చెవిలో గులిమిని ఇయర్‌వాక్స్ ఇంపాక్షన్, ఇయర్‌వాక్స్ బ్లాకేజ్, ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్, సెరుమెన్ ఇంపాక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం బాహ్య చెవి కాలువలో సెరుమెన్ అనే మైనపు లాంటి పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు ఉన్నాయి. ఇది నీటిని తిప్పికొట్టడం మరియు దుమ్ము కణాలు, సూక్ష్మజీవులు మరియు చనిపోయిన చర్మ కణాలను బంధించే సాధారణ మరియు రక్షణ ప్రక్రియ. చివరికి, ఈ పేరుకుపోయిన చెవి మైనపు ఎండిపోయి చెవి కాలువ నుండి బయటకు వస్తుంది. వాస్తవానికి, చెవి మైనపు లేకపోవడం పొడి, దురద చెవులు మరియు కొన్నిసార్లు ఇన్ఫెక్షన్లతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందువల్ల, ఆదర్శ పరిస్థితులలో చెవి మైనపు తొలగింపు అవసరం లేదు.

అయినప్పటికీ, చెవిలో మైనపు అధికంగా చేరడం వలన నొప్పి, దురద, చికాకు మరియు చెవి పూర్తిగా నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. వినికిడి లోపం మరియు చెవులలో రింగింగ్ (టిన్నిటస్) కూడా అనుభవించవచ్చు.

అటువంటి సందర్భాలలో, అధిక చెవి మైనపును తొలగించడం అవసరం కావచ్చు. దీని కోసం వివిధ రకాల ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులు మరియు సహాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బిల్డప్‌ను తొలగించడానికి అనేకసార్లు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించకపోతే, చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు (ENT) నిపుణుడిని సంప్రదించండి.

అధిక మైనపు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి మీ చెవులలో హెయిర్‌పిన్‌లు, హెడ్‌ఫోన్‌లు, కాటన్ బడ్స్ మొదలైన చిన్న వస్తువులను పెట్టకుండా ఉండండి. ఈ వస్తువులు మైనపును చెవి కాలువ నుండి మరింత క్రిందికి నెట్టగలవు. చెవిలో గులిమి ఏర్పడటానికి కారణాలు

చెవిలో గులిమి అనేది ఒక అంటుకునే పదార్థం, ఇది చనిపోయిన చర్మ కణాలతో తయారవుతుంది మరియు చెమట మురికితో కలిపి, నూనెను కలిగి ఉంటుంది. మానవ బాహ్య శ్రవణ కాలువ యొక్క చర్మంలోని చెమట గ్రంథులు, సేబాషియస్ గ్రంధులతో కలిసి చెవి మైనపును ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది రక్షిత, మెత్తగాపాడిన మరియు బాక్టీరిసైడ్ లక్షణాలతో కందెన మరియు స్వీయ-క్లీనింగ్ ఏజెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. చెవిలో మైనపు ఏర్పడటానికి కారణం కావచ్చు: చర్మం నెమ్మదిగా వెళ్లడం వల్ల స్వీయ-క్లియర్ చేయడంలో వైఫల్యం మీ చెవుల్లో కాటన్ బడ్స్, హెయిర్‌పిన్‌లు, హెడ్‌ఫోన్‌లు మొదలైన చిన్న వస్తువులను ఉంచడం. ఈ వస్తువులు మైనపును చెవి కాలువ నుండి మరింత క్రిందికి నెట్టగలవు. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ రకాలు

ఎక్కువగా ప్రతి ఒక్కరి చెవులు ఇయర్‌వాక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయితే, దాని కూర్పు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.

చెవి మైనపు యొక్క 2 ప్రాథమిక రకాలు తడి మరియు పొడిగా ఉంటాయి. ఇవి కాకుండా, వివిధ రకాల ఇయర్‌వాక్స్‌కు ఇక్కడ గైడ్ ఉంది:

పసుపు మరియు మృదువైన ఇయర్‌వాక్స్: ఈ రకమైన చెవి వాక్స్ ఆరోగ్యకరమైన చెవి మైనపు ఉత్పత్తికి సంకేతం. ఇది స్థిరత్వంలో మృదువైనది. ఇది కొత్త మైనపు మరియు చెవి నుండి పడే ముందు చాలా గట్టిపడదు.

లేత మరియు పొరలుగా ఉండే ఇయర్‌వాక్స్: ఇది మీ చెవిని స్వీయ శుభ్రపరిచే యంత్రాంగానికి కూడా సంకేతం. ఈ రకమైన మైనపు సులభంగా చెవి నుండి బయటకు వస్తుంది.

బ్రౌన్ మరియు దృఢమైన ఇయర్‌వాక్స్: గోధుమరంగు లేదా ముదురు రంగు ఇయర్‌వాక్స్ పాత మరియు కొన్నిసార్లు గట్టి చెవి మైనపుకు సంకేతం. ఇది చెవి ప్రభావం యొక్క సంకేతం కావచ్చు.

స్మెల్లీ చెవి వాక్స్: స్మెల్లీ చెవి మైనపు అనేది వైద్యుని జోక్యం అవసరమయ్యే ఏదైనా చెవి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతం కావచ్చు.

లిక్విడ్ లేదా రన్నీ ఇయర్‌వాక్స్: ఇది సాధారణంగా ఈత లేదా డైవింగ్ తర్వాత సంభవించే తడి చెవిలో గులిమి యొక్క ఒక రూపం. అయితే, కొన్నిసార్లు ఇది ఇతర మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా చెవిపోటు పగిలిన కారణంగా సంభవించవచ్చు.

బ్లడ్-టింగ్డ్ ఇయర్‌వాక్స్: మీరు మీ ఇయర్‌వాక్స్‌లో రక్తం కనిపిస్తే, అది చెవి కాలువకు కొంత గాయం కావడానికి సంకేతం.

మీ చెవి మైనపు రంగు మీకు ఏదైనా చెబుతోందా? మీ ఇయర్‌వాక్స్ యొక్క రంగు మరియు స్థిరత్వం మీ పర్యావరణం మరియు ఆహారంపై ఆధారపడి కూడా మారవచ్చు. మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాల మాదిరిగానే మీ చెవులను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మా చెవి సంరక్షణ పరిధిని తనిఖీ చేయండి

ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డ్అప్ యొక్క లక్షణాలు

చెవిలో గులిమి ఒక సహజ అవరోధంగా పనిచేస్తుంది, ఇది చెవుల లోపలి భాగాలలోకి బ్యాక్టీరియా మరియు ధూళిని చేరకుండా చేస్తుంది. కానీ, అది పెరిగితే, అది మీ చెవి గోడను చికాకు పెట్టడం ద్వారా మరియు మీరు బాగా వినకుండా నిరోధించడం ద్వారా తీవ్రమైన చెవి నొప్పి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. చెవిలో గులిమి ఏర్పడటం మరియు అడ్డుపడటం క్రింది లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు:

చెవిలో దురదలు చెవి నుండి పూర్తిగా దుర్వాసన లేదా స్రావాలు ఇయర్‌పైన్ ఒటాల్జియా (నొప్పితో చెవి ఇన్‌ఫెక్షన్) గాలి చెవిలో చిక్కుకోవడం లేదా టిన్నిటస్ (చెవిలో రింగింగ్ లేదా శబ్దాలు) పాక్షికంగా వినికిడి లోపం లేదా తగ్గుదల వినికిడి మైకము దగ్గు వెర్టిగో

చెవి నొప్పి గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చెవి నొప్పికి 5 సాధారణ కారణాలు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ ప్రమాద కారకాలు

ఇరుకైన చెవి కాలువలు లేదా పూర్తిగా ఏర్పడని చెవి కాలువలు వంటి శరీర నిర్మాణ వైకల్యాలు. చాలా వెంట్రుకల చెవి కాలువలు. చెవి కాలువ యొక్క బయటి భాగంలో నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ లేని) ఎముకల పెరుగుదల లేదా ఆస్టియోమాస్, తామర వంటి కొన్ని చర్మ పరిస్థితులు వృద్ధాప్యంలో పునరావృతమయ్యే చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మరియు లూపస్ వంటి ఆటో-ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు. వారి DNAలో జన్యు రూపాంతరం -ABCC11 ఉన్న వ్యక్తులు ఇయర్‌వాక్స్‌ను క్లియర్ చేయడానికి కాటన్ బడ్స్‌ని ఉపయోగిస్తారు. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ నిర్ధారణ

ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకులు లేదా ఇంపాక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి తరచుగా వైద్య చరిత్ర మరియు చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు (ENT) నిపుణుడిచే శారీరక పరీక్ష అవసరం. వైద్య చరిత్ర

ఒక ENT నిపుణుడు మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలకు సంబంధించిన అనేక ప్రశ్నలను అడుగుతారు. మీ వైద్యుడు పెద్ద లేదా చిన్న రుగ్మతలు లేదా చెవి శస్త్రచికిత్స యొక్క ఏదైనా చరిత్ర గురించి కూడా విచారించవచ్చు.

శారీరక పరిక్ష

మీ శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ ENT నిపుణుడు ఓటోస్కోప్ (దృశ్య పరీక్ష కోసం కాంతి పుంజం ప్రకాశించే వైద్య పరికరం)తో చెవిలోని బయటి, మధ్య మరియు లోపలి చెవి, చెవి కాలువ మరియు టిమ్పానిక్ మెంబ్రేన్ (చెవిపోటు) వంటి భాగాలను తనిఖీ చేస్తారు. చెవిపోటు మరియు బయటి చెవి యొక్క మార్గం).

కొంతమంది వ్యక్తులు చిత్తవైకల్యం లేదా అభివృద్ధి ఆలస్యం, ప్రవర్తనా మార్పులతో అశాబ్దిక వ్యక్తులు మరియు జ్వరం, ప్రసంగం ఆలస్యం లేదా తల్లిదండ్రుల ఆందోళనలతో బాధపడుతున్న చిన్నపిల్లలు వంటి లక్షణాలను ఖచ్చితంగా తెలియజేయలేరు. ఈ వ్యక్తులలో, పరీక్షను పరిమితం చేసినప్పుడు ఇయర్‌వాక్స్ తీసివేయబడుతుంది.

గమనిక: ఇయర్‌వాక్స్ వెస్టిబ్యులర్ టెస్టింగ్‌లో కూడా రాజీ పడవచ్చు (వినికిడి పనితీరును అంచనా వేయగల పరీక్షల శ్రేణి) మరియు ఈ పరీక్షలు నిర్వహించే ముందు వాటిని తీసివేయాలి. చికిత్స చేయడానికి నిపుణుడు

ఇయర్‌వాక్స్ ఇంపాక్షన్ చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యులు ENT నిపుణులు పీడియాట్రిషియన్‌లు (పిల్లల విషయంలో)

ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్‌లను ENT నిపుణులు అని కూడా పిలుస్తారు, పరస్పరం అనుసంధానించబడిన తల, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యవస్థల పరిస్థితులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను గమనించినట్లయితే వెంటనే ENT నిపుణుడిని సంప్రదించండి: జ్వరం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం చెవినొప్పి మీ చెవి నుండి దుర్వాసన మీ చెవి నుండి ద్రవం బయటకు వస్తుంది

మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు అలాంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి వేచి ఉండకండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

చెవిలో గులిమి ఏర్పడటాన్ని నివారించడం ఎక్కువగా, చెవి కాలువ తెరుచుకోవడం నుండి ఇయర్‌వాక్స్‌ను నెమ్మదిగా బయటకు తరలించడం ద్వారా చెవులు తమను తాము శుభ్రం చేసుకుంటాయి. అయితే, ఈ క్రింది చిట్కాలతో చెవిలో గులిమి యొక్క అధిక అడ్డంకులు నివారించవచ్చు:

ఇయర్‌వాక్స్ క్లీనింగ్ కోసం పొడవాటి వస్తువులను ఉపయోగించవద్దు ఎందుకంటే ఇది చెవి కాలువ లేదా కర్ణభేరిని దెబ్బతీస్తుంది లేదా ఇయర్‌వాక్స్‌ను కాలువలోకి నెట్టవచ్చు. చెవి వాక్స్ క్లీనింగ్ కోసం ఇయర్‌బడ్‌లు లేదా ఇతర పరికరాలను ఇయర్ కెనాల్‌లోకి లోతుగా చొప్పించవద్దు, ఎందుకంటే ఇది మైనపును మరింత లోపలికి నెట్టవచ్చు మరియు చెవి గోడకు చికాకు కలిగించవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుంది. స్నానం చేసేటప్పుడు లేదా ఈత కొట్టేటప్పుడు ఇయర్‌ప్లగ్‌లను ఉపయోగించండి. తేమ లేదా నీటి బిందువుల ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం ద్వారా సంక్రమణను నివారించడానికి ఇది మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీ బయటి చెవిని దూదితో సున్నితంగా శుభ్రపరచడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ ఆరబెట్టండి. చెవి కాలువ లోపల నీరు లేదా తేమ ఎలాంటి చిక్కుకుపోకుండా ఉండటానికి ఇది మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీరు అధిక ఇయర్‌వాక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసిన చరిత్రను కలిగి ఉంటే, చెవి మైనపును మృదువుగా చేయడానికి మరియు తీసివేయడానికి OTC ఇయర్ డ్రాప్స్ ఉపయోగించండి. మీ చెవులకు తరచుగా నీటిపారుదల చేయవద్దు ఎందుకంటే ఇది చెవి కాలువకు మంట కలిగిస్తుంది మరియు నొప్పి లేదా చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది. చెవి కొవ్వొత్తులను నివారించండి సురక్షితంగా లేదా ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడలేదు మరియు ప్రమాదకరమైనది కావచ్చు.

మీ చెవులను శుభ్రం చేయడానికి సరైన మార్గం గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ చికిత్స

ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకిని అనేక విధాలుగా చికిత్స చేయవచ్చు లేదా తొలగించవచ్చు. అత్యంత సాధారణ పద్ధతులు: 1. ఇయర్‌వాక్స్‌ను శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే అత్యంత సాధారణ ప్రక్రియలలో ఇది ఒకటి. చెవి కాలువను నీటితో శుభ్రం చేయడానికి మీ వైద్యుడు ఒక సిరంజిని గోరువెచ్చని నీటితో నింపుతాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ వైద్యుడు వెచ్చని నీటికి బదులుగా సెలైన్ ద్రావణాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. చివరగా, మీ డాక్టర్ స్పూన్లు, ఫోర్సెప్స్ లేదా చూషణ పరికరాల వంటి ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగించి మాన్యువల్‌గా మిగిలిన మైనపును తనిఖీ చేయవచ్చు మరియు తీసివేయవచ్చు. గమనిక: మీరు చెవి శస్త్రచికిత్స చరిత్ర లేదా చెవి కాలువ యొక్క శరీర నిర్మాణ అసాధారణతలు (పుట్టుక లోపం) కలిగి ఉంటే నీటిపారుదల చేయరాదు. 2. మైక్రోసక్షన్ టెక్నిక్ ఇంపాక్ట్ అయిన ఇయర్‌వాక్స్‌ను తొలగించడానికి ఓటోస్కోప్, హెడ్‌ల్యాంప్ లేదా బైనాక్యులర్ మైక్రోస్కోప్ వంటి విజువలైజేషన్ కోసం ఒక పరికరం అవసరం మరియు తీసివేయడానికి, సన్నని పొడవాటి ట్యూబ్‌తో పాటు మైక్రో-చూషణ పరికరం అవసరం. ఈ ప్రక్రియలో, మీ డాక్టర్ చూషణ పంపు సహాయంతో సున్నితమైన ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా మైనపును వాక్యూమ్ చేయడానికి మీ చెవిలో ఒక సన్నని ముక్కును అమర్చారు.

1. ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకులను క్లియర్ చేయడానికి మందులు ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులు లేదా సమయోచిత పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. ఈ సన్నాహాలను సెరుమెనోలిటిక్స్ (మైనపును కరిగించడానికి పరిష్కారాలు) అని కూడా పిలుస్తారు మరియు వీటిని సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు:

హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ సోడియం బైకార్బోనేట్ కార్బమైడ్ పెరాక్సైడ్

మీరు చెవి కాలువలో కొన్ని సహజ సెరుమెనోలిటిక్ పరిష్కారాలను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పరిష్కారాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మినరల్ ఆయిల్ బేబీ ఆయిల్ గ్లిజరిన్ సెలైన్ ద్రావణం

చుక్కలను ఎలా ఉపయోగించాలి? ఒక డ్రాపర్‌తో చెవిలో ద్రావణం యొక్క కొన్ని చుక్కలను ఉంచండి మరియు కనీసం 5 నిమిషాలు పడుకోండి. మీరు మీ చెవి లోపల బబ్లింగ్ శబ్దాన్ని వినవచ్చు మరియు ఇది సాధారణం. ఇయర్‌వాక్స్ తొలగింపు యొక్క ఫోమింగ్ చర్య దీనికి కారణం. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత, ఎదురుగా పడుకోండి, తద్వారా పరిష్కారం కరిగిన రూపంలో మైనపును కలిగి ఉన్న చెవి కాలువ నుండి కడిగివేయబడుతుంది. చిన్న కాటన్ ముక్కతో చెవి బయటి భాగాన్ని శుభ్రం చేయండి.

త్వరిత మరియు హామీ డెలివరీతో మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మందులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి

ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ కోసం గృహ సంరక్షణ

సమయోచిత పరిష్కారాలు లేదా సెరుమెనోలిటిక్స్ ఉపయోగించి చెవిలో గులిమిని తొలగించడం ఇంట్లోనే చేయవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు, చెవిలో గులిమి ఏర్పడటం నొప్పి, ఫౌల్ డిశ్చార్జ్ మరియు చెవిలో నిండిన అనుభూతిని సృష్టిస్తుంది. ఈ లక్షణాలను సింపుల్ హోం రెమెడీస్ తో ఇంట్లోనే తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే, ఈ హోం రెమెడీలను ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుండి సమ్మతి తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి: చూయింగ్ గమ్: మీ చెవులు ప్లగ్ చేయబడి ఉంటే లేదా ఇయర్‌వాక్స్ తొలగించిన తర్వాత కూడా మీరు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగి ఉంటే. చూయింగ్ గమ్ మధ్య చెవిలో ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. ఇది పని చేయకపోతే, మీ నాసికా రంధ్రాలను మూసివేసేటప్పుడు లోతైన శ్వాసలను తీసుకోండి మరియు మీ ముక్కు నుండి మెల్లగా ఊదడానికి ప్రయత్నించండి. తేనె (షాహద్): కొన్నిసార్లు చెవిలో గులిమి అడ్డుపడటం వల్ల దగ్గు వస్తుంది. ఇంట్లో దగ్గుకు చికిత్స చేయడానికి, మ్యూకోలిటిక్ ఆస్తి కారణంగా తేనె ఉత్తమమైనది. మీరు ఒక చెంచా తేనెను తినవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని నీటితో కలపవచ్చు.

తేనె ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి

అల్లం (అడ్రాక్): ఇది సహజమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది గొంతు లేదా దగ్గును ఉపశమనం చేస్తుంది. అల్లం రసాన్ని బయటి చెవి కాలువ చుట్టూ అప్లై చేయడం వల్ల చెవి నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

అల్లం యొక్క ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ఆలివ్ నూనె: ప్రభావిత చెవిలో కొన్ని చుక్కల ఆలివ్ నూనె ఒక లూబ్రికెంట్‌గా పని చేస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి అలాగే ఇయర్‌వాక్స్ వల్ల ఏర్పడే అడ్డంకులను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఇది యాంటీబయాటిక్ మరియు అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. యూకలిప్టస్ నూనెలో కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేడి చేయండి. చల్లార్చి, నూనెను ఫిల్టర్ చేయండి మరియు ప్రభావిత చెవి యొక్క బయటి భాగాల చుట్టూ ఈ వెల్లుల్లి నూనె యొక్క కొన్ని చుక్కలను వేయండి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి వెల్లుల్లిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి

ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ యొక్క సమస్యలు

అధిక చెవిలో గులిమిని తొలగించకపోతే, అది చెవిలో గులిమి అడ్డుపడే లక్షణాలను మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఇతర సమస్యలు: చిల్లులు గల కర్ణభేరి: పగిలిన చెవిపోటు అనేది మధ్య చెవి నుండి బయటి చెవిని వేరుచేసే సన్నని కణజాలంలో (టిమ్పానిక్ మెంబ్రేన్) కన్నీరు లేదా రంధ్రం. చికిత్స చేయని పగిలిన చెవిపోటు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

గమనిక: బిగ్గరగా సంగీతం, తలకు గాయం లేదా చెవిలోని ఏదైనా విదేశీ పదార్థం కారణంగా కూడా చిల్లులు గల కర్ణభేరి ఏర్పడవచ్చు.

మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్: కొందరు వ్యక్తులు చెవి కాలువలో మంటను మరియు నీటిపారుదల తర్వాత చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. చెవిలో గులిమి ఒక భౌతిక అవరోధంగా పనిచేస్తుంది మరియు చెవిలోకి దోషాలు, ధూళి మొదలైన వాటి ప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తుంది. అందువల్ల, దీన్ని పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. చాలా వరకు తేలికపాటివి వాటంతట అవే క్లియర్ చేయబడతాయి కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు చెవి చుక్కలు (యాంటీబయాటిక్స్) అవసరమవుతాయి.

బాహ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్ (ఈతగాళ్ల చెవి): మీరు సాధారణ స్విమ్మర్ అని దీని అర్థం కాదు. చెవి కాలువలో తేమ లేదా నీరు చిక్కుకున్నప్పుడు నొప్పి మరియు చెవి లోపల ఏదో ఇరుక్కుపోయిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. స్నానం చేయడం, జుట్టు కడగడం లేదా తేమ లేదా తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఉండటం వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. SARS-CoV-2 లోపలి చెవి కణాలకు సోకుతుందని మరియు కొంతమంది వ్యక్తులలో వినికిడి లోపం కలిగిస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. కోవిడ్-19 ఇప్పటికీ చాలా మందికి సోకుతోంది. COVID చికిత్సలు, యాంటీవైరల్ థెరపీ మరియు COVID వేరియంట్‌లకు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్‌ల ప్రభావం గురించి తాజా అప్‌డేట్‌ల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు చెవి వాక్స్ తీవ్రంగా ఉందా? చెవిలో గులిమి వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుందా? చెవిలో గులిమి వాసన వస్తుందా? చెవిలో గులిమి అడ్డుపడటం శాశ్వతమా? ముదురు ఇయర్‌వాక్స్ అంటే ఏమిటి? సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) చెవి అనుకరించే పరిస్థితులు బాహ్య చెవి కాలువలో విదేశీ శరీరం చెవిపోటు ఓటిటిస్ మధ్య చెవి వ్యాధి యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ యొక్క పనిచేయకపోవడం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష ఓటోస్కోప్ చికిత్స సహాయంతో నీటిపారుదల లేదా గోరువెచ్చని నీటితో సిరంజి చేయడం మైక్రోసక్షన్ టెక్నిక్ మందులు: హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, సోడియం బైకార్బోనేట్ మరియు కార్బమైడ్ పెరాక్సైడ్. నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్‌లను సంప్రదించాలి (ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు ) శిశువైద్యుల సూచనలు ఔటర్ చెవి ఇన్ఫెక్షన్: చెవిలో గులిమి పెరిగితే ఏమి సహాయపడుతుంది? నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ఫిబ్రవరి 13, 2020న నవీకరించబడింది. జెస్సికా ఎ. షూమాన్; మైఖేల్ L. టోస్కానో; Nicholas Pfleghaar.చెవి నీటిపారుదల. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. 26 సెప్టెంబర్ 2022 ఆన్‌లైన్‌లో నవీకరించబడింది. కాథరిన్ ఎ. ప్రోకోప్-ప్రిగ్జ్ , ఎరికా థాలర్ , చార్లెస్ జె. వైసోకీ, జార్జ్ ప్రీతి. మానవ సెరుమెన్‌లో అస్థిర కర్బన సమ్మేళనాల గుర్తింపు. జర్నల్ ఆఫ్ క్రోమాటోగ్రఫీ B. ఆన్‌లైన్‌లో 5 ఫిబ్రవరి 2014న ప్రచురించబడింది. జస్టిన్ O. సెవీ; మార్క్ హెచ్. హోమాన్; అనుమేహా సింగ్.ఇంపాక్షన్ తొలగింపు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 01 మార్చి 2023న నవీకరించబడింది. జూన్ ఒహాషి, ఇజుమి నాకా, నాయుకి సుచియా. ఇయర్‌వాక్స్ రకాన్ని నిర్ణయించే ABCC11 SNPపై సహజ ఎంపిక ప్రభావం. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 11 అక్టోబర్. 2010. కాథరిన్ A., కొరిన్ J. మాన్స్‌ఫీల్డ్, M. రాక్‌వెల్ పార్కర్, ఎరికా థాలర్, ఎలిజబెత్ A. గ్రైస్, చార్లెస్ J. వైసోకి మరియు జార్జ్ ప్రీతి. సెరుమెన్ వాసన ప్రొఫైల్‌లపై జాతి/జాతి మరియు జన్యుపరమైన ప్రభావాలు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 13 డిసెంబర్ 20114న ప్రచురించబడింది. ఎంజీ షోక్రి మరియు నెల్సన్ ఫిల్హో. డయాగ్నస్టిక్స్‌లో సెరుమెన్ మరియు అప్లికేషన్‌లో అంతర్దృష్టులు: గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తు భావి. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 15 అక్టోబర్ 2017. పావోలా మర్చిసియో, కార్లోటా పిపోలో, డారియో కాన్సోని, అల్బెర్టో సైబెన్, గియోవన్నీ ఫెలిసాటి, సుసన్నా ఎస్పోసిటో మరియు నికోలా ప్రిన్సిపి. పిల్లలలో సెరుమెన్: నిర్లక్ష్యం చేయబడిన కానీ ప్రాథమిక సమస్య. IAPO మాన్యువల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ ఓటోరినోలారిన్జాలజీ. ఇంటర్‌అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ ఓటోరినోలారిన్జాలజీ. బ్రియాన్ డాక్ట్రో. లోపలి చెవి యొక్క SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 9 నవంబర్. 2021 రాగిణి భాటియా , అనిల్ చౌహాన్ , కుల్బీర్ కౌర్, మోనికా రాణా, ప్రణితా ప్రధాన్ మరియు మీను సింగ్. భారతదేశంలోని పిల్లలలో (0 నుండి 15 సంవత్సరాలు) చెవి ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తి: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఇంటర్నేషనల్ ఆర్కైవ్స్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ అండ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2022. సైకో సుగియురా , మినోరి యాసుయే, తకాషి సకురాయ్, చీకో సుమిగాకి, యసుయే ఉచిడా, సుటోము నకాషిమా, కెంజి టోబా. అభిజ్ఞా బలహీనత ఉన్న జపనీస్ పెద్దలలో వినికిడి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరుపై సెరుమెన్ ప్రభావం ప్రభావం. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014. Antonella Bisogno , Alfonso Scarpa , Stefano Di Girolamo , Pietro De Luca , Claudia Cassandro , Pasquale Viola , Filippo Ricciardiello, Antonio Greco, Marco De Vincentiis, Massimo Dalli , A. వినికిడి నష్టం మరియు అభిజ్ఞా బలహీనత: ఎపిడెమియాలజీ, సాధారణ పాథోఫిజియోలాజికల్ అన్వేషణలు మరియు చికిత్స పరిగణనలు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 17 అక్టోబర్ 2021న ప్రచురించబడింది. జోనాథన్ సి రాడ్‌ఫోర్డ్. ప్రభావిత చెవి మైనపు చికిత్స: పెరిగిన కమ్యూనిటీ-ఆధారిత మైక్రోసక్షన్ కోసం ఒక సందర్భం. రీసెర్చ్ గేట్. ఆన్‌లైన్‌లో 01 ఏప్రిల్ 2020న ప్రచురించబడింది. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డ్-అప్. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లోని నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ సిస్టమ్స్. 28 జనవరి 2021న అప్‌డేట్ చేయబడింది. ఇయర్‌వాక్స్ రకాలు. చెవిపోటు. ఆన్‌లైన్‌లో 2022 నవీకరించబడింది.

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

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని ఎక్స్‌ట్రాటూరైన్ ప్రెగ్నెన్సీ లేదా ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ(EP) అనేది గర్భాశయం వెలుపల, సాధారణంగా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో జరిగే గర్భధారణను సూచిస్తుంది. సాధారణ గర్భధారణలో, ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది మరియు గర్భాశయ లైనింగ్‌కు జోడించబడుతుంది. EPతో ముడిపడి ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలలో ప్రసూతి వయస్సు, మునుపటి EP యొక్క చరిత్ర, పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి, క్లామిడియా ట్రాకోమాటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, ధూమపానం, ఎండోమెట్రియోసిస్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, యోని రక్తస్రావం, భుజం నొప్పి, తల తిరగడం లేదా మూర్ఛపోతున్నది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రారంభ లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు.

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఎక్టోపిక్ గర్భం ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క చీలికకు దారితీస్తుంది, దీని వలన తీవ్రమైన రక్తస్రావం మరియు సంభావ్య ప్రాణాంతక సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీకి చికిత్స ఎంపికలు గర్భం యొక్క పురోగతిని ఆపడానికి మందులు లేదా ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క శస్త్రచికిత్స తొలగింపును కలిగి ఉంటాయి.

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ ఉన్న మహిళలకు ముఖ్యమైన సమస్యలను నివారించడానికి మరియు ఫలితాలను మెరుగుపరచడానికి ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స కీలకం. సాధారణంగా 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) గర్భాశయ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ సర్విక్స్ ఉదర కుహరం అండాశయ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1-2% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు అండాశయ టోర్షన్ ట్యూబో-అండాశయపు చీము అపెండిసైటిస్ రక్తపు రక్తనాళము చీలిక బెదిరింపు గర్భస్రావం అసంపూర్తిగా గర్భస్రావం పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి మూత్రనాళ కాలిక్యులి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష యోని అల్ట్రాసౌండ్ రక్త పరీక్ష: HCG మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు లాపరోస్కోపీ డైలేషన్ మరియు క్యూరెటేజ్ (D&C) చికిత్స, సేల్పింగ్ మెథోట్రెక్సేట్ చికిత్స: అన్ని రకాల మందులు తీసుకోవడం. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క లక్షణాలు

ఎక్టోపిక్ గర్భం మొదట సాధారణ గర్భం వలె కనిపిస్తుంది. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క లక్షణాలు గర్భస్రావం లేదా ఇతర స్త్రీ పునరుత్పత్తి రుగ్మతల లక్షణాలను అనుకరిస్తాయి. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: ఋతుస్రావం తప్పిపోవడం, మార్నింగ్ సిక్నెస్ మరియు రొమ్ము సున్నితత్వం పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో నొప్పి పెల్విస్ యొక్క ఒక వైపున నొప్పి కింది భాగంలో తిమ్మిరి యోని రక్తస్రావం లేదా పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన నొప్పి (ఫెలోపియన్ అయితే. ట్యూబ్ పగుళ్లు).

