గొంతు నొప్పిని ఫారింగైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గొంతు నొప్పి అనేది గొంతు నొప్పి, దురద లేదా చికాకుతో గుర్తించబడుతుంది, ఇది ఎక్కువగా వైరస్ వల్ల వస్తుంది కానీ బ్యాక్టీరియా వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. అంతేకాకుండా, కాలుష్య కారకాలు, ధూమపానం & కాలానుగుణ లేదా ఆహార అలెర్జీలు వంటి పర్యావరణ కారకాలు కూడా గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి. బాధాకరమైన గొంతు జలుబు లేదా ముక్కు కారటంతో పాటు రావచ్చు కానీ కొన్నిసార్లు, ఇది శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి కొన్ని అంతర్లీన సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు.

చాలా సందర్భాలలో, గొంతు నొప్పి సాధారణంగా దానంతటదే వెళ్లిపోతుంది. కానీ గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మీరు ఓవర్ ది కౌంటర్ మందులు లేదా గొంతు లాజెంజ్‌లను తీసుకోవచ్చు. మీరు గొంతు నొప్పితో పాటు నిరంతర దగ్గును కలిగి ఉంటే, మీరు మీ దగ్గు రకాన్ని బట్టి దగ్గు సిరప్‌ను ప్రయత్నించవచ్చు. అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం లేదు. కాబట్టి గొంతు నొప్పికి యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం మానేయండి మరియు మీ లక్షణం మెరుగుపడకపోతే లేదా మరింత తీవ్రరూపం దాల్చకపోతే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

గొంతు నొప్పిని నివారించడానికి ఉత్తమమైన & సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండటం & చేతులు కడుక్కోవడం వంటి మంచి చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించడం. మీరు ఇంట్లో గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి వేడి నీటిని త్రాగడం లేదా పుక్కిలించడం వంటి ఇంటి నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గొంతు వ్యాప్తి: 10-30% (2007)

అనుకరించే పరిస్థితులు ఎపిగ్లోటిటిస్ రెట్రోఫారింజియల్ చీము పెరిటోన్సిల్లర్ చీము EBV (ఫారింక్స్‌లో లేదా సమీపంలో అడ్డంకి) ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ కవాసకి వ్యాధి గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గొంతు కల్చర్ ట్రీట్మెంట్ అనాల్జెసిక్స్, అస్పిర్ప్రోఫ్సిక్స్ అనాల్జెసిక్స్ గొంతు నొప్పి

గొంతు నొప్పి అంటే మీ గొంతు బాధిస్తుంది, చిరాకుగా లేదా గీతలుగా అనిపిస్తుంది. మీరు గొంతులో తేలికపాటి అసౌకర్యం లేదా మంట నొప్పిని అనుభవించవచ్చు మరియు కొన్నిసార్లు మింగడానికి లేదా మాట్లాడటానికి కూడా ఇబ్బంది పడవచ్చు. మీ గొంతు ఎర్రగా మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, స్ట్రెప్ థ్రోట్ (బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్) విషయంలో సాధారణంగా కనిపించే తెల్లటి పాచెస్ మీ గొంతులో (ఎక్కువగా టాన్సిల్స్‌పై) కనిపిస్తాయి.

గొంతు నొప్పితో పాటు, మీరు ఇతర లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: జ్వరం నాసికా రద్దీ కారుతున్న ముక్కు తుమ్ములు దగ్గు చలి శరీర నొప్పి తలనొప్పి ఎరుపు మరియు వాపు టాన్సిల్స్ గమనిక: గొంతు నొప్పికి గల కారణాలపై ఆధారపడి లక్షణాలు మారవచ్చు. COVID-19 కారణంగా నా గొంతు నొప్పిగా ఉందా? COVID-19 యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలలో గొంతు నొప్పి ఒకటి, ఇది కరోనావైరస్కు గురైన 2 నుండి 14 రోజుల తర్వాత కనిపించవచ్చు. COVID-19 ఫ్లూ లేదా జలుబుతో అనేక లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా రెండింటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చెప్పడం కష్టం అయినప్పటికీ, రెండింటి మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలో ఇక్కడ ఉంది. మీకు ఇతర లక్షణాలు లేకుండా కేవలం గొంతు నొప్పి ఉంటే, అది COVID-19 అయ్యే అవకాశం తక్కువ. కానీ జ్వరం, దగ్గు, రుచి మరియు వాసన కోల్పోవడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి ఇతర లక్షణాలతో, మీకు COVID-19 ఉండే అవకాశం ఉంది. COVID-19 యొక్క తేలికపాటి కేసులు చలిని పోలి ఉంటాయి. కానీ మీకు COVID-19 యొక్క తేలికపాటి కేసు ఉంటే, మీరు అధ్వాన్నమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారికి కరోనావైరస్ వ్యాప్తి చేయవచ్చు. అందువల్ల మీరు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పరీక్ష COVID-19 నిర్ధారణను నిర్ధారించగలదు. మీ గొంతు నొప్పి కొనసాగుతోందని భావిస్తున్నారా? ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు తనిఖీ చేసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గొంతు నొప్పికి కారణాలు

గొంతు నొప్పికి కొన్ని సాధారణ కారణాలు:

వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి. వీటిలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి: సాధారణ జలుబు ఫ్లూ లేదా ఇన్ఫ్లుఎంజా ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ లేదా గ్రంధి జ్వరం మీజిల్స్ చికెన్‌పాక్స్ గవదబిళ్లలు హెర్పాంగినా హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్ (HFMD) Croup COVID-19

బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి. గొంతు నొప్పికి కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియా: స్ట్రెప్టోకోకస్ పైయోజెన్స్ (గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకస్) ఇది స్ట్రెప్ గొంతుకు కారణమవుతుంది. ఆర్కనోబాక్టీరియం హేమోలిటికమ్ ప్రధానంగా కౌమారదశలో గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు ఎర్రటి దద్దురుతో కూడి ఉంటుంది. బాక్టీరియా గొంతు నొప్పికి తక్కువ సాధారణ కారణాలు క్లామిడియా, గోనేరియా మరియు కొరినేబాక్టీరియం.

అలెర్జీలు పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు లేదా జంతువులు, అచ్చులు, పుప్పొడి, గడ్డి మరియు ధూళి ద్వారా చిందించే చిన్న చర్మపు ముక్కలకు అలెర్జీలు కూడా గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి.

పొడి గాలి పొడి ఇండోర్ గాలి నోటిలో తేమను తగ్గిస్తుంది మరియు గొంతు గరుకుగా మరియు గీతలుగా అనిపిస్తుంది. హీటర్ల వాడకం వల్ల చలికాలంలో ఇండోర్ గాలి ఎక్కువగా పొడిగా ఉంటుంది.

చికాకులు వాయు కాలుష్యం, సిగరెట్ లేదా పొగాకు పొగ, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ, శుభ్రపరిచే ఉత్పత్తులు మరియు ఇతర రసాయనాలు, మసాలా ఆహారాలు మరియు వేడి ద్రవాలు కూడా గొంతును చికాకుపరుస్తాయి.

సైనసైటిస్ సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు నాసికా తర్వాత బిందువును కలిగించవచ్చు, దీనిలో శ్లేష్మం గొంతు వెనుక భాగంలో ప్రవహిస్తుంది. ఈ సోకిన శ్లేష్మం గొంతు నొప్పికి కారణమవుతుంది.

గాయం మెడకు కొట్టడం లేదా కత్తిరించడం వంటి గాయాలు గొంతులో నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గొంతులో చిక్కుకున్న ఆహారపు ముక్క లేదా కొన్ని బాహ్య కణాలు కూడా చికాకు కలిగిస్తాయి.

అధిక శ్రమ స్వర తంతువులను పదే పదే ఉపయోగించడం వల్ల గొంతు కండరాలు ఇబ్బంది పడతాయి. అరవడం, బిగ్గరగా మాట్లాడటం లేదా విరామం లేకుండా ఎక్కువసేపు మాట్లాడటం లేదా పాడటం వంటివి గొంతు నొప్పికి కారణం కావచ్చు.

గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) ఇది కడుపు ఆమ్లాలు ఆహార పైపులోకి తిరిగి పైకి కదులుతున్న పరిస్థితి. యాసిడ్ గొంతులోకి చేరినప్పుడు, అవి చికాకు కలిగించవచ్చు మరియు గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తాయి.

మందులు కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, కీమోథెరపీ లేదా ఇతర రోగనిరోధక-రాజీ మందులు ఈస్ట్ కాండిడా పెరుగుదల కారణంగా గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి.

గొంతు క్యాన్సర్ అరుదైన సందర్భాల్లో, గొంతు, నాలుక లేదా వాయిస్ బాక్స్ యొక్క క్యాన్సర్ కణితులు కూడా గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తాయి.

నీకు తెలుసా? కాలుష్యం ముక్కు కారటం, చర్మం దురద మరియు కంటిలో మంట వంటి లక్షణాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అధ్వాన్నమైన గాలి నాణ్యత మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయనివ్వవద్దు. విషపూరిత మూలకాల కోసం పరీక్షించండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి! గొంతు నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు

ఎవరైనా గొంతు నొప్పితో బాధపడుతున్నప్పటికీ, కింది ప్రమాద కారకాలు సంక్రమణ అవకాశాలను పెంచుతాయి, అవి: పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు గొంతు నొప్పికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది, ముఖ్యంగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉండండి వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దగ్గరగా వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. క్వార్టర్‌లు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలు, తరగతి గదులు, కార్యాలయాలు లేదా విమానాలు జలుబు మరియు ఫ్లూ సీజన్‌లు తరచుగా చల్లని వాతావరణానికి గురికావడం దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ అనారోగ్యం అలర్జీలు ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో ఏవైనా చికాకులకు గురికావడం, ఉపాధ్యాయులు & ఫిట్‌నెస్ అధ్యాపకులు వంటి స్వరాన్ని అతిగా ఉపయోగించడం (అరవడం) అవసరమయ్యే యాంజియోటెన్సిన్ వంటి డ్రగ్స్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు & కీమోథెరపీ మందులు అలాగే స్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం గురకకు అలవాటు ధూమపానం లేదా సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వల్ల సరైన ఆహారం, ఒత్తిడి లేదా హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్‌ఫెక్షన్ & డయాబెటిస్ వంటి పరిస్థితుల కారణంగా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడింది.

మీ డాక్టర్ మీ గొంతు యొక్క శారీరక పరీక్ష తర్వాత మీ లక్షణాల గురించి కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు. అతను/ఆమె మీ గొంతు వెనుక ఎరుపు, వాపు మరియు తెల్లటి పాచెస్ కోసం తనిఖీ చేయవచ్చు. ఉబ్బిన గ్రంధుల ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడు మీ గొంతు యొక్క భుజాలను కూడా అనుభవించవచ్చు.

మీ వైద్యుడు స్ట్రెప్ థ్రోట్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ అని అనుమానించినట్లయితే, దానిని నిర్ధారించడానికి గొంతు శుభ్రముపరచు లేదా సంస్కృతికి సలహా ఇవ్వబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు నొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీ డాక్టర్ కొన్ని అదనపు పరీక్షలను కూడా సిఫారసు చేయవచ్చు.

గొంతు శుభ్రముపరచు: దీనిలో, స్రావాల నమూనా పొందడానికి గొంతు వెనుక భాగంలో స్టెరైల్ శుభ్రముపరచు రుద్దుతారు మరియు పరీక్ష కోసం ల్యాబ్‌కు పంపబడుతుంది. వేగవంతమైన యాంటిజెన్ పరీక్షలు, సున్నితమైనవి కానప్పటికీ, స్ట్రెప్ బ్యాక్టీరియాను త్వరగా గుర్తించగలవు.

గొంతు కల్చర్: యాంటిజెన్ పరీక్ష ప్రతికూలంగా వస్తే స్ట్రెప్ థ్రోట్ కోసం పరీక్షించడానికి మీ డాక్టర్ థ్రోట్ కల్చర్‌ను ల్యాబ్‌కు పంపవచ్చు. సెలబ్రిటీలు లిజ్జోను ప్రభావితం చేసిన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో ఆమె తర్వాత తొలగించబడింది, సింగర్ లిజ్జో ఇలా వ్రాశాడు: “ఎప్పటికైనా చెత్త సమయంలో స్ట్రెప్ వచ్చింది. ఇది ఎవరి వ్యాపారం కాదు, కానీ మీరందరూ ఫేస్ మాస్క్ ధరించి, నా ఇంటిలోని ప్రజలను రక్షించడానికి నేను చేయాల్సిన పనిని చేస్తున్నందుకు నన్ను విమర్శించకూడదని నేను కోరుకుంటున్నాను. గొంతు నొప్పి నివారణ

కొన్ని సాధారణ మరియు ప్రభావవంతమైన దశలను అనుసరించడం ద్వారా గొంతు నొప్పిని నివారించవచ్చు.

1. మంచి చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి మీరు మీ చేతులను శుభ్రమైన నీరు మరియు సబ్బుతో సరిగ్గా కడగాలి. మీరు కనీసం 20 సెకన్ల పాటు మీ చేతులను స్క్రబ్ చేయాలి మరియు వెనుక, ముందు, మీ వేళ్ల మధ్య చేతులపై పని చేయాలి మరియు మీ గోళ్లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయాలి. మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి: మీ కళ్ళు, నోరు మరియు ముక్కును తాకినప్పుడు ఏదైనా రకమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి దగ్గర ఉన్నప్పుడు టాయిలెట్‌లు మరియు బాత్‌రూమ్‌లను ఉపయోగించండి దగ్గు, తుమ్ము లేదా మీ ముక్కును శుభ్రం చేయండి. ఆహారం తిను
2. జబ్బుపడిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి గొంతు నొప్పికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణ కారణం కాబట్టి, గొంతు నొప్పి, జలుబు లేదా ఏదైనా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడే వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తారు. ఆహారం, పానీయాలు లేదా పాత్రలను పంచుకోవద్దు. అలాగే, మాస్క్ ధరించడం మంచిది, ఎందుకంటే ఇది శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. ధూమపానం మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ/చికాకులకు గురికాకుండా ఉండండి ధూమపానంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి & గొంతు నొప్పి వాటిలో ఒకటి. మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ధూమపానం మానేయడం మంచిది. మీరు పాచెస్ & చిగుళ్ళ రూపంలో అందుబాటులో ఉండే నికోటిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీని ప్రయత్నించవచ్చు. అలాగే, పొగతాగే వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండండి, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం కూడా గొంతు నొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
4. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి విటమిన్లు, ఖనిజాలు & యాంటీఆక్సిడెంట్లతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు ఉందని నిర్ధారించుకోండి. ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించండి మరియు నూనె, కారంగా మరియు ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. మజ్జిగ, పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు లేదా సాదా నీరు వంటి ద్రవాలను అధికంగా తాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా ఉడికించిన నీరు త్రాగడం ఉత్తమం ఎందుకంటే ఇది మీ గొంతును శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.
5. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అనేది నిస్సందేహంగా అంటువ్యాధులను నివారించడానికి సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం & ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు, మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆహారంలో చాలా తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి, ఎందుకంటే ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది, ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు వ్యాధులతో పోరాడడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీరు ఆహార పోషక పదార్ధాలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.
6. వ్యాయామం రెగ్యులర్ వ్యాయామం లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలు మీరు ఫిట్‌గా ఉండటానికి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు అందువల్ల గొంతు నొప్పితో పోరాడవచ్చు.
7. తగినంత నిద్ర పొందండి, అవసరమైన నిద్ర లేకుండా, రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్రమంగా బలహీనపడుతుంది, ఇది గొంతు నొప్పి నుండి చాలా తరచుగా లేదా నెమ్మదిగా కోలుకోవడానికి దారితీస్తుంది.

పిల్లలలో గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణం. దీన్ని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

గొంతునొప్పి యొక్క చాలా సందర్భాలలో, ముఖ్యంగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించేవి, వారం లేదా కొన్ని రోజులలో దానంతట అదే మెరుగుపడతాయి. కానీ మీరు స్ట్రెప్ థ్రోట్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటే, దానికి చికిత్స చేయడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

మీరు లేదా మీ పిల్లలకు జ్వరం (>101°F), నీళ్ళు కారడం, ఎరుపు మరియు వాపు టాన్సిల్స్, శరీర నొప్పి మరియు నోటి పైకప్పు వెనుక భాగంలో ఎర్రటి మచ్చలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మీరు వైద్య సంరక్షణను పొందాలి.

మీ నొప్పితో కూడిన గొంతు కోసం మీరు వైద్యుడిని చూడాల్సిన అవసరం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ చెక్‌లిస్ట్‌తో మీ లక్షణాలను సరిపోల్చండి: రోజు గడుస్తున్న కొద్దీ గొంతు నొప్పి మెరుగుపడుతుంది, మీరు వారి ఆహారాన్ని మార్చుకోవాల్సినంత వరకు నొప్పి వస్తుంది. అధిక జ్వరం (102°F లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) దద్దుర్లు, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి లేదా వాంతులు ఉన్నట్లయితే, మీకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు నొప్పి ఉంటే, మీకు చెవినొప్పి లేదా గొంతు నొప్పితో పాటు మెడలో నొప్పి ఉంటే, మీరు రక్తాన్ని చూసినట్లయితే లాలాజలం లేదా కఫం పైన పేర్కొన్నవేవీ జరగకపోతే, ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో మీ గొంతు నొప్పి చక్కబడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి, మీ కుటుంబ వైద్యుడు లేదా సాధారణ అభ్యాసకుడు పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో మరియు గొంతు నొప్పికి సరైన చికిత్స అందించడంలో మీకు సహాయపడగలరు. మీరు వంటి నిపుణులను కూడా చూడవచ్చు: ENT స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్

మీ స్థలం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. బుక్ అపాయింట్‌మెంట్!

గొంతు నొప్పి చికిత్స

వైరస్ల కారణంగా గొంతు నొప్పి సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం మరియు యాంటీబయాటిక్ చికిత్స అవసరం లేదు; బాక్టీరియా కారణానికి తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరం కావచ్చు.

1. అనాల్జెసిక్స్ లేదా నొప్పి నివారణ మందులు నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ ఆస్పిరిన్ గమనిక: పిల్లలకు ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్ ఇవ్వకండి, ఇది రేయ్స్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తుంది, ఇది కాలేయం మరియు మెదడును ప్రభావితం చేసే పిల్లలలో అరుదైన కానీ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్యం.
2. దగ్గు సిరప్‌లు కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు లాజెంజ్‌లు & దగ్గు సిరప్‌ల వాడకం కూడా గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
3. ఇతర మందులు మీ గొంతునొప్పి గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) వంటి అంతర్లీన కడుపు సమస్య కారణంగా సంభవించినట్లయితే, అప్పుడు సిఫార్సు చేయబడిన మందులు: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్, మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్ & కాల్షియం కార్బోనేట్ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు: ఒమెప్రజోల్, పాంటోప్రజోల్ & రాబెప్రజోల్ H2 బ్లాకర్స్ : ఫామోటిడిన్ & రానిటిడిన్

గొంతు నొప్పికి యాంటీబయాటిక్స్: అవునా కాదా? ఎక్కువగా, యాంటీబయాటిక్ అవసరం లేకుండా గొంతు నొప్పి ఒక వారంలో తగ్గిపోతుంది. కానీ మీ గొంతు నొప్పి 1-2 వారాల కంటే ఎక్కువ ఉంటే లేదా మీకు 100.4 °F కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత లేదా ఏదైనా ఇతర అసాధారణ లక్షణాలు ఉంటే, అప్పుడు మీకు యాంటీబయాటిక్ అవసరం కావచ్చు. మీరు లేదా మీ పిల్లవాడు స్ట్రెప్టోకోకస్ పయోజెనెస్ బాక్టీరియా కోసం పాజిటివ్ పరీక్షించినట్లయితే మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్స్ సూచించవచ్చు.

సాధారణంగా, అన్ని యాంటీబయాటిక్స్ పరిపాలన తర్వాత 24 నుండి 48 గంటలలోపు దాని ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. 2 వారాల పాటు ఉండే యాంటీబయాటిక్స్ కోర్సును పూర్తి చేయడం చాలా ముఖ్యం. యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి చేయడానికి లక్షణాలు కనిపించకుండా పోయినప్పటికీ మీరు మందులను కొనసాగించాలి.

యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి. చాలా గొంతు నొప్పి వైరల్ అయినందున, యాంటీబయాటిక్ ఉపయోగించడం వల్ల పరిస్థితి నయం కాదు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం ఖరీదైనది మాత్రమే కాకుండా అతిసారం & వాంతులు వంటి అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది. యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క దుర్వినియోగం మరియు మితిమీరిన వినియోగం యాంటీబయాటిక్ నిరోధకతకు దారి తీస్తుంది, ఇది యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది లేదా తొలగించే దృగ్విషయం. గొంతు నొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ

గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి: ఉప్పగా, కారంగా ఉండే, ఆమ్ల (నారింజ రసం వంటివి) లేదా పదునైన (బంగాళాదుంప చిప్స్ వంటివి) మీ పిల్లల గొంతును చికాకు పెట్టే ఆహారాలను నివారించండి. చప్పగా మరియు మృదువైన ఆహారాన్ని అతుక్కోండి, ఇది గొంతును చికాకు పెట్టకుండా ఆహారం గొంతు గుండా వెళ్ళడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. గొంతు తేమగా ఉండటానికి ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి. రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఆవిరి పీల్చడాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. గొంతు యొక్క విసుగు చెందిన కణజాలాలను ద్రవపదార్థం చేయడానికి మరియు ఉపశమనానికి సహాయం చేయడానికి దగ్గు చుక్కలను (లాజెంజెస్ వంటివి) పీల్చుకోండి. ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మిమ్మల్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడమే కాకుండా మీ గొంతును తేమగా ఉంచుతుంది, ఇది ఆహారాన్ని మింగడం సులభం చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో వెచ్చని సూప్ మరియు మృదువైన కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి ఎందుకంటే అలాంటి ఆహారాలు ఓదార్పునిస్తాయి మరియు మింగడానికి సులభంగా ఉంటాయి. గొంతును ఉపశమనం చేయడానికి మరియు చికాకును తగ్గించడానికి వెచ్చని నీరు, గోరువెచ్చని నిమ్మ నీరు లేదా మూలికా టీ వంటి వెచ్చని ద్రవాలను సిప్ చేయండి. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి ఎందుకంటే అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందేందుకు ఇది మాత్రమే ప్రభావవంతమైన మార్గం. గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మీరు పారాసెటమాల్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులను తీసుకోవచ్చు లేదా మీరు గొంతు లాజెంజ్‌లను ప్రయత్నించవచ్చు. మీ పిల్లవాడికి గొంతు నొప్పి ఉంటే, స్కూల్‌లోని ఇతర పిల్లలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండటానికి ఒకటి నుండి రెండు రోజుల వరకు అతన్ని/ఆమెను పాఠశాలకు పంపకుండా ఉండండి. మీకు నిరంతర దగ్గు వస్తుంటే, మీ దగ్గు రకాన్ని బట్టి దగ్గు సిరప్‌ని ప్రయత్నించండి. గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించండి. ~250 ml వెచ్చని నీటిలో అర టీస్పూన్ ఉప్పును కరిగించి, దానితో గొంతు వెనుక భాగంలో 3-4 సార్లు రోజూ పుక్కిలించండి. ఇది గొంతును తేమ చేస్తుంది మరియు నొప్పి మరియు గీతలు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మా ప్రత్యేక శ్రేణి ఉత్పత్తులతో సహజంగా ఆ బాధాకరమైన గొంతు నుండి ఉపశమనం పొందండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! గొంతు నొప్పి యొక్క సమస్యలు

బాక్టీరియా (స్ట్రెప్ థ్రోట్) వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. సాధారణం కానప్పటికీ, బాక్టీరియా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే స్ట్రెప్ గొంతు తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా వచ్చే కొన్ని సమస్యలు: సైనసిటిస్ (సైనస్‌ల ఇన్ఫెక్షన్) చెవి ఇన్ఫెక్షన్ గడ్డలు లేదా టాన్సిల్స్ చుట్టూ చీము పాకెట్స్ మెడలో శోషరస కణుపులు వాపు ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్ రుమాటిక్ జ్వరం (గుండె జబ్బు) పోస్ట్-స్ట్రెప్టోకోకల్ గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ (మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్ ) గొంతు నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

గొంతు నొప్పి వల్ల కలిగే నొప్పి & చికాకును తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. సాధారణ గృహ నివారణలలో కొన్ని:

అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. గొంతు నొప్పికి కారణమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. మీరు దీన్ని పచ్చి అల్లం రూట్, అల్లం మిఠాయి లేదా లాజెంజ్, అల్లం టీ లేదా అల్లం సప్లిమెంట్ మాత్రలు మరియు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

తేనె (సెహాద్): 2 టీస్పూన్ల తేనెను సమాన పరిమాణంలో అల్లం రసంతో కలపండి. దీన్ని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగాలి. ఈ సమ్మేళనం శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా దగ్గు మరియు గొంతు నొప్పికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గమనిక: ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనె ఇవ్వకండి.

వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లి సహజ యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇందులో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. మీ గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి వెల్లుల్లి రెబ్బను పీల్చుకోండి లేదా టీ రూపంలో అల్లంతో కలిపి తినండి. రెగ్యులర్ గా గార్లిక్ సప్లిమెంట్ తీసుకోవడం వల్ల గొంతు నొప్పిని నివారించవచ్చు.

పసుపు (హల్దీ): గొంతు నొప్పికి పసుపు ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. మీరు ఒక కప్పు వేడి నీటిలో అర టీస్పూన్ పసుపు మరియు అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలపండి మరియు దానితో పుక్కిలించవచ్చు. గొంతు నొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి మీరు ఒక కప్పు పాలలో అర టీస్పూన్ పసుపును కూడా జోడించవచ్చు. పసుపు కలిపిన పాలను నిప్పు మీద నెమ్మదిగా వేడి చేసి, ఈ పానీయాన్ని రోజుకు ఒకసారి తాగడం మంచిది.

చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫూల్) టీ: టీ బ్యాగ్‌ని ఒక కప్పు వేడినీటిలో వేసి, ఐదు నిమిషాల పాటు అలాగే ఉండనివ్వండి. మెరుగైన రుచి కోసం మీరు కొద్ది మొత్తంలో తేనె లేదా చక్కెరను జోడించవచ్చు.

జామపండు (ములేతి) టీ: ఒక టీస్పూన్ చూర్ణం చేసిన లికోరైస్ (ములేతి) & ఒక టీస్పూన్ బెల్లం పొడిని ఒక కప్పు వేడినీటిలో 3-5 నిమిషాలు నానబెట్టి తయారు చేసిన టీని త్రాగాలి. గొంతు నొప్పి & దగ్గుతో పోరాడటానికి మీరు లికోరైస్ నీటితో పుక్కిలించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గొంతు నొప్పి ఎంతకాలం ఉంటుంది? నేను త్వరగా గొంతు నొప్పిని ఎలా వదిలించుకోవాలి? గొంతు నొప్పి ఎప్పుడు తీవ్రంగా ఉంటుంది? గొంతు నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది? గొంతు నొప్పికి ఏ పానీయం సహాయపడుతుంది? ప్రస్తావనలు గొంతు నొప్పి. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ & కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా అక్టోబర్ 2021లో సమీక్షించబడింది. తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్టివ్ గొంతు నొప్పి. క్లినికల్ ఎవిడెన్స్ హ్యాండ్‌బుక్. BMJ పబ్లిషింగ్ గ్రూప్ యొక్క ప్రచురణ. రెన్నెర్ B, ముల్లెర్ CA, షెపర్డ్ A. ఫారింగైటిస్ (గొంతు నొప్పి) యొక్క ఏటియాలజీలో పర్యావరణ మరియు నాన్-ఇన్ఫెక్షన్ కారకాలు. ఇన్ఫ్లమ్ రెస్. 2012;61(10):1041-1052. థాంప్సన్ M, వోడికా TA, బ్లెయిర్ PS, మరియు ఇతరులు. పిల్లలలో శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల లక్షణాల వ్యవధి: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు BMJలో కనిపిస్తుంది. 2014;347:f7575]. BMJ. 2013;347:f7027. 2013 డిసెంబర్ 11న ప్రచురించబడింది. Tanz RR. గొంతు మంట. నెల్సన్ పీడియాట్రిక్ సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018;1-14.e2. కెనీలీ T. గొంతు నొప్పి. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2007;2007:1509. 2007 నవంబర్ 20న ప్రచురించబడింది.

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

స్పాండిలోసిస్‌ను సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, లంబార్ స్పాండిలోసిస్, వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, డిజెనరేటివ్ డిస్క్ డిసీజ్ అవలోకనం స్పాండిలోసిస్ అనేది వెన్నెముక యొక్క క్షీణించిన వ్యాధి, ఇది ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సుతో, శరీరం కీళ్ళు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాల సాధారణ దుస్తులు మరియు కన్నీటిని అనుభవిస్తుంది. వెన్నెముకలో ఈ మార్పులు సంభవించినప్పుడు, అది స్పాండిలోసిస్‌కు దారితీస్తుంది.

స్పాండిలోసిస్‌ను సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (మెడ యొక్క స్పాండిలోసిస్) మరియు లంబార్ స్పాండిలోసిస్ (లోయర్ బ్యాక్ స్పాండిలోసిస్)గా విభజించవచ్చు. వెన్నెముకలో నొప్పి మరియు దృఢత్వం స్పాండిలోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం. అప్పుడప్పుడు, స్పాండిలోసిస్ నొప్పి, జలదరింపు, తిమ్మిరి లేదా పాక్షిక లేదా పూర్తి పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన నాడీ సంబంధిత లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

సాధారణ వ్యాయామాలతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి స్పాండిలోసిస్ కారణంగా సంభవించే నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. నోటి మరియు సమయోచిత అనాల్జెసిక్స్, కండరాల సడలింపులు, ఫిజియోథెరపీ మరియు వ్యాయామాల కలయికను ఉపయోగించి స్పాండిలోసిస్ విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) వెన్నుపాము వెన్నుపాము నాడులు ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు అనుకరించే పరిస్థితులు స్పాండిలోలిస్థెసిస్ ప్రోలాప్స్డ్ ఇంటర్‌వెర్టెబ్రల్ డిస్క్ లంబార్ స్టెనోసిస్ వెన్నుపాములో కణితి/నెప్పూళి ఆరోగ్య పరీక్ష పారాస్పైనల్ ఆరోగ్య పరీక్ష X-రే గర్భాశయ cpine AP & పార్శ్వ X-రే కటి వెన్నెముక AP & మొత్తం వెన్నెముక యొక్క పార్శ్వ MRI స్క్రీనింగ్ CT స్కాన్ హెడ్ CT మైలోగ్రఫీ బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం శరీరం కాల్షియం విటమిన్ D (25 - OH) NCV ఎగువ లింబ్ NCV దిగువ లింబ్ చికిత్స NSAID అనాల్జెసిక్స్, Ibuprofensics, డిక్లోఫెనాక్ & పారాసెటమాల్ ఒపోయిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ట్రామాడోల్ & టాపెంటాడోల్ ఎముక మరియు కీళ్ల సంరక్షణ మందులు: హైలురోనిక్ యాసిడ్, గ్లూకోసమైన్ & కొండ్రోయిటిన్ కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్, టిజానిడిన్ & సైక్లోబెంజాప్రిన్ నరాల లక్షణాలకు మందులు: ప్రీగాబాలిన్ & గబాబాలిన్ & గబాబినేట్ ఖనిజాలు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ మరియు రుబేసియెంట్లను సప్లిమెంట్స్ శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ నిపుణులు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఫిజియోథెరపిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి స్పాండిలోసిస్ లక్షణాలు

వెన్నెముక యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్ల వయస్సు సంబంధిత దుస్తులు మరియు కన్నీటి వెన్నెముక యొక్క క్షీణత వ్యాధిని స్పాండిలోసిస్ అని పిలుస్తారు. ప్రభావిత ప్రాంతం ఆధారంగా రెండు రకాల స్పాండిలోసిస్ ఉన్నాయి:

సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ - మెడ ప్రాంతం యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, మరింత ఖచ్చితంగా వెన్నెముక యొక్క మొదటి ఏడు వెన్నుపూస. సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ యొక్క లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: మెడ యొక్క నొప్పి మరియు దృఢత్వం రేడియేటింగ్ లేదా పై అవయవాలలో పదునైన షూటింగ్ నొప్పి జలదరింపు మరియు/లేదా ఎగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి మైకము వెర్టిగో లేదా బ్యాలెన్స్ ఆఫ్ ఫీలింగ్ మెడలో గ్రైండింగ్ శబ్దం పక్కకి తిప్పుతారు

లంబార్ స్పాండిలోసిస్ - దిగువ వెన్నెముక యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది స్పిన్ యొక్క చివరి ఐదు వెన్నుపూస మరియు త్రికాస్థి ఎముకను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. లంబార్ స్పాండిలోసిస్ యొక్క లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: దిగువ వీపు నొప్పి మరియు దృఢత్వం క్రింది అవయవాలు మరియు పిరుదులలో రేడియేటింగ్ లేదా పదునైన షూటింగ్ నొప్పి క్రింది అవయవాలలో జలదరింపు మరియు/లేదా తిమ్మిరి ఎక్కువసేపు నిలబడలేకపోవడం లేదా నడవలేకపోవడం శరీరాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సమస్యలు కారణాలు స్పాండిలోసిస్

స్పాండిలోసిస్ అభివృద్ధికి కారణమయ్యే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి, అవి:

1. వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పులు వయస్సుతో, మన మానవ శరీరం కీళ్ళు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాల దుస్తులు మరియు కన్నీటిని అనుభవిస్తుంది. ఈ క్షీణత మార్పులు వెన్నెముకలో అలాగే ఇంటర్‌వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లలో ఉండే జెల్ ఎండబెట్టడం లేదా ఎండబెట్టడం రూపంలో సంభవిస్తాయి, వాటిని దృఢంగా మారుస్తాయి. ఈ మార్పులు ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి కూడా కారణమవుతాయి (అదనపు ఎముకల ప్రోట్రూషన్స్), నొప్పి మరియు దృఢత్వానికి దారి తీస్తుంది.

తగ్గిన డిస్క్ స్పేస్ కారణంగా వెన్నుపాము ప్రభావితమైనప్పుడు, కీళ్ళు మరియు ఆస్టియోఫైట్స్ యొక్క కుదింపు, నరాల లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.

1. వంశపారంపర్యత జన్యుపరమైన కారకాలు ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి మరియు డిస్క్‌ల క్షీణతను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది జన్యువులలో పాలిమార్ఫిజం (జన్యు శ్రేణి యొక్క రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వైవిధ్యాలలో మార్పులు) కారణమని చెప్పవచ్చు, దీని వలన కీళ్ళలో మంట వస్తుంది.
2. జీవనశైలి మరియు పర్యావరణ కారకాలు పేలవమైన భంగిమ, వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు స్థూలకాయం కీళ్ల అరిగిపోవడాన్ని మరియు తద్వారా స్పాండిలోసిస్‌కు కారణమవుతాయి. అధిక బరువులు ఎత్తడం లేదా వెన్నెముకకు గాయం అయిన చరిత్ర వంటి వృత్తిపరమైన ప్రమాదాలు కూడా స్పాండిలోసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. నీకు తెలుసా? టెక్స్ట్ నెక్, దీనిని టర్టిల్ నెక్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 21వ శతాబ్దపు సిండ్రోమ్, ఇది చాలా సేపు మొబైల్ స్క్రీన్‌లు లేదా టాబ్లెట్‌ల వైపు చూడటం వల్ల పదేపదే ఒత్తిడి కారణంగా మెడపై నిరంతర ఒత్తిడి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. టెక్స్ట్ నెక్ అంటే ఏమిటి మరియు దానిని నివారించడానికి చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! స్పాండిలోసిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

వయసు పెరిగే కొద్దీ స్పాండిలోసిస్ చాలా సాధారణం. స్పాండిలోసిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి మిమ్మల్ని ముందడుగు వేసే కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ఇవి:

1. వయసు 50 పైనే
2. స్త్రీ లింగం
3. వెన్నెముక/మెడకు గాయం/గాయం చరిత్ర
4. హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చరిత్ర
5. పేద భంగిమ
6. వ్యాయామం లేకపోవడం
7. ధూమపానం
8. అధిక తీవ్రత గల అథ్లెటిక్ కార్యకలాపాలు స్పాండిలోసిస్ నిర్ధారణ

స్పాండిలోసిస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది మూల్యాంకనాలను నిర్వహిస్తారు:

1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష మీ లక్షణాల ప్రారంభానికి సంబంధించిన ఏదైనా గత అనుభవానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలను డాక్టర్‌కు అవసరం. ఉమ్మడి దృఢత్వం, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలాన్ని తనిఖీ చేయడానికి క్షుణ్ణంగా, శారీరక పరీక్ష కూడా అవసరం కావచ్చు. డాక్టర్ వెన్నెముకను అంచనా వేయడానికి నాడీ పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు.
2. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఎక్స్-రే గర్భాశయ వెన్నెముక AP & పార్శ్వ - గర్భాశయ స్పాండిలోసిస్‌ను సూచించే ఎముక స్పర్స్ వంటి అసాధారణతలను అధ్యయనం చేయడానికి. X-రే కటి వెన్నెముక AP & పార్శ్వం - దిగువ వీపులో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. మొత్తం వెన్నెముక యొక్క MRI స్క్రీనింగ్ - మృదులాస్థి, నరాల మూలాలు, కండరాలు, వెన్నుపాము మరియు డిస్క్‌లు వంటి మృదు కణజాలాల వివరాలను అంచనా వేయడానికి. ఈ పరీక్ష X- కిరణాల కంటే వెన్నెముక కుదింపు లేదా హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌ను మరింత స్పష్టంగా చూపుతుంది. MRI నొప్పి యొక్క మూలం మరియు స్థానాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. CT స్కాన్ వెన్నెముక - వెర్టిగో, తలనొప్పులు మొదలైన నాడీ సంబంధిత లక్షణాల యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి. CT మైలోగ్రఫీ - వెన్నుపాము ప్రభావితం చేయబడిందో లేదో అధ్యయనం చేయడానికి, అవును అయితే ఏ మేరకు. ఈ పరీక్షలు సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ మీ నరాలను ఎలా మరియు ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తుందనే దానిపై మరిన్ని వివరాలను అందిస్తాయి. బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం శరీరం - సహసంబంధమైన బోలు ఎముకల వ్యాధిని తనిఖీ చేయడానికి, ఎముకలు కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా మరియు బలహీనంగా మారే పరిస్థితి.
3. ఇతర పరీక్షలు సీరం కాల్షియం - ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. విటమిన్ D (25 - OH) - శరీరంలో కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. నరాల కుదింపు అధ్యయనాలు - గర్భాశయ మరియు కటి స్పాండిలోసిస్ కోసం వరుసగా NCV అప్పర్ లింబ్ మరియు NCV లోయర్ లింబ్. జలదరింపు మరియు ప్రసరించే నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నరాల నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. ఎలెక్ట్రోమయోగ్రఫీ - కండరాలు సంకోచించేటప్పుడు మరియు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మీ కండరాలకు సందేశాలను ప్రసారం చేస్తున్నప్పుడు మీ నరాలలో విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలుస్తుంది. నీకు తెలుసా? మీ మెడ నొప్పి కూడా సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అని అర్ధం. ఇది వృద్ధాప్యం యొక్క సహజ ప్రక్రియగా తెలిసిన ఒక పరిస్థితి, ముఖ్యంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో. చాలా సందర్భాలలో, ఇది చివరి వరకు లక్షణరహితంగా ఉంటుంది కానీ మెడ నొప్పిని కలిగి ఉంటుంది. మెడ నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకండి మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడు అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి స్పాండిలోసిస్ నివారణ

స్పాండిలోసిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత పరిస్థితి, ఇది వెన్నెముక యొక్క క్షీణించిన మార్పులు మరియు దుస్తులు మరియు కన్నీటి ఫలితంగా సంభవిస్తుంది, కొన్ని అంశాలు స్పాండిలోసిస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాల సంభవనీయతను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, అవి: కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం. D, మరియు ఇతర ఖనిజాలు. శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత స్థాయిలో ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంత బహిర్గతం. గర్భాశయ మరియు నడుము వెన్నెముకలో బలం మరియు చలనశీలతను నిర్వహించడానికి రెగ్యులర్ వ్యాయామం. సాధారణ హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌ను నివారించడం. వెయిట్ లిఫ్టింగ్ సమయంలో సరైన ఎర్గోనామిక్స్ అనుసరించడం. వెన్నెముక యొక్క ఆకస్మిక జెర్కీ మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మెడ నొప్పి లేదా వెన్నునొప్పి యొక్క లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారినప్పుడు, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. స్పాండిలోసిస్ లక్షణాలతో సహాయం చేయగల వైద్యులు - ఆర్థోపెడిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఫిజియోథెరపిస్ట్ ఆర్థోపెడిషియన్లు ఎముకలు, కీళ్ళు, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులతో సహా వెన్నెముక యొక్క మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థకు గాయాలను భర్తీ చేయడంపై దృష్టి పెడతారు. జలదరింపు, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాల బలహీనత, వెర్టిగో మరియు తలనొప్పి వంటి నరాల సంబంధిత లక్షణాలను నిర్వహించడంలో న్యూరాలజిస్ట్‌లు మీకు సహాయపడగలరు. ఫిజియోథెరపిస్ట్ వెన్నెముకలో బలం మరియు చలనశీలతను పెంచడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి దిద్దుబాటు వ్యాయామాలతో సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి శిల్పాశెట్టిపై సెలబ్రిటీలు సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె యోగా మరియు ఫిట్‌నెస్ వీడియోలకు మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. స్పాండిలోసిస్ చికిత్స

స్పాండిలోసిస్ చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం నొప్పిని తగ్గించడం మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను పరిష్కరించడం. గర్భాశయ మరియు కటి స్పాండిలోసిస్ చికిత్సలో క్రింది మందులు ఉపయోగపడతాయి.

1. వైద్య నిర్వహణ

NSAID అనాల్జెసిక్స్ ఈ తరగతి మందులు నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ భోజనంతో పాటు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌కు చికాకు కలిగించవచ్చు. ఉదాహరణలు: ఇబుప్రోఫెన్ డిక్లోఫెనాక్ పారాసెటమాల్

ఒపోయిడ్ అనాల్జెసిక్స్‌ను నార్కోటిక్ మందులు అని కూడా పిలుస్తారు, నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు మరియు మొదటి పంక్తి మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందనప్పుడు ఇవి అవసరం కావచ్చు. ఈ సంభావ్య అలవాటు-ఏర్పడే మాత్రలను వైద్యుడు సూచించినప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ట్రామాడోల్ టాపెంటాడోల్

ఎముక మరియు కీళ్ల సంరక్షణ మందులు ఈ తరగతి మందులు సరళత మరియు సులభంగా కీళ్ల కదలికల కోసం కీళ్ల రాపిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: హైలురోనిక్ యాసిడ్ గ్లూకోసమైన్ కొండ్రోయిటిన్

కండరాల సడలింపులు స్పాండిలోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: Cyclobenzaprine   
Tizanidine Cyclobenzaprine Thiocolchicoside

నరాల లక్షణాలకు మందులు ఎగువ మరియు దిగువ అవయవాలలో ప్రసరించే నొప్పి, జలదరింపు మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణలు: ప్రీగాబాలిన్ గబాపెంటిన్ డులోక్సేటైన్

కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇది స్వల్ప కాలానికి లేదా నిరోధక నొప్పి లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి ఇంజెక్షన్‌గా కూడా సూచించబడవచ్చు. ఈ తరగతికి చెందిన మందులలో ప్రిడ్నిసోలోన్ కూడా ఉంటుంది. నోటి ప్రెడ్నిసోన్ యొక్క చిన్న కోర్సు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు సహాయపడవచ్చు.

నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి: అనుసరించాల్సిన మరియు చేయకూడనివి

విటమిన్లు మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ప్రత్యేక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఉదయం ఎండలో నడవడం విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచడానికి ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, బ్రోకలీ, కాలే, చిక్కుళ్ళు, టోఫులను ఆహారంలో తీసుకోవడం కాల్షియం స్థాయిలను పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

సమయోచిత అనాల్జేసిక్ మరియు రుబేసియెంట్స్ సమయోచిత అనాల్జెసిక్స్‌లో NSAID సన్నాహాలు, రుబేసియంట్స్, కూలింగ్ థెరపీ సన్నాహాలు మరియు హీట్ ప్యాడ్‌లు ఉన్నాయి. స్థానిక రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా సమయోచిత రుబేసియంట్స్ నొప్పిని తగ్గించవచ్చు.

1. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ చాలా తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న స్పాండిలోసిస్ యొక్క అధునాతన రూపాలు కలిగిన రోగులు, మందులు మరియు ఫిజియోథెరపీతో ఉపశమనం పొందలేరు, ఎండిపోయిన డిస్క్ లేదా వెన్నుపూసలోని ఇతర భాగాలను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఇది వెన్నుపాము నుండి కుదింపు నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది మరియు ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ జాయింట్‌ను సమీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. వారి నాడీ సంబంధిత సంకేతాలు మరియు వారి చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత వంటి లక్షణాలు తీవ్రమైతే, వారికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.

శస్త్రచికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: హెర్నియేటెడ్ డిస్క్ లేదా ఎముక స్పర్స్‌ను తొలగించడం వెన్నుపూస యొక్క భాగాన్ని తొలగించడం ఎముక అంటుకట్టుట మరియు హార్డ్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి మెడలోని ఒక భాగాన్ని ఫ్యూజ్ చేయడం స్పాండిలోసిస్ కోసం హోమ్-కేర్

స్పాండిలోసిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత పరిస్థితి, ఇది వెన్నెముకలో నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. మందులతో పాటు, క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వ్యాధి నుండి కొంత వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు.

1. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి.
2. కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.
3. డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి.
4. సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాల అప్లికేషన్ నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.
5. హాట్ ఫోమెంటేషన్ (పద్ధతి: ప్రభావిత ప్రాంతానికి తేమగా ఉండే వేడిని వర్తింపజేయడం) లేదా ఐస్ ప్యాక్ కూడా కొంత ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది.
6. వెన్నెముకకు మద్దతుగా గర్భాశయ కాలర్ లేదా లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్ వంటి గర్భాశయ మరియు నడుము మద్దతులను ఉపయోగించండి. ఇది మెడ/వెనుక కదలికను పరిమితం చేస్తుంది మరియు ఒత్తిడికి గురైన కండరాలు విశ్రాంతి మరియు కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, బ్రేస్‌ను ఎక్కువసేపు ధరించడం వల్ల కండరాల క్షీణత (వృధాగా మారడం)కి దారితీస్తుంది. అందువల్ల, వాటిని తక్కువ వ్యవధిలో మాత్రమే ధరించాలి.
7. మెట్రెస్ మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరిగ్గా లేకపోతే మార్చండి. మంచి మద్దతును అందించే వాటిని ఉపయోగించండి మరియు వెన్నెముకను స్థిరీకరించండి.

మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు వెన్నెముక యొక్క సహజ వక్రతను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే మంచి నిద్ర స్థానం. ఉత్తమ మరియు చెత్త స్లీపింగ్ స్థానాలు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి పాలు మాత్రమే తాగడం వల్ల మీ కాల్షియం RDAని చేరుకోవడంలో మీకు సహాయపడకపోవచ్చు, కాల్షియం యొక్క ఉత్తమ ఆహార వనరులలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, పాలు సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ కాల్షియం (RDA)ని అందుకోలేవు. సగటున, ఒక భారతీయ వయోజన వ్యక్తికి రోజుకు 600 mg కాల్షియం అవసరం. కానీ, 100 ml పాలు (ఆవు, గేదె) ~120 mg కాల్షియంను మాత్రమే అందించగలవు. కాబట్టి, మీ రోజువారీ అవసరాలను తీర్చడానికి, మీరు కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్లను తీసుకోవలసి రావచ్చు. అన్వేషించడానికి నొక్కండి! స్పాండిలోసిస్ యొక్క సమస్యలు

కొన్ని సందర్భాల్లో, స్పాండిలోసిస్ గర్భాశయ మైలోపతి వంటి తీవ్రమైన మరియు కోలుకోలేని నాడీ సంబంధిత సమస్యలకు కారణం కావచ్చు, ఇది బలహీనత మరియు వైకల్యానికి కారణమవుతుంది. ఇది క్వాడ్రిప్లెజియా వంటి పక్షవాతానికి దారి తీస్తుంది, ఇది మెడ కింద శరీరం పక్షవాతానికి గురవుతుంది. ఇది పారాప్లేజియా, రెండు కాళ్ల పక్షవాతానికి కూడా కారణం కావచ్చు.

స్పాండిలోసిస్‌కు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స నరాల గాయం, శస్త్రచికిత్స అనంతర కైఫోసిస్ లేదా మార్చబడిన భంగిమ వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. స్పాండిలోసిస్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, స్పాండిలోసిస్ నిర్వహణలో అనేక ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు సహాయపడతాయి. లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే ఎంపికల జాబితా ఇక్కడ ఉంది:

1. వ్యాయామం మరియు యోగా వెన్నెముక కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి కేంద్రీకరించే రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు మరియు యోగా స్పాండిలోసిస్ వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి.
2. ఫిజియోథెరపీ ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు, ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT), ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS), చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి మరియు నరాల నొప్పి నుండి కూడా నొప్పి నివారణను అందిస్తాయి. ఈ పునరావాస వ్యాయామాలు వెన్నెముక యొక్క ప్రధాన బలోపేతంపై దృష్టి పెడతాయి, వెన్నెముక యొక్క మొత్తం బలాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
3. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ స్పాండిలోసిస్ వల్ల వచ్చే మెడ నొప్పి మరియు వెన్నునొప్పి పరిధీయ ట్రిగ్గర్ పాయింట్లపై ఆక్యుపంక్చర్ లేదా ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు.
4. ఆయుర్వేదం వివిధ ఆయుర్వేద సన్నాహాలు నూనెలు మరియు కర్పూరం నూనె, మెంథాల్ నూనె, నువ్వుల నూనె మొదలైన వాటి రూపంలో స్థానికంగా నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో వర్తించవచ్చు. వారు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.
5. హోమియోపతి హోమియోపతి సన్నాహాలు, రుస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, కాల్కేరియా కార్బోనికా, కల్మియా లాటిఫోలియా మరియు పారిస్ క్వాడ్రిఫోలియా వంటివి స్పాండిలోసిస్ ఉన్న రోగులలో నొప్పి మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.
6. బాహ్య ఆర్థోసెస్ గర్భాశయ కాలర్‌లు మరియు లంబోసాక్రల్ బెల్ట్‌లు క్షీణించిన వెన్నెముకకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు స్పాండిలోసిస్ వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. వారు మరింత క్షీణతను నిరోధించడానికి లేదా నెమ్మదించడానికి కూడా సహాయపడవచ్చు.

మీరు మీ ఎముకలకు ఆకలితో ఉన్నారా? మీ ఎముకలు ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి ఈ త్వరిత సర్వేలో పాల్గొనండి. ఇక్కడ నొక్కండి

స్పాండిలోసిస్‌తో జీవించడం

స్థిరమైన మరియు సుదీర్ఘమైన నొప్పి కారణంగా స్పాండిలోసిస్ ఆందోళనకు గణనీయమైన మూలం. నొప్పి మరియు దృఢత్వం కారణంగా స్పాండిలోసిస్ ఉన్న రోగులు తరచుగా చురుకైన జీవనశైలిని ఆస్వాదించలేరు. నొప్పి యొక్క తీవ్రత ద్వారా జీవన నాణ్యత ఎక్కువగా నిర్వచించబడుతుంది మరియు వ్యాధి యొక్క స్వభావం కారణంగా రోగులు ఆందోళన మరియు నిరాశకు లోనవుతారు.

మీరు స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతుంటే, మీ వెన్నెముక మరింత దిగజారకుండా ఉండటానికి మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా అన్ని జాగ్రత్తలను అనుసరించండి మరియు మీ మందులను సకాలంలో తీసుకోండి. మీరు పెద్ద మొత్తంలో కిరాణా సామాగ్రి, నీటి బకెట్లు మొదలైన వాటిని మోయడం వంటి బరువులు ఎత్తడానికి అవసరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు. మీ ఇంటి పనులను సవరించండి, తద్వారా మీరు ముందుకు వంగడం అవసరం లేదు. మీ ఫిజియోథెరపిస్ట్ సలహా మేరకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్పాండిలోసిస్ నయం చేయగలదా? నాకు స్పాండిలోసిస్ ఉంటే నేను ఏ వ్యాయామాలు చేయాలి? వెన్నునొప్పిని తగ్గించడానికి బెల్ట్ సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు Cervical Spondylosis. డేనియల్ టి కువో, ప్రసన్న తాడి. StatPearls పబ్లిషింగ్. జనవరి 2021 సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ మరియు మెడ నొప్పి. అలన్ ఐ బైండర్. BMJ. 2007 మార్చి 10; 334(7592): 527–531 లంబార్ స్పాండిలోసిస్: క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్ మరియు చికిత్స విధానాలు. కింబర్లీ మిడిల్టన్, డేవిడ్ ఇ ఫిష్. కర్ రెవ్ మస్క్యులోస్కెలెట్ మెడ్. 2009 జూన్; 2(2): 94–104 సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ నొప్పి నిర్వహణలో హోమియోపతిక్ థెరపీ: యాదృచ్ఛిక, డబుల్ బ్లైండ్, ప్లేసిబో-నియంత్రిత విచారణ. జయ గుప్తా, రమేష్ బావస్కర్ మరియు ఇతరులు. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ హోమియోపతి. 2020 మస్క్యులోస్కెలెటల్ పరిస్థితులు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. స్పాండిలోసిస్. MeSH. NCBI.

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

ఒత్తిడిని ప్రెజర్, టెన్షన్ మరియు స్ట్రెయిన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఒత్తిడి అనేది ప్రమాదం లేదా సవాలు సమయంలో శరీరం యొక్క సహజ ప్రతిచర్య. ఇది ప్రమాదాన్ని తప్పించుకోవడానికి లేదా ఎదుర్కోవడానికి దాని వ్యవస్థలను సిద్ధం చేసే హార్మోన్లతో శరీరాన్ని నింపుతుంది. దీనిని సాధారణంగా ఫైట్-ఆర్-ఫ్లైట్ మెకానిజం అని పిలుస్తారు. శరీరం కార్టిసాల్, ఎపినెఫ్రైన్ మరియు నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ అనే రసాయనాలను పెద్ద మొత్తంలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి రక్తపోటు పెరుగుదల, కండరాల సంసిద్ధత, చెమట మరియు చురుకుదనాన్ని పెంచుతాయి.

ఒత్తిడి సాధారణంగా ట్రిగ్గర్‌ల వల్ల వస్తుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరికి వేర్వేరు ఒత్తిడి ట్రిగ్గర్లు ఉంటాయి. సర్వేల ప్రకారం పని ఒత్తిడి అగ్రస్థానంలో ఉంది. పని కాకుండా ఒత్తిడికి ప్రధాన వనరులు ఆర్థిక, సంబంధాలు, సంతాన సాఫల్యం మరియు రోజువారీ అసౌకర్యాలు.

ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో ఒక సాధారణ భాగం అయితే, పునరావృతమయ్యే ఒత్తిడి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు మరియు మొత్తం శ్రేయస్సుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలకు కారణం కావచ్చు ఉదాహరణకు ఆందోళన, నిరాశ మరియు గుండె సమస్యలు. అధిక ఆందోళన, రాత్రి నిద్రలేకపోవడం మరియు శరీర నొప్పులతో సహా వివిధ మార్గాల్లో ఒత్తిడి వ్యక్తమవుతుంది.

ఒత్తిడి వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుందని ఎవరైనా భావిస్తే, సహాయం కోసం చేరుకోవడానికి ఇది సమయం. ఒత్తిడి చికిత్సలో ప్రధానంగా పరిస్థితిని నిర్వహించడం, ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు చికిత్సలను ప్రారంభించడం వంటివి ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ హృదయనాళ వ్యవస్థ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ నాడీ వ్యవస్థ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన ఒత్తిడి రుగ్మత (ASD) పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) సైకోటిక్ డిజార్డర్ ట్రీట్‌మెంట్ థెరపీ/కౌన్సెలింగ్: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, యాక్సెప్టెన్స్ అండ్ కమిట్‌మెంట్ థెరపీ, సైకోడైనమిక్ థెరపీ & పాజిటివ్ సైకాలజీ థెరపీ మందులు: స్లీపింగ్ పిల్స్ మరియు ట్రాంక్విలైజర్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్ పిల్స్ మరియు ట్రాంక్విలైజర్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్ స్పెషలిస్ట్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్ సైకియాట్రిస్ట్ ఇన్ స్పెషలిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్

పని స్థలం నుండి ఇంటి వరకు అనేక విభిన్న పరిస్థితులలో అనుభవించే నాలుగు ప్రధాన రకాల ఒత్తిడిని ఒక అధ్యయనం వివరించింది. అవి ముఖ్యంగా విద్యార్థి జీవితానికి సంబంధించినవి. వాటిలో ఉన్నవి:

1. సమయ ఒత్తిడి: మీరు సమయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మరియు మరింత ప్రత్యేకంగా అవసరమైన అన్ని పనులను పూర్తి చేయడానికి మీకు తగినంత సమయం లేనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.
2. ముందస్తు ఒత్తిడి: ఈ రకమైన ఒత్తిడి పరీక్ష, అసైన్‌మెంట్ లేదా ప్రెజెంటేషన్‌కు ముందు కనిపిస్తుంది.
3. సిట్యుయేషనల్ స్ట్రెస్: ఈ రకం సాధారణంగా కోవిడ్-19 యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితిలాగా నియంత్రించలేని కలతపెట్టే లేదా భయంకరమైన పరిస్థితుల్లో అనుభవించబడుతుంది.
4. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం: ఇది ఒంటరిగా లేదా సమూహంగా ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులను చూడాలనే ఆత్రుతగా అనిపించినప్పుడు. ఒత్తిడి స్థాయిలు
5. తీవ్రమైన ఒత్తిడి: ఈ రకమైన ఒత్తిడి సాధారణంగా స్వల్పకాలికంగా ఉంటుంది మరియు రోజువారీ జీవితంలో ఎదురయ్యే సానుకూల లేదా ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తుంది.
6. ఎపిసోడిక్ అక్యూట్ స్ట్రెస్: ఎపిసోడిక్ అక్యూట్ స్ట్రెస్ అంటే పదే పదే టైట్ వర్క్ డెడ్‌లైన్స్ కారణంగా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు తరచుగా సంభవిస్తాయి. ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్మికులు వంటి అధిక-ఒత్తిడి ఉద్యోగాలు ఉన్న నిపుణులలో ఇది కనిపిస్తుంది. ఎపిసోడిక్ తీవ్రమైన ఒత్తిడితో తరచుగా కనిపించే 2 ప్రధాన వ్యక్తిత్వ రకాలు ఉన్నాయి.

టైప్ ఎ పర్సనాలిటీలు: ఈ వ్యక్తులు అవుట్‌గోయింగ్, ప్రతిష్టాత్మకమైన, కఠినంగా వ్యవస్థీకృతమైన, అత్యంత స్థితి-స్పృహ, అసహనం, ఆత్రుత, చురుకైన మరియు సమయ నిర్వహణపై శ్రద్ధ కలిగి ఉంటారు. టైప్ A వ్యక్తిత్వాలు తరచుగా అధిక-సాధించే “వర్క్‌హోలిక్‌లు” మరియు వాస్తవానికి అపారంగా మారే పనులను పూర్తి చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. "ఆందోళనపరుడు": చింతించే వ్యక్తి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై ఎపిసోడిక్ తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగించే దాదాపు ఎడతెగని ప్రతికూల ఆలోచనలతో ఉంటాడు. ఈ ప్రతికూల ఆలోచనాపరులు కూడా ఎక్కువ ఉద్రేకం మరియు ఉద్రిక్తత కలిగి ఉంటారు, కానీ కోపంగా మరియు శత్రుత్వం కంటే ఎక్కువ ఆత్రుతగా మరియు నిరాశకు గురవుతారు. వారి ఆలోచనలు తరచుగా "ఏమిటి ఉంటే...."తో నిండి ఉంటాయి. ప్రకటనలు.

1. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: ఈ రకం దీర్ఘకాలికమైనది మరియు అంతం లేనిది మరియు తప్పించుకోలేనిదిగా కనిపిస్తుంది. ఇది బాధాకరమైన అనుభవాలు, చిన్ననాటి గాయం, జీవిత భాగస్వామితో వ్యక్తిగత సమస్యలు లేదా పని ఒత్తిడి నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. నీకు తెలుసా? యూస్ట్రెస్ అనేది ఆహ్లాదకరమైన మరియు ఉత్తేజకరమైన ఒక రకమైన ఒత్తిడి. ఇది ఆడ్రినలిన్ పెరుగుదలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు గడువుకు అనుగుణంగా స్కీయింగ్ లేదా రేసింగ్ వంటి కార్యకలాపాల సమయంలో సాధారణంగా కనిపించే సానుకూల రకం ఒత్తిడి. ఆడ్రినలిన్ మరియు దాని ప్రభావాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఒత్తిడి లక్షణాలు

దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మనస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు శరీరంపై అరిగిపోయేలా చేస్తుంది. ఇది శారీరక, భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. అవి: శారీరక లక్షణాలు: శరీర నొప్పులు తలనొప్పి వికారం అజీర్ణం మలబద్ధకం విరేచనాలు ఛాతీలో నొప్పి దడ (గుండె పరుగెత్తినట్లుగా అనిపించడం) అలసట మైకము అధిక రక్తపోటు కండరాల ఉద్రిక్తత టెంపోర్ప్-మాండిబ్యులర్ కీళ్ల సమస్యలు (దవడ బిగించడం వల్ల) బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అసంకల్పితంగా లేదా వణుకు. పీరియడ్స్ తప్పిన పీరియడ్స్ సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జబ్బు పడటం తగ్గిపోయిన లిబిడో ఎమోషనల్ లక్షణాలు ఎక్కువగా అనిపించడం రేసింగ్ ఆలోచనలు ఏకాగ్రతలో కష్టం చికాకుగా ఉండటం నిరంతరం ఆందోళన చెందడం, ఆత్రుతగా ఉండటం లేదా భయపడటం ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం సమస్యాత్మకమైన నిద్ర విధానాలను అనుభవించడం. సమయం వస్తువులను లేదా వ్యక్తులను నివారించడం సాధారణం కంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ తాగడం లేదా ధూమపానం చేయడం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా తాగడం లేదా ధూమపానం చేయడం అన్ని సమయాలలో ఆందోళన చెందడం లైంగిక సమస్యలను ఎదుర్కొవడం ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు నెయిల్ కొరికే పేసింగ్ అసాధారణ వైఫల్యం లేదా రోజువారీ బాధ్యతలను పూర్తి చేయడంలో ఆలస్యం లేదా పాఠశాల లేదా పని పనితీరులో అసాధారణమైన కోరిక సాంఘిక ఐసోలేషన్ తరచుగా అబద్ధాలు చెప్పడం ఇతర వ్యక్తులతో కలవడం మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, ఒత్తిడి అనేది ఊహించదగిన జీవరసాయన, శారీరక మరియు ప్రవర్తనా మార్పులతో కూడిన ఏదైనా అసౌకర్య భావోద్వేగ అనుభవం. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! ఒత్తిడి కారణాలు

ఒత్తిడి అనేది వివిధ విషయాల వల్ల మరియు జీవితంలోని వివిధ దశలలో కనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగత మరియు పర్యావరణ కారకాల ప్రకారం ఒత్తిడికి సంబంధించిన ఫలితాలు మారవచ్చు. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే సంఘటనలు మానసిక స్థితి, శ్రేయస్సు, ప్రవర్తన మరియు ఆరోగ్యంపై ప్రధాన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. బాల్యం లేదా కౌమారదశలో ఒత్తిడి పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఒత్తిడిని కలిగించే అత్యంత విస్తృతంగా అధ్యయనం చేయబడిన కార్యకలాపాలు:

1. వయొలెన్స్ స్టడీస్ ప్రకారం చాలా మంది యువకులు తమను పెద్దలు దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించినప్పుడు, బెదిరింపులకు గురైనప్పుడు, నేరపూరితంగా దాడికి గురైనప్పుడు లేదా గృహ హింసను చూసినప్పుడు వారి ప్రవర్తనా, భావోద్వేగ లేదా అభ్యాస సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తారు. హింసను బహిర్గతం చేయడం వంటి అనుభవాల యొక్క అంతగా తెలియని ప్రతికూల ప్రభావం పిల్లల శరీరం లోపల దాచిన భౌతిక మార్పులకు దారి తీస్తుంది, ఇది జీవితకాల ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూల మార్గంలో ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. దుర్వినియోగం ఇది లైంగిక, శారీరక లేదా భావోద్వేగ దుర్వినియోగం రూపంలో ఉంటుంది. అత్యంత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దుర్వినియోగం చేయబడిన పిల్లలు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) యొక్క అనేక సంకేతాలను ప్రదర్శించవచ్చు. పిల్లలుగా దుర్వినియోగం చేయబడిన లేదా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన వ్యక్తులు ఒత్తిడికి సున్నితంగా ఉండవచ్చని కూడా పెరుగుతున్న ఆధారాలు ఉన్నాయి.
3. విడాకులు/వైవాహిక వైరుధ్యం అధ్యయనాల ప్రకారం, విడాకులు తీసుకున్న తల్లిదండ్రుల వయోజన సంతానం ప్రస్తుత జీవిత ఒత్తిడి, కుటుంబ సంఘర్షణ మరియు వారి తల్లిదండ్రులు విడాకులు తీసుకోని వారితో పోలిస్తే స్నేహితుల మద్దతు లేకపోవడాన్ని నివేదించారు.
4. పరీక్ష ఒత్తిడి పిల్లలు పరీక్షల సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు మరియు పాఠశాలలచే ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు ఇది సాధారణం. కానీ పరీక్ష ఒత్తిడి పిల్లలకి ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహంగా అనిపించవచ్చు మరియు ఇది వారి నిద్ర లేదా ఆహారపు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తుంది.

గమనిక: నేటి పిల్లలలో సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో బాల్య ఒత్తిడి ఒకటిగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. రాణించాలనే బలవంతపు అవసరం, జీవితంలోని ప్రతి అంశంలో పోటీపడటం మరియు తోటివారి ఒత్తిడితో పిల్లలు వివిధ స్థాయిలలో ఒత్తిడికి గురవుతారు.

చిన్ననాటి ఒత్తిడిని అర్థం చేసుకోండి: ట్రిగ్గర్స్, లక్షణాలు మరియు తల్లిదండ్రులు ఎలా సహాయపడగలరు. ఇప్పుడు చదవండి!

యుక్తవయస్సులో ఒత్తిడి చాలా విషయాలు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. మీ జీవితంలో జరిగిన ఒక పెద్ద సంఘటన లేదా పరిస్థితి కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతారు లేదా ఇది చాలా చిన్న విషయాలతో కూడి ఉండవచ్చు. పెద్దలలో ఒత్తిడికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:

1. వ్యక్తిగత కారణాలు కొన్ని సాధారణ కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మన వ్యక్తిగత జీవితాలు మరియు సంబంధాలలో కష్టాలు ఇల్లు మారడం, బిడ్డను కనడం లేదా ఎవరినైనా చూసుకోవడం ప్రారంభించడం వంటి ఊహించని జీవిత మార్పులు కీలను తప్పుగా ఉంచడం లేదా ముఖ్యమైన వస్తువును తీసుకురావడం మర్చిపోవడం వంటి చిన్న చిన్న అసౌకర్యాలు. అప్పులు లేదా రోజువారీ నిత్యావసర వస్తువులను కొనుగోలు చేయడంలో కష్టపడటం, స్వయంగా లేదా సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య సమస్యలు గర్భం మరియు పిల్లలు నిర్వహణ లేదా అద్దె వంటి గృహ సమస్యలు డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు లేదా ఆలస్యంగా ఉన్నప్పుడు ఒంటరిగా మరియు మద్దతు లేని ఒత్తిడి

గమనిక: డ్రైవింగ్ ప్రేరేపిత ఒత్తిడి అనేది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య, ఇది నిరాశ, ఆందోళన మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వాహనంలో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల ప్రతిరోజూ ఎక్కువ మంది దీనికి లొంగిపోతున్నారు.

డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఒత్తిడిని తగ్గించే మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. వృత్తిపరమైన కారణాలు ఒత్తిడి అనేది కార్యాలయానికి సంబంధించిన సాధారణ అంశంలాగా అనిపించవచ్చు, అయితే పర్యవేక్షకులు మరియు సహోద్యోగుల నుండి తక్కువ లేదా సహాయం మరియు మద్దతు లేనప్పుడు ఒత్తిడి ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. పని-సంబంధిత ఒత్తిడి తరచుగా ఉద్యోగం రూపకల్పన మరియు పేలవమైన నిర్వహణ వంటి సంస్థ యొక్క పని వ్యవస్థ మరియు సంస్థలో మద్దతు లేకపోవడం వల్ల కలుగుతుంది. వర్క్‌ప్లేస్ ఒత్తిడి వీటిని కలిగి ఉంటుంది: పనిలో అసంతృప్తిగా ఉండటం లేదా ఎక్కువ పని ఒత్తిడి ఎక్కువ కాలం పని గంటలు పేలవమైన పని నిర్వహణ మీ పనిపై అస్పష్టమైన అంచనాలు నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియలో ప్రమేయం లేదు ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో పని చేయడం రద్దు చేసే ప్రమాదం ముందు ప్రసంగాలు చేయవలసి ఉంటుంది. పనిలో సహోద్యోగుల వివక్ష లేదా వేధింపు మీకు తెలుసా? 'కార్పొరేట్ ఇండియాలో ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్య స్థితి' అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో, కార్పొరేట్ భారతదేశంలోని ప్రతి ఇద్దరు ఉద్యోగులలో ఒకరు ఆందోళన మరియు నిరాశతో బాధపడుతున్నారని తేలింది. ఈ మానసిక అనారోగ్యానికి ట్రిగ్గర్ కారణం సుదీర్ఘంగా కొనసాగుతున్న పని ఒత్తిడి. కార్యాలయంలో ఎలా నిరుత్సాహపడాలో చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలు

స్ట్రెస్సర్ అనేది ఒత్తిడిని కలిగించే సంఘటన లేదా పరిస్థితి. ఒత్తిడికి సంబంధించిన ప్రతిచర్యలు జన్యుశాస్త్రం, ప్రారంభ-జీవిత వాతావరణం మరియు గాయం ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయి మరియు వివిధ వ్యక్తులలో ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలో తేడాలకు దోహదం చేస్తాయి. ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలు: మానసిక కారకాలు ఇవి వ్యక్తిని మానసికంగా మరియు/లేదా సామాజికంగా ప్రభావితం చేసే లక్షణాలు లేదా అంశాలు. ఇటువంటి కారకాలు వ్యక్తులు వారి సామాజిక వాతావరణానికి సంబంధించి మరియు ఇవి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో వివరిస్తాయి. ఒత్తిడిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని మానసిక కారకాలు: తక్కువ ఆత్మగౌరవం తగ్గిన ఆత్మవిశ్వాసం వ్యక్తిత్వ రకాలు ఒంటరితనం ఎక్కువగా ఆలోచించడం జీవనశైలి కారకాలు ఒత్తిడి అభివృద్ధిలో జీవనశైలి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఒక వ్యక్తికి మంచి అనుభూతిని కలిగించడమే కాకుండా, కొన్ని వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, జీవితకాలం పొడిగిస్తుంది, డబ్బును ఆదా చేస్తుంది మరియు అనేక ఇతర మార్గాల్లో ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలుగా పని చేసే కొన్ని జీవనశైలి ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: తగినంత వ్యాయామం చేయకపోవడం చాలా జంక్ ఫుడ్ తినడం తగినంత నిద్ర లేకపోవడం ధూమపానం ఎక్కువగా మద్యం సేవించడం

గమనిక: ఒత్తిడి మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం గుర్తించబడనప్పటికీ, రోజువారీ ఒత్తిడికి గురయ్యే వ్యక్తులు తరచుగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే మార్గాల్లో పనిచేస్తారు.

ఒత్తిడి మీ హృదయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!

ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు ఒత్తిడి లక్షణాలు శరీరం, ఆలోచనలు మరియు భావాలు మరియు ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. జన్యుపరమైన దుర్బలత్వం, కోపింగ్ స్టైల్, వ్యక్తిత్వ రకం మరియు సామాజిక మద్దతు వంటివి ఒత్తిడికి గురికావడాన్ని ప్రభావితం చేసిన అంశాలు. ఒత్తిడి మొత్తం శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది, తద్వారా అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. ఒత్తిడి కణజాల స్వరూపాన్ని మరియు హార్మోన్ల యంత్రాంగాన్ని మార్చగలదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వివిధ అవయవ వ్యవస్థలపై దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు మరియు ఇతర వ్యాధులతో దాని సంబంధం: ఒత్తిడి మరియు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేది ఒత్తిడికి లోనయ్యే ప్రాంతం. మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ మరియు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన మధ్య సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ అణచివేతను కలిగిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి.

రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మధ్యవర్తిత్వం వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సైటోకిన్‌లు ఒత్తిడి-ప్రేరేపిత రోగనిరోధక కణాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడతాయి, ఇవి నాడీ వ్యవస్థకు అభిప్రాయాన్ని తెలియజేస్తాయి, మెదడులోని ఒత్తిడి హార్మోన్ల విడుదలను మరింత మాడ్యులేట్ చేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సమయంలో, న్యూరోఇమ్యూన్ అక్షం ఎక్కువగా ప్రేరేపిస్తుంది మరియు విచ్ఛిన్నమవుతుంది, తద్వారా న్యూరోఎండోక్రిన్/ఇమ్యూన్ అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది, ఇది దీర్ఘకాలిక తక్కువ-స్థాయి మంటను కలిగిస్తుంది, వివిధ అనారోగ్యాలకు పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు జీర్ణకోశ రుగ్మతలు కడుపులో పుండు (PU) మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ (UC) వంటి గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ వ్యాధులు ఒత్తిడి ద్వారా బాగా ప్రభావితమవుతాయి. ఫంక్షనల్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ డిజార్డర్స్ (FGD), ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) మరియు గ్యాస్ట్రో-ఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) వంటి జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఇతర సాధారణ దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలలో కొన్ని ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు రోగలక్షణ ప్రకోపణతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఒత్తిడి మరియు హృదయ సంబంధ రుగ్మతలు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (CHD) మరియు CHD మరణాలకు మానసిక ఒత్తిడి ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. అధ్యయనాలు జీవిత ఒత్తిడి మరియు మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ (గుండెపోటు) మరియు ఆకస్మిక మరణం మధ్య సానుకూల సంబంధాన్ని కనుగొన్నాయి. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ పనిలో మరియు ఇంటి వద్ద ఒత్తిడి, ఆర్థిక ఒత్తిడి మరియు గత సంవత్సరంలో ప్రధాన జీవిత సంఘటనలు వంటి నాలుగు ఒత్తిడి కారకాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నివేదించబడింది. ఒత్తిడి మరియు క్యాన్సర్ రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు ఒత్తిడి మధ్య సంబంధం ప్రత్యేక శ్రద్ధను పొందింది. అయినప్పటికీ, మానసిక ఒత్తిడికి మరియు సాధారణ కణాలను క్యాన్సర్ కణాలుగా మార్చడానికి మధ్య సంబంధం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. మానసిక జోక్యాలు క్యాన్సర్ రోగులలో ఒత్తిడిని తగ్గించగలవా, తద్వారా రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు బహుశా మనుగడను పొడిగించగలదా అనేది ప్రస్తుతం అధ్యయనం చేయబడుతున్న ఒక ప్రాంతం. ఒత్తిడి మరియు మనోవిక్షేప రుగ్మతలు ఇటీవలి జీవిత సంఘటనల మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడానికి చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి, ఇది మానసిక అనారోగ్యం యొక్క ఆగమనానికి దోహదం చేస్తుంది. ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు మరియు మానసిక అనారోగ్యం మధ్య అనుబంధం ఈ వ్యాధి ద్వారా ఉంది. ఈ పరికల్పనకు మద్దతు ఇచ్చే సాక్ష్యం నిశ్చయాత్మకమైనది కానప్పటికీ, ఇది శారీరక లేదా వైద్య అనారోగ్యంతో సంబంధం కంటే బలంగా ఉంది. ఇటీవలి జీవిత సంఘటనలు న్యూరోసిస్ (మానసిక అనారోగ్యం), న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్ (మిశ్రమ నిస్పృహ అనారోగ్యం) మరియు స్కిజోఫ్రెనిక్ ఎపిసోడ్‌లలో (వాస్తవికతతో సంబంధాన్ని కోల్పోవడం) ప్రేరేపించే కారకంగా పనిచేస్తాయి.

మహమ్మారి సంబంధిత ఒత్తిడి నిజమే! COVID-19 మహమ్మారి అనేక రకాల ఒత్తిళ్లను సృష్టించింది, వాటిలో కొన్ని బాధానంతర ఒత్తిడి (PTS) వంటి లక్షణాల వంటి తీవ్రమైన ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. COVID-19 మహమ్మారి సమయంలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి చిట్కాలను తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఆందోళన మరియు మాంద్యం యొక్క పూర్వగామిగా ఒత్తిడి ఒత్తిడి అనేది ఆందోళనకు ఒక సాధారణ ట్రిగ్గర్ మరియు ఆందోళన రుగ్మత అభివృద్ధిని నివారించడానికి ఆందోళన లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఆందోళన యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా పనిలో లేదా వ్యక్తిగత జీవితంలో ఒకరి పరిస్థితులపై నియంత్రణ లేకపోవడంతో ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతాయి.

డిప్రెషన్ విస్తృతంగా ఆమోదించబడింది మరియు ఒత్తిడితో ముడిపడి ఉంటుంది. సాధారణ లక్షణాలు కలత నిద్రపోయే విధానాలు, అలసట, మద్యం సేవించడం, కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పులు, బలహీనమైన స్వీయ-గౌరవం లేదా స్వీయ-విలువ లేకపోవడం, వివిధ రకాలైన ఇతరులలో. ఒత్తిడి మరియు ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఆస్తమా: ఒత్తిడి అలెర్జీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రతిస్పందనను పెంచుతుంది. ఉబ్బసంలో, బాహ్య మరియు అంతర్గత కారకాలు రెండూ పాల్గొంటాయి మరియు మానసిక ఒత్తిళ్ల యొక్క తీవ్రమైన ప్రభావాల ద్వారా అంతర్గత అంశం ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA): RA అనేది శరీరం తనంతట తానుగా మారడాన్ని కలిగి ఉంటుంది (స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిస్పందన), ఇది స్వీయ-విధ్వంసక వ్యక్తిత్వం వ్యక్తమవుతుందని ఊహించబడింది; అనేక మంది పరిశోధకులు RA బాధితులు మరియు ఇతరుల మధ్య వ్యక్తిత్వ వ్యత్యాసాలను కనుగొన్నారు. మైగ్రేన్: ఈ తలనొప్పులు తలపై ఒకవైపు కరోటిడ్ ధమనుల సంకోచం మరియు వ్యాకోచం ఫలితంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనల ద్వారా ప్రేరేపించబడాలి. డయాబెటిస్: డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ వంటి ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలతో మానసిక ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాలు సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని రుజువు ఉంది. అదనంగా, 5 మరియు 9 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల కుటుంబంలో సంభవించే వాస్తవ లేదా బెదిరింపు నష్టాల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలను కలిగి ఉన్న పిల్లలకు టైప్ I (జువెనైల్) మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నిర్ధారణ

ఒత్తిడిని నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు. ఒత్తిడి నిర్ధారణలో వ్యక్తిగత మరియు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర, రక్తం మరియు మూత్ర పరీక్షలు మరియు వివిధ వైద్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి ఇతర అంచనాలు ఉండవచ్చు.

క్షుణ్ణంగా, ఒత్తిడి-ఆధారిత, ముఖాముఖి వైద్య ఇంటర్వ్యూ ప్రస్తుతం ఒత్తిడి మరియు దాని ప్రభావాలను నిర్ధారించడానికి అత్యంత ఆచరణీయ మార్గం. ఈ సంక్లిష్టమైన ఇంకా చాలా సాధారణ రుగ్మతను నిర్ధారించడానికి క్లీనర్ మెథడాలజీని అభివృద్ధి చేయడం భవిష్యత్ పరిశోధన కోసం మిగిలి ఉంది. ఒత్తిడి నివారణ

నేటి ప్రపంచంలో ఒత్తిడి అనేది రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. ఒత్తిడిని నివారించడం అనేది అసాధ్యమైన పనిలా కనిపించవచ్చు కానీ ఈ రోజువారీ వ్యూహాలను ప్రయత్నించడం వలన దానిని చాలా వరకు నిరోధించవచ్చు. భావాలు, లేదా భావోద్వేగాలు మూడ్‌కు ఆటంకం కలిగించకుండా పని మరియు పనులను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడం వలన నిర్మాణాలను నివారించడం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు తగినంత నిద్ర పొందడం ద్వారా సానుకూలంగా ఉండటం, కృతజ్ఞతా భావాన్ని పాటించడం మరియు రోజు లేదా జీవితంలోని మంచి భాగాలను గుర్తించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మీరు అన్నింటినీ నియంత్రించలేరని అంగీకరించడం, మార్చలేని పరిస్థితులను వదిలించుకోవడానికి మార్గాలను కనుగొనడం బిజీగా లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు అదనపు బాధ్యతలకు "నో" చెప్పడం నేర్చుకోవడం మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా ఉంచే, మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే, భావోద్వేగ మద్దతును అందించే వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం బాధ్యతలను సమతుల్యం చేయడం. ఇతర కార్యకలాపాలతో మీరు ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని సమర్థవంతంగా నివారించడం మీకు తెలుసా? ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడే అనేక ఆహారాలలో పోషకాలు ఉంటాయి. సహజంగా ఒత్తిడి ఉపశమనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఈ ఆహారాలు మరియు పానీయాలలో కొన్నింటిని మీ ఆహారంలో ఎలా చేర్చుకోవాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మానసిక వైద్యుడు మందుల ద్వారా ఒత్తిడికి చికిత్స అందిస్తారు. కానీ మీరు అంతర్లీన కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటే, కింది నిపుణులు సహాయపడగలరు:

ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ లైఫ్ కోచ్

మీరు ఆలోచనలతో విపరీతంగా ఉన్నట్లు భావిస్తే, మీ కోపింగ్ మెకానిజంగా డ్రగ్స్ లేదా ఆల్కహాల్‌ని ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే లేదా మిమ్మల్ని మీరు బాధపెట్టే ఆలోచనలు కలిగి ఉంటే వైద్య సంరక్షణను కోరండి.

మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఒత్తిడి చికిత్స

ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో ఒక సాధారణ భాగం, అది మంచి ఒత్తిడి లేదా చెడు ఒత్తిడి కావచ్చు. ఆందోళన మరియు ఉద్రిక్తతకు కారణమయ్యే కొన్ని ట్రిగ్గర్‌లకు శారీరక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలతో చెడు ఒత్తిడి వస్తుంది. ఒత్తిడి సాధారణంగా పరిస్థితి నుండి పరిస్థితికి హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది మరియు సవాలు పరిస్థితులు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ట్రీట్‌మెంట్ కంటే, మీరు దీన్ని ఎలా మేనేజ్ చేస్తారు. ఒత్తిడి నిర్వహణలో ఉన్న పద్ధతులు: థెరపీ/కౌన్సెలింగ్ ఒత్తిడి ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ సరైన చికిత్స దానిని బాగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. భవిష్యత్తులో ఒత్తిడిని నివారించే లక్ష్యంతో కొన్ని చికిత్సలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఒత్తిడి మరియు సంబంధిత మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే చికిత్సలు ఉన్నాయి:

1. కాగ్నిటివ్-బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) CBT అనేది స్వల్పకాలిక ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత సాధారణ రకం చికిత్స, ఇది ఆలోచనా విధానాలు మరియు ప్రవర్తనలను సూచిస్తుంది. ఈ చికిత్స యొక్క లక్ష్యం రోగి వారి ఒత్తిడిని గుర్తించడంలో సహాయపడటం మరియు వారి ట్రిగ్గర్‌ల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిస్పందనలతో ముందుకు రావడం.

ఈ చికిత్స కేవలం ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి మాత్రమే ఉపయోగించబడదు, అయితే ఇది ఆందోళన రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేయడంలో ప్రయోజనకరమైన ఫలితాలను చూపించింది.

1. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స (ACT) ఈ చికిత్స దీర్ఘకాలిక దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిపై పని చేయడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది మరియు ప్రజలు గత సవాళ్లను అధిగమించడానికి మరియు వారి స్వంత నాణ్యమైన జీవితాన్ని రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స ప్రజలు ఒత్తిడికి ఎలా స్పందిస్తారో మారుస్తుంది.
2. సైకోడైనమిక్ థెరపీ ఈ చికిత్స మరింత దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికన ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను నిర్దేశించే ఆలోచనా విధానాలను గుర్తించడంలో ఒకరికి సహాయపడే లక్ష్యంతో ఉంటుంది. ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉన్న దీర్ఘకాలిక సమస్యల వల్ల కలిగే ఒత్తిడికి ఇది బాగా సరిపోతుంది.
3. సానుకూల మనస్తత్వశాస్త్రం అనేది ఒత్తిడికి ఉపయోగపడే ఒక శాస్త్రీయ అధ్యయన రంగం, ఎందుకంటే ఇది "ఏది తప్పు" అనేదానిపై దృష్టి పెట్టడానికి బదులుగా "ఏమి పని చేస్తుంది" అనే దృక్పథంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ చికిత్సా విధానం రోగి యొక్క పాత్ర బలాలను గుర్తించడంతోపాటు వారి జీవితాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు ప్రణాళిక మరియు సానుకూల చర్య తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.
4. బిహేవియరల్ థెరపీ ఇది ప్రవర్తనలో మార్పులపై దృష్టి సారించి CBTని పోలి ఉంటుంది. కానీ CBT వలె కాకుండా, ప్రవర్తనా చికిత్స ఒకరి ఆలోచనల కంటే వారి చర్యలపై ఎక్కువ దృష్టి పెడుతుంది.

బాధాకరమైన సంఘటనలు, అలాగే ఆందోళన, భయాలు మరియు శ్రద్ధ-లోటు హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ADHD) వంటి పరిస్థితులతో సహా ఒత్తిడి యొక్క దీర్ఘకాలిక ట్రిగ్గర్‌లకు బిహేవియరల్ థెరపీ ఉత్తమంగా పని చేస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. ఎక్స్పోజర్ థెరపీ ఈ చికిత్స సాంప్రదాయకంగా భయాలు, PTSD మరియు ఆందోళన రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. నిర్దిష్ట పరిస్థితులు, వస్తువులు, వ్యక్తులు మరియు స్థలాలను నివారించడానికి వ్యక్తికి ఏదైనా మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటే ఎక్స్‌పోజర్ థెరపీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.
2. సమూహ చికిత్స ఈ రకమైన చికిత్స ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, పిల్లల నష్టం, విడాకులు మరియు మరిన్ని వంటి అత్యంత ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలను ఎదుర్కోవడంలో ఉపయోగించబడుతుంది. శిక్షణ పొందిన థెరపిస్ట్ సెషన్‌లకు నాయకత్వం వహిస్తాడు మరియు సమూహ సెట్టింగ్ వ్యక్తి శక్తివంతంగా మరియు తక్కువ ఒంటరిగా అనుభూతి చెందడానికి అనుమతిస్తుంది. మందులు ఒత్తిడికి నిర్దిష్టమైన మందులు లేవు, కానీ ఒత్తిడి యొక్క కొన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తగ్గించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి సహాయపడే మందులు ఉన్నాయి. అవి: స్లీపింగ్ పిల్స్ లేదా మైనర్ ట్రాంక్విలైజర్స్ స్లీపింగ్ ట్రబుల్స్ కోసం యాంటిడిప్రెసెంట్స్ స్ట్రెస్‌తో పాటు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) లేదా హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) వంటి ఒత్తిడికి సంబంధించిన ఏవైనా లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి నిర్దిష్ట మందులు. ఒత్తిడికి గృహ సంరక్షణ

ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ప్రేరేపిస్తాయి, అయితే దీనిని అధిగమించడానికి చేయగలిగేవి ఉన్నాయి. తేలికపాటి నుండి మితమైన ఒత్తిడి స్థాయిలను కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో నిర్వహించవచ్చు: 1. ఒత్తిడికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకోండి, ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం మరియు ఉద్రిక్తమైన కండరాలు, అలసట, తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్‌లు వంటి శారీరక హెచ్చరిక సంకేతాలను విస్మరించకూడదు. మీ ఒత్తిడికి కారణమేమిటో ఆలోచించండి. 2. ఒక ప్రణాళికను రూపొందించండి ఒకేసారి చాలా పనులు చేయడం లేదా ఏమీ చేయకపోవడం వల్ల పని ఒత్తిడికి దారితీయవచ్చు. విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మరియు జీవితాన్ని పునర్వ్యవస్థీకరించడం ప్రతిదీ నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. సహాయక సంబంధాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి, సహాయం మరియు ఆచరణాత్మక సలహాలను అందించగల మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మద్దతునిచ్చే సన్నిహిత స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులను కనుగొనండి. 4. ధూమపానం మరియు మద్యపానం తగ్గించండి ధూమపానం మరియు మద్యపానం టెన్షన్‌ను తగ్గించినట్లు అనిపించవచ్చు కానీ అది మరింత దిగజారుతుంది. ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ ఆందోళన భావాలను పెంచుతుంది.

ధూమపానం మానేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. ఆరోగ్యంగా తినండి ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఇతర రుగ్మతలను కూడా దూరంగా ఉంచుతుంది. తగినంత పోషకాలు (అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో సహా) మరియు నీటిని పొందడం మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి శారీరక వ్యాయామం మానసిక స్థితిని పెంచే ఎండార్ఫిన్‌లను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి వారానికి మూడు సార్లు 15-20 నిమిషాలు నడవండి.
3. స్వీయ సంరక్షణను ప్రాక్టీస్ చేయండి విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ధ్యానం చేయడం, పాదాలకు మసాజ్ చేయడం లేదా మీరు చేయడానికి ఇష్టపడే ఏదైనా వంటి స్వీయ-సంరక్షణలో పాల్గొనడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. అయితే మీ బాధ్యతల మధ్య సమతుల్యత ఉండేలా చూసుకోండి.
4. సరైన నిద్ర పొందండి నిద్ర అనేది ఒత్తిడి స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన అంశం. కెఫీన్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, మరుసటి రోజు కోసం "చేయవలసినవి" జాబితాను తయారు చేయడం లేదా పడుకునే ముందు సంగీతం వినడం వంటివి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయి.
5. సానుకూలంగా ఉండండి జీవితంలో సానుకూల దృక్పథాన్ని కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించండి, చిన్న విషయాలలో ఆనందాన్ని కనుగొనండి మరియు మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారికి కృతజ్ఞతతో ఉండండి.

గమనిక: ఇంట్లో లేదా పనిలో ప్రతిదాని గురించి ఒత్తిడికి గురికాకుండా సులభంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

పని ఒత్తిడిని ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! కార్యాలయ ఒత్తిడి నిర్వహణ ఒత్తిడికి కారణాల జాబితాలో పని ఒత్తిడి అగ్రస్థానంలో ఉంది, ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ రంగంలో ప్రయాణం రోలర్ కోస్టర్ రైడ్ లాగా ఉంటుంది. ఇది స్వీయ-నియంత్రణను కోల్పోవడానికి మరియు కేవలం ప్రవాహంతో పనిచేయడానికి దారితీస్తుంది, తరచుగా ఈ ఒత్తిడి స్థాయిల ప్రభావాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది. కానీ, కింది వాటి ద్వారా దీన్ని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించవచ్చు: మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా ఉద్యోగ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి, అవసరమైన అన్ని మద్దతును పొందండి సరిగ్గా మరియు తగినంతగా మీ అంతరంగంతో కనెక్ట్ అవ్వండి మరియు పనులను నిర్వహించండి మరియు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి సాధ్యమైన చోట బాధ్యతలను అప్పగించండి ఒత్తిడి యొక్క సమస్యలు

ఒత్తిడి దీర్ఘకాలికంగా మారితే అది వివిధ మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: ఆందోళన: ఇది ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందించడానికి మరియు రాబోయే ప్రమాదం గురించి వ్యక్తిని హెచ్చరించడానికి మెదడు యొక్క మార్గం. డిప్రెషన్: ఇది మానసిక రుగ్మత, ఇది నిరంతరం విచారం మరియు ఆసక్తిని కోల్పోయే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్: డిప్రెసివ్ లోస్ నుండి మానిక్ హైస్ వరకు మూడ్ స్వింగ్‌ల ఎపిసోడ్‌లతో సంబంధం ఉన్న రుగ్మత. నిద్రలేమి: ఇది సాధారణ నిద్ర రుగ్మత, ఇది నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది మరియు నిద్రపోవడం కష్టం. ఫోబియాస్: ఫోబియా అనేది ఒక వస్తువు లేదా పరిస్థితి పట్ల నిరంతర మరియు అధిక భయం ద్వారా నిర్వచించబడిన ఆందోళన రుగ్మత. పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD): ఇది ఒక మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఇది ఒక భయంకరమైన సంఘటన, దానిని అనుభవించడం లేదా దానిని చూడడం ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది.

పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) అనేది ఒక నిజమైన అనారోగ్యం, ఇది ప్రమాదం ముగిసిన తర్వాత కూడా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది మరియు భయపడేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జీవితాన్ని మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. PTSD గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

బర్నౌట్ సిండ్రోమ్: బర్నౌట్ అనేది కేవలం అధిక ఒత్తిడి కాదు. బదులుగా, ఇది అధిక ఒత్తిడి యొక్క స్థిరమైన స్థాయిలకు సంక్లిష్టమైన శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్య. ఈ సిండ్రోమ్‌ను లేబర్ స్ట్రెస్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు కార్మికుల శారీరక మరియు మానసిక అలసటగా వర్ణించవచ్చు. క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్: మైయాల్జిక్ ఎన్సెఫలోమైలిటిస్ (ME) అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది విపరీతమైన అలసట, నిరాశ మరియు జీవితంలో సాధారణ నిరాశ వంటి భావాలతో ఉంటుంది, ఇది చాలా నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD): ఇది పదేపదే అవాంఛిత ఆలోచనలు లేదా సంచలనాలు (అబ్సెషన్స్) లేదా ఏదైనా పదే పదే చేయాలనే కోరిక (కంపల్సివ్స్) కలిగిస్తుంది. గుండె జబ్బులు: ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు దారితీయవచ్చు, ఇది గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్‌కు ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. అంగస్తంభన లోపం: ఇది అంగస్తంభనను పొందడంలో మరియు ఉంచడంలో ఇబ్బందిగా నిర్వచించబడింది. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ఈ పరిస్థితికి దారితీసే అదనపు రక్త ప్రవాహాన్ని అనుమతించడానికి మీ మెదడు పురుషాంగానికి సందేశాలను ఎలా పంపుతుందో అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఒత్తిడి స్థాయిని, ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఉద్దేశించిన అనేక రకాల పద్ధతులు మరియు మానసిక చికిత్సలు. రోజువారీ పనితీరును ప్రోత్సహించడం మరియు మెరుగుపరచడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి: మైండ్-బేస్డ్ ఇంటర్వెన్షన్‌లు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-బేస్డ్ స్ట్రెస్ రిడక్షన్ (MBSR) అనేది ఒక థెరప్యూటిక్ టెక్నిక్, దీనిలో బోధకుడు ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి ధ్యానం మరియు యోగా వంటి వారపు కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేవారికి మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు. ఈ టెక్నిక్ సాధారణంగా యోగా మరియు ధ్యానాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఆందోళన, నిరాశ, దీర్ఘకాలిక నొప్పి, వ్యసనం, రోగనిరోధక రుగ్మతలు, అధిక రక్తపోటు మరియు మరిన్ని ఉన్నవారికి సహాయపడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ (TMC) ప్రకారం, శరీరంలో క్వి కదలికను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. TCM ప్రకారం, సాధారణంగా శరీరం అంతటా సజావుగా ప్రవహించే శక్తి ఒత్తిడి లేదా వ్యాధి కారణంగా నిలిచిపోతుంది లేదా చెల్లాచెదురుగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది మరియు ఆక్యుపంక్చర్ దానికి సహాయపడుతుంది. అరోమాథెరపీ ఇది ఒత్తిడి యొక్క అవగాహనను తగ్గిస్తుంది, కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు సంతృప్తిని పెంచుతుంది. లావెండర్ అరోమాథెరపీ శిశువులు మరియు పెద్దలలో నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో మంచి ఫలితాలను చూపించింది. వివిధ అరోమాథెరపీ సువాసనలు వ్యక్తులపై విభిన్న ప్రభావాలను తెస్తాయి.

మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన నూనెలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

హిప్నోథెరపీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను ఎదుర్కోవటానికి ఇది సమర్థవంతమైన పద్ధతి. ముఖ్యంగా, హిప్నాసిస్ వైద్య ప్రక్రియకు ముందు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది, ఉదాహరణకు, రొమ్ము బయాప్సీ. మసాజ్ ఇది మంచి అనుభూతిని కలిగించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది మరియు హృదయ స్పందన రేటును తగ్గించడం మరియు విశ్రాంతిని పెంచడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గిన తర్వాత ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి భావోద్వేగాలను తగ్గించవచ్చు కాబట్టి మసాజ్ పొందడం సంతృప్తి మరియు శ్రేయస్సు యొక్క అనుభూతిని పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తాయ్ చి ధ్యానం మరియు ఫోకస్డ్ శ్వాసను కలిగి ఉన్నందున వ్యాయామం వలె ఒత్తిడి-సంబంధిత ఆందోళనను నిర్వహించడానికి తాయ్ చి అదే ప్రయోజనాలను అందించిందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడానికి తాయ్ చి ఇతర రకాల వ్యాయామాల కంటే మెరుగైనదని కొందరు పరిశోధకులు గుర్తించారు.

ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు ఇటీవలి కాలంలో యోగాకు ఉన్నంత ప్రజాదరణ పొందలేదు. దీనికి కారణం చాలా మంది ప్రజలు ఒత్తిడిని ఆధునిక జీవితంలో నియంత్రించలేని భాగమని నమ్ముతారు లేదా మానసిక ఆరోగ్యానికి తగిన శ్రద్ధ ఇవ్వరు.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో పోరాడటానికి 5 సడలింపు పద్ధతుల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

వర్చువల్ రియాలిటీ పరిశోధకులు ఒత్తిడి నిర్వహణ కోసం VR అప్లికేషన్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి మొదటి అడుగులు వేశారు, ప్రత్యేకంగా పేస్డ్ బ్రీతింగ్ టెక్నిక్‌ల కోసం ఉపయోగించే నీటి అడుగున వర్చువల్ ప్రపంచం. అలాగే, చిత్రాలు లేదా వీడియోల స్లైడ్ షోల ద్వారా ప్రకృతి యొక్క కంప్యూటర్-మధ్యవర్తిత్వ రూపాలను వీక్షించడం ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించే శారీరక-మానసిక ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితాలను కలిగి ఉన్న VR ప్రభావాలలో ఇవి ఉన్నాయి: అడవిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం వివిధ రకాల అడవులు నీటి ప్రకృతి దృశ్యం కొన్ని సౌకర్యాలను కలిగి ఉన్న సహజ వాతావరణం

గమనిక: COVID-19 మహమ్మారి దైనందిన జీవనానికి అంతరాయం కలిగించింది, చాలా మంది మానసిక క్షోభకు గురవుతున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రకృతి ఓదార్పునిస్తుండగా, మహమ్మారి దానికి ప్రాప్యతను తగ్గించింది. VR ప్రకృతిని అనుభవించడానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందిస్తుంది. ఒత్తిడితో జీవించడం

మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఇతర సమస్యల మాదిరిగానే, ఒత్తిడి తరచుగా తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది లేదా కళంకం కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడిని మెరుగైన రీతిలో ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. 1. వాయిదా వేయవద్దు సోషల్ మీడియా యుగంలో, డిజిటల్ మీడియాలో ఎక్కువ సమయం గడపడం సర్వసాధారణం, ఇది పని మరియు విశ్రాంతి మధ్య ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యతను సాధించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఇది పనిలో మరియు ఇంట్లో మీ ఉత్పాదకతను ప్రభావితం చేస్తుంది. సోషల్ మీడియా వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడంతో పాటు, మీరు నిర్వహించగలిగే పనులను మాత్రమే తీసుకోండి మరియు మీ పని షెడ్యూల్‌తో ట్రాక్‌లో ఉండటానికి మీ పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. 2. ఒత్తిళ్లను తెలుసుకోండి ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే దానికి కారణమేమిటో తెలుసుకుని దానిపై పని చేయడం. ఉదాహరణకు, బిజీ షెడ్యూల్ మిమ్మల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తుంటే, కూర్చోండి మరియు విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి లేదా సాంప్రదాయ విశ్వవిద్యాలయానికి హాజరు కావడం మీ షెడ్యూల్ అవసరాలకు సరిపోకపోతే, ఉత్తమంగా సరిపోయే ఆన్‌లైన్ విశ్వవిద్యాలయానికి బదిలీ చేయడాన్ని పరిగణించండి. 3. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి విద్యా జీవితంలో సంస్థను నిర్వహించడం ద్వారా విద్యావేత్తలను నిర్వహించండి. అకడమిక్ నోట్స్ క్రమబద్ధంగా ఉంచడం, సమయానికి అసైన్‌మెంట్‌లను మార్చడం మరియు అన్ని గడువులను ట్రాక్ చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని గొప్ప సామర్థ్యంతో నిర్వహించవచ్చు. 4. క్రమం తప్పకుండా తినండి, నిద్రపోండి మరియు వ్యాయామం చేయండి పోషకాహారం, తగినంత నిద్ర మరియు రోజువారీ వ్యాయామం ఒత్తిడిని చాలా వరకు అధిగమించగలవు. శరీరం ఒత్తిడిని తగ్గించే అన్ని చర్యలను నిర్వహించడానికి ఒక వ్యక్తి బాగా విశ్రాంతి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. 5. మీరు ఇష్టపడేది చేయండి తరగతులు, హోంవర్క్, పని మరియు ఇతర బాధ్యతల మధ్య విరామం తీసుకోండి మరియు మీకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని చదవండి లేదా సినిమా చూడండి. మీరు చేయవలసిన పనుల జాబితాలోని అన్నింటినీ ఒకేసారి వదలివేయలేకపోవచ్చు, కానీ మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే దేనినైనా చేయడానికి కొంత సమయం కేటాయించడానికి వెనుకాడకండి. 6. మీ ప్రియమైన వారితో మాట్లాడండి, మీరు సమయాన్ని గడపడానికి మరియు వారి సహవాసాన్ని ఆస్వాదించడానికి ఇష్టపడే వ్యక్తులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి. మీకు సుఖంగా అనిపించే వారితో మాట్లాడటం వలన ఒత్తిడి నుండి చాలా వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. 7. వృత్తిపరమైన మద్దతు పొందండి ప్రొఫెషనల్ నుండి సహాయం కోసం సంకోచించకండి. శిక్షణ పొందిన మనస్తత్వవేత్తలు లేదా మానసిక చికిత్సకులు సాధారణంగా ఒత్తిడి-సంబంధిత చికిత్సల కోసం మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల యొక్క ఉత్తమ రకాలు. వారి లక్ష్యం ఏమిటంటే, ఒత్తిడిని కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడంలో మీకు సహాయం చేయడం, వాటిని నిర్వహించడానికి మీతో కలిసి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించడం. సైకోథెరపిస్ట్‌లను "టాక్ థెరపిస్ట్‌లు" అని కూడా అంటారు.

అధిక ఒత్తిడి తీవ్రమైన భావోద్వేగ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు రోగనిరోధక, హృదయ మరియు నాడీ వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేసే తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి సమర్థవంతమైన మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు చిట్కాలు పిల్లలు తమ జీవితంలో భయానక లేదా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలు జరిగినప్పుడు ఆందోళన చెందడం సహజం. పిల్లలు వారి జీవితంలో జరుగుతున్న ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనల గురించి ఏమి చూస్తున్నారో మరియు వినే వాటిని పర్యవేక్షించండి. పిల్లలు ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి.

సాధారణ దినచర్యను నిర్వహించండి మరియు మీ పిల్లలను చూడండి మరియు వినండి మీ పిల్లల ప్రవర్తనలో ఏవైనా మార్పుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి అతని లేదా ఆమె భద్రత మరియు శ్రేయస్సు గురించి మీ బిడ్డకు భరోసా ఇవ్వండి రొటీన్ ఏదైనా విపత్తు గురించి వార్తలు, ఇంటర్నెట్ మరియు సంభాషణల నుండి విరామం తీసుకోండి ఉపాధ్యాయులు మరియు పాఠశాల సిబ్బంది విద్యార్థులు స్వేచ్ఛగా కమ్యూనికేట్ చేయడానికి అవకాశాలను సృష్టించాలి యజమానులు మరియు HR నిపుణుల కోసం చిట్కాలు మేనేజర్లు మరియు యజమానులు ఉద్యోగుల భవిష్యత్తును రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. వారికి ఎలాంటి పరిస్థితినైనా కల్పించగల లేదా విచ్ఛిన్నం చేయగల స్తంభాలు. వ్యక్తుల వ్యక్తిగత జీవితాలను మరియు పని వెలుపల వారి బాధ్యతలను గౌరవించే సంస్కృతిని రూపొందించడానికి HR సంస్థలకు సహాయపడుతుంది. ఉద్యోగులకు మంచి పని వాతావరణాన్ని సృష్టించే కొన్ని చిట్కాలు క్రిందివి.

మేనేజర్‌లు ఉద్యోగులతో కమ్యూనికేషన్‌ను మెరుగుపరచాలి, ఉద్యోగుల నుండి సహేతుకమైన అంచనాలను కలిగి ఉండేలా HR మేనేజర్‌లకు శిక్షణ ఇవ్వాలి మరియు శిక్షణ ఇవ్వాలి, లంచ్ మీట్‌లు, గెట్-టుగెదర్‌లు, చిట్-చాట్ లేదా కార్యాలయంలో గేమింగ్ సెషన్‌ల ద్వారా అనధికారిక కమ్యూనికేషన్‌ను ప్రోత్సహించాలి. మొత్తం ఉద్యోగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్య-రోజు నష్టాలను తగ్గించడానికి వెల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌లను చేర్చడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒత్తిడి ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఒత్తిడి వల్ల ఎవరు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు? ఒత్తిడి అంతా చెడ్డదా? ఒత్తిడి కారణంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం సాధ్యమేనా? ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి ఉత్తమమైన సలహా ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. ఒత్తిడి మరియు ఆరోగ్యం: మానసిక, ప్రవర్తనా మరియు జీవ నిర్ణాయకాలు. అన్నూ రెవ్ క్లిన్ సైకోల్. 2005. మోఫిట్ TE; క్లాస్-గ్రేవ్ 2012 థింక్ ట్యాంక్. హింస మరియు జీవితకాల ఆరోగ్యానికి బాల్యం బహిర్గతం: క్లినికల్ ఇంటర్వెన్షన్ సైన్స్ మరియు ఒత్తిడి-జీవశాస్త్ర పరిశోధన దళాలు చేరాయి. దేవ్ సైకోపాథాల్. 2013 నవంబర్. మారియోట్టి A. ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు: మెదడు-శరీర కమ్యూనికేషన్ యొక్క పరమాణు విధానాలపై కొత్త అంతర్దృష్టులు. ఫ్యూచర్ సైన్స్ OA. 2015 నవంబర్ 1. సల్లెహ్ MR. జీవిత సంఘటనలు, ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్యం. మలేయ్స్ J మెడ్ సైన్స్. 2008. రాడ్లీ JJ, కబ్బాజ్ M, జాకబ్సన్ L, Heydendael W, Yehuda R, Herman JP. ఒత్తిడి ప్రమాద కారకాలు మరియు ఒత్తిడి-సంబంధిత పాథాలజీ: న్యూరోప్లాస్టిసిటీ, ఎపిజెనెటిక్స్ మరియు ఎండోఫెనోటైప్స్. ఒత్తిడి. 2011. ఒత్తిడి చికిత్స. ఒత్తిడి. Minds.org.uk. మార్చి 2022. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం. హింస నివారణ. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. నవంబర్ 2021. చాలా మంది వ్యక్తులు చేయని విధంగా ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి. అమెరికన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్ట్రెస్. ఆగస్ట్ 2020. ప్రియేషా జైన్, అఖిల్ బాత్రా. కార్యాలయంలో వృత్తిపరమైన ఒత్తిడి: భారతదేశంలోని కార్పొరేట్ రంగం అధ్యయనం. IOSR జర్నల్ ఆఫ్ బిజినెస్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ (IOSR-JBM). వాల్యూమ్ 17, సంచిక 1. వెర్. III జనవరి 2015. ఫ్లోరియన్ సోయ్కా, మార్కస్ లేయర్. వర్చువల్ రియాలిటీని ఉపయోగించి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను మెరుగుపరచడం. రీసెర్చ్‌గేట్ కాన్ఫరెన్స్ పేపర్ ·జూలై 2016. సారా హియాన్ మే చాన్, లిన్ క్యూ1 · జియాన్లూకా ఎస్పోసిటో, మరియు ఇతరులు. వర్చువల్ రియాలిటీలో ప్రకృతి మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: సాక్ష్యం. స్ప్రింగర్-వెర్లాగ్ లండన్ లిమిటెడ్. జనవరి 2021. వాంగ్ ఎక్స్, షి వై, జాంగ్ బి, చియాంగ్ వై. వర్చువల్ రియాలిటీని ఉపయోగించి ఒత్తిడిపై ఫారెస్ట్ రెస్టింగ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్స్ ప్రభావం. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2019.

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

బ్రోన్కైటిస్‌ను ఎయిర్‌వేస్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఛాతీ జలుబు అవలోకనం బ్రోన్కైటిస్ అనేది బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్స్ (లేదా వాయుమార్గాలు) యొక్క లైనింగ్ యొక్క తాపజనక ప్రతిచర్య. ఇది శ్వాసకోశ స్థితి కాబట్టి, ఇది శ్లేష్మంతో లేదా లేకుండా తరచుగా దగ్గు, అలసట, జ్వరం మరియు శ్వాసలో గురక లేదా ఈలలు వేయడం వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది.

బ్రోన్కైటిస్ విస్తృతంగా తీవ్రమైన (ఇటీవలి ప్రారంభమైతే) లేదా దీర్ఘకాలిక (దీర్ఘకాలం పాటు ఉంటే) రూపాలుగా వర్గీకరించబడింది. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ తరచుగా కాలానుగుణ వైరల్ ఫ్లూ వంటి తేలికపాటి ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది లేదా అలెర్జీ కారణాల వల్ల కావచ్చు. అయితే ధూమపానం మరియు వాయు కాలుష్య కారకాలకు ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ కారణాలు. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ అనేది క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) అని పిలువబడే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్, తేలికపాటిది అయితే, ఇంటి నివారణలు, OTC ఉత్పత్తులు మరియు యాంటీ-అలెర్జిక్ మందులతో నిర్వహించవచ్చు కానీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో వైద్యునితో సంప్రదింపులు లేదా తక్షణ జోక్యం అవసరం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అనేది కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం, ఇది లక్షణాలను అణచివేయడానికి జీవితకాల చికిత్స అవసరం మరియు దీర్ఘకాలికంగా గణనీయమైన అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు కారణం. సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు & మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో బ్రోన్కియోల్స్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 3.4%–22.0% (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అలెర్జీ రినిటిస్ కంజెస్టివ్ గుండె వైఫల్యం వృత్తిపరమైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఊపిరితిత్తుల ఆకాంక్ష అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) కఫం పరీక్ష సాధారణ పల్మనరీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు X- రే ఛాతీ PA వీక్షణ HRCT ఛాతీ - సాదా ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) చికిత్స యాంటిపైరేటిక్స్: పారాసెటమాల్ బ్రోంకోడైలేటర్స్: సాల్బుటమాల్ మరియు ఇప్రాట్రోపియం బ్రోమైడ్ యాంటిట్యూసివ్స్ మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ సిరప్‌లు లాజెంజెస్ యాంటీబయాటిక్స్ బ్రోన్కైటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో ఉండే బ్రోంకియోల్స్ మరియు బ్రోంకిలు శ్వాసనాళాలు లేదా గొట్టాలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి ముక్కు ద్వారా పీల్చే గాలిని ఊపిరితిత్తులకు తీసుకువెళతాయి. పీల్చడం తరువాత, గాలి ముక్కులోకి ప్రవేశిస్తుంది, స్వరపేటికను దాటి శ్వాసనాళంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. శ్వాసనాళం మొదట కుడి బ్రోంకస్ మరియు ఎడమ బ్రోంకస్ అని పిలువబడే రెండు వాయుమార్గాలుగా విభజిస్తుంది. ఈ శ్వాసనాళాలు అనేక చిన్న బ్రోంకియోల్స్‌గా విభజింపబడతాయి మరియు చివరికి వరుసగా కుడి మరియు ఎడమ ఊపిరితిత్తులకు గాలిని సరఫరా చేస్తాయి. బ్రోంకిలో సంభవించే ఏదైనా మంటను బ్రోన్కైటిస్ అంటారు. బ్రోన్కైటిస్ తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది మరియు రకాన్ని బట్టి లక్షణాలు కొద్దిగా మారవచ్చు.

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు ఒక వారం లేదా రెండు వారాల పాటు ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను కలిగించవు. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌తో క్రింది లక్షణాలు కనిపిస్తాయి: నిరంతర దగ్గు కఫం దగ్గు, ఇది రంగులేని లేదా పసుపు రంగులో ఉండవచ్చు. అప్పుడప్పుడు, ఇది ఆకుపచ్చ లేదా రక్తంతో కూడిన కఫం కావచ్చు. కారుతున్న లేదా మూసుకుపోయిన ముక్కు గొంతు నొప్పి ఛాతీ నొప్పి లేదా బిగుతుగా ఉండటం శ్వాసక్రియలో శ్వాసలోపం లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం లేదా విశ్రాంతి సమయంలో జ్వరం, చలి, బలహీనత మరియు శరీర నొప్పులు మైకము మరియు గందరగోళం ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం పాటు మరియు తరచుగా పునరావృతం అయినప్పుడు, ఇది దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అని పిలువబడే ఒక పరిస్థితి కావచ్చు, ఇది కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అనేది ఉత్పాదక దగ్గుగా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది కనీసం మూడు నెలల పాటు వరుసగా రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంవత్సరాలు కొనసాగవచ్చు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్, గమనించకుండా వదిలేస్తే, ఎంఫిసెమా (ఒక రకమైన శ్వాసకోశ వ్యాధి)కి దారితీయవచ్చు, ఇది దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD)కి కారణమవుతుంది, ఇది ప్రాణాంతకమైన తీవ్రమైన శ్వాసకోశ రుగ్మత. బ్రోన్కైటిస్ కారణాలు

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ కారణాలు

అంటువ్యాధులు: తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ శ్వాసకోశ యొక్క వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సంభవించవచ్చు. సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూకి కారణమయ్యే అదే వైరస్లు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌కు కూడా కారణమవుతాయి. మీరు కొనసాగుతున్న శ్వాసకోశ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగికి దగ్గరగా ఉన్నట్లయితే వైరస్లు మరియు బ్యాక్టీరియా మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. రోగి దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు, సూక్ష్మజీవులతో నిండిన మిలియన్ల కొద్దీ చిన్న బిందువులు గాలిలోకి విడుదలవుతాయి. మీరు అలాంటి కలుషితమైన గాలిని పీల్చినట్లయితే, మీరు కూడా వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.

చికాకు కలిగించే పదార్ధాలను పీల్చడం: ధూళి కణాలు, పొగ మరియు పారిశ్రామిక కాలుష్య కారకాలైన చిన్న ఫైబర్స్, ఆస్బెస్టాస్ గ్రాన్యూల్స్, యాసిడ్ ఫ్యూమ్‌లు మొదలైన వాటిని పీల్చడం కూడా శ్వాసనాళాల్లో వాపును కలిగిస్తుంది మరియు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

కాలానుగుణ మార్పులు: కొంతమందికి, కాలానుగుణ మార్పులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కారణంగా తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. శీతాకాలంలో చాలా మంది ప్రజలు ప్రతి సంవత్సరం తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్‌ను ఎదుర్కొంటారు.

దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క కారణాలు

వాయు కాలుష్యం: కలుషిత ప్రాంతాల్లో నివసించడం మరియు కలుషితమైన గాలిని నిరంతరం పీల్చడం క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

పారిశ్రామిక బహిర్గతం: ఊపిరితిత్తులకు చికాకు కలిగించే చిన్న పీచులు, దుమ్ము, పొగ, యాసిడ్ పొగలు మొదలైనవాటికి వ్యక్తిని నిరంతరం బహిర్గతం చేసే పరిశ్రమలలో పనిచేయడం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు.

ధూమపానం: దీర్ఘకాలం పాటు చురుగ్గా లేదా నిష్క్రియంగా ధూమపానం చేయడం (ఎవరైనా ధూమపానం చేస్తున్నప్పుడు పొగకు గురికావడం), దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క కారణాలలో ఒకటి. పొగాకు పొగ 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు మరియు సమ్మేళనాల విషపూరిత మిశ్రమం అని మీరు అనుకుంటున్నారా? ధూమపానం శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఊపిరితిత్తులపై మరింత ముఖ్యమైనది. ఇది ప్రాథమికంగా 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు మరియు సమ్మేళనాల విషపూరిత మిశ్రమం. ఈ సమ్మేళనాలు మీరు ధూమపానం చేసిన ప్రతిసారీ లేదా వాటిని పీల్చినప్పుడు త్వరగా ఊపిరితిత్తులకు చేరుకుంటాయి. ఇది కాలక్రమేణా శరీరంలోని ఇతర భాగాల కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. కానీ ధూమపానం సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! బ్రోన్కైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

మీకు బ్రోన్కైటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి: ధూమపానం చేసేవారు శ్వాసకోశ వ్యాధుల కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్నారా, మిమ్మల్ని ఊపిరితిత్తుల చికాకులకు గురిచేసే పరిశ్రమలో పని చేయండి ఉబ్బసం లేదా అలెర్జీ వ్యాధులు ఉన్నట్లయితే, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నట్లయితే తీవ్రమైన ఆమ్లత్వం (గ్యాస్ట్రిక్) పదేపదే ఎదురవుతుంది. రిఫ్లక్స్) బ్రోన్కైటిస్ నిర్ధారణ

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ సాధారణంగా శ్వాసకోశ వైరస్ల వల్ల వస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో, ఇది 8 నుండి 10 రోజులలో పరిష్కరించబడే స్వీయ-పరిమితి అనారోగ్యం. రోగనిర్ధారణ ఎక్కువగా రోగి చరిత్ర మరియు క్లినికల్ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి వైద్యులు సాధారణంగా తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఒక ఎపిసోడ్ కోసం ఎటువంటి పరిశోధనలను సూచించరు. లక్షణాలు తీవ్రంగా లేదా పునరావృతమవుతున్నప్పుడు మరియు 8 నుండి 10 రోజులలోపు పరిష్కారం కానప్పుడు ప్రయోగశాల పరిశోధనలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.

ప్రయోగశాల పరిశోధనలు

1. రక్త పరీక్షలు: రోగికి తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉన్నట్లు అనుమానించబడినట్లయితే, కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) మొదలైన రక్త పరీక్షలు మూల్యాంకనం చేయవలసి ఉంటుంది.
2. కఫం విశ్లేషణ: తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ కేసును నిర్ధారించడంలో ఇది పరిమిత పాత్రను కలిగి ఉంటుంది. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం వైరస్లు, మరియు అవి కఫం విశ్లేషణలో తగినంతగా గుర్తించబడవు. రోగికి యాడ్-ఆన్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా న్యుమోనియా (తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క సమస్యలు) ఉన్నట్లు అనుమానించబడినప్పుడు కఫ పరీక్ష దినచర్య అవసరం.
3. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్టింగ్: పల్మనరీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు శ్వాసనాళాల పనితీరును అధ్యయనం చేసే పరీక్షలు మరియు బ్రోంకోడైలేటర్ మందులకు వాటి సున్నితత్వాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDని అంచనా వేయడానికి ఇవి ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ సాధనం.

ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ మరియు HRCT ఛాతీ - సాదా ఊపిరితిత్తులు మరియు శ్వాసకోశ లక్షణాల కోసం రోగనిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడంలో సహాయపడటానికి ఊపిరితిత్తులను దృశ్యమానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. స్టార్ ట్రెక్ చలనచిత్ర సిరీస్‌లో స్పోక్ పాత్రకు ప్రసిద్ధి చెందిన లియోనార్డ్ నిమోయ్ లియోనార్డ్ నిమోయ్ క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDతో బాధపడుతున్నాడు. కింగ్ ఎడ్వర్డ్ VII ఇంగ్లాండ్ రాజు ఎడ్వర్డ్ VII చైన్ స్మోకర్ మరియు క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ కలిగి ఉన్నాడు. బ్రోన్కైటిస్ నివారణ

బ్రోన్కైటిస్ ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు దానిని పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు మరియు జీవనశైలి మార్పులు తరచుగా బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ధూమపానం చేస్తున్నప్పుడు ధూమపానం చేయవద్దు లేదా చుట్టుపక్కల ఉండకండి, మీరు దుమ్ము, పొగ లేదా ఇతర ఊపిరితిత్తుల చికాకులకు గురైనప్పుడు మాస్క్ ధరించండి తరచుగా మీ చేతులను కడుక్కోండి మరియు మీ కళ్ళు, చెవులు మరియు నోటిని పదే పదే తాకకుండా ఉండండి. ఫ్లూ టీకా

చాలా సందర్భాలలో, మీరు అనారోగ్యంతో లేదా ఏదైనా శ్వాసకోశ సమస్యతో బాధపడితే తప్ప, మీరు గుర్తించదగిన మొత్తంలో కఫం ఉత్పత్తి చేయరు. కానీ కఫం ఉండటం (కఫం అని పిలుస్తారు) మీ ఊపిరితిత్తులు లేదా సైనస్‌లలో అలెర్జీ, చికాకు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని సూచిస్తుంది. అంతేకాకుండా, కఫం యొక్క రంగు మీ ఆరోగ్య సమస్య గురించి మీకు ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది. శ్లేష్మం యొక్క వివిధ రంగులను ఎలా వేరు చేయాలో మరియు ప్రతి రంగు అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా? ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి చదవండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ తరచుగా దానంతటదే పరిష్కరిస్తుంది మరియు లక్షణాలు ఒక వారం లేదా పది రోజులలో తొలగిపోతాయి. మీరు ఇంటి నివారణలు లేదా OTC సన్నాహాలతో ఉపశమనం పొందని సమస్యాత్మక లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు వైద్యుని నుండి వైద్య సలహా పొందవచ్చు. మీకు సంవత్సరంలో ఎక్కువ రోజులు దగ్గు ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా జనరల్ ఫిజిషియన్ రెస్పిరేటరీ స్పెషలిస్ట్ (ఛాతీ వైద్యుడు/పల్మోనాలజిస్ట్)ని సంప్రదించాలి, మీరు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్ సమయంలో తీవ్రమైన లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అది ఊపిరితిత్తులలో అంతర్లీన ద్వితీయ సంక్రమణను సూచించవచ్చు. తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. లక్షణాలు: అధిక జ్వరం చలి విశ్రాంతి సమయంలో ఊపిరి ఆడకపోవడం తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలు నోటిలో చెడు రుచి రక్తంతో లేదా ఆకుపచ్చని కఫంతో దగ్గు మీ స్థలం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స

బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స ఎక్కువగా పరిస్థితి యొక్క రకం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సూచించిన కొన్ని సాధారణ చికిత్సలు: 1. ఫిజియోథెరపీ మరియు ఊపిరితిత్తుల పునరావాసం భంగిమ డ్రైనేజీ కోసం ఫిజియోథెరపీ వ్యాయామాలు ఛాతీలోని స్రావాలను ప్రభావవంతంగా వదులుతాయి మరియు శ్లేష్మాన్ని సులభంగా తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఊపిరితిత్తుల పునరావాస వ్యాయామాలు శ్వాస పద్ధతులను కలిగి ఉంటాయి మరియు రోగి యొక్క ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో మరియు వారి శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడటానికి క్రమంగా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలకు పురోగమిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPD నిర్వహణలో పల్మనరీ పునరావాసం ఒక ముఖ్యమైన భాగం.

1. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సలో ఎక్కువగా రోగలక్షణాలు ఉంటాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: జ్వరాన్ని నియంత్రించడానికి పారాసెటమాల్ సన్నాహాలు వంటి యాంటిపైరేటిక్స్ ఉపయోగిస్తారు. సాల్బుటమాల్ మరియు ఇప్రాట్రోపియం బ్రోమైడ్ వంటి బ్రోంకోడైలేటర్లు శ్వాసను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యాంటిట్యూసివ్స్ మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ సిరప్‌లు దగ్గు మరియు ఛాతీ రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటిట్యూసివ్స్ దగ్గును అణిచివేసేందుకు సహాయపడతాయి, అయితే ఎక్స్‌పెక్టరెంట్లు శ్లేష్మాన్ని సులభంగా బయటకు పంపడంలో సహాయపడతాయి. దగ్గు అనుభూతిని తగ్గించడం ద్వారా లాజెంజెస్ ఓదార్పు ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి. మీ వైద్యుడు అదనపు బాక్టీరియా సంక్రమణను అనుమానించినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ (అరుదుగా) ఇవ్వవచ్చు.
2. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అనేది కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం, దీనికి పైన పేర్కొన్న దగ్గు యొక్క రోగలక్షణ చికిత్సకు అదనపు చికిత్స అవసరం. చికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDతో సంబంధం ఉన్న దీర్ఘకాలిక దగ్గు చికిత్సకు ఉపయోగించే యాంటీటస్సివ్ మందులు. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDలో కనిపించే వాయుమార్గ వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సాల్మెటరాల్ మరియు టియోట్రోపియం వంటి బ్రోంకోడైలేటర్లు మరియు ఫ్లూటికాసోన్ మరియు బెక్లోమెథాసోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ మందులు పీల్చడానికి సూచించబడతాయి. తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు హైపోక్సియా (కణజాలానికి తగినంత ఆక్సిజన్ లేకపోవడం)ను ఎదుర్కోవడానికి ఇంట్లో అనుబంధ ఆక్సిజన్ అవసరం కావచ్చు. బ్రోన్కైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే లేదా దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు: గోరువెచ్చని నీరు, హెర్బల్ టీలు మరియు స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగండి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీరు రాత్రి నిద్రపోలేకపోతే, మీ గొంతు వెనుక భాగంలో శ్లేష్మం స్థిరపడకుండా నిరోధించడానికి మీ తలను ఆసరాగా ఉంచడానికి అదనపు దిండును ఉపయోగించండి. ఆవిరి పీల్చడం నిర్వహించండి ఎందుకంటే ఇది నాసికా గద్యాలై మరియు వాయుమార్గాలను తేమ చేస్తుంది మరియు ఛాతీ రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పడకగదిలో చల్లని లేదా వెచ్చని మిస్ట్ హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల శ్లేష్మం క్లియర్ అవుతుంది. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించడం గొంతును చికాకుపరిచే శ్లేష్మం విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పుక్కిలించిన తర్వాత ఉమ్మివేయండి. మీ గొంతును ఉపశమనం చేయడానికి మీరు రోజుకు చాలాసార్లు పునరావృతం చేయవచ్చు. మీరు నాసికా stuffiness సహాయం కోసం ఒక సెలైన్ నాసల్ స్ప్రే లేదా డ్రాప్స్ ఉపయోగించవచ్చు. మీరు గొంతు నొప్పి మరియు దగ్గుతో సహాయం చేయడానికి లాజెంజెస్ (దగ్గు కోసం చిన్న ఔషధ టాబ్లెట్) లేదా తేనె మరియు నిమ్మ మిశ్రమాన్ని పీల్చుకోవచ్చు. వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా పిల్లలకు లాజెంజెస్ ఇవ్వవద్దు. ధూమపానం మానేయడం అనేది ధూమపానం చేసే రోగులకు సూచించబడిన కీలకమైన జీవనశైలి మార్పులలో ఒకటి. ధూమపానం మానేయడం వ్యాధి తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రోన్కైటిస్ యొక్క సమస్యలు

బ్రోన్కైటిస్, ఇది తీవ్రమైనది లేదా దీర్ఘకాలికమైనది అయినా, తీవ్రమైన కార్యాచరణ పరిమితులను కలిగిస్తుంది మరియు దారితీయవచ్చు: ఆస్తమా COPD ఎంఫిసెమా ఎంపైమా న్యుమోథొరాక్స్ న్యుమోనియా ఊపిరితిత్తుల కుప్పకూలడం దీర్ఘకాలిక హైపోక్సియా శ్వాసకోశ వైఫల్యం బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

బ్రోన్కైటిస్ కోసం ఇంటి నివారణలు

1. తేనె: ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సలో ఉపయోగపడుతుంది. తేనె గొంతును ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది మరియు అంతేకాకుండా, ఇది బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా నిర్మిస్తుంది. చిట్కా: చిటికెడు నల్ల మిరియాలు, తాజా అల్లం పేస్ట్ మరియు 1-2 లవంగాల పొడితో అర టీస్పూన్ తేనె కలపండి. గొంతు మంట నుండి తప్పించుకోవడానికి ఈ పేస్ట్‌ని తినండి.
2. అల్లం: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది జలుబు చికిత్సకు మాత్రమే కాకుండా గొంతు మరియు ఎర్రబడిన బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్‌లకు కూడా సహాయపడుతుంది. చిట్కా: అల్లం క్యాప్సూల్స్ లేదా సప్లిమెంట్లలో కాకుండా సహజ రూపంలో ఉపయోగించడం సురక్షితమైనది. ఒక టీస్పూన్ మిరియాలు, ఎండిన అల్లం మరియు లవంగాలను జోడించడం ద్వారా మిశ్రమాన్ని సిద్ధం చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని పాలు లేదా తేనెలో కొద్దిగా కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.
3. పసుపు: బ్రోన్కైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, పసుపు ఉత్తమ సహజ నివారణ. పసుపు యొక్క యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు అదనపు శ్లేష్మాన్ని పరిష్కరిస్తాయి, ఇది చివరికి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పసుపు కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యను పెంచుతుంది, అంటే ఇది చికాకును తగ్గించడానికి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. చిట్కా: 1/2 టీస్పూన్ పొడి పసుపును 1 టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి పేస్ట్ చేయండి. లక్షణాలు ఉన్నంత వరకు పేస్ట్‌ను రోజుకు 1 నుండి 3 సార్లు తీసుకోండి.
4. వెల్లుల్లి: అక్యూట్ బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సకు వెల్లుల్లి చాలా ముఖ్యమైన ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. ఇన్ఫెక్షియస్ బ్రోన్కైటిస్ వైరస్ యొక్క పెరుగుదలను వెల్లుల్లి సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తుందని 2016లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయన ఫలితాలు చూపిస్తున్నాయి. చిట్కా: మూడు తాజా వెల్లుల్లి గడ్డలను తీసుకుని, తొక్క తీసి, వాటిని సరిగ్గా కత్తిరించండి. తరిగిన ముక్కలను ఒక గ్లాసు పాలలో కలపండి. నిద్రపోయే ముందు పాలను కాసేపు మరిగించి గోరువెచ్చగా తాగాలి.
5. ఉప్పు నీరు: ఉప్పునీరు పుక్కిలించడం వల్ల శ్లేష్మం విరిగిపోయి మీ గొంతులో నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది విసుగు చెందిన గొంతును ఉపశమనం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చిట్కా: గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెం ఉప్పు వేసి బాగా కలపండి. ఇప్పుడు, ఈ వెచ్చని ఉప్పు నీటితో రోజుకు 3-4 సార్లు పుక్కిలించండి.
6. పైనాపిల్: పైనాపిల్‌లో బ్రోమెలైన్ ఉంటుంది, ఇది సహజమైన మరియు శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, ఇది శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు బ్రోన్కైటిస్ మరియు ఇతర శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్‌లలో ఉపశమనం ఇస్తుంది.
7. నారింజ రసం: నారింజలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు బలమైన రోగనిరోధక శక్తిని నిర్మించడానికి విటమిన్ సి పుష్కలంగా తీసుకోవాలని సూచించబడింది. బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సకు, ఎర్రబడిన గొంతును ఉపశమనానికి పండ్ల రసాలు ఉత్తమ ఇంటి నివారణలు. చిట్కా: గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి బాదంపప్పుతో నారింజ రసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నారింజ రసంలో బాదంపప్పును మెత్తగా చూర్ణం చేసి రాత్రిపూట త్రాగవచ్చు.

