో వివిధ నివేదికల ప్రకారం, మలైకా అరోరా 2011 సంవత్సరంలో సైనసైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి నాసికా సెప్టం విచలనం కోసం నాసికా శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవలసి వచ్చింది. సైనసైటిస్ నివారణ

మీరు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడే మీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు అలాగే సైనసైటిస్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు, ఇవి మీ నాసికా భాగాలను స్పష్టంగా ఉంచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా సంక్రమణతో పోరాడే మీ మొత్తం సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. CDC ప్రకారం సైనసైటిస్‌ను నివారించడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇక్కడ కొన్ని ఉత్తమ మార్గాలు ఉన్నాయి.

1. ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి సరైన చేతి పరిశుభ్రత ఆచారం అనేది అంటువ్యాధుల ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న ఏకైక సాధనం. ఇది ఇతరులకు జెర్మ్స్ మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మరియు మీరు అనారోగ్యానికి గురికాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. టీకాలతో సురక్షితంగా ఉండండి మీ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో టీకాల పాత్రను తక్కువగా అంచనా వేయలేము. కాలానుగుణ ఫ్లూ మరియు న్యుమోనియాను నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడే ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ మరియు న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌లను స్వీకరించాలని ఎల్లప్పుడూ సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది మీ రోగనిరోధక పనితీరును పెంచడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.
3. జలుబు లేదా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్న వ్యక్తులను నివారించండి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా జలుబులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఇతరులకు అంటువ్యాధులను వ్యాప్తి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని చెప్పనవసరం లేదు. ఈ అంటువ్యాధులు సైనసిటిస్‌ను ప్రేరేపించగలవు కాబట్టి, జలుబు లేదా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.
4. ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండండి మీ సైనసైటిస్ ధూమపానం ద్వారా ప్రేరేపించబడితే, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగతో సహా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని ప్రేరేపించే కాలానుగుణ అలెర్జీలు, దుమ్ము, మొదలైన ట్రిగ్గర్‌లకు కూడా ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది.
5. పొడి వాతావరణాన్ని నివారించండి పొడి గాలి మీ సైనస్‌లను మరింత అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది కాబట్టి, మీ ఇంట్లో (ముఖ్యంగా, మీ మంచం దగ్గర) హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేయబడింది. ఎందుకంటే గాలిలో తేమ నాసికా గద్యాలై ఎండిపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా మీ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే, అచ్చు పెరగకుండా నిరోధించడానికి హ్యూమిడిఫైయర్లను శుభ్రంగా ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు సైనసిటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించినట్లయితే/అనుభవించినట్లయితే, మీ వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. ప్రారంభంలో, మీరు సాధారణ వైద్యుడిని సందర్శించవచ్చు మరియు వ్యాధుల తీవ్రత లేదా దాని కారణాన్ని బట్టి, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు: ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ లేదా ENT స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ లేదా ఇమ్యునాలజిస్ట్ హెడ్ అండ్ నెక్ సర్జన్ ఏదైనా శస్త్రచికిత్స విషయంలో సైనసిటిస్ చికిత్స

సైనసిటిస్ చికిత్స పరిస్థితి యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు:

1. యాంటీబయాటిక్స్ మీరు బాక్టీరియల్ సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటే, యాంటీబయాటిక్స్ సిఫార్సు చేయబడిన అత్యంత ప్రాధాన్యత మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు మరియు తీవ్రత అలాగే యాంటీబయాటిక్స్ రకం ఆధారంగా, ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే ఒక వారం నుండి రెండు వారాల వరకు మరియు అంతకు మించి సిఫార్సు చేయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో, చికిత్స వ్యవధి కూడా పొడిగించబడవచ్చు. అయినప్పటికీ, యాంటీబయాటిక్ రెసిస్టెన్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉన్నందున స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు. సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోక్సాజోల్ సెఫురోక్సిమ్ క్లిండామైసిన్ సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ సల్ఫామెథోక్సాజోల్ మెట్రోనిడాజోల్
2. డీకోంగెస్టెంట్లు ఈ మందులు వాపు నాసికా గద్యాలై తగ్గిపోయేలా చేయడం ద్వారా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది సైనస్ నుండి సరైన డ్రైనేజీకి సహాయపడుతుంది. ఇవి మాత్రలు, నాసల్ స్ప్రేలు అలాగే సమయోచిత లేపనాల రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. సైనసిటిస్ కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే డీకాంగెస్టెంట్‌ల ఉదాహరణలు: నాఫజోలిన్ ఆక్సిమెటజోలిన్ అడ్రినలిన్ ఆక్సిమెటజోలిన్+సార్బిటాల్ ఫెనైల్ఫ్రైన్
3. యాంటిహిస్టామైన్‌లు సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం అంతర్లీన అలెర్జీ ప్రతిచర్య లేదా అలెర్జీ కారకం అయినట్లయితే, యాంటిహిస్టామైన్‌లు ఇష్టపడే మందులు. ఈ మందులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు కారణమయ్యే మంటను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు లక్షణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇవి వాపు నాసికా మరియు సైనస్ గద్యాలై చికిత్సకు కూడా సహాయపడతాయి, పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఉదాహరణలు: Cetirizine Chlorpheniramine Clemastine
4. నొప్పి నివారణ మందులు పేరు సూచించినట్లుగా, నొప్పి నివారణ మందులు తరచుగా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పాటు వచ్చే తలనొప్పికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని కూడా అంటారు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి చికిత్స చేయడానికి ఇతర మందులతో పాటు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఉదాహరణలు: పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్
5. నాసికా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి నాసికా స్ప్రేలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి, ఇవి వాపును నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఈ తరగతికి చెందిన ఔషధం యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఫ్లూటికాసోన్ ఫ్లూటికాసోన్ ప్రొపియోనేట్ ట్రియామ్సినోలోన్ బుడెసోనైడ్ మోమెటాసోన్ బెక్లోమెథాసోన్
6. ఓరల్ లేదా ఇంజెక్ట్ చేయబడిన కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఈ మందులు తీవ్రమైన సైనసిటిస్ నుండి వాపు నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగిస్తారు, ప్రత్యేకించి మీకు నాసికా పాలిప్స్ కూడా ఉంటే. సాధారణంగా ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్: ప్రెడ్నిసోలోన్
7. ఇతర ఎంపికలు నాసికా స్ప్రేలు లేదా సొల్యూషన్స్‌తో సెలైన్ నాసికా నీటిపారుదల డ్రైనేజీని తగ్గిస్తుంది మరియు చికాకులను మరియు అలెర్జీలను దూరం చేస్తుంది. అదనంగా, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో హీట్ ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించడం లేదా ముక్కు నుండి శ్లేష్మం యొక్క ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆవిరి కారకం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.
8. శస్త్రచికిత్స ఔషధ చికిత్సలు మీ పరిస్థితిలో ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైతే, శస్త్రచికిత్స చివరి ప్రయత్నంగా పని చేస్తుంది. అంతర్లీన శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన లోపాల వల్ల కలిగే సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఇది ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ (ENT సర్జన్) సరైన వైద్యుడు, అతను నాసికా భాగాలను వేరుచేసే ఎముకలో లోపాలను సరిచేయగలడు, నాసికా పాలీప్‌లను తొలగించగలడు మరియు మూసివేసిన మార్గాలను తెరవగలడు. సైనసిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

చాలా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సరైన స్వీయ-సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా యాంటీబయాటిక్స్ లేకుండా వాటంతట అవే మెరుగవుతాయి. మీ విషయంలో ఉత్తమ చికిత్స గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మీరు మంచి అనుభూతి చెందడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. సైనస్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీ ముఖం మీద వెచ్చని కంప్రెస్‌ను వర్తించండి. ఏదైనా అదనపు శ్లేష్మం తొలగించడానికి మరియు నాసికా భాగాలను తేమగా ఉంచడానికి ప్రతిరోజూ సెలైన్ నాసల్ డ్రాప్స్ ఉపయోగించండి. సైనస్‌లను ఫ్లష్ చేయడానికి నేతి కుండ లేదా సెలైన్ స్క్వీజ్ బాటిల్‌ని ఉపయోగించండి. శ్లేష్మం సన్నబడటానికి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి. మీ సైనస్‌లను తెరవడానికి ఆవిరిని పీల్చుకోండి లేదా ఎక్కువసేపు వేడిగా స్నానం చేయండి. ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించండి. నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ తలను పైకి లేపండి. ఉష్ణోగ్రతలలో విపరీతమైన మరియు ఆకస్మిక మార్పులను నివారించండి మరియు అకస్మాత్తుగా మీ తల క్రిందికి వంగండి. సూచించినప్పుడు మాత్రమే యాంటీ-అలెర్జీ మందులు మరియు డీకాంగెస్టెంట్‌లను తీసుకోండి. సైనసిటిస్ యొక్క సమస్యలు

సైనసైటిస్‌ని లక్షణాల ఆధారంగా నిర్ధారించవచ్చు మరియు యాంటీబయాటిక్స్, డీకోంగెస్టెంట్స్, యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు పెయిన్‌కిల్లర్స్ వంటి మందులను ఉపయోగించడం ద్వారా దీనిని సమర్థవంతంగా నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ఫ్రంటల్ లేదా స్పినాయిడ్ సైనసిటిస్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది లక్షణాలను నిర్వహించడం కష్టతరం చేయడమే కాకుండా మింగడం & శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన సమస్యలు చాలా అరుదు కానీ వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: చీము: సైనస్ కుహరంలో చీము సేకరణ. కంటి సమస్యలు: మీ సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ మీ కంటికి వ్యాపిస్తే, అది కక్ష్య సెల్యులైటిస్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది కళ్ల చుట్టూ ఉన్న కణజాలం యొక్క ఇన్ఫెక్షన్, దీని ఫలితంగా దృష్టి తగ్గుతుంది లేదా అరుదుగా దృష్టిని కోల్పోతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు: చాలా అరుదుగా, దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు మెనింజైటిస్ (మెదడు మరియు వెన్నుపాము దెబ్బతినే ప్రాణాంతక ఇన్ఫెక్షన్) లేదా ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముక ఇన్ఫెక్షన్) వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. సైనసిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