సాధారణ గర్భం మరియు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క లక్షణాలు ఒకేలా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశలలో. గర్భం యొక్క ప్రాథమిక విషయాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ చదవండి

ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క కారణాలు

ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఓసైట్ (గుడ్డు కణం) రవాణా, ఫలదీకరణం మరియు ఇంప్లాంటేషన్ కోసం గర్భాశయానికి ప్రారంభ పిండం యొక్క వలసలను సులభతరం చేసే ఒక జాగ్రత్తగా నియంత్రించబడిన వాతావరణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లకు ఏదైనా నష్టం దాని పనిచేయకపోవడాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు తద్వారా ఓసైట్ లేదా పిండాన్ని నిలుపుకోవచ్చు. ఎక్టోపిక్ గర్భం గర్భాశయం, అండాశయాలు, గర్భాశయం యొక్క కండరం, ఉదర కుహరం మొదలైన వాటిలో తదుపరి విభాగంలో వివరంగా చర్చించబడుతుంది. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ రకాలు వివిధ రకాల ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీలో ఇవి ఉన్నాయి: ట్యూబల్ ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ (ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో) - ఆంపుల్రీ (ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ మధ్యలో), - ఇస్త్మిక్ (ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఎగువ భాగంలో గర్భాశయానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. ) - ఫింబ్రియల్ (ట్యూబ్ చివర) సిజేరియన్ మచ్చ గర్భం (గర్భాశయం మీద సిజేరియన్ విభాగం మచ్చ లోపల) గర్భాశయ గర్భం (గర్భాశయంపై) కార్న్యువల్ గర్భం (అసాధారణంగా ఆకారంలో ఉన్న గర్భాశయం లోపల) అండాశయ గర్భం (అండాశయం లోపల లేదా పైన) ఇంట్రామ్యూరల్ గర్భం (గర్భాశయం యొక్క కండరంలో) ఉదర గర్భం (కడుపులో) హెటెరోటోపిక్ గర్భం (ఎక్టోపిక్ గర్భంతో గర్భాశయ గర్భం యొక్క సహ-ఉనికి) మీకు తెలుసా? 90% కంటే ఎక్కువ ఎక్టోపిక్ గర్భాలు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో జరుగుతాయి. దాదాపు 70% EPలు ఆంపుల్రీ భాగంలో, 12% ఇస్త్మిక్ భాగంలో మరియు 11% ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క ఫింబ్రియల్ ఎండ్‌లో సంభవిస్తాయని పరిశోధనలో తేలింది. ఎక్టోపిక్ గర్భానికి ప్రమాద కారకాలు EPలతో బాధపడుతున్న మహిళల్లో 50% వరకు గుర్తించదగిన ప్రమాద కారకాలు లేవు. అయినప్పటికీ, ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాలు EPతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి: 35 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వయస్సు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క చరిత్ర (PID) ముఖ్యంగా క్లామిడియా ట్రాకోమాటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఏర్పడుతుంది గర్భస్రావం యొక్క చరిత్ర పునరావృత ప్రేరేపిత గర్భస్రావాల చరిత్ర వంధ్యత్వ సమస్యల చరిత్ర లేదా అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడానికి మందులు ప్రొజెస్టెరాన్-మాత్రమే నోటి గర్భనిరోధక మాత్ర తీసుకోవడం ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) వంటి సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART) చరిత్ర. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఆకారంలో ఏదైనా అసాధారణత, పుట్టుక లోపం వంటివి. ఎండోమెట్రియోసిస్ మరియు అపెండిసైటిస్‌తో సహా పెల్విక్ అడెషన్స్‌కు ఏవైనా కారణాలు, అవి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఆకారాన్ని వక్రీకరించవచ్చు, సిజేరియన్ వంటి ఉదర శస్త్రచికిత్సలకు ముందు ట్యూబల్ లిగేషన్ వంటి గత కటి శస్త్రచికిత్సలు (గర్భధారణ నిరోధించడానికి మీ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను కట్టివేయడం లేదా బిగించడం). గర్భం దాల్చే సమయంలో ఒక గర్భాశయ పరికరం (IUD) జననేంద్రియ క్షయ వంటి ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు మీకు తెలుసా? ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ద్వారా ఓసైట్ మరియు పిండం యొక్క రవాణా కండరాల సంకోచం మరియు సిలియరీ బీటింగ్ రెండింటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది (సిలియా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ను కప్పి ఉంచే చిన్న వెంట్రుకలు లాంటివి). పొగాకు ధూమపానం వల్ల సిలియరీ బీట్ ఫ్రీక్వెన్సీ ప్రతికూలంగా ప్రభావితమవుతుంది, ఎక్టోపిక్ గర్భధారణకు ధూమపానం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకంగా మారుతుంది. కనిపెట్టండి! ధూమపానం మహిళల ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది ఇక్కడ చదవండి ఎక్టోపిక్ గర్భం నిర్ధారణ

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని లక్షణాల నుండి మాత్రమే నిర్ధారించడం కష్టం, ఎందుకంటే అవి ఇతర పరిస్థితులతో సమానంగా ఉంటాయి. ప్రారంభ ఎక్టోపిక్ గర్భాన్ని నిర్ధారించడానికి తరచుగా అనుసరించే దశలు:

1. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష: మీ వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్ర మరియు లక్షణాల గురించి అడుగుతాడు మరియు మీ ఉదరాన్ని పరిశీలిస్తాడు. డాక్టర్ మొదట గర్భ పరీక్షను నిర్ధారిస్తారు. మీ సమ్మతితో, మీ వైద్యుడు యోని (అంతర్గత) పరీక్షను కూడా చేయవచ్చు.
2. రక్త పరీక్షలు: ప్రెగ్నెన్సీ హార్మోన్ βhCG (బీటా హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోఫిన్) మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయికి ఒక పరీక్ష లేదా ఈ హార్మోన్ల స్థాయిలలో వైవిధ్యాలను పరిశీలించడానికి ప్రతి కొన్ని రోజులకు ఒకసారి ఒక పరీక్ష, రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి సహాయపడవచ్చు. ఈ స్థాయిలు సాధారణంగా సాధారణ గర్భధారణ సమయంలో పెరుగుతాయి, కానీ అలా చేయకపోతే, ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భం లేదా సమీపించే గర్భస్రావం వంటి క్రమరహిత గర్భం యొక్క లక్షణం కావచ్చు.

మీరు ఇంట్లో కూర్చొని పరీక్షను బుక్ చేయాలని చూస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! 3. యోని అల్ట్రాసౌండ్: ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేయడం ద్వారా సాధారణంగా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని నిర్ధారిస్తారు (దీనిలో ప్రోబ్ మీ యోనిలోకి మృదువుగా ఉంచబడుతుంది). మీ గర్భం యొక్క ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని గుర్తించడానికి ట్రాన్స్‌వాజినల్ స్కాన్ సహాయపడుతుంది. 4. లాపరోస్కోపీ: దీన్ని కీహోల్ సర్జరీ అని కూడా అంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి లాపరోస్కోపీ అవసరమవుతుంది. ఈ ప్రక్రియ ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క చికిత్సలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా బొడ్డు (కడుపు బటన్) లోకి ఒక చిన్న కట్ చేయడం ద్వారా మీ పెల్విస్‌ను చూడటానికి చిన్న టెలిస్కోప్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా జరుగుతుంది.

గమనిక: యూరినరీ ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్, ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ మరియు సీరమ్ హెచ్‌సిజి అంచనాల కలయిక సాధారణంగా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ యొక్క ముందస్తు రోగనిర్ధారణను ప్రారంభించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రముఖులు తమర్ బ్రాక్స్టన్ సింగర్ మరియు రియాలిటీ టీవీ స్టార్ తమర్ బ్రాక్స్టన్ తన షో “బ్రాక్స్టన్ ఫ్యామిలీ వాల్యూస్” యొక్క 2018 ఎపిసోడ్‌లో ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీతో తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. ఆమె ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో ఒకదాన్ని తొలగించడానికి ఆమెకు అత్యవసర శస్త్రచికిత్స జరిగింది. కాజోల్ ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి కాజోల్ 2001లో ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ కోసం శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంది. ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో, "ఈ కష్టమైన దశను దాటేందుకు కుటుంబ మద్దతు ఒక ప్రధాన విషయం" అని పేర్కొంది. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ నివారణ సాధారణంగా, మహిళలు ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ (EP)ని నిరోధించలేరు, అయితే, ఈ క్రింది పాయింట్లు EP ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి: ఎక్టోపిక్ గర్భధారణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. గర్భనిరోధకం ఉపయోగించండి: సెక్స్ చేసినప్పుడు, కండోమ్ ఉపయోగించండి. ఇది పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి మరియు లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.

మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక చర్యలను అన్వేషించండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి 2. లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల (STIలు): క్లామిడియా మరియు గోనేరియా వంటి కొన్ని STIలు పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID)కి కారణమవుతాయి, ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భం వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. STIల కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవడం మరియు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయడం ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం మీ EPని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, మహిళలు గర్భం దాల్చడానికి ముందు ధూమపానం మానేయాలి లేదా సిగరెట్ పొగకు గురికాకుండా ఉండాలి.

ఇక్కడ మేము ధూమపాన విరమణ శ్రేణిని కలిగి ఉన్నాము, ఇది ధూమపానం కోసం మీ కోరికను ఆపడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ అన్వేషించండి

1. ముందస్తుగా ప్రినేటల్ కేర్ పొందండి: మీరు గర్భవతి అయినట్లయితే, ముందస్తు సంరక్షణను కోరడం వలన ఏవైనా సంభావ్య సమస్యలు గుర్తించబడి, వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించబడతాయి. ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ గురించి అవగాహన: మహిళలు తమ మొదటి “సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్”ను యువకులలో పొందాలి, ఇది ధూమపానం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం, యోని డౌచింగ్ మరియు అసురక్షిత సెక్స్ ఫలితంగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని కవర్ చేస్తుంది. ప్రికాన్సెప్షన్ కౌన్సెలింగ్ సమయంలో, స్త్రీకి ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ రిస్క్ కారకాల కోసం తనిఖీ చేయవచ్చు మరియు ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి, అలాగే ముందస్తుగా గుర్తించాల్సిన అవసరం గురించి చెప్పవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు కడుపు నొప్పి, యోని రక్తస్రావం లేదా మైకము వంటి ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వీటిని సందర్శించడం ముఖ్యం:

సాధారణ వైద్యుడు గైనకాలజిస్ట్ ప్రసూతి వైద్యుడు

సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించడం సరైన వైద్య సలహాను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మా నిపుణులతో మాట్లాడండి. ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేయండి

ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క చికిత్స ఎక్టోపిక్ గర్భం అనేక విధాలుగా చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ తెరిచి ఉందా (పగిలిందా), గర్భం ఎంత దూరంలో ఉంది మరియు మీ హార్మోన్ స్థాయిలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: 1. మందులు మీరు మీ గర్భధారణ ప్రారంభంలో ఉన్నట్లయితే మరియు అంతర్గత రక్తస్రావం యొక్క లక్షణాలు లేకుంటే మీ వైద్యుడు మెథోట్రెక్సేట్ అనే మందును సూచించవచ్చు. కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడం ద్వారా, ఈ ఔషధం గర్భాన్ని అంతం చేస్తుంది మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క తొలగింపు అవసరం లేదు. ఇది కొన్నిసార్లు తదుపరి ఇంజెక్షన్ లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఔషధం ఇచ్చిన తర్వాత, మెథోట్రెక్సేట్ చికిత్స విజయవంతమైందో లేదో తెలుసుకోవడానికి వైద్యులు ప్రతి వారం hCG స్థాయిలను గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. hCGని గుర్తించలేకపోతే, చికిత్స ప్రభావవంతంగా పరిగణించబడుతుంది. మెథోట్రెక్సేట్ విఫలమైతే, రెండవ మోతాదు లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం. తీసుకోవలసిన సాధారణ జాగ్రత్తలు: మెథోట్రెక్సేట్ సూర్యరశ్మి మరియు సూర్యరశ్మికి సున్నితత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది కాబట్టి మహిళలు చికిత్స సమయంలో సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా పరిమితం చేయాలి. మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకునే మహిళలు ఆల్కహాల్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ (ఫోలేట్)-కలిగిన సప్లిమెంట్లకు దూరంగా ఉండాలి. 2. శస్త్రచికిత్స సల్పింగోస్టోమీ మరియు సల్పింగెక్టమీ అని పిలువబడే రెండు రకాల శస్త్రచికిత్సా విధానాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ నుండి ఎక్టోపిక్ గర్భాన్ని తొలగించవచ్చు. ఈ విధానాలు లాపరోస్కోపీ లేదా లాపరోటమీ ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. లాపరోస్కోపిక్ (కీహోల్) శస్త్రచికిత్స: ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ నుండి ఫలదీకరణం చేసిన గుడ్డును తొలగించడానికి ఇది జరుగుతుంది. శస్త్రచికిత్సలో మీ దెబ్బతిన్న ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ (సల్పింగెక్టమీ)ని తొలగించడం లేదా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో చిన్న పొడవాటి కోత ద్వారా మీ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ (సల్పింగోస్టోమీ) తెరవడం ద్వారా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ కణజాలాన్ని తొలగించడం ఉండవచ్చు. లాపరోటమీ (ఓపెన్ సర్జరీ): ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భాన్ని తొలగించడానికి చేయబడుతుంది. గర్భం ముదిరితే లేదా ముఖ్యమైన రక్తస్రావం జరిగితే, మీ వైద్యుడు లాపరోటమీని నిర్వహించవచ్చు, ఇది చాలా పెద్ద కోతతో కూడిన శస్త్రచికిత్స రకం. 3. ఎక్స్‌పెక్టెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ ఏదైనా చికిత్స అవసరమా లేదా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ జోక్యం లేకుండా ఆకస్మికంగా మరియు విజయవంతంగా పరిష్కరిస్తుందో లేదో నిర్ధారించడానికి పరిస్థితిని నిరంతర పరిశీలన మరియు పర్యవేక్షణ కలిగి ఉండే సంప్రదాయవాద వ్యూహం. వారానికోసారి ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీతో రోగులను నిశితంగా పరిశీలిస్తారు మరియు రక్తంలో బి-హెచ్‌సిజి స్థాయిలను కొలుస్తారు. 4. చికిత్స తర్వాత కోలుకోవడం చికిత్స తర్వాత, ఆమె గర్భం దాల్చిన హార్మోన్ (hCG స్థాయిలు) సున్నాకి తిరిగి వచ్చేలా చూసుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యుడు స్త్రీకి సలహా ఇవ్వవచ్చు. లేకపోతే, మీ హార్మోన్ స్థాయి తగ్గకపోతే లేదా పెరగకపోతే, మీకు మరింత చికిత్స అవసరం కావచ్చు. చాలా మంది మహిళలు లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లేదా మెథోట్రెక్సేట్ ఇంజెక్షన్ తర్వాత త్వరగా నయం అవుతారు మరియు 24 గంటలలోపు ఆసుపత్రిని విడిచిపెట్టగలరు.   
అయితే, మీరు చికిత్స తర్వాత క్రింది లక్షణాలలో ఏవైనా ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడికి తెలియజేయాలి- జ్వరం లేదా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల, వాపు, ఎరుపు లేదా శస్త్రచికిత్స కోతలపై చీము చేరడం బలమైన మరియు దుర్వాసనతో కూడిన యోని ఉత్సర్గ ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు యోని రక్త నష్టం లేదా రక్తం. గడ్డకట్టడం ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

చికిత్స తర్వాత, రికవరీ మరియు తదుపరి సంరక్షణ కోసం మీ వైద్యుని సూచనలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది ఇలా ఉండవచ్చు- మీరు త్వరగా బాగుపడినప్పటికీ, మీ శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీరు ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మీ శరీరం కోలుకోవడానికి విశ్రాంతి అవసరం. మీరు కోలుకుంటున్నప్పుడు పనులు మరియు పనుల్లో మీకు సహాయం చేయమని మీ కుటుంబం లేదా స్నేహితులను అడగండి. మీ శరీరం అనుమతించినట్లయితే, తరచుగా నడవండి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి. కఠినమైన కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. లక్షణాలను తగ్గించడానికి, మీరు మీరే హైడ్రేట్ చేసుకోవాలని, పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినాలని, పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలని మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.   
నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, మీ వైద్యుని సంప్రదించిన తర్వాత మీరు నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవచ్చు.

ఫాలో-అప్ కేర్: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ పూర్తిగా తొలగించబడిందని నిర్ధారించుకోవడానికి మీకు ఫాలో-అప్ రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. మీ డాక్టర్‌తో ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌ను కొనసాగించండి. మీరు జ్వరం, కడుపు నొప్పి, శస్త్రచికిత్స గాయాలపై వాపు, యోని ఉత్సర్గ, వికారం మొదలైన ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క సమస్యలు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క సంక్లిష్టతలను కలిగి ఉండవచ్చు- ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క చీలిక: ఫలదీకరణం వలె గుడ్డు పరిపక్వం చెందుతుంది, ఇది ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ను పగిలిపోతుంది, దీని ఫలితంగా తీవ్రమైన రక్తస్రావం మరియు ప్రాణాంతక పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. వంధ్యత్వం: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ దెబ్బతినడం వల్ల మచ్చలు మరియు అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి, భవిష్యత్తులో గర్భం ధరించడం కష్టమవుతుంది. ఈ సందర్భంలో, IVF (ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్) వంటి ఇతర ఎంపికల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. హైపోవోలెమిక్ షాక్: తీవ్రమైన అంతర్గత రక్తస్రావం షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితికి తక్షణ వైద్య జోక్యం అవసరం. ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క ఏకైక విజయవంతమైన చికిత్స పిండం యొక్క తొలగింపు, ఇది సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స లేదా ఔషధాల ద్వారా సాధించబడుతుంది. చికిత్సను ఆలస్యం చేయడం వలన ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ చీలిక మరియు తీవ్రమైన రక్తస్రావం సంభవించవచ్చు, ఈ రెండూ ప్రాణాంతకం కావచ్చు. మూలికా మందులు, ఆక్యుపంక్చర్ లేదా హోమియోపతి వంటి ఎక్టోపిక్ గర్భధారణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు పనికిరావు. ఈ నివారణలు వైద్య జోక్యాన్ని కూడా వాయిదా వేయవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. సరైన పరీక్ష మరియు చికిత్స పొందేందుకు వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం పొందడం చాలా ముఖ్యం. ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత జీవించడం ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క ఎపిసోడ్ శారీరకంగా మరియు మానసికంగా సవాలుగా ఉంటుంది. సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. ఎమోషనల్ సపోర్ట్: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ మహిళలకు బాధ కలిగిస్తుంది. ఇది మీ బిడ్డను కోల్పోవడం, భవిష్యత్తులో సంతానోత్పత్తిపై సంభావ్య ప్రభావంతో లేదా మీరు మీ జీవితాన్ని కోల్పోయే అవకాశం ఉందని గ్రహించడం గురించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు, మద్దతు సమూహాలు లేదా కౌన్సెలింగ్ వంటి ఇతర వ్యక్తుల నుండి మద్దతు తీసుకోవడం సహాయకరంగా ఉండవచ్చు.
2. తదుపరి సంరక్షణ పొందడం: చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత, వైద్యులు రోగిని క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని కోరుకుంటారు. మీరు మీ తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్‌లన్నింటికీ హాజరు కావడం చాలా కీలకం.
3. మద్దతు కోరండి: ఎక్టోపిక్ గర్భంతో వ్యవహరించేటప్పుడు అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సహజం. మీరు సంతోషంగా, కోపంగా లేదా ఆత్రుతగా ఉండవచ్చు. దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి, చికిత్సకుడిని చూడటం లేదా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం గురించి ఆలోచించండి.
4. నయం చేయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత శారీరకంగా మరియు మానసికంగా నయం కావడానికి మీకు సమయం కేటాయించడం ముఖ్యం. మీ రెగ్యులర్ షెడ్యూల్‌లోకి తిరిగి తొందరపడకండి.
5. భవిష్యత్ గర్భధారణను పరిగణించండి: మీరు భవిష్యత్తులో బిడ్డను పొందాలనుకుంటే, మీ వైద్యునితో మీ ఎంపికలను చర్చించండి. మరొక పిల్లవాడిని ప్రయత్నించే ముందు మీరు మానసికంగా మరియు శారీరకంగా సిద్ధంగా ఉన్నంత వరకు వేచి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీ శరీరం కోలుకోవడానికి కనీసం మూడు నెలలు వేచి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత నేను మళ్లీ గర్భం దాల్చవచ్చా? నాకు మరొక ఎక్టోపిక్ గర్భం వచ్చే అవకాశం ఎంత? ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత ఎంత సమయం గ్యాప్ అవసరం? ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం శస్త్రచికిత్స అవసరమా? ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత ఉత్తమ ఎంపిక ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Petrides1 A, Dinglas2 C, Chavez2 M, Taylor1 S, Mahboob1 S, CS L, et al. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని మళ్లీ సందర్శించడం: ఒక చిత్రమైన వ్యాసం [ఇంటర్నెట్]. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఇమేజింగ్ సైన్స్. Medknow పబ్లికేషన్స్ & మీడియా Pvt Ltd; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. NHS ఎంపికలు. NHS; [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. శివలింగం VN, డంకన్ WC, కిర్క్ E, షెపర్డ్ LA, హార్న్ AW. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. కుటుంబ నియంత్రణ మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సంరక్షణ జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2011 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం (బుక్‌లెట్) [ఇంటర్నెట్]. పునరుత్పత్తి వాస్తవాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. పోస్ట్ చేసినవారు: రచయిత అమెరికన్ ఇంటర్నేషనల్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ. ఎక్టోపిక్ గర్భం: రోగ నిర్ధారణ, సమస్యలు మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఇంటర్నేషనల్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ. 2017 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. K; ఎ. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ మరియు సంబంధిత ప్రతికూల ఫలితాల నివారణలో సమగ్ర సంరక్షణ [ఇంటర్నెట్]. అంతర్జాతీయ మంత్రసానితో నేడు మంత్రసాని. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం - statpearls - NCBI పుస్తకాల అర [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం (బుక్‌లెట్) [ఇంటర్నెట్]. పునరుత్పత్తి వాస్తవాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఎక్టోపిక్ గర్భం అంటే ఏమిటి? - RCOG [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం [ఇంటర్నెట్]. గర్భం జననం మరియు బిడ్డ. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17].

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

తామర అవలోకనం తామర అనేది చర్మం పొడిగా, తీవ్రంగా దురదగా మరియు ఎర్రబడిన పాచెస్‌తో కూడిన సాధారణ దీర్ఘకాలిక చర్మ పరిస్థితి. ఇది 'ఎక్‌జీన్' అనే గ్రీకు పదం నుండి ఉద్భవించింది, దీని అర్థం 'మరుగు' లేదా 'విచ్ఛిన్నం'. అనేక రకాల తామరలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ పదం సాధారణంగా 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' అని పిలువబడే అత్యంత ప్రబలమైన రూపాన్ని సూచిస్తుంది.

అటోపిక్ చర్మశోథ అనేది పర్యావరణ మరియు జన్యుపరమైన కారకాల మధ్య సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య నుండి వస్తుంది. అటోపిక్ చర్మశోథలో "అటోపిక్" అనే పదం అలెర్జీలతో అనుబంధాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఎల్లప్పుడూ అలెర్జీ ప్రతిచర్య వల్ల నేరుగా సంభవించనప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా ఆస్తమా మరియు గవత జ్వరం వంటి ఇతర అలెర్జీ పరిస్థితులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

ఈ పరిస్థితి తీవ్రంగా ఎర్రగా ఉండే గాయాలు, ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే పాచెస్ లేదా స్క్రాచ్ అయినప్పుడు ద్రవం స్రవించే ఫలకాలుగా ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక తామరలో, గోకడం మరియు రుద్దడం వల్ల చర్మ గాయాలు పొలుసులుగా, పొడిగా, మందంగా, ముదురు రంగులో మరియు మచ్చలుగా కనిపిస్తాయి. తామర అంటువ్యాధి కానప్పటికీ, పరిస్థితికి సంబంధించిన ద్వితీయ చర్మ అంటువ్యాధులు కావచ్చు.

తామర జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు రోగులు తరచుగా రోగలక్షణ-రహిత ఉపశమనం యొక్క దీర్ఘ కాలాల ద్వారా చక్రం తిప్పవచ్చు, తర్వాత క్లుప్తమైన మంటలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు తేమగా ఉంచడం ద్వారా ఇంటి సంరక్షణ మరియు నివారణలతో లక్షణాలను నివారించవచ్చు మరియు నిర్వహించవచ్చు. తామర యొక్క తీవ్రతరం కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్ల రూపంలో చికిత్స అవసరం. సమయోచిత చికిత్సతో పాటు, తీవ్రమైన తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక తామరకు తరచుగా దైహిక రోగనిరోధక మందులు లేదా కాంతిచికిత్స అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రభావితమవుతాయి చర్మం చేతులు లోపలి మోచేతులు మెడ చీలమండలు పాదాలు కళ్ళు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: పిల్లలలో 15-20% మరియు పెద్దలలో 1-3% ( 2015) భారతదేశం: 0.9% (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ చర్మసంబంధమైన ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ డ్రగ్ విస్ఫోటనాలు గజ్జి సోరియాసిస్ ఎక్టోడెర్మల్ డైస్ప్లాసియా హైపర్ IgE సిండ్రోమ్ నెదర్టన్ సిండ్రోమ్ పాట్ సిండ్రోమ్ పరీక్ష నెదర్టన్ సిండ్రోమ్ పరీక్ష స్కిన్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు, యాంటీబయాటిక్స్ & యాంటిహిస్టామైన్‌లు ఇంజెక్ట్ చేయబడిన బయోలాజిక్ డ్రగ్స్ ఫోటోథెరపీ తామర యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి

ఎగ్జిమా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం పూర్తిగా తెలియదు. అయినప్పటికీ, తామర యొక్క అంతర్లీన కారణాలకు సంబంధించి కొన్ని సిద్ధాంతాలు లేదా పరికల్పనలు ఉన్నాయి. ఇవి పరస్పర విరుద్ధమైనవిగా భావించబడవు మరియు తామరను కలిగించడానికి ఒకదానికొకటి పూరించవచ్చు. 1. చర్మ అవరోధంలో లోపాలు మన చర్మాన్ని తయారు చేసే కణాలు సరైన చర్మ ఆర్ద్రీకరణకు చాలా ముఖ్యమైనవి. తామరతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి చర్మ అవరోధంలో లోపం కారణంగా పొడి చర్మం కలిగి ఉంటారు.

తామర మరియు జన్యు మార్పు లేదా ఫిలాగ్గ్రిన్ జన్యువు (FLG)లో మ్యుటేషన్ మధ్య బలమైన అనుబంధం కనుగొనబడింది. ఇది చర్మం యొక్క బయటి రక్షిత పొరను తయారు చేసే కఠినమైన కణాలను రూపొందించడానికి బాధ్యత వహించే కీలకమైన జన్యువు. సాధారణ చర్మ కణాలతో ఉన్న రోగిలో, ఈ కణాలు వ్యవస్థీకృత పద్ధతిలో గట్టిగా ప్యాక్ చేయబడతాయి. జన్యు లోపాలతో, తక్కువ ఫిలాగ్గ్రిన్ ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది, ఇది ఈ చర్మ కణాల యొక్క అస్థిరమైన సంస్థకు దారితీస్తుంది.

ఈ పనిచేయకపోవడం వల్ల 'లీకీ' చర్మ అవరోధం ఏర్పడుతుంది. పొడి మరియు నిర్జలీకరణానికి దారితీసే ఈ కారుతున్న చర్మం నుండి నీరు సులభంగా తప్పించుకోవచ్చు. హానికరమైన పదార్ధాలు లేదా అలెర్జీ కారకాలు ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీసే చర్మంలోకి మరింత సులభంగా చొచ్చుకుపోతాయి. 2. బలహీనమైన రక్షణ విధానాలు తామరతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చర్మంలో బీటా-డిఫెన్సిన్‌ల సంఖ్య తగ్గినట్లు కూడా కనుగొనబడింది. బీటా-డిఫెన్సిన్‌లు కొన్ని బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు మరియు శిలీంధ్రాలతో పోరాడటానికి ముఖ్యమైన ప్రోటీన్లు. బీటా-డిఫెన్సిన్స్‌లో తగ్గుదల చర్మ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు ఎక్కువ అవకాశం కలిగిస్తుంది. 3. రోగనిరోధక కారణాలు జీవితంలో మొదటి ఆరు నెలల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ అభివృద్ధి చెందుతుంది. T హెల్పర్ లింఫోసైట్‌ల (ఒక రకమైన తెల్ల రక్త కణాలు) అంటే Th-1 మరియు Th-2 అనే రెండు ప్రధాన రకాల మధ్య సాధారణంగా సమతుల్యత ఉంటుంది. తామరలో, అదనపు Th-2 కణాలు మరియు వాటి సంబంధిత రసాయన దూతలు (సైటోకిన్స్)తో ఈ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.

కొంతమంది పిల్లలలో, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE) యాంటీబాడీస్ మరియు ఇసినోఫిల్స్ (అలెర్జీకి సంబంధించిన తెల్ల రక్త కణాలు) యొక్క అధిక స్థాయిలు కూడా కనిపిస్తాయి.

అరుదైన సందర్భాల్లో, CARD11లోని ఒక మ్యుటేషన్, నిర్దిష్ట రోగనిరోధక వ్యవస్థ కణాల అభివృద్ధి మరియు పనితీరులో పాల్గొన్న జన్యువు, తామరకు కారణమవుతుంది. తామర యొక్క లక్షణాలు

తామరతో ఉన్న వ్యక్తుల చర్మం తేమను బాగా నిలుపుకోదు మరియు దాని రక్షిత లక్షణాలను కోల్పోతుంది. ఇది సంభవించినప్పుడు, వ్యాధి యొక్క దశను బట్టి వివిధ లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

తీవ్రమైన దశలో, గాయాలు తీవ్రంగా ఎరుపు, ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే పాచెస్ లేదా స్క్రాచ్ అయినప్పుడు ద్రవాన్ని స్రవించే ఫలకాలు.

దీర్ఘకాలిక దశలో, గోకడం మరియు రుద్దడం వలన చర్మ గాయాలు పొలుసులుగా, పొడిగా, మందంగా, ముదురు రంగులో, మచ్చలు లేదా లైకెన్‌లుగా కనిపిస్తాయి. చర్మం పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు కూడా సంభవించవచ్చు.

తామరతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సాధారణ లక్షణాలు: తీవ్రమైన దురద వాపు చర్మం పొడి చర్మం (జీరోసిస్) చర్మం రంగులో మార్పులు ద్వితీయ సంక్రమణ కారణంగా చీము ఉత్సర్గ దద్దుర్లు చేతులు మరియు కాళ్ళ అరచేతులపై పెరిగిన గీతలు ముఖం మరియు పై చేతులపై పొడి, లేత పాచెస్ చిన్న గడ్డలు ఎగువ చేతులు మరియు తొడలపై దిగువ కనురెప్పల క్రింద రెండు చర్మపు మడత (డెన్నీ-మోర్గాన్ మడత)

గమనిక: గాయాల పంపిణీ వయస్సు నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది. 1 సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులు సాధారణంగా వారి బుగ్గలు, నుదిటి, కనురెప్పలు లేదా తలపై తామర దద్దుర్లు కలిగి ఉంటారు. ఇది మోకాళ్లు, మోచేతులు మరియు ట్రంక్‌కు వ్యాపించవచ్చు (కానీ సాధారణంగా డైపర్ ప్రాంతం కాదు). పెద్ద పిల్లలు మరియు పెద్దలు సాధారణంగా మోచేతుల యొక్క ఫ్లెక్చరల్ ఉపరితలాలు లేదా వంపులలో, మోకాళ్ల వెనుక, మెడపై లేదా లోపలి మణికట్టు మరియు చీలమండలపై దద్దుర్లు పొందుతారు. తామర ప్రమాద కారకాలు

తామర పర్యావరణ మరియు జన్యుపరమైన కారకాల మధ్య సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య నుండి వస్తుంది. జన్యుశాస్త్రం తల్లిదండ్రులకు అటోపిక్ ఎగ్జిమా ఉంటే, పిల్లలు కూడా దానిని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. మరియు, ఇద్దరు తల్లిదండ్రులకు ఇది ఉంటే, అప్పుడు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. ఇది కాకుండా, అలెర్జీలు, ఉబ్బసం లేదా గవత జ్వరం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, అప్పుడు కూడా, పిల్లలలో తామర అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత చరిత్ర అలెర్జీలు, గవత జ్వరం లేదా ఆస్తమా యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు తామరతో బాధపడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

తామర, ఉబ్బసం మరియు గవత జ్వరాలను "అటోపిక్" పరిస్థితులు అంటారు. ఇవి వాతావరణంలో అలర్జీలకు అతిగా సున్నితంగా ఉండే వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తాయి. పర్యావరణ కారకాలు తామరను ప్రేరేపించగల మన వాతావరణంలోని చికాకులు: కఠినమైన సబ్బులు షాంపూలు డిటర్జెంట్లు మరియు గృహ క్లీనర్‌లు డిష్‌వాషింగ్ సబ్బులు మరియు ద్రవాలు పెర్ఫ్యూమ్ క్రిమిసంహారకాలు రంగులు మరియు టాటూలలో ఉపయోగించే జిగురులు మరియు అంటుకునే రసాయనాలు యాంటీ బాక్టీరియల్ లేపనాలు ఆశ్చర్యకరంగా, తామర యొక్క కారణాలలో ఒత్తిడి కూడా ఒకటి కావచ్చు. అలాగే, తామర అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. తామరను ప్రేరేపించే మానసిక, భావోద్వేగ మరియు శారీరక ఒత్తిడి: డిప్రెషన్ ఆందోళన నిద్రకు అసమర్థత చిరాకు

ఒత్తిడి మరియు మీ శరీరంపై దాని ప్రభావాల గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తామర అభివృద్ధి చెందడానికి మరికొన్ని ప్రమాద కారకాలను అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అవి: ఆవు పాలు, కోడి గుడ్లు మరియు వేరుశెనగ వంటి ఆహార అలెర్జీలు బాల్యంలో ఆహారం పట్ల సున్నితత్వం కలిగి ఉండటం చల్లని వాతావరణం సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం పుట్టుకతో అధిక బరువు బాల్యంలో యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స బాల్యంలో గట్టి నీటికి గురికావడం బాల్యంలో సిజేరియన్ ద్వారా ప్రసవానికి గురికావడం మానుకోండి. చలికాలంలో నీరు, మీకు తామర ఉంటే మారుతున్న వాతావరణం మరియు చలికాలంలో పొడి గాలి తామర మంటలను కలిగిస్తుంది. చల్లని కాలంలో వేడి నీరు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే, ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పు చర్మం చికాకుకు దారితీస్తుంది. శీతాకాలంలో పొడి చర్మం కోసం 5 సాధారణ చర్మ సంరక్షణ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! తామర వ్యాధి నిర్ధారణ

ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణకు వివరణాత్మక వైద్య మరియు కుటుంబ చరిత్రతో పాటు మొత్తం చర్మం ఉపరితలం యొక్క భౌతిక పరీక్ష అవసరం. ఏదైనా కుటుంబ సభ్యులకు అటోపిక్ పరిస్థితులు ఉంటే, అది ఒక ముఖ్యమైన క్లూ. తామరను నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరిశోధనలు అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, సందేహం ఉన్నప్పుడు లేదా రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి, ఈ క్రింది పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. 1. ప్యాచ్ టెస్ట్ అలెర్జీ కారకాలను గుర్తించడానికి ప్యాచ్ టెస్ట్ నిర్వహిస్తారు. అలెర్జీలకు సరైన చికిత్సను ప్లాన్ చేయడానికి ఇది మీ వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. వారు చర్మం యొక్క పొడి మరియు దురదను పరిష్కరించడానికి మరియు మీ లక్షణాలను నియంత్రణలోకి తీసుకురావడానికి కార్యాచరణ ప్రణాళికను కూడా రూపొందిస్తారు. ప్రత్యేకించి చర్మశోథ చికిత్సకు నిరోధకంగా మారితే ప్యాచ్ టెస్ట్ అవసరం. 2. రక్త పరీక్షలు చర్మశోథకు సంబంధం లేని దద్దుర్లు యొక్క కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. 3. స్కిన్ బయాప్సీ స్కిన్ బయాప్సీ ఒక రకమైన చర్మవ్యాధిని మరొక దాని నుండి వేరు చేయడానికి చేయవచ్చు.

అలెర్జీలు మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ప్రముఖులు కేట్ మిడిల్టన్ కేట్ మిడిల్టన్, డచెస్ ఆఫ్ కేంబ్రిడ్జ్, ఆమె యుక్తవయస్సులో తామరను అభివృద్ధి చేసినట్లు ఒప్పుకున్నారు. అయితే, ఆమె ప్రస్తుతం మచ్చలేని చర్మానికి ప్రసిద్ది చెందింది. బ్రాడ్ పిట్ 'ది క్యూరియస్ కేస్ ఆఫ్ బెంజమిన్ బటన్స్' సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ప్రొస్తెటిక్ మేకప్ ఉపయోగించడం వల్ల బ్రాడ్ పిట్‌కు ఎగ్జిమా వచ్చింది. కేథరీన్ జీటా-జోన్స్ కేథరీన్ జీటా-జోన్స్ ఒక ప్రసిద్ధ నటి మరియు నటి. 2010 లో, ఆమె తన చిన్నతనంలో చాలా కాలం పాటు తామరతో వ్యవహరించినట్లు వెల్లడించింది. అయినప్పటికీ, చర్మం యొక్క తీవ్రమైన తేమ ఆమె పరిస్థితిని అధిగమించడానికి సహాయపడింది. తామర నివారణ

తామర అనేది అతి చురుకైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ, కుటుంబ చరిత్ర లేదా మన వాతావరణంలో అలర్జీలు మరియు చికాకు కలిగించే కారకాల ఫలితంగా అభివృద్ధి చెందే చర్మ పరిస్థితి. దీనికి శాశ్వత నివారణ లేదు మరియు నిరోధించబడదు. అయితే, ట్రిగ్గర్స్ గురించి మనం తెలుసుకుంటే మనం ఖచ్చితంగా మంటలను నివారించవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి కొన్ని ట్రిగ్గర్లు మరియు చిట్కాలు ఉన్నాయి: 1. పొడి చర్మం ఎగ్జిమా యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం పొడి చర్మం. వాతావరణ మార్పులు, కఠినమైన సబ్బులు మరియు వేడి నీరు మన చర్మం పొడిబారడానికి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి, మృదువైన చర్మాన్ని నిర్ధారించడానికి ఉత్తమ మార్గం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని చూసుకోవడం. పొడి చర్మాన్ని నిరోధించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. బాడీ లోషన్, మాయిశ్చరైజర్ లేదా ఎమోలియెంట్ లేదా చల్లగా నొక్కిన కొబ్బరి నూనెను స్నానం చేసిన తర్వాత తేమను లాక్ చేయండి. నిద్రవేళలో కూడా మాయిశ్చరైజ్ చేయండి. సిరామైడ్ కలిగిన క్రీములు ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. చలికాలంలో గాలిని తేమగా ఉంచడానికి మరియు మంచి రాత్రి నిద్రపోయేలా చేయడానికి మీ పడకగదిలో హ్యూమిడిఫైయర్‌ను ఉంచండి. ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి చలికాలంలో సుదీర్ఘమైన, వేడి నీటి జల్లులను నివారించండి. స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని వేడెక్కడానికి అనుమతించండి. మీ స్నానానికి కొన్ని చుక్కల శరీర నూనెలను జోడించండి. కఠినమైన సబ్బులు, బాడీ వాష్‌లు మరియు షాంపూలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. సౌందర్య సాధనాలు, పెర్ఫ్యూమ్‌లు లేదా రసాయనాలతో నిండిన టాయిలెట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి మరియు స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది.

మీ చర్మానికి మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. చికాకులు మరియు అలెర్జీ కారకాలు మనం ఉపయోగించే రోజువారీ ఉత్పత్తులలో మన చర్మంపై దద్దుర్లు కలిగించే చికాకులు ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారాలు కూడా మంటలను కలిగిస్తాయి. మంటను ప్రేరేపించే కొన్ని సాధారణ ఉత్పత్తులు మరియు ఆహార పదార్థాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మీరు వాటిని చర్మంపై సున్నితంగా ఉండే ఉత్పత్తులు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు భంగం కలిగించకుండా అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఆహారాలతో భర్తీ చేయడానికి మార్గాలను కనుగొనవచ్చు.

చికాకు కలిగించే కొన్ని సాధారణ ఉత్పత్తులలో ఇవి ఉన్నాయి: డిటర్జెంట్లు హ్యాండ్‌వాష్‌లు బేబీ తుడవడం సువాసనలు జిగురులు మరియు అంటుకునే చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులు ఉన్ని మరియు పాలిస్టర్ బట్టలు

అలెర్జీని కలిగించే ఆహారాలు: పాలు గుడ్లు గింజలు గ్లూటెన్ (గోధుమలు) సుగంధ ద్రవ్యాలు సిట్రస్ పండ్లు టమోటాలు

పెంపుడు జంతువుల చర్మం, దుమ్ము పురుగులు, బొద్దింకలు, పుప్పొడి మరియు అచ్చు వంటి ఊహించని ప్రదేశాలలో కూడా అలెర్జీ కారకాలు దాగి ఉంటాయి. వీటిని నివారించడం వల్ల ఎగ్జిమాకు దారితీసే చర్మ అలర్జీలను నివారించవచ్చు. 3. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మన మానసిక ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు మన శారీరక ఆరోగ్యం మరియు జీవనశైలిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మంటను కలిగిస్తాయి మరియు చర్మ వ్యాధులు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతాయి. ఈ విష వలయం నుండి బయటపడటానికి మార్గాలను కనుగొనడం వలన మీరు ట్రిగ్గర్‌లను నిర్వహించడంలో మరియు తామర మంటలను నివారించడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది.

తగినంత నిద్ర, చెమట పట్టకుండా ఉండే సున్నితమైన వ్యాయామం మరియు ధ్యానం మీకు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మరియు ట్రిగ్గర్‌లను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే చికిత్సకుల కోసం మీరు మీ వైద్యుడిని అడగవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అలెర్జీల పట్ల చాలా శ్రద్ధ వహించడం మరియు ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి అప్రమత్తంగా ఉండటం చాలా అవసరం. మీకు మార్గనిర్దేశం చేసే మరియు తగిన చికిత్సను ప్లాన్ చేసే సరైన వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ అభ్యాసకులను కనుగొనడం మీకు ఓదార్పునిస్తుంది. తామరకు వ్యతిరేకంగా మీ పోరాటంలో మీకు సహాయపడే నిపుణులు: చర్మవ్యాధి నిపుణులు అలర్జీ నిపుణులు కుటుంబ వైద్యులు లేదా సాధారణ వైద్యులు శిశువైద్యులు

తామర లక్షణాలు కొన్నిసార్లు తేలికపాటివి మరియు ఇతర సమయాల్లో తీవ్రంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, దయచేసి మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించండి: మీరు అధిక దురద మరియు పొడిబారిన అనుభూతిని అనుభవిస్తే మీ లక్షణాలు మీ ఉత్పాదకతను మరియు నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు ఎటువంటి ఉపశమనాన్ని కలిగించవు మరియు చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ మరింత తీవ్రమవుతుంది.

మీకు అలాంటి లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

తామర చికిత్స

తామర అనేది చర్మంపై ఉన్న పాచెస్ పొడిగా, దురదగా మరియు మంటగా మారే చర్మ పరిస్థితి. దీనికి రోగనిర్ధారణ పరీక్ష లేదు. అయినప్పటికీ, మంటలను కలిగించే ట్రిగ్గర్‌ల గురించి మీకు బాగా తెలిసి ఉంటే దాని లక్షణాలు చికిత్స చేయవచ్చు.

తామర యొక్క లక్షణాల చికిత్స కోసం వైద్యులు సూచించిన కొన్ని మందులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఎ. వైద్య నిర్వహణ 1. కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు మరియు లోషన్‌లు: కార్టికోస్టెరాయిడ్‌లు మంట మరియు దురద నుండి ఉపశమనం కలిగించే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు. కొందరికి ప్రిస్క్రిప్షన్లు అవసరం కావచ్చు. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్ హైడ్రోకార్టిసోన్

1. సమయోచిత కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు: కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు మంటను తగ్గించడంలో మరియు మంటలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: టాక్రోలిమస్ పిమెక్రోలిమస్
2. బారియర్ రిపేర్ మాయిశ్చరైజర్లు: బారియర్ రిపేర్ మాయిశ్చరైజర్లు నీటి నష్టాన్ని తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తాయి. ఇవి చర్మం యొక్క సహజ తేమ అడ్డంకులను రిపేర్ చేసే మాయిశ్చరైజర్లు మరియు చర్మం యొక్క వేగవంతమైన వైద్యం మరియు ఆర్ద్రీకరణను ప్రారంభిస్తాయి.
3. యాంటిహిస్టామైన్లు: అవి అలెర్జీ చర్మ ప్రతిచర్యలు, గవత జ్వరం మరియు అలెర్జీ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు. ఇవి మగతను కలిగిస్తాయి మరియు అందువల్ల రాత్రిపూట స్క్రాచింగ్‌ను తగ్గించి మంచి రాత్రి నిద్రపోయేలా చేస్తాయి.
4. యాంటీబయాటిక్స్: ఇవి తామరతో పాటు అభివృద్ధి చెందగల బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సూచించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫ్లూక్లోక్సాసిల్లి ఎరిత్రోమైసిన్ పెన్సిలిన్
5. ఇతర మందులు: సమయోచిత చికిత్సలు లక్షణాలను తగ్గించకపోతే సిక్లోస్పోరిన్ సూచించబడుతుంది. ఈ మందులను డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం మరియు తక్కువ వ్యవధిలో తీసుకోవాలి. బి. ఇంజెక్ట్ చేయబడిన బయోలాజిక్ మందులు రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని ప్రోటీన్లను నిరోధించడం ద్వారా ఈ మందులు పని చేస్తాయి. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది మరియు తక్కువ తీవ్రమైన మంట మరియు తక్కువ లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రిటుక్సిమాబ్ ఒమాలిజుమాబ్ డుప్లిక్సిమాబ్ ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ మెపోలిజుమాబ్ టోసిలిజుమాబ్ సి. ఫోటోథెరపీ ఈ థెరపీని శరీరం అంతటా వ్యాపించే తామర కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఈ చికిత్సలో, మితమైన చర్మశోథ చికిత్సకు చర్మం UVA మరియు UVB తరంగాలకు గురవుతుంది. లక్షణాలలో ఏదైనా మెరుగుదలని గమనించడానికి ఒక నెల లేదా రెండు నెలల స్థిరమైన చికిత్స అవసరం. తామర కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీ జీవనశైలిని మార్చడం మరియు మంటలను ప్రేరేపించే ఉత్పత్తులు మరియు ఆహార పదార్థాలను తొలగించడం మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మీరు చేయగలిగే రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు. మంటలను నివారించడం సులభం, కానీ వాటిని శాశ్వతంగా నయం చేయడం కష్టం. కాబట్టి, శీఘ్ర పరివర్తనకు బదులుగా క్రమంగా మార్పు చేయడం చివరికి మీకు సహాయం చేస్తుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను నివారించడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఇంట్లో చేసే కొన్ని మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ మాయిశ్చరైజ్ చేయండి: చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేయడానికి సున్నితమైన బాడీ లోషన్లు మరియు మాయిశ్చరైజర్లు లేదా ఎమోలియెంట్‌లను ఎంచుకోండి. తామర నిర్వహణలో సెరామైడ్ కలిగిన క్రీమ్‌లు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. మీ స్నానపు నీటిలో ఇంటి బ్లీచ్ జోడించండి: ఇది తామరలో ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మంట మరియు దురదను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక టబ్ నీటిలో అరకప్పు బ్లీచ్ వేసి అందులో 10 నిమిషాలు నానబెట్టండి. బాగా శుభ్రం చేయు. చర్మాన్ని ఆరబెట్టేటప్పుడు సున్నితంగా ఉండండి: తేమను తుడిచివేయడానికి టవల్‌తో ఆరబెట్టండి. స్క్రబ్ చేయవద్దు. తేలికపాటి సబ్బులు మరియు బాడీ వాష్ ఉపయోగించండి: అన్ని కఠినమైన సబ్బులు, షాంపూలు మరియు బాడీ వాష్‌లను తొలగించి, వాటిని చర్మంపై సున్నితంగా ఉండే ఉత్పత్తులతో భర్తీ చేయండి మరియు పొడిబారకుండా నిరోధించండి. కూల్ కంప్రెస్ ప్రయత్నించండి: దురదను తగ్గించడానికి కూల్ కంప్రెస్‌ని వర్తించండి. శుభ్రమైన, తడిగా ఉన్న గుడ్డ మీకు దురద నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. గోకడం మానుకోండి. వేడి నీటి జల్లులకు నో చెప్పండి: చలికాలంలో గోరువెచ్చని జల్లులకు మారండి. తక్కువ స్నానం చేసి చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచండి. షవర్ తర్వాత తేమ. కోల్డ్ ప్రెస్డ్ కొబ్బరి నూనె ఉపయోగించండి: కొబ్బరి నూనె యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ. ఇది పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు చర్మం యొక్క బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది. విటమిన్ సప్లిమెంట్లను ప్రయత్నించండి: ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, జింక్, సెలీనియం, ప్రోబయోటిక్స్ మరియు టర్మరిక్ సప్లిమెంట్స్ వంటి విటమిన్ సప్లిమెంట్ల గురించి ఆరా తీయండి. చర్మ వ్యాధులను ఎదుర్కోవడంలో ఇవి ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. చర్మానికి చికాకు కలిగించే బట్టలను నివారించండి: పత్తి, పట్టు మరియు నార దుస్తులకు మారండి. ఇవి చర్మానికి అనుకూలమైన బట్టలు మరియు చర్మ అలెర్జీలకు కారణం కాదు. అధిక-తీవ్రత గల వ్యాయామాలను నివారించండి: చెమటలు మరియు చర్మపు దద్దుర్లు నిరోధించే సున్నితమైన వ్యాయామ నియమాన్ని ప్రయత్నించండి. మీ శరీరానికి మసాజ్ చేయండి: సరైన నూనెలు లేదా లోషన్లతో బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల మీకు మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది. తామరతో బాధపడుతున్న రోగులకు బాడీ మసాజ్ చేయడంలో అనుభవం ఉన్న మసాజ్ కోసం చూడండి. మానసిక ఒత్తిడిని నిర్వహించండి: ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన నుండి ఉపశమనం కోసం సున్నితమైన యోగా వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం ప్రయత్నించండి. మంటలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కానటువంటి ఆందోళనను రేకెత్తిస్తాయి.

తామర వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో చర్మవ్యాధి నిపుణుడి సహాయం అవసరం. తేలికపాటి సందర్భాల్లో తామరను నిర్వహించడానికి ఇంటి నివారణల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1 mg ప్రో-చిట్కా: దురదను ఎప్పుడూ స్క్రాచ్ చేయవద్దు. దురదను గోకడం వల్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తుంది. బదులుగా, దురదను తగ్గించడానికి మరియు ఉపశమనం పొందడానికి చల్లని మాయిశ్చరైజర్ లేదా జెల్‌ను వర్తించండి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు గోకడం గురించి భయపడితే, కాటన్ గ్లౌజులు మరియు సాక్స్‌లు ధరించి పడుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. లేదా, దురదను నియంత్రించడానికి యాంటిహిస్టామైన్ మాత్రలను సూచించమని మీ వైద్యుడిని అభ్యర్థించండి. దురద గురించి కారణాల నుండి నిర్వహణ వరకు ప్రతిదీ చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తామర యొక్క సమస్యలు

తామర యొక్క అనేక సమస్యల వెనుక ప్రధాన కారణం దురద. దురద కారణంగా ఎడతెగని గోకడం వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఇది పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చగల వివిధ ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. సెల్యులైటిస్ ఇది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇక్కడ బ్యాక్టీరియా చర్మం యొక్క లోతైన పొరలను సోకుతుంది. చర్మం ఎర్రగా, వాపుగా, చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఇది వేగంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు దిగువ కాళ్ళు, ముఖం, చేతులు మరియు ఇతర ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. బాక్టీరియా పగుళ్లు మరియు వ్యాప్తి ద్వారా చర్మంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. వాపు తరువాత నొప్పి, బొబ్బలు మరియు జ్వరం వస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది ప్రాణాపాయం కావచ్చు. ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ హెర్పెస్ కలిగించే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. బాధాకరమైన బొబ్బలు, జ్వరం మరియు శోషరస కణుపులు వాపు లక్షణాలు. మొలస్కం కాంటాజియోసమ్ ఈ ఇన్ఫెక్షన్ పాక్స్ వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది చర్మంపై తెల్లటి గాయాలను కలిగిస్తుంది మరియు దురద మరియు ఉబ్బుతుంది. Curettage (దీన్ని కత్తిరించడం) లేదా క్రయోథెరపీ (దీన్ని గడ్డకట్టడం) ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు కొన్ని మార్గాలు. న్యూరోడెర్మాటిటిస్ తామర కారణంగా చర్మం దురద మరియు గోకడం వల్ల ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. నిరంతరం గోకడం వల్ల చర్మం మందంగా మరియు పొడిగా మారుతుంది. ఇది చీలమండలు, మెడ, చేతులు, మోచేతులు, పాదాలు, భుజాలు, మణికట్టు మరియు నెత్తిమీద సంభవించవచ్చు. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి మరియు గోకడం నివారించడానికి మందులతో పాటు దాని చికిత్స కోసం స్టెరాయిడ్స్ సూచించబడతాయి. మచ్చలు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా నిరంతరం దురద మరియు గోకడం వల్ల చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎండిన తర్వాత, మచ్చలు కాలక్రమేణా మాయమవుతాయి. సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ ఇది తలపై ప్రభావం చూపే ఒక రకమైన తామర. ఇది చర్మం ఉపరితలంపై కనిపించే మలాసెజియా ఈస్ట్ అనే ఫంగస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది విపరీతమైన చుండ్రు, దురద మరియు దెబ్బతిన్న జుట్టు కుదుళ్ల కారణంగా జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది. ఇది నుదిటి, ముక్కు, చంకలు, ఛాతీ మరియు గజ్జలపై ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రలేమి తామర ఒక వ్యక్తి యొక్క నిద్రను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దురద రాత్రిపూట అధ్వాన్నంగా కనిపిస్తుంది మరియు గోకడం మరియు అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. ట్రిగ్గర్స్ నుండి దూరంగా ఉండటం మరియు దురదకు చికిత్స పొందడం మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన చర్మం దద్దుర్లు మరియు దురద కారణంగా తామర ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను పెంచుతుంది. అలాగే, ఒత్తిడి మరియు నిరాశ మంట-అప్‌లను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక సపోర్ట్ గ్రూప్ మరియు థెరపీ మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మంట-అప్‌లను పరిష్కరించడానికి మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడతాయి. తామర కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

తామర నిర్వహణలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోవడం మరియు మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే అవసరమైన మార్పులు చేయడం. తామర కోసం ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. వాటిలో కొన్ని: సప్లిమెంట్స్ సప్లిమెంట్స్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాల అవసరాలను తీరుస్తాయి, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి మరియు రోగులలో మంటను తగ్గిస్తాయి. అయితే, ఏదైనా సప్లిమెంట్లను ప్రారంభించే ముందు దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఫిష్ ఆయిల్ విటమిన్ డి జింక్ సెలీనియం టర్మరిక్ మెలటోనిన్

విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఆయుర్వేదం ఈ పురాతన వైద్య శాస్త్రం అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడానికి మనస్సు మరియు శరీరం మధ్య సమతుల్యతను సాధించడానికి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మూలికలు, ఆహార మార్పులు, నూనెలు, బాడీ మసాజ్‌లు, ధ్యానం మరియు యోగా వంటివి శరీరాన్ని లోపల నుండి శుద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి.

అయితే ఆయుర్వేద చికిత్సను ప్రారంభించే ముందు దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. టానిన్లు, పాన్సీ పువ్వులు, మెంతి గింజలు మరియు అల్సి (అవిసె గింజలు) వంటి వివిధ మూలికలు కూడా చర్మశోథ చికిత్సకు సహాయపడతాయి. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు ధ్యానం ఒత్తిడి శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది మరియు తామర మంటలను ప్రేరేపిస్తుంది. ధ్యానం నేర్చుకోవడం వర్తమానంపై దృష్టి పెట్టడానికి మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి ప్రశాంత స్థితిని పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. యోగ యోగా అనేది మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయడానికి మరియు మీ శ్వాస మరియు వశ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. యోగా శారీరక శ్రేయస్సును మాత్రమే కాకుండా మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. యోగాలో సున్నితమైన వ్యాయామాలు చేయవు మరియు చర్మం చికాకు కలిగించే అధిక చెమటను కలిగిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల శారీరక అసౌకర్యాన్ని కలిగించే వాపును తగ్గిస్తుంది.

ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం కొన్ని యోగా ఆసనాలు: ఉత్తనాసన త్రికోనాసన భుజంగాసన జాను సిర్సాసన విపరీత కరణి ఆక్యుప్రెషర్ జీవ శక్తిని అన్‌లాక్ చేయడానికి శరీరంపై కొన్ని పాయింట్లపై భౌతిక ఒత్తిడిని ఉపయోగిస్తుంది. ఆక్యుప్రెషర్ తామర లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని పొందగలదా అని నిరూపించే పరిమిత అధ్యయనాలు ఉన్నాయి, కానీ బాడీ మసాజ్ లాగా, ఇది మనస్సును శాంతపరచడానికి మరియు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ ఇది ఆక్యుపంక్చర్, బాడీ మసాజ్, మైండ్-బాడీ ప్రాక్టీస్‌లు మరియు సాంప్రదాయ చైనీస్ మూలికలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది క్వి అనే ప్రాణాధార శక్తి అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడానికి సమతుల్యతను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. గామా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ గామా లినోలెనిక్ యాసిడ్ అనేది తామర యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే కొవ్వు పదార్ధం. ఇది బోరేజ్ ఆయిల్ మరియు ఈవినింగ్ ప్రింరోస్ ఆయిల్ వంటి వివిధ మొక్కల విత్తన నూనెలలో కనిపిస్తుంది. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లను ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల తామర లక్షణాలపై చికిత్సా ప్రభావం ఉంటుందని ఒక అధ్యయనం నిరూపించింది, ఎందుకంటే అవి తామరతో సంబంధం ఉన్న వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోబయోటిక్స్ మరియు ప్రీబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్ లైవ్ మైక్రోబియల్ ఫుడ్ సప్లిమెంట్స్. ప్రీబయోటిక్స్ జీర్ణించుకోలేని కార్బోహైడ్రేట్లు, ఇవి ప్రేగులలో ప్రోబయోటిక్ బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. తామర సంభవం తగ్గించడంలో ఇవి ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని భావిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ, అలా చేయడంలో వాటి ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. మీ చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఉపయోగించండి. కొబ్బరినూనె తామరకు సహజసిద్ధమైన ఔషధం. ఇది చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేస్తుంది మరియు పొడి, దురద చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో నిండిన కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మరియు చర్మాన్ని రక్షించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కొబ్బరి నూనె వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! తామరతో జీవించడం

అనారోగ్యంతో జీవించడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. అయినప్పటికీ, సానుకూల మనస్తత్వం, సంపూర్ణత మరియు దాని లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి వ్యూహాలు మీకు ఎంతో సహాయపడతాయి. చర్మం దురద అనేది తామర యొక్క చెత్త భాగం మరియు దురదను గోకడం నిషేధించబడింది. కాబట్టి, అటువంటి సమస్యను మనం ఎలా ఎదుర్కోవాలి? తామరతో సులభంగా జీవించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. 1. మీ ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోండి మీకు అలెర్జీ కలిగించే ట్రిగ్గర్లు మరియు ఆహారాలు మరియు మీ చర్మాన్ని చికాకు పెట్టే ఉత్పత్తుల గురించి తెలుసుకోండి. అలర్జీ కారకాలు మరియు చికాకు కలిగించే వాటి గురించి తెలుసుకోవడం వలన మీ జీవనశైలి మరియు మీ రోజువారీ అలవాట్లలో మార్పులు చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది అసౌకర్యాన్ని అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరుగా సూర్యరశ్మిని మరియు చెమటను కలిగించే ఏదైనా వ్యాయామాన్ని నివారించండి. సూర్యుడు, వేడి, చెమట మరియు చర్మాన్ని పొడిగా చేసే ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పుల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. 2. వ్యాయామ దినచర్యను ప్రారంభించండి మీకు సరిపోయే వ్యాయామ దినచర్యను ఎంచుకోండి. అది మీకు శ్రమ పడకుండా చూసుకోండి మరియు మీకు చెమట పట్టేలా చేయండి. యోగా లేదా తాయ్ చి వంటి సున్నితమైనదాన్ని ప్రయత్నించండి. వ్యాయామం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అనేకం. ఇది మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మీ మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీకు బుద్ధిపూర్వకంగా ఉండటానికి, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడానికి మరియు మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ జీవితంలో చాలా అవసరమైన సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించడానికి వ్యాయామం మీకు సహాయపడుతుంది. 3. మాయిశ్చరైజ్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీసే దురదలు మరియు పగుళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి చర్మాన్ని బాగా తేమగా ఉంచడం చాలా అవసరం. చర్మంపై సున్నితంగా ఉండే మరియు తక్కువ రసాయనాలను కలిగి ఉండే లోషన్లు మరియు క్రీమ్‌లను ఎంచుకోండి. చల్లగా నొక్కిన కొబ్బరి నూనెను ఎంచుకోండి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో లోడ్ చేయబడి చర్మాన్ని మృదువుగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. 4. అభిరుచిని పెంపొందించుకోండి ఏదైనా సృజనాత్మక కార్యకలాపం, అది గీయడం, పాడటం, వంట చేయడం, చదవడం, రాయడం లేదా తోటపని చేయడం వంటివి మీ మనసును ఆక్రమించుకోవడంలో సహాయపడతాయి. అలాంటి కార్యకలాపాల్లో మునిగితేలడం వల్ల మనం బిజీగా మరియు సంతోషంగా ఉంటాము. ఇది చేతులను బిజీగా ఉంచుతుంది మరియు దురద మరియు తామరకు సంబంధించిన ఇతర అసౌకర్యాల నుండి మనస్సును దూరం చేస్తుంది. మీరు ఆనందించే కార్యకలాపాన్ని చేస్తూ మీతో సమయాన్ని గడపడానికి ఇది మీకు అవకాశం ఇస్తుంది. 5. కమ్యూనికేట్ చేయండి మీ పరిస్థితి గురించి కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో బహిరంగంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ కష్టాల గురించి తెలుసుకోవడంలో వారికి సహాయపడుతుంది మరియు కొన్నిసార్లు మీకు అవసరమైన సహాయాన్ని అందించవచ్చు. అలాగే, మీ వైద్యునితో క్రమం తప్పకుండా కమ్యూనికేట్ చేయండి. మీ డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను కొనసాగించండి, తద్వారా వారు కూడా మీ లక్షణాలు, మంటలు మరియు అసౌకర్యం గురించి తెలుసుకుంటారు మరియు చికిత్సలో మార్పులు చేయడంలో సహాయపడతారు. 6. స్వీయ-సంరక్షణ తామరతో వ్యవహరించేటప్పుడు స్వీయ-సంరక్షణ కీలకం. మీ కోసం సమయాన్ని వెతుక్కోండి, మీతో సమయాన్ని వెచ్చించండి, మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయండి. మీ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును మీ ప్రాధాన్యతగా చేసుకోండి. మీ ప్రియమైన వారిని మీరు చూసుకున్నట్లే మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తామర దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? ఎగ్జిమాలో నివారించాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటి? తామర దురదను ఏది ఉపశమనం చేస్తుంది? తామరకు వాసెలిన్ మంచిదా? నీరు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఎగ్జిమా నయం అవుతుందా? ఎగ్జిమాకు బేకింగ్ సోడా మంచిదా? ఈత కొలనులు తామరను మరింత దిగజార్చగలవా? తామరతో మెరుగైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయపడే 15 చిట్కాల సూచనలు. తామరతో బాగా జీవించడం (మరియు దీన్ని చేయడానికి అన్ని మార్గాలు). నేషనల్ ఎగ్జిమా అసోసియేషన్. అక్టోబరు 2021. కుమార్ పి, ఆనంద్ వి, హసన్ ఎస్. హెర్పెస్ ఐరిస్ ఆఫ్ బాట్‌మాన్. ఇండియన్ డెర్మటాలజీ ఆన్‌లైన్ జర్నల్. 2014. షెనెఫెల్ట్ PD. చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలకు మూలికా చికిత్స. ఇన్: బెంజీ IFF, Wachtel-Galor S, సంపాదకులు. హెర్బల్ మెడిసిన్: బయోమోలిక్యులర్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. 2వ ఎడిషన్. బోకా రాటన్ (FL): CRC ప్రెస్/టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2011. అధ్యాయం 18. లీ JH, సన్ SW, చో SH. అటోపిక్ ఎగ్జిమా చికిత్స యొక్క సమగ్ర సమీక్ష. అలెర్జీ ఆస్తమా ఇమ్యునోల్ రెస్. 2016. నెమెత్ V, ఎవాన్స్ J. తామర. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. ఫ్రేజియర్ W, భరద్వాజ్ N. అటోపిక్ డెర్మటైటిస్: డయాగ్నోసిస్ అండ్ ట్రీట్‌మెంట్. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2020.