ఆయుర్వేదం దగ్గు యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే వివిధ మూలికా ఔషధాలు ఉన్నాయి, అవి లవంగం పీల్చడం, ఔషధ మూలికల నుండి పొడి తయారీలను తీసుకోవడం మరియు పొడవైన మిరియాలు, ఎండిన అల్లం, పసుపు మొదలైన మసాలా దినుసులు వంటివి. సీతోపలాది చూర్ణం వంటి సూత్రీకరణలు, కర్పూరాది చూర్ణం మొదలైనవి పొడి దగ్గును తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. వ్యాఘ్రిహరితకీ అవలేహ, భరంగ్యాది అవలేహ మరియు వాసవలేహ దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు చిన్ననాటి ఆస్తమాలో ఉపయోగపడతాయి.

హోమియోపతి చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నప్పటికీ, దగ్గు, జలుబు మరియు బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఇతర లక్షణాల చికిత్సలో బెల్లడోనా, చమోమిల్లా, యాంటిమోనియం టార్టారికం, నక్స్ వోమికా, కాలీ సల్ఫ్యూరికం మొదలైన హోమియోపతి సన్నాహాలు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. బ్రోన్కైటిస్‌తో జీవించడం

తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ రోగి యొక్క జీవనశైలికి అంతరాయం కలిగించదు, ఎందుకంటే లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం కొనసాగవు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు లేకుండా పరిష్కరించబడతాయి. అయినప్పటికీ, క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ రోగి అతను లేదా ఆమె ఊపిరి పీల్చుకునే అవకాశం ఉన్నందున కఠినమైన శారీరక శ్రమలు చేయలేకపోవచ్చు. వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ, లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి మరియు శ్వాసకోశ వైఫల్యం అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. COPD రోగికి తరచుగా ఇంట్లో ఆక్సిజన్ సప్లిమెంట్ అవసరం కావచ్చు మరియు వారి ఇతర శారీరక కార్యకలాపాలు తీవ్రంగా పరిమితం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క జీవన నాణ్యత వ్యాధి యొక్క తీవ్రత పెరుగుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బ్రోన్కైటిస్ ఒక తీవ్రమైన వ్యాధి? నాకు ప్రతి సంవత్సరం దగ్గు మరియు జలుబు ఎందుకు వస్తుంది? దగ్గుతో ఏ ఇంటి నివారణలు సహాయపడతాయి? పల్మనరీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు అంటే ఏమిటి? బ్రోన్కైటిస్ నుండి కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? బ్రోన్కైటిస్ న్యుమోనియాగా మారుతుందా? ప్రస్తావనలు Worrall G. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2008 ఫిబ్రవరి;54(2):238-9. Mejza F, Gnatiuc L, Buist AS, Vollmer WM, Lamprecht B, Obaseki DO, Nastalek P, Nizankowska-Mogilnicka E, Burney PGJ; BOLD సహకారులు; BOLD అధ్యయన సహకారులు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ లక్షణాల వ్యాప్తి మరియు భారం: BOLD అధ్యయనం నుండి ఫలితాలు. Eur Respir J. 2017 నవంబర్ 22;50(5):1700621. ముదిరిన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. బ్రోన్కైటిస్. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ & హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఛాతీ జలుబు (తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. బ్రోన్కైటిస్. NHS UK. గోహెల్ SD, ఆనంద్ IP, పటేల్ KS. చిన్ననాటి ఆస్తమాకు సంబంధించి తమక శ్వాస నిర్వహణలో భరంగ్యాది అవలేహ మరియు వాసా అవలేహ యొక్క సమర్థతపై తులనాత్మక అధ్యయనం. ఆయు. 2011 జనవరి;32(1):82-9. రామ్ J, బాగెల్ MS. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ నిర్వహణలో వ్యాఘ్రిహరితకి అవలేహా యొక్క క్లినికల్ ఎఫిషియసీ. ఆయు. 2015 జనవరి-మార్చి;36(1):50-5. పొడి దగ్గు. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా బెంజమిన్ RM. పొగాకు పొగకు గురికావడం తక్షణ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది: సర్జన్ జనరల్ యొక్క నివేదిక. పబ్లిక్ హెల్త్ రెప్. 2011 మార్చి-ఏప్రి;126(2):158-9.

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

వృషణ క్యాన్సర్‌ను జెర్మ్ సెల్ ట్యూమర్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్ అనేది వృషణాలు (లేదా వృషణాలు) క్యాన్సర్ కణాల ద్వారా ప్రభావితమయ్యే ఒక వైద్య పరిస్థితి. వృషణాలు పురుష పునరుత్పత్తి అవయవంలో భాగం మరియు రెండు చిన్న గుడ్డు ఆకారపు గ్రంథులుగా ఉంటాయి. ఈ గ్రంథులు పురుషాంగం క్రింద ఉన్న స్క్రోటమ్ లేదా శాక్‌లో ఉంచబడతాయి. వృషణాలు స్పెర్మ్ మరియు మగ సెక్స్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి.

ఇతర క్యాన్సర్‌లతో పోల్చినప్పుడు వృషణాల క్యాన్సర్ చాలా అరుదుగా సంభవిస్తుంది. పురుషులలో కనిపించే ప్రాణాంతకతలలో వృషణ క్యాన్సర్ కేవలం 1% మాత్రమే. ఇది అన్ని వయసుల పురుషులలో సంభవించవచ్చు, అయితే ఇది సాధారణంగా 15 నుండి 44 సంవత్సరాల వయస్సులో కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ఒక వృషణాన్ని మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది.

వృషణ క్యాన్సర్ చాలా చికిత్స చేయగలదు మరియు ముందుగా గుర్తించినప్పుడు నయం చేయవచ్చు. మీ ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు క్యాన్సర్ దశపై ఆధారపడి, మీ వైద్యుడు మీకు నిఘా, శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్ లేదా కీమోథెరపీని సూచించవచ్చు. కొంతమంది రోగులకు వృషణ క్యాన్సర్‌ను పూర్తిగా నయం చేయడానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ చికిత్సా పద్ధతులు అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 15 నుండి 44 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర భాగాలు వృషణాలు శోషరస కణుపులు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు & ఎముకలకు మెటాస్టాసిస్‌ను అనుకరించే పరిస్థితులు వృషణ టోర్షన్ ఎపిడిడైమిటిస్ హైడ్రోసెల్ స్పెర్మాటోసెల్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మూత్రపిండ పరీక్ష. : సీరం ఆల్ఫా-ఫెటోప్రొటీన్ (AFP), లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) & బీటా-హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (బీటా-hCG) ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: CECT ఉదరం & CECT ఛాతీ బయాప్సీ చికిత్స శస్త్రచికిత్స: రాడికల్ ఇంగువినల్ ఆర్కియోక్టమీ ఇస్ప్లాటిన్ , ఎటోపోసైడ్ & ఐఫోస్ఫామైడ్ రేడియేషన్ థెరపీ వృషణ క్యాన్సర్ లక్షణాలు

వృషణ క్యాన్సర్ మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం సాధ్యమవుతుంది. వృషణంలో ఒక ముద్ద లేదా వాపు అనిపించడం స్క్రోటమ్‌లో బరువుగా అనిపించడం స్క్రోటమ్‌లో ద్రవం సేకరించడం ఒక వృషణంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడం లేదా వృషణం వృషణ క్షీణత (వృషణాలు కుంచించుకుపోవడం) పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులో మందమైన నొప్పిని అనుభవించడం. రొమ్ముల సున్నితత్వం దిగువ వెన్నునొప్పి ఒకటి లేదా రెండు కాళ్ల వాపు లేదా రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల శ్వాస ఆడకపోవడం. కొంతమంది యువకులు లేదా మధ్య వయస్కులకు, రక్తం గడ్డకట్టడం అనేది వృషణ క్యాన్సర్‌కు మొదటి సంకేతం కావచ్చు శ్వాస ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి మరియు కఫం లేదా కఫంలో రక్తం ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించడం వలన వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క తరువాతి దశ యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు తలనొప్పి మరియు కణితి మెదడుకు వ్యాపిస్తే గందరగోళం క్యాన్సర్‌ను సూచించే కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

వృషణ క్యాన్సర్ రకాలు

వృషణ క్యాన్సర్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి: సెమినోమా: ఈ రకమైన కణితి అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపిస్తుంది. వృషణ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే వృద్ధుల విషయంలో, సెల్ రకం సెమినోమాగా ఉండే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా, సెమినోమాలు నాన్‌సెమినోమా వలె దూకుడుగా ఉండవు. ఇవి సాధారణంగా వృషణాలకే పరిమితమై శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించే అవకాశం తక్కువ. నాన్‌సెమినోమా: నాన్‌సెమినా అనేది కణితి, ఇది జీవితం యొక్క ప్రారంభ దశలలో అభివృద్ధి చెందే ధోరణిని కలిగి ఉంటుంది. తరువాత అది పరిమాణంలో పెరుగుతుంది మరియు శరీరంలో వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. నాన్సెమినోమా కణితులు శోషరస కణుపులను కలిగి ఉంటాయి. ఎంబ్రియోనల్ కార్సినోమా, యోక్ శాక్ ట్యూమర్, కోరియోకార్సినోమా మరియు టెరాటోమా వంటి వివిధ రకాల నాన్-సెమినోమా ట్యూమర్‌లు ఉన్నాయి. వృషణ క్యాన్సర్ కారణాలు

వృషణ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ఏది దారితీస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియదు. సాధారణంగా, మన శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలు సరైన శరీర పనితీరును నిర్వహించడానికి విభజన మరియు పెరుగుదలకు లోనవుతాయి. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ కణాలు కొన్ని అసాధారణతలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇటువంటి ఉత్పరివర్తనలు మునుపటి ఆరోగ్యకరమైన కణాలు డైవింగ్ మరియు నియంత్రణ లేకుండా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. ఈ క్యాన్సర్ కణాలు శరీరానికి అవసరం లేకపోయినా విభజనను కొనసాగిస్తాయి.

నెమ్మదిగా ఈ క్యాన్సర్ కణాలు పేరుకుపోవడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాల కోసం అందుబాటులో ఉన్న స్థలం మరియు పోషకాలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని ఫలితంగా క్యాన్సర్ ద్రవ్యరాశి వృషణంలో ముద్దగా భావించబడుతుంది. అపరిపక్వ స్పెర్మ్‌ను ఉత్పత్తి చేసే వృషణాలలో కొన్ని ప్రత్యేక కణాలు ఉన్నాయి.

కొంతమంది పరిశోధకులు చాలా వృషణ క్యాన్సర్ కణాలకు అదనపు క్రోమోజోమ్ సంఖ్య 12 ఉందని కనుగొన్నారు. వారు కొన్ని ఇతర క్రోమోజోమ్‌లు లేదా కొన్ని వృషణ క్యాన్సర్‌లలో అసాధారణ సంఖ్యలో క్రోమోజోమ్‌ల ఉనికిని కూడా గుర్తించారు.

నిపుణులు ఈ క్రోమోజోమ్‌లను మరియు DNAని మరింతగా అధ్యయనం చేస్తున్నారు మరియు వృషణ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దారితీసే జన్యువుల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి. వృషణ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు

కింది కారకాలు వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నాయి. 15 నుండి 44 సంవత్సరాల వయస్సులో వృషణము ఉదరం నుండి స్క్రోటమ్‌లోకి దిగడంలో వైఫల్యం (క్రిప్టోర్కిడిజం) వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర శ్వేతజాతిలో అత్యధికంగా ఉంటుంది, హిస్పానిక్ జనాభాలో అత్యంత వేగంగా పెరుగుతుంది మరియు ఆఫ్రికన్‌లలో అత్యల్పంగా ఉంది. -అమెరికన్ వ్యక్తులు వంధ్యత్వం లేదా క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్ వంటి పరిస్థితులలో అసాధారణమైన వృషణాల అభివృద్ధిని కలిగి ఉండటం, హైపోస్పాడియాస్ (పురుషాంగం యొక్క అసాధారణత) మరియు ఇంగువినల్ హెర్నియా (గజ్జల్లో ఒక గడ్డ) వంటి పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు తల్లి గర్భధారణకు సంబంధించిన పుట్టుకకు ముందు సమస్యలు మరియు అసాధారణ రక్తస్రావం వంటివి ఈస్ట్రోజెన్, లేదా హార్మోన్ థెరపీ HIV ఇన్ఫెక్షన్ లేదా AIDS మీకు తెలుసా? పొడవాటి పురుషులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క దూకుడు రూపంలో ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు. అధ్యయనం ప్రకారం, బ్రిటీష్ శాస్త్రవేత్తలు ప్రతి 10 సెం.మీ ఎత్తు పెరగడం వల్ల హై-గ్రేడ్ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 21% మరియు మరణ ప్రమాదాన్ని 17% పెంచుతుందని కనుగొన్నారు. లింక్ గురించి మరింత ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! వృషణ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ

మీ డాక్టర్ మీ లక్షణాలను పరిశీలిస్తారు మరియు వృషణ క్యాన్సర్ లక్షణాలను అనుకరించే వ్యాధులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. అనేక సందర్భాల్లో, పురుషులు తమ వృషణాలలో అనుకోకుండా ఒక ముద్దను కనుగొన్నప్పుడు వృషణ క్యాన్సర్ ఉనికిని స్వయంగా కనుగొనగలుగుతారు. మీ వైద్యుడు ఒక ముద్ద క్యాన్సర్ కాదా అని నిర్ధారించవచ్చు.

1. క్లినికల్ ఎగ్జామినేషన్ మీ వైద్యుడు ప్రభావితమైన వృషణాన్ని మరియు ఏదైనా అసాధారణతను చూసేందుకు పరస్పర విరుద్ధమైన సాధారణ వృషణాన్ని పరీక్షిస్తారు. చాలా కణితులు గట్టి స్థిరత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి, అయితే కొన్ని కణితులు వృషణ క్షీణతను చూపుతాయి. క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని అంచనా వేయడానికి డాక్టర్ ఉదరం, మెడ, ఛాతీ పైభాగం, చంకలు మరియు గజ్జలను కూడా పరిశీలిస్తారు. రొమ్ములు మరియు ఉరుగుజ్జులు కూడా ఏదైనా పెరుగుదల కోసం పరీక్షించబడతాయి. కాళ్లు, పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులో సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల వాపు కోసం కాళ్లు పరీక్షించబడతాయి.
2. అల్ట్రాసౌండ్ వృషణాల అల్ట్రాసౌండ్ అనేది స్క్రోటమ్ మరియు వృషణాల చిత్రాన్ని రూపొందించడంలో సహాయపడే ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక పరీక్షా విధానం. ఒక వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య ప్రదాత హ్యాండ్‌హెల్డ్ ప్రోబ్‌ను ఉపయోగిస్తాడు మరియు అల్ట్రాసౌండ్ తీసుకోవడానికి దానిని స్క్రోటమ్‌పైకి తరలిస్తారు. ఇది స్క్రీన్‌పై ఒక డిజిటల్ ఇమేజ్‌ని సృష్టిస్తుంది, అది డాక్టర్ ద్వారా చూడవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష గడ్డ యొక్క పరిమాణం, స్వభావం, స్థానాన్ని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ముద్ద ద్రవంతో నిండి ఉందా లేదా ఘన స్వభావంతో ఉందా అని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ వైద్యుడికి వృషణం లోపల లేదా వెలుపల గడ్డల ఉనికిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. రక్త పరీక్షలు మీ ఆరోగ్య ప్రదాత మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను బట్టి కొన్ని రక్త పరీక్షలను కూడా అభ్యర్థించవచ్చు. ఇది రక్తంలో ఉన్న కణితి గుర్తుల స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. కణితి గుర్తులు సాధారణంగా శరీరంలో సంభవించే సమ్మేళనాలు. కానీ, వృషణ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని వ్యాధుల విషయంలో, ఈ గుర్తులు రక్తంలో పెరుగుతాయి. మీ ఫలితాలు మరియు ఇతర పరీక్షల ఆధారంగా మీ వైద్యునిచే తుది నిర్ధారణ ఇవ్వబడుతుంది.

సీరం ఆల్ఫా-ఫెటోప్రొటీన్ (AFP), లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) మరియు బీటా-హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (బీటా-hCG) వంటి కణితి గుర్తుల స్థాయిలను కొలవడానికి రక్త పరీక్షలు వృషణ క్యాన్సర్ అని అనుమానించబడిన రోగులలో సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. సెమినోమా లేని 60-70% మంది రోగులలో AFP పెరిగింది. AFP సెమినోమాస్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడదు, కాబట్టి AFP యొక్క పెరిగిన స్థాయి కణితి స్వచ్ఛమైన సెమినోమా కాదని సంకేతం. కాలేయ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో తప్పుగా ఎలివేటెడ్ AFP కనిపించవచ్చు లేదా AFP యొక్క వంశపారంపర్య పెర్సిస్టెన్స్ అని పిలువబడే ఒక పరిస్థితిలో రోగులు స్వల్పంగా పెరిగిన ప్రాథమిక AFP స్థాయిలను కలిగి ఉండవచ్చు. నాన్ సెమినోమాస్ మరియు సెమినోమాస్ రెండింటిలోనూ బీటా-హెచ్‌సిజి పెరగవచ్చు. అయినప్పటికీ, 1,000 IU/L కంటే బీటా-hCG స్థాయిలు సాధారణంగా క్యాన్సర్ నాన్-సెమినోమా అని మరియు సెమినోమా కాదని సూచిస్తున్నాయి. hCG యొక్క తప్పుడు సానుకూల ఎలివేషన్ హైపోగోనాడిజం లేదా గంజాయి వాడకానికి ద్వితీయంగా కనిపించవచ్చు. LDH అనేది మెటాస్టాటిక్ నాన్-సెమినోమా కోసం ఎంత కీమోథెరపీ ఇవ్వాలో అంచనా వేయడానికి ప్రధానంగా ఉపయోగించే నిర్ధిష్ట మార్కర్. అనేక ఇతర క్యాన్సర్లు మరియు క్యాన్సర్ కాని పరిస్థితులు LDH స్థాయిలను పెంచుతాయి మరియు ఇది ప్రత్యేకంగా వృషణ క్యాన్సర్‌ని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడదు. సీరం ట్యూమర్ మార్కర్ల ఎలివేషన్ వృషణ క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు మద్దతు ఇస్తున్నప్పటికీ, సెమినోమా ఉన్న చాలా మంది రోగులు మరియు నాన్ సెమినోమా ఉన్న రోగులలో మూడింట ఒక వంతు వరకు ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ లేవని గుర్తుంచుకోవాలి.

వృషణ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడే బయాప్సీని తీసుకునే ముందు ఈ మార్కర్ల స్థాయిలు కొలుస్తారు.

1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు CECT ఉదరం: ఇది సాధారణంగా ఉదర ప్రాంతం యొక్క మూల్యాంకనం కోసం చేయబడుతుంది. అనుబంధ శోషరస కణుపులతో పాటు కణితి యొక్క ఉనికి, పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని విశ్లేషించవచ్చు. ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఊపిరితిత్తులకు ఏదైనా మెటాస్టాసిస్‌ని నిర్ధారించడానికి ఛాతీ ఎక్స్-రే ఉపయోగించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల యొక్క మరింత వివరణాత్మక చిత్రం అవసరమైతే, వైద్యుడు ఛాతీ యొక్క CECTని సిఫారసు చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో, తక్కువ రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది కాబట్టి ఎక్స్-రేకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. CECT ఛాతీ: ఊపిరితిత్తులకు మెటాస్టాసిస్ వచ్చినప్పుడు లేదా ఛాతీ ఎక్స్-రేలో ఊపిరితిత్తుల నోడ్యూల్స్ గుర్తించబడితే ఇది చేయాలి.
2. వృషణాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం (ఆర్కిడెక్టమీ లేదా ఆర్కిఎక్టమీ) ప్రయోగశాలలో పరీక్షించడానికి ప్రభావిత వృషణాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం జరుగుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, ఒక వృషణము మాత్రమే తీసివేయబడుతుంది, ఎందుకంటే రెండు వృషణాలు చాలా అరుదుగా ఒకే సమయంలో క్యాన్సర్ బారిన పడతాయి.

చాలా రకాల క్యాన్సర్‌లకు, కణితి నుండి కొంత కణజాలాన్ని తొలగించి పరిశీలించడం ద్వారా బయాప్సీ చేయబడుతుంది. అయినప్పటికీ, వృషణం నుండి బయాప్సీ చేయబడలేదు ఎందుకంటే ఇది క్యాన్సర్ కణాలను శోషరస కణుపులకు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంది.

పురుషుల ఆరోగ్య సమస్యల కోసం ఏ వైద్యుడిని సందర్శించాలని ఆలోచిస్తున్నారా? వివిధ మగ ఆరోగ్య నిపుణులు మరియు వారు ఏమి చేస్తారో ఇక్కడ ప్రతిదీ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

వృషణ క్యాన్సర్ నివారణ దురదృష్టవశాత్తు, ప్రస్తుతం, పరిశోధకులు వృషణ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే మార్గాన్ని కనుగొనలేదు. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు మరియు మంచి రోగ నిరూపణను అందిస్తుంది. పురుషులు నెలకోసారి టెస్టిక్యులర్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్ (TSE) చేయించుకోవాలని సూచించారు. షవర్ లేదా వెచ్చని స్నానం చేసేటప్పుడు TSE నిర్వహించడం చేయవచ్చు. వెచ్చని స్నానం స్క్రోటమ్ విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, అసాధారణ గడ్డల ఉనికిని గుర్తించడం మీకు సులభం అవుతుంది. పరీక్ష చేయడానికి, ప్రతి వృషణాన్ని పరిశీలించడానికి మీ రెండు చేతులను ఉపయోగించండి. మీ బొటనవేలును పైన ఉంచేటప్పుడు మీ చూపుడు మరియు మధ్య వేళ్లను ఉపయోగించండి మరియు వాటిని మీ వృషణాల క్రింద ఉంచండి. ఇప్పుడు ప్రతి వృషణాన్ని మీ వేళ్లు మరియు బొటనవేలు మధ్య సున్నితంగా చుట్టండి. మీ వృషణాలు చాలా సాధారణమైన పరిమాణంలో భిన్నంగా ఉండవచ్చు. మీరు మీ వేళ్ల మధ్య మీ వృషణాలను కదిలిస్తున్నప్పుడు ఎపిడిడైమిస్ కోసం చూడండి. ఈ నిర్మాణం స్పెర్మ్‌ను నిల్వ చేస్తుంది మరియు రవాణా చేస్తుంది మరియు మీ వృషణం పైభాగంలో మరియు వెనుక భాగంలో ఒక త్రాడు వలె అనిపిస్తుంది. ముద్దతో కంగారు పెట్టవద్దు. అవి బఠానీల పరిమాణం లేదా పెద్ద పరిమాణంలో ఉండవచ్చు కాబట్టి మీరు గడ్డల ఉనికిని అనుభవించగలుగుతారు. వారు తరచుగా ప్రకృతిలో నొప్పిలేకుండా ఉంటారు. మీరు ఒక ముద్దగా భావించినట్లయితే లేదా మీ వృషణం పరిమాణంలో మార్పును గమనించినట్లయితే, వైద్య అభిప్రాయం కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. నీకు తెలుసా? కొన్ని సాధారణ క్యాన్సర్‌లను వ్యాక్సిన్‌లతో నివారించవచ్చు. ప్రస్తుతం అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించే వ్యాక్సిన్‌లు లేవు. అయినప్పటికీ, కొన్ని వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్‌లు చాలా ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి, తద్వారా ఈ వైరస్‌ల వల్ల కలిగే క్యాన్సర్‌ల నుండి కొంత రక్షణను అందిస్తాయి. భారతదేశంలో క్యాన్సర్ నివారణకు ఏ వ్యాక్సిన్‌లు ఆమోదించబడ్డాయో తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. కథనాన్ని ఇక్కడ చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు మీ వృషణాలలో ఒక ముద్ద, వృషణము యొక్క వాపు లేదా వృషణము యొక్క పరిమాణం పెరగడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్ యూరాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ మీరు డాక్టర్‌ని వ్యక్తిగతంగా సందర్శించడానికి కొంచెం ఇష్టపడకపోతే, మీరు ఆన్‌లైన్‌లో కూడా వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. ఇక్కడ అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి!

వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్స

వృషణ క్యాన్సర్‌కు క్యాన్సర్ రకం మరియు దశ ఆధారంగా చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతలను కలిగి ఉన్న అనేక ఇతర అంశాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. వృషణ క్యాన్సర్‌ను నిర్వహించే మరియు చికిత్స చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి.

వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క దశ వ్యాప్తి యొక్క నమూనాను అర్థం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. TNM వ్యవస్థను ఉపయోగించే ఒక స్టేజింగ్ వర్గీకరణ: స్టేజ్ I: ట్యూమర్ (T) వృషణానికి పరిమితం చేయబడింది స్టేజ్ II: కణితి ఉదరం వెనుక భాగంలో (రెట్రోపెరిటోనియం) శోషరస కణుపులకు (N) వ్యాపించింది దశ III: మెటాస్టాసిస్ ( M) క్యాన్సర్ సంభవించింది, అనగా ఇది ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, మెదడు మరియు ఎముక వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించింది. వృషణ క్యాన్సర్ కోసం, TNM వ్యవస్థకు S కూడా జోడించబడింది. సీరం ట్యూమర్ మార్కర్ (S) AFP, beta-hCG మరియు LDH వంటి సీరం ట్యూమర్ మార్కర్‌ల యొక్క ఏదైనా ఎలివేషన్‌ను సూచిస్తుంది.

1. సర్జరీ

రాడికల్ ఇంగువినల్ ఆర్కిఎక్టమీ: దాదాపు అన్ని దశలు మరియు రకాల్లో వృషణ క్యాన్సర్‌కు ఇది అగ్రశ్రేణి చికిత్స ఎంపిక. ఈ ప్రక్రియ ఒక సర్జన్ ద్వారా చేయబడుతుంది, అతను గజ్జ ప్రాంతంలో కోత చేసి, ప్రమేయం ఉన్న వృషణాన్ని ఓపెనింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాడు. మీ ఎంపిక ప్రకారం, తొలగించబడిన వృషణాన్ని సరిచేయడానికి ఒక ప్రొస్తెటిక్ మరియు సెలైన్ నిండిన వృషణాన్ని స్క్రోటమ్‌లోకి చొప్పించవచ్చు. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, ఈ శస్త్రచికిత్స తగినంతగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా వృషణ క్యాన్సర్‌కు అవసరమైన ఏకైక చికిత్స.

రెట్రోపెరిటోనియల్ లింఫ్ నోడ్ డిసెక్షన్: ఇది మీ పొత్తికడుపులో కోత చేయడం ద్వారా చేసే మరొక శస్త్రచికిత్స. ఈ శస్త్రచికిత్సలో, శోషరస కణుపులను చుట్టుముట్టే నరాలను గాయపరచకుండా ఉండటానికి మీ సర్జన్ తమ వంతు కృషి చేస్తాడు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది అనివార్యమైనది మరియు అందువల్ల కొంత స్థాయి ప్రమాదంతో వస్తుంది. నరాలకు నష్టం స్ఖలనంతో కష్టానికి దారి తీస్తుంది; అయితే ఇది అంగస్తంభన నుండి మిమ్మల్ని నిరోధించదు.

కొన్నిసార్లు వృషణ క్యాన్సర్‌కు శస్త్రచికిత్స మాత్రమే చికిత్స ఎంపికగా ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్ తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్‌ల షెడ్యూల్‌ను సిఫారసు చేస్తారు. ఈ నియామకాలు సాధారణంగా ప్రారంభ కొన్ని సంవత్సరాలలో ప్రతి నెల నిర్వహించబడతాయి. అపాయింట్‌మెంట్‌ల ఫ్రీక్వెన్సీ తర్వాత తగ్గుతుంది మరియు మీరు రక్త పరీక్షలు మరియు CT స్కాన్‌లు చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. మీ వైద్యుడు ఇతర విధానాలను సిఫారసు చేయవచ్చు, అది క్యాన్సర్ తిరిగి రావడాన్ని సూచించే సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి వారిని అనుమతిస్తుంది.

1. రేడియేషన్ థెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి సమర్థవంతమైన చికిత్సగా పనిచేసే అధిక శక్తితో కూడిన శక్తి కిరణాలను ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. రేడియేషన్ థెరపీ అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో, రోగిని టేబుల్‌పై ఫ్లాట్‌గా పడుకోమని అడుగుతారు. శక్తి పుంజం విడుదల చేసే ఒక పెద్ద యంత్రం శరీరం చుట్టూ కదులుతుంది మరియు ఖచ్చితమైన పాయింట్ల వద్ద పుంజం గురి చేస్తుంది. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క సెమినోమా రకం రోగులకు రేడియేషన్ థెరపీ తరచుగా సిఫార్సు చేయబడుతుంది మరియు వృషణాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేసిన తర్వాత కూడా సిఫార్సు చేయవచ్చు.

రేడియేషన్ థెరపీ వికారం మరియు అలసటతో సహా కొన్ని దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు మరియు గజ్జ ప్రాంతాల దగ్గర కొంత స్థాయి చర్మపు ఎరిథెమా మరియు చికాకును కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, రేడియేషన్ థెరపీ స్పెర్మ్ కౌంట్ స్థాయిలలో తాత్కాలిక క్షీణతకు దారితీస్తుంది మరియు సంతానోత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. రేడియేషన్ థెరపీకి ముందు, మీరు మీ వైద్యునితో దుష్ప్రభావాలు మరియు వాటిని నిర్వహించే పద్ధతుల గురించి మాట్లాడవచ్చు. చాలా మంది పురుషులు రేడియేషన్ థెరపీని ప్రారంభించే ముందు తమ స్పెర్మ్‌ను సంరక్షించుకోవాలని ఎంచుకుంటారు.

1. కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ చికిత్స అనేది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడంలో ప్రభావవంతమైన బలమైన మందులను ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. ఈ మందులు శరీరం చుట్టూ తిరుగుతాయి మరియు అసలు కణితి నుండి ప్రయాణించిన క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటాయి. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క దశ ప్రకారం, కీమోథెరపీ మీ ఏకైక చికిత్స ఎంపిక కావచ్చు లేదా రోగికి శోషరస కణుపు శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా తర్వాత కీమోథెరపీని సూచించవచ్చు.

వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్సలో సాధారణంగా ఉపయోగించే కెమోథెరపీటిక్ ఏజెంట్లు: Bleomycin Cisplatin Etoposide Ifosfamide సీరం ట్యూమర్ మార్కర్స్ చికిత్స అంతటా పర్యవేక్షించబడతాయి మరియు సాధారణంగా చికిత్స సమయంలో లేదా తర్వాత సాధారణీకరించబడతాయి.

సిస్ప్లాటిన్-ఆధారిత కెమోథెరపీ మైలోసప్ప్రెషన్ (ఎముక మజ్జ తగినంత రక్త కణాలను తయారు చేయదు), వికారం, వాంతులు మరియు జుట్టు రాలడం వంటి దుష్ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. Bleomycin ఊపిరితిత్తుల ఫైబ్రోసిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు (ఊపిరితిత్తుల కణజాలం దెబ్బతింటుంది మరియు మచ్చలు ఏర్పడుతుంది). కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే వివిధ మందులు లేదా ఇతర చికిత్సా ఎంపికలను మీ వైద్యుడు సిఫారసు చేయవచ్చు.

చికిత్స యొక్క నష్టాలు మరియు ప్రయోజనాల గురించి మరియు కీమోథెరపీని ప్రారంభించే ముందు మీ స్పెర్మ్‌ను సంరక్షించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే వివిధ ఎంపికల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

1. ఎముక మజ్జ మార్పిడి ఎముక మజ్జ మార్పిడి, దీనిని స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఆధునిక చికిత్సా విధానం. ఈ ప్రక్రియలో, రోగి నుండి ఎముక మజ్జను తీసుకుంటారు మరియు క్యాన్సర్ కణాలను తొలగించడానికి మందులతో చికిత్స చేస్తారు. అప్పుడు మజ్జ స్తంభింపజేయబడుతుంది. మిగిలిన మజ్జను నాశనం చేయడానికి రోగికి రేడియేషన్ థెరపీతో లేదా లేకుండా అధిక-మోతాదు కెమోథెరపీ ఇవ్వబడుతుంది. రోగి నుండి ముందుగా తొలగించబడిన మజ్జ కరిగించబడుతుంది లేదా వేడెక్కుతుంది మరియు నాశనం చేయబడిన మజ్జను భర్తీ చేయడానికి రోగి యొక్క సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. సెలెబ్స్ ప్రభావితం లాన్స్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ లాన్స్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ ఒక ప్రసిద్ధ అథ్లెట్, అతను వృషణ క్యాన్సర్‌తో తన అనుభవం గురించి స్వరంతో మాట్లాడాడు. టామ్ గ్రీన్ టామ్ గ్రీన్ ఒక హాస్యనటుడు మరియు నటుడు, ఇతను 2000లో వృషణ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నాడు. వృషణ క్యాన్సర్‌కు గృహ సంరక్షణ సాధారణంగా ఆర్కిఎక్టమీ నుండి కోలుకోవడానికి దాదాపు రెండు వారాలు లేదా రెండు నెలలు పడుతుంది, దీని వలన ప్రభావితమైన వృషణాన్ని తొలగించడానికి వైద్యులు అనుమతిస్తారు. మీ కోలుకునే సమయంలో మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన పోస్ట్-ఆప్ సూచనలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. శస్త్రచికిత్స యొక్క మొదటి కొన్ని వారాలలో పది పౌండ్ల కంటే ఎక్కువ బరువును ఎత్తకుండా ఉండమని మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది. మీరు కోలుకునే వరకు ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనకుండా ఉండమని కూడా మిమ్మల్ని అడుగుతారు. శస్త్రచికిత్స తర్వాత దాదాపు నాలుగు వారాల పాటు వ్యాయామం చేయడం, పరుగు చేయడం లేదా క్రీడలు ఆడడం వంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. వృషణ క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఫాలో అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌ల షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించమని మిమ్మల్ని అడుగుతారు. క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే లేదా ఇతర వృషణంలో పెరిగే చిన్న ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల, రోగులు ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను నిర్వహించడం మరియు స్వీయ వృషణ పరీక్షలను ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకోవడం చాలా అవసరం. మీ రోగనిర్ధారణ మరియు వ్యాధుల రోగనిర్ధారణ ఆధారంగా మీ ఫాలో అప్ కేర్ వ్యవధి మారవచ్చు. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని వృషణ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:

1. అధిక స్త్రీ హార్మోన్ కొన్ని సందర్భాల్లో, వృషణ క్యాన్సర్ హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ లేదా hCG అని పిలువబడే మరొక హార్మోన్ ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. ఈ హార్మోన్‌ను "గర్భధారణ హార్మోన్" అని కూడా అంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, hCG యొక్క అధిక ఉత్పత్తి పురుషులలో రొమ్ము కణజాలం యొక్క అసాధారణ విస్తరణకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని గైనెకోమాస్టియా అంటారు. ఈస్ట్రోజెన్ అని పిలువబడే మరొక స్త్రీ హార్మోన్ స్థాయిల పెరుగుదల కారణంగా కొన్ని ఇతర రకాల వృషణ క్యాన్సర్ గైనెకోమాస్టియా అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.
2. మెటాస్టాసిస్ లేదా క్యాన్సర్ వ్యాప్తి వృషణాల క్యాన్సర్‌ని గుర్తించకపోతే లేదా ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అనేక సమస్యలు ఉండవచ్చు. దీని ఫలితంగా అసలు కణితి నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

అసలు కణితి వ్యాపించే ప్రదేశాన్ని సెకండరీ లేదా మెటాస్టాటిక్ ట్యూమర్ అంటారు. మెటాస్టాసిస్ విషయంలో, రోగి మెటాస్టాటిక్ ట్యూమర్ యొక్క స్థానం ఆధారంగా అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలలో నడుము నొప్పి, వాపు శోషరస గ్రంథులు లేదా దిగువ అంత్య భాగాలలో వాపు మరియు నొప్పి ఉంటాయి.

రెట్రోపెరిటోనియం అనేది మెటాస్టాటిక్ వ్యాధిలో సాధారణంగా పాల్గొనే ప్రదేశం. శోషరస కణుపు ప్రమేయం తర్వాత చాలా రక్తంలో మెటాస్టాసిస్ సంభవిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు రక్తంతో సంక్రమించే మెటాస్టాసిస్‌కు సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ అవయవం. సెకండరీ ట్యూమర్ ఊపిరితిత్తులలో ఉన్నట్లయితే, అది శ్వాసలోపం, రక్తం యొక్క దగ్గు లేదా దీర్ఘకాలిక దగ్గు ఉనికిని కలిగిస్తుంది. సెకండరీ ట్యూమర్ మెదడుకు వ్యాపిస్తే తలనొప్పి లేదా గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

1. కీమోథెరపీ యొక్క ఆలస్య ప్రభావాలు సిస్ప్లాటిన్ ఆధారిత కెమోథెరపీతో చికిత్స పొందిన రోగులలో రక్తపోటు, హైపర్లిపిడెమియా, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మరియు హృదయనాళ సంఘటనలు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. ఎటోపోసైడ్ యొక్క అధిక సంచిత మోతాదుతో చికిత్స పొందిన రోగులు అక్యూట్ మైలోయిడ్ లుకేమియా (AML) వంటి ఇతర క్యాన్సర్‌లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటారు, సాధారణంగా చికిత్స తర్వాత 2-3 సంవత్సరాలు. టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

వృషణ క్యాన్సర్‌కు సనాతన వైద్య చికిత్స అవసరం. అయినప్పటికీ, చికిత్స సమయంలో సంభవించే దుష్ప్రభావాల నిర్వహణలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల ద్వారా పరిపూరకరమైన విధానం సహాయపడుతుందని కొందరు రోగులు భావిస్తున్నారు.

1. ఆక్యుపంక్చర్ వృషణాల నొప్పి ఉన్న రోగులలో ఆక్యుపంక్చర్ ఒక విజయవంతమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స రూపంగా నిరూపించబడింది. శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద చర్మం ద్వారా సూదులు చొప్పించడం ఇందులో ఉంటుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఎపిడిడైమిటిస్ (వృషణము వెనుక ఉన్న ఎపిడిడైమిస్ యొక్క వాపు) ఉన్న రోగులకు కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.
2. అరోమాథెరపీ అరోమాథెరపీ మసాజ్‌ల కోసం ముఖ్యమైన నూనెల మిశ్రమాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తిని రిలాక్స్‌గా భావించేలా చేస్తుంది. తైలమర్ధనం వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు క్యాన్సర్ చికిత్సను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయని మరియు వారు రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు వీలు కల్పిస్తారని తరచుగా రోగులు భావిస్తారు.   
   వృషణ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం

వృషణ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం వల్ల పురుషులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ఏర్పడుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి నేరుగా జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు రోగులు క్యాన్సర్ అనే భావనతో పోరాడుతున్నారు. కొంతమంది పురుషులు స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గడం లేదా స్కలనం చేయడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటారు, ఇది ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స వృషణ క్యాన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.

వృషణ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకోండి వృషణ క్యాన్సర్ గురించి నేర్చుకోవడం మీ చికిత్స ఎంపికకు సంబంధించి సౌకర్యవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. తెలియని వారికి భయపడడం కంటే ఏమి జరగబోతోందో తెలుసుకుని మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతం చేసుకోవడం మంచిది. తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్‌లో మీరు మీ వైద్యుడిని అడగాలనుకుంటున్న ప్రశ్నలను వ్రాయండి. మీరు పరిస్థితి మరియు దాని కోసం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స ఎంపికల గురించి మరింత చదవడానికి ప్రసిద్ధ సమాచార వనరులను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్సకు సిద్ధపడడం చాలా కష్టమైన పనిలా అనిపించవచ్చు. అలా చేయడానికి, మీరు మిమ్మల్ని మరియు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. బాగా సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు తీసుకునే పండ్లు మరియు కూరగాయల సంఖ్యను పెంచండి మరియు ప్రతి రాత్రి పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. చికిత్సకు ముందు మీ జీవితం నుండి ధ్యానం మరియు ఒత్తిడి మూలాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించండి. చికిత్స కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడంలో సహాయపడే వ్యూహాల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి వృషణ క్యాన్సర్‌తో వ్యవహరించడం మీకు స్నేహితులు మరియు కుటుంబాలు ఉన్నప్పటికీ ఒంటరిగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయాల్లో అదే అనుభవాన్ని అనుభవించిన వ్యక్తులతో మాట్లాడటం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో అనేక సపోర్ట్ గ్రూప్ ఫోరమ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇందులో క్యాన్సర్ బతికి ఉన్నవారు కూడా ఉన్నారు.

మీ ప్రియమైనవారి సహాయం తీసుకోండి కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం చాలా కష్టం. డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లకు లేదా చికిత్సా కేంద్రానికి మీతో పాటు వెళ్లడానికి మీకు సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తుల నుండి సహాయం తీసుకోండి. చికిత్స సమయంలో మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులతో మాట్లాడటం క్యాన్సర్ భయాన్ని అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వృషణ క్యాన్సర్ నా లైంగిక జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? వృషణ క్యాన్సర్ కోసం రోగ నిరూపణ ఏమిటి? రెండవ వృషణంలో వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఏమిటి? ఆర్కిఎక్టమీ నుండి పెద్దలు కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? పునరావృతమయ్యే వృషణ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి? వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం వలన అది వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుందా? వృషణ క్యాన్సర్‌కు అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Niederhuber JE, et al., eds. వృషణ క్యాన్సర్. ఇన్: అబెలాఫ్స్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. 5వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: చర్చిల్ లివింగ్‌స్టోన్ ఎల్సెవియర్; 2014. నవంబర్ 29, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది. టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్. ఫోర్ట్ వాషింగ్టన్, పే.: నేషనల్ కాంప్రహెన్సివ్ క్యాన్సర్ నెట్‌వర్క్. డిసెంబరు 14, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది. వీన్ AJ, మరియు ఇతరులు., eds. టెస్టిస్ యొక్క నియోప్లాజమ్స్. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. నవంబర్ 29, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది. టెస్టిక్యులర్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్ (TSE). యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్. డిసెంబరు 12, 2016న పొందబడింది. Ilic D, మరియు ఇతరులు. వృషణ క్యాన్సర్ కోసం స్క్రీనింగ్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ ఆఫ్ సిస్టమాటిక్ రివ్యూస్. 2011;CD007853. డిసెంబర్ 16, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది.. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వెబ్‌సైట్. వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్స (PDQ) - ఆరోగ్య వృత్తిపరమైన వెర్షన్. మే 21, 2020న నవీకరించబడింది. ఆగస్టు 5, 2020న యాక్సెస్ చేయబడింది.

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

ధనుర్వాతం ట్రిస్మస్ మరియు లాక్జా అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం

ధనుర్వాతం, సాధారణంగా లాక్జా అని పిలుస్తారు, ఇది కండరాల నొప్పులు, ముఖ్యంగా దవడ మరియు మెడ యొక్క నాడీ వ్యవస్థ రుగ్మత. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ మట్టిలో ఉండే క్లోస్ట్రిడియం టెటాని అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ప్రారంభ సంక్రమణ తర్వాత 7 నుండి 10 రోజుల తర్వాత ధనుర్వాతం లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇది 4 రోజుల నుండి 3 వారాల వరకు మారవచ్చు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో నెలలు పట్టవచ్చు.

మురికిగా ఉన్న బహిరంగ గాయాలు, కలుషితమైన సూదులు పంచుకోవడం మరియు అపరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో ప్రసవాలు ధనుర్వాతం రావడానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. వారి ప్రాథమిక టెటానస్ టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేయని లేదా మునుపటి దశాబ్దంలో ఎటువంటి బూస్టర్ షాట్ అందుకోని వ్యక్తులలో చాలా కేసులు సంభవిస్తాయి.

ధనుర్వాతం అనేది ప్రాణాంతకమైన మరియు అత్యంత బలహీనపరిచే పరిస్థితి, అదృష్టవశాత్తూ సకాలంలో టీకాలు వేయడం ద్వారా నివారించవచ్చు. టెటనస్ వ్యాక్సిన్‌లను పిల్లలకు వేయించాలి. ప్రాథమిక టీకా షెడ్యూల్‌లో 2 నెలల నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలకు డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ టాక్సాయిడ్స్ మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ (DTaP) టీకాలో భాగంగా ఇవ్వబడిన 5 టెటానస్ షాట్లు ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) దవడ మరియు మెడ కండరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 73000 (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు స్థానికీకరించిన అంటువ్యాధులు హిస్టీరియా నియోప్లాజమ్స్ మాలిగ్నెంట్ హైపెథెర్మియా స్టిమ్యులెంట్ డ్రగ్స్ డిస్టోనిక్ డ్రగ్ ఎఫెక్ట్స్ సెరోటోనిన్ సిండ్రోమ్ పర్సనల్ సిండ్రోమ్ ఎర్లీ గాయం కేర్ హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ (TIG) కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి మందులు: డయాజెపామ్, పాన్‌కురోనియం, బాక్లోఫెన్, మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్, పెన్సిలిన్ జి, సెఫురోక్సిమ్ హాస్పిటలైజేషన్ మరియు సపోర్టివ్ కేర్ స్పెషలిస్ట్స్ ఆఫ్ జనరల్ మెడిసిన్ టాక్సికాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ టాక్సికాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి నిపుణులు

ఈ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతం దవడ కండరాలు బిగుతుగా మారడం. టెటానస్ ఇన్ఫెక్షన్ నోటిని తెరవలేకపోవడం మరియు మింగడంలో మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఇతర లక్షణాలు ఉన్నాయి:

దవడ తిమ్మిరి ఆకస్మిక, అసంకల్పిత కండరాలు తరచుగా కడుపులో నొప్పితో కూడిన కండరాలు శరీరమంతా దృఢత్వం మింగడంలో ఇబ్బంది మూర్ఛలు (జెర్కింగ్ లేదా తదేకంగా చూడటం) తలనొప్పి జ్వరం మరియు చెమటలు రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన రేటులో మార్పులు మీకు తెలుసా? దుస్సంకోచం క్రమంగా ముఖ కండరాలకు వ్యాపిస్తుంది, దీని వలన "రిసస్ సార్డోనికస్" అని పిలవబడే స్థిరమైన వ్యంగ్య గ్రిమేస్ మరియు ఆత్రుతతో కూడిన వ్యక్తీకరణ యొక్క సాధారణ ముఖ కవళికలకు కారణమవుతుంది. ధనుర్వాతం యొక్క కారణాలు

ధూళి, జంతువుల మలం మరియు మట్టిలో కనిపించే క్లోస్ట్రిడియం టెటాని బ్యాక్టీరియా బీజాంశం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన టాక్సిన్ వల్ల ధనుర్వాతం వస్తుంది. ఈ బీజాంశం లోతైన మాంసపు గాయంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, అవి టెటానోస్పాస్మిన్ అని పిలువబడే ప్రాణాంతక టాక్సిన్‌ను విడుదల చేసే బ్యాక్టీరియాగా రూపాంతరం చెందుతాయి.

టాక్సిన్ కండరాలను దెబ్బతీస్తుంది, ప్రత్యేకంగా కండరాల పనితీరును నియంత్రించే మోటార్ న్యూరాన్లు. ఇది కండరాల నొప్పులు మరియు దృఢత్వాన్ని కలిగిస్తుంది, ఇది టెటానస్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం.

ఎప్పుడూ టీకాలు వేయని వ్యక్తులలో లేదా వారి 10-సంవత్సరాల బూస్టర్ షాట్ తీసుకోని పెద్దలలో ధనుర్వాతం కేసులు తరచుగా కనిపిస్తాయి. ధనుర్వాతం అంటు వ్యాధి కాదు కాబట్టి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాపించదు.

ఇతర మార్గాలు: టెటానస్ బాక్టీరియా దీని వల్ల చర్మంలో విరామాల ద్వారా ఒకరి శరీరానికి కూడా సోకుతుంది:

క్లీన్ ఉపరితల గాయాలు (చర్మం యొక్క పై పొర మాత్రమే గీసినప్పుడు) శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కీటకాలు కాటు దంత అంటువ్యాధులు కాంపౌండ్ ఫ్రాక్చర్లు (బహిర్గతంగా విరిగిన ఎముక) దీర్ఘకాలిక పుండ్లు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు ఇంట్రావీనస్ (IV) ఔషధ వినియోగం ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్లు (కండరంలో ఇచ్చిన షాట్లు) రకాలు ధనుర్వాతం

టెటానస్ అనేది క్లోస్ట్రిడియం టెటాని యొక్క బీజాంశాలకు పర్యావరణ బహిర్గతం ద్వారా వ్యాక్సిన్-నివారించగల వ్యాధి. క్లినికల్ ఫలితాల ఆధారంగా టెటానస్ యొక్క నాలుగు రూపాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. సాధారణీకరించిన ధనుర్వాతం ఇది అత్యంత ప్రబలమైన రకం (నివేదిత కేసుల్లో 80% కంటే ఎక్కువ). సాధారణంగా, తల మరియు మెడ కండరాలు మొదట బిగుతుగా మరియు స్పాస్టిక్‌గా మారతాయి, మిగిలిన శరీరం చివరికి ప్రభావితమవుతుంది. ఈ దుస్సంకోచాల నుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి చాలా నెలలు పట్టవచ్చు మరియు అవి 4 వారాల వరకు కొనసాగుతాయి.

1. స్థానికీకరించిన ధనుర్వాతం ఇది వ్యాధి యొక్క అసాధారణ రూపం, దీనిలో రోగులు గాయం వలె అదే శరీర భాగంలో కండరాలు నిరంతరం సంకోచించబడతాయి. ఈ సంకోచాలు క్రమంగా క్షీణించే ముందు చాలా వారాల పాటు కొనసాగవచ్చు.
2. నియోనాటల్ టెటానస్ ఇది ఒక రకమైన ధనుర్వాతం, ఇది నవజాత శిశువులలో పుట్టిన వారంలోపు కనిపిస్తుంది. తల్లికి రోగనిరోధక శక్తి లేనట్లయితే, నియోనాటల్ టెటానస్ వారి స్వంత రోగనిరోధక వ్యవస్థ లేదా తల్లి నుండి ప్రతిరోధకాల ద్వారా రక్షించబడని నవజాత శిశువులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

గమనిక: నవజాత శిశువు ఆలస్యం చేయకుండా హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (TIG)ని అందుకోవాలి. అలాగే, గర్భధారణకు ముందు లేదా గర్భధారణ సమయంలో తల్లికి రోగనిరోధక శక్తిని ఇవ్వడం ద్వారా లేదా శుభ్రమైన వాతావరణంలో శుభ్రమైన ప్రసవాన్ని నిర్ధారించడం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు.

1. సెరెబ్రల్ టెటానస్ దీనిని సెఫాలిక్ టెటానస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇందులో ముఖం మరియు స్వరపేటిక కండరాలు ఉంటాయి. ఇది తల యొక్క నరాలు మరియు కండరాలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది. సెఫాలిక్ టెటానస్ యొక్క అత్యంత తరచుగా కారణం తల గాయం. ఇది చాలా అసాధారణమైనది, దాదాపు 1% నుండి 3% వరకు టెటానస్ కేసులు ఉన్నాయి. నీకు తెలుసా? డిఫ్తీరియా లేదా టెటానస్ వ్యాక్సినేషన్‌ల చరిత్ర COVID-19 యొక్క తక్కువ తీవ్రమైన వ్యక్తీకరణలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో టీకా యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మరింత చదవండి. ధనుర్వాతం కోసం ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

ధనుర్వాతం సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని, పాక్షికంగా రోగనిరోధక శక్తి లేదా పూర్తిగా రోగనిరోధక శక్తిని పొందని వ్యక్తులలో సంభవిస్తుంది, కానీ తగినంత బూస్టర్ మోతాదులు లేని వ్యక్తులలో. నియోనాటల్ టెటానస్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

1. కలుషితమైన కోతలు లేదా గాయాలు టెటానస్ బాక్టీరియా మలం (పూప్), లేదా లాలాజలం (ఉమ్మి) ద్వారా చర్మంలోని కొన్ని విరామాలు మరియు గోరు లేదా సూది వంటి ఒక వస్తువు వల్ల చర్మాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే గాయాల ద్వారా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.
2. టీకాలు వేయని తల్లికి టీకాలు వేయడం వలన శిశువులు చాలా ప్రమాదానికి గురవుతారు, మహిళలు ప్రతి గర్భధారణ సమయంలో టెటానస్ టాక్సాయిడ్, తగ్గిన డిఫ్తీరియా టాక్సాయిడ్ మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ టీకా (Tdap) పొందాలి.
3. కలుషితమైన ప్రాంతాలలో డెలివరీ ప్రసూతి ధనుర్వాతం, ఇది గర్భధారణ సమయంలో లేదా గర్భం ముగిసిన 6 వారాలలోపు సంభవిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో క్లోస్ట్రిడియం టెటాని బీజాంశంతో గాయాలు కలుషితం కావడం లేదా ప్రసవాలు లేదా అబార్షన్ల సమయంలో కలుషితమైన సాధనాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది.
4. బొడ్డు తాడును కత్తిరించడానికి నాన్ స్టెరైల్ పరికరాలను ఉపయోగించినప్పుడు లేదా బొడ్డు స్టంప్‌ను కవర్ చేయడానికి కలుషితమైన పదార్థాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు బొడ్డు తాడు నియోనాటల్ టెటానస్ యొక్క సెప్టిక్ కటింగ్ సంభవిస్తుంది.
5. కుటుంబ చరిత్ర మునుపటి పిల్లలలో నియోనాటల్ ధనుర్వాతం యొక్క చరిత్ర తదుపరి పిల్లలలో నియోనాటల్ టెటానస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
6. రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే చరిత్ర ఆటో ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు లేదా పోస్ట్-ఆర్గాన్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కోసం మందులు తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు, ఇది వారి టెటానస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల అవకాశాలను పెంచుతుంది.
7. కలుషితమైన సూదులను పంచుకోవడం వల్ల కలుషితమైన సూదుల ద్వారా చర్మ పంక్చర్‌లు (చట్టవిరుద్ధమైన మందులను ఇంజెక్ట్ చేయడానికి లేదా టాటూ వేయడానికి లేదా బాడీ పియర్సింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించేవి) కూడా ధనుర్వాతంకి దారితీయవచ్చు. సిరా పడిందా? టాటూలు వేయించుకున్న తర్వాత పాటించాల్సిన పలు జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి.
8. మధుమేహం మరియు దీర్ఘకాలిక గాయాలతో బాధపడుతున్న మధుమేహ రోగులు ఇతర జనాభా కంటే ధనుర్వాతం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. నీకు తెలుసా? మొత్తంమీద, మధుమేహం లేనివారి కంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ధనుర్వాతం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. మధుమేహం మీ జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మా డయాబెటిక్ కేర్ శ్రేణిని తనిఖీ చేయండి ధనుర్వాతం నిర్ధారణ

నిర్ధారణ ప్రయోగశాల పరీక్ష అందుబాటులో లేదు; రోగ నిర్ధారణ వైద్యపరంగా చేయబడుతుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడే ఇతర అంశాలు:

1. చరిత్ర ముందుగా టెటానస్-పీడిత గాయం మరియు తగినంత టెటానస్ ఇమ్యునైజేషన్ చరిత్ర ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా ధనుర్వాతం అనుమానించబడాలి. ధనుర్వాతం అనేది రోగి యొక్క గాయాలు, గాయాలు, స్క్రాప్‌లు మరియు పంక్చర్‌ల యొక్క ఇటీవలి చరిత్రతో పాటు నిర్దిష్ట లక్షణాలు మరియు సూచికలను వెతుకుతున్న వైద్యుడు ద్వారా గుర్తించవచ్చు.
2. గరిటెలాంటి పరీక్ష గరిటెలాంటి పరీక్ష ఒక సాధారణ రోగనిర్ధారణ పరీక్ష. సాధారణ రోగులలో గరిటెతో గొంతును తాకడం వల్ల ఒక గాగ్ రిఫ్లెక్స్ మరియు గరిటెలాన్ని బహిష్కరించే ప్రయత్నాలకు దారి తీస్తుంది; ప్రతికూల ఫలితం. టెటానస్ ఉన్నట్లయితే, రిఫ్లెక్స్ స్పామ్ ఏర్పడుతుంది, మరియు రోగి గరిటెలాంటిని కొరుకుతుంది; సానుకూల ఫలితం. ధనుర్వాతం నివారణ

టీకా మరియు మంచి గాయం సంరక్షణ ధనుర్వాతం సంక్రమణ నివారణలో మూలస్తంభాలు. అవి ఈ క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:

1. టీకాలు వేయడం టెటానస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి ఏకైక మార్గం సమయానికి టీకాలు వేయడం. టెటానస్ వ్యాక్సిన్ షాట్ సాధారణంగా డెల్టాయిడ్ కండరాలలో ఇవ్వబడుతుంది. టెటానస్ టీకా క్రింది టీకాలలో భాగంగా ఇవ్వబడుతుంది:

డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ టాక్సాయిడ్లు మరియు అసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ (DTaP) టీకా: డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు పెర్టుసిస్ (కోరింత దగ్గు) టీకాల పూర్తి మోతాదులను కలిగి ఉంటుంది. డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ (DT) టీకా టెటానస్ టాక్సాయిడ్, తగ్గిన డిఫ్తీరియా టాక్సాయిడ్ మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ (Tdap) టీకా: టెటానస్ టీకా యొక్క పూర్తి మోతాదు మరియు డిఫ్తీరియా మరియు కోరింత దగ్గు టీకాలు తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. టెటానస్ మరియు డిఫ్తీరియా (Td) టీకా టెటానస్ టాక్సాయిడ్ (TT) టీకా

గమనిక: DTaP/DT కేవలం 7 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు పిల్లలకు మాత్రమే ఇవ్వబడుతుంది, అయితే Tdap/Td/TT యుక్తవయస్కులు మరియు పెద్దలకు ఇవ్వబడుతుంది.

టెటానస్ టీకా ఎవరు మరియు ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?

2 నెలల నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలు 5 DTaP షాట్‌లను పొందాలి. 6, 10 & 14 వారాలలో మూడు డోసులు మరియు 16-24 నెలలు మరియు 5-6 సంవత్సరాల వయస్సులో వరుసగా రెండు బూస్టర్ మోతాదులు. DTaPకి చాలా చెడ్డ స్పందన ఉన్న పిల్లలు DT టీకాను పొందవచ్చు. అయినప్పటికీ, వారు కోరింత దగ్గు నుండి ఎటువంటి రక్షణను పొందలేరు. 11-12 సంవత్సరాల పిల్లలు Tdap యొక్క 1 బూస్టర్ షాట్ పొందాలి.

పెద్దలు 18 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు ప్రాథమిక రోగనిరోధకత పొందని వారు, Td టీకా యొక్క మూడు మోతాదులు సూచించబడతాయి. రెండు మోతాదులు కనీసం 4 వారాల వ్యవధిలో ఇవ్వబడతాయి మరియు మూడవ మోతాదు రెండవ మోతాదు తర్వాత 6-12 నెలల తర్వాత ఇవ్వబడుతుంది. Tdap టీకా Td మోతాదులలో దేనినైనా ప్రత్యామ్నాయం చేయగలదు. వారి ప్రాథమిక టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేసిన పెద్దలు, 65 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి TT లేదా Td షాట్‌ను పొందాలి. Tt/Td వ్యాక్సిన్‌కు బదులుగా Tdap టీకా యొక్క ఒక మోతాదు ఇవ్వబడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు భారతదేశంలోని జాతీయ ఇమ్యునైజేషన్ షెడ్యూల్ గర్భిణీ స్త్రీల ఇమ్యునైజేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా TT/Td యొక్క 2 మోతాదులను సిఫార్సు చేస్తుంది. రెండు మోతాదుల మధ్య కనీసం 4 వారాల గ్యాప్ ఉండాలి. TT/Td ఇంజక్షన్ యొక్క రెండవ మోతాదుకు బదులుగా Tdap టీకాను కూడా పరిగణించవచ్చు. ఒక తల్లి చివరి గర్భధారణలో 2 TT/Td మోతాదులను పొంది, 3 సంవత్సరాలలోపు గర్భవతి అయినట్లయితే, అప్పుడు ఒక బూస్టర్ మోతాదు మాత్రమే సిఫార్సు చేయబడింది.

టెటానస్ టీకా యొక్క వ్యతిరేకతలు ఏదైనా టీకా పదార్ధానికి తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రతిచర్య చరిత్ర. టీకా వేసిన ఏడు రోజులలోపు మరియు స్పష్టమైన వివరణ లేకుండా, ఎన్సెఫలోపతి (కోమా, తగ్గిన స్పృహ స్థాయి లేదా నిరంతర మూర్ఛలు వంటివి) బాధపడ్డట్లయితే. గిలియన్-బారే సిండ్రోమ్ (GBS) చరిత్ర

పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి రోగనిరోధకత అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనాలలో ఒకటి. ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి 7 టీకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి

1. తగిన గాయం సంరక్షణ మీకు ఏదైనా కోత, గాయం లేదా గాయం ఏర్పడినట్లయితే, ప్రత్యేకించి అది కలుషితమైతే మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీకు చిన్న గాయం లేదా గాయం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించండి: రక్తస్రావం ఆగే వరకు కట్ లేదా గాయంపై నేరుగా ఒత్తిడి చేయడానికి శుభ్రమైన కణజాలం, గాజుగుడ్డ ముక్క లేదా శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని ఉపయోగించండి. రక్తస్రావం తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి, వీలైతే గుండె పైన చేయి లేదా కాలుని పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించండి. పరిశుభ్రత పాటించండి: అన్నింటిలో మొదటిది, గాయాన్ని శుభ్రం చేయడానికి మరియు డ్రెస్సింగ్ చేయడానికి ముందు మీ చేతులను కడగాలి. రక్తస్రావం ఆగిపోయిన తర్వాత, గాయాన్ని శుభ్రం చేయడానికి సెలైన్ ద్రావణం, బాటిల్ వాటర్ లేదా స్పష్టమైన నడుస్తున్న నీటిని ఉపయోగించాలి. గాయాన్ని కవర్ చేయండి: ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత స్టెరైల్ బ్యాండేజ్ ఉపయోగించండి. గాయాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచడానికి, బ్యాండేజ్‌ను తరచుగా మార్చండి ఎందుకంటే ఇది హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను దూరంగా ఉంచుతుంది. డ్రెస్సింగ్ మార్చండి: కనీసం ప్రతిరోజు ఒకసారి బ్యాండేజీని మార్చండి, లేదా డ్రెస్సింగ్ మురికిగా లేదా తడిగా ఉన్నప్పుడల్లా మరియు డ్రెస్సింగ్ మార్చండి. మీరు యాంటీబయాటిక్ లేపనం ఉపయోగించవచ్చు. ప్రతికూల ప్రతిచర్యలను నిర్వహించండి: యాంటీబయాటిక్ వాడకం వల్ల ఏదైనా దద్దుర్లు లేదా గాయం అధ్వాన్నంగా మారడాన్ని మీరు గమనించినట్లయితే లేదా బ్యాండేజ్‌లలో ఉపయోగించే అంటుకునే పదార్థాలకు మీకు అలెర్జీ ఉంటే, అంటుకునే రహిత డ్రెస్సింగ్‌లు లేదా స్టెరైల్ గాజ్ మరియు పేపర్ టేప్‌కు మారండి.

గాయాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ సమాచార వీడియోను చూడండి. సందర్శించాల్సిన నిపుణులు

ధనుర్వాతంతో సంబంధం ఉన్న అనారోగ్యం మరియు మరణాలను తగ్గించడానికి క్రింది నిపుణులు సహాయం చేస్తారు:

సాధారణ వైద్యుడు టాక్సికాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ పల్మనరీ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ అనస్థీషియాలజిస్ట్

టాక్సికాలజిస్ట్ ఏదైనా విషాన్ని తోసిపుచ్చడానికి మరియు ఏదైనా పదార్ధం విషపూరితమైనదా లేదా హానికరమైనదా అని నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది. న్యూరాలజిస్ట్ అనేది నరాల వ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు మరియు టెటానస్ విషయంలో, వారు మూర్ఛలకు చికిత్స చేస్తారు. శ్వాసకోశ రాజీ ఉన్నప్పుడు పల్మనరీ మెడిసిన్ నిపుణుడు సహాయం చేయవచ్చు మరియు వెంటిలేషన్ అందించడంలో సహాయపడుతుంది. బాక్లోఫెన్ వంటి మందులను అనస్థీషియాలజిస్ట్ అందించాలి.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?

మీ టెటానస్ టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేయడం గురించి మీకు ఖచ్చితంగా తెలియదు. గత పదేళ్లుగా మీరు టెటానస్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోలేదు. చివరిగా టెటానస్ టీకా ఎప్పుడు తీసుకున్నారో ఖచ్చితంగా తెలియదు. మీరు ఆరుబయట గాయపడ్డారు. గాయం మట్టితో ప్రత్యక్ష సంబంధంలో ఉంది. గాయంలో ధూళి లేదా శిధిలాలు ఉన్నాయి, అది బయటకు రాదు. లోతైన పంక్చర్ గాయం, గాయంలో ఉన్న వస్తువు, జంతువు కాటు లేదా తీవ్రమైన కోత.

విషయాలు చేతి నుండి వచ్చే వరకు వేచి ఉండకండి. మా విశ్వసనీయ ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుల బృందం నుండి సలహాలను పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి టెటనస్ చికిత్స

ధనుర్వాతం అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి మరియు దాని నిర్వహణ క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. ప్రారంభ మరియు ఉగ్రమైన గాయం డీబ్రిడ్మెంట్ ప్రస్తుతం ఉన్న ఏవైనా గాయాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం మంచిది. మీ గాయాన్ని శుభ్రమైన లేదా శుభ్రమైన నీరు మరియు క్రిమినాశక ద్రావణంతో శుభ్రపరచడం చాలా అవసరం, ఇది బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉండే ఏదైనా ధూళి, శిధిలాలు లేదా విదేశీ వస్తువులను వదిలించుకోవడానికి.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీ ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రిని ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోండి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రథమ చికిత్స ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి

1. యాంటీమైక్రోబయాల్ థెరపీ ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇవ్వబడినప్పటికీ, యాంటీబయాటిక్స్ టెటానస్ చికిత్సలో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి. సరైన గాయం డీబ్రిడ్మెంట్ లేకుండా, తగిన యాంటీబయాటిక్ థెరపీ C. టెటానిని తొలగించడంలో తక్కువగా ఉండవచ్చని గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఉపయోగించిన మందులు: మెట్రోనిడాజోల్ పెన్సిలిన్ జి సెఫురోక్సిమ్
2. హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ (HTIG) హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్‌తో అన్‌బౌండ్ టాక్సిన్‌ల న్యూట్రలైజేషన్ ఇవ్వబడింది. అనుమానిత ధనుర్వాతం ఉన్న రోగులందరూ వెంటనే నిష్క్రియ (TIGతో) మరియు క్రియాశీల (టెటానస్ టాక్సాయిడ్-కలిగిన టీకాలు) రెండింటినీ తీసుకోవాలి.
3. కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి మందులు సాధారణీకరించిన కండరాల నొప్పులు ప్రాణాంతకం, ఎందుకంటే అవి శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి కారణమవుతాయి, ఆకాంక్షకు దారితీస్తాయి మరియు రోగిలో సాధారణ అలసటను ప్రేరేపిస్తాయి.

గమనిక: దీర్ఘకాలిక కండరాల సంకోచాలు ఆకస్మిక, బలమైన మరియు బాధాకరమైన కండరాల సమూహం సంకోచాలకు దారితీస్తాయి. దీనిని టెటనీ అంటారు. దీనినే టెటనీ అంటారు. ఇవి పగుళ్లు మరియు కండరాల కన్నీళ్లను కలిగించే ఎపిసోడ్‌లు.

ఈ దుస్సంకోచాలను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే అనేక మందులు ఉన్నాయి:

బెంజోడియాజిపైన్స్ (డయాజెపామ్ వంటివి) పాంకురోనియం యాంటిస్పాస్మోడిక్స్ (బాక్లోఫెన్ వంటివి) మెగ్నీషియం సల్ఫేట్

1. హాస్పిటలైజేషన్ మరియు సపోర్టివ్ కేర్ తీవ్రమైన టెటానస్ ఉన్న వ్యక్తులు ఇంటెన్సివ్ కేర్ వాతావరణంలో ఉండవలసి ఉంటుంది. మత్తుమందులు శ్వాసను నిరోధిస్తాయి కాబట్టి మీరు తాత్కాలికంగా వెంటిలేషన్‌లో ఉండవలసి ఉంటుంది. పోషకాహార మద్దతు కూడా ముందుగానే ప్రారంభించాలి. పదే పదే వచ్చే దుస్సంకోచాలు, విపరీతమైన చెమటలు, కండరాల సంకోచాలు మొదలైన వాటి కారణంగా టెటానస్‌లో శక్తి డిమాండ్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడానికి హెపారిన్ లేదా ఏదైనా ఇతర ప్రతిస్కందకాన్ని ముందుగానే అందించాలి. ధనుర్వాతం తరచుగా దవడ కండరాలలో తేలికపాటి దుస్సంకోచాలతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది చివరికి మీ ఛాతీ, మెడ, వీపు మరియు ఉదర కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, దుస్సంకోచాలు ఆగిపోయిన వెంటనే భౌతిక చికిత్స సూచించబడుతుంది.
2. రికవరీ సమయంలో టీకాలు వేయడం టెటానస్ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని అందించదు. వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితి స్థిరీకరించబడిన వెంటనే టెటానస్ టాక్సాయిడ్-కలిగిన వ్యాక్సిన్‌తో క్రియాశీల రోగనిరోధకత ప్రారంభించబడాలి లేదా కొనసాగించాలి.

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఫార్మసీ నుండి ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి, ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ధనుర్వాతం యొక్క సమస్యలు

టెటానస్ కారణంగా సంభవించే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు:

● లారింగోస్పాస్మ్: ఇది స్వర తంతువులను అనియంత్రిత/అసంకల్పిత బిగించడం, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో అంతరాయానికి దారితీయవచ్చు.

● పగుళ్లు: అసంకల్పిత కండరాల కదలికల వల్ల వెన్నెముక లేదా పొడవాటి ఎముకల పగుళ్లు సంభవించవచ్చు.

● హైపర్‌టెన్షన్ మరియు/లేదా అసాధారణ గుండె లయ: టెటానస్‌లో కనిపించే హైపర్‌యాక్టివిటీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇది అసాధారణ గుండె లయను కూడా కలిగిస్తుంది.

● నోసోకోమియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు: ఇవి వైద్య సంరక్షణ పొందుతున్నప్పుడు సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, అయితే అడ్మిషన్ సమయంలో హాజరుకాలేదు. వాటిని హెల్త్‌కేర్-అసోసియేటెడ్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ (HAI) అని కూడా అంటారు.

● పల్మనరీ ఎంబోలిజం: ఇది శరీరంలోని మరొక భాగం నుండి రక్తప్రవాహం గుండా వెళ్లి ఊపిరితిత్తుల ప్రధాన ధమని లేదా దాని శాఖలలో ఒకదానిని నిరోధించిన రక్తం గడ్డని సూచిస్తుంది.

● ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా: ఇది లాలాజలం లేదా వాంతి వంటివి అనుకోకుండా ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్ళినప్పుడు అభివృద్ధి చెందే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్.

● మరణం: ధనుర్వాతం కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకం కావచ్చు.వీటిలో ఎక్కువగా 60 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు టీకా తీసుకోని వారు ఎక్కువగా ఉంటారు. నీకు తెలుసా? 1988 నుండి టెటానస్ కేసులలో 96% తగ్గుదల ఉంది, ఎక్కువగా స్కేల్-అప్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌ల కారణంగా. టెటానస్ టాక్సాయిడ్ టీకా గురించి మరింత చదవండి. టెటానస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ధనుర్వాతం నిర్వహణలో కొంత వాగ్దానం చేసిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

1. బోటులినమ్ టాక్సిన్ బోటులినమ్ టాక్సిన్, దీనిని "మిరాకిల్ పాయిజన్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది క్లోస్ట్రిడియం బోటులినమ్ అనే బాక్టీరియం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన న్యూరోటాక్సిన్. ఇమ్యునైజేషన్ కాకుండా, ఈ టాక్సిన్ యొక్క పరిపాలన ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ధనుర్వాతం రోగులలో దృఢత్వం మరియు దుస్సంకోచాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం అని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.
2. విటమిన్ సి టెటనస్‌ను నివారించడంలో మరియు మరణాలను తగ్గించడంలో విటమిన్ సి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని విటమిన్ సి పరిశోధన సూచిస్తుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది, గాయం నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

మీ ఆహారంలో ఏవైనా ఖాళీలను పూరించడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి టెటనస్‌తో జీవించండి

టెటనస్ వ్యాధి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి రోగి జీవనశైలిపై వివిధ రకాల ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. వైద్య సంరక్షణ మరియు పునరావాస అవకాశాలు మరియు వారి కుటుంబం మరియు సామాజిక మద్దతు లభ్యతకు లోబడి, టెటానస్‌తో జీవించే సవాలు లేదా సులభంగా జీవించే ప్రతి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. పునరావాసం మరియు మద్దతు యొక్క వివిధ రూపాలు:

కండరాల దృఢత్వం మరియు దుస్సంకోచాలకు సహాయం చేయడానికి, చలనశీలత మరియు కదలికను పెంచడానికి మరియు పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతను పెంచడానికి శారీరక చికిత్సను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. శ్వాసకోశ సమస్యల నివారణకు కార్డియోపల్మోనరీ ఫిజికల్ థెరపీని ఉపయోగించవచ్చు. ధనుర్వాతంతో వ్యవహరించే వ్యక్తికి భావోద్వేగ మరియు సంరక్షణ కూడా అవసరం. భావోద్వేగ మైదానంలో కుటుంబం నుండి సహాయం లేదా మద్దతు కోలుకోవడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు.

టెటానస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. నర్సు యొక్క విభిన్న పాత్రలు మరియు క్రింది బాధ్యతలను కలిగి ఉంటాయి:

వైద్య సమాచారాన్ని రికార్డ్ చేస్తోంది. రోగి యొక్క వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా సంరక్షణ ప్రణాళికలను రూపొందించడం. పోరాట గాయం సంరక్షణ మరియు సంక్రమణ నియంత్రణ. రోగి ఒంటరిగా భావించకుండా భావోద్వేగ మద్దతును అందించడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక వ్యక్తి ధనుర్వాతం ఎలా సంక్రమిస్తాడు? టెటానస్ టీకా నుండి రక్షణ శాశ్వతంగా ఉంటుందా? టెటానస్ షాట్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? తుప్పు పట్టిన లోహంతో కత్తిరించిన తర్వాత నేను టెటానస్ షాట్ తీసుకోవడం మర్చిపోతే ఏమి జరుగుతుంది? బూస్టర్ డోస్ లేదా బూస్టర్ వ్యాక్సిన్ లేదా బూస్టర్ షాట్ అంటే ఏమిటి? ధనుర్వాతం వ్యాధికి చికిత్స ఉందా? బహిర్గతం అయిన తర్వాత టెటానస్ సంకేతాలను చూపించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను టెటానస్ టాక్సాయిడ్ మోతాదును కోల్పోతే? ప్రస్తావనలు NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Yen LM, Thwaites CL. ధనుర్వాతం [ఇంటర్నెట్]. ది లాన్సెట్. ఎల్సెవియర్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Define\_me. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: రోడ్రిగో C, ఫెర్నాండో D, రాజపక్సే S. టెటానస్ యొక్క ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్: ఒక సాక్ష్యం-ఆధారిత సమీక్ష - క్లిష్టమైన సంరక్షణ [ఇంటర్నెట్]. బయోమెడ్ సెంట్రల్. బయోమెడ్ సెంట్రల్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ జర్నల్ కథనాలు మరియు మాన్యువల్స్ [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ - researchgate.net [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Tetanus - azdhs.gov [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ లక్షణాలు మరియు సమస్యలు [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కారణాలు మరియు అది ఎలా వ్యాపిస్తుంది [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఎండోక్రైన్ హైపర్‌టెన్షన్ కోసం స్క్రీనింగ్ - mdedge [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బ్రౌన్ D. గరిటెలాంటి పరీక్ష [ఇంటర్నెట్]. RCEM లెర్నింగ్ ఇండియా. 2019 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బెహ్రెన్స్ హెచ్, ఓచ్మాన్ ఎస్, డాడోనైట్ బి, రోజర్ ఎం. టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. డేటాలో మన ప్రపంచం. 2019 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ టీకా [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు పెర్టుసిస్ టీకా సిఫార్సులు [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: (PDF) టెటానస్: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష - researchgate.net [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ధనుర్వాతం: ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు - immunize.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్. నేషనల్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్ షెడ్యూల్ [ఇంటర్నెట్]. ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్. ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: T; HHK. ధనుర్వాతం [ఇంటర్నెట్] నివారించడానికి మరియు చికిత్స కోసం విటమిన్ సి. క్రమబద్ధమైన సమీక్షల కోక్రాన్ డేటాబేస్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పింక్‌బుక్: టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్‌లో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానం: బోటులినమ్ టాక్సిన్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ (తేదీ లేదు) ఫిజియోపీడియా. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:

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

తలసేమియాను కూలీస్ అనీమియా, ఆల్ఫా తలసేమియా మరియు బీటా తలసేమియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం తలసేమియా అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే రక్త రుగ్మత. ఇది వారసత్వంగా వచ్చే రుగ్మత, అంటే ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి వారి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి వారి శరీరంలో సాధారణ హిమోగ్లోబిన్ (ఆక్సిజన్ మోసే ప్రోటీన్) కంటే తక్కువగా ఉండే పరిస్థితి.

హీమోగ్లోబిన్‌లో ఆల్ఫా లేదా బీటా చైన్‌ల ఉత్పత్తిని పరిమితం చేసే కణాల DNAలో మ్యుటేషన్‌ వల్ల తలసేమియాకు ప్రధాన కారణం. ఏ గొలుసు ప్రభావితమవుతుంది అనేదానిపై ఆధారపడి, రెండు రకాల తలసేమియా తలెత్తవచ్చు - ఆల్ఫా తలసేమియా లేదా బీటా-తలసేమియా. తలసేమియా దాని తీవ్రత ఆధారంగా కూడా వర్గీకరించబడవచ్చు. తలసేమియా యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తికి తలసేమియా మైనర్ ఉన్నట్లు తెలిసింది. అయినప్పటికీ, మితమైన లేదా తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తిని తలసేమియా మేజర్‌గా పరిగణించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి వ్యాధి యొక్క ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించకపోయినా కూడా తలసేమియా యొక్క క్యారియర్ కావచ్చు.

తలసేమియా మైనర్ ఉన్నవారికి, రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ మరియు అవసరమైన సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం సరిపోతుంది. అయినప్పటికీ, తలసేమియా మేజర్ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రక్త మార్పిడి లేదా ఎముక మజ్జ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు.

జన్యుపరమైన వ్యాధి అయినప్పటికీ, తల్లితండ్రులు ప్రసవించే ముందు నిర్దిష్ట రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా పిల్లలలో తలసేమియాను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం మరియు సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించడం కూడా ఈ పరిస్థితిని చక్కగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. తలసేమియా ఆల్ఫా-తలసేమియా రకాలు ఆల్ఫా-తలసేమియాలో, పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మీ తల్లిదండ్రుల నుండి మీరు స్వీకరించే పరివర్తన చెందిన జన్యువుల సంఖ్యపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు వారసత్వంగా పొందినట్లయితే: ఒక పరివర్తన చెందిన జన్యువు - మీరు తలసేమియా యొక్క క్యారియర్ మరియు ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు. రెండు పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీరు తలసేమియా యొక్క తేలికపాటి సంకేతాలను చూపుతారు. మూడు పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీరు తలసేమియా యొక్క మితమైన మరియు తీవ్రమైన సంకేతాలను చూపుతారు. బీటా-తలసేమియా బీటా-గ్లోబిన్ చైన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి రెండు జన్యువులు అవసరం. మీరు వారసత్వంగా పొందినట్లయితే: ఒక పరివర్తన చెందిన జన్యువు - మీరు తలసేమియా యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను చూపవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని తలసేమియా మైనర్ అంటారు. అయితే, ఒక జన్యువు మాత్రమే దెబ్బతిన్నట్లయితే మీరు లక్షణాలను చూపించకపోయే అవకాశం 50% ఉంది. ఈ సందర్భంలో, మీరు తలసేమియా క్యారియర్ అవుతారు. రెండు పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీ లక్షణాలు మధ్యస్థం నుండి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని తలసేమియా మేజర్‌గా సూచిస్తారు. తలసేమియా మేజర్‌తో పుట్టిన పిల్లలు సాధారణంగా పుట్టినప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు కానీ 2 సంవత్సరాలలోపు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపవచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా రక్త వ్యాప్తి: 5% (2021) భారతదేశం: 0.6-15% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు సికిల్ సెల్ అనీమియా ఐరన్ లోపం అనీమియా హేమోలిటిక్ అనీమియా సైడెరోబ్లాస్టిక్ అనీమియా ఎరిథ్రోపోయిటిన్ లోపం విటమిన్ B-12 లోపం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) ది మెంట్జెర్ ఇండెక్స్ బ్లడ్ స్మెర్ ఐరన్ స్టడీస్ ప్రినేటల్ టెస్టింగ్ హిమోగ్లోబిన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ ట్రీట్‌మెంట్ సప్లిమెంట్స్: ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ డి & కాల్షియం ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ ఎముక మజ్జ మార్పిడి హిమోగ్లోబిన్ ప్రేరక మందులు: హైడ్రాక్సీయూరియా & థాలిడోమైడ్ జన్యు చికిత్స తలసేమియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

తలసేమియా యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బాల్యం లేదా కౌమారదశలో కనిపిస్తాయి. మైనర్ తలసేమియా ఉన్నవారికి, లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, తలసేమియా మేజర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అనేక రకాల లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. లక్షణాల తీవ్రత కూడా మారవచ్చు మరియు తలసేమియా రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

తలసేమియా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

1. బలహీనత లేదా అలసట ఇది హిమోగ్లోబిన్ శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు తగినంత ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లలేనందున ఇది సంభవిస్తుంది. కండరాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు మరియు శరీరం ఉత్పత్తి చేసే శక్తిని తగ్గిస్తుంది.
2. లేత లేదా పసుపు రంగు చర్మం తలసేమియాతో బాధపడుతున్న కొందరు వ్యక్తులు చాలా పాలిపోయిన లేదా పసుపు రంగులో ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితి శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాలను తగ్గిస్తుంది.
3. బలహీనమైన మరియు పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు తలసేమియా యొక్క మరొక సాధారణ లక్షణం బలహీనమైన ఎముకలు. శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణంలో పెరుగుదల కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది లేదా అంతరాయం కలిగించవచ్చు. ఇది కాలక్రమేణా బలహీనమైన మరియు పెళుసుగా ఉండే ఎముకలకు దారితీయవచ్చు.
4. ముదురు మూత్రం తలసేమియా ఉన్నవారిలో, శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల విచ్ఛిన్నం పెరగవచ్చు. ఇది కణాల నుండి బిలిరుబిన్ యొక్క అదనపు విడుదలకు దారితీయవచ్చు, ఇది మీ మూత్రం ముదురు రంగులోకి మారవచ్చు.
5. ముఖం లేదా పుర్రెలో వైకల్యాలు కొన్ని సందర్భాల్లో, తలసేమియా ఎముకలలో విస్తరణకు దారితీయవచ్చు, దీని వలన మీ ముఖంలోని ఎముకలు వెడల్పుగా మారవచ్చు.
6. పెరుగుదల వైఫల్యం రక్తహీనత పిల్లల ఎదుగుదల మందగించడానికి కారణమవుతుంది. తలసేమియా ఉన్న పిల్లలలో యుక్తవయస్సు కూడా ఆలస్యం కావచ్చు.
7. ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్ తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి శరీరంలో ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌ను పొందవచ్చు, వ్యాధి నుండి లేదా తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయడం వలన. చాలా ఎక్కువ ఇనుము గుండె, కాలేయం మరియు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థకు హాని కలిగిస్తుంది, ఇది శరీరం అంతటా ప్రక్రియలను నియంత్రించే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను కలిగి ఉంటుంది. నష్టం ఇనుము యొక్క అధిక డిపాజిట్ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. తగినంత ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీ లేకుండా, బీటా-తలసేమియా ఉన్న దాదాపు అన్ని రోగులలో ప్రాణాంతకమైన ఇనుము స్థాయిలు పేరుకుపోతాయి.
8. ఇన్ఫెక్షన్ తలసేమియా ఉన్నవారికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్లీహము తొలగించబడినట్లయితే ఇది ప్రత్యేకంగా వర్తిస్తుంది.
9. విస్తరించిన ప్లీహము ప్లీహము సంక్రమణతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు పాత లేదా దెబ్బతిన్న రక్త కణాల వంటి అవాంఛిత పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేస్తుంది. తలసేమియా తరచుగా పెద్ద సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాల నాశనంతో కూడి ఉంటుంది మరియు ఈ కణాలను తొలగించే పని ప్లీహాన్ని పెద్దదిగా చేస్తుంది. స్ప్లెనోమెగలీ రక్తహీనతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు రక్తమార్పిడి చేసిన ఎర్ర రక్త కణాల జీవితాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్లీహము యొక్క తీవ్రమైన విస్తరణ దాని తొలగింపు అవసరం కావచ్చు. తలసేమియా కారణాలు

ప్రతి వ్యక్తి శరీరంలో మూడు రకాల రక్త కణాలు ఉంటాయి - ఎర్ర రక్త కణాలు (RBCs), తెల్ల రక్త కణాలు (WBCs) మరియు ప్లేట్‌లెట్స్. ఎర్ర రక్త కణాలు హిమోగ్లోబిన్ అని పిలువబడే ఐరన్-రిచ్ ప్రోటీన్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది ఊపిరితిత్తుల నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది.

ఎర్ర రక్త కణాల ఏర్పాటును నియంత్రించే జన్యువులో మ్యుటేషన్ ఉన్నప్పుడు తలసేమియా సంభవిస్తుంది. మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్‌లో ఆల్ఫా-గ్లోబిన్ మరియు బీటా-గ్లోబిన్ అనే రెండు రకాల ప్రొటీన్ చెయిన్‌లు ఉంటాయి. జన్యువులోని ఉత్పరివర్తనలు ఆల్ఫా ప్రోటీన్ గొలుసు లేదా బీటా ప్రోటీన్ గొలుసు అసాధారణంగా ఉంటే, అది శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ఆపివేయవచ్చు. వివిధ అవయవాలకు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లడానికి తగినంత కణాలు ఉండవు మరియు మీ శరీరం సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు.

ఆల్ఫా చైన్‌ల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల ఆల్ఫా-తలసేమియా వస్తుంది మరియు బీటా చెయిన్‌ల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల బీటా-తలసేమియా వస్తుంది. పిల్లలు సాధారణంగా వారి తల్లిదండ్రుల నుండి ఈ ఉత్పరివర్తనాలను వారసత్వంగా పొందుతారు.

α- మరియు β-తలసేమియాలు రెండూ తరచుగా ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ పద్ధతిలో సంక్రమిస్తాయి. ప్రబలంగా సంక్రమించిన α- మరియు β-తలసేమియా కేసులు నివేదించబడ్డాయి, వీటిలో మొదటిది ఐరిష్ కుటుంబంలో 4 మరియు 11 bp యొక్క రెండు తొలగింపులు ఎక్సాన్ 3లో β-గ్లోబిన్ జన్యువులో 5 bp చొప్పించడం ద్వారా అంతరాయం కలిగింది. వ్యాధి యొక్క ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ రూపాల కోసం, పిల్లలను ప్రభావితం చేయడానికి తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ తప్పనిసరిగా వాహకాలుగా ఉండాలి. తలసేమియా ప్రమాద కారకాలు

తలసేమియా తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమించినందున, తలసేమియా వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే అంశాలు: కుటుంబ చరిత్ర: మీ తల్లిదండ్రులు లేదా దగ్గరి బంధువులు ఎవరైనా తలసేమియాతో బాధపడుతుంటే, మీరు దానిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక నిర్దిష్ట పూర్వీకులకు చెందినది: తలసేమియా ఎక్కువగా ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లు మరియు ఆగ్నేయాసియన్లలో కనిపిస్తుంది. తలసేమియా వ్యాధి నిర్ధారణ మీరు అలసట వంటి ఏవైనా తలసేమియా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నట్లయితే మరియు మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తలసేమియా లేదా క్యారియర్లు ఉన్నట్లయితే వైద్యుడిని సంప్రదించమని కూడా సలహా ఇవ్వవచ్చు.

మీ డాక్టర్ మీ పిల్లల పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి కొన్ని తలసేమియా పరీక్షల తర్వాత కొన్ని శారీరక పరీక్షలను చేయవచ్చు. పరీక్షలు ఉన్నాయి:

పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఈ పరీక్షలో, డాక్టర్ మీ శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను అంచనా వేస్తారు. వారు కణాలలో హిమోగ్లోబిన్ మొత్తాన్ని కూడా గుర్తించగలరు మరియు వాటి ఆకారం మరియు పరిమాణాన్ని నిర్ణయించగలరు.

మెంట్జెర్ సూచిక సూచిక పూర్తి రక్త గణన ఫలితాల నుండి లెక్కించబడుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య (RBC, మైక్రోలీటర్‌కు మిలియన్‌లలో)తో భాగించబడిన సగటు కార్పస్కులర్ వాల్యూమ్ (MCV, fLలో) 13 కంటే తక్కువగా ఉంటే, తలసేమియా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితం 13 కంటే ఎక్కువ ఉంటే, అప్పుడు ఇనుము లోపం అనీమియా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బ్లడ్ స్మెర్ ఈ పరీక్షలో, శిక్షణ పొందిన నిపుణుడు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద మీ రక్తం యొక్క నమూనాను పరిశీలిస్తాడు. ఈ పరీక్ష రక్తంలో ఏదైనా అసాధారణ కణాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఇనుము అధ్యయనాలు ఈ పరీక్షలు శరీరం యొక్క ఇనుము నిల్వ సామర్థ్యం మరియు వినియోగాన్ని కొలుస్తాయి. ఇందులో అసంతృప్త ఐరన్-బైండింగ్ సామర్థ్యం, ఐరన్-బైండింగ్ సామర్థ్యం మరియు ట్రాన్స్‌ఫ్రిన్ శాతం సంతృప్తతను నిర్ణయించడానికి పరీక్షలు ఉండవచ్చు.

జనన పూర్వ పరీక్ష ఈ పరీక్షను గర్భధారణ సమయంలో శిశువుకు తలసేమియా ఉందా లేదా పుట్టకముందే నిర్వహించబడుతుంది. పుట్టుకకు ముందు తలసేమియాను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే పరీక్షలు: కొరియోనిక్ విల్లస్ నమూనా: ఈ పరీక్షలో, శిశువు పరిస్థితితో బాధపడుతుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మావి యొక్క చిన్న నమూనాను అంచనా వేస్తారు. అమ్నియోసెంటెసిస్: సాధారణంగా 16వ వారంలో జరుగుతుంది, ఈ పరీక్ష పిండం చుట్టూ ఉన్న ద్రవాన్ని పరిశీలిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ ఈ పరీక్ష రక్తంలో ఉన్న వివిధ రకాల హిమోగ్లోబిన్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అసాధారణమైన హిమోగ్లోబిన్ రకాన్ని గుర్తించడంలో మరియు వివిధ రకాల రక్తహీనతను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.

సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ప్రముఖ బాలీవుడ్ సినీ నటుడు అమితాబ్ బచ్చన్ కూడా తలసేమియా మైనర్ రోగి. అతను భారతదేశం అంతటా తలసేమియా గురించి అవగాహన కల్పించడానికి అనేక మంది ప్రముఖులతో చేతులు కలిపాడు. జినెడిన్ జిదానే ప్రసిద్ధ ఫ్రెంచ్ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారుడు మరియు కోచ్ కూడా అతని కెరీర్‌లో చాలా ప్రారంభంలో తలసేమియా మైనర్‌తో బాధపడుతున్నాడు. వ్యాధితో వచ్చిన అలసట మరియు సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, అతను చాలా మ్యాచ్‌లను గెలిచి విజయవంతమైన కెరీర్‌ను స్థాపించాడు. పీట్ సంప్రాస్ ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ టెన్నిస్ ప్లేయర్, పీట్ సంప్రాస్ మైనర్ తలసేమియాతో బాధపడుతున్నాడు. తలసేమియా నివారణ

తలసేమియా అనేది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధి కాబట్టి, దానిని నివారించడం సవాలుగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మరియు జన్యు పరీక్ష కోసం మీ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి అనేక మార్గాలు లేవు.

తల్లితండ్రుల నుండి సంతానానికి తలసేమియా సంక్రమించకుండా నిరోధించడానికి ఖచ్చితంగా-శాట్ మార్గాలలో ఒకటి జన్యు పరీక్ష. భాగస్వాముల్లో ఎవరైనా లేదా ఇద్దరూ తలసేమియాకు కారణమయ్యే జన్యువు యొక్క క్యారియర్ అయితే, జన్యు పరీక్ష శిశువు దాని ద్వారా ప్రభావితం చేయబడిందా లేదా అని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ బిడ్డ సురక్షితంగా ఉన్నారా లేదా పెద్ద లేదా మైనర్‌లో తలసేమియా ఉందా అని తనిఖీ చేయడానికి అనేక రకాల ప్రినేటల్ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

తలసేమియా యొక్క వాహకాలను గుర్తించడానికి స్వచ్ఛంద వివాహానికి ముందు స్క్రీనింగ్‌కు అనుకూలంగా ప్రభుత్వం మరియు ప్రభుత్వేతర సంస్థలు రెండూ భారతదేశంలో పెద్ద ఎత్తున అవగాహన ప్రచారాలను నిర్వహిస్తున్నాయి మరియు రెండు క్యారియర్‌ల మధ్య వివాహాన్ని గట్టిగా నిరుత్సాహపరిచారు. నీకు తెలుసా? మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి మీకు తలసేమియా మైనర్ ఉందా లేదా ఈ జన్యువు యొక్క క్యారియర్‌ల గురించి తెలియకుంటే, వివాహానికి ముందు జన్యుపరమైన పరీక్షలు తలసేమియాతో బిడ్డ పుట్టే అవకాశాలను గుర్తించి మరియు తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు. భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో తలసేమియాను నియంత్రించడానికి కుటుంబ సభ్యులలో వివాహానికి ముందు స్క్రీనింగ్ తర్వాత ప్రినేటల్ డయాగ్నోసిస్ ఉత్తమ మార్గం అని 2009 అధ్యయనం వెల్లడించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

తలసేమియా యొక్క లక్షణాల తీవ్రత తలసేమియా రకాన్ని బట్టి మారవచ్చు. తల్లిదండ్రులలో ఎవరికైనా తలసేమియా మేజర్లు లేదా క్యారియర్లు ఉంటే శిశువుకు తలసేమియా ఉందో లేదో చాలా మంది వైద్యులు అంచనా వేయగలరు.

క్యారియర్లు లేదా తలసేమియా మైనర్ ఉన్న వ్యక్తులకు, వైద్య చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, తలసేమియా మేజర్ ఉన్న పిల్లలు లేదా పెద్దలు వ్యాధిని నిర్వహించడానికి వారి వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించవలసి ఉంటుంది. స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు మరియు జన్యు సలహాదారు కూడా ప్రినేటల్ టెస్టింగ్ నిర్వహించడం ద్వారా మీ బిడ్డకు తలసేమియా వ్యాధిని నిర్ధారించడంలో లేదా నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడగలరు.

తలసేమియాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

తలసేమియా చికిత్స

తలసేమియా మైనర్‌గా ఉన్నవారికి మరియు తేలికపాటి లక్షణాలను చూపించేవారికి ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, మితమైన మరియు తీవ్రమైన తలసేమియా ఉన్న వ్యక్తులకు, క్రింది చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు:

1. విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తలసేమియాను విజయవంతంగా నిర్వహించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ చికిత్సలకు అదనంగా విటమిన్ సప్లిమెంట్లు అవసరం కావచ్చు. తలసేమియా మైనర్ రోగులకు, పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి విటమిన్ సప్లిమెంట్లను మాత్రమే సిఫార్సు చేయవచ్చు.

ఫోలిక్ యాసిడ్ అనేది తలసేమియా ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేయబడిన అత్యంత సాధారణ విటమిన్. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్తమార్పిడి మరియు ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీతో పాటు ప్రజలకు సూచించబడుతుంది.

ఇది కాకుండా, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి మరియు బలమైన ఎముకలను నిర్మించడానికి మీ డాక్టర్ విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా సూచించవచ్చు.

1. ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ ఎర్ర రక్త కణాలలో ఉండే హిమోగ్లోబిన్‌లో అధిక మొత్తంలో ఐరన్ ఉంటుంది. అందువల్ల, తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయడం వల్ల శరీరంలో అదనపు ఇనుము పేరుకుపోవచ్చు. ఇది ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌కు దారితీయవచ్చు మరియు గుండె, కాలేయం మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు.

తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయని వ్యక్తులకు కూడా, ఇనుము ఓవర్‌లోడ్ ఇప్పటికీ సంభవించవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు మీ శరీరం నుండి అదనపు ఇనుమును తొలగించడానికి ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీని సిఫారసు చేయవచ్చు.

ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ కోసం వైద్యులు మూడు సాధారణ మందులను ఉపయోగిస్తారు: డిఫెరోక్సమైన్: ఇది రోగికి రాత్రిపూట ఇవ్వబడే ఇంజెక్షన్. ఈ చికిత్సకు సమయం పట్టవచ్చు మరియు వివిధ దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. డిఫెరాసిరాక్స్: ఇది రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవలసిన మాత్ర. ఇది వికారం మరియు వాంతులు వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు; అయినప్పటికీ, అవి సాధారణంగా స్వల్పకాలికంగా ఉంటాయి. డెఫెరిప్రోన్: ఇది నోటి ద్వారా ఇవ్వబడే ఔషధం. దీని వాడకంతో వికారం, వాంతులు మరియు విరేచనాలు చాలా సాధారణం. ఇది యూరప్ మరియు యునైటెడ్ స్టేట్స్ రెండింటిలోనూ అందుబాటులో ఉంది. గుండె గణనీయంగా పాల్గొన్నప్పుడు ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఏజెంట్‌గా కనిపిస్తుంది. 3. రక్తమార్పిడి తలసేమియా ప్రధానమైన వ్యక్తులకు రక్తమార్పిడి ఉత్తమ చికిత్సగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ చికిత్సలో, అధిక హిమోగ్లోబిన్ ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలు ఇంట్రావీనస్ (IV) లైన్ ఉపయోగించి మీ శరీరంలోకి బదిలీ చేయబడతాయి. ఈ ప్రక్రియ సాధారణంగా 1 నుండి 4 గంటలు పడుతుంది.

ఎర్ర రక్త కణాలు (RBCలు) సాధారణంగా 120 రోజుల వరకు మాత్రమే జీవిస్తాయి. అందువల్ల, మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మీకు తరచుగా రక్తమార్పిడి అవసరం కావచ్చు.

అయితే, మీకు బీటా-తలసేమియా ఇంటర్మీడియా ఉన్నట్లయితే, అప్పుడప్పుడు రక్తమార్పిడి అవసరం కావచ్చు. ఉదాహరణకు, మీకు తీవ్రమైన రక్తహీనత లేదా ఇన్ఫెక్షన్ సోకినప్పుడు.

1. ఎముక మజ్జ మార్పిడి ఎముక మజ్జ మార్పిడి, స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అని కూడా పిలుస్తారు, మీకు తలసేమియా యొక్క తీవ్రమైన కేసు ఉంటే మీ చికిత్స కోసం పరిగణించవచ్చు. ఎముక మజ్జ అనేది మీ ఎముక లోపల ఉండే మెత్తటి కణజాలం. ఎముక మజ్జలోని మూల కణాలు ఎరుపు మరియు ఇతర రకాల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి.

తలసేమియా చికిత్సకు ఎముక మజ్జ మార్పిడి మాత్రమే ప్రభావవంతమైన మార్గం. పిల్లలకు, ఇది తరచుగా రక్తమార్పిడి అవసరాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియకు అనుకూలమైన దాత నుండి మూలకణాలను స్వీకరించడం అవసరం, అవి మీ శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి. సక్సెస్ రేట్లు 80–90% పరిధిలో ఉన్నాయి. ప్రక్రియ నుండి మరణాలు సుమారు 3%.

గ్రాఫ్ట్-వర్సెస్-హోస్ట్ డిసీజ్ (GvHD) అనేది ఎముక మజ్జ మార్పిడి యొక్క సంబంధిత దుష్ప్రభావం. మెసెన్చైమల్ స్ట్రోమల్ కణాలను GvHDకి నివారణగా లేదా చికిత్సగా ఉపయోగించవచ్చో అంచనా వేయడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.

1. హీమోగ్లోబిన్ (Hb) ప్రేరేపిత మందులు రక్తమార్పిడులకు బాగా స్పందించని తలసేమియా రోగులు హైడ్రాక్సీయూరియా లేదా థాలిడోమైడ్, మరియు కొన్నిసార్లు రెండింటి కలయికను తీసుకోవచ్చు. తలసేమియాకు FDA ఆమోదించిన ఏకైక ఔషధం Hydroxyurea. ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రతిరోజూ 10 mg/kg హైడ్రాక్సీయూరియా తీసుకున్న రోగులలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు రక్తమార్పిడులకు బాగా స్పందించని రోగులకు ఇది బాగా తట్టుకునే చికిత్స. మరొక హిమోగ్లోబిన్-ప్రేరకం థాలిడోమైడ్‌ను కలిగి ఉంటుంది, అయినప్పటికీ ఇది క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లో పరీక్షించబడలేదు. థాలిడోమైడ్ మరియు హైడ్రాక్సీయూరియా కలయిక వల్ల రక్తమార్పిడిపై ఆధారపడిన మరియు రక్తమార్పిడి చేయని రోగులలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పెరిగాయి.
2. జన్యు చికిత్స తలసేమియా కోసం జన్యు చికిత్సను అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో బాధిత వ్యక్తి రక్తం నుండి హెమటోపోయిటిక్ మూలకణాలను (HSCలు) సేకరించడం జరుగుతుంది. HSCలు అప్పుడు లెంటివైరల్ వెక్టార్‌ని ఉపయోగించి బీటా-గ్లోబిన్ జన్యువును జోడించాయి. కీమోథెరపీ (మైలోఅబ్లేటివ్ కండిషనింగ్ నియమావళి) యొక్క మోతాదుతో బాధిత వ్యక్తి యొక్క ఎముక మజ్జను నాశనం చేసిన తర్వాత, మార్చబడిన HSC లు ప్రభావితమైన వ్యక్తికి తిరిగి చొప్పించబడతాయి, అక్కడ అవి విస్తరించే ఎముక మజ్జలో చెక్కబడతాయి. ఇది రక్తహీనత యొక్క పరిష్కారంతో, అన్ని తదుపరి అభివృద్ధి చెందుతున్న ఎర్ర రక్త కణాలలో హిమోగ్లోబిన్ A2 సంశ్లేషణలో ప్రగతిశీల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది.

బీటా తలసేమియాతో బాధపడుతున్న ఒక వ్యక్తికి పరిశోధన ట్రయల్‌లో చికిత్స తర్వాత రక్తమార్పిడి అవసరం లేదు, ఇది 2018 నాటికి ఆమోదించబడిన చికిత్స కాదు. మీకు తెలుసా? తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు క్రమం తప్పకుండా రక్తమార్పిడి అవసరం, ఇది శరీరంలో ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌కు దారితీయవచ్చు. కొన్ని ఆకు కూరలు మరియు పండ్ల వంటి ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది మరియు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. తలసేమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

తలసేమియా నిర్వహణలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ శరీరం తలసేమియాను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి: పాలు మరియు ఇతర పాల ఉత్పత్తులు వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినండి. చక్కెర మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. మీరు తీసుకోవలసిన అదనపు విటమిన్ సప్లిమెంట్ల గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం మానుకోండి. బచ్చలికూర, బ్రోకలీ, ఖర్జూరం మరియు చేపలు వంటి ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మానుకోండి. కఠినమైన వ్యాయామాలలో పాల్గొనడం మానుకోండి. ధూమపానం లేదా మద్యం సేవించడం మానుకోండి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎలాంటి సప్లిమెంట్లు లేదా మందులు తీసుకోవద్దు. మీ చేతులను క్రమం తప్పకుండా కడుక్కోండి మరియు మీరు మీ ప్లీహాన్ని తొలగించినట్లయితే అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తుల దగ్గరకు వెళ్లకుండా ఉండండి. తలసేమియా యొక్క సమస్యలు

తలసేమియా మైనర్ కలిగి ఉండటం వలన ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకపోవచ్చు. అయితే, మీకు మితమైన మరియు తీవ్రమైన తలసేమియా ఉంటే, కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్: తలసేమియా శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణంలో పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు. ఎక్కువ మొత్తంలో ఇనుము గుండె, కాలేయం లేదా శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు.

విస్తరించిన ప్లీహము: పేరు సూచించినట్లుగా, తలసేమియా తరచుగా ప్లీహము యొక్క వాపు మరియు విస్తరణకు దారితీయవచ్చు. అవాంఛిత ఎర్ర రక్త కణాలను ఫిల్టర్ చేయడానికి ప్లీహము బాధ్యత వహిస్తుంది మరియు అందువల్ల, విస్తరించిన ప్లీహము మీ రక్తహీనతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

గుండె సమస్యలు: తలసేమియా అసాధారణమైన గుండె లయలు లేదా గుండె వైఫల్యం వంటి తీవ్రమైన గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, చికిత్స చేయకపోతే లేదా గమనించకపోతే.

అంటువ్యాధులు: తలసేమియాతో ప్లీహము తొలగించబడిన వ్యక్తులు అనేక వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆలస్యమైన ఎదుగుదల: తలసేమియా పిల్లల పెరుగుదలను మందగించవచ్చు లేదా ఆలస్యం చేయవచ్చు.

ఎముక వైకల్యాలు: తలసేమియా ఎముక మజ్జను విస్తరించవచ్చు మరియు ముఖం లేదా పుర్రెలో ఎముకలను విస్తరించవచ్చు. విస్తరణ ఎముకలను మరింత పెళుసుగా చేస్తుంది మరియు వాటిని విరిగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తలసేమియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు

తలసేమియా అనేది జన్యుపరమైన పరిస్థితి కాబట్టి, ఏ ఇంటి నివారణలు దానిని నిరోధించలేవు లేదా చికిత్స చేయలేవు. అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితిని ఉత్తమంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి కొన్ని గృహ నివారణలు సహాయపడతాయి. వాటిలో కొన్ని క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. పవిత్ర తులసి (తులసి) రసం తులసి ఆకులు అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు మీ శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతాయి.

చిట్కా: 5 - 6 తాజా తులసి ఆకులను తీసుకుని వాటిని నీటితో బ్లెండర్‌లో వేయండి. ఒక కప్పులో చక్కటి మెష్ ఉపయోగించి మిశ్రమాన్ని వడకట్టండి. దీన్ని రోజూ ఉదయం తాగాలి.

1. సూర్యరశ్మి విటమిన్ డి యొక్క సహజ మూలం. సూర్యునిలో క్రమం తప్పకుండా కొన్ని గంటలు గడపడం వల్ల శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన విటమిన్ డి సరైన మొత్తంలో పొందవచ్చు.

చిట్కా: విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను పొందడానికి ఉదయం 7 మరియు 10 గంటల మధ్య నడకకు వెళ్లండి.

1. గోధుమ గడ్డి రసం గోధుమ గడ్డి రసం గోధుమ గడ్డి యొక్క గుజ్జు నుండి తీసిన రసం. గోధుమ గడ్డిలోని క్లోరోఫిల్ లాంటి సమ్మేళనం ఇనుమును గ్రహించి శరీరం నుండి విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. రసం కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉండదు మరియు బీటా-తలసేమియా నిర్వహణలో ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడింది.

చిట్కా: గోధుమ గడ్డి యొక్క 4-5 బ్లేడ్లు తీసుకోండి మరియు నీటితో బ్లెండర్కు జోడించండి. మిశ్రమం సిద్ధమైన తర్వాత, ఒక కప్పులో చక్కటి మెష్ ఉపయోగించి రసాన్ని వడకట్టండి. ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో లేదా సాయంత్రం త్రాగాలి.

1. గిలోయ్ గిలోయ్ సత్వ అనేది తలసేమియా లక్షణాలను నివారించడంలో సహాయపడే ఒక సాంప్రదాయిక మూలిక. ఇది రక్తం ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఈ వ్యాధి యొక్క సమస్యలను నివారిస్తుంది.

చిట్కా: వేడి నీటిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ గిలోయ్ సత్వ సారం జోడించండి. బాగా కలపండి మరియు త్రాగాలి. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన వెంటనే దీన్ని తాగడం మంచిది.

1. పాలు తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కాల్షియం లోపంతో బాధపడవచ్చు మరియు బలహీనమైన ఎముకలతో బాధపడవచ్చు. అందువల్ల, పాలు కాల్షియం యొక్క అద్భుతమైన మూలంగా పనిచేస్తుంది.

చిట్కా: మీకు తలసేమియా ఉన్నట్లయితే, ఎముకలు మరియు కీళ్ళు దృఢంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక గ్లాసు పాలు తాగండి. గుర్తుంచుకోండి, చక్కెర లేదా తేనెను జోడించి సాదాగా లేదా డాక్టర్ సలహా మేరకు త్రాగకూడదు. నీకు తెలుసా? ఒక నిర్దిష్ట రకమైన యోగాను అభ్యసించడం వల్ల తలసేమియాను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. 2016లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, గంధకాది యోగాను అభ్యసించడం వల్ల ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్ తగ్గుతుంది, ఎర్ర రక్త కణాల జీవితకాలం పెరుగుతుంది మరియు తలసేమియా మేజర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తలసేమియాతో జీవించడం

తలసేమియా ఒక జన్యు రక్త రుగ్మత. ఈ పరిస్థితిని సరిగ్గా నిర్వహించడానికి మీ జీవనశైలిలో గణనీయమైన మార్పులు చేయాల్సి రావచ్చు. మీకు తలసేమియా మైనర్ లేదా బీటా-తలసేమియా ఇంటర్మీడియా ఉన్నట్లయితే, కొన్ని ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు మాత్రమే అవసరం కావచ్చు.

అయినప్పటికీ, మీరు పెద్ద తలసేమియాతో బాధపడుతుంటే, మీరు తలసేమియాను నిర్వహించడానికి మరియు ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు ఏవైనా దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నివారించడానికి మందులు మరియు అదనపు చికిత్సలను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అలాగే, ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు లేదా సప్లిమెంట్లను తీసుకోకుండా ఉండండి. మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు తలసేమియాతో పోరాడటానికి మరియు అది మరింత దిగజారకుండా నిరోధించడానికి సరైన చికిత్సా విధానం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం తెలివైన పని.

అదనంగా, తలసేమియాను నిర్వహించడంలో మరియు నివారించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను నివారించండి మరియు బచ్చలికూర, బ్రోకలీ లేదా ఇతర ఆకు కూరలు వంటి ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌లకు దారి తీయండి. ఐరన్ ఉన్న సప్లిమెంట్లకు నో చెప్పండి. మీకు అలసట కలిగించే లేదా మీ గుండెపై అదనపు భారాన్ని కలిగించే ఏ విధమైన కఠినమైన వ్యాయామాన్ని నివారించండి. మీ రక్తమార్పిడి లేదా చెలేషన్ థెరపీ అపాయింట్‌మెంట్‌లలో దేనినీ మిస్ చేయవద్దు. మీ వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండండి మరియు మీ పరిస్థితిని క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన మీ అన్ని విటమిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి. న్యుమోనియా మరియు ఫ్లూ వంటి అన్ని ప్రధాన ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తలసేమియా కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే ప్రినేటల్ స్క్రీనింగ్‌ను ఎంచుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, తలసేమియా ఒక ప్రధాన రక్త రుగ్మత. కాబట్టి మీరు తీవ్రమైన రక్తహీనత లేదా ఈ పరిస్థితికి సంబంధించిన ఏవైనా ఇతర లక్షణాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

తలసేమియా వర్సెస్ సికిల్ సెల్ అనీమియా వర్సెస్ కూలీస్ అనీమియా పరస్పరం మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.

తలసేమియా అనేది జన్యుపరమైన రక్త రుగ్మత, ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి లేదా ఇద్దరి నుండి సంక్రమిస్తుంది. ఈ స్థితిలో, శరీరం హిమోగ్లోబిన్ యొక్క అసాధారణ రూపాన్ని చేస్తుంది.

సికిల్ సెల్ అనీమియా అనేది మరొక రకమైన జన్యుపరమైన రుగ్మత, దీని ఫలితంగా ఎర్ర రక్త కణాలు కొడవలి ఆకారంలో ఉంటాయి. ఆకారంలో మార్పు కారణంగా, ఎర్ర రక్త కణాలు త్వరగా చనిపోతాయి, వ్యక్తికి తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉంటుంది. కొడవలి ఆకారపు కణాలు కూడా సిరల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు నొప్పిని కలిగిస్తాయి.

కూలీ యొక్క రక్తహీనత సాధారణంగా తలసేమియాతో పరస్పరం మార్చుకోబడుతుంది. అయితే, ఇది తలసేమియా యొక్క ఉప రకం. ఇది బీటా-తలసేమియా మేజర్‌కి మరొక పేరు మరియు హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి సమయంలో బీటా-గ్లోబిన్ చైన్ లేనప్పుడు సంభవిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తలసేమియా రోగులు మాంసం తినవచ్చా? తలసేమియా మీ శరీరానికి ఏమి చేస్తుంది? తలసేమియా రోగులకు ఏ విటమిన్ మంచిది? తలసేమియా ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయవచ్చా? నాకు తలసేమియా ఉంటే ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవచ్చా? తలసేమియా కీళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తుందా? తలసేమియా బరువు పెరగడాన్ని ప్రభావితం చేయగలదా? గర్భిణీ స్త్రీకి తలసేమియా ఉంటే ఏమి జరుగుతుంది? తలసేమియా ప్రధాన రోగులకు బిడ్డ పుట్టగలరా? ప్రస్తావనలు Rai P, Zaidi KU, Thawani V. Beta thalassemia, మరియు దాని నివారణలో మూలికలు మరియు హేమాటోపోయిటిక్ మూలకణాల పాత్ర. హెమటోల్ ట్రాన్స్‌ఫస్ ఇంట్ J. 2018;6(5):195-198. ట్రెహాన్ ఎ, శర్మ ఎన్, దాస్ ఆర్, మరియు ఇతరులు. తలసేమియా మేజర్ ఉన్న పిల్లల క్లినికోఇన్వెస్టిగేషనల్ మరియు డెమోగ్రాఫిక్ ప్రొఫైల్. ఇండియన్ J హేమాటోల్ రక్త మార్పిడి. 2015 మార్చి;31(1):121-6. ఘోష్ కె, కోలా ఆర్, మంగ్లానీ ఎం, మరియు ఇతరులు. హిమోగ్లోబినోపతి యొక్క స్క్రీనింగ్, రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం మార్గదర్శకాలు. భారతీయ J హమ్ జెనెట్. 2014 ఏప్రిల్;20(2):101-19. తలసేమియాతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా మార్చి 2021లో సమీక్షించబడింది. తలసేమియా అంటే ఏమిటి? తలసేమియా. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా మార్చి 2021లో సమీక్షించబడింది. బీటా తలసేమియా. జన్యుపరమైన పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి మీ గైడ్. జెనెటిక్స్ హోమ్ రిఫరెన్స్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. చివరిగా ఆగస్టు 2020లో అప్‌డేట్ చేయబడింది. అహ్మద్ డి, బుఖారీ కె, జాఫర్ హెచ్ మరియు ఇతరులు. తలసేమియా వ్యాధి నిర్ధారణ, నిర్వహణ మరియు నివారణ ఎంపికల కోసం అవగాహన. ఉలుటాస్ మెడ్ J 2018;4: 66. కరిమి M, కోహన్ N, Sanctis V-De. తలసేమియా ఇంటర్మీడియా; ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ B12 భర్తీ. మనకు ఏమి తెలుసు, మరియు ఏమి అవసరం? ప్రెజెంటేషన్ ఆన్‌లో ఉంది. ఇరాన్ J పెడ్ హెమటోల్ ఒంకోల్ 2016;7: 57-62. SC, హాన్ DK, Seo JJ మరియు ఇతరులు గెలిచారు. పీడియాట్రిక్ రోగులలో డెఫెరిప్రోన్ (ఫెర్రిప్రోక్స్), ఓరల్ ఐరన్-చెలేటింగ్ ఏజెంట్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత. కొరియన్ J హెమటోల్ 2010;45: 58. వర్మ IC, సక్సేనా R, కోహ్లీ S. భారతదేశంలో తలస్సేమిక్ సంరక్షణ & నియంత్రణ యొక్క గత, వర్తమాన & భవిష్యత్తు దృశ్యం. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2011;134:507-521. మరవాహా RK, బన్సల్ D, కౌర్ S, ట్రెహాన్ A. గోధుమ గడ్డి రసం తలసేమియా ప్రధాన రోగులలో రక్తమార్పిడి అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది: ఒక పైలట్ అధ్యయనం. భారతీయ శిశువైద్యుడు. 2004 జూలై;41(7):716-20. PMID: 15297687.

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

థ్రోంబోసైటోపెనియాను తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం థ్రోంబోసైటోపెనియా అనేది మీ శరీరంలోని ప్లేట్‌లెట్‌ల సగటు సంఖ్య కంటే తక్కువగా ఉండే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ప్లేట్‌లెట్స్ అనేవి రక్త కణాలు, ఇవి రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడతాయి, ఇవి ఒకదానికొకటి అతుక్కొని మరియు గాయపడిన ప్రదేశాన్ని ప్లగ్ చేయడం ద్వారా రక్తస్రావం ఆపుతాయి.

థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న రోగులలో తేలికైన లేదా అధిక రక్తస్రావం, మూత్రం లేదా మలంలో రక్తం, విపరీతమైన అలసట మరియు గాయపడిన ప్రదేశం నుండి ఎక్కువసేపు రక్తస్రావం కనిపిస్తాయి. థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క వివిధ కారణాలు ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం, ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి తగ్గడం, ప్లేట్‌లెట్‌లు పెరగడం లేదా రక్తం పలుచన చేయడం వంటి వాటికి దారితీసే వైద్య పరిస్థితులు.

థ్రోంబోసైటోపెనియా చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కేసులు నిర్ధారణ చేయబడవు మరియు నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్ చికిత్సను నిలిపివేయవచ్చు మరియు కొంత సమయం వరకు మిమ్మల్ని పర్యవేక్షిస్తారు. తీవ్రమైన లక్షణాల విషయంలో, రోగులు సాధారణంగా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, ఇతర మందులు లేదా ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడిని సూచిస్తారు. స్ప్లెనెక్టమీ లేదా ప్లీహము యొక్క తొలగింపు అనేది సాధారణంగా చికిత్స యొక్క చివరి వరుస మరియు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడంలో మందులు విఫలమైనప్పుడు సూచించబడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెదడు జీర్ణ వాహిక ప్లీహాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు అక్యూట్ లుకేమియా థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా ఆటో ఇమ్యూన్ థ్రాంబోసైటోపెనియా డ్రగ్ డిపెండెంట్ థ్రాంబోసైటోపెనియా డ్యుమ్బోసైటోపెనియా స్కుర్వైల్‌సిటోపెనియా స్కుర్వైల్‌సిటోపీనియా వాస్కులైటిస్ మెనింగోకోకెమియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ టెస్ట్ బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్ లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు విటమిన్ బి12 లెవల్స్ ఫోలిక్ యాసిడ్ లెవెల్స్ కాపర్ లెవల్స్ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ బోన్ మ్యారో బయాప్సీ చికిత్స కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ రిడ్‌ఐవిగ్రోగ్లోసోన్ & ఇమ్యునోగ్లోబుల్స్ పోయిటిన్ (TPO ) గ్రాహక అగోనిస్ట్‌లు: ఎల్‌ట్రోంబోపాగ్, రోమిప్లోస్టిమ్ & అవట్రోంబోపాగ్ ఫోస్టామటినిబ్ బ్లడ్ లేదా ప్లేట్‌లెట్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్: రాండమ్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (RDPC) & సింగిల్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (SDPC) స్ప్లెనెక్టమీ స్పెషలిస్ట్స్ జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ సింప్టమ్స్ ఆఫ్ థ్రోంబోసైప్టమ్స్‌ని సంప్రదించాలి.

థ్రోంబోసైటోపెనియా మీ రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒక సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించే అవకాశం ఉంది. గాయాలు సులభంగా గాయపడటం వలన గాయాల నుండి ఎక్కువ కాలం/అధిక రక్తస్రావం పెటేచియా అని పిలవబడే ఎర్రటి మచ్చల వలె కనిపించే ఉపరితల రక్తస్రావం చిగుళ్ళు లేదా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం విస్తారిత ప్లీహము విపరీతమైన అలసట మూత్రం లేదా మలంలో రక్తం అధికంగా ఋతు ప్రవాహం జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో (కడుపు నుండి రక్తస్రావం) దంత పని లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఎరుపు, గోధుమ లేదా ఊదా రంగు గాయాలను పర్పురా అంటారు, మీరు మీ వాంతి, మలం లేదా మూత్రంలో రక్తం వంటి అంతర్గత రక్తస్రావం సంకేతాలను గమనించినట్లయితే మీరు వెంటనే మీ వైద్యునితో మాట్లాడాలి. రోగి యొక్క ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదుగా మెదడులో రక్తస్రావానికి దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి మరియు ఇతర నరాల సంకేతాల వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

ప్రెగ్నెన్సీ వంటి కారణాల వల్ల కూడా ప్లేట్ లెట్ కౌంట్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి కేసులు సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలకు దారితీయవు మరియు గుర్తించబడకపోవచ్చు.

తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గాయాల నుండి అధిక మరియు అనియంత్రిత రక్తస్రావం ఏర్పడుతుంది. ఈ రోగులకు తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరమవుతుంది, ఎందుకంటే నిరంతర రక్తస్రావం రక్తస్రావం షాక్ లేదా హైపోవోలెమిక్ షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు.   
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాలు సాధారణ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మైక్రోలీటర్‌కు 150,000 నుండి 400,000 వరకు ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా అంటే మీ శరీరంలో రక్తం ప్రసరించే మైక్రోలీటర్‌కు సగటు ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. కిందివాటిని కలిగి ఉన్న ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కారణాల వల్ల ప్లేట్‌లెట్లను ప్రసరించడం తగ్గించవచ్చు: ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం పెరగడం ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి పెరగడం లేదా ప్లేట్‌లెట్ల ట్రాపింగ్ రక్తం యొక్క పలుచన చేయడం 1. ప్లేట్‌లెట్స్ నాశనానికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు శరీరంలో ప్లేట్‌లెట్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఎముక మజ్జ బాధ్యత వహిస్తుంది. . కొన్ని నిర్దిష్ట పరిస్థితులలో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ అంటువ్యాధులకు బదులుగా ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కొన్ని కారణాలు: ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు: స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులలో, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ రకమైన ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధికి ఒక ఉదాహరణ రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా (ITP). ITPలో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసి నాశనం చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సార్కోయిడోసిస్ వంటి ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులు కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం కావచ్చు. మందులు: హెపారిన్ (గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే ప్రతిస్కందక మందులు), క్వినైన్ మరియు వాల్ప్రోయిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని మందులు కొన్నిసార్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు ఫలితంగా శరీరంలోని ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే యాంటీ-ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ ఏర్పడతాయి. యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ కన్వల్సెంట్స్ కలిగిన సల్ఫా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణమయ్యే కొన్ని ఇతర మందులు. ఇన్ఫెక్షన్లు: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్లు, లెప్టోస్పిరోసిస్, బ్రూసెల్లోసిస్ మరియు అనాప్లాస్మోసిస్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌కు దారితీస్తాయి. హెపటైటిస్ సి మరియు హెచ్‌ఐవి యాంటీ ప్లేట్‌లెట్స్ యాంటీబాడీస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు ప్లేట్‌లెట్‌ను నాశనం చేస్తాయి. శస్త్రచికిత్స: కృత్రిమ గుండె కవాటాలు, రక్తనాళాల అంటుకట్టుట లేదా రక్తమార్పిడి లేదా బైపాస్ సర్జరీ కోసం ఉపయోగించే యంత్రాలు మరియు ట్యూబ్‌ల ద్వారా ప్లేట్‌లెట్లు నాశనమవుతాయి. గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో, కొంతమంది స్త్రీలు బిడ్డను ప్రసవించడానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు తేలికపాటి నుండి మితమైన థ్రోంబోసైటోపెనియాను అభివృద్ధి చేస్తారు. మూడవ త్రైమాసికంలో థ్రోంబోసైటోపెనియా సాధారణంగా తేలికపాటిది మరియు డెలివరీ తర్వాత వెంటనే పరిష్కరించబడుతుంది. ఈ సంఖ్య మరింత తగ్గకుండా నిరోధించడానికి వైద్యులు మిగిలిన గర్భం ద్వారా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పర్యవేక్షించడాన్ని కొనసాగించవచ్చు. థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా (TTP): ఇది అరుదైన రక్త రుగ్మత, దీనిలో శరీరంలోని చిన్న రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ గడ్డకట్టడం వల్ల రక్తప్రసరణ ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య తగ్గుతుంది మరియు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఏర్పడుతుంది. వ్యాప్తి చెందిన ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ (DIC): ఇది గర్భం, తీవ్రమైన అంటువ్యాధులు లేదా తీవ్రమైన గాయం యొక్క అరుదైన సమస్య. ఈ స్థితిలో, రక్తం గడ్డకట్టడం శరీరం అంతటా అకస్మాత్తుగా ఏర్పడుతుంది, ఇది రక్తంలోని అనేక ప్లేట్‌లెట్లను ఉపయోగిస్తుంది. హెమోలిసిస్, ఎలివేటెడ్ లివర్ పరీక్షలు, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్స్ (HELLP) సిండ్రోమ్: ఇది గర్భధారణ సమయంలో సంభవించే మరొక నాన్-ఇమ్యూన్ థ్రోంబోసైటోపెనియా. హిమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్: ఇది షిగా టాక్సిన్-ఉత్పత్తి చేసే జీవుల (E. కోలి మరియు షిగెల్లా) వల్ల కలిగే అరుదైన రుగ్మత, ఇది ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య క్షీణతకు దారితీస్తుంది. 2. ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి తగ్గడానికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు ఎముక మజ్జ తగినంత ప్లేట్‌లెట్‌లను ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమయ్యే కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నాయి. కారణాలు: క్యాన్సర్‌లు: ల్యుకేమియా (రక్త క్యాన్సర్), లింఫోమా మరియు మైలోడిస్ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్‌లు ఎముక మజ్జలో అసాధారణ కణాల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. ఈ అసాధారణ కణాలు ప్లేట్‌లెట్‌లతో సహా ఎముక మజ్జలో సాధారణంగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కణాలను బయటకు తీస్తాయి. తీవ్రమైన ల్యుకేమియా ఉన్న రోగులలో థ్రోంబోసైటోపెనియా అనేది విస్తృతమైన మరియు ప్రారంభ ప్రదర్శన. క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావంగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను కూడా అనుభవించవచ్చు. ఎముక మజ్జ వైఫల్యం: ఇది అప్లాస్టిక్ అనీమియా మరియు పరోక్సిస్మల్ నాక్టర్నల్ హిమోగ్లోబినూరియాలో కనిపిస్తుంది, ఇది ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌లో తీవ్రమైన తగ్గింపుకు కారణమవుతుంది. అప్లాస్టిక్ అనీమియా అనేది అరుదైన పరిస్థితి, దీనిలో శరీరం కొత్త రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడం ఆగిపోతుంది. ఇటువంటి వ్యక్తులు తరచుగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మరియు ఎరుపు మరియు తెల్ల రక్త కణాల లోపాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. పరోక్సిస్మల్ నాక్టర్నల్ హిమోగ్లోబినూరియా అప్లాస్టిక్ అనీమియాకు దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మద్య వ్యసనం: థ్రోంబోసైటోపెనియా సాధారణంగా ఎక్కువగా తాగేవారిలో కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆల్కహాల్ ఎక్స్‌పోజర్ మెగాకార్యోసైట్‌ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది, ప్లేట్‌లెట్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి కారణమయ్యే పెద్ద ఎముక మజ్జ కణాలు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్, సైటోమెగాలోవైరస్, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్, గవదబిళ్లల వైరస్, పార్వోవైరస్ B19, రికెట్సియా, రుబెల్లా వైరస్, జికా వైరస్, హెపటైటిస్ సి వైరస్ మరియు హెచ్‌ఐవి వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తిని తగ్గించగలవు. పోషకాహార లోపాలు: విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ మరియు కాపర్ లేకపోవడం వల్ల ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. విషపూరిత రసాయనాలు: ఆర్సెనిక్, బెంజీన్ మరియు పురుగుమందుల వంటి విష రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల ప్లేట్‌లెట్ల సాధారణ ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ లేదా మచ్చలు: ఇది ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించే థ్రోంబోపోయిటిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఎముక మజ్జ ద్వారా ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు: ఫ్యాన్‌కోని అనీమియా, గ్రే ప్లేట్‌లెట్ సిండ్రోమ్, విస్కోట్-ఆల్డ్రిచ్ సిండ్రోమ్, ఆల్పోర్ట్ సిండ్రోమ్, బెర్నార్డ్-సౌలియర్ సిండ్రోమ్, ప్లేట్‌లెట్-టైప్ లేదా సూడో-వాన్ విల్‌బ్రాండ్ డిసీజ్, మే-హెగ్లిన్ సిండ్రోమ్స్, మరియు ష్వాంచ్‌మాండ్‌సిండ్రోమ్. మందులు: ఆస్పిరిన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం ప్లేట్‌లెట్ల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, క్లోరాంఫెనికాల్, మెథోట్రెక్సేట్, ఇంటర్ఫెరాన్, కార్బోప్లాటిన్ మరియు అమియోడారోన్ వంటి కొన్ని మందులు కూడా ఎముక మజ్జలో ప్లేట్‌లెట్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. 3. ప్లేట్‌లెట్స్ యొక్క పెరిగిన ట్రాపింగ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు

విస్తరించిన ప్లీహము కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు దారితీస్తుంది. ప్లీహము అనేది ఒక ముఖ్యమైన అవయవం, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది మరియు మీ రక్తం నుండి ఏవైనా అవాంఛిత పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేయడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణంగా, ప్లేట్‌లెట్ ద్రవ్యరాశిలో మూడింట ఒక వంతు ప్లీహములో ఉంటుంది.

కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్, కాలేయానికి శాశ్వత నష్టం కలిగించే చివరి దశ కాలేయ వ్యాధి వంటి వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా ప్లీహము విస్తరించవచ్చు. ఇది గౌచర్స్ వ్యాధిలో కూడా కనిపిస్తుంది, ఇది మైలోఫైబ్రోసిస్ వంటి కణజాలం మరియు ఎముక మజ్జ పరిస్థితులలో కొవ్వు పదార్ధాలను నిర్మించడానికి కారణమవుతుంది.

అటువంటి సందర్భాలలో, విస్తరించిన ప్లీహము ప్లేట్‌లెట్లను బంధిస్తుంది మరియు రక్తప్రవాహంలోకి వాటి ప్రసరణను నిరోధిస్తుంది. దీని ఫలితంగా ప్లీహము యొక్క మొత్తం ద్రవ్యరాశిలో 90% వరకు ప్లేట్‌లెట్‌ల సీక్వెస్ట్రేషన్ (తొలగింపు) జరుగుతుంది, ఫలితంగా థ్రోంబోసైటోపెనియా వస్తుంది.