బ్లాక్ చేయబడిన సైనస్‌లు ఎక్కువగా జలుబు లేదా అలెర్జీ పరిస్థితుల ఫలితంగా ఉంటాయి. చాలా తరచుగా, సైనస్‌లను ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు లేదా నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించి విముక్తి చేయవచ్చు. నాసికా స్ప్రేలు దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటి వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం ఉత్తమం. మీరు తరచుగా ఈ స్ప్రేలు మరియు మాత్రల కంటే మెరుగ్గా పనిచేసే సరళమైన మరియు ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. మీరు ప్రయత్నించగల కొన్ని నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. క్యారమ్ (అజ్వైన్) గింజలు ఒక చెంచా క్యారమ్ గింజలను (అజ్వైన్ గింజలు) వేడినీటి కుండలో కలపండి. మీ ముఖం కింద గిన్నెను ఉంచండి మరియు మీ తల మరియు మెడను టవల్‌తో కప్పండి, తద్వారా ఆవిరి నేరుగా మీ ముఖాన్ని తాకి, బయటకు రాదు. మీ సైనస్‌లను శుభ్రం చేయడానికి లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. మీరు నీటిలో పిప్పరమెంటు నూనె లేదా సేజ్ ఆకులను కూడా జోడించవచ్చు మరియు 5-10 నిమిషాలు పీల్చుకోవచ్చు.
2. పసుపు (హల్ది) భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యం, పసుపులో చురుకైన సమ్మేళనం కర్కుమిన్ ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా ఉండటమే కాకుండా చాలా శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్. పచ్చి పసుపు వేరును ఖాళీ కడుపుతో నమలడం వల్ల సైనస్‌లలో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం విప్పుతుంది మరియు రక్తనాళాలు సులభంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటాయి, తద్వారా అడ్డంకులు తగ్గుతాయి.
3. వెల్లుల్లి (లెహ్సున్) ఇది అత్యంత శక్తివంతమైన సహజ యాంటీబయాటిక్స్‌లో ఒకటి మరియు కారణం ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అలెర్జీ అయినప్పుడు బ్లాక్ చేయబడిన సైనస్‌ల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దాని క్రియాశీలక భాగం, అల్లిసిన్, అడ్డంకిని నయం చేయడమే కాకుండా నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో ఒక పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బను తీసుకోండి.
4. తులసి తులసి లేదా పవిత్ర తులసి ఒక గౌరవనీయమైన ఆయుర్వేద ఔషధం, ఇది అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. కొన్ని పచ్చి తులసి ఆకులు మరియు తేనెను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది మరియు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు మరియు సైనస్‌లు అడ్డుకోవడం వంటి పరిస్థితులతో పోరాడుతుంది.
5. యూకలిప్టస్ (నీలగిరి) నూనె యూకలిప్టస్ నూనె దాని డీకాంగెస్టెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు బ్లాక్ చేయబడిన సైనస్‌ల నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఒక పెద్ద కుండలో మరిగే నీటిలో 3 నుండి 5 చుక్కల యూకలిప్టస్ ఆయిల్ కలపండి. మీ తలను కప్పి ఉంచడానికి టవల్‌ని ఉపయోగించండి మరియు ఒకేసారి 2 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు మీ ముక్కు ద్వారా ఆవిరిని నెమ్మదిగా పీల్చుకోండి. కళ్ళు మూసుకుని ఉండండి. రోజుకు 2 సార్లు చేయండి. లేదంటే, శుభ్రమైన రుమాలుపై 1-2 చుక్కల నూనె పోసి కొన్ని సార్లు పీల్చుకోండి.
6. ఉప్పు నీరు కొద్దిగా నీరు వేడి చేసి ఉప్పు కలపండి. ఒక టీస్పూన్ గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకొని మీ ఎడమ లేదా కుడి నాసికా రంధ్రంతో గురక పెట్టండి. ఇది ఇతర నాసికా రంధ్రం ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఇలా ప్రతి వైపు రెండు సార్లు చేయండి మరియు మీ అడ్డుపడటం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. మీరు నేతి కుండను కలిగి ఉంటే దానిని ఉపయోగించండి. సైనసిటిస్‌తో జీవించడం

సైనసైటిస్‌తో జీవించడం అంటే పరిస్థితి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడానికి సరైన మార్గాలను తెలుసుకోవడం, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడం మరియు మీకు ఇంకా ఇన్‌ఫెక్షన్ లేనట్లయితే దాడులను నివారించడం. సైనసిటిస్‌తో జీవించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:

1. ప్రతిచర్యను ప్రేరేపించే ఆహారాలను నివారించండి పాల ఉత్పత్తులు, శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు పరిమితం చేయాలి లేదా దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే ఈ ఆహారాలు శ్లేష్మం ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు సైనసైటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి.
2. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోండి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితితో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు విటమిన్ సి, మల్టీవిటమిన్, జింక్ మొదలైన సప్లిమెంట్లు మరియు పోషకాలను తీసుకోవాలి.
3. అలెర్జీ కారకాలు & ధూమపానం మానుకోండి ఎవరైనా ఇండోర్ అలెర్జీలు కలిగి ఉంటే జంతువుల చర్మం మరియు దుమ్ము పురుగులు వంటి ట్రిగ్గర్‌లను నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ధూమపానం ఎప్పుడూ సిఫార్సు చేయబడదు, కానీ మీరు ధూమపానం చేస్తే, మీరు మానేయడంలో సహాయపడే ప్రోగ్రామ్‌ను గట్టిగా పరిగణించండి, ఎందుకంటే పొగ కూడా అలెర్జీని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ముక్కు ద్వారా శ్లేష్మం తొలగించడాన్ని నిరోధించవచ్చు.
4. లక్షణాలతో వ్యవహరించడం హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించడం, ఆవిరి పీల్చడం, సెలైన్ డ్రాప్స్ ఉపయోగించడం మరియు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వంటి సాధారణ ఇంటి నివారణలను అనుసరించడం ద్వారా సైనసైటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందండి.
5. డాక్టర్ సలహా తీసుకోండి సైనసిటిస్‌ను తీవ్రంగా పరిగణించాలి మరియు వైద్య జోక్యం అవసరం, ప్రత్యేకించి ఇన్‌ఫెక్షన్ దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే. ఇది సైనసిటిస్‌ను ప్రేరేపించే ఇతర అంతర్లీన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స పొందడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సైనస్ అంటే ఏమిటి? సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమేమిటి? మీకు సైనసైటిస్ ఉందని ఎలా తెలుసుకోవాలి? మీకు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా జలుబు ఉంటే మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? ప్రస్తావనలు Javed Ali S, Nasir Abdul A, Mustafa S, Rahman A. A Review of Sinusitis in the Unanai Medicine. Int J యూనివర్స్ ఫార్మ్ బయో సైన్స్. 2014; 190 p. బాటిస్టీ AS, మోడీ P, పాంగియా J. సైనసిటిస్. [2020 నవంబర్ 20న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వోరల్ జి. అక్యూట్ సైనసిటిస్. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2011;57(5):565-567. క్వాన్ E, ఓ'రూర్కే MC. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్. [2020 నవంబర్ 20న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. సైనసిటిస్. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్. మిన్ JY, టాన్ BK. దీర్ఘకాలిక రైనోసైనసిటిస్ ప్రమాద కారకాలు. కర్ ఒపిన్ అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2015;15(1):1-13. అల్షేక్ NA, అల్షిహా KS, యేక్ S, లో S. ఫంగల్ రైనోసైనసిటిస్: సింగపూర్‌లో వ్యాప్తి మరియు స్పెక్ట్రం. క్యూరియస్. 2020;12(4):e7587. బ్యూలే A. దీర్ఘకాలిక రైనోసైనసిటిస్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ, ఎంచుకున్న ప్రమాద కారకాలు, కోమోర్బిడిటీలు మరియు ఆర్థిక భారం. GMS కర్ర్ టాప్ ఒటోరినోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 2015;14:Doc11. శెట్టి ఎస్, చంద్రశేఖర్ ఎస్, అగర్వాల్ ఎన్. క్రానిక్ రైనోసైనసైటిస్‌లో ఫంగల్ సైనసిటిస్ యొక్క ప్రాబల్యం మరియు క్లినికల్ లక్షణాలపై అధ్యయనం. ఇండియన్ J ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 2020;72(1):117-122. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అలర్జీ, ఆస్తమా మరియు ఇమ్యునాలజీ (ACAAI).

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

స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను సిక్కా సిండ్రోమ్, మికులిక్స్ వ్యాధి, డాక్రియోసియాలోడెనోపతియా అట్రోఫికాన్స్, గౌగెరోట్-హౌవర్-స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్, గౌగెరోట్-స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్, కెరాటోకాన్జూక్టివిటిస్ సికా, కెరాటోకోన్జూనిక్-క్రెటోకాంజునిక్-క్రెటోకోన్జూన్ ఒడెర్మోస్టెనోసిస్ మరియు స్జోగ్రెన్-గౌగెరోట్ సిండ్రోమ్ అవలోకనం స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఒక ఆటో ఇమ్యూన్ లాలాజల గ్రంధుల ద్వారా కళ్ళు మరియు లాలాజలం ఉత్పత్తి చేసే తేమ పరిమాణాన్ని తగ్గించే రుగ్మత. ఈ పరిస్థితిని మొదట వివరించిన స్వీడిష్ కంటి వైద్యుడు హెన్రిక్ స్జోగ్రెన్ పేరు మీద దీనికి పేరు పెట్టారు.

ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సర్వసాధారణం మరియు రోగనిర్ధారణ చేయబడిన చాలా మంది వ్యక్తులు 40 ఏళ్లు పైబడిన వారు, అయితే ఇది ఏ వయసులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ తరచుగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు లూపస్ వంటి ఇతర రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మతలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది (కీళ్ళు, చర్మం, మూత్రపిండాలు, రక్త కణాలు, మెదడు, గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల వాపుకు కారణమయ్యే స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితి). ఈ సిండ్రోమ్ దాని రెండు అత్యంత సాధారణ లక్షణాలైన పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు (జిరోస్టోమియా అని కూడా పిలుస్తారు) ద్వారా గుర్తించబడుతుంది.

కొంతమంది వ్యక్తులు మొదట రుమాటిక్ డిజార్డర్ (రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లేదా దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ వంటివి)తో బాధపడుతున్నారని నిర్ధారించబడవచ్చు మరియు తరువాత పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు (స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణం) అభివృద్ధి చెందుతుంది. సాధారణంగా, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న దాదాపు సగం మంది వ్యక్తులు మరొక స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతను కలిగి ఉంటారు.

పొడి కళ్ళు, పొడి నోరు మరియు ఇతర లక్షణాల వల్ల వచ్చే లక్షణాలు మరియు సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంపై చికిత్స ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా పాల్గొనే శరీర భాగాలు (లు) సర్వసాధారణం: నోరు మరియు కళ్ళు తక్కువ సాధారణం: ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, శోషరస కణుపులు మరియు నరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా : 0.01-3% (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G4-సంబంధిత స్క్లెరోసింగ్ వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్కిర్మర్ పరీక్ష కార్నియా మరియు కండ్లకలక పరీక్ష లాలాజల విశ్లేషణ మైనర్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క బయాప్సీ అదనపు పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC) రేడియో కెమిస్ట్రీ పానెల్‌లో పూర్తి రక్త గణన (CBC) రేడియో కెమిస్ట్రీ పానెల్ పరీక్ష Ro/SSA మరియు La/SSB ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలు రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ వైరల్ పరీక్ష: హెపటైటిస్ సి వైరస్ & హ్యూమన్ టి-లింఫోట్రోపిక్ వైరస్ 1 థైరాయిడ్ యాంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా యాంటీబాడీ థైరాయిడ్ పనితీరు చికిత్స పొడి కళ్ళు మరియు కంటి వాపు: కృత్రిమ కన్నీళ్లు, ఐ జెల్, కంటి చుక్కలు & పంక్టల్ ఆక్లూజన్ పొడి నోరు మరియు దాని సంబంధిత లక్షణాలు: పిలోకార్పైన్ & సెవిమెలిన్ ఇతర లక్షణాలు: ఇబుప్రోఫెన్, ప్రెడ్నిసోన్, హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్, ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ & యాంటీ ఫంగల్స్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మూత్రపిండాలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి అవయవాల వాపుకు కారణమవుతుంది. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు: కళ్ళు, నోరు మరియు చర్మం పొడిబారడం యోని అలసట/అలసట కండరాలు మరియు కీళ్లలో నొప్పి లాలాజల గ్రంధుల వాపు చర్మంపై దద్దుర్లు, ముఖ్యంగా సూర్యరశ్మి తర్వాత పొడి నాసికా గద్యాలై మరియు గొంతుతో పాటు పొడి దగ్గు యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ముఖం మరియు మెడ చుట్టూ గ్రంధుల వాపు, పేలవమైన ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు బలహీనత, ముఖ్యంగా అంత్య భాగాలలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కండరాల బలహీనత గమనిక: నోరు పొడిబారడానికి కారణం ( జిరోస్టోమియా అని కూడా పిలుస్తారు) అనేక ఇతర కారణాల వల్ల కావచ్చు మరియు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మాత్రమే కాదు. ఇంకా చదవండి!