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

ఎడెమాను ఎడెమా, వాపు, హైడ్రోప్స్, పఫ్నెస్ మరియు డ్రాప్సీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఎడెమా అనేది శరీర కణజాలాలలో ద్రవం చేరడం వల్ల సంభవించే గమనించదగ్గ వాపు. ఎడెమా సాధారణంగా పాదాలు, చీలమండలు, కాళ్లు లేదా చేతులు వంటి అంత్య భాగాలలో సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ దీనిని పెరిఫెరల్ ఎడెమాగా సూచిస్తారు. అనేక ఇతర రకాల ఎడెమాలు ఉన్నాయి, సాధారణంగా ప్రభావితమైన శరీరంలోని భాగానికి పేరు పెట్టారు.

తేలికపాటి ఎడెమా సాధారణం మరియు తక్కువ హాని చేస్తుంది. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం లేదా మంచం మీద ఉండడం (కదలలేనిది), అనారోగ్య సిరలు మరియు గర్భం కారణంగా ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. కొన్ని మందులు, అలెర్జీలు లేదా గుండె వైఫల్యం, కాలేయ వ్యాధి మరియు మూత్రపిండ వ్యాధి వంటి తీవ్రమైన అంతర్లీన రుగ్మతలు కూడా ఎడెమాకు కారణం కావచ్చు.

ఆహారంలో సోడియం తీసుకోవడం తగ్గించడం వంటి ఆహార మార్పులు ద్రవం ఓవర్‌లోడ్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చికిత్సలో ఫ్యూరోసెమైడ్ మరియు బుమెటానైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనల వాడకం ఉంటుంది, ఇది ఎడెమా ద్రవాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ మూత్రవిసర్జన చేసే రోగులు సాధారణంగా పొటాషియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని లేదా అరటిపండ్లు, ఆరెంజ్ జ్యూస్, టమోటాలు, బంగాళదుంపలు మొదలైన పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ) ప్రమేయం ఉన్న ఫేస్ అబ్డామెన్ లింబ్స్ కిడ్నీ ఊపిరితిత్తుల గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: ప్రతి వెయ్యికి 0.62 నుండి 11.8 (2016) భారతదేశం: 18% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపోథైరాయిడిజం క్యాపిల్లరీ లీక్ సిండ్రోమ్ యాంజియోడెమా ఆటోమేటిక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ వ్యాధి ఆంజియోడెమా లైత్రోమెటిక్ ఒబేసిటీ స్థానికీకరించిన వాపు ma ఉర్టికేరియా సెల్యులైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు /ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్ష: కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్‌తో పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఛాతీ యొక్క ఎక్స్-రే, ఎకోకార్డియోగ్రఫీ మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI). చికిత్స మూత్రవిసర్జనలు: ఎసిటజోలమైడ్, థియోఫిలిన్, ఫ్యూరోసెమైడ్ మరియు అమిలోరైడ్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్ అన్ని రకాల ఎడెమాలను చూస్తుంది

వివిధ రకాల ఎడెమాలు ఉన్నాయి:

1. పెరిఫెరల్ ఎడెమా: కాళ్లు, పాదాలు మరియు చీలమండలు వంటి పరిధీయ భాగాల ఎడెమా.
2. పెడల్ ఎడెమా: పాదాల ఎడెమా.
3. పల్మనరీ ఎడెమా: ఇది ఊపిరితిత్తుల గాలి ప్రదేశాలలో ద్రవాలు చేరడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు.
4. సెరిబ్రల్ ఎడెమా: మెనింజైటిస్ లేదా ఎన్సెఫాలిటిస్ కారణంగా ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్, క్యాన్సర్, లేదా మెదడు వాపు కారణంగా మెదడులో నీటి కంటెంట్ పెరగడం.
5. ఆంజియోడెమా: ఇది సాధారణంగా ముఖంపై సంభవిస్తుంది మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలంపై కాకుండా చర్మం కింద వాపు ఏర్పడే దద్దుర్లు నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది.
6. వంశపారంపర్య ఆంజియోడెమా: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే అరుదైన జన్యుపరమైన పరిస్థితి. ఈ రకమైన వాపు సాధారణంగా ముఖం, జననేంద్రియాలు మరియు పొత్తికడుపుపై ప్రభావం చూపుతుంది.
7. పాపిల్డెమా: పుర్రె లోపల మరియు మెదడు చుట్టూ ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల కంటి యొక్క ఆప్టిక్ నరాల వాపు.
8. మాక్యులార్ ఎడెమా: రక్తనాళాలు మాక్యులా అని పిలువబడే రెటీనాలోని ఒక భాగంలోకి లీక్ అయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది ఉబ్బుతుంది.
9. డిపెండెంట్ ఎడెమా: ఇది గురుత్వాకర్షణ మరియు స్థానం ద్వారా ప్రభావితమయ్యే కాళ్లు మరియు దిగువ శరీరంలో సంభవించే వాపు.
10. స్క్రోటల్ లింఫెడెమా: ఇది వృషణాల చుట్టూ ద్రవం చేరడం వల్ల స్క్రోటమ్ యొక్క విస్తరణ కారణంగా సంభవిస్తుంది.
11. లిపెడెమా: ఇది కొవ్వు (కొవ్వు) కణజాలం యొక్క రుగ్మత, ఇది కాళ్ళు మరియు తుంటి వాపుకు కారణమవుతుంది.
12. అసిటిస్: ఇది పొత్తికడుపులోని ఖాళీలలో ద్రవం సేకరించే పరిస్థితి.
13. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్: ఇది ఛాతీలో (ఊపిరితిత్తుల లేదా ప్లూరల్ కేవిటీ) ఈ ద్రవం యొక్క అసాధారణమైన, అధిక సేకరణ. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం గుండె వైఫల్యం.
14. అనసర్కా: ఇది మొత్తం శరీరం యొక్క సాధారణ వాపుకు దారితీసే వైద్య పరిస్థితి.

ఈ పరిస్థితిని తీవ్రమైన సాధారణీకరించిన ఎడెమా లేదా భారీ ఎడెమా అని కూడా అంటారు.

1. ఇడియోపతిక్ ఎడెమా: నిర్దిష్ట కారణం లేకుండా కణజాలంలో ద్రవం చేరడం.

ఎడెమాను కూడా స్థూలంగా ఇలా వర్గీకరించవచ్చు:

1. పిట్టింగ్ ఎడెమా: ఈ స్థితిలో, చర్మంపై ఒత్తిడిని ప్రయోగించి తొలగించినప్పుడు డిప్రెషన్ కనిపిస్తుంది.
2. నాన్-పిట్టింగ్ ఎడెమా: ఇది ఒక రకమైన ఎడెమా, దీనిలో ఒత్తిడిని ప్రయోగించినప్పుడు డిప్రెషన్ ఉండదు. ఎడెమా యొక్క లక్షణాలు

ఎడెమా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: 1. వాపు కణజాలంలో ద్రవం నిలుపుకోవడం వల్ల ఎడెమాలో వాపు వస్తుంది. వాపు పాదాలు, చీలమండలు మరియు కాళ్ళను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది ముఖం, చేతులు మరియు ఉదరం వంటి ఇతర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. 2. సాగదీసిన మరియు మెరిసే చర్మం ఎడెమాలో, వాపు ప్రాంతం పైన ఉన్న చర్మం సాగదీయడం మరియు నిగనిగలాడేలా కనిపిస్తుంది. చర్మం సాగదీయడం అనేది చర్మాన్ని లాగే అదనపు ద్రవం కారణంగా ఉంటుంది. 3. పిట్టింగ్ పేలవమైన ప్రసరణ లేదా అదనపు ద్రవాలను నిలుపుకోవడం పిట్టింగ్ ఎడెమాకు అత్యంత సాధారణ కారణాలు. కనీసం 5 సెకన్ల పాటు వేలితో వాపు ఉన్న ప్రదేశాన్ని సున్నితంగా నొక్కి, ఆపై మీ వేలిని తీసివేయడం ద్వారా చర్మంలో డింపుల్ ఏర్పడుతుంది. 4. బాధాకరమైన శరీర భాగాలు నొప్పి నొప్పి స్థానికంగా లేదా సాధారణం కావచ్చు. ఇది ఎడెమా యొక్క మూల కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అధిక ద్రవం మరియు చెదిరిన సెల్యులార్ కార్యకలాపాలు ఎడెమాలో నొప్పికి కారణం. 5. బరువు పెరుగుట వివరించలేని బరువు పెరగడం ద్రవం నిలుపుదల వల్ల కావచ్చు. బరువు పెరగడం వల్ల అవయవాలు, చేతులు, పాదాలు, ముఖం లేదా పొత్తికడుపు ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తాయి. 6. మూత్ర విసర్జన తగ్గడం మూత్రపిండ వ్యాధి ఎడెమాకు మూలకారణం అయితే, మూత్ర విసర్జన ప్రభావితం కావచ్చు. మూత్రపిండాలు రక్త శుద్దీకరణలో సహాయపడే ముఖ్యమైన అవయవాలు. ఈ ప్రక్రియలో, టాక్సిన్స్ మరియు వ్యర్థాలతో పాటు అదనపు ద్రవం మూత్రం రూపంలో తొలగించబడుతుంది. మూత్రపిండ రుగ్మతలలో, మూత్రపిండము తగినంత పరిమాణంలో మూత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమవుతుంది మరియు ఫలితంగా, ఎడెమా అభివృద్ధి చెందుతుంది. 7. ఊపిరితిత్తులు శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్‌ను అందించలేకపోవడం వల్ల శ్వాస ఆడకపోవడం. శ్వాస ఆడకపోవడం క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. 8. ఛాతీ నొప్పి పల్మనరీ ఎడెమా యొక్క మరొక లక్షణం. పల్మనరీ ఎడెమా యొక్క మూల కారణం గుండె సంబంధిత వ్యాధి లేదా ఛాతీ గాయం అయితే అది తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పితో ఉండవచ్చు.

ఛాతీ నొప్పి నిర్లక్ష్యం చేయవలసిన విషయం కాదు! ఇది ప్రాణాంతకమైనది మరియు తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం కావచ్చు. ఛాతీ నొప్పి విషయంలో అనుసరించాల్సిన ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! ఎడెమా కారణాలు చిన్న రక్త ధమనులు (కేశనాళికలు) లీక్ ద్రవం మరియు ద్రవం పరిసర కణజాలాలలో సేకరించినప్పుడు, అది ఎడెమాకు దారితీస్తుంది.

ఇది వక్రీకృత చీలమండ, తేనెటీగ కుట్టడం లేదా చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కావచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్ వంటి కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. మీ రక్త నాళాల నుండి ఎక్కువ ద్రవం ఇన్ఫెక్షన్-పోరాట తెల్ల రక్త కణాలతో విస్తరించిన ప్రాంతాన్ని నింపుతుంది.

అయినప్పటికీ, ఎడెమా తీవ్రమైన అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను కూడా సూచిస్తుంది: 1. రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం గుండె వైఫల్యంలో ఒకటి లేదా రెండు గుండె దిగువ గదులు రక్తాన్ని ప్రభావవంతంగా పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయి. రక్తం కాళ్లు, చీలమండలు మరియు పాదాలలో బ్యాక్ అప్ చేయవచ్చు, ఫలితంగా ఎడెమా ఏర్పడుతుంది.

ఈ రుగ్మత కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తులలో (పల్మనరీ ఎడెమా) ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది.

మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి చింతిస్తున్నారా? మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కార్డియాలజిస్టుల 5 చిట్కాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. కాలేయ గాయం (సిర్రోసిస్) ఫలితంగా లివర్ సిర్రోసిస్ అస్సైట్స్ (ఉదర కుహరంలో ద్రవం చేరడం) మరియు కాళ్ళలో ద్రవం చేరడం సంభవించవచ్చు.
2. కిడ్నీ వ్యాధి కిడ్నీ లేదా మూత్రపిండ వ్యాధి వల్ల కూడా ఎడెమా రావచ్చు. కిడ్నీ వ్యాధి శరీరంలో ద్రవం మరియు సోడియం నిలుపుదలకి దారితీయవచ్చు, దీని వలన కాళ్లు ఉబ్బుతాయి.
3. కాళ్ళలోని సిరలకు నష్టం లెగ్ సిరలలోని వన్-వే వాల్వ్‌లు బలహీనపడటం లేదా నాశనమై రక్తం చేరి వాపును ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

లెగ్ సిరల్లో ఒకదానిలో రక్తం గడ్డకట్టడం (డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్, లేదా DVT) ఒక కాలులో అకస్మాత్తుగా వాపు, అలాగే దూడ కండరాల నొప్పికి కారణమవుతుంది. ఈ పరిస్థితిలో, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. 5. సరిపోని శోషరస వ్యవస్థ కణజాలం నుండి అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించడంలో శోషరస వ్యవస్థ సహాయం చేస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ ప్రభావితమైతే, క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సలో వలె, శోషరస కణుపులు మరియు శోషరస ధమనులు సరిగా పనిచేయకపోవచ్చు, దీని ఫలితంగా ఎడెమా ఏర్పడుతుంది. 6. ప్రోటీన్ లోపం అల్బుమిన్ మరియు రక్తంలోని ఇతర ప్రోటీన్లు స్పాంజ్‌ల వలె ప్రవర్తిస్తాయి, తద్వారా ద్రవం మీ రక్తనాళాల ద్వారా స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఆహారంలో ప్రోటీన్ యొక్క లోపం ద్రవం చేరడం మరియు ఎడెమాకు దారితీయవచ్చు. అయితే, ఇది చాలా అరుదుగా కారణం. 7. అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు ఎడెమా అనేది అలెర్జీ ప్రతిస్పందనల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావం. అలెర్జీ కారకాలకు ప్రతిస్పందనగా సమీపంలోని రక్త నాళాలు ప్రభావిత ప్రాంతంలోకి ద్రవాన్ని లీక్ చేస్తాయి. 8. తల గాయం సెరిబ్రల్ ఎడెమా తక్కువ రక్త సోడియం, ఎత్తైన ప్రదేశాలు, మెదడు కణితులు మరియు మెదడులోని ద్రవం ప్రవాహాన్ని నిరోధించడం (హైడ్రోసెఫాలస్) వల్ల కావచ్చు. తలనొప్పి, దిక్కుతోచని స్థితి మరియు అపస్మారక స్థితి అన్నీ సాధ్యమయ్యే లక్షణాలు. 9. క్రిటికల్ అనారోగ్యం కాలిన గాయాలు, ప్రాణాంతక అంటువ్యాధులు మరియు ఇతర పరిస్థితులు ద్రవం ఆచరణాత్మకంగా అన్ని కణజాలాలలోకి లీక్ చేయడానికి అనుమతించే ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించగలవు. ఇది శరీరం అంతటా ఎడెమాకు దారితీస్తుంది. 10. ఎంఫిసెమా ఇది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి, ఇది ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెలో ఒత్తిడి పెరిగితే కాళ్లు మరియు పాదాలలో కూడా వాపును కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ అని పిలిచే ఒక సాధారణ పరీక్ష ద్వారా మీరు మీ ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని కొలవవచ్చు. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి! ఎడెమాకు ప్రమాద కారకాలు అనేక కారణాలు మీ ఎడెమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

1. గర్భం: పిండం మరియు మావికి ఎక్కువ ద్రవం అవసరమవుతుంది, అందువల్ల శరీరం మరింత సోడియం మరియు నీటిని నిలుపుకుంటుంది, దీని వలన ఎడెమాకు మరింత అవకాశం ఉంటుంది.
2. కొన్ని మందులను తీసుకోవడం: కింది మందులు ఎడెమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి: రక్తపోటును తగ్గించే మందులు నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మెడిసిన్స్ (NSAIDలు) ఈస్ట్రోజెన్‌లు థియాజోలిడినియోన్స్ (ఓరల్ యాంటీ డయాబెటిక్ మెడిసిన్) కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ (ప్రెడ్నిసోన్ మరియు మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ వంటివి)
3. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం: ఇది ఎడెమాకు కారణమవుతుంది, ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో, పాదాలు, చీలమండలు మరియు దిగువ కాళ్ళలో అదనపు ద్రవం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది.
4. అధిక సోడియం వినియోగం: ఎక్కువ ఉప్పు (సోడియం) తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని కణజాలాలలో అధిక ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల వేళ్లపై మరియు చీలమండల చుట్టూ వాపు వస్తుంది.
5. ఊబకాయం: అనేక అధ్యయనాలు పెరిగిన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ఎడెమా అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకంగా విస్తృతంగా గుర్తించబడిందని నిరూపించాయి.
6. అనియంత్రిత మధుమేహం: మధుమేహం మీ రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు దిగువ అంత్య భాగాలలో ద్రవం పేరుకుపోయేలా చేస్తుంది. మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా దిగువ అంత్య భాగాల (LE) ఎడెమాతో ఉంటారు.
7. బహిష్టుకు ముందు హార్మోన్ల మార్పులు: 92% స్త్రీలలో ఎడెమా కనిపిస్తుంది, ప్రధానంగా ఋతు చక్రం యొక్క రెండవ దశలో నీరు నిలుపుదలకి కారణమయ్యే హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ కారణంగా. పీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) నిజమే! మీరు ఎప్పుడైనా మూడ్ స్వింగ్స్, లేత రొమ్ములు, ఆహార కోరికలు, అలసట, చిరాకు మరియు మీ పీరియడ్స్‌కు ముందు డిప్రెషన్‌ని అనుభవించారా? సరే, కారణం పూర్తిగా అర్థం కాలేదు కానీ ఇది ఋతు చక్రంలో హార్మోన్లలో మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. PMS గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎడెమా నిర్ధారణ మీకు వాపు లేదా ఉబ్బడం, పొడిబారిన చర్మం, బరువు పెరగడం లేదా మూత్ర విసర్జనలో మార్పు వంటి ఎడెమా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష చేసి, మీ వైద్య చరిత్రకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రశ్నలు అడగవచ్చు. శారీరక పరీక్ష సాధారణంగా వాపు ప్రాంతంలో చర్మాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది. డాక్టర్ వాపు ఉన్న భాగాన్ని 15 - 20 సెకన్ల పాటు సున్నితంగా నొక్కడం ద్వారా అది పల్లాన్ని వదిలివేసిందో లేదో చూడవచ్చు. కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ మరికొన్ని పరీక్షలను అడగవచ్చు:

1. ఛాతీ యొక్క ఎక్స్-రే: ఛాతీ ఎక్స్-రే పల్మనరీ ఎడెమా నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శ్వాసలోపం యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చుతుంది.
2. యూరిన్ రొటీన్ మైక్రోస్కోపీ: మూత్రంలో ప్రోటీన్ ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మూత్ర నమూనా విశ్లేషించబడుతుంది. ప్రోటీన్లు తిరిగి శోషించబడతాయి మరియు మూత్రంలో తొలగించబడవు. మూత్రపిండ వ్యాధులలో, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడంలో విఫలమవుతాయి మరియు ఫలితంగా, ప్రోటీన్ మరియు అల్బుమిన్ మూత్రంలో విసర్జించబడతాయి. అదే సమయంలో, విషాన్ని కలిగి ఉన్న ద్రవం అలాగే ఉంచబడుతుంది, ఇది పేరుకుపోతుంది మరియు ఎడెమాకు దారితీస్తుంది.
3. అల్ట్రాసౌండ్: ఇది ఎడెమా పంపిణీని తనిఖీ చేయడానికి సహాయపడే పరీక్ష. ఎడెమా యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యాప్తి అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది.
4. ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ (ECG): ఈ పరీక్షలో ఎడెమా యొక్క ఏవైనా కార్డియాక్ కారణాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
5. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఎడెమా అభివృద్ధికి దారితీసే ఎముక మజ్జలో ఏదైనా నష్టాన్ని గుర్తించడంలో పరీక్ష సహాయపడుతుంది.
6. రక్త పరీక్ష: మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్ష, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు కాలేయ పనితీరు పరీక్షతో పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎడెమా యొక్క కారణాలను నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో, అలెర్జీ పరీక్షలు, వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షలు లేదా విషపూరిత పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. పరిస్థితి ఆధారంగా అదనపు సెరోలాజికల్ పరీక్షలు చేయవచ్చు.

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

ప్రముఖులు రానా దగ్గుబాటిని ప్రభావితం చేశారు ప్రముఖ భారతీయ నటుడు, రానా దగుబట్టి, అతను గుండె మరియు మూత్రపిండాల సమస్యలతో ఎలా వ్యవహరించాడో గురించి మాట్లాడారు. తన అనారోగ్యంతో సంబంధం ఉన్న ఎడెమా మొదట్లో తన వ్యాయామ దినచర్యను ఎలా ప్రభావితం చేసిందో కూడా అతను పేర్కొన్నాడు, అయితే అతను దానిని ఎదుర్కోగలిగాడు మరియు కోలుకోగలిగాడు. సెలీనా గోమెజ్ ప్రముఖ గాయని మరియు నటి సెలీనా గోమెజ్ లూపస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇది మూత్రపిండ వైఫల్యం మరియు మూత్రపిండ ఎడెమాకు దారితీసింది. ఆమె తన స్నేహితురాలు ఫ్రాన్సియా రేసియా నుండి కిడ్నీ మార్పిడి చేయించుకుంది మరియు ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. ఎడెమా నివారణ

ఎడెమాను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. శారీరక శ్రమ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. కదలకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం సిఫారసు చేయబడలేదు.

మూవింగ్ ప్రభావితమైన శరీర ప్రాంతంలో, ముఖ్యంగా కాళ్ళ కండరాలను సక్రియం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అదనపు ద్రవాన్ని గుండెకు తిరిగి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, లేచి షికారు చేయండి, ముఖ్యంగా మీరు ఎగురుతూ ఉంటే.

నడక మీ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే 5 అద్భుతమైన మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. తక్కువ సోడియం ఆహారం తీసుకోండి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ సోడియం తీసుకోవడం మానుకోండి. తక్కువ ఉప్పు ఆహారం అధిక రక్తపోటు మరియు ఎడెమాను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. మీ కాళ్లను పైకి లేపండి కాళ్లను గుండె స్థాయి కంటే 30 నిమిషాల పాటు రోజుకు మూడు లేదా నాలుగు సార్లు పైకి లేపడం వల్ల కాలు, చీలమండ మరియు పాదాల వాపుకు సహాయపడుతుంది. చిన్న సిరల అనారోగ్యాలు ఉన్నవారికి, ఎడెమాను తొలగించడానికి కాళ్ళను పైకి లేపడం సరిపోతుంది.
3. నీరు త్రాగుట ద్రవ నిలుపుదల వాపుకు కారణమైనప్పటికీ, త్రాగునీరు ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వాపును తగ్గించడానికి, ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. శరీరం నిర్జలీకరణం అయినప్పుడు, అది ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న ద్రవాలను నిర్వహిస్తుంది. దీని ఫలితంగా ఎడెమా వస్తుంది.
4. మద్యం మానుకోండి మద్య పానీయాలు తీసుకోవడం మానుకోండి. ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల పునరావృత వాపు ఏర్పడితే, అది మూత్రపిండాలు, కాలేయం లేదా గుండెకు సంబంధించిన సమస్యను సూచిస్తుంది.
5. మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మెగ్నీషియం లోపం శరీరంలో నీరు నిలుపుదలకి దారితీస్తుంది. టోఫు, బచ్చలికూర, జీడిపప్పు, బాదం, డార్క్ చాక్లెట్, బ్రోకలీ మరియు అవకాడోస్ వంటి మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల ఎడెమాను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

మీరు మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లను కొనుగోలు చేయాలనుకుంటున్నారా? ఉత్తమ పొటాషియం సప్లిమెంట్ల నుండి ఎంచుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!

1. ఫుట్ మసాజ్ మసాజ్ వాపు అడుగుల ఉపశమనానికి సమర్థవంతమైన విధానం. ఇది ద్రవాలను హరించడం మరియు ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం, ఎక్కువ గంటలు నిలబడి ఉండడం, సుదీర్ఘ ప్రయాణాల తర్వాత మీ పాదాలకు మసాజ్ చేయడం మంచిది.
2. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెంచండి అధిక రక్తపోటు మరియు నీరు నిలుపుదల పొటాషియం లోపం యొక్క లక్షణాలు. చిలగడదుంపలు, అరటిపండ్లు, సాల్మన్, చికెన్ మరియు వైట్ బీన్స్‌తో సహా పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవాలి. మూత్రపిండాల సమస్యల విషయంలో, మీ పొటాషియం వినియోగాన్ని పెంచే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

గుండె మరియు ఎముకల సాధారణ పనితీరుకు పొటాషియం ముఖ్యం! పొటాషియం అధికంగా ఉండే టాప్ 50 భారతీయ ఆహారాల గురించి తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!

1. పార్శ్వ వైపులా పడుకోండి వీలైతే మీ వైపు పడుకోండి. మీ శరీరం యొక్క దిగువ నుండి మీ గుండెకు రక్తాన్ని రవాణా చేసే సిరపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి వీలైతే మీ ఎడమ వైపున నిద్రించండి. ఇది ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. ఈత కొలనులో స్నానం చేయండి. కొలనులో, నిలబడి లేదా నడవడానికి ప్రయత్నించండి. నీటి పీడనం మీ కాళ్ళలో కణజాలాన్ని కుదించడం ద్వారా మీ అడుగుల మరియు చీలమండలలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

మంచి ఆరోగ్యానికి ఈత కొట్టండి! ఈత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా ఎడెమా యొక్క లక్షణాలు ఎల్లప్పుడూ పరిష్కరించబడవు.

ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు లేదా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన కొన్ని తీవ్రమైన అంతర్లీన వ్యాధి వల్ల కావచ్చు.

మీరు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా మూత్ర విసర్జనలో మార్పును అనుభవిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

పాల్గొన్న శరీర భాగాలపై ఆధారపడి ఎడెమాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు యూరాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్

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

తేలికపాటి ఎడెమా సాధారణంగా దానంతట అదే క్లియర్ అవుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు ప్రభావితమైన అవయవాన్ని మీ గుండె పైకి లేపడం ద్వారా పనులను వేగవంతం చేస్తే.

ఎడెమా చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు సెల్యులార్ స్పేస్‌లో ద్రవం పేరుకుపోవడాన్ని ఆపివేస్తాయి లేదా వాటిని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. వారి చర్య విధానం ఆధారంగా, ఈ మందులు: 1. మూత్రవిసర్జన మూత్రవిసర్జన, తరచుగా నీటి మాత్రలు అని పిలుస్తారు, శరీరం నుండి అదనపు ఉప్పు (సోడియం) మరియు నీటిని తొలగించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఇది ఎడెమాను క్లియర్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అవి: ఎసిటజోలమైడ్ థియోఫిలిన్ ఫ్యూరోసెమైడ్ (లాసిక్స్) క్లోర్తాలిడోన్ (హైగ్రోటాన్) హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ (ఎసిడ్రిక్స్) అమిలోరైడ్ (మిడమోర్) 2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ విరుద్ధంగా అనిపించినప్పటికీ, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కొన్ని అధునాతన క్యాన్సర్ రోగుల చికిత్సలో పాత్రను కలిగి ఉంటాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌తో చికిత్స పెరిటుమోరల్ ఎడెమాను తగ్గిస్తుంది మరియు సిరలు మరియు శోషరస వ్యవస్థల సంకోచాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా తక్కువ ఎడెమా వస్తుంది. ఎడెమా చికిత్సలో ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్ బెటామెథాసోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ మరియు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయితే, ఈ మందులను తీసుకునేటప్పుడు మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి!

1. బెంజోపైరోన్స్ శోషరస మరియు సిరల అనారోగ్యం వల్ల ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక ఎడెమా చికిత్సలో కొమరిన్ మరియు ఆక్సరుటిన్స్ వంటి బెంజోపైరోన్‌ల ఉపయోగం ఆసక్తిని రేకెత్తించింది.

సిరల వ్యాధిని ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!

ఎడెమా కోసం హోమ్-కేర్

ఎడెమా నిర్వహణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎడెమాను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

చురుకుగా ఉండండి: కండరాలను, ముఖ్యంగా మీ కాళ్ళను కదిలించడం మరియు సక్రియం చేయడం, అదనపు ద్రవాన్ని మీ గుండె వైపు తిరిగి పంపడంలో సహాయపడుతుంది.

ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో ఎక్కువసేపు ఉండకండి: ఇది ఎడెమాకు దారితీసే సిరల పారుదలకి అంతరాయం కలిగించవచ్చు.

మద్దతు లేకుండా ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి! గురుత్వాకర్షణ కొన్నిసార్లు మీ కాళ్ళు మరియు పాదాలలోకి ద్రవాన్ని లాగవచ్చు. ఇది వాపు మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది. నిర్ణీత వ్యవధిలో లేచి తిరగడం అవసరం.

నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి 5 సహజ నివారణల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ధరించండి: మీ అవయవాలలో ఒకదానిలో ఎడెమా ఉంటే, మీరు మరింత వాపును నివారించడానికి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, స్లీవ్లు లేదా చేతి తొడుగులు ధరించవచ్చు. వాటిని ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

మీ కాళ్లను నానబెట్టండి: ఎప్సమ్ సాల్ట్ (మెగ్నీషియం సల్ఫేట్) ఎడెమా మరియు ఇన్ఫ్లమేషన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నందున చల్లని ఎప్సమ్ సాల్ట్ బాత్‌లో కాళ్లను 15 నుండి 20 నిమిషాలు నానబెట్టడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

మసాజ్ ప్రయత్నించండి: ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని గట్టిగా మసాజ్ చేయడం, కానీ మీ గుండె వైపు బాధాకరమైన ఒత్తిడి లేని అదనపు ద్రవాన్ని ఆ ప్రాంతం నుండి బయటకు మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.

సరిగ్గా తినండి: ఆస్పరాగస్, పార్స్లీ, దుంపలు, ద్రాక్ష, పచ్చి బఠానీలు, ఆకు కూరలు, పైనాపిల్, గుమ్మడికాయ, ఉల్లిపాయలు, లీక్స్ మరియు వెల్లుల్లి వంటివి సహజమైన మూత్రవిసర్జన ఆహారాలు కాబట్టి వాటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి: బ్లూబెర్రీస్, చెర్రీస్, టొమాటోలు, స్క్వాష్ మరియు బెల్ పెప్పర్‌లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: ఎడెమాకు నీరు ఉత్తమ సహజ నివారణ. మీరు ప్రతిరోజూ 7-8 గ్లాసుల (2-3 లీటర్లు) నీటిని తినాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.