1. రక్తం యొక్క పలుచనకు కారణమయ్యే పరిస్థితులు భారీ రక్తమార్పిడి మరియు భారీ ద్రవ పునరుజ్జీవనం సందర్భాలలో రక్తం యొక్క పలుచన థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? డెంగ్యూ అని పిలువబడే దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ వ్యాధిలో కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియా కనిపిస్తుంది. డెంగ్యూ లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! థ్రోంబోసైటోపెనియాకు ప్రమాద కారకాలు

పెద్దలలో, పురుషుల కంటే స్త్రీలు థ్రోంబోసైటోపెనియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. థ్రోంబోసైటోపెనియాకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాలలో చర్చించబడిన పరిస్థితులలో ఒకదాని ద్వారా ప్రభావితమవుతారు. ఈ వ్యక్తులు: ఇమ్యూన్ థ్రోంబోసైటోపెనియా (ITP) యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండటం, లూపస్ లేదా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలతో బాధపడటం లేదా క్యాన్సర్‌తో బాధపడటం లేదా రేడియేషన్ చికిత్సలు లేదా కీమోథెరపీకి గురికావడం విష రసాయనాలకు గురికావడం లేదా కొన్ని మందులకు ప్రతిచర్యలు కలిగి ఉండటం. తాగుబోతులు గర్భిణీ స్త్రీలు COVID-19 సంక్రమణలో థ్రోంబోసైటోపెనియా కనిపిస్తుందా? అవును, COVID-19 థ్రోంబోసైటోపెనియా లేదా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో, రక్తస్రావం సంభవించే స్థాయికి ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తగ్గదు. కరోనావైరస్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రభావితం చేసే ఖచ్చితమైన విధానాలు ఇప్పటికీ పరిశోధనలో ఉన్నాయి. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి! థ్రోంబోసైటోపెనియా నిర్ధారణ

చరిత్ర సమగ్ర చరిత్రను పొందడం థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. కింది ప్రశ్నలు మీ వైద్యుడికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో మరియు తగిన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తస్రావం చరిత్ర పూర్వ రక్త గణన పరీక్ష మరియు బేస్‌లైన్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌లో ఇటీవలి తగ్గుదల ఏదైనా సంభావ్య బహిర్గతం మరియు వైరల్, బ్యాక్టీరియా లేదా రికెట్‌సియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల లక్షణాలు HIV ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు ప్రమాద కారకాల అంచనా మలేరియా, డెంగ్యూ మరియు ఎబోలా డైట్ కోసం స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతానికి ప్రయాణించండి. విటమిన్ B12, ఫోలిక్ యాసిడ్ లేదా కాపర్ యొక్క ఏదైనా పోషకాహార లోపాలను గుర్తించే చరిత్ర దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ లేదా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇతర పరిస్థితుల కోసం తనిఖీ చేయండి ఏదైనా బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్స చరిత్ర లేదా రక్తమార్పిడి చరిత్ర, తీసుకున్న ఔషధాల సమీక్ష లేదా రోగి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు తీసుకుంటున్నారా, క్వినైన్-కలిగిన పానీయాలు లేదా మూలికా టీలు ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగిలో, హెపారిన్ ఉత్పత్తులకు గురికావడాన్ని అంచనా వేయడం గర్భిణీ స్త్రీలలో తలనొప్పి, దృశ్య లక్షణాలు, కడుపు నొప్పి లేదా ఫ్లూ వంటి లక్షణాల చరిత్రలో థ్రోంబోసైటోపెనియా లేదా రక్తస్రావం రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్రను తనిఖీ చేయండి. మీకు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉందని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత అనుమానించినట్లయితే, వారు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించడం ప్రారంభిస్తారు. చర్మంపై ఎరుపు లేదా ఊదారంగు ఫ్లాట్ రంగు మారిన మచ్చలుగా కనిపించే థ్రోంబోసైటోపెనియా వల్ల రక్తస్రావం యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం మీరు తనిఖీ చేయబడతారు, మీ వైద్యుడు మీ ఉదరం కూడా విస్తారిత ప్లీహము మరియు కాలేయం యొక్క చిహ్నాలను తనిఖీ చేస్తారు. కౌంట్ (CBC) పరీక్ష: CBC పరీక్ష అనేది మీ రక్తంలోని రక్త కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే రోగనిర్ధారణ సాధనం. ఇది మీకు సగటు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కంటే తక్కువగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్‌ని అనుమతిస్తుంది. సాధారణంగా, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తుల ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ప్రతి mL రక్తానికి 150,000 నుండి 450,000 ప్లేట్‌లెట్ల పరిధిలోకి వస్తుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియాను నిర్ధారించడానికి మీన్ ప్లేట్‌లెట్ వాల్యూమ్ (MPV) మరియు ప్లేట్‌లెట్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ వెడల్పు (PDW) వంటి ప్లేట్‌లెట్ సూచికలు మూల్యాంకనం చేయబడతాయి.

బ్లడ్ స్మెర్ టెస్ట్: బ్లడ్ స్మెర్ పరీక్షకు మైక్రోస్కోప్ కింద మీ ప్లేట్‌లెట్స్ రూపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మైక్రోస్కోప్‌లో పరిశీలించిన మీ రక్తం యొక్క చిన్న నమూనా అవసరం.

ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ రక్త పరీక్ష: మీ శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు బదులుగా ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలను సృష్టించవచ్చు. ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ ఉనికిని అంచనా వేయడానికి, మీ డాక్టర్ ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ పరీక్షను ఆదేశించవచ్చు. మీరు రక్తస్రావం సమస్యతో ఉన్నట్లయితే ఈ పరీక్ష తరచుగా ఆదేశించబడుతుంది. క్వినైన్ లేదా ఇతర కారణాల వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావంగా ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ ఉత్పత్తి చేయబడతాయి.

బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్: మీ డాక్టర్ ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం మరియు పాక్షిక థ్రోంబోప్లాస్టిన్ పరీక్ష వంటి రక్తం గడ్డకట్టే పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. ఇది ఒక సాధారణ రక్త పరీక్ష, దీనికి మీ రక్తం యొక్క నమూనా అవసరమవుతుంది, దీనిలో గడ్డకట్టడానికి ఎన్ని సెకన్లు పడుతుంది అని పరీక్షించడానికి కొన్ని రియాజెంట్ రసాయనాలు జోడించబడతాయి.

ఇతర పరీక్షలు: థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడే అదనపు రక్త పరీక్షలో ఇవి ఉన్నాయి: కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు విటమిన్ B12 స్థాయిలు ఫోలిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు రాగి స్థాయిలు ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ మీకు విస్తరించిన ప్లీహము ఉన్నట్లు మీ వైద్యుడు అనుమానించినట్లయితే, మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ పొందండి. ఈ పరీక్ష అనేది మీ ప్లీహాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే రోగనిర్ధారణ సాధనం. ఇది మీ డాక్టర్ మీ ప్లీహము యొక్క పరిమాణాన్ని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.

బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ మరియు బయాప్సీ మీ ఎముక మజ్జను ప్రభావితం చేసే రుగ్మత యొక్క సంకేతాలను మీరు ప్రదర్శిస్తే, బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఎముక మజ్జ ఆస్పిరేషన్ పరీక్ష సమయంలో, ఒక ఎముక యొక్క ఎముక మజ్జ నుండి కొద్ది మొత్తంలో ద్రవాన్ని తొలగించడానికి సూదిని ఉపయోగిస్తారు. అసాధారణ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి ఒక వైద్యుడు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద నమూనాను పరిశీలిస్తాడు. ఎముక మజ్జ బయాప్సీకి సూదిని ఉపయోగించి ఎముక నుండి ఎముక మజ్జ కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనాను తీసివేయడం అవసరం.

పూర్తి రక్త గణన పరీక్ష మరియు దాని ప్రభావాల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి.

థ్రోంబోసైటోపెనియా నివారణ

థ్రోంబోసైటోపెనియా నివారణ పరిస్థితి వెనుక కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా, మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను నిరోధించలేరు, కానీ అంతర్లీన పరిస్థితి లేదా వైద్య చరిత్ర కారణంగా మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు ఇలాంటి నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి: ఆల్కహాల్ తగ్గుతుంది కాబట్టి మీరు అధిక మద్యపానాన్ని నివారించవచ్చు. ప్లేట్‌లెట్స్ అభివృద్ధి. ఆర్సెనిక్ మరియు బెంజీన్‌తో సహా విష రసాయనాలతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీరు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తగ్గించే మందులను తీసుకుంటుంటే, ప్రత్యామ్నాయ మందుల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు రక్తాన్ని పలుచగా చేస్తాయి మరియు అధిక రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తగ్గిస్తాయి. ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రతను పాటించండి మరియు తినడానికి ముందు మీ చేతులను కడగాలి. చికెన్‌పాక్స్, మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా వంటి వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం గురించి మీరు మీ డాక్టర్‌తో కూడా మాట్లాడవచ్చు. మీరు మీ పిల్లలకు కూడా ఈ వైరస్‌ల కోసం టీకాలు వేయించాలి. ఈ టీకాల గురించి మీ పిల్లల శిశువైద్యునితో మాట్లాడండి. మీరు కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్ వంటి రక్తస్రావం లేదా గాయాల అధిక ప్రమాదం ఉన్న కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రముఖ నటి మాండీ మూర్‌ను ప్రభావితం చేసింది మాండీ మూర్ తన కొడుకుకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌తో బాధపడింది. నిపుణుడిని సందర్శించండి, మీరు మీ కాళ్ళపై త్వరగా గాయాలు, ఎర్రటి లేదా ఊదా రంగు మచ్చలు, మీ మూత్రం లేదా మలంలో రక్తం, ముక్కు లేదా నోటి నుండి అధిక రక్తస్రావం, ఋతుస్రావం సమయంలో అసాధారణంగా అధిక రక్తస్రావం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. , మరియు ఇతర నరాల లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ మీరు ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వాటిని విస్మరించకండి కానీ మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! థ్రోంబోసైటోపెనియా చికిత్స తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కోసం చికిత్స ప్రణాళిక థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా కారణంగా ఏదైనా వైకల్యం లేదా ప్రాణనష్టాన్ని నివారించడం అనే ప్రాథమిక లక్ష్యంతో వైద్యులు చర్యను నిర్ణయిస్తారు.

సాధారణంగా, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కేసులు నిర్ధారణ చేయబడవు మరియు నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్ చికిత్సను నిలిపివేయవచ్చు మరియు కొంత సమయం వరకు మిమ్మల్ని పర్యవేక్షిస్తారు. పరిస్థితి వెనుక ఉన్న అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేసినప్పుడు తేలికపాటి తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మీకు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తక్కువగా ఉంటే, వ్యాధికి చికిత్స చేసిన తర్వాత థ్రోంబోసైటోపెనియా పరిష్కరించబడుతుంది.

ఒక ఔషధానికి ప్రతికూల ప్రతిచర్య ఫలితంగా మీకు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ ప్రత్యామ్నాయ మందులకు మారతారు. సాధారణంగా, ఔషధ-ప్రేరిత తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ బాధ్యతాయుతమైన మందులను నిలిపివేసిన తర్వాత పరిష్కరిస్తుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ పరిస్థితి కారణంగా ఏర్పడే థ్రోంబోసైటోపెనియా రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణిచివేసే మందులను తీసుకోవడం ద్వారా పరిష్కరించబడుతుంది. ఎ) మందులు 1. డెక్సామెథాసోన్ లేదా ప్రిడ్నిసోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ తరచుగా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడానికి సూచించబడతాయి. స్టెరాయిడ్లు ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం రేటును తగ్గిస్తాయి మరియు నోటి ద్వారా లేదా సిరల ద్వారా నిర్వహించబడతాయి.

1. మీరు స్టెరాయిడ్‌లను తట్టుకోలేనప్పుడు లేదా స్టెరాయిడ్ చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పడిపోతే థ్రోంబోసైటోపెనియా చికిత్సకు IV ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు (IVIG) ఉపయోగించబడతాయి.
2. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేయకుండా నిరోధించడానికి రిటుక్సిమాబ్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది తరచుగా నిరంతర ITP ఉన్న రోగులకు సూచించబడుతుంది.
3. స్టెరాయిడ్స్, స్ప్లెనెక్టమీ లేదా రిటుక్సిమాబ్‌తో చికిత్స ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడంలో విఫలమైతే, ప్లేట్‌లెట్ పెరుగుదల కారకాలు అని కూడా పిలువబడే థ్రోంబోపోయిటిన్ (TPO) రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు సిఫారసు చేయబడవచ్చు. ఈ మందులు దీర్ఘకాలికంగా సూచించబడవచ్చు. ఉదాహరణలు: Eltrombopag Romiplostim Avatrombopag
4. ఫోస్టామటినిబ్ అనేది దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా మరియు ఇతర చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించని వారికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక కొత్త ఔషధం.
5. రక్తం లేదా ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి రక్తస్రావం ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న లేదా చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతున్న రోగులకు రక్తం లేదా ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడితో చికిత్స చేస్తారు. మీ శరీరంలో ఇంట్రావీనస్ లైన్‌ను పరిచయం చేయడానికి సూది చొప్పించబడింది, దీని ద్వారా మీరు ఆరోగ్యకరమైన ప్లేట్‌లెట్లు లేదా రక్తాన్ని అందుకుంటారు. రక్తమార్పిడి చేసిన ప్లేట్‌లెట్‌లు రక్తప్రసరణలో మూడు రోజులు మాత్రమే ఉండగలవు కాబట్టి చాలా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులకు ఈ ప్రక్రియ సూచించబడుతుంది. ఇది మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తాత్కాలికంగా పెంచే తాత్కాలిక చికిత్స.

ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడికి రెండు ఎంపికలు ఉన్నాయి:

రాండమ్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (RDPC): RDP అనేది ప్లేట్‌లెట్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ పద్ధతి, దీనిలో నలుగురైదుగురు దాతల నుండి సేకరించిన మొత్తం రక్తాన్ని సెంట్రిఫ్యూజ్ చేసి ప్లేట్‌లెట్లను పూల్ చేయడం ద్వారా ప్లేట్‌లెట్లను తయారు చేస్తారు. ఈ పద్ధతి సహాయంతో, సుమారు 70 కిలోల శరీర బరువు ఉన్న పెద్దవారిలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ 5000-10000/ul వరకు పెరుగుతుంది.

సింగిల్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్‌సెంట్రేట్స్ (SDPC): SDP అనేది ప్లేట్‌లెట్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ పద్ధతి, దీనిలో అఫెరిసిస్ మెషిన్ ద్వారా ఒకే దాత నుండి ప్లేట్‌లెట్లను తయారు చేస్తారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా తయారు చేయబడిన ప్లేట్‌లెట్ గాఢత యూనిట్ 70 కిలోల బరువున్న పెద్దవారిలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను 30000-70000/ul వరకు పెంచుతుంది. సింగిల్ యూనిట్ SDPC 6-8 యూనిట్ల పూల్ చేయబడిన ప్లేట్‌లెట్స్ లేదా RDPCల మాదిరిగానే ప్లేట్‌లెట్ కంటెంట్‌ను కలిగి ఉంటుంది.

1. స్ప్లెనెక్టమీ స్ప్లెనెక్టమీ అనేది శరీరం నుండి ప్లీహాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ సాధారణంగా చికిత్స యొక్క చివరి వరుస మరియు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడంలో మందులు విఫలమైనప్పుడు సూచించబడుతుంది. రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న రోగులకు ఇది సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్లీహము తొలగించబడిన తర్వాత, ITP ఉన్న రోగులలో సగానికి పైగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పరిష్కరిస్తుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి మందులు సూచించినట్లయితే, మీరు ఆ మందులను సమయానికి తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీ మందులను లేబుల్ చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను అనుసరించండి. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత అందించిన కొన్ని సూచనలలో ఏవైనా స్క్రాప్‌లు, కోతలు లేదా గాయాలు ఉన్నాయా అని మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించడం వంటివి ఉండవచ్చు. మీ ముఖం లేదా నోటికి గాయాలు కాకుండా ఉండేందుకు ఎలక్ట్రిక్ షేవర్ మరియు మృదువైన టూత్ బ్రష్ లేదా మౌత్ వాష్ ఉపయోగించండి. ప్రమాదవశాత్తు స్క్రాప్‌లను నివారించడానికి మీ గోర్లు కత్తిరించబడిందని నిర్ధారించుకోండి. మీకు మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, ఒత్తిడి లేకుండా కదలికను అందించడంలో మీకు సహాయపడటానికి కొన్ని భేదిమందుల కోసం మీ ప్రొవైడర్‌ను అడగండి. మోషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల మెదడులో రక్తస్రావం పెరుగుతుంది. మీరు ఇప్పుడే స్ప్లెనెక్టమీ ప్రక్రియను కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన పోస్ట్-ఆప్ సూచనలను అనుసరించండి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి. గమనిక: ప్లేట్‌లెట్స్ తక్కువగా ఉన్నవారికి ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాంటప్పుడు, రక్తంతో నోరు మరియు గొంతు మూసుకుపోకుండా నిరోధించడానికి ముందుకు వంగి, ముందుకు వంగడం మంచిది. ఇతర సాధ్యమయ్యే కారణాలు మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం నిర్వహించడానికి ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క సమస్యలు

తీవ్రమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న వ్యక్తులు ప్రేగులు లేదా మెదడులోకి అంతర్గత రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రాణాంతకం కావచ్చు మరియు తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. అంతర్గత రక్తస్రావం సూచించగల సంకేతాలు: మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం ముదురు లేదా తారు, ఎరుపు రంగు మలం తీవ్రమైన తలనొప్పి ఇతర నరాల లక్షణాలు (మెదడులో రక్తస్రావం విషయంలో) హెమరేజిక్ షాక్ స్ప్లెనెక్టమీ చేయించుకోవాలని సూచించిన రోగులకు వివిధ టీకాలు ఇస్తారు. సంక్రమణ. రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని ఒక భాగంలోని ప్లీహము మరియు అవయవాన్ని తొలగించడం వలన రోగికి ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు రక్తస్రావం స్ప్లెనెక్టమీ యొక్క కొన్ని ఇతర సమస్యలు. థ్రోంబోసైటోపెనియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మీకు తేలికపాటి లేదా మితమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉంటే, మీరు మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడానికి కొన్ని ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్లను తినవచ్చు. అయితే ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటే, వైద్య చికిత్స అవసరం. ఇతర మందులతో సప్లిమెంట్ల పరస్పర చర్యను నివారించడానికి ఏదైనా సప్లిమెంట్ తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

విటమిన్ సి విటమిన్ సి ప్లేట్‌లెట్ల సమూహంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటి క్రియాత్మక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ఇనుమును గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచుతుంది. బ్రోకలీ, టమోటాలు, కాలీఫ్లవర్, మామిడి మరియు పైనాపిల్ విటమిన్ సి యొక్క మంచి వనరులు.

ఐరన్ ఆరోగ్యకరమైన రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో ఐరన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్ లోపం రక్తహీనత ఉన్న రోగులలో ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచుతాయి. మస్సెల్స్, కాయధాన్యాలు, గొడ్డు మాంసం మరియు గుమ్మడికాయ గింజలు ఇనుము యొక్క అద్భుతమైన మూలాలు.

బొప్పాయి ఆకు సారం బొప్పాయి ఆకు సారం జంతువులలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు బొప్పాయి ఆకు సారాన్ని మాత్రల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. డెంగ్యూ జ్వరం ఉన్న రోగులు బొప్పాయి ఆకు రసం తీసుకున్నప్పుడు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పెరిగినట్లు ఒక అధ్యయనం నివేదించింది.

మెలటోనిన్ శరీరం సహజంగా మెలటోనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు ఇది ప్రధానంగా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మాత్రలు, ద్రవ లేదా లోషన్ల రూపంలో కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న రోగులలో మెలటోనిన్ ప్లేట్‌లెట్ స్థాయిలను పెంచుతుందని కనుగొనబడింది.

విటమిన్ B12 విటమిన్ B12 లోపం తక్కువ ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్‌తో ముడిపడి ఉందని నివేదించబడింది. అంతే కాకుండా, విటమిన్ బి12 రక్త కణాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్లామ్స్, గుడ్లు మరియు గొడ్డు మాంసం కాలేయం వంటి ఆహార వనరులలో విటమిన్ B12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. జంతు ఆధారిత ఉత్పత్తులతో పాటు, పాల ఉత్పత్తులు కూడా విటమిన్ B12 యొక్క గొప్ప మూలాలు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఆవు పాలు ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.   
నీకు తెలుసా? శక్తి లేకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం మరియు బరువు తగ్గడం విటమిన్ బి 12 లోపం యొక్క సంభావ్య సంకేతాలు. విటమిన్ B12 లోపం యొక్క మరిన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తెలుసుకోండి, ఇది థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం. చూడటానికి క్లిక్ చేయండి! థ్రోంబోసైటోపెనియాతో జీవించడం

మీరు థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన స్థాయికి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. మీ వైద్యుడు కోరిన విధంగా స్థిరమైన పర్యవేక్షణ మరియు ఫాలో-అప్‌లు పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి సరిపోతాయి. వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ వ్యాధికి చికిత్స చేసిన తర్వాత పరిష్కరించబడుతుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క తీవ్రమైన కేసులతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స అవసరం కావచ్చు. మీ డాక్టర్ మీతో పని చేస్తారు మరియు మీ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు.

గాయాలు మరియు స్క్రాప్‌ల కోసం తనిఖీ చేయండి మీ గాయాలకు కారణమయ్యే ఏదైనా శారీరక శ్రమలో పాల్గొన్న తర్వాత గాయాలు లేదా స్క్రాప్‌ల యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం మీ శరీరాన్ని తనిఖీ చేయాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. మీ పరిస్థితులకు సురక్షితమైన కార్యకలాపాల గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఫుట్‌బాల్, బాక్సింగ్ లేదా మార్షల్ ఆర్ట్స్ వంటి తరచుగా సంప్రదింపు క్రీడలు తీవ్రమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా సందర్భాలలో శారీరక గాయం యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇది అనియంత్రిత రక్తస్రావానికి దారితీస్తుంది.

మితంగా ఆల్కహాల్ తాగండి ఆల్కహాల్ శరీరంలో ప్లేట్ లెట్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. మీకు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉంటే, మీరు ఎంత మోతాదులో మద్యం సేవించవచ్చనే దాని గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం అనేది మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తీవ్రంగా తగ్గించే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం.

OTC మందులతో జాగ్రత్త వహించండి మనకు నొప్పి వచ్చినప్పుడు మనం తరచుగా ఆస్పిరిన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్‌తో స్వీయ వైద్యం చేసుకుంటాము. అయినప్పటికీ, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులలో, ఈ మందులు ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యను మరింత తగ్గించగలవు మరియు ప్లేట్‌లెట్లు సమర్థవంతంగా పనిచేయకుండా నిరోధించగలవు. మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయని మీరు సురక్షితంగా తీసుకోగల మందుల గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి ఇంటిలో కూల్-మిస్ట్ హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల దాని తేమ శాతాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ముక్కు నుండి రక్తస్రావం లేదా దగ్గును మరింత నివారించవచ్చు. మితిమీరిన దగ్గు మీ మెదడుపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులలో అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

మెడికల్ అలర్ట్ ఐడెంటిఫికేషన్ ధరించండి మెడికల్ అలర్ట్ బ్రాస్‌లెట్ ధరించడం లేదా మీకు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉందని తెలిపే కార్డ్‌ని తీసుకెళ్లడం ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో సరైన వైద్య చికిత్సను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్తస్రావం అంటే ఏమిటి? థ్రోంబోసైటోపెనియాలో ఏమి నివారించాలి? ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఎప్పుడు కోలుకుంటుంది? తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కోసం నేను ఎప్పుడు వైద్యుడిని సందర్శించాలి? అప్లాస్టిక్ అనీమియా అంటే ఏమిటి? మీరు థ్రోంబోసైటోపెనియాతో ఎంతకాలం జీవించగలరు? థ్రోంబోసైటోపెనియా నుండి నేను ఎలా కోలుకోగలను? ప్రస్తావనలు Thrombocytopenia: ఇతర కారణాలు. మెర్క్ మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ వెర్షన్. థ్రోంబోసైటోపెనియా. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. ASCO సమాధానాలు: థ్రోంబోసైటోపెనియా. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ లేదా థ్రోంబోసైటోపెనియా. లూపస్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ అమెరికా. థ్రోంబోసైటోపెనియా అంటే ఏమిటి? మెడ్‌లైన్ ప్లస్. రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా.

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

అలసట అలసట, బలహీనత, శక్తి తక్కువగా ఉండటం, నిద్రావస్థ స్థూలదృష్టి అని కూడా పిలుస్తారు, అలసట యొక్క అనుభూతిని నిద్ర, బలహీనత, శక్తి తక్కువగా ఉండటం మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి ప్రేరణ లేకపోవడం అని వర్ణించవచ్చు. ఇది పేలవమైన జీవనశైలి అలవాట్లు, మానసిక కారకాలు లేదా కొన్ని అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించవచ్చు. సాధారణంగా, పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువగా అలసటను నివేదించారని కనుగొనబడింది.

అలసట తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు మంచి రాత్రి నిద్రతో ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయినప్పటికీ, అలసట అనేక వారాల పాటు కొనసాగినప్పుడు, అది క్రానిక్ ఫెటీగ్‌కి దారి తీస్తుంది. అలసట అనేది రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగించడం ప్రారంభించినప్పుడు వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం, ఎందుకంటే ఇది కొన్ని అంతర్లీన ఆరోగ్య స్థితి యొక్క లక్షణం కావచ్చు.

అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి మందులతో పాటు, అలసటను అధిగమించడంలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో మెడిటేషన్ టెక్నిక్స్, మసాజ్, యోగా, ఆయుర్వేద మరియు కొన్ని హోం రెమెడీస్ ఉన్నాయి. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి హెమోగ్రామ్ సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ గ్లైకోసైలేటెడ్ (Hymocglobin) స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ ఐరన్ స్టడీస్ ECG చికిత్స సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ సి & ఫోలిక్ యాసిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ & డిక్లోఫెనాక్ యాంటీబయాటిక్స్ ఓరల్ హైపోగ్లైసీమిక్ డ్రగ్స్: మెట్‌ఫార్మిన్, గ్లిమెపిరైడ్ & సిటాగ్లిప్టిన్ బీటా-బ్లాకర్స్, డైయూరిటిక్స్, లేదా కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ థైరాక్సీన్ & ఫ్లోక్సీన్ ప్రత్యేక మందులు సాధారణ వైద్యుడు యూరాలజిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ అలసట యొక్క లక్షణాలు

అలసట ఎవరికైనా రావచ్చు. అలసట అనేది ఉత్తమంగా వివరించబడిన లక్షణం - అన్ని వేళలా నిద్రపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. సాధారణ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి తగినంత శక్తి లేదు. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా రిఫ్రెష్‌గా అనిపించదు. రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ప్రేరణ లేదా ఉత్సాహం లేకపోవడం. సాధారణ పనులు చేసిన తర్వాత శక్తి తగ్గిపోయినట్లు లేదా శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

అలసట వంటి ఇతర లక్షణాలతో కూడా సంబంధం ఉండవచ్చు - తలనొప్పి మైకము గందరగోళ మూడ్-స్వింగ్స్ మరియు చిరాకు ఊపిరి ఆడకపోవడం కండరాల బలహీనత మరియు కండరాల నొప్పులు అలసటకు కారణాలు

అలసటకు కారణమయ్యే అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఇవి స్థూలంగా ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించబడ్డాయి -

జీవనశైలి కారకాలు జెట్-లాగ్డ్ మద్యపానం మరియు దీర్ఘకాలిక ధూమపానం డ్రగ్ దుర్వినియోగం అధిక కెఫిన్ వినియోగం పెరిగిన పనిభారం భారీ వ్యాయామం పేద ఆహారం మరియు పోషకాహార లోపం నిర్జలీకరణం తిరిగే పని ఊబకాయాన్ని మారుస్తుంది

మానసిక కారకాలు ఆందోళన రుగ్మత లేదా ఒత్తిడి అనోరెక్సియా నెర్వోసా వంటి దీర్ఘకాలిక మాంద్యం తినే రుగ్మతలు ప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం, నిరుద్యోగం మొదలైన పరిస్థితుల కారణంగా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్య పరిస్థితులు రక్తహీనత గర్భం విటమిన్ డి లోపం హైపోథైరాయిడిజం డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ క్యాన్సర్ మరియు కీమోథెరపీ జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ గుండె జబ్బులు ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ (CFS) ఆర్థరైటిస్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ మీకు తెలుసా దీర్ఘకాలిక కొవ్వు వ్యాధి మీ రోజువారీ కార్యాచరణ స్థాయిలను 40% తగ్గించండి. అన్ని వేళలా అలసిపోయారా? రాత్రి బాగా నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా మీకు అలసటగా అనిపిస్తుందా? బాగా, ఇది క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ (CFS) కావచ్చు. మీ వైద్యుడు మీకు ఏ లక్షణం అత్యంత సమస్యాత్మకమైనదో గుర్తించి, ముందుగా చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అలాగే, మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి మీకు కొత్త మార్గాలు అవసరం. మీరు "పుష్ మరియు క్రాష్" చేయలేదని నిర్ధారించుకోండి. ఆరోగ్య పానీయాలను తనిఖీ చేయండి! అలసటకు ప్రమాద కారకాలు

మీరు అలసటకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది: పేలవమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే రక్తహీనత వంటి ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు, ఒక మహిళ 60 ఏళ్లు పైబడి ఉంటే

ఇంకా, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ ఏజింగ్ అలసట మరియు అలసటకు దారితీసే క్రింది జీవనశైలి అలవాట్లను జాబితా చేస్తుంది: చాలా ఆలస్యంగా ఉండటం చాలా కెఫిన్ కలిగి ఉండటం చాలా మద్యం సేవించడం జంక్ ఫుడ్ తినడం అలసట యొక్క నిర్ధారణ

అలసట దీర్ఘకాలికంగా మారినప్పుడు మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు గణనీయంగా అంతరాయం కలిగించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దీర్ఘకాలిక అలసట లేదా అలసటకు కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా అవసరం, తద్వారా దానికి తగిన చికిత్స అందించబడుతుంది. డాక్టర్ మీ జీవనశైలి, నిద్ర చరిత్ర గురించి సవివరమైన ప్రశ్నలను అడగవచ్చు మరియు అలసట జీవనశైలి లేదా మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చిందా అని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, ఏదైనా అంతర్లీన శారీరక రుగ్మత వల్ల అలసట వచ్చిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి క్రింది పరీక్షలు తప్పనిసరి కావచ్చు: పూర్తి హెమోగ్రామ్ మరియు సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ మొత్తం ఆరోగ్యం, పరాన్నజీవి ఇన్‌ఫెక్షన్ల ఉనికి, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత మొదలైనవి. మూత్రం గుప్త మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల కోసం తనిఖీ చేయడానికి సాధారణ మరియు మైక్రోస్కోపీ. గ్లూకోజ్ - డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను అంచనా వేయడానికి ఉపవాస రక్తం మరియు గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c). హైపోథైరాయిడిజంను అంచనా వేయడానికి థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్. శరీరం యొక్క జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష, మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్ష. అనుమానిత రక్తహీనత కేసుల్లో ఐరన్ స్టడీస్. గుండె ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ECG, లిపిడ్ ప్రొఫైల్. అనుమానాస్పద ప్రాణాంతక కేసులలో PET CT. ఈ ప్రాథమిక పరీక్షలలో రోగనిర్ధారణ చేయలేకపోతే తదుపరి పరీక్ష లేదా ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరం కావచ్చు. సెలబ్రిటీల ప్రభావం వరుణ్ ధావన్ బాలీవుడ్ నటుడు వరుణ్ ధావన్ అలసట మరియు తక్కువ రక్తపోటు కారణంగా బాలీవుడ్ చిత్రం సూపర్ డాన్సర్ 3D సెట్స్‌లో స్పృహతప్పి పడిపోయినట్లు సమాచారం. మేఘన్ మార్క్లే ది డచెస్ ఆఫ్ సస్సెక్స్ మేఘన్ మార్క్లే తన గర్భధారణ సమయంలో అలసటతో బాధపడుతున్నందున జాంబియాలో రెండు రోజుల రాయల్ టూర్‌ను దాటవేసారు. అలసట నివారణ

చాలా సమయాల్లో, జీవనశైలి మరియు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా అలసటను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల వచ్చే అలసటను పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.

జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించడం అలసటను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది - ప్రోటీన్, విటమిన్లు మరియు మినరల్స్‌తో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. పగటిపూట నిద్రపోకూడదు. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు మరియు మద్య పానీయాలను తగ్గించండి. దూమపానం వదిలేయండి. రోజూ వ్యాయామం చేయండి, కానీ అతిగా వ్యాయామం చేయవద్దు. ధ్యానం లేదా యోగా కూడా సహాయపడుతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అలసట దీర్ఘకాలికంగా మారినప్పుడు మరియు ప్రాథమిక రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ప్రధాన మార్గంలో జోక్యం చేసుకుంటే, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. మీరు ముందుగా మీ కుటుంబ వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు మరియు అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితుల విషయంలో, మీరు వంటి నిపుణులను సూచించవచ్చు - యూరాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్

అధిక అలసట రక్తహీనత మరియు విటమిన్ లోపాల నుండి మధుమేహం వరకు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను సూచిస్తుంది. విపరీతమైన అలసటకు దారితీసే సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలపై ఇక్కడ వివరణాత్మక వివరణ ఉంది మరియు మీరు మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌లో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవాల్సి రావచ్చు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

అలసట యొక్క చికిత్స

చాలా సందర్భాలలో, అలసట యొక్క చికిత్స రోగి యొక్క ఆహారం మరియు జీవనశైలిని మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందులో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవడం, చురుకుగా ఉండటానికి వ్యాయామం చేయడం మరియు మొత్తం శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును నిర్వహించడం వంటివి ఉన్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, మానసిక ఆరోగ్య సమస్య అంతర్లీనంగా ఉంటే లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి మానసిక చికిత్స అవసరమవుతుంది. మూల్యాంకనం తర్వాత, వైద్యుడు లక్షణాలలో మెరుగుదలని అంచనా వేయడానికి మరియు అవసరమైతే చికిత్స ప్రణాళికలో మార్పును అంచనా వేయడానికి వారానికో లేదా పక్షం రోజులకో చార్ట్‌లను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ జోక్యాలు పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో విఫలమైతే, ఔషధాల వాడకంతో పాటు జీవనశైలి మార్పులు, ఆహార సవరణల కలయిక సిఫార్సు చేయబడింది. అలసట యొక్క లక్షణాలను కలిగించే ఆరోగ్య పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి సాధారణంగా మందులు అవసరమవుతాయి.

రక్తహీనత చికిత్సకు విటమిన్ సి మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి సప్లిమెంట్లు ఇబుప్రోఫెన్ మరియు డైక్లోఫెనాక్ వంటి అనాల్జెసిక్స్ మరియు కీళ్లనొప్పుల చికిత్సకు జాయింట్ కేర్ మందులు ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ మరియు జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి పారాసెటమాల్ సూత్రీకరణలు మెట్‌ఫార్మిన్, గ్లిమిపిరైడ్, రిపాగ్లినైడ్, లేదా సిటాగ్లిప్టిన్, సిటాగ్లిప్టిన్ వంటి మందులు. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ చికిత్సకు లిస్ప్రో మరియు గ్లార్జిన్ వంటివి ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి గుండె జబ్బుల కోసం బీటా-బ్లాకర్స్, డైయూరిటిక్స్ లేదా కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ హైపో థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి థైరాక్సిన్ సన్నాహాలు, ఆందోళన కోసం ఫ్లూక్సెటైన్ మరియు వెన్లాఫాక్సిన్ వంటి యాంటి యాంగ్జయిటీ మందులు

మీరు నిరంతరం అలసిపోతే, అలసటకు కారణమేమిటో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా కారణాన్ని పరిష్కరించవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా చికిత్స చేయవచ్చు. అలసటతో పోరాడడంలో సహాయపడే కొన్ని విషయాలు మీరు ఇంట్లోనే చేయవచ్చు -

1. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
2. రోజంతా పుష్కలంగా నీరు, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ మొదలైన ద్రవాలు త్రాగాలి.
3. మీ అలసటను మరింత తీవ్రతరం చేసే కఠినమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు, ప్రత్యేకించి మీకు ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉంటే.
4. పగటి నిద్రలకు దూరంగా ఉండండి. బిట్స్ మరియు పార్ట్‌లలో నిద్రను పట్టుకునే బదులు రాత్రిపూట 8 గంటల సౌండ్ స్లీప్ పొందడం మంచిది.
5. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (ముఖ్యంగా సాయంత్రం) మరియు ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం తగ్గించండి.
6. ధూమపానం మరియు వినోద మందులు మానేయండి. అలసట యొక్క సమస్యలు

అలసట మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు చాలా తీవ్రంగా మారవచ్చు, తద్వారా వ్యక్తి వస్త్రధారణ లేదా బాత్రూమ్‌ను సందర్శించడం వంటి కార్యకలాపాలను చేయడానికి మంచం నుండి లేవడం కూడా కష్టం అవుతుంది. వ్యక్తి మంచాన పడవచ్చు మరియు సంరక్షకులపై పూర్తిగా ఆధారపడవచ్చు. క్రానిక్ ఫెటీగ్ ≠ క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ ఇది ఒక సంక్లిష్టమైన రుగ్మత, ఇది తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక అలసటను కలిగిస్తుంది, కనీసం 6 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది. సుదీర్ఘ విశ్రాంతి మరియు నిద్ర తర్వాత కూడా ఇది పోదు. ఇది ఏదైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి కారణంగా సంభవించదు మరియు తరచుగా ఊహాత్మకంగా పరిగణించబడుతుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! అలసట యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు వైద్య చికిత్సతో పాటు, కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కూడా అలసట అనుభూతిని అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి:

ఆహారం మరియు శక్తి పానీయాలు: అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మరియు మంచి హైడ్రేషన్‌ను నిర్వహించడం మీ శరీరానికి శక్తిని అందించే అద్భుతమైన మార్గాలు. కాఫీ లేదా ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు ఉదయం ఎనర్జీ లెవల్స్‌ను పెంచినప్పటికీ, అవి నిద్ర షెడ్యూల్‌కు అంతరాయం కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి మరియు రోజు తర్వాత కాదు.

ధ్యానం: ధ్యానం శరీరం యొక్క శక్తిని ఛానెల్ చేయడానికి మరియు సంరక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది అలసటను అధిగమించడానికి మరియు శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు.

మసాజ్: సున్నితమైన శరీర మసాజ్ విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడానికి మరియు శక్తి స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

సైకోథెరపీ: శారీరక రుగ్మతల కంటే మానసిక పరిస్థితుల నుండి అలసట యొక్క భావాలు తలెత్తినప్పుడు కౌన్సెలింగ్ మరియు మానసిక చికిత్స సహాయపడుతుంది. అలసట మరియు అలసట యొక్క లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి ఆందోళన మరియు నిరాశను అధిగమించడం కీలకం.

వ్యాయామం మరియు యోగా: తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా శరీర శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు అలసటను ఎదుర్కోవడానికి గొప్ప మార్గం. అయినప్పటికీ, శారీరక శ్రమను అతిగా చేయకూడదని జాగ్రత్త వహించాలి, ఎందుకంటే ఇది అధిక శ్రమకు దారితీయవచ్చు.

యోగా అనేది యుగయుగాల నుండి ఆచరిస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి వశ్యత మరియు భంగిమను మెరుగుపరచడం కాకుండా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలసటతో పోరాడటానికి మరియు మిమ్మల్ని రిఫ్రెష్‌గా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని యోగా ఆసనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

ఆయుర్వేదం: జిన్సెంగ్, అశ్వగంధ, శతవరి, జామపండు మొదలైన కొన్ని ఆయుర్వేద మూలికలు అలసటను అధిగమించడంలో ఉపయోగపడతాయి.

హోమియోపతి: క్యాడ్మియం సల్ఫ్యూరికం, ఫాస్పరస్, లైకోపోడియం క్లావాటం, నక్స్ వోమికా, కాల్కేరియా ఫాస్ఫోరికా మొదలైన హోమియోపతి మందులు క్యాన్సర్ వల్ల వచ్చే అలసటను ఎదుర్కోవడంలో ఉపయోగపడతాయని కనుగొనబడింది. అలసటతో జీవించడం

దీర్ఘకాలిక అలసట మరియు అలసటతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది మరియు రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది. కిరాణా షాపింగ్ లేదా పనికి వెళ్లడం వంటి సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలు లేదా వంట చేయడం మరియు శుభ్రపరచడం వంటి సాధారణ ఇంటి పనులు రోగి యొక్క శక్తిని హరించడం మరియు వారిని అలసిపోయేలా చేయవచ్చు. అలసిపోయిన వ్యక్తికి రాత్రిపూట మంచి నిద్ర రాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వారు రోజంతా తరచుగా నిద్రపోతారు. మంచి రాత్రి నిద్ర లేకపోవడం అలసటకు కారణం కావచ్చు, పగటిపూట మళ్లీ నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. ఇది ఒక దుర్మార్గపు చక్రానికి దారి తీస్తుంది మరియు వ్యక్తిని మరింత అలసిపోతుంది. అలసటకు కారణమయ్యే కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉండవచ్చు, అవి జీవన నాణ్యతకు దారితీయవచ్చు. మన వేగవంతమైన జీవనశైలి మరియు తీవ్రమైన షెడ్యూల్ కారణంగా, మనం తరచుగా రోజంతా విపరీతంగా అలసిపోతాము. ఎక్కువ సమయం, అధిక అలసట అనేది వ్యాయామం లేకపోవడం, సరిపడా ఆహారం, పోషకాహార లోపాలు మరియు నిద్ర లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల వస్తుంది. అలసటతో పోరాడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను ఎందుకు అలసిపోయాను? అలసట ఏదైనా తీవ్రమైనదానికి సంకేతం కాగలదా? ఏ ఆహార పదార్థాలు శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి? రోజువారీ వ్యాయామం అలసటను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుందా? రక్తహీనతతో సంబంధం ఉన్న అలసటను ఎలా అధిగమించాలి? అలసటను అధిగమించడానికి ఎంత నిద్ర అవసరం? ప్రస్తావనలు Moncrieff G, Fletcher J. Tiredness. BMJ. 2007 జూన్ 9;334(7605):1221. స్టాడ్జే, R., డోర్నీడెన్, K., బామ్, E. మరియు ఇతరులు. అలసట యొక్క అవకలన నిర్ధారణ: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. BMC ఫామ్ ప్రాక్ట్ 17, 147 (2016). గ్రీన్‌బర్గ్ DB. అలసట యొక్క క్లినికల్ కొలతలు. ప్రిమ్ కేర్ కంపానియన్ J క్లిన్ సైకియాట్రీ. 2002 జూన్;4(3):90-93. కట్జా బోహ్మ్ మరియు ఇతరులు. అలసటపై యోగా జోక్యాల ప్రభావాలు: ఒక మెటా-విశ్లేషణ. ఎవిడెన్స్-బేస్డ్ కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. వాల్యూమ్ 2012 |ఆర్టికల్ ID 124703. అర్రింగ్ NM, మిల్‌స్టైన్ D, మార్క్స్ LA, నెయిల్ LM. అలసటకు చికిత్సగా జిన్సెంగ్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. J ఆల్టర్న్ కాంప్లిమెంట్ మెడ్. 2018 జూలై;24(7):624-633. Brulé D, Gillmeister B, Lee M, Alexander S, Gassas A, Hendershot E, Zupanec S, Dupuis L, Sung L. A ఫీజిబిలిటీ పైలట్ ట్రయల్ ఆఫ్ ఇండివిజువలైజ్డ్ హోమియోపతిక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఫెటీగ్ ఇన్ డిసీవింగ్ కిమోథెరపీ. ఇంటెగ్ర్ క్యాన్సర్ థెర్. 2016 డిసెంబర్;15(4):495-501.

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

టాన్సిలిటిస్‌ను టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు అమిగ్డలిటిస్ అవలోకనం

టాన్సిల్స్ మీ గొంతు (ఫారింక్స్) వెనుక భాగంలో రెండు గుండ్రని, కండకలిగిన ద్రవ్యరాశి. టాన్సిలిటిస్ అనేది టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు. ఇది ఎక్కువగా సాధారణ వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది, అయితే బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం కావచ్చు.

టాన్సిలిటిస్ యొక్క క్లాసిక్ ప్రదర్శనలో అకస్మాత్తుగా జ్వరం మరియు టాన్సిల్స్ యొక్క వాపుతో గొంతు నొప్పి ఉంటుంది. పాఠశాలకు వెళ్లే సంవత్సరాలలో పిల్లలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇతర ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర, చల్లని వాతావరణం, మధుమేహం మరియు వాయు కాలుష్యం.

టాన్సిలిటిస్‌ను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ చేతులను తరచుగా కడగడం, ముఖ్యంగా మీ ముక్కు లేదా నోటిని తాకడం. అలాగే, అనారోగ్యంతో ఉన్న వారితో ఆహారం, పానీయం లేదా పాత్రలను పంచుకోవడం మానుకోండి.

టాన్సిలిటిస్ నిర్వహణలో ప్రధానంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ద్రవాలు తాగడం మరియు నొప్పి నివారణ మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ వంటి మందులు తీసుకోవడం వంటివి ఉంటాయి. తీవ్రమైన లేదా పునరావృత సందర్భాలలో టాన్సిల్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అవసరం కావచ్చు, దీనిని టాన్సిలెక్టమీ అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా 5 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఇది సర్వసాధారణం. శరీర భాగం(లు) పాల్గొన్న టాన్సిల్స్ గొంతు నాలుక శోషరస కణుపుల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 1.3% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ఫారింగైటిస్ స్కార్లెట్ ఫీవర్ రెట్రోఫారింజియల్ చీము ఎపిగ్లోటిటిస్ లుడ్విగ్ ఆంజినా. పెరిటోన్సిల్లర్ చీము కవాసాకి వ్యాధి CoTonsillitissackie వైరస్ ప్రాథమిక HIV Ebstein-Barr వైరస్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ టాన్సిలిటిస్ వైరల్ ఫారింగైటిస్ ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గొంతు శుభ్రముపరచు రాపిడ్ యాంటిజెన్ పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (CBC) ట్రీట్మెంట్, యాంటీబయోటిక్స్, సిబిసిసిన్, యాంటీబయాటిక్స్ , మరియు అజిత్రోమైసిన్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ -ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ అనాల్జెసిక్స్: నాప్రోక్సెన్ సర్జరీ: టాన్సిలెక్టమీ టాన్సిలిటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తాయి మరియు అవి కూడా ఉండవచ్చు

జ్వరం (≦ 38℃) శోషరస కణుపు వాపులు టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు మరియు ఎరుపు రంగు టాన్సిల్స్‌పై తెలుపు లేదా పసుపు పూత గొంతు నొప్పి నోటి పుండ్లు మింగడంలో ఇబ్బంది స్ట్రాబెర్రీ నాలుక నోటి దుర్వాసన తగ్గడం ఆకలి అలసట.

గమనిక: సాధారణంగా కండ్లకలక, ముక్కు కారడం లేదా దగ్గు వంటి వైరల్ ఎగువ శ్వాసకోశ సంక్రమణ లక్షణాలు లేకపోవడం.

ఈ లక్షణాలతో బాధపడకండి. బదులుగా, మీ టాన్సిల్స్‌ను శాంతపరచడానికి మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులతో కొంత ఉపశమనం పొందండి. టాన్సిల్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనండి ఇప్పుడే కొనండి టాన్సిలిటిస్ కారణాలు

టాన్సిల్స్లిటిస్ బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ల వల్ల సంభవించవచ్చు. టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే సాధారణ బ్యాక్టీరియాలో బీటా-హీమోలిటిక్ మరియు ఇతర స్ట్రెప్టోకోకి ఉన్నాయి. వైరస్ల పాత్ర అనిశ్చితంగా ఉన్నప్పటికీ, టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ ఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్ ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్. ఇది 50% మంది పిల్లలలో మరియు 90% పెద్దలలో ఉంది. సైటోమెగలోవైరస్ టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే ఇతర వైరస్.

శ్వాసకోశ వైరస్లు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయో బాగా అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి. టాన్సిలిటిస్ రకాలు

టాన్సిలిటిస్‌ను దాని ప్రారంభ వ్యవధి ఆధారంగా ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. తీవ్రమైన టాన్సిలిటిస్ ఈ రకమైన టాన్సిలిటిస్ ప్రధానంగా బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది. ఇది జ్వరం, దగ్గు మరియు తలనొప్పితో పాటు టాన్సిల్స్‌పై వాపు మరియు ఎరుపును అందిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా 3 లేదా 4 రోజులు ఉంటాయి కానీ 2 వారాల వరకు కూడా ఉండవచ్చు. 2. సబాక్యూట్ టాన్సిలిటిస్ ఇది ఎక్కువగా బ్యాక్టీరియా ఆక్టినోమైసెస్ వల్ల వస్తుంది. ఈ రకమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ 3 వారాల నుండి 3 నెలల మధ్య ఉంటుంది. 3. దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ మీకు దీర్ఘకాలిక టాన్సిల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. 3 నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగే ఇన్ఫెక్షన్‌ను క్రానిక్ టాన్సిలిటిస్ అంటారు. వైరస్ సాధారణంగా ఉంటుంది మరియు దీర్ఘకాలిక మంటకు దారితీస్తుంది. 4. పునరావృత టాన్సిలిటిస్ ఇది స్ట్రెప్టోకోకస్ ద్వారా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది. 1 సంవత్సరంలో 7 కంటే ఎక్కువ ఎపిసోడ్‌లు ఉన్నప్పుడు టాన్సిలిటిస్‌ని పునరావృతం అంటారు.

సాధారణం కంటే సాధారణంగా పునరావృతమయ్యే ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల కావచ్చు. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి గురించి మరింత చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి టాన్సిలిటిస్ ప్రమాద కారకాలు

టాన్సిల్స్లిటిస్ చిన్న వయస్సు వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ప్రధానంగా బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్‌ల సంక్రమణ కారణంగా వస్తుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు-

1. తరచుగా వైరస్‌లు లేదా బాక్టీరియాకు గురికావడం పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు సాధారణంగా తమ స్నేహితులు మరియు తోటివారితో సన్నిహితంగా ఉంటారు, ఇది టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే వైరస్‌లు లేదా బాక్టీరియాకు గురికావడాన్ని పెంచుతుంది.
2. చిన్న వయస్సులో, ముఖ్యంగా పాఠశాలకు వెళ్లే వయస్సులో, తీవ్రమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ సంభవం యొక్క గరిష్ట స్థాయిని గమనించవచ్చు, అయితే ఇది సాధారణంగా ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు.
3. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం టాన్సిల్స్‌కు కారణమయ్యే టాన్సిల్స్ యొక్క వాపుకు ప్రధాన ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది.

మా విస్తృతమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఉత్పత్తులతో మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి. ఇప్పుడు కొను

1. పర్యావరణ కాలుష్యం వాయు కాలుష్యం పిల్లలలో వాపు అడినాయిడ్స్ మరియు టాన్సిలిటిస్ విపరీతమైన పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అలాగే, కలుషితమైన గాలికి గురికావడం వల్ల గొంతు నొప్పి అనేది ఒక సాధారణ దుష్ప్రభావం.

వాయు కాలుష్యం నుండి మీ పిల్లలను ఎలా రక్షించుకోవాలో మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు

1. శీతల వాతావరణం సీజన్లు మారినప్పుడు, ముఖ్యంగా చలికాలంలో టాన్సిలిటిస్ సులభంగా పునరావృతమవుతుంది కాబట్టి చల్లని వాతావరణం మీ టాన్సిల్స్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది.
2. జన్యుశాస్త్ర అధ్యయనాలు తల్లిదండ్రులిద్దరిలో పునరావృతమయ్యే దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ చరిత్ర కలిగిన పీడియాట్రిక్ రోగులలో టాన్సిలర్ నష్టం యొక్క తీవ్రతను జన్యు వారసత్వం నిర్ణయిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి.
3. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని మధుమేహ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. చెవులు, ముక్కు మరియు గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు టాన్సిలిటిస్ వంటి సమస్యలు మధుమేహం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు.

మీ మధుమేహంలో పట్టు సాధించాలనుకుంటున్నారా? మా డయాబెటిస్ కేర్ పేజీని చూడండి మరియు మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఉత్పత్తులను కనుగొనండి. ఇప్పుడే మీ బండ్లను నింపండి

1. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మీ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది ఎందుకంటే అవి రోగనిరోధక వ్యవస్థపై విస్తృత ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది టాన్సిలైటిస్‌కు దారి తీస్తుంది.
2. ఊబకాయం పరిశోధన అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్ల మధ్య సంభావ్య సంబంధం ఉందని సూచిస్తుంది, ఇవి టాన్సిలిటిస్ వంటి గొంతును కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

టాన్సిలిటిస్ నిర్ధారణ గురించి ఇప్పుడు మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

సంక్రమణ యొక్క మరింత వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి మరియు సంక్లిష్టతలను పరిమితం చేయడానికి టాన్సిల్స్లిటిస్‌ను ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. రోగ నిర్ధారణ కలిగి ఉంటుంది

1. చరిత్ర

రోగికి గొంతు నొప్పి ఉందా లేదా గొంతు లేదా మెడలో లోతైన నొప్పి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి పూర్తి చరిత్ర ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

1. శారీరక పరిక్ష

టాన్సిల్స్లిటిస్ నిర్ధారణ ప్రధానంగా క్లినికల్ మరియు దీని ద్వారా చేయబడుతుంది:

తేలికపాటి పరికరాలతో ఇన్ఫెక్షన్ సైట్ వద్ద గొంతులో జాగ్రత్తగా చూడటం 'టాక్సిక్' రూపాన్ని మరియు నిర్జలీకరణ సంకేతాలను గమనించడం, వాపు శోషరస కణుపులను తనిఖీ చేయడానికి మెడను పాల్పేటింగ్ చేయడం రోగి యొక్క వాయిస్ వినడం ప్లీహము యొక్క ఏదైనా విస్తరణ ఉందా అని చూడటం (టాన్సిలిటిస్ యొక్క లక్షణం కావచ్చు).

1. ప్రయోగశాల పరీక్షలు

గొంతు శుభ్రముపరచు: ఇది సాధారణ పరీక్ష, దీనిలో వైద్యులు స్రావాల నమూనాలను పొందడానికి మీ గొంతు వెనుక భాగంలో శుభ్రమైన శుభ్రముపరచును రుద్దుతారు. నమూనాలను తర్వాత ల్యాబ్ లేదా క్లినిక్‌లో తనిఖీ చేస్తారు.

వేగవంతమైన యాంటిజెన్ పరీక్ష: ఇది బాక్టీరియల్ టాన్సిలిటిస్ నిర్ధారణలో తక్కువ సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు కానీ, ఇన్ఫెక్షన్ (పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్) ఉనికికి సంబంధించిన ఫలితాలు చాలా వేగంగా ఉంటాయి.

కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): స్ట్రెప్ థ్రోట్ ల్యాబ్ పరీక్ష ప్రతికూలంగా ఉంటే, టాన్సిలిటిస్ కారణాన్ని గుర్తించడానికి CBC చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, రోగుల నుండి తక్కువ మొత్తంలో రక్త నమూనాలను తీసుకోవడం ద్వారా వివిధ కణాల సంఖ్యను లెక్కించబడుతుంది.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి సెలెబ్స్ ప్రభావితం నోహ్ సెంటినియో ఒక అమెరికన్ నటుడు, అతను టెలివిజన్‌లో తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించాడు. అతని టాన్సిలెక్టమీ తర్వాత, సెంటినియో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఇలా వ్రాశాడు “2 రోజుల క్రితం నా టాన్సిల్స్ తీయబడ్డాయి. దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ మరియు స్ట్రెప్ గొంతుకు వీడ్కోలు. గత 7 సంవత్సరాలుగా మీరు ఉచిత బసను ఆస్వాదించారని నేను ఆశిస్తున్నాను." మైలీ సైరస్ మిలే రే సైరస్ ఒక అమెరికన్ గాయని, పాటల రచయిత మరియు నటి. తాను ఆసుపత్రిలో చేరానని, ఆ తర్వాత టాన్సిలైటిస్‌కు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స జరిగిందని ఆమె సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించింది. టాన్సిలిటిస్ నివారణ

టాన్సిలిటిస్‌ను పూర్తిగా నివారించడం కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది, అయితే మీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మీరు చేయగలిగినవి ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులను తరచుగా కడుక్కోండి, ముఖ్యంగా మీ ముక్కు లేదా నోటిని తాకడానికి ముందు ఆహారం, పానీయం లేదా పాత్రలను అనారోగ్యంతో ఉన్న వారితో పంచుకోవడం మానుకోండి, మీ టూత్ బ్రష్‌ను క్రమం తప్పకుండా మార్చుకోండి, ముఖ్యంగా ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత మంచి నోటి సంరక్షణను ప్రాక్టీస్ చేయండి టాన్సిలిటిస్ రోగుల నుండి మీ నోటిని టిష్యూతో కప్పండి. లేదా మీరు దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు చేయి దగ్గిన తర్వాత లేదా తుమ్మిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోండి, మీ బిడ్డ అనారోగ్యంతో ఉంటే ఇంట్లోనే ఉంచండి.

వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తిని మీరు ఎలా నిరోధించవచ్చో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ చదవడానికి ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. టాన్సిల్స్లిటిస్‌ను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్

ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ENT నిపుణుడు, చెవి, ముక్కు మరియు గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులను గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. శిశువైద్యుడు పిల్లల వ్యాధులతో వ్యవహరించే వైద్యుడు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:

నాలుగు రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు గొంతు నొప్పి 38.33 డిగ్రీల సెల్సియస్ (101 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్) కంటే ఎక్కువ జ్వరం మింగడంలో ఇబ్బంది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. బాధాకరమైన లేదా వాపు టాన్సిల్స్.

మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తుంటే, మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి టాన్సిలిటిస్ చికిత్స

టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క చికిత్స సంక్రమణ వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ చాలా సాధారణం, ఇది సరైన విశ్రాంతి మరియు మందులతో నిర్వహించబడుతుంది. నిర్వహణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

ఎ. మందులు 1. యాంటీబయాటిక్స్: టాన్సిలిటిస్‌తో పాటు గొంతు నొప్పి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలతో ఉన్న రోగులకు ఈ చికిత్స సూచించబడుతుంది మరియు బ్యాక్టీరియా వ్యాధికారకమని ప్రయోగశాల నిర్ధారణ. మందులు- పెన్సిలిన్ వి అమోక్సిసిలిన్ సెఫాలెక్సిన్ క్లిండామైసిన్ అజిత్రోమైసిన్

1. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఈ మందులు మంటను తగ్గించడానికి మరియు జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి ఇవ్వబడతాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు ఉన్నాయి

పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్

1. అనాల్జెసిక్స్: ఇవి నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే మందుల సమూహం. నొప్పిని నిర్వహించడానికి అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:

పారాసెటమాల్ నాప్రోక్సెన్ ఇబుప్రోఫెన్

గమనిక: పెద్దలు మరియు పిల్లలలో కొన్ని అధ్యయనాలు యాంటిబయోటిక్ చికిత్సతో కలిపి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ నొప్పి యొక్క రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని మరియు వేగంగా కోలుకుంటాయని చూపిస్తున్నాయి.

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

B. శస్త్రచికిత్స

టాన్సిలెక్టమీ అనేది టాన్సిల్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం. ప్రమాదాలు మరియు ప్రయోజనాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన తర్వాత మరియు రోగితో ఎంపికల గురించి క్షుణ్ణంగా చర్చించిన తర్వాత టాన్సిలెక్టమీని పరిగణించవచ్చు. టాన్సిల్స్లిటిస్ తరచుగా సంభవించినప్పుడు లేదా ఇతర చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించనప్పుడు ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

టాన్సిలిటిస్ యొక్క నిర్వహణ ప్రధానంగా చాలా విశ్రాంతితో పాటు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు:

1. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించడం మీ నోటిని గోరువెచ్చని ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం లేదా పుక్కిలించడం టాన్సిలిటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది మరియు అంటువ్యాధుల చికిత్సకు కూడా సహాయపడవచ్చు. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ½ టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు వేసి, తేడాను చూడటానికి పుక్కిలించండి.
2. గొంతు లాజెంజ్‌లను ఉపయోగించడం లైకోరైస్‌ను ఒక పదార్ధంగా కలిగి ఉన్న లాజెంజెస్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి టాన్సిల్స్ మరియు గొంతులో అసౌకర్యం మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కేవలం ఒక సాధారణ క్లిక్‌తో అన్ని రకాల లాజెంజ్‌లను పొందండి. ఇప్పుడే ఎంచుకోండి
3. తేనెతో వెచ్చని టీ తాగడం వల్ల పచ్చి తేనెలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. టీ వంటి వెచ్చని పానీయాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు పచ్చి తేనెను జోడించడం వల్ల టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అంటువ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడవచ్చు.
4. కోల్డ్ థెరపీని ప్రయత్నించడం నొప్పి, వాపు మరియు వాపు చికిత్సలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పాప్సికల్స్, స్తంభింపచేసిన పానీయాలు, ఐస్ చిప్స్ మరియు ఐస్ క్రీం ఇతర ఇంటి నివారణలను సురక్షితంగా ఉపయోగించలేని చిన్న పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా సహాయపడతాయి.
5. మీరు టాన్సిల్స్లిటిస్ ఫలితంగా పొడి నోరును అనుభవిస్తున్నట్లయితే హ్యూమిడిఫైయర్లను పొందడం హ్యూమిడిఫైయర్లకు సహాయపడుతుంది. పొడి గాలి గొంతును చికాకుపెడుతుంది మరియు తేమను తిరిగి గాలిలోకి చేర్చడం ద్వారా గొంతు మరియు టాన్సిల్స్‌లో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో హ్యూమిడిఫైయర్లు సహాయపడతాయి.
6. చాలా వేడిగా త్రాగడం, సూప్‌లు, పులుసులు మరియు టీలతో సహా వెచ్చని ద్రవాలను తాగడం గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేనె, పెక్టిన్ లేదా గ్లిజరిన్ వంటి పదార్ధాలను కలిగి ఉన్న హెర్బల్ టీలు గొంతులో చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.
7. మృదువైన ఆహార పదార్థాలను తినడం టాన్సిలిటిస్ ఉన్నవారికి, కఠినమైన లేదా పదునైన ఆహారాన్ని తినడం అసౌకర్యంగా మరియు బాధాకరంగా ఉంటుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు మింగడానికి సులభంగా ఉండే మృదువైన ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించాలి.
8. మీ స్వరాన్ని వడకట్టడం లేదు గొంతులో వాపు ఏర్పడటం వలన వాయిస్ అస్పష్టంగా మారుతుంది. మాట్లాడేటప్పుడు మీకు చాలా నొప్పి ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ఎందుకంటే ఇది సంక్లిష్టతను సూచిస్తుంది. టాన్సిలిటిస్ యొక్క సమస్యలు

టాన్సిలిటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు;

పెరిటోన్సిల్లర్ చీము/క్విన్సీ: ఇది టాన్సిల్స్‌కు మించిన సంక్రమణ వ్యాప్తి, ఇది టాన్సిల్స్ మధ్య ఖాళీ లోపల చీము (చీము) యొక్క సేకరణకు దారితీయవచ్చు.

వాయుమార్గ అవరోధం: ఇది అరుదైన సమస్య మరియు తక్షణ సంరక్షణ అవసరం, ఇక్కడ శస్త్రచికిత్స జోక్యం అత్యవసరంగా పరిగణించబడుతుంది.

పోస్ట్-స్ట్రెప్టోకోకల్ గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్: ఇది కిడ్నీ యొక్క ఇన్ఫ్లమేటరీ డిజార్డర్, ఇది స్ట్రెప్టోకోకల్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత 1-2 వారాల తర్వాత వ్యక్తమవుతుంది.

రుమాటిక్ జ్వరం: స్ట్రెప్టోకోకస్ బాక్టీరియా కారణంగా సంభవించే చికిత్స చేయని లేదా పాక్షికంగా చికిత్స పొందిన టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క అరుదైన, కానీ తీవ్రమైన సమస్య.

స్కార్లెట్ ఫీవర్: ఇది గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకి బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్, ఇది గొంతుపై ప్రభావం చూపుతుంది. టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా ఇదే. COVID-19 మరియు టాన్సిలిటిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? గొంతు నొప్పి అనేది టాన్సిలిటిస్ మరియు కోవిడ్-19 రెండింటికీ సాధారణ లక్షణం. అయినప్పటికీ, టాన్సిల్స్లిటిస్ సాధారణ గొంతు నొప్పికి బదులుగా టాన్సిల్స్ ప్రాంతానికి ప్రత్యేకంగా అసౌకర్యం మరియు వాపును కలిగిస్తుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి

టాన్సిలిటిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసులను కొన్ని ఇంటి నివారణలు మరియు పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

1. హోమియోపతి టాన్సిలిటిస్ పిల్లలలో సర్వసాధారణం మరియు టాన్సిలిటిస్ యొక్క చాలా సందర్భాలలో చికిత్స చేయడంలో హోమియోపతి చాలా సురక్షితమైనది మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. తీవ్రమైన వైరల్ టాన్సిలిటిస్‌ను నిర్వహించడంలో హోమియోపతి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బెల్లడోనా అనేది టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం సాధారణంగా సూచించబడే హోమియోపతి ఔషధం.
2. ఆక్యుపంక్చర్

ఈ చికిత్స వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గొంతు నొప్పికి అనాల్జేసిక్ నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఇన్ఫ్లుఎంజా, తీవ్రమైన టాన్సిలిటిస్ మరియు ఇతర శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి కొన్ని ఆక్యుపాయింట్లు ఉపయోగించబడుతున్నాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. టాన్సిలిటిస్‌తో జీవించడం

పిల్లలలో పునరావృత మరియు తీవ్రమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ చాలా సాధారణం. పిల్లలను నిర్వహించడం చాలా పని, ముఖ్యంగా వారు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు. టాన్సిలిటిస్‌తో పిల్లలను నిర్వహించడంలో తల్లిదండ్రులకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:

వారి నొప్పి మరియు జ్వరానికి చికిత్స చేయండి వారికి మృదువైన మరియు వెచ్చని ఆహారాలు ఇవ్వండి పుష్కలంగా ద్రవాలు తీసుకోవాలని వారికి చెప్పండి ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించేలా చేయడానికి ప్రయత్నించండి వారికి లాజెంజ్‌లకు బదులుగా గొంతు స్ప్రేలు ఇవ్వండి వీలైనంత వరకు వారికి సౌకర్యంగా ఉండండి.

గమనిక: పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధుల వెనుక కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు తగిన చికిత్సను పొందడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.

మీ బిడ్డకు జ్వరం వచ్చినట్లయితే మీరు చేయవలసిన 10 విషయాల గురించి మరింత చదవండి ఇక్కడ నొక్కండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు టాన్సిలిటిస్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? టాన్సిలిటిస్ యొక్క వ్యవధి ఎంత? టాన్సిలిటిస్ ప్రాణాంతకం కాగలదా? టాన్సిలెక్టమీ తర్వాత ఏమి ఆశించాలి? పెద్దలలో టాన్సిలిటిస్ వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Windfuhr P et al. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం: టాన్సిలిటిస్ I. డయాగ్నోస్టిక్స్ మరియు నాన్సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్. యుర్ ఆర్చ్ ఒటోరినోలారింగోల్ (2016) 273:973–987. బార్ట్‌లెట్, ఎ & బోలా, సుమ్రిత్ & విలియమ్స్, ఆర్. (2015). తీవ్రమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ మరియు దాని సమస్యలు: ఒక అవలోకనం. రాయల్ నావల్ మెడికల్ సర్వీస్ జర్నల్. 101. 69-73. 10.1136/jrnms-101-69. జియోరాలాస్ సి మరియు ఇతరులు. టాన్సిలిటిస్. క్లినికల్ ఎవిడెన్స్ 2009;10:503. Windfuhr JP, Toepfner N, Steffen G, Waldfahrer F, Berner R. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం: టాన్సిలిటిస్ I. డయాగ్నోస్టిక్స్ మరియు నాన్సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్. యుర్ ఆర్చ్ ఒటోరినోలారింగోల్. 2016 ఏప్రిల్;273(4):973-87. కాస్క్యూరో J, కాస్క్వీరో J, అల్వెస్ C. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ రోగులలో ఇన్ఫెక్షన్లు: వ్యాధికారక ఉత్పత్తి యొక్క సమీక్ష. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2012 మార్చి;16 సరఫరా 1(సప్లి1):S27-36. యుయెన్-యు ఎల్ మరియు ఇతరులు. ది కోరిలేషన్ అమాంగ్ ఒబేసిటీ, అప్నియా-హైపోప్నియా ఇండెక్స్ మరియు టాన్సిల్ సైజ్ ఇన్ చిల్డ్రన్.జర్నల్ ఫర్ ఛాతీ. వాల్యూమ్ 130, ఇష్యూ 6, డిసెంబర్ 2006. నార్టన్ ఎల్ మరియు ఇతరులు. చిన్న పిల్లలలో స్ట్రెప్టోకోకల్ టాన్సిలిటిస్/ఫారింగైటిస్ చికిత్స. వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఓటోరినోలారిన్జాలజీ-హెడ్ అండ్ నెక్ సర్జరీ (2021)7, 161e165. అపేక్ష ఎస్ ఓవల్ మరియు ఇతరులు. టాన్సిలిటిస్‌పై సమీక్ష. Ijppr.Human, 2022; వాల్యూమ్. 23 (2): 249-254. Bulut F, Cumbul A, Ballica B. పునరావృత దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ పీడియాట్రిక్ రోగులలో కుటుంబ చరిత్ర యొక్క క్లినికల్ ప్రాముఖ్యత: సమీక్ష. J పీడియాట్రిక్స్ & పీడియాట్రిక్ మెడ్. 2020; 4(3): 1-5 మండల్ MD, మండల్ S. తేనె: దాని ఔషధ గుణం మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ చర్య. Asian Pac J Trop బయోమెడ్. 2011 ఏప్రిల్;1(2):154-60. మలాపనే E, సోలమన్ EM, పెల్లో J. తీవ్రమైన వైరల్ టాన్సిలిటిస్‌పై హోమియోపతిక్ కాంప్లెక్స్ యొక్క సమర్థత. J ఆల్టర్న్ కాంప్లిమెంట్ మెడ్. 2014;20(11):868-873. Liu M, Sheng H, Huang J, Xuan M, Ouyang W, Zhang Y, Zhou S, Zeng L, Fu L, Chen Y, Huang X, Huang K, Wu Y, Liu X, Zhang L. యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధిలో శ్వాసకోశ సంక్రమణపై స్వీయ-నిర్వహణ ఆక్యుప్రెషర్: యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ. ఆన్ ట్రాన్స్ల్ మెడ్. 2022 జూన్;10(12):688.

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

ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాను ఫోథర్‌గిల్ డిసీజ్, ట్రైఫేషియల్ న్యూరల్జియా మరియు టిక్ డౌలౌరెక్స్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు.

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అనేది ట్రైజెమినల్ నరాల (ఐదవ కపాల నాడి) యొక్క వాపును కలిగించే ఒక పరిస్థితి. ఇది ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన నొప్పికి కారణమవుతుంది, తరచుగా కాల్పులు, పెదవులు, దంతాలు, దవడ, చిగుళ్ళు మరియు నరాల ద్వారా సరఫరా చేయబడిన ముఖంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో విద్యుత్ షాక్ లాంటివి వర్ణించబడతాయి.

పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ ఉన్న రోగులు ఈ పరిస్థితి ద్వారా చాలా తరచుగా ప్రభావితమవుతారు.

నొప్పి కొన్ని సెకన్ల నుండి నిమిషాల వరకు ఉండే చిన్న, అనూహ్య దాడులలో సంభవిస్తుంది. దాడుల యొక్క మొదటి ఎపిసోడ్ తర్వాత, నొప్పి నెలలు లేదా సంవత్సరాలకు తగ్గుతుంది, అయితే ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండా ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. అరుదుగా, నొప్పి బాగా నియంత్రించబడనప్పుడు, ఇది దీర్ఘకాలిక దీర్ఘకాలిక నొప్పికి దారితీయవచ్చు.

షేవింగ్, ముఖం కడుక్కోవడం, పళ్ళు తోముకోవడం, తినడం, త్రాగడం మరియు మాట్లాడటం వంటి కార్యకలాపాల సమయంలో చెంపతో స్పర్శించడం ద్వారా ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క విస్ఫోటనాలు ఏర్పడతాయి.

TN యొక్క పరోక్సిజమ్‌ను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం చల్లని గాలి, వేడి మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు శీతల పానీయాలు వంటి కొన్ని ప్రేరేపించే ఏజెంట్‌లను నిరోధించడం. చాలామంది వ్యక్తులు నొప్పిని నియంత్రించడంలో సహాయపడే మందులను సూచిస్తారు, అయితే మందులు అసమర్థంగా ఉన్నప్పుడు కొన్నిసార్లు శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) ముఖం పెదవుల దంతాలు చిగుళ్ళ దవడ వ్యాప్తి ప్రపంచం: 12.6/100,000 మంది వ్యక్తులు (2020) భారతదేశం: NA అనుకరించే పరిస్థితులు తాత్కాలిక టెండినిటిస్ ఎర్నెస్ట్ సిండ్రోమ్ (స్టైలోమాండిబ్యులర్ లిగమెంట్ యొక్క గాయం) ఆక్సిపిటల్ న్యూరల్జియా క్లస్టర్ తలనొప్పి/మైగ్రేన్లు జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ డెంటల్ పెయిన్ పోస్ట్-హెర్పెటిక్ న్యూరల్జియా గ్లోసోఫారింజియల్ న్యూరల్జియా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ టెంపోరోమాండిబ్యులర్ జాయింట్ సిండ్రోమ్ (TMJ) తప్పనిసరి ఆరోగ్య పరీక్షలు మోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (తల) చికిత్స మందులు: కార్బమాజెపైన్ గబాపెంటిన్ ఆక్స్‌కార్‌బజెపైన్ బాక్లోఫెన్ ప్రీగాబాలిన్

పెర్క్యుటేనియస్ విధానాలు: రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ లెసియోనింగ్ (రైజోటమీ) గ్లిసరాల్ ఇంజెక్షన్లు బెలూన్ కంప్రెషన్ సర్జరీ: మైక్రోవాస్కులర్ డికంప్రెషన్ (MVD) స్టీరియోటాక్టిక్ రేడియో సర్జరీ ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాలు: కొన్ని సెకన్ల నుండి కొన్ని నిమిషాల వరకు ఉండే తీవ్రమైన, పదునైన, షూటింగ్ నొప్పి యొక్క ఆకస్మిక దాడి. నొప్పి తరచుగా విద్యుత్ షాక్ వంటి వర్ణించబడింది, బర్నింగ్, నొక్కడం, అణిచివేయడం, పేలుడు, షూటింగ్, పార్శ్వపు నొప్పి వంటి, కుట్లు, prickling, లేదా కలయిక. నొప్పి సాధారణంగా దంతాలు, దిగువ దవడ, పై దవడ లేదా చెంపలో అనుభూతి చెందుతుంది. ముఖం యొక్క కుడి వైపు ఎడమ వైపు కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. సాధారణంగా, నొప్పి దాడుల మధ్య పూర్తిగా పరిష్కరిస్తుంది. దీనిని వక్రీభవన కాలం అంటారు. దాడులు సాధారణంగా స్టీరియోటైప్ లేదా ఒక వ్యక్తి రోగిలో ఒకే నమూనాలో ఉంటాయి. TN యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దాడులు రోజుకు వందల సార్లు సంభవించవచ్చు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, ఉపశమనం యొక్క కాలాలు ఉండకపోవచ్చు.

గమనిక: ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను టిక్ డౌలౌరక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే విపరీతమైన నొప్పి రోగులు ముఖం చాటేలా చేస్తుంది మరియు నొప్పి నుండి వారి తలలను దూరం చేస్తుంది. ఈ కదలికను టిక్ అని కూడా అంటారు. TN యొక్క లక్షణాలను ప్రేరేపించగల కార్యకలాపాలు: తేలికపాటి స్పర్శ ముఖం కడుక్కోవడం తల కదలికలు మ్రింగడం నమలడం నవ్వుతూ మాట్లాడటం ముఖానికి వ్యతిరేకంగా చల్లని గాలి కారులో ప్రయాణం చేయడం మీకు తెలుసా? ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా సాధారణంగా వ్యక్తి నిద్రిస్తున్నప్పుడు సంభవించదు, ఇది మైగ్రేన్ల నుండి వేరు చేస్తుంది, ఇది తరచుగా వ్యక్తిని మేల్కొలపడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క మైగ్రేన్ కారణాల గురించి మరింత చదవండి

ట్రిజెమినల్ నరాల యొక్క కుదింపు వలన ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఏర్పడుతుంది, ఇది పుర్రె లోపల అతిపెద్ద నరాల. ఈ నాడి దంతాలు, ముఖం మరియు నోటి నుండి మెదడుకు నొప్పి మరియు స్పర్శ యొక్క సంచలనాన్ని నిర్వహిస్తుంది. ప్రైమరీ ట్రిజెమినల్ న్యూరాల్జియా మెదడు కాండం (మెదడులోని అత్యల్ప భాగం)లోకి ప్రవేశించే తల యొక్క బేస్ వద్ద ట్రైజెమినల్ నరాల కుదింపు వల్ల ప్రాథమిక ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఏర్పడుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, ట్రిజెమినల్ నాడిని ధమని లేదా సిర కుదించడం వల్ల ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో, నరాల మీద ఒత్తిడి దాని రక్షిత బయటి పొరను (మైలిన్ షీత్) ధరిస్తుంది, ఇది నరాల వెంట నొప్పి సంకేతాలు ప్రయాణించేలా చేస్తుంది.

సెకండరీ ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా సెకండరీ TN అనేది మరొక వైద్య పరిస్థితి లేదా వ్యాధి కారణంగా న్యూరల్జియా ఏర్పడినప్పుడు. ఉదాహరణకు: తిత్తులు కణితి ముఖ గాయం సర్జరీ వల్ల కలిగే నష్టం షింగిల్స్, చికెన్‌పాక్స్ మరియు హెర్పెస్ వంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాకు ప్రమాద కారకాలు

చాలా తరచుగా, ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క కారణం ఇడియోపతిక్, అంటే ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, కింది ప్రమాద కారకాలు ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతాయి: వయస్సు TN ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది. ఇది 50 మరియు 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ రక్తనాళాలు గట్టిపడతాయి మరియు మెదడు కుంగిపోతుంది, ఇది నరాలు మరియు రక్త నాళాల మధ్య కొత్త పరిచయాలను ఏర్పరుస్తుంది. సెక్స్ పురుషుల కంటే స్త్రీలు ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

దైహిక పరిస్థితులు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ TNకి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, ఇది శరీరం యొక్క నరాల యొక్క రక్షిత మైలిన్ కోశంపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాకు దారి తీస్తుంది. మధుమేహం: మధుమేహం హైపర్గ్లైసీమియా (అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్) వల్ల సంభవించే నరాల దెబ్బతినడం వల్ల ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సార్కోయిడోసిస్: ఇది మీ శరీరంలోని ఏదైనా భాగంలో ఇన్ఫ్లమేటరీ కణాల (గ్రాన్యులోమాస్) యొక్క చిన్న సేకరణల పెరుగుదల ద్వారా వర్గీకరించబడిన వ్యాధి. ఇది అప్పుడప్పుడు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. లైమ్ డిసీజ్: ఇది సోకిన టిక్ మానవుని కొరికినప్పుడు వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. అరుదుగా, ఈ దైహిక ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితి ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. స్క్లెరోడెర్మా: దీనిని దైహిక స్క్లెరోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది చర్మం గట్టిపడటం మరియు బిగుతుగా మారడం వంటి అరుదైన వ్యాధుల సమూహం. స్క్లెరోడెర్మా ఉన్న కొంతమందికి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (SLE): SLE అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది, దీని వలన విస్తృతమైన వాపు వస్తుంది. SLE యొక్క కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ ట్రైజెమినల్ నరాల మీద దాడి చేసి TNకి దారి తీస్తుంది.

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణ

డాక్టర్ TNని నిర్ధారించడానికి క్రింది పద్ధతులను పరిగణించవచ్చు: వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణ కోసం, ముఖ నొప్పికి ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి పూర్తి శారీరక పరీక్ష మరియు వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర అవసరం. వైద్య నిపుణుడు దీని గురించి అడుగుతాడు: నొప్పి దాడుల తీవ్రత, నొప్పి దాడుల వ్యవధి ముఖం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతాలు

TN కోసం నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు; అందువల్ల, దాని నిర్ధారణ సాధారణంగా వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు మరియు నొప్పి యొక్క వివరణపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణలో ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, ముఖ నొప్పికి దారితీసే ఇతర పరిస్థితులను మినహాయించడం: దిగువ దవడలో కీళ్ల నొప్పి పంటి నొప్పి నరాల గాయం మైగ్రేన్ (తలనొప్పి, సాధారణంగా తలకు ఒక వైపున తీవ్రమైన నొప్పి లేదా పల్సింగ్ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. )

ఇమేజింగ్ టెక్నిక్స్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష సైనస్‌ల లైనింగ్‌లో వాపు, MS వల్ల కలిగే నరాల నష్టం మరియు ముఖ నరాలపై కణితి వంటి ముఖ నొప్పికి గల కారణాలను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక MRI స్కాన్ రక్తనాళం త్రిభుజాకార నరాలలో ఒకదానిని కుదిస్తోందో లేదో కూడా గుర్తించగలదు. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (హెడ్): తల యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) సెకండరీ TNకి కారణమయ్యే కణితులు లేదా మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌ను అంచనా వేయడానికి మరియు గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ప్రత్యేక ఎక్స్-రే పరికరాలను ఉపయోగిస్తుంది. సెలబ్రిటీలు సల్మాన్ ఖాన్‌ను 2001లో ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాతో బాధపడుతున్నారని సల్మాన్ ఖాన్ వెల్లడించారు. ఒకానొక సమయంలో అతను నిరుత్సాహానికి గురయ్యానని, అయితే ఆ పరిస్థితి యొక్క దుష్ప్రభావాలను అధిగమించడానికి అతను తన శక్తిని ఉపయోగించుకున్నాడు. విలియం గ్లాడ్‌స్టోన్ మాజీ బ్రిటీష్ ప్రధాన మంత్రి విలియం గ్లాడ్‌స్టోన్ న్యూరల్జియా మరియు తలనొప్పి లక్షణాలతో బాధపడ్డాడు, ఇవి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను సూచిస్తాయి. అతను వివిధ విరామాలలో అడపాదడపా నొప్పి యొక్క లక్షణ లక్షణాలను చూపించాడు. రచయిత్రి గ్లోరియా స్టీనెమ్ ఆమె చాలా కాలం పాటు తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడిన అనారోగ్యం యొక్క నొప్పి నుండి బయటపడింది. తర్వాత ఇది ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాగా నిర్ధారణ అయింది. నీకు తెలుసా? ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అటాక్ సమయంలో, ప్రభావితమైన వ్యక్తులు తమ ముఖాలను తాకకుండా రక్షించుకోవడానికి వారి ముఖాలను కప్పుకుంటారు. ఇది ఒక ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ సంకేతం ఎందుకంటే, పంటి నొప్పి వంటి అనేక ఇతర బాధాకరమైన పరిస్థితులతో, వ్యక్తి నొప్పిని తగ్గించడానికి ముఖాన్ని పట్టుకోవడం లేదా నొక్కడం. పంటి నొప్పి లేదా పంటి నొప్పి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా నివారణపై క్లిక్ చేయండి

ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా నివారించబడదు. కానీ అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా కొన్ని ట్రిగ్గరింగ్ కారకాలను నివారించవచ్చు: గాలి: గాలి ట్రిగ్గర్ అయితే, దాని నుండి రక్షించడానికి ముఖం చుట్టూ స్కార్ఫ్ ధరించవచ్చు. శీతల పానీయాలు: చల్లని నీరు లేదా పానీయాలు త్రాగడానికి ఒక గడ్డిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇది బాధాకరమైన ప్రాంతాలతో ద్రవం ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి రాకుండా చేస్తుంది. నమలడం: మీకు ఆహారాన్ని నమలడం కష్టంగా అనిపిస్తే భోజనాన్ని ద్రవపదార్థం చేయండి. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి: కొన్ని ఆహారాలు దాడులను ప్రేరేపిస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు, అరటిపండ్లు మరియు కెఫిన్ వంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు సరైన నిర్వహణ కూడా రోగులకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది మరియు మంచి రోగ నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ముఖంలో తీవ్రమైన మరియు పదునైన నొప్పి విషయంలో సందర్శించడానికి ఉత్తమ వైద్యుడు: న్యూరాలజిస్ట్ ఒక న్యూరాలజిస్ట్ మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధుల సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయం చేస్తుంది.

మీ జీవితాన్ని అసౌకర్యంగా మార్చే నొప్పి లక్షణాల గురించి మాట్లాడాలనుకుంటున్నారా? మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. బుక్ కన్సల్టేషన్ ఇప్పుడు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్స

TN నిర్వహణ వయస్సు, సాధారణ ఆరోగ్యం, వ్యాధి తీవ్రత మరియు ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో సహా పలు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నొప్పిని నియంత్రించడానికి మందులను ఉపయోగించవచ్చు లేదా మందులు దీర్ఘకాలికంగా పనికిరాని చోట శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. మందులు TN ఉన్న రోగులకు మొదటి-లైన్ చికిత్స ఫార్మకోలాజిక్ థెరపీ. పారాసెటమాల్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు ప్రభావవంతంగా ఉండవు; అందువల్ల, చికిత్స కోసం యాంటీ కన్వల్సెంట్ సూచించబడుతుంది. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీ కన్వల్సెంట్ డ్రగ్ కార్బమాజెపైన్. ఈ ఔషధం సాధారణంగా తక్కువ మోతాదులో ప్రారంభించబడుతుంది మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి క్రమంగా పెరుగుతుంది. వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ దశలలో చాలా మందికి నొప్పి నియంత్రించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, కొంతమంది రోగులలో, కార్బమాజెపైన్ యొక్క ప్రభావం కాలక్రమేణా తగ్గుతుంది. మూర్ఛ లేదా మైగ్రేన్‌ల చికిత్సకు సాధారణంగా ఉపయోగించే మరొక యాంటీ కన్వల్సెంట్ డ్రగ్ గబాపెంటిన్ కూడా TNకి చికిత్స చేయవచ్చు. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు ఉపయోగించే ఇతర ఔషధాలలో ఆక్స్‌కార్బజెపైన్, బాక్లోఫెన్ మరియు ప్రీగాబాలిన్ ఉన్నాయి. పెర్క్యుటేనియస్ ప్రక్రియ చెంప ద్వారా మరియు పుర్రె లోపల త్రిభుజాకార నాడిలోకి సూది లేదా సన్నని గొట్టాన్ని చొప్పించడం ద్వారా, పెర్క్యుటేనియస్ ప్రక్రియలు సాధ్యమయ్యే అతి చిన్న పని కోత ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. తల మరియు మెడ యొక్క X- కిరణాలు సాధారణంగా సూదిని సరైన స్థానానికి నడిపించడంలో సహాయపడతాయి. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు వివిధ పెర్క్యుటేనియస్ విధానాలు:

రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ లెసినింగ్ (రైజోటమీ) రైజోటమీ TN ఉన్న సుమారు 80% మంది రోగులకు నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది, అయితే ఇది సాధారణంగా 1-3 సంవత్సరాల పాటు కొనసాగే తాత్కాలిక పరిష్కారం. సర్జన్ ముఖం యొక్క ప్రభావిత వైపు చెంప గుండా పొడవాటి సూదిని చొప్పించాడు మరియు ట్రైజెమినల్ నరాల నొప్పి ఫైబర్‌లను అణిచివేసేందుకు వేడి లేదా రసాయనాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. గ్లిసరాల్ ఇంజెక్షన్లు మెదడుకు నొప్పి సంకేతాలను నిరోధించడానికి ట్రిజెమినల్ నరాలలోకి కొద్ది మొత్తంలో గ్లిసరాల్‌ను ఇంజెక్ట్ చేయడం. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న రోగులలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. బెలూన్ కుదింపు శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు మీ చెంప ద్వారా త్రిభుజాకార నాడి వరకు కాన్యులా అని పిలువబడే ఒక ట్యూబ్‌ను ఇన్సర్ట్ చేస్తాడు. ఒక చివర బెలూన్‌తో సన్నని, సౌకర్యవంతమైన గొట్టం సూది ద్వారా నేయబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ 1-2 సంవత్సరాలుగా లక్షణాలను ఉపశమనానికి గురి చేస్తుంది, అయినప్పటికీ ఇది ముఖంలో కొంత తిమ్మిరిని కలిగిస్తుంది. సర్జరీ మైక్రోవాస్కులర్ డికంప్రెషన్ (MVD) ఇది ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు ఉపయోగించే అత్యంత శస్త్రచికిత్సా సాధారణ ప్రక్రియలలో ఒకటి. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా ట్రిజెమినల్ నాడిని దెబ్బతీయకుండా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స నాడిని కుదించే రక్తనాళాన్ని వెల్లడిస్తుంది మరియు ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నుండి సుదీర్ఘ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. స్టీరియోటాక్టిక్ రేడియో సర్జరీ ఈ ప్రక్రియ నొప్పిని తగ్గించడానికి ట్రైజెమినల్ నరాల మూలంపై అధిక గాఢమైన మరియు ఖచ్చితమైన రేడియేషన్‌ను అందిస్తుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాకు చికిత్సగా రోగులు రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోకూడదని ఎల్లప్పుడూ సిఫార్సు చేయబడింది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆక్యుపంక్చర్ నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి "ట్రిగ్గర్ పాయింట్లు" వెంట సన్నని సూదులను చొప్పించడం ఆక్యుపంక్చర్‌లో ఉంటుంది. ట్రిగ్గర్ ప్రాంతాలతో సంబంధంలోకి రాకుండా ఉండటానికి ఆక్యుపంక్చర్ సూదులు చొప్పించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది లక్షణాలను పెంచవచ్చు. మెడిటేషన్ మెడిటేషన్ థెరపీ ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టెక్నిక్ నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ట్రిజెమినల్ నరాల ఉద్దీపనను తగ్గించడానికి లేదా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.

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

అరోమాథెరపీ చమోమిలే మరియు లావెండర్ యొక్క ముఖ్యమైన నూనెలు న్యూరోపతిక్ అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ చికిత్స అందరికీ పని చేయదు, అయితే కొందరికి ఇది TN యొక్క నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

మా విస్తృతమైన ముఖ్యమైన నూనెలను చూడండి. ఇప్పుడు కొను

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క సమస్యలు

ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాలో నొప్పి చాలా తీవ్రంగా మరియు అలసిపోతుంది, సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే రోగులు ఆందోళన మరియు నిరాశను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. దీర్ఘకాలం పాటు యాంటీ కన్వల్సెంట్ మందులతో చికిత్స పొందిన రోగులు అననుకూలమైన ఔషధ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటారు. కొంతమంది రోగులు ప్రభావితమైన వైపు ముఖం తిమ్మిరిని శాశ్వతంగా అభివృద్ధి చేస్తారు. చికిత్స కోసం శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కొన్ని ఇంట్రా మరియు శస్త్రచికిత్స అనంతర ప్రమాదాలను కలిగిస్తాయి. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాతో జీవించడం

ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ, ఇది నొప్పి మరియు ఆందోళనను కలిగిస్తుంది, ఇది చివరికి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి కొన్ని సమయాల్లో తనను తాను అధికంగా మరియు ఒంటరిగా భావించవచ్చు. మానసిక ఆరోగ్యం కోసం శ్రద్ధ వహించడం, ఇతరులతో కనెక్ట్ అవ్వడం మరియు స్వీయ-సంరక్షణను అభ్యసించడం వంటివన్నీ జీవన నాణ్యతను కాపాడుకోవడంలో చాలా దూరంగా ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితితో జీవిస్తున్నప్పుడు అనుసరించాల్సిన కొన్ని దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి దీర్ఘకాలిక పునరావృత మరియు అనూహ్యమైన కత్తిపోటు నొప్పి కారణంగా ప్రజలు ఒంటరిగా మరియు నిరాశ మరియు ఆందోళనకు గురవుతారు మరియు కొన్ని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కూడా ఉద్భవించవచ్చు. సామాజిక పరస్పర చర్యలలో పాల్గొనడం మరియు చిన్న ఇంటి పనిలో పాల్గొనడం మనస్సును మళ్లించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి TN నొప్పి దాడులు తరచుగా ఆకస్మికంగా ఉంటాయి, TN ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు వారి నొప్పి దాడులకు దారితీసే నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొంటారు. కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో మసాలా ఆహారాలు, శీతల పానీయాలు మరియు నమలడం ఉన్నాయి. ఒక వ్యక్తి తన ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొంటే, వాటిని నివారించడానికి చేతన ప్రయత్నం TN నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు సాధారణ స్వీయ సంరక్షణను ప్రాక్టీస్ చేయండి సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ మరియు మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ ద్వారా మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలను జాగ్రత్తగా చూసుకున్నప్పుడు TNని నిర్వహించడం చాలా సులభం. మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఉన్నట్లయితే, రోగికి సహాయం చేయడానికి క్రింది సూచనలు మీకు సహాయపడతాయి:

వ్యక్తి అనుభవిస్తున్న నొప్పి యొక్క తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వసతి కల్పించడం అనేది ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాతో ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి మొదటి దశలు. మీ ప్రియమైన వ్యక్తి వారి మందులతో ట్రాక్‌లో ఉండటానికి సహాయం చేయడం మరియు చికిత్స యొక్క విజయం గురించి కమ్యూనికేట్ చేయడం. మందులు పనిచేయడం ఆగిపోయినప్పుడు డాక్టర్ సందర్శనలను ప్రోత్సహించడం మరియు ఇతర చికిత్సా ఎంపికలను అన్వేషించడం. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా కోసం హోమ్ కేర్

ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలు లేవు. అయితే, మీ డాక్టర్ సమ్మతి తర్వాత మీరు ఈ క్రింది వాటిని ప్రయత్నించవచ్చు. అవి సాంప్రదాయిక వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా పనిచేస్తాయి: వేడి లేదా చల్లని కుదింపు వేడి షవర్ లేదా స్నానం చేయడం వల్ల లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మంచు లేదా చల్లటి నీరు వంటి కోల్డ్ కంప్రెషన్‌లు కూడా బాధాకరమైన ఎపిసోడ్‌ల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. పుదీనా ఇది నొప్పి నివారిణిగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు చికాకును తగ్గించడానికి పిప్పరమెంటు నూనెను క్యారియర్ ఆయిల్‌తో కలపడం ద్వారా ఒంటరిగా ఉపయోగించవచ్చు.

పిప్పరమింట్ ఆయిల్ మీ శరీరానికి అందించే కొన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. పిప్పరమెంటు నూనె గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

తులసి (తులసి) ఇది అద్భుతమైన వైద్యం శక్తుల కారణంగా 3000 సంవత్సరాలకు పైగా ఉపయోగించబడుతున్న ప్రభావవంతమైన హెర్బ్. ఇది స్ట్రెస్ రెగ్యులేటర్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా విషయంలో నరాల నొప్పిని నిరోధిస్తుంది. తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి తులసి ముఖ్యమైన నూనెను ప్రభావిత ప్రాంతానికి పూయవచ్చు. డైటరీ సప్లిమెంట్స్ ఆహారంలో విటమిన్లు B12 మరియు మినరల్స్ చేర్చడం వల్ల అసౌకర్య ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చాలా మంది భారతీయుల్లో విటమిన్ బి12 లోపం ఉంది. మా విస్తృతమైన సప్లిమెంట్లతో మీ ఆహారంలో ఖాళీలను పూరించండి. ఇప్పుడే కొనండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల ఏ అవయవాలు ప్రభావితమవుతాయి? ట్రిజెమినల్ నాడిని ఏది తీవ్రతరం చేస్తుంది? మీరు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడం ఎలా? న్యూరల్జియా కోసం ఉత్తమ నొప్పి నివారిణి ఏది? ప్రస్తావనలు Shankar Kikkeri N, Nagalli S. Trigeminal Neuralgia. [2022 జూలై 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ఫాక్ట్ షీట్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్స్ అండ్ స్ట్రోక్. ట్రిజెర్మినల్ న్యూరల్జియా. జాన్స్ హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. చికిత్స. టెర్మినల్ న్యూరల్జియా. 06 ఆగష్టు 2019. మార్బ్జెర్గ్ S, డి స్టెఫానో G, బెండ్ట్సెన్ L, క్రుక్కు G. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా - రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. సెఫాలాల్జియా. 2017 జూన్. అరయా EI, క్లాడినో RF, పియోవేసన్ EJ, చిచోరో JG. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా: ప్రాథమిక మరియు క్లినికల్ అంశాలు. కర్ర్ న్యూరోఫార్మాకోల్. 2020. Zakrzewska JM, మెక్‌మిలన్ R. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా: ఈ బాధాకరమైన మరియు సరిగా అర్థం చేసుకోని ముఖ నొప్పి యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. పోస్ట్‌గ్రాడ్ మెడ్ J. 2011 జూన్. యాదవ్ YR, నిష్ఠా Y, సోంజయ్ P, విజయ్ P, శైలేంద్ర R, Yatin K. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా. ఆసియన్ J న్యూరోసర్గ్. 2017 అక్టోబర్-డిసెంబర్. క్రాఫ్ట్ RM. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2008 మే 1. గంబెటా E, చిచోరో JG, జాంపోని GW. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా: పాథోఫిజియాలజీ నుండి ఫార్మకోలాజికల్ ట్రీట్‌మెంట్స్ వరకు ఒక అవలోకనం. మోల్ నొప్పి. 2020 జనవరి-డిసెంబర్. ఎమ్రిల్ DR, హో KY. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్స: రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ పాత్ర. J నొప్పి రెస్. 2010 డిసెంబర్ 12;3:249-54. doi:2147/JPR.S14455. PMID: 21311718; PMCID: PMC3033033.

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

క్షయవ్యాధి (TB) TB అని కూడా పిలుస్తారు, కోచ్ వ్యాధి అవలోకనం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు కారణమైన మొదటి 10 కారణాలలో క్షయవ్యాధి ఒకటి. క్షయవ్యాధి మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. క్షయ అనేది ఒక అంటు వ్యాధి, ఇది ప్రధానంగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ, మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ మొదలైన ఇతర వ్యవస్థలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గుప్త లేదా క్రియాశీల ఇన్ఫెక్షన్‌గా ఉండవచ్చు. యాక్టివ్ కేసులు దగ్గు, హెమోప్టిసిస్ (కఫంలో రక్తం), జ్వరం, బరువు తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలతో ప్రదర్శించబడతాయి.

క్షయవ్యాధి చికిత్స ఔషధాల కలయికను కలిగి ఉంటుంది మరియు బ్యాక్టీరియాను పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి మరియు ఉపయోగించిన యాంటీబయాటిక్స్‌కు నిరోధకతను నివారించడానికి చాలా కాలం పాటు కొనసాగవచ్చు.. చాలా మంది రోగులు వ్యాధి నుండి పూర్తిగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, హెచ్‌ఐవి-బాధిత వ్యక్తులు లేదా తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు వంటి హాని కలిగించే రోగులు తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

2019లో, 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు క్షయవ్యాధితో బాధపడుతున్నారని అంచనా వేయబడింది, అందులో 2.6 మిలియన్లు భారతీయులు. భారతదేశంలో TB కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రభుత్వం TB రోగులందరికీ NTEP, DOTS మరియు Nikshay patrika వంటి కార్యక్రమాలతో సహాయాన్ని అందిస్తుంది, ఇవి ఉచిత మందులు మరియు మద్దతుతో చికిత్సను మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ఊపిరితిత్తుల ప్రేగు ఎముకలు మెదడు రక్త వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 10 మిలియన్ (2019) భారతదేశం: 2.64 మిలియన్ (2019) పరిస్థితులు అనుకరించడం న్యుమోనియా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సార్కోయిడోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CB-NAAT మాంటౌక్స్ పరీక్ష స్టెయిన్ AFB (ZN స్టెయిన్), కఫం మైకోబాక్టీరియం క్షయ DNA PCR - గుణాత్మక -కఫం TB ప్లాటినం ఇంటర్ఫెరాన్ గామా విడుదల పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన పరీక్ష yrazinamide Ethambutol అమికాసిన్ స్ట్రెప్టోమైసిన్ యాంటిపైరేటిక్స్ & పెయిన్‌కిల్లర్స్ యాంటిట్యూసివ్స్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు క్షయవ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

ఊపిరితిత్తుల క్షయ లేదా ఊపిరితిత్తుల TB అనేది TB యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఎముకలు, శోషరస గ్రంథులు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు జననేంద్రియాల TB వంటి ఇతర రకాలు కూడా కనిపిస్తాయి.

ఊపిరితిత్తుల TB క్షయవ్యాధి యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు క్రింది లక్షణాలను కలిగిస్తాయి: జ్వరం లేదా జ్వరం లేకుండా 2 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే దగ్గు జ్వరం, ముఖ్యంగా సాయంత్రం శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం కఫంలో రక్తం ఉండటం ఛాతీ నొప్పి ఆకలిని కోల్పోవడం బరువు యొక్క దీర్ఘకాలిక అలసట రాత్రిపూట చెమటలు మరియు చలి పల్మనరీ TB కాకుండా TB యొక్క లక్షణాలు అవయవ వ్యవస్థకు సంబంధించినది:: వెన్నెముకతో కూడిన ఎముక TB వెన్నునొప్పి మరియు పారాప్లేజియా వంటి నాడీ సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది, ఇక్కడ దిగువ అవయవాలు పక్షవాతానికి గురవుతాయి. జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ వ్యాధి వికారం, వాంతులు, అతిసారం, మాలాబ్జర్ప్షన్ మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది. కిడ్నీల క్షయవ్యాధి మూత్రంలో రక్తాన్ని కలిగించవచ్చు. మెదడు మరియు దాని కవరింగ్ పొరకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ మూర్ఛలు, తలనొప్పి, నరాల సంబంధిత అసాధారణతలు మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది. TB కారణాలు, లక్షణాలు & చికిత్స (హిందీలో) గురించి అన్నీ ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియో చూడండి. క్షయవ్యాధి కారణాలు

క్షయవ్యాధి మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. TB సాధారణంగా గాలి ద్వారా ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు లేదా ఉమ్మివేసినప్పుడు, బ్యాక్టీరియా గాలిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్ల, ఒక వ్యక్తి గాలి నుండి ఈ బ్యాక్టీరియాలో కొన్నింటిని పీల్చినప్పుడు, అతను/ఆమె వ్యాధి బారిన పడతారు. ఇది అంటువ్యాధి అయినప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది మరియు మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి చుట్టూ గణనీయమైన సమయం గడపవలసి ఉంటుంది. దీని అర్థం, క్రియాశీల క్షయవ్యాధి ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహిత మరియు సుదీర్ఘమైన పరిచయం అవసరం.

గుర్తుంచుకో! క్షయవ్యాధి సాధారణ హ్యాండ్‌షేక్ లేదా షేరింగ్ పాత్రల ద్వారా వ్యాపించదు, ఎందుకంటే బ్యాక్టీరియా మానవ శరీరం వెలుపల ఎక్కువ కాలం జీవించదు. క్షయవ్యాధి రకాలు

సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి 5 రకాల క్షయవ్యాధి ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. గుప్త క్షయవ్యాధి శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్‌ను దూరంగా ఉంచుతుంది కాబట్టి గుప్త క్షయవ్యాధి ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించదు. గుప్త క్షయవ్యాధిలో, వ్యక్తి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటాడు కానీ ఎటువంటి లక్షణాన్ని అభివృద్ధి చేయడు, అయినప్పటికీ, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక రక్షణ తగ్గిపోయినప్పుడు మరియు క్రియాశీల వ్యాధికి దారితీసినప్పుడు గుప్త సంక్రమణం జీవితంలో తరువాతి దశలో తిరిగి సక్రియం అయ్యే అవకాశం ఉంది. 2. చురుకైన క్షయవ్యాధి యాక్టివ్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనేది బ్యాక్టీరియా చురుకైన దశలో ఉండి లక్షణాలను కలిగించే స్థితిని సూచిస్తుంది. క్రియాశీల క్షయవ్యాధిని పల్మనరీ మరియు దైహిక క్షయవ్యాధిగా వర్గీకరించవచ్చు. క్షయవ్యాధి ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తుల (పల్మనరీ TB) వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఇది శరీరంలోని ఎముకలు, శోషరస గ్రంథులు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ వంటి ఇతర అవయవాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో క్రియాశీల క్షయవ్యాధి ఉన్నప్పుడు, దానిని దైహిక క్షయవ్యాధి అంటారు.

1. వ్యాప్తి చెందిన క్షయవ్యాధిని మిలియరీ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది తీవ్రమైన రకం ఇన్ఫెక్షన్, ఇక్కడ క్షయవ్యాధి బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహం ద్వారా మొత్తం శరీరానికి వ్యాపిస్తుంది.
2. మల్టీడ్రగ్ రెసిస్టెంట్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ (MDR TB) TB అనే ఐసోనియాజిడ్ మరియు రిఫాంపిన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే కనీసం రెండు అత్యంత సాధారణమైన మరియు శక్తివంతమైన మందులకు నిరోధకత కలిగిన బ్యాక్టీరియా వల్ల ఈ రకమైన క్షయవ్యాధి వస్తుంది.
3. విస్తృతంగా ఔషధ నిరోధక క్షయవ్యాధి (XDR TB)

ఇది అరుదైన రకం క్షయ, దీనిలో బాక్టీరియా TB చికిత్సకు ఉపయోగించే రెండు కంటే ఎక్కువ మందులకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. ఐసోనియాజిడ్ మరియు రిఫాంపిన్‌తో పాటు, XDR TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ (యాంటీ బాక్టీరియల్ ఔషధం) మరియు బ్యాక్టీరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే మూడు ఇంజెక్ట్ చేయగల సెకండ్-లైన్ ఔషధాలలో కనీసం ఒకదానికి కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటారు. క్షయవ్యాధి ప్రమాద కారకాలు

అన్ని వయసుల వారికి TB ప్రమాదం ఉన్నప్పటికీ, ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది: ఉష్ణమండల మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల వంటి క్షయవ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్న దేశంలో నివసించే లేదా ప్రయాణించే వ్యక్తులలో. ఆసుపత్రులు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, జైళ్లు మొదలైన జనసమూహానికి నిరంతరం బహిర్గతమయ్యే ప్రదేశాలలో పని చేయండి. పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులతో పోలిస్తే పోషకాహార లోపం ఉన్నవారు TB ముప్పు 3 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించబడింది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు లేదా స్టెరాయిడ్స్ లేదా యాంటీ-క్యాన్సర్ డ్రగ్ థెరపీ వంటి మందులు వాడుతున్నారు. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తితో బాధపడుతున్నారు లేదా అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్నారు. HIV ఉన్న రోగులకు క్షయ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం 18 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నందున HIV/AIDS బారిన పడ్డారు. అధిక ఆల్కహాల్ మరియు పొగ పొగాకు ఉత్పత్తులను తీసుకోండి. నీకు తెలుసా? విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల క్షయవ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అధ్యయనం ప్రకారం, 10-19 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువకులలో క్షయవ్యాధిని పొందే ప్రమాదం 20 రెట్లు ఎక్కువ. విటమిన్ ఎ లోపం ఉన్న వ్యక్తులు ఇప్పటికే వ్యాధి సోకిన వారి నుండి క్షయవ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం (10 రెట్లు) ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనం సూచించింది. మీ పోషక కోటాను పూరించడానికి మా విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్ల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! క్షయవ్యాధి నిర్ధారణ

వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, క్షయవ్యాధి యొక్క అనుమానిత కేసును నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలను కూడా ఆదేశిస్తారు. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి క్రింది పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి:

ప్రయోగశాల పరీక్షలు రక్త పరీక్షలు కార్ట్రిడ్జ్ ఆధారిత న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (CB-NAAT) అనేది TBని గుర్తించడంలో సహాయపడే వేగవంతమైన పరమాణు పరీక్ష. ఇది టిబికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడమే కాకుండా రిఫాంపిసిన్ రెసిస్టెన్స్ బ్యాక్టీరియాను రెండు గంటల్లో కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల మరియు ఇతర రకాల TB యొక్క అనుమానిత కేసులలో, ప్రత్యేకించి పిల్లలలో TBని తనిఖీ చేయడానికి WHO చేత ప్రారంభ రోగనిర్ధారణ పరీక్షగా సిఫార్సు చేయబడింది. క్షయవ్యాధి బాక్టీరియాకు శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను తనిఖీ చేయడానికి TB ప్లాటినం ఇంటర్ఫెరాన్ గామా విడుదల పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు. సంక్రమణకు శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను అంచనా వేయడానికి పూర్తి రక్త గణన, ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు వంటి ఇతర పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. HIV 1 మరియు 2 యాంటీబాడీ. క్షయవ్యాధి HIVతో ఎక్కువగా సంబంధం కలిగి ఉన్నందున, క్షయవ్యాధి అనుమానించబడినప్పుడు వైద్యులు సాధారణంగా HIV బహిర్గతం యొక్క సంభావ్యతను తనిఖీ చేస్తారు. కఫం విశ్లేషణ స్టెయిన్ AFB (ZN స్టెయిన్), కఫం మరియు మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ DNA PCR - క్వాలిటేటివ్ -కఫం వంటి పరీక్షలను ఉపయోగించి కఫం నమూనాలను విశ్లేషించారు. ఈ పరీక్షలు కఫంలో క్షయవ్యాధి బ్యాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి సహాయపడతాయి. సానుకూల పరీక్ష క్షయవ్యాధి నిర్ధారణను నిర్ధారిస్తుంది.

స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ దీనిని మాంటౌక్స్ టెస్ట్ అని కూడా అంటారు. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క TB సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని లేదా వ్యాధి సోకినట్లయితే, వ్యాధి యొక్క పురోగతి యొక్క ప్రమాదాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్ పరీక్ష. దీని కోసం, చిన్న మొత్తంలో ట్యూబర్కులిన్ చర్మంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. 48-72 గంటలలోపు ఇంజెక్షన్ చేసిన ప్రదేశంలో వాపు లేదా ప్రతిచర్య సంభవిస్తే, ఇది సానుకూల పరీక్షగా పరిగణించబడుతుంది మరియు క్షయవ్యాధి బ్యాక్టీరియాకు గురికావడాన్ని సూచిస్తుంది. వ్యక్తి ఇటీవల క్షయవ్యాధికి టీకాలు వేసినట్లయితే తప్పుడు-సానుకూల పరీక్ష ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి.

ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఊపిరితిత్తుల క్షయవ్యాధి కేసులలో, ఊపిరితిత్తులలో వ్యాధి యొక్క పరిధిని అంచనా వేయడానికి X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ, HRCT ఛాతీ - సాదా వంటి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరం. ఎక్స్-రే డోర్సల్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ వీక్షణ, MRI మెదడు మొదలైన ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు, ఎక్స్‌ట్రాపల్మోనరీ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ కేసులలో, తగిన విధంగా చేయవచ్చు. ప్రముఖులు అమితాబ్ బచ్చన్‌ను ప్రభావితం చేశారు బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్ 2000 సంవత్సరంలో క్షయవ్యాధితో బాధపడ్డారు. ముహమ్మద్ అలీ జిన్నా ఒక ప్రసిద్ధ రాజకీయ నాయకుడు మరియు పాకిస్తాన్ వ్యవస్థాపకుడు, ముహమ్మద్ అలీ జిన్నా, క్షయవ్యాధి నివారణకు క్షయవ్యాధికి గురయ్యారు.

రెండు రకాల నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి: 1. క్షయవ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించండి, క్షయవ్యాధి సోకిన బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి, చురుకైన క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగి సంక్రమణను నిరోధించడానికి కొన్ని పరిశుభ్రత చర్యలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. చుక్కలు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మీ నోటిని రుమాలుతో కప్పుకోండి. చురుకైన క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగులు బిందువుల ప్రసారాన్ని నిరోధించడానికి ఇతరుల సమక్షంలో తప్పనిసరిగా శస్త్రచికిత్స ముసుగును ధరించాలి. మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి లేదా మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి తరచుగా హ్యాండ్ శానిటైజర్‌లను ఉపయోగించండి. క్రియాశీల క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగి నివసించే గదిని బాగా వెంటిలేషన్ చేయాలి మరియు ప్రతిరోజూ క్రిమిసంహారక మందుతో శుభ్రం చేయాలి. పాలను పాశ్చరైజేషన్ చేయడం వల్ల మానవులకు బోవిన్ టిబి రాకుండా చేస్తుంది. చివరిది కానీ అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీ TB చికిత్స కోర్సును పూర్తి చేయడం, అలా చేయడం ద్వారా మీరు మీ పునరావృత/ఉపశమన ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా వ్యాధి యొక్క సమాజ ప్రసారాన్ని కూడా నిరోధించవచ్చు. 2. క్షయవ్యాధికి వ్యాక్సిన్‌లు క్షయవ్యాధి అంటువ్యాధులు ప్రబలంగా ఉన్న దేశాల్లో, శిశువులకు పుట్టినప్పుడు BCG (Bacillus Calmette Guerin) వ్యాక్సిన్‌ను అందజేయడం ద్వారా వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తారు.

TB అనేది జన్యుపరమైన వ్యాధి కాదు. ఇతర సాధారణ పురాణాల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! వ్యాసం చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీకు దీర్ఘకాలిక దగ్గు, రక్తంతో కూడిన కఫం, జ్వరం, వివరించలేని బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే, మీరు వెంటనే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి. క్షయవ్యాధిని నిర్ధారించే మరియు చికిత్స చేసే నిపుణులైన వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు ఛాతీ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు శ్వాసకోశ నిపుణుడు లేదా పల్మోనాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి! ఇక్కడ నొక్కండి!

క్షయవ్యాధి చికిత్స

క్షయవ్యాధికి చికిత్స సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

భారతదేశంలో గుప్త క్షయవ్యాధి, మీరు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలో క్షయవ్యాధికి పాజిటివ్ అని తేలితే, మీరు హై రిస్క్ కేటగిరీకి చెందినవారైతే మాత్రమే చికిత్సను సిఫార్సు చేయవచ్చు. గుప్త క్షయవ్యాధికి సంబంధించిన మందులను డాక్టర్ సూచించిన విధంగా 6 నుండి 9 నెలల పాటు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. క్రియాశీల క్షయవ్యాధి యాంటీబయాటిక్స్ TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ప్రధాన చికిత్స ఎంపికలు. చికిత్స విధానంలో సాధారణంగా ఈ మందులను చాలా నెలల పాటు తీసుకుంటారు. ఈ మందులు సాధారణంగా క్షయవ్యాధిని సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడానికి నియమావళిలో భాగంగా కలిపి ఇవ్వబడతాయి. ఈ మందులు క్షయవ్యాధిని కలిగించే బ్యాక్టీరియాను చంపుతాయి లేదా దాని పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. క్రియాశీల క్షయవ్యాధికి చికిత్స యొక్క మొదటి లైన్ ఐదు యాంటీట్యూబర్క్యులర్ ఔషధాలతో కలిపి చికిత్సను కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో, స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది, అయితే మొత్తం నాలుగు మందులతో కూడిన ఒకే టాబ్లెట్ (ఐసోనియాజిడ్, రిఫాంపిసిన్, పైరజినామైడ్ మరియు ఇథాంబుటోల్) అందుబాటులో ఉంది. ఈ కలయిక ఔషధం యొక్క మోతాదు రోగి యొక్క బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మొదటి-లైన్ యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ ఔషధాల కలయికతో సులభంగా ఉపయోగించగల కాంబినేషన్ కిట్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. లక్షణాలు మెరుగుపడినప్పటికీ చికిత్స 6-8 నెలల పాటు కొనసాగుతుంది, ఇది పూర్తిగా కోలుకునేలా చేస్తుంది మరియు ఔషధ నిరోధకత అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. DOTS నియమావళి (నేరుగా గమనించిన చికిత్స - స్వల్పకాలిక) భారతదేశంలో అనుసరించబడుతుంది, ఇక్కడ రోగి DOTS ఏజెంట్ ముందు ఔషధాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది చికిత్సకు కట్టుబడి ఉండేలా చూడటం. MDR TB మరియు XDR TB క్షయవ్యాధి బాక్టీరియా ఔషధ నిరోధకతను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. కొంతమంది రోగులు మొదటి వరుస చికిత్సకు ప్రతిస్పందించరు మరియు బహుళ-ఔషధ నిరోధక క్షయవ్యాధి లేదా MDR-TBని అభివృద్ధి చేస్తారు. అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల ఔషధాలకు నిరోధకత కలిగిన బ్యాక్టీరియా జాతులు ఉన్నాయి మరియు విస్తృతంగా ఔషధ-నిరోధక క్షయవ్యాధి లేదా XDR-TB అని పిలువబడే వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన రూపాన్ని కలిగిస్తాయి. MDR మరియు XDR క్షయవ్యాధికి చికిత్స ఎంపికలలో మొదటి వరుస ఔషధాల యొక్క అధిక మోతాదు మరియు ఇతర నోటి మందులు మరియు ఇంజెక్షన్ల కలయిక ఉంటుంది. చికిత్స యొక్క కోర్సు సాధారణంగా MDR-TBకి 18 నెలలు మరియు XDR-TBకి 224 నెలలు. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అమికాసిన్ ఇంజెక్షన్లు స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజెక్షన్లు లెవోఫ్లోక్సాసిన్ సన్నాహాలు మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్ సన్నాహాలు పారా-అమినో సాలిసిలిక్ యాసిడ్ క్లోఫాజిమిన్ సన్నాహాలు ఇమిపెనెమ్ ఇంజెక్షన్లు క్లారిథ్రోమైసిన్ సన్నాహాలు బెడాక్విలిన్ సపోర్టివ్ కేర్ ఇందులో జ్వరం మరియు దగ్గు వంటి లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించిన మందుల వాడకం ఉంటుంది. TB యొక్క సహాయక సంరక్షణ కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ తరగతి ఔషధాలు: జ్వరం మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి యాంటీ-ఫీవర్ మరియు అనాల్జేసిక్ మందులు. దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడే యాంటిట్యూసివ్ మందులు. యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ మెడిసిన్స్‌తో పాటు విటమిన్ బి సప్లిమెంట్‌లు అందించబడతాయి, ఇవి నాడీ సంబంధిత దుష్ప్రభావాలైన నరాల నొప్పి మరియు యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ ఔషధాల వల్ల వచ్చే నరాలవ్యాధులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్ట్రో-ప్రేగు లక్షణాలను నిరోధించడానికి యాంటాసిడ్‌లు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించే మందులు (హైపర్‌యూరిసెమియా TB ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావమని అంటారు) అల్లోపురినోల్ మరియు ఫెబుక్సోస్టాట్ వంటివి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ట్యూబర్‌క్యులర్ మందులు కాలేయంపై ప్రభావం చూపుతాయి కాబట్టి కాలేయానికి మూలికా ఔషధం/టానిక్ సిఫార్సు చేయబడింది. నీకు తెలుసా? "టిబిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదు" అనేది ఒక అపోహ. వాస్తవానికి, ఇది బాక్టీరియా వ్యాధి కాబట్టి సరైన చికిత్స ప్రణాళికను అనుసరిస్తే జీవితకాలం నయం చేయవచ్చు. చికిత్స ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండకపోవడం యాంటీబయాటిక్స్‌కు నిరోధకతను కలిగిస్తుంది మరియు వ్యాధి యొక్క పునఃస్థితికి దారి తీస్తుంది కాబట్టి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మందుల కోర్సును పూర్తి చేయడం కీలకం. సరైన నిపుణుల నుండి సరైన చికిత్స పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! క్షయవ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ

చురుకైన క్షయవ్యాధితో, ఇంట్లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవడానికి మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు: తుమ్ములు లేదా దగ్గుతున్నప్పుడు మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్పడానికి ఎల్లప్పుడూ రుమాలు ఉపయోగించండి. మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా కడుక్కోండి లేదా హ్యాండ్ శానిటైజర్లను ఉపయోగించండి. విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి. పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఎలాంటి శ్రమతో కూడుకున్న పనుల్లో పాల్గొనవద్దు. మీ లక్షణాలు తగ్గినప్పటికీ లేదా మీరు మంచి అనుభూతిని పొందడం ప్రారంభించినప్పటికీ, డాక్టర్ సూచించిన ఔషధాల మొత్తం కోర్సును తీసుకోండి. క్షయవ్యాధి యొక్క సమస్యలు

చాలా మంది రోగులు క్షయవ్యాధి నుండి పూర్తిగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా హెచ్‌ఐవి రోగులలో మరియు ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ స్టేట్స్‌తో బాధపడేవారిలో. క్షయవ్యాధిని చికిత్స చేయకుండా వదిలేయడం మరింత దారితీయవచ్చు: మిలియరీ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ లేదా వ్యాప్తి చెందిన క్షయ ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్, న్యూమోథొరాక్స్, ఎంపైమా - వరుసగా ద్రవాలు, గాలి లేదా చీము చేరడం, ఊపిరితిత్తులలో అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ లేదా ఊపిరితిత్తుల పక్షవాతం వెన్నెముక యొక్క క్షయవ్యాధి కారణంగా దిగువ శరీరం యొక్క తుంటి లేదా మోకాళ్ల క్షయ ఆర్థరైటిస్ పురుషులు మరియు స్త్రీలలో వంధ్యత్వం, పునరుత్పత్తి అవయవాల యొక్క TB మూర్ఛలు మరియు పెరుగుదల మందగించడం, మెదడు యొక్క TB లో MDR TB మరియు XDR TB క్షయవ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

క్షయవ్యాధి చికిత్సలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలకు పరిమిత పాత్ర ఉంది. ఛాతీ ఫిజియోథెరపీ ఊపిరితిత్తుల నుండి స్రావాలను తొలగించడంలో మరియు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వివిధ రకాల శ్వాస వ్యాయామాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది భంగిమ డ్రైనేజీని కూడా కలిగి ఉంటుంది, రోగులకు తల క్రిందికి తిరిగి పడుకోవడం వంటి వివిధ స్థానాల్లో నిద్రించమని సలహా ఇస్తుంది. ఈ స్థానాలు గురుత్వాకర్షణ సహాయంతో ఊపిరితిత్తులలోని స్రావాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయని నమ్ముతారు. అల్లం, పసుపు, దాల్చినచెక్క మొదలైన ఔషధ మొక్కల నుండి వచ్చే మూలికా సన్నాహాలు దగ్గు నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడంలో పాత్రను కలిగి ఉండవచ్చు.

ఔషధ మూలికల గురించి వివరమైన సమాచారం కోసం మా ఆయుర్వేద పేజీని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

క్షయవ్యాధితో జీవించడం

క్షయవ్యాధి అనేది ఒక వ్యాధి, ఇది తరచుగా కళంకంతో ముడిపడి ఉంటుంది, ఎందుకంటే దాని చుట్టూ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అయితే, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు మరియు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ప్రచారాలలో ఇటీవలి మెరుగుదలలతో, వ్యాధి యొక్క కళంకం తగ్గుతోంది మరియు ఎక్కువ మంది ప్రజలు వ్యాధి నుండి పూర్తిగా కోలుకుంటున్నారు. వ్యాధి యొక్క చురుకైన దశలో, చాలా మంది వ్యక్తులతో సంభాషించడం మానుకోవడం మరియు ప్రసారాన్ని నిరోధించడానికి రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలను నివారించడం మంచిది. మీరు క్షయవ్యాధికి మందులు వాడుతున్నట్లయితే మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు తీసుకోవడం, క్యాలెండర్‌లో తేదీని గుర్తించడం లేదా వారానికొకసారి ఉపయోగించడం వంటి మందులను మీరు స్వయంగా తీసుకుంటే దినచర్యను కొనసాగించండి. పిల్ డిస్పెన్సర్. మీరు ఔషధాల యొక్క ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలు లేదా దుష్ప్రభావాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. మీ డాక్టర్ మందులు మార్చడాన్ని పరిగణించవచ్చు. మీరు మీ మందుల కోర్సును పూర్తి చేశారని నిర్ధారించుకోండి. కోర్సు పూర్తి చేయకపోవడం లేదా మందులను మధ్యలోనే ఆపేయడం వల్ల అనారోగ్యం బారిన పడి మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా బ్యాక్టీరియా మందులకు నిరోధకతను కలిగిస్తుంది. తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు నోటిని కప్పుకోవడం మరియు ఉపయోగించిన కణజాలాన్ని చెత్తకుండీలో వేయడం వంటి దగ్గు మర్యాదలను పాటించడం మర్చిపోవద్దు. మీ పరిస్థితిలో మెరుగుదల, మందులలో మార్పు, తీసుకోవలసిన ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు పరిస్థితికి సంబంధించి మీకు ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే మీ వైద్యుడిని అడగండి. ఇది పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది, రోగితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించేందుకు సంరక్షకులు నిర్ధారించుకోవాలి, వీలైతే, రోగి సరైన వెంటిలేషన్‌తో ఒకే గదిని పంచుకోనివ్వండి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. నూనె, లవణం మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి.

TB యొక్క మానసిక సామాజిక ప్రభావం భారతదేశంలో TB చాలా సాధారణం అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితికి సంబంధించి ఇప్పటికీ చాలా అపోహలు మరియు కళంకాలు ఉన్నాయి. అలాగే, కుటుంబం మరియు సంఘం నుండి మద్దతు లేకపోవడం అలాగే సాధారణంగా వ్యాధి గురించి అవగాహన లేకపోవడం మరియు దాని చికిత్స రోగి యొక్క మొత్తం శారీరక మరియు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, TB చికిత్స యొక్క సుదీర్ఘ వ్యవధి మరియు ఆర్థిక కష్టాలు రోగికి అలసిపోతాయి. ఇది రోగి యొక్క ప్రతికూల భావోద్వేగ స్థితితో కలిసి ఉన్నప్పుడు, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి మానసిక సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది చికిత్సపై మరింత ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది రోగి మరియు సమాజం రెండింటికీ వ్యాధి గురించి సరైన అవగాహనతో వ్యవహరించవచ్చు. ఉదాహరణకు: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో టీబీ రోగులందరికీ ఉచితంగా మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. TB గురించిన తాజా మార్గదర్శకాలు, సమాచారం మరియు ప్రోగ్రామ్‌లను సెంట్రల్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ డివిజన్ ద్వారా త్రైమాసిక వార్తాలేఖ అయిన Nikshay Patrika ద్వారా సులభంగా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. DOTS చికిత్స ఉచితం మరియు చికిత్స వైఫల్యాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు TBకి ఖచ్చితమైన కట్టుబడి మరియు నిరంతరాయమైన చికిత్సను నిర్ధారించడం ద్వారా MDR-TB ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల TB వలె కాకుండా, TB యొక్క ఇతర రూపాలు దగ్గరి పరిచయం ద్వారా వ్యాపించవు. కాబట్టి మీ సోషల్ సర్కిల్/కమ్యూనిటీ నుండి రోగిని దూరంగా ఉంచడం మానుకోండి కానీ వ్యాధితో పోరాడటానికి వారికి మద్దతు ఇవ్వండి. TBకి సంబంధించిన NGOలు మరియు కమ్యూనిటీ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లను సంప్రదించండి, ఇది మీకు శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు ఆర్థికంగా మద్దతునిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు క్షయవ్యాధి ప్రాణాంతకమా? క్షయవ్యాధి రెండుసార్లు వస్తుందా? క్షయవ్యాధి నుండి నేను పూర్తిగా కోలుకోగలనా? క్షయవ్యాధికి నేను ఎంతకాలం మందులు తీసుకోవాలి? క్షయవ్యాధి యువకులను ప్రభావితం చేయగలదా? HIV కో-ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో క్షయవ్యాధిని నయం చేయవచ్చా? DOTS అంటే ఏమిటి? NTEP అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Barberis I, Bragazzi NL, Galluzzo L, Martini M. క్షయవ్యాధి చరిత్ర: మొదటి చారిత్రక రికార్డుల నుండి కోచ్ బాసిల్లస్ యొక్క ఐసోలేషన్ వరకు. J పూర్వ మెడ్ హైగ్. 2017;58(1):E9-E12. క్షయవ్యాధి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. క్షయవ్యాధి. వ్యాధి నియంత్రణ కేంద్రాలు. క్షయవ్యాధి. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. పెద్దలు మరియు పిల్లలలో క్షయవ్యాధి నిర్ధారణ ప్రమాణాలు మరియు వర్గీకరణ. అమెరికన్ థొరాసిక్ సొసైటీ మరియు సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ యొక్క అధికారిక ప్రకటన ATS బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్, జూలై 1999 ద్వారా ఆమోదించబడింది. ఈ ప్రకటనను కౌన్సిల్ ఆఫ్ ది ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ సొసైటీ ఆఫ్ అమెరికా, సెప్టెంబర్ 1999 ఆమోదించింది. Am J Respir Crit కేర్ మెడ్. 2000 ఏప్రిల్;161(4 Pt 1):1376-95. ఆదిగన్ ఆర్, సింగ్ ఆర్. క్షయవ్యాధి. [2020 అక్టోబర్ 27న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. జమాన్ కె. క్షయ: ప్రపంచ ఆరోగ్య సమస్య. J హెల్త్ పాపుల్ న్యూట్ర్. 2010 ఏప్రిల్;28(2):111-3. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ (US). భారతదేశంలో ఔషధ-నిరోధక క్షయవ్యాధి యొక్క వాస్తవికతను ఎదుర్కోవడం: సవాళ్లు మరియు సంభావ్య పరిష్కారాలు: ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్, ఇండియన్ నేషనల్ సైన్స్ అకాడమీ మరియు ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ ద్వారా జాయింట్ వర్క్‌షాప్ యొక్క సారాంశం. వాషింగ్టన్ (DC): నేషనల్ అకాడమీస్ ప్రెస్ (US); 2012. 2, భారతదేశంలో డ్రగ్-రెసిస్టెంట్ TB. శ్రీనివాసన్ R, రాణే S, Pai M. ఇండియాస్ సిండమిక్ ఆఫ్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ మరియు COVID-19. BMJ గ్లోబ్ హెల్త్. 2020;5(11). నిక్షయ్ పత్రిక. ప్రారంభ సంచిక. జనవరి-మార్చి 2018. వాల్యూమ్ 01. సెంట్రల్ టిబి డివిజన్ యొక్క త్రైమాసిక ప్రచురణ. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. సెంట్రల్ TB విభాగం. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. జాతీయ క్షయ నిర్మూలన కార్యక్రమం.

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

టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ని డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, అడల్ట్ ఆన్‌సెట్ డయాబెటిస్, నాన్-ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (NIDDM), టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (T2DM), హైపర్‌గ్లైసీమియా మరియు హై బ్లడ్ గ్లూకోజ్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను మధుమేహం యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడంలో విఫలమవుతుంది. WHO ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో 95% కంటే ఎక్కువ మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇటీవలి వరకు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందని భావించారు. అయినప్పటికీ, ఒత్తిడి మరియు నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలి కారణంగా, వారి 20 ఏళ్ల వయస్సులో కూడా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రారంభంలో, టైప్ 2 మధుమేహం ఎక్కువగా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. అలాగే, లక్షణాలు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు చాలా కాలం పాటు గుర్తించబడవు, ఇది పరిస్థితిని నిర్ధారించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఊబకాయం, నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలి మొదలైన ఇతర ప్రమాద కారకాలతో పాటు మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా మధుమేహం ఉన్నట్లయితే మీరు టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.

టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి గోల్డ్ స్టాండర్డ్ టెస్ట్ HbA1c, ఇది గత 3 నెలల్లో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిల గురించి మీకు ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఉపవాసం గ్లూకోజ్ మరియు పోస్ట్‌ప్రాండియల్ గ్లూకోజ్ పరీక్షలు వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా సాధారణంగా ఉపయోగించబడతాయి. నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలకు వెళ్లడం మరియు మీ మధుమేహాన్ని సరిగ్గా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే నియంత్రణ లేకుండా వదిలేస్తే, అది మూత్రపిండాలు, కళ్ళు, గుండె, నరాలు మరియు కాళ్లు వంటి ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.

టైప్ 2 మధుమేహం ఆహార నియంత్రణ, వ్యాయామం మరియు నోటి ద్వారా తీసుకునే మందుల వాడకం సహాయంతో నిర్వహించబడుతుంది. అనియంత్రిత మధుమేహం లేదా అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిల సందర్భాలలో, మీ వైద్యుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు లేదా పెన్నులను ఉపయోగించమని సిఫారసు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 20 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే స్త్రీ పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) ప్యాంక్రియాస్ కళ్ళు నరాలు పాదాలు గుండె మూత్రపిండాలు చర్మ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 462 మిలియన్ (2017) పరిస్థితులు అనుకరించడం మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ హైపోథైరాయిడిజం హైపోథైరాయిడిజం ఇన్‌క్రెఫెక్టోసిస్ ఇన్‌క్రెఫెక్టోసిస్ కుషింగ్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గ్లూకోజ్-రాండమ్ బ్లడ్ (RBG) పరీక్ష గ్లూకోజ్-ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ (FBG) పరీక్ష గ్లూకోజ్ పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ (PPBG) పరీక్ష గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c) పరీక్ష చికిత్స Biguanides: Piguanides: Metformin Sulphonyliazides: గ్లిప్‌ఫార్మిన్ సల్ఫోనిలిజైడ్ ఒక మెగ్లిటినైడ్స్: రెపాగ్లినైడ్ & నాటెగ్లినైడ్ ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్: అకార్బోస్ & మిగ్లిటోల్ DPP-4 ఇన్హిబిటర్స్: సిటాగ్లిప్టిన్ & సాక్సాగ్లిప్టిన్ ఇంక్రెటిన్ మైమెటిక్స్: ఎక్సనాటైడ్, లిరాగ్లుటైడ్ & డులాగ్లుటైడ్ ఇన్సులిన్: లిస్ప్రో, ఇన్సులిన్ ఐసోఫేన్ & గ్లార్‌గోమ్‌లు అన్నింటిని చూడండి

టైప్ 2 డయాబెటిస్ మొదట్లో లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, అంటే ఇది చాలా కాలం వరకు లక్షణాలను చూపించదు. అంతేకాకుండా, ఇది చాలా నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది, ఇది ఏవైనా కీలక హెచ్చరిక సంకేతాలు ముందుగా కనిపించడం కష్టతరం చేస్తుంది. టైప్ 2 మధుమేహం యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో NO లక్షణాలు ఒకటి అని తరచుగా చెప్పడానికి ఇదే కారణం.