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ రకాలు

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ రెండు రకాలుగా వర్గీకరించబడింది, అవి:

1. ప్రాథమిక రూపం: ఈ రకంలో, సిండ్రోమ్ ఏ రకమైన రుమాటిక్ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉండదు. ఈ రూపం ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితి ఫలితంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.
2. ద్వితీయ రూపం: ఈ రూపం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, స్క్లెరోడెర్మా (చర్మం గట్టిపడటం మరియు బిగుతుగా మారడం), పాలీమయోసిటిస్ (శరీరం యొక్క రెండు వైపులా ప్రభావితం చేసే కండరాల బలహీనత) లేదా సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్లవాతం) వంటి ఇతర రుమాటిక్ వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. సోరియాసిస్ - వెండి పొలుసులతో అగ్రస్థానంలో ఉన్న చర్మం యొక్క ఎరుపు పాచెస్). స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క కారణాలు

స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఎక్కువగా స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధిగా భావించబడుతుంది, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని ట్రిగ్గర్‌ల ఫలితంగా వ్యాధిగ్రస్తులకు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది. ఈ సిండ్రోమ్‌లో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ కళ్ళలోని నేత్ర గ్రంథులు మరియు నోటిలోని లాలాజల గ్రంథులపై దాడి చేస్తుంది.

సిండ్రోమ్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా ఉన్నప్పటికీ, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయిక ఫలితంగా భావించబడుతుంది. అనేకమంది పరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అనేక జన్యువులు స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే ఆ పరిస్థితి యొక్క అభివృద్ధి వాతావరణంలో కూడా ఏదో ఒకదాని ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు.

ప్రత్యేకించి, వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను సక్రియం చేయగలవు మరియు అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులలో స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌కు ప్రమాద కారకాలు

ఈ సిండ్రోమ్ యొక్క స్పష్టమైన కారణం ఇంకా స్పష్టంగా తెలియనప్పటికీ, అనేక రకాల పరిశోధనలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క అసాధారణ పనితీరును సూచిస్తున్నాయి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మరియు కణజాలాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ మరియు జన్యుపరమైన కారకాలు వంటి అనేక అంశాలు ఇందులో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తి వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వంటి కొన్ని పర్యావరణ ప్రభావాలతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులలో ఒకరు లేదా ఇద్దరి నుండి వచ్చే ప్రమాదాన్ని వారసత్వంగా పొందే అవకాశం ఉంది.

రిస్క్‌గా పనిచేసే వ్యక్తులలో సాధారణంగా కనిపించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు:

1. వయస్సు: సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇది పిల్లలతో సహా యువకులను ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. లింగం: స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లింగ ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవడానికి అనేక రకాల పరిశోధనలు జరిగాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలు ఈ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం 10 రెట్లు ఎక్కువ మరియు ఇది స్త్రీ యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సెక్స్ హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల కావచ్చు.

రుతువిరతి తర్వాత పడిపోయే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పాత్ర మహిళల్లో ఈ వ్యాధి అభివృద్ధిలో ప్రధాన ప్రమాద కారకంగా చెప్పబడింది.

1. రుమాటిక్ వ్యాధి: లూపస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, స్క్లెరోడెర్మా, పాలీమయోసిటిస్ లేదా సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వంటి రుమాటిక్ పరిస్థితిని ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న వ్యక్తులలో స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులలో దాదాపు సగం మందికి మరొక ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది.

1. జన్యువులు: వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగుల నుండి DNA యొక్క పెద్ద నమూనాలను విశ్లేషించడం ద్వారా స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన జన్యువులను శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించడం ప్రారంభించారు. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక విభిన్న జన్యువులు గుర్తించబడ్డాయి. నీకు తెలుసా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ జీవిత నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ గురించి మరిన్ని అపోహలు మరియు వాస్తవాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ నిర్ధారణ

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రధాన అభివ్యక్తి నోటి మరియు కంటి (కంటి) పొడిగా ఉంటుంది. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్‌లో, ఈ లక్షణాలతో ఉన్న రోగులు క్రింది పరీక్షలతో దాని కోసం అంచనా వేయాలి:

1. షిర్మెర్ పరీక్ష కన్నీటి ఉత్పత్తిని కొలవడానికి లాక్రిమల్ గ్రంధుల పనితీరును అంచనా వేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. ≤ 5 మిమీ యొక్క చెమ్మగిల్లడం కాగితం స్ట్రిప్ దిగువ మూత కింద 5 నిమిషాలు ఉంచబడుతుంది, ఆ తర్వాత కాగితం తీసివేయబడుతుంది మరియు దాని తేమ కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది.
2. కార్నియా మరియు కండ్లకలక పరీక్ష కెరాటోకాన్జంక్టివిటిస్ సిక్కా యొక్క విలక్షణమైన లక్షణం అయిన ఏదైనా పంక్చుయేట్ లేదా ఫిలమెంటరీ కెరాటిటిస్ గాయాలు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఇది గులాబీ బెంగాల్ లేదా లిస్సమైన్ గ్రీన్ స్టెయిన్ ఉపయోగించి చేయబడుతుంది.
3. లాలాజల విశ్లేషణ ఇది ఉద్దీపన లేని లాలాజల గ్రంథి నుండి లాలాజల ఉత్పత్తిని అంచనా వేయడానికి జరుగుతుంది. 15 నిమిషాలలో > 1.5 ml ఉంటే విలువ సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.
4. మైనర్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క బయాప్సీ స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ముఖ్య లక్షణం అయిన లాలాజల గ్రంథి ఎపిథీలియం చుట్టూ లింఫోసైటిక్ చొరబాట్ల ఉనికిని అంచనా వేయడానికి ఇది జరుగుతుంది.
5. గత వైద్య చరిత్ర రోగికి ముందుగా ఉన్న స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధితో పాటు, పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు ఉంటే, రోగి సెకండరీ స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసినట్లు నిర్ధారించవచ్చు.

వీటితో పాటుగా, చేయగలిగే ఇతర పరిశోధనలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు (RBC), తెల్ల రక్త కణాలు (WBCలు) మరియు ప్లేట్‌లెట్స్ వంటి రక్త కణాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని పొందడానికి చేసిన పరీక్షల సమూహం. కెమిస్ట్రీ ప్యానెల్: అవి శరీరం యొక్క ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ మరియు అనేక ప్రధాన శరీర అవయవాల స్థితిని అంచనా వేయడంలో సహాయపడతాయి. ఛాతీ రేడియోగ్రఫీ: ఛాతీ ఎక్స్-రే ఛాతీ లోపలి భాగంలో చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి చాలా తక్కువ మోతాదులో అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్: ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ అనేది రక్తంలోని నిర్దిష్ట ప్రోటీన్‌లను కొలవడానికి చేసే పరీక్ష. యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీస్ టెస్ట్: ఈ పరీక్ష ఏదైనా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్‌ను గుర్తించడానికి రక్తంలో యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీస్ కోసం చూస్తుంది. Ro/SSA మరియు La/SSB ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలు: సాధారణంగా స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులను సూచించే Ro/SSA మరియు La/SSB ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా నిర్దేశించిన ఆటోఆంటిబాడీలను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. రుమటాయిడ్ కారకం: రుమటాయిడ్ కారకాలు ప్రోటీన్లు మరియు రక్తంలో అధిక స్థాయిలు ఎక్కువగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. దీని కోసం వైరల్ పరీక్ష: హెపటైటిస్ సి వైరస్ కాలేయ వాపుకు కారణమవుతుంది, కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన కాలేయ నష్టానికి దారితీస్తుంది. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) అనేది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి చేసే ఒక వైరస్, ఇది అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS)కి దారి తీస్తుంది. హ్యూమన్ టి-లింఫోట్రోపిక్ వైరస్ 1 అనేది అడల్ట్ టి-సెల్ లుకేమియా/లింఫోమా మరియు హెచ్‌టిఎల్‌వి-1-అనుబంధ మైలోపతి లేదా ట్రాపికల్ స్పాస్టిక్ పారాపరేసిస్ (ప్రగతిశీల నాడీ వ్యవస్థ పరిస్థితి)కి కారణమయ్యే మొదటి ఆంకోజెనిక్ హ్యూమన్ రెట్రోవైరస్ కనుగొనబడింది. థైరాయిడ్ యాంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా యాంటీబాడ్: ఈ ప్రతిరోధకాలు స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల నిర్ధారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. థైరాయిడ్ పనితీరు: థైరాయిడ్ పనితీరు అనేది థైరాయిడ్ వ్యాధిని గుర్తించడానికి లేదా నిర్ధారించడానికి కలిసి చేసే పరీక్షల సమూహం మరియు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), థైరాక్సిన్ (T4) మరియు ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3). రోగనిర్ధారణ స్థాపించబడిన తర్వాత, పెరిఫెరల్ పర్పురా, పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, లాలాజల గ్రంథి విస్తరణ లేదా లాలాజల గ్రంథి లింఫోమా యొక్క సిటు ప్రదర్శన ఉన్న రోగులలో క్రియోగ్లోబులిన్‌లు, పూరక స్థాయిలు మరియు ఇమ్యునోఫిక్సేషన్ వంటి అదనపు పరిశోధనా పరీక్షలు చేయవచ్చు. వీటితో పాటు, ఎగువ ఎండోస్కోపీలు, ఎముక మజ్జ బయాప్సీ మరియు మెడ, థొరాక్స్ మరియు ఉదరం యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్‌లు లింఫోమా యొక్క ఏదైనా సంభావ్య అభివృద్ధిని గుర్తించడానికి నిర్వహించాలి. నీకు తెలుసా? స్జోగ్రెన్ రోగులకు నాన్-హాడ్కిన్ బి సెల్ లింఫోమా వంటి రక్త క్యాన్సర్‌లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, కాబట్టి వారిని నిశితంగా పరిశీలించాలి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ నివారణ

ఏదైనా స్వయం ప్రతిరక్షక స్థితికి అసలు కారణం ఇంకా తెలియనందున, దానిని నివారించడం కష్టం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌ను కొంతవరకు నివారించవచ్చు, ప్రమాద కారకాలను పర్యవేక్షించడం ద్వారా మరియు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి అర్థం చేసుకోవడానికి, రోగి ఏదైనా ఇతర రుమాటిక్ స్థితితో బాధపడుతుంటే: లూపస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ స్క్లెరోడెర్మా పాలీమయోసిటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ సెలబ్స్ వీనస్ విలియమ్స్‌ను మొదటి రౌండ్‌లో గెలిచిన తర్వాత ప్రభావితం చేసింది. US ఓపెన్ టెన్నిస్ టోర్నమెంట్‌లో ఆమె ఆట నుండి వైదొలిగింది మరియు ఆమెకు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉందని ప్రకటించింది. "నేను కొంతకాలం స్జోగ్రెన్స్‌తో సమస్యలను కలిగి ఉన్నాను, అది నిర్ధారణ కాలేదు" అని విలియమ్స్ చెప్పారు. ఆమె ఇప్పుడు వ్యాధికి కార్యకర్తగా మారింది. క్యారీ ఆన్ ఇనాబా క్యారీ ఆన్ ఇనాబా ABC యొక్క పోటీ కార్యక్రమం "డ్యాన్సింగ్ విత్ ది స్టార్స్"లో సుప్రసిద్ధ న్యాయనిర్ణేత. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఫౌండేషన్‌కు అవగాహన అంబాసిడర్‌గా, ఆమె పరిస్థితితో ఇతరులకు ఆశ మరియు ఓదార్పుని అందిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అనేక రకాల లక్షణాలతో వస్తుంది. ఈ వైద్యులు నోరు పొడిబారడం, దంత క్షయాలు, పీరియాంటల్ డిజార్డర్స్, కంటి వ్యాధులు మరియు సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన ఏవైనా ఇతర రుమాటిక్ వ్యాధుల వంటి నోటి లక్షణాలను నిర్ధారిస్తారు మరియు నిర్వహిస్తారు. అవి: డెంటిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ రుమటాలజిస్ట్ మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ చికిత్స

రోగనిర్ధారణ పూర్తయిన తర్వాత, వైద్యులు సమగ్ర చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇది లక్షణాల తీవ్రత మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా లక్షణాలను ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులతో చికిత్స చేయవచ్చు, అయితే కొన్నింటికి ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు లేదా చిన్న శస్త్ర చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.