పొటాషియం తీసుకోవడం పెంచండి: నీటి నిలుపుదల పొటాషియం లోపం వల్ల సంభవించవచ్చు. మీకు ఆహార పరిమితులు లేకుంటే పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. స్వీట్ పొటాషియం, వైట్ బీన్స్, అరటిపండ్లు, సాల్మన్, పిస్తాపప్పులు మరియు చికెన్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఉప్పు మరియు శుద్ధి చేసిన ఆహారాల వినియోగాన్ని తగ్గించండి: ఉప్పు ద్రవ నిలుపుదలని పెంచడం ద్వారా ఎడెమాను తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలకు కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఎడెమా యొక్క సమస్యలు

ఎడెమా, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ క్రింది వాటికి దారితీయవచ్చు:

బాధాకరమైన ఎడెమా: వాపు యొక్క కారణాన్ని సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, నొప్పి అసహ్యకరమైనదిగా మారుతుంది మరియు భరించలేనిదిగా మారుతుంది.

నడవడం కష్టం: వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎడెమా నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

ఇన్ఫెక్షన్: వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాపు భాగం యొక్క స్వల్పంగా గాయం లేదా రాపిడి అంటువ్యాధిగా మారుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ చర్మపు అల్సర్లకు కూడా దారి తీస్తుంది.

యాంజియోసార్కోమా: ఇది రక్తనాళాలు మరియు శోషరస నాళాల లోపలి పొరలో అభివృద్ధి చెందే అరుదైన క్యాన్సర్. 10 సంవత్సరాలకు పైగా దీర్ఘకాలిక ఎడెమా ఉన్న రోగులలో యాంజియోసార్కోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం 10% ఉంది.

కొన్ని ఇతర సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: కణజాల పొరల మధ్య మచ్చలు రక్త ప్రసరణ తగ్గింది ధమని, సిర, కీలు మరియు కండరాల వశ్యత తగ్గింది. ఎడెమా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఎడెమాను ఎలా నియంత్రించాలి మరియు ఉపశమనం పొందాలనే దానిపై ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. 1. ఆయుర్వేద రాక్ సాల్ట్ (సెంధ నమక్): మంట మరియు వాపు నుండి ఉపశమనానికి, రాతి ఉప్పుతో గోరువెచ్చని నీటిలో మీ పాదాలను నానబెట్టండి. మీరు రాతి ఉప్పును మాత్రమే ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి, ఇది స్వచ్ఛమైన ఉప్పుగా భావించబడుతుంది. గ్రేప్‌ఫ్రూట్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ (అంగుర్ కా టెల్): గ్రేప్‌ఫ్రూట్ ఆయిల్ దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు మూత్రవిసర్జన లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. గోరువెచ్చని నీటితో ఒక బకెట్‌లో కొన్ని చుక్కల ద్రాక్షపండు నూనెను జోడించడం వల్ల వాపు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దోసకాయ మరియు నిమ్మకాయ నీరు (ఖీరా మరియు నింబు పానీ): దోసకాయ మరియు నిమ్మకాయలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. నిమ్మకాయలు మరియు దోసకాయలలో ఉండే పోషకాలు సహజ మూత్రవిసర్జనగా సహాయపడతాయి. అవసరమైన పోషకాలు మరియు ఆర్ద్రీకరణను నిలుపుకుంటూ అదనపు నీటిని వదిలించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ (టార్బుజ్): పుచ్చకాయ 92% నీటితో కూడిన సహజ మూత్రవిసర్జన. ఇది మూత్రవిసర్జనను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు అందువల్ల, నీటి నిలుపుదల మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలు (ధనియా కే బీజ్): కొత్తిమీర గింజలు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఎడెమాను తగ్గించడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఒక కప్పు నీటిలో 2-3 చెంచాల కొత్తిమీర గింజలను కలపండి. పరిమాణం సగానికి తగ్గే వరకు ఉడకబెట్టండి. వక్రీకరించు మరియు అది చల్లబరుస్తుంది. మెరుగైన ఫలితాల కోసం రోజుకు రెండుసార్లు రిపీట్ చేయండి. డాండెలైన్: డాండెలైన్ ఆకు మూత్రవిసర్జన కాబట్టి, ఇది ఎడెమా నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే దీనిని మూత్రవిసర్జన మందులతో పాటు తీసుకోకూడదు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం 5 సహజ ఆయుర్వేద నివారణల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

1. యోగా యోగా రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా ఆసనాలు: తడసన ఊర్ధహస్తోత్తసన పార్శ్వకోనాసన విపరీత కరణి సర్వంగాసన హలాసన సేతు బంధ ఆసన అశ్వ సంచలన్ కటిచక్రాసన సూర్య నమస్కార్

గమనిక: యోగా సాధన, ముఖ్యంగా పర్వత భంగిమ, అవయవాలలో ఎడెమాతో పోరాడుతుంది. కాళ్ళలోని కండరాలు మరియు నరాలను సాగదీయడం ద్వారా, తడసనా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి మరియు నీటి నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది. మీ కాలి నుండి మీ తల వరకు మీ అన్ని కండరాలను, అతిచిన్న వాటిని కూడా విస్తరించే కొన్ని యోగా భంగిమలలో ఇది ఒకటి.

యోగా వల్ల కలిగే 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ అనేది శక్తి యొక్క ఉచిత ప్రవాహానికి సహాయపడే ప్రయత్నంలో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లను నొక్కడం. ఎడెమాను నిర్వహించడానికి ఇది ఒక ప్రత్యామ్నాయ టెక్నిక్, ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు పాదాలు మరియు కాళ్ళలో వాపును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఎడెమాతో జీవించడం

మీరు ఎప్పుడైనా ఎడెమాను అనుభవిస్తే, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు భంగిమ మార్పులతో దీనిని నిర్వహించవచ్చు. గుర్తుంచుకోండి, ఎడెమా అంతర్లీన మూత్రపిండాలు లేదా గుండె లేదా మూత్రపిండ వైఫల్యం, రక్తప్రసరణ గుండె జబ్బులు లేదా COPD వంటి పల్మనరీ సమస్యలను కూడా సూచిస్తుంది. అందువల్ల, ఈ దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల ఫలితంగా ఎడెమా కనిపించినట్లయితే, ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు, మీకు మందులు మరియు సరైన వైద్య పర్యవేక్షణ కూడా అవసరం కావచ్చు.

ఎడెమా నిర్వహణలో సహాయపడే కొన్ని ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఎక్కువ గంటలు ఒకే చోట నిలబడడం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి, రక్త ప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా మీ అవయవాలను కదిలిస్తూ ఉండండి. మరింత వాపును నివారించడానికి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, స్లీవ్లు లేదా చేతి తొడుగులు ధరించండి. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్, ఫ్యాట్-రిచ్ డైరీ, ఆల్కహాల్ మరియు మాంసం వంటి ఎడెమా లక్షణాలను ప్రేరేపించే మరియు మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలను నివారించండి. కాల్చిన వస్తువులలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తినడం మానుకోండి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెంచండి. బ్లూబెర్రీస్, చెర్రీస్, టొమాటోలు, స్క్వాష్ మరియు బెల్ పెప్పర్‌లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీకు ఆహార పరిమితులు లేకుంటే పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీ ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించండి. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను నివారించండి. గర్భధారణలో ఎడెమా శరీరంలోని అదనపు ద్రవం మరియు విస్తరిస్తున్న గర్భాశయం నుండి ఒత్తిడి కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో చీలమండలు మరియు పాదాలలో వాపు సంభవించవచ్చు. స్త్రీ యొక్క గడువు తేదీ సమీపిస్తున్న కొద్దీ, వాపు మరింత తీవ్రమవుతుంది, ముఖ్యంగా పదం ముగిసే సమయానికి.

ముఖం లేదా చేతుల ఆకస్మిక వాపు ప్రీఎక్లంప్సియా (గర్భధారణ సమయంలో ఆకస్మిక అధిక రక్తపోటు) సూచిస్తుంది, చీలమండలు మరియు పాదాల యొక్క నిరాడంబరమైన వాపు సాధారణంగా ఆందోళనకు కారణం కాదు.

ఆ ఇబ్బందికరమైన ఉబ్బిన చీలమండలను తగ్గించడానికి మరియు/లేదా నిరోధించడానికి ఈ సాధారణ పద్ధతులను ప్రయత్నించండి: ఎక్కువసేపు నిలబడటం మానుకోవాలి. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు, తరచుగా సాగదీయండి. పడుకునేటప్పుడు ఎడమవైపు పడుకోవాలి. ఉదయం మంచం నుండి లేవడానికి ముందు, మీ నడుముకు చేరుకునే ప్రసూతి మద్దతు మేజోళ్ళు ధరించండి. మీరు పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలని నిర్ధారించుకోండి. తేమ లేదా వేడి వాతావరణంలో, చల్లగా మరియు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. మీ గర్భధారణ సౌకర్యవంతంగా ఉండాలనుకుంటున్నారా? గర్భం కోసం సిద్ధమవుతున్నప్పుడు, మీ మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీకి సంబంధించిన టాప్ 5 చిట్కాల గురించి చదవండి మరియు మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్రస్తావనలు Aslesha E. A Review on Edema. RRJPA | వాల్యూమ్ 5 | సంచిక 2 | ఆగస్ట్ - సెప్టెంబర్ 2016. ట్రేలు KP, స్టడ్డిఫోర్డ్ J, పికిల్ S, తుల్లీ AS. ఎడెమా: రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. 2013 జూలై 15;88(2):102-10. లెంట్-స్కోచెట్ D, జియాలాల్ I. ఫిజియాలజీ, ఎడెమా. [2021 మే 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. ట్రేస్, కాథరిన్ పి మరియు ఇతరులు. "ఎడెమా: రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ." అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు వాల్యూమ్. 88,2 (2013): 102-10. ఆనంద్, IS మరియు ఇతరులు. "దీర్ఘకాలిక తీవ్రమైన రక్తహీనతలో ఎడెమా యొక్క పాథోజెనిసిస్: శరీర నీరు మరియు సోడియం, మూత్రపిండ పనితీరు, హేమోడైనమిక్ వేరియబుల్స్ మరియు ప్లాస్మా హార్మోన్ల అధ్యయనాలు." బ్రిటిష్ హార్ట్ జర్నల్ వాల్యూమ్. 70,4 (1993): 357-62. doi:10.1136/hrt.70.4.357. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. ఎడెమా యొక్క కారణాలు మరియు సంకేతాలు. 2008 నవంబర్ 5 [2016 డిసెంబర్ 30న నవీకరించబడింది]. స్టౌట్, N మరియు ఇతరులు. "దిగువ అంత్య భాగాల దీర్ఘకాలిక ఎడెమా: కంప్రెషన్ థెరపీ క్లినికల్ రీసెర్చ్ ట్రయల్స్ కోసం అంతర్జాతీయ ఏకాభిప్రాయ సిఫార్సులు." ఇంటర్నేషనల్ యాంజియాలజీ: ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ ఆఫ్ యాంజియాలజీ వాల్యూం యొక్క ఒక పత్రిక. 31,4 (2012): 316-29. త్సాయ్, ఫెంగ్-హువా & చు, ఐ-హువా & లిన్, త్జు-యా & లియాంగ్, జింగ్-మిన్ & హ్సు, హ్సియు-టావో & వు, వెన్-లాన్. (2016) ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళల్లో ఎడెమా తగ్గింపుపై యోగా ప్రభావంపై ప్రాథమిక ఆధారాలు. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్. 10.1016/j.eujim.2016.10.001. Tacani PM, రిబీరో Dde O, బారోస్ Guimarães BE, మచాడో AF, Tacani RE. ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్‌లో లక్షణాలు మరియు ఎడెమా పంపిణీ యొక్క లక్షణం. Int J ఉమెన్స్ హెల్త్. 2015 మార్చి 11;7:297-303. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. ఎడెమా యొక్క కారణాలు మరియు సంకేతాలు. 2008 నవంబర్ 5 [2016 డిసెంబర్ 30న నవీకరించబడింది]. మేరీ వుడ్స్. ఎడెమా మరియు లింఫోడెమా అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాలు. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ నర్సింగ్, 2019, వాల్యూం 28, నం 4. వు SC, క్రూస్ RT, స్క్రాట్‌స్కీ M, ఓవర్‌స్ట్రీట్ J, యల్లా SV, విండర్ M, ఓర్టిజ్ J, ఆండర్సన్ CA. మధుమేహం ఉన్న రోగులలో దిగువ అంత్య భాగాల ఎడెమా నియంత్రణ: తేలికపాటి కంప్రెషన్ డయాబెటిక్ సాక్స్ యొక్క సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసే డబుల్ బ్లైండ్ రాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ ట్రయల్. డయాబెటిస్ రెస్ క్లిన్ ప్రాక్టీస్. 2017 మే;127:35-43. Pk, కవిఅరసన్ & PVS, ప్రసాద్ & K, కన్నాంబల్. (2020) లింఫోడెమాపై సమీక్ష - కారణాలు, గందరగోళాలు మరియు సమస్యలు. IP ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ డెర్మటాలజీ. 6. 300-306. 10.18231/j.ijced.2020.061.

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

మెదడువాపు వ్యాధిని అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ సిండ్రోమ్ (AES), చమ్కీ బుఖార్ మరియు చమ్కీ ఫీవర్ అని కూడా పిలుస్తారు. హిందీలో "చమ్కీ బుఖార్" అని పిలువబడే మెదడువాపు అనేది మెదడు యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే వ్యాధి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది జ్వరం యొక్క తీవ్రమైన ప్రారంభం మరియు ఏ వయస్సులో మరియు సంవత్సరంలో ఏ సమయంలోనైనా వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిలో మార్పుగా నిర్వచించబడింది. మానసిక స్థితిలో మార్పులలో గందరగోళం, దిక్కుతోచని స్థితి, మతిమరుపు లేదా కోమా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది మొదటి సారి మూర్ఛలకు కారణం కావచ్చు, ముఖ్యంగా పిల్లలలో, వారు సోకిన తర్వాత.

అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ సిండ్రోమ్ (AES) అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎక్కువగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం వైరస్లు, అయితే, అరుదైన సందర్భాల్లో, బ్యాక్టీరియా, అలాగే శిలీంధ్రాలు లేదా ఆటో ఇమ్యూనిటీ అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE), దోమల ద్వారా వ్యాపించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఆసియాలో AESకి ప్రధాన కారణం.

ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి మరియు వెంటనే శ్రద్ధ అవసరం. ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స దాని కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. యాంటీవైరల్, యాంటీబయాటిక్స్, ఇమ్యునోథెరపీ మరియు సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్వహణలో ప్రధానమైనవి.

రికవరీ అనారోగ్యం సమయంలో అనుభవించిన లక్షణాల తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన దశ మరియు దాని తర్వాత ప్రభావాలు రెండూ రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు అధికం కావచ్చు. అయినప్పటికీ, వివిధ పునరావాస చికిత్సలు రోగులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు

లింగం ప్రభావితమైంది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 68,000 (2019) భారతదేశం: 10,485 (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు మెదడు చీము బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ సెప్సిస్ క్షయ శిలీంధ్ర ఇన్ఫెక్షన్ పారాసిటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ సిఫిలిస్ డ్రోస్పిరియోసిస్ ఆటోమోన్‌డెలిగ్నియోసిస్ సెస్సరీ ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ న్యూరోఇమేజింగ్ లంబార్ పంక్చర్ ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG) ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ మానిటరింగ్ (ICP) బ్రెయిన్ బయాప్సీ ట్రీట్‌మెంట్ ఇమ్యునోథెరపీ: స్టెరాయిడ్స్, IV యాంటీబాడీస్ & ప్లాస్మా ఎక్స్ఛేంజ్ యాంటీవైరల్ మందులు: ఎసిక్లోవిర్, గాన్సిక్లోవిర్, ఫోస్కార్నెట్ & వాన్టిబియోటిక్స్ సిన్ సపోర్టివ్ కేర్ చూడండి ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలు

తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ జ్వరం మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిలో మార్పుకు కారణమవుతుంది. ఇది మొదటిసారిగా, ముఖ్యంగా పిల్లలలో, ఒకసారి సోకిన మూర్ఛలకు కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్న చాలా మందికి ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అయినప్పటికీ, కొందరు ఇలాంటి లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: తలనొప్పి వాంతులు మెడ దృఢత్వం బలహీనత చిరాకులో పెరుగుదల గందరగోళం అయోమయం కోమా భ్రాంతులు మాట్లాడటం లేదా మాట్లాడలేకపోవడం (అఫాసియా) సమతుల్యత కోల్పోవడం (అటాక్సియా) అసంకల్పిత కదలికలు వ్యక్తిత్వ మార్పు 1% కంటే తక్కువ మందిలో ఇన్ఫెక్షన్ అనారోగ్యంగా మారుతుంది. సోకిన వారు. లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులలో, సంక్రమణ తర్వాత లక్షణాలు కనిపించడానికి సాధారణంగా 5-15 రోజులు పడుతుంది.

తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, AES వంటి లక్షణాలను చూపుతుంది: వినికిడి లోపం దృష్టి లోపం మూర్ఛలు అపస్మారక పక్షవాతం కోమా మెదడువాపుకు కారణాలు

భారతదేశంలో ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క ప్రధాన కారణం వైరస్లు అయినప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా, పరాన్నజీవులు, శిలీంధ్రాలు, రసాయనాలు, టాక్సిన్స్ మరియు క్యాన్సర్ (పారానియోప్లాస్టిక్ ఎన్సెఫాలిటిస్) కూడా వ్యాధికి కారణం కావచ్చు. వివిధ కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

1. వైరస్లు ఆర్బోవైరస్లు, కీటకాల కాటు ద్వారా సంక్రమించే వైరస్లు, వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. వీటిలో జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు టిక్-బోర్న్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్లు ఉన్నాయి. డెంగ్యూ, గవదబిళ్లలు, మీజిల్స్, స్క్రబ్ టైఫస్, నిపా, జికా వైరస్‌లతో బాధపడే వారికి మెదడువాపు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సమాచారం. అలాగే, మెదడువాపుకు కారణమయ్యే ఇతర వైరస్‌లలో హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV), ఎంట్రోవైరస్‌లు, ఎప్‌స్టీన్ బార్ వైరస్, దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరస్‌లు, టిక్ బర్న్ వైరస్‌లు మరియు రాబిస్ వైరస్ ఉన్నాయి.
2. స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత ప్రతిరక్షకాలు లేదా రోగనిరోధక కణాలు మెదడుపై దాడి చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ సంభవిస్తుంది. ఇది దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మరియు బెహ్‌సెట్స్ వ్యాధి వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల వల్ల సంభవించవచ్చు.
3. క్యాన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న క్యాన్సర్ మెదడువాపును పారానియోప్లాస్టిక్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అంటారు. ఇది నాడీ వ్యవస్థకు క్యాన్సర్ కణాల మెటాస్టాసిస్ లేదా కోగ్యులోపతి, స్ట్రోక్, జీవక్రియ మరియు పోషకాహార పరిస్థితులు మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు వంటి క్యాన్సర్ యొక్క ఏదైనా సంక్లిష్టత వలన సంభవిస్తుంది.
4. ఇతర కారణాలు అరుదుగా, బ్యాక్టీరియా మరియు పరాన్నజీవులు మెదడువాపుకు కారణమవుతాయి. లెప్టోస్పిరోసిస్ మరియు టాక్సోప్లాస్మోసిస్ యొక్క తీవ్రమైన రూపం ఎన్సెఫాలిటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కారక ఏజెంట్ సీజన్ మరియు భౌగోళిక స్థితిని బట్టి మారవచ్చు. ఆశ్చర్యకరంగా, కొన్ని సందర్భాల్లో, కారక ఏజెంట్ కూడా గుర్తించబడకపోవచ్చు. ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్రమాద కారకాలు

ఎన్సెఫాలిటిస్తో సంబంధం ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలు:

వయస్సు ఎక్కువగా, శిశువులు, చిన్న పిల్లలు మరియు వృద్ధులకు చాలా రకాల వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రాజీపడిన రోగనిరోధక శక్తి HIV లేదా క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నవారు, కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం లేదా రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే మందులు తీసుకోవడం వంటి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు మెదడువాపు వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. భౌగోళిక ప్రాంతాలు దోమలు లేదా టిక్ ద్వారా వ్యాప్తి చెందే వైరస్‌లు ఎక్కువగా ఉన్న కొన్ని భౌగోళిక ప్రాంతాలలో మెదడువాపు వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ కీటకాలు చాలా చురుకుగా ఉన్నప్పుడు వేసవి లేదా వర్షాకాలంలో దోమలు మరియు టిక్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. లిచి మరియు మెదడువాపు: లింక్ ఏమిటి? ప్రతి సంవత్సరం, భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా బీహార్‌లో చాలా మంది పిల్లలు ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ఎన్సెఫాలిటిస్ ఎక్కువగా పేద గ్రామీణ కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జిల్లా అంతటా సమృద్ధిగా పెరిగే లిచిస్‌లో కనిపించే సహజమైన టాక్సిన్స్‌కు తరచుగా ఆపాదించబడింది. ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రిపూట లిచీ తినడం వల్ల మెదడువాపు వ్యాధి వస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ

తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిని కలిగి ఉంటుంది. జ్వరసంబంధమైన రోగిలో మార్పు చెందిన స్పృహ ఉన్నవారిలో తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ అనుమానించబడుతుంది. మెదడువాపు వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు, వైద్య పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు మరియు వైద్య చరిత్రను చర్చించవచ్చు.

A. క్లినికల్ హిస్టరీ రోగికి మెదడువాపు వ్యాధి ఉందని నిర్ధారించే ముందు, మెదడువాపు వ్యాధి లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం. ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక స్థూలదృష్టి తనిఖీని నిర్వహిస్తాడు, రోగి యొక్క చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు మరియు ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లక్షణాల ఆగమనాన్ని చేస్తాడు.

B. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు

1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: మెదడు యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ ప్రాంతాన్ని వీక్షించడానికి మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) లేదా కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) వంటి పరీక్షలు ఉపయోగించవచ్చు. లభ్యతను బట్టి సింగిల్ ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT) కూడా చేయవచ్చు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మెదడులోని అసాధారణతలను మరియు మూర్ఛ వంటి కణితి, గాయాలు మరియు సెరిబ్రల్ పనిచేయకపోవడానికి గల కారణాలను వెల్లడిస్తాయి. ఈ పరీక్షలు కటి పంక్చర్ లేదా స్పైనల్ ట్యాప్ చేయడం ప్రమాదకరం చేసే ఏవైనా సమస్యల కోసం కూడా తనిఖీ చేయవచ్చు.
2. కటి పంక్చర్: స్పైనల్ ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు, మెదడు మరియు వెన్నుపామును కప్పి ఉంచే మెనింజెస్ ద్వారా ప్రవహించే రక్షిత ద్రవం, CSF (సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్) యొక్క నమూనాను పొందేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. మెదడు మరియు మెనింజెస్ ఎర్రబడినప్పుడు, సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవంలో తెల్ల కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు, ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు కారణమయ్యే వైరస్ లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్‌ను గుర్తించడానికి CSF యొక్క నమూనాలను పరీక్షించవచ్చు.
3. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR): PCR ఒక జన్యువు యొక్క అనేక కాపీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ యొక్క నమూనాలో వైరస్ల యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సైటోమెగలోవైరస్ (CMV), ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ (EBV), హ్యూమన్ హెర్పెస్వైరస్ 6 (HHV-6) మరియు ఎంట్రోవైరస్లు వంటి వైరస్‌ల వల్ల కలిగే కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS ఇన్‌ఫెక్షన్లు) కోసం ఇది ప్రాథమిక రోగనిర్ధారణ పరీక్షగా మారింది.
4. ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG): మెదడు యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడానికి EEG సహాయపడుతుంది. ఇది ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు కారణమయ్యే వైరస్‌ను గుర్తించదు, అయితే EEGలోని కొన్ని అసాధారణ నమూనాలు మెదడువాపు వ్యాధి నిర్ధారణను సూచిస్తాయి.
5. ఇతర ప్రయోగశాల పరీక్షలు: వైరస్లు లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్ల కోసం పరీక్షించడానికి మూత్రం లేదా సీరం టాక్సికాలజీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC)తో సహా రక్త పరీక్షలు చేయవచ్చు.
6. ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ మానిటరింగ్ (ICP): పుర్రె లోపల ఒత్తిడి పెరగడం ద్వారా ఏదైనా మెదడు వాపు నిర్ధారణ అవుతుంది.
7. మెదడు జీవాణుపరీక్ష: చాలా అరుదైన సందర్భాల్లో, మెదడు కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనా పరీక్ష కోసం తీసివేయబడుతుంది. సంక్లిష్టత యొక్క అధిక ప్రమాదం కారణంగా ఈ ప్రక్రియకు ప్రాధాన్యత లేదు. మెదడు బయాప్సీ సాధారణంగా ఇతర పరీక్షలు సమాధానం ఇవ్వకపోతే లేదా లక్షణాలు తీవ్రమవుతున్నప్పుడు మరియు చికిత్సలు ప్రభావం చూపకపోతే మాత్రమే చేయబడుతుంది.
8. యాంటీబాడీస్ యొక్క ఇంట్రాథెకల్ సంశ్లేషణను గుర్తించడం: ఈ పరీక్ష HSV, వెస్ట్ నైల్ వైరస్ మరియు వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణ

మెదడువాపు వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి, ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నిరోధించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తితో వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోండి: అది ఆహారం, పాత్రలు, గాజులు లేదా ఏదైనా ఇతర వస్తువులు కావచ్చు, ఏదైనా, ముఖ్యంగా వ్యక్తిగత వస్తువులను, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన వారితో పంచుకోవద్దని సూచించబడింది.

చేతి పరిశుభ్రత: ముఖ్యంగా వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు భోజనానికి ముందు మరియు తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు తరచుగా మరియు సరిగ్గా కడగాలి.

దోమ కాటును అరికట్టండి: ఈ క్రింది దశల ద్వారా సోకిన దోమ లేదా మరొక ఆర్థ్రోపోడ్ ద్వారా కుట్టబడే ప్రమాదాన్ని తొలగించండి: చేతులు, కాళ్ళు మరియు పాదాలను కప్పి ఉంచే దుస్తులను ధరించండి లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నిద్రపోకుండా లేదా ఎక్కువసేపు ఉండకుండా ఉండండి మీ ఇంట్లో మరియు దుస్తులలో దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించండి ఇళ్లలోకి దోమలు ప్రవేశించకుండా తలుపుల కిటికీలపై తెరలు రాత్రి సమయంలో కుటుంబ సభ్యులందరికీ బెడ్ నెట్‌లను ఉపయోగించండి విద్యుత్ గబ్బిలాలు వంటి దోమల జాపింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించండి తులసి మరియు లెమన్‌గ్రాస్ వంటి దోమల నివారణ మొక్కలలో పెట్టుబడి పెట్టండి టీకాలు వేయండి: టీకాలు అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం. ఎన్సెఫాలిటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం. వీటిలో మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా కోసం టీకాలు ఉన్నాయి. నిర్దిష్ట వైరస్ మీ ప్రాంతంలో ప్రబలంగా ఉంటే, జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు టిక్-బోర్న్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం టీకాలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. అధిక ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వ్యక్తుల కోసం టీకాలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి.

స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు: మీరు బాక్టీరియల్ ఎన్సెఫాలిటిస్తో బాధపడుతున్న వారితో నివసిస్తున్నట్లయితే, పని చేస్తున్నప్పుడు లేదా పాఠశాలకు వెళ్లినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ (వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే) తీసుకోండి. మెదడువాపు వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తిని నిర్బంధించాలా? ఎంట్రోవైరస్, కోవిడ్-19 లేదా హెర్పెస్ వంటి ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క కొన్ని కారణాలు అంటువ్యాధి అయితే ఇతర రూపాలు కావు. ఇది ఒక కారణం, రోగికి ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్నప్పుడు అంతర్లీన కారణాన్ని కనుగొనడం చాలా ముఖ్యం. ఎన్సెఫాలిటిస్‌తో బాధపడుతున్న పెద్ద సంఖ్యలో రోగులకు క్వారంటైన్ అవసరం ఉండదు. స్పష్టత పొందడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఎన్సెఫాలిటిస్ లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు వారి స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకునేంత సామర్థ్యం కలిగి ఉండరు. అందువల్ల, కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు రోగిలో మెదడు యొక్క ఏదైనా అసాధారణ కార్యకలాపాలను అనుమానించినట్లయితే అత్యవసర సంరక్షణ బృందాన్ని సంప్రదించాలి. కింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: న్యూరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స

ఎన్సెఫాలిటిస్ మనుగడకు కీలకం అంతర్లీన కారణాన్ని ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స అంతర్లీన కారణం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

1. యాంటీవైరల్ మందులు వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ విషయంలో క్రింది యాంటీవైరల్ మందులు సూచించబడతాయి: ఎసిక్లోవిర్: ఇది సాధారణంగా వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్తో అనుమానం ఉన్న రోగులలో, ముఖ్యంగా HSV ఎన్సెఫాలిటిస్ విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది. గాన్సిక్లోవిర్ మరియు ఫోస్కార్నెట్: ఈ రెండు మందులను CMV ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స కోసం వ్యక్తిగతంగా లేదా కలిపి ఉపయోగించవచ్చు. రిబావిరిన్: తీవ్రమైన అడెనోవైరస్ లేదా రోటవైరస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న పిల్లలలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.
2. యాంటీబయాటిక్స్ ఈ తరగతి మందులు ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అంతర్లీన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: సెఫ్ట్రియాక్సోన్ పెన్సిలిన్ జి వాన్కోమైసిన్
3. ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ అనేది కొన్ని రకాల ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను పరిష్కరించడానికి ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడింది. స్టెరాయిడ్స్: ఇది సాధారణంగా క్షయవ్యాధి (TB) ఎన్సెఫాలిటిస్, బాక్టీరియల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (యాంటీబయోటిక్ షాట్ ఇవ్వడానికి ముందు) మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్సలో అనుబంధ చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మెదడు కణజాలం మరియు ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ (ICP) యొక్క వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. IV యాంటీబాడీస్ (IVIG): వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ IV యాంటీబాడీస్ ఉపయోగం తర్వాత ప్రయోజనాన్ని చూపించాయి. IVIGకి అనుకూలంగా తగిన సాక్ష్యం లేకపోవడంతో, ఈ చికిత్సను ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్లాస్మా మార్పిడి యొక్క ప్రామాణిక చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగించలేము: చికిత్సా ప్లాస్మా మార్పిడి ముఖ్యంగా ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన వక్రీభవన సందర్భాలలో వాగ్దానం చేసింది, స్టెరాయిడ్లకు ప్రతిస్పందించదు లేదా IVIG.
4. సపోర్టివ్ కేర్ సపోర్టివ్ కేర్‌లో ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెషర్, ఫ్లూయిడ్ పరిమితి, జ్వరాన్ని అణచివేయడం మరియు రక్తపోటును పర్యవేక్షించడం వంటి జాగ్రత్తలు ఉంటాయి. అలాగే, కొన్ని సందర్భాల్లో ఫీడింగ్ ట్యూబ్, కాథెటర్ మరియు బ్రీతింగ్ ట్యూబ్ ఉపయోగించడం అవసరం.