అయినప్పటికీ, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను సూచించే కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి: తరచుగా మూత్రవిసర్జన అధిక దాహం పెరగడం వివరించలేని బరువు తగ్గడం అస్పష్టమైన కంటి చూపు శక్తి లేకపోవడం/అలసట కోతలు మరియు ఇతర గాయాలు ఆలస్యంగా నయం కావడం తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు చేతులు లేదా కాళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు. నల్లబడిన చర్మం, సాధారణంగా చంకలు మరియు మెడపై ప్రభావం చూపుతుంది పొడి చర్మం టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు కారణాలు

ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ప్యాంక్రియాస్ కడుపు క్రింద మరియు వెనుక ఉంది. ఇన్సులిన్ రక్తంలో చక్కెరను (గ్లూకోజ్) కణాలలోకి తరలించడానికి సహాయపడుతుంది. గ్లూకోజ్ కణాల లోపల నిల్వ చేయబడుతుంది మరియు తరువాత శక్తి కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.

టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో, శరీరం ఇన్సులిన్‌కు సరిగ్గా స్పందించదు. దీనినే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అంటారు. తద్వారా, రక్తంలో గ్లూకోజ్ శక్తి కోసం నిల్వ చేయడానికి కణాలలోకి ప్రవేశించదు. గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించలేనప్పుడు, రక్తంలో అధిక స్థాయి గ్లూకోజ్ ఏర్పడుతుంది. దీన్ని హైపర్‌గ్లైసీమియా అంటారు.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగేకొద్దీ, ప్యాంక్రియాస్ మరింత ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేయడానికి ప్రేరేపించబడుతుంది. చాలా కాలంగా, ప్యాంక్రియాస్ శరీరం యొక్క డిమాండ్‌లను తీర్చడానికి తగినంత ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేయదు. ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాద కారకాలు

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

వయస్సు: టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది, ముఖ్యంగా 45 సంవత్సరాల తర్వాత.

కుటుంబ చరిత్ర: తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులకు టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు లేదా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల జన్యు సిద్ధత కూడా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

జాతి మరియు జాతి: ఆఫ్రికన్ అమెరికన్, హిస్పానిక్/లాటినో, అమెరికన్ ఇండియన్, ఆసియన్ అమెరికన్ లేదా పసిఫిక్ ఐలాండర్ వంటి నిర్దిష్ట జాతులు మరియు జాతుల ప్రజలు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు: ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు పానీయాలతో కూడిన క్యాలరీ-దట్టమైన ఆహారం మరియు తక్కువ మొత్తంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయి.

అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం: అంతేకాకుండా, పొట్ట లేదా పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో పురుషునికి 40 అంగుళాల (101.6 సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ నడుము చుట్టుకొలత లేదా స్త్రీకి 35 అంగుళాలు (88.9 సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ ఉంటే టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నిశ్చల జీవనశైలి: తక్కువ శారీరక శ్రమ బరువు పెరగడానికి మరియు స్థూలకాయానికి దారితీస్తుంది, తద్వారా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు: తక్కువ స్థాయి అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ మరియు అధిక స్థాయి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.

ప్రీడయాబెటిస్: ప్రీడయాబెటిస్‌లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి, కానీ మధుమేహంగా వర్గీకరించబడేంత ఎక్కువగా లేవు. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ప్రీడయాబెటిస్ తరచుగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుంది.

గర్భధారణ సంబంధిత సమస్యలు: గర్భధారణ మధుమేహం (గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం) లేదా 4 కిలోల కంటే ఎక్కువ బరువున్న బిడ్డకు జన్మనిస్తే టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): సక్రమంగా లేని ఋతు చక్రం, అధిక ముఖ జుట్టు పెరుగుదల మరియు ఊబకాయం వంటి లక్షణాలతో కూడిన PCOS మధుమేహం ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

ధూమపానం: సిగరెట్‌లోని రసాయనాలు శరీరమంతా మంటను కలిగిస్తాయి. అదనంగా, ఈ రసాయనాలు శరీరంలో ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిస్పందించినప్పుడు, అవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి అని పిలువబడే కణాలకు నష్టం కలిగిస్తాయి. ధూమపానం వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు వాపు రెండూ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదానికి సంబంధించినవి.

నిద్ర అలవాట్లు: ప్యాంక్రియాస్‌పై డిమాండ్‌ను పెంచడం ద్వారా శరీరంలోని ఇన్సులిన్ మరియు బ్లడ్ షుగర్ సమతుల్యతను నిద్రాభంగం ప్రభావితం చేస్తుంది, తద్వారా మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

ఒత్తిడి: ఒత్తిడి వివిధ హార్మోన్ల విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు దారి తీస్తుంది.

ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్: డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్ధారణ

సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో రక్త పరీక్షలు మరియు మూత్ర పరీక్షలు ఉన్నాయి. దానికి తోడు, మీ వైద్యుడు ఏవైనా చర్మ సమస్యల సంకేతాల కోసం క్షుణ్ణంగా శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. అలాగే, నరాలు మరియు ఇతర శరీర అవయవాలపై మధుమేహం యొక్క ప్రభావాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కొన్ని సందర్భాల్లో ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కూడా సూచించబడతాయి. చాలా మంది వ్యక్తులు తమకు మధుమేహం ఉన్నారనే వాస్తవాన్ని చివరకు అంగీకరించే ముందు తిరస్కరణ దశ ద్వారా వెళ్ళే అవకాశం ఉన్నందున ప్రారంభ దశలలో మానసిక మూల్యాంకనాన్ని కూడా సిఫార్సు చేయవచ్చు.

మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన రక్త పరీక్షలు:

1. యాదృచ్ఛిక రక్త చక్కెర పరీక్ష రక్తంలో తిరుగుతున్న గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలవడానికి యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష జరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. మధుమేహం కోసం ఇతర పరీక్షల మాదిరిగా కాకుండా మీరు ఉపవాసం చేయవలసిన అవసరం లేదు కాబట్టి మీరు ఈ పరీక్షను రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ఇతర పరీక్షలు అవసరం. సాధారణ నివారణ ఆరోగ్య తనిఖీలో భాగంగా లేదా మీకు అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్/హైపర్గ్లైసీమియా లక్షణాలు ఉంటే ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 200 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటే మధుమేహం నిర్ధారించబడింది.
2. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ టెస్ట్ (FPGT) మధుమేహం కోసం సూచించబడే అత్యంత సాధారణ పరీక్షలలో ఇది ఒకటి. ఇది ఉపవాస స్థితిలో (ఖాళీ కడుపు) రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష. ఆదర్శవంతంగా, పరీక్షకు 8-12 గంటల ముందు (నీరు తప్ప) ఏమీ తినకూడదని లేదా త్రాగకూడదని సలహా ఇస్తారు. మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి ఇది సులభమైన మరియు వేగవంతమైన పరీక్ష. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 126 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటే, మధుమేహం నిర్ధారించబడింది.
3. పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ (PPBG) పరీక్ష చివరి భోజనం ప్రారంభించిన 2 గంటల తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలవడానికి నిర్వహిస్తారు. ఇది సాధారణంగా ప్రీడయాబెటిస్ కోసం పరీక్షించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది మరియు మధుమేహం కోసం చికిత్స పొందుతున్న రోగులలో చికిత్స సామర్థ్యాన్ని పర్యవేక్షించడం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 140 మరియు 200 mg/dl మధ్య పడిపోయినప్పుడు పరీక్ష సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది.
4. హిమోగ్లోబిన్ A1c (HbA1c) పరీక్ష ఇది గత 2 నుండి 3 నెలల్లో ఒక వ్యక్తి యొక్క సగటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలిచే రక్త పరీక్ష. మీ మధుమేహం మందులతో ఎంతవరకు నిర్వహించబడుతుందో తనిఖీ చేయడానికి ఇది ఆదర్శంగా ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, మీ ఉపవాసం మరియు భోజనానంతర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి HbA1c సూచించబడుతుంది. 5.7% నుండి 6.4% HbA1c స్థాయిలు ప్రీడయాబెటిస్‌ను సూచిస్తాయి, అయితే 6.5% కంటే ఎక్కువ స్థాయిలు మధుమేహాన్ని సూచిస్తాయి.
5. ఇతర పరీక్షలు మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, సమస్యలను నివారించడానికి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిల ప్రభావాలను తెలుసుకోవడానికి మీరు క్రమానుగతంగా అనేక ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రక్తపోటు కంటి పరీక్ష ఫుట్ పరీక్ష లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT) లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (LFT) విటమిన్ B12 పరీక్ష డెంటల్ చెక్-అప్ ప్రముఖులు హాలీ బెర్రీని ప్రభావితం చేశారు అకాడమీ-అవార్డ్ గెలుచుకున్న అమెరికన్ నటి హాలీ బెర్రీ టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. జన్యు సిద్ధతకు కానీ ఆమె తన మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకునేలా చూసుకుంటుంది. టామ్ హాంక్స్ 2013 సంవత్సరంలో అమెరికన్ టాక్ షో "ది లేట్ షో"లో, ఆస్కార్ విజేత హాలీవుడ్ నటుడు టామ్ హాంక్స్ తనకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లు వెల్లడించారు. టైప్ 2 డయాబెటిస్ నివారణ

డైట్ కంట్రోల్, యాక్టివ్‌గా ఉండటం, మీ బరువుపై నిఘా ఉంచడం మరియు దుర్గుణాలకు దూరంగా ఉండటం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో, మీరు మీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోండి మీ ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలలో ఒకటి. ఆలివ్ ఆయిల్, కనోలా ఆయిల్, సోయాబీన్ ఆయిల్ లేదా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వంటి మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు & పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నూనెలకు మారండి. రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. తెల్ల రొట్టెలు, తెల్ల బియ్యం, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు సోడా వంటి అధిక గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. మల్టీగ్రెయిన్ పిండి, తృణధాన్యాలు, పప్పులు మరియు పిండి లేని కూరగాయలు వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన 5 సాధారణ నియమాలు. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!
2. 18.5 మరియు 24.9 మధ్య బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) సాధించడానికి మీ బరువును తగ్గించుకోండి. పొత్తికడుపు లేదా బొడ్డు కొవ్వును కోల్పోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించండి, ఎందుకంటే ఇది తొడలు, పండ్లు మరియు పిరుదులు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కొవ్వు కంటే టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రెగ్యులర్ వ్యాయామం రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని తగ్గిస్తుంది మరియు మధుమేహం చికిత్సకు అవసరమైన మందుల మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది లేదా మందుల అవసరాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. మీరు బరువు తగ్గనప్పటికీ, వ్యాయామం టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నడక, ఈత లేదా జాగింగ్ వంటి తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామంతో నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి. కనీసం 30 నుండి 45 నిమిషాల పాటు వారానికి మూడు సార్లు వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు 5 నిమిషాలు వేడెక్కండి మరియు వ్యాయామం చేసిన తర్వాత 5 నిమిషాలు చల్లబరచండి. రోజంతా మరింత చురుకుగా ఉండండి. ఒక రోజులో 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మానుకోండి. మీ కారును దూరంగా పార్క్ చేయడం, ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లను ఎంచుకోవడం లేదా ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూర్చోకుండా నడవడం వంటివి శారీరక శ్రమను పెంచడానికి సులభ చిట్కాలు.
4. ఒత్తిడిని మెరుగ్గా నిర్వహించండి ఒత్తిడి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం కష్టతరం చేస్తుంది. అనవసరమైన ఒత్తిడిని నివారించడం మరియు చదవడం, ప్రయాణం చేయడం, క్రీడలు మరియు ఇతర అభిరుచులు వంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం చాలా ముఖ్యం. తాయ్ చి & యోగా వంటి మనస్సు-శరీర అభ్యాసాలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మరియు తద్వారా మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు సమీపంలోని యోగా క్లబ్‌లో చేరవచ్చు లేదా ధ్యానం కోసం ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు కేటాయించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి 6 అద్భుతమైన మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!
5. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను పొందండి. ప్రతి రాత్రి ఒకే సమయంలో పడుకోవడం మరియు లేవడం మరియు బెడ్‌రూమ్‌లో ఎలక్ట్రానిక్స్‌ని దూరంగా ఉంచడం వంటి మంచి నిద్ర పొందడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోండి. స్లీప్ అప్నియా వంటి నిద్ర సమస్యలు మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీకు నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
6. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, స్ట్రోక్, కంటి వ్యాధులు, నరాల దెబ్బతినడం మరియు మూత్రపిండాల నష్టం వంటి అనేక మధుమేహ సమస్యల ప్రమాదాన్ని నేరుగా పెంచుతుందని కనుగొనబడింది. ఇది పాదాలకు మరియు ఇతర శరీర అంత్య భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుందని కూడా కనుగొనబడింది. ఇది పాదాలలో సమస్యలకు దారితీస్తుంది మరియు గాయాలు నయం చేయడం నెమ్మదిస్తుంది. కాబట్టి, మీ డయాబెటిక్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ధూమపానం మానేయడం తెలివైన పని. ధూమపానం మానేయడానికి మీకు సహాయపడే చర్యల కోసం మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.
7. మితంగా పానీయం తాగడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో ఊహించని స్పైక్‌లు ఏర్పడవచ్చు, ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ప్రత్యేకించి మీకు మధుమేహం ఉంటే. పురుషులు రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తినకూడదు మరియు మహిళలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తాగకూడదు. మరియు మీరు ఇప్పటికే మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, ఆల్కహాల్ దానిని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో త్రాగవద్దు. సందర్శించవలసిన వైద్యుడు

మీరు జలదరింపు అనుభూతి లేదా అవయవాల తిమ్మిరి, విపరీతమైన ఆకలి లేదా దాహం లేదా వివరించలేని బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, కింది నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది: ఎండోక్రినాలజిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ మీకు ఇప్పటికే మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, ఆపై క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్య పరీక్ష తప్పనిసరి. ఎందుకంటే దీర్ఘకాలిక లేదా అనియంత్రిత మధుమేహం శరీరంలోని ఇతర ప్రధాన అవయవాలైన కళ్ళు, కాళ్లు, నరాలు, మూత్రపిండాలు మరియు చిగుళ్లపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి, మీరు మధుమేహం కారణంగా ఏవైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం వలన మీరు ఈ సమస్యలను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సంక్లిష్టతపై ఆధారపడి సహాయపడే నిపుణులలో కొందరు: నెఫ్రాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ డెంటిస్ట్ డైటీషియన్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

టైప్ 2 డయాబెటిస్ చికిత్స

మధుమేహం కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో పాటు మందులు మరియు ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స చేయవచ్చు. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఆధారంగా, మీ డాక్టర్ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి మందులు/ఇంజెక్షన్‌లను సిఫారసు చేయవచ్చు. మధుమేహం కోసం కొన్ని సాధారణ రకాల మందులు:

ఎ. ఓరల్ యాంటీ డయాబెటిక్స్

1. Biguanides ఈ తరగతి ఔషధం కాలేయం ద్వారా గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తిని అణచివేయడం ద్వారా గ్లూకోజ్ నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రేగు ద్వారా గ్లూకోజ్ యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ చికిత్సలో మెట్‌ఫార్మిన్ సాధారణంగా ఉపయోగించే బిగ్యునైడ్.
2. సల్ఫోనిలురియాస్ ఈ మందులు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి. ఈ తరగతికి చెందిన ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Glimepiride Glipizide
3. Thiazolidinediones ఈ తరగతి మందులు కండరాలు మరియు కొవ్వు కణజాలాలలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: పియోగ్లిటాజోన్ రోసిగ్లిటాజోన్
4. మెగ్లిటినైడ్స్ డయాబెటిస్ చికిత్సకు ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: రెపాగ్లినైడ్ నాటెగ్లినైడ్
5. ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ తరగతి మందులు ఆల్ఫా గ్లూకోసిడేస్ అనే ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి, తద్వారా పేగు ద్వారా గ్లూకోజ్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఈ తరగతి క్రింద సాధారణంగా అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని మందులు: అకార్బోస్ మిగ్లిటోల్
6. DPP-4 ఇన్హిబిటర్స్ ఇది ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది, తద్వారా మధుమేహం చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి మందులకు ఉదాహరణలు: సిటాగ్లిప్టిన్ విల్డాగ్లిప్టిన్ సాక్సాగ్లిప్టిన్
7. ఇన్‌క్రెటిన్ మైమెటిక్స్ ఈ తరగతి నోటి యాంటీ డయాబెటిక్స్ ఇన్సులిన్ హార్మోన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా గ్లూకాగాన్ లాంటి పెప్టైడ్ 1 (GLP-1) రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు లేదా GLP-1 అనలాగ్‌లు అని పిలుస్తారు, ఈ తరగతిలో ఇటువంటి మందులు ఉన్నాయి: ఎక్సనాటైడ్ లిరాగ్లుటైడ్ డులాగ్‌లుటైడ్ బి. ఇంజెక్టబుల్స్ ఇందులో ఇన్సులిన్ (ప్రధానంగా మానవ ఇన్సులిన్) ఉంటుంది, ఇది గ్లూకోజ్ తీసుకోవడం ద్వారా పెరుగుతుంది. కణాలు మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుతం 5 రకాల ఇన్సులిన్ అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇవి పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రాపిడ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: లిస్ప్రో & గ్లులిసిన్) షార్ట్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: ఇన్సులిన్ రెగ్యులర్ & సెమిలెంట్) ఇంటర్మీడియట్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: లెంటే & ఇన్సులిన్ ఐసోఫాన్) లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: అల్ట్రాలెంటె & ప్రోటామినెట్జిన్) అల్ట్రా లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: గ్లార్జిన్, డిటెమిర్ & డెగ్లుడెక్) టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు గృహ సంరక్షణ

ఎ. డయాబెటిస్‌లో ఆహారం మధుమేహం విషయంలో, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) భావనను అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఆహారం యొక్క గ్లైసెమిక్ సూచిక శరీరం యొక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ఆహారం చూపే ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది.

ఆహారాలు తక్కువ, మధ్యస్థ లేదా అధిక గ్లైసెమిక్ ఆహారాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి మరియు 0–100 స్కేల్‌లో ర్యాంక్ చేయబడ్డాయి. అధిక GI అంటే స్థాయి 70 కంటే ఎక్కువ మరియు తక్కువ స్థాయిలు 51 కంటే తక్కువగా ఉంటే. మధుమేహం ఉన్నవారి ఆహారంలో తక్కువ GI ఆహారాలు ఉండాలి, అయితే అధిక GI ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి లేదా పరిమితం చేయాలి. అధిక GI ఉన్న ఆహారాన్ని ఎన్నుకునేటప్పుడు, భాగం పరిమాణాన్ని పరిమితం చేయండి మరియు రక్తంలో చక్కెరపై ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి వాటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు మూలాలతో జత చేయండి.

ఇష్టపడే ఆహారాలు

1. కూరగాయలు కూరగాయలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు మంచి పరిమాణంలో కలిగి మరియు ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం. ఆకుపచ్చ, ఆకు కూరలు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. అవి జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్లలో కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేయవు. పచ్చి ఆకు కూరలకు కొన్ని ఉదాహరణలు బచ్చలికూర, అవకాడోలు, క్యాబేజీ, బీన్స్, బ్రోకలీ మరియు కాలే.
2. పండ్లు మధుమేహం కోసం పండ్లు తీసుకోవడం గురించి మిశ్రమ అవగాహన ఉంది. కొంతమంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారం నుండి పండ్లను పూర్తిగా తగ్గించాలని నమ్ముతారు, మరికొందరు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపనందున వారి ఆహారంలో తమకు కావలసినన్ని పండ్లను చేర్చవచ్చని భావిస్తారు. అయితే, ఏదీ నిజం కాదు. కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్‌పై ట్యాబ్‌ను ఉంచుతూనే పండ్లను మీ రోజువారీ భోజన పథకంలో అంతర్భాగంగా చేర్చడం ఉత్తమం.

ఏ పండ్లను తినాలి మరియు ఏ పండ్లను నివారించాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియోను చూడండి.

1. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్ల కంటే ప్రోటీన్లు శరీరం ద్వారా నెమ్మదిగా విచ్ఛిన్నమవుతాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి మరియు అందువల్ల ఎక్కువ గంటలు నిండుగా అనుభూతి చెందుతాయి. మాంసకృత్తులకు మంచి మూలాధారాలుగా ఉండే ఆహారాలు చేపలు, సన్నని మాంసాలు మరియు చికెన్.
2. తృణధాన్యాలు శుద్ధి చేసిన తెల్ల ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలు అధిక స్థాయిలో ఫైబర్ మరియు పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారంలో చేర్చవలసిన తృణధాన్యాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు బ్రౌన్ రైస్, క్వినోవా, మిల్లెట్, బుక్వీట్ మరియు మిల్లెట్.
3. విత్తనాలు అవిసె గింజలు మరియు చియా గింజలు వంటి విత్తనాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. గింజలలోని పీచు ఆహారం గట్ ద్వారా కదులుతున్న వేగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో గ్లైసెమిక్ నిర్వహణను నిర్వహించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.
4. నట్స్ గింజలు ఫైబర్ మరియు విటమిన్ల యొక్క గొప్ప మూలం మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయని నిరూపించబడింది. కొన్ని ఉదాహరణలు వాల్‌నట్‌లు, బాదంపప్పులు, హాజెల్‌నట్‌లు మరియు పిస్తాపప్పులు.

పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు

1. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు అన్ని భోజనంలో ముఖ్యమైన ఆహార భాగం. అయినప్పటికీ, డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు వారి కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోవడం సమతుల్య మార్గంలో పరిమితం చేయడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందుతారు. పిండి పదార్థాలను ఇతర ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలతో భర్తీ చేయడం లేదా ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్ మూలంతో వాటిని జత చేయడం మంచి ఎంపికలు.
2. సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ వేయించిన ఆహారంలో సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు చిప్స్, కాల్చిన ఆహారాలు మొదలైన వాటితో సహా ప్రాసెస్ చేయబడిన/ప్యాకేజ్ చేయబడిన ఆహారాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో అధిక స్పైక్‌తో ముడిపడి ఉన్నాయి.
3. ఆల్కహాల్ మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకస్మికంగా పెరగకుండా ఉండటానికి వారి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలని సలహా ఇస్తారు.
4. చక్కెర-తీపి పానీయాలు సోడా, ఎనర్జీ డ్రింక్స్, కాఫీ, షేక్స్ & స్వీట్ టీ వంటి చక్కెర-తీపి పానీయాలు ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉండవు మరియు ప్రతి సర్వింగ్‌లో గాఢమైన చక్కెరను కలిగి ఉంటాయి.
5. అధిక ఉప్పు ఉప్పు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలతో నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉండదు, అయితే మధుమేహం నిర్వహణ విషయంలో ఉప్పు మొత్తాన్ని పరిమితం చేయడం ముఖ్యం. మధుమేహం ఉన్నవారు అధిక రక్తపోటు బారిన పడే అవకాశం ఉంది, ఇది ఆహారంలో ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

డాక్టర్ బీనా బన్సల్ (MBBS, MD, DM, ఎండోక్రినాలజీ) మన ఆహార కోరికలను అరికట్టడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాల గురించి చెబుతారు. ఇప్పుడే వీడియో చూడండి!

బి. డయాబెటిస్‌లో వ్యాయామం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన వ్యాయామ ఎంపికలలో ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ ఒకటి. మితమైన తీవ్రతతో చేసినప్పుడు, ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది మరియు మీకు చెమట పట్టేలా చేస్తుంది, తద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సరైన స్థాయిలో నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. చురుకైన నడక, తేలికపాటి జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా ఇతర ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు బరువును నిర్వహించడానికి మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించండి.

సి. డయాబెటిస్‌లో రెగ్యులర్ హెల్త్ చెక్-అప్‌లు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం, సమయానికి మందులు తీసుకోవడం మరియు ఏవైనా సంక్లిష్టతలను గుర్తించడానికి క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయడం కోసం జీవితకాల నిబద్ధత అవసరం. కనీసం వారానికి ఒకసారి ఇంట్లో మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి. మీ HbA1c స్థాయిలను కనీసం సంవత్సరానికి రెండుసార్లు తనిఖీ చేసుకోండి. అదనంగా, మీ కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, గుండె మరియు చర్మం సరైన ఆరోగ్యంతో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి. కంటి నష్టం (డయాబెటిక్ రెటినోపతి) ఏవైనా సంకేతాలను గుర్తించడానికి సంవత్సరానికి ఒకసారి కంటి నిపుణుడిని సందర్శించండి. మీ కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలను సంవత్సరానికి కనీసం 2 సార్లు చేయించుకోండి. వ్రణోత్పత్తి మరియు సమస్యలకు దారితీసే తిమ్మిరి, నొప్పి లేదా పెరుగుదల సంకేతాల కోసం మీ పాదాలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ యొక్క సమస్యలు

ఇన్సులిన్ లోటు, దీర్ఘకాలికంగా తనిఖీ చేయకుండా వదిలేస్తే, శరీరంలోని అనేక అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు, ఇది ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది:

డయాబెటిస్ రెటినోపతి: అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మీకు అస్పష్టమైన దృష్టి, కంటిశుక్లం మరియు గ్లాకోమా వంటి కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ: అధిక గ్లూకోజ్ మూత్రపిండాలలోని రక్త నాళాలు గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది. ఇది క్రమంగా మూత్రపిండాల పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది మరియు మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మరియు మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి: అధిక రక్త గ్లూకోజ్ స్థాయిలు చిన్న రక్త నాళాలకు నష్టం కలిగించడం ద్వారా నరాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీయడం ద్వారా నరాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది జలదరింపు, తిమ్మిరి, నొప్పి లేదా చివరికి అనుభూతిని కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది, ఇది సాధారణంగా కాలి లేదా వేళ్ల చిట్కాల వద్ద ప్రారంభమవుతుంది మరియు క్రమంగా పైకి వ్యాపిస్తుంది. గుండె నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల గుండె కొట్టుకోవడం సక్రమంగా ఉండదు. జీర్ణవ్యవస్థలో నరాల నష్టం వికారం, వాంతులు, అతిసారం లేదా మలబద్ధకంతో సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు: అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా అథెరోస్క్లెరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి, ఇది శరీరం అంతటా ధమనుల గోడల సంకుచితానికి దారితీస్తుంది.

డయాబెటిక్ అల్సర్లు: మధుమేహం ఉన్నవారికి పాదాల అల్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డయాబెటిక్ పుండు తరచుగా నొప్పిలేకుండా ఉంటుంది మరియు ప్రజలు వాటిని కలిగి ఉన్నారని కూడా తెలియకపోవచ్చు. డయాబెటిక్ అల్సర్‌లను గుర్తించడానికి పాదాలు మరియు కాళ్లను క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించడం చాలా ముఖ్యం మరియు అవసరమైతే, వెంటనే చికిత్స పొందండి.

పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు: అధిక రక్తంలో చక్కెర రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. ఇది బాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సహా అంటువ్యాధులకు మరింత అవకాశం కలిగిస్తుంది.

ఆలస్యమైన వైద్యం: కోతలు మరియు బొబ్బలు సరైన వైద్యం కారణంగా తీవ్రమైన అంటువ్యాధులుగా మారవచ్చు. టైప్ 2 మధుమేహం కూడా పాదాలకు పేలవమైన ప్రసరణకు కారణమవుతుంది, దీని వలన ఏదైనా కట్ లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఆలస్యంగా నయం అవుతుంది. ఇది గ్యాంగ్రీన్ మరియు పాదం లేదా కాలు కోల్పోవడానికి కూడా దారితీస్తుంది.

వినికిడి లోపం: టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో వినికిడి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

స్లీప్ అప్నియా: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అనేది టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులలో సాధారణం.

చిత్తవైకల్యం: టైప్ 2 మధుమేహం అల్జీమర్స్ వ్యాధి మరియు చిత్తవైకల్యానికి కారణమయ్యే ఇతర వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

అంగస్తంభన లోపం: మధుమేహంతో బాధపడుతున్న పురుషులలో, మధుమేహం లేనివారి కంటే దాదాపు 10-15 సంవత్సరాల ముందు అంగస్తంభన సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఆయుర్వేదం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఆయుర్వేద శాస్త్రం వ్యాయామం (వ్యాయం), ఆహార నియంత్రణ (పథ్య), పంచకర్మ (బయో-శుద్ధి) మరియు ఔషధాల కలయికతో మధుమేహాన్ని నిర్వహిస్తుంది. మధుమేహం కోసం ఏదైనా ఆయుర్వేద ఔషధం తీసుకునే ముందు ఆయుర్వేద సలహాదారుని సంప్రదించడం ఉత్తమం. మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోగల కొన్ని గృహ మూలికలు మరియు మసాలా దినుసులు: జామున్ గింజల పొడిని నీరు లేదా మజ్జిగ (చాచ్)తో తీసుకోవచ్చు. మెంతి (మెంతి) విత్తనాలను ప్రతి భోజనానికి 15-20 నిమిషాల ముందు నీటితో తీసుకుంటారు. మెథీలో కరిగే ఫైబర్స్ ఉన్నాయి, ఇవి జీర్ణక్రియ మరియు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తాయి. చిటికెడు నల్ల మిరియాలతో పాటు తీసుకోగల తాజా రసాన్ని సిద్ధం చేయడానికి బేల్ ఆకులను పిండుతారు. దాల్చిని (దాల్చిన చెక్క) పొడి రూపంలో నీటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు ఎందుకంటే ఇది చక్కెర మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సాంద్రీకృత ఉసిరి రసాన్ని చేదు పొట్లకాయ రసంతో కలిపి తీసుకుంటే, ఎక్కువ ఇన్సులిన్ విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కరేలా (చేదు పొట్లకాయ) రసం ప్రతిరోజూ ఉదయం తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.

హోమియోపతి ఒక పరిపూరకరమైన ఔషధంగా నిర్వచించబడింది, హోమియోపతి ప్రధానంగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్యాంక్రియాస్ పనితీరును మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. హోమియోపతి నిపుణులు రోగి చరిత్ర మరియు స్వభావాన్ని బట్టి రాజ్యాంగబద్ధమైన మందులను రూపొందించారు. అయినప్పటికీ, హోమియోపతి సూచించిన విధంగానే హోమియోపతి మందులను ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అది కూడా సూచించిన సాధారణ మందుల కోర్సుతో పాటు.

యోగా ఇది బుద్ధిపూర్వక వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతుంది, ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి యొక్క దృష్టి శరీరం లేదా శ్వాసపై ఉంటుంది మరియు మనస్సు నుండి చింతించే లేదా నిరుత్సాహపరిచే ఆలోచనలను దూరం చేస్తుంది. పునరుద్ధరణ యోగా అనేది యోగ భంగిమలను కలిగి ఉంటుంది మరియు సడలింపు పద్ధతుల ద్వారా సడలింపు పద్ధతుల ద్వారా స్వస్థత పొందుతుంది మరియు శక్తి యోగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని కనుగొనబడింది (డయాబెటిక్స్‌కు ప్రమాద కారకం). టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణం మరియు సంక్లిష్టత రెండింటినీ నియంత్రించడానికి ఇది అధ్యయనం చేయబడింది.

ఆక్యుపంక్చర్ ఈ పద్ధతిలో శరీరం యొక్క వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద చర్మం ద్వారా చాలా సన్నని సూదులను చొప్పించడం ఉంటుంది. ఆక్యుపంక్చర్ మధుమేహం చికిత్సలో మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధి యొక్క సమస్యలను నివారించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో జీవించడం

పరిస్థితి మరియు దాని సమస్యల గురించి ఆన్‌లైన్‌లో చదవడం ద్వారా పరిస్థితి గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఏదైనా సందేహం ఉంటే, మీ ప్రశ్నలకు మీ నిపుణుడి ద్వారా సమాధానాలు పొందండి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఎప్పుడు తనిఖీ చేయాలి, అనుసరించాల్సిన జీవనశైలి మార్పులు, ఉపయోగించాల్సిన గ్లూకోమీటర్ రకం మొదలైనవి తెలుసుకోవడం ఇందులో ఉంటుంది.

1. హెచ్చు తగ్గులను తెలుసుకోండి మధుమేహం వారిని ఊబకాయం మరియు గుండె జబ్బుల నుండి డిప్రెషన్ వరకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు గురి చేస్తుంది. అందువల్ల, వాస్తవాన్ని అంగీకరించడం నేర్చుకోండి మరియు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో రోగులకు మీరు సహాయం చేస్తారని నిర్ధారించుకోండి.
2. రోగితో అపాయింట్‌మెంట్‌ల కోసం వెళ్లండి, మధుమేహం యొక్క సరైన నిర్వహణను నిర్ధారించడానికి మీరు ఎలాంటి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మరియు మీరు ఎలాంటి మార్పులు చేయాలో తెలుసుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడుతుంది.
3. రోగి మాదిరిగానే అదే ఆహార విధానాన్ని అనుసరించండి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం విషయంలో మిమ్మల్ని మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటమే కాకుండా, అదే ఫిట్‌నెస్ ప్లాన్‌ను పంచుకోవడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. కలిసి చేస్తే జీవనశైలి మార్పులు అలవాట్లు అవుతాయి. మీరు ఇ-కన్సల్టేషన్ ద్వారా ఆహార సంబంధిత సలహాలను కూడా పొందవచ్చు.
4. ఇతర సంరక్షకులతో మాట్లాడండి మరియు ఇతర మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులతో రోగిని కనెక్ట్ చేయనివ్వండి, అనుభవాలను పంచుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో వ్యవహరించడం సులభం అవుతుంది మరియు పరిస్థితి గురించి మరింత అర్థం చేసుకోవచ్చు. మీరు సహాయం కోసం డయాబెటిస్ కమ్యూనిటీలు లేదా ఆన్‌లైన్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లను సంప్రదించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పండ్లు తినడం వల్ల మధుమేహం వస్తుందా? డయాబెటిస్‌లో చేదు (కరేలా) రసం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు మంచిదా? మధుమేహం నయం అవుతుందా? ప్రస్తావనలు IDF DIABETES ATLAS. తొమ్మిదో ఎడిషన్ 2019. ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ (IDF) A1c డయాగ్నోసిస్ అవగాహన. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ (ADA) వర్మ PP. భారతదేశంలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వ్యాప్తి - మనం ఎక్కడికి వెళ్తున్నాము?. భారతీయ జె నెఫ్రోల్. 2015;25(3):133-135. ఖరౌబీ AT, డార్విష్ HM. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్: శతాబ్దపు అంటువ్యాధి. వరల్డ్ జె డయాబెటిస్. 2015;6(6):850-867. మైయోరినో MI, బెల్లాస్టెల్లా G, ఎస్పోసిటో K. మధుమేహం మరియు లైంగిక పనిచేయకపోవడం: ప్రస్తుత దృక్కోణాలు. డయాబెటిస్ మెటాబ్ సిండ్ర్ ఒబేస్. 2014;7:95-105. పాండే A, త్రిపాఠి P, Pandey R, Srivatava R, Goswami S. మధుమేహం నిర్వహణలో ఉపయోగపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. J ఫార్మ్ బయోలీడ్ సైన్స్. 2011;3(4):504-512. ప్రీడయాబెటిస్ - టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నివారించే అవకాశం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా జూన్ 2020న సమీక్షించబడింది.

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

టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని టైఫాయిడ్ జ్వరం అని కూడా పిలుస్తారు. పరిశుభ్రమైన నీరు మరియు పారిశుద్ధ్యానికి తగినంత ప్రాప్యత లేని ప్రాంతాలలో ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనిషి నుండి మనిషికి వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

టైఫాయిడ్ జ్వరం, కడుపులో అసౌకర్యం, ఆకలి లేకపోవడం, బలహీనత, దద్దుర్లు, తలనొప్పి, మలబద్ధకం లేదా అతిసారం వంటి లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు సకాలంలో చికిత్స చాలా సందర్భాలలో త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

మంచి పరిశుభ్రత అలవాట్లు మరియు శుద్ధి చేసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా టైఫాయిడ్‌ను ఎక్కువగా నివారించవచ్చు. టైఫాయిడ్ కోసం టీకా కూడా అందుబాటులో ఉంది కానీ పాక్షికంగా మాత్రమే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. టైఫాయిడ్‌ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వారికి ఇవి సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 6 నెలల నుండి 3 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలలో 5 మరియు 19 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉదర ప్రేగు వ్యాప్తి: సంవత్సరానికి 11–21 మిలియన్ కేసులు (2018) భారతదేశం: ఏటా 4.5 మిలియన్ కేసులు (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు డెంగ్యూ జ్వరం మలేరియా అమీబియాసిస్ లెప్టోస్పిరోసిస్ Q జ్వరం గియార్డియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు మలం మరియు మూత్ర విశ్లేషణ వైడల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష (స్లయిడ్ సంకలనం మరియు ట్యూబ్ సంకలనం) టైఫి డాట్ పరీక్షలు చికిత్స యాంటీబయాటిక్ థెరపీ: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, అమోక్సిసిలిన్, ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోమ్‌ఫెనోయిడ్ ఆల్ఫామెథోమ్‌పినోయిడ్ సల్ఫామెథోమ్‌పినోయిడ్ సీక్టోమెథోక్సాజోల్

టైఫాయిడ్ అనేది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రేగులను ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధారణంగా, టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు బ్యాక్టీరియాకు గురైన 10-14 రోజుల వ్యవధిలో క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. వ్యాధి ప్రారంభంలో సాధారణంగా క్రమంగా ఉంటుంది. టైఫాయిడ్ యొక్క విలక్షణమైన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: 104.9 ˚F (40.5 ˚C) వరకు వెళ్ళే క్రమరహిత జ్వరం కడుపులో తలనొప్పి అలసట మరియు బలహీనత కండరాల నొప్పి ఆకలి లేకపోవడం/అనోరెక్సియా మరియు బరువు తగ్గడం మలబద్ధకం లేదా అతిసారం గందరగోళం తక్కువ పల్స్ రేటు. మెడ, ఛాతీ లేదా ఉదరం మీద రంగు మచ్చలు ఉబ్బిన కడుపు పొడి దగ్గు

ఇన్ఫెక్షన్ ముదిరిన తర్వాత ఒక వ్యక్తి విపరీతమైన అలసట యొక్క సంకేతాలను చూపవచ్చు మరియు కళ్ళు సగం మూసుకుని పడుకోవచ్చు. దీనిని టైఫాయిడ్ స్థితి అంటారు. టైఫాయిడ్ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు, ఎందుకంటే ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క కారణాలు

పరిశుభ్రమైన నీరు మరియు పారిశుధ్యం అందుబాటులో లేని ప్రాంతాల్లో టైఫాయిడ్ ఎక్కువగా ప్రబలుతుంది. అందుకే ఆఫ్రికా, దక్షిణ అమెరికా మరియు ఆగ్నేయాసియాలోని అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు మరియు అభివృద్ధి చెందని దేశాలు టైఫాయిడ్‌కు స్థానికంగా ఉన్నాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరం సాల్మొనెల్లా టైఫై అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాధి సోకిన లేదా దీర్ఘకాలిక, లక్షణరహిత క్యారియర్ యొక్క మలం ద్వారా కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా బాక్టీరియా నోటి-మల మార్గం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వ్యాధి సోకడానికి వివిధ కారణాలు కావచ్చు: మీరు ఆహారం తినడం లేదా పానీయం తాగడం వల్ల క్యారియర్‌గా ఉన్న వ్యక్తి తాకిన మరియు వారి మలంలోని సాల్మొనెల్లా టైఫీని తొలగిస్తుంది మరియు బాత్రూమ్‌కి వెళ్లిన తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోని నీటిని తీసుకోవడం. సాల్మొనెల్లా టైఫీ సోకిన మలం పదార్థంతో కలుషితమైంది, పండ్లు మరియు పచ్చి కూరగాయలు శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే కలుషితమైన నీరు కలుషితమైన నీటితో తయారు చేయబడిన మంచును ఉపయోగించి సోకిన మలంతో కలుషితమైన మట్టిలో పండిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు కలుషితమైన నీటితో కరిగించబడిన పాలు ఎవరు టైఫాయిడ్ తీసుకోకూడదు టీకా? టీకాలు వేయడానికి ముందు మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మీకు ఈ క్రింది సమస్యలు ఉంటే: టైఫాయిడ్ టీకా యొక్క మునుపటి మోతాదు తర్వాత అలెర్జీ ప్రతిచర్యను కలిగి ఉంటే లేదా ఏదైనా తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక అలెర్జీలు కలిగి ఉంటే. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండండి. గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నారా లేదా గర్భవతి అయి ఉండవచ్చని అనుకుంటున్నారా. యాంటీబయాటిక్స్ లేదా యాంటీ మలేరియా మందులు తీసుకుంటున్నారు లేదా ఇటీవల తీసుకున్నారా. వృత్తిపరమైన సహాయం కోసం మా వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ జ్వరానికి ప్రమాద కారకాలు

టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: స్థానిక ప్రాంతాలకు ప్రయాణించడం: టైఫాయిడ్‌తో ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రాంతాలు ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యాయి. వీలైతే, ముఖ్యంగా వ్యాధి పీక్ సీజన్‌లో ఈ ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండండి. పేలవమైన పరిశుభ్రత అలవాట్లు: టైఫాయిడ్‌తో సహా చాలా వ్యాధులను నివారించడంలో పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు ఆహారం తినే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం వంటి మంచి పరిశుభ్రత పద్ధతులు టైఫాయిడ్ బారిన పడకుండా మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. కలుషితమైన పండ్లు మరియు కూరగాయలను తీసుకోవడం: పండ్లు మరియు కూరగాయలు మురికి నీటితో కడిగితే లేదా మానవ విసర్జన ద్వారా కలుషితమైన మట్టిలో పెరిగినట్లయితే అవి కూడా కలుషితమవుతాయి. పేలవమైన పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులు: కలుషితమైన పర్యావరణానికి గురికావడం మరియు మలం నుండి సూక్ష్మక్రిములను మోసుకెళ్లే ఎగిరే కీటకాలకి సామీప్యత టైఫాయిడ్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టైఫాయిడ్ ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉండటం: టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధంలో ఉండటం ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తలు: ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల యొక్క గరిష్ట ప్రమాదంలో ఉన్న ఆరోగ్య కార్యకర్తలు. వారు పగలు మరియు రాత్రి రోగులను నిర్వహిస్తారు కాబట్టి, వారికి వ్యాధి సోకడం సులభం, ఉమ్మడి మరుగుదొడ్లతో రద్దీగా ఉండే గృహాలు: ఉమ్మడి టాయిలెట్లతో రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే వ్యక్తులు టైఫాయిడ్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం నిర్ధారణ

మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతుంటే లేదా మీరు టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మీ డాక్టర్ శారీరక పరీక్ష చేసి, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి కొన్ని పరీక్షలను సూచిస్తారు. ప్రారంభ దశలలో శారీరక అన్వేషణలలో పొత్తికడుపు సున్నితత్వం, విస్తరించిన ప్లీహము మరియు కాలేయం, విస్తరించిన శోషరస కణుపులు మరియు దద్దుర్లు అభివృద్ధి చెందడం (వాటి రూపాన్ని బట్టి గులాబీ మచ్చలు అని కూడా పిలుస్తారు). అయినప్పటికీ, క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్లు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. ప్రయోగశాల పరిశోధనలలో ఇవి ఉన్నాయి:

1. రక్త పరీక్షలు ఇందులో IgM మరియు IgG ప్రతిరోధకాలను గుర్తించే పరీక్షలు మరియు సాల్మొనెల్లా టైఫీ బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి రక్త సంస్కృతి పరీక్షలు ఉంటాయి.
2. మలం మరియు మూత్ర విశ్లేషణ మలం మరియు మూత్ర నమూనాలలో బ్యాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి.
3. బోన్ మ్యారో కల్చర్ ఈ పరీక్ష కూడా సిఫార్సు చేయబడింది, అయితే ఇది ఇప్పటికే యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకున్న మరియు మెరుగుపడని రోగులలో మినహా చాలా అరుదుగా అవసరం. టైఫాయిడ్ జ్వరానికి సంబంధించిన అత్యంత సున్నితమైన పరీక్షల్లో ఇది ఒకటి.
4. వైడల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష ఈ పరీక్షను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు: స్లయిడ్ సంకలనం మరియు ట్యూబ్ సంకలనం. దాదాపు 10 రోజుల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ దశ తర్వాత ఫలితాలు పొందబడతాయి. సాంప్రదాయిక వైడల్ పరీక్ష లక్షణాలు ప్రారంభమైన 2వ వారం నుండి S.typhiకి ప్రతిరోధకాలను గుర్తిస్తుంది.
5. టైఫీ డాట్ పరీక్షలు ఇటీవలి ఇన్ఫెక్షన్‌లకు టైఫీ పరీక్షలు గుర్తుగా పనిచేస్తాయి. ఇది ప్రధానంగా IgM ఉన్న ముందస్తుగా పెరుగుతున్న ప్రతిరోధకాలను గుర్తించగలదు.

ఇంట్లో కూర్చొని మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!

సెలబ్రిటీలు ఆర్నాల్డ్ బెన్నెట్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ ఆంగ్ల నవలా రచయిత, అతను టైఫాయిడ్ కారణంగా 1931లో మరణించాడు, పారిస్ రెస్టారెంట్‌లో కుళాయి నీటిని తెలివిగా తాగకుండా, వెయిటర్ అలా చేయవద్దని సలహా ఇచ్చినప్పటికీ. మేరీ మల్లన్‌ను సాధారణంగా టైఫాయిడ్ మేరీ అని పిలుస్తారు, ఆమె ఐరిష్‌లో జన్మించిన అమెరికన్ కుక్, ఆమె యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో వ్యాధి యొక్క మొదటి లక్షణం లేని క్యారియర్‌గా గుర్తించబడింది. టైఫాయిడ్ నివారణ

మంచి పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా టైఫాయిడ్‌ను నివారించవచ్చు: శుద్ధి చేసిన లేదా మినరల్ వాటర్ మాత్రమే తాగడం. విశ్రాంతి గదులను ఉపయోగించిన తర్వాత, ఆహారం తినడానికి లేదా వండడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను కడగాలి. పారిశుద్ధ్య సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడం లేదా సాధారణ అపరిశుభ్రమైన టాయిలెట్లను నివారించడం. టవల్స్ మరియు ఇతర వ్యక్తిగత సంరక్షణ వస్తువులను పంచుకోవడం వంటి వాంఛనీయ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం. ప్రయాణికులు శుద్ధి చేయని నీటిని తాగడం, వారి పానీయాలకు ఐస్ జోడించడం, రోడ్డు పక్కన, వండని లేదా అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని నివారించాలి. టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వ్యక్తుల కోసం రెండు టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రయాణానికి కనీసం ఒక వారం ముందు ఒక్క షాట్‌గా ఇవ్వబడుతుంది. మరొకటి నాలుగు క్యాప్సూల్స్‌లో మౌఖికంగా ఇవ్వబడుతుంది, ప్రతి రోజు ఒక క్యాప్సూల్ తీసుకోవాలి. ఏ వ్యాక్సిన్ 100% ప్రభావవంతంగా ఉండదు. రెండింటికీ పునరావృత రోగనిరోధకత అవసరం ఎందుకంటే వాటి ప్రభావం కాలక్రమేణా తగ్గిపోతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు టైఫాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే, సంకోచించకండి మరియు మీ సాధారణ వైద్యుడిని వీలైనంత త్వరగా సంప్రదించండి. మీరు టైఫాయిడ్‌కు పాజిటివ్‌గా పరీక్షించినట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వాటిని కూడా సంప్రదించవచ్చు: శిశువైద్యుడు (పిల్లల విషయంలో) ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్

మా వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోండి మరియు మీ లక్షణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ వ్యాక్సిన్ 100% ప్రభావవంతం కాదు మరియు మీరు తినే లేదా త్రాగే వాటి గురించి జాగ్రత్తగా ఉండటానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని నివారించడానికి రెండు టీకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి క్రియారహితం చేయబడిన (చంపబడిన) వ్యాక్సిన్ మరియు మరొకటి లైవ్, అటెన్యూయేటెడ్ (బలహీనమైన) వ్యాక్సిన్. కానీ టైఫాయిడ్ నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి టీకా పదే పదే అవసరం, ఎందుకంటే టీకా యొక్క సమర్థత కాలక్రమేణా తగ్గిపోతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం చికిత్స మరియు నివారణ గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! టైఫాయిడ్ చికిత్స

1. యాంటీబయాటిక్ థెరపీ టైఫాయిడ్ జ్వరానికి యాంటీబయాటిక్స్ మొదటి లైన్ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స ఎంపిక మాత్రమే. చాలా ప్రాంతాలలో, ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ ఎంపిక యొక్క అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఔషధం. అయినప్పటికీ, వారు ఎక్కువగా ప్రతిఘటనను ఎదుర్కొంటారు. సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని ఫ్లూరోక్వినోలోన్‌లు: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ అమోక్సిసిలిన్ ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోక్సాజోల్ క్లోరాంఫెనికోల్ సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్‌కు పెరిగిన ప్రతిఘటన కారణంగా, ఎంపిక చేసుకునే కొత్త మందులు: అజిత్రోమైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్
2. వ్యాక్సినేషన్ ప్రొఫిలాక్సిస్ ఎక్స్పోజర్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే వారికి టీకా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ స్ట్రాటజిక్ అడ్వైజరీ గ్రూప్ ఆఫ్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఆన్ ఇమ్యునైజేషన్ భారతదేశంలో టైఫాయిడ్ కంజుగేట్ వ్యాక్సిన్‌లను (TCVs) ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేసింది. ఇది 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వారికి ఇంట్రామస్కులర్, సింగిల్-డోస్ టీకాలుగా ఇవ్వబడుతుంది.
3. ఇతర చికిత్సలు ఇందులో సహాయక మరియు రోగలక్షణ సంరక్షణ వంటి వాటిని కలిగి ఉంటుంది: అతిసారం సమయంలో తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం శ్వాసకోశ సమస్యలకు సరైన వెంటిలేషన్ మరియు ఆక్సిజనేషన్‌ను నిర్ధారించడం లక్షణాలను నిర్వహించడానికి అనాల్జెసిక్స్ మరియు యాంటిపైరేటిక్స్ ఉపయోగించడం సురక్షితమైన మంచినీటిని ఉపయోగించడం మరియు సరైన పరిశుభ్రత మరియు పరిశుభ్రతను పాటించడం మీకు తెలుసా? యాంటీబయాటిక్ చికిత్స తర్వాత కూడా, టైఫాయిడ్ జ్వరం నుండి కోలుకున్న కొద్ది మంది వ్యక్తులు బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటారు. దీర్ఘకాలిక వాహకాలుగా పిలువబడే ఈ వ్యక్తులు ఇకపై వ్యాధి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను కలిగి ఉండరు. అయినప్పటికీ, వారు ఇప్పటికీ తమ మలంలో బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తారు మరియు ఇతరులకు సోకే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ టైఫాయిడ్ జ్వరం దాని ప్రారంభ దశల్లో నిర్ధారణ అయినట్లయితే, యాంటీబయాటిక్ మాత్రల కోర్సు సూచించబడవచ్చు. చాలా మంది వ్యక్తులు 7 నుండి 14 రోజులు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవాలి. తగినంత మొత్తంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన నీరు, కొబ్బరి నీరు, హెర్బల్ టీలు, ఎలక్ట్రోలైట్ సొల్యూషన్స్ మరియు స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగాలి. తేలికైన, ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే మరియు సులభంగా జీర్ణమయ్యే పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తినండి. మంచి పౌష్టికాహారం సమతుల్య ఆహారంలో ఇవి ఉండాలి: ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు, ఉడికించిన అన్నం, అరటిపండు, గంజి మొదలైన అధిక కేలరీల ఆహారాలు. పుచ్చకాయలు, ద్రాక్ష, సీతాఫలాలు, నారింజలు మొదలైన నీటిలో అధికంగా ఉండే పండ్లు. శుద్ధి చేసిన నీరు, తాజా వంటి ద్రవాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు, నిమ్మ నీరు, మజ్జిగ, సూప్‌లు మొదలైనవి. పాలు, పెరుగు మరియు గుడ్లు వంటి పాల ఉత్పత్తులు. డీప్ ఫ్రైడ్, ఆయిల్ మరియు జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించండి ఎందుకంటే ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం కలిగిస్తుంది. తృణధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు. వెన్న, వేయించిన ఆహారాలు, పసుపు, మిరపకాయలు, వెనిగర్, మిరియాలు మొదలైన మసాలా దినుసులు. క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్, ముల్లంగి మొదలైన పచ్చి కూరగాయలు, క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవడం వంటి మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను నిర్వహించడం మరియు తద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వంటి నూనె ఆహారాలు వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయడం. ఇంట్లో చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు కొత్త లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ జనరల్ ఫిజిషియన్‌తో సన్నిహితంగా ఉండండి. టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క సమస్యలు

టైఫాయిడ్ జ్వరం వల్ల వచ్చే సమస్యలు సాధారణంగా తగిన యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స తీసుకోని వ్యక్తులలో మాత్రమే జరుగుతాయి. 10 మందిలో 1 మంది సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు, ఇది సాధారణంగా సంక్రమణ యొక్క 3వ వారంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.

చికిత్స చేయని టైఫాయిడ్ జ్వరంలో 2 అత్యంత సాధారణ సమస్యలు:

1. జీర్ణవ్యవస్థలో అంతర్గత రక్తస్రావం టైఫాయిడ్ జ్వరంలో సంభవించే చాలా అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రాణాంతకం కాదు, కానీ ఇది మీకు చాలా అనారోగ్యంగా అనిపించవచ్చు. అంతర్గత రక్తస్రావం యొక్క కొన్ని లక్షణాలు: ఎల్లవేళలా అలసటగా అనిపించడం ఊపిరి అందకపోవడం లేత చర్మం క్రమరహిత హృదయ స్పందన
2. జీర్ణవ్యవస్థలోని ఒక విభాగం యొక్క విభజన (చిల్లులు) చిల్లులు పడటం అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. ఎందుకంటే మీ జీర్ణవ్యవస్థలో నివసించే బ్యాక్టీరియా మీ కడుపులోకి వెళ్లి మీ పొత్తికడుపు పొరకు సోకుతుంది. దీనినే పెరిటోనిటిస్ అంటారు. పెర్టోనిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఆకస్మిక కడుపు నొప్పి, ఇది క్రమంగా అధ్వాన్నంగా మారుతుంది.

టైఫాయిడ్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? చికిత్స చేయకపోతే మరియు కొన్నిసార్లు చికిత్స తర్వాత కూడా, టైఫాయిడ్ కారణంగా న్యుమోనియా మెనింజైటిస్ (మెదడు యొక్క మెనింజెస్ యొక్క వాపు) ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముకలలో ఇన్ఫెక్షన్) పేగు చిల్లులు పేగు రక్తస్రావం గుండె కండరాల వాపు (మయోకార్డిటిస్) వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు. గుండె మరియు కవాటాల లైనింగ్ (ఎండోకార్డిటిస్) ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు (ప్యాంక్రియాటైటిస్)

ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

టైఫాయిడ్ కోసం ఇంటి నివారణలు

1. అరటిపండు: అరటిపండ్లు టైఫాయిడ్ ఉన్నవారిలో జ్వరాన్ని తగ్గించి, డయేరియాకు చికిత్స చేస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ అనేది కరిగే ఫైబర్, ఇది ప్రేగులలోని ద్రవాన్ని గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, అరటిపండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది, ఇది టైఫాయిడ్ వల్ల కలిగే అతిసారం మరియు జ్వరం సమయంలో కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది.

చిట్కా: మీ టైఫాయిడ్ లక్షణాలు తగ్గే వరకు ప్రతిరోజూ 2 నుండి 3 పండిన అరటిపండ్లను తినండి.

1. మజ్జిగ: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి మజ్జిగ తాగడం మరొక అద్భుతమైన మూలికా చికిత్స. ఇది కడుపులో తేలికగా ఉంటుంది మరియు రికవరీలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: 1 కప్పు మజ్జిగలో 2 టీస్పూన్ల కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని కలపండి. దీన్ని 1 నుండి 2 వారాల పాటు రోజుకు 2 సార్లు త్రాగాలి.

1. లవంగాలు: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి లవంగాలు కూడా సహాయపడతాయి. లవంగాలలోని ముఖ్యమైన నూనెలు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, తద్వారా టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ప్రేరేపించే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: సాధారణ నీటిలో 5 లవంగం మొగ్గలు వేసి, అది ప్రారంభ మొత్తంలో సగం వరకు ఉడకబెట్టి, వడకట్టి, కనీసం ఒక వారం పాటు త్రాగాలి.

1. వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లిలోని యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు టైఫాయిడ్ జ్వరానికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడుతాయి. ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా, వెల్లుల్లి మీ శరీరంలోని బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపడం మరియు చంపడం ద్వారా సంక్రమణను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణాలను వదిలించుకోవడానికి రెండు వారాల పాటు ఖాళీ కడుపుతో 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినండి.

1. తులసి: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి తులసి మరొక ప్రభావవంతమైన చికిత్స. ఈ హెర్బ్‌లో యాంటీబయాటిక్, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి టైఫాయిడ్ జ్వరానికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను వదిలించుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

చిట్కా: 1 కప్పు నీటిలో 20 తులసి ఆకులు మరియు 1 టీస్పూన్ చూర్ణం చేసిన అల్లం వేసి, ద్రావణం సగానికి తగ్గే వరకు ఉడకబెట్టండి. కొద్దిగా తేనెను పోసి, ఈ టీని రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు కొన్ని రోజులు త్రాగాలి.

1. ఇంట్లో తయారుచేసిన ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS): అతిసారం ద్వారా కోల్పోయిన ద్రవాన్ని తిరిగి నింపడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నిరోధించడానికి ద్రవాన్ని భర్తీ చేయడం చాలా అవసరం. ORS టైఫాయిడ్ లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది మరియు కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: 4 కప్పుల శుభ్రమైన త్రాగునీటిలో ½ చిన్న చెంచా ఉప్పు మరియు 6 చిన్న చెంచాల చక్కెర కలపండి మరియు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగండి.

1. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ACV ఆమ్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు టైఫాయిడ్ జ్వరానికి మంచి ఇంటి నివారణ. టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి శరీరం నుండి వేడిని బయటకు తీయడం వల్ల ఇది అధిక జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంతో జీవించడం

టైఫాయిడ్‌ను సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స చేస్తే చాలా మంచి రోగ నిరూపణ ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ సూచించిన విధంగా మీ యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి చేయాలని నిర్ధారించుకోండి. టైఫాయిడ్ జ్వరంతో బాధపడుతున్న రోగులు సాధారణంగా జీర్ణశయాంతర లేదా ఆకలి లేకపోవడం వంటి జీర్ణ సమస్యల గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు. పగటిపూట చిన్నపాటి ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తినడం శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. టైఫాయిడ్ వ్యాధి కూడా బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల శరీర బరువును నిర్వహించడానికి ఉడికించిన బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు మరియు అరటిపండ్లు వంటి ఆహారంతో సహా అధిక కేలరీల ఆహారం తీసుకోవచ్చు. మీ భోజనంలో చిక్కుళ్ళు, చీజ్ మరియు పెరుగు వంటి ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ కూడా చేర్చండి. మాంసాహారం, స్పైసీ ఫుడ్ మరియు డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ జీర్ణం కావడం కష్టం కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండండి. అధిక జ్వరం మరియు విరేచనాలు టైఫాయిడ్ యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు, మరియు రెండూ డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీయవచ్చు. శరీర ద్రవ అవసరాన్ని నిర్వహించడానికి శుద్ధి చేసిన నీరు, తాజా పండ్ల రసాలు, సూప్‌లు, కొబ్బరి నీరు మొదలైన ద్రవాలను పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు టైఫాయిడ్ వల్ల ఏ అవయవం ప్రభావితమవుతుంది? జంతువులు టైఫాయిడ్ జ్వరం లేదా పారాటైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ప్రజలకు వ్యాప్తి చేయగలవా? టైఫాయిడ్ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి కాదా? టైఫాయిడ్ ఎక్కడ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది? టైఫాయిడ్ దద్దుర్లు ఎలా కనిపిస్తాయి? టైఫాయిడ్ మీ శరీరంలో ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఎవరైనా రెండుసార్లు టైఫాయిడ్ బారిన పడతారా? టైఫాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా? టైఫాయిడ్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? టైఫాయిడ్ షాట్ ఎంతకాలం మంచిది? సూచనల అవలోకనం. టైఫాయిడ్ జ్వరం. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. సెప్టెంబర్ 2021. క్రంప్ JA. టైఫాయిడ్ ఫీవర్ ఎపిడెమియాలజీలో పురోగతి. క్లిన్ ఇన్ఫెక్ట్ డిస్. 2019 ఫిబ్రవరి 15;68(సప్లి 1): S4-S9. టైఫాయిడ్. ముఖ్య వాస్తవాలు.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.జనవరి 2018 భండారి జె, థాడా పికె, డివోస్ ఇ. టైఫాయిడ్ జ్వరం. 2021 ఆగస్టు 11. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జన్ భుట్టా ZA. టైఫాయిడ్ జ్వరం నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రస్తుత భావనలు. BMJ. 2006 జూలై 8;333(7558):78-82. టైఫాయిడ్ జ్వరం మరియు పారాటైఫాయిడ్ జ్వరం. లక్షణాలు మరియు చికిత్స. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. నవంబర్ 2019. మారినెల్లి ఎఫ్, త్సౌకలాస్ జి, కరమనౌ ఎమ్, ఆండ్రూట్సోస్ జి. మేరీ మల్లోన్ (1869-1938) మరియు టైఫాయిడ్ జ్వరం చరిత్ర. ఆన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2013;26(2):132-134.

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

బులిమియా నెర్వోసా అని కూడా పిలుస్తారు బులిమియా అవలోకనం బులిమియా నెర్వోసా అనేది తినే రుగ్మత, ఇది బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు (ప్రక్షాళన) ద్వారా ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినే ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. భేదిమందులు లేదా మూత్రవిసర్జనలను తీసుకోవడం, ఉపవాసం లేదా అధికంగా వ్యాయామం చేయడం వంటివి బరువు తగ్గడానికి అనుసరించే ఇతర అనుచితమైన పద్ధతులు.

బులీమియాకు నిర్దిష్ట కారణం తెలియనప్పటికీ, కుటుంబ చరిత్ర మరియు మానసిక అలాగే సామాజిక సాంస్కృతిక ఒత్తిళ్లు ఈ పరిస్థితి అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయని భావిస్తున్నారు. బులిమియా నెర్వోసా ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తమ శరీర బరువుతో సంబంధం లేకుండా తమ శరీరం గురించి తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఇది తక్కువ బరువు, సాధారణ బరువు లేదా అధిక బరువు ఉన్న వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మహిళలు మరియు కౌమారదశలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బులిమియా శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. సంక్లిష్టతలు శరీరంలోని ప్రతి అవయవ వ్యవస్థను కలవరపెట్టగలవు.

ఈ అనారోగ్యం సాధారణంగా పోషకాహార కౌన్సెలింగ్, మానసిక చికిత్స, కుటుంబ చికిత్స మరియు మందులతో కూడిన సమగ్ర విధానం ద్వారా చికిత్స పొందుతుంది. సాధారణంగా 12-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) కడుపు ప్రేగు మెదడు కిడ్నీ గుండె అనుకరించే పరిస్థితులు పిత్త వ్యాధి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) ప్రేడర్-విల్లీ సిండ్రోమ్ క్లీన్ -లెవిన్ సిండ్రోమ్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ అతిగా తినే రుగ్మత అనోరెక్సియా నెర్వోసా మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్ బోర్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ టెస్ట్, థైరాయిడ్ టెస్ట్, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, కిడ్నీ పీస్ & యూరినాలాజికల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ మూల్యాంకనం ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: X కిరణాలు & ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) చికిత్స SSRIS: ఫ్లూక్సేటైన్, సిటోలోప్రామ్ & సెర్ట్రాలైన్ ట్రాజోడోన్ యాంటీపైలెప్టిక్ మందులు: డీహైడ్రేషన్ యొక్క టాపిరామేట్ చికిత్స: మలబద్ధకం యొక్క ద్రవ చికిత్స చికిత్స: పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ & లాక్టులోజ్ సైకోథెరపీ: కుటుంబ-ఆధారిత చికిత్స (FBT), కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT), డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT), అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స, ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT) & న్యూట్రిషన్ కౌన్సెలింగ్ నిపుణులు ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు న్యూట్రిషనిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ బులిమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలు

బులీమియా నెర్వోసా యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలు: మానసిక మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలు ఆహారం మరియు బరువుపై అబ్సెసివ్‌గా ఉండటం బరువు పెరుగుతుందనే భయం ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం తినేటప్పుడు నియంత్రణ కోల్పోవడం వాంతులు, వ్యాయామం, ఆహార పదార్ధాలు, మూలికా ఉత్పత్తులు, లేదా అతిగా తిన్న తర్వాత ఉపవాసం అతిగా తినడం మధ్య కేలరీలను పరిమితం చేయడం స్వీయ ప్రేరేపిత వాంతులు విచిత్రమైన ఆహారపు అలవాట్లు లేదా ఆచారాలు భేదిమందులు లేదా మూత్రవిసర్జన యొక్క అనుచితమైన ఉపయోగం ఋతుస్రావం సక్రమంగా లేదా లేకపోవడం ఆందోళన డిప్రెషన్ తక్కువ ఆత్మగౌరవం నిస్సహాయత యొక్క భావనలు తీవ్ర అసహనం శరీర ఆకృతి మరియు పరిమాణము యొక్క స్వీయ-స్వభావ లక్షణాలతో తీవ్రమైన అసంతృప్తి. వాంతులు నుండి ఎనామిల్ కోతకు సంబంధించిన సమస్యలు వాపు బుగ్గలు లేదా దవడ లైన్ మలబద్ధకం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ డీహైడ్రేషన్

మీరు అప్పుడప్పుడు అతిగా తింటున్నారా లేక తినే రుగ్మతగా ఉందా? ఇప్పుడే కనుగొనండి!

బులిమియా నెర్వోసా కారణాలు

బులీమియా నెర్వోసా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, బులీమియాను ప్రేరేపించే ప్రమాదకరమైన కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: జీవసంబంధ కారణాలు జన్యుశాస్త్రం బులిమియా నెర్వోసా వంటి తినే రుగ్మతలను అభివృద్ధి చేయడంలో జన్యుశాస్త్రం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒక బులీమియా ససెప్టబిలిటీ జన్యువు క్రోమోజోమ్ 10 యొక్క షార్ట్ ఆర్మ్‌తో ముడిపడి ఉంటుంది. బులీమియాకు సంబంధించిన మరొక జన్యువు క్రోమోజోమ్ 14లో ఉన్నట్లు భావించబడింది.

ఈ సిద్ధాంతానికి మద్దతు ఇచ్చే అధ్యయనాలు కవల తోబుట్టువులకు ఇతర కవలలకు వ్యాధి ఉన్నట్లయితే తినే రుగ్మత వచ్చే అవకాశం 50% ఉందని సూచిస్తున్నాయి.

న్యూరోబయాలజీ సెరోటోనిన్ అనేది ఆకలి మరియు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేసే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్. కొంతమంది వ్యక్తులలో తక్కువ స్థాయి సెరోటోనిన్ బులిమియా వంటి తినే రుగ్మతలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ మార్చబడిన సెరోటోనిన్ స్థాయిలు చెదిరిన మూడ్ మరియు అతిగా తినడం వంటి వాటికి దారి తీయవచ్చు. మానసిక కారకం పరిపూర్ణమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉండాలనే ఆలోచన కూడా బులిమియా నెర్వోసాను అభివృద్ధి చేయడానికి వ్యక్తికి ముందడుగు వేస్తుంది. సామాజిక-సాంస్కృతిక కారకాలు సోషల్ మీడియాకు గురికావడం లేదా స్లిమ్ బాడీని ఆదర్శ చిహ్నంగా చిత్రీకరించే ఇతర అంశాల కారణంగా సన్నగా ఉండటానికి సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతలు కూడా బులిమియా నెర్వోసాకు కారణం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? ఉద్వేగభరితమైన ఆహారం ప్రకృతిలో వ్యసనపరుడైనది మరియు ఈ ఆందోళన-ప్రేరిత ఆకలి మన జీవిత నాణ్యతపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీన్ని వదిలించుకోవడానికి ఇక్కడ 6 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! బులిమియా నెర్వోసా రకాలు

ప్రవర్తన ప్రకారం, బులీమియా నెర్వోసాను రెండు ప్రధాన రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ప్రక్షాళన రకం: దీనిలో, రోగులు తరచుగా అతిగా తినడం తర్వాత బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి స్వీయ-ప్రేరిత వాంతిని ఒక టెక్నిక్‌గా ఉపయోగిస్తారు. బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి లాక్సిటివ్‌లు మరియు మూత్రవిసర్జనల అధిక వినియోగం వంటి ఇతర పద్ధతులను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రక్షాళన చేయని రకం: అధిక వ్యాయామం లేదా ఉపవాసం వంటి బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి ఇతర అనుచితమైన మార్గాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ రకం వర్గీకరించబడుతుంది. బులిమియా నెర్వోసా కోసం ప్రమాద కారకాలు

యుక్తవయసులో బులిమియా నెర్వోసా వచ్చే అవకాశాలు ఒక నిర్దిష్ట శరీర రకం కలిగి ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. లింగం ఈ ఈటింగ్ డిజార్డర్ మగవారితో పోలిస్తే ఆడవారిని తరచుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. 15 నుండి 19 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల టీనేజ్ అమ్మాయిలు ఈ రుగ్మతను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుటుంబ చరిత్ర బులీమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తినే రుగ్మతలు, శారీరక అనారోగ్యం మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల చరిత్ర కలిగిన కుటుంబాల నుండి వచ్చే అవకాశం ఉంది. బులీమియా ఉన్నవారిలో మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, ఆందోళన రుగ్మతలు మరియు మానసిక రుగ్మతలు వంటి ఇతర అనారోగ్యాలు సాధారణం. ప్రారంభ రుతుక్రమం ప్రారంభ రుతుస్రావం (పీరియడ్స్) లేదా మెనార్చ్ లైంగిక అభివృద్ధి కారణంగా బులిమియా నెర్వోసాను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది శ్రద్ధ అవసరాన్ని పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వు కణజాలం నిక్షేపణను కూడా పెంచుతుంది, ఇది అసంతృప్తికి దారితీస్తుంది మరియు బులిమియా నెర్వోసాను ప్రేరేపిస్తుంది. ఊబకాయం సాధారణంగా బలిమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలను ప్రేరేపించగల సన్నగా ఉండాలనే ఒత్తిడిని స్థూలకాయ వ్యక్తి కుటుంబం మరియు సహచరుల నుండి అనుభవిస్తారు. పెరిగిన శరీర బరువు బులిమియా యొక్క ఇతర ప్రమాద కారకాలను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది.

మీరు తెలుసుకోవలసిన ఊబకాయం యొక్క 6 ఆరోగ్య ప్రమాదాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

ఆహార నియంత్రణ చాలా కాలం పాటు అధిక కేలరీల పరిమితి ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది, ఇది అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది.

గమనిక: పర్ఫెక్ట్ బాడీని కలిగి ఉండాలనే అబ్సెషన్ కారణంగా ఫ్యాషన్ లేదా ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పరిశ్రమతో అనుబంధించబడిన మోడల్‌లు మరియు నటులలో బులిమియా చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. దాదాపు 40% మోడల్స్ కొన్ని రకాల తినే రుగ్మతలలో పాల్గొంటున్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 25% మోడల్‌లు బరువు పెరగకుండా ఉండేందుకు స్వీయ-ప్రేరిత వాంతిని ఒక పద్ధతిగా ఉపయోగిస్తున్నట్లు నివేదించబడింది. బులిమియా నెర్వోసా నిర్ధారణ

DSM-5 మార్గదర్శకాలు డయాగ్నస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (DSM-5) బులిమియా నెర్వోసాను నిర్ధారించడానికి క్రింది రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలను కలిగి ఉంది. అతిగా తినడం యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు క్రింది రెండింటి ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి:   
వివిక్త వ్యవధిలో తినడం (ఉదా, రెండు గంటల వ్యవధిలో) ఎపిసోడ్ సమయంలో తినడంపై నియంత్రణ లేకపోవడం బరువు పెరగడాన్ని నిరోధించడానికి సరికాని పరిహార ప్రవర్తన, స్వీయ వంటి -ప్రేరిత వాంతులు, భేదిమందుల దుర్వినియోగం, మూత్రవిసర్జన లేదా ఇతర మందులు, ఉపవాసం లేదా అధిక వ్యాయామం. పై రెండు ఎపిసోడ్‌లు కనీసం వారానికి ఒకసారి మూడు నెలల పాటు జరుగుతాయి. స్వీయ-మూల్యాంకనం శరీర ఆకృతి మరియు బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అనోరెక్సియా నెర్వోసా ఉన్నవారిలో సాధారణంగా ఉండే ప్రవర్తన యొక్క ఎపిసోడ్‌ల సమయంలో బింగింగ్ లేదా ప్రక్షాళన ప్రత్యేకంగా జరగదు.

బులీమియా నెర్వోసాను నిర్ధారించడానికి ఖచ్చితమైన పరీక్ష లేదు. అయినప్పటికీ, శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై వ్యాధి యొక్క ప్రభావాన్ని తనిఖీ చేయడానికి అనేక పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి.   
శారీరక పరీక్ష ఇది ఎత్తు, బరువు మరియు హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు మరియు ఉష్ణోగ్రత వంటి శరీరం యొక్క ముఖ్యమైన విధులను అంచనా వేస్తుంది. ఈ స్థితిలో చర్మం మరియు గోర్లు కూడా పరీక్షించబడతాయి. ల్యాబ్ పరీక్షలు ల్యాబ్ పరీక్షలు బులీమియాను నిర్ధారించవు, అయితే ఈ పరీక్షలు ఏవైనా ఆరోగ్య అనారోగ్యాన్ని అండర్లైన్ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో కొన్ని: పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ పరీక్ష థైరాయిడ్ పరీక్ష కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మూత్రపిండ పనితీరు పరీక్ష మూత్ర విశ్లేషణ మానసిక మూల్యాంకనం ఇందులో చికిత్సకుడు లేదా మానసిక ఆరోగ్య ప్రదాత ద్వారా ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ఆహారపు అలవాట్లను అంచనా వేస్తారు. ఇది మానసిక స్వీయ-అంచనా ప్రశ్నాపత్రాన్ని పూరించడం కూడా కలిగి ఉండవచ్చు. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X- కిరణాలు: ఇవి ఎముకల సాంద్రతను కొలవడానికి మరియు ఏదైనా ఒత్తిడి పగుళ్లను అంచనా వేయడానికి చేయబడతాయి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG): బులీమియాలో స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు హైపోకలేమియా (రక్తంలో పొటాషియం తక్కువ స్థాయి) కారణమవుతాయి, ఇది అరిథ్మియాస్ (క్రమరహిత హృదయ స్పందన) వంటి గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, గుండె యొక్క కార్యాచరణ మరియు పనితీరును నిర్ధారించడానికి ECG చేయబడుతుంది. ప్రముఖ నటి రిచా చద్దాను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ నటి రిచా చద్దా తాను నటుడిగా మారడానికి ముంబైకి వచ్చినప్పుడు తనకు బులిమియా నెర్వోసా అభివృద్ధి చెందిందని అంగీకరించింది. తాను అతిగా తినడం ప్రారంభించానని, నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదని ఆమె పేర్కొంది. లిండ్సే లోహన్, ప్రసిద్ధ ఫ్యాషన్ మోడల్ అయిన లిండ్సే లోహన్, వానిటీ ఫెయిర్ 2006లో తన బులిమియా ప్రయాణం గురించి వెల్లడించింది. ఆమె అనారోగ్యంతో మరియు భయంగా ఉందని పేర్కొంది. ఆమె తర్వాత దాని నుండి కోలుకుంది మరియు ఇప్పుడు తన సొంత చర్మంలో సుఖంగా ఉంది. లేడీ డయానా అతను దివంగత లేడీ డయానా బులిమియా నెర్వోసాతో బాధపడ్డాడు మరియు ఆమె పరిస్థితికి సంబంధించిన కష్టాలను ఎల్లప్పుడూ నిజాయితీగా మరియు నిజాయితీగా వివరించేది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

బులీమియాతో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు తాము సాధారణమని భావిస్తారు మరియు వారు అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని అంగీకరించరు. అటువంటి సందర్భాలలో, కింది ప్రశ్నలు పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడవచ్చు. మీరు అతిగా తినడం యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉన్నారా? ఎపిసోడ్ సమయంలో మీ ఆహారంపై నియంత్రణ లోపించినట్లు భావిస్తున్నారా? మీరు అనుచితమైన ప్రక్షాళన ప్రవర్తనలలో పాల్గొంటున్నారా? మీరు కనీసం మూడు నెలల పాటు వారానికి ఒకసారి అతిగా తినడం అనుభవించారా? మీ శరీర బరువు లేదా ఆకృతి మీ స్వీయ చిత్రంపై బలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందా?

ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడు న్యూట్రిషనిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్

సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! బులిమియా నెర్వోసా నివారణ

బులీమియా నెర్వోసాను నివారించడానికి ఖచ్చితమైన మార్గం లేదు ఎందుకంటే ఇది అనేక కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. అయినప్పటికీ, బులిమియా ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో క్రింది కారకాలు సహాయపడవచ్చు. సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి జీవనశైలి మార్గదర్శకాలకు కట్టుబడి ఉండటం. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ధ్వని మరియు తగినంత నిద్ర కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారం తీసుకోవడం పట్ల ఆరోగ్యకరమైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడం శరీర పరిమాణం మరియు ఆకృతి పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండటం విద్య మరియు బులీమియా నెర్వోసా గురించి అవగాహన ఏ అనుమానం వచ్చినా ముందస్తు చికిత్స పని, సామాజిక జీవితం, తగినంత విశ్రాంతి మరియు వ్యాయామం సమతుల్యం చేయడం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మీకు తెలుసా? 2030 నాటికి డిప్రెషన్ ప్రపంచవ్యాప్త అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. సకాలంలో మరియు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ తర్వాత సమర్థవంతమైన చికిత్స ద్వారా వేగంగా పెరుగుతున్న సంఖ్యలను మనం అరికట్టగల ఏకైక మార్గం. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో మీ సన్నిహితులను చేరుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! బులిమియా నెర్వోసా చికిత్స

చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం బులీమియా నెర్వోసా యొక్క రెండు ముఖ్య లక్షణాలను అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన చేయడం. ఫార్మాకోథెరపీ

యాంటీ-డిప్రెషన్ మందులు ఈ మందులు బులీమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి చూపించాయి, ఇందులో అతిగా తినడం మరియు వాంతులు ఎపిసోడ్‌ల ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది. కొన్ని ఉదాలు: ఫ్లూక్సేటైన్ సిటలోప్రామ్ సెర్ట్రాలైన్ ట్రాజోడోన్

యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్ మందులు టోపిరామేట్ వంటి ఈ మందులు అతిగా ఎపిసోడ్‌లలో తగ్గుదలని చూపించాయి. అయినప్పటికీ, ఈ మందులను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు దుష్ప్రభావాలు ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడం మరియు అభిజ్ఞా సమస్యలు జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించబడాలి. సంబంధిత లక్షణాల చికిత్స

నిర్జలీకరణ చికిత్స బులిమియా నెర్వోసా నిర్జలీకరణానికి దారి తీస్తుంది, దీని కోసం కోల్పోయిన ద్రవాన్ని భర్తీ చేయడానికి సెలైన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ వంటి వైద్యపరమైన జోక్యం సూచించబడుతుంది.

మలబద్ధకం చికిత్స బులిమియా నెర్వోసాలో మలబద్ధకం చాలా సాధారణం. చికిత్సలో హైడ్రేషన్, వ్యాయామం మరియు డైటరీ ఫైబర్ వాడకం ఉన్నాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ మరియు లాక్టులోజ్ యొక్క తక్కువ మోతాదులను ఉపయోగిస్తారు. సైకోథెరపీ మానసిక చికిత్స రోగికి సమస్యను మెరుగైన మార్గంలో అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు దానిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి. వివిధ రకాలైన వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కుటుంబ-ఆధారిత చికిత్స (FBT): మౌడ్స్లీ పద్ధతి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రోగిని ఇంట్లో ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు పునరుద్ధరించే ప్రక్రియలో తల్లిదండ్రులు/కుటుంబాన్ని నిమగ్నం చేస్తుంది. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT): ఈ చికిత్స మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది మరియు స్వీయ శరీర చిత్రంపై వక్రీకరించిన అభిప్రాయాలను పరిష్కరించడంపై ప్రాథమిక దృష్టి ఉంటుంది. డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT): ఈ చికిత్స బులీమియా నెర్వోసాకు కారణమయ్యే కారకాలను నిర్వహించడానికి ట్రిగ్గర్లు మరియు పద్ధతులను గుర్తించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. DBT కూడా రోగులకు వారి మానసిక ఆరోగ్య సమతుల్యతను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స: ఈ చికిత్స మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలను మార్చడం కంటే స్వీయ-ప్రేరణను అభివృద్ధి చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT): ఈ థెరపీ రోగులకు వారి సంబంధాలలో సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. సంబంధాలను మెరుగుపరచడం మరియు మానసిక ఆరోగ్యం తినడం రుగ్మత లక్షణాలను తగ్గించడానికి కనుగొనబడింది. న్యూట్రిషన్ కౌన్సెలింగ్: పోషకాహార నిపుణుడితో కౌన్సెలింగ్ ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు సాధారణ ఆహార విధానాలను పునరుద్ధరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. బులిమియా నెర్వోసా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

పోషకాహార ప్రణాళిక బులిమియా నెర్వోసా యొక్క ప్రభావవంతమైన నిర్వహణకు శరీరంలో కేలరీల తీసుకోవడం మరియు ఆహార అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా స్పృహతో తినడం అవసరం. మీరు ఏమి తింటున్నారో రికార్డ్ చేయండి. బాగా సమతుల్య పోషకాహార ప్రణాళిక హఠాత్తుగా అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

సరైన మరియు సమాచారంతో కూడిన ఆహార ఎంపికలు చేయడం మరియు మంచి ఆహారాన్ని అభివృద్ధి చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంకా చదవండి!

యోగా బులిమియా నెర్వోసా రోగులకు వరుసగా వారి చర్యలు మరియు స్వీయ-ఇమేజ్ ఆలోచనలపై శారీరక మరియు మానసిక నియంత్రణ లోపిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలను నియంత్రించడానికి యోగా ఒక అద్భుతమైన సాధనం.

యోగ మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ యొక్క సంపూర్ణ అభివృద్ధిని నొక్కి చెబుతుంది. యోగా వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ధ్యానం ఇది మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో మరియు అంతర్గత స్వీయపై దృష్టి పెట్టడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది స్వీయ చిత్రం మరియు అతిగా తినడం వంటి హఠాత్తు ప్రవర్తన యొక్క ఆలోచనను మెరుగుపరుస్తుంది. భావోద్వేగ స్వీయ సంరక్షణ తక్కువ ఆత్మగౌరవం బులిమియా నెర్వోసా యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. స్వీయ సంరక్షణలో మీరు మంచి & అందమైన వ్యక్తి అని నిరంతరం గుర్తుచేసుకోవడం, మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మునిగిపోవడం, మీ విజయానికి సంబంధించిన క్షణాల గురించి ఆలోచించడం వంటివి ఉంటాయి. ఇది వాస్తవానికి మూడ్ స్వింగ్స్ మరియు డిప్రెషన్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.

సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటం చిన్న, రోజువారీ అలవాట్లతో మొదలవుతుంది మరియు వీటిలో కొన్నింటిని ప్రయత్నించడం మీ జీవితానికి భారీ మార్పును కలిగిస్తుంది. ఇప్పుడు చదవండి! బులిమియా నెర్వోసా యొక్క సమస్యలు

బులీమియా నెర్వోసాతో సంబంధం ఉన్న చాలా సమస్యలు శరీరం నుండి ఆహారాన్ని తొలగించడానికి రోగి ఉపయోగించే పద్ధతితో ముడిపడి ఉంటాయి. విపరీతమైన వాంతులు మరియు విరేచనాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల కూడా జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. వివిధ శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేసే వివిధ సమస్యలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: చర్మం, వెంట్రుకలు మరియు గోర్లు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) 16 కంటే తక్కువగా పడిపోతే ఈ సమస్యలు చాలా వరకు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: జుట్టు రాలడం పొడి చర్మం ముఖ్యంగా ముఖంపై అధిక వెంట్రుకలు పెరగడం. ) పెదవుల వాపు చెమటలో కెరోటిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల చర్మం నారింజ రంగులోకి మారడం పెళుసుగా మారడం

వాంతిని ప్రేరేపించడానికి నోటిలోకి వేళ్లను యాంత్రికంగా చొప్పించడం వల్ల బులీమియా ఉన్నవారు రస్సెల్ గుర్తును అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఈ సంకేతం నోటిలోకి చేతులు పదేపదే బహిర్గతం చేయడం వల్ల అభివృద్ధి చెందిన చేతి వెనుక భాగంలో రాపిడిని సూచిస్తుంది. కళ్ళు మరియు ముక్కు స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు పునరావృతమయ్యే చర్య కంటి యొక్క తెల్లని (కండ్లకలక) లోపల ఎరుపు పాచెస్‌కు కారణమవుతుంది. ప్రక్షాళన చేయడం వలన రోగులు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్లను కూడా అనుభవించవచ్చు. డెంటల్ స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు నోటి కుహరాన్ని గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌కు బహిర్గతం చేస్తుంది, ఇది అనేక దంత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు క్రమం తప్పకుండా ప్రారంభమైన 6 నెలల తర్వాత దంత కోతలను సాధారణంగా గమనించవచ్చు.

అధిక కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారం మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలను తినడం కూడా దంత క్షయాలకు దారితీయవచ్చు. కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందగల ఇతర దంత సమస్యలు: దంతాల సున్నితత్వం పెరగడం జిరోస్టోమియా (నోరు పొడిబారడం) చిగుళ్ల వాపు (చిగుళ్ల వాపు) చిగుళ్ల చికాకు చిగుళ్లలో రక్తస్రావం సియాలాడెనోసిస్ (లాలాజల గ్రంథి హైపర్ట్రోఫీ) గొంతులో ఆమ్ల పదార్థాలను పదేపదే బహిర్గతం చేయడం. మరియు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు దారితీయవచ్చు: గొంతులో బొంగురుపోవడం దీర్ఘకాలిక దగ్గును మింగడంలో ఇబ్బంది గొంతులో మండుతున్న అనుభూతి పదేపదే గొంతు నొప్పి జీర్ణశయాంతర పదేపదే వాంతులు అనేక జీర్ణశయాంతర సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: ఈసోఫాగిటిస్ అన్నవాహిక ఎరోషన్లు అన్నవాహిక) జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం

బోయర్‌హావ్ సిండ్రోమ్ (అన్నవాహిక చీలిక) అనేది బులీమియా నెర్వోసా యొక్క అరుదైన సమస్య. సిండ్రోమ్ ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపంతో ఉంటుంది. టాచీకార్డియా (పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు) ఉన్న రోగులలో కూడా బాధాకరమైన ఆవలింత కనిపిస్తుంది. వాంతులు కారణంగా కార్డియాక్ డీహైడ్రేషన్ వివిధ గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వాంతిలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ యొక్క అధిక నష్టం హైపోకలేమియాకు దారి తీస్తుంది - ఇది పొటాషియం యొక్క తక్కువ స్థాయిలు, ఇది గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలలో కొన్ని: సైనస్ టాచీకార్డియా (గుండె యొక్క సినోయాట్రియల్ (SA) నోడ్ నుండి వచ్చే విద్యుత్ సంకేతాలు గుండె సాధారణం కంటే వేగంగా కొట్టుకునేలా చేస్తాయి) తక్కువ రక్తపోటు ఆర్థోస్టాసిస్ (నిల్చున్నప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు)

వాంతికి ప్రేరకంగా ఐపెకాక్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియాస్ (సింకోప్ మరియు దడకు దారితీసే క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు) రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం కార్డియాక్ డెత్ ఊపిరితిత్తులు స్వీయ వాంతులు ద్వారా ప్రక్షాళన చేసే రోగులలో, క్రింది సమస్యలు ఉండవచ్చు. అభివృద్ధి: పునరుజ్జీవిత ఆహారం (వాయుమార్గంలోకి గ్యాస్ట్రిక్ కంటెంట్ పీల్చడం) న్యుమోమెడియాస్టినమ్ (రెండు ఊపిరితిత్తుల మధ్య ఛాతీలో గాలి ఉండటం) బులిమియా నెర్వోసా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు

అలోవెరా: బులీమియా నెర్వోసాలో అతిగా తినడం మరియు స్వీయ ప్రేరేపిత వాంతులు శరీరానికి తగిన పోషకాహారాన్ని అందకుండా చేస్తాయి. ఇది ఉబ్బరం కూడా కలిగిస్తుంది, ఇది రోగి వారి శరీర ఆకృతి గురించి మరింత ఆందోళన చెందుతుంది. అలోవెరా కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

ప్రోబయోటిక్స్: బులిమియా నెర్వోసా శరీరానికి మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను కోల్పోతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణవ్యవస్థను నయం చేస్తుంది మరియు మంచి బ్యాక్టీరియా పెంపకంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరం యొక్క పోషకాలను తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

జిన్సెంగ్: ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు మానసిక స్థితిని కూడా పెంచుతుంది. ఇది బులిమియా నెర్వోసాతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉన్న ఆందోళన మరియు నిరాశ నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు కూడా చూపబడింది.

ఆరెంజ్ (సంత్రా): ఇది విటమిన్ సి యొక్క అద్భుతమైన మూలం, ఇది తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. అవి ఆకలిని కూడా ప్రేరేపిస్తాయి మరియు అతిగా తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బచ్చలికూర (పాలక్): ఇది ఫోలిక్ యాసిడ్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది నిరాశను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని పునర్నిర్మించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సాల్మన్: ఈ చేపలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది ఆందోళనను తగ్గించడంలో మరియు మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని జీవక్రియలను సమతుల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బులిమియా నెర్వోసాతో జీవించడం

బులిమియా నెర్వోసా ఒక మానసిక రుగ్మత మరియు ఇది ఒకరి శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మను ప్రభావితం చేస్తుంది. బులీమియా నెర్వోసాతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ వారి శరీర చిత్రంపై అసంతృప్తితో జీవిస్తాడు. ఫార్మాకోథెరపీ మరియు చేతన ఆహారంతో పాటు, కింది చిట్కాలు కూడా రోగులకు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మీ చికిత్సపై దృష్టి పెట్టండి. సూచించిన విధంగా మందులు తీసుకోండి. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు తినండి మరియు నిండినప్పుడు ఆపండి. మీ శరీరాన్ని మెచ్చుకోండి. డైట్‌లకు "నో" చెప్పండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార కౌన్సెలింగ్ కోసం వెళ్లండి. యోగా మరియు ధ్యానం ప్రయత్నించండి. మీ రికవరీ గురించి బహిరంగంగా మరియు నిజాయితీగా ఉండండి. తిరిగి వచ్చే ప్రమాదం గురించి తెలుసుకోండి. మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే పనులు చేయండి. అమితంగా ఇష్టపడే కోరిక ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గార్డెనింగ్, పెయింటింగ్ మొదలైన కొన్ని కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి. మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. మీ తల్లిదండ్రులు, భాగస్వామి లేదా స్నేహితులతో మంచి మద్దతు వ్యవస్థను రూపొందించండి. తగినంత నిద్ర పొందండి. బాగా నిద్రపోవడానికి చిట్కాలు! మీ మానసిక స్థితి, ఏకాగ్రత మరియు స్వీయ-నియంత్రణను మెరుగుపరచడానికి సరైన కలవరపడని నిద్ర ముఖ్యం. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ మెదడు అక్షరాలా రీఛార్జ్ అవుతుంది, పగటిపూట పేరుకుపోయే టాక్సిక్ ప్రోటీన్లను తొలగిస్తుంది. ఇది మీరు అప్రమత్తంగా మరియు స్పష్టమైన దిశలో మేల్కొలపడానికి నిర్ధారిస్తుంది. మీరు మంచి నిద్ర పొందడానికి సహాయపడే కొన్ని అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బులీమియా నెర్వోసా స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తుందా? బులిమియా ఉన్న స్త్రీ గర్భవతి అయితే ఏమి జరుగుతుంది? అనోరెక్సియా నెర్వోసా మరియు బులిమియా నెర్వోసా మధ్య తేడా ఏమిటి? బులీమియా రోగులందరూ ప్రక్షాళన చేస్తారా? బులీమియా నోటి ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? మీ బరువు మార్పులో బులిమియా నెర్వోసాను ఎలా గుర్తించవచ్చు? ప్రస్తావనలు Jain A, Yilanli M. Bulimia Nervosa. [2022 ఏప్రిల్ 30న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. బాలసుందరం పి, సంతానం పి. ఈటింగ్ డిజార్డర్స్. [2022 జూన్ 27న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. బులిమియా ట్రీట్‌మెంట్ సెంటర్‌ను కనుగొనడం, అమెరికన్ అడిక్షన్ సెంటర్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 22 ఆగస్టు, 2022. ఈటింగ్ డిజార్డర్స్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడింది: డిసెంబర్, 2021. అధ్యాయం 15, తినే రుగ్మతల నివారణ, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఆగస్టు 2005. మెహ్లర్ PS, రైలాండర్ M. బులిమియా నెర్వోసా - వైద్యపరమైన సమస్యలు. J ఈట్ డిజార్డ్. 2015 ఏప్రిల్ 3;3:12. doi: 10.1186/s40337-015-0044-4. PMID: 25866627; PMCID: PMC4392812.

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

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను దీర్ఘకాలిక నాన్-స్పెసిఫిక్ అల్సరేటివ్ కొలిటిస్, కోలిటిస్ గ్రావిస్, ఇడియోపతిక్ నాన్‌స్పెసిఫిక్ అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ మరియు ఇన్‌ఫ్లమేటరీ పేగు వ్యాధి (IBD) అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది మీ జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు మరియు పూతలకి కారణమయ్యే ఒక తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (IBD). ఇది మీ పెద్ద ప్రేగు (పెద్దప్రేగు) మరియు పురీషనాళం లోపలి పొరను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి.

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా అతిసారం మరియు మలంలో రక్తంతో ఉంటారు, ఇతర లక్షణాలు కడుపు తిమ్మిరి, అలసట, బరువు తగ్గడం మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో జ్వరం కావచ్చు.

ఇది సాధారణంగా మధ్య వయస్కులను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పిల్లలు కూడా దీని బారిన పడవచ్చు. ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ తెలియదు కానీ ఆహారంతో పాటు NSAIDలు, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు గర్భనిరోధకాలు వంటి మందుల వాడకం ఈ వ్యాధి అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది పునఃస్థితి మరియు ఉపశమనం యొక్క దశలతో కూడిన పరిస్థితి. తగినంత నీరు త్రాగడం, పీచుపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తినడం, కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండటం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గించవచ్చు.

చికిత్సలో ప్రధానంగా లక్షణాలను నిర్వహించడం ఉంటుంది మరియు అసౌకర్యాన్ని బాగా తగ్గించి, దీర్ఘకాలిక ఉపశమనం కలిగించే అనేక కొత్త చికిత్సలు ఉన్నాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసింది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం ఉన్న పెద్దప్రేగు పురీషనాళం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 1.8-8% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు క్రోన్'స్ వ్యాధి పరాన్నజీవి పెద్దప్రేగు శోథ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ రేడియేషన్ పెద్దప్రేగు శోథ పెద్దప్రేగు కాన్సర్ టాక్సిక్ మెగాకోలన్ బాక్టీరియల్/వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు (CBC సంపూర్ణ రక్త పరీక్షలు: బ్లడ్ యూరియా, సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్, & విటమిన్ డి ప్రొఫైల్. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: కొలొనోస్కోపీ, ఎండోస్కోపీ, ఉదర ఎక్స్-రే, CT స్కాన్, & MRI. స్టూల్ కల్చర్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: మెసలమైన్‌లు, ప్రెడ్నిసోన్, ఇన్‌ఫ్లిక్సిమాబ్, అడాలిముమాబ్, గోలిముమాబ్ & వెడోలిజుమాబ్. శస్త్రచికిత్స: ఇలియల్ పర్సు-అనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA) మరియు టోటల్ ప్రోక్టోకోలెక్టమీతో ప్రోక్టోకోలెక్టమీ. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది పెద్దప్రేగు శ్లేష్మం (పెద్ద ప్రేగు లోపలి పొర)ను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, ఇది సాధారణంగా మలం మరియు అతిసారంలో రక్తంతో ఉంటుంది. దాదాపు 15% మంది రోగులు మొదట్లో వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన రూపాలతో ఉండవచ్చు. లక్షణాలు ఉన్నాయి:

పురీషనాళం నుండి రక్తస్రావం ఆవశ్యకత మలం పోవాల్సిన అవసరం ఉన్నట్లు అనిపించడం కడుపు నొప్పులు మరియు తిమ్మిరి జ్వరం (తీవ్రమైన సందర్భాల్లో) మూత్ర ఆపుకొనలేని (మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం) అలసట ప్రేగు కదలికల ఫ్రీక్వెన్సీ పెరిగింది శ్లేష్మం స్రావాలు మల నొప్పి బరువు తగ్గడం రాత్రిపూట ప్రేగు కదలికలు బరువు తగ్గడం (తీవ్రమైన స్థితిలో) కేసులు) కండరాలు మరియు చర్మం ప్రమేయం.

గమనిక: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ (పిల్లల వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ) ఉన్న పిల్లలలో లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి మరియు ఆలస్యం లేదా పేలవమైన పెరుగుదలను కూడా కలిగి ఉండవచ్చు.

పేద పోషకాహారం మీ పిల్లల ఎదుగుదలను అడ్డుకోవద్దు. పిల్లల పోషకాహార ఉత్పత్తులను కొనండి ఇప్పుడే కొనండి అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ రకాలు

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మీ పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళంలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మంట మొత్తం మరియు ప్రభావిత ప్రాంతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:

వ్రణోత్పత్తి ప్రోక్టిటిస్: ఈ రకంలో, ప్రేగు వాపు కేవలం పురీషనాళానికి మాత్రమే పరిమితం చేయబడుతుంది మరియు సాధారణంగా పురీషనాళం యొక్క ఆరు అంగుళాల కంటే తక్కువ ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్రణోత్పత్తి ప్రొక్టిటిస్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉండదు.

ఎడమ-వైపు పెద్దప్రేగు శోథ: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఈ రూపంలో, పురీషనాళం వద్ద ప్రారంభమయ్యే నిరంతర వాపు ఉంటుంది మరియు ప్లీహము వంగుట (ప్లీహము దగ్గర పెద్దప్రేగులో వంపు) వరకు వ్యాపిస్తుంది.

ప్రోక్టోసిగ్మోయిడిటిస్: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఈ రూపంలో, వాపు పురీషనాళం మరియు సిగ్మోయిడ్ కోలన్ (పెద్దప్రేగు యొక్క దిగువ చివర) మాత్రమే పరిమితం చేయబడింది.

విస్తృతమైన పెద్దప్రేగు శోథ: ఈ రకమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మొత్తం పెద్దప్రేగుపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది పురీషనాళం వద్ద ప్రారంభమయ్యే నిరంతర మంటతో మరియు ప్లీనిక్ ఫ్లెక్చర్‌కు మించి విస్తరించి ఉంటుంది (కడుపును కలవడానికి మీ పెద్దప్రేగులో వంగి ఉంటుంది). అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ కారణాలు

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ సాధారణంగా పురీషనాళంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు స్థానికంగా ఉండవచ్చు లేదా సమీపంలో విస్తరించవచ్చు, కొన్నిసార్లు మొత్తం పెద్దప్రేగు (పెద్ద ప్రేగు యొక్క పొడవైన భాగం) ఉంటుంది. కానీ, ఇది అరుదుగా మొత్తం ప్రేగును ఒకేసారి కలిగి ఉంటుంది. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ తెలియదు, అయినప్పటికీ, దాని అభివృద్ధికి దారితీసే అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి.

క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ రెండూ ప్రేగు లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి, ఇవి శోథ ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న 25-40% రోగులలో కనిపిస్తాయి.

ఈ 6 సూపర్‌ఫుడ్‌లను జోడించడం ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించండి. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ కోసం మరిన్ని ప్రమాద కారకాలు తెలుసుకోండి

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ స్థితి మరియు ప్రమాద కారకాలు: 1. వయస్సు అధ్యయనాలు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఆగమనం చిన్న వయస్సులో, అంటే 40 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో కనిపిస్తుందని చూపిస్తున్నాయి. మరియు ప్రధాన ఆరంభం 15 మరియు 30 సంవత్సరాల మధ్య గరిష్టంగా ఉంటుంది.

1. జాతి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ గతంలో కాకేసియన్ రోగుల వ్యాధిగా పరిగణించబడింది, అయితే అధ్యయనాలు శ్వేతజాతీయులు కాని జనాభాలో కూడా పెరిగిన సంఘటనలను నమోదు చేశాయి.
2. IBD అధ్యయనాల కుటుంబ చరిత్ర, తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (IBD) అభివృద్ధికి బలమైన గుర్తించదగిన ప్రమాద కారకం సానుకూల కుటుంబ చరిత్ర అని సూచిస్తుంది. IBDలో క్రోన్'స్ వ్యాధి (జీర్ణ వాహిక వాపుకు కారణమవుతుంది) మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉంటుంది.
3. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అభివృద్ధి సంభావ్యతను పెంచే మందులు: గర్భనిరోధక మాత్రలు: మిశ్రమ నోటి గర్భనిరోధక మాత్రల ఉపయోగం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అభివృద్ధితో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఇవి వ్యాధి యొక్క మంటలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడిన నొప్పి మందులు. యాంటీబయాటిక్స్: ఇవి కొంతమందికి వ్యాధి యొక్క మంటలను పెంచుతాయని తేలింది.
4. ధూమపానం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథతో సంబంధం ఉన్న బలమైన ప్రమాద కారకాల్లో మాజీ సిగరెట్ ధూమపానం ఒకటి. మాజీ మరియు ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే చురుకుగా ధూమపానం చేసేవారికి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మిమ్మల్ని చంపే ముందు ఈ అలవాటు మానుకోండి! ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే కొనండి
5. అపెండెక్టమీ అనేది అపెండిక్స్ (పెద్ద పేగుకు అనుసంధానించబడిన చిన్న, సన్నని పర్సు) సోకినప్పుడు దాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులలో అపెండెక్టమీ చరిత్ర చాలా అరుదు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
6. ఆహారం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకం అయినప్పటికీ, బహుళఅసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాల వినియోగం (సాల్మన్, గింజలు మొదలైన వాటిలో కనిపించే ఒక రకమైన ఆహార కొవ్వు) వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు దారితీసే జీర్ణ ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది.
7. చిన్ననాటి పరిశుభ్రత తక్కువ పరిశుభ్రత మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురికావడం వల్ల వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ముఖ్యంగా పిల్లలలో. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ నిర్ధారణ

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు అనేది దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, ఇది సాధారణంగా తరువాతి దశలలో మాత్రమే గుర్తించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణ కింది పరిశోధనలను కలిగి ఉంటుంది:

1. వైద్య చరిత్ర వివరణాత్మక ఔషధ చరిత్ర మరియు ఇటీవలి యాంటీబయాటిక్ వాడకంతో పాటు ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ప్రయాణ చరిత్రతో సహా సమగ్ర చరిత్రను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు రక్తహీనత, థ్రోంబోసైటోసిస్ (శరీరంలో ప్లేట్‌లెట్‌లను అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే పరిస్థితి), తక్కువ విటమిన్ డి మరియు పెరిగిన ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్కర్‌ల పరీక్షలు:

పూర్తి రక్త గణన (CBC) బ్లడ్ యూరియా సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ విటమిన్ D ప్రొఫైల్ ఎముక ప్రొఫైల్ ఐరన్ సీరం ఫోలేట్ పరీక్ష (విటమిన్ B9) విటమిన్ B12 పరీక్ష కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు

1. స్టూల్ కల్చర్‌లు ఏవైనా ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి వీటిని చేస్తారు. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ విషయంలో మల సంస్కృతి ప్రతికూలంగా ఉండాలి, అయితే సి డిఫిసిల్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు కలిసి ఉండవచ్చు.
2. ఫీకల్ కాల్‌ప్రొటెక్టిన్ ఇది జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో మంటకు చాలా సున్నితమైన మార్కర్, మరియు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) నుండి ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) యొక్క భేదం కోసం ఉపయోగపడుతుంది.
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కొలొనోస్కోపీ లేదా ప్రోక్టోసిగ్మోయిడోస్కోపీ: ఇది సాధారణ వాస్కులర్ నమూనా, కణిక, ఫ్రైబిలిటీ మరియు పురీషనాళంలో వ్రణోత్పత్తిని కోల్పోవడాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది.

సిగ్మాయిడోస్కోపీ: ఇది ప్రేగు మంట స్థాయి మరియు పరిధిని పరిశీలించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ ప్రేగు నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనాను తొలగించడానికి సిగ్మాయిడోస్కోపీని కూడా ఉపయోగించవచ్చు, కనుక దీనిని ప్రయోగశాలలో పరీక్షించవచ్చు.

ఎండోస్కోపీ: ఇది మీ మలద్వారం ద్వారా చొప్పించిన లైట్ ట్యూబ్‌తో మీ పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం లోపలి భాగాన్ని పరిశీలించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉదర ఎక్స్-రే: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తీవ్రమైన ప్రారంభానికి సాదా పొత్తికడుపు రేడియోగ్రాఫ్‌లు ఉపయోగపడతాయి. అవి తరచుగా తాపజనక ప్రేగు వ్యాధిలో పూర్తిగా సాధారణమైనవి.

CT స్కాన్ లేదా MRI: ఇవి చిన్న ప్రేగు ఇమేజింగ్ కోసం ఉపయోగించబడతాయి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి మధ్య తేడాను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.

1. బయాప్సీ సాధారణంగా హిస్టోలాజికల్ అసెస్‌మెంట్ కోసం ప్రతి ప్రేగు విభాగం నుండి కనీసం రెండు బయాప్సీలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. అయినప్పటికీ, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క రోగనిర్ధారణ హిస్టోలాజికల్ లక్షణాలు ఏవీ లేవు, కానీ వక్రీకరణ క్రమరాహిత్యం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను సూచిస్తుంది.

మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయడం అంత సులభం కాదు! మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన అమీ బ్రెన్నెమాన్ బ్రెన్నెమాన్ టీవీ డ్రామా జడ్జింగ్ అమీలో ఒక అమెరికన్ స్టార్. ఆమె UC మరియు క్రోన్'స్ రెండింటికీ అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో అమెరికాలోని క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్ (CCFA)కి ప్రతినిధిగా ఉన్నారు. "ఈ వ్యాధులు ఎంత వినాశకరమైనవో నాకు ప్రత్యక్షంగా తెలుసు," ఆమె చెప్పింది. మొహబ్బతీన్ నటి, మరియు టీవీ రియాలిటీ షో బిగ్ బాస్ కంటెస్టెంట్ అయిన షమితా శెట్టి ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె "సాధారణ ఆహారం తీసుకోలేని" పరిస్థితితో బాధపడుతున్నట్లు చెప్పారు. అందువల్ల, ఆమె గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని ఆశ్రయిస్తుంది. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ నివారణ

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ప్రేగు వ్యాధి యొక్క ఒక రూపం, ఇది సాధారణంగా తరువాతి దశలలో మాత్రమే గుర్తించబడుతుంది. కొన్ని నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా మీరు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితొ పాటు:

1. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం సరైన ఆర్ద్రీకరణ వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ అతిసారాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే కాఫీ, ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలకు దూరంగా ఉండటంతో పాటు, ప్రతి రోజూ కనీసం 2లీటర్ల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి.

నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి.

ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి.

1. ప్రోబయోటిక్స్‌ను మీ స్నేహితుడిగా మార్చుకోవడం ప్రోబయోటిక్స్ మీ పేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచే మంచి బ్యాక్టీరియా తప్ప మరొకటి కాదు. ఇవి 'చెడు బ్యాక్టీరియా'ను పెద్ద ప్రేగు గోడలకు అంటుకోకుండా నిరోధించగలవు, తద్వారా అల్సరేటివ్ కొలిటిస్‌ను నివారిస్తుంది. మా విస్తృతమైన ప్రోబయోటిక్ ఉత్పత్తులతో దయచేసి మీ గట్‌ను పొందండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌కి జోడించండి
2. మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం వలన మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వలన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఒత్తిడి మీ సాధారణ జీర్ణ ప్రక్రియను మార్చడానికి కారణం కావచ్చు. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి లేదా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మీకు ఏది పనికివచ్చో చేయండి.
3. మీ దినచర్యకు వ్యాయామాన్ని జోడిస్తోంది చురుకుగా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు మనందరికీ తెలుసు మరియు వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ప్రేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా మరియు విరేచనాలను నివారించడం ద్వారా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడంలో మీకు సహాయపడే 7 చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ ఇప్పుడు చదవండి

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్స మరియు నిర్ధారణకు సమగ్ర విధానం అవసరం కావచ్చు. సహాయం చేయగల నిపుణులు:

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ కోలన్ మరియు రెక్టల్ సర్జన్ పీడియాట్రిక్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ (పిల్లల్లో) డెర్మటాలజిస్ట్

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మరియు సంబంధిత అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు. పెద్దప్రేగు మరియు మల సర్జన్ కాలేయం, మూత్రం మరియు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థతో పాటు చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు, పురీషనాళం మరియు ఆసన కాలువ యొక్క వివిధ వ్యాధులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు. చర్మవ్యాధి నిపుణుడు చర్మ వ్యాధులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు పిలవాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే వెంటనే వైద్య సంరక్షణను కోరండి:

నిరంతర మరియు భారీ విరేచనాలు. మీ మలద్వారం నుండి రక్తం మీ మలంలో రక్తం గడ్డకట్టడం అధిక జ్వరంతో పాటు నిరంతర నొప్పి

మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని తేలికగా తీసుకోకండి. మీకు ఏవైనా లక్షణాలు ఉంటే, మా విశ్వసనీయ వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోండి. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ చికిత్సను వెంటనే సంప్రదించండి

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ 5 సంవత్సరాల తర్వాత 10-19% మంది రోగులలో మరియు 10 సంవత్సరాలలో 28% మంది రోగులలో పురోగతి చెందుతుంది. వైద్య నిర్వహణ యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం ఉపశమనాన్ని ప్రేరేపించడం మరియు నిర్వహించడం.

వ్యాధి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క దశ:

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తీవ్రతను మల రక్తస్రావం ఆధారంగా వర్గీకరించవచ్చు. ఇది కలిగి ఉంటుంది:

తేలికపాటి: రోజుకు నాలుగు కంటే తక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు మితమైనవి: రోజుకు నాలుగు కంటే ఎక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు తీవ్రమైనవి: హైపోఅల్బుమినిమియాతో కలిపి అనారోగ్యం యొక్క దైహిక లక్షణాలతో పాటు రోజుకు నాలుగు కంటే ఎక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు (అల్బుమిన్ లోపం ఉన్న పరిస్థితి మీ రక్త నాళాలలో ద్రవాన్ని ఉంచడానికి బాధ్యత వహించే ప్రోటీన్).

చికిత్స వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు ఇది వీటిని కలిగి ఉంటుంది: A. తేలికపాటి-మితమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో మెసలమైన్‌లు: అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తేలికపాటి-మితమైన కేసులలో ఉపశమనం యొక్క ఇండక్షన్ కోసం ఇవి మొదటి-లైన్ చికిత్స. నోటి, సుపోజిటరీ లేదా లిక్విడ్ ఎనిమాతో సహా మెసలమైన్ యొక్క వివిధ సూత్రీకరణలు ఉన్నాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: మెసలమైన్‌కు స్పందించని రోగులకు రెండవ-లైన్ చికిత్సలు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్. ఉపయోగించిన మందులు: ప్రెడ్నిసోన్ బుడెసోనైడ్-మల్టిమాట్రిక్స్ (MMX) B. మితమైన-తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో

1. ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: ఇవి అంతర్లీన తాపజనక ప్రక్రియలపై పని చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థను మాడ్యులేట్ చేసే మందులు. అవి: ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ అడాలిముమాబ్ గోలిముమాబ్ వెడోలిజుమాబ్ టోఫాసిటినిబ్

C. తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో

ఇది పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలతో రోజుకు 6 కంటే ఎక్కువ రక్తపు మలం ఉండటం అని నిర్వచించబడింది. మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ సైక్లోస్పోరిన్ స్టెరాయిడ్స్. భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

D. ఉపశమన నిర్వహణ ఒక వ్యక్తి రోగికి అత్యంత సముచితమైన నిర్వహణ చికిత్స వ్యాధి విస్తీర్ణం మరియు తీవ్రత, ఉపశమనం యొక్క ఇండక్షన్ చికిత్స మరియు మునుపటి నిర్వహణ చికిత్సల వైఫల్యం వంటి అనేక అంశాల ద్వారా స్థాపించబడింది. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో ఉపశమన నిర్వహణకు మెసలాజైన్ చికిత్సకు ఆధారం.

E. సర్జరీ శస్త్రచికిత్సకు సంబంధించిన సంపూర్ణ సూచనలు అనియంత్రిత రక్తస్రావం, చిల్లులు మరియు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్. తీవ్రమైన తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో కూడా శస్త్రచికిత్స సూచించబడుతుంది మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు సాధారణంగా నిర్వహించబడే శస్త్రచికిత్స: ఇలియాల్ పర్సు-ఆనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA)తో పునరుద్ధరణ ప్రోక్టోకోలెక్టమీ: సాధారణ ప్రేగు కోసం పాయువులో ముద్రను భద్రపరిచేటప్పుడు ఈ శస్త్రచికిత్స మొత్తం పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళాన్ని తొలగిస్తుంది. పనితీరు మరియు మల ఆపుకొనలేని నివారించడానికి. టోటల్ ప్రాక్టోకోలెక్టమీ: ఇది పేగుల వ్యక్తీకరణలు ఉన్నట్లయితే సూచించబడే పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం మొత్తాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స.

F. కొత్త ఏజెంట్ మిరాకిజుమాబ్ అనేది మితమైన-తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులకు ప్రస్తుతం క్లినికల్ ట్రయల్‌లో ఉన్న యాంటీబాడీ. అయినప్పటికీ, మిరాకిజుమాబ్ యొక్క సమర్థత మరియు మోతాదును నిర్ణయించడానికి అదనపు అధ్యయనాలు అవసరం. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు వైద్య సహాయం అవసరం, అయితే లక్షణాలను తగ్గించడానికి కొన్ని ఇంటి నివారణలు కనుగొనబడ్డాయి. వీటితొ పాటు:

అలోవెరా: కలబంద జెల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. అయినప్పటికీ, మీరు కలబంద రసంతో జాగ్రత్తగా ఉండవలసి ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది భేదిమందు ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు అతిసారం ఉన్నవారికి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది.

కలబంద ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి

వీట్ గ్రాస్ (గెహున్): చురుకైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు గోధుమ గడ్డి రసం ప్రభావవంతంగా మరియు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

పసుపు (హల్ది): కర్కుమిన్ (పసుపు) ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ మరియు ముఖ్యమైన దుష్ప్రభావాలు లేకుండా బాగా తట్టుకోగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

పైనాపిల్ (అనానాస్): పైనాపిల్‌లో ఉన్న బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ UC లక్షణాలను తగ్గించడంలో మరియు మంటల ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఎంజైమ్ పేగు మంటను తగ్గించడంలో మరియు పేగు కణాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

జిన్సెంగ్: ఇది 2015 అధ్యయనం ప్రకారం వాపును తగ్గించడం మరియు సెల్యులార్ నష్టం నుండి రక్షించడం ద్వారా UC చికిత్సలో దీని మూలాలు ప్రభావవంతంగా ఉండే మొక్క.

జిన్సెంగ్ ట్యాప్ నౌ యొక్క 8 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చూడండి

గమనిక: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి వీటితో పాటు, మీ సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని సాధారణ వ్యాయామంతో జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, మీ ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ మరియు విటమిన్ సప్లిమెంట్లను జోడించడం మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా తినడానికి 6 సులభమైన మార్గాల గురించి మరింత చదవండి.

ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ యొక్క సమస్యలు

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది ఉపశమనం మరియు పునఃస్థితి యొక్క కాలాలతో కూడిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ నుండి సంభవించే సమస్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

పెల్విక్ చీము: ఇది వాపు కారణంగా కడుపు దిగువన చీముతో నిండిన గాయాలు.

ఎంట్రోక్యుటేనియస్ ఫిస్టులాస్: ఇవి పేగులు లేదా కడుపు మరియు చర్మం మధ్య ఉన్న అసాధారణ కనెక్షన్లు. ప్రేగు శస్త్రచికిత్స తర్వాత చర్మంలోకి కడుపు లేదా ప్రేగులలోని విషయాలు లీకేజీ కారణంగా ఇవి సంభవిస్తాయి.

ప్రేగు అవరోధం: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు శస్త్రచికిత్స తర్వాత 15% మంది రోగులలో శస్త్రచికిత్స అనంతర చిన్న-పేగు అవరోధం సంభవిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

పర్సు ప్రోలాప్స్: టోటల్ ప్రొక్టోకోలెక్టమీకి గురైన అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులలో పరిగణించవలసిన అరుదైన కానీ ముఖ్యమైన సమస్య అని పరిశోధన నిరూపిస్తుంది.

పేలవమైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు మరియు దాని కోసం చికిత్స పొందుతున్న వ్యక్తులు పేలవమైన పెరుగుదల మరియు ఆలస్యమైన యుక్తవయస్సును కలిగి ఉంటారు.

ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్ (PSC) అని పిలిచే మరొక జీర్ణ స్థితిని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. పిఎస్‌సిలో పిత్త వాహికలు క్రమంగా ఎర్రబడినవి మరియు దెబ్బతిన్నాయి.

పౌచిటిస్: ఇది వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో శస్త్రచికిత్స సమయంలో సృష్టించబడిన పర్సు యొక్క లైనింగ్‌లో మంట.

ఆపుకొనలేని: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా మల ఆపుకొనలేని కారణంగా ప్రభావితమవుతారు, అనగా ప్రేగు కదలికను నియంత్రించలేకపోవడం. బోలు ఎముకల వ్యాధి: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎముకలు బలహీనంగా మారినప్పుడు మరియు విరిగిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

లైంగిక పనిచేయకపోవడం: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని మందులు వారి సెక్స్ డ్రైవ్ మరియు సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. టాక్సిక్ మెగాకోలన్: ఇది మీ పెద్దప్రేగు యొక్క లోతైన పొరలలోకి వ్యాపించే వాపు మరియు వాపు. పెద్దప్రేగు లేదా మల క్యాన్సర్: 10 సంవత్సరాల రోగ నిర్ధారణ తర్వాత వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులలో క్యాన్సర్ ప్రమాదం 2% పెరుగుతుంది.

అనస్టోమోసిస్ నుండి లీకేజ్: ఇది శస్త్రచికిత్స అనంతర సెప్సిస్ మరియు పర్సు వైఫల్యానికి దారితీసే ఇలియాల్ పర్సు-ఆనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA) తర్వాత తీవ్రమైన సమస్య. నీకు తెలుసా? కరోనావైరస్ వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌ల కోసం జీర్ణశయాంతర ఫిర్యాదులు ఉన్న రోగులను మూల్యాంకనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, దీనికి సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. సాధారణ చికిత్సలతో పాటు కొన్ని పరిపూరకరమైన చికిత్సలు లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగపడతాయి. అయితే, ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు ఉత్తమంగా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: 1. హైపర్‌బారిక్ ఆక్సిజన్ థెరపీ తీవ్రమైన తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో ఈ చికిత్స ప్రయోజనకరంగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఇది స్వచ్ఛమైన అదనపు ఆక్సిజన్ డెలివరీ కణజాల హైపోక్సియా (తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలు) రివర్స్ మరియు వైద్యం ప్రేరేపిస్తుందని సిద్ధాంతం ఆధారంగా.

1. ఆయుర్వేదం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు సంబంధించిన లక్షణాలు మరియు మంట-అప్‌ల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఆయుర్వేద విధానం సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది దోషాలు, మసాజ్‌లు, ధ్యానం మరియు యోగాను సమతుల్యం చేయడానికి ఆహార చర్యలను కలిగి ఉంటుంది.

మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే 6 ఆయుర్వేద మూలికల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి

1. ఆక్యుపంక్చర్ IBD ఉన్న వ్యక్తులలో ఆక్యుపంక్చర్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని 2016 అధ్యయనం కనుగొంది మరియు నొప్పి ఉపశమనం మరియు లక్షణాలలో మెరుగుదలని కనుగొంది.
2. తాయ్ చిని షాడోబాక్సింగ్ అని కూడా పిలుస్తారు, తాయ్ చి అనేది రక్షణ శిక్షణ మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అభ్యసించే అంతర్గత చైనీస్ యుద్ధ కళ. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ఇతర తాపజనక ప్రేగు వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఇది జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది అంతర్గత సమతుల్యత మరియు లోపల నుండి వైద్యం చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్‌తో జీవించడం

మీ దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం గురించి బాగా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం, మీ రోగనిర్ధారణ గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా నేర్చుకోవడం మరియు మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో ఇది మిమ్మల్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేయగలదు. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్‌తో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండండి, ఇబుప్రోఫెన్ మరియు న్యాప్రోక్సెన్ వంటి పెయిన్ కిల్లర్లు సాధారణంగా మీకు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను కలిగి ఉంటే సిఫార్సు చేయబడవు ఎందుకంటే అవి కడుపు మరియు ప్రేగులలో పూతలకి కారణమవుతాయి. అలాగే, కొన్ని గర్భనిరోధకాలు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను పెంచుతాయి.
2. చిన్న భోజనం తినండి మీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీన్ని చేయడానికి ఉత్తమ మార్గం 3 ప్రధాన భోజనం కంటే చిన్న భోజనం తినడం. ఇది మీ లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడవచ్చు.
3. ఫుడ్ జర్నల్‌ను నిర్వహించండి ఫుడ్ జర్నల్‌ను ఉంచడం మీరు తినే వాటిని డాక్యుమెంట్ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు మీరు ఏ ఆహారాన్ని తట్టుకోగలరో మరియు మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చేలా చేస్తుంది. ఈ విధంగా, మీరు సమస్యాత్మక ఆహారాలను గుర్తించవచ్చు మరియు వాటిని మీ ఆహారం నుండి తొలగించవచ్చు.
4. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని బే వద్ద ఉంచుకోండి, కొంతమందికి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఎపిసోడ్ సమయంలో ఫైబర్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. పీచుపదార్థం తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మీరు మల విసర్జన చేసే మొత్తం మరియు ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించవచ్చు. ఆహారాలకు ఉదాహరణలు:

వైట్ బ్రెడ్ కార్న్‌ఫ్లేక్స్ వైట్ రైస్ లీన్ మాంసం మరియు చేప గుడ్లు.

1. అవసరమైన సప్లిమెంట్లను చేర్చండి అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ పోషకాహారలోపానికి దారి తీస్తుంది, ఎందుకంటే కొన్ని ఆహారాలు శరీరానికి సరిగ్గా తీసుకోబడవు. అలాగే, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని మందులు ఫోలేట్ మరియు విటమిన్ B12 లోపానికి కారణమవుతాయి. మీకు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉంటే జోడించాల్సిన సప్లిమెంట్‌లలో ఇవి ఉంటాయి:

విటమిన్ డి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఐరన్ విటమిన్ బి12 ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్

మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేకమైన విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడు కొను

1. మీ భావాలను కమ్యూనికేట్ చేయండి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితితో జీవించడం మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వల్ల కలిగే ఆందోళన మరియు ఒత్తిడి కొన్ని సందర్భాల్లో నిరాశకు దారితీయవచ్చు. దీన్ని నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ భావాలను గురించి మీ ప్రియమైనవారితో కమ్యూనికేట్ చేయడం. మీరు యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.
2. పిల్లలలో వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ కొన్నిసార్లు 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ సంభవించవచ్చు మరియు వారు వ్యాధి కారణంగా శారీరక, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇది సరైన నిర్వహణ మరియు చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యతను పెంచుతుంది. పిల్లలు ఈ క్రింది మానసిక లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: మూడ్ స్వింగ్స్ స్కూల్లో టీజింగ్ కోపం మరియు చిరాకు ఇబ్బంది శారీరక ప్రదర్శన గురించి ఆందోళన చెందడం సత్తువ పేలవమైన ఏకాగ్రత

పిల్లలకు కుటుంబ సభ్యులందరి నుండి పరస్పర మద్దతు అవసరం మరియు మొత్తం కుటుంబం వ్యాధి గురించి తెలుసుకోవడం మరియు సానుభూతితో ఉండటానికి ప్రయత్నించడం చాలా ముఖ్యం. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క అటువంటి సవాళ్లను నిర్వహించడానికి మీ పిల్లల కోసం మానసిక వైద్యుని సహాయం తీసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ రోగనిరోధక శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుందా? నా అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ గురించి నేను ఏమి తెలుసుకోవాలి? ఎంత తరచుగా కోలనోస్కోపీని పొందడం అవసరం? పెద్దప్రేగు శోథ మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి మరియు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ ఒకేలా ఉన్నాయా? ప్రస్తావనలు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క పర్యాయపదాలు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. అరుదైన వ్యాధి. డేటాబేస్. ఓర్డాస్ I మరియు ఇతరులు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. వాల్యూమ్ 380 నవంబర్ 3, 2012. ఉంగారో ఆర్, మెహంద్రు ఎస్, అలెన్ పిబి, పెయిరిన్-బిరౌలెట్ ఎల్, కొలంబెల్ జెఎఫ్. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ. లాన్సెట్. 2017 ఏప్రిల్ 29;389(10080):1756-1770. అల్సరేటివ్ ప్రొక్టిటిస్. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ రకాలు. క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్. ఆరోన్ ఇ మరియు ఇతరులు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. జనవరి 2022. సెయెడియన్ SS, నోఖోస్టిన్ F, మలామిర్ MD. ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి నిర్ధారణ, నివారణ మరియు చికిత్స పద్ధతుల యొక్క సమీక్ష. J మెడ్ లైఫ్. 2019 ఏప్రిల్-జూన్;12(2):113-122. బి. సిసిలియా మరియు ఇతరులు. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు ప్రమాద కారకాలు: స్పెయిన్‌లో జనాభా-ఆధారిత, కేసు-నియంత్రణ అధ్యయనం. జర్నల్ ఆఫ్ క్రోన్'స్ అండ్ కోలిటిస్ (2008) 2, 158–161. సెవెల్ JL, ఇనాడోమి JM, యీ హెచ్‌ఎఫ్ జూనియర్ జాతి మరియు పట్టణ ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలో తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి. డిగ్ డిస్ సైన్స్. 2010 డిసెంబర్;55(12):3479-87. థామస్ J మరియు ఇతరులు. గర్భనిరోధకాల ఉపయోగం మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి ప్రమాదం: ఒక సమూహ కేస్-నియంత్రణ అధ్యయనం. అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్. 2022;55:318–326. Santos MPC, Gomes C, Torres J. ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిలో కుటుంబ మరియు జాతి ప్రమాదం. ఆన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2018 జనవరి-ఫిబ్రవరి;31(1):14-23. పతిరణ WGW, చుబ్ SP, జిల్లెట్ MJ, వశికరన్ SD. మల కాల్ప్రొటెక్టిన్. క్లిన్ బయోకెమ్ రెవ. 2018 ఆగస్టు;39(3):77-90. PMID: 30828114; PMCID: PMC6370282. కయల్ M, షా S. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్: ప్రస్తుత మరియు ఎమర్జింగ్ ట్రీట్‌మెంట్ స్ట్రాటజీస్. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ [ఇంటర్నెట్] 2019;9(1):94. Ben-Arye E, Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, Berry E. క్రియాశీల దూరపు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో గోధుమ గడ్డి రసం: యాదృచ్ఛిక డబుల్ బ్లైండ్ ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. స్కాండ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2002;37(4):444-449. ఓడ్రాస్ I మరియు ఇతరులు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. వాల్యూమ్ 380, సంచిక 9853, P1606-1619, నవంబర్ 03, 2012. పియర్సన్, మెరెడిత్ MD1; స్మిత్, ఇలియట్ MD2; కోప్లాండ్, ఆండ్రూ MD2. IPAAతో టోటల్ ప్రోక్టోకోలెక్టమీని క్లిష్టతరం చేసే పౌచ్ ప్రోలాప్స్ కేసు: 1759. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 111():p S842, అక్టోబర్ 2016. వాంగ్ Q, Mi S, Yu Z, Li Q, Lei J. శ్రద్ధపై విండో తెరవడం: సహాయక చికిత్సలు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి కోసం. కెన్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్. 2020 ఆగస్టు 12;2020:7397523. Ng SC, Shi HY, Hamidi N, et al. 21వ శతాబ్దంలో ప్రపంచవ్యాప్త సంభవం మరియు తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి వ్యాప్తి: జనాభా-ఆధారిత అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు లాన్సెట్‌లో కనిపిస్తుంది. 2020 అక్టోబర్ 3;396(10256):e56]. లాన్సెట్. 2017;390(10114):2769-2778. Oxelmark L, Lindberg A, Löfberg R, Sternby B, Eriksson A, Almer S, et al. తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న స్వీడిష్ రోగులలో పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం: నియంత్రిత అధ్యయనం [ఇంటర్నెట్]. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ & హెపటాలజీ. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2016 [ఉదహరించబడింది 2023Feb15].

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

మూత్ర ఆపుకొనలేని అవలోకనం మూత్ర ఆపుకొనలేని మూత్రం అసంకల్పిత లీకేజీని సూచిస్తుంది. చాలా మంది ఇది వృద్ధాప్యం యొక్క సాధారణ భాగం అని అనుకుంటారు, అయితే ఇది మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIS), మధుమేహం, విస్తరించిన ప్రోస్టేట్, అల్జీమియర్స్ వ్యాధి, రుతువిరతి మొదలైన అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు.