కొంతమంది వ్యక్తులు పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు మాత్రమే అనుభవించవచ్చు, ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది, జ్ఞాపకశక్తి లోపాలు, అలసట మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి దైహిక లక్షణాలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ వ్యాధి రక్త నాళాలు మరియు ఊపిరితిత్తులు మరియు మూత్రపిండాలు వంటి అంతర్గత అవయవాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. వివిధ లక్షణాల చికిత్స క్రింద చర్చించబడింది:

పొడి కళ్ళు మరియు కంటి వాపు

పొడి కళ్ళు ఈ సిండ్రోమ్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు. తేలికపాటి నుండి మితమైన కేసులు క్రింది వాటి ద్వారా నిర్వహించబడతాయి: పగటిపూట కృత్రిమ కన్నీరు మరియు రాత్రిపూట జెల్ ఉపయోగించడం. బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు) విషయంలో, కనురెప్పలలో నిరోధించబడిన ఆయిల్ గ్రంధుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సున్నితమైన కనురెప్పల మసాజ్‌తో పాటు హాట్ కంప్రెస్‌లు మరియు కనురెప్పల క్లెన్సర్‌లు. నేత్ర వైద్యుడు సూచించిన కంటి చుక్కలు. పొడి కళ్ళు యొక్క కొన్ని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, డాక్టర్ పంక్టల్ అక్లూజన్ అని పిలువబడే చిన్న శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని సూచించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో కంటి నిపుణుడు వాటిని నిరోధించడానికి కన్నీటి నాళంలోకి చిన్న ప్లగ్‌లను చొప్పించడం జరుగుతుంది. కళ్లలో కన్నీళ్లను ఎక్కువసేపు ఉంచడానికి ఇది జరుగుతుంది, ఇది వాటిని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పొడి నోరు మరియు దాని సంబంధిత లక్షణాలు

పొడి నోరు యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి: షుగర్‌లెస్ మిఠాయి షుగర్-ఫ్రీ గమ్ స్ప్రే లేదా లాజెంజ్ వంటి కృత్రిమ లాలాజల ఉత్పత్తులు ఇది సహాయం చేయకపోతే, రోగి దంతవైద్యుడిని లేదా సాధారణ వైద్యుడిని సంప్రదించి సూచించిన మందులను పొందవచ్చు: Pilocarpine: Pilocarpine కొన్ని నరాలను మరియు గ్రంధులను ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరం తద్వారా లాలాజలం, కన్నీళ్లు, చెమట, జీర్ణ రసాలు మరియు ఇతర స్రావాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. సెవిమెలైన్: ఎక్సోక్రైన్ గ్రంధుల స్రావాలను పెంచడానికి కూడా సెవిమెలైన్ సహాయపడుతుంది. ఇతర లక్షణాలు

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రుమాటిక్ రుగ్మతల కారణంగా కీళ్ల నొప్పులను అనుభవిస్తారు. వారికి ఇలాంటి మందులు అవసరం కావచ్చు: ఇబుప్రోఫెన్ (నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ లేదా NSAIDలు) ప్రెడ్నిసోన్ (తక్కువ మోతాదు స్టెరాయిడ్లు) హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ (వ్యాధిని సవరించే యాంటీ-రుమాటిక్ డ్రగ్) ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ యాంటీ ఫంగల్స్ మీ కళ్ళు తగినంత తేమను ఉత్పత్తి చేయకపోతే ఏమి చేయాలి? మీరు రెప్పపాటు చేసిన ప్రతిసారీ, నీరు, నూనె మరియు శ్లేష్మం కలిగిన కన్నీళ్లతో మీ కళ్ళు కడుగుతారు. ఇది మీ కళ్లను తేమగా మరియు లూబ్రికేట్‌గా ఉంచుతుంది. పొడి కళ్ల నిర్వహణ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ సాధారణ శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే వివిధ లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు, అయితే చాలా లక్షణాలు సాధారణ గృహ సంరక్షణ చర్యలు లేదా జీవనశైలి మార్పులతో నిర్వహించబడతాయి.

కళ్ళను రక్షించడానికి మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు చిట్కాలు కళ్ళు పొడిబారడం అనేది స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క చాలా సాధారణ లక్షణం. దానితో బాధపడుతున్న రోగి తరచుగా మండుతున్న అనుభూతి లేదా కళ్ళలో ఏదో ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. గాలి, గాలి మరియు గాలిలో కణాల నుండి కళ్ళను రక్షించడం ద్వారా కన్నీటి బాష్పీభవనాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ర్యాప్‌రౌండ్ సన్ గ్లాసెస్ లేదా గాగుల్స్ ధరించండి వారి గ్లాసెస్ వైపులా షీల్డ్‌లను జోడించండి గాలులు, పొడి లేదా పొగ ప్రదేశాలను నివారించండి చదవడం, టీవీ చూడటం లేదా ఎక్కువసేపు స్క్రీన్‌లను చూడటం తగ్గించండి నోరు పొడిబారడానికి చిట్కాలు పొడి నోరు దీని యొక్క మరొక సాధారణ లక్షణం. సిండ్రోమ్, ఇది మీ కావిటీస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది మాట్లాడటం లేదా మింగడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు: షుగర్-ఫ్రీ గమ్‌ను నమలడం ద్వారా క్యాండీలను పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి పగటిపూట నీటిని సిప్ చేస్తూ ఉండండి, స్ప్రే లేదా లాజెంజ్ వంటి కృత్రిమ లాలాజల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి ధూమపానం మానేయండి కెఫిన్ పరిమితి ఆల్కహాల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించండి- కౌంటర్ లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా నోటి లూబ్రికెంట్లు మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ద్వారా: ప్రతి భోజనం లేదా అల్పాహారం తర్వాత ఎల్లప్పుడూ బ్రష్ చేయడం మరియు ఫ్లాసింగ్ చేయడం. సంవత్సరానికి కనీసం రెండుసార్లు దంతవైద్యుడిని సంప్రదించడం. ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్‌ని ఉపయోగించడం, ఫ్లోరైడ్ కడిగివేయడం లేదా దంత శుభ్రపరిచిన తర్వాత ప్రొఫెషనల్ ఫ్లోరైడ్ చికిత్స పొందడం. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు నోటికి సంబంధించిన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది; వాటిని యాంటీ ఫంగల్ మందులు లేదా నోటిలో నెమ్మదిగా కరిగిపోయే ఔషధ ట్రోచ్‌లతో చికిత్స చేయవచ్చు. రోగి నోటి దంతాలు ధరించినట్లయితే, ప్రతి రాత్రి దంతాలు క్రిమిసంహారకమయ్యేలా చూసుకోవాలి. ఇతర లక్షణాలకు చిట్కాలు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మొత్తం శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొంతమందికి యోని పొడి, పెదవులు పొడిబారడం, అలసట, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ మూత్రపిండాలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి ఇతర అవయవాల వాపును కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ లక్షణాలకు వ్యతిరేకంగా సహాయపడే కొన్ని చర్యలు: పొడి పెదవుల కోసం: ప్రతి 2 గంటలకు పెట్రోలియం జెల్లీ మరియు లిప్ బామ్‌లను ఉపయోగించండి. యోని పొడి కోసం: ఇది మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. యోని మాయిశ్చరైజర్లు, ఈస్ట్రోజెన్ క్రీమ్, విటమిన్ ఇ ఆయిల్, హైలురోనిక్ యాసిడ్ సపోజిటరీలు మరియు యోని లూబ్రికెంట్లు వంటి ఉత్పత్తులు సహాయపడతాయి. సంభోగం సమయంలో భాగస్వాములిద్దరికీ తగినంత కృత్రిమ లూబ్రికేషన్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల నొప్పిని నివారించవచ్చు. పొడి చర్మం కోసం: బాడీ లోషన్లను క్రమం తప్పకుండా మరియు రోజంతా ఉపయోగించడం ద్వారా సులభంగా నిర్వహించవచ్చు, ముఖ్యంగా స్నానాలు లేదా స్నానం చేసిన తర్వాత. మూసుకుపోయిన నాసికా మార్గాలు లేదా పొడి ముక్కు కోసం: సెలైన్ నాసల్ స్ప్రేలను ప్రయత్నించండి మరియు అలర్జీలు మరియు సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వంటి రద్దీకి సంబంధించిన ఏవైనా ఇతర కారణాలకు చికిత్స చేయండి. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కోసం: ఇది సాధారణంగా పొట్టలోని ఆమ్లతను తగ్గించడంలో సహాయపడే లాలాజలం లేకపోవడం వల్ల జరుగుతుంది. ఇది ఆహార మార్పులు మరియు నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులతో నిర్వహించబడుతుంది. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క సమస్యలు

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య కళ్ళు మరియు నోటి ప్రమేయం. సిండ్రోమ్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: దంత కావిటీస్ పొడి నోరు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు చిగుళ్ల వ్యాధులు దృష్టి సమస్యలు పొడి కళ్ళు కారణంగా కార్నియా నష్టం కాంతి సున్నితత్వం బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు) ఇతర భాగాలను ప్రభావితం చేసే కొన్ని తక్కువ సాధారణ సమస్యలు ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, శోషరస గ్రంథులు లేదా నరాలు వంటి శరీరం: న్యుమోనియా బ్రోన్కైటిస్ మూత్రపిండ రుగ్మతలు హెపటైటిస్ లివర్ సిర్రోసిస్ లింఫోమా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి (మీ చేతులు మరియు కాళ్ళలో తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు మంట) ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయంలో వాపు వాస్కులైటిస్ (వాస్కులైటిస్) రక్త నాళాలు) శోషరస కణుపు వాపు మధ్యంతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి సిస్టిక్ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి MALT లింఫోమా (మార్జినల్ జోన్ లింఫోమాస్ అని పిలవబడే నాన్-హాడ్కిన్ లింఫోమాస్ యొక్క సమూహానికి చెందినది) గర్భం కోల్పోవడం నియోనాటల్ లూపస్ సిండ్రోమ్ పరోటిడ్ ట్యూమర్స్ స్జోగ్రెన్‌రోమ్‌ల కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రాథమిక నిర్వహణలో జీవనశైలి మార్పు మరియు పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు వంటి సాధారణ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ప్రత్యామ్నాయాల ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇంటి నివారణలు మరియు స్వీయ-సంరక్షణతో పాటు, ఉపశమనాన్ని అందించే ప్రత్యామ్నాయ వైద్యంలో కొన్ని ఎంపికలు ఉన్నాయి. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ అధ్యయనాలు ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ (PSS) చికిత్స కోసం చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ (CHM)ని విశ్లేషించాయి. లాక్రిమల్ మరియు లాలాజల గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరచడానికి CHMని ఏకైక చికిత్సగా లేదా సంప్రదాయ చికిత్సతో కలిపి ఇవ్వవచ్చని ఈ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ ఐచ్ఛికం చాలా సురక్షితమైనది మరియు ఈ చికిత్స యొక్క ఖచ్చితమైన సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడానికి తదుపరి పరిశోధన జరుగుతోంది.
2. మూలికలు మరియు సప్లిమెంట్లు ఈ చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం రోగనిరోధక వ్యవస్థను "శాంతపరచడం" మరియు అది మరింత హాని కలిగించకుండా నిరోధించడం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని మూలికలు మరియు సప్లిమెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: సిస్టీన్ ఈవెనింగ్ ప్రింరోజ్ ఆయిల్ గామా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ (GLA) ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు సల్ఫర్
3. డైట్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌కు ప్రత్యేకమైన ఆహారం ఏదీ లేదు, డాక్టర్ ఏదైనా నిర్దిష్టంగా సూచించకపోతే. లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కొన్ని అంశాలను జోడించవచ్చు మరియు నివారించవచ్చు. అవి: నోటిలో చికాకు కలిగించే ఆల్కహాల్, మసాలా లేదా ఆమ్ల ఆహార పదార్థాలను నివారించండి నోటిని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి చక్కెర రహిత లాజెంజ్‌లను (జిలిటాల్) ఉపయోగించండి ఆహారాన్ని ద్రవపదార్థం చేయడానికి సాస్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా డ్రెస్సింగ్‌లను జోడించండి. ఆహారం మ్రింగడం సులభతరం చేయడానికి డ్రింకింగ్ స్ట్రాను ఉపయోగించండి ద్రవం తీసుకోవడం పెంచడానికి ఆహారంలో దోసకాయను జోడించండి తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు మరియు కొవ్వులు మరియు చక్కెర స్థాయిలను కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించడం ఉత్తమ ఎంపిక. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వంటి కొన్ని ఆహారాలు తాపజనక ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తాయని నమ్ముతారు కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో జీవించడం