గమనిక: మూర్ఛలకు ప్రామాణిక యాంటీకన్వల్సెంట్ చికిత్సతో చికిత్స చేయాలి మరియు ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మూర్ఛలు ఎక్కువగా ఉన్నందున రోగనిరోధక చికిత్సను పరిగణించాలి. నీకు తెలుసా? మూర్ఛలతో బాధపడుతున్న ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న రోగులు మరియు మూర్ఛ నిరోధక మందులకు సరిగా స్పందించని వారు కీటోజెనిక్ ఆహారం నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. కీటో డైట్‌లో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో, అలాగే ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న రోగులలో ఔషధ-నిరోధక మూర్ఛలో మూర్ఛలను తగ్గించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి! ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మీ ఔషధం తీసుకోవడం మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే వైద్యునితో మాట్లాడండి మంచి పోషకాహారం తక్కువ ఒత్తిడి స్థాయిలు తగినంత నిద్ర పొందండి మెదడు వాపు సమస్యలు

ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క సరైన రోగనిర్ధారణ తర్వాత సకాలంలో చికిత్స మెరుగైన రోగ నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. అయితే మెదడువాపు వ్యాధికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేసినా, చికిత్స ఆలస్యమైనా మెదడు దెబ్బతిని ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: నిరంతర అలసట నిరంతర తలనొప్పి బలహీనత లేదా కండరాల సమన్వయం లేకపోవడం వంటి కదలిక రుగ్మతలు వణుకు & అసంకల్పిత కండరాల కుదుపులు పోస్ట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (అవశేష) మూర్ఛ రుగ్మత పక్షవాతం వినికిడి లేదా దృష్టి లోపాలు పక్షవాతం వినికిడి లేదా దృష్టి లోపాలు. మెదడు వాపు

ఎన్సెఫాలిటిస్ ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి. వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన దశ మరియు తరువాత ప్రభావాలు రెండూ రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు అధికం కావచ్చు. రికవరీ చాలా కాలం పట్టవచ్చు. అయినప్పటికీ, కింది చికిత్సలు రోగులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి: వృత్తిపరమైన చికిత్స: కొన్నిసార్లు, మెదడువాపు వ్యాధి ఇంద్రియాలను మందగిస్తుంది. ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్ ఈ అనుభూతి లేకపోవడాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. స్నానం చేయడం, దుస్తులు ధరించడం, తినడం లేదా చదవడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఫిజికల్ థెరపీ: ఫిజికల్ థెరపీ (PT) లేదా ఫిజియోథెరపీ యొక్క లక్ష్యం చలనశీలతను మెరుగుపరచడం, పనితీరును పునరుద్ధరించడం, నొప్పిని తగ్గించడం మరియు వ్యాయామాలు లేదా యోగాతో సహా వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా తదుపరి గాయాన్ని నివారించడం. ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ బలాన్ని తిరిగి పొందడానికి మరియు కదలిక మరియు సమన్వయాన్ని తిరిగి తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. స్పీచ్ థెరపీ: స్పీచ్ థెరపీ అనేది కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే చికిత్స. స్పీచ్ మరియు లాంగ్వేజ్ థెరపిస్ట్ స్పీచ్‌ను ఉత్పత్తి చేసే సమస్యలతో సహాయం చేయవచ్చు. మౌఖిక సంభాషణ కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, వారు కమ్యూనికేషన్ యొక్క కొత్త మరియు వినూత్న మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడగలరు. కమ్యూనికేషన్ శైలిలో మార్పుతో పాటు రెగ్యులర్ ప్రాక్టీస్ కమ్యూనికేట్ చేయడం సులభం చేస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ: ఎన్సెఫాలిటిస్ తర్వాత, చాలా మంది రోగులు వారి ఆలోచన లేదా తార్కిక నైపుణ్యాలలో మార్పులను అనుభవించవచ్చు. ఇది ప్రవర్తన మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లకు కూడా దారి తీస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనల నిర్వహణతో పాటు ప్రవర్తన యొక్క పూర్వపు నమూనాలను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎన్సెఫాలిటిస్ జూనోటిక్ వ్యాధి కాదా? మెదడువాపు వ్యాధికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? మెదడు మెదడు వాపు నుండి కోలుకోగలదా? మెదడువాపు వ్యాధిని నయం చేయవచ్చా? ఎన్సెఫాలిటిస్ ఒక STD? ప్రస్తావనలు Ghosh S, Basu A. Acute Encephalitis Syndrome in India: The Changing Scenario. ఆన్ న్యూరోస్కీ. 2016 సెప్టెంబర్;23(3):131-133. ఎపబ్ 2016 సెప్టెంబర్ 9. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. నారాయణ్ JP, ధరివాల్ AC, మాక్‌ఇంటైర్ CR. భారతదేశంలో తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్: ముగుస్తున్న విషాదం. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2017 మే;145(5):584-587. వశిష్ఠ VM, రామచంద్రన్ VG. భారతదేశంలో జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం టీకా విధానం: జాగ్రత్తగా నడవండి! భారతీయ శిశువైద్యుడు. 2015 అక్టోబర్;52(10):837-9. భారతదేశంలో జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వ్యాక్సినేషన్ కోసం ఆపరేషనల్ గైడ్, MoHFW, సెప్టెంబర్ 2010. మెదడువాపు. పరిస్థితులు మరియు వ్యాధులు. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. మెదడు వాపు. పిల్లల ఆరోగ్యం. 1998 జనవరి;3(1):47-52. ఎల్లుల్ M, సోలమన్ T. అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ - నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2018 మార్చి;18(2):155-159. మెదడు వాపు. పిల్లల ఆరోగ్యం. 1998 జనవరి;3(1):47-52.

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

ఎండోమెట్రియోసిస్ అవలోకనం ఎండోమెట్రియోసిస్ అనేది గర్భాశయం లేదా గర్భాశయం లోపలి భాగాన్ని ఎండోమెట్రియం అని పిలిచే కణజాలం గర్భాశయ కుహరం వెలుపల పెరగడం ప్రారంభించే పరిస్థితి. ఈ ఎండోమెట్రియల్ కణజాలం అండాశయాలు, ఫెలోపియన్ నాళాలు మరియు పెల్విక్ ప్రాంతంలో కూడా పెరుగుతుంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు భారీ ఋతు ప్రవాహం, కటి నొప్పి మరియు మూత్ర లేదా ప్రేగు కదలికల సమయంలో నొప్పి. వ్యాధితో బాధపడుతున్న తక్షణ కుటుంబ సభ్యుడు ఉండటం, రుతుక్రమం ముందుగానే రావడం మరియు బిడ్డను కలిగి ఉండకపోవడం వల్ల ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది సాధారణంగా 25 మరియు 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న స్త్రీలు వంధ్యత్వానికి లేదా గర్భం పొందడంలో ఇబ్బందికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ లేదా లాపరోస్కోపీతో నిర్ధారించవచ్చు, ఇది రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స యొక్క బంగారు ప్రమాణం. అండాశయ పనితీరును అణిచివేసేందుకు నోటి గర్భనిరోధకాలు, GnRH అనలాగ్‌లు మరియు ఇంజెక్షన్‌ల వంటి మందులతో చికిత్స తరచుగా ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి యొక్క తరువాతి దశలకు చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స తరచుగా చివరి మార్గం.

నొప్పి నివారణ కోసం హీటింగ్ ప్యాడ్‌ని ఉపయోగించడం మరియు కర్కుమిన్ మరియు గ్రీన్ టీ వంటి నివారణలతో సహా కొన్ని సాధారణ నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా మీరు ఇంట్లోనే మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవచ్చు. గుర్తుంచుకోండి, ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క లక్షణాలను విస్మరించడం మరియు సమయానికి చికిత్స తీసుకోకపోవడం తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. సాధారణంగా 25 - 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) కటి కుహరం గర్భాశయం అండాశయాలు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ల వ్యాప్తి భారతదేశం: 25 మిలియన్లు (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు డిస్మెనోరియా కటి సంశ్లేషణలు సెరోసిటిస్ ఫెల్విక్ అడ్హెషన్స్ సిరోసిటిస్ యుటిస్టెరోమోరియన్ అయోఫార్మేషన్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ అండాశయ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ USG మొత్తం పొత్తికడుపు CT/MRI ఆఫ్ పెల్విస్ లాపరోస్కోపీ హిస్టోలాజికల్ పరీక్ష చికిత్స NSAIDలు: ఇబుప్రోఫెన్ నోటి గర్భనిరోధకాలు: డెసోజెస్ట్రెల్, ఎటోనోజెస్ట్రెల్ డానాజోల్ ప్రొజెస్టిన్: మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టరోన్ GnRH యొక్క ఆల్బమ్ డివైజ్‌లు S Letrautoptromed అనలాగ్‌లు: ట్రయోసిస్

ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది స్త్రీలకు ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి స్త్రీలు గర్భం ధరించడంలో లేదా సాధారణ అల్ట్రాసౌండ్ సమయంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటే ఎండోమెట్రియోసిస్ గురించి తెలుసుకుంటారు. కిందివి ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు, కానీ ప్రతి స్త్రీ వివిధ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: దిగువ వీపు మరియు పొత్తికడుపులో దీర్ఘకాలిక నొప్పి అసాధారణ లేదా భారీ ఋతు ప్రవాహం లేదా పీరియడ్స్ మధ్య రక్తస్రావం బాధాకరమైన ఋతు తిమ్మిరి లైంగిక సంపర్కం సమయంలో నొప్పితో కూడిన ప్రేగు కదలికలు ఋతు కాలాల్లో నొప్పితో కూడిన మూత్రవిసర్జన. బహిష్టు కాలాలు ఉబ్బరం, అతిసారం, మలబద్ధకం లేదా వికారం వంటి ఇతర జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు ముఖ్యంగా ఋతు కాలాల్లో వంధ్యత్వం లేదా అలసట గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బంది

పెల్విక్ నొప్పి అనేది పురుషులు మరియు స్త్రీలలో పునరుత్పత్తి ప్రాంతంలో అంతర్గతంగా అనుభవించే నొప్పి. మహిళల్లో పెల్విక్ నొప్పి యొక్క సాధారణ కారణాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కారణాలు

ఎండోమెట్రియోసిస్ అనేది ఒక ఇడియోపతిక్ వ్యాధి, అంటే వ్యాధికి కారణం చాలా వరకు తెలియదు. అయినప్పటికీ, ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క యంత్రాంగాన్ని వివరించే కొన్ని సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి:

1. రెట్రోగ్రేడ్ లేదా రివర్స్ ఋతుస్రావం: ఈ ప్రసిద్ధ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఋతుస్రావం సమయంలో, గర్భాశయం నుండి ఎండోమెట్రియల్ కణాలను కలిగి ఉన్న కొంత రక్తం మరియు కణజాలం ఫెలోపియన్ నాళాల ద్వారా కటి కుహరంలోకి ప్రయాణిస్తుంది. ఈ ఎండోమెట్రియల్ కణాలు పెల్విక్ కుహరం యొక్క గోడలకు అతుక్కుపోతాయి మరియు ప్రతి ఋతు చక్రంలో విస్తరణ మరియు రక్తస్రావం కొనసాగుతాయి. ఎక్కువగా అన్ని స్త్రీలు కొంతవరకు రివర్స్ ఋతుస్రావం కలిగి ఉంటారు, కానీ కొంతమంది మాత్రమే ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది మహిళ యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థలో తేడాల కారణంగా భావించబడుతుంది.
2. కోయిలోమిక్ మెటాప్లాసియా లేదా సెల్యులార్ మెటాప్లాసియా: ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం, గర్భాశయం వెలుపల ఉన్న శరీరంలోని కణాలు గర్భాశయంలోని ఎండోమెట్రియల్ కణాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి.
3. ఎండోమెట్రియల్ కణ రవాణా: ఈ సిద్ధాంతం ఎండోమెట్రియల్ కణజాలం రక్తం లేదా శోషరస వ్యవస్థ ద్వారా ఇతర సుదూర ప్రాంతాలకు లేదా అవయవాలకు ప్రయాణించవచ్చని సూచిస్తుంది.
4. డైరెక్ట్ ఇంప్లాంటేషన్: పొత్తికడుపు గోడలో నేరుగా మార్పిడి చేయడం వల్ల కూడా ఎండోమెట్రియోసిస్ సంభవించవచ్చు. ఉదా. సిజేరియన్ విభాగం లేదా గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స వంటి కొన్ని కటి శస్త్రచికిత్స సమయంలో, కొన్ని ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం అనుకోకుండా పొత్తికడుపు కోతలో అమర్చబడవచ్చు.
5. మీ తల్లి, సోదరి వంటి మీ దగ్గరి బంధువు కూడా వ్యాధిని కలిగి ఉంటే వ్యాధి చాలా సాధారణం కాబట్టి జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ ప్రదేశాలలో ఇవి ఉన్నాయి: అండాశయాలు ఫెలోపియన్ గొట్టాలు గర్భాశయాన్ని ఉంచే కణజాలాలు గర్భాశయం యొక్క బయటి ఉపరితలం కటి కుహరం యొక్క లైనింగ్

ఇతర పెరుగుదల ప్రదేశాలు యోని, గర్భాశయ, వల్వా, ప్రేగులు, మూత్రాశయం లేదా పురీషనాళం కావచ్చు. చాలా అరుదుగా, ఎండోమెట్రియోసిస్ చర్మం, ఊపిరితిత్తులు మరియు మెదడు వంటి సుదూర భాగాలలో కనిపిస్తుంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క దశలు

ఎండోమెట్రియోసిస్ 4 దశల్లో సంభవిస్తుంది, ఇది ప్రభావితం చేసే లోతు మరియు ప్రాంతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇవి క్రింది విధంగా వివరించబడ్డాయి:

దశ 1: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కనీస రకం, ఇక్కడ చిన్న గాయాలు ఉంటాయి. ఇవి పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులోని కణజాలంపై ఉంటాయి. మచ్చ కణజాలం లేదు.

దశ 2: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క తేలికపాటి రకం. కొన్ని మచ్చ కణజాలంతో పాటు లోతైన కణజాలంలో మరిన్ని గాయాలు ఉంటాయి.

దశ 3: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క మితమైన దశ. ఈ దశలో అనేక లోతైన గాయాలు ఉన్నాయి. అండాశయాలలో చిన్న తిత్తులు కూడా ఉండవచ్చు, మచ్చ కణజాలం లేదా అడెషన్స్ అని పిలువబడే మందపాటి బ్యాండ్‌లతో పాటు.

దశ 4: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన దశ. ఈ రకమైన ఎండోమెట్రియోసిస్ విస్తృతంగా వ్యాపించింది మరియు అనేక లోతైన గాయాలు మరియు మందపాటి సంశ్లేషణలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఒకటి లేదా రెండు అండాశయాలలో కూడా పెద్ద తిత్తులు ఉండవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు

మహిళలు ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ , 27 రోజుల కంటే తక్కువ ఉన్నవి భారీ ఋతుస్రావం లేదా 7 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే పీరియడ్స్ కలిగి ఉండటం ఎప్పుడూ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం లేదు 30 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత మొదటి సారి జన్మనిస్తుంది అసాధారణ గర్భాశయం కలిగి ఉంటే సాధారణ రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధించే వైద్య సమస్య ఉంది బహిష్టు సమయంలో శరీరం నుండి పునరుత్పత్తి మార్గము యొక్క రుగ్మతలు అధికంగా ఆల్కహాల్ సేవించండి బహిష్టు సమయంలో సంభోగం చేయండి తక్కువ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక మీకు తెలుసా? ఎండోమెట్రియోసిస్ కారణంగా అండాశయం పాలుపంచుకున్నప్పుడు, రక్తం సాధారణ అండాశయ కణజాలంలో పొందుపరచబడి, ఎండోమెట్రియోమా అని పిలువబడే ఫైబరస్ తిత్తితో చుట్టుముట్టబడిన "రక్తపు పొక్కు" ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఎటువంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి మరియు వెంటనే నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఎండోమెట్రియోసిస్ నిర్ధారణ

ఎండోమెట్రియోసిస్‌ని నిర్ధారించే వివిధ మార్గాలు: పెల్విక్ పరీక్ష: మీ వైద్య చరిత్రను నమోదు చేసిన తర్వాత మీ గైనకాలజిస్ట్ సాధారణ కటి పరీక్షను నిర్వహిస్తారు. USG మొత్తం పొత్తికడుపు: ఉదరం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. CT స్కాన్: ఏదైనా అసాధారణతలను గుర్తించడానికి పెల్విస్ యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి X- కిరణాలు మరియు కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికను ఉపయోగించే నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్ సాధనం. MRI స్కాన్: పొత్తికడుపు మరియు దిగువ ఉదరం యొక్క అవయవాలకు సంబంధించిన దృశ్యాలను పొందడానికి. లాపరోస్కోపీ: లాపరోస్కోపీ అనేది ఎండోమెట్రియోసిస్ నిర్ధారణకు బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో, లాపరోస్కోప్, ఇది ఒక కాంతి మరియు కెమెరాతో కూడిన సన్నని పరికరం, కటి ప్రాంతం మరియు దాని అవయవాలను వీక్షించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.   
హిస్టోలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్: ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, లాపరోస్కోపీ సమయంలో మీ వైద్యుడు బయాప్సీ లేదా కణజాల నమూనాను తీసుకోవచ్చు మరియు మూల్యాంకనం కోసం దానిని ల్యాబ్‌కు పంపవచ్చు. ప్రముఖులు పద్మ లక్ష్మిని ప్రభావితం చేశారు, భారతీయ అమెరికన్ రచయిత్రి మరియు మోడల్ పద్మా లక్ష్మికి 2006లో ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఆన్‌లైన్ నివేదికల ప్రకారం, ఆమె 20 సంవత్సరాలకు పైగా ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతోంది. సిండి లాపర్ అమెరికన్ గాయని సిండి లాపర్ మాట్లాడుతూ, ఆమె గర్భం దాల్చడానికి చాలా సంవత్సరాలు కష్టపడిన తర్వాత, ఆమె 30 ఏళ్ల వయస్సులో ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వీలైనంత త్వరగా గైనకాలజిస్ట్ మరియు ప్రసూతి వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది భారతీయ మహిళలకు కుటుంబ వైద్యుడు లేదా జనరల్ ఫిజిషియన్(GP) వంటి సాధారణ గైనకాలజిస్ట్ లేరు. స్త్రీ జననేంద్రియ సంబంధిత సమస్యల కోసం మీరు సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్‌ల రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్స

ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను మందులు మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

నొప్పి మందులు ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఇతర ఓవర్ ది కౌంటర్ అనాల్జెసిక్స్ వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ నొప్పి నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఇవి సహాయం చేయకపోతే, ఒక వైద్యుడు బలమైన మందులను సూచించవచ్చు.

హార్మోన్ల చికిత్స ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో నేరుగా ముడిపడి ఉన్న ఈస్ట్రోజెన్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది రక్తస్రావం, మంట, మచ్చలు మరియు తిత్తి ఏర్పడటాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా ఉపయోగించే హార్మోన్లు: ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్: అండాశయ పనితీరును అణచివేయడం ద్వారా ఫంక్షన్. ఉదా, డెసోజెస్ట్రెల్, ఎటోనోజెస్ట్రెల్. డానాజోల్: టెస్టోస్టెరాన్ (ఒక మగ హార్మోన్) యొక్క సింథటిక్ ఉత్పన్నం. ప్రొజెస్టిన్: ఈ మందులు శరీరంలో ఆడ హార్మోన్లను మాడ్యులేట్ చేయడం ద్వారా అండాశయాల కార్యకలాపాలను అణిచివేస్తాయి. ఉదా, మెడ్రాక్సిప్రోజెస్టెరాన్. GnRH అనలాగ్‌లు- అండాశయ కార్యకలాపాలను అణిచివేసేందుకు GnRH అనలాగ్‌లు ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడతాయి, కాబట్టి శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది. అత్యంత సాధారణ GnRH అనలాగ్‌లలో ఒకటి ల్యూప్రోలైడ్. లెవోనోర్జెస్ట్రెల్ సిస్టమ్ వంటి ఇంట్రాయూటరైన్ పరికరాలు గర్భాశయ కుహరంలో ఉంచబడతాయి, ఇక్కడ ఇది ఎండోమెట్రియల్ కార్యకలాపాలను అణిచివేస్తుంది మరియు ఋతు రక్త ప్రవాహాన్ని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శస్త్రచికిత్స శస్త్రచికిత్సా విధానాలు తరచుగా ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు చివరి మార్గం. శస్త్రచికిత్స తరచుగా లాపరోస్కోపిక్ లేదా బహిరంగ ప్రక్రియతో కూడా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఎండోమెట్రియాటిక్ కణజాలం యొక్క తొలగింపు (ఎక్సిషన్) లేదా బర్నింగ్ (ఫుల్గురేషన్) లేదా రెండూ ఉంటాయి. మచ్చ కణజాలాన్ని తొలగించడం వల్ల నొప్పిలో గొప్ప ఉపశమనం లభిస్తుంది. శస్త్రచికిత్స సమయంలో అండాశయాలు మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను పెల్విస్‌లో సాధారణ స్థితికి మార్చడంతో పాటు, ఇది స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను బాగా పెంచుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరు ఈ సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు హాట్ ప్యాక్, హీటింగ్ ప్యాడ్ లేదా వేడి నీటి బాటిల్‌ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క నొప్పి మరియు సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరు సుదీర్ఘ వెచ్చని స్నానాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళల్లో మలబద్ధకం సర్వసాధారణం, కాబట్టి లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరే హైడ్రేట్ చేసి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహానికి సహాయపడుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న పెల్విక్ నొప్పిని తగ్గించడంలో రెగ్యులర్ వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, మీ వైద్యుని సంప్రదించిన తర్వాత మీరు నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క సమస్యలు

ఎండోమెట్రియోసిస్ తీవ్రమైన స్వభావం కలిగి ఉన్నట్లయితే లేదా తరువాతి దశలో రోగనిర్ధారణ చేయబడినా లేదా చికిత్స చేయబడినా కొన్ని సమస్యలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు:

సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఎండోమెట్రియోసిస్ సంతానోత్పత్తి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ క్రింది మార్గాలు వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయని భావిస్తున్నారు: ఎండోమెట్రియోసిస్ పెల్విస్ మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాల ఆకారాన్ని మార్చగలదు, ఇది స్పెర్మ్‌కు గుడ్డును కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది లేదా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను తీయలేని విధంగా వికృతం చేస్తుంది. అండోత్సర్గము తర్వాత గుడ్డు. ఇది అండాశయం, గుడ్డు, ఫెలోపియన్ నాళాలు లేదా గర్భాశయం యొక్క సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేసే వాపును కలిగిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ, సాధారణంగా శరీరాన్ని ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతుంది, పిండంపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇంప్లాంటేషన్ జరిగే ఎండోమెట్రియం లేదా గర్భాశయ పొర సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందదు. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న కొందరు స్త్రీలకు ఎటువంటి సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఉండవు మరియు చివరికి ఎటువంటి చికిత్స లేకుండానే గర్భవతి అవుతారు. కానీ, చాలామందికి గర్భం దాల్చడం కష్టంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, మందులు మాత్రమే సంతానోత్పత్తిని మెరుగుపరచడంలో విఫలమవుతాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం యొక్క పాచెస్‌ను తొలగించడం ద్వారా మీ సంతానోత్పత్తిని మెరుగుపరచడంలో శస్త్రచికిత్స మీకు సహాయపడుతుంది.

అండాశయ తిత్తులు మరియు సంశ్లేషణలు ఎండోమెట్రియోసిస్ అతుక్కొని ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, ఇవి ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం యొక్క ప్రాంతాలు జిగురుగా మరియు జిగురుగా ఉంటాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్ అండాశయ తిత్తులకు కూడా దారి తీస్తుంది, ఇవి ద్రవంతో నిండిన తిత్తులు పెద్దవిగా మరియు బాధాకరంగా మారుతాయి. వీటిని శస్త్రచికిత్సతో నయం చేయవచ్చు.

మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు సమస్యలు ఎండోమెట్రియోసిస్ మీ మూత్రాశయం లేదా ప్రేగు కదలికలను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఈ పరిస్థితికి పెద్ద శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు, ఇది మూత్రాశయం లేదా ప్రేగులలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం.

క్యాన్సర్ ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలు అండాశయ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఉండవచ్చు, కానీ ప్రమాదం ఇప్పటికీ చాలా తక్కువ. మరొక అరుదైన రకం క్యాన్సర్, ఎండోమెట్రియోసిస్-సంబంధిత అడెనోకార్సినోమా దీర్ఘకాలంగా ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నవారిలో తరువాత జీవితంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.

చాలా మంది జంటలకు వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన లక్షణాలు లేవు. నిజానికి, వారు గర్భం దాల్చడానికి ప్రయత్నించే సమయానికి వంధ్యత్వం గురించి వారికి తెలియదు. మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సంకేతాలు ఈ పరిస్థితి యొక్క మూల కారణానికి సంబంధించినవి కావచ్చు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు అత్యంత సాధారణ మూలికా మరియు ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

కర్కుమిన్: కర్కుమిన్ లేదా పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీప్రొలిఫెరేటివ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఎండోమెట్రియోసిస్ లక్షణాల చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. మీరు పానీయంలో ఒక టీస్పూన్ పసుపు కలపడం ద్వారా మీరు పసుపును టాబ్లెట్ల రూపంలో లేదా మీ టీ లేదా పాలతో తీసుకోవచ్చు.

ప్యూరరిన్: ప్యూరరిన్ అనేది కుడ్జు మొక్కలలో కనిపించే సమ్మేళనం. ఇది ఈస్ట్రోజెనిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్న ఐసోఫ్లేవనాయిడ్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ భాగం ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలతో (ERs) బంధిస్తుంది మరియు ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది.

రెస్వెరాట్రాల్: రెస్వెరాట్రాల్ అనేది పాలీఫెనాల్ సమ్మేళనం, ఇది ప్రధానంగా ద్రాక్ష, వేరుశెనగ, మల్బరీ మరియు కొన్ని ఇతర మొక్కలలో కనిపిస్తుంది. ఈ ఆహారాలు బలమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు అందువల్ల ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో గొప్ప సహాయంగా ఉంటాయి.

గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ ఒక గొప్ప యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది కొత్త రక్తనాళాల నిర్మాణం (యాంటీయాంజియోజెనిసిస్) నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఎండోమెట్రియల్ గాయాలలో ఉండే సూక్ష్మనాళాల పనితీరును నిరోధిస్తుంది. ఇది ఈ గాయాల యొక్క పరిమాణాన్ని మరియు బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఎండోమెట్రియోసిస్ పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో జీవించడం

మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క నొప్పి మరియు ఇతర లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరు ఈ సులభమైన చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు:

1. హాట్ ప్యాక్ ఉపయోగించండి: ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో వచ్చే విపరీతమైన నొప్పి కోసం, మీరు మీ పొత్తికడుపులో వేడి నీటి బాటిల్ లేదా హీటింగ్ ప్యాడ్‌ను అప్లై చేయవచ్చు. ఇది సరైన రక్త ప్రసరణ మరియు కండరాల సడలింపుకు సహాయపడుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సలో వెచ్చని స్నానాలు కూడా బాగా సహాయపడతాయి.
2. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి: ఎండోమెట్రియోసిస్ నొప్పి తీవ్రమైతే, మీరు సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మీరు మీ వెనుక భాగంలో ఉన్నప్పుడు మీ మోకాళ్ల కింద ఒక దిండును ఉంచవచ్చు. మీ వైపు పడుకున్నప్పుడు, మీ మోకాళ్ళను మీ ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచండి. ఈ స్థానాలు మీ దిగువ వీపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించగలవు.
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: ఎండార్ఫిన్స్ అని పిలువబడే మీ శరీరంలో సహజమైన నొప్పి నివారణ మందులను విడుదల చేయడంలో వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో మరియు శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా వ్యాయామం సహాయపడుతుంది.
4. ఆరోగ్యకరమైన & సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చండి: ఎండోమెట్రియోసిస్ విషయానికి వస్తే, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది. మీరు మీ ఆహారంలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండాలి, ఇది ప్రేగు కదలికల సమయంలో బాధాకరమైన ఒత్తిడిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ఉపయోగించుకోండి: మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మార్గాలను అందించే ఇతర పద్ధతులకు వెళ్లవచ్చు మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు కండరాల సడలింపు, లోతైన శ్వాస, బయోఫీడ్‌బ్యాక్ మరియు యోగా. మీరు బాధాకరమైన కాలాలలో సహాయపడే ఆక్యుపంక్చర్ కోసం కూడా వెళ్ళవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎండోమెట్రియోసిస్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? నాకు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉంటే నేను గర్భం దాల్చవచ్చా? ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం నేను ఏ ఆహారాలు తినాలి? ఏ ఆహారాలు ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను ప్రేరేపించగలవు? ప్రస్తావనలు ఎండోమెట్రియోసిస్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ప్రసూతి మరియు గైనకాలజిస్ట్స్; చివరిగా 24 మార్చి, 2021న ఫర్క్‌హార్ సింథియా యాక్సెస్ చేయబడింది. ఎండోమెట్రియోసిస్.BMJ. 2007 ఫిబ్రవరి 3; 334(7587): 249–253 ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ హెల్త్ & హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్. సి. మాథ్యూ పీటర్సన్, జాన్‌స్టోన్ ఎరికా బి, హమ్మౌద్ అహ్మద్ ఓ, స్టాన్‌ఫోర్డ్ జోసెఫ్ బి, వార్నర్ మైఖేల్ డబ్ల్యూ. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: ENDO అధ్యయనంలో వ్యాధిని వర్గీకరించడానికి అధ్యయన జనాభా ప్రాముఖ్యత. 2013 జూన్; 208(6): 451.e1–451.11. బిలోడో కెల్లీ.ఎండోమెట్రియోసిస్ నొప్పికి చికిత్స. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్; నవంబర్ 20, 2020. వంధ్యత్వం. NHS; చివరిగా 24 మార్చి, 2021న సాయ్ కాంగ్, యు-హుయ్ జాంగ్, చెన్-ఫాంగ్ లియు, ఇలీన్ సుయ్, యింగ్ గువో, బీ-బీ ఐ మరియు ఫెంగ్-జువాన్ హాన్ యాక్సెస్ చేయబడింది. ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం కాంప్లిమెంటరీ అండ్ ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్: ఎ రివ్యూ ఆఫ్ యుటిలైజేషన్ అండ్ మెకానిజం. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2014; 2014. ఎండోమెట్రియోసిస్: ప్రీమెనోపౌసల్ వ్యాధి? ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న 42,079 మంది రోగులలో వయస్సు నమూనా. ఆర్చ్ గైనెకోల్ అబ్స్టెట్. 2012 సెప్టెంబరు;286(3):667-70 స్పూర్తి వెంకటేష్, M. అంజలి, అఖిల వాసుదేవ, మరియు ప్రతాప్ కుమార్. స్లైడింగ్ సైన్ మరియు జెల్ సోనోవాజినోగ్రఫీ: ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న రోగులలో లాపరోస్కోపీకి ముందు ఒక స్నీక్ పీక్.J హమ్ రిప్రోడ్ సైన్స్. 2020 జనవరి-మార్చి; 13(1): 26–30.

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

మూర్ఛ మూర్ఛలు, ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛలు మరియు ఎపిలెప్టిక్ సిండ్రోమ్ అవలోకనం మూర్ఛ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 50 మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ నరాల వ్యాధి. ప్రతి 1000 మందిలో 4 నుండి 10 మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వ్యాధికి కారణం ఇంకా తెలియరాలేదు. ఇది భంగం మొదట ఎక్కడ మొదలవుతుంది మరియు మెదడులో ఎంతవరకు వ్యాపిస్తుంది అనేదానిపై ఆధారపడి ఉండే పునరావృత మూర్ఛల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మూర్ఛలు అనియంత్రిత విద్యుత్ డిశ్చార్జెస్ ఫలితంగా వ్యక్తమవుతాయి, ఇవి సంవత్సరానికి ఒకటి కంటే తక్కువ నుండి రోజుకు చాలా వరకు మారవచ్చు.

మూర్ఛ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అవగాహన లేదా స్పృహ కోల్పోవడం మరియు కదలిక యొక్క ఆటంకాలు. మూర్ఛలు, మానసిక రుగ్మతలు మరియు మందుల యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాల ద్వారా మూర్ఛ జీవిత నాణ్యతను గణనీయంగా దెబ్బతీస్తుంది. అకాల మరణాల రేటు సాధారణ జనాభాలో కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ.