నీరు తగినంతగా తీసుకోకపోవడం, కెఫిన్ అధికంగా తీసుకోవడం, గర్భం దాల్చడం, యోని ద్వారా పుట్టడం మరియు అధిక బరువు వంటి అనేక కారణాల వల్ల ఈ వ్యాధి ప్రేరేపిస్తుంది. చాలా మంది తమ సమస్యను ఇబ్బందిగా పంచుకోనందున ఇది రోగి యొక్క భావోద్వేగ, మానసిక మరియు సామాజిక జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జీవనశైలి మార్పులు, ప్రవర్తనా చికిత్స మరియు మందుల ద్వారా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని నిర్వహించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స చికిత్స కూడా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి కానీ వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం యూరేత్ర యూరినరీ బ్లాడర్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 348 మిలియన్ (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు మతిమరుపు, చిత్తవైకల్యం లేదా ఇతర జ్ఞానపరమైనవి వైకల్యాలు ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్) అట్రోఫిక్ వాజినైటిస్ లేదా యూరిత్రైటిస్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ లేదా పదార్థాలు (ఉదా, మూత్రవిసర్జన, కెఫిన్, ఆల్కహాల్) మానసిక రుగ్మత అధిక మూత్రం విడుదల (ఉదా, మధుమేహం, మధుమేహం ఇన్సిపిడస్) తగ్గిన చలనశీలత లేదా రివర్సిబుల్ మూత్ర నిలుపుదల ఆరోగ్య పరీక్ష / వైద్య పరీక్ష చరిత్ర శారీరక పరీక్ష మూత్ర పరీక్ష యూరోడైనమిక్ టెస్టింగ్ ప్యాడ్ టెస్ట్ స్ట్రెస్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: అల్ట్రాసౌండ్ & సైటోస్కోపీ చికిత్స యాంటీమస్కారినిక్స్: డారిఫెనాసిన్, సోలిఫెనాసిన్, ఆక్సిబ్యూటినిన్, టోల్టెరోడిన్, & ట్రోస్పియం ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్: ఫెనైల్‌ప్రోపనోలమైన్ యాంటిటాగులిస్ట్: టెనైల్‌ప్రోపనోలమైన్ యాంటిటాగ్లిస్ట్: & టామ్సులోసిన్ బీటా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్: మిరాబెగ్రోన్ వెజినల్ ఈస్ట్రోజెన్ క్రీమ్‌లు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీలు ఇతర విధానాలు మరియు శస్త్రచికిత్సలు: బల్కింగ్ ఏజెంట్లు, బోటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు, వైద్య పరికరాలు (న్యూరోమోడ్యులేషన్ పరికరాలు, ఆర్టిఫిషియల్ యూరిత్రల్ స్పింక్టర్ & యోని ఇన్సర్ట్), స్లింగ్ ప్రక్రియ, బయోఫీడ్‌బ్యాక్ సెన్సార్ స్టిమ్యులేషన్ సెన్సర్, అన్ని రకాల ఉద్దీపన సెన్సార్‌లు చూడండి మూత్ర ఆపుకొనలేనిది

మూత్ర ఆపుకొనలేనిది ఒక వ్యాధి కాదు, ఇది సాధారణంగా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల లక్షణం. మూత్ర ఆపుకొనలేని లక్షణాలు: బరువులు ఎత్తడం, దగ్గు, తుమ్ములు, నవ్వడం, మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక లేకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలలో మూత్రం రావడం, లైంగిక చర్య సమయంలో మూత్రం కారడం (నిద్రపోయే సమయంలో మూత్రం రావడం) మూత్రాన్ని పట్టుకోలేకపోవడం. సమయానికి మరుగుదొడ్డిపై స్పందించలేకపోవడం తరచుగా మూత్రవిసర్జన (రోజుకు 8 సార్లు కంటే ఎక్కువ) తడిగా అనిపించడం మూత్రాశయం అసంపూర్తిగా ఖాళీ అయినట్లు అనిపించడం మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణాలు

మూత్ర వ్యవస్థ డిట్రసర్ కండరాలు, అంతర్గత మరియు బాహ్య స్పింక్టర్‌లు మరియు వాటి నాడీ సంబంధిత భాగాలను కలిగి ఉంటుంది. శిశువులలో, మూత్రాశయం యొక్క సంపూర్ణత డిట్రసర్ కండరాల సంకోచానికి కారణమవుతుంది, ఇది మూత్రాశయం యొక్క ఖాళీకి దారితీస్తుంది. మేము పెరిగేకొద్దీ, మా మూత్రాశయం 200-300 ml వాల్యూమ్‌లలో కోరిక యొక్క అనుభూతికి ప్రతిస్పందించడానికి శిక్షణ పొందుతుంది. ఈ దశలో, ప్రదేశం మరియు లభ్యతను బట్టి మూత్ర విసర్జన కోసం స్వచ్ఛంద నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. ఒక రోజులో మేల్కొనే గంటలలో 7 సార్లు మూత్రాశయం ఖాళీ చేయడం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రాశయం యొక్క సాధారణ సహనం సామర్థ్యం సుమారుగా 500 ml ఉంటుంది, ఇది శారీరక శ్రమలు, దగ్గు, బరువులు ఎత్తడం మొదలైన సమయంలో కూడా మూత్రాశయం ఒత్తిడిని పెంచకుండా ఉంచగలదు. మొత్తం యంత్రాంగంలో ఏదైనా ఆటంకం మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి దారి తీస్తుంది. సాధ్యమయ్యే కారణాలు:

డిట్రసర్ ఓవర్ యాక్టివిటీ: ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి అత్యంత సాధారణ కారణం, ఇందులో డిట్రసర్ కండరాల స్థిరమైన సంకోచాలు ఉంటాయి. ఇది స్పింక్టర్ల సడలింపుకు మరియు మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత లీకేజీకి దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా వెన్నెముక గాయాలు, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ లేదా కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క ఇతర గాయాల తర్వాత కనిపిస్తుంది. బలహీనమైన మూత్రాశయం సంకోచం: తగినంతగా సంకోచించని మూత్రాశయం కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణమవుతుంది. ఇది వృద్ధాప్యం మరియు అనేక పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. మూత్రనాళ మూసివేతలో తగ్గిన ఒత్తిడి: స్పింక్టెరిక్ యూనిట్ మూత్రాశయాన్ని మూసివేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది విశ్రాంతి స్థితిలో మూత్రనాళ పీడనాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది (ఉదర ఒత్తిడి దాని విశ్రాంతి విలువలో ఉంటుంది, ఇక్కడ శూన్యత మరియు పెల్విక్ ఫ్లోర్ సంకోచం జరగదు). యురేత్రా మూసివేతలో ఒత్తిడి తగ్గడం వల్ల కూడా మూత్రం లీకేజీ అవుతుంది. మూత్రనాళ ప్రాంతాల క్షీణత: ఇది మూత్రనాళం మరియు దాని చుట్టుపక్కల నిర్మాణాలు దాని బలం మరియు స్థితిస్థాపకతను కోల్పోయే వైద్య పరిస్థితి. ఇది మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క పనిచేయకపోవడం వల్ల మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కూడా కారణమవుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ లోపం కారణంగా రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో క్షీణత సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ట్రోఫీ: పురుషులలో విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ కూడా UIకి కారణమయ్యే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. యురేత్రల్ హైపర్‌మోబిలిటీ: ఇది UIకి కారణమయ్యే మూత్రనాళం యొక్క అధిక కదలిక ఉన్న పరిస్థితి. ఇది గర్భం, యోని డెలివరీ, ఊబకాయం, ధూమపానం, దీర్ఘకాలిక దగ్గు మరియు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం వల్ల కావచ్చు మూత్ర స్పింక్టర్ యొక్క బలహీనత: ముదిరిన వయస్సు, రుతువిరతి, విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ వంటి కొన్ని పరిస్థితులు స్పింక్టర్ మరియు పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలను బలహీనపరుస్తాయి, ఇది UIకి దారి తీస్తుంది. పేలవమైన డిట్రసర్ సమ్మతి: కొన్నిసార్లు, మూత్రాశయం సాగదీయడంలో విఫలమవుతుంది, ఇది ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, నింపే సమయంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు మూత్రాశయం యొక్క మూత్రాన్ని పట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పెల్విక్ రేడియోథెరపీ తర్వాత ఈ నమూనా విలక్షణమైనది, లేదా దీర్ఘకాలం కాథెటరైజేషన్ కారణంగా సంభవించవచ్చు.

మూత్ర ఆపుకొనలేని రివర్సిబుల్ కారణాలు UI యొక్క రివర్సిబుల్ కారణాలు, తరచుగా జ్ఞాపిక DIAPPERS ద్వారా వివరించబడ్డాయి:

D- డెలిరియం (గందరగోళం) I - ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్) A- అట్రోఫిక్ (మెనోపాజ్ కారణంగా మూత్రనాళ క్షీణత) P- ఫార్మకోలాజికల్ (మందులు) P- మానసిక (ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వంటి రుగ్మతలు) E- ఎండోక్రైన్ (అధిక మూత్ర ఉత్పత్తి) R - నిరోధిత చలనశీలత (కీళ్లవాతం వంటి పరిస్థితుల కారణంగా వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోలేకపోయింది) S- స్టూల్ ఇంపాక్షన్ (దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం కారణంగా పురీషనాళంలో లేదా దిగువ పెద్దప్రేగులో చిక్కుకున్న గట్టిపడిన మలం) మూత్ర ఆపుకొనలేని రకాలు

ఆర్జ్ ఆపుకొనలేని ఇది సాధారణంగా రోజుకు 8 సార్లు కంటే ఎక్కువ మూత్ర విసర్జన చేయాలనే ఆకస్మిక మరియు బలమైన కోరికతో ఉంటుంది. దీనిలో, రోగి టాయిలెట్ పొందడానికి మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోలేరు.   
ఇది మధుమేహం, అల్జీమర్స్ వ్యాధి, స్ట్రోక్ మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితుల వల్ల కావచ్చు లేదా ప్రత్యేక పరిస్థితి కావచ్చు. ఇది వృద్ధ మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని ఇది బలహీనమైన కటి నేల కండరాలపై మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయం ద్వారా ఒత్తిడి కారణంగా మూత్రం లీకేజీని సూచిస్తుంది. ఇది వ్యాయామం, దగ్గు, తుమ్ములు, నవ్వడం, బరువైన వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు మూత్రం లీకేజీ అవుతుంది. ఏదైనా శారీరక శ్రమ మరియు ఆకస్మిక శారీరక కదలికలు కూడా మూత్రం లీకేజ్ అయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. అధిక బరువు మరియు ప్రోస్టేట్ శస్త్రచికిత్స కూడా ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది ఎక్కువగా క్రీడలలో చురుకుగా ఉండే వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫంక్షనల్ ఆపుకొనలేని ఈ రకంలో, రోగి సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోలేకపోవడం వల్ల మూత్రం లీక్ అవుతుంది. ఆర్థరైటిస్, పర్యావరణంలో అడ్డంకి లేదా జ్ఞాపకశక్తి సమస్య వంటి కొన్ని శారీరక వైకల్యం కారణంగా ఇది జరగవచ్చు. ఈ రకమైన ఆపుకొనలేని స్థితిని టాయిలెట్ కష్టం అని కూడా అంటారు. ఇది సాధారణంగా మూత్రాశయం సాధారణ నియంత్రణను కలిగి ఉన్న వృద్ధులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, కానీ ఇతర వైకల్యాలు ఉన్నందున సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఓవర్‌ఫ్లో ఇన్‌కంటినెన్స్ దీనిలో, మూత్రాశయం దాని సామర్థ్యం కంటే ఎక్కువగా నిండినప్పుడు లీకేజీ ఏర్పడుతుంది. ఇది మూత్రాశయం యొక్క అసంపూర్ణ ఖాళీకి దారితీసే నిరోధించబడిన మూత్రనాళం కారణంగా జరుగుతుంది. మధుమేహం వంటి కొన్ని పరిస్థితులలో పెరిగిన మూత్ర ఉత్పత్తి కూడా ఓవర్‌ఫ్లో ఆపుకొనలేని కారణమవుతుంది. మిశ్రమ మూత్ర ఆపుకొనలేనిది ఇది ఒత్తిడి మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని కోరికల కలయిక వలన మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత లీకేజీ. అనియంత్రిత మధుమేహం తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కారణం కావచ్చు. తరచుగా మూత్రవిసర్జన మరియు అధిక మూత్రం పరిమాణం (పాలియురియా) టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 మధుమేహం యొక్క ప్రారంభ లక్షణం. రక్తంలో అదనపు గ్లూకోజ్ ఉండటం దీనికి కారణం, శరీరం దానిని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది మరియు మూత్రం ద్వారా విసర్జించడానికి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు ఇతర కారణాలను కనుగొనండి. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర ఆపుకొనలేని ప్రమాద కారకాలు

UI ప్రమాదాన్ని పెంచే వివిధ ప్రమాద కారకాలు:   
1. వైద్య పరిస్థితులు

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్రనాళం, మూత్ర నాళాలు, మూత్రాశయం మరియు మూత్రపిండాలు) మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమవుతుంది. ఇది తాత్కాలికం మరియు పరిస్థితికి చికిత్స చేసిన తర్వాత దూరంగా ఉంటుంది.

మహిళల్లో UTIలు చాలా సాధారణం. మీరు అదే ప్రమాదంలో ఉన్నారా? ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి

పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాధి: కొన్ని పరిస్థితులలో మహిళల్లో బలహీనమైన కటి నేల కండరాలు మూత్రాశయం మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు.

స్ట్రోక్: స్ట్రోక్ మూత్రాశయాన్ని నియంత్రించే దానితో సహా శరీరంలోని వివిధ కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితికి కూడా కారణమవుతుంది.

డయాబెటిస్: డయాబెటిస్‌లో మూత్రం పరిమాణం పెరగడం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

రుతువిరతి: రుతువిరతి సమయంలో, మూత్రాశయంపై ప్రభావం చూపే హార్మోన్లలో మార్పులు సంభవిస్తాయి మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమవుతాయి.

గర్భం: విస్తరిస్తున్న గర్భాశయం మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది కాబట్టి గర్భధారణ సమయంలో మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత కొన్ని వారాలలో తగ్గిపోతుంది.

మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఈ పరిస్థితి మీ శరీరంలో మూత్రం యొక్క కదలికను నిర్దేశించే నరాల సంకేతాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమవుతుంది.

విస్తరించిన ప్రోస్టేట్: ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణ మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు మూత్రం లీకేజీకి కారణమవుతుంది.

మలబద్ధకం: చాలా కాలం పాటు మలబద్ధకం కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు.

ఊబకాయం/అధిక బరువు: ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మూత్రాశయంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది మూత్రాన్ని పట్టుకోలేకపోతుంది.

పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు: పిండం వెలుపల మూత్రాశయం అభివృద్ధి చెందే మూత్రాశయం ఎక్స్‌ట్రోఫీ వంటి మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని పుట్టుక లోపాలు కూడా ఉన్నాయి.

దీర్ఘకాలిక దగ్గు: నిరంతర దగ్గు కూడా పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి తెస్తుంది మరియు ఇది మూత్రం లీకేజీకి కూడా కారణమవుతుంది.

జెనిటూరినరీ ఫిస్టులాస్: ఇది మూత్ర మరియు జననేంద్రియ నిర్మాణాల మధ్య అసాధారణ కనెక్షన్ లేదా మార్గం. ఈ పరిస్థితి మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి సంబంధించినది మరియు తరచుగా శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స పొందుతుంది.

శస్త్రచికిత్స: ప్రోస్టేట్ గ్రంథి యొక్క శస్త్రచికిత్స వంటి కొన్ని శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణమవుతాయి.

1. నరాల నష్టం

ఇది ఫంక్షనల్ ఆపుకొనలేని అత్యంత సాధారణ కారణం. నాడి మెదడు నుండి మూత్రాశయం మరియు మూత్రాశయం యొక్క కండరాలకు సంకేతాలను తీసుకువెళుతుంది. మూత్ర విసర్జన ఎప్పుడు చేయాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుంది. నరాలలోని ఏదైనా నష్టం మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత విడుదలకు కారణమవుతుంది. నరాల దెబ్బతినడం వంటి వివిధ పరిస్థితులలో సంభవించవచ్చు: మధుమేహం యోని ప్రసవం పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ అల్జీమర్స్ వ్యాధి మెదడు లేదా వెన్నుపాము గాయం ఆందోళన హెవీ మెటల్ విషప్రయోగం

1. జీవనశైలి కారకాలు

మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మలబద్ధకం కలిగించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అధికంగా కెఫిన్ పానీయాలు మరియు ఆల్కహాల్ తాగడం శారీరక నిష్క్రియాత్మకత ధూమపానం

పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

1. మందులు

ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో యాంటిసైకోటిక్స్, బెంజోడియాజిపైన్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ వంటి కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని వ్యాధి నిర్ధారణ

1. వైద్య చరిత్ర పూర్తి వైద్య చరిత్ర మూత్ర ఆపుకొనలేని రకం, తీవ్రత మరియు వ్యవధిని నిర్ణయించడానికి కోరబడుతుంది. చరిత్ర ద్వారా రకాన్ని నిర్ణయించవచ్చు: మూత్ర ఆపుకొనలేని అవసరం: ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుదల, ఆవశ్యకత మరియు నోక్టురియా (తరచుగా రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన) వంటి లక్షణాల ద్వారా దీనిని నిర్ణయించవచ్చు. మిశ్రమ మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితి: ఇది ఒత్తిడి మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని కోరిక రెండింటి లక్షణాల ద్వారా సూచించబడుతుంది. ఓవర్‌ఫ్లో యూరినరీ ఆపుకొనలేనిది: ఈ పరిస్థితి అసంపూర్తిగా మూత్రాశయం ఖాళీ చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి సంబంధించినది. ఒత్తిడి మూత్ర ఆపుకొనలేనిది: మూత్రం లీకేజీకి కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్ చర్య ద్వారా దీనిని అంచనా వేయవచ్చు. ఫంక్షనల్ మూత్ర ఆపుకొనలేని: రోగి యొక్క చరిత్ర శారీరక వైకల్యాలు లేదా కొన్ని జ్ఞాపకశక్తి సంబంధిత సమస్యలను సూచించవచ్చు.

మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమయ్యే వైద్య పరిస్థితులు మరియు శస్త్రచికిత్సల చరిత్ర గురించి కూడా రోగులు అడుగుతారు. ఆడవారికి, డెలివరీ రకం (సి సెక్షన్ లేదా నార్మల్)తో సహా జననాల సంఖ్యను నిర్ణయించడానికి పూర్తి స్త్రీ జననేంద్రియ చరిత్ర పొందబడుతుంది. 2. శారీరక పరీక్ష పెడల్ ఎడెమా, దగ్గు, శస్త్రచికిత్స మచ్చలు, కదలికల పరిధి, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణ మరియు కటి పరీక్ష వంటి శారీరక పరీక్షల ద్వారా హృదయ, ఊపిరితిత్తుల, ఉదర లేదా కండరాలకు సంబంధించిన ఏదైనా సమస్యను గుర్తించడం ద్వారా వివిధ రుగ్మతలను అంచనా వేస్తారు. 3. మూత్ర పరీక్ష మూత్రం దీని ఉనికి కోసం పరీక్షించబడుతుంది: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు గ్లైకోసూరియా (మూత్రంలో గ్లూకోజ్) ప్రోటీన్యూరియా (మూత్రంలో ప్రోటీన్) హెమటూరియా ((మూత్రంలో రక్తం) వివిధ సందర్భాల్లో, బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) మరియు క్రియేటినిన్ పరీక్షలు కూడా మూత్రపిండ పనితీరును అంచనా వేయడానికి నిర్వహిస్తారు. అటువంటి పరీక్షలో మూత్రాశయంలోకి ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం మరియు ద్రవంతో నింపడం వంటివి ఉంటాయి.ఇది మూత్రాశయం యొక్క హోల్డింగ్ సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది.5. ప్యాడ్ పరీక్ష రోగికి ధరించడానికి ప్యాడ్ ఇవ్వబడుతుంది, ఇది ఏదైనా లీకైన మూత్రాన్ని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి పరీక్ష మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత లీకేజీని ప్రదర్శించడానికి రోగిని దగ్గు చేయమని కోరతారు, నిలబడి ఉన్న స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పరీక్ష మరింత సున్నితంగా ఉంటుంది. సిస్టోస్కోపీ: ఈ సాంకేతికత దాని చివర కెమెరాతో సన్నని సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయం మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు ఏదైనా క్రమరాహిత్యాల కోసం దాని ద్వారా పరీక్షించబడుతుంది. 8. జర్నల్‌ను నిర్వహించడం కింది కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడానికి రోగికి కొన్ని రోజుల పాటు జర్నల్‌ని నిర్వహించాలని డాక్టర్ సిఫార్సు చేస్తారు: మూత్రం యొక్క ఏదైనా లీకేజీ మూత్రవిసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకునే సామర్థ్యం మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపించే పరిస్థితులు

రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలో సహాయపడే మూత్ర ఆపుకొనలేని నమూనాను గుర్తించడంలో పై సమాచారం సహాయపడుతుంది. ప్రముఖులు స్టీఫెన్ కింగ్‌ను ప్రభావితం చేశారు, అతను ప్రసిద్ధ రచయిత మరియు ది షైనింగ్, క్యారీ మరియు ది గ్రీన్ మైల్ వంటి శీర్షికలతో సహా అతని భయానక నవలలకు ప్రసిద్ధి చెందాడు. అతను UTIల ఫలితంగా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేశాడు. శామ్యూల్ జాక్సన్, ప్రముఖ అమెరికన్ నటుడు శామ్యూల్ జాక్సన్ తన 40వ ఏట ఉన్నప్పుడు ఆపుకొనలేని స్థితిని పెంచుకున్నాడు. కాట్ పెర్రీ కాట్ పెర్రీ UTI ఫలితంగా తన హైస్కూల్ సమయంలో మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసింది. ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స తర్వాత ఆమె తన మూత్రాశయంపై నియంత్రణను తిరిగి పొందింది. ప్రముఖ నటి కేట్ విన్స్లెట్ ముగ్గురు పిల్లలను కలిగి ఉన్న తర్వాత ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసింది. ఆమె తుమ్మినప్పుడు మూత్రాశయం లీకేజీ సమస్యలను ఎదుర్కొంటుందని ఆమె అంగీకరించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

వృద్ధాప్యంతో పాటు మూత్ర ఆపుకొనలేని ఒక సాధారణ ప్రక్రియ అని నమ్ముతారు. అయితే, ఇది కొంతవరకు నిజం అయితే దీనిని అనేక మార్గాల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు మరియు నిర్వహించవచ్చు. మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యను విస్మరించకూడదు, ఇది మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితిని గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే కొంతమంది నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ యూరాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ యూరోగైనకాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

మూత్ర ఆపుకొనలేని నివారణ

మూత్ర ఆపుకొనలేని నివారణకు ఖచ్చితమైన మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, కొన్ని జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా మూత్ర ఆపుకొనలేని ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేసే అనేక అంశాలను తగ్గించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. మీ ఆహారపు అలవాట్లను సవరించండి

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఊబకాయం మరియు మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని అభివృద్ధికి ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది. UIని నిరోధించడానికి క్రింది ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించాలి: ఆల్కహాల్, స్పైసీ ఫుడ్స్, చాక్లెట్, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్స్, కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే అవి మూత్రాశయం యొక్క చికాకు మరియు వాపుకు కారణం కావచ్చు. మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి తృణధాన్యాలు (గంజి, బ్రౌన్ రైస్, హోల్‌మీల్ పాస్తా, హోల్‌మీల్ బ్రెడ్ లేదా పప్పులు మరియు బీన్స్ వంటి పప్పులు) వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలను చేర్చండి. ప్రతి రోజు కనీసం 25-30 గ్రాముల ఫైబర్ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మలవిసర్జన ప్రక్రియను సులభతరం చేయడానికి పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి. 2. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోండి

నీటిని తక్కువగా తీసుకోవడం కూడా మలబద్ధకం మరియు మూత్రాశయం చికాకుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. UIని అభివృద్ధి చేయడానికి ఇది ప్రమాద కారకంగా పని చేస్తుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి: ప్రతిరోజూ కనీసం 6 నుండి 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి వేడి వాతావరణంలో ఎక్కువ నీరు త్రాగండి మరియు కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత మీకు దాహం అనిపించనప్పుడు కూడా తరచుగా నీటిని సిప్ చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

మూత్రం యొక్క రంగు వ్యక్తి తగినంత మొత్తంలో నీటిని తీసుకుంటున్నాడో లేదో గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్రం యొక్క లేత పసుపు రంగు వ్యక్తి తగినంతగా హైడ్రేట్ చేయబడిందని సూచిస్తుంది. నిర్జలీకరణం మూత్రం యొక్క ముదురు పసుపు రంగు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

గమనిక: కొన్ని మందులు, విటమిన్లు మరియు ఆహారాలు కూడా మూత్రం రంగును ప్రభావితం చేస్తాయి. 3. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి

పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గించే ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి ఇది ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక రకమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనమని సలహా ఇస్తారు. ఇది UI అవకాశాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. UI కోసం ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేసే మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో శారీరక శ్రమ కూడా సహాయపడుతుంది. శారీరక శ్రమకు సంబంధించిన సూచనలలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ చురుకైన 30 నిమిషాల నడకను చేర్చండి, మీరు ఆస్వాదించే ఏదైనా శారీరక శ్రమను ఎంచుకోండి, ఇది సాధారణ నియమావళికి కట్టుబడి ఉండటానికి మీకు సహాయపడుతుంది కాబట్టి కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాయామాలను చేర్చండి 4. మంచి టాయిలెట్ అలవాట్లను అనుసరించండి

మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని మంచి టాయిలెట్ అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు: మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం మానుకోండి మీకు అవసరమైనంత వరకు తీసుకోండి మరియు మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయండి మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు పూర్తి స్క్వాట్ పొజిషన్‌లో కూర్చోండి మూత్రాశయం ఉన్నప్పుడు టాయిలెట్‌కు వెళ్లండి. నిండి ఉంది మూత్రాన్ని నెట్టడానికి మీ కటి ఫ్లోర్ కండరాలను నెట్టడం మానుకోండి, మల విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని నివారించండి, ఇది కటి ఫ్లోర్ కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది కాబట్టి మూత్రం పోసేటప్పుడు సరైన భంగిమను ఉపయోగించండి, ఇందులో పాదాలు ఎత్తుగా నిటారుగా కూర్చోవడం ఉంటుంది 5. ధూమపానం మానేయండి

ధూమపానం మూత్రాశయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని అవకాశాలను పెంచుతుంది. ధూమపానాన్ని నివారించడం UI ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని చికిత్స

ఆపుకొనలేని రకం ప్రకారం చికిత్స ప్రణాళిక రూపొందించబడింది. A. మందులు

లీకేజీని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే వివిధ మందులు ఉన్నాయి. రోగి యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా మందులు ఎంపిక చేయబడతాయి. కొన్ని మందులు మూత్రాశయం యొక్క కండరాల సంకోచాలను స్థిరీకరిస్తాయి, అయితే కొన్ని మూత్రాశయం యొక్క కండరాలను సడలించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇది మూత్రాశయం యొక్క పూర్తి ఖాళీని అనుమతిస్తుంది. ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: యాంటిమస్కారినిక్స్ (డారిఫెనాసిన్, సోలిఫెనాసిన్, ఆక్సిబుటినిన్, టోల్టెరోడైన్, ఫెసోటెరోడిన్ మరియు ట్రోస్పియం) ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్ (ఫినైల్ప్రోపనోలమైన్) యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (డులోక్సేటైన్) ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ యాంటిగోనిస్ట్ (టామ్‌రోనాజ్లోస్జిన్‌రాబిస్ట్) బి యోని ఈస్ట్రోజెన్ క్రీములు

పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ క్రీములు నేరుగా యోని గోడలు మరియు మూత్రనాళ కణజాలానికి వర్తించబడతాయి, ఇవి కోరిక లేదా ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని స్థితిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.   
సి. హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్సలు

సాధారణ మూత్రాశయం పనితీరును పునరుద్ధరించడానికి ఇది సాధారణంగా మహిళల్లో ఉపయోగించబడుతుంది. అటువంటి ఉదాహరణలో రుతువిరతి సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ పునఃస్థాపన చికిత్స ఉంటుంది. D. ఇతర విధానాలు మరియు శస్త్రచికిత్సలు జీవనశైలి, ప్రవర్తనా మరియు ఔషధ (మందులు) చికిత్స పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో విఫలమైతే, కొన్ని ఇన్వాసివ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ పద్ధతులు సాధారణ ఇంజెక్షన్ల వాడకం నుండి సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సల వరకు ఉంటాయి, అవి ఆపుకొనలేని కారణం మరియు లక్షణాల ప్రకారం ఎంపిక చేయబడతాయి.

బల్కింగ్ ఏజెంట్లు: ఇది మూత్ర నాళం యొక్క లైనింగ్‌లోకి శాశ్వత పదార్థాన్ని ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా దాని లైనింగ్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది.

బోటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు: ఇందులో బోటులినమ్ టాక్సిన్‌ను మూత్రాశయంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా కండరాలను సడలించడం జరుగుతుంది. ఇది కోరిక ఆపుకొనలేని చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.

వైద్య పరికరాలు: ఇది అనేక పరికరాలను అమర్చడాన్ని కలిగి ఉంటుంది: న్యూరోమోడ్యులేషన్ పరికరాలు: పేస్‌మేకర్‌ల వంటి నరాల నియంత్రణను మూత్రాశయానికి మాడ్యులేట్ చేయగల వివిధ పరికరాలు ఉన్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, మూత్రాశయం నియంత్రణ సాధించడానికి చీలమండ దగ్గర నరాలు ప్రేరేపించబడతాయి. కృత్రిమ మూత్ర విసర్జన స్పింక్టర్: ఇది మూత్ర విసర్జనను నియంత్రించడానికి మూత్రనాళానికి మూసి ఉంచిన పరికరం. ఈ రకమైన పరికరాలు సాధారణంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని పురుషులలో ఉపయోగించబడతాయి. యోని ఇన్సర్ట్: యురేత్రాను కుదించడానికి యోనిలో ఉంచే పరికరాలు ఉన్నాయి. ఇది మహిళల్లో ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని స్థితిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

బయోఫీడ్‌బ్యాక్ సెన్సార్: ఈ టెక్నిక్ మూత్ర సంకేతాల గురించి రోగికి అవగాహన కల్పించడానికి సెన్సార్‌లను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మూత్రాశయం మరియు మూత్రనాళం యొక్క కండరాలపై నియంత్రణను తిరిగి పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్: ఈ టెక్నిక్ మూత్రాశయం చుట్టూ ఉన్న నరాలకు విద్యుత్ సంకేతాలను పంపుతుంది, ఇది మూత్రాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కాథెటరైజేషన్: ఇది మూత్రాన్ని హరించడానికి కాథెటర్‌ను ఉపయోగించడం. కాథెటర్ అనేది మూత్రాశయంలోకి మూత్రనాళం ద్వారా చొప్పించబడే ఒక గొట్టం. ఇది అప్పుడప్పుడు లేదా నిరంతరంగా ఉపయోగించవచ్చు.

శస్త్రచికిత్స: విస్తారిత ప్రోస్టేట్ వల్ల ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరం కావచ్చు. మూత్ర ఆపుకొనలేని గృహ సంరక్షణ

ఇంటి నివారణలు

మెగ్నీషియం: కండరాలు మరియు నరాల సరైన పనితీరులో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మూత్రాశయం యొక్క దుస్సంకోచాలను తగ్గిస్తుంది మరియు దాని పూర్తి ఖాళీని అనుమతిస్తుంది. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది, ముఖ్యంగా నోక్టురియా. ఆపుకొనలేని సమస్యలు ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో మొక్కజొన్న, బంగాళదుంపలు మరియు అరటిపండ్లను కలిగి ఉండే మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

విటమిన్ డి: విటమిన్ డి యొక్క తక్కువ స్థాయిలు మూత్ర ఆపుకొనలేని బలహీనమైన పెల్విక్ ఫ్లోర్ డిజార్డర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. UI యొక్క రోగులు విటమిన్ డి దాని లక్షణాలను తగ్గించడానికి చూపినందున తగినంత మొత్తంలో తీసుకోవాలని సూచించారు.

విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం ఇక్కడ ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యలు

మూత్రం లీకేజ్ ఇతర శారీరక సమస్యలతో పాటు అసౌకర్యం మరియు ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. ఇది ప్రజలు సామాజిక సమావేశాలకు దూరంగా ఉండటానికి కారణమవుతుంది మరియు చివరికి నిరాశకు దారితీస్తుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి సంబంధించిన శారీరక సమస్యలు:

మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIS) తడి చర్మం వల్ల చర్మపు పుళ్ళు మరియు దద్దుర్లు సెల్యులైటిస్ (బాక్టీరియా చర్మ సంక్రమణం ఇన్ఫ్లమేషన్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది) ఒత్తిడి పూతల (దానిపై నిరంతరం ఒత్తిడి కారణంగా చర్మంపై గాయాలు) కాథెటరైజేషన్ కారణంగా గాయం మరియు ఇన్ఫెక్షన్ లైంగిక పనిచేయకపోవడం ప్రోలాప్స్ (ఒక జారడం. సాధారణ స్థానం నుండి శరీరం యొక్క భాగం)

మందుల దుష్ప్రభావాలు మూత్ర ఆపుకొనలేని సమయంలో ఉపయోగించే మందుల యొక్క దుష్ప్రభావం అనేక శారీరక లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: నోరు పొడిబారడం రెస్ట్‌లెస్‌నెస్ హైపర్‌టెన్షన్ నిద్రలేమి మైకము అలసట

రోజులో కొన్ని నిమిషాలు యోగా చేయడం వల్ల శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటిలోనూ రోజూ పేరుకుపోయే ఒత్తిడిని వదిలించుకోవడానికి గొప్ప మార్గం అని మీకు తెలుసా. యోగా భంగిమలు, ప్రాణాయామం మరియు ధ్యానం ఒత్తిడిని వదిలించుకోవడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతులు?

యోగా వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర ఆపుకొనలేని జీవంతో

మూత్ర విసర్జన చాలా మందికి ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు మరియు అనేక రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితిలో జీవించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. సమయానుకూలంగా శూన్యం చేయడం కోరిక కోసం వేచి ఉండకుండా ఒక క్రమమైన సమయ వ్యవధిలో బాత్రూమ్‌కు వెళ్లడం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఇది మూత్రాశయం యొక్క ఓవర్‌ఫిల్లింగ్‌ను నిరోధిస్తుంది మరియు తద్వారా ఆపుకొనలేని అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. 2. శారీరక కార్యకలాపాలకు ముందు ఖాళీ చేయడం మూత్ర ఆపుకొనలేని రోగులు పరుగు, దూకడం లేదా ఏదైనా రకమైన వ్యాయామం చేయడం వంటి ఏదైనా శారీరక కార్యకలాపాలు చేసే ముందు వారి మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయమని సలహా ఇస్తారు. దీంతో లీకేజీ అవకాశాలు తగ్గుతాయి. 3. బరువైన వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు చాలా మంది వ్యక్తులు మూత్రం లీక్ అవుతుంటారు. మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్య ఉన్నవారు బరువైన వస్తువులను ఎత్తకుండా ఉండాలి. ఏదైనా భారీ వస్తువు తరలించడానికి అవసరమైతే, సహాయం తీసుకోండి. 4. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాల తీసుకోవడం నియంత్రించండి, టీ మరియు కాఫీ వంటి కెఫిన్ పానీయాలు మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రత్యేకంగా ఒక కార్యకలాపాన్ని ప్రారంభించే ముందు వారి తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలని సూచించబడింది. మీరు తరచుగా మూత్ర విసర్జన కోసం రాత్రి మేల్కొంటుంటే, పడుకునే ముందు ఈ పానీయాలను నివారించండి. 5. వేర్ ప్యాడ్‌లు లీకైన మూత్రాన్ని పీల్చుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన వివిధ ప్యాడ్‌లు మరియు ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. బట్టల ద్వారా మూత్రం పోకుండా ఉండేందుకు దీనిని ధరించవచ్చు. 6. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి అధిక బరువు కూడా ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు. ఆహారం మరియు వ్యాయామం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సలహా ఇస్తారు. 7. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోండి సరిపడా ద్రవం తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. రోజులో కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగడం ద్వారా రోజంతా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. 8. మలబద్ధకాన్ని నివారించండి దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం కూడా మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి తృణధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని కలిగి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.

మలబద్ధకంతో వ్యవహరిస్తున్నారా? మా నిపుణుడు దీనిని నయం చేయడానికి కొన్ని సాధారణ ఇంటి నివారణలను వెల్లడించిన ఈ వీడియోను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం మూత్ర ఆపుకొనలేని అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను మరింత అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే ఏమిటి? మూత్రం లీకేజీ కాకుండా ఉండాలంటే నీటి వినియోగం తగ్గించాలా? గర్భం మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యను శాశ్వతంగా వదిలివేస్తుందా? ఆపుకొనలేని స్థితి వచ్చి పోతుందా? ఆపుకొనలేని మొదటి సంకేతాలు ఏమిటి? అతి చురుకైన మూత్రాశయం మూత్ర ఆపుకొనలేని రకంగా ఉందా? ప్రస్తావనలు Chughtai B, Kavaler E, Lee R, Te A, Kaplan SA, Lowe F. Overactive bladder కోసం మూలికల సప్లిమెంట్ల వాడకం. రెవ్ యురోల్. 2013;15(3):93-6. PMID: 24223020; PMCID: PMC3821987. ఆపుకొనలేని మరియు వాయిడింగ్ సమస్యలు, యూరాలజీ విభాగం, స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వర్జీనియా. మహిళల్లో మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి, ఆరోగ్యం, జాన్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ఆపుకొనలేని మరియు కంటినెన్స్ సమస్య, మెరుగైన ఆరోగ్య ఛానెల్. మూత్రాశయ నియంత్రణ సమస్యల లక్షణాలు & కారణాలు (మూత్ర ఆపుకొనలేని), నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్, డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజ్. చివరిగా నవీకరించబడింది: జూలై 2021. పెద్దవారిలో మూత్ర విసర్జన ఆపుకొనలేనిది, వృద్ధాప్యంపై జాతీయ సంస్థ, చివరిగా నవీకరించబడింది: 24 జనవరి 2022. మూత్ర ఆపుకొనలేనిది, రెస్నిక్, NM, 1987 జూలై-ఆగస్టు;జూలై-ఆగస్టు 1987, పబ్లిక్ హెల్త్ రెప్. 102(4 సరఫరా):67-7. ట్రాన్ LN, పుకెట్ Y. మూత్ర ఆపుకొనలేనిది. [2022 జనవరి 2న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. యూరినరీ ఇన్‌కాంటినెన్స్, యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్, అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్. మూత్రాశయ నియంత్రణ సమస్యల నివారణ (మూత్ర ఆపుకొనలేని) & మూత్రాశయ ఆరోగ్యం, , నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్, డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజ్. చివరిగా నవీకరించబడినది: జూలై 2021.

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

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIలు) UTI అని కూడా పిలుస్తారు, బ్లాడర్ ఇన్ఫెక్షన్ అవలోకనం మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) మహిళల్లో అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో ఒకటి. పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది మూత్రపిండాలు, మూత్ర నాళాలు, మూత్రాశయం మరియు మూత్రనాళాన్ని కలిగి ఉన్న మూత్ర నాళానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్. దాదాపు 50-60% మంది మహిళలు తమ జీవితకాలంలో UTI లను అభివృద్ధి చేయవచ్చని మరియు 20-30% మంది మహిళలు పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్నారని నివేదించబడింది.

UTI లకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి మూత్ర నాళంలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల, ఇది సంక్రమణకు దారితీస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం, పేలవమైన యోని పరిశుభ్రత, మధుమేహం వంటి హార్మోన్ల సమస్యలు మొదలైన అనేక కారకాలు మీకు UTI ప్రమాదాన్ని కలిగించవచ్చు.

కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటగా అనిపించడం, మూత్ర విసర్జన చేయడానికి తరచుగా లేదా తీవ్రంగా ప్రేరేపించడం, కొద్దిగా లేదా ఏమీ కనిపించనప్పటికీ వెనుక లేదా పొత్తికడుపులో నొప్పి లేదా ఒత్తిడి మరియు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వంటివి ఉన్నాయి. హోమ్ కేర్‌తో ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి. సాధారణంగా 16 మరియు 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సాధారణ శరీర భాగాలు (లు) కిడ్నీలు మూత్రాశయం యురేత్రా యురేటర్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: సంవత్సరానికి 150 మిలియన్ కేసులు (2020) భారతదేశం: 33.54 % (2018) ) అనుకరించే పరిస్థితులు పైలోనెఫ్రిటిస్ కిడ్నీ స్టోన్స్ వాజినైటిస్ పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID) హెర్పెస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ యూరిన్ కల్చర్ CT యూరోగ్రఫీ లేదా Urogram USG, MRI లేదా CT స్కాన్ ఉదర MRI లేదా CT స్కాన్ , Ciprofloxacin+phenazopyridine, Ofloxacin+flavoxate, Levofloxacin & Ofloxacin Cephalosporins: Ceftriaxone Nitrofurantoin Clotrimazole Amoxicillin UTIల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు సాధారణంగా దాని ప్రారంభ కోర్సులో ఎటువంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగించవు. అయినప్పటికీ, ఇంటి చికిత్సతో ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు గైనకాలజిస్ట్‌తో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. ప్రతి రకమైన UTI మీ మూత్ర నాళంలో ఏ భాగానికి సోకింది అనే దానిపై ఆధారపడి మరింత నిర్దిష్ట సంకేతాలు మరియు లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు, అవి: మూత్రపిండాలు (తీవ్రమైన పైలోనెఫ్రిటిస్) మూత్రాశయం (సిస్టిటిస్) యురేత్రా (యురేత్రైటిస్)

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: మూత్ర విసర్జన చేయాలనే బలమైన మరియు నిరంతర కోరిక: మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా అనిపించడం మేఘావృతమైన మూత్రం కనిపించడం బలమైన వాసన కలిగిన మూత్రం మీ మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేక పోతున్నట్లు అనిపించడం మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం ఆకస్మిక కోరిక. మూత్ర విసర్జన చేయడానికి మీరు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు నొప్పిగా అనిపించడం తక్కువ వెన్నునొప్పిని అనుభవించండి UTI లకు కారణాలు

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIలు) అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో కొన్ని. ఎస్చెరిచియా కోలి అనేది చాలా మంది రోగులలో UTIలకు కారణమయ్యే సాధారణ బ్యాక్టీరియా. క్లెబ్సియెల్లా న్యుమోనియా, ప్రోటీయస్ మిరాబిలిస్, ఎంటరోకాకస్ ఫేకాలిస్ మరియు స్టెఫిలోకాకస్ సాప్రోఫైటికస్ వంటి ఇతర సాధారణ కారణ కారకాలు ఉన్నాయి. బాక్టీరియా మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రాశయంలోకి ప్రవేశించి లోపల గుణించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది సాధారణంగా సంభవిస్తుంది. చాలా సమయం ఉన్నప్పటికీ, డిజైన్ ద్వారా మన శరీరంలోని మూత్ర వ్యవస్థ ఈ బ్యాక్టీరియాను దూరంగా ఉంచుతుంది, కొన్నిసార్లు అది విఫలమవుతుంది. శరీరం ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడంలో విఫలమైనప్పుడు మూత్ర నాళంలో పూర్తిస్థాయి ఇన్ఫెక్షన్ కనిపిస్తుంది.

UTIల యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు: పేలవమైన యోని పరిశుభ్రతను అనుసరించి ఎక్కువ గంటలు మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం, ముఖ్యంగా బహిష్టు సమయంలో మధుమేహం, నిర్జలీకరణం మొదలైన ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడటం, సక్రమంగా ప్రేగు కదలికలు లేదా మలబద్ధకం వంటివి లైంగిక కార్యకలాపాల తర్వాత సరైన పరిశుభ్రత పద్ధతులను పాటించకపోవడం ప్రమాద కారకాలు. UTIలు

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIs) పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలకు మూత్ర నాళాలు తక్కువగా ఉండటమే దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. మూత్రనాళం యొక్క పొట్టితనం, పాయువుతో దాని దగ్గరి సంబంధంతో, మూత్ర నాళంలో బ్యాక్టీరియా పైకి వెళ్లడం సులభం చేస్తుంది. UTI ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇతర కారకాలు: యోని pHలో మార్పులు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రేరేపించగలవు రుతువిరతి ఈస్ట్రోజెన్ స్రావాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది, ఇది యోని pHని మారుస్తుంది మధుమేహం లక్షణం లేని బాక్టీరియూరియా అభివృద్ధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది తరచుగా లైంగిక చర్య మరియు కొత్త లైంగిక భాగస్వాములను కలిగి ఉండటం గర్భనిరోధకం కోసం గర్భనిరోధకం కోసం స్పెర్మిసైడ్లు లేదా డయాఫ్రాగమ్ యోని మరియు మూత్రనాళాన్ని చికాకుపెడుతుంది మరియు బ్యాక్టీరియా ప్రవేశం మరియు వలసరాజ్యాన్ని సులభతరం చేయవచ్చు

ఈ సాధారణ కారకాలతో పాటు, మహిళల్లో UTI సంక్రమణకు కొన్ని ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. అవి: మూత్ర నాళం యొక్క అసాధారణతలు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి మూత్ర నాళంలో అడ్డుపడటం (మూత్రపిండాలలో రాళ్లు మొదలైన వాటి కారణంగా) కాథెటర్‌ను ఉపయోగించడం మూత్ర నాళానికి సంబంధించిన ఏదైనా ఇటీవలి శస్త్రచికిత్స UTIల నిర్ధారణ

తెలిసినట్లుగా, చాలా సందర్భాలలో, మూత్ర మార్గము సంక్రమణం ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించదు, ఇది రోగనిర్ధారణ కష్టతరం చేస్తుంది. అయితే, మీరు UTI యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీ గైనకాలజిస్ట్‌ను వీలైనంత త్వరగా సంప్రదించండి. మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించి, మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోవడానికి అంతర్గత పరీక్ష తర్వాత క్లినికల్ చరిత్రను అడగవచ్చు. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ పరీక్షలు: తెల్ల రక్త కణాలు, ఎర్ర రక్త కణాలు మరియు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను తనిఖీ చేయడానికి యూరిన్ రొటీన్ & మైక్రోస్కోపీ పెరిగిన సంస్కృతిలో బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి మరియు నిర్దిష్ట చికిత్సను అందించడానికి CT యూరోగ్రఫీ లేదా యూరోగ్రామ్ పరీక్ష. మూత్రపిండ రాళ్ల ఉనికిని గుర్తించడానికి యూరినరీ సిస్టమ్ యొక్క USG, MRI లేదా పొత్తికడుపు యొక్క CT స్కాన్ MRI లేదా కటి యొక్క CT స్కాన్ మూత్ర వ్యవస్థలో ఏదైనా అసాధారణతను గుర్తించడానికి మూత్ర వ్యవస్థ సిస్టోస్కోపీ పునరావృతమయ్యే UTI విషయంలో ఏదైనా అనుమానిత అసాధారణత కోసం మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయాన్ని వీక్షించడానికి ప్రముఖులు తాన్యా రాబర్ట్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు. అమెరికన్ టీవీ నటి, తాన్యా రాబర్ట్స్, 1984 జేమ్స్ బాండ్ చిత్రం “ఎ వ్యూ టు ఏ కిల్”లో తన పాత్రకు బాగా పేరు పొందింది, UTI తో బాధపడింది. ఇన్ఫెక్షన్ ఆమె కిడ్నీలు మరియు పిత్తాశయానికి వ్యాపించింది & నటి 2021లో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల సెప్సిస్‌తో మరణించింది. లీనా డన్హామ్ హాలీవుడ్ నటి యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడింది, దీని వలన ఆమెకు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి వచ్చింది. UTIల నివారణ

చాలా యుటిఐలు ఇప్పటికే మూత్రాశయంలో ఉన్న బ్యాక్టీరియా వల్ల సంభవిస్తాయి, కాబట్టి వాటిని బయటకు తీయడం అనేది ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన మార్గం. మీరు పునరావృత UTIలను నిరోధించే కొన్ని ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1 . తగినంత ద్రవాలు త్రాగండి UTI ని నిరోధించడానికి సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం. ద్రవం మూత్ర నాళం ద్వారా వస్తువులను తరలించడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది మూత్రాన్ని పలుచన చేస్తుంది కాబట్టి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందదు. మీరు రోజూ 1-2 లీటర్ల ద్రవాలు త్రాగాలని నిర్ధారించుకోండి.

2 . మూత్రాన్ని పట్టుకోకండి, మూత్రాశయంలో ఎక్కువసేపు మూత్రం ఉంటుంది, బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే స్తబ్దత ద్రవం ఇన్ఫెక్షన్ అభివృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణం. ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకోకండి, ఎందుకంటే ఇది మిమ్మల్ని ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి చేస్తుంది.

3 . మంచి టాయిలెట్ పరిశుభ్రతను పాటించండి మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ మూత్రనాళానికి దగ్గరగా బ్యాక్టీరియాను నెట్టకుండా ఉండటానికి మీరు ముందు నుండి వెనుకకు తుడవడం నిర్ధారించుకోండి. ప్రేగు కదలిక తర్వాత ఇది చాలా ముఖ్యం.

4 . సెక్స్ తర్వాత మీరు మీ మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేశారని నిర్ధారించుకోండి, లైంగిక సంపర్కం బ్యాక్టీరియాను యోని నుండి మూత్రనాళంలోకి తరలించవచ్చు, తద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శృంగారం తర్వాత మూత్ర విసర్జన చేయడం వల్ల సంభోగం సమయంలో మూత్రాశయంలోకి వెళ్లే బ్యాక్టీరియా ఏదైనా ఉంటే బయటకు వెళ్లిపోతుంది.

5 . మీరు UTIకి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, స్పెర్మిసైడ్లు మరియు డయాఫ్రాగమ్‌లను నివారించడం ఉత్తమం. స్పెర్మిసైడ్‌లు మీ యోనిలోకి బ్యాక్టీరియాను ప్రవేశపెట్టడమే కాకుండా మీ యోని pHని కూడా మారుస్తాయి, ఇది బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. డయాఫ్రాగమ్‌లు మీ మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేసే మీ సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగించవచ్చు, తద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

6 . స్త్రీల పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించండి, మీకు తరచుగా UTI వస్తే, జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ బబుల్ బాత్‌లు, బాత్ ఆయిల్‌లు మరియు పెర్ఫ్యూమ్ ఉత్పత్తులను నివారించండి. కొంతమంది వైద్యులు టాంపోన్‌ల నుండి శానిటరీ ప్యాడ్‌లకు మారాలని సూచిస్తున్నారు, ఎందుకంటే టాంపాన్‌లు బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి మరియు మూత్రనాళానికి చికాకు కలిగించడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఇస్తాయి.

7 . వర్కవుట్ దుస్తులను త్వరగా మార్చుకోండి, మీరు యుటిఐకి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు పూర్తి చేసిన వెంటనే మీ వ్యాయామ దుస్తులను మార్చుకోవడం ఉత్తమం. అధిక చెమట బ్యాక్టీరియా గుణకారం యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది మీ మూత్రనాళంలోకి వెళ్లి UTIకి దారి తీస్తుంది.

1. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను మానుకోండి బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను మానేయడం నిజానికి మిమ్మల్ని పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, మూత్ర నాళంలో బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా చేస్తుంది. కాటన్ లోదుస్తులను ధరించడం వల్ల మీ మూత్రనాళం చుట్టూ అదనపు తేమ చిక్కుకోకుండా నిరోధిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు UTI యొక్క ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తే, వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. UTIని గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే నిపుణులలో కొందరు: గైనకాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! UTIల చికిత్స

చికిత్స కోసం యాంటీబయాటిక్స్ ప్రాథమిక ఎంపికలు. మీరు ఎప్పుడైనా యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకున్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు మీకు 5 రోజుల విలువైన మాత్రలను సూచించినప్పుడు, మందులు తీసుకున్న రెండవ రోజు నుండి మీకు మంచి అనుభూతి కలుగుతుందని మీరు గమనించవచ్చు. UTI చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని మందులు: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్+ఫెనాజోపైరిడిన్, ఆఫ్లోక్సాసిన్+ఫ్లావోక్సేట్, లెవోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు ఆఫ్లోక్సాసిన్ సెఫాలోస్పోరిన్స్ వంటి సెఫ్ట్రియాక్సోన్ నైట్రోఫురంటోయిన్ క్లోట్రిమజోల్ అమోక్సిసిల్ హోమ్ కార్లియోలోన్‌లు

UTI కోసం మీరు అనుసరించగల కొన్ని స్వీయ సంరక్షణ చర్యలు: అసౌకర్యం మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి వేడి నీటి సీసాని ఉపయోగించండి. నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. ప్రతిరోజూ 8-12 గ్లాసుల కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మీకు మొదట అవసరం అనిపించినప్పుడు మూత్ర విసర్జన చేయండి. మూత్రాశయంలో మూత్రం ఎక్కువ సేపు ఉంటే బాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. కాటన్ లోదుస్తులు మరియు వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి, తద్వారా గాలి ప్రసరిస్తుంది మరియు ఆ ప్రాంతాన్ని పొడిగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ సి తీసుకోండి. ఇది మూత్రంలో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది, తద్వారా బ్యాక్టీరియా సులభంగా వృద్ధి చెందదు. చాక్లెట్, సిట్రస్, కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ మరియు కెఫిన్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇవి మీ మూత్రాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను చికాకు పెట్టగలవు మరియు బ్యాక్టీరియా జీవించడం సులభం. UTIల యొక్క సంక్లిష్టతలు

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, UTI చాలా నెలల పాటు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీసే కిడ్నీలు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాపించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇది పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా మహిళల విషయంలో. అలాగే, అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది సెప్సిస్‌కు దారితీస్తుంది, ఇది రక్తం యొక్క ప్రాణాంతక ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

UTIల ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

UTI కోసం ఇంటి నివారణలు

పార్స్లీ: ఇది మూత్రవిసర్జనగా పనిచేస్తుంది మరియు మీ మూత్రపిండాలను ఫ్లష్ చేస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపుతుంది మరియు UTI యొక్క వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. సుమారు 1-2 కప్పుల నీటిని మరిగించి, సుమారు 1 కప్పు తాజా పార్స్లీ లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఎండిన పార్స్లీని జోడించండి. ఇది ఆవేశమును అణిచిపెట్టుకొను, వక్రీకరించు మరియు త్రాగడానికి అనుమతించు. వేసవిలో మీరు దానిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచవచ్చు, ఆపై దానిని తీసుకోవచ్చు.

ఆకుకూరల గింజలు: ఇవి మూత్రవిసర్జనగా కూడా పనిచేస్తాయి మరియు వాటిలో కొన్నింటిని నమలడం వల్ల మూత్రం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మీ భోజనం తర్వాత మీరు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ఆకుకూరల గింజలను అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.

దోసకాయలు: అవి అధిక నీటి శాతాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు మీరు తగినంత నీరు త్రాగడానికి కష్టపడుతున్నప్పుడు మీ సిస్టమ్ ద్వారా అదనపు ద్రవాన్ని పొందడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. అల్లం రసంతో దోసకాయ రసాన్ని తీసుకోండి లేదా మీ సలాడ్‌లో దోసకాయలను చేర్చండి.

ప్రోబయోటిక్స్: UTIకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి ప్రోబయోటిక్స్ ఇప్పుడు ఒక ప్రధాన ఇంటి నివారణగా పరిగణించబడుతున్నాయి. నిరపాయమైన బ్యాక్టీరియా వృక్షజాలం అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మీ ఆహారంలో పెరుగు, ముడి చీజ్, కిమ్చి, కేఫీర్ వంటి ప్రోబయోటిక్స్ వినియోగాన్ని పెంచండి.

వెల్లుల్లి: అనేక లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న వెల్లుల్లి, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను ప్రదర్శించే అల్లిసిన్ యొక్క గొప్ప మూలంగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల అటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

క్రాన్‌బెర్రీ: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో కనిపించే అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియా అయిన ఇ.కోలితో సహా ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల మరియు వలసరాజ్యాన్ని నిరోధించడంలో క్రాన్‌బెర్రీస్ సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

క్రాన్బెర్రీస్ తరచుగా తీసుకోవడానికి మరిన్ని అద్భుతమైన కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక పురుషుడు స్త్రీకి UTI పాస్ చేయవచ్చా? UTI చికిత్స చేయకుండా ఎంతకాలం ఉంటుంది? మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించిన తర్వాత మీరు మీ మందులను తీసుకోవడం ఆపివేయాలా? నేను UTI కోసం వైద్యుడిని చూడాలా? మీరు యాంటీబయాటిక్స్ లేకుండా UTI సంక్రమణను వదిలించుకోగలరా? ప్రోబయోటిక్స్ మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడగలదా? UTI వస్తున్నట్లు మీకు అనిపించినప్పుడు దాన్ని ఎలా ఆపాలి? ప్రస్తావనలు Al-Badr A, Al-Shaikh G. మహిళల్లో పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్వహణ: ఒక సమీక్ష. సుల్తాన్ ఖబూస్ యూనివర్సిటీ మెడ్ J. 2013;13(3):359-367. రెహమాన్ SR, అహ్మద్ MF, బేగం A. బంగ్లాదేశ్‌లోని ఢాకా సిటీలో ఉన్న బాలింతలలో యుక్తవయస్సు మరియు వయోజన మహిళల్లో మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ సంభవించడం. ఇథియోప్ J హెల్త్ సైన్స్. 2014 ఏప్రిల్;24(2):145-52. Minardi D, d'Anzeo G, Cantoro D, Conti A, Muzzonigro G. మహిళల్లో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు: ఎటియాలజీ మరియు చికిత్స ఎంపికలు. Int J జనరల్ మెడ్. 2011;4:333-43. ఫ్లోర్స్-మిరేల్స్ AL, వాకర్ JN, కాపరోన్ M, హల్ట్‌గ్రెన్ SJ. మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు: ఎపిడెమియాలజీ, ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క మెకానిజమ్స్ మరియు చికిత్స ఎంపికలు. నాట్ రెవ్ మైక్రోబయోల్. 2015 మే;13(5):269-84. కోంటియోకారి T, Sundqvist K, Nuutinen M, Pokka T, Koskela M, Uhari M. మహిళల్లో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల నివారణకు క్రాన్‌బెర్రీ-లింగన్‌బెర్రీ జ్యూస్ మరియు లాక్టోబాసిల్లస్ GG పానీయం యొక్క రాండమైజ్డ్ ట్రయల్. BMJ. 2001 జూన్ 30;322(7302):1571. కరిశెట్టి MS, షేక్ HB. తృతీయ సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల క్లినికోమైక్రోబయల్ అంచనా. ఇండియన్ J హెల్త్ సైన్స్ బయోమెడ్ రెస్ 2019;12:69-74. పరదేశి పి. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వ్యాప్తి మరియు UTIకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా యొక్క యాంటీబయాటిక్ ససెప్టబిలిటీ నమూనా యొక్క ప్రస్తుత దృశ్యం. ఇండియన్ J మైక్రోబయోల్ రెస్. 2018;5(3):334-338. కాంత్ S, లోహియా A, కపిల్ A, గుప్తా SK. ఉత్తర భారతదేశంలోని సెకండరీ స్థాయి ఆసుపత్రిలో గర్భిణీ స్త్రీలలో మూత్ర మార్గము సంక్రమణం. ఇండియన్ J పబ్లిక్ హెల్త్ 2017;61:118-23 మెక్లెల్లన్ LK, హున్‌స్టాడ్ DA. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్: పాథోజెనిసిస్ మరియు ఔట్‌లుక్. ట్రెండ్స్ మోల్ మెడ్. 2016;22(11):946-957 సబిహ్ ఎ, లెస్లీ SW. సంక్లిష్టమైన మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు. [2021 ఫిబ్రవరి 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Bono MJ, Reygaert WC. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్. [2020 నవంబర్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంగ్ CI, కిమ్ J, పార్క్ DW, మరియు ఇతరులు. కమ్యూనిటీ-ఆర్జిత మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల యాంటీబయాటిక్ చికిత్స కోసం క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. కీమోదర్‌ను సోకుతుంది. 2018;50(1):67-100. టాన్ CW, Chlebicki MP. పెద్దలలో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు. సింగపూర్ మెడ్ J. 2016;57(9):485-490.

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

ఉర్టికేరియాను దద్దుర్లు, వెల్ట్స్, వీల్స్ మరియు రేగుట దద్దుర్లు అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఉర్టికేరియా అనేది చర్మం దురద, ఎర్రబడిన ప్రాంతాలు, మరియు చర్మం వాపు వంటి లక్షణాలతో కూడిన ఒక పరిస్థితి. ఇది వ్యవధి ఆధారంగా తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా వర్గీకరించబడుతుంది. తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా సాధారణంగా 6 వారాల పాటు ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా 6 వారాలకు పైగా ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా తరచుగా వారాలు మరియు నెలలలో పునరావృతమవుతుంది.

తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు ఆహారం, ఔషధం, సౌందర్య సాధనాలు లేదా సబ్బు, అంటువ్యాధులు, కీటకాలు కాటు లేదా కుట్టడం, పర్యావరణ కాలుష్య కారకాలు, రబ్బరు పాలు, విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలు, భావోద్వేగ ఒత్తిడి మరియు వ్యాయామం వంటి వాటికి అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు. దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం మరియు చాలా సార్లు అసాధ్యం. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులతో లేదా హెపటైటిస్ లేదా క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులతో ముడిపడి ఉంటుంది.

ఉర్టికేరియా ఇతర చర్మ పరిస్థితులకు సారూప్య రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, చర్మవ్యాధి నిపుణుడు లక్షణాలు, వైద్య చరిత్ర మరియు చర్మ పరీక్షల ఆధారంగా పరిస్థితిని వేరు చేయడానికి మరియు నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది.

తెలిసిన కారణాలు, ట్రిగ్గర్లు లేదా అలెర్జీ కారకాలకు గురికాకుండా ఉండటం ద్వారా ఉర్టికేరియాను నివారించవచ్చు. ఉర్టికేరియాకు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు, ఎందుకంటే చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు సాధారణంగా కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, నొప్పి, వాపు మరియు దురద వంటి లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో ఇంటి నివారణల ఉపయోగం సహాయపడుతుంది. దద్దుర్లు అలెర్జీ వల్ల సంభవించినట్లయితే, యాంటిహిస్టామైన్లను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి అలెర్జీకి వ్యతిరేకంగా విడుదలయ్యే రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క రసాయనాలను ఎదుర్కొనే మందులు. సాధారణంగా 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 20 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగం ప్రభావితం చేస్తుంది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ బ్లడ్ హెయిర్ ప్రాబల్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.1%–3% (2013) భారతదేశం: 4.16% ( 2013) అనుకరించే పరిస్థితులు అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ డ్రగ్ విస్ఫోటనాలు ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్ హెనోచ్-స్కోన్లీన్ పర్పురా (IgA వాస్కులైటిస్) మాస్టోసైటోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష అలెర్జీ పరీక్ష రక్త పరీక్షలు శరీరం (ANA) ఆంజియోడెమా పరీక్షలు సోలార్ దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా) పరీక్ష: ఫోటో టెస్టింగ్ & ప్యాచ్ టెస్టింగ్ కోలినెర్జిక్ దద్దుర్లు పరీక్షలు ఇతర పరీక్షలు: ఇమేజింగ్ స్టడీస్ & పంచ్ బయాప్సీ చికిత్స యాంటిహిస్టామైన్లు: క్లోర్ఫెనిరమైన్ మలేట్, లొరాటాడిన్, డెస్లోరాటాడిన్ & సిమెటిడిన్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు: కోలినెర్జిక్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు ఉర్టికేరియా యొక్క అన్ని లక్షణాలు

దద్దుర్లు అని కూడా పిలువబడే ఉర్టికేరియా, సాధారణంగా ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగు ముద్దలుగా లేదా ప్రత్యేక సరిహద్దులతో వెల్ట్‌లుగా కనిపిస్తుంది. అవి పెన్ టిప్ లాగా చిన్నవిగా లేదా డిన్నర్ ప్లేట్ లాగా భారీగా ఉండవచ్చు. ఎర్రటి అందులో నివశించే తేనెటీగలు మధ్యలో నొక్కడం వల్ల అది తెల్లగా మారుతుంది, దీనిని బ్లాంచింగ్ అంటారు. అవి ఒకే అందులో నివశించే తేనెటీగలుగా లేదా మచ్చలు లేదా లింక్డ్ ప్యాచ్‌లుగా కనిపించవచ్చు. ఇది కొన్ని ఉద్దీపనలకు శరీరం యొక్క అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రజలు దద్దుర్లు ఇతర పరిస్థితుల కోసం పొరపాటు చేయడం సర్వసాధారణం, కానీ అవి కొన్ని లక్షణాల ద్వారా వేరు చేయబడతాయి. దద్దుర్లు దద్దుర్లు లేదా చర్మ వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయా లేదా అనే దాని ఆధారంగా అవి ఎంతకాలం ఉంటాయి మరియు అవి ఎంత కదులుతాయో మీరు గుర్తించవచ్చు. కింది లక్షణాలు సాధారణంగా దద్దుర్లుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగులో ఉండే ముద్దలు లేదా వెల్ట్‌లు ప్రత్యేకమైన అంచులతో సాధారణంగా 24 గంటల్లో అదృశ్యమవుతాయి, కానీ మళ్లీ మరొక స్థానానికి తిరిగి రావచ్చు. ఎక్కువ ప్రాంతాన్ని కవర్ చేస్తూ ఒంటరిగా లేదా సమూహాలలో కనిపించే గడ్డలు లేదా వెల్ట్‌లు. గడ్డలు లేదా వెల్ట్స్ ప్రాంతంలో దురద మరియు/లేదా వాపు. మొటిమలు లేదా వెల్ట్స్ ఉన్న ప్రదేశంలో నొప్పి లేదా కుట్టడం సంభవించవచ్చు. నీకు తెలుసా? దద్దుర్లు బాగా తెలిసిన అలెర్జీ ప్రతిచర్య. మీకు అలెర్జీ ఉన్న ఆహారాన్ని మీరు తీసుకున్నప్పుడు, ఇది IgE ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు వేరుశెనగ మరియు షెల్ఫిష్ వంటి అధిక అలెర్జీ ఆహారాలను తినకూడదని సలహా ఇస్తారు. ఉర్టికేరియా కారణాలు

వ్యాధి యొక్క ఎటియాలజీ వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. తరచుగా ఎదుర్కొనే కారకాలు:

1. మందులు ఉర్టికేరియా వంటి కొన్ని మందుల వల్ల సంభవించవచ్చు: పెన్సిలిన్ ఆస్పిరిన్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ సల్ఫోనామైడ్స్ థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ ఇన్హిబిటర్స్ విటమిన్స్ కోడైన్ మార్ఫిన్ క్యూరేర్ మరియు దాని ఉత్పన్నాలు సింథటిక్ అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిక్ హార్మోన్లు ఎక్కడైనా కనిపించవచ్చు. గంటలు ఔషధం లేదా ఔషధం యొక్క నోటి వినియోగం తర్వాత 15 రోజుల వరకు. మౌఖిక పరిపాలనతో పోలిస్తే మందులు ఇంట్రావీనస్‌గా ఇచ్చినప్పుడు అవి వేగంగా కనిపిస్తాయి.
2. ఆహారాలు ఉర్టికేరియాకు సాధారణ కారణాలైన ఆహారాలు: గింజలు గుడ్లు చేప షెల్ఫిష్ చాక్లెట్ మాంసం ఆవు పాలు పండ్లు (సిట్రస్ పండ్లు, ద్రాక్ష, రేగు పండ్లు, పైనాపిల్స్, అరటిపండ్లు, యాపిల్స్ మరియు స్ట్రాబెర్రీలు) కూరగాయలు (టమోటాలు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, బఠానీలు, బీన్స్, మరియు క్యారెట్లు, మరియు ) పుట్టగొడుగులు పులియబెట్టిన ఆహారాలు సుగంధ ద్రవ్యాలు స్పిరిట్స్ గమనిక: అజో డైస్, బెంజోయిక్ యాసిడ్ డెరివేటివ్స్, సాలిసైలేట్స్ మరియు ఫుడ్ కలర్స్ వంటి ప్రిజర్వేటివ్‌లు కూడా ప్రధాన కారణ కారకాలు. ఉర్టికేరియా సాధారణంగా ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత కనిపిస్తుంది. పిల్లలకు ఆహార సంబంధిత ఉర్టికేరియల్ దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
3. శ్వాసకోశ అలెర్జీ కారకాలు ఉర్టికేరియా వంటి అలెర్జీ కారకాలను పీల్చడం ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు: పుప్పొడి అచ్చు పురుగులు జంతువుల చుండ్రు జంతువుల వెంట్రుకలు గమనిక: ధూమపానం కూడా ఒక ముఖ్యమైన భాగం, ఎందుకంటే ఇది ఉర్టికేరియాను తీవ్రతరం చేసే అనేక రసాయనాలను కలిగి ఉంటుంది. శ్వాసకోశ అలెర్జీ కారకాలచే ప్రేరేపించబడిన ఉర్టికేరియా తరచుగా పరిచయం తర్వాత కొంతకాలం అభివృద్ధి చెందుతుంది.
4. వైద్య పరిస్థితులు ఉర్టికేరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు: సైనసిటిస్ టాన్సిలిటిస్ డెంటల్ అబ్సెస్ యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్స్ హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ గమనిక: ఉర్టికేరియా పరాన్నజీవుల వల్ల వస్తుంది, ముఖ్యంగా యువకులలో.
5. సంప్రదింపు ఉర్టికేరియా ఉర్టికేరియా దీనితో సంపర్కం ద్వారా సంభవించవచ్చు: లాటెక్స్ కాస్మెటిక్స్ కెమికల్స్
6. కీటకాల కాటు కీటకాల కాటు ముఖ్యంగా పిల్లలలో ఉర్టిరియారియాకు కూడా కారణం కావచ్చు.
7. మానసిక కారకాలు ఒత్తిడి, దుఃఖం మరియు నిస్పృహలు ముందుగా ఉన్న ఉర్టికేరియాను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి అలాగే దానికి కారణమవుతాయి.
8. దైహిక రుగ్మతలు దైహిక రుగ్మతలు, ప్రత్యేకించి, నిరంతర ఉర్టికేరియాను ప్రేరేపిస్తాయి. దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, లింఫోమా, లుకేమియా మరియు కార్సినోమా వంటి థైరాయిడ్ మరియు రుమాటిక్ రుగ్మతలు అవసరమైతే పరీక్షించబడవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో ఉర్టిరియారియా తలెత్తుతుందని చెప్పాలి.
9. ఒత్తిడి, వేడి, చలి మరియు డెర్మోగ్రాఫిజం వంటి బాహ్య ఉద్దీపనలు ఉర్టికేరియాకు కారణమవుతాయి. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే ఉర్టికేరియా సాధారణంగా బహిర్గతం అయిన 3-4 గంటల తర్వాత కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా, వాటిని ఆలస్యం పీడన ఉర్టికేరియా అంటారు.
10. వంశపారంపర్య ఉర్టికేరియా ఉర్టికేరియా వంశపారంపర్యంగా ఉంటుంది మరియు ఆంజియోడెమా మరియు కుటుంబ కోల్డ్ ఉర్టికేరియా వంటి రూపాల్లో వ్యక్తమవుతుంది.
11. ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియా కొన్నిసార్లు, గుర్తించబడని కారణాల వల్ల ఉర్టికేరియా సంభవించవచ్చు.

వాతావరణంలో మార్పుల నుండి పర్యావరణ విషపదార్ధాలకు గురికావడం వరకు వివిధ కారణాల వల్ల చర్మ అలెర్జీలు సంభవించవచ్చు. పిల్లలలో చర్మ అలెర్జీలకు కొన్ని సాధారణ కారణాలను మనం అర్థం చేసుకుందాం. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

ఉర్టికేరియా ప్రమాద కారకాలు

కింది కారకాలు ఏవైనా తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు (ముందుగా ఉన్నవి లేదా కొత్తగా అభివృద్ధి చెందినవి). దద్దుర్లు వ్యక్తిగత చరిత్ర. కుటుంబంలో దద్దుర్లు యొక్క చరిత్ర (ముఖ్యంగా వంశపారంపర్య ఆంజియోడెమా విషయంలో, అరుదైనప్పటికీ). దద్దుర్లు (యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్, స్ట్రెప్ థ్రోట్, హెపటైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లేదా టైప్ 1 డయాబెటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌లు) సంబంధించిన ఒక ప్రసిద్ధ పరిస్థితి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. మందులు (కోడైన్, ఆస్పిరిన్, మార్ఫిన్ మరియు NSAIDలు ఉన్నాయి). చర్మ సున్నితత్వం లేదా చర్మశోథ (చర్మం యొక్క వాపు). క్రిమిసంహారకాలు, రంగులు, రసాయనాలు లేదా పెర్ఫ్యూమ్ సువాసనలకు సున్నితత్వం. భావోద్వేగ ట్రిగ్గర్లు (ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో అనుబంధం). శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ 'అలెర్జెన్' అని పిలువబడే బాహ్య ట్రిగ్గర్‌కు అసాధారణంగా స్పందించినప్పుడు అలెర్జీలు సంభవిస్తాయి. అలెర్జీల గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ

అనేక రకాల వైద్య నిపుణులచే ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది, అయినప్పటికీ కుటుంబ వైద్యులు చాలా వరకు రోగనిర్ధారణ చేస్తారు (జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లు).

శారీరక పరీక్ష చర్మవ్యాధి నిపుణుడు శారీరక పరీక్ష ద్వారా దద్దుర్లు నిర్ధారణ చేస్తాడు. అయితే, సాధారణంగా, దద్దుర్లు నిర్ధారించడానికి ప్రత్యేక పరీక్షలు అందుబాటులో లేవు. ఇది చాలా సందర్భాలలో ట్రిగ్గర్‌ల యొక్క నాన్-స్పెసిఫిక్ లేదా ఇడియోపతిక్ క్యారెక్టర్ కారణంగా ఉంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఒక రకమైన ఔషధం వంటి ట్రిగ్గర్‌ని కనుగొనవచ్చు. ఔషధాన్ని నిలిపివేసిన తర్వాత దద్దుర్లు వ్యాప్తి చెందితే, అది ట్రిగ్గర్ కాదా అని నిర్ణయించవచ్చు. అలా చేయకపోతే, ఔషధం అపరాధి కాదు.

ఒక వైద్యుడు పూర్తి వైద్య చరిత్రను సేకరించి అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో రోగలక్షణ చర్చను నిర్వహిస్తాడు, దద్దుర్లు రావడానికి అలెర్జీ ప్రతిస్పందన వంటి అంతర్లీన కారణాన్ని స్థాపించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, తర్వాత క్షుణ్ణంగా శారీరక పరీక్ష చేస్తారు.

సంప్రదింపుల సమయంలో డాక్టర్ అడిగే ప్రశ్నలు: లక్షణాలు ఎంతకాలంగా ఉన్నాయి? చర్మపు గుర్తులు మొదట్లో కనిపించినప్పుడు ఎలా కనిపించాయి? అప్పటి నుండి మార్కులను ఏదైనా విధంగా (ఉదాహరణకు, పరిమాణం లేదా రూపం) మార్చారా? మీ సంప్రదింపులకు ముందు మీ లక్షణాలను మెరుగైన లేదా అధ్వాన్నంగా చేసిన ఏదైనా ఉందా? చర్మపు మచ్చలు చికాకు కలిగిస్తాయా, కాలిపోతాయా లేదా కుట్టిస్తాయా? ఈ సంప్రదింపుకు ముందు, గాయం వంటి మరొక జాడను వదలకుండా ఏవైనా గుర్తులు మాయమైపోయాయా? మీరు అలెర్జీల కోసం పరీక్షించబడ్డారా? అలా అయితే, ఏది? ఇలాంటి చర్మ సమస్య ఇంతకు ముందు ఎప్పుడైనా అభివృద్ధి చెందిందా లేదా జరిగిందా? మీరు మొదటిసారిగా ఏదైనా కొత్త భోజనం ప్రయత్నించారా? శుభ్రపరిచే డిటర్జెంట్లు వంటి ఏదైనా కొత్త వస్తువులు మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడ్డాయా? మీరు ఈ మధ్యకాలంలో ఒక క్రిమి కాటుకు గురైందా లేదా కుట్టించబడ్డారా? మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా కొత్త మందులు (ప్రిస్క్రిప్షన్ లేదా ఓవర్ ది కౌంటర్, హెర్బల్ సప్లిమెంట్లతో సహా) తీసుకుంటున్నారా? ఇంట్లోకి కొత్త పెంపుడు జంతువు వచ్చిందా? మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఇలాంటి చర్మ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా? అలెర్జీ పరీక్ష వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష చేసి, చర్మపు గుర్తులను (ఉన్నవి) అంచనా వేస్తాడు. అలెర్జీలు అనుమానించబడినట్లయితే, ప్రతిస్పందనకు కారణమయ్యే రసాయనాన్ని గుర్తించడానికి స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ చేయవచ్చు. షెల్ఫిష్ లేదా వేరుశెనగలు తీసుకున్న తర్వాత, లేదా సూర్యరశ్మి లేదా నీటికి గురికావడం, చర్మానికి గీరిన తర్వాత లేదా తీవ్రమైన చర్య తర్వాత ఉర్టికేరియల్ దద్దుర్లు సంభవించినట్లయితే ట్రిగ్గర్ చాలా సులభంగా గుర్తించబడుతుంది.

ఒక ట్రిగ్గర్ అలర్జీని గుర్తించిన తర్వాత, వైద్యుడు నిర్దిష్ట ఆహారాన్ని, అలాగే రసాయనం నుండి ఉత్పత్తి చేయబడిన లేదా కలిగి ఉన్న ఇతర వస్తువులతో సంబంధంలోకి రాకుండా లేదా తినమని సలహా ఇస్తారు. సురక్షితమని నిర్ధారించినట్లయితే, వైద్యుడు నోటి ద్వారా తీసుకునే ఆహారం/ఔషధ పరీక్షను సూచించవచ్చు, దీనిలో బాధిత వ్యక్తికి అనుమానాస్పద అలెర్జీ కారకాన్ని (నిర్వచించబడిన మొత్తంలో) అందులో నివశించే తేనెటీగ ప్రతిచర్యను వ్యక్తీకరించడానికి అడుగుతారు. రోగి పరీక్ష అంతటా నిశితంగా పరిశీలించబడతారు, అత్యవసర పరికరాలు లేదా ఔషధం సిద్ధంగా ఉంచబడుతుంది. అనాఫిలాక్సిస్ వంటి తీవ్రమైన ప్రతిస్పందనలకు గణనీయమైన అవకాశాలు ఉంటే, ఈ పరీక్షలు నిర్వహించబడకపోవచ్చు.

మీరు అలెర్జీ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అలెర్జీ ప్యానెల్ను తయారు చేయండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి!

రక్త పరీక్షలు హైవ్ వ్యాప్తికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులను పరీక్షించడానికి మరియు సాధ్యమయ్యే జన్యుపరమైన ధోరణి కోసం (వంశపారంపర్య ఆంజియోడెమా విషయంలో) రక్త ప్రోటీన్లను విశ్లేషించడానికి కూడా రక్త పరీక్షలు సూచించబడవచ్చు. మూత్రం నమూనా కూడా అప్పుడప్పుడు సేకరిస్తారు.

గమనిక: ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు సాధారణంగా తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా (<6 వారాలు) కోసం సూచించబడవు.

దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు సంభవించినప్పుడు, కింది పరీక్షలు వర్తించేలా సూచించబడతాయి: రక్తహీనత లేదా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాల కోసం తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC). థైరాయిడ్ హైపర్ యాక్టివ్ లేదా అండర్ యాక్టివ్ (హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా హైపో థైరాయిడిజం) ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ పరీక్ష. ఏదైనా అంతర్లీన కాలేయ పరిస్థితిని చూడటానికి కాలేయ పనితీరు కోసం పరీక్షలు. ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప రేటు (ESR) పరీక్ష ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ రేటును (ఏదైనా రోగనిరోధక వ్యవస్థ అసాధారణతలను అంచనా వేయడానికి) నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. లూపస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే ఏదైనా పరాన్నజీవులను అంచనా వేయడానికి లేదా గుర్తించడానికి మలం పరీక్ష యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ (ANA) పరీక్ష. యాంజియోడెమా C1 ఎస్టేరేస్ ఇన్హిబిటర్ టెస్ట్ (ఈ పరీక్ష కాంప్లిమెంట్ ప్రొటీన్ స్థాయిలను అంచనా వేస్తుంది మరియు ఎడెమా యొక్క ఏవైనా అంతర్లీన కారణాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది) మరియు కాంప్లిమెంట్ కాంపోనెంట్స్ (C2 మరియు C4) లోటులను పరీక్షించడానికి పరీక్షిస్తుంది. ఈ భాగాలు తక్కువ మొత్తంలో శరీరంలో ఎడెమా మరియు వాపు యొక్క లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.

సోలార్ దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా) పరీక్ష ఫోటో-టెస్టింగ్: ఒక వైద్యుడు లేదా అలెర్జీ నిపుణుడు అనేక రకాల తరంగదైర్ఘ్యాలను ఉపయోగించి సూర్య దీపం నుండి UV రేడియేషన్‌కు చర్మ ప్రతిస్పందనలను అంచనా వేయవచ్చు. చర్మం ప్రతిస్పందించే తరంగదైర్ఘ్యం సౌర అలెర్జీ రకాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

ప్యాచ్ టెస్టింగ్: ఇది కొన్ని రసాయనాలను (ప్రతిస్పందనకు కారణమయ్యే అనుమానిత సెన్సిటైజర్ ఏజెంట్) చర్మానికి పూయడం మరియు కొంత సమయం వరకు (సాధారణంగా 24 నుండి 48 గంటల వరకు) ప్యాచ్‌తో కప్పడం లేదా డ్రెస్సింగ్ చేయడం. ప్రతిస్పందన యొక్క సంభావ్యతను గుర్తించడానికి ప్రాంతం తదుపరి పరిశీలించబడుతుంది. ఆ తర్వాత, సూర్య దీపం ద్వారా చర్మం UV కాంతికి (రేడియేషన్) బహిర్గతమవుతుంది. చర్మం స్పందించినట్లయితే, సోలార్ దద్దుర్లు నిర్ధారణ చేయబడతాయి.

లక్షణాలలో, స్వయం ప్రతిరక్షక లేదా జీవక్రియ సంకేతాలు అంతర్లీన కారణాన్ని స్థాపించడానికి రక్త నమూనాల (మరియు అప్పుడప్పుడు చర్మ బయాప్సీలు) ద్వారా తనిఖీ చేయబడతాయి.

కోలినెర్జిక్ దద్దుర్లు పరీక్షలు ఒక వ్యాయామ సవాలు పరీక్ష: పోల్చదగిన ప్రతిస్పందనను పొందేందుకు రోగి వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేయమని అడగవచ్చు. సవాలు సమయంలో, వివిధ చర్యలను పొందడానికి వైద్య పరికరాలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నిష్క్రియాత్మక వార్మింగ్ పరీక్ష: ఎక్స్‌పోజర్ పరీక్ష సమయంలో, వైద్యుడు రోగి యొక్క అంతర్గత శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచడానికి మరియు సంభావ్య ప్రతిచర్యను పర్యవేక్షించడానికి వెచ్చని నీటిని లేదా పెరిగిన పరిసర ఉష్ణోగ్రతను ఉపయోగిస్తాడు. మెథాకోలిన్ కోసం చర్మ పరీక్ష: మెథాకోలిన్, నాన్-సెలెక్టివ్ మస్కారినిక్ రిసెప్టర్, పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థను సక్రియం చేయడానికి మరియు సంభావ్య ప్రతిస్పందనను పర్యవేక్షించడానికి నిర్వహించబడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు పరిగణించబడే ఇతర అధ్యయనాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: నిర్దిష్ట లక్షణం లేదా సంకేతం ద్వారా సూచించబడకపోతే ఇవి సాధారణంగా సూచించబడవు. పంచ్ బయాప్సీ: ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల వాపు) అనుమానం ఉంటే ఇది సూచించబడుతుంది. చిన్న తేనెటీగలు విరిగిపోయినప్పుడు లేదా ఒకే సంఘటన జరిగినప్పుడు వైద్య నిపుణులు విస్తృతమైన పరీక్షను సాధారణంగా సిఫార్సు చేయరు. దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు అరుదుగా అలెర్జీ ప్రతిచర్యతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి (పునరావృతాల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ కారణంగా, ఇది 6 వారాల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది). కారణం బాహ్య మూలం కాదు అని చాలా అవకాశం ఉంది. స్వయం ప్రతిరక్షక అనారోగ్యం లేదా మరొక వైద్య పరిస్థితి కావచ్చు, అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడానికి సంబంధిత పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. ప్రముఖులు విక్కీ లారెన్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు విక్కీ లారెన్స్ ఒక అమెరికన్ నటి, హాస్యనటుడు మరియు పాప్ గాయని, ఆమె దీర్ఘకాలిక ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియాతో జీవిస్తోంది. పరిస్థితి గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ఆమె తన స్వరాన్ని ఉపయోగిస్తోంది. ఉర్టికేరియా నివారణ

అందులో నివశించే తేనెటీగలు మంట-అప్‌లను తగ్గించే లేదా నిరోధించే జీవనశైలి మార్పులను చేయడం సాధారణంగా వ్యాప్తి లేదా పునరావృతమయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యూహం. అందులో నివశించే తేనెటీగలను పూర్తిగా నివారించడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. ధృవీకరించబడిన అలెర్జీ (లేదా మందులు, పర్యావరణ కారకాలు, ఆహారాలు లేదా నిర్దిష్ట పెంపుడు జంతువులకు గురికావడం వంటి తెలిసిన కారణం) అనేది సులభంగా నివారించగల ఒక-మార్గం ట్రిగ్గర్. ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు బ్రేక్‌అవుట్‌లను తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట అలెర్జీ చికిత్సను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

కారణం తెలియకపోతే మరియు మంటలు తరచుగా సంభవించినట్లయితే, 'కారణం మరియు ప్రభావం' (ఉదా., తీసుకున్న ఆహారం మరియు సంభావ్య ప్రతిస్పందన) మధ్య సమాంతరంగా ఉండే రికార్డును నిర్వహించడం సంభావ్య ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొనడంలో మరియు నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు. సూర్యరశ్మిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం (ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఉదయం 10 మరియు సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య ఎండలో ఉండకుండా ఉండటం, మరియు నెలల మధ్య - వసంతకాలం మరియు శరదృతువు లేదా శరదృతువులో - క్రమంగా ఆరుబయట సమయాన్ని పెంచడం - ప్రయత్నించండి మరియు మెరుగ్గా ఉండండి. బలమైన సూర్యకాంతి బహిర్గతానికి అనుగుణంగా) సౌర దద్దుర్లకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గరిష్ట కవరింగ్ (పొడవైన ప్యాంటు లేదా స్కర్టులు అలాగే స్లీవ్ ఐటెమ్‌లు) ఇచ్చే తేలికైన లేదా వదులుగా నేసిన బట్టలు ధరించడం. UPF (అతినీలలోహిత) రక్షణ రేటింగ్ కనీసం 40, అలాగే చికిత్స చేసే వైద్య నిపుణులు సిఫార్సు చేసిన బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌తో దుస్తులు ధరించడం (మరియు క్రమం తప్పకుండా వర్తించబడుతుంది). మీ ప్రశాంతతను కాపాడుకోండి. దద్దుర్లు ఒత్తిడి ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మీరు తరచుగా ఒత్తిడికి గురవుతుంటే, రోజువారీ వ్యాయామం, ధ్యానం మరియు సంపూర్ణతతో సహా సమర్థవంతమైన ఒత్తిడి-తగ్గింపు వ్యూహాలను సాధన చేయండి. చర్మానికి చికాకు కలిగించే కొన్ని ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. మీకు దద్దుర్లు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని సబ్బులు మీ చర్మం పొడిబారడానికి మరియు ఎక్కువ చికాకును కలిగించవచ్చు. మీరు సున్నితమైన చర్మం కోసం రూపొందించిన తేలికపాటి సబ్బును ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి. ఇక్కడ నుండి ఎంచుకోవడానికి చాలా ఉన్నాయి. ఇవి సాధారణంగా సువాసన మరియు ఇతర చికాకులు లేనివి. మీరు భారీ మాయిశ్చరైజర్లు మరియు క్రీములు వంటి చికాకులను ఉపయోగించకుండా ఉండాలి. సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు, సున్నితమైన చర్మం కోసం రూపొందించిన పరిష్కారాన్ని ఉపయోగించండి. కడిగిన కొద్దిసేపటికే దీన్ని అప్లై చేయడం వల్ల దురద కూడా రావచ్చు. సన్ గ్లాసెస్, విస్తృత అంచులు ఉన్న టోపీలు మరియు గొడుగులు వంటి యాంటీ-సన్ ఎయిడ్స్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పుల వాడకంతో ఉర్టికేరియా యొక్క లక్షణాలు తరచుగా సులభంగా నిర్వహించబడతాయి. అయినప్పటికీ, మీరు దద్దుర్లు మరియు దురదతో కూడిన చర్మాన్ని సాధారణం కంటే భిన్నంగా లేదా అధ్వాన్నంగా అనిపిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు ఈ లక్షణాలను 6 వారాల కంటే ఎక్కువ లేదా క్రమ పద్ధతిలో అనుభవిస్తే, వెంటనే మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌ని సందర్శించి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకుని, చికిత్స పొందండి.

ఉర్టికేరియాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: చర్మవ్యాధి నిపుణుడు రుమటాలజిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇంటర్నిస్ట్ అలెర్జిస్ట్ శిశువైద్యుడు (పిల్లల కోసం) సరైన రోగనిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్సను పొందడం వలన మెరుగైన రోగనిర్ధారణ మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆన్‌లైన్‌లో ఉత్తమ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ఉర్టికేరియా చికిత్స

మీ లక్షణాలు తక్కువగా ఉంటే, మీకు చికిత్స అవసరం లేదు. దద్దుర్లు మరియు ఆంజియోడెమా తరచుగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. అయినప్పటికీ, చికిత్స తీవ్రమైన దురద, తీవ్రమైన అసౌకర్యం లేదా ఆలస్యమయ్యే లక్షణాలకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

మందులు దద్దుర్లు మరియు ఆంజియోడెమా చికిత్సకు క్రింద జాబితా చేయబడినవి వంటి ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ఉపయోగించవచ్చు.

దురద నిరోధక మందులు (యాంటిహిస్టామైన్లు) మీకు మగత కలిగించని యాంటిహిస్టామైన్లు దద్దుర్లు మరియు ఆంజియోడెమాకు సాంప్రదాయిక చికిత్స. ఉర్టికేరియా రోగులందరికీ అవి మొదటి-లైన్ చికిత్స.

కొన్ని క్లాస్ H1 యాంటిహిస్టామైన్‌లు నిద్రమత్తుగా ఉండటం వలన: క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ మలేట్ హైడ్రాక్సీజైన్ డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ మత్తును కలిగించని రెండవ తరం H1 యాంటిహిస్టామైన్‌ల ఉదాహరణలు: Loratadine Cetirizine Terfenadine Mizolastine రెండవ తరం హెచ్‌1 లెక్సిటమైన్స్ 2 యాంటిహిస్టామైన్లు: సిమెటిడిన్ రానిటిడిన్ ఫామోటిడిన్ నిజాటిడిన్ చికిత్స సాధారణంగా పగటిపూట నాన్-సేడేటింగ్ యాంటిహిస్టామైన్ మరియు రాత్రిపూట మత్తుమందు యాంటిహిస్టామైన్‌తో ప్రారంభమవుతుంది. అన్ని యాంటిహిస్టామైన్లు లైసెన్స్ పొందిన మోతాదులో సమానంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోగులు ప్రామాణిక మోతాదుకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే, మత్తును కలిగించని యాంటిహిస్టామైన్‌ల మోతాదును రెట్టింపు లేదా మూడు రెట్లు పెంచడం సర్వసాధారణం.

రోగులు అజీర్ణం లేదా ఆమ్లత్వం గురించి ఫిర్యాదు చేస్తే, H2 యాంటిహిస్టామైన్లు ఇవ్వవచ్చు. కాంబినేషన్ థెరపీ రోగికి తరచుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఒక చిన్న ప్రయోగంలో, ఫెక్సోఫెనాడిన్ జెనరిక్ లెవోసెటిరిజైన్‌ను అధిగమించింది. చాలా మంది రోగులు ఈ కలయికలకు ప్రతిస్పందించరు, రెండవ-లైన్ చికిత్సలను ఉపయోగించడం అవసరం. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం, 40% మంది రోగులు యాంటిహిస్టామైన్లకు స్పందించలేదు.

యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు తీవ్రమైన దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా వల్ల వాపు, ఎరుపు మరియు దురదను తగ్గించడానికి వైద్యులు అప్పుడప్పుడు ప్రెడ్నిసోన్ వంటి నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్ మందులను ఇస్తారు.

రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే మందులు యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ పని చేయకపోతే, మీ వైద్యుడు హైపర్యాక్టివ్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను శాంతపరిచే రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులను సూచించవచ్చు.

అత్యవసర తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా చాలా తక్కువ వ్యవధిలో ప్రాణాంతక యాంజియోడెమా మరియు/లేదా అనాఫిలాక్టిక్ షాక్‌గా మారవచ్చు, అయితే అనాఫిలాక్సిస్ సాధారణంగా ఉర్టికేరియా లేదా ఆంజియోడెమా లేకుండా వేగంగా-ప్రారంభ షాక్‌గా కనిపిస్తుంది.

మీరు దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను కలిగి ఉంటే, అత్యవసర విభాగానికి వెళ్లడం మరియు ఎపినెఫ్రైన్ యొక్క అత్యవసర ఇంజెక్షన్ - ఒక రకమైన ఆడ్రినలిన్ - అవసరం కావచ్చు. మీరు పెద్ద దాడిని కలిగి ఉన్నట్లయితే లేదా చికిత్స తర్వాత మీ దాడులు కొనసాగితే, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఎపినెఫ్రిన్‌ను స్వీయ-ఇంజెక్ట్ చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే పెన్-వంటి పరికరాన్ని తీసుకెళ్లమని మీ డాక్టర్ మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.

సంబంధిత బ్రోంకోస్పాస్మ్ ఉన్నట్లయితే, ప్రీ-హాస్పిటల్ నెబ్యులైజ్డ్ అల్బుటెరోల్ హామీ ఇవ్వబడుతుంది.

నిరంతర ECG, రక్తపోటు మరియు పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ పర్యవేక్షణ, రోగి హైపోటెన్సివ్‌గా ఉన్నట్లయితే ఇంట్రావీనస్ స్ఫటికాకారాలను అందించడం మరియు ఆక్సిజన్‌ను అందించడం వంటి ఇతర చర్యలు తగినవి కావచ్చు. ఉర్టికేరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఎవరికైనా చిన్న దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా ఉన్నట్లయితే, క్రింది పద్ధతులు వారి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు. ప్రజలు ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండాలి మరియు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆహారాలు, మందులు, పుప్పొడి, పెంపుడు జంతువుల చర్మం, రబ్బరు పాలు మరియు కీటకాలు కాటు వంటివి అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. మీ దద్దుర్లు కోసం మీరు ఒక ఔషధాన్ని అనుమానించినట్లయితే, దాని ఉపయోగాన్ని నిలిపివేయండి మరియు ప్రాథమిక సంరక్షణ అభ్యాసకుడికి తెలియజేయండి. ఓవర్-ది-కౌంటర్ దురద నివారణలు దురదను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ యాంటిహిస్టామైన్లు లోరాటాడిన్, సెటిరిజైన్ & డిఫెన్హైడ్రామైన్. విసుగు చెందిన చర్మాన్ని ఉపశమనం చేయడానికి మీరు ప్రభావిత ప్రాంతానికి చల్లని వాష్‌క్లాత్‌ను వర్తించవచ్చు. ఇది గోకడం నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. చల్లటి నీటిలో విశ్రాంతి స్నానం లేదా చల్లని స్నానం దురద నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొందరు వ్యక్తులు బేకింగ్ సోడా లేదా వోట్మీల్ పౌడర్ చల్లిన చల్లటి నీటిలో స్నానం చేయడం వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు, కానీ దీర్ఘకాలిక దురద నిర్వహణకు ఇది దీర్ఘకాలిక ఎంపిక కాదు. వదులుగా ఉండే, మృదువైన ఆకృతి గల కాటన్ దుస్తులు ధరించడం వల్ల చర్మం చికాకును నివారించవచ్చు. ఎండకు దూరంగా ఉండటం మరియు బయట ఉన్నప్పుడు నీడను వెతకడం బాధాకరమైన దద్దుర్లు మరియు దురద తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. దద్దుర్లు రాకుండా ఉండటానికి వీలైనంత వరకు సూర్యరశ్మిని నివారించండి. సూర్యరశ్మి ఉర్టికేరియాను తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఎండాకాలంలో ఎండలో ఉండకుండా ఉండటం - తరచుగా ఉదయం 10 మరియు సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య, మరియు వసంత ఋతువు మరియు శరదృతువు నెలలలో ఆరుబయట సమయాన్ని క్రమంగా పెంచడం మరియు బలమైన సూర్యరశ్మిని బాగా బహిర్గతం చేయడానికి ప్రయత్నించడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సౌర దద్దుర్లు. సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని ఎలా రక్షించుకోవాలో ఇక్కడ మరింత ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఉర్టికేరియా యొక్క సమస్యలు

ఉర్టికేరియా అనాఫిలాక్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. దద్దుర్లు యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యలలో అనాఫిలాక్సిస్ ఒకటి. ఇది ఒక అలెర్జీ ప్రతిచర్య, ఇది తరచుగా తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా వేరుశెనగ లేదా తేనెటీగ కుట్టడం వంటి సంభావ్య అలెర్జీ కారకాన్ని బహిర్గతం చేసిన సెకన్ల నుండి నిమిషాల వ్యవధిలో జరుగుతుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా రసాయనాల వరుస విడుదల కారణంగా అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్య ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని షాక్‌కి గురిచేయవచ్చు. అనాఫిలాక్సిస్ అనేది వేగవంతమైన రక్తపోటు తగ్గుదల మరియు శ్వాసనాళాల సంకోచం ద్వారా గుర్తించబడుతుంది, బాధితుని శ్వాస తీసుకోకుండా చేస్తుంది.

అనాఫిలాక్సిస్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: వేగవంతమైన మరియు బలహీనమైన పల్స్ చర్మంపై దద్దుర్లు వికారం మరియు వాంతులు గొంతులో వాపు శ్వాసనాళాల ప్రాణాంతక అవరోధానికి కారణమవుతుంది, కొన్ని ఆహారాలు, కొన్ని మందులు, కీటకాల విషం మరియు రబ్బరు పాలు అనాఫిలాక్సిస్‌కు సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. ఉర్టికేరియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఉర్టికేరియా కోసం ఇంటి నివారణలు

1. కోల్డ్ కంప్రెస్ ఉపయోగించండి నీరు లేదా మంచు యొక్క చల్లని ఉష్ణోగ్రత విసుగు చెందిన చర్మాన్ని ఉపశమనం చేయడానికి అద్భుతాలు చేస్తుంది. ఒక గుడ్డ లేదా టవల్‌ను చల్లటి నీటిలో నానబెట్టి, అందులో నివశించే తేనెటీగలు ఉన్న చర్మ ప్రాంతాలకు వర్తించండి.
2. ఓట్‌మీల్ స్క్రబ్‌ని ఉపయోగించుకోండి ఓట్‌మీల్‌లోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మానికి అద్భుతమైన హైడ్రేటింగ్ మరియు రిలాక్సింగ్ స్క్రబ్‌గా చేస్తాయి. ఎర్రబడిన చర్మాన్ని ఉపశమింపజేయడానికి, ప్రతిరోజూ ఉదయం గోరువెచ్చని స్నానం చేసి, దద్దుర్లు ఉన్న చర్మ ప్రాంతాలను ఓట్‌మీల్ సబ్బు బార్‌తో లేదా బేకింగ్ సోడాతో స్క్రబ్ చేయండి.
3. కలబంద జెల్‌ను వర్తించండి సహజ హైడ్రేటర్ కాకుండా, కలబంద జెల్ పెద్ద మొత్తంలో ప్రయోజనకరమైన యాంటీ బాక్టీరియల్ భాగాలను కలిగి ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కలబంద జెల్ యొక్క మందపాటి పూతని పూయడం వల్ల దద్దుర్లతో సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు అసౌకర్యం నుండి గణనీయంగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఉర్టికేరియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేద చికిత్సతో ఉర్టికేరియా దద్దుర్లు నయం చేయడానికి ఈ దశలను అనుసరించండి.

1. ఉర్టికేరియాను తగ్గించడానికి, ప్రతిరోజూ వేప ఆకులు, గుడుచి (గిలోయ్) ఆకులు లేదా కలబంద గుజ్జుతో చేసిన పేస్ట్‌ను 5 నుండి 7 గ్రాముల మోతాదులో తీసుకోండి.
2. 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడిని ఒక గ్లాసు పాలు లేదా నీటితో రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తీసుకోండి. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ఒక అద్భుతమైన ఔషధం.
3. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానానికి ముందు ఆవాల నూనెతో చర్మాన్ని 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయండి.
4. 12 టీస్పూన్ల నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్) పొడిని 12 టీస్పూన్ల దేశీ నెయ్యితో కలపండి మరియు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. ఉత్తమ ప్రభావాల కోసం, మూడు నెలల వరకు కొనసాగించండి.

తామర, చర్మం మంట యొక్క ఒక రూపం, సాధారణంగా దురద, ఎర్రటి చర్మం, చిన్న గడ్డలు మరియు కొంత సమయం పాటు మందంగా ఉన్న చర్మం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. తామర కోసం ఇంటి నివారణల గురించి మరింత సమాచారం ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

ఉర్టికేరియాతో జీవించడం

దద్దుర్లు - దురద ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగు వెల్ట్స్, దీనిని ఉర్టికేరియా అని కూడా పిలుస్తారు - జనాభాలో 20% మందిని ప్రభావితం చేస్తారు. అవి తరచుగా భోజనం లేదా మందులకు అలెర్జీ ప్రతిచర్య ఫలితంగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా త్వరగా వెదజల్లుతాయి.

దద్దుర్లు చాలా దురద, అలాగే అసహ్యకరమైనవి కావచ్చు. దద్దుర్లు స్పష్టంగా భౌతిక భారం అయినప్పటికీ, అవి మానసిక శ్రేయస్సుకు హానికరం, సామాజికంగా వ్యక్తులను వేరుచేయడం మరియు పని లేదా పాఠశాలలో వారి పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి, ప్రత్యేకించి వారు చాలా కాలంగా దద్దుర్లుతో బాధపడుతున్నట్లయితే.

అయినప్పటికీ, కొద్ది శాతం మందికి, దద్దుర్లు గుర్తించబడిన కారణం లేకుండా పునరావృతమవుతాయి. క్రానిక్ ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియా (CIU) లేదా క్రానిక్ స్పాంటేనియస్ ఉర్టికేరియా (CSU) 6 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం (CSU) ప్రతిరోజూ తాజా వ్యాప్తి సంభవించినప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఇది జనాభాలో ఒక శాతం లేదా అంతకంటే తక్కువ మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. 20 నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నారు. CIU యొక్క ఒక వ్యాప్తి సాధారణంగా 24 గంటల కంటే ఎక్కువ ఉండదు. అయితే, దానిని అనుసరించి, అదనపు కాలనీలు ఉద్భవించాయి.

ఉర్టికేరియా వర్సెస్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ vs. క్రిమి కాటులు పరస్పరం మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.

దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా): ఇవి అలెర్జీ ప్రతిస్పందన వల్ల కలిగే దురద, ఎర్రటి వెల్ట్స్. వెల్ట్‌లు పరిమాణంలో మారుతూ ఉంటాయి మరియు ప్రతిస్పందన పురోగమిస్తున్నప్పుడు క్రమం తప్పకుండా ఉద్భవించి అదృశ్యమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఏర్పడినప్పుడు మరియు నెలలు లేదా సంవత్సరాలలో పదేపదే పునరావృతమవుతున్నప్పుడు సంభవిస్తాయి.

కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్: కాంటాక్ట్ ఉర్టికేరియా అనేది ఒక ఆక్షేపణీయ రసాయనంతో ప్రత్యక్ష సంబంధంతో చర్మంపై తక్షణమే కానీ తాత్కాలికంగా స్థానికీకరించబడిన వాపు మరియు ఎర్రబడడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కాంటాక్ట్ ఉర్టికేరియాను కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ నుండి వేరు చేయాలి, ఇది అపరాధ ఏజెంట్‌తో పరిచయం తర్వాత గంటల నుండి రోజుల వరకు సంభవిస్తుంది.

కీటకాలు కాటు: బగ్ కాటులు దద్దుర్లు రూపాన్ని పోలి ఉండవచ్చు, కానీ దద్దుర్లు భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాయి. దద్దుర్లు ఆకారాన్ని మార్చగలవు మరియు శరీరం చుట్టూ తిరుగుతాయి, అయితే బగ్ కాటు ఒక ప్రదేశంలో ఉంటుంది. రోసేసియా తరచుగా ముఖం మీద ఎరుపుగా కనిపిస్తుంది, విస్తరించిన రక్త నాళాలు కనిపిస్తాయి.

గర్భధారణ సమయంలో ఉర్టికేరియా దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా గర్భధారణ సమయంలో మంటలు వచ్చే అవకాశం లేదు. ప్రూరిటిక్ ఉర్టికేరియల్ పాపుల్స్ మరియు ప్రెగ్నెన్సీ (PUPPP) మరియు పెమ్ఫిగోయిడ్ గర్భధారణ అనేది చర్మం యొక్క ప్రత్యేక వ్యాధి, ముఖ్యంగా గర్భధారణలో మంటను కలిగించదు, ఉర్టికేరియా లాంటి గాయాలు గర్భం యొక్క రెండవ లేదా మూడవ త్రైమాసికంలో కనిపిస్తాయి మరియు డెలివరీ తర్వాత అదృశ్యమవుతాయి. అనారోగ్య పాథోఫిజియాలజీలో సెక్స్ హార్మోన్లు పాత్రను కలిగి ఉండవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఉర్టికేరియాను వదిలించుకోవడానికి వేగవంతమైన విధానం ఏమిటి? ఉర్టికేరియా దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? ఉర్టికేరియాలో ఏ ఆహారాలు అనుమతించబడవు? ఉర్టికేరియాకు కారణమేమిటి? ఉర్టికేరియా పోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? రాత్రిపూట దద్దుర్లు రావడానికి కారణం ఏమిటి? ఒత్తిడి ఉర్టికేరియాకు కారణమవుతుందా? ఉర్టికేరియా అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక స్థితినా? దద్దుర్లు గోకడం ద్వారా వ్యాపిస్తుందా? దద్దుర్లు జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు Godse KV. దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా మరియు చికిత్స ఎంపికలు. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. 2009 అక్టోబర్;54(4):310. Kayiran MA, Akdeniz N. ప్రాథమిక సంరక్షణలో ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. ఇస్తాంబుల్ ఉత్తర క్లినిక్‌లు. 2019;6(1):93. Schaefer P. తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా: మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2017 జూన్ 1;95(11):717-724. కనాని A, బెట్షెల్ SD, వారింగ్టన్ R. ఉర్టికేరియా మరియు ఆంజియోడెమా. అలెర్జీ, ఆస్తమా & క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ. 2018 సెప్టెంబర్;14(2):1-3. రింగ్ J, బ్రోకో K, Ollert M, Engst R. ఉర్టికేరియాలో యాంటిహిస్టామైన్లు. క్లిన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అలెర్జీ. 1999 మార్చి;29 సప్లి 1:31-7.

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

యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్‌లను యుటెరైన్ లియోమియోమాస్, ఫైబ్రోమాస్, లియోమియోమాస్ యుటెరైన్ మైయోమాస్ మరియు ఫైబ్రాయిడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయం యొక్క గోడలో అభివృద్ధి చెందే కండరాల పెరుగుదల. పునరుత్పత్తి వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు వాటి బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఫైబ్రాయిడ్లు దాదాపు ఎల్లప్పుడూ నిరపాయమైనవి (క్యాన్సర్ కానివి) మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచవు. ఎక్కువగా అవి లక్షణాలను కలిగించవు మరియు ఫైబ్రాయిడ్ ఉన్న స్త్రీకి సాధారణంగా దాని ఉనికి గురించి తెలియదు. అయినప్పటికీ, చాలా పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్‌లు మూత్రాశయం మరియు ఇతర అవయవాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, భారీ ఋతు రక్తస్రావం, వెన్నునొప్పి, తరచుగా మూత్రవిసర్జన మరియు సంభోగం సమయంలో నొప్పి వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు.

ఫైబ్రాయిడ్‌ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించే ప్రమాద కారకాలలో ఫైబ్రాయిడ్‌ల కుటుంబ చరిత్ర, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు, పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే తొలి వయస్సు తదితరాలు ఉన్నాయి.

రుతువిరతి సమీపిస్తున్న కొద్దీ చాలా ఫైబ్రాయిడ్‌ల పెరుగుదల మందగిస్తుంది, లక్షణాలు సహించదగినవి అయితే ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత "జాగ్రత్తగా వేచి ఉండమని" సలహా ఇవ్వవచ్చు. అయినప్పటికీ, ముఖ్యమైన లక్షణాలతో సంబంధం ఉన్న ఫైబ్రాయిడ్లకు వైద్య జోక్యం అవసరం. 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగ ప్రభావిత మహిళల శరీర భాగాలు (లు) గర్భాశయ గర్భాశయ వ్యాప్తి ప్రపంచం: 4.5% నుండి 68.6% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు అడెనోమైయోసిస్ (గర్భాశయ గోడ లోపల పెరుగుదల) ఎండోమెట్రియోసిస్ అండాశయ తిత్తులు పాలిప్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లేబొరేటరీ పరీక్షలు

పూర్తి రక్త గణన (CBC)

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు

అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ట్రాన్స్‌వాజినల్ మరియు ట్రాన్సాబ్డోమినల్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ హిస్టెరోస్కోపీ హిస్టెరోసోనోగ్రఫీ హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ (HSG) లాపరోస్కోపీ చికిత్స మందులు గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH) అగోనిస్ట్‌లు ఓర్రెల్‌స్టార్‌పిల్ ఇన్‌ట్రాసెప్షన్ కన్ట్రోల్ ల్యుప్రోలైడ్ ఇన్‌ట్రాసెప్షన్ గర్భాశయంలోని పరికరాలు (IUDలు)

ప్రొజెస్టిన్-విడుదల చేసే గర్భాశయంలోని పరికరం (IUD) ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఫెర్రస్ బిస్గ్లైసినేట్ ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్ ఫెర్రస్ సల్ఫేట్

కొత్త మందులు ఎలాగోలిక్స్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్

శస్త్రచికిత్స నాన్వాసివ్ విధానాలు

MRI-గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ సర్జరీ (FUS)

మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ ప్రొసీజర్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) యుటెరైన్ ఆర్టరీ ఎంబోలైజేషన్ (UAE) హిస్టెరోస్కోపిక్ మైయోమెక్టమీ రోబోటిక్ మయోమెక్టమీ

సాంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉదర మయోమెక్టమీ గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

చాలా మంది స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్స్ లక్షణాలు లేవు. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు క్రింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి:

బాధాకరమైన కాలాలు లేదా భారీ రక్తస్రావం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే బహిష్టు కాలాలు దీర్ఘ-కాల యోని ఉత్సర్గ తరచుగా మూత్రవిసర్జన (ఫైబ్రాయిడ్ మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి తెచ్చినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది) మూత్రాశయం లేదా పూర్తిగా ఖాళీ చేయడంలో అసమర్థత రక్తహీనత మలబద్ధకం దిగువ పొత్తికడుపులో పెరుగుదల పొత్తికడుపులో సంపూర్ణత్వం అనుభూతి చెందడం వంటి సంతానోత్పత్తి సమస్యలు, బహుళ గర్భస్రావాలు మరియు గర్భధారణ సమయంలో ప్రసవం ప్రారంభంలో సంభవించడం గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు, ఇది అనేక మడతల ద్వారా సిజేరియన్ (సి-సెక్షన్) అవకాశాలను పెంచుతుంది గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణాలు

ఫైబ్రాయిడ్లకు ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియవు. గర్భాశయంలోని అసాధారణ కండరాల కణాల నుండి ఫైబ్రాయిడ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు ఫైబ్రాయిడ్ అభివృద్ధి మరియు పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి మరియు తక్కువ ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు వాటి పెరుగుదలను నిరోధించలేవు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల రకాలు

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లలో నాలుగు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి: ఇంట్రామ్యూరల్ ఫైబ్రాయిడ్లు గర్భాశయం యొక్క కండరాలలో పెరిగే క్యాన్సర్ కాని కణితి యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది గర్భాశయ గోడ లోపల పెరుగుతుంది మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే చాలా పెద్దదిగా మారుతుంది. ఫైబ్రాయిడ్ గర్భాశయం ముందు (ముందు), పైభాగం (ఫండల్) లేదా వెనుక (పృష్ఠ) లో పెరుగుతుంది. సబ్‌ముకోసల్ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఇది చాలా అరుదైన రకం క్యాన్సర్ లేని గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్, ఇది గర్భాశయంలోని లోపలి పొర క్రింద కండరాల పొరలో అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు గర్భాశయంలోని కుహరంలోకి పెరుగుతుంది. సబ్‌సెరోసల్ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఈ ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ వెలుపల ఉన్నాయి మరియు బయటికి పొడుచుకు వస్తాయి. ఈ ఫైబ్రాయిడ్లు చాలా సాధారణం మరియు మహిళల రోజువారీ జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పెడున్క్యులేటెడ్ ఫైబ్రాయిడ్లు అవి గర్భాశయం వెలుపల ఉన్న అతి తక్కువ సాధారణమైన ఫైబ్రాయిడ్లు. అవి తరచుగా పుట్టగొడుగుల వలె చిత్రీకరించబడతాయి, ఎందుకంటే వాటికి కొమ్మ మరియు చాలా విశాలమైన పైభాగం ఉంటుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు ప్రమాద కారకాలు

సాధారణంగా ప్రసవ సమయంలో స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్లు పెరుగుతాయి మరియు మెనోపాజ్ తర్వాత అవి తగ్గిపోవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కింది వాటితో సహా గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్‌లను కలిగి ఉండే స్త్రీ ప్రమాదాన్ని అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేయవచ్చు: వయస్సు స్త్రీల వయస్సులో ముఖ్యంగా వారి 30 మరియు 40 సంవత్సరాల వయస్సులో ఫైబ్రాయిడ్ అభివృద్ధి సర్వసాధారణం అవుతుంది. కుటుంబ చరిత్ర గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రుతుక్రమం యొక్క వయస్సు (మొదటి కాలం) పరిశోధన ప్రకారం, ముందుగా ఋతుస్రావం ప్రారంభమయ్యే స్త్రీలలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంవత్సరాలుగా ఈస్ట్రోజెన్‌కు ఎక్కువ బహిర్గతం కావడం దీనికి కారణం కావచ్చు. ఊబకాయం పెరిగిన శరీర కొవ్వు, ముఖ్యంగా ఉదర విసెరల్ కొవ్వు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్న స్త్రీలకు ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మీరు ఊబకాయం వల్ల కలిగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

విటమిన్ డి లోపం గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు విటమిన్ డి లోపం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం అని పరిశోధనలో తేలింది.

మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేకమైన విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి డైట్ చేయండి రెడ్ మీట్ మరియు ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, అలాగే రోజువారీ దినచర్యలో పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చకపోవడం వంటి కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒత్తిడి ఒత్తిడి అనేది జీవిత సవాళ్లకు శరీరం యొక్క జీవరసాయన ప్రతిస్పందన. ఒత్తిడి ప్రభావాలను నిర్వహించడానికి, శరీరం అదనపు హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ఎలివేటెడ్ రైజింగ్ హార్మోన్లు ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు లక్షణాలు మంటలను రేకెత్తిస్తాయి.

శరీరంపై ఒత్తిడి యొక్క వివిధ ప్రభావాల గురించి చదవండి. ఆహార సంకలిత వినియోగం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి బ్యూటిలేటెడ్ హైడ్రాక్సీటోల్యూన్ (BHT) వంటి ఆహార సంరక్షణ పదార్థాలు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల విస్తరణకు దోహదం చేస్తాయి. ఇది సాధారణంగా ప్యాకెట్ కేక్ మిక్స్‌లు, బంగాళదుంప చిప్స్, సాల్టెడ్ వేరుశెనగలు మరియు డీహైడ్రేటెడ్ మెత్తని బంగాళాదుంపలలో కనిపిస్తుంది. సోయాబీన్ పాలు సోయాబీన్ పాలలో జంతు లేదా మొక్కల ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని అందరికీ తెలుసు, ఇది ఈస్ట్రోజెన్-వంటి విధులను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే అది ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ (ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్)   
దీర్ఘకాలం పాటు నోటి ద్వారా తీసుకునే గర్భనిరోధకాలను తీసుకునే స్త్రీలలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల సాధారణ ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాల తీవ్రత మరియు వ్యవధి పెరుగుతుంది. చాలా మంది మహిళలు ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత ఫైబ్రాయిడ్ నొప్పిని కూడా నివేదించారు. ఇది రెండు ప్రధాన కారకాల వల్ల కావచ్చు, పెరిగిన వాపు మరియు నిర్జలీకరణం. అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్) హైపర్ టెన్షన్ నేరుగా ఫైబ్రాయిడ్లకు కారణం కాదు. కొంతమంది పరిశోధకులు కొన్ని యాంటీ-హైపర్‌టెన్సివ్ ఔషధాల ఉపయోగం శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుందని సూచించారు, ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. రక్తపోటు పెరగడం వల్ల కండరాలు మృదువుగా అరిగిపోవడానికి మరియు తద్వారా గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ ఆవిర్భావం లేదా పెరుగుదల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని కూడా గమనించబడింది. మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా? మీ ఇంటి సౌలభ్యం వద్ద మీ BPని తనిఖీ చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నిర్ధారణ

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న చాలా మంది స్త్రీలు కొన్ని లక్షణాలను కలిగించే వరకు దాని గురించి కూడా తెలియదు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు తరచుగా సాధారణ కటి పరీక్ష సమయంలో యాదృచ్ఛికంగా కనుగొనబడతాయి. వైద్య నిపుణుడు గర్భాశయం యొక్క ఆకృతిలో అసమానతలను అనుభవించవచ్చు, ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల ఉనికిని సూచిస్తుంది. వైద్య చరిత్ర వైద్య చరిత్ర సమయంలో వైద్యులు మొదట వ్యక్తి వయస్సు మరియు యుక్తవయస్సులో రుతుక్రమం ప్రారంభం గురించి అడుగుతారు (మెనార్చే). కుటుంబంలో ఫైబ్రాయిడ్‌ల చరిత్ర ఏదైనా ఉందా అని కూడా డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC): అసాధారణ ఋతు రక్తస్రావం లేదా ఇతర సంభావ్య కారణాలను పరిశోధించడానికి డాక్టర్ ఈ పరీక్షను సూచించవచ్చు. అధిక ఋతు రక్తస్రావంలో, రక్తహీనతను తనిఖీ చేయడంలో CBC సహాయపడుతుంది.

గమనిక: గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు అధిక ఋతు రక్తస్రావానికి దారితీస్తాయి, ఇది రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు జననేంద్రియ రక్తస్రావం కారణంగా హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు <2.0 గ్రా/డిఎల్‌తో ప్రాణాంతక రక్తహీనత కేసు శ్రేణిని ఒక అధ్యయనం నివేదించింది.

మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ఇది ధ్వని తరంగాలతో అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని రూపొందించే నాన్‌వాసివ్ ఇమేజింగ్ పరీక్ష. ధ్వని తరంగాలు గర్భాశయం యొక్క చిత్రాలను తీయడంలో మరియు ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్నాయా లేదా అని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. గర్భాశయం యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి, అల్ట్రాసౌండ్‌ను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు: ట్రాన్స్‌వాజినల్: ఈ పరీక్ష స్త్రీ గర్భాశయం, అండాశయాలు, గొట్టాలు, గర్భాశయం మరియు కటి ప్రాంతాన్ని చూడటానికి ఉపయోగిస్తారు. ట్రాన్సాబ్డోమినల్: ఈ పరీక్ష కాలేయం, పిత్తాశయం, మూత్రపిండాలు, ప్యాంక్రియాస్, ప్రేగులు, మూత్రాశయం, గర్భాశయం మరియు కడుపుని దృశ్యమానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఇది అయస్కాంతాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి మీ అంతర్గత అవయవాలకు సంబంధించిన వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించే నాన్‌వాసివ్ పరీక్ష. ఈ పరీక్ష ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని దృశ్యమానం చేయడంలో, వివిధ రకాల కణితులను గుర్తించడంలో మరియు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలను అన్వేషించడంలో సహాయపడుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఇది ఒక ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ, ఇది X- కిరణాలు మరియు కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికతో శరీరం లోపలి చిత్రాలను దృశ్యమానం చేస్తుంది. హిస్టెరోస్కోపీ: ఇది గర్భాశయం లోపలి భాగాన్ని పరిశీలించే ప్రక్రియ. ఉపయోగించిన పరికరాన్ని హిస్టెరోస్కోప్ అంటారు, ఇది చివరలో కాంతి మరియు కెమెరాతో కూడిన ఇరుకైన టెలిస్కోప్. ఈ పరికరం గర్భాశయం ద్వారా గర్భాశయంలోకి చొప్పించబడుతుంది మరియు గర్భాశయం యొక్క గోడలు మరియు ఫెలోపియన్ నాళాల ఓపెనింగ్‌లలోకి ఫైబ్రాయిడ్‌లను చూడడంలో సహాయపడుతుంది. హిస్టెరోసోనోగ్రఫీ: ఈ పరీక్షను సోనోహిస్టెరోగ్రఫీ మరియు సెలైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ సోనోగ్రామ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గర్భాశయ కుహరాన్ని విస్తరించడానికి శుభ్రమైన ఉప్పు నీటిని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష గర్భాశయం లోపలి చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది మరియు స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ యొక్క చిత్రాలను దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ (HSG): ఇది ఎక్స్-రే పరీక్ష, దీనిలో మొదట కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది మరియు తరువాత గర్భాశయం యొక్క ఎక్స్-కిరణాలు తీసుకోబడతాయి. HSG అనేది యోని మరియు గర్భాశయం ద్వారా పంపబడే ఒక సన్నని గొట్టం. ఈ పరీక్ష ఒక వ్యక్తి యొక్క ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు తెరిచి ఉన్నాయా లేదా నిరోధించబడి ఉన్నాయా మరియు కొన్ని సబ్‌మ్యూకోసల్ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్నాయా అని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. లాపరోస్కోపీ: ఈ ప్రక్రియను కీహోల్ సర్జరీ లేదా మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది చర్మంలో పెద్ద కోతలు లేకుండా ఉదరం మరియు పొత్తికడుపు లోపలి భాగాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి సర్జన్‌ని అనుమతిస్తుంది. పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో చేసిన కట్ ద్వారా మీ అంతర్గత అవయవాలను దగ్గరగా చూడటానికి చివర కెమెరాతో సన్నని మరియు సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్ చొప్పించబడుతుంది. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన అనుష్క శంకర్ అనౌష్క శర్మ సుప్రసిద్ధ సితార్ ప్లేయర్. బహుళ, నిరపాయమైన ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి ఆమె గర్భాశయాన్ని తొలగించడం (గర్భాశయం యొక్క తొలగింపు) చేయించుకున్నట్లు సంగీత స్వరకర్త తెలిపారు. బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్ బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్ ఒక అమెరికన్ వ్యాపారవేత్త, టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం, వ్యవస్థాపకుడు మరియు రచయిత్రి. ఆమె గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో బాధపడింది మరియు ఆమె గర్భస్రావం కావడానికి వాటిని కూడా కారణమని పేర్కొంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నివారణ

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిరోధించలేము. అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేయడం మరియు క్రమం తప్పకుండా పెల్విక్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కింది పాయింటర్‌లు సహాయపడతాయి: మీ ఋతు చక్రం (వ్యవధి మరియు ఫ్రీక్వెన్సీ) పర్యవేక్షించండి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కుటుంబ చరిత్ర విషయంలో రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ కోసం వెళ్లండి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లను జోడించండి. మీ ఆహారం వాంఛనీయమైన విటమిన్-డి స్థాయిలను నిర్వహించండి, ఉదయం సూర్యరశ్మిని కాల్చడం ద్వారా మరియు అవసరమైతే సప్లిమెంటేషన్ జోడించడం ద్వారా విషాన్ని బయటకు తీయడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి ఎర్ర మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు ఎక్కువగా తినవద్దు. రోజువారీ జీవితంలో ఒత్తిడి మద్యపానం

నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్‌లను సందర్శించే నిపుణుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్ధారణ చేయబడవు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు ఉన్నారు

సాధారణ వైద్యుడు స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు ఒక సాధారణ వైద్యుడు గర్భాశయం పెద్దదిగా ఉన్నట్లయితే లేదా సక్రమంగా ఆకారంలో ఉన్నట్లయితే, కటి పరీక్ష సమయంలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ను నిర్ధారించవచ్చు. ఈ ఫైబ్రాయిడ్‌ల ఉనికిని నిర్ధారించడానికి వివిధ డయాగ్నొస్టిక్ ఇమేజింగ్ పరీక్షల ద్వారా స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణులు దీనిని మరింత ధృవీకరించారు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:

బాధాకరమైన కాలాలు లేదా భారీ రక్తస్రావం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ ఋతు కాలాలు. రక్తహీనత దిగువ పొత్తికడుపు విస్తరణ దీర్ఘకాలిక యోని ఉత్సర్గ

మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తుంటే, మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల చికిత్స

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ చికిత్సకు ఏ ఒక్క ఉత్తమ విధానం లేదు, వివిధ చికిత్సా ఎంపికల కలయిక ఉంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల చికిత్సలో కొన్ని సందర్భాల్లో కణితులను తొలగించే శస్త్రచికిత్సా విధానాలతో పాటు లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మందులు ఉంటాయి. చికిత్స యొక్క ఉత్తమ ఎంపిక వీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది: లక్షణాల తీవ్రత గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ కణజాలం వ్యక్తి భవిష్యత్తులో గర్భం ధరించాలనుకుంటున్నాడా

1. లక్షణాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న చాలా మంది స్త్రీలు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను అనుభవించరు లేదా వారు జీవించగలిగే తేలికపాటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మాత్రమే అనుభవించరు. ఆ సందర్భంలో, జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం ఉత్తమ ఎంపిక. చికిత్స ప్రణాళిక క్రింది ఎంపికలపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

ఫైబ్రాయిడ్ల సంఖ్య. మీ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం. ఫైబ్రాయిడ్ల స్థానం మీరు ఫైబ్రాయిడ్‌లకు సంబంధించి ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలు గర్భధారణ కోరిక. గర్భాశయ సంరక్షణ కోసం కోరిక. 2. మందులు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల కోసం మందులు మీ ఋతు చక్రాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి మరియు భారీ ఋతు రక్తస్రావం మరియు పెల్విక్ ప్రెజర్ వంటి లక్షణాల చికిత్సలో సహాయపడతాయి. మందులు తాత్కాలికంగా లక్షణాలను తగ్గించగలవు కానీ ఫైబ్రాయిడ్ల పెరుగుదలను నిర్మూలించవు. ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాలను నిర్వహించే ఔషధాలలో గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH) అగోనిస్ట్‌లు ఉన్నాయి: ఈ మందులు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, వ్యక్తిని తాత్కాలిక రుతువిరతి-వంటి స్థితిలో ఉంచుతాయి. ఫలితంగా, ఋతుస్రావం ఆగిపోతుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్స్ పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. GnRH అగోనిస్ట్‌ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు ల్యూప్రోలైడ్ బుసెరెలిన్ ట్రిప్టోరెలిన్ నాఫారెలిన్

గమనిక: ఈ మందులు 3-6 నెలల కంటే ఎక్కువగా ఉపయోగించబడవు ఎందుకంటే మందులు ఆపివేయబడినప్పుడు లక్షణాలు తిరిగి వస్తాయి మరియు దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఎముకల నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.

జనన నియంత్రణ: సాధారణంగా హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ అని కూడా పిలుస్తారు, అధిక రక్తస్రావం మరియు ఋతు నొప్పి వంటి ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది కానీ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణాన్ని తగ్గించదు. జనన నియంత్రణ ఎంపికల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలలో తక్కువ-మోతాదు నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు ఇంట్రావాజినల్ గర్భనిరోధకం ప్రొజెస్టిన్-విడుదల చేసే ఏజెంట్లు: మాత్రలు, ఇంప్లాంట్, ఇంజెక్షన్ లేదా గర్భాశయ పరికరాలు (IUD) ప్రొజెస్టిన్ రకం హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల కలిగే భారీ రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ పద్ధతి కేవలం రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను కుదించదు లేదా వాటిని అదృశ్యం చేయదు. కొత్త మందులు: రెండు కొత్త ఓరల్ థెరపీ మందులు కూడా వెలువడ్డాయి అవి: ఎలాగోలిక్స్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్

రోగలక్షణ గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో రుతువిరతి అనుభవించని వ్యక్తులలో భారీ గర్భాశయ రక్తస్రావం నిర్వహణ ఎలాగోలిక్స్ పాత్ర. ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ పాత్ర అనేది యాంటీఫైబ్రినోలైటిక్ ఔషధం, ఇది గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్నవారిలో చక్రీయ భారీ ఋతు రక్తస్రావం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అనాల్జెసిక్స్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్: ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడానికి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ అని పిలువబడే నొప్పి నివారణలు సూచించబడతాయి. ఈ ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఒక మహిళ అధిక రక్త నష్టం కారణంగా రక్తహీనతను ఎదుర్కొంటుంటే, వైద్యులు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను సిఫారసు చేయవచ్చు.

ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు:

ఫెర్రస్ బిస్గ్లైసినేట్ ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్ ఫెర్రస్ సల్ఫేట్

మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేక శ్రేణి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి 3. సర్జరీ ఫైబ్రాయిడ్ తొలగింపు కోసం వివిధ రకాల శస్త్రచికిత్సలను ఎంచుకున్నప్పుడు పరిగణించవలసిన అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. శస్త్రచికిత్స ఎంపిక ఫైబ్రాయిడ్‌ల పరిమాణం, స్థానం మరియు సంఖ్యపై మాత్రమే కాకుండా భవిష్యత్తులో జరిగే గర్భాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని శస్త్రచికిత్సలు నాన్‌ఇన్‌వాసివ్‌గా ఉంటాయి, కొన్ని కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్‌గా ఉంటాయి, మరికొన్ని సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు. నాన్ ఇన్వాసివ్ సర్జరీలు MRI-గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ సర్జరీ (FUS): ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, ఇది గర్భాశయాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కోత అవసరం లేదు. ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది ఆపరేషన్ కాదు, శస్త్రచికిత్సకు బదులుగా, ఫైబ్రాయిడ్ కణజాలాన్ని వేడి చేయడానికి మరియు నాశనం చేయడానికి అధిక-తీవ్రత, కేంద్రీకృత అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలను ఉపయోగిస్తారు. గమనిక: ఒక వ్యక్తి MRI స్కానర్‌లో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించబడుతుంది, చికిత్స కోసం అధిక-శక్తి అల్ట్రాసౌండ్ ట్రాన్స్‌డ్యూసర్‌తో అమర్చబడి ఉంటుంది, కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ సర్జరీలు శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను వాస్తవానికి తొలగించకుండా నాశనం చేయడంలో కొన్ని విధానాలు సహాయపడతాయి. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA): ఈ ప్రక్రియలో, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను నాశనం చేస్తుంది మరియు వాటిని పోషించే రక్త నాళాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది లాపరోస్కోపిక్-గైడెడ్ ప్రక్రియ, ఇక్కడ లాపరోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ గర్భాశయం లోపలి భాగాన్ని దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఈ ప్రక్రియలో ఫైబ్రాయిడ్ల స్థానాలను మ్యాప్ చేస్తుంది. ఫైబ్రాయిడ్‌ను గుర్తించిన తర్వాత, ఫైబరస్ కణజాలాన్ని వేడి చేయడానికి మరియు దానిని నాశనం చేయడానికి వైద్యుడు ప్రత్యేక పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. గమనిక: ఈ ప్రక్రియ గర్భాశయం మరియు మయోమెక్టమీకి సురక్షితమైన, కొత్త మరియు నాన్‌వాసివ్ ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించబడుతుంది గర్భాశయ ధమని ఎంబోలైజేషన్ (UAE): ఇది శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఫైబ్రాయిడ్‌లకు చికిత్స చేసే ప్రక్రియ. ఇది గర్భాశయానికి దారితీసే రక్త నాళాలలోకి చిన్న కణాలను (సుమారు ఇసుక రేణువుల పరిమాణంలో) ఇంజెక్ట్ చేసే ప్రక్రియ. కణాలు ఫైబ్రాయిడ్‌కు రక్త ప్రవాహాన్ని నిలిపివేస్తాయి మరియు దానిని కుంచించుకుపోతాయి. హిస్టెరోస్కోపిక్ మయోమెక్టమీ: ఫైబ్రాయిడ్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఇది చాలా తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. గర్భాశయం మరియు యోని ద్వారా గర్భాశయ కుహరంలోకి చొప్పించిన హిస్టెరోస్కోప్ అనే పరికరం ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్లు తొలగించబడతాయి. రోబోటిక్ మయోమెక్టమీ: ఇది ఒక రకమైన లాపరోస్కోపిక్ మయోమెక్టమీ (మీ బొడ్డు బటన్‌లో లేదా సమీపంలోని చిన్న కోత, దాని నుండి లాపరోస్కోప్ చొప్పించబడింది, ఇది ఉదరంలోకి కెమెరాతో అమర్చబడిన ఇరుకైన ట్యూబ్) గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. గమనిక: పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్‌లను మోర్సెల్లేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ముక్కలుగా చేయడం ద్వారా చిన్న కోతల ద్వారా తొలగించవచ్చు. పైన పేర్కొన్న అన్ని ప్రక్రియలలో, గర్భాశయం తొలగించబడనప్పుడు కొత్త ఫైబ్రాయిడ్లు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది మరియు లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. సాంప్రదాయిక శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉదర మయోమెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియ బహుళ ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేదా చాలా లోతైన ఫైబ్రాయిడ్‌ల విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి ఓపెన్ అబ్డామినల్ సర్జికల్ విధానం, అయితే గర్భాశయాన్ని అలాగే ఉంచుతుంది. ఇది పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో చర్మం ద్వారా కోత చేయడం మరియు గర్భాశయం యొక్క గోడ నుండి ఫైబ్రాయిడ్లను తొలగించడం. గర్భాశయ విచ్ఛేదనం: తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న స్త్రీలకు లేదా ద్రవ్యరాశి యొక్క పరిమాణం లేదా సంఖ్య ఆధారంగా తీవ్రమైన ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదల, మొత్తం గర్భాశయాన్ని తొలగించడానికి హిస్టెరెక్టమీ అని పిలువబడే ఒక ప్రక్రియ ఉంటుంది. గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత, స్త్రీకి ఋతుస్రావం ఉండదు మరియు గర్భవతిగా విఫలమవుతుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కోసం గృహ సంరక్షణ ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క సాంప్రదాయిక చికిత్సతో గృహ సంరక్షణ కూడా ఉంటుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్వహించడంలో క్రింది పాయింటర్లు సహాయపడతాయి:

ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదలను నిరోధించడానికి లేదా నెమ్మదించడానికి కింది వాటిలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు సహాయపడతాయని డైట్ రీసెర్చ్ సూచిస్తుంది:

పీచు పండ్లు: డైటరీ ఫైబర్స్ మరియు ఫ్లూయిడ్ కంటెంట్‌తో సమృద్ధిగా ఉండే పండ్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నయం చేయడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫైబర్ శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ మరియు అదనపు ఈస్ట్రోజెన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారంలో యాపిల్స్, అరటిపండ్లు, రాస్ప్బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు మరియు బ్లూబెర్రీలను చేర్చుకోవాలి. ఆప్రికాట్లు మరియు పైనాపిల్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా సహాయపడతాయి. తృణధాన్యాలు: ధాన్యాలు శరీరం నుండి అదనపు ఈస్ట్రోజెన్‌ను విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, బార్లీ మరియు క్వినోవా వంటి ధాన్యాలు గర్భాశయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో వైద్యం చేసే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. గుడ్లు: వీటిలో ప్రొటీన్లు మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజూ 1-2 గుడ్లు తీసుకోవడం వల్ల గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుడ్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిస్థితికి దోహదపడే వైద్యం లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో బయోఫ్లావనాయిడ్ మరియు ఎపిగాల్లోకాటెచిన్-3-గాలేట్ (EGCG) అనే రెండు సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. గ్రీన్ టీలో ఉండే బయోఫ్లావనాయిడ్ గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణాన్ని మరియు సంఖ్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

మీ జీవనశైలిలో అద్భుతాలు చేసే గ్రీన్ టీ యొక్క ఎనిమిది అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ప్రత్యేక పదార్ధాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి క్రింది సహజ పదార్థాలు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నిర్వహణతో సహా స్త్రీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి అద్భుతాలు చేస్తాయి. అయితే, వాటిని తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి. Chasteberry టింక్చర్ Chasteberry లేదా స్వచ్ఛమైన చెట్టు బెర్రీ సాధారణంగా Vitex అని పిలుస్తారు. భారీ ఋతు ప్రవాహం, తిమ్మిరి మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క కొన్ని ఇతర లక్షణాలతో వ్యవహరించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. 20-30 చుక్కల చస్ట్‌బెర్రీ టింక్చర్‌ను రోజుకు రెండుసార్లు సుమారు రెండు నెలల పాటు తీసుకోవడం వల్ల చిన్న నుండి మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉండే గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు తగ్గిపోతాయి. బ్లాక్ కోహోష్ స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యలతో వ్యవహరించడంలో బ్లాక్ కోహోష్ విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఇది ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిని తగ్గించడంలో మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కాబట్టి, ఫైబ్రాయిడ్ల అభివృద్ధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్లు తగ్గిపోవడానికి కూడా కారణమవుతుంది. బ్లాక్ కోహోష్ రూట్ పౌడర్ ప్రతిరోజూ టీ లేదా టాబ్లెట్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను సహజంగా వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల గర్భాశయం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి, కాబట్టి ఫైబ్రాయిడ్లను తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి లక్షణాలను నిర్వహించడానికి పని చేస్తున్నందున, లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేసే వ్యాయామాలను నివారించండి. కడుపుపై ఒత్తిడి తెచ్చే కదలికలకు దూరంగా ఉండండి. అధిక బరువులు ఎత్తకుండా ఉండండి, ఎందుకంటే ఈ రకమైన వ్యాయామం మీ పొత్తికడుపు మరియు దిగువ శరీరంలోకి ఎక్కువ రక్తాన్ని నెట్టివేస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్ రక్త సరఫరాను పెంచుతుంది కాబట్టి ఫైబ్రాయిడ్‌లను నిర్వహించడానికి ఒక మార్గం నడక, జాగింగ్ లేదా ఈత వంటి హృదయ వ్యాయామాలు. కార్డియోలో నిమగ్నమవ్వడం అనేది ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్వహించడానికి ఒక గొప్ప మార్గం, ఎందుకంటే వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించేటప్పుడు మీకు సంతోషంగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేని మహిళల కంటే ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్న మహిళల్లో కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్ కారకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. కాబట్టి, మీకు ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్నప్పుడు కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాయామం ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కార్డియో వ్యాయామంలో పాల్గొనడం అనేది బరువును నిర్వహించడానికి మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా నిర్వహించడానికి గొప్ప మార్గం. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ యొక్క సమస్యలు

చాలామంది స్త్రీలు ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క ఎటువంటి లక్షణాలను అనుభవించరు, కానీ అరుదైన సందర్భాల్లో, ఫైబ్రాయిడ్లు ముఖ్యమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి. రక్తహీనత: ఎర్ర రక్త కణాల కొరత అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది అలసట, మైకము, శ్వాసలోపం లేదా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వేగవంతమైన హృదయ స్పందనకు దారితీస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు: ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఫైబ్రాయిడ్లు ఉంటే అది బిడ్డ ఎదుగుదలలో సమస్యలు లేదా ప్రసవ సమయంలో ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. గర్భస్రావం: చాలా సందర్భాలలో, ఫైబ్రాయిడ్లు గర్భస్రావానికి కారణమవుతాయి (మొదటి 23 వారాలలో గర్భం కోల్పోవడం). వంధ్యత్వం: స్త్రీకి పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న సందర్భాల్లో గర్భవతిగా మారలేకపోవడం సంభవించవచ్చు. కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు: ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న మహిళల్లో ధమనులు మందంగా ఉంటాయి మరియు అందువల్ల గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ వంటి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆక్యుపంక్చర్ ఈ ప్రక్రియలో శరీరంలోని వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద మీ చర్మం ద్వారా చాలా సన్నని సూదులను చొప్పించడం జరుగుతుంది. ఇది గర్భాశయంలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో మరియు ఫైబ్రాయిడ్ పరిమాణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. యోగా యోగా గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లపై అద్భుతమైన నివారణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కోసం క్రింది యోగా ఆసనాలు బాగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి:

భుజంగాసన (కోబ్రా భంగిమ) పశ్చిమోత్తనాసన (కూర్చున్న ముందుకు వంగి) బద్ధ కోనసనా (బౌండ్ యాంగిల్ పోజ్) గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో జీవించడం

గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయంలో నిరపాయమైన నాన్‌క్యాన్సర్ రహిత పెరుగుదలలు, ఇవి భారీ రక్తస్రావం, నొప్పి మొదలైన నిరాశపరిచే లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు జీవన నాణ్యతను అలాగే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మహిళల్లో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:

భారీ ఋతు ప్రవాహాన్ని మరియు దాని ప్రభావాలను నిర్వహించండి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటి అధిక ఋతు రక్తస్రావం. ప్రతి నెలా అధిక రక్త నష్టం శరీరంలోని ఇనుము నిల్వలను కాలక్రమేణా క్షీణింపజేస్తుంది. తక్కువ ఇనుము ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది, ఇది బలహీనత మరియు అలసటకు కారణమవుతుంది మరియు ముఖ్యమైన అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఒక మహిళ అధిక రుతుక్రమాలకు లోనవుతున్నట్లయితే, ఐరన్ స్థాయిలు ఆరోగ్యకరమైన పరిమితుల్లో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలను పొందండి. తక్కువ స్థాయిలో ఐరన్ సప్లిమెంట్లను సిఫార్సు చేస్తారు.

ఒకే క్లిక్‌తో అన్ని రకాల ఐరన్ సప్లిమెంట్‌లను పొందండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి కటి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందండి ఎవరైనా తేలికపాటి మానసిక ఆరోగ్య లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ప్రభావాలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే కొన్ని వ్యూహాలు: ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మరియు తేలికపాటి లేదా మితమైన మాంద్యంతో పోరాడడంలో సహాయపడే క్రమమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనడం వల్ల నిద్ర లేకపోవడం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. . మీ నిద్రకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి మరియు కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారా? మీరు శిశువులా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాల గురించి చదవండి. చిట్కాలను అన్వేషించండి

కాఫీ, టీ మరియు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ రూపంలో కెఫీన్ తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి, ఇది ఆందోళన లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది, ఇది ఒమేగా-3 కొవ్వులు మరియు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌లో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చండి. .

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను అధిగమించడానికి ఈ ఆరు అద్భుతమైన మూలికలను ప్రయత్నించండి. వైద్య సహాయం కోరడం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ఆరోగ్యం మరియు ఋతు చక్రంపై ఒక కన్ను వేసి ఉంచండి. మీరు పీరియడ్స్ మధ్య రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తే వైద్య సహాయం తీసుకోండి మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి రక్తహీనత సంకేతాలు

మీరు విస్మరించే రక్తహీనత యొక్క కొన్ని సంకేతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

మీరు అకస్మాత్తుగా తినాలనే కోరికతో ఉన్నారా? మీరు ఏకాగ్రత సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ మీ సమాధానం అవును అయితే, మేల్కొలపడానికి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి ఇది సమయం! మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీకు ఫైబ్రాయిడ్లు ఉంటే ఏమి నివారించాలి? ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల ఏ అవయవం ప్రభావితమవుతుంది? ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం ఏ సమస్యలను కలిగిస్తుంది? ఏ వయసులో ఫైబ్రాయిడ్లు వస్తాయి? ఏ వయసులో ఫైబ్రాయిడ్లు తగ్గిపోతాయి? ఫైబ్రాయిడ్లు క్యాన్సర్‌గా మారగలవా? ప్రస్తావనలు Gao, Mei & Wang, Hui. (2018) తరచుగా పాలు మరియు సోయాబీన్ వినియోగం గర్భాశయ లియోమియోమాకు అధిక ప్రమాదాలు: ఒక భావి సమన్వయ అధ్యయనం. మందు. 97. కవానో ఎమ్, ఒకామోటో ఎమ్, యానో ఎమ్, కవానో వై. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల కారణంగా ప్రాణాంతక రక్తహీనత: ఎ కేస్ సిరీస్. ఎక్స్ థెర్ మెడ్. 2022 సెప్టెంబర్ 12; మిలియన్, సి., మాంజీ, ఎ., కాట్జ్, AM మరియు ఇతరులు. గ్రామీణ హైతీలో మహిళల జీవితాలపై భారం, ప్రమాద కారకాలు మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల యొక్క గ్రహించిన ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం: ఆరోగ్య ఈక్విటీ ఎజెండాను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి చిక్కులు, మిశ్రమ పద్ధతుల అధ్యయనం. Int J ఈక్విటీ హెల్త్ 20, 1 (2021). వెలెజ్ ఎడ్వర్డ్స్ DR, బైర్డ్ DD, హార్ట్‌మన్ KE. స్టాండర్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ అసెస్‌మెంట్ చేయించుకున్న స్త్రీల సమూహంలో పెరుగుతున్న ఫైబ్రాయిడ్‌లతో మెనార్చ్‌లో వయస్సు అసోసియేషన్. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 2013 ఆగస్టు 1 వైన్స్ AI, Ta M, ఎస్సెర్మాన్ DA. స్వీయ-నివేదిత ప్రధాన జీవిత సంఘటనలు మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల ఉనికి మధ్య అనుబంధం. మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలు. 2010 జూలై-ఆగస్టు;20 మొహపాత్ర S, ఇకుబాల్ A, అన్సారీ MJ, Jan B, జహీరుద్దీన్ S, మీర్జా MA, అహ్మద్ S, ఇక్బాల్ Z. మహిళల ఆరోగ్యం కోసం బ్లాక్ కోహోష్ (సిమిసిఫుగా రేసెమోసా) ప్రయోజనాలు: ఒక అప్-క్లోజ్ అండ్ ఇన్-డెప్త్ సమీక్ష. ఫార్మాస్యూటికల్స్ (బాసెల్). 2022 ఫిబ్రవరి 23. మార్ష్ EE, అల్-హెండీ A, కప్పస్ D, గలిట్స్కీ A, స్టీవర్ట్ EA, కెరోలస్ M. బర్డెన్, వ్యాప్తి మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల చికిత్స: US మహిళల సర్వే. J ఉమెన్స్ హెల్త్ (Larchmt). 2018 నవంబర్;27(11):1359-1367.doi:10. లాఫ్లిన్-టొమ్మాసో SK, ఫుచ్స్ EL, వెల్లన్స్ MF, లూయిస్ CE, కాల్డెరాన్-మార్గలిట్ R, స్టీవర్ట్ EA, ష్రైనర్ PJ. యంగ్ అడల్ట్ ఉమెన్స్ స్టడీలో కరోనరీ ఆర్టరీ రిస్క్ డెవలప్‌మెంట్‌లో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ మరియు కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్ ప్రమాదం. J ఉమెన్స్ హెల్త్ (Larchmt). 2019 జనవరి. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లకు ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్. ఫిబ్రవరి 2018. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్. మహిళల ఆరోగ్యం. ఫిబ్రవరి 2021. S Han, EK Choi, KD Han, HJ Ahn, S Kwon, SR Lee, S Oh, గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న రోగులలో కర్ణిక దడ ప్రమాదం పెరిగింది: దేశవ్యాప్తంగా జనాభా ఆధారిత అధ్యయనం, యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్, వాల్యూమ్ 43, సంచిక అనుబంధం\_2, అక్టోబర్ 2022

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

కంటిశుక్లం న్యూక్లియర్ స్క్లెరోటిక్ క్యాటరాక్ట్, కార్టికల్ క్యాటరాక్ట్, పోస్టీరియర్ సబ్‌క్యాప్సులర్ క్యాటరాక్ట్ మరియు పుట్టుకతో వచ్చే కంటిశుక్లం అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం

కంటిశుక్లం అనేది కంటి వ్యాధి, దీనిలో స్పష్టమైన కంటి లెన్స్ అపారదర్శకంగా మారుతుంది, కాంతిని దాటకుండా అడ్డుకుంటుంది మరియు దృష్టి తగ్గుతుంది. కంటిశుక్లం ఉన్న వ్యక్తులు, పొగమంచు లెన్స్‌ల ద్వారా చూడటం అనేది అతిశీతలమైన లేదా పొగమంచు కిటికీలోంచి చూడటం వంటిది.

మెజారిటీ కేసులు వృద్ధులను ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే అప్పుడప్పుడు, యువకులు కూడా ప్రభావితం కావచ్చు. ధూమపానం, అతినీలలోహిత వికిరణం, మధుమేహం, గాయం, రేడియేషన్ థెరపీ మొదలైన కొన్ని వ్యాధులు వంటి వివిధ కారకాలు కంటిశుక్లాలకు కారణమవుతాయి. కంటిశుక్లం రోజువారీ కార్యకలాపాలను తీవ్రంగా అడ్డుకుంటుంది; చికిత్స చేయకపోతే, అవి అంధత్వానికి కూడా దారితీయవచ్చు.

వైద్య పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా, డాక్టర్ మిమ్మల్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ లేదా అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స కోసం అడగవచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ నేరుగా కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయలేక పోయినప్పటికీ, అవి కంటిశుక్లం వల్ల కలిగే అస్పష్టమైన దృష్టి మరియు ఇతర సమస్యలను సరిచేయడంలో సహాయపడతాయి.

కంటిశుక్లం కారణంగా చూపు కోల్పోవడం రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసినప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయబడుతుంది. కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స సాధారణంగా సురక్షితమైనది మరియు సమర్థవంతమైనది, దృష్టిని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) కంటి వ్యాప్తి ప్రపంచం: 17.20% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు గ్లాకోమా వక్రీభవన లోపాలు మాక్యులర్ క్షీణత డయాబెటిక్ రెటినోపతి కార్నియల్ డిస్ట్రోఫీలు మరియు క్షీణత ఆప్టిక్ క్షీణత రెటినిటిస్ పిగ్మెంటోసా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్ రిఫ్రాక్షన్ టెస్ట్ కవర్ టెస్ట్ స్లిట్-ల్యాంప్ టెస్ట్ విద్యార్థి డైలేషన్ టెస్ట్ టోనోమెట్రీ టెస్ట్ కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీ టెస్టింగ్ గ్లేర్ టెస్టింగ్ కలర్ విజన్ టెస్టింగ్ పొటెన్షియల్ అక్యూటీ టెస్టింగ్ స్పెక్టాక్యులర్ ఫోటోగ్రాఫిక్ మైక్రోస్కోపీ గ్లాస్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రిస్క్రిప్షన్ అన్ని చూడండి

కంటిశుక్లం యొక్క లక్షణాలు: అస్పష్టమైన దృష్టి మేఘావృతం, పొగమంచు, లేదా ఫిల్మీ దృష్టి కంటిశుక్లంతో కంటి నుండి ద్వంద్వ దృష్టి లేదా దెయ్యం చిత్రం గ్లేర్ (లైట్ల చుట్టూ ప్రకాశాన్ని చూడటం) చదవడానికి ప్రకాశవంతమైన కాంతి అవసరం, ముఖ్యంగా మీరు ఎదురుగా వచ్చే హెడ్‌లైట్లతో రాత్రి డ్రైవ్ చేసినప్పుడు ) పేలవమైన రాత్రి దృష్టి (రాత్రి చూడటం కష్టం) రంగులు మునుపటిలా ప్రకాశవంతంగా కనిపించవు మీకు తెలుసా? వాయు కాలుష్యం కంటిశుక్లంకు దారితీసే అపరాధి కావచ్చు. కంటిశుక్లం యొక్క మరిన్ని కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ఇది చదవండి

కంటిశుక్లం అనేది లెన్స్ అసాధారణత, ఇది తగ్గిన పారదర్శకత మరియు పెరిగిన మేఘావృతం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కంటి లెన్స్ సాధారణంగా స్పష్టంగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువగా నీరు మరియు ప్రోటీన్‌తో తయారు చేయబడింది.

స్ఫటికాలు లెన్స్ మరియు లెన్స్ ఉపరితలాలను తయారు చేసే ప్రధాన ప్రోటీన్లు. లెన్స్ యొక్క వక్రీభవన పనితీరుకు వారు బాధ్యత వహిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో అమర్చబడి ఉంటాయి, ఇవి లెన్స్‌ను స్పష్టంగా ఉంచుతాయి మరియు కాంతిని దాని గుండా వెళ్ళేలా చేస్తాయి. ఇది కంటి వెనుక లేదా రెటీనా ఉపరితలంపై స్పష్టమైన చిత్రాన్ని కేంద్రీకరించడానికి లెన్స్‌కు సహాయపడుతుంది.

లెన్స్ ప్రొటీన్‌ల యొక్క అమరికలో మార్పులు మరియు మార్పుల ఫలితంగా లెన్స్ యొక్క దృఢత్వం పెరుగుతుంది మరియు చివరికి కంటిశుక్లం ఏర్పడుతుంది. కంటిశుక్లం రకాలు

కంటిశుక్లం స్థానం మరియు అవి కంటిలో ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి అనే దాని ఆధారంగా వర్గీకరించబడతాయి.

కంటిశుక్లం యొక్క నాలుగు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:

వయస్సు-సంబంధిత కంటిశుక్లం ఇది కంటిశుక్లం యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. ఇది సాధారణంగా 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. వృద్ధాప్యం మీ కంటి లెన్స్‌లో సహజ మార్పులకు కారణమవుతుంది. ద్వితీయ కంటిశుక్లం ఈ కంటిశుక్లం మధుమేహం లేదా కంటి సమస్య (గ్లాకోమా (కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం), కంటి ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైనవి) వంటి వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, స్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు ఈ క్యాటరాక్ట్‌కు కారణం కావచ్చు. చిన్ననాటి కంటిశుక్లం పిల్లలలో కంటిశుక్లం చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు చిన్ననాటి కంటిశుక్లం యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే మీ బిడ్డకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండవచ్చు. ఇది ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళు (ద్వైపాక్షిక) ప్రభావితం చేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ శుక్లాలు చిన్నవిగా ఉంటాయి మరియు దృష్టికి ఎటువంటి ఇబ్బంది కలిగించవు. కంటిశుక్లం కోసం ప్రమాద కారకాలు

కంటిశుక్లం అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, వీటిని వర్గీకరించవచ్చు: వయస్సు-సంబంధిత (లేదా వృద్ధాప్య) కంటిశుక్లం అనేది 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో సంభవించే కంటిశుక్లం అని నిర్వచించబడింది. ఇది వృద్ధులలో క్రమంగా మరింత తీవ్రంగా మరియు తరచుగా మారుతుంది మరియు ప్రపంచ అంధత్వానికి 48% కారణం. మెనోపాజ్ తర్వాత సంవత్సరాల్లో ఈస్ట్రోజెన్ (పునరుత్పత్తి హార్మోన్) లేకపోవడం వల్ల లింగం స్త్రీలు పురుషుల కంటే చాలా కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు.

జాతి లేదా జాతి సమూహాలు యూరోపియన్లతో పోల్చితే, శ్వేతజాతీయులు మరియు ఆసియా వంశానికి చెందిన వ్యక్తులు అధిక ప్రాబల్యం రేట్లు కలిగి ఉన్నారు.

జన్యుశాస్త్రం క్యాటరాక్ట్ అభివృద్ధిలో జన్యువులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మీ తల్లిదండ్రులకు కంటిశుక్లం ఉంటే, మీకు కూడా కంటిశుక్లం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బాధాకరమైన గాయం కంటికి తీవ్రమైన గాయం కారణంగా మీ లెన్స్ దెబ్బతినడం కంటిశుక్లంకు దారితీస్తుంది. ఈ కంటిశుక్లం గాయం తర్వాత త్వరగా ఏర్పడవచ్చు లేదా చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.

కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం కంటిశుక్లంకు దారితీస్తుందని కొన్ని ఔషధాల అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

Smoking ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తులపై వచ్చే దుష్ప్రభావాలు అందరికీ తెలిసిందే. ఇది కంటిశుక్లం కోసం కూడా తెలిసిన ప్రధాన ప్రమాద కారకం.

ఆల్కహాల్ వినియోగం ఆల్కహాల్ యొక్క ప్రత్యక్ష విష ప్రభావాలకు లెన్స్ సున్నితంగా ఉండటం వలన ఆల్కహాల్ కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రేడియేషన్ సూర్యుడి నుండి వచ్చే అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలు మరియు క్యాన్సర్‌కు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి కొన్ని రకాల రేడియేషన్‌లు కంటిశుక్లంకు దారితీయవచ్చు. దైహిక వ్యాధులు కంటిశుక్లం అభివృద్ధి ప్రమాదాన్ని పెంచే రుగ్మతలు:

మధుమేహం: డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (DM) యొక్క పేద నియంత్రణ కంటిశుక్లం సహా అనేక కంటి సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది.

డయాబెటిస్‌కు సంబంధించిన ప్రతిదానిపై ప్రత్యక్ష సమాచారాన్ని పొందండి ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి

హైపోకాల్సెమియా: రక్తంలో కాల్షియం పరిమాణం తగ్గడం వల్ల కంటిలో మార్పు వస్తుంది, ఇది కంటిశుక్లాలకు దారితీస్తుంది.

హైపోథైరాయిడిజం: ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదలని సూచిస్తుంది. చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, హైపోథైరాయిడిజం కంటిశుక్లాలకు కారణమవుతుందని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి.

తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు అతిసారం తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం, ముఖ్యంగా చిన్న వయస్సులో, కంటిశుక్లం దారితీస్తుంది. అతిసారం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌లతో ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

సరైన పోషకాహారం లేని ఆహారం పోషకాహార లోపం మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లలో లోపం ఉన్న ఆహారం కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం నుండి పొందే ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

ప్రసూతి మరియు పిండం కారకాలు పోషకాహార లోపం మరియు రుబెల్లా, టాక్సోప్లాస్మోసిస్ మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్లు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రారంభ బాల్యంలో కంటిశుక్లాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇతర కారకాలు తక్కువగా తెలిసిన కొన్ని కారకాలు: కొన్ని చర్మ రుగ్మతలు మరియు అలర్జీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి (మీ శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లలో అసమతుల్యత) అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు రాగి జీవక్రియలో లోపాలు హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స మత్తుపదార్థాల దుర్వినియోగం టాక్సిన్స్ తీసుకోవడం మీకు తెలుసా? ధూమపానం చేయని వారితో పోల్చినప్పుడు ధూమపానం చేసేవారిలో కంటిశుక్లం అభివృద్ధి 2-3 రెట్లు ఎక్కువ. మీరు ధూమపానం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం స్పందించే 5 మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి. కంటిశుక్లం నిర్ధారణను ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

కంటికి సంబంధించిన క్లినికల్ మూల్యాంకనం సమయంలో కంటిశుక్లం కనిపిస్తుంది. కంటిశుక్లాలను అంచనా వేయడానికి క్రింది దశలు ఉపయోగించబడతాయి: 1. చరిత్ర తీసుకోవడం

మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు, ఇందులో ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: మీ ప్రధాన ఫిర్యాదు, అంటే దృష్టిలో తగ్గుదల, కంటిశుక్లం యొక్క ఏదైనా కుటుంబ చరిత్ర గత కంటి చరిత్ర ఏదైనా దైహిక వ్యాధి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది లేదా తీవ్రతరం చేస్తుంది మీ ప్రస్తుత మందులు

1. సమగ్ర కంటి పరీక్ష సమగ్ర కంటి పరీక్షలో కంటిని పరిశీలించడానికి విస్తరణ (కంటి చుక్కలు మీ విద్యార్థులను విస్తృతం చేస్తాయి) కలిగి ఉంటాయి. పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్: ఇది కంటి చార్ట్ పరీక్ష. ఇది వివిధ దూరాల నుండి చూసే సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది. వక్రీభవన పరీక్ష: ఈ పరీక్ష దృష్టి యొక్క పదును మరియు స్పష్టతను అంచనా వేస్తుంది. రెండు కళ్ళు వేర్వేరు పరిమాణాల అక్షరాలను చూడగల సామర్థ్యం కోసం ఒక్కొక్కటిగా పరీక్షించబడతాయి. కవర్ పరీక్ష: కంటిశుక్లం వల్ల కలిగే లోపం వల్ల చూపు మెల్లకన్నుకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి మీకు మెల్లకన్ను ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. స్లిట్-ల్యాంప్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష కంటిశుక్లం, కంటి గాయాలు మరియు లెన్స్ క్లౌడింగ్ వంటి సమస్యలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.
2. ఇతర కంటి పరిశోధనలు విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్: పరీక్ష మీ దూర దృష్టి ఎంత బాగా ఉందో కొలుస్తుంది. ప్యూపిల్ డైలేషన్ టెస్ట్: కంటి వైద్యుడు కళ్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించేందుకు వీలుగా విద్యార్థులను ఉద్దేశపూర్వకంగా వెడల్పు చేసేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. టోనోమెట్రీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష కంటిలోని ద్రవ ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది. కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీ టెస్టింగ్: ఈ పరీక్ష దృశ్య తీక్షణత పరీక్షను పోలి ఉంటుంది మరియు బూడిద రంగు షేడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం ఆధారంగా ఉంటుంది. గ్లేర్ టెస్టింగ్: ఇది కంటిశుక్లం సమయంలో వివిధ కాంతి సెట్టింగ్‌లలోని దృష్టిని మార్చవచ్చు అనే వాస్తవంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రంగు దృష్టి పరీక్ష: ఇది పొందిన వర్ణ దృష్టి లోపాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. పొటెన్షియల్ అక్యూటీ టెస్టింగ్: ఇది కంటిశుక్లం తొలగింపు తర్వాత దృష్టి గురించి ఒక ఆలోచనను ఇస్తుంది. అద్భుతమైన ఫోటోగ్రాఫిక్ మైక్రోస్కోపీ: ఇది ఎండోథెలియం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని చూడటానికి కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్సకు ముందు చేయబడుతుంది. ప్రముఖులు అమితాబ్ బచ్చన్ బారిన పడ్డారు అమితాబ్ బచ్చన్ ఒక ప్రఖ్యాత భారతీయ నటుడు, అతను కంటిశుక్లంతో బాధపడుతున్నాడు. అతను ట్వీట్ చేసాడు, “రక్షకుడు డాక్టర్ హిమాన్షు మెహతా మరియు నా వయస్సు-సంబంధిత మృదు కణజాలాలు ఉన్నప్పటికీ కంటిశుక్లం తొలగించడానికి సరికొత్త వైద్య యంత్రాలతో అతని నైపుణ్యం. ఈ దిద్దుబాట్లలో ఏదైనా ఆలస్యం అంధత్వానికి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి కొన్ని సలహాలు.. ఇంకా ఆలస్యం కాకముందే పూర్తి చేయండి”. యష్ గేరా యష్ గేరా ఒక భారతీయ మోడల్, నటుడు, యాంకర్ మరియు DJ (డిస్క్ జాకీ), అతను కంటిశుక్లంతో బాధపడ్డాడు. అతను చెప్పాడు “శుక్లాలు సాధారణంగా యువకులను తాకవు. సర్జరీ అయిపోయి నెల రోజుల పాటు షూటింగ్ సమయంలో తప్ప కళ్లద్దాలు పెట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. నేను పనిని పునఃప్రారంభించాను, కానీ రసాయనాలు నా కళ్లలోకి రాకుండా మేకప్‌ను నివారించండి. కంటిశుక్లం నివారణ

కంటిశుక్లం కోసం ఎటువంటి నివారణ లేదు. అయినప్పటికీ, కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు దాని పురోగతిని నెమ్మదింపజేయడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోండి ఆహారంలో ఈ క్రిందివి ఉండాలి- విటమిన్లు సి: విటమిన్ సి యొక్క మంచి మూలాలలో సిట్రస్ పండ్లు, నిమ్మకాయలు, టమోటాలు, కివిఫ్రూట్, బ్రోకలీ, బంగాళదుంపలు, స్ట్రాబెర్రీలు, కాలే, బెల్ పెప్పర్స్, జామ మొదలైనవి ఉన్నాయి.

మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

బీటా-కెరోటిన్- బీటా-కెరోటిన్ విటమిన్ ఎ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. మంచి మూలాలలో క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు మరియు ఆప్రికాట్లు ఉన్నాయి.

మీ కళ్లకే కాదు, మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా క్యారెట్ గొప్పది. మరింత తెలుసుకోండి

విటమిన్ ఇ: ఇది హానికరమైన రసాయనాల నుండి కళ్లను రక్షిస్తుంది. విటమిన్ E సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలలో చెట్ల కాయలు, వేరుశెనగలు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, కూరగాయల నూనెలు, ఆకు కూరలు మొదలైనవి ఉన్నాయి.

మా విటమిన్ E శ్రేణితో పోషకాహారంలో మీ ఖాళీని పూరించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి యాంటీఆక్సిడెంట్లు: UV కిరణాలు మరియు ప్రమాదకరమైన నీలి కాంతి నుండి మీ కళ్ళను రక్షించడానికి అవి ఉత్తమంగా గుర్తించబడతాయి. కంటికి మంచి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలలో స్వీట్ కార్న్, ఎర్ర ద్రాక్ష, బచ్చలికూర ఉన్నాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు: ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కీలకం. అవి కంటిశుక్లం యొక్క పురోగతిని కూడా నెమ్మదిస్తాయి. కొవ్వు చేపలు, చేప నూనెలు, అవిసె గింజలు, చియా గింజలు, అవిసె గింజల నూనె మరియు వాల్‌నట్‌లు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల పుష్కలమైన మూలాలు. మీ రోజువారీ ఒమేగా 3 అవసరాలను తీర్చడానికి సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించడానికి నొక్కండి. ఇక్కడ నొక్కండి

కార్బోహైడ్రేట్లు: తక్కువ కార్బ్ ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే అధిక కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారం కంటిశుక్లం పురోగతిని వేగవంతం చేస్తుంది.

ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం మీ కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీరు ఈ అలవాటును ఎంత త్వరగా వదిలించుకుంటే, మీ శరీరం మీకు అంతగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది.

మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణి ధూమపానం మానేయడానికి మీ ప్రయాణంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది. ఇక్కడ నొక్కండి

సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సూర్యుడి హానికరమైన UV కిరణాలకు ఎక్కువసేపు బహిర్గతం కావడం వల్ల మీ కంటి లెన్స్‌లోని ప్రోటీన్‌లు దెబ్బతింటాయి. సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం వల్ల మీ ఫ్యాషన్ గేమ్‌కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమే కాకుండా మీ కళ్లను కూడా రక్షిస్తుంది.

ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ మీ శరీరం యొక్క తాపజనక ప్రతిస్పందనను వేగవంతం చేస్తుంది మరియు డీహైడ్రేటింగ్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ కంటి లెన్స్‌లోని ప్రోటీన్‌లకు హాని కలిగించవచ్చు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచండి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో లేకుంటే కంటిశుక్లం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మా విస్తృతమైన ఉత్పత్తుల శ్రేణి మీ చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి

వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే స్టెరాయిడ్ మందులను వాడండి అనేక వైద్య పరిస్థితులకు సూచించిన ప్రిడ్నిసోన్ మరియు ఇతర స్టెరాయిడ్ మందులను దీర్ఘకాలం ఉపయోగించడం వల్ల కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే అవకాశం పెరుగుతుంది.

మీరు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటే అనుసరించాల్సిన మరియు చేయకూడని వాటి గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోండి, తరచుగా కంటి పరీక్షలకు వెళ్లడం మంచిది. ఏదైనా గుర్తించదగిన సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు సంభవించే ముందు కూడా నేత్ర వైద్యుడు మీ కంటిచూపు లేదా కంటి ఆరోగ్యంలో ఏవైనా మార్పులను చూడగలరు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

కంటిశుక్లం యొక్క సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం, మీరు క్రింది నిపుణులను సందర్శించవచ్చు: నేత్ర వైద్య నిపుణుడు

నేత్ర వైద్యుడు కంటికి సంబంధించిన రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులను అధ్యయనం చేయడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సంబంధించిన వైద్య శాఖలో నిపుణుడు. కంటి లోపాలను పరిశీలించడానికి మరియు గుర్తించడానికి ఆప్టోమెట్రిస్టులు శిక్షణ పొందుతారు.

కంటి నిపుణుల రకాల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది వాటిని అనుభవిస్తే వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం: అస్పష్టమైన దృష్టి రెండు లేదా దెయ్యం చిత్రాలను చూడటం కాంతికి అదనపు సున్నితత్వం రాత్రి సరిగ్గా చూడటంలో సమస్య ఉండటం చదవడానికి మరింత వెలుతురు అవసరం ప్రకాశవంతమైన రంగులు వెలిసిపోయిన లేదా పసుపు రంగులో కనిపిస్తాయి.

మీరు అలాంటి లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోండి మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. క్యాటరాక్ట్ చికిత్స కోసం ఇప్పుడే సంప్రదించి బుక్ చేసుకోండి

చికిత్స యొక్క ఎంపిక అస్పష్టత స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇది ప్రాథమిక రోజువారీ పనులను చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఇవి అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికలు: ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ కాంతికి సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి సన్ షేడ్స్‌తో పాటు ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్, మరియు మాగ్నిఫైయింగ్ లెన్స్‌లు కొంతవరకు దృష్టికి సహాయపడతాయి.   
ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ నేరుగా కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయలేక పోయినప్పటికీ, అవి కంటిశుక్లం వల్ల కలిగే అస్పష్టమైన దృష్టి మరియు ఇతర సమస్యలను సరిచేయడంలో సహాయపడతాయి.

శస్త్రచికిత్స దృశ్య తీక్షణత తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేసే గ్లాకోమా లేదా రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్ వంటి వైద్యపరమైన కారణం ఉన్నట్లయితే శస్త్రచికిత్స దాదాపు ఎల్లప్పుడూ అవసరం. కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స అనేది శాశ్వత పరిష్కారం, ఇది రోగిని తిరిగి సాధారణంగా చూసేలా విజయవంతంగా చేస్తుంది. ఇది ప్రభావిత లెన్స్ యొక్క తొలగింపును కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఒక కృత్రిమ లెన్స్తో భర్తీ చేయబడుతుంది.

గమనిక: మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు (రక్తపోటు) వంటి మెరుగైన ఫలితాల కోసం అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఆప్టిమైజేషన్ అవసరం.

మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లతో మీ రక్తపోటు (BP) స్థాయిని గమనించండి. ఇప్పుడు కొను

కంటిశుక్లం యొక్క సమస్యలు

కంటిశుక్లం క్రింది విధంగా చర్చించబడిన అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది: వ్యాధి-సంబంధిత సమస్యలు

కార్నియల్ వ్రణోత్పత్తి: ఇది మీ కార్నియాపై తెరిచిన పుండు (కంటిలోని పారదర్శక భాగం కాంతి లోపలికి ప్రవేశించేలా చేస్తుంది)

కార్నియల్ చిల్లులు: ఇది కార్నియల్ ద్రవీభవనానికి దారితీసే సంభావ్య వినాశకరమైన సమస్య

ఇరిటిస్: ఇది మీ కంటి విద్యార్థి చుట్టూ ఉన్న రంగు రింగ్‌లో వాపు మరియు చికాకుగా ఉంటుంది.

సెకండరీ గ్లాకోమా: గ్లాకోమా యొక్క ఏదైనా రూపం, దీనిలో కంటి ఒత్తిడి పెరగడానికి గుర్తించదగిన కారణం ఉంది, దీని ఫలితంగా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం మరియు దృష్టి నష్టం జరుగుతుంది.

అంధత్వం: కంటిశుక్లం అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 50% అంధత్వానికి కారణం.

శస్త్రచికిత్స సంబంధిత సమస్యలు

యువెటిస్: ఇది కంటి గోడ యొక్క మధ్య పొర, రెటీనా మరియు స్క్లెరా (కంటి యొక్క తెలుపు) మధ్య ఉన్న యువియా యొక్క కంటి వాపును సూచిస్తుంది.

పృష్ఠ క్యాప్సులర్ గట్టిపడటం: లెన్స్ ఇంప్లాంట్ వెనుక మచ్చ కణజాలం యొక్క మేఘావృతమైన పొర ఏర్పడినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత మొదటి 6 నెలల్లో ఇది సాధారణం.

అఫాకియా: అంటే మీ కంటి లోపల లెన్స్ లేదు. లెన్స్ లేకపోవటం వలన కంటి దృష్టి మసకబారుతుంది. ఇది కంటిశుక్లం కోసం శస్త్రచికిత్స ద్వారా సంభవించవచ్చు.

గ్లాకోమా: కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది కంటి యొక్క ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినవచ్చు, ఇది గ్లాకోమాకు దారితీస్తుంది.

రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్: రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్ అనేది కంటి వెనుక భాగంలో ఉండే కాంతి-సెన్సిటివ్ కణజాలం అయిన రెటీనా దాని సాధారణ స్థానం నుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు అభివృద్ధి చెందే పరిస్థితి.

హైఫెమా: ఇది కంటి ముందు గదిలో ఎర్ర రక్త కణాలు (RBC) చేరడం.

కార్నియల్ బర్న్: ఐ బర్న్ అని కూడా పిలుస్తారు, ప్రక్రియ సమయంలో ఉపయోగించిన కొన్ని రసాయనాలు మీ కళ్ళతో తాకినప్పుడు ఇది సంభవించవచ్చు.

అస్పష్టత: తరచుగా "సెకండరీ కంటిశుక్లం" అని పిలుస్తారు, ఇది కంటిశుక్లం యొక్క అత్యంత సాధారణ శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్య. నీకు తెలుసా? కంటిశుక్లం అనేది అపోహలు మరియు అపోహల యొక్క వాటాను కలిగి ఉంది. కంటిశుక్లం గురించిన ఈ అపోహలను ఛేదించే సమయం! కంటిశుక్లం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

నాన్-సర్జికల్ కంటిశుక్లం చికిత్స ఎంపికలు కంటిశుక్లం యొక్క ప్రభావాన్ని విజయవంతంగా తగ్గించగలవు మరియు వాటి పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి. అయినప్పటికీ, వారు కంటిశుక్లాలను పోగొట్టలేరు. కంటిశుక్లం కోసం ఈ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

హోమియోపతి ఈ చికిత్స కొంత రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. హోమియోపతి ఔషధాలు లెన్స్‌లో ప్రోటీన్ చేరడం పలుచన చేయడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు తద్వారా మేఘావృతానికి దారితీసే ప్రోటీన్ క్లంపింగ్‌ను నివారిస్తుంది.

మీరు తప్పక తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి కంటిశుక్లం తో జీవించడం

మీ వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కంటిశుక్లం క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు సాధారణంగా బాధాకరంగా ఉండదు. అవి సాధారణంగా మొదట్లో దృష్టిని కోల్పోవు, కానీ మీరు మీ దృష్టిలో మేఘాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు, ఇది సంబంధించినది కావచ్చు.

కంటి ఆరోగ్య సమస్యను గుర్తించడానికి రెగ్యులర్ కంటి పరీక్షలు ఉత్తమ మార్గం, ఎందుకంటే ప్రారంభ లక్షణాలు ప్రారంభంలో గుర్తించబడవు.

కంటిశుక్లం మీ రోజువారీ పనిని ప్రభావితం చేయవచ్చు, ప్రత్యేకించి మీ ఉద్యోగంలో ఎక్కువ స్క్రీన్ సమయం ఉంటే. కంటిశుక్లం నిర్వహణలో మీకు సహాయపడటానికి మీరు కొన్ని సహేతుకమైన చిన్న జీవనశైలి మార్పులు చేయవచ్చు, అవి:

బలమైన ప్రిస్క్రిప్షన్ కళ్లద్దాలు. ఇంట్లో మరియు కార్యాలయంలో ప్రకాశవంతమైన లైట్లను ఉపయోగించండి. యాంటీ గ్లేర్ సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి. పఠనం మరియు దగ్గరగా దృష్టి అవసరమయ్యే ఇతర కార్యకలాపాల కోసం మాగ్నిఫైయింగ్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించండి. అపాయింట్‌మెంట్‌లు మరియు చెకప్‌ల కోసం సెలవు సమయం

కంటిశుక్లం మీ డ్రైవింగ్ సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. మీరు హెడ్‌లైట్‌లు మరియు వీధి లైట్లు వంటి ప్రకాశవంతమైన లైట్ల చుట్టూ కాంతి లేదా కాంతిని అనుభవించవచ్చు, ఇది రాత్రి డ్రైవింగ్ కష్టతరం చేస్తుంది. కాబట్టి డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది.

కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స చాలా మందిలో విజయవంతంగా దృష్టిని పునరుద్ధరిస్తుంది. సరైన దృష్టి జీవితం యొక్క సామాజిక మరియు భావోద్వేగ రంగాలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కంటిశుక్లం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఎక్కువ సమయం, కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స సమర్థవంతంగా దృష్టిని పునరుద్ధరిస్తుంది. సంక్రమణను నివారించడానికి, వైద్యం ప్రక్రియలో శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ చాలా ముఖ్యమైనది.

త్వరగా కోలుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ధూళి మరియు మురికి ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. శస్త్ర చికిత్స తర్వాత ప్రారంభ కొన్ని రోజుల పాటు తీవ్రమైన వ్యాయామం లేదా భారీ ట్రైనింగ్ వంటి కఠినమైన లేదా భారీ కార్యకలాపాలను నివారించండి. మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని పరీక్షించి, డ్రైవింగ్‌ను పునఃప్రారంభించడానికి అనుమతించే వరకు డ్రైవింగ్‌ను నివారించండి. యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కంటి చుక్కలు లేదా ఇతర మందులు వంటి మీ మందులను ఖచ్చితంగా నేత్ర వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకోండి. ఆరుబయట రక్షణ కవచాలు లేదా సన్ గ్లాసెస్ ఉపయోగించండి. మీ కళ్ళు రుద్దకండి. శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రారంభ వారాలలో ఈత లేదా హాట్ టబ్‌లను నివారించండి. నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా కంటి అలంకరణను ఉపయోగించడం మానుకోండి. 1వ రోజు, 1వ వారం మరియు 3వ వారంలో షెడ్యూల్ ప్రకారం మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? కంటిశుక్లం వైకల్యంగా పరిగణించబడుతుందా? కంటిశుక్లం వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా? కంటిశుక్లం మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుందా? కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స నా దృష్టిని సరి చేస్తుందా? ప్రస్తావనలు Cataracts - Emma Nash, 2013 - sage journals [Internet]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం - statpearls - NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 24]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: (Boyd K. కంటిశుక్లం అంటే ఏమిటి? [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2022 [ఉదహరించబడింది 2022నవంబర్ 24]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం రకాలు. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్. ఆగస్టు 2019. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: యు S, Chu Y G, Ren L, Zhang Q, Wu L. స్టాటిన్ వాడకం మరియు కంటిశుక్లం ప్రమాదం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్ US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2017 [ఉదహరించబడింది 2022Nov22]. అందుబాటులో ఉంది నుండి: కమ్మింగ్ RG, మిచెల్ P. మందులు మరియు శుక్లాలు ది బ్లూ మౌంటైన్స్ ఐ స్టడీ నేత్ర వైద్య శాస్త్రం : ఒక మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. PloS వన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఆల్కహాల్, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు ఫ్రీ రాడికల్ నష్టం [ఇంటర్నెట్]. ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు మద్య వ్యసనంపై జాతీయ సంస్థ. US విభాగం ఆరోగ్యం మరియు మానవ సేవలు; [ఉదహరించబడింది 2022నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: జావిట్ JC, వాంగ్ F, వెస్ట్ SK. కంటిశుక్లం కారణంగా అంధత్వం: ఎపిడెమియాలజీ మరియు నివారణ. అన్నూ రెవ్ పబ్లిక్ హెల్త్. 1996;17:159-177. హార్వర్డ్ ఐ అసోసియేట్స్. 3 రకాల కంటిశుక్లాలు ఏమిటి?: మూడు రకాల కంటిశుక్లాలు: హార్వర్డ్ ఐ [ఇంటర్నెట్]. హార్వర్డ్ ఐ అసోసియేట్స్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రమాద కారకాలు మరియు ప్రిసెనైల్ క్యాటరాక్ట్ రకాలు … - IJRR) జర్నల్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పోర్టర్ D. చీలిక దీపం అంటే ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2019 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: అసోసియేట్ R. కంటిశుక్లం యొక్క ఎటియోపాథోజెనిసిస్: ఒక అంచనా : ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ [ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పోర్టర్ D. చీలిక దీపం అంటే ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2019 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స యొక్క సమస్యలు - చాన్ - 2010 - విలే ఆన్‌లైన్ లైబ్రరీ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 24]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: జైన్ S, రాజశేఖర్ K, అగర్వాల్ A, చౌహాన్ A, గౌబా VK. వయస్సు-సంబంధిత కంటిశుక్లం రోగులలో దృశ్య పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతపై కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స మరియు ఇంట్రాకోక్యులర్ లెన్స్ ఇంప్లాంటేషన్ యొక్క ప్రభావాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష ప్రోటోకాల్ - క్రమబద్ధమైన సమీక్షలు [ఇంటర్నెట్]. బయోమెడ్ సెంట్రల్. బయోమెడ్ సెంట్రల్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సేవలు 1SBMV. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కంటిశుక్లం వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు మరియు... : ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ [ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: లామ్ డి మరియు ఇతరులు. కంటి శుక్లాలు. 2015 | VOLUME 1. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: నియోరెటినా బ్లాగ్ [ఇంటర్నెట్]. పోస్ట్ క్యాటరాక్ట్ సర్జరీ- ఒక పోస్ట్-ఆపరేటివ్ కేర్ గైడ్; [ఉదహరించబడింది 2022 డిసెంబర్ 15]. నుండి అందుబాటులో:

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

మలబద్ధకాన్ని కాస్టివేనెస్ అని కూడా పిలుస్తారు, డైస్చెజియా అవలోకనం మలబద్ధకం అనేది ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య, ఇది మలం మరియు ప్రేగులను ఖాళీ చేయడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో మలబద్ధకం గుండా వెళతారు. మలబద్ధకం అసౌకర్యంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా వ్యాధిగా కాకుండా ఒక లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. మలబద్ధకం యొక్క వివిధ కారణాలలో ఫైబర్ కంటెంట్ తగినంతగా లేని ఆహారం, తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం, నిశ్చల జీవనశైలి, ఒత్తిడి లేదా నిర్దిష్ట ఔషధాలను తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితుల ప్రభావం ఉన్నాయి.

మలబద్ధకం నివారణ అనేది ఆహారం మరియు జీవనశైలి అలవాట్లలో మార్పు చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉంది. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలతో కూడిన అధిక ఫైబర్ ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు, పాలు మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారాలను పరిమితం చేయండి.

కాఫీ మరియు శీతల పానీయాల రూపంలో ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడంతో పాటు సరైన ద్రవం తీసుకోవడం కూడా మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, మలం విసర్జించాలనే కోరికను ఆలస్యం చేయవద్దు మరియు మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ మార్పులతో పాటు, మలబద్ధకం యొక్క చికిత్సలో అనేక ఇంటి నివారణలు మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్ లాక్సిటివ్స్ వాడకం ఉంటుంది. ఇప్పటికీ మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభించనట్లయితే, లేదా మల విసర్జన సమయంలో నొప్పి లేదా మల రక్తస్రావం వంటి సమస్యల విషయంలో, భేదిమందుల దీర్ఘకాలిక వినియోగం లేదా దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రేగులలో మలద్వారం పురీషనాళం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 15% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ మైక్రోస్కోపిక్ కోలిటిస్ క్రోన్'స్ డిసీజ్ లాక్టోస్ ఇన్‌టు వ్యాధి పిత్తాశయ రాళ్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఎండోమెట్రియోసిస్ ఆవు పాలు ప్రోటీన్ అలెర్జీ హిమోగ్లోబిన్, థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), కాల్షియం, గ్లూకోజ్ స్టూల్ ఎగ్జామినేషన్ అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే, CT స్కాన్ లేదా MRI యొక్క పెద్దప్రేగు దే బారియం కాన్సెటిక్ ఎనిమా అధ్యయనం కోసం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు ఇమేజింగ్ డెఫెకోగ్రఫీ పెద్దప్రేగు రవాణా (మార్కర్) అధ్యయనాలు కొలొనోస్కోపీ చికిత్స బల్కింగ్ ఏజెంట్లు: సైలియం పొట్టు & ఊక కందెనలు: మినరల్ ఆయిల్ స్టూల్ సాఫ్ట్‌నర్స్: డాక్యుసేట్ సోడియం ఓస్మోటిక్ లాక్సిటివ్స్: లాక్టులోజ్, లాక్టిటోల్ లేదా పాలిథిలిన్ లేదా పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ స్టిమ్యులెంట్ లైకాల్ స్టిమ్యులెంట్ లాక్సేటివ్: సోడాల్‌ఫాస్టేటివ్ ఎనిమా, మినరల్ ఆయిల్ ఎనిమా సపోజిటరీస్ క్లోరైడ్ ఛానల్ యాక్టివేటర్లు: లూబిప్రోస్టోన్ మలబద్ధకం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

మలబద్ధకం యొక్క లక్షణాలు: వారానికి మూడు సార్లు కంటే తక్కువ ప్రేగు కదలికలు తగ్గడం, గట్టి మరియు ముద్దగా ఉండే బల్లలు విసర్జించేటప్పుడు మల విసర్జన సమయంలో వడకట్టడం, మలాన్ని విసర్జించిన తర్వాత కూడా మలాన్ని పూర్తిగా బయటకు తీయలేకపోవడం వంటి భావన. మల విసర్జనను నిరోధించే పురీషనాళం కొంతమందికి మలాన్ని డిజిటల్ తరలింపు అవసరం కావచ్చు.

మలబద్ధకం యొక్క కొన్ని సాధారణ కేసులు:

1. పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు మలబద్ధకం యొక్క సాధారణ కారణాలలో ఒకటి పేగు కదలికలను ప్రభావితం చేసే పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు. మీ ఆహారం సరైన పరిమాణంలో పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చడంలో విఫలమైతే, అది జీర్ణక్రియ మరియు బల్ల విసర్జనపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఎందుకంటే ఫైబర్ సహజ భేదిమందుగా పనిచేస్తుంది, ఇది మలంలో నీటిని కలిగి ఉంటుంది, దాని సమూహాన్ని పెంచుతుంది మరియు సులభంగా పాస్ చేస్తుంది.
2. తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడం నిర్జలీకరణానికి దారి తీస్తుంది, ఇది మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే మరొక అంశం. మీరు డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు, శరీరం మలం నుండి నీటిని తొలగించడం ద్వారా నీటిని సంరక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగా, మలం తక్కువ మొత్తంలో నీటిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది వాటిని పురీషనాళం నుండి బయటకు వెళ్లడం కష్టతరం చేస్తుంది.
3. కొన్ని ఔషధాల ఉపయోగం ఇనుము లవణాలు, ఓపియాయిడ్లు, మత్తుమందులు, ఓవర్ ది కౌంటర్ యాంటాసిడ్లు మరియు రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని ఔషధాల వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావంగా మలబద్ధకం సంభవించవచ్చు. కాబట్టి మీరు ఈ మందులలో దేనినైనా తీసుకుంటే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అతను మందుల మోతాదును మార్చవచ్చు లేదా మందులు లేదా భేదిమందులతో మలబద్ధకానికి చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు.

మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే కొన్ని ఔషధాల జాబితాలో ఇవి ఉన్నాయి: పారాసెటమాల్ - ఇబుప్రోఫెన్ ఐరన్ మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ వంటి అల్యూమినియం-కలిగిన యాంటాసిడ్లు యాంటికోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు లేదా చర్యలను వ్యతిరేకించే మందులు వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) ఒక వారంలో ఏడు కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే. న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ ఎసిటైల్కోలిన్. వీటిలో పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, డిప్రెషన్, భ్రమలు, భ్రాంతులు మరియు కండరాల నొప్పులకు మందులు ఉన్నాయి. కార్బమాజెపైన్, ఫినోబార్బిటల్ మరియు ఫెనిటోయిన్ వంటి యాంటికాన్వల్సెంట్స్ (మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు). విన్‌బ్లాస్టైన్, విన్‌క్రిస్టిన్, విండెసిన్ మరియు వినోరెల్బైన్ కాల్షియం-ఛానల్ బ్లాకర్స్ వంటి వెరాపామిల్ వాటర్ మాత్రలు (మూత్రవిసర్జనలు) ఫ్యూరోసెమైడ్ వంటి క్యాన్సర్ మందులు

1. అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు క్రింది వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల మలబద్ధకం సంభవించవచ్చు: ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ మధుమేహం, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం, హైపర్‌కాల్సెమియా, హైపోకలేమియా, పిట్యూటరీ హార్మోన్ల తగినంత ఉత్పత్తి, అడ్రినల్ గ్రంథి యొక్క కణితి వంటి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు. డిజార్డర్స్ మరియు కోలన్ సర్జరీ డైవర్టిక్యులార్ డిసీజ్ పేగు అడ్డంకి పెద్దప్రేగు లేదా ప్రేగు స్ట్రిక్చర్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ ఇతర పొత్తికడుపు క్యాన్సర్ పెద్దప్రేగుపై నొక్కే మల క్యాన్సర్ లేజీ బవెల్ సిండ్రోమ్, దీనిలో జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా వ్యర్థాలు నెమ్మదిగా కదులుతాయి, వెన్నుపాము గాయం, స్ట్రోక్ వంటి న్యూరోజెనిక్ రుగ్మతలు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మెదడు గాయం మొదలైనవి. ఫిస్టులా వంటి జీర్ణవ్యవస్థలో నిర్మాణ లోపాలు, అసంపూర్ణ పాయువు, మాల్రోటేషన్ మొదలైనవి. అమిలోయిడోసిస్, లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మరియు స్క్లెరోడెర్మా వంటి వ్యాధులు
2. భేదిమందుల మితిమీరిన వినియోగం మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగించే సాధారణ మందులు. చాలా సందర్భాలలో, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారు వైద్యుడిని సంప్రదించరు కానీ మలబద్ధకం నుండి బయటపడటానికి లాక్సిటివ్స్ వాడతారు. అయితే, లాక్సిటివ్‌లను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నివేదించబడింది. భేదిమందులను తరచుగా ఉపయోగించే వ్యక్తులు అటువంటి సహాయాలు లేకుండా మలం విసర్జించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారు. అందువల్ల, దీర్ఘకాలంలో, ఇది భేదిమందుల యొక్క మరింత వినియోగానికి మరియు మలబద్ధకం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మలబద్ధకం చికిత్సకు మొదటి దశగా సాంప్రదాయ భేదిమందుల ఉపయోగం చాలా సందర్భాలలో ప్రభావవంతంగా ఉండదు. అంతేకాకుండా, భేదిమందులు ఇతర మందులతో ఔషధ పరస్పర చర్యలకు కారణమవుతాయి. మలబద్ధకం ప్రమాద కారకాలు

మలబద్ధకం యొక్క ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు - మలబద్ధకం అనేది పెద్దవారిలో సర్వసాధారణం లింగం - స్త్రీలలో మలబద్ధకం తరచుగా సంభవిస్తుంది మల విసర్జన చేయాలనే కోరికను నిరోధించడం లేదా ఆలస్యం చేయడం ప్రయాణం లేదా రోజువారీ దినచర్యలో ఇతర మార్పులు తక్కువ శారీరక శ్రమ - ఎక్కువ నిశ్చల జీవనశైలి ఉన్న వ్యక్తులు ఎక్కువ. మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఒత్తిడి డిప్రెషన్ లేదా ఏదైనా తినే రుగ్మత గర్భం ముఖ్యంగా చివరి నెలల్లో మెనోపాజ్ సమయంలో

గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకం ఒక సాధారణ లక్షణం, కానీ ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ మలబద్ధకంతో బాధపడుతుందని దీని అర్థం కాదు. కాబట్టి, మీరు గర్భవతిగా మరియు మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడే చిట్కాలతో ఇక్కడ శీఘ్ర గైడ్ ఉంది. ఇంకా చదవండి! మలబద్ధకం నిర్ధారణ

మలబద్ధకం నిర్ధారణ ఎక్కువగా రోగి చరిత్రపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డాక్టర్ తీసుకుంటారు: వైద్య చరిత్ర (ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు తీసుకున్న మందులు) ఆహార చరిత్ర (ఫైబర్ మరియు నీరు తీసుకోవడం) లక్షణాల చరిత్ర (వ్యవధి మరియు తీవ్రత) శారీరక పరీక్ష ఇందులో ఉండవచ్చు

1. పొత్తికడుపు పరీక్ష, దీనిలో పొత్తికడుపు విస్తరణ కోసం పరీక్షించవచ్చు. విస్తరించిన లేదా ఉబ్బిన ప్రేగు మలబద్ధకం వైపు చూపవచ్చు.
2. పెరినియం చుట్టూ మచ్చలు, హేమోరాయిడ్లు, ఫిస్టులాలు లేదా పగుళ్లు, పాయువు మరియు స్క్రోటమ్ (పురుషులలో) లేదా వల్వా (ఆడవారిలో) మధ్య ప్రాంతాన్ని చూడటానికి మల పరీక్ష చేయవచ్చు.

ప్రయోగశాల పరీక్ష

మలబద్ధకం కలిగించే అంతర్లీన పరిస్థితుల కోసం ఈ పరీక్షలు చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉండవచ్చు:

1. రక్తహీనత, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం, మధుమేహం మొదలైన ప్రమాద కారకాల సంకేతాలను వెల్లడించడానికి హిమోగ్లోబిన్, థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), కాల్షియం మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు.
2. ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు క్యాన్సర్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి మల పరీక్ష.
3. పెద్దప్రేగు యొక్క పొడవు మరియు వెడల్పు లేదా అడ్డంకిని కలిగించే ఏదైనా గాయాన్ని అంచనా వేయడానికి అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే, CT స్కాన్ లేదా పెద్దప్రేగు యొక్క MRI వంటి రేడియాలజీ పరీక్షలు.
4. బేరియం ఎనిమా అధ్యయనం అనేది పెద్దప్రేగు లోపల అసాధారణతలను గుర్తించడానికి ఎనిమా (బేరియం కలిగినది)తో పాటు ఎక్స్-కిరణాలను ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్ అధ్యయనం. బేరియం కలిగిన కాంట్రాస్ట్ సొల్యూషన్ పురీషనాళంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలతో పోలిస్తే బేరియం ఎనిమా మెరుగైన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
5. డిఫెకోగ్రఫీ అనేది బేరియం ఎనిమా పరీక్ష యొక్క మార్పు. బేరియం యొక్క మందపాటి పేస్ట్ పాయువు ద్వారా రోగి యొక్క పురీషనాళంలోకి చొప్పించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ మలవిసర్జన ప్రక్రియను పరిశీలిస్తుంది మరియు మలవిసర్జన సమయంలో పురీషనాళం మరియు కటి ఫ్లోర్ కండరాల శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.
6. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ డిఫెకోగ్రఫీ అనేది మలవిసర్జనను అంచనా వేయడానికి తాజా పరీక్షలలో ఒకటి. ఇది బేరియం డిఫెకోగ్రఫీని పోలి ఉంటుంది, అయినప్పటికీ, మలవిసర్జన సమయంలో పురీషనాళం యొక్క చిత్రాలను అందించడానికి X- కిరణాలకు బదులుగా MRI ఉపయోగించబడుతుంది.
7. పెద్దప్రేగు రవాణా (మార్కర్) అధ్యయనాలు సాధారణంగా ఒక మాత్ర రూపంలో రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం, ఆపై ఎంత సమయం మరియు పెద్దప్రేగు గుండా పదార్థం కదులుతుందో ట్రాక్ చేయడం.
8. పెద్దప్రేగు యొక్క కోలనోస్కోపీ లేదా ఎండోస్కోపీ అనేది రోగనిర్ధారణ పద్ధతి, దీనిలో పెద్దప్రేగు యొక్క అంతర్గత వీక్షణను పొందడానికి పురీషనాళం ద్వారా పొడవైన, సౌకర్యవంతమైన, వెలిగించిన ట్యూబ్‌ని చొప్పించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో, క్యాన్సర్ లేదా ఏదైనా ఇతర సమస్య కోసం పరీక్షించడానికి బయాప్సీ కూడా తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకం నివారణ
9. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలతో కూడిన అధిక ఫైబర్ ఆహారం తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు, పాలు మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు వంటి తక్కువ మొత్తంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలను పరిమితం చేయండి.
10. రోజులో కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. కాఫీ మరియు శీతల పానీయాల రూపంలో ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఎందుకంటే అవి శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి.
11. చురుకుగా ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి
12. మల విసర్జన చేయాలనే కోరికను ఆలస్యం చేయవద్దు
13. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి నిపుణులను సందర్శించండి

చాలా సందర్భాలలో, ఆహారంలో సాధారణ మార్పులతో మలబద్ధకం స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది. అయితే, మీకు 1. వారంలో మూడు కంటే తక్కువ ప్రేగు కదలికలు ఉన్నట్లయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి 2. మల విసర్జన సమయంలో నొప్పి 3. మల రక్తస్రావం

మలబద్ధకం నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు/నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో) మలబద్ధకం తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదా? చాలాసార్లు తేలిగ్గా తీసుకున్నా, నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇది ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారితీయకపోవచ్చు, అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయని మలబద్ధకం బాధాకరమైన హేమోరాయిడ్స్ మరియు ఆసన పగుళ్లకు కారణమవుతుంది. మలబద్ధకాన్ని ఎప్పటికీ నివారించకూడదు, ఎందుకంటే దాని పట్టుదల వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ పనులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించండి. బుక్ అపాయింట్‌మెంట్! మలబద్ధకం యొక్క చికిత్స

మలబద్ధకం చికిత్సలో ప్రధానంగా జీవనశైలి మార్పులు మరియు మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి లేదా పెద్దప్రేగు ద్వారా దాని కదలికను ప్రేరేపించడానికి మందులు ఉంటాయి. జీవనశైలి మార్పులతో తేలికపాటి మలబద్ధకం మెరుగుపడుతుంది. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన మలబద్ధకం మందులు అవసరం కావచ్చు.

1. జీవనశైలి మార్పులు ఆహారం మరియు జీవనశైలితో సహా మన రోజువారీ అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని సులభంగా నివారించవచ్చు. వీటితొ పాటు:

ఆహారంలో మార్పులు మొట్టమొదట, పెద్దలు కనీసం 3 లీటర్ల నీరు తాగడం తప్పనిసరి. నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు మలాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది మరియు పెద్దప్రేగు నుండి దాని కదలికకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ, బచ్చలికూర, పొట్లకాయ రకాలు మొదలైన ఫైబర్ అధికంగా ఉండే కూరగాయలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. కూరగాయలను బ్లాంచ్ చేయండి మరియు కొన్ని మసాలా మరియు మసాలా దినుసులపై చల్లుకోండి. రోజువారీ 250-300 గ్రాములకు సమానమైన భాగాలను కలిగి ఉండండి. రోజుకు ఒక పండు మలబద్దకాన్ని దూరం చేస్తుంది. నారింజ, యాపిల్, బొప్పాయి, ఖర్జూరం, అత్తి పండ్లు మొదలైన పండ్లలో డైటరీ ఫైబర్‌తో పాటు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. తెల్ల బియ్యం మరియు పాలిష్ చేసిన గోధుమలను బ్రౌన్ రైస్ మరియు పాలిష్ చేయని గోధుమలు వంటి తృణధాన్యాల ఉత్పత్తులతో భర్తీ చేయండి. ఓట్స్‌లో కూడా ఇలాంటి గుణాలున్నాయి. మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి ప్రతిరోజూ ఈ ఆరోగ్యకరమైన ధాన్యాలను ఒక కప్పు నిండా తినండి. మలబద్ధకం సమయంలో నివారించాల్సిన ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇంకా చదవండి!

జీవనశైలి మార్పులు ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయంలో టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల శరీరం యొక్క జీవ గడియారం సమర్థవంతంగా మలవిసర్జన చేయడానికి ఒక రొటీన్‌ని సృష్టించేలా చేస్తుంది. ఈ విషయంలో ప్రారంభించడానికి ఉదయం ఉత్తమ సమయం. వీలైనంత వరకు ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ మానేయండి. ఆల్కహాల్ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు మలం గట్టిపడుతుంది. మీ జీవక్రియ రేటును పెంచడానికి మరియు మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి జాగింగ్, సైక్లింగ్, రన్నింగ్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి వ్యాయామాలను ప్రారంభించండి. మీ ఆహారం నుండి నూనె మరియు చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించండి లేదా తొలగించండి ఎందుకంటే ఇవి జీర్ణక్రియకు భంగం కలిగిస్తాయి, మలబద్ధకం మరియు ఊబకాయానికి దారితీస్తాయి. 2. ఔషధాలు లాక్సిటివ్స్ అనేది ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించే సమ్మేళనాలు మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులలో కొన్ని కౌంటర్ (OTC)లో అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు క్యాప్సూల్స్, సుపోజిటరీలు, ఎనిమాస్, మాత్రలు, చిగుళ్ళు మరియు ద్రవాల రూపంలో లభిస్తాయి. చాలా భేదిమందులు తక్కువ వ్యవధిలో మాత్రమే ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తారు. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసినట్లయితే మాత్రమే మందులు వాడండి. ఊక మరియు సైలియం వంటి బల్కింగ్ ఏజెంట్లు ఫైబర్ సప్లిమెంట్లు, ఇవి సాధారణంగా సాధారణ మలబద్ధకం కోసం సిఫార్సు చేయబడతాయి. అవి ఫైబర్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి మలానికి ఎక్కువ భాగం జోడించబడతాయి మరియు బల్లలు త్వరగా పెద్దప్రేగు ద్వారా కదలడానికి సహాయపడతాయి. బల్కింగ్ ఏజెంట్లు ఉన్న వ్యక్తులు ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. కందెనలు పెద్దప్రేగు ద్వారా మలం యొక్క సాఫీగా కదలికలో సహాయపడతాయి. ఉదా. ఖనిజ నూనె. స్టూల్ మృదుల మలాన్ని తేమ చేయడం ద్వారా పని చేస్తుంది ఉదా. డాక్యుసేట్ సోడియం ఓస్మోటిక్ భేదిమందులు మలం మృదువుగా చేయడానికి శరీరం నుండి నీటి శోషణను ప్రేరేపిస్తాయి. వీటిలో లాక్టులోస్, లాక్టిటోల్ లేదా పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ ఉన్నాయి. స్టిమ్యులెంట్ లాక్సిటివ్‌లు పేగుల్లోని కండరాలను లయబద్ధంగా కుదించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలలో ఆముదం, సోడియం పికోసల్ఫేట్ మరియు బిసాకోడైల్ ఉన్నాయి. పురీషనాళంలోకి ఒక ద్రవాన్ని లేదా వాయువును దానిలోని కంటెంట్‌లను బయటకు పంపడానికి ఎనిమాలు సన్నని గొట్టాన్ని ఉపయోగిస్తాయి. ఉదాహరణలు: ఫాస్ఫేట్ ఎనిమా, మినరల్ ఆయిల్ రిటెన్షన్ ఎనిమా మరియు సోప్‌సడ్స్ ఎనిమా. గ్లిజరిన్ లేదా బిసాకోడిల్ వంటి సపోజిటరీలు పురీషనాళంలో ఉంచబడతాయి. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు లూబిప్రోస్టోన్ వంటి క్లోరైడ్ ఛానల్ యాక్టివేటర్లను ఉపయోగిస్తారు.

వివిధ రకాల భేదిమందులు మరియు అవి ఎలా పని చేస్తాయి అనే దాని గురించి మరింత సమాచారం ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

మలబద్ధకం గురించి అపోహలు! మలబద్ధకం అనేది చాలా సాధారణమైన ఆరోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరిపడని నిద్ర, నిశ్చల జీవనశైలి మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం మలబద్ధకానికి కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. జనాభా అంతటా సాధారణం, మలబద్ధకం చుట్టూ కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! మలబద్ధకం యొక్క సమస్యలు

మలబద్ధకం చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతూ ఉంటే:

1. హేమోరాయిడ్స్, పురీషనాళం మరియు పాయువులో సిరలు వాపుకు దారితీసే పరిస్థితి.
2. మల భ్రంశం, దీనిలో పురీషనాళం యొక్క ఒక భాగం లేదా మొత్తం గోడ విస్తరించి పాయువు నుండి బయటకు పొడుచుకు వస్తుంది
3. ఆసన పగుళ్లు నొప్పి మరియు రక్తస్రావం కలిగించే పాయువులో చిన్న కన్నీళ్లు.
4. ఫీకల్ ఇంపాక్షన్ అనేది దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం కారణంగా గట్టిపడిన మలం ప్రేగులలో చిక్కుకునే పరిస్థితి. మలబద్ధకం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

బయోఫీడ్బ్యాక్ ఇది దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎలక్ట్రానిక్ మానిటరింగ్ ద్వారా బల్లలు విసర్జించడానికి కటి ఫ్లోర్ కండరాలకు శిక్షణనిస్తుంది.

సహజ ఉత్పత్తులు మలబద్ధకంలో సహాయపడే అనేక సహజ ఉత్పత్తులు: సైలియం పొట్టు లేదా ఇసాబ్గోల్ మిథైల్ సెల్యులోజ్ కాల్షియం పాలికార్బోఫిల్ గ్వార్ గమ్

మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి ఆహారాలు పండ్లు, తృణధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, పెరుగు మరియు గింజలు మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి మీకు సహాయపడతాయి. ఈ ఆహారాలు మలానికి పెద్దమొత్తంలో జోడించడం, ప్రేగుల ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచడం, మలాన్ని మృదువుగా చేయడం మరియు గట్ ట్రాన్సిట్ సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి (ఇది జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లడానికి ఆహారం తీసుకునే సమయం). అయినప్పటికీ, మీ ఫైబర్ తీసుకోవడంపై చెక్ ఉంచండి, ఎందుకంటే అదనపు ఫైబర్ కూడా మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

ఇంట్లో మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ ఆహారాలు ఉన్నాయి.

1. కివి గ్రీన్ కివి పండు మలం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచుతుంది, మలాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది మరియు మలవిసర్జనను సులభతరం చేస్తుంది. పీచు (120 గ్రాముల పండులో 2-3 గ్రాముల డైటరీ ఫైబర్) ఉండటం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు, ఇది మలం మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఎగువ జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క చలనశీలతను ప్రేరేపించే ఎంజైమ్‌ను కూడా కలిగి ఉంటుంది. చిట్కా: మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి మీరు పండ్లను తొక్కవచ్చు, సన్నని ముక్కలుగా కట్ చేసి పచ్చిగా తినవచ్చు లేదా సలాడ్లు లేదా స్మూతీస్‌లో జోడించవచ్చు.
2. అరటిపండు (కేలా) ఒక మధ్యస్థ-పరిమాణ అరటిపండులో (సుమారు 100 గ్రా బరువు ఉంటుంది) సుమారు 3 గ్రా పీచు ఉంటుంది. ఇది మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి నీటిని పీల్చుకోవడమే కాకుండా ప్రేగు మార్గం ద్వారా మలం యొక్క కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. చిట్కా: క్రమం తప్పకుండా ప్రేగు కదలికల కోసం ప్రతిరోజూ అరటిపండు తినండి మరియు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. అరటిపండ్లను స్మూతీస్ లేదా మిల్క్‌షేక్‌లలో కాకుండా మొత్తంగా తింటే మంచిది.
3. ప్రూనే ఎండిన రేగు పండ్లను ప్రూనే అని కూడా పిలుస్తారు, 100 గ్రాముల పండ్లలో 6.1 గ్రా ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా లభించే ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ. అంతేకాకుండా, ఇది ఫ్రక్టోజ్‌లో సమృద్ధిగా ఉంటుంది మరియు అధిక మొత్తంలో సార్బిటాల్ (100 గ్రాములకు 14.7 గ్రా), భేదిమందు లక్షణాలను కలిగి ఉన్న చక్కెర సమ్మేళనం కలిగి ఉంటుంది. చిట్కా: మొత్తంగా ప్రూనే తినండి. మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ప్రూనే జ్యూస్ తాగడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇందులో తక్కువ సార్బిటాల్ మరియు ఫైబర్ కంటెంట్ ఉంటుంది.
4. యాపిల్ (సెబ్) మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉండే యాపిల్‌లో దాదాపు 4.4 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది, వీటిలో ఎక్కువ భాగం పెక్టిన్. ఈ ఫైబర్ పేగు బాక్టీరియా ద్వారా చిన్న-గొలుసు కొవ్వు ఆమ్లాలుగా విభజించబడింది. ఈ కొవ్వు ఆమ్లాలు నీటిని గ్రహిస్తాయి, మలాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి మరియు ప్రేగుల రవాణా సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందుతాయి. చిట్కా: మీ ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడానికి ఆపిల్‌ను దాని పై తొక్కతో తినండి. మీరు ఫ్రూట్ సలాడ్‌లో యాపిల్స్‌ను జోడించవచ్చు.
5. పియర్ (నస్పతి) మీరు మీడియం-సైజ్ పియర్ తింటే, మీరు డైటరీ ఫైబర్ యొక్క రోజువారీ సిఫార్సులో 22% పొందవచ్చు. పీచుతో పాటు, బేరిలో ఫ్రక్టోజ్ మరియు సార్బిటాల్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. చిట్కా: బేరిని మొత్తంగా తింటే బాగా పని చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, పేగుల పనితీరు పూర్తిగా పరిపక్వం చెందని పిల్లలలో సాధారణంగా పియర్ జ్యూస్ తాగడం మంచిది.
6. అత్తిపండ్లు (అంజీర్) పచ్చి, అలాగే ఎండిన అత్తి పండ్లు, ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగులను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాదాపు 75 గ్రా ఎండిన అత్తి పండ్లను మరియు పచ్చి అత్తి పండ్లను వరుసగా 7.3 గ్రా మరియు 2 గ్రా ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. చిట్కా: మీరు అత్తి పండ్లను మీ ఫ్రూట్ సలాడ్‌లు, జ్యూస్‌లు లేదా స్మూతీస్‌లో చేర్చడం ద్వారా వాటిని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ, దాని మొత్తం రూపంలో తినడం ఫైబర్ యొక్క తీసుకోవడం పెంచడానికి ఉత్తమ మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది.
7. బచ్చలికూర (పాలక్) పీచుతో కూడిన సాధారణ ఆకు కూరలలో పాలకూర ఒకటి. అంతేకాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే వివిధ ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు కూడా ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒక కప్పు బచ్చలికూరలో సుమారు 4 గ్రా ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది మలానికి పెద్దమొత్తంలో జోడిస్తుంది మరియు గట్ ద్వారా కదలడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. చిట్కా: మీరు పాలక్ పరాఠాలు మరియు పాలక్ పనీర్ తయారు చేయవచ్చు లేదా స్మూతీస్ లేదా సలాడ్‌లకు పాలక్‌ని జోడించవచ్చు.
8. ఓట్స్ ఓట్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. వోట్ ఊక అనేది ధాన్యం యొక్క బయటి కవరింగ్, ఇది ఫైబర్తో లోడ్ చేయబడుతుంది. అంతేకాకుండా, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో సుమారు 8 గ్రాముల వోట్ ఊకను జోడించడం వల్ల భేదిమందుల వాడకాన్ని తగ్గిస్తుంది. చిట్కా: వోట్ ఊకను గోధుమ పిండి, గ్రానోలా మిశ్రమాలు లేదా బేకరీ వస్తువులకు జోడించవచ్చు. కానీ వోట్ ఊక ఉపయోగించండి మరియు వోట్స్ తినడానికి సిద్ధంగా ఉండకూడదు, ఎందుకంటే వోట్ ఊకతో పోలిస్తే రెండోది తక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది.
9. అవిసె గింజలు (అల్సి) మలబద్ధకంతో వ్యవహరించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే సాంప్రదాయ నివారణలలో ఒకటి, అవిసె గింజలు సహజ భేదిమందుగా పనిచేస్తాయి. కరిగే మరియు కరగని ఫైబర్ ఉండటం దీనికి కారణం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కాల్చిన అవిసె గింజల్లో దాదాపు 3 గ్రా ఫైబర్ ఉంటుంది. చిట్కా: మీరు తృణధాన్యాలకు అవిసె గింజలను జోడించవచ్చు లేదా సలాడ్‌లలో ఉపయోగించవచ్చు. అవిసె గింజల పొడిని గోధుమ పిండి లేదా పాలలో చేర్చవచ్చు.
10. చిలగడదుంప (సాకరగండి) బంగాళదుంపల మాదిరిగా కాకుండా, చిలగడదుంపలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధ్యస్థ-పరిమాణ చిలగడదుంపలో సెల్యులోజ్ మరియు లిగ్నిన్ వంటి కరగని ఫైబర్‌లు మరియు పెక్టిన్ వంటి కరిగే ఫైబర్‌లు దాదాపు 3.8 గ్రా ఉంటాయి. ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరచడం మరియు మలానికి బరువును జోడించడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో రెండు రకాల ఫైబర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చిట్కా: మీ ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడానికి మీరు తియ్యటి బంగాళాదుంపలను ఉడికించిన లేదా కాల్చిన రూపంలో తినవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు దీన్ని ఆవిరిలో ఉడికించి, మెత్తగా చేసి, కూరలు లేదా సలాడ్‌లలో చేర్చవచ్చు.
11. ప్రోబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్‌లో బైఫిడోబాక్టీరియా మరియు లాక్టోబాసిల్లి వంటి బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి, ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా స్థాయిని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి, ఇవి సరైన జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. చిట్కా: పెరుగు మరియు మజ్జిగ సులభంగా లభించే ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ఉత్తమ సహజ రూపాలు. మీరు మీ ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు.

మలబద్ధకం నుండి తక్షణమే ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే సహజ పానీయాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు. ఇంకా చదవండి!

మలబద్ధకం కోసం యోగా పెరిస్టాల్టిక్ చర్యను ఉత్తేజపరిచే మరియు ప్రేగులకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచే అనేక భంగిమలను అందిస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తే, యోగా క్రమంగా ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. మత్స్యాసనం (చేపల భంగిమ) ఆంజనేయాసనం (చంద్రాసనం) పవనముక్తాసనం (గాలి ఉపశమన భంగిమ) బాలసనం (పిల్లల భంగిమ) తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు ఎక్కువసేపు మలబద్ధకంతో ఉన్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మలబద్ధకం ఎప్పుడు అత్యవసరం? మీరు మలబద్ధకం అయినప్పుడు మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది? నేను త్వరగా విసర్జించేలా చేయడం ఎలా? అరటిపండ్లు మీకు విసర్జన చేయడంలో సహాయపడతాయా? మలబద్ధకం ఉన్నప్పుడు మీరు ఏమి తినకూడదు? నేను మలం కోసం ఏమి తినగలను? నేను చాలా నీరు త్రాగితే నా మలం ఎందుకు గట్టిగా ఉంటుంది? మీకు మలబద్ధకం ఉందా లేదా అని మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మాత్రమే మలబద్ధకాన్ని దూరం చేయగలదా? మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఎక్కువ నీరు త్రాగటం సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు రే జి. భారతీయ రోగులలో మలబద్ధకం యొక్క లక్షణం యొక్క మూల్యాంకనం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2016;10(4):OC01-OC3. ఫోరూటన్ M, బఘేరి N, దర్విషి M. క్రానిక్ మలబద్ధకం: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2018;97(20):e10631. జానీ B, మార్సికానో E. మలబద్ధకం: మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. మో మెడ్. 2018;115(3):236-240. డియాజ్ S, బిట్టార్ K, మెండెజ్ MD. మలబద్ధకం. [2021 జూలై 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. ఆండ్రూస్ CN, స్టోర్ M. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం యొక్క పాథోఫిజియాలజీ. కెన్ జె గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2011;25 సప్ల్ బి(సప్ల్ బి):16బి-21బి. పోర్టలాటిన్ M, విన్‌స్టెడ్ N. మలబద్ధకం యొక్క వైద్య నిర్వహణ. క్లిన్ కోలన్ రెక్టల్ సర్జ్. 2012;25(1):12-19. క్రోగ్ K, చియారియోని G, వైట్‌హెడ్ W. పెద్దలలో దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం నిర్వహణ. యునైటెడ్ యూరోపియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ J. 2017;5(4):465-472. స్పార్బెర్గ్ M. మలబద్ధకం. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 89. బే SH. మలబద్ధకం కోసం ఆహారాలు. పీడియాటర్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్ న్యూట్ర్. 2014;17(4):203-208. భరుచా AE, లాసీ BE. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం యొక్క మెకానిజమ్స్, మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. 2020;158(5):1232-1249.e3. ముల్లర్-లిస్నర్ S. మలబద్ధకం యొక్క పాథోఫిజియాలజీ, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2009;106(25):424-432. షుస్టర్ బిజి, కోసర్ ఎల్, కమ్రుల్ ఆర్. పెద్దవారిలో మలబద్ధకం: విషయాలను కదిలేలా చేయడానికి దశలవారీ విధానం. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2015;61(2):152-158. AJ లెంబో. మలబద్ధకం. ఇన్: ఫెల్డ్‌మాన్ M, ఫ్రైడ్‌మాన్ LS, బ్రాండ్ట్ LJ, eds. స్లీసెంజర్ మరియు ఫోర్డ్‌ట్రాన్స్ జీర్ణశయాంతర మరియు కాలేయ వ్యాధి. 10వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్ సాండర్స్; 2016:చాప్19.

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

యోని స్రావాన్ని ల్యూకోరియా, ల్యుకోరియా, ఫ్లోర్ ఆల్బస్ అని కూడా అంటారు. అవలోకనం

యోని నుండి ఉత్సర్గ అనేది సహజమైన మరియు సాధారణ ప్రక్రియ, ఇది మీ పునరుత్పత్తి మార్గాన్ని శుభ్రంగా, లూబ్రికేట్ మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి దూరంగా ఉంటుంది.

సాధారణ ఉత్సర్గ సాధారణంగా సన్నగా, స్పష్టంగా లేదా తెల్లగా లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది మరియు ఎటువంటి దుర్వాసన ఉండదు. ఇది సాధారణంగా మరింత జారే అవుతుంది మరియు అండోత్సర్గము సమయంలో గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సాధారణ ఉత్సర్గ పరిమాణం మరియు మందం లైంగిక ప్రేరేపణ, గర్భం మరియు నోటి గర్భనిరోధకాలను ఉపయోగించినప్పుడు కూడా పెరుగుతుంది.

రంగు, స్థిరత్వం, వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో ఏవైనా మార్పులు అసాధారణమైన ఉత్సర్గను సూచిస్తాయి. ఈ అసాధారణ ఉత్సర్గ దురద, కటి నొప్పి లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలతో పాటు యోని సంక్రమణం కావచ్చు, దీనికి తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం.

మంచి స్త్రీ పరిశుభ్రతను అనుసరించడం, శ్వాసక్రియకు అనుకూలమైన కాటన్ లోదుస్తులను ధరించడం మరియు కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను నివారించవచ్చు. సంక్రమణ కారణాన్ని బట్టి చికిత్స భిన్నంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా రుతుక్రమంలో ఉన్న స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు యోని, గర్భాశయ, అండాశయాలు, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను అనుకరించే పరిస్థితులు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సెర్విసిటిస్ బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ కాన్డిడియాసిస్ లేదా ఈస్ట్ (ఫంగల్) ఇన్ఫెక్షన్ ట్రైకోమోనియాసిస్ గోనేరియా క్లామిడియా యొక్క నెక్సెసేజింగ్ ఎక్సోమేటరీ లా క్లామిడియా పరీక్ష. యోని ద్రవం, సంపూర్ణ ల్యూకోసైట్ గణన, జననేంద్రియ PAP స్మెర్ మరియు మాలిక్యులర్ పరీక్షలు చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: సెఫిక్సిమ్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, & ఆఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ ఫంగల్: మైకోనజోల్, టెర్కోనజోల్, & ఫ్లూకోనజోల్ యాంటీప్రొటోజోల్ వైద్య నిపుణులు యొక్క యోని ఉత్సర్గ యోని ఉత్సర్గ ఉంది విస్తృతంగా విభజించబడింది: A. సాధారణ (శరీర) యోని ఉత్సర్గ

యోని ఉత్సర్గ అనేది సహజమైన మరియు సాధారణ ప్రక్రియ, ఇది మీ పునరుత్పత్తి మార్గాన్ని శుభ్రంగా, లూబ్రికేట్ మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి దూరంగా ఉంటుంది. సాధారణ యోని ఉత్సర్గ మొత్తం, రంగు మరియు స్థిరత్వం వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు మరియు మీరు మీ ఋతు చక్రంలో ఎక్కడ ఉన్నారు:

1-5 రోజులు: మీ రుతుస్రావం లేదా రుతుస్రావం సమయంలో, ఉత్సర్గ ఎర్రగా మరియు రక్తంతో ఉంటుంది. 6-14 రోజులు: ఋతుస్రావం తరువాత, యోని ఉత్సర్గ ఎక్కువగా తెల్లగా లేదా కొద్దిగా పసుపు రంగులో మరియు జిగటగా ఉంటుంది. 14-25 రోజులు: అండోత్సర్గానికి కొన్ని రోజుల ముందు, గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వం వలె ఉత్సర్గ స్పష్టంగా, సన్నగా, జారే మరియు సాగేదిగా మారుతుంది. అండోత్సర్గము తరువాత, ఉత్సర్గ తెల్లగా లేదా లేత పసుపు రంగులోకి మరియు జిగటగా మారుతుంది. 25-28 రోజులు: తర్వాతి కాలానికి ముందు డిచ్ఛార్జ్ మొత్తం తగ్గుతుంది.

B. ఇన్ఫ్లమేటరీ యోని ఉత్సర్గ

సూక్ష్మజీవుల వల్ల యోనిలో మంట (ఎరుపు మరియు వాపు) ఉన్నప్పుడు ఈ రకమైన ల్యుకోరోయోయా సంభవిస్తుంది. వివిధ రకాలైన యోని ఉత్సర్గ రంగు, పరిమాణం, స్థిరత్వం మరియు వాసనలో మారుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సాధారణమైనవి, మరికొందరు వైద్యునితో సంప్రదింపులకు హామీ ఇచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సూచన. విభిన్న డిశ్చార్జ్ అంటే ఏమిటో ఇక్కడ మీరు ఒక ఆలోచనను పొందవచ్చు:

1. స్పష్టమైన నుండి తెల్లటి వరకు నీరు, స్పష్టమైన నుండి తెల్లటి యోని ఉత్సర్గ సాధారణం. ఇది సాధారణంగా మరింత జారే అవుతుంది మరియు అండోత్సర్గము సమయంలో గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. లైంగిక ప్రేరేపణ, గర్భం మరియు నోటి గర్భనిరోధక మందుల వాడకం సమయంలో కూడా యోని ఉత్సర్గ పరిమాణం మరియు మందం పెరుగుతుంది.
2. తెలుపు నుండి క్రీమ్ లేదా లేత పసుపు తెలుపు నుండి క్రీమ్ లేదా లేత పసుపు ఉత్సర్గ ఎక్కువగా ఆరోగ్యకరమైన లూబ్రికేషన్ యొక్క సంకేతం. అయినప్పటికీ, తెల్లటి ఉత్సర్గ కాటేజ్ చీజ్ వంటి నురుగు స్థిరత్వాన్ని కలిగి ఉంటే మరియు బలమైన వాసనతో కూడి ఉంటే, అది ఈస్ట్/ఫంగల్/కాన్డిడా ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచించవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన దురద లేదా చికాకును కూడా కలిగిస్తుంది.
3. ఎరుపు ఎరుపు ఉత్సర్గ కాలం లేదా ఋతుస్రావం సమయంలో సంభవిస్తుంది. అయితే, రుతుక్రమం మధ్య లేదా రుతువిరతి తర్వాత రక్తస్రావం సంభవిస్తే, మీరు ప్రాధాన్యతపై వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.
4. పింక్ నుండి లేత గోధుమరంగు వరకు పింక్ నుండి లేత గోధుమరంగు ఉత్సర్గ ఎక్కువగా కాలానికి ముందు మచ్చలు ఏర్పడుతుంది. ఇది గర్భధారణ ప్రారంభంలో ఇంప్లాంటేషన్ రక్తస్రావం యొక్క సంకేతం కూడా కావచ్చు. సంభోగం వల్ల యోని లేదా గర్భాశయంలో కన్నీళ్లు లేదా చికాకు ఏర్పడినట్లయితే సెక్స్ తర్వాత కొంత గులాబీ రంగు ఉత్సర్గ కనిపిస్తుంది.
5. పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ వరకు లేత పసుపు ఉత్సర్గ ఏ అనారోగ్యాన్ని సూచించకపోవచ్చు, ముదురు పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ ఉత్సర్గ లైంగిక సంక్రమణలను సూచిస్తుంది. కొన్నిసార్లు, ఉత్సర్గ యోనిలో లేదా చుట్టుపక్కల దురద లేదా దహనంతో పాటు చేపల వాసన వస్తుంది.
6. గ్రే మీరు కటి ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు నొప్పి మరియు జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ అసౌకర్యం లేదా దురద వంటి లక్షణాలతో గ్రే కలర్ డిశ్చార్జ్ కలిగి ఉంటే, అది బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ అనే ఇన్ఫెక్షన్‌కి సంకేతం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? గర్భధారణ సమయంలో, యోని ఉత్సర్గ మరింత గుర్తించదగినదిగా మారవచ్చు. ఇది యోని నుండి గర్భం వరకు ప్రయాణించే ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గర్భం ముగిసే సమయానికి ఉత్సర్గ ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ప్రసవానికి ప్రారంభ సంకేతం అయిన 'షో' అని పిలువబడే మందపాటి, జిగట, గులాబీ శ్లేష్మం యొక్క చారలను కలిగి ఉండవచ్చు. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ కారణాలు
7. బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ ఇది యోనిలో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత మారినప్పుడు సంభవించే ఒక సాధారణ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది తీవ్రమైన చేపల వాసనతో పాటు బూడిదరంగు ఉత్సర్గకు కారణమవుతుంది. ఇది మొత్తం యోని ప్రాంతం యొక్క దురద, ఎరుపు మరియు వాపుకు కూడా కారణం కావచ్చు.

అనేక మంది సెక్స్ భాగస్వాములను కలిగి ఉన్న స్త్రీలు లేదా కాపర్-టి వంటి గర్భనిరోధక ఇంట్రాయూటెరైన్ పరికరాన్ని ఉపయోగించే స్త్రీలు బ్యాక్టీరియల్ వాగినోసిస్‌ను పొందే అవకాశం ఉంది.

1. కాన్డిడియాసిస్ లేదా ఈస్ట్ (ఫంగల్) ఇన్ఫెక్షన్ కాండిడా అని పిలువబడే ఈస్ట్ వల్ల వచ్చే యోని ఇన్ఫెక్షన్‌ను కాన్డిడియాసిస్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా గర్భనిరోధక మాత్రలు లేదా కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం లేదా మధుమేహం మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి వంటి పరిస్థితులను కలిగి ఉన్న మహిళల్లో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రధాన లక్షణాలు కాటేజ్ చీజ్ లాగా కనిపించే మందపాటి తెల్లటి ఉత్సర్గతో పాటు తీవ్రమైన దురద.
2. ట్రైకోమోనియాసిస్ ఈ యోని ఇన్ఫెక్షన్ ప్రోటోజోవా ట్రైకోమోనాస్ వాజినాలిస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది ఆకుపచ్చ-పసుపు, కొన్నిసార్లు నురుగు, ఉత్సర్గ మరియు మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా అసురక్షిత సెక్స్ ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.
3. గోనేరియా మరియు క్లామిడియా ఇవి లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు, ఇవి గర్భాశయాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా అసాధారణ స్రావాలు ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మహిళలు ఆకుపచ్చ లేదా మేఘావృతమైన ఉత్సర్గ, సెక్స్ సమయంలో లేదా తర్వాత రక్తస్రావం మరియు కడుపు నొప్పిని అనుభవించవచ్చు.

సరైన రక్షణను ఉపయోగించడం ద్వారా STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక సాధనాల నుండి షాపింగ్ చేయండి. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ యొక్క లక్షణాలను ఇక్కడ అన్వేషించండి

అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ రంగు, స్థిరత్వం, వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో మార్పు ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గతో పాటు వచ్చే ఇతర లక్షణాలు: యోని ప్రాంతంలో దురద లేదా చికాకు: కటి ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యోని తెరవడం చుట్టూ ఎర్రగా మారడం ఉత్సర్గ నుండి బలమైన దుర్వాసన లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి బర్నింగ్ అనుభూతి లేదా నొప్పి లైంగిక సంపర్కం తర్వాత లేదా లైంగిక సంపర్కం తర్వాత నొప్పి. తలనొప్పి మరియు జ్వరం వంటి లక్షణాలు అలసట లేదా అలసటతో సహా వివరించలేని బరువు తగ్గడం దిగువ వెన్నునొప్పి యోని ఉత్సర్గ ప్రమాద కారకాలు

1. అంటువ్యాధి లేని కారణాలు యుక్తవయస్సు ఋతు చక్రం అండోత్సర్గము లైంగిక ప్రేరేపణ గర్భం మెనోపాజ్ గర్భనిరోధక పరికరం లేదా గర్భనిరోధక మాత్రలు
2. అంటు కారణాలు ప్యాడ్‌లు/టాంపాన్‌లను క్రమం తప్పకుండా మార్చకపోవడం వంటి పేలవమైన స్త్రీ పరిశుభ్రత, రసాయన లేదా సుగంధ సబ్బుల వాడకం బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనియంత్రిత మధుమేహం, స్టెరాయిడ్స్ లేదా యాంటీబయాటిక్స్ వంటి కొన్ని మందులు, సోకిన భాగస్వామితో అసురక్షిత సెక్స్, గోనేరియా, ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి STDల చరిత్ర గతంలో పబ్లిక్ లేదా అపరిశుభ్రమైన టాయిలెట్ల వినియోగం తక్కువ సామాజిక-ఆర్థిక స్థితి అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ నిర్ధారణ

ప్రతి యోని ఉత్సర్గ ప్రమాదకరమైనది కాదు కానీ మీరు రంగు, స్థిరత్వం, వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో మార్పుతో గుర్తించబడిన ఏదైనా అసాధారణ ఉత్సర్గను అనుభవిస్తే, ప్రాధాన్యతపై వైద్యుడిని సంప్రదించండి. రోగనిర్ధారణలో ఇవి ఉంటాయి: 1. వైద్య చరిత్రలో గత కొన్ని వారాలుగా మీరు తీసుకుంటున్న మందులతో సహా మీ వైద్య చరిత్ర గురించి మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. డాక్టర్ మీ లక్షణాలు, లక్షణాల తీవ్రత మరియు లక్షణాల సమయ వ్యవధి గురించి కూడా చర్చిస్తారు. 2. శారీరక పరీక్ష యోని ఉత్సర్గ రకం కోసం మీ వైద్యుడు కటి పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు. సంబంధిత పరీక్ష కోసం ఉత్సర్గ నమూనా తీసుకోవచ్చు.

1. ప్రయోగశాల పరీక్షలు యోని ద్రవం యొక్క పరీక్ష: యోని సంక్రమణకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా, ఈస్ట్ లేదా ప్రోటోజోవా రకాన్ని గుర్తించడానికి యోని ఉత్సర్గ సూక్ష్మదర్శిని క్రింద ఉంచబడుతుంది. కారణాన్ని గుర్తించడం వైద్యుడు లక్ష్య చికిత్సను సూచించడంలో సహాయపడుతుంది.

సంపూర్ణ ల్యూకోసైట్ కౌంట్: WBC కౌంట్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సూచిక అయిన తెల్ల రక్త కణాల (WBCs) కోసం యోని ద్రవాన్ని పరిశీలించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

జననేంద్రియ PAP స్మెర్: మీ డాక్టర్ గర్భాశయం నుండి కణాల నమూనాను తీసుకోవడం ద్వారా పాప్ స్మెర్ చేయవచ్చు. ఏదైనా సెల్ మార్పుల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో పరిశీలించడానికి నమూనా ల్యాబ్‌కు పంపబడుతుంది.

పాప్ స్మియర్ పరీక్షల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

పరమాణు పరీక్షలు: అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గకు కారణమయ్యే STDల నిర్ధారణకు కొన్నిసార్లు నిర్దిష్ట పరీక్షలు అవసరమవుతాయి. ప్రామాణిక పరీక్ష న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT), మరియు ఇది సాధారణంగా గోనేరియా మరియు క్లామిడియా నిర్ధారణకు ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పద్ధతి బ్యాక్టీరియా మరియు ఇతర వ్యాధికారక జన్యు పదార్ధాలను గుర్తించి, గుర్తిస్తుంది. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ నివారణ

1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించి మీ ప్రైవేట్ భాగాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. టాయిలెట్ పేపర్ లేదా మెత్తని గుడ్డను ఉపయోగించి మూత్ర విసర్జన తర్వాత ప్రైవేట్ భాగాలను ఎల్లప్పుడూ పొడిగా ఉంచండి. సరైన మార్గంలో తుడవండి. ఎల్లప్పుడూ మీ ప్రైవేట్ భాగాలను ముందు నుండి వెనుకకు శుభ్రం చేయాలని నిర్ధారించుకోండి మరియు వెనుక నుండి ముందుకి కాదు. కఠినమైన సబ్బులు, సువాసనగల స్త్రీ పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులు, డౌచింగ్ మరియు బబుల్ బాత్‌లను నివారించండి. ఇవి యోనిలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను దోచుకుని, చెడు బాక్టీరియా అధికంగా పెరగడానికి దారి తీస్తుంది. యోని ప్రాంతాన్ని తాకడానికి ముందు మీ చేతులను కడగడం మరియు ఆరబెట్టడం అలవాటు చేసుకోండి.

మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి స్త్రీ పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులతో మీ పరిశుభ్రత గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు కొను

1. మీ శానిటరీ ఉత్పత్తులపై జాగ్రత్త వహించండి మీరు యోని ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, సువాసనగల టాంపాన్లు మరియు మెన్స్ట్రువల్ కప్పులను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. శానిటరీ ప్యాడ్స్ మరియు లైనర్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ కాలంలో, ప్రతి 3-4 గంటలకు మీ ప్యాడ్‌ని మార్చడం మంచి పరిశుభ్రత మరియు చెడు వాసనలను నివారిస్తుంది. మీరు ప్యాంటీ లైనర్‌లను ఉపయోగిస్తుంటే, వాటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చండి.

ఏ శానిటరీ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించాలో గందరగోళంగా ఉందా? అందుబాటులో ఉన్న విభిన్న ఉత్పత్తుల గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

1. మీ దుస్తులపై శ్రద్ధ వహించండి కాటన్ లేదా పత్తితో కప్పబడిన లోదుస్తులు ధరించండి ఎందుకంటే అవి తేమను గ్రహిస్తాయి మరియు చెమట పేరుకుపోకుండా చేస్తాయి. వదులుగా ఉండే లెగ్గింగ్స్, టైట్స్ మరియు ప్యాంటు ధరించండి. అవి స్వేచ్ఛగా గాలి ప్రవాహానికి సహాయపడతాయి. తడిగా లేదా చెమటతో కూడిన దుస్తులలో కూర్చోవడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది యోని మరియు చర్మ వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వ్యాయామం చేసిన వెంటనే మీ వ్యాయామ దుస్తులను మార్చండి. బాక్టీరిసైడ్ మరియు శిలీంద్ర సంహారిణి లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మంచి నాణ్యమైన డిటర్జెంట్‌తో మీ లోదుస్తులను శుభ్రం చేయండి.
2. సురక్షితమైన సెక్స్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు (STIలు) మరియు యోని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సురక్షితమైన లైంగిక అభ్యాసాలు అత్యంత ముఖ్యమైనవి.

మా విస్తృతమైన గర్భనిరోధక సాధనాలను తనిఖీ చేయండి ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను నింపండి. సెక్స్‌లో పాల్గొన్న ప్రతిసారీ ఎల్లప్పుడూ మూత్ర విసర్జన చేయండి మరియు మీ యోని చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా కడగాలి.

1. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి శరీరం నుండి విష పదార్థాలను కడగడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. మీ ఆహారంలో చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలను పరిమితం చేయండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి మరియు తగినంత నిద్ర పొందండి. మీ ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం నేర్చుకోండి. ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి ధూమపానం మానేయండి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధి ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. సందర్శించడానికి నిపుణులను ఇప్పుడే అన్వేషించండి

యోని ఉత్సర్గ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు గైనకాలజిస్ట్

ఒక సాధారణ వైద్యుడు యోని సంక్రమణ లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు చికిత్సను ప్రారంభించవచ్చు. తదుపరి అంచనా కోసం వారు నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో నిపుణుడు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. మీ సంప్రదింపులను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ చికిత్స

అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ చికిత్స లక్షణాల తీవ్రత, వయస్సు మరియు అంతర్లీన కారణాల వంటి ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది STDల వల్ల సంభవించవచ్చు; అందువల్ల, దాని పునరావృతతను ఆపడానికి కారక ఏజెంట్‌కు చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

మందులు-

1. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం: బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ యోని ఉత్సర్గకు కారణమైతే, దాని నిర్వహణ కోసం కింది యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా సూచించబడతాయి: మెట్రోనిడాజోల్ క్లిండామైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ డాక్సీసైక్లిన్ అజిత్రోమైసిన్ ఆఫ్లోక్సాసిన్ జెమిఫ్లోక్సాసిన్ జెంటామిసిన్
2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం: యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో, యాంటీ ఫంగల్ మందులు సూచించబడతాయి, అవి: మైకోనజోల్ టెర్కోనజోల్ ఫ్లూకోనజోల్
3. ప్రోటోజోవా ఇన్ఫెక్షన్ కోసం: ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి ప్రోటోజోవా ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం, డాక్టర్ ఇలాంటి మందులను సూచించవచ్చు: టినిడాజోల్ మెట్రోనిడాజోల్

గమనిక: ఈ మందులు క్రీములు, లేపనాలు లేదా మాత్రల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గ తీవ్రత మరియు పొడిగింపుపై ఆధారపడిన ఔషధం యొక్క పరిపాలన మార్గంపై డాక్టర్ మీకు సూచించవచ్చు.

మందులను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. ఒక క్లిక్‌తో మందులను మీ ఇంటికి డెలివరీ చేసుకోండి. క్లిక్ చేసి షాపింగ్ చేయండి!

యోని ఉత్సర్గ రకాలు, వాటి నివారణ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్సను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.

యోని ఉత్సర్గ కోసం గృహ సంరక్షణ

కింది ఇంటి నివారణలు యోని మైక్రోబయోమ్‌ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి మరియు సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా ఉండవచ్చు:

లేడీ ఫింగర్ (భిండి): మీరు లేడీ ఫింగర్‌లను నీటిలో ఉడకబెట్టవచ్చు లేదా వాటిని మీ సూప్‌లో ప్రధాన పదార్ధంగా ఉపయోగించవచ్చు. మీరు సహజమైన ప్రోబయోటిక్ అయిన పెరుగుతో లేడీఫింగర్‌లను కూడా నానబెట్టవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల యోని ప్రాంతంలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి నిరోధిస్తుంది.

కొత్తిమీర గింజలు (ధనియా): ఒక టీస్పూన్ కొత్తిమీర గింజలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం వడకట్టండి. యోని ఉత్సర్గ నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఈ ద్రావణాన్ని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాలి.

పెరుగు (దహీ): పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. మీ రోజువారీ భోజనంలో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు యోని ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

తులసి (తులసి): ఇది అనేక యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ అలెర్జిక్ లక్షణాలతో కూడిన అద్భుతమైన హెర్బ్. మీరు ఒక గ్లాసు నీటితో కొన్ని ఆకులను ఉడకబెట్టడం ద్వారా తులసి టీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీన్ని రోజుకు రెండుసార్లు త్రాగండి, ఎందుకంటే ఇది యోని ఉత్సర్గ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఉసిరికాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీబయాటిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఉసిరికాయ లేదా దాని రసం తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. యోని ఉత్సర్గ చికిత్స కోసం, రోజుకు ఒకసారి ఒక గ్లాసు నీటితో ఒక టీస్పూన్ ఉసిరి పొడిని తీసుకోండి.

కలబంద: కలబందలో అనేక ఔషధ ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీని వినియోగం అధిక ఉత్సర్గ, దురద మరియు మంటను నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మెంతి (మెంతి): మెంతి గింజల డికాక్షన్ లేదా ఒక టీస్పూన్‌ను ఒక గ్లాసు నీళ్లతో కలిపి తీసుకుంటే యోనిలో pH స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తుంది.

జీలకర్ర (జీరా): దురద మరియు ఉత్సర్గను తగ్గించడంలో జీలకర్ర గింజల కషాయం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ యొక్క సమస్యలు

అసాధారణమైన తెల్లటి ఉత్సర్గ అనేది యోని ఇన్ఫెక్షన్లకు సంకేతం. ఈ యోని అంటువ్యాధులు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తాయి: 1. పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID): బాక్టీరియా, ఈస్ట్, వైరస్ లేదా STDల వల్ల వచ్చే యోని ఇన్‌ఫెక్షన్లు యోని నుండి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు, అండాశయాలు వంటి ఆడవారి ఇతర పునరుత్పత్తి అవయవాలకు వ్యాపించవచ్చు. , & గర్భాశయం. PID యొక్క లక్షణాలు చలి, అలసట, జ్వరం & కడుపు నొప్పి మరియు పునరుత్పత్తి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు, అవి: డిస్మెనోరియా (బాధాకరమైన కాలాలు) దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పి అంతర్గత గడ్డలు (ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా చీము చేరడం) ఎండోమెట్రిటిస్ (వాపు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ గర్భాశయం) ఎక్టోపిక్ గర్భం (గర్భాశయం వెలుపల గుడ్డు అటాచ్మెంట్)

1. వంధ్యత్వం: ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే, అసాధారణమైన ఉత్సర్గ స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? గోనేరియా మరియు క్లామిడియాతో సహా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (STDలు) మహిళల్లో సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి కారణమయ్యే కారణాల గురించి మరియు దానిని ఎలా చికిత్స చేయవచ్చు అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే చదవండి: అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కొంత మేరకు ఉపశమనాన్ని అందించగలవు, అయినప్పటికీ, వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్ నుండి సలహా తీసుకోండి. ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడిన కొన్ని పరిపూరకరమైన చికిత్సలు:

1. ముఖ్యమైన నూనెలు టీ ట్రీ ఆయిల్ మరియు లావెండర్ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఈస్ట్ లేదా శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే యోని ఉత్సర్గ నిర్వహణలో వాగ్దానం చూపించాయి.

మా విస్తృత శ్రేణి ముఖ్యమైన నూనెలను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

1. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధ నిపుణుడు శరీరం యొక్క అసమతుల్యతలను సరిచేయడానికి వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను బట్టి చైనీస్ నోటి మందులను సూచిస్తారు. అధిక యోని ఉత్సర్గ లేదా దురద చికిత్సలో TCM ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. యోని ఉత్సర్గతో జీవించడం

యోని నుండి తెల్లటి లేత పసుపు వర్ణపు ఉత్సర్గ సాధారణం కానీ దాని రంగు, ఆకృతి మరియు పరిమాణం వారి వయస్సును బట్టి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇది అసాధారణమైనది మరియు వాసన, రంగు మరియు ఆకృతిలో మార్పులతో మీరు తరచుగా భారీ ఉత్సర్గను పొందుతున్నట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

కారణాన్ని బట్టి అసాధారణ యోని ఉత్సర్గను మందులతో నిర్వహించగలిగినప్పటికీ, గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు:

భారీ డిశ్చార్జ్ సమయంలో, ప్యాంటీ లైనర్‌లను ఉపయోగించండి, ఎందుకంటే అవి పీరియడ్ లేని రోజులలో ఉపయోగించబడతాయి. పీరియడ్స్ సమయంలో కనీసం ప్రతి 4 నుండి 8 గంటలకు మీ ప్యాడ్ మారుస్తూ ఉండండి. ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందో లేదో మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడే సరైన చికిత్స స్త్రీకి అందుతుందా లేదా అనేది అంచనా వేయడానికి రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్ ముఖ్యం. యుక్తవయస్సు, గర్భం మరియు రుతువిరతి కారణంగా హార్మోన్ల మార్పులు భారీ యోని స్రావాలకు కారణమవుతాయి. మీ వైద్యునితో చికిత్స సమయంలో లేదా ముందు మీరు ఎదుర్కొన్న ఏవైనా మార్పులను ఎల్లప్పుడూ తెలియజేయండి లేదా చర్చించండి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అంచనా వేయడానికి సాధారణ పరీక్ష అవసరం, ఎందుకంటే ఎలివేటెడ్ షుగర్ లెవల్స్‌లో ఈస్ట్ పెరుగుతుంది.

మా నిపుణుడు యోని ఉత్సర్గ గురించి వివరంగా చర్చించడాన్ని చూడండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు యోనిలో ఉత్సర్గ ఉండటం సాధారణమా? సాధారణ యోని ఉత్సర్గ ఎప్పుడు పెరుగుతుంది? నేను నా యోనిని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి? ఏ రకమైన యోని ఉత్సర్గ మంచిది కాదు? అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ ఏవైనా సమస్యలను కలిగిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Arthy, A. & Sen, Sangeeta & Arumugam, GaneshKumar & Rajaram, Rajendran & Archunan, G.. (2021). పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో యోని ఉత్సర్గతో సంబంధం ఉన్న ప్రాబల్యం, కారణం మరియు ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీప్రొడక్షన్, గర్భనిరోధకం, ప్రసూతి మరియు గైనకాలజీ. 10. 1520. 10.18203/2320-1770.ijrcog20211131. చౌదరి V మరియు ఇతరులు. నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్│వాల్యూమ్ 3│ఇష్యూ 4│అక్టో - డిసెంబర్ 2012 . సోమియా గుల్, హీనా కమర్, వార్ధా జవైద్ మరియు ఇతరులు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా మహిళలు హెవీ యోని డిశ్చార్జ్ (ల్యూకోరోయా) ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో 6 జనవరి 2013న ప్రచురించబడింది. డెస్ స్పెన్స్, కాట్రియోనా మెల్‌విల్లే. యోని ఉత్సర్గ. క్లినికల్ సమీక్ష: 1 డిసెంబర్ 2007. మిచెల్ సిమ్, సుసాన్ లోగాన్, లే హూన్ గోహ్. యోని ఉత్సర్గ: ప్రాథమిక సంరక్షణలో మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 20202న ప్రచురించబడింది. నజ్ముస్ సెహర్,ఖాజా బహౌద్దీన్ అన్సారీ. యునాని సిస్టం ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ల్యుకోరోయా యొక్క భావన మరియు నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 2016న ప్రచురించబడింది. యోని ఉత్సర్గ. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. యోని ఉత్సర్గ. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఆన్‌లైన్‌లో సమీక్షించండి 25 జనవరి 2021. నోరా కైరీస్, మనీష్ గార్గ్. బాక్టీరియల్ వాజినోసిస్.స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; జూలై 4, 2022న ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌డేట్ చేయబడింది. ఫ్రాన్సెస్కా మోండెల్లో, ఫ్లావియా డి బెర్నార్డిస్, ఆంటోనియెట్టా గిరోలామో, గియుసేప్ సాల్వటోర్, ఆంటోనియో కాసోన్. టీ ట్రీ ఆయిల్ యొక్క ఇన్ విట్రో మరియు ఇన్ వివో యాక్టివిటీ అజోల్-సెన్సిబుల్ మరియు-రెసిస్టెంట్ హ్యూమన్ పాథోజెనిక్ ఈస్ట్స్. జర్నల్ ఆఫ్ యాంటీమైక్రోబయల్ కెమోథెరపీ. ఆన్‌లైన్‌లో 01 మే 2003న ప్రచురించబడింది. ఫెరెష్తెహ్ బెహ్మనేష్, హజర్ పాషా, అలీ అస్గర్ సెఫిద్గర్, మొహసేన్ తగిజాదే, అలీ అక్బర్ మొఘదామ్నియా, హజర్ ఆదిబ్ రాడ్ మరియు లేలా షిర్ఖానీ. కాండిడా అల్బికాన్స్‌పై లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ (లావాండులా అంగుస్టిఫోలియా) మరియు క్లోట్రిమజోల్ యొక్క యాంటీ ఫంగల్ ప్రభావం: ఆన్ ఇన్ విట్రో స్టడీ. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2015. Jue Zhouiand Fan Qu. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్‌తో స్త్రీ జననేంద్రియ రుగ్మతలను చికిత్స చేయడం: ఒక సమీక్ష. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2009 జూలై 3. మీ మారుతున్న శరీరం: బాలికలలో యుక్తవయస్సు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్స్టెట్రిషియన్స్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్స్. నవంబర్ 2021న ఆన్‌లైన్‌లో సమీక్షించండి. వర్ష చౌదరి, రాజీవ్ కుమార్, విజేందర్ కె అగర్వాల్, అరుణ్ సింగ్, రమేష్ నరులా, మహేంద్ర శర్మ. ఉత్తర భారతదేశంలోని తృతీయ సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో యోని ఉత్సర్గ వ్యాప్తి మరియు నిర్ణాయకాలు. నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో అక్టోబర్-2012 ప్రచురించబడింది. నౌరా హెచ్ అబ్ద్ ఎల్లా 1, అస్మా ఎస్ షాల్టౌట్ 2, శ్రీన్ ఎంఎం అబ్ద్ ఎల్ అజీజ్ 2, అహ్మద్ ఎమ్ అబ్బాస్, హస్నా జి అబ్ద్ ఎల్ మోనీమ్, ఎన్టీసార్ ఎమ్ యూనెస్, అమల్ ఎఫ్ అరీఫ్, మార్వా ఎఫ్ అలీ. యోని కాన్డిడియాసిస్ చికిత్స కోసం జీలకర్ర గింజల ముఖ్యమైన నూనె యొక్క యోని సుపోజిటరీలు: ఫార్ములేషన్, ఇన్ విట్రో, ఇన్ వివో మరియు క్లినికల్ ఎవాల్యుయేషన్. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 18 అక్టోబర్ 2020న ప్రచురించబడింది.

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

మొక్కజొన్నలను కాల్వస్, హెలోమా మరియు ఫోకల్ ఇన్‌ట్రాక్టబుల్ ప్లాంటార్ హైపర్‌కెరాటోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మొక్కజొన్నలు చర్మం యొక్క కాలిపోయిన ప్రాంతాలు, ఇవి దీర్ఘకాలం రుద్దడం, ఒత్తిడి మరియు ఇతర రకాల చికాకు నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాల్స్ మరియు కార్న్స్ సాధారణంగా చేతులు లేదా పాదాలపై ఏర్పడతాయి. చాలా బిగించిన లేదా చాలా వదులుగా ఉన్న బూట్లు ధరించడం, సాక్స్ ధరించకపోవడం, పాదరక్షలు లేకుండా నడవడం మొదలైన అనేక కారణాల వల్ల మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు సంభవించవచ్చు. ఇతర ప్రమాద కారకాలలో కీళ్ల సమస్యలు లేదా బనియన్లు లేదా సుత్తి బొటనవేలు వంటి ఇతర పాదాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. చేతులు లేదా కాళ్ళపై నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద ఒత్తిడి పెరగడానికి దారితీసే కారణాలను తగ్గించడం లేదా తొలగించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితులను నివారించవచ్చు.

మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను ఔషధ ఉత్పత్తులతో చికిత్స చేయవచ్చు, ఇవి మందమైన, చనిపోయిన చర్మాన్ని రసాయనికంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. సాలిసిలిక్ యాసిడ్ సాధారణంగా చాలా మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్ రిమూవల్ ఉత్పత్తులలో ఉపయోగించే ప్రధాన పదార్ధం.

పెళుసుగా ఉండే చర్మం, పాదాలలో పేలవమైన ప్రసరణ (మధుమేహం లేదా పరిధీయ ధమనుల వ్యాధి వంటి పరిస్థితుల కారణంగా), మరియు మొక్కజొన్నలు పదేపదే ఏర్పడే వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితి యొక్క సరైన నిర్వహణ కోసం పాడియాట్రిస్ట్ లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ, పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కాళ్ళు మరియు చేతులు అనుకరించే పరిస్థితులు అరికాలి మొటిమ పొరోమా వార్టీ డిస్కెరాటోమా కాల్సినోసిస్ క్యూటిస్ గౌట్ మరియు సూడోగౌట్ హైపర్‌ట్రోఫిక్ లైకెన్ ప్లానస్ ఇంటర్‌డిజిటల్ న్యూరోమా లైకెన్ సింప్లెక్స్ క్రానికస్ పాల్మోప్లాంటార్ కెరాటోడెర్మా కెరాటోసిస్ ప్లాంట్‌లార్క్‌క్రెటాసిస్ ప్లాంట్‌లార్మా క్రీటాసిస్ వివిక్త పోరోకెరాటోసిస్ పాల్మోప్లాంటార్ మరియు వ్యాప్తి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ డెర్మోస్కోపీ రేడియోగ్రాఫ్‌లు ఒత్తిడి అధ్యయనాలు చికిత్స సమయోచిత కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లు లేజర్ థెరపీ సర్జరీ నిపుణులు పాడియాట్రిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడానికి సాధారణ వైద్యుడు జనరల్ సర్జన్ ఆర్థోపెడిక్ లక్షణాలు, కింది సంకేతాలు పొడిబారడం మరియు రోగలక్షణ లక్షణాలు తెల్లటి మధ్యభాగం (కోర్ అని పిలుస్తారు), సాధారణంగా అస్థి ప్రాముఖ్యతపై ఉండే కఠినమైన పాపుల్స్ ఒక ఎత్తైన గట్టిపడిన బంప్, దీనిలో మధ్యలో చర్మం యొక్క దట్టమైన ముడి ఉండవచ్చు చర్మం పొరలుగా, పొడిగా లేదా మైనపుతో కూడిన చర్మం మొక్కజొన్నలు క్రింది రకాలుగా ఉండవచ్చు: గట్టి మొక్కజొన్నలు: అవి సాధారణంగా చిన్నవిగా ఉంటాయి మరియు పాదాలు మరియు చేతుల ఎముకల భాగాలపై ఏర్పడతాయి. మెత్తటి మొక్కజొన్నలు: అవి తెల్లటి రంగులో ఉంటాయి, రబ్బరు ఆకృతిని కలిగి ఉంటాయి మరియు నొప్పిగా ఉండే ఓపెన్ పుండ్ లాగా ఉండవచ్చు. అవి సాధారణంగా కాలి వేళ్ల మధ్య మరియు తేమ మరియు చెమటతో కూడిన చర్మ ప్రాంతాలలో సంభవిస్తాయి. కాలిస్ అనేది రాపిడి, ఒత్తిడి లేదా చికాకు కారణంగా మందంగా ఉండే చర్మం యొక్క ఒక విభాగం. ఇది తరచుగా పాదాలపై జరుగుతుంది కానీ చేతులు, మోచేతులు లేదా మోకాళ్లపై కూడా సంభవించవచ్చు. అయితే, మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఒకేలా ఉండవు. కాలిస్‌లు సాధారణంగా లక్షణరహితంగా ఉంటాయి, అయితే ఘర్షణ విపరీతంగా ఉంటే, అవి చిక్కగా మరియు చికాకు మరియు తేలికపాటి మంటను కలిగిస్తాయి. కల్లస్ మొక్కజొన్న కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, సాధారణంగా పెద్దది, సెంట్రల్ కోర్ కలిగి ఉండదు మరియు బాధాకరంగా ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. మొక్కజొన్నలకు కారణాలు పాదాల ఎముకలు అనేక అంచనాలను కలిగి ఉంటాయి. పేలవంగా అమర్చిన బూట్లు లేదా సుత్తి కాలి వంటి కొన్ని రకాల పాదాల వైకల్యం ద్వారా ఈ అస్థి అంచనాలపై చర్మంపై అధిక ఒత్తిడి వర్తించబడుతుంది. శరీరం బాహ్యచర్మం యొక్క బయటి పొరను చేరడం ద్వారా ఈ చికాకు కలిగించే చర్మాన్ని రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ ఈ సంచితం ప్రాముఖ్యతను కలిగిస్తుంది, ఇది అస్థి అంచనాలపై ఒత్తిడిని మరింత పెంచుతుంది, ఇది దుర్మార్గపు చక్రానికి దారితీస్తుంది మరియు చివరికి మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. మొక్కజొన్నలకు ప్రమాద కారకాలు

మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌ల అభివృద్ధికి దారితీసే కొన్ని అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బాహ్య (బయటి) కారకాలు పేలవంగా అమర్చబడిన లేదా తెరిచిన పాదరక్షలు బూట్లలో అసమానతలు, పేలవంగా ఉన్న సీమ్ లేదా కుట్టడం వంటి ఎత్తు మడమలు సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరించడం శారీరక కార్యకలాపాలు రన్నింగ్, జాగింగ్, క్లైంబింగ్ మొదలైన వాటితో సహా అధిక ఒత్తిడి మరియు ఘర్షణకు దారి తీస్తుంది. చర్మంపై పదేపదే ఘర్షణ లేదా ఒత్తిడిని కలిగించే వృత్తులు, ఉదా, క్రీడాకారులు లేదా నిర్మాణ కార్మికులు

అంతర్గత (లోపలి నుండి) కారకాలు అస్థి ప్రాముఖ్యతలు మలునియన్ ఫ్రాక్చర్ లోపభూయిష్ట పాదాల మెకానిక్స్ కావోవరస్ పాదం (సాధారణం కంటే ఎత్తులో ఉన్న ఒక పాదం, మరియు అది మడమ వద్ద మారుతుంది) కాలి వైకల్యం (పంజా, సుత్తి, మేలట్) పొట్టి మొదటి మెటాటార్సల్ (అతి చిన్నది బొటనవేలు అడుగుభాగంలో ఉన్న మెటాటార్సల్ ఎముకలు) హాలక్స్ రిజిడస్ (కాలి బొటనవేలు గట్టిపడటం) ఆస్టియోటమీ నుండి గాయం బదిలీ చేయడం లేదా పక్కనే ఉన్న మెటాటార్సల్ హెడ్‌ని తొలగించడం అధిక బరువు మీకు తెలుసా? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందా? మధుమేహం గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మొక్కజొన్నల నిర్ధారణ

చాలా సందర్భాలలో, వైద్యులు దృశ్య పరీక్ష ద్వారా మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను నిర్ధారిస్తారు. అయినప్పటికీ, ఇతర రోగనిర్ధారణ పద్ధతులలో ఇవి ఉన్నాయి: వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ప్రారంభ దశలలో కింది వాటితో పాటుగా మొక్కజొన్న యొక్క నిర్దిష్ట సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం పాదాలను డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తారు: రోగుల పాదరక్షలు మరియు ఎముకలు, ఎముకలు వంటి ఏదైనా మునుపటి చికిత్సల గురించి సమాచారం. రోగి యొక్క నడక మరియు లోపభూయిష్ట మెకానిక్స్ కోసం పాదాల అమరిక పాదాల ఎముకల నిర్మాణంలో సమస్యలు మరియు కెరాటోటిక్ గాయాల లక్షణాలు చర్మ గాయాలు మరియు హైపర్‌కెరాటోసిస్ ద్వారా ప్రభావితమైన ప్రాంతాలు. రేడియోగ్రాఫ్‌లు: బరువు మోసే పాదాల ఎక్స్-కిరణాలు మొక్కజొన్న ఏర్పడటానికి దోహదపడే ఏదైనా అస్థి ప్రాముఖ్యతను చూపించడంలో సహాయపడవచ్చు.

ఇతర పరీక్షలు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌ల యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని పరిశోధించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు ఉపయోగించే కొన్ని ఇతర పరీక్షలు:

రక్త పరీక్షలు: ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయి మరియు రుమటాయిడ్ కారకాలు వంటి పరీక్షలు కొంతమంది రోగులలో పాదాల వైకల్యాల కారణాన్ని కనుగొనడానికి చేస్తారు. పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు: పాదాల ఒత్తిడి అధ్యయనాలు (పెడోబారోగ్రాఫ్‌లు) మొక్కజొన్నలతో సంబంధం ఉన్న అధిక పీడన ప్రాంతాలను హైలైట్ చేస్తాయి. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన కేటీ హోమ్స్ మొక్కజొన్నలతో బాధపడుతున్న హాలీవుడ్ నటీమణులలో కేటీ హోమ్స్ ఒకరు. 2019లో గ్లోబ్ మ్యాగజైన్‌కు ఒక మూలం వెల్లడించింది "ఆమె తన వంకర కాలి మరియు వికారమైన బొటనవ్రేలు గురించి ఏదైనా చేయాలని తీవ్రంగా కోరుకుంటుంది మరియు ఆమె తన సర్జన్‌తో సంప్రదించింది." జెన్నిఫర్ కేట్ హడ్సన్ జెన్నిఫర్ కేట్ హడ్సన్ ఒక అమెరికన్ గాయని, నటి మరియు టాక్ షో హోస్ట్. అమెరికన్ ఐడల్ పూర్వ విద్యార్థి 2019 ఆస్కార్స్ సందర్భంగా తన మొక్కజొన్నతో నిండిన కాలి వేళ్లను వెండి బూట్లలో ప్రదర్శించారు. మొక్కజొన్నల నివారణ మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను నివారించడానికి క్రింది కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: సరిగ్గా అమర్చిన బూట్లు ధరించండి. బూట్లను బలవంతంగా చీల్చకూడదు లేదా మరీ వదులుగా ఉండకూడదు. బదులుగా వారు పెట్టె వెలుపల ధరించడానికి సౌకర్యంగా ఉండాలి. షూ చివర మరియు పొడవైన కాలి మధ్య 1/2 అంగుళాల ఖాళీని అనుమతించండి. అథ్లెటిక్ షూల కోసం, 1 అంగుళం వరకు అనుమతించండి. బూట్ల వెడల్పును తనిఖీ చేయండి. ఫుట్ బాల్ అంతటా తగిన గదిని అనుమతించాలి. మొదటి మెటాటార్సోఫాలాంజియల్ ఉమ్మడి షూ యొక్క విశాలమైన భాగంలో ఉండాలి. మడమ సరిగ్గా సరిపోయేలా ఉండాలి. ఇన్‌స్టెప్‌లో సరిపోతుందని తనిఖీ చేయండి. లేస్‌లతో కూడిన షూ ఈ ప్రాంతాన్ని సర్దుబాటు చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. చర్మానికి పదేపదే ఘర్షణ లేదా ఒత్తిడిని కలిగించే చర్యలను నివారించండి. చికాకు కలిగించే కుట్లు లేకుండా చేతి తొడుగులు మరియు సరిగ్గా అమర్చిన సాక్స్ ధరించండి. మడమల పగుళ్లతో బాధపడుతున్నారా? పగిలిన మడమలను సహజంగా ఎలా నయం చేయాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

మొక్కజొన్నలను సందర్శించడానికి నిపుణుడు ప్రాణాంతకం కాదు, కానీ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే చాలా ఇబ్బంది మరియు చికాకు కలిగించవచ్చు. మొక్కజొన్నలను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: పాడియాట్రిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్ ఆర్థోపెడిక్

వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు నొప్పిని మరియు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయని లేదా మీ దైనందిన జీవితాన్ని ఏ విధంగానైనా ప్రభావితం చేస్తున్నాయని మీరు గమనించినట్లయితే, మీరు పాడియాట్రిస్ట్, ఫుట్ స్పెషలిస్ట్‌ని కలవమని సలహా ఇస్తారు. గుర్తుంచుకోండి: మధుమేహం, రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం లేదా ఏదైనా ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్యం వంటి కొన్ని కొమొర్బిడిటీలు ఉన్నవారు ఎప్పటికప్పుడు వారి పాదాలను తనిఖీ చేసుకోవాలి.

మీరు మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వైద్య సలహా తీసుకోండి. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మా నక్షత్ర నిపుణులను సంప్రదించడానికి సంకోచించకండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి

మొక్కజొన్నల చికిత్స

మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు రోజువారీ జీవిత కార్యకలాపాలకు ఆటంకంగా మారవచ్చు మరియు మెరుగైన జీవన నాణ్యత కోసం చికిత్స అవసరం కావచ్చు.

చికిత్స యొక్క సూత్రాలు ఇలా ఉండాలి: రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి మెకానికల్ ఎటియాలజీని నిర్ణయించడానికి పాదరక్షలపై సలహా ఇవ్వడం మరియు ఆర్థోసెస్‌ను సూచించడం ద్వారా సాంప్రదాయిక ప్రణాళికను రూపొందించడం సంప్రదాయవాద చర్యలు విఫలమైతే శస్త్రచికిత్సను పరిగణించడం.

మొక్కజొన్నల నిర్వహణ కోసం క్రింది చికిత్సా ప్రోటోకాల్‌లను పరిగణించవచ్చు: మాన్యువల్ తొలగింపు: హైపర్‌కెరాటోటిక్ కణజాలాన్ని మాన్యువల్‌గా తొలగించడానికి స్నానం చేసిన వెంటనే నెయిల్ ఫైల్, ఎమెరీ బోర్డ్ లేదా ప్యూమిస్ స్టోన్ ఉపయోగించండి. సమయోచిత కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లు: ఈ ఏజెంట్లు మొక్కజొన్నలను మృదువుగా చేయడం ద్వారా గాయం జత చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి. అవి సాధారణంగా సాలిసిలిక్ యాసిడ్ 12.6-40% ప్యాడ్ లేదా ద్రావణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితికి యూరియా 20-50%, సిల్వర్ నైట్రేట్ మరియు హైడ్రోకొల్లాయిడ్ డ్రెస్సింగ్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇటీవల, చర్మంపై హైడ్రేటింగ్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండే హైడ్రోకొల్లాయిడ్ డ్రెస్సింగ్‌లు కెరాటోటిక్ గాయాలకు సంభావ్య చికిత్సగా అంచనా వేయబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లను జాగ్రత్తగా వాడాలి, ఎందుకంటే అతిగా ఉపయోగించడం రసాయన కాలిన గాయాలకు కారణమవుతుంది. గుర్తుంచుకోండి: న్యూరోపతిక్ మరియు ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ రోగులు ఈ ఏజెంట్లకు దూరంగా ఉండాలి. సున్నితమైన పార్రింగ్ (కత్తిరించడం), డీబ్రిడ్‌మెంట్ లేదా న్యూక్లియేషన్: హైపర్‌కెరాటోటిక్ కణజాలం మొత్తాన్ని తగ్గించడానికి పదునైన డీబ్రిడ్‌మెంట్ ద్వారా కాలోసిటీతో సంబంధం ఉన్న నొప్పి కొంత వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో పదునైన స్కాల్పెల్ బ్లేడ్‌తో గాయాన్ని కత్తిరించడం మరియు అవసరమైతే స్థానిక మత్తుమందు ఉపయోగించడంతో సెంట్రల్ కెరాటిన్ ప్లగ్‌ను (పాపిల్లరీ పొరలో అంతర్లీన నరాలపై) తొలగించడం జరుగుతుంది. ఇది అంతర్లీన చర్మ నరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే, ప్యూమిస్ స్టోన్‌ని ఉపయోగించి గాయాన్ని సున్నితంగా కత్తిరించడం ద్వారా (వెచ్చని నీటిలో 20 నిమిషాలు నానబెట్టిన తర్వాత) పునరావృతం కాకుండా నిరోధించవచ్చు.