స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క సరైన నిర్వహణ లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు సమస్యలను నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఈ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న వ్యక్తులు సరైన స్వీయ-సంరక్షణ మరియు పరిజ్ఞానం ఉన్న ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల సంరక్షణతో పూర్తి జీవితాన్ని గడపవచ్చు. లక్షణాల నిర్వహణలో సహాయపడే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: లింఫోమా, వాస్కులైటిస్, మరియు పల్మనరీ, కిడ్నీ మరియు లివర్ డిసీజ్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యల అభివృద్ధిని పర్యవేక్షించండి, కళ్ళు ఏ రకమైన నొప్పి లేదా ఎరుపు రంగులో ఉన్నాయో చూడండి మరియు దానిని విశ్లేషించండి. తక్షణమే, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ లేదా కార్నియల్ డ్యామేజ్‌కు సంకేతం కావచ్చు కాబట్టి ఫ్లోరైడ్‌ను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం మరియు నోటి పరిశుభ్రత నిర్వహణ వంటి పొడి నోరు కోసం సరైన ప్రోటోకాల్‌లను అనుసరించండి కావిటీస్ మరియు ఇతర దంత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రమం తప్పకుండా దంత సంరక్షణ పొందండి. ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు నివారణ ఔషధం గురించి తెలుసుకోవడం కోసం ముఖం లేదా మెడ చుట్టూ ఉన్న గ్రంధులలో, చేతుల క్రింద లేదా గజ్జ ప్రాంతాలలో ఏదైనా అసాధారణమైన లేదా నిరంతర వాపుపై చాలా శ్రద్ధ వహించండి, ఎందుకంటే ఇది లింఫోమాకు సంకేతం కావచ్చు, మాయిశ్చరైజింగ్ ఉత్పత్తులను పరిష్కరించడానికి చర్మం మరియు యోని పొడిబారడం సాధారణ శ్రేయస్సు కోసం ఆహారం మరియు వ్యాయామానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో నివసించే వ్యక్తుల రోగ నిరూపణ ఏమిటి? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో బరువు పెరుగుట సంబంధం ఉందా? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ చెవులను ప్రభావితం చేస్తుందా? జుట్టు రాలడానికి మరియు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందా? వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? Sjogren's Syndrome యొక్క ప్రస్తావనలు అవలోకనం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్ అండ్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్ డిసీజెస్. 2021 జనవరి స్థూలదృష్టి. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. NHS. 2020 ఏప్రిల్. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎవరికి ఎక్కువగా ఉంది? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ప్రమాద కారకాలు. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. మవ్రగాని CP, మౌట్సోపౌలోస్ HM. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. CMAJ. 2014 అక్టోబర్ 21;186(15):E579-86. doi: 10.1503/cmaj.122037. ఎపబ్ 2014 ఫిబ్రవరి 24. PMID: 24566651; PMCID: PMC4203623. వేగవంతమైన వాస్తవాలు. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. లువో హెచ్, లి ఎక్స్, లియు జె, ఆండ్రూ ఎఫ్, జార్జ్ ఎల్. చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ ఇన్ ట్రీటింగ్ ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ ఆఫ్ రాండమైజ్డ్ ట్రయల్స్. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2012;2012:640658. doi: 10.1155/2012/640658. ఎపబ్ 2012 ఆగస్ట్ 27. మసీల్ G, క్రౌసన్ CS, Matteson EL, Cornec D. US పాపులేషన్-బేస్డ్ కోహోర్ట్‌లో ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ వ్యాప్తి. ఆర్థరైటిస్ కేర్ రెస్ (హోబోకెన్). 2017 అక్టోబర్;69(10):1612-1616. doi: 10.1002/acr.23173. ఎపబ్ 2017 ఆగస్టు 31. హిల్లరీ సి మెక్‌క్రారీ , ఎరిన్నే ఎ ఫౌసెట్ , ఆడ్రీ బి ఎర్మాన్. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G4-సంబంధిత స్క్లెరోసింగ్ వ్యాధి స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌ను అనుకరించడం: ఒక కేసు నివేదిక. ఎపబ్ 2016 జూన్.

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

స్లీప్ అప్నియాను OSA సిండ్రోమ్ అని కూడా అంటారు. స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్, అబ్స్ట్రక్టివ్ అప్నియా, స్లీప్-డిజార్డర్డ్ శ్వాస, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా హైపోప్నియా సిండ్రోమ్ అవలోకనం

స్లీప్ అప్నియా అనేది ఒక సాధారణ స్లీప్ డిజార్డర్, ఇది నిద్రలో శ్వాస తీసుకోవడంలో పదేపదే విరామాలు కలిగి ఉంటుంది, దీని వలన ఒకరు బిగ్గరగా గురక పెట్టడం లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే శబ్దాలను సృష్టించడం.

ఇది ప్రధానంగా గొంతు కండరాల సడలింపు వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది నిద్రలో వాయుమార్గం యొక్క తాత్కాలిక అడ్డంకికి దారితీస్తుంది.

స్లీప్ అప్నియా మీ నిద్ర నాణ్యతను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది అధిక పగటిపూట అలసట, ఏకాగ్రత కష్టం మరియు చిరాకుకు దారితీస్తుంది. ఇతర లక్షణాలలో బిగ్గరగా గురక, నిద్రలో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు తలనొప్పి లేదా నోరు పొడిబారడం వంటివి ఉన్నాయి.

ఇది పిల్లలతో సహా అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మధ్య వయస్కులు మరియు పెద్దవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఊబకాయం, నాసికా రద్దీ మరియు గొంతులోని అధిక కణజాలం.

స్లీప్ అప్నియాకు ప్రధాన చికిత్సలు కంటిన్యూస్ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (CPAP) అనే యంత్రాన్ని ఉపయోగించడం, నోటి ఉపకరణాలను ధరించడం మరియు బరువు తగ్గడం మరియు మద్యం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం. సాధారణంగా 2 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 30 నుండి 69 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం మృదువైన అంగిలి టాన్సిల్స్ ఉవులా నాలుక వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1 బిలియన్ (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆస్తమా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిప్రెషన్ డిప్రెషన్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ హైపోథైరాయిడిజం నార్కోలెప్సీ స్లీప్ క్రమరాహిత్యాల పరీక్ష రుగ్మత/నిద్రవ్యాధి ఆరోగ్య పరీక్ష రుగ్మతలు అప్నియా పరీక్ష రక్త పరీక్షలు: HbA1c, CRP, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు EPO స్థాయిలు. పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ చికిత్స శ్వాస పరికరాలు: ద్వి-స్థాయి సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (BiPAP), స్వీయ-సర్దుబాటు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (APAP), నాసల్ ఎక్స్‌పిరేటరీ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (EPAP), అడాప్టివ్ సర్వో-వెంటిలేషన్ (ASV). నోటి పరికరాలు: మాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ పరికరాలు మరియు నాలుకను నిలుపుకునే పరికరాలు. శస్త్రచికిత్స: ఉవులోపలాటోఫారింగోప్లాస్టీ (UPPP), మాక్సిల్లోమాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ (MMA), మరియు అడెనోటాన్సిలెక్టోమీ. హైపోగ్లోసల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (HNS) స్లీప్ అప్నియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

స్లీప్ అప్నియా వివిధ లక్షణాల ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది, ఇది నిద్ర నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. వీటితొ పాటు:

1. రాత్రిపూట లక్షణాలు బిగ్గరగా గురక నిద్రలో పడేయడం మరియు తిరగడం మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికగా అనిపించడం నిద్రపోతున్నప్పుడు నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం
2. పగటిపూట లక్షణాలు పొడిబారడం లేదా గొంతునొప్పి ఎక్కువగా పగటిపూట నిద్రపోవడం జ్ఞాపకశక్తి లేదా బలహీనమైన తెలివితేటలు నపుంసకత్వం లేదా సెక్స్ డ్రైవ్ తగ్గడం వంటి అలసటతో మెలకువ వచ్చినప్పుడు తలనొప్పిగా అనిపించడం
3. పిల్లలలో స్లీప్ అప్నియా యొక్క లక్షణాలు నిద్రలో నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం దగ్గు లేదా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం రాత్రి చెమటలు స్లీప్ వాకింగ్ లేదా రాత్రి భయాలు నిద్రలో మాట్లాడటం బెడ్‌వెట్టింగ్ విశ్రాంతి లేని నిద్ర మరియు అసాధారణమైన స్థానాల్లో నిద్రపోవడం పగటి నిద్ర లేదా ప్రవర్తన/నేర్చుకునే సమస్యలు మీకు తెలుసా? పెద్దవారిలో అధిక పగటిపూట మగతగా ఉండటానికి స్లీప్ అప్నియా ప్రధాన కారణమని అధ్యయనాలలో ఒకటి చూపిస్తుంది. మీరు స్లీప్ అప్నియాతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, ఈ సాధారణ అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా మీ రాత్రి నిద్రను మెరుగుపరచడానికి సమర్థవంతమైన మార్గాలను కనుగొనండి. ఇక్కడ చదవండి స్లీప్ అప్నియా రకాలు రెండు రకాల స్లీప్ అప్నియా ఉన్నాయి, శ్వాస అంతరాయాలకు కారణం ఆధారంగా వర్గీకరించబడింది. వాటిలో ఉన్నవి:
4. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) ఇది చాలా సాధారణమైన స్లీప్ అప్నియా, ఇది నిద్రలో వాయుమార్గం నిరోధించబడినప్పుడు సంభవిస్తుంది, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. నాలుక, టాన్సిల్స్, ఉవులా, అదనపు గొంతు కణజాలం లేదా రిలాక్స్డ్ గొంతు కండరాల వల్ల అడ్డుపడవచ్చు.
5. సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా (CSA) ఇది తక్కువ ప్రబలంగా ఉండే స్లీప్ అప్నియా, ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుతో ముడిపడి ఉంటుంది. మెదడు మరియు శ్వాసను నియంత్రించే కండరాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. నీకు తెలుసా? అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) అనేది స్లీప్ అప్నియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా యొక్క ప్రాబల్యం తక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపించాయి, అయినప్పటికీ, CSA యొక్క ప్రాబల్యం వయస్సుతో పెరుగుతుంది మరియు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వృద్ధ జనాభాలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మా విస్తృత ఎంపిక ఉత్పత్తులతో నాణ్యమైన నిద్రను పొందండి. ఇక్కడ స్లీప్ ఎయిడ్ ఉత్పత్తులను కొనండి. ఎందుకంటే ఎగువ శ్వాసనాళ కండరాలు (అంటే గొంతు వెనుక) విశ్రాంతి పొందుతాయి మరియు మీరు ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు మీ వాయుమార్గం ఇరుకైనది లేదా మూసివేయబడుతుంది.