మూర్ఛకు సంబంధించిన చికిత్స ప్రాథమికంగా మూర్ఛలను నియంత్రించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, ప్రత్యేకించి ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడే యువకులకు మరియు వృద్ధులకు కనీసం యాంటీ-సీజర్ మెడిసిన్ యొక్క సరైన ఉపయోగం. ఔషధ చికిత్సకు పేలవంగా స్పందించని రోగులు శస్త్రచికిత్స, కీటోజెనిక్ ఆహారం మరియు ఇంప్లాంట్ చేయగల మెదడు న్యూరోస్టిమ్యులేటర్లు వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలకు లోనవుతారు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 5 నుండి 20 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తారు కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 50 మిలియన్ (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆల్కహాలిక్ బ్లాక్‌అవుట్‌లు హైపోగ్లైసీమియా ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ దాడి (TIA) బ్రీఫ్ సైకోటిక్ డిజార్డర్ బైపోలార్ డిజార్డర్ మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్స్ పదార్థ దుర్వినియోగం స్కిజోఫ్రెనియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ EEG CT స్కాన్ (హెడ్) MRI మెదడు బ్రెయిన్ స్పెక్ట్ PET CT మెదడు కాంట్రాస్ట్ సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్ హెల్త్ గ్లూకోస్ స్థాయి కాంప్రెసివ్ స్థాయి చెకప్ చికిత్స సాంప్రదాయిక యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్: ఫెనిటోయిన్, ఫెనోబార్బిటోన్, కార్బమాజెపైన్ & లెవెటిరాసెటమ్ ఇంట్రావీనస్ మరియు ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్టబుల్స్: డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్ & క్లోనాజెపామ్ మత్తుమందులు: ఐసోఫ్లోరేన్, డెస్ఫ్లోరేన్ & కెటామైన్ స్టిమ్యులేటర్స్, స్టిమ్యులేటర్స్ స్టిమ్యులేటర్స్ ఎక్టోమీ & లెసియోనెక్టమీ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) మూర్ఛ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి మూర్ఛ అనేది మెదడులో అసాధారణమైన మితిమీరిన లేదా సింక్రోనస్ న్యూరానల్ యాక్టివిటీ కారణంగా సంకేతాలు లేదా లక్షణాల యొక్క అస్థిరమైన సంఘటన. మూర్ఛ అనేది ఒక వ్యక్తికి పునరావృతమయ్యే (2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) అసంకల్పిత మూర్ఛలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్న పరిస్థితిని వివరిస్తుంది. ఇది మెదడు యొక్క సాధారణ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేసే నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. అసాధారణ కార్యకలాపాలు వారసత్వంగా వచ్చిన పరిస్థితులు, తలకు గాయం మరియు అభివృద్ధి లోపాల వల్ల కావచ్చు.

మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని బట్టి వ్యక్తుల మధ్య లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన రూపంలో మారుతూ ఉంటాయి. తాత్కాలిక గందరగోళం, ఖాళీగా చూసే ఎపిసోడ్‌లు, అదుపు చేయలేని కుదుపులు మరియు చేతులు మరియు కాళ్లు మెలికలు తిరగడం, స్పృహ కోల్పోవడం లేదా అవగాహన కోల్పోవడం మరియు భయం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి మానసిక లక్షణాలు వంటి లక్షణాలు. మూర్ఛ యొక్క సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

1. పగటి కలలు కనడం మరియు గందరగోళం ప్రతిదానికీ చూస్తూ దేనికీ స్పందించడం లేదు. ఇది తరచుగా అటెన్షన్ బ్లాక్‌అవుట్‌లు, మమ్లింగ్ లేదా రెస్పాన్స్‌తో కూడి ఉంటుంది. మూర్ఛలు లేనప్పుడు కనిపించే సాధారణ ప్రదర్శనలలో ఇది ఒకటి
2. అదుపు చేయలేని కుదుపుల కదలికలు మరియు చేతులు మరియు కాళ్లు మెలితిప్పడం వంటివి మూర్ఛ సమయంలో అసంకల్పిత కదలికలు సంభవిస్తాయి, ఇది నరాల దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది. ఇది తరచుగా ప్రభావిత కండరాలలో చిన్న మెలికలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్ని అసంకల్పిత కదలికలు: టార్డివ్ డిస్కినియా: న్యూరోలెప్టిక్ ఔషధాల వాడకంతో మెదడులో ఉద్భవించే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. పునరావృతమయ్యే, అసంకల్పిత శరీర కదలికలకు దారితీసే ఒక రుగ్మత, ఇందులో గ్రిమేసింగ్ (ముఖం అసహ్యంగా మెలికలు తిరుగుతుంది), వేగవంతమైన కుదుపుల కదలికలు, కళ్ళు రెప్పవేయడం మరియు పొడుచుకు వచ్చిన నాలుక. ఈ రుగ్మత సాధారణ రోజువారీ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మయోక్లోనస్: ఇది త్వరిత అసంకల్పిత కండరాల కుదుపు. ఇది నిద్రపోయే ముందు లేదా మేల్కొనే ముందు సంభవిస్తుంది. వ్యక్తి విద్యుత్ షాక్ మరియు రిథమిక్ కదలికలను అనుభవించవచ్చు. వణుకు: ఇది మూర్ఛ యొక్క లక్షణం కావచ్చు. ఇది ఒక అనియంత్రిత మరియు అసంకల్పిత ఉద్యమం. సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి అదుపు చేయలేని తల వణుకు, బ్యాలెన్స్ సమస్యలు, శరీరంలోని ఏదైనా భాగంలో తిమ్మిరి, మరియు వంగి ఉన్న భంగిమ వంటి క్రింది లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు.
3. ఆకస్మిక భయం లేదా కోపం మెదడులోని అసాధారణ కార్యకలాపాల ఫలితంగా మూర్ఛలు వస్తాయి. మూర్ఛ సమయంలో, వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు మరియు ఆకలి, భావోద్వేగ బాధ మరియు పోరాటం లేదా విమాన ప్రతిస్పందన వంటి స్వయంచాలక ప్రతిస్పందనలను అనుభవిస్తాడు.
4. ఆకస్మిక పడిపోవడం మరియు తరచుగా ఒడిదుడుకులు మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు మూర్ఛలకు సంబంధించిన పగుళ్లు మరియు గాయాలు వంటి శారీరక సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. పెద్దలు పడిపోవడం మరియు గాయపడటం మరియు సంవత్సరానికి ఒకసారి మరియు చాలా సార్లు తమను తాము గాయపరచుకోవడం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. జాక్సోనియన్ మార్చ్ అసాధారణ కదలికలు వేళ్లు వంటి అవయవానికి పరిమితమైన ప్రాంతంలో ప్రారంభమవుతాయి మరియు సెకనుల నుండి నిమిషాల వరకు క్రమంగా పురోగమిస్తాయి మరియు అంత్య భాగాల యొక్క పెద్ద భాగాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు మొత్తం శరీరాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి, చివరికి సాధారణ మూర్ఛలకు దారి తీస్తుంది.
6. టాడ్ యొక్క పక్షవాతం/పక్షవాతం కొంతమంది రోగులు మూర్ఛలో పాల్గొన్న అవయవాలు లేదా భాగం యొక్క తాత్కాలిక పక్షవాతం అనుభవించవచ్చు, ఇది నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది. నాన్-మోటారు లక్షణాలు: ఇవి మూర్ఛ యొక్క ఎపిసోడ్‌ల సమయంలో కనిపించే మోటారు లక్షణాల వలె సాధారణం కాదు, కానీ కొంతమంది రోగులలో ముఖ్యంగా వైవిధ్య ప్రదర్శనలు ఉన్నవారిలో ఉండవచ్చు. ఇంద్రియ లక్షణాలు: రోగులు తిమ్మిరి, మంట, మరియు జలదరింపు వంటి ఇంద్రియ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. స్వయంప్రతిపత్త లక్షణాలు: ప్రేగు/మూత్రాశయ నియంత్రణ కోల్పోవడం, హృదయ స్పందన రేటులో నియంత్రణ లేని పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల కనిపించవచ్చు. ఎమోషనల్ లాబిలిటీ: విపరీతమైన మరియు రెచ్చగొట్టని నవ్వు, ఏడుపు, కోపం లేదా విచారం కనిపించవచ్చు. మూర్ఛ అంటువ్యాధి? మూర్ఛ అంటువ్యాధి లేదా సంక్రమించేది కాదు. ఇది వ్యక్తిని తాకడం, పాత్రలను పంచుకోవడం లేదా లాలాజలంతో సంబంధంలోకి రావడం ద్వారా వ్యాపించదు. ఎపిలెప్టిక్ దాడికి గురైన వ్యక్తికి సహాయం చేయకుండా ఉండకండి. ఇక్కడ మూర్ఛ గురించి చాలా సాధారణ అపోహలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! మూర్ఛ యొక్క కారణాలు

మూర్ఛ లేదా రెచ్చగొట్టబడని మూర్ఛలకు ఒకే స్థాపించబడిన కారణాలు ఉన్నాయి. ఇది జన్యు, నిర్మాణ, అంటు, జీవక్రియ, రోగనిరోధక మరియు అంటువ్యాధిగా వర్గీకరించబడుతుంది. ఉదాహరణకు: తీవ్రమైన తల గాయం మెదడు పనిచేయకపోవటంతో సంబంధం ఉన్న జన్యుపరమైన పరిస్థితులు మెదడు కణితి లేదా మెదడు యొక్క తిత్తి ఇన్ఫెక్షన్లు మెనింజైటిస్ మెదడుకు ఆక్సిజన్ లేకపోవడం చిత్తవైకల్యం లేదా అల్జీమర్స్ వ్యాధి తల్లి ఔషధ వినియోగం, ప్రినేటల్ గాయం, మెదడు వైకల్యం లేదా పుట్టుకతో ఆక్సిజన్ లేకపోవడం AIDS (HIV ఇన్ఫెక్షన్) వంటి అంటు వ్యాధులు మెదడు గాయం తర్వాత మెదడుపై మచ్చలు (పోస్ట్ ట్రామాటిక్ ఎపిలెప్సీ) ఇంట్రాక్రానియల్ హెమరేజ్ డ్రగ్ లేదా ఆల్కహాల్ ఉపసంహరణ జ్వరసంబంధమైన మూర్ఛలు అక్రమ మాదకద్రవ్యాల వినియోగం/అధిక మోతాదు స్ట్రోక్ హెపాటిక్ వైఫల్యం అధునాతన దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి హైపోనాట్రేమియా (తక్కువ స్థాయి సోడియం) మూర్ఛ యొక్క హైపోగ్లైసీమియా రకాలు

మూర్ఛ యొక్క సంకేతాలు మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. మూర్ఛలను విస్తృతంగా రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:

1. సాధారణ మూర్ఛలు ఇది మెదడు యొక్క రెండు అర్ధగోళాలు అయిన మొత్తం మెదడును ప్రభావితం చేస్తుంది. మూర్ఛ అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది, వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోతాడు మరియు దృఢమైన శరీరాన్ని అనుభవిస్తాడు, చేతులు మరియు కాళ్ళ కదలికలను కుదుపు చేస్తాడు, ఏడుపు మరియు నేలపై పడతాడు. అవి నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి: సాధారణీకరించిన క్లోనిక్ టానిక్ మూర్ఛ: టానిక్ మూర్ఛ సమయంలో, శరీరంలో కండరాల స్థాయి బాగా పెరుగుతుంది. ఆకస్మిక గట్టిపడే కదలికలకు కారణమవుతుంది. ఈ మూర్ఛలు 1 నుండి 3 నిమిషాల వరకు ఉంటాయి. శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల పెదవులు మరియు గోళ్ల సైనోసిస్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. మయోక్లోనిక్ మూర్ఛ: అవి వేగంగా, క్లుప్తంగా మరియు కండరాల కుదుపులాగా షాక్‌కు గురవుతాయి. అవి ఆకస్మిక కుదుపు లేదా వికృతం.   
   లేకపోవడం మూర్ఛ: ఇది స్పృహ యొక్క స్వల్ప బలహీనతకు కారణమవుతుంది. దీనిని తరచుగా బ్లాంకింగ్ అవుట్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా సెకను కంటే ఎక్కువ సమయం ఉండదు. అటానిక్ మూర్ఛ: ఈ మూర్ఛలు కండరాల స్థాయిని కోల్పోతాయి. టోన్ లేకుండా మరియు కండరాలు బలహీనంగా మారడం అనే పదానికి అర్థం. ఇది కనురెప్పలు పడిపోవడానికి, తలలు పడిపోవడానికి మరియు ప్రజలు వస్తువులను పడవేయడానికి దారితీస్తుంది.
2. ఫోకల్ మూర్ఛలు ఇవి మెదడులోని ఒక భాగంలో ఉంటాయి మరియు వీటిని తరచుగా పాక్షిక మూర్ఛలు అంటారు. మెదడు నాలుగు లోబ్‌లను కలిగి ఉంటుంది: ఫ్రంటల్, టెంపోరల్, ప్యారిటల్ మరియు ఆక్సిపిటల్ లోబ్స్. ఫోకల్ మూర్ఛలలో, ప్రభావితమైన లక్షణాలు సంభవించే ప్రాంతాన్ని బట్టి ఒక కేంద్రీకృత ప్రాంతం మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది. టెంపోరల్ లోబ్‌లో మూర్ఛ గందరగోళానికి మరియు తదేకంగా చూడడానికి దారితీస్తుంది. ఆక్సిపిటల్ లోబ్‌లో మూర్ఛ దృష్టి లోపానికి కారణమవుతుంది. ప్యారిటల్ లోబ్‌లోని స్థానం తిమ్మిరికి దారితీస్తుంది. అవి మరింతగా వర్గీకరించబడ్డాయి: సాధారణ ఫోకల్ మూర్ఛ: ఈ మూర్ఛలు మెదడులోని చిన్న భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది వింత రుచి లేదా వాసన వంటి సంచలనంలో మార్పును కలిగిస్తుంది. సంక్లిష్ట ఫోకల్ మూర్ఛ: ఇది ఒక వ్యక్తిని గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది మరియు వ్యక్తి ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వలేరు. సెకండరీ సాధారణీకరించిన మూర్ఛ: ఇది మెదడులోని ఒక భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు మెదడులోని రెండు భాగాలలో వ్యాపిస్తుంది. అపోహ: మూర్ఛ సమయంలో, మీరు మీ నాలుకను మింగేస్తారు. వాస్తవం: ఇది నిజం కాదు, నాలుక మింగలేము. కానీ మూర్ఛ సమయంలో నాలుకకు గాయం కాకుండా ఉండటానికి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, మీరు రోగి నోటిలో ఒక గుడ్డను ఉంచవచ్చు మరియు వారిని కోలుకునే స్థితిలో పడుకోవచ్చు. మరియు తక్షణ వైద్య సంరక్షణ కోసం కాల్ చేయండి లేదా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మూర్ఛ గురించి మరిన్ని అపోహలు తెలుసుకోవడానికి, కథనాన్ని చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఎపిలెప్సీకి ప్రమాద కారకాలు

మూర్ఛ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు మెదడుకు ఏదైనా గాయం, మెదడు అసాధారణతలతో జన్మించడం, మూర్ఛ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మరియు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే చాలా మందికి ప్రమాద కారకం లేదు.

1. మందులు యాంటిపైలెప్టిక్ ఔషధం యొక్క మోతాదును కోల్పోవడం లేదా యాంటిపైలెప్టిక్ యొక్క తక్కువ మోతాదు రోజువారీ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్‌లో కనిపించే సాధారణ కారణం.
2. వైద్య చరిత్ర మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణలో వైద్య చరిత్ర పునాది. కుటుంబ చరిత్రను విశ్లేషించడానికి ఖచ్చితమైన చికిత్స కోసం, అదే వ్యాధికి కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్న ఏ రోగి అయినా. డాక్టర్ జననానికి ముందు మరియు ప్రసవానికి ముందు మరియు పుట్టుక తర్వాత మెదడు దెబ్బతినే కారణాలను గుర్తిస్తారు: మెదడులోని అసాధారణ ప్రాంతాలతో జన్మించినవారు జీవితంలో మొదటి నెలలో మూర్ఛ.
3. ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఆటిజం మరియు మెదడులో పెరుగుదల లోపాలు వంటి అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులు మూర్ఛ మూర్ఛలకు దారితీయవచ్చు. ఎలక్ట్రోలైట్ ప్రసరణలో ఏదైనా సమస్య అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు: సెరెబ్రల్ పాల్సీ స్ట్రోక్ అల్జీమర్స్ వ్యాధి మేధో వైకల్యాలు మూర్ఛ నిర్ధారణ

మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని నిర్ధారించడం ద్వారా మూర్ఛ అంచనా వేయబడుతుంది. అనేక రుగ్మతలు ప్రవర్తనలో మార్పుకు దారితీస్తాయి మరియు మూర్ఛతో అయోమయం చెందుతాయి. రోగనిర్ధారణ అనేది మెదడులోని రసాయనిక అవాంతరాల కారణంగా సంభవించే ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్మతలను మినహాయించడం. మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:

1. క్లినికల్ హిస్టరీ రోగికి మూర్ఛ ఉందని నిర్ధారించే ముందు, మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం. ఒక వైద్యుడు రోగి యొక్క చరిత్రతో పాటు అతని/ఆమె కుటుంబ చరిత్ర మరియు ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లక్షణాల ఆగమనాన్ని సమీక్షిస్తూ వివరణాత్మక స్థూల పరిశీలనను నిర్వహిస్తారు.
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు మొత్తం ఆరోగ్య పరిస్థితులను అంచనా వేయడానికి మరియు మెదడు పనితీరును అధ్యయనం చేయడానికి క్రింది పరీక్షను చేయవచ్చు. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (తల): CT స్కాన్ మెదడు యొక్క క్రాస్ సెక్షనల్ ప్రాంతాన్ని వీక్షించడానికి X- రేను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మెదడులోని అసాధారణతలను మరియు మూర్ఛ వంటి కణితి, గాయాలు మరియు రక్తస్రావం యొక్క కారణాన్ని వెల్లడిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మెదడు: మెదడు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి MRI శక్తివంతమైన అయస్కాంత మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. డాక్టర్ MRI ని చూడటం ద్వారా మూర్ఛ యొక్క కారణాన్ని గుర్తించవచ్చు. కాంట్రాస్ట్‌తో PET CT మెదడు: PET స్కాన్ మెదడు పని చేస్తున్నప్పుడు దాని చిత్రాన్ని తీసుకుంటుంది. ఇది ఏదైనా జీవక్రియ క్రియాశీల గాయాన్ని, ముఖ్యంగా కణితిని గుర్తించగలదు, ఇది మూర్ఛలకు కారణం కావచ్చు. ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG): ఇది మెదడు యొక్క కార్యాచరణను కొలుస్తుంది. ఇది మూర్ఛ ఉన్న రోగులలో ముఖ్యంగా మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని నిర్ధారించడంలో, మెదడులోని గాయాన్ని స్థానికీకరించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు తదుపరి చికిత్స కోసం తగిన ఔషధాన్ని ఎంచుకోవడంలో వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.

గమనిక: ఎలక్ట్రోగ్రాఫిక్ సీజర్ యాక్టివిటీని డాక్యుమెంట్ చేయడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది కానీ మూర్ఛలు చాలా అరుదుగా ఉంటాయి మరియు అనూహ్యమైనవి కాబట్టి క్లినికల్ ఈవెంట్‌లో EEGని పొందడం తరచుగా సాధ్యం కాదు. అటువంటి పరిస్థితులలో అసాధారణతలను రేకెత్తించడానికి మీ వైద్యుడు సక్రియం చేసే విధానాలను చేపట్టవచ్చు. ఈ విధానాలు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో జరుగుతాయి మరియు హైపర్‌వెంటిలేషన్ (3 లేదా 4 నిమిషాలు) ఉండవచ్చు.

బ్రెయిన్ స్పెక్ట్: ఇది మెదడులోని రక్త ప్రసరణ యొక్క చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి ట్రేసర్ డైని ఉపయోగించడం ద్వారా చేసే ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ. ఇది ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛ యొక్క మూలాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సమగ్ర ఆరోగ్య తనిఖీ: ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి. ఇందులో సీరం ఎలక్ట్రోలైట్‌లు (సోడియం, కాల్షియం & పొటాషియం), రక్తంలో గ్లూకోజ్, కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు, మూత్రపిండ పనితీరు పరీక్షలు మరియు యూరినరీ టాక్సికాలజీని తనిఖీ చేసే పరీక్షలు ఉన్నాయి.

1. న్యూరోసైకోలాజికల్ పరీక్ష వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ఖచ్చితత్వం, జ్ఞాపకశక్తి, భాష, శ్రద్ధ, ఆలోచనలు, మానసిక స్థితి మరియు రోగి చరిత్ర యొక్క వ్యక్తిగత పనితీరును కొలవడానికి ఒక వివరణాత్మక న్యూరో సైకాలజిస్ట్ పరీక్ష రూపొందించబడింది.

మూర్ఛలు జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధ, మానసిక స్థితి, భాష, భావోద్వేగాలు మరియు వ్యక్తిత్వంతో సహా మీ మానసిక విధులను ప్రభావితం చేస్తున్నాయో లేదో అంచనా వేయడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడతాయి. మూర్ఛ నివారణ

అంచనా ప్రకారం 25% మూర్ఛ కేసులు నివారించబడతాయి. మూర్ఛ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గాలు:

1. ఆరోగ్యకరమైన గర్భం పొందండి. గర్భధారణ మరియు ప్రసవ సమయంలో కొన్ని సమస్యలు మూర్ఛకు దారితీయవచ్చు. మిమ్మల్ని మరియు మీ బిడ్డను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్‌తో ప్రినేటల్ కేర్ ప్లాన్‌ను అనుసరించండి.
2. మెదడు గాయాలను నివారిస్తుంది, ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె జబ్బుల అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.
3. మీ టీకాలపై తాజాగా ఉండండి.
4. సిస్టిసెర్కోసిస్/న్యూరోసిస్టిసెర్కోసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీ చేతులను కడుక్కోండి మరియు ఆహారాన్ని సురక్షితంగా సిద్ధం చేసుకోండి.
5. సరైన నిద్ర పరిశుభ్రతను అనుసరించండి మరియు దాడిని ప్రేరేపించగల బిగ్గరగా సంగీతం/తళతళలాడే లైట్లను నివారించండి

మూర్ఛ/మూర్ఛల గురించి తెలిసిన సందర్భంలో, మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా సకాలంలో మరియు తగిన మోతాదులో యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధాలను తీసుకోవడం ద్వారా నివారణ చేయవచ్చు. అలాగే, ట్రిగ్గర్‌ల నివారణ మూర్ఛ అటాక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు వారి స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకునేంత సామర్థ్యం కలిగి ఉండరు. అందువల్ల, కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు ప్రాథమికంగా నిర్ణయించుకుంటారు మరియు వారు దీర్ఘకాలిక స్కాన్లు మరియు పరీక్షల ద్వారా మెదడు యొక్క ఏదైనా అసాధారణ కార్యకలాపాలను అనుమానించినట్లయితే వారు తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

స్థితి ఎపిలెప్టికస్ యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌లో అత్యవసర వైద్యుడు సహాయపడవచ్చు. ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడు రోగిని మెరుగైన మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స కోసం స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ వద్దకు పంపవచ్చు. ఈ రోగులను సూచించవచ్చు: న్యూరాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ మూర్ఛ చికిత్స

యాంటిపైలెప్టిక్స్ లేదా యాంటీ-సీజర్ మందులతో చికిత్స లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు. అవి మూర్ఛతో సంబంధం ఉన్న మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి ప్రధానంగా ఉపయోగించే ఔషధాల తరగతి. సాధారణంగా చికిత్స అనేది ఒకే యాంటీపిలెప్టిక్ డ్రగ్‌తో ప్రారంభమవుతుంది, అయితే అది సరిపోదని మీ వైద్యుడు భావిస్తే, మందుల కలయికను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇతర చికిత్స ఎంపికలలో వాగస్ నరాల స్టిమ్యులేటర్, కీటోజెనిక్ డైట్ మరియు శస్త్రచికిత్స ఉన్నాయి. కానీ, ఔషధం అనేది చికిత్స యొక్క మొదటి లైన్.

1. సాంప్రదాయిక యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్ లేదా యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్స్ ఈ మందులు మూర్ఛ ఉన్నవారిలో మూర్ఛ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ లేదా తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. ఈ మందులు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలకు చికిత్స చేస్తాయి మరియు మూర్ఛ యొక్క అంతర్లీన కారణం కాదు. వారు మూర్ఛలను తగ్గించడం ద్వారా జీవన నాణ్యతను పెంచుతారు. అవి సోడియం ఛానెల్‌ని నిరోధించడం లేదా GABAergic చర్యను పెంచడం ద్వారా పని చేస్తాయి. అవి అస్థిరమైన నడక మరియు బలహీనమైన సమన్వయం లేదా సమతుల్యతను కలిగిస్తాయి. యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధాలను నిర్దిష్ట రకాల మూర్ఛలకు (పాక్షిక లేదా దృష్టి) పని చేసే ఇరుకైన స్పెక్ట్రం మరియు విస్తృత శ్రేణి మూర్ఛలకు (పాక్షిక ప్లస్ లేకపోవడం మయోక్లోనిక్ మూర్ఛ) ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండే విస్తృత స్పెక్ట్రమ్‌గా విభజించవచ్చు.

కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Phenytoin Phenobarbitone Carbamazepine Valproic acid Levetiracetam Felbamate Lamotrigine 2. ఇంట్రావీనస్ మరియు ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్లు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో (స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్ వంటివి) ఔషధాల నోటి పరిపాలన సాధ్యం కానప్పుడు ఇవి అవసరం. ఈ సూత్రీకరణలు ఔషధం యొక్క వేగవంతమైన డెలివరీ మరియు పూర్తి జీవ లభ్యతను అందిస్తాయి.

సాధారణ ఉదాహరణలు: డయాజెపామ్ లోరాజెపం క్లోనాజెపం పెంటోబార్బిటల్ ఈ సూత్రీకరణలు మూర్ఛ మరియు ఆందోళన రుగ్మతల చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. ఇది నాడీ కణాల అసాధారణ మరియు అధిక కార్యకలాపాలను తగ్గిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలు అలసట, నిరాశ మరియు బలహీనమైన సమన్వయం.

1. మూర్ఛలకు సంబంధించిన సాంప్రదాయిక చికిత్స మూర్ఛలను ముగించడంలో విఫలమైన తర్వాత మత్తుమందు మందులు వీటిని ఉపయోగిస్తారు. వారు సాధారణంగా స్థితి ఎపిలెప్టికస్ యొక్క వక్రీభవన కేసులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఐసోఫ్లోరేన్ డెస్ఫ్లూరేన్ కెటామైన్ 4. వాగస్ నరాల స్టిమ్యులేటర్లు ఈ ప్రేరణ వాగస్ నరాలకి సాధారణ, తేలికపాటి విద్యుత్ శక్తిని పంపడం ద్వారా మూర్ఛను నిరోధిస్తుంది. ఇది ఫోకల్ లేదా పాక్షిక మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి ఆమోదించబడింది. వాగస్ నరాల స్టిమ్యులేటర్లు డ్రగ్-రెసిస్టెంట్ ఎపిలెప్సీపై పనిచేస్తాయి. సాధారణ దుష్ప్రభావాలు దగ్గు లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం.

1. శస్త్రచికిత్స అత్యంత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, మెదడు యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతం లక్షణాలు మరియు రోగి యొక్క పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయబడుతుంది. సర్వసాధారణంగా నిర్వహించబడే శస్త్రచికిత్సా విధానాలు: టెంపోరల్ లోబెక్టమీ కార్పస్ కాలోసెక్టమీ లెసియోనెక్టమీ
2. ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) ఇది ఫోకల్, నాన్‌వాసివ్ కార్టికల్ స్టిమ్యులేషన్ యొక్క ఒక రూపం, దీనిలో ఫోకల్ ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్ సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్‌లో హెచ్చుతగ్గుల ఎక్స్‌ట్రాక్రానియల్ మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్ ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది, సాధారణంగా, హ్యాండ్‌హెల్డ్ ఎలక్ట్రోమాగ్నెట్ ద్వారా. సాంప్రదాయిక వైద్య చికిత్సకు వక్రీభవన కేసులకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

మూర్ఛకు ప్రథమ చికిత్స ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి సహాయం చేయడానికి తీసుకోవాల్సిన ప్రధాన జాగ్రత్తలు: వ్యక్తిని తేలికపరచండి మరియు ప్రశాంతంగా ఉండండి. వ్యక్తిని ఒక వైపుకు తిప్పండి, ఇది శ్వాస పీల్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. సమీపంలోని అన్ని హానికరమైన వస్తువులను తొలగించండి. వ్యక్తి తల కింద మెత్తగా ఏదైనా ఉంచండి. వ్యక్తి సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి అన్ని బట్టలు మరియు మెడ చుట్టూ ఉన్న ఏదైనా పోగొట్టుకోండి. మూర్ఛ 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంటే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు మేల్కొనే వరకు వారితో ఉండండి. మూర్ఛ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్న వారితో జీవించడం కుటుంబానికి మరియు సంరక్షకులకు సవాలుగా ఉంటుంది. ప్రతి దశలో రోగికి మద్దతు మరియు సంరక్షణ అవసరం. మూర్ఛ అనేది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు కాబట్టి సంరక్షణ చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. మూర్ఛతో బాధపడుతున్న కొంతమందికి చాలా జాగ్రత్తలు అవసరం అయితే మరికొందరికి మూర్ఛ సమయంలో మాత్రమే అవసరం. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు. సంరక్షణలో భావోద్వేగ మద్దతు, వైద్య పరికరాలతో వ్యవహరించడం మరియు వ్యాధి తీవ్రతరం అయితే హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం వంటి అనేక నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది.

చికిత్సపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి ఒక వ్యక్తికి చికిత్స లక్ష్యం మారుతూ ఉంటుంది మరియు రోగి యొక్క అవసరానికి అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేయబడుతుంది. చికిత్సకు సర్దుబాటు చేయడానికి మీ ప్రియమైన వారికి సహాయం చేయండి మరియు స్వీయ-నిర్వహణ వ్యూహాలను అభ్యసించమని వారిని ప్రోత్సహించండి. ఇది వారి లక్ష్యాలకు బాధ్యత వహించడానికి వారికి సహాయపడుతుంది.

మూర్ఛ పునరావృతం కావడానికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి తప్పిపోయిన మోతాదు లేదా యాంటిపైలెప్టిక్ ఔషధాల మోతాదులో ఉండటం, అందువల్ల రోగికి సాధారణ మోతాదు షెడ్యూల్ను నిర్వహించడం మరియు అదే సమయంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యమైనది.

రోగిని పొగాకు, ఆల్కహాల్ మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం నుండి దూరంగా ఉంచండి ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర మందులు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. అందువల్ల, రోగి అటువంటి కార్యకలాపాలకు పాల్పడకుండా కుటుంబ సభ్యులు నిర్ధారించుకోవాలి.

ఆకస్మిక మరియు ఆకస్మిక విరమణ మూర్ఛలకు దారితీసే ఉపసంహరణ లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఇప్పటికే మద్యపానం లేదా మాదకద్రవ్య వ్యసనంతో బాధపడుతున్న రోగులకు వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను ప్రయత్నించండి రోగికి కేర్‌టేకర్‌గా ఉండటం వల్ల అలసిపోతుంది మరియు కోపం, ఆగ్రహం, అపరాధం మరియు నిస్సహాయత వంటి భావోద్వేగాలు సాధారణం కావచ్చు. విశ్రాంతి మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను నేర్చుకోవడం వ్యాధిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది.