లేజర్ థెరపీ: 2,940 nm ఎర్బియం-డోప్డ్ యట్రియం అల్యూమినియం గార్నెట్ లేజర్ మొక్కజొన్నలను తక్కువ ఉష్ణ కణజాల నష్టంతో చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించబడింది. కార్బన్ డయాక్సైడ్ లేజర్ కూడా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని నివేదించబడింది. అయినప్పటికీ, ట్రిగ్గర్ కారకాలు నిర్వహించబడితే, అది కొంతమంది రోగులలో గాయాలు పునరావృతం కావడానికి దారితీయవచ్చు. కుషనింగ్ మరియు ఫుట్ బయోమెకానిక్స్/ఆర్థోసెస్: కుషనింగ్ మరియు ఫుట్ బయోమెకానిక్స్ మార్చడం మొక్కజొన్నలను నిరోధించడంలో మరియు ఇప్పటికే ఉన్న వాటికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పాదంలో యాంత్రిక శక్తులను పునఃపంపిణీ చేయడానికి మరియు గాయం నయం చేయడానికి తరచుగా ఆర్థోటిక్ పరికరాలు సూచించబడతాయి. డోనట్-ఆకారపు మొక్కజొన్న ప్యాడ్‌లు, హెలోమా షీల్డ్‌లు మరియు సిలికాన్ టో స్ప్లింట్స్‌తో సహా వివిధ రకాల ఆర్థోసిస్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి మొక్కజొన్నలోని టెండర్ సెంట్రల్ కోర్ నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అదనంగా, సిలికాన్ స్లీవ్లు ఖనిజ నూనెను విడుదల చేస్తాయి, తద్వారా గాయాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. ప్లాస్టాజోట్ (ఒక ఫోమ్ ప్యాడింగ్) లేదా సిలికాన్‌తో చేసిన ఆర్థోడిజిటల్ స్ప్లింట్స్‌తో చేసిన ఇంటర్‌డిజిటల్ వెడ్జ్‌లు ఇంటర్‌డిజిటల్ సాఫ్ట్ కార్న్‌ను నయం చేయడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

శస్త్రచికిత్స: సాంప్రదాయిక చర్యలు పని చేయని రోగులకు వివిధ శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఎముక నిర్మాణం యొక్క అంతర్లీన సమస్యను సరిదిద్దడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు, ఇది మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్‌కు తిరిగి వస్తూ ఉంటుంది మరియు పాడింగ్, షూ ఇన్‌సర్ట్‌లు మరియు ఆవర్తన షేవింగ్ ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. గమనిక: మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఉంది, ఎందుకంటే మొక్కజొన్నలకు ఏదైనా చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల చర్మం ఎక్కువగా కత్తిరించబడవచ్చు మరియు చివరికి రాపిడి ఏర్పడవచ్చు. చికిత్స ఖచ్చితంగా నిపుణుడిచే నిర్వహించబడాలి.

డయాబెటిస్ తీవ్రమైన పాద సమస్యలను ఎలా నివారించవచ్చు? మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

మొక్కజొన్నల కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మొక్కజొన్నకు చికిత్స చేయడానికి ముందు, మొదట ఘర్షణ కారణాన్ని అంచనా వేయండి. అనేక సందర్భాల్లో, ఒత్తిడి లేదా ఘర్షణ ఆగిపోయినప్పుడు అవి వాటంతట అవే వెళ్లిపోతాయి. మరింత చికాకు నుండి మొక్కజొన్నలను రక్షించడం వలన మీ సమస్యను పరిష్కరించలేకపోతే, వాటిని వదిలించుకోవడానికి పాడియాట్రిస్ట్ లేదా GP ఈ క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను సిఫారసు చేయవచ్చు: ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని వెచ్చని నీటిలో నానబెట్టండి, మీరు మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్‌ను గోరువెచ్చని నీటిలో నానబెట్టవచ్చు. 15-20 నిమిషాలు లేదా చర్మం మృదువైనంత వరకు. ఉపరితలాన్ని ఫైల్ చేయండి లేదా ప్యూమిస్ చేయండి మీరు ప్యూమిస్ రాయిని ఉపయోగించి మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్‌ను ఫైల్ చేయవచ్చు. ముందుగా మీరు ప్యూమిస్ స్టోన్‌ను గోరువెచ్చని నీటిలో కొంతసేపు నానబెట్టి, ఆపై మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్‌ను ఫైల్ చేయడానికి వృత్తాకారంలో లేదా పక్కకి కదలికలో సున్నితంగా ఉపయోగించాలి. చాలా చర్మాన్ని తీసివేయవద్దు, మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరియు చర్మాన్ని అధికంగా ఫైల్ చేయకూడదు, ఎందుకంటే ఇది రక్తస్రావం మరియు సంక్రమణకు కూడా దారితీయవచ్చు. కాలిగోళ్లను కత్తిరించి ఉంచండి, పొడవాటి గోళ్లు మీ షూకి వ్యతిరేకంగా నెట్టవచ్చు, దీనివల్ల కాలక్రమేణా మొక్కజొన్న ఏర్పడుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని తొలగించడానికి మీ గోళ్ళను కత్తిరించండి. పాడింగ్ ఉపయోగించండి మీరు మొక్కజొన్నను బూట్లతో సంబంధాన్ని ఏర్పరచకుండా నిరోధించడానికి డోనట్-ఆకారపు అంటుకునే ప్యాడ్‌లతో చుట్టవచ్చు. అదేవిధంగా కాల్లస్‌ల కోసం, మీరు ఒత్తిడి లేదా మరింత చికాకును తగ్గించడానికి మోల్స్‌కిన్‌తో ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని కుషన్ చేయవచ్చు. మీరు మోల్స్కిన్, గొర్రె ఉన్ని, ఫీల్డ్ లేదా ఫోమ్‌తో “డోనట్” కూడా తయారు చేయవచ్చు. చాలా మందుల దుకాణాలు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను కుషన్ చేయడానికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తాయి. సరిగ్గా అమర్చిన బూట్లు ధరించడం బిగుతుగా ఉండే బూట్లు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లకు ప్రధాన కారణం. తక్కువ మడమల బూట్లు ధరించడం మరియు చాలా వదులుగా లేదా బిగుతుగా లేని బూట్లు ఎంచుకోవాలని సూచించబడింది. ఇది మొదటి స్థానంలో సమస్యను కలిగించిన చికాకును తగ్గిస్తుంది. చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ చేయండి మాయిశ్చరైజింగ్ లోషన్ లేదా సాలిసిలిక్ యాసిడ్, అమ్మోనియం లాక్టేట్ లేదా యూరియాతో క్రీమ్ ఉపయోగించండి. ఈ పదార్ధాలు క్రమంగా హార్డ్ కార్న్స్ మరియు కాలిస్లను మృదువుగా చేస్తాయి.

మీరు మొక్కజొన్నలు మరియు కాల్లస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే. ఇక్కడ నొక్కండి

మొక్కజొన్నల యొక్క సమస్యలు మొక్కజొన్నలు చిన్న ఆరోగ్య సమస్యగా కనిపించినప్పటికీ, సరైన సమయంలో చికిత్స చేయకపోతే అవి తీవ్ర రూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

సంక్లిష్టతలలో ఇవి ఉండవచ్చు: నొప్పి టినియా పెడిస్ (సాధారణంగా కాలి మధ్య ప్రారంభమయ్యే ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్) వ్రణోత్పత్తి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ ఆస్టియోమైలిటిస్

శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: డిజిటల్ వాపు తిమ్మిరి ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్లాపీ లేదా ఫ్లైల్ బొటనవేలు వైకల్యం పునరావృతం జాయింట్ మరియు కాలి దృఢత్వం

మీరు కీళ్ల నొప్పుల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే. ఇక్కడ నొక్కండి

మొక్కజొన్నలకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మొక్కజొన్నకు చికిత్స చేసే సంప్రదాయ పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స ఉంటుంది. కానీ ఇది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు, ఎందుకంటే మొక్కజొన్నలు పునరావృతమయ్యే ధోరణిని కలిగి ఉంటాయి.

అయితే, హోమియోపతి వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ప్రయత్నించవచ్చు. మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

మొక్కజొన్నలతో జీవించడం

సాధారణంగా మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిసస్ తీవ్రమైన సమస్య కాదు, కానీ ఈ చిన్న ఉపద్రవాలు రోజువారీ పనికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, వాటిని సకాలంలో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను నిర్వహించడానికి క్రింది సాధారణ వ్యూహాలు మరియు చిట్కాలను పరిగణించండి: తోటపని చేయడం లేదా బరువులు ఎత్తడం వంటి కొన్ని కార్యకలాపాలలో మునిగిపోతున్నప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించడం ద్వారా సాధారణంగా చేతులపై కాల్స్‌లను నిరోధించవచ్చు. బాగా సరిపోయే బూట్లు మరియు సాక్స్‌లను ధరించడం ద్వారా సాధారణంగా పాదాలపై కాల్స్‌లను నివారించవచ్చు. కాలి పెట్టె వెడల్పుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం ద్వారా పాదాలకు మొక్కజొన్నలను నివారించవచ్చు. గార్డెన్ స్పేడ్ లేదా రేక్ వంటి సాధనాలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించండి. మీరు మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలను ఘర్షణకు గురిచేస్తే తగిన ప్యాడింగ్ ధరించండి. ఉదాహరణకు, మీరు మీ మోకాళ్లపై కార్పెట్ వేస్తుంటే, మోకాలి ప్యాడ్‌లను ధరించండి.

పాడియాట్రిస్ట్ వారి సంభవనీయతను నిర్వహించగల మరియు నిరోధించగల మార్పులను చేయడంలో మీకు సహాయం చేయగలరు. అదనంగా, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో పాదాల సమస్యలు సాధారణం. మీరు ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్ సంబంధిత ఫుట్ సమస్యలను నివారించవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్ అని కూడా పిలువబడే మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం కూడా మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా, మధుమేహం నరాల దెబ్బతినవచ్చు, దీనిని డయాబెటిక్ న్యూరోపతి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది జలదరింపు మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది మరియు మీ పాదాలలో తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదాలలో అనుభూతిని కోల్పోయినప్పుడు, మీ గుంట లోపల ఒక గులకరాయి లేదా మీ పాదంలో పొక్కు కనిపించకపోవచ్చు, ఇది కోతలు మరియు పుండ్లకు దారితీస్తుంది. ఈ కోతలు మరియు పుండ్లు కూడా సోకవచ్చు. అందువల్ల, డయాబెటిక్ రోగులకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చాలా ముఖ్యం.

మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు ప్రతిరోజూ చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను తనిఖీ చేయండి. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను కడగాలి. మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను సున్నితంగా స్మూత్ చేయండి. మీ గోళ్ళను నేరుగా అడ్డంగా కత్తిరించండి. అన్ని సమయాల్లో బూట్లు మరియు సాక్స్ ధరించండి. వేడి మరియు చలి నుండి మీ పాదాలను రక్షించండి. ప్రతి ఆరోగ్య సంరక్షణ సందర్శనలో పాదాల తనిఖీని పొందండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను తొలగించవచ్చా? మొక్కజొన్న మరియు కాల్లస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఎక్కడ ఉన్నాయి? మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్ బాధాకరంగా ఉంటుందా? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్ దురద చేస్తాయా? ప్రస్తావనలు corns మరియు calluses చికిత్స ఎలా [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను ఎలా చికిత్స చేయాలి [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Calluses మరియు corns [ఇంటర్నెట్]. హార్వర్డ్ హెల్త్. 2015 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్ [ఇంటర్నెట్]. డెర్మ్ నెట్. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హార్డ్‌వేర్ M. కాల్లస్ ప్రమాదాలు మరియు వాటిని ఎలా నిరోధించాలి [ఇంటర్నెట్]. పాడియాట్రి సెంటర్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కార్న్స్ - స్టాట్‌పెర్ల్స్ - NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. మొక్కజొన్నలు [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఫ్రీమాన్ DB. మెకానికల్ హైపర్‌కెరాటోసిస్ [ఇంటర్నెట్] ఫలితంగా కార్న్స్ మరియు కాల్సస్. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2002 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: శోధన ప్రచురణలు | పరిశోధన ద్వారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డయాబెటిస్ & ఫుట్ సమస్యలు [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కిరణ్ పనేసర్ BPS(H). కార్న్స్ మరియు కాల్సస్: సాధారణ కెరాటోటిక్ గాయాలు [ఇంటర్నెట్] యొక్క అవలోకనం. US ఫార్మసిస్ట్ – ది లీడింగ్ జర్నల్ ఇన్ ఫార్మసీ. 2014 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మౌరర్ DM, రేమండ్ TJ, డేవిస్ BN. డిప్రెషన్: స్క్రీనింగ్ మరియు డయాగ్నసిస్ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2018 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Dinulos JGH. కాల్సస్ మరియు కార్న్స్ - చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 14]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హోమ్ - PMC - NCBI [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 14]. నుండి అందుబాటులో:

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

యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను వెజినల్ థ్రష్, వెజినల్ కాన్డిడియాసిస్, వల్వోవాజినల్ కాన్డిడియాసిస్, క్యాండిడల్ వాజినైటిస్ మరియు జెనిటల్ కాన్డిడియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. స్త్రీలకు సాధారణంగా యోని ప్రాంతంలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ ప్రాంతంలో కాండిడా అనే శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే ఈస్ట్ పెరుగుదలకు అనువైన పరిస్థితులు ఉంటాయి.

యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల యోని మరియు వల్వా, యోని ఓపెనింగ్ వద్ద ఉన్న కణజాలం యొక్క చికాకు, ఉత్సర్గ మరియు తీవ్రమైన దురద ఏర్పడుతుంది. ఇది వారి జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో 4 మంది స్త్రీలలో 3 మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కాటన్ లోదుస్తులు ధరించడం మరియు తడి స్నానపు సూట్లను మరియు చెమటతో కూడిన దుస్తులను వెంటనే మార్చడం ద్వారా సంక్రమణను నివారించవచ్చు.

ఎవరైనా ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది, అయితే ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులలో గర్భిణీ స్త్రీలు, హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాలు వాడతారు, కొన్ని యాంటీబయాటిక్‌లు తీసుకుంటారు లేదా మధుమేహం లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి.

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ వైద్య చరిత్రను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మరియు శారీరక పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా చేయవచ్చు. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి యోని నుండి ఉత్సర్గ నమూనా అవసరం. ఈ సంక్రమణ చికిత్స సాధారణంగా యాంటీ ఫంగల్ లేపనాలు లేదా క్రీములతో చేయబడుతుంది. సాధారణంగా 25-34 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత మహిళల శరీర భాగాలు (లు) యోనిని అనుకరించే పరిస్థితులు లైకెన్ స్క్లెరోసస్ లైకెన్ ప్లానస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పెల్విక్ పరీక్ష pH పరీక్ష న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) చికిత్స కోసం కాండిడా డైట్ సప్లిమెంట్స్ కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు యాంటీ ఫంగల్ మందులు: మైకోనజోల్, టెర్కోనజోల్, కెటోకానజోల్, ఫ్లూకోనజోల్ & ఇట్రాకోనజోల్ స్పెషలిస్ట్స్ గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి మధ్యస్తంగా ఉండవచ్చు మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: దురద మరియు చికాకు ఎరుపు మరియు చికాకు రాష్ వైట్, మరియు కాటేజ్ చీజ్‌ను పోలి ఉండే మందపాటి ఉత్సర్గ

లక్షణాల తీవ్రత చికిత్స చేయని కాలం యొక్క పొడవుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు సుదీర్ఘకాలం ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా వదిలేస్తే అది ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు మరింత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:

యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గకు దారితీస్తుంది (మందపాటి, తెలుపు, వాసన లేని యోని ఉత్సర్గ కాటేజ్ చీజ్ రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది) యోని యొక్క దురద లేదా పుండ్లు పడడం యోనిలో దద్దుర్లు లైంగిక సంపర్కం సమయంలో నొప్పి నీటి యోని ఉత్సర్గ నొప్పి లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంట

ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా మీకు ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉంటే, ఇది వంటి లక్షణాలతో కూడిన సంక్లిష్టమైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీయవచ్చు:

సంవత్సరానికి నిరంతర లేదా అనేక ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు వాపు లేదా చికాకు కలిగించే యోని కణజాలం దురద పగుళ్లు, కన్నీళ్లు లేదా పుండ్లు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కారణాలు

చాలా మందిలో, కాండిడా ఫంగస్ ప్రమాదకరం కాదు. అయినప్పటికీ, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించడానికి కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. హార్మోన్ల మార్పులు హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి సెక్స్ హార్మోన్లలో అసమతుల్యత, యోనిలోని ఫంగస్ మరియు ఇతర బాక్టీరియాల సమతుల్యతను ప్రభావితం చేయవచ్చు, దీనివల్ల ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో, బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మరియు మెనోపాజ్ సమయంలో కూడా జరగవచ్చు (మీరు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ లేదా హెచ్‌ఆర్‌టి తీసుకుంటే) 2. మధుమేహం   
అనియంత్రిత మధుమేహం ఉన్న మహిళల్లో, యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అదనపు గ్లూకోజ్ ఈస్ట్‌కు ఆహార మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది. . అలాగే, వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్ల మధ్య, రొమ్ముల కింద మరియు లైంగిక అవయవాలలో లేదా చుట్టుపక్కల వంటి ఏదైనా వెచ్చని, తేమతో కూడిన చర్మంలో శిలీంధ్రాలు పెరుగుతాయి. 3. పేలవమైన పరిశుభ్రత పేలవమైన పరిశుభ్రత మరియు అరుదుగా స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం యొక్క పగుళ్లలో ఈస్ట్ పేరుకుపోతుంది. ఇది చెమట మరియు తేమతో కూడిన చర్మంలో ఈస్ట్ వృద్ధిని అనుమతిస్తుంది, ఇది సంక్రమణకు దారితీస్తుంది. 4. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు చాలా బిగుతుగా ఉండే లోదుస్తులతో సహా లేదా చర్మం ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి అనుమతించని బట్టతో తయారు చేయబడిన బట్టలు ఈస్ట్ పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. 5. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ HIV సంక్రమణ వంటి రుగ్మత కారణంగా రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ లేదా స్టెరాయిడ్స్ మరియు కీమోథెరపీ వంటి రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణిచివేసే మందులు ఈస్ట్ మరియు ఫంగస్ తనిఖీ లేకుండా పెరిగే అవకాశాలను సృష్టిస్తాయి, దీని వలన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. 6. మందులు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయవచ్చు, ఈస్ట్ పెరగడానికి ఖాళీని వదిలివేస్తుంది. కొన్ని పరిస్థితులలో, మందులు తీసుకోవడం అవసరం మరియు దుష్ప్రభావాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తాయి మరియు అందువల్ల ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడవచ్చు.

ప్రత్యేకించి, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కీళ్లనొప్పులు, ఆస్తమా, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు మరియు అలెర్జీ ప్రతిచర్యల చికిత్సలో కాన్డిడియాసిస్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ (TNF) ఇన్హిబిటర్స్ వంటి మందులు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సోరియాసిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల చికిత్సలో హిస్టోప్లాస్మోసిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. ఇది హిస్టోప్లాస్మా అనే ఫంగస్ వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ముఖ్యంగా పెద్ద మొత్తంలో పక్షి లేదా గబ్బిలం రెట్టలను కలిగి ఉన్న మట్టిలో నివసిస్తుంది. 7. లైంగిక సంపర్కం సాధారణం కానప్పటికీ, చురుకైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి అసురక్షిత జననేంద్రియ లేదా నోటి ద్వారా లైంగిక భాగస్వాములకు సంక్రమణను పంపవచ్చు. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడం లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైద్యం ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. 8. ఒత్తిడి కొనసాగుతున్న ఒత్తిడి వల్ల శరీరం కార్టిసోల్ స్థాయిలను అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను పొడిగించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మరియు తగ్గిన యాంటీఆక్సిడెంట్ సామర్థ్యం రెండూ పునరావృతమయ్యే యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు ప్రమాద కారకాలు. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాద కారకాలు

యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రమాద కారకాలలో స్త్రీలు ఉన్నారు: గర్భిణులు గర్భనిరోధక మాత్రలు వంటి హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాలను వాడండి అనియంత్రిత మధుమేహం కలిగి ఉన్నారా లేదా ఇటీవల యాంటీబయాటిక్స్ లేదా స్టెరాయిడ్స్ వంటి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులు తీసుకోవడం లేదా కీమోథెరపీ సమయంలో ఉపయోగించినవి HIV సంక్రమణ కారణంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ

యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, సాధారణ రోగనిర్ధారణ దశల్లో ఇవి ఉంటాయి: 1. వైద్య చరిత్ర ఒక వైద్యుడు అన్ని స్పష్టమైన లక్షణాలు, తీవ్రత స్థాయి, ఒక వ్యక్తి లక్షణాలను అనుభవిస్తున్న సమయ వ్యవధిని చర్చిస్తారు మరియు పూర్తి వైద్య చరిత్రను కూడా నమోదు చేస్తారు. ఇప్పటి వరకు. 2. శారీరక పరీక్ష యోని మడతలపై దద్దుర్లు కనిపించడం మరియు శరీరం నుండి ఎర్రబడిన చర్మం దద్దుర్లు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వికృతమైన తెల్లటి ఉత్సర్గకు కారణమవుతుంది. అయినప్పటికీ, యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి ఒక్క ఉత్సర్గ సరిపోదు. యోని స్రావాలలో ఈస్ట్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ తప్పనిసరిగా కొన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలను కూడా నిర్వహించాలి. 3. ల్యాబ్ పరీక్షలు మీ లక్షణాల స్థానాన్ని బట్టి పరీక్ష రకం ఆధారపడి ఉంటుంది: ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే ఫంగస్ రకాన్ని గుర్తించడానికి యోని ద్రవం యొక్క నమూనాను నిర్ధారించడం ప్రామాణిక పరీక్ష. ఫంగస్‌ను గుర్తించడం వలన పునరావృతమయ్యే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు మరింత ప్రభావవంతమైన చికిత్సను సూచించడానికి వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష క్లూ కణాల కోసం చూస్తుంది (బాక్టీరియాతో నిండిన యోని కణాలు). గ్రామ్ స్టెయినింగ్ సాధారణంగా చెడు బ్యాక్టీరియా నుండి మంచి బ్యాక్టీరియాను వేరు చేయడానికి నిర్వహిస్తారు, ఈ ప్రయోగశాల పరీక్ష యోని వృక్షజాలంలో అసమతుల్యతను తనిఖీ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పరిధిని తనిఖీ చేయడానికి పెల్విక్ పరీక్ష జరుగుతుంది. యోని ఆమ్లతను తనిఖీ చేయడానికి pH పరీక్ష చేయబడుతుంది. ఇది pH స్కేల్‌లో మీ యోని ఎంత ఆమ్ల లేదా ఆల్కలీన్‌గా ఉందో కొలుస్తుంది. ఒక ఆరోగ్యకరమైన యోని pH పరిధి 3.8 నుండి 4 మధ్య ఉంటుంది మరియు మధ్యస్తంగా ఆమ్లంగా ఉంటుంది, తద్వారా ఇది బ్యాక్టీరియాతో చురుకుగా పోరాడగలదు. మీ యోని pH 4 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఇది తక్కువ ఆమ్లంగా ఉంటుంది, బ్యాక్టీరియా మరియు ఈస్ట్ వృద్ధి చెందడం సులభం చేస్తుంది. మీరు దురద, మంట మరియు అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కొంటుంటే మరియు మీ యోనిలో pH 4.5-5.0 ఉంటే, మీరు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు. 4. పరమాణు పరీక్షలు న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) పరీక్ష నమూనాలలో DNA లేదా RNA యొక్క చిన్న మొత్తాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పరీక్ష చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఉన్నప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు మరియు ఇతర వ్యాధికారకాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. నాట్ పరీక్ష కోసం మూత్రం నమూనా సేకరించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే దానికంటే ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి తక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.   
ఒక సంస్కృతి పరీక్ష ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఖచ్చితంగా నిర్ధారిస్తుంది, ఇది శుభ్రముపరచు సహాయంతో యోని నుండి కణాలను సంగ్రహించడం ద్వారా చేయబడుతుంది మరియు అందువల్ల ఈస్ట్ పెరుగుదలకు సరైన శుభ్రమైన మాధ్యమాన్ని అందిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే, ఈస్ట్ పెరుగుతుంది మరియు లేకపోతే, మాధ్యమంలో పెరుగుదల కనిపించదు. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ

1. వేడి లేదా తేమను పట్టుకోని కారణంగా శ్వాసక్రియలో ఉండే లోదుస్తులను ధరించడం కాటన్ ఉత్తమ ఎంపిక. ఇది మిమ్మల్ని పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు యోని లేదా జననేంద్రియ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించవచ్చు.
2. వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి జీన్స్, స్కర్టులు, లోదుస్తులు, యోగా ప్యాంట్లు మరియు టైట్స్ వంటి చాలా బిగుతుగా ఉండే బట్టలు ధరించడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది మరియు ప్రైవేట్ భాగాల చుట్టూ తేమ పెరుగుతుంది. అందువలన, ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అవకాశాలను పెంచుతుంది.
3. డౌచింగ్ మానుకోండి ఆమ్ల వాతావరణం అంటువ్యాధులు లేదా చికాకు నుండి యోనిని రక్షిస్తుంది. డౌచెస్ వంటి స్త్రీలింగ పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులు అంటువ్యాధులతో పోరాడగల కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడం ద్వారా యోనిలోని బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి.
4. తడి బట్టలను వెంటనే మార్చడం స్విమ్మింగ్ తర్వాత తడి స్నానపు సూట్‌లో కూర్చోవడం లేదా జిమ్ తర్వాత తడిగా ఉన్న వర్కౌట్ బట్టలు వేయడం మంచిది కాదు, ఎందుకంటే తేమ మరియు తడి బట్టలు ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే బలమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.
5. యాంటీబయాటిక్స్ వాడకాన్ని పరిమితం చేయడం జలుబు మరియు ఫ్లూ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయవచ్చు, ఈస్ట్ పెరగడానికి ఖాళీని వదిలివేస్తుంది.
6. మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ఋతు చక్రం సమయంలో, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. శానిటరీ నాప్‌కిన్‌లు, టాంపాన్‌లు మరియు లోదుస్తులను మార్చడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా పునరావృతమయ్యే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి వ్యక్తిని కాపాడుతుంది.
7. మధుమేహం మరియు అధిక రక్తపోటును నిర్వహించడం రక్తపోటు 250 mg/dL కంటే ఎక్కువగా ఉండే ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు వ్యవధి ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది; ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మరియు ఒత్తిడిని నివారించడం ద్వారా దీనిని నియంత్రించవచ్చు. చక్కెర తీసుకోవడంపై నిఘా ఉంచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించవచ్చు.
8. ప్రోబయోటిక్స్ తాగడం మరియు పెరుగు తినడం ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియా మరియు ఈస్ట్ యొక్క క్రియాశీల ప్రత్యక్ష సంస్కృతిని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి శరీరం యొక్క వృక్షజాలాన్ని తిరిగి నింపడంలో మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్‌తో సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం కూడా వాటిని నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు.

యోని ఇన్ఫెక్షన్లు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. వాటిని మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి ఇక్కడ మరికొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

సాధారణ అభ్యాసకుడు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు చికిత్సను ప్రారంభించవచ్చు. అతను/ఆమె తదుపరి అంచనా కోసం నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. గైనకాలజిస్టులు (యోని ఉత్సర్గ, దురద మరియు మూత్రవిసర్జన సమయంలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను తనిఖీ చేయడానికి యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను తనిఖీ చేయడంలో నిపుణులు). కాండిడా నిపుణులు (ఒక ఫంక్షనల్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్, పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్ల వెనుక కారణం లేదా కారణాన్ని కనుగొనడం).

మీరు ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స వయస్సు, మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు సంక్రమణ ఎంత విస్తృతంగా ఉంది మరియు మీ చికిత్సను నిర్ణయించడానికి ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది సంక్రమణ సాధారణమైనదా లేదా సంక్లిష్టమైనదా అనే దానిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సులభంగా అందుబాటులో ఉండే నోటి లేదా యోని యాంటీ ఫంగల్ మందులను ఉపయోగించి ఒక వారంలో క్లియర్ చేయబడతాయి, అయితే సంక్లిష్టమైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు సాధారణ అభ్యాసకుడి సహాయంతో చికిత్స చేయాలి. యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్ మరియు మందుల కోర్సు 7 నుండి 14 రోజులు అవసరం. చికిత్స లక్ష్యం: శరీరంలో కాండిడా పెరగలేని సహజ వాతావరణాన్ని సృష్టించడం ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని సరిచేయడానికి అవసరమైన కీలక పోషకాలను శరీరానికి అందించడం 1. కాండిడా ఆహారం తప్పనిసరిగా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్, తక్కువ చక్కెర, మంచి ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే శోథ నిరోధక ఆహారం. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించడానికి ఆహారంలో చేర్చవలసిన మరియు నివారించాల్సిన ఆహారాలు క్రిందివి. ప్రోటీన్: ఇది కాండిడా డైట్‌లో తప్పనిసరి భాగం. ప్రోటీన్లు మరియు గుడ్లు యొక్క లీన్ కట్స్ ప్రోటీన్ మూలాలలో ముఖ్యమైన భాగం. సమస్యాత్మక ఆహారాలను తొలగించండి: ముందుగా, మీరు కాండిడాకు ఆహారం ఇచ్చే ఆహారాలను మీ ఆహారం నుండి తీసివేయాలి మరియు మీ శరీరంలో వృద్ధి చెందేలా ప్రోత్సహించాలి. చక్కెర, తెల్ల పిండి, ఈస్ట్ మరియు ఆల్కహాల్ వంటి ఆహారాలు కాండిడా పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయని నమ్ముతారు. ఆహారం ప్రధానంగా కూరగాయలు మరియు బ్రౌన్ రైస్ మరియు మిల్లెట్ వంటి గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాలపై కేంద్రీకృతమై ఉండాలి. తక్కువ చక్కెర పండ్లు మాత్రమే: కొన్ని సమయాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ గరిష్ట స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, పండ్లు తినడం మానుకోండి ఎందుకంటే పండ్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, అవి చక్కెరగా మార్చబడతాయి, ఇది ఈస్ట్ పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. బెర్రీలు, నిమ్మ, నిమ్మ, ఆకుపచ్చ ఆపిల్ మరియు అవకాడో వంటి ఎంపిక చేసిన పండ్లను మాత్రమే విశ్వసించవచ్చు. ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చండి: దోసకాయ, బచ్చలికూర, తోటకూర, మరియు క్యాప్సికం వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు క్యాండిడా డైట్ ప్లాన్‌లో చేర్చబడ్డాయి. అన్ని కూరగాయలు తాజాగా మరియు పచ్చిగా తీసుకోవాలి. పులియబెట్టిన ఆహారాలు: కిణ్వ ప్రక్రియ అనేది అన్ని కార్బోహైడ్రేట్లను సేంద్రీయ ఆమ్లాలుగా మార్చే ప్రక్రియ. పులియబెట్టిన ఆహారానికి పెరుగు ఉత్తమ ఉదాహరణ. మీకు కాండిడా ఉంటే, పులియబెట్టిన ఆహారాలు ఉత్తమమైనవి, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిది. అన్ని పానీయాలను నీటితో భర్తీ చేయడం: కాండిడా డైట్‌ను అనుసరిస్తున్నప్పుడు, అన్ని పానీయాలను మంచినీటితో భర్తీ చేయడం ఉత్తమం. చక్కెర ఉన్న పానీయాలు, ఫిజీ డ్రింక్స్, పండ్ల రసాలు, మిల్క్‌షేక్‌లు మరియు టీ మరియు కాఫీ వంటి వేడి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. కెఫిన్ తీసుకోవడం కూడా పరిమితం చేయాలి ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. 2. యాంటీ-కాండిడా సప్లిమెంట్స్ ప్రోబయోటిక్స్: ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా కాండిడా మరియు సాధారణంగా ఈస్ట్ పెరుగుదలను నియంత్రించే స్నేహపూర్వక జీవుల మధ్య గట్ ఫ్లోరా అసమతుల్యత ఫలితంగా ఉంటాయి. ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్స్ ఈ అసమతుల్యతలను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన జీవులతో ప్రేగులను నింపడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు పెరుగు మరియు కేఫీర్ (ఒక పులియబెట్టిన పాల పానీయం, ఇది పెరుగు కంటే ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మంచి మూలం, మరియు లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు తరచుగా ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా కేఫీర్ తాగవచ్చు). ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ఇతర ఉదాహరణలు సాంప్రదాయ మజ్జిగ, మరియు కొన్ని రకాల జున్ను ప్రోటీన్, కాల్షియం మరియు విటమిన్ B12 యొక్క గొప్ప మూలం. యాంటీ ఫంగల్ సప్లిమెంట్స్: యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ-కాండిడా సప్లిమెంట్స్ శరీరంలోని కాండిడా మరియు ఈస్ట్‌లను ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా చంపే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. కాండిడా మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం యాంటీ ఫంగల్ మరియు మూలికల జాబితాలో టీ ట్రీ ఆయిల్, ఒరేగానో ఆయిల్ మరియు కొబ్బరి నూనె ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యాలు మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉండే ఎచినాసియా మరియు ఆస్ట్రగాలస్ వంటి సహజ పదార్ధాలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. 3. మందులు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స మీ ఇన్ఫెక్షన్ల తీవ్రత మరియు ఫ్రీక్వెన్సీపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలు మరియు అరుదైన ఎపిసోడ్‌ల కోసం, మీ వైద్యుడు సిఫారసు చేయవచ్చు: మూడు నుండి ఏడు రోజుల పాటు స్వల్పకాలిక యోని చికిత్స, ఇది సాధారణంగా సంక్రమణను తొలగిస్తుంది. ఈ మందులు లేపనాలు, క్రీములు, మాత్రలు మరియు సుపోజిటరీల రూపంలో లభిస్తాయి. సాధారణ ఉదాహరణలు మైకోనజోల్ మరియు టెర్కోనజోల్. యాంటీ ఫంగల్‌లను ఒకే డోస్ ఫ్లూకోనజోల్‌గా మౌఖికంగా తీసుకోవచ్చు లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) అందుబాటులో ఉన్న ఒక రోజు లేదా 3-రోజుల నియమావళిలో ఇంట్రావాజినల్‌గా వర్తించవచ్చు.

తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు తరచుగా వచ్చే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం, మీ వైద్యుడు సిఫారసు చేయవచ్చు: లాంగ్-కోర్సు యోని థెరపీని రెండు వారాల పాటు తీసుకుంటారు, తర్వాత వారానికి ఒకసారి ఆరు నెలలు. చికిత్సలో ఇంట్రావాజినల్ అజోల్ థెరపీ ఉంటుంది, ఇది అనేక ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స యొక్క మొదటి లైన్. వారు తరచుగా వారాల నుండి నెలల వరకు నిర్వహించబడతారు. కెటోకానజోల్, ఫ్లూకోనజోల్ మరియు ఇట్రాకోనజోల్ వంటి ఓరల్ అజోల్ మందులు దైహిక యాంటీ ఫంగల్ థెరపీలో ప్రధాన పురోగతిని సూచిస్తాయి. సంక్లిష్టమైన ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, ఫ్లూకోనజోల్ 150 mg యొక్క నిర్వహించబడే మోతాదు పెరుగుతుంది, ఎందుకంటే ఇది ప్రతి 3 రోజులకు ఒకసారి మూడు మోతాదులకు మౌఖికంగా ఇవ్వబడుతుంది. అజోల్-రెసిస్టెంట్ థెరపీ యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, డాక్టర్ మీ యోనిలోకి చొప్పించిన బోరిక్ యాసిడ్ క్యాప్సూల్‌ను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ ఔషధం మౌఖికంగా తీసుకుంటే ప్రాణాంతకం కావచ్చు మరియు సాధారణ యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లకు నిరోధక కాండిడా ఫంగస్ చికిత్సకు మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

అనేక సందర్భాల్లో, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను సులభంగా మరియు విజయవంతంగా ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులు లేదా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో చేయబడుతుంది.

1. బోరిక్ యాసిడ్ ఇది తేలికపాటి యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలతో కూడిన శక్తివంతమైన యాంటిసెప్టిక్, ఇది ఇతర నివారణలకు నిరోధకంగా ఉండే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుంది.

చిట్కా: కొన్ని బోరిక్ యాసిడ్‌ను నీటితో కరిగించి, ప్రభావిత ప్రాంతానికి పలుచన ద్రావణాన్ని వర్తింపజేయండి మరియు దానిని శుభ్రం చేయండి. ఇలా రెండు వారాల పాటు చేస్తే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి బయటపడవచ్చు.

1. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నివారణలలో ఒకటి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ బాత్. వెనిగర్ యొక్క ఆమ్ల భాగం ఈస్ట్‌తో సహా ఏదైనా హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను తొలగిస్తుంది.

చిట్కా: కొద్దిగా వెనిగర్ జోడించడం ద్వారా వేడి స్నానం తయారు చేయవచ్చు. ఈ స్నానంలో మీ శరీరాన్ని ఒక గంట పాటు నానబెట్టండి, ఇది చర్మపు చికాకు మరియు దురదను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. టీ ట్రీ ఆయిల్ ఇది శిలీంధ్రాలు, బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్‌లను చంపడానికి ఉపయోగించే ముఖ్యమైన నూనె. ఈ నూనె శక్తివంతమైన మరియు సమర్థవంతమైన సహజ యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: ఆర్గానిక్ టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను నీటితో లేదా ఒక టీస్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌తో కరిగించి, పలచబరిచిన నూనెను చర్మం ప్రభావిత ప్రాంతంపై రోజుకు చాలాసార్లు రుద్దండి.

1. కొబ్బరి నూనె ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమైన శిలీంధ్రాలను చంపే ప్రభావవంతమైన యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనె యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు సహాయపడుతుంది మరియు ప్రభావిత ప్రాంతానికి నేరుగా వర్తించవచ్చు.

చిట్కా: సమాన పరిమాణంలో కొబ్బరి నూనె మరియు దాల్చిన చెక్క నూనె మిశ్రమాన్ని తయారు చేయండి. ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలను నియంత్రించడానికి ప్రభావిత చర్మ ప్రాంతానికి దీన్ని వర్తించండి.

1. కలేన్ద్యులా ఇది ఒక రకమైన హెర్బ్, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: రెండు నుండి మూడు కలేన్ద్యులా ఆకులను చూర్ణం చేయవచ్చు, చూర్ణం చేసిన ఆకులను సోకిన ప్రదేశంలో సమయోచితంగా వర్తించండి. ఇలా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేయవచ్చు.

1. క్రాన్బెర్రీస్ యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమైన శిలీంధ్రాలతో పోరాడటానికి ఉపయోగించవచ్చు.

చిట్కా: చక్కెర లేకుండా క్రాన్బెర్రీ జ్యూస్ తాగడం, రోజుకు చాలా సార్లు వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తక్కువ సమయంలో సమర్థవంతమైన ఫలితాలను అందిస్తుంది.

1. యోగర్ట్ లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్, పెరుగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా యొక్క స్నేహపూర్వక జాతి, శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలను నియంత్రిస్తుంది.

చిట్కా: సాదా, తియ్యని పెరుగును రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. పెరుగును జోడించడం వల్ల గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరంలో ఈస్ట్‌ను తగ్గిస్తుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సమస్యలు

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించే కొన్ని సమస్యలు: 1. ఇతర అవయవాలకు వ్యాప్తి చెందడం   
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించడం. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈస్ట్ కణాలు రక్తంలోకి ప్రవేశించి, అనేక ఇతర అవయవాలకు చేరుకుంటాయి, ఇది ఎండోకార్డిటిస్, మెనింజైటిస్ మరియు ఆర్థరైటిస్ వంటి అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాండిడా వల్ల సాధారణంగా ప్రభావితమయ్యే అవయవాలు ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, గుండె, మెదడు, కీళ్ళు మరియు ప్రేగులు. 2. ప్రెగ్నెన్సీ కాంప్లికేషన్స్ కొన్ని సందర్భాల్లో, యోని ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు కొన్నిసార్లు గర్భధారణతో సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు ముందస్తు ప్రసవానికి గురవుతారు మరియు పొరల యొక్క ముందస్తు చీలికను అనుభవిస్తారు. 3. యూరినరీ ట్రాక్ట్ కాన్డిడియాసిస్ క్యాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర నాళానికి వ్యాపిస్తుంది. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అరుదైన సమస్యలలో ఒకటి మూత్రపిండ కాన్డిడియాసిస్. మూత్రపిండ కణాలకు రక్తం ద్వారా సంక్రమణ వ్యాప్తి కారణంగా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. 4. పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు ఒకసారి సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే, ఇన్‌ఫెక్షన్ మళ్లీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పునరావృతమయ్యే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఒక వ్యక్తి యొక్క శ్రేయస్సుకు విఘాతం కలిగిస్తాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణ లైంగిక కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తే, ఇది సంబంధంలో ఇబ్బందులను కూడా కలిగిస్తుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అనేక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఫంగస్‌ను తొలగించే బదులు కారణాల తొలగింపుపై ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సను నొక్కిచెబుతున్నాయి. 1. అరోమాథెరపీ అనేది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన దురద మరియు దద్దుర్లు వదిలించుకోవడానికి పువ్వులు, బెరడు, కాండం, ఆకులు, వేర్లు లేదా ఇతర భాగాల నుండి సేకరించిన సహజ నూనెలను ఉపయోగించడం.

టీ ట్రీ ఆయిల్ అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ఇది మరింత శక్తివంతమైన ఇన్ఫెక్షన్-పోరాట నూనెలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. లవంగం నూనె, ఒరేగానో నూనె మరియు లావెండర్ నూనె వంటి ఇతర నూనెలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. యోని ఇన్ఫెక్షన్ కోసం, 5 నుండి 8 చుక్కల ముఖ్యమైన నూనెను ఒక లీటరు నీటిలో కలపవచ్చు, ఈ మిశ్రమాన్ని యోని డౌచ్ చేయడానికి ఉపయోగించండి. 2. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం చైనీస్ ఔషధం ఆక్యుపంక్చర్, మూలికా చికిత్స, మరియు ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు శక్తి అసమతుల్యతలను సరిచేయడానికి మరియు శరీరం యొక్క రక్షణను మెరుగుపరచడానికి మార్గాలను అందిస్తాయి. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు చైనీస్ ఔషధం కూడా ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మరియు శరీరం యొక్క అసమతుల్యతను సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చనిపోయిన ఈస్ట్ ద్వారా విడుదలయ్యే అన్ని టాక్సిన్‌లను విడుదల చేయడానికి కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలకు సహాయపడుతుంది. 3. హెర్బల్ మెడిసిన్ అనేక మూలికలు అదనపు ఫంగస్‌ను పడగొట్టగలవు, మిగిలినవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాల కోసం గోల్డెన్‌సల్ సాధారణంగా ఉపయోగించే మూలికలలో ఒకటి, మరియు ఇది ఫంగస్ యొక్క పెరుగుదలను స్థిరీకరించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని కూడా నమ్ముతారు.

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను తొలగించడంలో ఉపయోగకరమైన ఇతర మూలికలు కలేన్ద్యులా, థైమ్, రోజ్మేరీ, చమోమిలే మరియు అల్లం. ఈ మూలికలను క్యాప్సూల్స్, మరియు ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా టీకి జోడించవచ్చు. 4. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం మైండ్/బాడీ మెడిసిన్ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కూడా శరీరంలో చాలా ఈస్ట్‌కు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల ధ్యానం ద్వారా మనస్సును రిలాక్స్ చేసి ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సామాజిక సమూహాలు మరియు కమ్యూనిటీలలో చేరడం మరియు సామాజిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మనస్సును మాడ్యులేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవించడం

మీకు తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటే, మీరు వాటిని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో చర్చించాలి. అయినప్పటికీ, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ రోగనిర్ధారణ యాంటీ ఫంగల్ మందులతో సంక్రమణను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడుతుందని మరియు తదుపరి చిక్కుల నుండి వ్యక్తిని రక్షించగలదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. వ్యక్తి రోగనిర్ధారణ మరియు దాని ఆరోగ్య చిక్కులను అర్థం చేసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. ప్రస్తుతం ఉన్న ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని అంచనా వేయడానికి మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడే సరైన చికిత్సను వ్యక్తి స్వీకరిస్తున్నాడో లేదో తెలుసుకోవడానికి రెగ్యులర్ చెకప్ అవసరం. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో సాధారణ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మూల్యాంకనం అవసరం, ఎందుకంటే ఎలివేటెడ్ షుగర్ లెవల్స్‌లో ఈస్ట్ పెరుగుతుంది. రుతువిరతి, గర్భం మరియు హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స కారణంగా ఏవైనా సాధ్యమయ్యే హార్మోన్ల మార్పుల గురించి చర్చ. ఈ మార్పులు హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి మరియు కాండిడా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఒక వ్యక్తిని ఉంచుతుంది. ఒక వ్యక్తి తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగి ఉంటే HIV/AIDS కోసం పరీక్ష అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క వైద్య పేరు ఏమిటి? యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడానికి ఏదైనా చేయవచ్చా? ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి కాదా? పునరావృతమయ్యే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి సంబంధించినవా? ప్రస్తావనలు Jeanmonod R, Jeanmonod D. Vaginal Candidiasis. [2021 జూలై 21న నవీకరించబడింది]. బొంగోమిన్ F, గాగో S, ఒలాడెల్ RO, డెన్నింగ్ DW. గ్లోబల్ మరియు మల్టీ-నేషనల్ ప్రాబల్యం ఆఫ్ ఫంగల్ డిసీజెస్-అంచనా ఖచ్చితత్వం. J శిలీంధ్రాలు (బాసెల్). 2017 అక్టోబరు 18. వాన్ కెసెల్ కె, అసెఫీ ఎన్, మర్రాజ్జో జె, ఎకెర్ట్ ఎల్. ఈస్ట్ వాగినిటిస్ మరియు బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ కోసం సాధారణ పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అబ్స్టెట్ గైనెకోల్ సర్వ్. 2003 మే. Cornu M, Goudjil S, Kongolo G, Leke A, Poulain D, Chouaki T, Sendid B. నియోనాటల్ ఇన్వాసివ్ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ కోసం (1,3)-β-D-గ్లూకాన్ అస్సే యొక్క మూల్యాంకనం. మెడ్ మైకోల్. 2018 జనవరి 1. వైట్ PL, ప్రైస్ JS, Cordey A, Backx M. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల మాలిక్యులర్ డయాగ్నోసిస్. కర్ర్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్ట్ రెప్. 2021;15. ఈస్ట్ సంక్రమణ. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ఇన్వాసివ్ కాన్డిడియాసిస్ చికిత్స. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). నవంబర్ 2020. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). ఆగస్టు 2021. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను బలహీనపరిచే మందులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC).డిసెంబర్ 2020.

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

కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్, మరియు ఆర్టెరియోస్క్లెరోటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ (CAD), కొరోనరీ ధమనులు (గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసేవి) ఫలకం లాంటి నిక్షేపాలతో సంకుచితం లేదా అడ్డుపడటాన్ని సూచిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండె కండరాలకు రక్త ప్రవాహానికి పరిమితి లేదా అడ్డంకికి దారితీస్తుంది. ఇది ఛాతీలో అసౌకర్యం (ఆంజినా), గుండెపోటు (కరోనరీ ఆర్టరీని ఆకస్మికంగా నిరోధించడం వల్ల), గుండె వైఫల్యానికి నెమ్మదిగా పురోగతి లేదా ప్రాణాంతక లయ భంగం కారణంగా ఆకస్మిక మరణం రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. కుటుంబ చరిత్ర, పెరుగుతున్న వయస్సు, అధిక రక్తపోటు, అసాధారణమైన కొలెస్ట్రాల్ ప్రొఫైల్, మధుమేహం, ఊబకాయం మరియు ధూమపానం CADకి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. CAD యొక్క నిర్వహణలో గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామ విధానం మరియు ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు ఉంటాయి. లక్షణాలు చికిత్సతో పాటు ప్రమాద కారకాలను నిర్వహించడానికి మందులు సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స సూచించబడవచ్చు.

సాధారణంగా 35 ఏళ్ల తర్వాత పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) కరోనరీ ధమనులను కలిగి ఉంటాయి గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచం: 20.1 మిలియన్ (2020) భారతదేశం: NA అనుకరించే పరిస్థితులు ఒక ఊపిరితిత్తుల సమస్య పల్మనరీ ఎంబాలిజం ఫ్లాపీ మిట్రల్ వాల్వ్ సిండ్రోమ్ ఆంజినా పెక్టోరిస్ వోల్ఫ్-పార్కిన్సన్-వైట్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: a. నాన్-ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు: ఛాతీ ఎక్స్-రే ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ స్ట్రెస్ టెస్ట్ (స్ట్రెస్ థాలియం) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ కార్డియాక్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కానింగ్ కరోనరీ కాల్షియం స్కోరింగ్ న్యూక్లియర్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ b. ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు : కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం

ల్యాబ్ పరీక్షలు : టోటల్ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (Tg) హై-డెన్సిటీ లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ హై సెన్సిటివిటీ C రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ లిపోప్రొటీన్ (a) Troponin పరీక్ష హోమోసిస్టీన్ B-రకం నాట్రీటిక్స్ : రక్తాన్ని పలుచగా చేసేవి: క్లోపిడోగ్రెల్, రివరోక్సాబాన్, టికాగ్రెలోర్, ఆస్పిరిన్ బీటా బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్, బిసోప్రోలోల్, మెటోప్రోలోల్ స్టాటిన్స్: రోసువాస్టాటిన్, ప్రవాస్టాటిన్, అటోర్వాస్టాటిన్ కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: అమ్లోడిపైన్, వెరాపామిల్, డిల్టియాజెమ్ నైట్రోరేట్. ACE నిరోధకాలు: రామిప్రిల్, లిసినోప్రిల్. 2. సర్జరీ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

ఆంజినా లేదా ఛాతీ నొప్పి CAD యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం. ధమనుల లోపల చాలా ఫలకం నిక్షేపాలు మరియు వాటిని ఇరుకైనప్పుడు ఆంజినా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆంజినా వంటి లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు- భారమైన ఒత్తిడి బిగించడం బర్నింగ్ అజీర్ణం గుండెల్లో చెమట

చాలా మందికి, గుండెపోటు అనేది వారికి CAD ఉందని మొదటి క్లూ. గుండెపోటు యొక్క కొన్ని లక్షణాలు- ఛాతీ నొప్పి లేదా ఆంజినా బలహీనత వికారం చల్లని చెమట చేతులు లేదా భుజంలో అసౌకర్యం శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది గుండె దడ

కాలక్రమేణా, CAD గుండె కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారి తీయవచ్చు, గుండె రక్తాన్ని పంపాల్సిన విధంగా పంపలేని ప్రాణాంతక పరిస్థితి.

మీరు ఆంజినా, గుండెల్లో మంట మరియు గుండెపోటు మధ్య గందరగోళంగా ఉన్నారా? కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి రకాలు తేడాను తెలుసుకోండి

కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి యొక్క వివిధ రూపాలు:

1. అబ్స్ట్రక్టివ్ కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. కొరోనరీ ధమనులు ఫలకం ఏర్పడటం వలన క్రమంగా ఇరుకైనప్పుడు ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. ధమని సంకుచితం కొద్దీ, అది చివరికి గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది.
2. నాన్‌బ్స్ట్రక్టివ్ కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇది ఫలకం ఏర్పడటం వల్ల వచ్చేది కాదు కానీ ఇతర కొరోనరీ ఆర్టరీ సమస్యల వల్ల సంభవిస్తుంది, తగని సమయాల్లో సంకోచం వంటి చిన్న ధమని శాఖలలో పనిచేయకపోవడం ధమని లైనింగ్‌కు నష్టం

గమనిక: ఈ రకమైన CAD మగవారి కంటే ఆడవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

1. కరోనరీ ఆర్టరీ యొక్క గోడలో కన్నీరు పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకున్నప్పుడు స్పాంటేనియస్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసెక్షన్ (SCAD) SCAD సంభవిస్తుంది. ఈ రూపం అనుకోకుండా గుండెపోటుగా ఉంటుంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి కారణాలు

అథెరోస్క్లెరోసిస్ లేదా కరోనరీ ధమనులలో ఫలకం క్రమంగా పెరగడం (గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే శరీరంలోని ప్రధాన రక్తనాళాలు) కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి కారణమవుతుంది.

కాలక్రమేణా, కొలెస్ట్రాల్, వ్యర్థ పదార్థాలు, కాల్షియం మరియు ఫైబ్రిన్ (రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడేవి)తో తయారైన ఈ ఫలకం కరోనరీ ధమనులను తగ్గిస్తుంది లేదా అడ్డుకుంటుంది. ఇది గుండెకు తగినంత రక్తం, ఆక్సిజన్ మరియు పోషకాలను సరఫరా చేయడానికి వారి పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఛాతీ నొప్పికి దారి తీస్తుంది మరియు గుండెపోటుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు

అనేక ప్రమాద కారకాలు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి దారి తీయవచ్చు. అవి స్థూలంగా సవరించలేని మరియు సవరించదగిన కారకాలుగా విభజించబడ్డాయి:

1. మార్పు చేయలేని ప్రమాద కారకాలు వంశపారంపర్య జన్యుపరమైన కారకాలు CAD యొక్క ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. CAD యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వయస్సు పురుషులు మరియు స్త్రీలలో 35 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత CAD ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

స్త్రీలతో పోలిస్తే లింగ పురుషులకు CAD వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ అయిన లిపోప్రొటీన్ (ఎ) మహిళల్లో కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సాక్ష్యం చూపించింది. 2. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు అధిక రక్తపోటు (అధిక రక్తపోటు) కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి అధిక రక్తపోటు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. ఇది 185/115 mm Hg కంటే ఎక్కువ ధమనులు మరియు ఇతర రక్త నాళాలలో రక్తపోటు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా? మీ ఇంటి సౌలభ్యం వద్ద మీ BPని తనిఖీ చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

అసాధారణ కొలెస్ట్రాల్ ప్రొఫైల్ అసాధారణమైన కొలెస్ట్రాల్ ప్రొఫైల్ లేదా మరింత ఖచ్చితంగా డైస్లిపిడెమియా. అనగా. రక్తంలో అధిక చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు LDL) మరియు తక్కువ మంచి కొలెస్ట్రాల్ (HDL) CAD అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. రక్తప్రవాహంలో ప్రసరించే అదనపు కొలెస్ట్రాల్ ధమనులను నిరోధించే ఫలకానికి ఆధారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది, ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్త సరఫరాను గుండెకు దోచుకుంటుంది. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ డయాబెటిస్ అనేది శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సాధారణ స్థాయి కంటే స్థిరంగా ఉండే పరిస్థితి. మధుమేహం లేని వారితో పోలిస్తే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పురుషులలో 2.5 రెట్లు ఎక్కువ మరియు స్త్రీలలో 2.4 రెట్లు ఎక్కువ. భారతదేశం ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని. మధుమేహం గుండె జబ్బులకు మాత్రమే కాకుండా ఇతర దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కూడా దారి తీస్తుంది. మధుమేహం, దాని వివిధ సమస్యలు మరియు వాటి నివారణ గురించి మా నిపుణుల చర్చను చూడండి.

ఊబకాయం ఊబకాయం కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి (CAD) అభివృద్ధి మరియు పురోగతిని పెంచుతుంది. CHD ఉన్న 80% మంది వ్యక్తులు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో ఉన్నారు.

అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం గుండె జబ్బులతో సహా అనేక రకాల వ్యాధులకు మూల కారణం. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

శారీరక శ్రమ లేకపోవడం నిశ్చల జీవనశైలి ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు, మరియు అధిక చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు మధుమేహం, CAD యొక్క అన్ని ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.

అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారం సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారంతో కూడిన ఆహారం ఊబకాయం మరియు అధిక చెడు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. దీని ఫలితంగా కొరోనరీ ధమనులలో అధిక ఫలకం ఏర్పడుతుంది, ఇది CADకి దారితీస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం మితమైన మరియు తీవ్రమైన విటమిన్ డి లోపం అధిక రక్తపోటు, CAD మరియు గుండె వైఫల్యంతో సహా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. విటమిన్ డి యొక్క వివిధ కారణాల గురించి మరియు దాని వాంఛనీయ స్థాయిల కోసం ఎప్పుడు పరీక్షించబడాలి అనే దాని గురించి చదవండి. ఒక్కసారి చూడు

అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చాలా మద్యం సేవించడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మహిళలు రోజుకు 1 డ్రింక్ కంటే ఎక్కువ తాగకూడదని మరియు పురుషులు రోజుకు 2 డ్రింక్స్ కంటే ఎక్కువ తాగకూడదని సిఫార్సు చేయబడింది. పొగాకు పొగాకు వాడకం మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ధూమపానం ధమనులలో ఫలకం నిక్షేపణను పెంచుతుంది మరియు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్ళే రక్తం యొక్క సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది CADకి ముందడుగు వేస్తుంది. ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి ఇప్పుడే కొనండి

పీరియాడోంటిటిస్ ఇది తీవ్రమైన చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్, ఇది దంతాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. పీరియాంటైటిస్ నోటి బాక్టీరియాకు శరీరాన్ని బహిర్గతం చేయగలదని పరిశోధన సూచించింది, ఇది రక్త నాళాలలో ఫలకం ఏర్పడటానికి మరియు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (CKD) దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (CKD) ఉన్న రోగులు హృదయనాళ వ్యవస్థ యొక్క వేగవంతమైన వృద్ధాప్యం కారణంగా కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

వాయు కాలుష్యం ఒక వ్యక్తి నాణ్యమైన గాలిని పీల్చినప్పుడు, కాలుష్య కారకాలు రక్తప్రవాహంలోకి, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా గుండెకు లోతుగా ప్రయాణిస్తాయి. ఇది గుండె మరియు రక్త ప్రసరణ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వాయు కాలుష్యానికి ఎక్కువ కాలం గురికావడం వల్ల రక్తనాళాలు అకాల వృద్ధాప్యానికి దారితీస్తాయని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. ఇది కరోనరీ ధమనులలో కాల్షియం యొక్క వేగవంతమైన నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తుంది, ఇది ఫలకం ఏర్పడటానికి మరియు CADకి ముందడుగు వేస్తుంది. నీకు తెలుసా? రోడ్డు ట్రాఫిక్ శబ్దం బహిర్గతం మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. 60 dB కంటే ఎక్కువ శబ్దం స్థాయిలకు గురికావడం పెద్దలలో కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధితో ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. అంతేకాకుండా, రాత్రిపూట ట్రాఫిక్ శబ్దం పునరావృత నిద్ర అంతరాయాలకు కారణమవుతుంది, ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్ల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి నిర్ధారణ

CAD సాధారణంగా శారీరక పరీక్ష మరియు సంబంధిత రోగనిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఒక వ్యక్తికి ఇప్పటికే ఛాతీ నొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు చల్లని చెమట వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయని అనుకుందాం; అలాంటప్పుడు, వైద్యుడు గుండె యొక్క ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ రేటు మరియు హృదయ స్పందన క్రమబద్ధతను పరిశీలిస్తాడు మరియు తదుపరి రోగ నిర్ధారణ కోసం వ్యక్తిని పంపుతాడు.

శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర

ఒక వైద్యుడు సాధారణంగా శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర ద్వారా CADని నిర్ధారిస్తారు. డాక్టర్ రక్తపోటు వంటి పారామితులను తనిఖీ చేస్తారు మరియు వైద్య చరిత్ర, జీవనశైలి మరియు కుటుంబ చరిత్ర (మీ జీవసంబంధమైన తల్లిదండ్రులు మరియు తోబుట్టువులలో గుండె జబ్బులు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి) గురించి అడుగుతారు. ఛాతీ నొప్పి మరియు దవడ, మెడ, ఎడమ చేయి లేదా వెనుక నొప్పి యొక్క లక్షణాలు అంచనా వేయబడతాయి. విశ్రాంతి సమయంలో మరియు కార్యకలాపాల విషయంలో శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని అంచనా వేస్తారు.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు గుండె పనితీరును అంచనా వేయడానికి మరియు CADని నిర్ధారించడానికి వైద్య నిపుణుడు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు:

1. నాన్-ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు ఛాతీ ఎక్స్-రే ఈ పరీక్ష మీ గుండెతో సహా ఛాతీ యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి తక్కువ మొత్తంలో రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG) ECG అనేది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని అంచనా వేయడానికి ఖర్చుతో కూడుకున్న మరియు సులభంగా అందుబాటులో ఉండే పరీక్ష. ఈ పరీక్ష గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ ఎకోకార్డియోగ్రఫీ అనేది గుండె యొక్క అల్ట్రాసౌండ్. ఈ నాన్‌వాసివ్ పరీక్ష మీ ఛాతీ నుండి ధ్వని తరంగాలను మీ గుండె యొక్క చిత్రాలుగా అనువదిస్తుంది. ఇది డాక్టర్ హృదయ స్పందన మరియు రక్తాన్ని పంపింగ్ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.

ఒత్తిడి పరీక్ష ఒత్తిడిలో మీ గుండె మరియు రక్త నాళాలు ఎంత బాగా పని చేస్తున్నాయో తనిఖీ చేయడానికి ఒత్తిడి పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. ఇందులో, మీ గుండె ఔషధం లేదా వ్యాయామంతో ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ నుండి చిత్రాలు మీ గుండె నిర్మాణాన్ని మరియు మీ గుండె కండరాలు రక్తాన్ని ఎంత బాగా పంప్ చేస్తున్నాయో చూపుతాయి.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ అనేది శరీరం లోపలి భాగాలను రూపొందించడానికి X- కిరణాలు మరియు కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికను ఉపయోగించే డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ. స్కాన్ కొరోనరీ ధమనులలో ప్లేక్ బిల్డప్ కోసం చూస్తుంది.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ MRI స్కాన్ అనేది రేడియో మరియు కంప్యూటర్-ఉత్పత్తి రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి మీ శరీరంలోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాల యొక్క చాలా స్పష్టమైన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే నొప్పిలేకుండా ఉండే పరీక్ష. ఈ పరీక్ష కణజాల నష్టం లేదా గుండె లేదా కరోనరీ ధమనులలో రక్త ప్రవాహంతో సమస్యలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

కార్డియాక్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కానింగ్ గుండె యొక్క PET స్కాన్ అనేది నాన్‌వాసివ్ న్యూక్లియర్ ఇమేజింగ్ టెస్ట్, ఇది గుండె యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి రేడియోధార్మిక ట్రేసర్‌లను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష గుండె దెబ్బతినడం వల్ల తగినంత రక్తం అందని గుండె కండరాల ప్రాంతాలను గుర్తించగలదు.

కరోనరీ కాల్షియం స్కోరింగ్ ఈ పరీక్ష గుండె ధమనుల గోడల లోపల కాల్సిఫైడ్ ప్లేక్ (కాల్షియం) మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. పొందిన ఈ సమాచారం ఒక వ్యక్తికి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందో లేదో అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది.

న్యూక్లియర్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ ఈ పరీక్ష అనేది గుండె గదులను చూపించడానికి ట్రేసర్స్ అని పిలువబడే రేడియోధార్మిక పదార్థాలను ఉపయోగించే నాన్‌వాసివ్ ప్రక్రియ. ట్రేసర్లు ఎర్ర రక్త కణాలకు జోడించబడతాయి మరియు గుండె గుండా వెళతాయి. ట్రేసర్ల కదలిక గుండెలో ఏదైనా అసాధారణతను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ ఈ పరీక్షను కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది CADని నిర్ధారించడానికి బంగారు ప్రమాణ పరీక్ష. ఈ పరీక్ష లోకల్ అనస్థీషియా కింద నిర్వహించబడుతుంది మరియు కాథెటర్స్ అని పిలువబడే గొట్టాల ద్వారా హృదయ ధమనులలోకి కాంట్రాస్ట్ డైని ఇంజెక్ట్ చేస్తుంది. ఇది గుండె అడ్డంకుల తీవ్రత మరియు తీవ్రతను చూపుతుంది.

ఎలెక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం ఇది గుండె యొక్క విద్యుత్ వ్యవస్థను అంచనా వేయడానికి లేదా అసాధారణ హృదయ స్పందనలు లేదా అరిథ్మియాను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. గుండెలోకి ప్రవేశించే రక్తనాళాల ద్వారా విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలిచే కాథెటర్‌లు మరియు వైర్ ఎలక్ట్రోడ్‌లను చొప్పించడం ద్వారా పరీక్ష జరుగుతుంది.

ల్యాబ్ పరీక్షలు మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ ఈ పరీక్ష రక్తంలోని మొత్తం కొలెస్ట్రాల్‌ను కొలుస్తుంది. 200 mg/dL (5.17 mmol/L) కంటే తక్కువ మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి సాధారణం మరియు 240 mg/dL (6.21 mmol/L) కంటే ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (Tg) ట్రైగ్లిజరైడ్స్ రక్తంలో కనిపించే ఒక రకమైన కొవ్వు. అవి అదనపు కేలరీల నుండి వస్తాయి, అవి తిన్న వెంటనే ఉపయోగించబడవు మరియు కొవ్వు కణాలలో నిల్వ చేయబడతాయి. అధిక స్థాయి TG CAD వంటి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 150 mg/dL (1.7 mmol/L) కంటే తక్కువ ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు సరైనవిగా పరిగణించబడతాయి.

తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ LDL చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ యొక్క ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి, ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. LDL యొక్క సాధారణ స్థాయి 100 mg/dL కంటే తక్కువగా ఉండాలి మరియు 190 mg/dL కంటే ఎక్కువ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా పరిగణించబడతాయి మరియు CAD ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ HDL మంచి కొలెస్ట్రాల్. హెచ్‌డిఎల్ యొక్క అధిక స్థాయిలు ఎల్‌డిఎల్‌ను తీసుకువెళ్లడం మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మరింత సులభంగా ఉంచడం ద్వారా సిఎడి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. హెచ్‌డిఎల్ స్థాయిలు ప్రతి డెసిలీటర్‌కు 60 మిల్లీగ్రాముల కంటే ఎక్కువ (mg/dL) గుండెకు మంచిది మరియు 40 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిలు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

హై సెన్సిటివిటీ సి రియాక్టివ్ ప్రొటీన్ రక్తంలో అధిక స్థాయి సిఆర్‌పి గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. ఏదైనా లక్షణాలు కనిపించకముందే ప్రమాదాన్ని గుర్తించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

లిపోప్రొటీన్ (ఎ) లిపోప్రొటీన్ (ఎ) అనేది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను రవాణా చేయడంలో సహాయపడే అపో (ఎ) అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడిన తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్. అధిక రక్త లైపోప్రొటీన్ (ఎ) స్థాయిలు గుండె జబ్బులు, రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు స్ట్రోక్ యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి. లిపోప్రొటీన్ (a) యొక్క ఎలివేషన్ ప్రధానంగా జన్యు కారకం మరియు కుటుంబాలలో నడుస్తుంది.

ట్రోపోనిన్ ఈ పరీక్ష రక్తంలో ట్రోపోనిన్ T లేదా ట్రోపోనిన్ I ప్రొటీన్ల స్థాయిలను కొలుస్తుంది. గుండె కండరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ ప్రొటీన్లు విడుదలై గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.

హోమోసిస్టీన్ ఈ పరీక్ష శరీరంలోని అమైనో ఆమ్లం హోమోసిస్టీన్ మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. పెరిగిన సీరం హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు CAD యొక్క తీవ్రతతో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

B-రకం నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP) BNP శరీరం ద్రవాలను తొలగించడానికి మరియు రక్త నాళాలను సడలించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె దెబ్బతిన్న సందర్భంలో, గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి శరీరం అధిక స్థాయిలో BNPని రక్తంలోకి స్రవిస్తుంది. వ్యాధిగ్రస్తులైన కొరోనరీ ధమనుల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ BNP స్థాయిలు క్రమంగా పెరుగుతాయి.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ బుక్ చేయండి ప్రముఖులు బిల్ క్లింటన్ ప్రభావితమయ్యారు బిల్ క్లింటన్ యునైటెడ్ స్టేట్స్ యొక్క 42 ప్రెసిడెంట్. అతను రెండుసార్లు మూసుకుపోయిన ధమనులను సరిచేయడానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. అప్పటి నుండి అతను బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించాడు మరియు చిక్కుళ్ళు, కూరగాయలు మరియు పండ్లతో కూడిన ఆహారం తినడం ద్వారా తన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందాడు. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి నివారణ

కింది చిట్కాలు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో లేదా తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి:

1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి

కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని నివారించడంలో ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇక్కడ మీరు ఇష్టపడవలసిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మరియు మీ ఆహారంలో మీరు దూరంగా ఉండవలసిన ఇతర అంశాలు ఉన్నాయి. ఇష్టపడే ఆహారాలు- పచ్చి ఆకు కూరలు చిక్కుళ్ళు తృణధాన్యాలు గోధుమలు, బ్రౌన్ రైస్, జొన్నలు, రాగి మరియు బజ్రా వంటి తృణధాన్యాలు తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత పాలు లేదా పెరుగు ఉప్పు లేని గింజలు మరియు విత్తనాలు గుడ్లు, చేపలు, మత్స్య, లీన్ పౌల్ట్రీ కూరగాయలు మరియు గింజ నూనెలు ఆలివ్ నూనె, కనోలా నూనె

పరిమితం చేయాల్సిన లేదా నివారించాల్సిన ఆహారాలు- తెల్ల పిండి లేదా తెల్ల రొట్టె వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు టేబుల్ షుగర్ చక్కెర-తీపి పానీయాలు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు వెన్న, కొబ్బరి, తాటి, పత్తి గింజలు మరియు పామ్ కెర్నల్ నూనెలు మరియు గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఘనీభవించే ఇతర నూనెలు ఆల్కహాల్ వినియోగం అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం

DASH డైట్ లేదా హైపర్‌టెన్షన్ డైట్‌ని ఆపడానికి డైటరీ అప్రోచెస్ అనేది ఆహారం యొక్క భాగ నియంత్రణ, తగిన మొత్తంలో పోషకాలను పొందడం మరియు హైపర్‌టెన్షన్ మరియు చివరికి CAD ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంపై నొక్కిచెప్పే ఒక నవల భావన. DASH గురించి మరింత చదవండి

1. శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం. రెగ్యులర్ వ్యాయామం మీ గుండె మరియు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను మరింత పటిష్టంగా చేస్తుంది, మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు మీ రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.

మీ గుండెను మంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఈ సులభమైన వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

1. ధూమపానం మానుకోండి ధూమపానం మీ గుండె ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. ధూమపానం మానేయడం వల్ల కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది.

ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్య అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి చదవండి చెక్ అవుట్ చేయండి

1. మీ ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించండి ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు ప్రతికూల మానసిక ఆరోగ్యం గుండె జబ్బులు మరియు పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఈ వేగవంతమైన ప్రపంచంతో ఒత్తిడి అనేది చేతులు కలిపినప్పటికీ, ఇది నిజంగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందువల్ల మనకు బాగా సరిపోయే మార్గాల్లో ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి మార్గాలను కనుగొనాలి.

ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. అన్వేషించడానికి చదవండి

1. మంచి నిద్రను పొందండి మరియు తగినంత నిద్ర పొందండి, తక్కువ నిద్ర నాణ్యత అధిక రక్తపోటు, ఎలివేటెడ్ కొలెస్ట్రాల్‌తో ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలో తేలింది, ఇవి CAD యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, నిద్ర పరిశుభ్రత మరియు తక్కువ ఒత్తిడి మంచి హృదయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన లోతైన మరియు పునరుద్ధరణ నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది.

నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారా? మీరు శిశువులా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాల గురించి చదవండి. చిట్కాలను అన్వేషించండి

1. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి మీ రక్తపోటును ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి మరియు అవసరమైతే, మీ రక్తపోటును తగ్గించడానికి సూచించిన మందులు తీసుకోండి.

రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయపడే ఈ ఆచరణాత్మక చిట్కాలను చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి మీకు తెలుసా? కాఫీ ప్రియులందరికీ ఇది శుభవార్త. రోజుకు రెండు నుండి మూడు కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఇదొక్కటే కాదు, కాఫీలో మరికొన్ని అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. సందర్శించడానికి డాక్టర్‌తో పాటు చదవండి

CAD నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం సంప్రదించవలసిన వైద్యులు:

కార్డియాలజిస్టులు

కార్డియాలజిస్ట్ అనేది గుండె మరియు రక్త నాళాల రుగ్మతల చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ చికిత్స కోసం ఇప్పుడే సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోండి

కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ (CAD) చికిత్సలో లక్షణాలను నిర్వహించడం మరియు తదుపరి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ఉంటుంది. జీవనశైలి మార్పులు, మందులు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సల కలయికతో CADని సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చు.

A. మందులు రక్తపోటును తగ్గించడం లేదా ధమనులలో రక్త ప్రసరణను సులభతరం చేయడం మందుల యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం.

1. బ్లడ్ థిన్నర్స్ బ్లడ్ థిన్నర్స్ అనేది ఒక రకమైన ఔషధం, ఇది రక్తం సన్నబడటం మరియు గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడం ద్వారా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్లోపిడోగ్రెల్ రివరోక్సాబాన్ టికాగ్రెలర్ ఆస్పిరిన్ అనే సాధారణ రక్తాన్ని పలచబరుస్తుంది
2. బీటా బ్లాకర్స్ ఈ మందులు ఆంజినా మరియు అధిక రక్తపోటు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ బీటా బ్లాకర్స్ Atenolol Bisoprolol Metoprolol
3. స్టాటిన్స్ ఈ తరగతి మందులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ (తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్, LDL) ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. సాధారణ స్టాటిన్లు రోసువాస్టాటిన్ ప్రవాస్టాటిన్ అటోర్వాస్టాటిన్
4. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ ఈ తరగతి ఔషధం కండరాలను సడలించడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది, దీని వలన ధమనులు విశాలంగా మారతాయి మరియు రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. సాధారణ కాల్షియం బ్లాకర్స్ ఆమ్లోడిపైన్ వెరాపామిల్ డిల్టియాజెమ్

గమనిక- మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా కాల్షియం సప్లిమెంట్లను పాపింగ్ చేయడం వల్ల ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. నైట్రేట్లు నైట్రేట్లను వాసోడైలేటర్లుగా సూచిస్తారు, ఇవి మీ రక్త నాళాలను విస్తరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అవి రక్త నాళాలను సడలించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, ఎక్కువ రక్తం వాటి గుండా వెళుతుంది మరియు తద్వారా రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. సాధారణ నైట్రేట్లు గ్లిసరిల్ ట్రైనైట్రేట్ ఐసోసోర్బైడ్ మోనోనిట్రేట్

ఈ మందులు మాత్రలు, స్ప్రేలు మరియు స్కిన్ ప్యాచ్‌లు వంటి వివిధ రూపాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి

1. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్స్ ఈ తరగతి ఔషధాన్ని అధిక రక్తపోటు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఔషధం యాంజియోటెన్సిన్-2 అనే హార్మోన్ యొక్క చర్యను అడ్డుకుంటుంది, ఇది రక్త నాళాలను ఇరుకైనదిగా చేస్తుంది. సాధారణ ACE నిరోధకాలు రామిప్రిల్ లిసినోప్రిల్

గమనిక- మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా గుండె మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపకూడదు, ఎందుకంటే లక్షణాలు మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

బి. సర్జరీ కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోవడం లేదా సూచించిన మందులను తీసుకోవడం ద్వారా లక్షణాలు తగ్గడం వల్ల రక్తనాళాలు ఇరుకైనప్పుడు, నిరోధించబడిన ధమనులను తెరవడానికి లేదా బైపాస్ చేయడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.

కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టీ దీనిని పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్ (PCI) లేదా బెలూన్ యాంజియోప్లాస్టీ అని కూడా అంటారు. ప్రక్రియ సమయంలో, ఇరుకైన ధమనిలోని కొవ్వు కణజాలాన్ని బయటికి నెట్టడానికి ఒక చిన్న బెలూన్ చొప్పించబడుతుంది, ఇది రక్తం మరింత సులభంగా ప్రవహించేలా చేస్తుంది. కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టీ అనేది ఆంజినా కేసుల్లో ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రక్రియ లేదా గుండెపోటుకు అత్యవసర చికిత్సగా నిర్వహించబడుతుంది.

కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ గ్రాఫ్ట్ (CABG) CABGని బైపాస్ సర్జరీ లేదా హార్ట్ బైపాస్ అని కూడా అంటారు. ఇది గుండెపోటు మరియు CADకి కారణమవుతున్న మీ గుండె యొక్క ప్రాంతాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రక్రియ.

గుండె మార్పిడి గుండె తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నప్పుడు మరియు శరీరం చుట్టూ రక్తాన్ని తగినంతగా పంప్ చేయలేనప్పుడు, గుండె మార్పిడి అవసరం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 ఉన్న రోగులకు అనేక రకాల గుండె రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఒక దుర్మార్గపు లూప్‌లో, ఊబకాయం, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి గుండె సంబంధిత ప్రమాద కారకాలు మొదటి స్థానంలో COVID-19 సంక్రమణను పొందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి మరియు COVID-19 తర్వాత అధ్వాన్నమైన హృదయనాళ ఫలితాలకు దారితీస్తాయి. కొరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ యొక్క COVID-19 సమస్యల గురించి మరింత చదవండి

1. ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) ఇరుకైన కరోనరీ ధమనుల విషయంలో, గుండెకు రక్త సరఫరా సరిపోదు. ఇది ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) లేదా శ్వాస ఆడకపోవడానికి దారితీస్తుంది.
2. క్రమరహిత గుండె లయలు (అరిథ్మియా) CAD కారణంగా గుండెకు తగినంత రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ అందనప్పుడు, సాధారణ గుండె సిగ్నలింగ్‌లో మార్పు వచ్చి క్రమరహిత హృదయ స్పందనలకు దారి తీస్తుంది.
3. గుండె వైఫల్యం CAD కారణంగా సంకుచిత ధమనులు గుండెను బలహీనం చేస్తాయి మరియు గుండె తన విధులను నిర్వహించడం కష్టతరం చేస్తుంది. శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి గుండె రక్తాన్ని బాగా పంప్ చేయలేనప్పుడు గుండె వైఫల్యం సంభవిస్తుంది.
4. గుండెపోటు కొరోనరీ ధమనులలో ఒకదానిలో ఫలకం పగిలిపోవడం వల్ల రక్తం గడ్డకట్టడం ఏర్పడుతుంది. ఈ రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల గుండెకు రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ సరఫరా నిలిచిపోయి గుండెపోటు వస్తుంది. నీకు తెలుసా? భారతదేశంలో మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు ఒకటి మరియు వాటిలో అత్యంత సాధారణమైన వాటిలో CAD ఒకటి. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే సాధారణ కారకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. కొరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ కోసం హోమ్ కేర్ చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి జీవనశైలి మార్పులు ఒక మూలస్తంభం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం మరియు తినడానికి సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం CADని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమవ్వడం గుండె వ్యాధితో జీవించడం వలన మీరు వ్యాయామం చేయడానికి వెనుకాడవచ్చు. మీరు హార్ట్ సర్జరీ చేయించుకున్నా లేదా గుండె వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నా, వ్యాయామం చేయడానికి వెనుకాడకండి. మీ గుండెను మంచి ఆరోగ్యంతో ఉంచుకోవడంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన భాగం. మీ వ్యాయామ ప్రయాణంలో క్రింది మార్గదర్శకాలు మీకు సహాయపడతాయి:

వైద్యుని సమ్మతి: మీ ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా మీకు ఏ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయో ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వ్యాయామ కార్యక్రమాలు, ముఖ్యంగా గుండె పరిస్థితులు ఉన్న రోగులకు, వ్యక్తి యొక్క వ్యాయామ సామర్థ్యం మరియు రిస్క్ ప్రొఫైల్‌కు అనుగుణంగా రూపొందించబడాలి. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు: ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు సాధారణంగా CAD ఉన్న వ్యక్తులకు సూచించబడతాయి, ఎందుకంటే అవి ఆక్సిజన్‌ను బాగా ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి గుండెకు సహాయపడతాయి. మీరు చురుకైన నడక, సాగదీయడం, ఈత కొట్టడం లేదా తేలికపాటి జాగింగ్ వంటి ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని ఎంచుకోవచ్చు. వీటిని 15-20 నిమిషాలు, వారానికి 3-4 సార్లు చేయండి. ఎల్లప్పుడూ నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు క్రమంగా వేగాన్ని పెంచండి. ప్రతిఘటన శిక్షణ: బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బరువు లేదా శక్తికి వ్యతిరేకంగా పని చేయడం ద్వారా కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఈ శిక్షణను వారానికి 2-3 రోజులు నిర్వహించవచ్చు మరియు అన్ని ప్రధాన కండరాల సమూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని 8-10 వ్యాయామాల సమితిని కలిగి ఉంటుంది. ప్రొఫెషనల్ ట్రైనర్ పర్యవేక్షణలో వ్యాయామం చేయాలని నిర్ధారించుకోండి. వేడెక్కడం & కూల్ డౌన్: ప్రధాన వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ చిన్న వార్మప్ సెషన్‌ను నిర్వహించండి. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత, కూల్-డౌన్ చేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అలసిపోయినప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోండి: మీరు చాలా అలసిపోతే సెషన్ల మధ్య కొన్ని నిమిషాలు విరామం తీసుకోండి. కొంచెం నీరు సిప్ చేయండి. మీరు అలసిపోయినట్లు భావిస్తే, వ్యాయామం చేయడం మానేయండి. అలాగే, మీరు అనారోగ్యంతో లేదా జ్వరంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మిమ్మల్ని మీరు అతిగా ప్రయోగించకండి. సరైన దుస్తులను ధరించండి: వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు సులభంగా సాగడానికి వీలు కల్పించే సౌకర్యవంతమైన మరియు శ్వాసక్రియ దుస్తులను ధరించండి.

స్టెంట్ సర్జరీ తర్వాత వ్యాయామం చేయడం ప్రారంభించడం గురించి మీరు ఇంకా భయపడుతున్నారా? శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీ వ్యాయామ ప్రయాణాన్ని నావిగేట్ చేయడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలను చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

1. ఆహార మార్పులను గుండె ఆరోగ్యానికి అనుకూలంగా మార్చడం CAD నిర్ధారణ తర్వాత, ఆహారంలో మార్పులు చేయడం వల్ల మీ గుండె పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది మరియు తదుపరి ఎపిసోడ్‌లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానేయడం ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార మార్పుల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ సమాచార వీడియోను చూడండి.

ఈ 'స్టార్ న్యూట్రీషియన్స్' ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లకు ప్రత్యేక ప్రస్తావన ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే "ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు". ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, రక్తపోటును స్వల్పంగా తగ్గిస్తాయి మరియు రోగనిరోధక పనితీరును పెంచుతాయి. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల యొక్క గొప్ప మూలాలు: అవిసె గింజలు, చియా గింజలు మరియు వాల్‌నట్స్ వంటి గింజలు మరియు గింజలు ఫ్లాక్స్ సీడ్ ఆయిల్, సోయాబీన్ ఆయిల్ మరియు కనోలా ఆయిల్ వంటి మొక్కల నూనెలు, ముఖ్యంగా సాల్మన్, మాకేరెల్ వంటి చల్లని నీటి కొవ్వు చేపలు, ట్యూనా, హెర్రింగ్, మరియు సార్డినెస్ మరియు ఇతర మత్స్య

ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మార్గదర్శకత్వంలో సప్లిమెంట్లను పరిగణించవచ్చు. మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్ నింపండి

విటమిన్ డి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్ డి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఈ విటమిన్ యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిల కోసం ఉదయం సూర్యరశ్మిని తడుముకోండి. మీరు మీ ప్లేట్‌లో పాలు, గుడ్లు, బలవర్ధకమైన నారింజ రసం, ట్యూనా మరియు సోయా పాలు వంటి విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను కూడా లోడ్ చేసుకోవచ్చు. మీ విటమిన్ డి స్థాయిలలో ఏవైనా ఖాళీలను ఆహార పదార్ధాల ద్వారా పూరించండి. మా విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి మీకు తెలుసా? శరీరంలో విటమిన్లు ఉత్పత్తి కావు. అందువల్ల, వాటిని తగినంతగా వినియోగించాలి. అయితే, విటమిన్ డి మినహాయింపు. విటమిన్ డి గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన కొన్ని అంశాలు మరియు అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది ఇక్కడ ఉన్నాయి. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి మరిన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. CADతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సానుకూల ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడంలో మరియు పెంచడంలో యోగా యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఊబకాయం, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు మరియు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ వంటి ప్రమాద కారకాలను యోగా గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచించాయి.

యోగా సాధన మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది ఎలా చదవండి

1. ఆక్యుపంక్చర్ రీసెర్చ్ CADకి ఆక్యుపంక్చర్ ఒక ఆచరణీయమైన పరిపూరకరమైన చికిత్స అని చూపించింది, ఎందుకంటే ఇది శరీరం అంతటా మరియు గుండె లోపల రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధితో జీవించడం

గుండె శస్త్రచికిత్స లేదా గుండెపోటు వంటి సమస్యల తర్వాత సాధారణ జీవితాన్ని గడపడం సాధ్యమవుతుంది. CAD నుండి మీ రికవరీ ప్రయాణంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. కార్డియాక్ రిహాబిలిటేషన్ ప్రోగ్రామ్ గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం లేదా శస్త్రచికిత్స లేదా వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే ఇతర గుండె సమస్యల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి ఇది ఒక ప్రధాన దశ. ఈ పునరావాస కార్యక్రమం జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు మరొక గుండె సంబంధిత సంఘటనను నివారించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఒక సూపర్‌వైజర్ శారీరక శ్రమ గురించి మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి
2. మీ డాక్టర్‌తో సమన్వయం చేసుకోండి మీ డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా టచ్‌లో ఉండండి. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యల విషయంలో మీ వైద్యుడిని తప్పకుండా సంప్రదించండి.
3. సరైన మందుల నియమావళిని అనుసరించండి మీ డాక్టర్ సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తప్పకుండా తీసుకోండి. వివిధ ఔషధాల మధ్య పరస్పర చర్యలను నివారించడానికి, ఇతర వైద్య పరిస్థితులకు ఏదైనా మందులను ప్రారంభించేటప్పుడు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం కూడా మంచిది.
4. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరండి మీకు గుండె వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులను కలవడం మీకు ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు. ఇది మీ పరిస్థితితో జీవించడానికి ప్రేరణను ఇస్తుంది. నీకు తెలుసా? అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఫేస్ మాస్క్‌ని ఉపయోగించి వాయు కాలుష్యానికి వ్యక్తిగతంగా గురికావడాన్ని తగ్గించడం వలన లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు మరియు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ఉన్న రోగుల గుండె ఆరోగ్య చర్యలను మెరుగుపరుస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మూడు కీలకమైన కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటి? మీరు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి పురోగతిని ఆపగలరా? కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి జన్యుపరమైనదా? CAD స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుందా? కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని ఏది మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది? ప్రస్తావనలు గుండె జబ్బులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. అక్టోబర్ 2022 బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్ TE, క్వాన్ E. కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు. [2022 జూన్ 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. డానిక్ JS, మాన్సన్ JE. విటమిన్ డి మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులు. కర్ర్ ట్రీట్ ఐచ్ఛికాలు కార్డియోవాస్క్ మెడ్. 2012 ఆగస్టు;14 రాబిటో MJ, కాయే AD. కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ మరియు కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్: ఒక సాక్ష్యం-ఆధారిత సమీక్ష. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2013 కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి అంటే ఏమిటి? వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. జూలై 2021. అవలోకనం. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి. మార్చి 2020. షాజెహాన్ RD, భుట్టా BS. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి. [2022 నవంబర్ 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: అవలోకనం. 2013 ఫిబ్రవరి 13 ఒల్వెరా లోపెజ్ E, బల్లార్డ్ BD, Jan A. కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 Jan Hajar R. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు: చారిత్రక దృక్పథాలు. హృదయ వీక్షణలు. 2017 జూలై-సెప్టెంబర్ 18 బజానో LA, He J, Ogden LG, లోరియా C, వుప్పుటూరి S, మైయర్స్ L, Whelton PK. లెగ్యూమ్ వినియోగం మరియు US పురుషులు మరియు స్త్రీలలో కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ప్రమాదం: NHANES I ఎపిడెమియోలాజిక్ ఫాలో-అప్ స్టడీ. ఆర్చ్ ఇంటర్న్ మెడ్. 2001 నవంబర్ 26 Cai Q, Mukku VK, అహ్మద్ M. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: ఒక క్లినికల్ నవీకరణ. Curr Cardiol Rev. 2013 Nov;9 Karnoutsos K, Papastergiou P, Stefanidis S, Vakaloudi A. కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకంగా పీరియాడోంటిటిస్: యాంటీ-ఫాస్ఫోరిల్కోలిన్ మరియు యాంటీ-కార్డియోలిపిన్ యాంటీబాడీస్ పాత్ర. హిప్పోక్రాటియా. 2008 జూలై బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్ TE, క్వాన్ E. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు. [2022 జూన్ 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జన్ మంచంద ఎస్సీ. యోగా-హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నియంత్రించడానికి ఒక మంచి సాంకేతికత. ఇండియన్ హార్ట్ J. 2014 సెప్టెంబరు-అక్టోబర్ గిలానీ, TA, మీర్, MS అసోసియేషన్ ఆఫ్ రోడ్ ట్రాఫిక్ నాయిస్ ఎక్స్‌పోజర్ మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వ్యాప్తి: ఉత్తర భారతదేశంలో క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. ఎన్విరాన్ సైన్స్ పొల్యూట్ రెస్ 28 అబ్బాసీ జె. కోవిడ్ హార్ట్—SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన ఒక సంవత్సరం తర్వాత, రోగులకు కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్‌లు పెరిగాయి. JAMA 2022 ఫాక్ట్ షీట్. కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు వ్యాయామం. నోసిని, రికార్డోవా; ఫావలోరో, ఇమ్మాన్యుయేల్ Jb; సాంచిస్-గోమర్, ఫాబియాంక్; లిప్పి, గియుసెప్డ్. పీరియాడోంటిటిస్, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: ఒకరికి చికిత్స చేయండి, అందరికీ ప్రయోజనం. బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ & ఫైబ్రినోలిసిస్ 31(6):p 339-345, సెప్టెంబర్ 2020. బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్ TE, క్వాన్ E. కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు. లో: స్టాట్‌పెర్ల్స్. స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్, ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL); 2022.

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

అనారోగ్య సిరలు వెరికోసిటీ, సిరల రక్త నాళాలు మరియు వీనా అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు

అనారోగ్య సిరలు రక్తనాళాల గోడలు బలహీనపడటం వల్ల ఏర్పడే అసాధారణమైన, విస్తరించిన రక్త నాళాలు. అవి నీలం లేదా ఊదా సిరల వాపు, వక్రీకృత సమూహాల వలె కనిపిస్తాయి. నిలబడి మరియు నడవడం వల్ల శరీరంలోని దిగువ భాగంలోని సిరల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

అనారోగ్యాలు ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి, కానీ చాలా తరచుగా కాళ్ళపై, కటి ప్రాంతంలో మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలంపై కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరల యొక్క తేలికపాటి కేసులు కేవలం కాళ్ళలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి మరియు సౌందర్యపరంగా అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి కానీ తీవ్రమైన రూపం నొప్పి, వాపు, దురద రక్తస్రావం మరియు చివరికి పుండు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.

హార్మోన్ల మార్పులు మరియు సిర గోడల స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం వల్ల వృద్ధ మహిళలు అనారోగ్య సిరలు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర ప్రమాద కారకాలలో ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం, కుటుంబ చరిత్ర మరియు గాయం వంటివి ఉంటాయి.

చికిత్సలో సంప్రదాయవాద లేదా శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ఉండవచ్చు. కన్జర్వేటివ్ మేనేజ్‌మెంట్ స్వీయ-సంరక్షణ చర్యలు మరియు కుదింపు చికిత్సను కలిగి ఉంటుంది. సిరలను మూసివేయడానికి లేదా తొలగించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా శస్త్రచికిత్స లేదా కనిష్ట ఇన్వాసివ్ విధానాలు చేయబడతాయి. ప్రధాన వాస్తవాలు సాధారణంగా 55 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీర భాగం(లు) చేరి కాళ్లు పాదాలు కటి వ్యాప్తి ప్రపంచం: 2-73% (2022) భారతదేశం: 5% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు లింఫెడెమా డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ సెల్యులిటిస్ స్టాసిస్ డెర్మటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టోర్నీక్వెట్ పరీక్షలు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: వీనస్ డాప్లర్ టెస్ట్, కలర్ డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మరియు CT యాంజియోగ్రామ్. చికిత్స కన్జర్వేటివ్ మేనేజ్‌మెంట్: కంప్రెషన్ థెరపీ. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ: సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్స, సిరలు తొలగించడం, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు లేజర్ అబ్లేషన్. కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ విధానాలు: ఎండోవాస్కులర్ లేజర్ అబ్లేషన్ (EVLA), మైక్రోపంక్చర్ లేదా మైక్రో-ఇన్సిషన్ లేదా స్టబ్ ఫ్లెబెక్టమీ, మరియు ట్రాన్సిల్యూమినేటెడ్ పవర్డ్ ఫ్లెబెక్టమీ అనారోగ్య సిరల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

అనారోగ్య సిరలు ఉన్న రోగులు లక్షణరహితం నుండి ముఖ్యమైన లక్షణాల వరకు లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:

అసౌకర్యం దురద (తామర) వాపు నొప్పి నొప్పి ఎక్కువసేపు కూర్చున్న తర్వాత లేదా నిలబడిన తర్వాత మరింత తీవ్రమవుతుంది, కాళ్ల లోతైన సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం వక్రీకృత, వాపు మరియు ముద్దగా కనిపించే సిరలు నీలం లేదా ముదురు ఊదా రంగులో దద్దుర్లు లేదా తిమ్మిరి దద్దుర్లు ఉంటాయి. దురద లేదా చికాకుతో చర్మం నల్లబడటం మరియు చర్మం యొక్క మృదువైన ఆకృతిని కోల్పోవడం వలన ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఒక చిన్న గాయం సాధారణ కంటే ఎక్కువ రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది సిరల చుట్టూ ఉన్న లేత ప్రాంతాలు చీలమండ పైన చర్మం కింద కొవ్వు గట్టిగా మారవచ్చు, ఫలితంగా చర్మం ఏర్పడుతుంది. కుంచించుకుపోతున్న క్రమరహిత తెల్లటి పాచెస్ చీలమండల వద్ద మచ్చల వలె కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా సాయంత్రం వేళల్లో కాళ్లను కదపడానికి ఎదురులేని కోరిక.

అనారోగ్య సిరలు సరిగ్గా నిర్వహించబడకపోతే కాళ్ళపై బాధాకరమైన పూతలకి దారితీయవచ్చు. అనారోగ్య సిరలను ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!

అనారోగ్య సిరలు కారణాలు

అనారోగ్య సిరలు సిరల లోపల బలహీనమైన కవాటాల వల్ల సంభవించవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండెకు ప్రయాణించే బదులు సిరల్లో రక్తం చేరడం జరుగుతుంది. అనారోగ్య సిరలు యొక్క కారణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

ప్రాథమిక అనారోగ్య సిరలు: ఇవి సిర గోడలో బలహీనత వంటి వంశపారంపర్య కారకాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు ఒకే కుటుంబంలోని కొంతమంది సభ్యులలో సంభవిస్తాయి.

ద్వితీయ అనారోగ్య సిరలు: గాయం లేదా లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టడం (లోతైన సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం) వంటి ద్వితీయ కారణాల వల్ల ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి.

కుటుంబ మరియు పుట్టుకతో వచ్చే అనారోగ్య సిరలు: ఇవి పుట్టుకతో వచ్చే అవయవంలో వాస్కులర్ వైకల్యం కారణంగా ఏర్పడే రుగ్మతల కారణంగా ఉంటాయి. నీకు తెలుసా? రక్తం గడ్డకట్టడం యొక్క ఉనికిని గుర్తించే ఒక సాధారణ పరీక్ష ఉంది మరియు దానిని D-డైమర్ పరీక్ష అంటారు. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! అనారోగ్య సిరలు కోసం ప్రమాద కారకాలు

అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దారితీసే అతి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు ఇది ఒక వ్యక్తి పెద్దయ్యాక కణజాలం యొక్క స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం వల్ల వాల్వ్ వ్యవస్థ విఫలమవుతుంది. లింగం స్త్రీలలో అధిక స్థాయిలో ఆడ హార్మోన్లు (ఈస్ట్రోజెన్) మరియు సిర గోడలపై వాటి ప్రభావం కారణంగా వెరికోస్ వెయిన్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు మరియు తాతామామలకు సమస్య ఉంటే తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను పరీక్షించడం ద్వారా లింగంతో సంబంధం లేకుండా అనారోగ్య సిరలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని కుటుంబ చరిత్ర అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఊబకాయం అధిక బరువు సిరలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న మహిళల్లో ప్రమాదం పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

ఊబకాయం యొక్క 6 ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!

మద్యపానం మరియు ధూమపానం అధ్యయనాలు స్త్రీలలో అనారోగ్య సిరల ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉందని మరియు ధూమపానం చేసేవారిలో రెండు లింగాలలో ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే అనారోగ్య సిరలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని నిర్ధారించారు.

ఇ-సిగరెట్లు సురక్షితమేనా? వారు ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయం చేస్తారా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు పొందండి

హార్మోన్ల మార్పులు ఇవి జీవితంలోని వివిధ దశలలో సంభవిస్తాయి మరియు యుక్తవయస్సు, గర్భం, రుతువిరతి, పోస్ట్ మెనోపాజ్, హార్మోన్ పునఃస్థాపన మరియు అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దోహదపడే ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ కలిగిన ఇతర మందులు ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలం నిలబడి ఉండే వృత్తులు గురుత్వాకర్షణ ప్రభావం వల్ల తక్కువ కాళ్లలో రక్తం యొక్క వాల్యూమ్ మరియు ఒత్తిడిని పెంచుతాయి, ఇది అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. నిశ్చలత చాలా సేపు కూర్చోవడం వంటి చలనశీలత లేకపోవడం, ముఖ్యంగా కాళ్లు వంగి లేదా దాటినప్పుడు సిరలు గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి కష్టపడి పనిచేయడానికి సిరలను బలవంతం చేస్తాయి, ఇది అనారోగ్య సిరలు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శారీరక గాయం గాయం లేదా అంతర్లీన రక్త నాళాలకు నష్టం అనారోగ్య సిరలు ఏర్పడటానికి దారితీసే ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ (DVT) శరీరంలోని ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లోతైన సిరల్లో, ముఖ్యంగా కాళ్లలో రక్తం గడ్డకట్టినప్పుడు DVT ఏర్పడుతుంది. DVT గణనీయంగా అనారోగ్య సిరలు యొక్క సంఘటనల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పొడవైన ఎత్తు రెండు లింగాలలో, పెరుగుతున్న ఎత్తు అనారోగ్య సిరలతో ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని చూపించింది.

మరికొందరు ఇతరుల కంటే ఎత్తుగా ఉండటానికి అసలు కారణం తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

అనారోగ్య సిరలు నిర్ధారణ

అనారోగ్య సిరలను నిర్ధారించడానికి సమగ్ర చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష మరియు పరీక్షల శ్రేణి అవసరం. వాటిలో ఉన్నవి:

పూర్తి వైద్య చరిత్ర ఇందులో ప్రభావితమైన కాలు, గర్భం, వ్రణోత్పత్తి, గాయం, గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు క్యాన్సర్ యొక్క ఏదైనా చరిత్ర, మునుపటి DVT (డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్), గత ఆసుపత్రిలో గడిపినవి, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు మునుపటి దిగువ అవయవాల పగులుపై మునుపటి జోక్యాలు లేదా శస్త్రచికిత్స ఉండాలి.

క్లినికల్ పరీక్ష నిలబడి ఉన్న స్థితిలో అనారోగ్య సిరల యొక్క క్లినికల్ మూల్యాంకనం మరియు ఎరుపు, సున్నితత్వం, వాపు, హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మరియు వ్రణోత్పత్తి కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. సిరల రిఫ్లక్స్ యొక్క వర్గీకరణ లక్షణాల యొక్క క్లినికల్ తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది, ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:

C0: సిరల వ్యాధి యొక్క కనిపించే లేదా స్పష్టంగా కనిపించే సంకేతాలు లేవు C1: రెటిక్యులర్ సిరలు (పర్పుల్ బ్లూ సిరలు) C2: అనారోగ్య సిరలు C3: ఎడెమా (వాపు) C4a: పిగ్మెంటేషన్ మరియు దురద C4b: దిగువ కాళ్ళ చర్మంలో మార్పులు మరియు దాని ఫలితంగా తెల్లటి మచ్చ నయమైన పుండు C5: హీల్డ్ లెగ్ అల్సర్ C6: కాలు మీద యాక్టివ్ అల్సర్

ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించడానికి, పరీక్షలు ఉన్నాయి:

ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పరీక్ష: బ్రాడీ-ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది అనారోగ్య సిరలు ఉన్న రోగులలో కాళ్ళ యొక్క ఉపరితల మరియు లోతైన సిరలలోని కవాటాల సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఇది కాలును 45ºకి పెంచడం ద్వారా జరుగుతుంది మరియు సిరలు పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత మధ్య తొడకు టోర్నీకీట్ వర్తించబడుతుంది.

పెర్థెస్ పరీక్ష: ఇది మధ్య తొడకు వర్తించే టోర్నికీట్‌తో నిలబడి ఉన్న స్థితిలో జరుగుతుంది. 5-నిమిషాల నడక తర్వాత అనారోగ్య సిరలు కూలిపోతే లేదా వాకింగ్‌తో అనారోగ్య సిరలు మరింత ప్రముఖంగా మరియు బాధాకరంగా మారినట్లయితే, అప్పుడు లోతైన సిరలు అడ్డుపడతాయి.

ఇమేజింగ్ పద్ధతులు వైద్య పరీక్ష నుండి అనారోగ్య సిరలు యొక్క కారణం స్పష్టంగా తెలియకపోతే లేదా ఒక జోక్యాన్ని పరిశీలిస్తే, ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేయబడతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

వెనోగ్రఫీ: ఇది ఎముక మజ్జ లేదా సిరల్లోకి ప్రత్యేక రంగును ఇంజెక్ట్ చేసిన తర్వాత సిరల యొక్క ఎక్స్-రే ప్రక్రియ. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని కనుగొనడానికి మరియు శస్త్రచికిత్సకు ముందు అనారోగ్య సిరలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే సిరను గుర్తించడానికి జరుగుతుంది.

సిరల డాప్లర్ పరీక్ష: ఇది సిరల్లో రక్త ప్రవాహ దిశను తనిఖీ చేయడానికి మరియు సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా అని తనిఖీ చేయడానికి అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్.

కలర్ డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్: ఇది రక్త ప్రవాహ వేగాన్ని మరియు కాళ్ళలోని సిరల నిర్మాణాన్ని చూడటానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించడం.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఇది లోతైన, దాగి ఉన్న అనారోగ్య సిరలు మరియు లక్షణాల వెనుక ఉన్న మూల కారణాన్ని కూడా కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. అనారోగ్య సిరల శస్త్రచికిత్స కోసం CT వెనోగ్రఫీ అద్భుతమైన రోడ్ మ్యాప్‌ను అందించగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): దిగువ అంత్య భాగాల యొక్క అనారోగ్య సిరలు మరియు పెల్విస్ మరియు పొత్తికడుపు యొక్క లోతైన సిరలను అంచనా వేయడంలో మెరుగైన పాత్రను పోషించే ప్రత్యామ్నాయ సాధనంగా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

CT యాంజియోగ్రామ్: మీకు అనారోగ్య సిరలు ఉన్నాయా లేదా మరేదైనా సమస్య ఉందా అని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష మీ వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. ఎక్స్-రే చిత్రాలపై మీ సిరలను వివరించే రంగు ఇంజెక్ట్ చేయబడింది.

అంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి కొలతలు

లెగ్ సిరలలో అధిక విలువ నుండి ఒత్తిడి క్షీణతను గుర్తించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక సిరల వ్యాధిలో దూడ పంపు పనితీరును అంచనా వేయడంలో అంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి (AMVP) కొలత బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

ప్రముఖులు తాప్సీ పన్ను తాప్సీ పన్ను విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన భారతీయ చలనచిత్ర నటి, ఆమె అనారోగ్య సిరలతో తన ఎన్‌కౌంటర్‌ను గుర్తుచేసుకుంది. “నేను ఈ చిత్రాన్ని చూసినప్పుడు, నేను శిక్షణ ప్రారంభించడానికి కేవలం 6 వారాల ముందు నా అనారోగ్య సిరలు ఎలా ఆపరేషన్ చేసి తొలగించబడ్డానో నాకు గుర్తుంది. ఇప్పుడు ఆ మచ్చలు చెడ్డ కన్నులా పనిచేస్తాయి, ”అని ఆమె తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో రాసింది. బ్రిట్నీ స్పియర్స్ ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లి అయిన ఈ అమెరికన్ గాయని-గేయరచయిత, అనారోగ్య సిరలను కలిగి ఉన్న ఇతర ఆశించే మమ్‌ల మాదిరిగానే సరిగ్గా అదే శరీర రూపాంతరాన్ని ఎదుర్కొన్నారు. 2018 నుండి వచ్చిన ఒక నివేదిక ప్రకారం, బ్రిట్నీ తన దెబ్బతిన్న సిరలను లేజర్ చికిత్స ద్వారా తొలగించాలని కోరింది. అనారోగ్య సిరలు నివారణ

"ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉన్నవాడు ప్రతిదీ కలిగి ఉంటాడు" అనే నానుడి ప్రకారం మరియు అనారోగ్య సిరల నివారణ ప్రధానంగా మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు చేసే జీవనశైలి మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

చురుకుగా ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి సాధారణ వ్యాయామం మంచి రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడానికి ఒక మార్గం, అలాగే సిర మరియు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. మీకు ఇప్పటికే అనారోగ్య సిరలు ఉన్నట్లయితే కఠినమైన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి

మీరు చెమట పట్టడానికి చాలా బద్ధకంగా ఉన్నారా? మీరు కదిలేందుకు సహాయపడే చిట్కాలు మరియు ఉపాయాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి అనారోగ్య సిరల ఆవిర్భావానికి తెలిసిన కారకాల్లో ఊబకాయం ఒకటి కాబట్టి, బరువు నియంత్రణ కాలు ప్రసరణపై ఒత్తిడిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం మానుకోండి, మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడవలసి వస్తే, ప్రతి కొన్ని నిమిషాలకు ఒక కాలు నుండి మరొక కాలుకు బరువును మార్చండి. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు, ప్రతి 30 నిమిషాలకు చిన్నపాటి నడకలు చేయండి.

గమనిక: ఎక్కువ కాలం హైహీల్స్ ధరించకుండా ఉండండి, ఇది సిరల సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తుంది, దీని వలన కాలులో సిరల రక్తం చేరుతుంది. మీరు అసౌకర్యంతో మీకు సహాయపడే మడమ మద్దతుదారులను కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

ఇప్పుడు మా పరిధిని అన్వేషించండి ఇప్పుడు మా పరిధిని అన్వేషించండి!

వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి రోజంతా అదనపు బిగుతుగా ఉండే బట్టలు రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తాయి, కాబట్టి, మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడటానికి వదులుగా ఉండే సౌకర్యవంతమైన దుస్తులను ధరించండి. మీ కాళ్ళను ఎత్తులో ఉంచండి మీ కాళ్ళలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి మీ కాళ్ళను గుండె స్థాయి కంటే పైకి లేపడానికి రోజంతా అనేక చిన్న విరామాలు తీసుకోండి. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు వాడండి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు లేదా సాక్స్ ధరించడం వలన కాళ్ళపై ఒత్తిడి ఉంచడం ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, కాళ్ళ వాపు నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది మరియు కాళ్ళలో రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆన్‌లైన్‌లో కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు కొనండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సరైన ఆహారం తీసుకోండి అధిక ఉప్పు కాళ్లలో వాపుకు కారణమవుతుంది. తక్కువ సోడియం ఆహారంతో పాటు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సిరలను నివారించవచ్చు. మీ రక్తపోటు నియంత్రణ సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయండి సూర్యరశ్మి వెరికోస్ వెయిన్‌ల రూపాన్ని మరింత దిగజారుస్తుంది మరియు సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల సరసమైన చర్మం ఉన్నవారిలో బుగ్గలు లేదా ముక్కుపై స్పైడర్ సిరలు (చిన్న డైలేటెడ్ ఎరుపు లేదా ఊదా సిరలు) ఏర్పడవచ్చు.

సూర్యుని యొక్క కఠినమైన కిరణాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. మీ చర్మానికి బాగా సరిపోయే విశాలమైన సన్‌స్క్రీన్‌ల నుండి ఎంచుకోండి. ఇప్పుడు కొను! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అనారోగ్య సిరలకు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ అవసరం మరియు వాటిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే సమగ్ర చికిత్సా బృందం వైద్యులు మరియు వారు వీటిని కలిగి ఉంటారు:

సాధారణ వైద్యుడు వాస్కులర్ సర్జన్ ఫిజికల్ మెడిసిన్ రిహాబిలిటేటర్ ప్రాథమిక సంరక్షణ ప్రదాత

వాస్కులర్ సర్జన్ వాస్కులర్ సిస్టమ్ వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. ఫిజికల్ మెడిసిన్ మరియు పునరావాస వైద్యుడు శారీరక వైకల్యాలున్న వారికి పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతను పునరుద్ధరిస్తాడు మరియు ఒక ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్ (PCP) వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది, నిర్ధారణ చేస్తుంది మరియు చికిత్స చేస్తుంది.

మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి?

ఒకవేళ వెంటనే డాక్టర్‌తో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోండి:

నడుస్తున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీకు నొప్పి ఉంటుంది మీరు అనారోగ్య సిరల దగ్గర గొంతు లేదా లేత గడ్డను అభివృద్ధి చేస్తారు మీరు మీ చీలమండలు లేదా పాదాలలో వాపు కలిగి ఉంటారు అనారోగ్య సిర మీద మీ చర్మం దానికదే లేదా గాయపడినప్పుడు రక్తస్రావం అవుతుంది.

మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా గమనించినట్లయితే, వెంటనే మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! అనారోగ్య సిరలు చికిత్స

వెరికోస్ వెయిన్స్ చికిత్సకు లక్షణాల తీవ్రతపై సరైన అవగాహన అవసరం. చికిత్స క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

కన్జర్వేటివ్ మేనేజ్‌మెంట్ స్వల్ప లక్షణాలతో మరియు దీర్ఘకాలిక గ్రాడ్యుయేట్ కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, లెగ్ ఎలివేషన్ మరియు నోటి నొప్పి మందులను ఉపయోగించి శస్త్రచికిత్స చేయించుకోకూడదనుకునే వ్యక్తులకు లక్షణాలను ఉపశమనానికి ఒక సాధనంగా చెప్పవచ్చు. మీరు ఫలితాలను చూడాలనుకుంటే మరియు శస్త్రచికిత్సను నివారించాలనుకుంటే మేజోళ్ళు ప్రతిరోజూ ధరించాలి. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ రోగలక్షణ సిరలు మరియు గణనీయమైన సిరల అసమర్థత కలిగిన రోగులకు, అనేక సంవత్సరాలుగా శస్త్రచికిత్స సరైన చికిత్సగా ఉంది. సాంప్రదాయ శస్త్రచికిత్స చికిత్స క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

సాంప్రదాయిక శస్త్రచికిత్స: గజ్జ క్రీజ్‌లో ఒక చిన్న కోత చేయబడుతుంది మరియు ప్రధాన అసమర్థ సిర యొక్క పైభాగం విడదీయబడి, కట్టివేయబడుతుంది. ఒక చక్కటి ప్లాస్టిక్ వైర్ సిర గుండా వెళుతుంది మరియు మోకాలి స్థాయిలో కాలు లోపలి భాగం ద్వారా తిరిగి పొందబడుతుంది. సిర స్ట్రిప్పింగ్: అనారోగ్య సిరలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే కాలులోని పెద్ద సిరను తొలగించడానికి లేదా కట్టడానికి ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగించబడుతుంది. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు లేజర్ అబ్లేషన్: ఇవి అల్ట్రాసౌండ్ మార్గదర్శకత్వంలో మోకాలి స్థాయి నుండి గజ్జ వరకు పొడవైన సిరను పైకి పంపడం మరియు ఆపై విభాగాలలో సిరను తగ్గించడం వంటివి కలిగి ఉంటాయి. ఇది గజ్జ కోతను నివారిస్తుంది మరియు తక్కువ గాయాలకు మరియు త్వరగా కోలుకోవడానికి దారితీయవచ్చు. స్క్లెరోథెరపీ: ఇది స్క్లెరోసెంట్ అని పిలువబడే ఒక ఏజెంట్‌ను వేరికోసిటీస్‌లోకి ఇంజెక్షన్ చేస్తుంది, దీని తర్వాత కంప్రెషన్ బ్యాండేజింగ్ మరియు/లేదా కంప్రెషన్ హోసిరీ ఉంటుంది. స్క్లెరోథెరపీ యొక్క ప్రధాన ప్రమాదం సిర వెలుపల ఇంజెక్షన్, ఇది స్థానిక కణజాల నెక్రోసిస్ మరియు మచ్చలకు దారితీస్తుంది. ఫోమ్ స్క్లెరోథెరపీ: ఇది సిరల ద్వారా వేగంగా మరియు విస్తృతంగా వ్యాపించే ఒక నురుగును ఉత్పత్తి చేయడానికి తక్కువ పరిమాణంలో గాలితో స్క్లెరోసెంట్‌ను కలపడం, రక్తాన్ని పక్కకు నెట్టి, సిరలు దుస్సంకోచంగా మారేలా చేస్తుంది.

కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ విధానాలు ఎండోవాస్కులర్ లేజర్ అబ్లేషన్ (EVLA): ఇది సాధారణంగా పెద్ద అనారోగ్య సిరలకు ఉత్తమమైన చికిత్స, దీనిలో విస్తరించిన సిరలోకి చొప్పించిన సన్నని కాథెటర్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తిని ఉపయోగించి కాథెటర్ యొక్క కొనను వేడి చేస్తుంది. కాథెటర్ బయటకు తీయబడినప్పుడు, వేడి సిరను నాశనం చేస్తుంది మరియు అది కూలిపోతుంది మరియు మూసివేయబడుతుంది. మైక్రోపంక్చర్ లేదా మైక్రో-కోత లేదా కత్తిపోటు ఫ్లెబెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో, ఒక వైద్యుడు ఒక చిన్న కోతను చేస్తాడు మరియు ఓపెనింగ్ ద్వారా సమస్య సిరను హుక్ చేయడానికి శస్త్రచికిత్సా పరికరం లేదా పెద్ద సూదిని ఉపయోగిస్తాడు. సిర అప్పుడు ఒక సమయంలో ఒక చిన్న ముక్క తొలగించబడుతుంది. ట్రాన్స్‌ల్యూమినేటెడ్ పవర్డ్ ఫ్లెబెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో చర్మం కింద కాంతిని చొప్పించడంతోపాటు సెలైన్ మిశ్రమాన్ని మరియు లోకల్ అనస్థీషియాను ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా సిరను చిన్న ముక్కలుగా చేసి, ఖాళీ నుండి ముక్కలను పీల్చుకోవడానికి సర్జన్‌కి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

స్పైడర్ సిరల నిర్వహణ చాలా మంది రోగులకు "స్పైడర్ సిరలు"గా సూచించబడే ఉపరితల సిరలు కనిపిస్తాయి. ఇవి కేవలం కాస్మెటిక్ కోసం ఆందోళనకు కారణం కాకపోవచ్చు కానీ బాధాకరమైనవి కూడా కావచ్చు. దీని నిర్వహణలో ఇవి ఉన్నాయి:

లిక్విడ్ స్క్లెరోథెరపీ: ఇది ఉపరితల సిరల్లోకి ద్రవ స్క్లెరోసెంట్‌ను ఇంజెక్షన్ చేస్తుంది. ఫ్లెబెక్టమీ: ఇది చిన్న 2 మిమీ నుండి 3 మిమీ కోతల ద్వారా పెద్ద ఉపరితల అనారోగ్య సిరలను తొలగించడం. లేజర్ థెరపీ: లేజర్ కాంతి మీ చర్మానికి హాని కలిగించకుండా సిరను నాశనం చేస్తుంది. లేజర్ థెరపీ స్పైడర్ సిరల చికిత్సకు మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది మరియు అనారోగ్య సిరలకు ఉపయోగపడదు.

నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 రోగులకు రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి, ఇది డివిటికి దారి తీస్తుంది, ఇది అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. COVID- 19కి సంబంధించిన అన్ని FAQలను చదవండి. ఇప్పుడే క్లిక్ చేయండి! అనారోగ్య సిరలు కోసం గృహ సంరక్షణ

సాధ్యమైనంత పూర్తి మరియు మన్నికైన చికిత్స ప్రతిస్పందనను నిర్ధారించడానికి జీవనశైలి మార్పు చాలా ముఖ్యమైనది. అనారోగ్య సిరలు చికిత్సకు అన్ని నిర్వహణ పద్ధతులు సురక్షితమైనవిగా పరిగణించబడతాయి మరియు దీర్ఘకాలికంగా లేదా స్వల్పకాలికంగా ఉండవచ్చు. అయితే, మనం ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్సను ఎంచుకోవాలా? ప్రయోజనకరంగా ఉండే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి, కానీ అవి:

1. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సిరల ద్వారా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అనారోగ్య రోగులపై ఆపిల్ వెనిగర్ యొక్క బాహ్య అప్లికేషన్ సాంప్రదాయిక చికిత్స యొక్క సానుకూల ప్రభావాలను పెంచుతుందని ఒక అధ్యయనం సూచించింది.

మా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి!

1. ఎర్ర మిరపకాయ (లాల్మిర్చ్): కారపు మిరియాలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇందులో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి అలెర్జీలు మరియు వైరస్లకు చికిత్స చేస్తాయి. మిరియాలు లోపల ఉన్న పదార్ధం రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది, అనారోగ్య సిరలను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. వెల్లుల్లి (లాహ్సున్): ఇది సిరలు మరియు రక్త నాళాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడే ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉంటుంది, తద్వారా వాటిని దెబ్బతినకుండా సురక్షితంగా ఉంచుతుంది, తద్వారా అనారోగ్య సిరలను తగ్గిస్తుంది.
3. నిమ్మకాయ (నింబు): ఇది పోషకాలు మరియు ఖనిజాలు మరియు విటమిన్ సి యొక్క పవర్‌హౌస్, ఇది అనారోగ్య సిరలు మరియు హెచ్చుతగ్గుల రక్తపోటులను నివారిస్తుంది మరియు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది.

గమనిక: 2 నుండి 3 నిమ్మకాయల నుండి రసాన్ని తీయండి మరియు 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనె జోడించండి. దీన్ని అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్‌తో కలిపి రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. రెండు నెలల పాటు ఆ మిశ్రమంతో వెరికోస్ వెయిన్స్ ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు మసాజ్ చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. నిమ్మకాయల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! అనారోగ్య సిరలు యొక్క సమస్యలు

అనారోగ్య సిరలు సమస్యలు చాలా అరుదుగా ఉండవచ్చు, కానీ అవి:

సిరల పుండ్లు: ఇవి మీ లెగ్ సిరల్లో రక్త ప్రసరణ సమస్యల వల్ల ఏర్పడే లెగ్ అల్సర్లు. నొప్పి: దహనం, కొట్టుకోవడం, కండరాల తిమ్మిరి మరియు దిగువ కాళ్లలో వాపుతో పాటు కాళ్లలో నొప్పి లేదా భారీ అనుభూతి. పేలవమైన కాస్మెసిస్: కాస్మెసిస్ సాధారణంగా వికృతీకరణ లోపాల యొక్క శస్త్రచికిత్స దిద్దుబాటును సూచిస్తుంది, ఇది అనారోగ్య సిరల ఉనికితో కష్టతరం అవుతుంది. థ్రోంబోఫ్లబిటిస్: మీ కాలులోని సిరల వాపు. డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ (DVT): ఇది కాలులో నొప్పి మరియు వాపును కలిగిస్తుంది మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. రక్తస్రావం: మీ చర్మం ఉపరితలం దగ్గర అనియంత్రిత రక్తస్రావం అనారోగ్య సిరల వల్ల సంభవించవచ్చు.

రక్తస్రావం ఆపడానికి ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

అనారోగ్య సిరలు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్రత్యామ్నాయ లేదా పరిపూరకరమైన చికిత్సలు అనారోగ్య సిరల యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి నిరూపించబడ్డాయి మరియు చికిత్స ప్రణాళికతో చేర్చబడినప్పుడు మంచి ఫలితాలను చూపుతాయి. వాటిలో కొన్ని: హైడ్రోథెరపీ అధ్యయనాలు కంప్రెషన్ థెరపీ మరియు ఇతర సాంప్రదాయిక చికిత్సలతో పాటు ప్రాధమిక అనారోగ్య సిరల చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని చూపిస్తున్నాయి. వెచ్చని సిట్జ్ బాత్ హైడ్రోథెరపీ అనేది సంక్లిష్టత లేని అనారోగ్య సిరల కోసం సమర్థవంతమైన నాన్-ఇన్వాసివ్ థెరపీ మరియు రోగి యొక్క అధిక స్థాయి సమ్మతి అవసరం. లీచ్ థెరపీ ఔషధ జలగ సిరల రక్తాన్ని పీలుస్తుంది మరియు పుండును నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సంక్లిష్టమైన అనారోగ్య సిరల నిర్వహణలో సమర్థవంతమైన అనుబంధంగా ఉపయోగించవచ్చు అని ఒక అధ్యయనం సూచించింది. అయితే దీనికి నియంత్రిత ట్రయల్స్ ద్వారా మరింత మూల్యాంకనం అవసరం. ఆయుర్వేదం ఇది బాధాకరమైన సిరల పూతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది, అనారోగ్య సిరల సమస్య. చికిత్సా విధానాలు, సోధన (శుద్దీకరణ చికిత్స), నాన్-హీలింగ్ అల్సర్‌లపై పనిచేస్తాయని మరియు వాటిని నయం చేయడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

మా ఆయుర్వేద పేజీని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

అనారోగ్య సిరలతో జీవించడం

అనారోగ్య సిరలు ఎల్లప్పుడూ పూర్తిగా నివారించబడవు, జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే అవి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వ్యాధి పురోగతి చెందకుండా ఉండటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని సలహాలు:

సరైన ఆహార ఎంపికలు చేయండి బాదం మరియు పిస్తా గింజలు వంటి పొటాషియం-అధిక ఆహారాలు, నీరు నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది మరియు అనారోగ్య సిరలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఉప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించడం వల్ల నీరు నిలుపుదల తగ్గుతుంది.

టాప్ 50 పొటాషియం అధికంగా ఉండే భారతీయ ఆహార వనరుల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి! మీ ప్లేట్‌లో ఫ్లేవనాయిడ్‌లను జోడించండి ఫ్లేవనాయిడ్‌లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, ధమనులలో రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి మరియు రక్త నాళాలను సడలించగలవు, ఇవన్నీ అనారోగ్య సిరలను తగ్గించగలవు. ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు:

ఉల్లిపాయలు బెల్ పెప్పర్ బచ్చలికూర బ్రోకలీ ద్రాక్ష చెర్రీస్ యాపిల్స్ బ్లూబెర్రీస్ కోకో వెల్లుల్లి

మతపరమైన మసాజ్ ప్రభావిత ప్రాంతాలను సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం వల్ల సిరల ద్వారా రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. సరైన ప్రభావాల కోసం మసాజ్ నూనెలు లేదా మాయిశ్చరైజర్లను ఉపయోగించండి మరియు పెళుసుగా ఉండే కణజాలాలను దెబ్బతీస్తుంది కాబట్టి నేరుగా సిరలపై నొక్కడం మానుకోండి. కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం మానుకోండి మరియు రక్తం సజావుగా ప్రవహించేలా చేయడానికి తరచుగా లేచి చుట్టూ తిరగడం లేదా పొజిషన్ మార్చడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. అలాగే, కాళ్లు మరియు పాదాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తుంది, ఇది రక్తప్రసరణ సమస్యలకు తోడ్పడుతుంది కాబట్టి, కాళ్లతో కూర్చోవడం మానుకోండి. చల్లటి స్నానం చేయండి చల్లని నీరు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పాదాల నుండి తొడల వరకు నీటి జెట్‌తో కూడా మసాజ్ చేయవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క చర్మాన్ని శుభ్రంగా మరియు బాగా తేమగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకుకు "వద్దు" అని చెప్పండి, అనారోగ్య సిరలు వచ్చే ప్రమాద కారకాలు ఇవి అని మేము నిర్ధారించాము, మీకు ఇప్పటికే అనారోగ్య సిరలు ఉంటే అవి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి, అందువల్ల వాటిని నివారించడం వలన మీరు లక్షణాలతో సహాయపడటమే కాకుండా తీసుకోవడంలో సహాయపడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అదనపు అడుగు.

మీరు ఈ ప్రాణాంతకమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలని కోరుకుంటే మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!

టూరిస్ట్ క్లాస్ సిండ్రోమ్ గురించి తెలుసుకోండి, ట్రావెలర్స్ థ్రాంబోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, మీరు ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవలసి వచ్చినప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి. దీనిని నివారించడానికి, పాదాల వ్యాయామాలు చేయండి, నీటిని సిప్ చేస్తూ ఉండండి, వదులుగా సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించండి మరియు సుదీర్ఘ విమాన ప్రయాణం విషయంలో ప్రతి 2 గంటలకు కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి. పోస్ట్ ప్రొసీజర్ ఫాలో-అప్‌లను సీరియస్‌గా తీసుకోండి ఎండోవెనస్ అబ్లేషన్ చికిత్స తర్వాత, చాలా మంది వైద్యులు డీప్ సిర థ్రాంబోసిస్‌ను అంచనా వేయడానికి మొదటి వారంలో చికిత్స చేసిన కాలు యొక్క డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షను సిఫార్సు చేస్తారు.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు 1. అనారోగ్య సిరలు బాధాకరంగా ఉన్నాయా? 2. మీకు రోగలక్షణ అనారోగ్య సిరలు ఉంటే మీరు ఎలా నిర్ణయిస్తారు? 3. పరిస్థితి ఆరోగ్యానికి సంబంధించినదా? 4. సిర కోల్పోవడం సమస్యా? 5. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు పని చేయకపోతే ఏమి చేయాలి? ప్రస్తావనలు Lin F, Zhang S, Sun Y, Ren S, Liu P. The management of varicose veins. Int సర్జ్. 2015 జనవరి;100(1):185-9. రానా, నిమర్తా. (2017) వెరికోస్ వెయిన్: రివ్యూ ఆర్టికల్. పియాజ్జా జి. అనారోగ్య సిరలు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. సర్క్యులేషన్. 2014;130:582-587. శర్మ మరియు ఇతరులు. వెరికోస్ వెయిన్స్ డిజార్డర్‌లో ప్రధాన ముందస్తు కారకంగా కుటుంబ చరిత్ర. ejbps, 2017, వాల్యూమ్ 4, సంచిక 12 392-396. రీసెర్చ్ ఆర్టికల్ SJIF ఇంపాక్ట్ ఫ్యాక్టర్ 4.382. Ahti TM, Mäkivaara LA, Luukkaala T, Hakama M, Laurikka JO. జీవనశైలి కారకాలు మరియు అనారోగ్య సిరలు: క్రాస్-సెక్షనల్ డిజైన్ ఫలితంగా ప్రమాదాన్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తుందా?. ఫ్లేబాలజీ. 2010;25(4):201-206. Min SK, కిమ్ SY, పార్క్ YJ మరియు ఇతరులు. అనారోగ్య సిర శస్త్రచికిత్స కోసం శక్తివంతమైన నావిగేటర్‌గా త్రీ-డైమెన్షనల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ వెనోగ్రఫీ పాత్ర. J వాస్క్ సర్గ్. 2010;51(4):893-899. రాజు S, వాకర్ W, మే C. సాధారణ వాలంటీర్లలో ఆంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి మరియు కాలమ్ అంతరాయ వ్యవధిని కొలవడం. J వాస్క్ సర్గ్ సిరల శోషరస రుగ్మత. 2020;8(1):127-136. అంటాని MR, దత్తిలో JB. అనారోగ్య సిరలు. [2022 జూలై 13న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. Atik D, Atik C, Karatepe C. వెరికోసిటీ లక్షణాలు, నొప్పి మరియు సామాజిక స్వరూపం ఆందోళనపై బాహ్య ఆపిల్ వెనిగర్ అప్లికేషన్ యొక్క ప్రభావం: ఒక యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత ట్రయల్. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్‌నేట్ మెడ్.2016;2016:6473678. ఎర్నెస్ట్, ఇ., సరడెత్, టి., & రెష్, కెఎల్ (2016). అనారోగ్య సిరలు కోసం హైడ్రోథెరపీ: ఒక యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత ట్రయల్. ఫ్లేబాలజీ. బాపట్ RD, ఆచార్య BS, జువేకర్ S, దహనుకర్ SA. సంక్లిష్ట అనారోగ్య సిరలు కోసం లీచ్ థెరపీ. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 1998;107:281-284. పాటిల్ D, జహగీర్ధర్ SH, తోషిఖానే HD. అనారోగ్య పూతల చికిత్సలో ఒక సమగ్ర విధానం. Anc సైన్స్ లైఫ్. 2013 జనవరి;32(3):161-4. మిశ్రా S, అలీ I, సింగ్ G. ఎపిడెమియోలాజికల్ కారకాలు మరియు ప్రైమరీ వెరికోస్ వెయిన్స్ యొక్క క్లినికల్ ప్రొఫైల్ అధ్యయనం. మెడ్ J DY పాటిల్ యూనివర్సిటీ [సీరియల్ ఆన్‌లైన్] 2016 [ఉదహరించబడింది 2022 అక్టోబర్ 18];9:617-21. అస్లాం మరియు ఇతరులు. అనారోగ్య సిర వ్యాధి అభివృద్ధిలో ప్రపంచ ప్రభావం మరియు దోహదపడే అంశాలు.SAGE ఓపెన్ మెడిసిన్ వాల్యూమ్ 10: 1–13. జూలై 2022.

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

దగ్గు అవలోకనం దగ్గు అనేది శ్లేష్మం, బ్యాక్టీరియా మరియు ఇతర విదేశీ పదార్ధాలను బహిష్కరించే ఒక రక్షిత రిఫ్లెక్స్. ఇది ఊపిరితిత్తులు మరియు శ్వాసనాళాలను శుభ్రపరచడానికి శరీరం యొక్క రక్షణ యంత్రాంగం.

దగ్గు తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలికంగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా 3 వారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు 3 నుండి 8 వారాల వరకు ఉంటుంది. దగ్గుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు, అలెర్జీలు, న్యుమోనియా, ఆస్తమా లేదా ఇతర వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా మీరు దగ్గును అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా, దగ్గుకు కారణమైన వాటిపై ఆధారపడి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శ్వాసలో గురక, గొంతు బొంగురుపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉండవచ్చు.