ఈ అడ్డంకి గాలి ప్రవాహాన్ని నియంత్రిస్తుంది, శ్వాస విరామాలకు దారితీస్తుంది, ఇది సెకన్ల నుండి నిమిషాల వరకు ఉంటుంది మరియు మీరు గురక, గురక, ఉక్కిరిబిక్కిరి లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. ఈ విరామాలు రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలలో తగ్గుదలకి కారణమవుతాయి, సాధారణ శ్వాసను పునరుద్ధరించడానికి క్లుప్తమైన మేల్కొలుపులకు దారి తీస్తుంది. ఈ శ్వాస అంతరాయాలు నిద్రలో పదేపదే జరుగుతాయి మరియు నిద్ర యొక్క లోతైన, విశ్రాంతి దశలను చేరుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.

నిద్రపోతున్నప్పుడు గురక రావడం సాధారణమా? మీ కోసం మా నిపుణుల డీకోడ్ స్లీప్ అప్నియాను వినండి. స్లీప్ అప్నియా కోసం ఈ వీడియో రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ చూడండి

OSA అభివృద్ధికి దోహదపడే అనేక నాన్-మాడిఫైబుల్ మరియు మోడిఫైబుల్ రిస్క్ కారకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

ఎ. సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు అధిక గొంతు కణజాలం: సాధారణంగా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులు అధిక గొంతు కణజాలాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు, ఇది నిద్రలో వారి వాయుమార్గాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. ఊబకాయం, పెద్ద టాన్సిల్స్ లేదా మందపాటి మెడ గొంతులో మృదు కణజాల పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. నిర్మాణపరమైన అసాధారణతలు: విచలనం ఉన్న సెప్టం, విస్తారిత టాన్సిల్స్, చిన్న దవడ లేదా పెద్ద నాలుక ఉన్న వ్యక్తులు నిద్రలో వాయుమార్గానికి అడ్డుపడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వయస్సు: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అనేది మధ్య వయస్కులు మరియు పెద్దవారిలో (60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో) సర్వసాధారణం.

లింగం: ముఖ్యంగా యుక్తవయస్సు యొక్క ప్రారంభ దశలలో స్త్రీల కంటే పురుషులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. ఇది దాదాపు 13% మంది పురుషులు మరియు 6% మంది స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, రుతువిరతి తర్వాత మహిళలకు ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

కుటుంబ చరిత్ర: ఈ పరిస్థితి ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను కలిగి ఉండటం వల్ల స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం పెరుగుతుంది.

కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు: రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం మరియు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) వంటి హార్మోన్ల రుగ్మతలు OSA ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

అక్రోమెగలీ: ఇది శరీరంలో అధిక మొత్తంలో గ్రోత్ హార్మోన్ (GH) ఉత్పత్తి చేసే పరిస్థితి. అక్రోమెగలీ ఉన్న వ్యక్తులు OSAని అనుభవించవచ్చు, ఎందుకంటే వారికి మాక్రోగ్లోసియా (నాలుక విస్తరించబడింది) మరియు మార్చబడిన శ్వాసకోశ నియంత్రణ ఫలితంగా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

బి. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు ఊబకాయం: అధిక శరీర బరువు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియాకు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఎగువ వాయుమార్గం చుట్టూ కొవ్వు నిల్వలు ఇరుకైనవి, నిద్రలో కూలిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియాను నిర్వహించండి. మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను సాధించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా చక్కగా నిర్వహించబడిన బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే కొనండి

ఆల్కహాల్ మరియు ఉపశమన వినియోగం: ఆల్కహాల్ లేదా కొన్ని మత్తుమందులు తీసుకోవడం వల్ల గొంతులోని కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు, నిద్రలో వాయుమార్గం కూలిపోయే అవకాశం ఉంది.

నాసికా రద్దీ: ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది OSA ప్రమాదానికి సంబంధించినది.

మా విస్తృత శ్రేణి నాసల్ డీకోంగెస్టెంట్‌లు మరియు స్ప్రేలతో మూసుకుపోయిన ముక్కును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడు కొను

కండరాల సడలింపు మందులు (ఓపియాయిడ్లు వంటివి): సూచించిన ఓపియాయిడ్-ఆధారిత నొప్పి మందుల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం మీ మెదడు నిద్రను ఎలా నియంత్రిస్తుంది అనే దానితో సమస్యలను కలిగిస్తుంది, మీ స్లీప్ అప్నియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మీ హార్మోన్ స్థాయిలలో మార్పులు: తక్కువ స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్లు లేదా అధిక ఇన్సులిన్ లేదా గ్రోత్ హార్మోన్ ఉన్న వ్యక్తులు స్లీప్ అప్నియా ప్రమాదాన్ని ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు.

ధూమపానం: ధూమపానం ఎగువ వాయుమార్గంలో మంట మరియు ద్రవం నిలుపుదలకి కారణమవుతుంది, ఇది వాయుమార్గ అడ్డంకులకు దారితీస్తుంది మరియు స్లీప్ అప్నియాకు దోహదం చేస్తుంది.

ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను చూడండి. స్లీప్ అప్నియా నిర్ధారణను ఇప్పుడు ప్రయత్నించండి

OSA నిర్ధారణ సాధారణంగా క్రింది దశలను కలిగి ఉంటుంది:

1. శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర ఊబకాయం, విస్తారిత టాన్సిల్స్ లేదా ఇతర శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు వంటి అంశాలను అంచనా వేయడానికి మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాలు, నిద్ర విధానాలు మరియు OSAకి దోహదపడే ఏవైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులతో సహా మీ వైద్య చరిత్ర గురించి కూడా అడుగుతారు.
2. స్లీప్ స్టడీ అబ్స్ట్రక్టివ్ లేదా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియాని నిర్ధారించడానికి స్లీప్ స్టడీ అవసరం. స్లీప్ అప్నియాను గుర్తించే పరీక్షలు:

పాలీసోమ్నోగ్రామ్: ఈ పరీక్ష సమయంలో, మెదడు కార్యకలాపాలు, కంటి కదలికలు, కండరాల కార్యకలాపాలు, హృదయ స్పందన రేటు మరియు ఆక్సిజన్ స్థాయిలతో సహా వివిధ పారామితులను పర్యవేక్షించడానికి, నిద్ర నాణ్యత మరియు శ్వాస అసాధారణతలను అంచనా వేయడానికి బహుళ సెన్సార్లు మీ శరీరానికి కట్టిపడేశాయి.

హోమ్ స్లీప్ అప్నియా పరీక్ష: ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటు, రక్త ఆక్సిజన్ స్థాయి, గాలి ప్రవాహం మరియు శ్వాస విధానాలను ఏవైనా అసాధారణతలను గుర్తించడానికి కొలుస్తుంది. ఫలితాలు మీ వైద్యునిచే వివరించబడతాయి.

మీరు ఇంటి నిద్ర పరీక్ష చేసే ముందు పరిగణించవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి

OSA నిర్ధారణ నిర్ధారించబడిన తర్వాత, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడు ఒక గంట నిద్రలో ఉన్న అప్నియా మరియు హైపోప్నియా సంఘటనల సంఖ్య ఆధారంగా పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను నిర్ణయిస్తారు. దీనిని అప్నియా-హైపోప్నియా ఇండెక్స్ (AHI) అంటారు.

గమనిక: \* అప్నియా: 10 సెకన్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు గాలి ప్రవాహం ఆగిపోవడాన్ని అప్నియా అంటారు. \*హైపోప్నియా: కనీసం 10 సెకన్ల పాటు ఉండే నిస్సార శ్వాస కాలం మరియు మీ రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి తగ్గుతుంది.

1. రక్త పరీక్షలు ఏదైనా ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని హార్మోన్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. పరీక్షలు ఉన్నాయి:

HbA1c: ఈ రక్త పరీక్ష గత 2-3 నెలల్లో సగటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొలుస్తుంది మరియు మధుమేహం ప్రమాదాన్ని మరియు పరిస్థితిపై దాని ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి స్లీప్ అప్నియా కోసం ఇది చేయబడుతుంది. థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్: ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలను అంచనా వేసే రక్త పరీక్ష, మరియు నిద్ర భంగం కలిగించే ఏదైనా అంతర్లీన థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడాన్ని గుర్తించడానికి స్లీప్ అప్నియా కోసం ఇది చేయవచ్చు. EPO స్థాయిలు: ఎరిథ్రోపోయిటిన్ స్థాయిలు అనేది స్లీప్ అప్నియా కోసం ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు మరియు దీర్ఘకాలిక తక్కువ ఆక్సిజన్ యొక్క సంభావ్య కారణాలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది పరిస్థితితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

1. పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ ఇది అండాశయాలను పరిశీలించడానికి మరియు తిత్తులను గుర్తించడానికి మరియు PCOSని మినహాయించడానికి చేయబడుతుంది.

అన్ని పరీక్షలను ఒకే చోట పొందడం కష్టంగా ఉందా? సరే, మేము మిమ్మల్ని కవర్ చేసాము. టాటా 1mg సెలబ్స్‌తో బుక్ పరీక్షలు బాద్షాను ప్రభావితం చేశాయి, ప్రముఖ బాలీవుడ్ గాయకుడు, బాద్షా ఒక షోలో తాను స్లీప్ అప్నియాతో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించాడు. అతను స్లీప్ అప్నియా కారణంగా తన బరువు తగ్గించే ప్రయాణం గురించి కూడా తెరిచాడు. రామ్ కపూర్ సుప్రసిద్ధ టెలివిజన్ నటుడు రామ్ కపూర్ స్లీప్ అప్నియాతో తన పోరాటాన్ని వెల్లడించారు. ఒక కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన ఇలా అన్నారు: “కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నేను మెడికల్ చెకప్ చేయించుకున్నప్పుడు స్లీప్ అప్నియా వ్యాధి గురించి తెలుసుకున్నాను. నేను అధిక బరువు మరియు నా గురక పెరిగినందున నా వైద్యుడు చెక్-అప్ చేయమని సూచించాడు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం మనం మన నిద్రను తీవ్రంగా పరిగణించాలని నేను భావిస్తున్నాను." షాకిల్ ఓ నీల్ మాజీ NBA సూపర్ స్టార్ మరియు స్పోర్ట్స్ విశ్లేషకుడు హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ యొక్క స్లీప్ మెడిసిన్ విభాగంలో స్లీప్ అప్నియాతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారించారు. అతను నిరంతర సానుకూల వాయుమార్గ ఒత్తిడిని ఉపయోగిస్తున్నట్లు వెల్లడించాడు ( పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి CPAP) యంత్రం స్లీప్ అప్నియా నివారణ జన్యు సిద్ధత వంటి కొన్ని ప్రమాద కారకాలను మార్చలేము, స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందే లేదా అధ్వాన్నంగా మారే సంభావ్యతను తగ్గించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన అనేక చర్యలు ఉన్నాయి.

1. స్థూలకాయం స్లీప్ అప్నియాకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి. చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి, మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఆరోగ్యంగా తినండి.

ఊబకాయం అనేక ఇతర వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఊబకాయంతో సంబంధం ఉన్న ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి

1. ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర మత్తుమందులను నివారించండి ఆల్కహాల్ మరియు మత్తుమందులు గొంతులోని కండరాలను సడలిస్తాయి మరియు స్లీప్ అప్నియాకు కారణమవుతాయి. వాటి వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి, ముఖ్యంగా నిద్రవేళకు దగ్గరగా.
2. ధూమపానం నుండి విడిపోవడం స్లీప్ అప్నియాకు దారితీసే వాయుమార్గ వాపుకు ధూమపానం దోహదం చేస్తుంది.