దగ్గు యొక్క తీవ్రమైన కేసులు సాధారణంగా ఆవిరిని పీల్చడం, ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం, హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించడం లేదా దగ్గును అణిచివేసే మందులు మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్‌లను తీసుకోవడం వంటి ఇంటి నివారణల ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం లేదా దగ్గును తీవ్రతరం చేసే ఆయిల్ ఫుడ్స్ వంటి ఆహారాలను నివారించడం కూడా మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక దగ్గు విషయంలో, మీ దగ్గు యొక్క కారణం మరియు వ్యవధిని బట్టి యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇతర మందులు సూచించబడవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో దగ్గు యొక్క అంతర్లీన కారణం యొక్క చికిత్సను కూడా పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) స్వరపేటిక ఫారింక్స్ శ్వాసనాళాలు ఊపిరితిత్తులు అనుకరించే పరిస్థితులు బ్రోన్కియోలిటిస్ బ్రాంకోజెనిక్ కార్సినోమా దీర్ఘకాలిక ఆకాంక్ష COPD రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం వాయుమార్గం యొక్క విదేశీ శరీరం ఇంటర్‌స్టీషియల్ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి న్యూరోమస్కులర్ న్యూరోమస్కులార్ డిజార్డర్స్ పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఛాతీ ఎక్స్-రే కఫం పరీక్ష బ్రాంకోస్కోపీ CT స్కాన్ చికిత్స దగ్గును అణిచివేసేవి: డెక్స్ట్రోమెథోర్ఫాన్, లెవోక్లోపెరాస్టిన్ & కోడైన్ ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ & మ్యూకోలైటిక్స్: గ్వైఫెనెసిన్ యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ క్లావులనేట్ బ్రోంకోడైలేటర్స్: బ్యూడెల్‌సొనైల్‌జియాస్టిమోల్, బ్యూడెలాస్ట్‌సోనైడ్, థియామిస్ట్, నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ అలెర్జిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి దగ్గు యొక్క కారణాలు

దగ్గుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక దగ్గు సాధారణంగా 3 వారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు 3 నుండి 8 వారాల వరకు ఉంటుంది. వివిధ కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక దగ్గుకు కారణాలు

1. తీవ్రమైన వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ జలుబు, వైరల్ లారింగైటిస్ మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజాతో సహా ఎగువ శ్వాసకోశ యొక్క వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దగ్గుకు అత్యంత సాధారణ కారణం. అటువంటి సందర్భాలలో, దగ్గు సాధారణంగా జ్వరం, గొంతు నొప్పి మరియు ముక్కు కారటం వంటి వాటితో కూడి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా దగ్గు రావచ్చు.
2. చికాకు కలిగించే లేదా అలెర్జీ కారకాలను పీల్చడం దుమ్ము, పొగ, విషపూరిత పొగలు, అచ్చు, పుప్పొడి & పెంపుడు బొచ్చుకు తీవ్రంగా బహిర్గతం కావడం వల్ల ఎగువ శ్వాసనాళంలో వాపు వస్తుంది మరియు దగ్గు వస్తుంది.
3. తీవ్రమైన రైనోసైనసైటిస్ తీవ్రమైన రైనోసైనసైటిస్‌లో, పరనాసల్ సైనస్‌ల లైనింగ్‌లో మంట మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉంటుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ గొంతు వెనుక భాగంలో శ్లేష్మం సేకరించడానికి కారణమవుతుంది, ఇది గొంతు దురదను కలిగించవచ్చు. కొందరు వ్యక్తులు తమ గొంతును శుభ్రం చేసుకోవడానికి తరచుగా దగ్గవచ్చు, మరికొందరు అనియంత్రిత దగ్గును అనుభవించవచ్చు.
4. పెర్టుస్సిస్ లేదా కోరింత దగ్గు పెర్టుస్సిస్ లేదా కోరింత దగ్గు గాలిని పీల్చడం వల్ల హింసాత్మక దగ్గుకు కారణం కావచ్చు. శ్వాసకోశాన్ని ప్రభావితం చేసే బోర్డెటెల్లా పెర్టుసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల పెర్టుసిస్ వస్తుంది.
5. దిగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు ఇవి మరింత తీవ్రమైన వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇవి బ్రోన్కైటిస్ విషయంలో వాయుమార్గాలను మరియు న్యుమోనియా విషయంలో ఊపిరితిత్తులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. వారు సాధారణంగా జ్వరంతో పాటు తీవ్రమైన, నిరంతర దగ్గును కలిగి ఉంటారు.

దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు యొక్క కారణాలు దీర్ఘకాలిక దగ్గు వెనుక కారణాన్ని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం. దీనికి దగ్గు నిపుణుడు లేదా పల్మోనాలజిస్ట్ నుండి రోగ నిర్ధారణ అవసరం. దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క సంభావ్య కారణాలు:

1. అప్పర్ ఎయిర్‌వే దగ్గు సిండ్రోమ్ అప్పర్ ఎయిర్‌వే దగ్గు సిండ్రోమ్ అనేది దీర్ఘకాలిక పోస్ట్-నాసల్ డ్రిప్, ఇది ఎగువ వాయుమార్గాన్ని చికాకుపెడుతుంది, దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది.
2. గవత జ్వరం లేదా అలెర్జీ రినిటిస్ అలెర్జీ రినిటిస్ అనేది నాసికా శ్లేష్మం యొక్క వాపు, ఇది పర్యావరణ కారకాల కారణంగా సంభవించే అలెర్జీ చికాకుకు ద్వితీయంగా ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా శ్లేష్మ స్రావం పెరుగుతుంది. శ్లేష్మం గొంతులో కూడా చేరవచ్చు, దీని వలన నాసికా తర్వాత డ్రిప్ వస్తుంది. ఇది క్రమంగా, వాయుమార్గాలను చికాకుపెడుతుంది మరియు దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పొడి దగ్గు, తుమ్ములు మరియు ముక్కు కారడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
3. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత, మీ సైనస్ మరియు నాసికా శ్లేష్మం చికాకుగా మరియు మంటగా మారవచ్చు, ఫలితంగా జలుబు వంటి లక్షణాలు మరియు కాలక్రమేణా దగ్గు వస్తుంది.
4. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ వాయుమార్గాలలో అధిక శ్లేష్మం ప్లగ్ చేయడం వలన దగ్గు 3 నెలల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ ఎల్లప్పుడూ ఇన్ఫెక్షన్ మూలం కాదు కానీ గతంలో బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సంభవించవచ్చు. ధూమపానం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం, అందువలన, దగ్గుకు కారణం.
5. పోస్ట్-ఇన్ఫెక్షియస్ దగ్గు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కోలుకుంటున్నప్పుడు, దగ్గు గ్రాహకాలు హైపర్ రెస్పాన్సివ్ అవుతాయి, తద్వారా దగ్గు వస్తుంది.
6. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) GERDలో, కడుపులోని ఆమ్ల పదార్థాలు గొంతులోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీనివల్ల గొంతులోని గ్రాహకాలు చికాకు పడతాయి, దగ్గు వస్తుంది. GERD కారణంగా వచ్చే దగ్గు పడుకున్నప్పుడు తీవ్రమవుతుంది ఎందుకంటే కడుపులోని విషయాలు తిరిగి గొంతులోకి వెళ్లి దగ్గుకు కారణమవుతాయి.
7. ఉబ్బసం ఆస్తమాలో, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాహ్య కారకాలకు అధిక ప్రతిస్పందనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వాపు, బ్రోన్చియల్ హైపర్‌రియాక్టివిటీ & అడపాదడపా వాయుప్రసరణ అడ్డంకికి కారణం కావచ్చు, తద్వారా శ్వాసనాళాల సంకోచం, తద్వారా దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది.
8. క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) ఇది దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేటరీ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, ఇది ఊపిరితిత్తుల నుండి గాలి ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది మరియు సాధారణంగా ధూమపానంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ధూమపానం వల్ల వచ్చే దగ్గు ఒక విలక్షణమైన ధ్వనితో దాదాపు దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా ధూమపానం చేసే దగ్గు అని పిలుస్తారు.
9. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం (CHF) CHFలో, రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని ఫలితంగా ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం పేరుకుపోయి దగ్గు వస్తుంది.
10. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్ మెడిసిన్‌కు అసహనం అధిక రక్తపోటు కోసం ప్రజలు తీసుకునే ACE ఇన్హిబిటర్స్ యొక్క అత్యంత ఇబ్బందికరమైన దుష్ప్రభావాలలో పొడి దగ్గు ఒకటి.
11. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియాలో, మీ నిద్రలో కొద్దిసేపు వాయుమార్గాలు పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా నిరోధించబడతాయి. ఇది వాయుమార్గ నిరోధకతను పెంచుతుంది, తద్వారా ఛాతీ మరియు డయాఫ్రాగమ్ దుస్సంకోచాలు ఏర్పడతాయి, ఫలితంగా దగ్గు వస్తుంది.
12. గొంతు రుగ్మతలు పిల్లలలో క్రూప్ వంటి వ్యాధులు, పిల్లవాడు ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు విలక్షణమైన మొరిగే దగ్గు మరియు స్ట్రిడార్ అనే కఠినమైన ధ్వనిని కలిగిస్తాయి.
13. సైకోసోమాటిక్ దగ్గు ఈ రకమైన దగ్గు ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు నిరాశ వంటి మానసిక కారణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఏదైనా వ్యాధి పరిస్థితి కంటే అలవాటుతో స్వీకరించబడి ఉండవచ్చు.

దగ్గు యొక్క ఇతర తక్కువ సాధారణ కారణాలు

1. ఒక విదేశీ శరీరం ప్రమాదవశాత్తు, ఆహారం లేదా ఇతర వస్తువులు దగ్గుకు కారణమయ్యే ఆహార పైపుకు బదులుగా శ్వాసనాళంలోకి వెళ్లవచ్చు.
2. క్షయవ్యాధి (TB) TB యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వారాల పాటు దగ్గుతో పాటు రక్తం లేదా శ్లేష్మం, ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస లేదా దగ్గుతో నొప్పి ఉంటాయి.
3. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు క్యాన్సర్ ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఎక్కువగా దీర్ఘకాలిక ధూమపానం చేసేవారితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
4. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఇది ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మత మరియు దీర్ఘకాలిక దగ్గుకు కారణమవుతుంది.
5. బ్రోన్కియెక్టాసిస్ ఇది ఊపిరితిత్తుల వాయుమార్గాలు శాశ్వతంగా దెబ్బతినడం మరియు అదనపు శ్లేష్మం ఏర్పడటానికి దారితీసే ఒక పరిస్థితి.
6. పల్మనరీ ఎంబాలిజం పల్మనరీ ఎంబోలిజంలో, రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా ఎంబోలస్ సాధారణంగా కాళ్ళ నుండి ఊపిరితిత్తులకు ప్రయాణిస్తుంది, ఇది పొడి దగ్గుతో పాటు అకస్మాత్తుగా శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని కలిగిస్తుంది.
7. న్యుమోథొరాక్స్ ఊపిరితిత్తుల మరియు ఛాతీ గోడ మధ్య ఖాళీలోకి గాలి లీక్ అయినప్పుడు న్యూమోథొరాక్స్ లేదా కూలిపోయిన ఊపిరితిత్తులు సంభవిస్తాయి. ఇది ఆకస్మికంగా లేదా కొన్ని ఛాతీ గాయం, కొన్ని వైద్య విధానాలు లేదా అంతర్లీన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి కారణంగా కావచ్చు. కుప్పకూలిన ఊపిరితిత్తుల సంకేతాలు ఆకస్మిక ఛాతీ నొప్పి, పొడి దగ్గు మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం. ఇది దగ్గు లేదా COVID-19? నవల కరోనావైరస్ (SARS-CoV-2) వల్ల కలిగే COVID-19, సాధారణంగా జ్వరం, అలసట మరియు వాసన కోల్పోవడం వంటి ఇతర లక్షణాలతో పాటు పొడి దగ్గుకు కారణమవుతుంది. కొంతమందిలో, దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటుంది, తరచుగా అధిక జ్వరం మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం, న్యుమోనియాను సూచిస్తుంది. తీవ్రమైన దగ్గు గొంతుపై గొప్ప ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు తినేటప్పుడు లేదా మాట్లాడేటప్పుడు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. కోవిడ్-19 నుండి కోలుకోవడంలో దగ్గును నిర్వహించడం, దాన్ని సరిగ్గా తొలగించడం మరియు మళ్లీ సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకోవడం పెద్ద భాగం. ఆవిరి పీల్చడం, ఉప్పునీరు లేదా బెటాడిన్ పుక్కిలించడం వంటి ఇంటి నివారణలు కొంత వరకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. COVID-19 గురించి మరిన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు యొక్క లక్షణాలు

దగ్గు అనేది తరచుగా వ్యాధి పరిస్థితిగా తప్పుగా భావించబడుతుంది, ఇది మీ వాయుమార్గాల నుండి శ్లేష్మం, బ్యాక్టీరియా, శిధిలాలు మరియు నిలుపుకున్న వ్యర్థాలను తొలగించడానికి శరీరం యొక్క రక్షణ విధానం. దగ్గు యొక్క లక్షణాలు దగ్గు రకం మరియు అంతర్లీన పాథాలజీని బట్టి మారవచ్చు.

1. దగ్గుతున్నప్పుడు హూపింగ్ సౌండ్ వస్తే కోరింత దగ్గు వస్తుంది. ఇందులో, దగ్గు యొక్క హింసాత్మక పోరాటాలు ఉన్నాయి మరియు ఒక వ్యక్తికి శ్వాస తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. ఇది తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.
2. స్టాకాటో దగ్గు ఈ రకమైన దగ్గులో, మీరు చిన్న దగ్గులో పునరావృతమయ్యే దగ్గును అనుభవించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులు లేదా న్యుమోనియా వంటి శ్వాసనాళ సంక్రమణకు సంకేతం.
3. గొంతు బొంగురుపోవడం దగ్గు అనేది సైకోజెనిక్ మూలం లేదా స్వరపేటిక నరాల ప్రమేయం ఉన్నట్లయితే ఇది సాధారణ లక్షణం.
4. వ్యాయామం తర్వాత దగ్గు వ్యాయామం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత దగ్గు లేదా తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ ఉబ్బసం రోగులలో సాధారణం. ఇది ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి శబ్దంతో కూడి ఉంటుంది.
5. దురద మరియు పొడి గొంతు దగ్గులో దురద మరియు పొడి గొంతు బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణం. గొంతు దురద కూడా గవత జ్వరం లేదా అలెర్జీలకు సంకేతం.
6. కఫం యొక్క ఉత్పత్తి దగ్గు మందపాటి శ్లేష్మంతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, కఫం అని కూడా పిలుస్తారు, అప్పుడు అది ఊపిరితిత్తులలో లేదా ఎగువ శ్వాసకోశంలో సంక్రమణకు సంకేతం.
7. రాత్రి దగ్గు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) వంటి కొన్ని పరిస్థితులు పడుకున్నప్పుడు గొంతులో శ్లేష్మం చేరి రాత్రి దగ్గుకు కారణమవుతాయి.
8. నీటి కళ్లతో కాలానుగుణ దగ్గు పొడి, చల్లని వాతావరణం లేదా అలెర్జీ సీజన్ కాలానుగుణ అలెర్జీలకు దారి తీస్తుంది, దీనివల్ల దగ్గు, గొంతు దురద మరియు కళ్ళ నుండి నీరు కారుతుంది.
9. ఉబ్బసం, COPD మరియు ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులలో డిస్‌ప్నియా లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో పాటు డిస్ప్నియా దగ్గు సాధారణం.

మీ దగ్గు ఎందుకు కొనసాగుతోందని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? భయంకరమైన దగ్గు రాకపోవడానికి 9 ప్రధాన కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

దగ్గుకు ప్రమాద కారకాలు

మీకు ఈ క్రింది పరిస్థితులు లేదా అలవాట్లలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే దగ్గు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది: స్మోకింగ్ అలర్జీలు ఆస్తమా క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ

మీ దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటే, దానికి ఎలాంటి రోగ నిర్ధారణ అవసరం లేదు మరియు రోగలక్షణంగా చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఏవైనా అనుమానిత అంతర్లీన పాథాలజీలు ఉంటే, అప్పుడు మీ డాక్టర్ ఈ రోగనిర్ధారణ విధానాలకు వెళ్లాలని సిఫారసు చేయవచ్చు.

ఛాతీ ఎక్స్-రే: దగ్గు తీవ్రంగా ఉన్నట్లు నిర్ధారించబడినప్పుడు లేదా రోగి తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు ఛాతీ ఎక్స్-రే చేయబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక దగ్గుకు ఛాతీ ఎక్స్-రే మరియు పూర్తి పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్టింగ్ వంటి రోగనిర్ధారణ చర్యలు కూడా అవసరం కావచ్చు.

బ్రోంకోస్కోపీ: బ్రోంకోస్కోపీ స్వర తంతువులు, శ్వాసనాళం మరియు వాయుమార్గం యొక్క ప్రత్యక్ష దృశ్యమానతను అందిస్తుంది. స్వర త్రాడు లేదా గొంతులో ఏదైనా ద్రవ్యరాశి ఉనికిని మినహాయించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

రక్తం మరియు చర్మ పరీక్షలు: మీ దగ్గు అలెర్జీ వల్ల వచ్చిందో లేదో నిర్ధారించడానికి, మీ డాక్టర్ అలెర్జీల కోసం రక్తం & చర్మ పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు.

కఫం లేదా శ్లేష్మం విశ్లేషణ: ఏదైనా బ్యాక్టీరియా లేదా క్షయవ్యాధి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి, కఫం లేదా శ్లేష్మ విశ్లేషణ సిఫార్సు చేయబడింది.

బయాప్సీ: సైటోలాజికల్ విశ్లేషణ మరియు ఏదైనా సూక్ష్మజీవుల ఉనికి కోసం నమూనాలను పొందేందుకు బయాప్సీ లేదా బ్రోంకోఅల్వియోలార్ లావేజ్ అవసరం.

ఎఖోకార్డియోగ్రామ్: మీ దగ్గుకు కారణమయ్యే గుండె పనితీరులో ఏదైనా సమస్యను చూడడానికి ఎకోకార్డియోగ్రామ్ సూచించబడవచ్చు.

CT స్కాన్: ఛాతీ యొక్క CT స్కాన్ ఏదైనా అసాధారణతలను చూసేందుకు ఛాతీ ప్రాంతం యొక్క శరీర నిర్మాణ విశ్లేషణ కోసం సూచించబడవచ్చు.

గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ అధ్యయనాలు: గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ అధ్యయనాలు ప్రసంగం మరియు మింగడం కార్యకలాపాలను అంచనా వేస్తాయి. ఇది ఆకాంక్ష మరియు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది. దగ్గు నివారణ

దగ్గుకు కారణమేమిటో తెలుసుకోవడం ద్వారా, మీరు దానిని సులభంగా నివారించవచ్చు. దగ్గుకు కొన్ని నివారణ చర్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ఫ్లూ కోసం టీకాలు వేయండి: మీకు కాలానుగుణ అలెర్జీలు ఉంటే, ఫ్లూ షాట్‌ను పొందడం మంచిది. మీరు 65 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారైతే, మీరు న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌ను కలిగి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవాలి.

మీ చేతులు కడుక్కోండి: దగ్గు లేదా జలుబు వంటి సాధారణ వ్యాధులను నివారించడానికి మీరు మీ చేతులు కడుక్కోవడం అనేది చర్చించబడదు. మీ కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తినడానికి లేదా తాకడానికి ముందు మీ చేతులను బాగా కడగడం మంచిది. మీకు స్వచ్ఛమైన నీరు అందుబాటులో లేకుంటే, మీరు ప్రయాణించేటప్పుడు హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ని తీసుకెళ్లండి.

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించండి: అన్ని ఇతర సాధారణ అనారోగ్యాల మాదిరిగానే, వ్యక్తికి సోకిన తర్వాత మీరు కనీసం రెండు వారాలు వేచి ఉండాలి. కారణం, ఈ సమయంలో, వ్యక్తి అంటువ్యాధి కావచ్చు, సంక్రమణను పట్టుకునే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వస్తువులను పంచుకోవద్దు: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో తువ్వాలు, పాత్రలు మొదలైన వాటిని పంచుకోవడం వలన మీరు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అందువల్ల, వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండటానికి, మీరు మీ వ్యక్తిగత విషయాలను పంచుకోకూడదని సలహా ఇస్తారు.

ఆహారంలో మార్పులు: పండ్లు, ఫైబర్ మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారం దగ్గు మరియు ఇతర శ్వాసకోశ పరిస్థితులను నివారించడంలో మరియు సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు దీర్ఘకాలిక దగ్గును అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇది సాధారణంగా చికిత్స చేయడం చాలా కష్టం. ధూమపానం మానేయడానికి, ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే వివిధ ధూమపాన వ్యతిరేక ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పొగాకు బెదిరింపులు..!! ఇప్పుడు పొగాకు నో చెప్పండి. ఎలా? సహాయం చేద్దాం. ఇక్కడ నొక్కండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక దగ్గు కోసం మీరు ఈ ప్రత్యేకతల నుండి వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ లేదా ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు అలెర్జిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. బుక్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు చికిత్స

దగ్గు యొక్క చాలా సందర్భాలలో జలుబు & దగ్గు మందుల సహాయంతో రోగలక్షణంగా ఉపశమనం పొందుతారు. దగ్గు కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స చర్యలు:

దగ్గును అణిచివేసేవి దగ్గు రిఫ్లెక్స్‌లను అణచివేయడం ద్వారా దగ్గు యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి దగ్గును అణిచివేసేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణలు: డెక్స్ట్రోమెథోర్ఫాన్ లెవోక్లోపెరాస్టిన్ కోడైన్

Expectorants & mucolytics ఇవి శ్లేష్మం క్లియరెన్స్‌ని పెంచడం ప్రధాన లక్ష్యం అయిన అధిక శ్లేష్మ స్రావాల విషయంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇవి సాధారణంగా తడి లేదా ఉత్పాదక దగ్గు కోసం సూచించబడతాయి. శ్లేష్మం దగ్గును సులభతరం చేయడానికి మరియు వాయుమార్గాలను క్లియర్ చేయడానికి గాలి మార్గాల్లోని శ్లేష్మం సన్నబడటం ద్వారా అవి పని చేస్తాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ గుయిఫెనెసిన్.

యాంటీబయాటిక్స్ మీ దగ్గు దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధి ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సంభవించినట్లయితే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్ థెరపీని సూచించవచ్చు. అమోక్సిసిలిన్ క్లావులనేట్ అనేది దగ్గుకు సూచించబడే సాధారణ యాంటీబయాటిక్.

బ్రోంకోడైలేటర్స్ దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క చికిత్స సాధ్యమైనప్పుడల్లా అంతర్లీన ఎటియాలజీపై దృష్టి పెట్టాలి. చికిత్స దగ్గును అణిచివేసేందుకు కాకుండా దగ్గును తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉండాలి. మీరు ఉబ్బసం లేదా ఇతర బ్రోంకోకాన్స్ట్రిక్షన్ పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోగలక్షణ ఉపశమనం కోసం బ్రోంకోడైలేటరీ ప్రభావం కోసం బ్రోంకోడైలేటర్లను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ తరగతికి చెందిన మందుల ఉదాహరణలు: Salbutamol Budesonide Doxofylline Montelukast Theophylline

దగ్గుతో అలెర్జీ ప్రతిచర్య లేదా దగ్గుపై నొప్పి వంటి ఏవైనా అదనపు లక్షణాలు ఉంటే, మీ డాక్టర్ సూచించవచ్చు: యాంటీఅలెర్జిక్ మందులు (యాంటిహిస్టామైన్లు) నొప్పి మందులు (అనాల్జెసిక్స్) మీకు తెలుసా? దగ్గు ప్రకృతిలో ఉత్పాదక లేదా ఉత్పాదకత లేనిది కావచ్చు. దగ్గు రకాలు మరియు వాటికి చికిత్స చేయడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఔషధ ఎంపికల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మందులతో పాటు, మీరు దగ్గును వదిలించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు లేదా కొన్ని సాధారణ ఇంటి నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

1. కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు లేదా ఇన్ఫ్యూజ్డ్ వాటర్స్ వంటి ద్రవాలను ఎక్కువగా తాగడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి. ద్రవాలు శ్లేష్మం సన్నబడటానికి సహాయపడతాయి, అయితే టీ లేదా సూప్ వంటి గోరువెచ్చని ద్రవాలు గొంతును ఉపశమనం చేస్తాయి.
2. దగ్గు చికిత్స విషయానికి వస్తే తేనె ఒక అద్భుతమైన నివారణ. గొంతు నొప్పికి, మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె కలపవచ్చు లేదా ఒక చెంచా తినవచ్చు. 1 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనెను ఎప్పుడూ ఇవ్వకండి, ఎందుకంటే వాటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండవచ్చు.
3. నీటిలో కలిపిన ఉప్పు లేదా పోవిడోన్-అయోడిన్‌తో పుక్కిలించడం అనేది శ్లేష్మాన్ని తొలగించడానికి మరియు మీ గొంతును ఉపశమింపజేయడానికి గ్రేట్ గా సహాయపడే సులభమైన కానీ ప్రభావవంతమైన నివారణ.
4. నిద్రపోతున్నప్పుడు అదనపు దిండులతో మీ తలను పైకి లేపండి.
5. మీ గదిలో లేదా పని ప్రదేశంలో చల్లని పొగమంచు తేమను ఉపయోగించండి లేదా గాలిని తేమ చేయడానికి ఆవిరితో స్నానం చేయండి. ఇది శ్లేష్మ నిర్మాణాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఆయుర్వేద మూలికలు శ్వాసనాళాలను రక్షించడం మరియు శ్లేష్మాన్ని తొలగించడమే కాకుండా మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. ఇవి అన్ని సహజమైన, మూలికా దగ్గు సిరప్‌ను తయారు చేసే కొన్ని పదార్థాలు మరియు పొడి మరియు తడి దగ్గు రెండింటికీ మంచివి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!

దగ్గు యొక్క సమస్యలు

ప్రతిసారీ కొంచెం దగ్గు రావడం సాధారణం, అయినప్పటికీ, నిరంతర దగ్గు ఆరోగ్య పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. 2-3 వారాల కంటే తక్కువ ఉండే తీవ్రమైన దగ్గు జలుబు వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు సంకేతం కావచ్చు. అయితే, దీర్ఘకాలిక దగ్గు దీని ఫలితంగా ఉండవచ్చు: ఆస్తమా బ్రోన్కైటిస్ సైనస్ అలెర్జీ దుమ్ము పొగలు లేదా వృత్తిపరమైన కాలుష్య కారకాలు గ్యాస్ట్రో-ఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) మీరు నిరంతర దగ్గులను (నాలుగు వారాలకు పైగా ఉన్నవి) విస్మరించకూడదు మరియు వైద్యం పొందాలి. సలహా, ముఖ్యంగా అది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తే లేదా మీ పనిని ప్రభావితం చేస్తే. దగ్గు యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మీ సాంప్రదాయ ఔషధాలే కాకుండా దగ్గుకు కొన్ని నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. థైమ్ ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి, ఇవి గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు కొన్ని థైమ్ ఆకులను నీటిలో మరిగించి, వడకట్టిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని తినవచ్చు. 2. పుదీనా (పుదీనా) గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు దానిని టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా వేడినీటిలో కొన్ని చుక్కల పిప్పరమెంటు నూనెను వేసి పీల్చుకోవచ్చు 3. లవంగాన్ని (లవంగా) నెయ్యిలో వేయించి పీల్చుకోవడానికి నోటిలో పెట్టుకోవాలి. దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ తయారీ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 4. 60 mg పొడవాటి మిరియాలు (పిప్పాలి) మరియు 120 mg రాక్ ఉప్పు (సైంధవ లవణం) యొక్క 60 mg పొడిని తీసుకోండి, దానిని వేడి నీటిలో కలపండి మరియు రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోండి. 5. 3-6 గ్రాముల పండు మరియు పొడవాటి మిరియాలు (పిప్పలి) మరియు ఎండిన అల్లం (శుంఠి) సమాన నిష్పత్తిలో తీసుకోండి. దీన్ని తేనెతో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 6. నల్ల మిరియాలు (మరీచా), అద్రాక్ (అల్లం) మరియు పచ్చి చక్కెర (శర్కరా) యొక్క సమాన భాగం నుండి 'నెయ్యి' అని కూడా పిలువబడే ఘృతాను సిద్ధం చేయండి. ఇది సుమారు 12-24 గ్రాముల మోతాదులో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 7. 1-3 గ్రాముల సిటోపలాది చూర్ణం 4 నుండి 6 గ్రాముల తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది. 8. మీరు కూడా 300mg కర్పూరాది చూర్ణంతో పాటు పంచదార మిఠాయి సమాన భాగాలుగా, రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. 9. మీరు రోజుకు రెండుసార్లు సమాన పరిమాణంలో తేనెతో అల్లం (అడ్రాక్) 14 ml రసాన్ని తీసుకోవచ్చు. 10. చింతపండు (ఇమ్లీ) ఆకుల (14 నుండి 28 మి.లీ) కషాయాలను 2 గ్రా రాళ్ల ఉప్పు (సైంధవ లవణం) మరియు 500 మి.గ్రా ఇంగువ (హింగ్) నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవాలి. ఈ తయారీని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. దగ్గుతో జీవించడం

మీరు దీర్ఘకాలిక దగ్గుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ నిద్ర మరియు పనిని ప్రభావితం చేయకుండా, మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అలెర్జీ ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండండి: మీకు ఏది అలెర్జీ ఉందో గుర్తించండి మరియు అలెర్జీ కారకాలకు దూరంగా ఉండండి. కలుషిత ప్రాంతాలను నివారించండి. అలర్జీకి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో డస్ట్ మైట్స్ ఒకటి. మీ శుభ్రంగా మరియు దుమ్ము రహితంగా ఉంచండి: దుమ్ము పేరుకుపోవడాన్ని తొలగించడానికి దిండ్లు, కర్టెన్లు మరియు ఇతర అప్హోల్స్టరీని క్రమం తప్పకుండా కడగాలి. వైద్యుడిని సంప్రదించండి: 3 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే ఏదైనా దగ్గు జ్వరంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది లేదా ఇతర అసాధారణ లక్షణాలతో రిజిస్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్ ద్వారా సరైన మూల్యాంకనం అవసరం. కోడైన్‌తో కూడిన దగ్గు తయారీలను నివారించండి: ఎందుకంటే అవి దీర్ఘకాలంలో అలవాటుగా మారవచ్చు. అలాగే, పిల్లలు మరియు వృద్ధులలో యాంటీ-అలెర్జీ మందులను నివారించండి ఎందుకంటే అవి మగతను కలిగిస్తాయి. స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు: చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సిరప్‌లు సప్రెసెంట్స్, ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ & అనాల్జెసిక్స్ వంటి బహుళ ఔషధాల కలయికను కలిగి ఉంటాయి. అవి మీకు అవసరం లేని మందులను కలిగి ఉండవచ్చు కాబట్టి వాటిని నివారించాలి. హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించండి: పొడి గాలి మీ దగ్గు సమస్యలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. తేమను ఉంచడానికి మీరు మీ గదిలో తేమను ఉపయోగించవచ్చు. మీరు ఇంట్లో ఆవిరి పీల్చడాన్ని కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించండి: అర టీస్పూన్ ఉప్పు తీసుకుని, ఒక కప్పు నీటిలో కలపండి. దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఈ ద్రావణంతో రోజుకు 2-3 సార్లు పుక్కిలించవచ్చు. మందమైన దిండును ఉపయోగించండి: మందపాటి దిండును ఉపయోగించడం లేదా రెండు దిండ్లు ఉపయోగించడం మంచిది. ఇది ట్రంక్ ప్రాంతాన్ని ఎలివేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా వాయుమార్గాలు తెరవబడతాయి. బాగా హైడ్రేట్ చేయండి: నిద్రవేళకు ముందు తగినంత నీరు త్రాగడం వల్ల గొంతు క్లియర్ అవుతుంది మరియు శ్లేష్మం వదులుతుంది. సరైన మార్గంలో నిద్రించండి: మీ వెనుక లేదా పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల కడుపు తీవ్రతరం అవుతుంది. మీకు దగ్గు ఉన్నప్పుడు నిద్రించడానికి ఉత్తమమైన స్థానం మీ వైపు పడుకోవడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటే నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? వేగంగా దగ్గు వదిలించుకోవటం ఎలా? దగ్గు ఉన్నప్పుడు ఎలా నిద్రపోవాలి? నాకు దగ్గు ఉన్నప్పుడు నేను ఏమి తినాలి? దగ్గులో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? ప్రస్తావనలు Louella B. Amos.Cough.Nelson పీడియాట్రిక్ సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018 : 15–38.e1. శర్మ సందీప్, హష్మీ ముహమ్మద్ F, అల్హజ్జాజ్ మొహమ్మద్ S. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెరల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 Jan Arinze Johnmary T, Roos Emmely W. de, Karimi Leila, Verhamme Katia MCP వయోజన జనాభాలో దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క వ్యాప్తి మరియు సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు: Rotterdam Study.ERJ ఓపెన్ రెస్. 2020 ఏప్రిల్; 6(2): 00300-2019. లి జున్ మరియు యే లింగ్. దీర్ఘకాలిక వక్రీభవన దగ్గు చికిత్స కోసం ప్రీగాబాలిన్ ప్రభావం.మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2019 జూన్; 98(23): e15916. జనార్దన్ పాండే.శుష్క-కాసా(సుఖి ఖాన్సీ) పొడి దగ్గు. జాతీయ ఆరోగ్య పోర్టల్. 2016 జూన్ <

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

వెర్టిగోను తల తిప్పడం అని కూడా పిలుస్తారు మరియు మైకము అవలోకనం వెర్టిగో అనేది సమతుల్యత లేని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి అతను/ఆమె లేదా చుట్టుపక్కల వాతావరణం వృత్తాలుగా తిరుగుతున్నట్లు భావించవచ్చు.

వెర్టిగో లోపలి చెవిలో భంగం కారణంగా పుడుతుంది లేదా సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే ఇతర తల మరియు మెడ పరిస్థితుల కారణంగా ఇది సంభవించవచ్చు. తరచుగా, ఈ వెర్టిగో ఎపిసోడ్‌లు తేలికపాటివి మరియు అవి వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి కాబట్టి ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, దాడులు తగ్గనప్పుడు లేదా రోగి యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించేంత తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు చికిత్స అవసరమవుతుంది.

మీకు వెర్టిగో ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, స్ట్రోక్ లేదా బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వంటి అంతర్లీన రుగ్మతకు సంబంధించిన లక్షణం కావచ్చు. చికిత్స వెర్టిగో యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్వహించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) ఇయర్ బ్రెయిన్ వెస్టిబ్యులర్ నరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 20-56% (2016)

అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రెసింకోపల్ మూర్ఛ అస్వస్థత (ఆల్కహాల్ మత్తు) నిర్ధిష్ట లేదా తప్పుగా నిర్వచించబడిన తేలికపాటి తలనొప్పి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (హెడ్) CT మెడ సాదా MRI మెదడు MRI గర్భాశయ వెన్నెముక బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు యాంటీమెటిక్స్: ప్రోమెథాజైన్ & ఒండాన్‌స్టెరాన్ యాంటీబయాటిక్స్ వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్: యాంటిహిస్టామైన్, యాంటి యాంగ్జైటీ మందులు & యాంటీకోలినెర్జిక్ మందులు వెర్టిగో యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

వెర్టిగో ఒక వ్యాధి కాదు కానీ అంతర్లీన పరిస్థితి యొక్క లక్షణం. లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి మరియు వెర్టిగో యొక్క కారణాన్ని బట్టి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. వెర్టిగో ఇతర లక్షణాలకు కూడా దారితీయవచ్చు లేదా సంభవించవచ్చు: ఒక వ్యక్తి అతను/ఆమె తిరుగుతున్నట్లు లేదా అతని/ఆమె చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం తిరుగుతున్నట్లు భావించినప్పుడు అసాధారణమైన సమతుల్యత లేదా సమతుల్యత కోల్పోవడం వంటి మైకము లేదా ఊగిసలాట లేదా మూర్ఛగా అనిపించడం. చెమటలు వికారం యొక్క సంచలనం, అది వాంతులతో కలిసి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు తలనొప్పి

చెవి శరీరంలో వెస్టిబ్యులర్ సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి బాధ్యత వహించే అవయవం. చెవి లోపలి భాగం, లోపలి చెవి అని పిలుస్తారు, తల యొక్క కదలికలకు సంబంధించి శరీరం యొక్క విన్యాసానికి బాధ్యత వహించే 'సెమికర్క్యులర్ కెనాల్స్' అని పిలువబడే 3 లూప్-ఆకారపు నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. ఈ అర్ధ వృత్తాకార కాలువలలో భంగం కలిగించే ఏదైనా సమస్య వెర్టిగోకు దారి తీస్తుంది. ఈ రకమైన వెర్టిగో లోపలి చెవి లేదా వెస్టిబ్యులర్ నాడితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది లోపలి చెవి మరియు మెదడును కలుపుతుంది, దీనిని పెరిఫెరల్ వెర్టిగో అంటారు. ఇది వెర్టిగో యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం.

మెదడు కణితులు, స్ట్రోక్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ మొదలైన న్యూరోలాజికల్ సమస్యలు సెంట్రల్ వెర్టిగోకు కారణమవుతాయి.

వెర్టిగో యొక్క వివిధ కారణాలు క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:

1. నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో (BPPV) నిరపాయమైనది: ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం కాదు Paroxysmal: అకస్మాత్తుగా, క్లుప్తమైన ఎపిసోడ్‌గా అందజేస్తుంది స్థానం: నిర్దిష్ట తల లేదా శారీరక కదలికల ద్వారా సెట్ ఆఫ్ వెర్టిగో: తనలో లేదా పరిసరాల్లోని క్రమరహిత లేదా స్పిన్నింగ్ కదలిక యొక్క అంతర్గత భావన BPPV వెర్టిగో యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం. ఇది హానిచేయని పరిస్థితి, ఇది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన మైకము కొన్ని సెకన్లు లేదా నిమిషాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఇది తరచుగా తల లేదా శరీరం యొక్క స్థితిలో ఆకస్మిక మార్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, వంగడం, మంచంలో తిరగడం లేదా కూర్చోవడం వంటివి. BPPV సాధారణంగా స్వయంగా పరిష్కరిస్తుంది మరియు తీవ్రమైనది కాదు.

లోపలి చెవి అనేది ద్రవంతో నిండిన కాలువల వ్యవస్థ, ఇది తల యొక్క కదలికల గురించి మెదడుకు తెలియజేస్తుంది. BPPVలో, లోపలి చెవిలోని చిన్న కాల్షియం స్ఫటికాలు చోటు నుండి కదులుతాయి. అందువల్ల, సిస్టమ్ మెదడుకు సరైన సంకేతాలను పంపలేకపోతుంది.

BPPV తల గాయం లేదా వృద్ధాప్యం కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు. వయస్సుతో లేదా గాయం సమయంలో సంభవించే కణాల సహజ విచ్ఛిన్నం దీనికి కారణమని భావిస్తారు.

1. మెనియర్స్ వ్యాధి ఇది అరుదైన పరిస్థితి, ఇది తీవ్రమైన వెర్టిగో, వికారం, చెవుల్లో రింగింగ్, మఫిల్ లేదా వికృతమైన వినికిడి, వినికిడి లోపం మరియు చెవికి చొచ్చుకుపోయిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి లోపలి చెవిలో అదనపు ద్రవం చేరడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మెనియర్ యొక్క దాడులు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా జరుగుతాయి మరియు 20 నిమిషాల నుండి 24 గంటల వరకు ఉంటాయి. దాడి దాటిన తర్వాత రోగులు కూడా అలసిపోయినట్లు భావిస్తారు.
2. చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ మరియు తక్కువ సాధారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చెవుల్లో నరాల వాపుకు కారణమవుతాయి. వెస్టిబులోకోక్లియర్ నాడి, లోపలి చెవిలోని నాడి, రెండు శాఖలను కలిగి ఉంటుంది: వెస్టిబ్యులర్ నాడి మెదడుకు సంతులనం గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు వెస్టిబ్యులర్ న్యూరిటిస్‌కు దారితీస్తుంది. కోక్లియర్ నాడి వినికిడి గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు వల్ల లాబ్రింథిటిస్ వస్తుంది. ఈ వాపు చెవిలోని నరాలు మెదడుకు పంపే సందేశాలను అడ్డుకుంటుంది. అందువల్ల, వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలు అనుభవించబడతాయి.

అరుదుగా, వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్ వల్ల కలిగే మరొక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ హెర్పెస్ జోస్టర్ ఓటికస్, ఒక రకమైన షింగిల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. ఇది ముఖ నరాలకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం వల్ల చెవి లోపలి, మధ్య మరియు బాహ్య చెవి యొక్క ఇన్ఫెక్షన్. ఇది వెర్టిగో యొక్క వివిధ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. ఒకవేళ ఇది ముఖం యొక్క కండరాలను స్తంభింపజేస్తే, దానిని రామ్‌సే హంట్ సిండ్రోమ్ అంటారు.

1. అకౌస్టిక్ న్యూరోమా (వెస్టిబ్యులర్ స్క్వాన్నోమా): ఇది లోపలి చెవి నుండి మెదడుకు దారితీసే వెస్టిబ్యులర్ లేదా కోక్లియర్ నరాలపై అభివృద్ధి చెందే నిరపాయమైన కణితి. కణితి నుండి నరాల మీద ఒత్తిడి వెర్టిగోకు కారణం కావచ్చు.
2. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ మైగ్రేన్‌లు తరచుగా బాధాకరమైన తలనొప్పితో ఉంటాయి, అయితే వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ వెర్టిగో మరియు అసమతుల్యత వంటి వెస్టిబ్యులర్ లక్షణాలతో పాటు తలనొప్పిని కలిగి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ ఉన్న వ్యక్తులు కాంతికి సున్నితత్వం, ధ్వనికి సున్నితత్వం మొదలైన సాధారణ మైగ్రేన్ లక్షణాలను నివేదిస్తారు.
3. కోలెస్టేటోమా పదేపదే చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు, పుర్రె లేదా ముఖ ఎముకల పుట్టుక అసాధారణతలు లేదా చెవిపోటుకు గాయం మధ్య చెవిలో క్యాన్సర్ లేని చర్మం పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు. ఈ పెరుగుదలను కొలెస్టేటోమా అని పిలుస్తారు మరియు ఇది చెవిపోటు వెనుక పెరుగుతుంది, ఇది మధ్య చెవి యొక్క అస్థి నిర్మాణాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది వెర్టిగో లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది.
4. పెరిలింఫాటిక్ ఫిస్టులా మధ్య చెవి గాలితో నిండి ఉంటుంది, అయితే లోపలి చెవి పెరిలింఫ్ అనే ద్రవంతో నిండి ఉంటుంది. సాధారణంగా, సన్నని పొరలు లోపలి మరియు మధ్య చెవిని వేరు చేస్తాయి. ఈ పొరలలో ఒక కన్నీటిని పెరిలింఫ్ ఫిస్టులా (PLF) అని పిలుస్తారు, ఇది లోపలి చెవి నుండి పెరిలింఫాటిక్ ద్రవం మధ్య చెవిలోకి ప్రవహిస్తుంది, తద్వారా సమతుల్యత మరియు వినికిడిని ప్రభావితం చేస్తుంది.
5. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS) రుగ్మతలు మెదడు కణితులు, స్ట్రోక్, తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ అటాక్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, మూర్ఛలు, అటాక్సియా, పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ మొదలైన నరాల సంబంధిత పరిస్థితులు కూడా వెర్టిగోకు కారణం కావచ్చు.

9.ట్రామా కంకషన్ మరియు తల గాయం లేదా చెవి శస్త్రచికిత్స సమయంలో ఏదైనా గాయం కూడా వెర్టిగోకు కారణం కావచ్చు.

1. సిఫిలిస్ లేట్ న్యూరోసిఫిలిస్ చెవిని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది వినికిడి లోపం, హెచ్చుతగ్గుల వినికిడి లేదా వెర్టిగోకు దారితీస్తుంది. వెర్టిగో అనేది కోవిడ్-19 లక్షణమా? COVID-19 యొక్క ముఖ్యమైన క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలలో వెర్టిగో ఒకటి. వ్యాధి లక్షణాల పరిష్కారం తర్వాత కొన్ని వారాల తర్వాత కూడా దీనిని అనుభవించవచ్చు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లోపలి చెవిని ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది వెర్టిగోకు దారి తీస్తుంది కాబట్టి, ఇది కరోనావైరస్ వల్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది. చాలా అరుదుగా, COVID-19 టీకా తర్వాత వెర్టిగో కూడా నివేదించబడింది. అయితే, ఈ సంబంధాన్ని నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి! COVID-19 గురించి మరింత చదవండి! వెర్టిగో కోసం ప్రమాద కారకాలు

వెర్టిగో ఎవరికైనా వారి జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు. ఇది ఒక-పర్యాయ సంక్షిప్త ఎపిసోడ్‌గా సంభవించవచ్చు లేదా ఇది అడపాదడపా లక్షణాలతో దీర్ఘకాలం ఉండవచ్చు. కొన్ని కారకాలు వెర్టిగో అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతాయి, ఉదాహరణకు - తల మరియు మెడ గాయాలు వృద్ధాప్య లింగం (మగవారి కంటే స్త్రీలు ఎక్కువగా ఉంటారు) మైకము యొక్క గత ఎపిసోడ్‌ల వైద్య చరిత్ర వెర్టిగో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను కలిగి ఉండటం వలన యాంటిడిప్రెసెంట్స్ వంటి కొన్ని మందులు, యాంటిసైకోటిక్స్ మరియు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ విటమిన్ డి లోపం మీకు తెలుసా? పురుషుల కంటే స్త్రీలు వెర్టిగోతో బాధపడే అవకాశం రెండు నుండి మూడు రెట్లు ఎక్కువ. ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ, 2020 అధ్యయనంలో విటమిన్ డి స్థాయిలలో వ్యత్యాసం కారణమని సూచించింది. అలాగే, వృద్ధాప్యం వల్ల కలిగే ఎముకల నష్టం పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇప్పుడు మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి. ఒక పరీక్షను బుక్ చేయండి! వెర్టిగో వ్యాధి నిర్ధారణ

మీకు వెర్టిగో లక్షణాలు ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి, అతను వివరణాత్మక శారీరక పరీక్షను నిర్వహించి, లక్షణాల చరిత్రను వ్రాసి, కారణాన్ని గుర్తించడానికి అవసరమైన కొన్ని రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు.

చరిత్ర: రోగికి వెర్టిగో ఉందని నిర్ధారించే ముందు, వెర్టిగో లేదా ఏదైనా మెదడు రుగ్మతల లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం. ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక స్థూల పరిశీలనను నిర్వహిస్తాడు, రోగి యొక్క చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు మరియు క్రింది ప్రశ్నలను అడగవచ్చు: వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న మైకము యొక్క లక్షణాలు. మైకము అసమతుల్యత మరియు తేలికపాటి తలనొప్పికి దారితీస్తుందా. మైకం ఎంతసేపు ఉంటుంది. ఒక రోజులో వెర్టిగో దాడుల ఫ్రీక్వెన్సీ. వెర్టిగో దాడికి ముందు ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కొనే లక్షణాలు. బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో పాటు లోపలి చెవిలో ఉన్న వెస్టిబ్యులర్ సిస్టమ్ శరీర సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఈ వ్యవస్థల పనితీరును అంచనా వేయడానికి క్రింది పరీక్షలు చేయవచ్చు:

ఫుకుడా-అంటర్‌బెర్గర్ యొక్క పరీక్ష రోగిని వారి కళ్ళు మూసుకుని 30 సెకన్ల పాటు ఒక ప్రదేశంలో కవాతు చేయమని డాక్టర్ అడుగుతాడు. అవి ఒక వైపుకు తిరుగుతుంటే లేదా వంగి ఉంటే, అది లోపలి చెవిలో సమస్యను సూచిస్తుంది, ఇది పరిధీయ వెర్టిగోకు కారణమవుతుంది.

రోంబెర్గ్ యొక్క పరీక్ష వైద్యుడు రోగిని వారి పాదాలను ఒకదానితో ఒకటి ఉంచి, చేతులు పక్కకు పెట్టి, ఆపై వారి కళ్ళు మూసుకోమని అడుగుతాడు. రోగి అసమతుల్యత చెందితే, అది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో సమస్యను సూచిస్తుంది.

రోటరీ కుర్చీ పరీక్ష రోగి భ్రమణ కంప్యూటరైజ్డ్ కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు ఈ పరీక్ష కంటి కదలికలను నమోదు చేస్తుంది. పరీక్ష సమతుల్యత, భంగిమ మరియు అంతరిక్షంలో శరీరం యొక్క విన్యాసాన్ని నియంత్రించే వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థను అంచనా వేస్తుంది.

కంప్యూటరైజ్డ్ డైనమిక్ పోస్ట్‌రోగ్రఫీ (CDP) ఈ పరీక్షను బ్యాలెన్స్ పరీక్ష (TOB) అని కూడా అంటారు. ఇది స్థిరంగా లేదా కదిలే పరిస్థితుల్లో నిలబడి ఉండగల సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేస్తుంది.

వెస్టిబ్యులర్ ఎవోక్డ్ మయోజెనిక్ పొటెన్షియల్స్ (VEMP) పరీక్ష ఈ పరీక్ష పునరావృత ధ్వని ఉద్దీపనకు కండరాల ప్రతిచర్యను కొలవడం ద్వారా వెస్టిబ్యులర్ పనితీరును అంచనా వేస్తుంది.

వీడియో హెడ్ ఇంపల్స్ టెస్ట్ (vHIT) వైద్యుడు రోగి యొక్క తలను సున్నితంగా ప్రతి వైపుకు కదిలిస్తాడు. రోగి గోడపై ఉన్న మచ్చ వంటి నిశ్చల వస్తువుపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు కంటి కదలికలు నమోదు చేయబడతాయి.

వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ అనేక పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది వెర్టిగో లోపలి చెవిలో సమస్యల వల్ల లేదా కొన్ని నాడీ సంబంధిత కారణాల వల్ల వచ్చిందా అని అంచనా వేస్తుంది. ఇది సరైన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలక్ట్రోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (ENG) మరియు వీడియోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (VNG) పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు కంటి కదలికలను రికార్డ్ చేస్తాయి మరియు కొలుస్తాయి. ENGలో, ఎలక్ట్రోడ్లు లేదా చిన్న సెన్సార్లు కళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మంపై ఉంచబడతాయి. VNGలో, ప్రత్యేక గాగుల్స్ కళ్ళపై ఉంచబడతాయి. స్క్రీన్‌పై కాంతి నమూనాలను చూడమని మరియు అనుసరించమని రోగిని కోరతారు. కాంతి నమూనాను చూస్తున్నప్పుడు రోగిని వేర్వేరు స్థానాల్లోకి తరలించమని కోరతారు. అప్పుడు ప్రతి చెవిలో వెచ్చని మరియు చల్లని నీరు లేదా గాలి ఉంచబడుతుంది. ఇది కళ్ళు నిర్దిష్ట మార్గాల్లో కదిలేలా చేస్తుంది. కళ్ళు స్పందించకపోతే, ఇది లోపలి చెవి యొక్క నరాలకు హానిని సూచిస్తుంది.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు వెర్టిగో యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి రేడియో ఇమేజింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. కింది పరీక్షలు కారణం లోపలి చెవి ఆటంకాలు లేదా గర్భాశయ స్పాండిలోసిస్, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మొదలైన ఇతర తల మరియు మెడ పరిస్థితులను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. CT స్కాన్ (హెడ్) CT మెడ MRI మెదడు MRI గర్భాశయ వెన్నెముక ఇతర నిర్దిష్ట పరీక్షలు

ఆడియోమెట్రీ ఇది వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్‌లకు కారణమయ్యే లోపలి చెవి యొక్క అరుదైన రుగ్మత అయిన మెనియర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది.

బ్రెయిన్‌స్టెమ్ ఆడిటరీ ఎవోక్డ్ పొటెన్షియల్స్ (BAEPలు) ఈ పరీక్ష మెదడు వ్యవస్థలోని శ్రవణ నాడి మరియు శ్రవణ మార్గాల పనితీరును అంచనా వేస్తుంది, ఇది వెర్టిగోకు కారణమవుతుంది. సెలబ్రిటీల ప్రభావం పరేష్ రావల్ ప్రముఖ బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ పరేష్ రావల్ 'అతిథి తుమ్ కబ్ జావోగే' సినిమా చిత్రీకరణ సమయంలో సెట్స్‌లో తీవ్రమైన వెర్టిగో దాడితో బాధపడ్డాడు. జానెట్ జాక్సన్ జానెట్ జాక్సన్ ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ సంగీత విద్వాంసుడు, అతను వెర్టిగో కారణంగా 9 ప్రదర్శనలను వాయిదా వేయవలసి వచ్చింది. లెబ్రాన్ జేమ్స్ NBA సూపర్ స్టార్ లెబ్రాన్ జేమ్స్ నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగోతో బాధపడుతున్నారు. వెర్టిగో నివారణ

కొన్ని కార్యకలాపాలను నివారించడం ద్వారా, వెర్టిగో యొక్క మంత్రాలను నివారించడం సాధ్యపడుతుంది. అకస్మాత్తుగా మీ తలను ఒక స్థానం నుండి మరొక స్థానానికి తరలించవద్దు. శుభ్రపరిచే ప్రయోజనాల కోసం మీ చెవుల్లోకి పదునైన వస్తువులు లేదా విదేశీ పదార్థాలను చొప్పించవద్దు. ఇది లోపలి చెవికి హాని కలిగించవచ్చు. జాయ్ రైడ్‌ల వంటి వేగవంతమైన, వేగవంతమైన కదలికలతో కూడిన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు. లోతుగా డైవింగ్ చేసేటప్పుడు లేదా ఎక్కువసేపు ఈత కొట్టేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మీ చెవులను కప్పుకోండి, ఎందుకంటే ఎక్కువసేపు నీటికి గురికావడం లోపలి చెవికి చికాకు కలిగించవచ్చు. మీకు సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ ఉన్నట్లయితే సూచించిన చికిత్సను అనుసరించడం ద్వారా మీ గర్భాశయ వెన్నెముకను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. కొన్ని మందులు వెర్టిగోను ప్రేరేపించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేయడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సరిగ్గా తినడం మరియు చురుకుగా ఉండటం వెర్టిగో లక్షణాలతో సహాయపడుతుంది ఆరోగ్యంగా ఉండటంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాత్రను తక్కువగా అంచనా వేయలేము. చక్కెర, ఉప్పు, సంతృప్త కొవ్వులు మరియు కెఫిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, మద్యపానం, ధూమపానం & శారీరక నిష్క్రియాత్మకత వంటి జీవనశైలి అలవాట్లతో పాటు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇంకా చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

వెర్టిగో యొక్క చాలా సందర్భాలు తేలికపాటివి మరియు ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్‌గా సంభవిస్తాయి. వెర్టిగో తరచుగా స్వయంగా పరిష్కరిస్తుంది కాబట్టి అలాంటి రోగులు వైద్యుడిని సందర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వెర్టిగో దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, సాధారణ జీవితాన్ని గడపడానికి ఆటంకం కలిగితే, వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి, చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత, ప్రసంగం ఇబ్బందులు, వినికిడి లోపం వంటి వాటితో పాటుగా, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. వెర్టిగోని నిర్ధారించి, చికిత్స చేయగల నిపుణులైన వైద్యులు: ENT స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!

వెర్టిగో చికిత్స

తరచుగా, వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్‌లు తేలికపాటివి మరియు చికిత్స అవసరం లేకుండా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఒకవేళ దాడులు తగ్గకపోతే లేదా రోగి యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించేంత తీవ్రంగా ఉంటే, చికిత్స అవసరం. వెర్టిగో చికిత్స లక్షణాల యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

యాంటీవెర్టిగో మందులు: ఇవి వెర్టిగో (మైకము) నుండి ఉపశమనానికి తెలిసిన ఔషధాల సమూహం. మెనియర్స్ వ్యాధి నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వెర్టిగో చికిత్సకు సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులలో ఒకటి బెటాహిస్టిన్. ఇది లోపలి చెవికి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అదనపు ద్రవం యొక్క ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది వెర్టిగో లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఇతర ఉదాహరణలు సినారిజైన్. యాంటీమెటిక్స్: ఇది తరచుగా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు వాంతులు యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధాల తరగతి. వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు వాంతికి వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉండే సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని సన్నాహాలలో ప్రోమెథాజైన్ ఒండాన్‌స్టెరాన్ కూడా ఉన్నాయి.

యాంటీబయాటిక్స్: వెర్టిగోకు కారణం మధ్య లేదా లోపలి చెవి ఇన్ఫెక్షన్ అయితే, ఇన్ఫెక్షన్‌ను పరిష్కరించడానికి యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేయాలి, తద్వారా వెర్టిగో. ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీబయాటిక్ ఇయర్ డ్రాప్స్ చెవిలోని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా వెర్టిగోకు కారణమయ్యే మంటను తగ్గిస్తుంది.

వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్: ఇవి వెస్టిబ్యులర్ అసమతుల్యత కారణంగా వెర్టిగో యొక్క తీవ్రతను తగ్గించే మందులు. ఔషధాలలో మూడు ప్రధాన విభాగాలు ఉన్నాయి.   
యాంటిహిస్టామైన్ సన్నాహాలు అనేది సాధారణంగా సూచించిన మందులు, ఇవి మైకము వంటి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు చలన అనారోగ్యాన్ని నిరోధించగలవు. బెంజోడియాజిపైన్స్ వంటి యాంటి-యాంగ్జైటీ మందులు తక్కువ మోతాదులో వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్‌గా కూడా పనిచేస్తాయి మరియు తీవ్రమైన వెర్టిగో ఎపిసోడ్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన వెర్టిగో ఎపిసోడ్‌లకు లేదా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న ఆందోళనను నిర్వహించడానికి వాటి ఉపయోగం పరిమితం చేయబడినందున ఈ మందులు మామూలుగా సూచించబడవు. స్కోపోలమైన్ వంటి యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు మైకము మరియు చలన అనారోగ్యంతో సహాయపడతాయి. వెర్టిగోతో జీవించడం

వెర్టిగో తరచుగా ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనశైలిపై కొన్ని పరిమితులను విధించవచ్చు. వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలు తల యొక్క ఆకస్మిక వేగవంతమైన కదలికల ద్వారా తీవ్రతరం అవుతాయి కాబట్టి, వెర్టిగో ఉన్న వ్యక్తి జాయ్‌రైడ్స్ వంటి సాహస కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు మరియు ప్రయాణానికి ఆటంకం కలిగించే తీవ్రమైన చలన అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోవచ్చు. వెర్టిగో ఉన్న రోగులు ప్రకాశవంతమైన లైట్లు, బిగ్గరగా మరియు ఆశ్చర్యపరిచే శబ్దాలకు కూడా సున్నితంగా ఉంటారు. అందువల్ల, వారు గుంపులు లేదా ధ్వనించే ప్రదేశాలలో బాగా సంభాషించలేరు. బ్యాలెన్స్‌ను దెబ్బతీసే వెర్టిగో యొక్క తీవ్రమైన రూపాలు రోగి పడిపోయే అవకాశాలను పెంచుతాయి మరియు అలాంటి పతనం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వెర్టిగో కోసం ఇంటి సంరక్షణ

వెర్టిగో యొక్క ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్‌కు ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, ఎపిసోడ్లు తీవ్రంగా మరియు తరచుగా ఉంటే, రోగి చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తల మరియు మెడ యొక్క ఆకస్మిక, కుదుపుల కదలికలను నివారించండి. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీకు తీవ్రమైన వెర్టిగో ఉంటే మరియు పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, కర్ర లేదా వాకింగ్ స్టిక్ వంటి నడక సహాయాలను ఉపయోగించండి. గుంపులు, ప్రకాశవంతమైన లైట్లు మరియు పెద్దగా ఆశ్చర్యపరిచే శబ్దాలు ఉన్న ప్రదేశాలను నివారించండి. మీ తలని 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దిండులపై కొద్దిగా పైకి లేపి నిద్రించండి. మెల్లగా మంచం మీద నుంచి లేచి నిలబడి కాసేపు మంచం అంచున కూర్చోండి. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఆందోళన వెర్టిగోను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. వస్తువులను తీయడానికి వంగవద్దు. బదులుగా మిమ్మల్ని మీరు తగ్గించుకోవడానికి స్క్వాట్ చేయండి. మీ మెడను సాగదీయవద్దు - ఉదాహరణకు , ఎత్తైన షెల్ఫ్‌కు చేరుకున్నప్పుడు.

వెర్టిగో పదేపదే సంభవించవచ్చు కాబట్టి, ఈ రుగ్మతను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వెర్టిగోను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడానికి ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

వెర్టిగో యొక్క సమస్యలు

వెర్టిగోకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అంతర్లీన కారణం మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, అవి: బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడం వల్ల పడిపోయే పెరుగుదల వినికిడి లోపం స్పృహ కోల్పోవడం వెర్టిగో కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మందులతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు వెర్టిగో లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.

కెనాలిత్ రీపొజిషనింగ్ యుక్తి: ఇవి తల యొక్క కదలికల యొక్క నిర్దిష్ట క్రమం, దీనిలో వైద్యుడు చెవిలోని అర్ధ వృత్తాకార కాలువలను సాధారణ స్థితికి మార్చడానికి నెమ్మదిగా తలను వేర్వేరు స్థానాల్లో ఉంచుతారు. డాక్టర్ శాంతముగా రోగి యొక్క తలని ముందుగా నిర్ణయించిన స్థానాల్లో తిప్పుతారు, ఇది లోపలి చెవి మరియు అర్ధ వృత్తాకార కాలువల స్థానాన్ని మారుస్తుంది. పొజిషన్‌లోని ఈ మార్పులు లోపలి చెవిలోని ఏదైనా చెత్తను తొలగించవచ్చు, అది ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు వెర్టిగో లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.   
ఫిజియోథెరపీ: వెస్టిబ్యులర్ రిహాబిలిటేషన్ మరియు బ్యాలెన్స్ ట్రైనింగ్ వ్యాయామాలు అనేది సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు, తద్వారా పడిపోయే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది మరియు మైకము తగ్గుతుంది. వెస్టిబ్యులర్ పునరావాసం అనేది కొన్ని తల మరియు మెడ వ్యాయామాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి రోగికి లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడతాయి మరియు గర్భాశయ స్పాండిలోసిస్‌తో సంభవించే మెడ యొక్క సరికాని భంగిమ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వెర్టిగో వంటి ఏదైనా శారీరక మార్పుల వల్ల సంభవించినట్లయితే అంతర్లీన కారణానికి కూడా చికిత్స చేయవచ్చు. . బ్యాలెన్స్ శిక్షణలో అస్థిరమైన ఉపరితలంతో సమతుల్యతను కొనసాగించడం వంటి వ్యాయామాలు ఉంటాయి, అవి వొబుల్ బోర్డ్ లేదా డిస్క్‌పై నిలబడటం, కళ్ళు మూసుకుని నిలబడటం, బాల్ క్యాచ్ మరియు అస్థిర ఉపరితలంపై విసరడం, ప్రక్క ప్రక్కకు తల మలుపులతో నడవడం మొదలైనవి.

హోమియోపతి: హోమియోపతి సన్నాహాలతో చేసిన అధ్యయనాలు వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సాంప్రదాయ ఔషధాల వలె హోమియోపతి ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని తేలింది. ఆంబ్రా గ్రిసియా, అనామిర్తా కాక్యులస్, కోనియం మాక్యులటమ్ మరియు పెట్రోలియం రెక్టిఫికేటమ్‌తో తయారు చేయబడిన హోమియోపతి మందులు వెర్టిగో చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? నా వెర్టిగోను ప్రేరేపించకుండా ఉండటానికి నేను ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? వెర్టిగో దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వెర్టిగోకు కారణమవుతుందా? వెర్టిగో బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కి సంకేతమా? ప్రస్తావనలు Stanton M, Freeman AM. వెర్టిగో. [2021 ఏప్రిల్ 28న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. కొన్రాడ్ HR. వెర్టిగో మరియు అసోసియేటెడ్ లక్షణాలు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 123 నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో. రోగ నిర్ధారణ, కోర్సు, ఫిజియోపాథాలజీ మరియు చికిత్స. B, సౌరాన్, S. డోబ్లర్. రెవ్ ప్రాట్. 1994 ఫిబ్రవరి 1;44(3):313-8. 2672 సబ్జెక్టుల నమూనాలో వెర్టిగో మరియు మైకము యొక్క పాయింట్ ప్రాబల్యం మరియు తలనొప్పితో సహసంబంధం. R. టెగ్గి మరియు ఇతరులు, ఆక్టా ఒటోరినోలారింగోల్ ఇటాల్. 2016 జూన్; 36(3): 215–219 హోమియోపతిక్ vs. వెర్టిగో యొక్క సాంప్రదాయిక చికిత్స. ఒక రాండమైజ్డ్ డబుల్ బ్లైండ్ కంట్రోల్డ్ క్లినికల్ స్టడీ. మైఖేల్ వీజర్ మరియు ఇతరులు. ఆర్చ్ ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 1998;124(8):879-885. doi:10.1001/archotol.124.8.879. షుల్ట్జ్ AR, నెవెస్-సౌజా RD, కోస్టా Vde S, మరియు ఇతరులు. వృద్ధులలో ఆహారపు అలవాట్లు మరియు నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో మధ్య సాధ్యమయ్యే అనుబంధం ఉందా? డైట్ మరియు కౌన్సెలింగ్ యొక్క ప్రాముఖ్యత. Int ఆర్చ్ ఓటోరినోలారింగోల్. 2015;19(4):293-297. సాంగ్ P, జావో X, Xu Y, మరియు ఇతరులు. నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో మరియు 25-హైడ్రాక్సీవిటమిన్ D. ఫ్రంట్ న్యూరోల్ మధ్య సహసంబంధం. 2020;11:576. స్ట్రుప్ M, బ్రాండ్ట్ T. వెర్టిగో మరియు మైకము యొక్క నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2008;105(10):173-180.

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

పగిలిన మడమలను మడమ పగుళ్లు మరియు స్ప్లిట్ హీల్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం క్రాక్డ్ హీల్స్ అనేది ఒక సాధారణ పాదాల పరిస్థితి, దీనిలో మడమపై చర్మం పొడిగా మరియు గట్టిపడుతుంది, దీని ఫలితంగా నిలబడి మరియు నడవడం వల్ల ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

మడమ పగుళ్ల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు పొడి చర్మం, మందపాటి పసుపు లేదా ముదురు గోధుమ రంగు కాలిస్ నొప్పి మరియు నడవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి.

పాదాల సంరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయడం, లేదా మాయిశ్చరైజింగ్ లేకపోవడం, తరచుగా మడమల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణం. ఓపెన్-బ్యాక్ బూట్లు ధరించడం, అధిక బరువు కలిగి ఉండటం, ఎక్కువసేపు వేడిగా స్నానం చేయడం లేదా మధుమేహం లేదా ఇతర చర్మ రుగ్మతలు వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులను కలిగి ఉండటం వంటి అనేక ఇతర కారణాల వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.

చికిత్సలో సాధారణంగా ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులు, ఇన్సోల్స్, లిక్విడ్ బ్యాండేజ్‌లు మరియు కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉంటాయి. కానీ పగిలిన మడమలు తీవ్రంగా లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా ఉంటే, అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) చేరి పాదాలు అనుకరించే పరిస్థితులు గజ్జి ఫలకం సోరియాసిస్ తామర (అటోపిక్ చర్మశోథ) ఇచ్థియోసిస్ అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్. అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: డెర్మోస్కోపీ, వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష మరియు రేడియోగ్రాఫ్‌లు. రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష, మరియు పోషకాహార పరీక్షలు పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు చర్మ బయాప్సీ చికిత్స ఓవర్ ది కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులు: ఫుట్ బామ్స్ లేదా మాయిశ్చరైజర్లు & లిక్విడ్ బ్యాండేజీలు డీబ్రిడింగ్ ఏజెంట్లు: సాలిసిలిక్ యాసిడ్, యూరియా, సిల్వర్, సిల్వర్ మరియు గ్లిసరాల్ సమయోచిత మందులు: సాధారణ వైద్యుడు పాడియాట్రిస్ట్ (పాదాల నిపుణుడు) చర్మవ్యాధి నిపుణుడు (స్కిన్ స్పెషలిస్ట్) పగిలిన మడమల ఆర్థోపెడిక్ లక్షణాలు మడమ పగుళ్ల యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు తీవ్రతలో మారవచ్చు. అవి: మడమలపై చర్మంపై కనిపించే పగుళ్లు లేదా చీలికలు పొడిగా, గట్టిగా, మడమ అంచు చుట్టూ చర్మం గట్టిపడటం వల్ల గోధుమ లేదా పసుపు రంగు మారడంతో కల్లస్ ఏర్పడటం వల్ల చర్మం ఉపరితలం క్రింద సున్నితత్వం లేదా అసౌకర్యం, చికిత్స చేయకపోతే, తేలికపాటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు మరింత తీవ్రమైనవిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి: నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి మడమల మీద పగుళ్ల నుండి దురద మరియు రక్తస్రావం ఇన్ఫెక్షన్ వెచ్చదనం మరియు ఎరుపుకు దారితీస్తుంది. మా ఫుట్ కేర్ రేంజ్ నుండి షాపింగ్ చేయండి. మడమల పగుళ్లకు గల కారణాలను ఇక్కడ నొక్కండి

దీర్ఘకాలిక ఘర్షణ, పీడనం లేదా పొడిబారిన చర్మం యొక్క మందపాటి, గట్టిపడిన పొరల అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది, దీనిని కాల్సస్ అని పిలుస్తారు. కాల్స్‌లు చాలా పొడిగా మారితే లేదా నిరంతరం నడిస్తే సులభంగా పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. ఇది పగుళ్లు చర్మం యొక్క లోతైన పొరలలోకి చొచ్చుకుపోయేలా చేస్తుంది, ఫలితంగా రక్తస్రావం మరియు అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. నీకు తెలుసా? మధుమేహం ఉన్నవారు తరచుగా మడమ పగుళ్లను అనుభవిస్తారు. మధుమేహం నరాల దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా పాదాలలో, దీని ఫలితంగా చెమట మరియు తేమ తగ్గుతుంది. ఈ మడమ పగుళ్లు సులభంగా నయం చేయని పాదాల పూతలకి దారితీయవచ్చు.

మా విస్తృతమైన మధుమేహ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. పగిలిన మడమలకు ప్రమాద కారకాలు ఇప్పుడు వాటిని చూడండి

డీహైడ్రేషన్ అనేది మడమల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి, ఎందుకంటే పాదాల అరికాళ్లపై చర్మం డీహైడ్రేట్ అయినప్పుడు తేమను సులభంగా కోల్పోతుంది. మీరు మిస్ చేయలేని డీహైడ్రేషన్ యొక్క 8 సంకేతాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఇది ఒక రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది పొలుసుల దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది మరియు మడమల మీద పగిలిన చర్మం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.

ఎగ్జిమాను అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పొడి, ఎర్రబడిన మరియు పగిలిన చర్మాన్ని కలిగిస్తుంది, ఇది మడమ పగుళ్లకు దారితీస్తుంది. చర్మం దురదతో విసిగిపోయారా? తామరను నిర్వహించే మార్గాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

అనియంత్రిత మధుమేహం ఇది నరాలవ్యాధికి దారి తీస్తుంది, ఇది చెమట పట్టడానికి కారణమైన నరాలను దెబ్బతీసే ఒక రకమైన నరాల పనిచేయకపోవడం. ఇది వ్యక్తులకు కాలిస్ మరియు పగుళ్లు ఏర్పడే సంభావ్యతను పెంచుతుంది. మధుమేహ సంరక్షణ గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంథి తగినంత హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయని పరిస్థితి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం యొక్క జీవక్రియ మందగిస్తుంది, ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచే సహజ నూనెల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల పాదాలు పొడిబారి పగుళ్లు ఏర్పడతాయి.

పామోప్లాంటార్ సోరియాసిస్ ఇది ఒక నిర్దిష్ట రూపం సోరియాసిస్, ఇది అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళపై ఏర్పడుతుంది, ఇది మడమల మీద స్ఫోటములు (గాయాలు), కాలిస్ మరియు పగుళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. సోరియాసిస్ నుండి మీకు కొంత ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి

జువెనైల్ ప్లాంటార్ డెర్మాటోసిస్‌ను చెమటతో కూడిన సాక్ సిండ్రోమ్ లేదా వెట్ సాక్ డెర్మటైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 3 మరియు 14 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలను ప్రధానంగా ప్రభావితం చేసే చర్మ పరిస్థితి. ఇది పాదాల అరికాళ్ళపై ఎరుపు, పొడి మరియు పొలుసుల పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఇది అరుదైన రుగ్మత, దీనిలో శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ చెమట మరియు తేమను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుని దెబ్బతీస్తుంది, ఫలితంగా పొడి చర్మం ఏర్పడుతుంది. ఒబేసిటీ స్టడీస్ ఊబకాయం చర్మ మార్పులకు కారణమవుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు మడమల మీద అదనపు బరువును పెంచడం వల్ల మడమల పగుళ్లను అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను చేరుకోవడం కష్టంగా ఉందా? బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి గర్భం గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులు, బరువు పెరగడం మరియు పాదాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల చర్మం పొడిబారడం వల్ల మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి.

ముందుకు దూసుకెళ్లాలా? ఈ అందమైన ప్రయాణంలో సులభంగా ప్రయాణించడంలో మీకు సహాయం చేయడానికి కాబోయే తల్లులందరికీ మేము చక్కగా రూపొందించిన ప్రణాళికను కలిగి ఉన్నాము. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి

వృద్ధాప్యం మీ వయస్సులో, చర్మం సన్నగా, పొడిగా మరియు తక్కువ సాగేదిగా మారుతుంది, చర్మాన్ని తేమగా ఉంచే సహజ నూనెల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా పొడిబారుతుంది మరియు మడమల పగుళ్లకు దోహదం చేస్తుంది. ఇతర కారకాలు పర్యావరణం మరియు శరీర మెకానిక్‌లకు సంబంధించిన అదనపు అంశాలు కూడా ముఖ్యమైనవి కావచ్చు. పొడి మరియు శీతల వాతావరణంలో నివసించడం చాలా కాలం మరియు వేడిగా ఉండే జల్లులు తీసుకోవడం పేలవంగా అమర్చబడిన లేదా తెరిచిన పాదరక్షలు (పాదాల వెనుక భాగం కవర్ చేయదు) ఎక్కువ సమయం నిలబడి ఉండటం, ముఖ్యంగా కఠినమైన ఉపరితలాలపై అధిక పరుగు, జాగింగ్ మరియు క్లైంబింగ్ గణనీయమైన ఒత్తిడి మరియు ఘర్షణతో కూడి ఉంటుంది. పాదాలపై అథ్లెట్లు లేదా నిర్మాణ కార్మికులు వంటి చర్మంపై స్థిరమైన ఘర్షణ లేదా ఒత్తిడిని కలిగి ఉండే వృత్తులు. పగిలిన మడమల నిర్ధారణ

పగిలిన మడమలు సాధారణంగా శారీరక పరీక్షలోనే గుర్తించబడతాయి, అయితే మీ వైద్యుడు అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహించవచ్చు. పగిలిన మడమల నిర్ధారణకు ఈ క్రిందివి అవసరం కావచ్చు: 1. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ పగిలిన మడమల సంకేతాల కోసం చూస్తారు మరియు ధరించే షూల రకాన్ని మరియు ఏవైనా గత చికిత్సల గురించి అడగవచ్చు. ఏదైనా సంభావ్య యాంత్రిక సమస్యలను గుర్తించడానికి వారు మీ నడక శైలి మరియు ఫుట్ పొజిషనింగ్ గురించి కూడా ఆరా తీస్తారు. 2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు మడమల పగుళ్లకు కారణమేమిటో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ ఇతర పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు. రక్త పరీక్షలు: ఇవి సాధారణంగా పగిలిన పాదాలకు ప్రత్యేకంగా చేయవు. అయినప్పటికీ, అంతర్లీన కారణాన్ని కనుగొనడానికి పరిగణించబడే కొన్ని రక్త పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్ష సంక్రమణ లేదా వాపు సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష: రక్తంలో గ్లూకోజ్ (చక్కెర) స్థాయిని కొలుస్తుంది మరియు మధుమేహం లేదా బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ కోసం తనిఖీ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పోషకాహార పరీక్షలు: విటమిన్లు A, C, D మరియు E వంటి కొన్ని లోపాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు రక్త పరీక్షలు ఈ లోపాలను గుర్తించగలవు. పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు: పెడోబారోగ్రాఫ్‌లను ప్రెజర్ స్టడీస్ అని కూడా పిలుస్తారు, పాదాలపై అధిక ఒత్తిడి ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు, ఇవి పగిలిన మడమలతో ముడిపడి ఉంటాయి. స్కిన్ బయాప్సీ: కొన్ని సందర్భాల్లో, స్కిన్ టిష్యూ బయాప్సీ నిర్వహించబడుతుంది మరియు ఎల్ పరీక్ష కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది. పాథాలజిస్ట్ సూక్ష్మదర్శిని క్రింద నమూనాను చూస్తాడు మరియు రోగనిర్ధారణను గుర్తించడానికి వైద్య చరిత్ర వంటి ఇతర సమాచారాన్ని పరిశీలిస్తాడు. 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఇవి సాధారణంగా జరగవు కానీ మడమ పగుళ్లకు ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించడం అవసరం కావచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డెర్మోస్కోపీ: ఇది డెర్మాటోస్కోపీని ఉపయోగించే ఒక సాంకేతికత, ఇది చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేసే మరియు పెద్దదిగా చేసే హ్యాండ్‌హెల్డ్ పరికరం. చర్మ పరిస్థితుల నిర్ధారణకు ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ సాధనం. వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష: ఈ పరీక్షలో, డాక్టర్ అతినీలలోహిత కాంతిని ఉపయోగించి చర్మాన్ని పరీక్షించడానికి ఏదైనా అంతర్లీన చర్మ పరిస్థితులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించవచ్చు. రేడియోగ్రాఫ్‌లు: పగిలిన మడమల అభివృద్ధికి దోహదపడే అస్థి ప్రోట్రూషన్‌లను గుర్తించడానికి బరువు మోసే ఫుట్ ఎక్స్-కిరణాలను ఉపయోగించవచ్చు.

వేగవంతమైన మరియు మరింత ఖచ్చితమైన ఫలితాల కోసం Tata 1mg ల్యాబ్‌లతో మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే పరీక్షించుకోండి పగిలిన మడమల నివారణ

పగిలిన మడమల అభివృద్ధిని నిరోధించడానికి సహాయపడే అనేక విధానాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మృదువుగా మరియు నునుపైన చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి, ఉదయం మరియు రాత్రి సమయంలో మీ పాదాలకు మాయిశ్చరైజర్‌ని క్రమం తప్పకుండా వర్తించేలా చూసుకోండి. అదనపు డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి సున్నితమైన ఫుట్ స్క్రబ్ లేదా ప్యూమిస్‌ని ఉపయోగించి క్రమం తప్పకుండా ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయండి. బాగా సరిపోయే మరియు చాలా గట్టిగా లేదా చాలా వదులుగా లేని బూట్లు ధరించండి. మడమ దెబ్బతినడం మరియు పొడిబారడం వంటి వాటి వలన కఠినమైన ఉపరితలాలపై పాదరక్షలు లేకుండా నడవడం మానుకోండి. ఇంట్లో నాన్-స్కిడ్ సాక్స్ లేదా హౌస్ స్లిప్పర్స్ ధరించండి. మీ బూట్లలో మడమ కప్పులను ఉపయోగించండి. మీ మడమల మీద ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి కాబట్టి వీటిని మందుల దుకాణాలు లేదా స్పోర్ట్స్ స్టోర్లలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. పగుళ్లు ఏర్పడే ఏవైనా ప్రారంభ సూచనలను గుర్తించడానికి ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను పరిశీలించండి. నిర్జలీకరణం లేదా పొడిని నివారించడానికి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి. మీ పగిలిన మడమలను నయం చేయడానికి మరియు తేమగా మార్చడానికి మార్గాల కోసం చూస్తున్నారా? కొన్ని ప్రభావవంతమైన నివారణలను చూడండి. సందర్శించడానికి మరింత నిపుణులను తెలుసుకోండి

పగిలిన మడమలు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య కాకపోవచ్చు, కానీ వారి చికిత్సను నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన అసౌకర్యం మరియు అసౌకర్యానికి దారి తీస్తుంది. పగిలిన మడమలను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ పాడియాట్రిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్

ఒక సాధారణ వైద్యుడు పాదాల పగుళ్లకు సంబంధించిన ఏదైనా అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పాడియాట్రిస్ట్ అనేది పాదాల నిపుణుడు, అతను చనిపోయిన చర్మాన్ని తొలగించడానికి మరియు మడమ పగుళ్లను నివారించడానికి డీబ్రిడ్మెంట్ వంటి పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాడు. చర్మవ్యాధి నిపుణులు చర్మ పరిస్థితులను నిర్ధారించి, చికిత్స చేయగల నిపుణులు. ఆర్థోపెడిక్స్ ఎముకలు, కండరాలు మరియు కీళ్లలో నిపుణులు, వీరు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలతో పాటు మడమల పగుళ్లకు కారణమయ్యే అస్థి పరిస్థితులను గుర్తించడంలో సహాయపడతారు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? ఒకవేళ డాక్టర్‌ని కలవండి: పగిలిన మడమలు మీకు నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయంటే మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తున్నారంటే మీకు మధుమేహం, రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడం లేదా ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్యాలు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలను తేలికగా తీసుకోకండి మరియు వృత్తిపరమైన మార్గదర్శకత్వం మరియు చికిత్స పొందడానికి నిపుణులతో మాట్లాడండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి పగిలిన మడమల చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు అంతర్లీన కారణం ఆధారంగా పగిలిన మడమల చికిత్స నిర్ణయించబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) చికిత్స ఫుట్ బామ్‌లు లేదా మాయిశ్చరైజర్‌లు: హ్యూమెక్టెంట్‌లను (వాటర్ రిటైనింగ్ ఏజెంట్లు) కలిగి ఉన్న హీలింగ్ బామ్స్ లేదా మాయిశ్చరైజర్‌లను వర్తింపజేయడం వల్ల పగిలిన మడమలకు సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. మాయిశ్చరైజింగ్ లోషన్ లేదా బామ్‌తో హీల్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మరియు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది.

మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచడానికి మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను

లిక్విడ్ బ్యాండేజ్: దీనిని ప్రభావిత ప్రాంతం చుట్టూ అప్లై చేయాలి మరియు పగుళ్లను మూసివేయడానికి తగినంత సమయం వరకు వదిలివేయాలి. లిక్విడ్ బ్యాండేజీలు ఇప్పటికే ఉన్న పగుళ్లను మూసివేయడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షణను అందిస్తాయి మరియు భవిష్యత్తులో పగుళ్లను నివారిస్తాయి. 2. వృత్తిపరమైన చికిత్స ముఖ్య విషయంగా తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నట్లయితే లేదా ఒక వారం తర్వాత స్వీయ-చికిత్సలో మెరుగుదల కనిపించకపోతే, నిపుణుల సహాయాన్ని కోరడం అవసరం కావచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్ డీబ్రైడింగ్ ఏజెంట్లు: ఈ క్రీమ్‌లలో సాలిసిలిక్ యాసిడ్, యూరియా, సిల్వర్ నైట్రేట్ మరియు 10% గ్లిసరాల్ ఉన్న క్రీమ్ వంటి క్రియాశీల పదార్థాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ మందులు గాయాల నుండి శిధిలాలు మరియు చనిపోయిన కణజాలాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి, వైద్యం ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. సమయోచిత మందులు: సమయోచిత టిమోలోల్ చర్మ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు లోతైన మరియు బాధాకరమైన పగిలిన మడమలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. డీబ్రిడ్మెంట్: ఇది మీ మడమల మీద ఉన్న గట్టి మరియు దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని వైద్యుడు తొలగించే వైద్య ప్రక్రియ. గమనిక: రేజర్ బ్లేడ్ లేదా కత్తెరను ఉపయోగించి ఇంట్లో దీన్ని చేయకూడదు, ఎందుకంటే ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చాలా చర్మాన్ని తొలగించే ప్రమాదం ఉంది. స్ట్రాపింగ్: వైద్యం చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడానికి, ప్రభావితమైన చర్మాన్ని కదలకుండా ఉంచడానికి మీ డాక్టర్ మీ పగిలిన మడమల చుట్టూ కట్టు కట్టి ఉంచుతారు.

షూ ఇన్సర్ట్‌లు: బరువును మళ్లీ పంపిణీ చేయడానికి మరియు మడమకు మెరుగైన మద్దతును అందించడానికి షూ ఇన్సర్ట్‌లను ఉపయోగించమని మీరు సిఫార్సు చేయవచ్చు. మడమకు మద్దతుగా హీల్ ప్యాడ్‌లు లేదా కప్పులను ఉపయోగించమని కూడా వారు సూచించవచ్చు.

సిలికాన్ హీల్ కప్పులను ఉపయోగించడం వల్ల అవి పాదాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి మరియు షాక్ శోషణను అందిస్తాయి. వాటిని ఇక్కడ కొనండి

కణజాల జిగురు లేదా సంసంజనాలు: కణజాల జిగురు లోతైన పగుళ్లను కలిపి ఉంచడం ద్వారా పగిలిన మడమలను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పగిలిన మడమల కోసం ఇంటి సంరక్షణ

పగిలిన మడమలు తీవ్రమైన ఆందోళనకు కారణం కాదు. మీరు ఓవర్-ది-కౌంటర్‌తో లేదా హీల్ బామ్స్ లేదా మాయిశ్చరైజర్‌లను అప్లై చేయడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు. అదనంగా, పొడి మరియు పగిలిన మడమలను నయం చేసే మరియు అవి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించే ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అవి: తేనె (మధు): తేనెలోని హీలింగ్ గుణాలు పాదాలలో ఉండే పగుళ్లను సహజమైన క్రిమినాశక మరియు మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేసి పొడిబారకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఒక టబ్‌లో గోరువెచ్చని నీటితో ఒక కప్పు తేనె కలపండి మరియు మీ శుభ్రమైన పాదాలను మసాజ్ చేసేటప్పుడు 15-20 నిమిషాలు నానబెట్టండి. పూర్తయిన తర్వాత, మీ పాదాలను ఆరబెట్టండి మరియు మాయిశ్చరైజర్‌ను వర్తించండి. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ టెల్): కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమగా చేయడంలో మరియు మంటను తగ్గించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది, ఇది లోతైన మడమ పగుళ్ల వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఈ లక్షణాల నుండి ప్రయోజనం పొందడానికి మీ మడమలకి ఉదారంగా కొబ్బరి నూనెను వర్తించండి.

మా ప్రత్యేకమైన కొబ్బరి నూనెల శ్రేణిని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి వోట్మీల్: కొల్లాయిడ్ వోట్మీల్ వాపును తగ్గించడానికి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ ప్రయోజనాలను అందించే దాని సామర్థ్యానికి ఎక్కువగా పరిగణించబడుతుంది. పొడి, పొలుసులు మరియు కఠినమైన చర్మానికి చికిత్స చేయడంలో పరిశోధన దాని ప్రభావాన్ని ప్రదర్శించింది.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? కొబ్బరి నూనెతో కొల్లాయిడల్ ఓట్‌మీల్‌ను పేస్ట్‌లా అయ్యే వరకు కలపండి. మీ పగిలిన మడమలకి పేస్ట్‌ను అప్లై చేసి, 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉండనివ్వండి, ఆపై మెత్తగా స్క్రబ్ చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి మడమ పగుళ్లలో ఉపశమనం మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించగలవు.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఒక పెద్ద గిన్నెలో 1 భాగం వెనిగర్‌ను 2 భాగాలు చల్లటి నీటితో కలపండి మరియు మీ పాదాలను 5 నుండి 10 నిమిషాలు ద్రావణంలో నానబెట్టండి. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను కొనండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అరటిపండు (కేలా): ఇవి చర్మ స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరచగల మరియు పాదాలను హైడ్రేట్‌గా ఉంచగల అవసరమైన పోషకాల యొక్క గొప్ప మూలం. అరటిపండు తొక్క జెల్‌తో తయారు చేసిన యాంటీ-హీల్ క్రాక్ బ్యాండ్ పగిలిన మడమల చికిత్సకు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? రెండు పండిన అరటిపండ్లను ముద్దలా చేసి, మీ పగిలిన మడమలకు అప్లై చేయండి. 30 నిమిషాల తర్వాత మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి మరియు సరైన ఫలితాల కోసం ప్రతిరోజూ రెండు వారాల పాటు ఈ విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి.

కలబంద: దాని తేమ ప్రభావం కారణంగా పొడి చర్మం చికిత్సలో దీనిని ఉపయోగిస్తారు. కలబందలో ఉండే విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ చర్మం యొక్క పునరుత్పత్తికి సహాయపడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? పగుళ్లు నయం కావడానికి పగిలిన మడమల మీద నేరుగా కలబంద జెల్‌ను అప్లై చేయండి. కలబంద ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే నొక్కండి పసుపు (హల్దీ): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటిసెప్టిక్ గుణాలు ఉన్నాయి, మడమల పగిలిన కారణంగా వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను నివారించడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

దీన్ని ఎలా వాడాలి? పగుళ్లకు చికిత్స చేయడానికి చిటికెడు పసుపు పొడితో ఆముదం కలపండి. పగిలిన మడమలను వదిలించుకోవడానికి మరికొన్ని చిట్కాల గురించి మా నిపుణుల ప్రసంగాన్ని వినండి. వీడియో చూడండి

పగిలిన మడమల యొక్క సమస్యలు

పగిలిన మడమలు చిన్న సమస్యగా అనిపించవచ్చు, కానీ తక్షణమే చికిత్స చేయకపోతే, అవి కొన్ని సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: మీ మడమలో ఫీలింగ్ కోల్పోవడం: లోతైన పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు అంతర్లీన కణజాలంలోకి విస్తరించి, నరాలను ప్రభావితం చేసి సున్నితత్వాన్ని తగ్గించినప్పుడు ఇది సంభవించవచ్చు. సెల్యులైటిస్: మడమ పగుళ్లు తెరిచిన పుండ్లకు కారణమవుతాయి, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారవచ్చు మరియు బాధాకరమైన చర్మ సంక్రమణకు దారితీస్తాయి. పాదాల పుండ్లు: లోతుగా పగుళ్లు ఏర్పడిన మడమలు బాక్టీరియాకు ప్రవేశ బిందువును అందిస్తాయి, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ మరియు కణజాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. భావోద్వేగ ఒత్తిడి: ఇది ఒకరి రూపానికి సంబంధించిన ఆందోళనల వల్ల కలుగుతుంది. తిరిగి వచ్చే లక్షణాలు మరియు నడవడం లేదా నిలబడడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇది జీవన నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకున్నట్లే మీ మనస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. క్రాక్డ్ హీల్స్ కోసం మైండ్ కేర్ రేంజ్ ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీలను ప్రయత్నించండి

స్వీయ-సంరక్షణ మరియు ఇంటి నివారణలతో పాటు, పగిలిన మడమల నుండి కొంత ఉపశమనాన్ని అందించే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

ఆయుర్వేద ఆయుర్వేద వైద్యులు పగిలిన మడమల చికిత్సకు వివిధ సహజ పదార్థాలతో కూడిన మూలికా లేపనాలను ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం కూడా క్రమం తప్పకుండా పగిలిన మడమలను వెచ్చని నువ్వుల నూనెతో మసాజ్ చేయడాన్ని సూచిస్తుంది, ఇది వాత దోషాన్ని శాంతపరుస్తుంది (శరీర కదలికలను చూసుకునే మన శరీరంలోని మూడు శక్తులలో ఒకటి).

యోగా నిర్దిష్ట యోగా ఆసనాలతో పగిలిన మడమలకు చికిత్స చేయడం సాధ్యపడుతుంది. యోగా సర్క్యులేషన్ మరియు ఫుట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీలో సహాయపడుతుంది మరియు ఒత్తిడి తగ్గింపును ప్రోత్సహిస్తుంది, అదే సమయంలో పాదాల సంరక్షణ గురించి సంపూర్ణతను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సమతుల్యత మరియు భంగిమను పెంచుతుంది.

మీరు ఊహించని విధంగా యోగా మీకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. యోగా యొక్క మొత్తం ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. పగిలిన మడమలతో జీవించడం మీకు మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

ఇది పెద్ద సమస్యగా అనిపించకపోయినా, మడమల పగుళ్లతో జీవించడం ఒకరి జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, నడవడంలో లేదా సౌకర్యవంతంగా నిలబడడంలో ఇబ్బంది కారణంగా రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో అసౌకర్యం, నొప్పి మరియు పరిమితులు ఏర్పడతాయి. మీ పాదాలను విలాసపరచడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: స్నాన సమయాన్ని పరిమితం చేయండి 5-10 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ స్నానం చేయవద్దు. ఎక్కువ సేపు స్నానం చేయడం వల్ల మీ చర్మం పొడిబారుతుంది మరియు మడమలు పగిలిపోతాయి. అలాగే, మీ చర్మాన్ని కఠినమైన తువ్వాలతో రుద్దకండి.

ఉత్పత్తులతో సున్నితంగా ఉండండి మీ పాదాలను శుభ్రపరిచేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ తేలికపాటి, సువాసన లేని క్లెన్సర్‌లను ఎంచుకోండి. ఇది మీ పాదాల సహజ నూనెలను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడం మర్చిపోవద్దు మీ మడమల మీద చర్మం మీ శరీరంలోని మిగిలిన చర్మం కంటే మందంగా ఉంటుంది, ఇది పొడిగా మరియు పగుళ్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పగిలిన మడమలను తగ్గించడానికి, మీరు మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటిలో నానబెట్టి, ప్యూమిస్ స్టోన్, లూఫా లేదా ఫుట్ ఫైల్‌తో గట్టి చర్మాన్ని సున్నితంగా ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయవచ్చు. రోజూ ఫుట్ స్క్రబ్ క్రీమ్‌లను ఉపయోగించడం కూడా సహాయపడుతుంది.

మాయిశ్చరైజేషన్‌ను ఎప్పుడూ దాటవేయవద్దు, స్నానం చేసిన 5 నిమిషాలలోపు మాయిశ్చరైజ్ చేయడం మరియు స్నానం చేసిన వెంటనే మీ హీల్స్‌కు అప్లై చేయడం ఉత్తమ పద్ధతి.

నిద్రవేళ ఆచారాన్ని సెట్ చేయండి మీ పాదాలను సాదా లేదా సబ్బు నీటిలో సుమారు 10 నిమిషాలు నానబెట్టి, మెల్లగా ఆరబెట్టండి. మీ మడమలను సున్నితంగా ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయండి మరియు రిచ్, ఆయిల్ ఆధారిత క్రీమ్ లేదా పెట్రోలియం జెల్లీని అప్లై చేయండి. అప్పుడు మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రభావాన్ని మెరుగుపరచడానికి సన్నని కాటన్ సాక్స్ ధరించండి.

మీ మడమలను రక్షించండి మీ మడమలలోని పగుళ్లను ఒక రక్షిత కవచాన్ని ఏర్పరుచుకోవడానికి ఒక లిక్విడ్ బ్యాండేజ్‌తో పూయండి, వేగవంతమైన వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తుంది, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు చర్మంలోకి క్రిములు ప్రవేశించకుండా నిరోధించండి. అలాగే, ఏదైనా అసౌకర్యాన్ని నివారించడానికి సరైన ఫిట్టింగ్ బూట్లు ధరించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు క్రాక్డ్ హీల్స్ మరియు కాలిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? పగిలిన మడమకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకినట్లు మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? పాదాలపై గట్టి చర్మానికి విక్స్ మంచిదా? మడమ తిత్తి అంటే ఏమిటి? మడమ యొక్క లిపోమా అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Vanessa Ngan. క్రాక్డ్ హీల్స్. డెర్మ్‌నెట్ NZ. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006. క్రాక్డ్ హీల్స్: వాటిని వారి ట్రాక్‌లలో ఆపండి. బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ అడ్వకేసీ సెంటర్ న్యూజిలాండ్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014. వ్లాహోవిక్ TC, హింటన్ EA, చక్రవర్తి D, మరియు ఇతరులు. సైనోయాక్రిలేట్ లిక్విడ్ స్కిన్ ప్రొటెక్టెంట్ మరియు పెడల్ ఫిషర్‌లపై దాని సమర్థత యొక్క సమీక్ష. జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్టిఫైడ్ వుండ్ స్పెషలిస్ట్స్; ఆన్‌లైన్‌లో 15 మార్చి 2011న ప్రచురించబడింది. కుమార్, హరి కిషన్; నవీన్, ఎస్; శంకర్, కీర్తి. జువెనైల్ ప్లాంటార్ డెర్మటోసిస్: తామరకు మించిన అవరోధ వ్యాధి. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ డెర్మటాలజీ 17(1):p 13-17, జనవరి-మార్చి 2016. | DOI: 10.4103/2319-7250.173158. డార్లెన్స్కి ఆర్, మిహైలోవా వి, హంద్జీవా-డార్లెన్స్కా టి. ది లింక్ బిట్వీన్ ఒబేసిటీ అండ్ ది స్కిన్. ఫ్రంట్ నట్ర్. 2022 మార్చి 10;9:855573. బెలిండా లాంగ్‌హర్స్ట్ & కరోల్ స్టీల్. డ్రై హీల్ ఫిషర్స్: చికిత్స మరియు నివారణ. డెర్మటోలాజికల్ నర్సింగ్, 2016, వాల్యూమ్ 15, సంఖ్య 3. ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉంది: మైరాన్ బోడ్‌మాన్. రెండు అరికాళ్ళపై నొప్పితో కూడిన పగుళ్లు ఉన్న రోగిని నిర్ధారించడం. ఈనాడు పాడియాట్రి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది ఫిబ్రవరి. 2018. ఛటర్జీ M, నీమా S. ఇన్ఫెక్షన్‌లు మరియు ఇన్ఫెస్టేషన్‌ల డెర్మటోస్కోపీ. ఇండియన్ డెర్మటోల్ ఆన్‌లైన్ J. 2021 జనవరి 16;12(1):14-23. ఎం శివకుమార్, తదితరులు తమిళనాడు ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ, వెనిరియాలజీ మరియు లెప్రాలజీలోని గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఫిషర్ ఫుట్ యొక్క వ్యాప్తి మరియు సహసంబంధాలు. ఆన్‌లైన్‌లో జనవరి 1999లో ప్రచురించబడింది. అమండా ఓక్లే. జువెనైల్ ప్లాంటార్ డెర్మటోసిస్. డెర్మ్‌నెట్ NZ. ఆన్‌లైన్‌లో నవీకరించబడింది 2006. పౌలిన్ మెక్‌లూన్, మరియు ఇతరులు. తేనె: చర్మం యొక్క రుగ్మతలకు చికిత్సా ఏజెంట్. ఆన్‌లైన్‌లో 4 ఆగస్టు 2016న ప్రచురించబడింది. పొడిగా, పగిలిన మడమలను ఎలా చూసుకోవాలి. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 31 జనవరి 2022న నవీకరించబడింది. అమీరా స్కోప్‌జాక్. రోగ నిర్ధారణ మరియు క్లినికల్ అప్లికేషన్‌లో పెడోబారోగ్రఫీ. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 22 డిసెంబర్ 2014న ప్రచురించబడింది. PH వాడేకర్ మరియు ఇతరులు. మడమ పగుళ్లు మరియు దాని నిర్వహణపై సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఇంజనీరింగ్, సైన్స్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ వాల్యూమ్ 4, సంచిక 2, ఫిబ్రవరి 2021 | ISSN (ఆన్‌లైన్): 2581-5792. డేల్ కెర్న్, మరియు ఇతరులు. 10 % యూరియా మరియు 8 % గ్లిజరిన్ సమయోచిత క్రీమ్ కలయికతో అరికాలి హైపర్ కెరాటోసిస్ చికిత్స. పెన్‌స్టేట్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ సైన్స్ & టెక్నాలజీ.

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

విటమిన్ డి లోపాన్ని హైపోవిటమినోసిస్ డి మరియు తక్కువ విటమిన్ డి అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం విటమిన్ డి అనేది కొవ్వులో కరిగే విటమిన్, ఇది అనేక శారీరక ప్రక్రియలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

తక్కువ సూర్యరశ్మి, నల్లటి చర్మం, సూర్యకిరణాలను భౌతికంగా నిరోధించడం, విటమిన్ డి లేని ఆహారం, ఊబకాయం మరియు విటమిన్ డి శోషణకు ఆటంకం కలిగించే కొన్ని పరిస్థితులు మరియు మందుల వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవించవచ్చు.

విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు చాలా నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో అలసట మరియు అలసట, ఎముకలు మరియు కండరాల నొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, జుట్టు రాలడం వంటివి ఉండవచ్చు.

ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా సప్లిమెంట్లతో నిర్వహించబడుతుంది. సూర్యరశ్మికి గురికావడం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, కొవ్వు చేపలు మరియు బలవర్థకమైన పాల ఉత్పత్తులు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వ్యాప్తి భారతదేశం: 50% నుండి 94% (2018) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు 25-హైడ్రాక్సీ విటమిన్ D (25-OH D), లేదా కాల్సిడియోల్

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఎముక X-కిరణాలు డ్యూయల్-ఎనర్జీ ఎక్స్-రే అబ్సార్ప్టియోమెట్రీ (DEXA) స్కాన్ చికిత్స విటమిన్ D3 సప్లిమెంటేషన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిక్స్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌లను సంప్రదించడానికి పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో) విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు

విటమిన్ డి లోపాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే చాలా నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొన్నిసార్లు, వ్యక్తులకు లక్షణాలు అస్సలు ఉండకపోవచ్చు.

విటమిన్ డి లోపం పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పెద్దవారిలో లక్షణాలు ఇలా ఉండవచ్చు: ఎముకల నొప్పి కండరాల బలహీనత కండరాల తిమ్మిరి అలసట ఆకలి తగ్గడం మరింత తేలికగా జబ్బు పడటం జుట్టు రాలడం లేత చర్మం డిప్రెషన్ (దుఃఖం యొక్క అనుభూతి) నిద్రలేమి

పిల్లలలో విటమిన్ డి యొక్క తీవ్రమైన లోపానికి దారితీయవచ్చు: కండరాల నొప్పి మరియు బలహీనత ఎముక నొప్పి బద్ధకం తరచుగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు రికెట్స్ (ఎదుగుదల అసాధారణతలు మరియు కీళ్ల వైకల్యాలకు కారణమయ్యే ఎముక పరిస్థితి) ఎముక పగుళ్లు నెమ్మదిగా పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఆలస్యం కాల్షియం స్థాయిల కారణంగా మూర్ఛలు

మా నిపుణులైన వైద్యుడు విటమిన్ డి లోపం గురించి చర్చించడాన్ని చూడండి. విటమిన్ డి లోపానికి గల కారణాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

విటమిన్ డి లోపం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు: చర్మంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణ సరిపోకపోవడం: విటమిన్ డి తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఆహారం నుండి విటమిన్ డి సరిగా గ్రహించకపోవడం విటమిన్ డి దాని క్రియాశీల రూపానికి మార్చబడదు, శరీరాన్ని మార్చే సామర్థ్యంతో జోక్యం చేసుకునే కొన్ని మందులు లేదా విటమిన్ డిని గ్రహిస్తుంది

ఈ కారణాలతో సంబంధం ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలు తదుపరి విభాగంలో చర్చించబడతాయి. విటమిన్ డి లోపానికి ప్రమాద కారకాలు

విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు ఈ క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి: చర్మంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణ సరిపోకపోవడం సూర్యరశ్మికి గురికావడం తగ్గడం సూర్యరశ్మికి గురికావడం విటమిన్ డి లోపం యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకం. విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడానికి ప్రతిరోజూ 20 నిమిషాల సూర్యరశ్మిని 40% పైగా చర్మం బహిర్గతం చేయడం అవసరమని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. లేత చర్మం రంగు కలిగిన వ్యక్తుల కంటే లోతైన చర్మపు టోన్ లేదా ముదురు రంగు చర్మం కలిగిన వ్యక్తులు సూర్యరశ్మికి అదే మొత్తంలో తక్కువ విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఇంట్లోనే ఉండడం మరియు పని చేయడం ఒక వ్యక్తి దాదాపు అన్ని సమయాలలో ఇంట్లోనే ఉండి, పగటిపూట బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటే, వారు విటమిన్ డి లోపానికి గురవుతారు. రాత్రిపూట పని చేయడం పగటిపూట పని చేసేవారితో పోలిస్తే సూర్యరశ్మికి తక్కువ అవకాశం ఉన్నందున, రాత్రి షిఫ్టులలో పనిచేసేవారు విటమిన్ డి లోపానికి ఎక్కువ ప్రమాద కారకంగా ఉంటారు. వృద్ధాప్యం చాలా మంది వృద్ధులు తమ సమయాన్ని ఎక్కువ సమయం ఇంట్లోనే గడుపుతారు, సహజమైన సూర్యకాంతికి తక్కువ బహిర్గతం అవుతారు. అదనంగా, వయస్సుతో చర్మం సన్నబడటం వలన, విటమిన్ D సంశ్లేషణ తక్కువ ప్రభావవంతంగా మారుతుంది. సూర్యరశ్మిని భౌతికంగా నిరోధించడం వల్ల పూర్తి కవరేజ్ దుస్తులు మరియు సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల తీవ్రమైన సూర్యరశ్మికి రక్షణ ఉన్న సందర్భాల్లో చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. భౌగోళిక కారకాలు క్రింది భౌగోళిక కారకాలు సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేస్తాయి మరియు విటమిన్ డి ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి -అధిక అక్షాంశం (భూమధ్యరేఖకు దూరంగా నివసించడం) -తక్కువ ఎత్తు (సముద్ర మట్టానికి తక్కువ దూరం) -శీతాకాలం -వాయు కాలుష్యం -మేఘం-షేడింగ్

విటమిన్ డి అసమతుల్య ఆహారం తగినంతగా తీసుకోకపోవడం విటమిన్ డి సమృద్ధిగా ఉండే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు మరియు చేపలు మరియు చేప నూనెలు, గుడ్డు సొనలు, బలవర్థకమైన పాలు మరియు గొడ్డు మాంసం కాలేయం వంటి జంతు ఆధారిత ఆహారాలు విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం.

విటమిన్ డి యొక్క కొన్ని సాధారణ ఆహార వనరులు. శాఖాహారం ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి, ఇందులో మొక్కల ఆధారిత ఛార్జీలు మాత్రమే ఉంటాయి మరియు జంతు ఉత్పత్తులేవీ విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉండవు. లాక్టోస్ అసహనం జన్యుపరంగా లాక్టోస్ (పాలలో ఉండే చక్కెర) పట్ల అసహనం ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడతారని వివిధ అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఇది విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల యొక్క ఆహార నియంత్రణతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

మీరు లాక్టోస్ అసహనంతో ఉన్నారా? లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారికి ఇక్కడ కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు ఉన్నాయి. తినే రుగ్మతలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి అనోరెక్సియా నెర్వోసా, బులీమియా నెర్వోసా వంటి ఆహారపు రుగ్మతలు విటమిన్ డి లోపం మరియు ఎముక సాంద్రత తగ్గడంతో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. వైద్యపరంగా నిరోధిత ఆహారాలు కొన్ని వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా వైద్యపరంగా పరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి లోపంతో సహా వివిధ పోషకాల లోపాలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్యాడ్ డైట్ అనేది స్థూలకాయానికి త్వరిత పరిష్కారం కానీ దీర్ఘకాలిక బరువు తగ్గడం కోసం తెలిసిన ఒక ప్రముఖ ఆహార విధానం. ఈ ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైన మరియు స్థిరమైన ఆహారం మరియు జీవనశైలి అలవాట్లను ప్రోత్సహించవు. కొన్ని వ్యామోహమైన ఆహారాలు విటమిన్ డి కలిగి ఉన్న ఆహార సమూహాలను తొలగిస్తాయి మరియు అందువల్ల, దాని లోపం యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం నుండి విటమిన్ డి యొక్క పేలవమైన శోషణ వైద్య పరిస్థితులు వివిధ వైద్య పరిస్థితులు ఆహారం నుండి విటమిన్ డి శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కొన్ని ఉదా. వీటిలో: -పేగు మాలాబ్జర్ప్షన్ (సెలియక్ వ్యాధి, క్రోన్'స్ వ్యాధి, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ) -ప్యాంక్రియాటిక్ లోపం (సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్) -కొలెస్టాసిస్ సిండ్రోమ్ (బిలియరీ అట్రేసియా)

గట్ విచ్ఛేదనం లేదా చిన్న ప్రేగు విచ్ఛేదం ఈ శస్త్రచికిత్స చిన్న ప్రేగు యొక్క భాగాన్ని నిరోధించబడినప్పుడు లేదా వ్యాధికి గురైనప్పుడు దానిని తొలగించడానికి చేయబడుతుంది. ఇది ఆహారం నుండి విటమిన్ డి శోషణను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. బరువు తగ్గించే సర్జరీలు గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ సర్జరీ వంటి బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్సలు, పొట్ట పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది విటమిన్ డి యొక్క పేలవమైన శోషణకు దారి తీస్తుంది.

బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్సల గురించి మరింత సన్నిహితంగా తెలుసుకోండి మరియు దాని కోసం ఎవరు వెళ్ళవచ్చు. దీని గురించి తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

జన్యుపరమైన లేదా ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు క్రింది పరిస్థితులు విటమిన్ డి లోపంతో బలమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులు మూత్రపిండ వ్యాధులు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ విటమిన్ డి యొక్క వంశపారంపర్య నిరోధకత

విటమిన్ డి స్థాయిలపై జన్యు ప్రభావం దాదాపు 80% ఉంటుందని అంచనా వేయబడింది, ఇది దాదాపు 25% ఆహార మరియు పర్యావరణ ప్రభావాల కంటే చాలా ఎక్కువ.

కొన్ని మందులు విటమిన్ డి యొక్క క్షీణతను సక్రియం చేయడం ద్వారా కొన్ని మందులు విటమిన్ డి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి.

స్టెరాయిడ్స్ (ప్రెడ్నిసోలోన్, డెక్సామెథసోన్ వంటివి) యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్స్ (కార్బమాజెపైన్, టోపిరామేట్, ఫినోబార్బిటోన్ మరియు ఫెనిటోయిన్ వంటివి) క్షయవ్యాధి మందులు (రిఫాంపిసిన్ వంటివి) కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే మందులు (కొలెస్టైరమైన్ మరియు కొలెస్టిపోల్ వంటివి). యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు (కెటోకానజోల్) HIV చికిత్స కోసం యాంటీరెట్రోవైరల్ మందులు

ప్రసవానంతర కారకాలు తల్లిపాలు తాగే శిశువులు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు తాగే శిశువులకు విటమిన్ డి లేదా తగినంత సూర్యరశ్మిని అందుకోని వారికి విటమిన్ డి లోపం మరియు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి విటమిన్ డి లోపం గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు నవజాత శిశువులలో విటమిన్ డి లోపం గమనించవచ్చు. తల్లి విటమిన్ డి లోపం వారి నవజాత శిశువులో లోపానికి దారితీస్తుంది మరియు గర్భధారణ మరియు డెలివరీ సమయంలో వివిధ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇతర కారకాలు ధూమపానం చేసేవారిలో విటమిన్ డి లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం శరీరంలో విటమిన్ D-3 ఉత్పత్తిని సక్రియం చేసే జన్యువుపై ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధన అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడదీయాలనుకుంటున్నారా? ధూమపానం మానేయడానికి చిట్కాలు మీకు తెలుసా? విటమిన్ D స్థాయిలు మరియు BMI మధ్య విలోమ సంబంధం ఉంది. అధిక BMI ఊబకాయాన్ని సూచిస్తుంది. అధిక కొవ్వు కణాలు కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ డిని గ్రహించి, దాని లభ్యతను తగ్గిస్తాయని ఊహిస్తారు. ఊబకాయం ఉన్నవారు శారీరకంగా తక్కువ చురుగ్గా ఉండటమే తక్కువ విటమిన్ డి సాంద్రతలకు కారణమని మరొక పరికల్పన వివరిస్తుంది, ఇది సూర్యరశ్మిలో తగ్గుదలని కలిగిస్తుంది. మీ BMI గురించి మరియు దానిని ఎలా లెక్కించాలో మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. విటమిన్ డి లోపం నిర్ధారణ

చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష విటమిన్ D లోపం కోసం స్క్రీనింగ్ సమయంలో, ఒక వైద్యుడు సంభావ్య ప్రమాద కారకాలు మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య చరిత్రను విశ్లేషిస్తాడు. విటమిన్ డి లోపం యొక్క వివిధ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు విశ్లేషించబడతాయి. రక్త పరీక్షలు రక్తంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో సాధారణ రక్త పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి. 25-హైడ్రాక్సీ విటమిన్ D (25-OH D), లేదా కాల్సిడియోల్: 25-(OH)D సీరం ఏకాగ్రత వ్యక్తులలో విటమిన్ D స్థితి యొక్క ఉత్తమ సూచికగా విస్తృతంగా ఆమోదించబడింది. 1,25-డైహైడ్రాక్సీ విటమిన్ D (1,25(OH)2 D), లేదా కాల్సిట్రియోల్ : ఈ పరీక్ష విటమిన్ D యొక్క బయోయాక్టివ్ రూపాన్ని కొలుస్తుంది. క్రియాశీల హార్మోన్ 1α,25-(OH)2D యొక్క సీరం సాంద్రత తగినంతగా అందించదు. విటమిన్ డి స్థితిపై సమాచారం.

25-(OH)D 1,25-(OH)2D కంటే దాదాపు 1000 రెట్లు ఎక్కువ గాఢతను కలిగి ఉంది; మరియు 20 రోజుల సుదీర్ఘ అర్ధ-జీవితాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు అందువల్ల ప్రసరణలో మరింత స్థిరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మొత్తం శరీర విటమిన్ D దుకాణాలు 25-(OH)D యొక్క ప్రసరణ స్థాయిలను అంచనా వేయడం ద్వారా ఉత్తమంగా కొలుస్తారు.

మీ ఇంట్లో ఉండే సౌలభ్యంతో మీ విటమిన్ డి ప్రొఫైల్‌ని పరీక్షించుకోండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు బోన్ ఎక్స్-కిరణాలు: రోగికి ఎముక బలహీనత మరియు మృదుత్వం ఉన్నట్లు డాక్టర్ అనుమానించినట్లయితే ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్షను సూచించవచ్చు. ద్వంద్వ-శక్తి ఎక్స్-రే అబ్సార్ప్టియోమెట్రీ (DEXA) స్కాన్: ఈ పరీక్ష దీర్ఘకాలిక విటమిన్ D లోపం ఉన్న రోగులలో ఎముక ఖనిజ సాంద్రతను కొలిచేందుకు సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం నివారణ విటమిన్ డి లోపాన్ని దాని సిఫార్సు చేయబడిన డైటరీ అలవెన్స్ (RDA) పాటించడం ద్వారా నివారించవచ్చు. విటమిన్ డి యొక్క RDA రోజువారీ తీసుకోవడం సూచిస్తుంది, ఇది ఎముక ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో సాధారణ కాల్షియం జీవక్రియను నిర్వహించడానికి సరిపోతుంది. ఇది మైక్రోగ్రాములు (mcg) మరియు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు (IU) రెండింటిలోనూ జాబితా చేయబడింది. 1 mcg విటమిన్ D 40 IUకి సమానం. వివిధ వయసుల వారీగా RDA క్రింది విధంగా ఉంటుంది:

0-12 నెలలు: 400 IU (10 mcg)   
1-70 సంవత్సరాలు: 600 IU (15 mcg) > 70 సంవత్సరాలు: 800 IU (20mcg)

విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలు:

సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండకండి, ముఖ్యంగా ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య దాదాపు 5-30 నిమిషాల సూర్యరశ్మికి గురికావడం, ప్రతిరోజూ లేదా కనీసం వారానికి రెండుసార్లు సన్‌స్క్రీన్ లేకుండా ముఖం, చేతులు, చేతులు మరియు కాళ్లకు సాధారణంగా దారితీస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తగినంత విటమిన్ డి సంశ్లేషణ.

విటమిన్ డి-కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోండి మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచడానికి ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఈ ఆహారాలను క్రమం తప్పకుండా చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. కొవ్వు చేపలు - సాల్మన్, సార్డినెస్, పిల్‌చార్డ్స్, ట్యూనా, మాకేరెల్ సీ ఫుడ్స్ గుల్లలు, రొయ్యలు ఎర్ర మాంసం మరియు కాలేయం పుట్టగొడుగులు గుడ్డు సొనలు కాడ్ లివర్ ఆయిల్ సోయా ఉత్పత్తులు

విటమిన్ డి కలిగిన బలవర్ధకమైన ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఆవు పాలు, బాదం మరియు వోట్ పాలు. అల్పాహారం తృణధాన్యాలు. పెరుగు వంటి ఇతర పాల ఉత్పత్తులు. నారింజ రసం

ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం మరియు అధిక బరువును నివారించడం విటమిన్ డి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంటి బయట క్రమం తప్పకుండా సైకిల్ తొక్కడం మరియు వ్యాయామం చేయడం రెండూ ఆరోగ్యకరమైన బరువు మరియు సూర్యరశ్మిని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులకు చికిత్స చేయండి ఉదరకుహర వ్యాధి మరియు సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తారు. అందువల్ల అంతర్లీన పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం విటమిన్ డితో సహా కొన్ని పోషకాల స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

నీకు తెలుసా?

చర్మశుద్ధి బూత్‌లు విటమిన్ డి లోపం కోసం చికిత్సలు కాదు సూర్యరశ్మి అతినీలలోహిత A (UV A) మరియు UV B లతో కూడి ఉంటుంది కానీ విటమిన్ D లోపం కోసం UV B మాత్రమే అవసరం. చర్మశుద్ధి బూత్‌లు UV Aని ప్రధాన కాంతి వనరుగా ఉపయోగిస్తాయి మరియు అందువల్ల విటమిన్ D లోపంలో సహాయం చేయదు. దీనికి విరుద్ధంగా, అవి చర్మ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దారితీస్తాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. విటమిన్ డి లోపాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మీకు సహాయపడే వైద్యులు

సాధారణ వైద్యులు ఆర్థోపెడిక్స్ ఎండోక్రినాలజిస్టులు పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)

ఆర్థోపెడిక్స్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ (ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్ళు మరియు మృదు కణజాలం) ప్రభావితం చేసే గాయాలు మరియు వ్యాధులపై దృష్టి పెడుతుంది. ఒక ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హార్మోన్-సంబంధిత వ్యాధులు మరియు పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి అర్హులు. పిల్లలలో విటమిన్ డి లోపం యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మీరు గమనించినట్లయితే, మీరు శిశువైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.

మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

విటమిన్ డి లోపం యొక్క చికిత్స

విటమిన్ డి లోపం యొక్క చికిత్స విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం. తీసుకున్న విటమిన్ డి రూపాన్ని ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్ లేదా కాల్సిఫెరోల్ అంటారు. విటమిన్ డి ఇంజెక్షన్లు లేదా ఔషధం (ద్రవ లేదా మాత్రలు) వంటి వివిధ రూపాల్లో ఇవ్వబడుతుంది. డాక్టర్ తీవ్రత, వయస్సు మరియు పరిస్థితిని బట్టి మోతాదు మరియు ఉత్తమ చికిత్స షెడ్యూల్ గురించి చర్చిస్తారు. సప్లిమెంట్స్ D2 (ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్) మరియు D3 (కోలెకాల్సిఫెరోల్) రెండూ డైటరీ సప్లిమెంట్లుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి పేగులో బాగా శోషించబడతాయి. D2 మరియు D3 రెండూ సీరం 25(OH)D స్థాయిలను పెంచుతాయి, అయినప్పటికీ, చాలా అధ్యయనాలు విటమిన్ D3 సీరం 25(OH)D స్థాయిలను చాలా వరకు పెంచుతుందని మరియు ఈ అధిక స్థాయిలను విటమిన్ D2 కంటే ఎక్కువ కాలం నిర్వహిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి. ప్రారంభ సప్లిమెంటేషన్ కోసం ఎనిమిది వారాల పాటు విటమిన్ డి3ని రోజుకు 6,000 IU లేదా వారానికి 50,000 IU తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.

(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D 30 ng/mL దాటితే, రోజువారీ నిర్వహణ మోతాదు 1,000 నుండి 2,000 IU వరకు సిఫార్సు చేయబడింది).

అంతర్లీన పరిస్థితి కారణంగా విటమిన్ D లోపం ఉన్న అధిక-ప్రమాదం ఉన్న పెద్దలకు, రోజువారీ 10,000 IU వద్ద విటమిన్ D3 యొక్క ప్రారంభ అనుబంధం యొక్క అధిక మోతాదు అవసరం.

(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D స్థాయి 30 ng/mL కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, 3000 నుండి 6000 IU/రోజు నిర్వహణ మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.)

విటమిన్ డి లోపం ఉన్న పిల్లలకు రోజుకు 1000 IU విటమిన్ D3 లేదా 50,000 IU విటమిన్ D3 వారానికి ఒకసారి 6 వారాల పాటు అవసరం.

(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D స్థాయి 30 ng/mL కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, 1000 IU/రోజు నిర్వహణ చికిత్స మాత్రమే సిఫార్సు చేయబడింది).

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ విటమిన్ D3 సప్లిమెంట్‌లను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

నీకు తెలుసా?

విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ డి టాక్సిసిటీకి దారి తీస్తుంది. విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ యొక్క ప్రధాన పరిణామం రక్తంలో కాల్షియం పేరుకుపోవడం, ఇది వాంతులు, వికారం బలహీనత మరియు తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కారణమవుతుంది. విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా దారి తీస్తుంది. అందువల్ల, డాక్టర్ సూచించిన మోతాదుకు కట్టుబడి ఉండటం మరియు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయడం ముఖ్యం. విటమిన్ డి లోపం కోసం గృహ సంరక్షణ

విటమిన్ డి, సూర్యరశ్మి విటమిన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మొత్తం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి లోపం కోసం గృహ సంరక్షణలో నివారణ విభాగంలో పేర్కొన్న అంశాలకు కట్టుబడి ఉంటుంది.

విటమిన్ డి లోపం యొక్క సమస్యలు

విటమిన్ డి తగినంతగా తీసుకోకపోవడం ఇతర వ్యాధులు మరియు పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది మరియు వాటిలో కొన్ని ప్రాణాంతకమవుతాయి. విటమిన్ డి లోపం యొక్క కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి

ఎముక సంబంధిత వ్యాధులు

రికెట్స్: ఇది చిన్ననాటి వ్యాధి, దీనిలో పిల్లల ఎముకలు చాలా మృదువుగా మారతాయి, దీనివల్ల అవి మరింత తేలికగా వంగి, వంగి మరియు విరిగిపోతాయి. ఆస్టియోమలాసియా: ఇది పెద్దవారిలో ఎముకలు మృదువుగా మారడాన్ని సూచిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఇది ఎముక ఖనిజ సాంద్రత మరియు ఎముక ద్రవ్యరాశి తగ్గినప్పుడు అభివృద్ధి చెందే ఎముక వ్యాధి.

జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు

టైప్ 2 డయాబెటిస్: విటమిన్ డి లోపం ఇన్సులిన్ విడుదల తగ్గడం మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది డయాబెటిస్‌కు ముందడుగు వేస్తుంది. ఊబకాయం: విటమిన్ డి లోపం అధిక బరువు మరియు ఊబకాయంతో బలంగా ముడిపడి ఉంటుంది. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): విటమిన్ డి లోపం PCOS ప్రమాద కారకంగా పరిగణించబడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం యొక్క డిగ్రీ PCOS యొక్క తీవ్రతతో సహసంబంధం కలిగి ఉంటుందని కూడా గుర్తించబడింది.

కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు

గుండె జబ్బులు: విటమిన్ డి లోపం వల్ల హైపర్‌టెన్షన్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ మరియు కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

స్ట్రోక్: మెదడుకు రక్త సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడే పరిస్థితిని స్ట్రోక్ అంటారు. విటమిన్ డి లోపం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: విటమిన్ డి లోపం రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరులో మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషిస్తుంది. టైప్ 1 డయాబెటిస్: తక్కువ విటమిన్ డి ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది టైప్ 1 డయాబెటిస్ అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

కంటి-సంబంధిత వ్యాధులు వయసు-సంబంధిత మచ్చల క్షీణత (AMD): ఇది కేంద్ర దృష్టిని అస్పష్టం చేసే కంటి వ్యాధి. విటమిన్ డి లేకపోవడం ఆక్సీకరణ నష్టాన్ని పెంచుతుంది, ఇది కళ్ళలో ఫోటోరిసెప్టర్ల క్షీణతకు దారితీస్తుంది.

న్యూరోలాజికల్ వ్యాధులు డిప్రెషన్: డిప్రెషన్ ఉన్నవారికి విటమిన్ డి లోపం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిద్ర ఆటంకాలు: విటమిన్ డి లోపం వల్ల పిల్లలు మరియు పెద్దలలో నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తక్కువ నిద్ర వ్యవధి మరియు రాత్రిపూట మేల్కొలపడం వంటి నిద్ర రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అల్జీమర్స్ వ్యాధి: విటమిన్ డి అమిలాయిడ్ బీటా (Aβ) కంకరల తొలగింపులో పాల్గొంటుంది, ఇది అల్జీమర్స్ వ్యాధి (AD) యొక్క ముఖ్య లక్షణం. తక్కువ స్థాయి సీరం విటమిన్ డి చిత్తవైకల్యం మరియు AD యొక్క ఎక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి: చాలా కాలం పాటు తక్కువ విటమిన్ డి స్థాయిలు, నరాల కణాల నష్టానికి దారి తీయవచ్చు. ఇది పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి అభివృద్ధికి ముందడుగు వేయవచ్చు, ఇది వణుకు, దృఢత్వం మరియు సమతుల్యత మరియు సమన్వయంలో ఇబ్బంది వంటి అనియంత్రిత కదలికల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

శ్వాసకోశ వ్యాధులు

క్షయవ్యాధి: విటమిన్ డి లోపం వల్ల గుప్త క్షయవ్యాధి ఇన్ఫెక్షన్ (LTBI) ఉన్న వ్యక్తులలో క్రియాశీల TB అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. ఎగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు: ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) వంటి వైరల్ మూలం యొక్క ఎగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు విటమిన్ డి లోపంతో బలంగా ముడిపడి ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్లు విటమిన్ డి లోపం వల్ల ప్రోస్టేట్, అండాశయం, రొమ్ము, ఊపిరితిత్తులు, అన్నవాహిక, పెద్దప్రేగు, కాలేయం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కోవిడ్ 19లో విటమిన్ డి పాత్ర గురించి మీకు తెలుసా? రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రోత్సహించడంలో విటమిన్ డి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి స్థాయిలు కరోనావైరస్ సంక్రమించే అవకాశాలను, దాని తీవ్రత మరియు మరణాలను నిర్ణయిస్తాయని పరిశోధనలో తేలింది. అందువల్ల, కోవిడ్ 19 ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి సప్లిమెంట్ లేదా సూర్యరశ్మి ద్వారా విటమిన్ డి స్థాయిలను నిర్వహించడం సిఫార్సు చేయబడింది. విటమిన్ డి లోపం కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి

ఆహారం, సప్లిమెంట్లు మరియు సూర్యరశ్మిని పెంచే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

వ్యాయామం నిశ్చల జీవనశైలి మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకత విటమిన్ డి లోపానికి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు. పరుగు, మరియు జాగింగ్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాయామాలు, వారానికి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటలు విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. యోగా సూర్యరశ్మి సమయంలో ఉదయాన్నే యోగా ఆసనాలు చేయడం వల్ల విటమిన్ డి స్థాయిలను తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కండరాల నొప్పి, అలసటతో సహా లక్షణాలను ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడుతుంది. , మరియు అలసట. సూర్యరశ్మి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది మరియు మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సాధారణ విటమిన్ డి స్థాయి ఏమిటి? విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఉత్తమ పండు ఏది? ఏ వెజ్ ఫుడ్‌లో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది? మీరు విటమిన్ డి మాత్రలను ఎలా తీసుకుంటారు?

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

క్రోన్'స్ వ్యాధిని ప్రాంతీయ ఎంటరైటిస్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు

క్రోన్'స్ వ్యాధి అనేది ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD), ఇది దీర్ఘకాలిక మంట (వాపు) మరియు GI ట్రాక్ట్‌కు హాని కలిగిస్తుంది. GI ట్రాక్ట్ జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణ మరియు వ్యర్థాల తొలగింపుకు బాధ్యత వహిస్తుంది.

క్రోన్'స్ వ్యాధి GI ట్రాక్ట్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేసే "పాచెస్"లో వ్యక్తమవుతుంది, మరికొన్ని ప్రభావితం కాకుండా ఉంటాయి.

వాపు (వాపు) ప్రభావిత GI అవయవాలు సాధారణంగా పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది, దీని ఫలితంగా దీర్ఘకాలిక అతిసారం, కడుపు నొప్పి, మల రక్తస్రావం, బరువు తగ్గడం మరియు అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు భిన్నంగా ఉంటాయి మరియు కాలక్రమేణా మారవచ్చు. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్రాణాంతక మంటలు మరియు సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ప్రారంభ ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం వాపును గుర్తిస్తుంది మరియు ఇతర రోగనిర్ధారణల కోసం తెరుస్తుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి మరియు వ్యాధి యొక్క పరిధిని నిర్ణయించడానికి, ఎండోస్కోపీ మరియు క్రాస్ సెక్షనల్ ఇమేజింగ్ ఉపయోగించబడతాయి. చికిత్స నిర్ణయాలు వ్యాధి తీవ్రత మరియు పేలవమైన ఫలితాల ప్రమాదం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడతాయి.

క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు ఇతర IBD రకాల చికిత్సలో మందులు, ఆహారం మరియు పోషకాహార మార్పులు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ GI ట్రాక్ట్ యొక్క ప్రభావిత భాగాలను సరిచేయడానికి లేదా తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉండవచ్చు.

క్రోన్'స్ వ్యాధి రోగులు క్యాన్సర్, బోలు ఎముకల వ్యాధి, రక్తహీనత, పోషకాహార లోపాలు, డిప్రెషన్, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు థ్రోంబోటిక్ (రక్తం గడ్డకట్టడం) సంఘటనలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ రోగులను చూసుకునేటప్పుడు నివారణ చర్యలను పెంచడం చాలా కీలకం. సాధారణంగా 20 - 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) జిఐ ట్రాక్ట్: ఓరల్ కేవిటీ అన్నవాహిక కాలేయం కడుపు చిన్న ప్రేగు టెర్మినల్ ఇలియం పెద్ద ప్రేగు/పెద్దప్రేగు పురీషనాళం పాయువు వ్యాప్తి భారతదేశం : 1.5 మిలియన్ (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు అమీబియాసిస్ బెహ్‌సెట్ వ్యాధి ఉదరకుహర వ్యాధి పేగు కార్సినోయిడ్ పేగు క్షయ మెసెంటెరిక్ ఇస్కీమియా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు: రక్త పరీక్ష, మలం పరీక్ష ఇమేజింగ్ పరీక్ష, కోలోనోస్కోపీకోపీ పరీక్ష: ఎండోస్‌కోపియోస్కోపీ పరీక్ష -కిరణాలు మరియు ఫ్లోరోస్కోపీ CT స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఎంటరోగ్రఫీ(MRE) చికిత్స అమినోసాలిసైలేట్స్: బల్సలాజైడ్, మెసలమైన్, ఒల్సలాజైన్, సల్ఫసాలజైన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బుడెసోనైడ్, హైడ్రోకార్టిసోన్, మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్, ప్రిడ్నిసోన్ ఇమ్యునోమెరోప్టోప్యూరిన్, 6ఎంపీ-సైక్లోప్యూరిన్, మెథోట్రెక్సేట్ బయోలాజిక్ థెరపీలు: అడాలిముమాబ్, సెర్టోలిజుమాబ్ , infliximab, natalizumab, vedolizumab, ustekinumab ఇతర మందులు: ఎసిటమైనోఫెన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ ,మెట్రోనిడాజోల్. లోపెరమైడ్ సర్జరీ: చిన్న ప్రేగు విచ్ఛేదనం, పెద్ద ప్రేగు విచ్ఛేదనం, ప్రోక్టోకోలెక్టమీ మరియు ఇలియోస్టోమీ క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

IBD యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి, కాలక్రమేణా మారవచ్చు మరియు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉండవచ్చు.

దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు (4 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం) కడుపు నొప్పి లేదా తిమ్మిరి జ్వరం అలసట నోటి పుండ్లు ఆకలి లేకపోవడం అసంపూర్తిగా తరలింపు వికారం మరియు వాంతులు మల రక్తస్రావం రక్తహీనత (మీరు సాధారణ కంటే తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాలు కలిగి ఉన్న పరిస్థితి) లోపలి పొరలో వాపు కడుపు నిండిన భావన మలబద్ధకం బరువు తగ్గడం మల రక్తస్రావం మలంలో శ్లేష్మం మలంలో రక్తపు మరకలు

క్రోన్'స్ వ్యాధి లక్షణాల మంట సమయంలో, ఒక వ్యక్తి కూడా అభివృద్ధి చెందవచ్చు

ఆర్థరైటిస్ యువెటిస్ (కంటి వాపు)