ధూమపానం మానేయడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదవండి 4. నాసికా రద్దీని అడ్రస్ చేయండి మీకు దీర్ఘకాలిక నాసికా రద్దీ లేదా అలెర్జీలు ఉంటే, నాసికా వాయుప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి తగిన వైద్య చికిత్స తీసుకోండి. మీరు నాసికా రంధ్రాలను తెరిచి ఉంచడానికి నాసల్ డైలేటర్ లేదా సెలైన్ స్ప్రేని ఉపయోగించవచ్చు.

ముక్కును సరైన మార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు

1. రక్తపోటు, మధుమేహం మరియు హైపోథైరాయిడిజం వంటి అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను నిర్వహించడం OSA ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
2. అలెర్జీ కారకాలకు దూరంగా ఉండండి పుప్పొడి మరియు అచ్చు వంటి అలెర్జీ కారకాలకు గురికావడాన్ని తగ్గించడం వల్ల అలర్జిక్ రినిటిస్‌ను నివారించడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియా నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు, ఇది వాయుమార్గాలను తగ్గిస్తుంది మరియు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

స్లీప్ అప్నియాను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ 7 సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి. సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి

అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) లక్షణాలు మరియు సమస్యలతో మీకు సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ డైటీషియన్ పల్మోనాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్

సాధారణ వైద్యుడు స్లీప్ అప్నియాతో ప్రాథమిక మూల్యాంకనాలను నిర్వహించడం, నిద్ర అధ్యయనాల కోసం రోగులను సూచించడం మరియు పరిస్థితికి సంబంధించిన చికిత్స ప్రణాళికలను సమన్వయం చేయడం ద్వారా సహాయం చేయవచ్చు.

స్లీప్ అప్నియాతో సహా స్లీప్ డిజార్డర్‌లను గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి స్లీప్ స్పెషలిస్ట్.

కార్డియాలజిస్ట్ అంటే హృదయ సంబంధ వ్యాధులలో నిపుణుడు మరియు హృదయ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాన్ని గుర్తించడం ద్వారా మరియు తగిన చికిత్సా చర్యలను సిఫార్సు చేయడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియాతో సహాయం చేయగలడు.

ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అంటే చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు యొక్క రుగ్మతలలో నైపుణ్యం కలిగి ఉంటారు మరియు నిద్ర రుగ్మతలలో ఎగువ వాయుమార్గానికి సంబంధించిన పరిస్థితులను నిర్వహిస్తారు.

ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు ఊపిరితిత్తుల మరియు శ్వాసకోశ పరిస్థితుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి మరియు నిద్రలో శ్వాస సమస్యలను నిర్వహించడంలో నైపుణ్యాన్ని అందించగలడు.

ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అంటే నిద్ర-సంబంధిత నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులతో సహా నాడీ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతలలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు చూడాలి అనేదానికి సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలికమైన బిగ్గరగా గురక ఎక్కువైన పగటిపూట నిద్రపోవడం వంటి లక్షణాలు వివరించలేని గొంతు నొప్పి లేదా ఉదయం తలనొప్పి నిద్రలేమి (నిద్రలో పడటం లేదా నిద్రపోవడం కష్టం) ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి శబ్దాలతో మేల్కొలపడం, లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం

మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి స్లీప్ అప్నియా చికిత్స అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. OSA చికిత్సకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ విధానాలు ఉన్నాయి:

1. శ్వాస పరికరాలు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (PAP) నిరంతర సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (CPAP) పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరికరం కుప్పకూలకుండా ఉంచడానికి స్లీపర్ యొక్క వాయుమార్గంలోకి స్థిరమైన గాలిని పంపుతుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు ముక్కు లేదా ముక్కు మరియు నోటిపై ముసుగు ధరించడం ఇందులో ఉంటుంది. మాస్క్ ఒక CPAP మెషీన్‌కు కనెక్ట్ చేయబడింది, ఇది వాయుమార్గాన్ని తెరిచి ఉంచడం ద్వారా నిరంతర గాలి ప్రవాహాన్ని అందిస్తుంది.

వంటి ఇతర రకాల PAP పరికరాలు ఉన్నాయి

ద్వి-స్థాయి సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (BiPAP) - ఈ పరికరం ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు అధిక ఒత్తిడిని మరియు శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు తక్కువ ఒత్తిడిని అందిస్తుంది. BiPAP కొన్నిసార్లు CPAPని తట్టుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.

స్వీయ-సర్దుబాటు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (APAP)- ఈ పరికరం రాత్రంతా వివిధ పీడన స్థాయిలను అందిస్తుంది. ఈ పరికరం స్వయంచాలకంగా మీ శ్వాస విధానాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు అత్యంత అనుకూలమైన ఒత్తిడిని సెట్ చేస్తుంది.

నాసల్ ఎక్స్‌పిరేటరీ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (EPAP)- ఈ చికిత్సలో, నిద్రపోయే ముందు నాసికా రంధ్రాలలో కవాటాలు ఉంచబడతాయి, ఇది వాయుమార్గాన్ని తెరిచి ఉంచే గాలి ఒత్తిడిని సృష్టించడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క సహజ శ్వాసను ఉపయోగిస్తుంది.

అడాప్టివ్ సర్వో-వెంటిలేషన్ (ASV)- ఇది నిరంతరం స్లీపర్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండే గాలి పీడన స్థాయిలను అందిస్తుంది. ఇది CPAPని తట్టుకోలేని సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులలో ఉపయోగించబడుతుంది.

1. మౌఖిక పరికరాలు మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు సాధారణంగా మీ నోటిలో ధరించే కొన్ని మౌఖిక పరికరాలు కస్టమ్ ఫిట్‌గా ఉంటాయి: మాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ పరికరాలు: ఇది నిద్రలో దవడ మరియు నాలుకను తిరిగి ఉంచడం ద్వారా వాయుమార్గాన్ని తెరిచి ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నాలుకను నిలుపుకునే పరికరాలు: ఎగువ వాయుమార్గాన్ని నిరోధించకుండా నిరోధించడానికి ఈ పరికరం నాలుకను ముందుకు ఉంచుతుంది.
2. శస్త్రచికిత్స ఇతర చికిత్సలు విఫలమైన సందర్భాల్లో లేదా OSAకి దోహదపడే నిర్దిష్ట శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు ఉన్న వ్యక్తులకు శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:

ఉవులోపలాటోఫారింగోప్లాస్టీ (UPPP): ఊవులా (నోటి లోపల, గొంతు పైన కుడివైపు నుండి వేలాడుతున్న చిన్న మాంసపు ముక్క) లేదా గొంతు నుండి అదనపు కణజాలం తొలగించడం. మాక్సిల్లోమాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ (MMA): వాయుమార్గాన్ని విస్తరించేందుకు ఎగువ మరియు దిగువ దవడలను మార్చడం. అడెనోటాన్సిలెక్టోమీ: టాన్సిల్స్ మరియు అడినాయిడ్ల తొలగింపు (ముక్కు మరియు గొంతు వెనుక భాగంలో ఉన్న మృదువైన ప్రాంతాలు). ట్రాకియోస్టోమీ: తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన స్లీప్ అప్నియాను నిర్వహించడంలో ఇతర చికిత్సలు ప్రభావవంతంగా లేనప్పుడు ఇది శస్త్రచికిత్సా ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో, మెడలో శస్త్రచికిత్సా ఓపెనింగ్ సృష్టించబడుతుంది మరియు శ్వాస కోసం కొత్త వాయుమార్గాన్ని అందించడానికి ఒక మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ చేర్చబడుతుంది.

1. హైపోగ్లోసల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (HNS) ఈ చికిత్సలో అమర్చిన వైద్య పరికరం మరియు రిమోట్ కంట్రోల్ ఉంటాయి. అప్నియాస్ సమయంలో హైపోగ్లోసల్ నాడి (నాలుక యొక్క కండరాలకు సరఫరా చేసే నాడి) లేదా ఎగువ వాయుమార్గ డైలేటర్ కండరాలను ప్రేరేపించడం ద్వారా పరికరం పని చేస్తుంది, ఇది వాయుమార్గ అవరోధాన్ని నివారించడానికి నాలుక కదలికను నియంత్రిస్తుంది. స్లీప్ అప్నియా కోసం గృహ సంరక్షణ స్లీప్ అప్నియాతో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు:
2. చమోమిలే: ఇది కండరాలు మరియు నరాలను సడలించడంలో, నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? చమోమిలే టీని సిద్ధం చేయడానికి, వేడి నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చమోమిలే వేసి ఐదు నిమిషాలు నిటారుగా ఉంచండి.

1. లావెండర్: ఇది దాని ఆందోళన-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులు, నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారు, లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? బెడ్‌రూమ్‌లో లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌ను వ్యాప్తి చేయడానికి ప్రయత్నించండి లేదా మీ దిండు దగ్గర ఉంచిన గుడ్డపై కొన్ని చుక్కలను ఉపయోగించి దాని ప్రశాంతత ప్రభావాలను ఆస్వాదించండి మరియు నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.

1. తేనె (షాహద్): ఇది స్లీప్ అప్నియాను తగ్గిస్తుంది, ఎందుకంటే దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు వాపు వల్ల ఏర్పడే వాయుమార్గ అడ్డంకులను సమర్థవంతంగా తగ్గించగలవు.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? నిద్రపోయే ముందు ఒక టీస్పూన్ తేనెతో మీ గొంతును శాంతపరచుకోండి.

అనుసరించడానికి ఇతర చిట్కాలు మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి కొంత ఆవిరిని పొందండి. క్రమం తప్పకుండా నిద్ర గంటలను నిర్వహించండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ఆహారాన్ని తగ్గించండి మీ రోజువారీ దినచర్యలో అధిక ఫైబర్ ఆహారాన్ని చేర్చుకోండి మీ నిద్ర స్థితిని మార్చండి మరియు మీ వైపు నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి. నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ తలను పైకి లేపండి

స్లీప్ అప్నియా యొక్క సాధారణ లక్షణం గురక. గురకను తగ్గించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సహజ నివారణలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి

స్లీప్ అప్నియా యొక్క సమస్యలు స్లీప్ అప్నియా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వివిధ సమస్యలు మరియు ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు దారితీయవచ్చు. వాటిలో కొన్ని:

1. అధిక రక్తపోటు: అంతరాయం కలిగించే శ్వాస యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు రక్తపోటు పెరగడానికి కారణమవుతాయి, హృదయ సంబంధ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.
2. గుండె జబ్బులు: స్లీప్ అప్నియా గుండె పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇందులో కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండెపోటులు, గుండె వైఫల్యం మరియు అంతరాయం కలిగించే రక్త ప్రసరణ కారణంగా అసాధారణ గుండె లయలు ఉంటాయి. అప్నియా ఎపిసోడ్ల సమయంలో మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా అంతరాయం కారణంగా ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.
3. టైప్ 2 డయాబెటిస్: స్లీప్ అప్నియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరియు గ్లూకోజ్ అసహనంతో ముడిపడి ఉంది, ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
4. మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు: నిద్ర ఆటంకాలు రోజువారీ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు నిరాశ మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దోహదం చేస్తాయి.

డిప్రెషన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి

1. ఊబకాయం: ఇది స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది మరియు స్లీప్ అప్నియా, క్రమంగా బరువు పెరగడానికి మరియు బరువు తగ్గడంలో ఇబ్బందికి దోహదపడుతుంది.

మీ కోసం పని చేసే 5 బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు: గర్భిణీ స్త్రీలలో స్లీప్ అప్నియా గర్భధారణ మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు (ప్రీక్లాంప్సియా) మరియు ముందస్తు జననం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
2. పగటిపూట అలసట మరియు బలహీనమైన ఏకాగ్రత: అప్నియా ఎపిసోడ్‌ల కారణంగా తరచుగా నిద్రలో అంతరాయాలు ఎక్కువైన పగటిపూట నీరసం, అలసట మరియు ఏకాగ్రత కష్టాలకు దారితీయవచ్చు.
3. ప్రమాదాలు పెరిగే ప్రమాదం: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) లేదా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా (CSA) ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా అలసట అనుభూతిని అనుభవిస్తారు, కారు ప్రమాదంలో పాల్గొనడం లేదా ఇతర తీవ్రమైన తప్పులు చేసే అవకాశం పెరుగుతుంది.

చెదిరిన నిద్ర మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి

స్లీప్ అప్నియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గురక మరియు స్లీప్ అప్నియా కోసం సాంప్రదాయ చికిత్సా విధానాలకు అనుబంధంగా పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, మీరు వాటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వాటిలో ఉన్నవి:

1. స్థాన చికిత్స ఇది ఒక వ్యక్తిని వేరే స్థితిలో నిద్రించడానికి శిక్షణ ఇస్తుంది. మీ వెనుకభాగంలో పడుకోవడం వల్ల మీ నాలుక మరియు మృదు కణజాలాలు నిద్రలో వాయుమార్గాన్ని అడ్డుకునే సంభావ్యతను పెంచుతుంది.
2. ఒరోఫేషియల్ థెరపీ అధ్యయనాల ప్రకారం, మీ నోరు మరియు ముఖ కండరాలకు వ్యాయామాలు, ఓరోఫేషియల్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు, పిల్లలు మరియు పెద్దలలో స్లీప్ అప్నియా చికిత్సకు సహాయపడవచ్చు. ఈ చికిత్స మీ నాలుక యొక్క భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మీ పెదవులు, నాలుక, ఎగువ వాయుమార్గం మరియు ముఖాన్ని నియంత్రించే కండరాలను బలపరుస్తుంది.
3. ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో సన్నని సూదులను చొప్పించడం. ఇది సడలింపును ప్రోత్సహించడంలో, గురకను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు మరియు కొంతమంది వ్యక్తులలో ఇది సమర్థవంతంగా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలలో ఒకటి చూపిస్తుంది.
4. యోగా మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు కొన్ని యోగా భంగిమలు, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు (ప్రాణాయామం)తో పాటు శ్వాస తీసుకోవడంలో పాల్గొనే కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ అభ్యాసాలు గురక మరియు తేలికపాటి స్లీప్ అప్నియా కేసులపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

యోగా యొక్క ఇతర 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోండి. మరింత తెలుసుకోండి

స్లీప్ అప్నియాతో జీవించడం అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) మీ జీవితంలోని వివిధ అంశాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సంక్షిప్త దశలను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు మీ స్లీప్ అప్నియాను చురుకుగా నిర్వహిస్తారు మరియు మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ఆప్టిమైజ్ చేస్తారు. వాటిలో ఉన్నవి

మీ డాక్టర్‌తో కనెక్ట్ అయి ఉండండి: మీ స్లీప్ అప్నియా మేనేజ్‌మెంట్ ప్లాన్‌ను సర్దుబాటు చేయడానికి ఏవైనా కొనసాగుతున్న లక్షణాలు లేదా చికిత్స సవాళ్లను పంచుకుంటూ, మీ ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడు లేదా నిద్ర నిపుణుడితో సన్నిహితంగా ఉండండి.

మీ చికిత్సా పరికరాల పట్ల శ్రద్ధ వహించండి: చికిత్స ప్రభావాన్ని పెంచడానికి మరియు అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి మీ PAP పరికరం లేదా మౌత్‌పీస్‌ను సరిగ్గా శుభ్రం చేయండి మరియు నిర్వహించండి.

ప్రమాదకర కార్యకలాపాలను నివారించండి: పగటిపూట నిద్రపోయే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి. మీకు చికిత్స చేయని స్లీప్ అప్నియా ఉంటే, మగతగా అనిపించినప్పుడు డ్రైవింగ్ లేదా భారీ యంత్రాలను ఆపరేట్ చేయడం వంటి పనులకు దూరంగా ఉండండి.

వేర్వేరు స్లీపింగ్ పొజిషన్‌లను అన్వేషించండి: I. మంచం యొక్క తలను నాలుగు నుండి ఆరు అంగుళాల వరకు పైకి లేపండి లేదా నురుగు చీలికతో మీ శరీరాన్ని నడుము నుండి పైకి లేపండి లేదా ప్రత్యేక గర్భాశయ దిండును ఉపయోగించండి.

హ్యూమిడిఫైయర్లను ప్రయత్నించండి: ఇవి గాలికి తేమను జోడించే పరికరాలు. పొడి గాలి మీ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ మరియు మీ శరీరం రెండింటినీ చికాకుపెడుతుంది. హ్యూమిడిఫైయర్ మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి, సాఫీగా శ్వాసను ప్రోత్సహించడానికి మరియు రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

హ్యూమిడిఫైయర్‌ల కోసం ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి ఇప్పుడే కొనండి

పిల్లలలో స్లీప్ అప్నియా పీడియాట్రిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) అనేది చాలా సాధారణమైన చిన్ననాటి రుగ్మత, ఇది మొత్తం పిల్లలలో 1 నుండి 5% మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యం, బలహీనమైన ఎదుగుదల, నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది, ప్రవర్తన సమస్యలు, హైపర్యాక్టివిటీ మొదలైన ప్రతికూల ఆరోగ్య పరిణామాలతో ముడిపడి ఉంటుంది.

తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు సరైన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స ప్రణాళిక కోసం శిశువైద్యుడు లేదా నిద్ర నిపుణుడిని సంప్రదించండి సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్సను అనుసరించండి స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్‌ని నిర్ధారించుకోండి మరియు సౌకర్యవంతమైన నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించండి లక్షణాలు మెరుగుదల లేదా క్షీణత సంకేతాల కోసం చూడండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం మరియు సమతుల్యతతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించండి. ఆహారం పరిస్థితి మరియు దాని నిర్వహణ గురించి కుటుంబ సభ్యులకు మరియు సంరక్షకులకు అవగాహన కల్పించండి, చికిత్స ప్రక్రియలో పిల్లలకు భావోద్వేగ మద్దతు మరియు భరోసాను అందించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పిల్లలు స్లీప్ అప్నియాని అభివృద్ధి చేయగలరా? పెద్దలు మరియు పిల్లల మధ్య స్లీప్ అప్నియా ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది? స్లీప్ అప్నియా వల్ల తలనొప్పి వస్తుందా? గురక పెట్టే ప్రతి ఒక్కరికీ స్లీప్ అప్నియా ఉంటుందా? స్లీప్ అప్నియా పూర్తిగా నయం చేయగలదా, లేదా ఇది జీవితకాల పరిస్థితినా? ప్రస్తావనలు Riha RL. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్‌ను నిర్వచించడం: సెమాంటిక్ నియమాల వైఫల్యం. ఊపిరి (షెఫ్). 2021 సెప్టెంబర్;17(3):210082. రానా AM, సంకరి A. సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా. [2023 జనవరి 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్] కోసం ఈ సహజ నివారణలతో బాగా నిద్రపోండి. ది ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పిల్లలు మరియు స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్]. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: అబ్బాసి A, గుప్తా SS, సభర్వాల్ N, మేఘరాజని V, శర్మ S, Kamholz S, Kupfer Y. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా యొక్క సమగ్ర సమీక్ష. స్లీప్ సైన్స్. 2021 ఏప్రిల్-జూన్;14(2):142-154. కోకా వి; డి వీటో ఎ; రోయిస్మాన్ ఇ పదోవని డి; రాండెరత్ W; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్‌లో ఓరోఫేషియల్ మైయోఫంక్షనల్ థెరపీ: ఎ పాథోఫిజియోలాజికల్ పెర్స్పెక్టివ్ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. స్లీప్ అప్నియా: లక్షణాలు మరియు కారణాలు [ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్]. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా నిర్ధారణ [ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Hsu W, Chiu N, Chang CC, Chang TG, లేన్ H. సిగరెట్ స్మోకింగ్ మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా మధ్య అనుబంధం నుండి టేబుల్ 3: సెమాంటిక్ స్కాలర్ [ఇంటర్నెట్]. 1970 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా: లక్షణాలు మరియు కారణాలు [ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: శాంటిల్లి M; Manciocchi E; డి'అడాజియో జి; డి మరియా ఇ; డి'అటిలియో M; ఫెమ్మినెల్లా B; సింజారి బి; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రాబల్యం: సింగిల్-సెంటర్ రెట్రోస్పెక్టివ్ స్టడీ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: శాంటిల్లి M, Manciocchi E, D'Addazio G, Di Maria E, D'Attilio M, Femminella B, et al. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రాబల్యం: సింగిల్-సెంటర్ రెట్రోస్పెక్టివ్ స్టడీ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Koka V;De Vito A;Roisman G;Petitjean M;Filograna Pignatelli GR;Padovani D;Randerath W; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్‌లో ఓరోఫేషియల్ మైయోఫంక్షనల్ థెరపీ: ఎ పాథోఫిజియోలాజికల్ పెర్స్పెక్టివ్ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Slowik JM, Sankari A, Collen JF. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా. [2022 డిసెంబర్ 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ది చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్ ఆఫ్ ఫిలడెల్ఫియా. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్]. ది చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్ ఆఫ్ ఫిలడెల్ఫియా; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియాను అర్థం చేసుకోవడం: ఉటా: అపోహలు & వాస్తవాల గురించి తెలుసుకోండి [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Spałka J, Kędzia K, Kuczyński W, Kudrycka A, Małolepsza A, Białasiewicz P, et al. స్లీప్ క్లినిక్ రోగులలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా-సంబంధిత లక్షణంగా ఉదయం తలనొప్పి-ఒక క్రాస్-సెక్షన్ విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: జిక్ SM, రైట్ BD, సెన్ A, ఆర్నెడ్ JT. దీర్ఘకాలిక ప్రాధమిక నిద్రలేమికి ప్రామాణికమైన చమోమిలే సారం యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత యొక్క ప్రాథమిక పరీక్ష: యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత పైలట్ అధ్యయనం. BMC కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్న్ మెడ్. 2011 సెప్టెంబర్ 22;11:78. కౌలివాండ్ PH, ఖలేఘి గాదిరి M, గోర్జీ A. లావెండర్ మరియు నాడీ వ్యవస్థ. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2013;2013:681304. కోహెన్ HA, రోజెన్ J, క్రిస్టల్ H, మరియు ఇతరులు. రాత్రిపూట దగ్గు మరియు నిద్ర నాణ్యతపై తేనె ప్రభావం: డబుల్ బ్లైండ్, యాదృచ్ఛిక, ప్లేసిబో-నియంత్రిత అధ్యయనం. పీడియాట్రిక్స్. 2012;130(3):465-471. డేవిడ్ జి ఇంగ్రామ్, నార్మన్ ఆర్ ఫ్రైడ్‌మాన్, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఇన్ చిల్డ్రన్: కాంట్రవర్సీస్ ఇన్ డయాగ్నోసిస్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్. [అంతర్జాలం]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా: లక్షణాలు మరియు కారణాలు [ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వాంగ్ L, Xu J, Zhan Y, Pei J. పెద్దలలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) కోసం ఆక్యుపంక్చర్: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: అనియంత్రిత స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్] యొక్క ప్రమాదాలు. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా మరియు మహిళలు [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Feizi F, Namazi N, Rahimi R, Ayati MH. నిద్రలేమి నిర్వహణ కోసం ఔషధ మొక్కలు: యానిమల్ అండ్ హ్యూమన్ స్టడీస్ [ఇంటర్నెట్] యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. నుండి అందుబాటులో:

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