మూర్ఛ మద్దతు సమూహాలలో చేరండి, అదే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం వ్యక్తికి సహాయపడుతుంది మరియు ధైర్యాన్ని పెంచుతుంది. భారతదేశంలోని కొన్ని సంఘాలు మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయం చేస్తాయి మరియు సురక్షితమైన మరియు సహాయక వాతావరణంలో ఇతర రోగులతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి వారిని ప్రోత్సహిస్తాయి.

గమనిక: మూర్ఛ లక్షణాలు మరియు పరిస్థితులు కాలక్రమేణా మారవచ్చు. రోగికి అవసరమైన సంరక్షణ మొత్తం కూడా సమయంతో మారవచ్చు మరియు శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితి కూడా మారవచ్చు. మూర్ఛ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మూర్ఛ రోగి యొక్క జీవితాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది మరియు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది: బలహీనమైన మానసిక పనితీరు మోటారు సమన్వయం లేకపోవడం డిప్రెషన్ ఆందోళన రుగ్మతలు శారీరక లక్షణాలు భయం మరియు ఆందోళన దూకుడు ప్రవర్తన ఇది తీవ్రమైతే, రోగి దీర్ఘకాలిక ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. మూర్ఛ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. రిలాక్సేషన్ థెరపీ ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి మరియు టెన్షన్‌ను తగ్గించడానికి తరచుగా మసాజ్ మరియు అరోమాథెరపీని ఉపయోగిస్తారు. పేలవమైన నిద్ర విధానాలను వదిలించుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. కొంతమంది విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన కోసం యోగా మరియు ధ్యానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించగలవని మరియు మూర్ఛలకు సంబంధించిన ఒత్తిడిని తగ్గించగలవని కనుగొనబడింది.
2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించిన మానసిక-సామాజిక జోక్యం. ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి గురించి వారు ఏమనుకుంటున్నారో మార్చడానికి ఇది రోగికి సహాయపడుతుంది. ఇది భావాలను నిర్వహించడానికి మరియు చర్యలను మార్చడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ప్రతిచర్యను మార్చడానికి వారికి మరింత సహాయపడుతుంది.
3. ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ ఔషధ చికిత్సకు స్పందించని పెద్దలకు, ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీని పరిగణించవచ్చు. ఇది ఒక మానసిక చికిత్స, ఇక్కడ మూర్ఛలు వక్రీభవన మానసిక రుగ్మతలను నిర్వహించడానికి ప్రేరేపించబడతాయి. మెదడులోని కార్యకలాపాలను నియంత్రించడానికి మెదడు ద్వారా కొద్ది మొత్తంలో విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపుతుంది.
4. డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (DBS) ఇది మెదడుకు ఎలక్ట్రికల్ సిగ్నల్‌లను పంపడానికి పరికరం యొక్క ఇంప్లాంటేషన్‌తో కూడిన శస్త్రచికిత్సా విధానం. రోగి మెదడు ప్రాంతంలో కొన్ని ఎలక్ట్రోడ్లు అమర్చబడతాయి. ఈ ఎలక్ట్రోడ్‌లు తేలికపాటి విద్యుత్ ప్రేరణలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి అసాధారణ మెదడు కార్యకలాపాలను నియంత్రిస్తాయి మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.
5. ఎపిలెప్సీలో ఆయుర్వేదం మూర్ఛ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స సహజ ఔషధం, కీటోజెనిక్ ఆహారం మరియు జీవనశైలి నియంత్రణను కలిపి ఒక సమగ్ర విధానాన్ని అనుసరిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఆయుర్వేద మూలికలు యాంటిసైకోటిక్ మందులతో అనుబంధంగా ఉపయోగించినప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ, మూర్ఛ చికిత్సకు లేదా నిర్వహించడానికి ఆయుర్వేద చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి అటువంటి ఆధారాలు లేవు. కీటోజెనిక్ ఆహారం మూర్ఛ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. ఔషధ-నిరోధక మూర్ఛలో అధిక కొవ్వు మరియు తక్కువ ప్రోటీన్లతో కూడిన కీటోజెనిక్ ఆహారాన్ని ఉపయోగించవచ్చని 2019 అధ్యయనం సూచించింది. ఈ ఆహారం ఉపవాస స్థితిలో ప్రజలు తీసుకునే ఆహారాన్ని పోలి ఉంటుంది. కీటోజెనిక్ ఆహారం కూడా బరువును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నిశ్చల రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది పిల్లలలో మూర్ఛను నియంత్రించడానికి కష్టతరమైన చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అందువలన, కార్బోహైడ్రేట్ల కంటే కొవ్వులను ప్రాథమిక ఇంధన వనరుగా ఉపయోగించడం. కీటోజెనిక్ ఆహారం 50% కంటే ఎక్కువ మూర్ఛ ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది. దాని గురించి తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి. సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎపిలెప్సీతో జీవించడం

స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసిన విధంగా మందులు తీసుకోండి, మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి, యోగా మరియు ధ్యానంతో మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించండి తగినంత నిద్ర పొందండి & నిద్ర షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించండి మూర్ఛ వ్యాధి యొక్క సమయం మరియు రోజును గుర్తించడం ద్వారా మూర్ఛ పాలను నిర్వహించండి. attcak, ట్రిగ్గర్ లేదా దాని ముందు ప్రకాశం, దీర్ఘకాలిక మందులు మరియు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష చదవడం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మూర్ఛ ఇతర వైద్య పరిస్థితులకు ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? మూర్ఛలను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏది? మూర్ఛ ఉన్న వ్యక్తికి ఎల్లప్పుడూ మూర్ఛలు ఉండవచ్చా? మూర్ఛ అంటే ఏమిటి? మూర్ఛ అంటే ఏమిటి? మూర్ఛ వ్యాధితో ఒక వ్యక్తి చనిపోవచ్చా? నాకు మూర్ఛ ఉంటే, నేను ఇంకా కారు నడపవచ్చా? సూచనలు ముఖ్య వాస్తవాలు. మూర్ఛరోగము. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా జూన్ 2019న నవీకరించబడింది. డెవిన్స్కీ ఓ, వెజ్జానీ ఎ, ఓ'బ్రియన్ TJ, మరియు ఇతరులు. మూర్ఛరోగము. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2018 మే 3;4:18024. ష్మిత్ D, షాచర్ SC. పెద్దలలో మూర్ఛ యొక్క ఔషధ చికిత్స. BMJ. 2014 ఫిబ్రవరి 28;348:g254.మూర్ఛ: చికిత్స ఎంపికలు - PubMed (nih.gov) సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా నవీకరించబడింది మార్చి 2014. పిల్లలలో మూర్ఛ యొక్క సంకేతాలు & లక్షణాలు | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్ ఫ్రూచ్ట్ S. డిస్టోనియా, అథెటోసిస్, మరియు ఎపిలెప్సియా పార్టియాలిస్ కంటిన్యూయా ఒక పేషెంట్‌లో ఆలస్యంగా ప్రారంభమైన రాస్ముస్సెన్స్ ఎన్సెఫాలిటిస్. మూవ్ డిజార్డ్. 2002 మే;17(3):609-12.డిస్టోనియా, అథెటోసిస్, మరియు ఎపిలెప్సియా పార్టియాలిస్ కంటిన్యూవా రోగిలో ఆలస్యంగా ప్రారంభమైన రాస్ముస్సెన్స్ ఎన్సెఫాలిటిస్ - పబ్మెడ్ (nih.gov) టెంపోరల్ లోబ్ ఎపిలెప్సీ.క్లీవ్‌ల్యాండ్ క్లినినిక్ సెప్టెంబర్ టెంపోరల్ లోబ్ ఎపిలెప్సీ: కారణాలు, లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ & చికిత్స (clevelandclinic.org) మూర్ఛల రకాలు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్.చివరిగా సెప్టెంబర్ 2020న నవీకరించబడింది. మూర్ఛల రకాలు | మూర్ఛ | CDC మూర్ఛ అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా నవీకరించబడింది అక్టోబర్ 2014. మూర్ఛ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్ మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణ. ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా ఆగస్టు 2013న నవీకరించబడింది. మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణ | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్ కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు. ఎపిలెప్సీ సొసైటీలు. చివరిగా ఏప్రిల్ 2019న నవీకరించబడింది.కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు | ఎపిలెప్సీ సొసైటీ స్టాఫ్‌స్ట్రోమ్ CE, కార్మాంట్ L. మూర్ఛలు మరియు మూర్ఛ: న్యూరో సైంటిస్ట్‌ల కోసం ఒక అవలోకనం. కోల్డ్ స్ప్రింగ్ హార్బ్ పెర్స్పెక్ట్ మెడ్. 2015;5(6):a022426.

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

అంగస్తంభనను ED అని కూడా పిలుస్తారు, నపుంసకత్వ స్థూలదృష్టి అంగస్తంభన (ED), పేరు సూచించినట్లుగా, సంతృప్తికరమైన లైంగిక పనితీరు కోసం అంగస్తంభనను సాధించలేకపోవడానికి లేదా నిర్వహించడానికి అసమర్థతకు కారణమయ్యే వైద్య పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి ప్రధానంగా 40 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వయస్సుతో పాటు ED యొక్క ప్రాబల్యం పెరుగుతుంది. మితిమీరిన మందులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, పెల్విక్ ప్రాంతానికి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం మరియు అతిగా మద్యం సేవించడం లేదా అధిక ధూమపానం వంటి అనారోగ్య అలవాట్లు ఈ పరిస్థితికి సాధారణ కారణాలలో కొన్ని.

ఎక్కువ సమయం, ఈ పరిస్థితి తాత్కాలికం మరియు ఒత్తిడి, పనితీరు ఆందోళన లేదా కొన్ని మందుల వల్ల ప్రేరేపించబడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది మధుమేహం, గుండె సమస్యలు, నిరాశ మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు వంటి అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా కావచ్చు. ఈ సందర్భాలలో, నిపుణుడి జోక్యం అవసరం. చాలా మంది పురుషులు తమ వైద్యునితో సమస్యను చర్చించడం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నందున, వారు స్వీయ-మందులను ఆశ్రయిస్తారు, ఇది దీర్ఘకాలంలో సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వారి మొత్తం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) పురుషాంగం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 22%–49% (2015) భారతదేశం: 50-70% (2015) అనుకరించడం పరిస్థితులు హైపోగోనాడిజం లిబిడో కోల్పోవడం డిప్రెషన్ ఆందోళన అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష. పెనైల్ డాప్లర్ సీరం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయి మూత్ర అంచనా (మూత్ర విశ్లేషణ) అల్ట్రాసౌండ్ రాత్రిపూట అంగస్తంభన పరీక్ష చికిత్స నోటి మందులు: తడలాఫిల్ & వర్డెనాఫిల్ ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్లు (ICIలు) ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు వాక్యూమ్-సహాయక అంగస్తంభన పరికరాలు (VED) అన్ని అవయవాలు టైల్ పనిచేయకపోవడం

అంగస్తంభనను కొనసాగించలేకపోవడం అంగస్తంభన యొక్క ప్రధాన ప్రదర్శనలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ, నపుంసకత్వానికి కారణం (సేంద్రీయ / నాన్-ఆర్గానిక్ లేదా సైకోజెనిక్) ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి కూడా అనుభవించగల ఇతర లక్షణాలు:

సైకోజెనిక్ ED యొక్క లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా అంగస్తంభన సమస్యల ప్రారంభం PDE-5)ఇన్హిబిటర్స్ పేలవమైన రాత్రిపూట అంగస్తంభన లక్షణాలు పడుకోవడం కంటే నిలబడి ఉన్నప్పుడు మెరుగుపడతాయి (సిరలు లీక్ అయిన సందర్భాల్లో) అంగస్తంభనకు కారణాలు

ED యొక్క కారణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి, మీరు మొదట అంగస్తంభన యొక్క యంత్రాంగాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంగస్తంభన సమయంలో ఏమి జరుగుతుందో ఇక్కడ ఉంది.

పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలు పూర్తిగా వ్యాకోచించనప్పుడు పురుషాంగం అస్పష్టమైన స్థితిలోనే ఉంటుంది. ఇది ప్రాథమికంగా పోషకాహార ప్రయోజనాల కోసం అవసరమైన పురుషాంగంలో ధమనుల రక్త ప్రవాహాన్ని కొద్ది మొత్తంలో మాత్రమే అనుమతిస్తుంది. మీరు లైంగికంగా ప్రేరేపించబడినప్పుడు, పురుషాంగంలోని నరాల టెర్మినల్స్ నుండి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ (NO) అనే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు విడుదలవుతాయి. ఇది రక్త నాళాల మృదువైన కండరాల సడలింపుకు కారణమవుతుంది మరియు పురుషాంగంలోని కావెర్నోసాలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. దీని వల్ల పురుషాంగం నిటారుగా మరియు దృఢంగా మారుతుంది.

స్ఖలనం సంభవించినప్పుడు మరియు లైంగిక ప్రేరేపణ ముగిసినప్పుడు అంగస్తంభన ముగుస్తుంది, ఇది పేరుకుపోయిన కావెర్నోసా రక్తాన్ని పురుషాంగ సిరల ద్వారా తిరిగి ప్రసరణలోకి ప్రవహిస్తుంది.

కొన్నిసార్లు వివిధ శారీరక మరియు మానసిక కారకాల కలయిక అంగస్తంభన యొక్క మెకానిజంలో భంగం కలిగించవచ్చు. ఈ కారకాలు తదుపరి విభాగంలో వివరంగా వివరించబడ్డాయి. అంగస్తంభన యొక్క రకాలు

స్థూలంగా, ED సేంద్రీయ నపుంసకత్వము మరియు నాన్-ఆర్గానిక్ నపుంసకత్వము అనే రెండు ప్రధాన రకాలుగా వర్గీకరించబడింది. సేంద్రీయ నపుంసకత్వము: ఇది యోనిలోకి చొచ్చుకుపోవడానికి తగినంత అంగస్తంభన సంస్థను పొందలేకపోవడం లేదా సంభోగం పూర్తయ్యే వరకు అంగస్తంభనను కొనసాగించలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. కారణం వాస్కులర్, న్యూరోజెనిక్, దీర్ఘకాలిక వ్యాధి & ఐట్రోజెనిక్ లేదా హార్మోన్ల సెకండరీ కావచ్చు.

నాన్ ఆర్గానిక్ లేదా సైకోజెనిక్ నపుంసకత్వము: ఇందులో, నపుంసకత్వము లేదా అంగస్తంభన కోల్పోవడం అనేది వివిధ లైంగిక సమస్యలకు సంబంధించిన ఆందోళన, అపరాధం, డిప్రెషన్ లేదా సంఘర్షణ వలన కలుగుతుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే, అంతర్లీన మానసిక సమస్య కారణంగా ఏర్పడింది.

ED యొక్క సాధారణ రకాలు మరియు కారణాల గురించి ఇక్కడ శీఘ్ర స్నీక్ పీక్ ఉంది:

1. సైకోజెనిక్ ఎరెక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ సైకోజెనిక్ అంగస్తంభన అనేది ఆడియోవిజువల్ ఉద్దీపనలు లేదా ఫాంటసీ ఫలితంగా ఉంటుంది. మెదడు నుండి వచ్చే ప్రేరణలు అంగస్తంభన ప్రక్రియను సక్రియం చేయడానికి వెన్నెముక అంగస్తంభన కేంద్రాలను మాడ్యులేట్ చేస్తాయి. ఈ రకమైన ED కారణం కావచ్చు: శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మానసిక గాయం సంబంధాల సమస్యలు/భాగస్వామి అసంతృప్తి కుటుంబం/సామాజిక ఒత్తిళ్లు ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశ
2. న్యూరోజెనిక్ అంగస్తంభన లోపం ఇది కార్పోరా కావెర్నోసాకు నరాల సిగ్నలింగ్‌లో పనిచేయకపోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది, ఇది రక్తాన్ని నిల్వ చేయడానికి పురుషాంగం ప్రాంతంలో ఉన్న నిర్మాణం మరియు అందువల్ల అంగస్తంభన. ఈ రకమైన ED యొక్క సాధారణ కారణాలలో సమస్యలు ఉన్నాయి: కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ: వెన్నుపాము గాయం, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్, పార్కిన్సన్ వ్యాధి మొదలైనవి. పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ: డయాబెటిక్ న్యూరోపతి, లంబార్ డిస్క్ వ్యాధి, రాడికల్ పెల్విక్ సర్జరీ మొదలైనవి.
3. వాస్కులోజెనిక్ అంగస్తంభన లోపం వాస్కులర్ డిసీజ్ మరియు ఎండోథెలియల్ డిస్‌ఫంక్షన్ కారణంగా ఏర్పడిన రక్త ప్రవాహం తగ్గడం మరియు ధమనుల లోపం అంగస్తంభనకు దారితీయవచ్చు. వాస్కులోజెనిక్ EDకి దారితీసే వ్యాధులు: ధమనుల లోపం/పరిధీయ ధమని వ్యాధి వెనో-ఆక్లూజివ్ వ్యాధి హైపర్‌టెన్షన్ ట్రామా
4. సెకండరీ అంగస్తంభన అనేది పేరు సూచించినట్లుగా, అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని పెంచే అంతర్లీన వైద్యపరమైన రుగ్మత. హెపాటిక్ లోపం డిస్లిపిడెమియా (అసాధారణ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు) మూత్రపిండ లోపం దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ వ్యాధి స్లీప్ అప్నియా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ట్రోఫీ దిగువ మూత్ర మార్గము సంక్రమణ లక్షణాలు
5. లాట్రోజెనిక్ అంగస్తంభన అంగస్తంభన యొక్క అత్యంత సాధారణ ఐట్రోజెనిక్ కారణం రాడికల్ పెల్విక్ సర్జరీ. సాధారణంగా, ఈ ప్రక్రియల సమయంలో సంభవించే నష్టం ప్రధానంగా న్యూరోజెనిక్ స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది కావెర్నస్ నరాలు మరియు పెల్విక్ అవయవాల మధ్య సన్నిహిత సంబంధం కారణంగా, ఈ అవయవాలపై శస్త్రచికిత్స/రేడియేషన్ మొదలైనవి తరచుగా నపుంసకత్వానికి కారణం. ఇది వంటి పరిస్థితులను కలిగి ఉంటుంది: కావెర్నస్ ఫైబ్రోసిస్ పెరోనీస్ వ్యాధి పురుషాంగం ఫ్రాక్చర్ డ్రగ్-ప్రేరిత (యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, యాంటీ ఆండ్రోజెన్స్ మొదలైనవి) శస్త్రచికిత్స తర్వాత రేడియేషన్ థెరపీ (క్యాన్సర్, మొదలైనవి)
6. హార్మోన్ల అంగస్తంభన లోపం ఆండ్రోజెన్‌లు పురుషాంగం అభివృద్ధి మరియు శరీరధర్మ శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన హార్మోన్ల నియంత్రకంగా పరిగణించబడతాయి. ఆండ్రోజెన్‌లు పురుష పునరుత్పత్తి మార్గం మరియు ద్వితీయ లింగ లక్షణాల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. లిబిడో మరియు లైంగిక ప్రవర్తనపై వారి ప్రభావాలు బాగా స్థిరపడ్డాయి. దీని వల్ల ఇది జరగవచ్చు: హైపోగోనాడిజం హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ థైరాయిడ్ రుగ్మత వీటిలో ఒకటి లేదా అనేక కారణాల వల్ల అంగస్తంభన లోపం సంభవించవచ్చు కాబట్టి, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు ఈ అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం. కన్సల్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

అంగస్తంభన లోపం కోసం ప్రమాద కారకాలు

అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కలిగించే లేదా పెంచే కారకాలు: నిశ్చల జీవితం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం కొన్ని యాంటీహైపెర్‌టెన్సివ్‌లు మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్‌లతో సహా కొన్ని మందులు ఆల్కహాల్ వినియోగం ధూమపానం ఒత్తిడి ఆందోళన ఊబకాయం హైపర్‌టెన్షన్ డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులు అథెరోస్క్లెరోసిస్ హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా డిప్రెషన్ పెల్విక్ గాయాలు సర్జరీ డిప్రెషన్ పెల్విక్ గాయాలు

అంగస్తంభన లోపం కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరుకునే రోగులకు సిఫార్సు చేయబడిన పరీక్షలలో ఒక మూల్యాంకనం ఉంటుంది: ఖచ్చితమైన వైద్య మరియు లైంగిక చరిత్ర ఒక జాగ్రత్తగా సాధారణ మరియు కేంద్రీకృత జన్యుసంబంధ పరీక్ష పురుషాంగం డాప్లర్ వంటి రేడియోలాజికల్ పరీక్ష సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు 1. రేడియోలాజికల్ పరీక్షలు పెనైల్ డాప్లర్ వంటి రేడియోలాజికల్ పరీక్షలు ముఖ్యమైనవి. ED నిర్ధారణ. ఇది పురుషాంగంలోని రక్తనాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించే అధునాతన ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. మనిషి అంగస్తంభనకు రక్త ప్రసరణ చాలా ముఖ్యం.

1. సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు

సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో హార్మోన్ల మరియు జీవరసాయన పరీక్షలు ఉన్నాయి: టోటల్ మరియు ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ ప్రోలాక్టిన్ థైరాయిడ్ హార్మోన్ మొత్తం మరియు అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ కొలెస్ట్రాల్ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ మరియు గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ ప్రొస్టేట్/టెస్టిరోజెన్ డీపెన్‌హైడ్రోజెన్ డీపెంట్రోజెన్ తిన్నారు (DHEAS) సెక్స్ హార్మోన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోవడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారా? ఇప్పుడే ల్యాబ్ పరీక్షను బుక్ చేసుకోండి! ఇక్కడ నొక్కండి! అంగస్తంభన లోపం నివారణ

EDని నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని సాధారణ మార్గాలు: రుగ్మతలు, ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా గుండె సమస్యలపై సన్నిహితంగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇవి మీ ED ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పొగాకు వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి ఎందుకంటే ఇది మీ లైంగిక జీవితాన్ని అలాగే అంగస్తంభనను పొందే మీ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక బరువు/స్థూలకాయం అనేది EDకి ఒక సాధారణ ప్రమాద కారకం, కాబట్టి మీ శారీరక మరియు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మీరు బరువు తగ్గారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంటిహిస్టామైన్‌లు వంటి మందులను తీసుకుంటే, మీ లైంగిక చర్యపై ఈ మందుల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి మందులు లేదా మార్గాలను మార్చడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అంగస్తంభన సమస్య, సంభోగానికి సరిపడా అంగస్తంభనను కొనసాగించడంలో ఇబ్బంది లేదా లైంగిక కోరిక తగ్గడం వంటి అంగస్తంభన సమస్యతో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా సంకేతాలను మీరు అనుభవిస్తే, మీరు తప్పనిసరిగా నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. సెక్స్ జీవితంలో సమస్యలు వచ్చినప్పుడు చాలా మంది ప్రజలు సాధారణ వైద్యుని వైపు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ, మీరు ఇలాంటి నిపుణులను కూడా సంప్రదించవచ్చు: యూరాలజిస్ట్ సెక్సాలజిస్ట్ ఆండ్రాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ మీ స్థలం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! అంగస్తంభన యొక్క చికిత్స

జీవనశైలి మార్పులు, నోటి మందులు (ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ టైప్ 5 ఇన్హిబిటర్స్), వాక్యూమ్-సహాయక పరికరాలు మరియు ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు వంటి ED కోసం బహుళ నాన్-ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు ఉన్నాయి. జీవనశైలి మార్పులు మరియు నోటి మందులు సాధారణంగా EDకి మొదటి-లైన్ చికిత్సలు అయితే, సంక్లిష్ట కేసుల నిర్వహణకు ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్‌లు మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా అమర్చబడిన ప్రొస్తెటిక్ పరికరాలతో సహా మరింత-ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.

1. నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు ఈ మందులు ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ టైప్ 5 (PDE5) అనే ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి, ఇది cGMP (సైక్లిక్ గ్వానోసిన్ మోనోఫాస్ఫేట్) స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది మరియు అంగస్తంభనలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ PDE5 ఇన్హిబిటర్లలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది సిల్డెనాఫిల్, అయితే సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇతర మందులు: తడలఫిల్ వర్దనాఫిల్ అవానాఫిల్
2. ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్‌లు (ICIలు) ఇవి నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులకు ప్రత్యామ్నాయం మరియు నేరుగా పురుషాంగంలోని కార్పోరాలోకి (పురుషాంగం యొక్క పార్శ్వ స్థావరం వద్ద) ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా ఇంజెక్ట్ చేయబడిన మందులు ప్రోస్టాగ్లాండిన్ E1 (PGE1), ఇది చక్రీయ అడెనోసిన్ మోనోఫాస్ఫేట్ (cAMP) ను మృదు కండరాల సడలింపును ప్రేరేపించడానికి మరియు అంగస్తంభనలను ప్రోత్సహించడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. నోటి మందులు విరుద్ధమైన లేదా అంగస్తంభనలను ప్రేరేపించే నరాలు దెబ్బతిన్న నిర్దిష్ట రోగులలో ఇది ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.
3. ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు ఈ మందులను నోటి లేదా ఇంజెక్షన్ మందులను నివారించాలనుకునే రోగులు ఇష్టపడతారు. ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు అంగస్తంభన పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి, అవి ICIల కంటే తక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.
4. వాక్యూమ్-సహాయక అంగస్తంభన పరికరాలు (VED) ఇది పురుషాంగంపై ఉంచబడిన పరికరం మరియు వాక్యూమ్‌ను సృష్టించడానికి పంప్ చేయబడుతుంది, ఇది రక్తాన్ని పురుషాంగంలోకి లాగడం మరియు అంగస్తంభనకు కారణమవుతుంది. పెద్ద మొత్తంలో తక్కువ పొత్తికడుపు కొవ్వు మరియు పాతిపెట్టిన పురుషాంగం ఉన్న రోగులకు పరికరం ఉపయోగించడం సవాలుగా ఉండవచ్చు.
5. పెనైల్ ఇంప్లాంట్లు (లేదా ప్రొస్థెసిస్) ఇది శస్త్రచికిత్స ద్వారా అమర్చబడిన పరికరం, ఇది గాలితో కూడిన రూపంలో (రెండు లేదా మూడు-ముక్కల పరికరాలతో) మరియు సున్నితంగా ఉండే రూపంలో (పురుషాంగం కార్పోరాలో అమర్చబడిన రెండు దృఢమైన సిలిండర్‌లతో) వస్తుంది. ఈ పరికరం దృఢంగా ఉంటుంది మరియు సంభోగానికి అనుమతించేలా ఉంచవచ్చు. తక్కువ-ఇన్వాసివ్ ED చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించడంలో విఫలమైన వ్యక్తుల కోసం ఇవి సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి, అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో మొదటి వరుస చికిత్సగా కూడా పరిగణించబడుతుంది.
6. కౌన్సెలింగ్ సైకోజెనిక్ ED ఉన్న పురుషులకు కూడా ఇది సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్సా విధానం. కారణం, చాలా మంది రోగులకు లైంగిక పనితీరుకు సంబంధించిన డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది అతని అంగస్తంభన యొక్క దృఢత్వంపై మనిషి దృష్టిని పెంచుతుంది, ఇది స్వీయ-స్పృహ మరియు అభిజ్ఞా పరధ్యానాలకు దారి తీస్తుంది, ఇది ఉద్రేకానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు పేలవమైన పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది. అటువంటప్పుడు, సైకియాట్రిస్ట్ లేదా సెక్స్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం పొందడం గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది.

ED చికిత్సకు ప్రొఫెషనల్ సహాయం పొందడానికి ముందు రెండుసార్లు ఆలోచించవద్దు. ఒకే క్లిక్‌తో అత్యుత్తమ నిపుణుల నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి, అంగస్తంభన లోపం కోసం గృహ సంరక్షణ

అంగస్తంభన సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి మరియు మీ లైంగిక జీవితాన్ని మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

1. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతాలకు రక్త ప్రసరణను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగస్తంభన అనేది శారీరకంగా చురుకుగా లేని పురుషులలో ఎక్కువగా నివేదించబడినట్లు కనుగొనబడింది2. రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా చురుకైన నడక వంటి వివిధ రకాల శారీరక వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఒత్తిడి వంటి జీవనశైలి సమస్యలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
2. తినవలసిన మరియు నివారించాల్సిన ఆహారాలు పెల్విస్ మరియు పురుషాంగం వంటి లైంగిక అవయవాలకు రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడంలో ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం చాలా సమగ్రమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. పోషకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఊబకాయం, వాస్కులర్ వ్యాధులు మరియు మధుమేహం వంటి జీవనశైలి సమస్యలకు వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు చేర్చండి. ఎర్ర మాంసం మరియు శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించండి లేదా నివారించండి ఎందుకంటే ఇది అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
3. మందులు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి అనేక రకాల యాంటిడిప్రెసెంట్స్, మత్తుమందులు మరియు యాంటిహిస్టామైన్‌లను తీసుకోవడం మగవారి లైంగిక ప్రతిస్పందనను ప్రభావితం చేస్తుందని కనుగొనబడింది. అంగస్తంభనను ఉత్పత్తి చేసే వాస్కులర్ నెట్‌వర్క్ తరచుగా నాడీ వ్యవస్థచే నియంత్రించబడుతుంది. ఈ మందులు క్లిష్టమైన నరాల సంకేతాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయని మరియు అందువల్ల లైంగిక ప్రతిస్పందనను దెబ్బతీస్తుందని కనుగొనబడింది.
4. తగినంత నిద్ర పొందండి అలసట మరియు ఒత్తిడి లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని కనుగొనబడింది. మానసిక ఒత్తిడి రక్త నాళాల సంకోచాన్ని మరింత పెంచే ఆడ్రినలిన్‌కు దారితీస్తుంది. రక్త నాళాలలో సంకోచం కటి ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాను నిరోధిస్తుంది మరియు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.
5. మీ దుర్గుణాలను వదిలించుకోండి మితంగా త్రాగండి. అధిక ఆల్కహాల్ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కనుగొనబడింది. దీర్ఘకాలిక మద్యపానం అవయవ వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుందని కనుగొనబడింది, ఇది సెక్స్ హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులకు కారణమవుతుంది. సెక్స్ హార్మోన్లలో క్రమరహిత హెచ్చుతగ్గులు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని కనుగొనబడింది మరియు అంగస్తంభన వంటి పరిస్థితులకు ప్రధాన ట్రిగ్గర్లుగా పరిగణించబడతాయి.

మీరు ధూమపానం చేస్తే, ధూమపానం మానేయండి. నికోటిన్ రక్త నాళాలను తగ్గిస్తుంది మరియు కటి ప్రాంతానికి (పురుషాంగంతో సహా) రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

అంగస్తంభన సమస్యలు

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ED మీ లైంగిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ED వల్ల సంభవించే కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: సంతృప్తికరమైన లైంగిక జీవితం ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా నిరాశకు గురికావడం లేదా మీ భాగస్వామితో సంబంధంలో ఇబ్బంది లేదా ఆత్మగౌరవం తక్కువగా ఉండటం మీ భాగస్వామిని గర్భవతిని పొందలేకపోవడం ED మరియు కొమొర్బిడిటీలు

1. మధుమేహం

టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న పురుషులలో ED సాధారణం. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ED అభివృద్ధి చెందడానికి మూడు రెట్లు ఎక్కువ అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాకుండా, మధుమేహం ఉన్న పురుషులలో ED ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది మరియు మధుమేహం లేనివారి కంటే 10-15 సంవత్సరాల ముందు ED వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మధుమేహం, వృద్ధాప్యం, పేలవమైన గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మరియు నరాలవ్యాధి వంటి కారకాలు దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. అంతేకాకుండా, పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మందులకు తక్కువ ప్రతిస్పందిస్తుంది. ED మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, అస్తవ్యస్తమైన వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలకు దారి తీస్తుంది మరియు వారి లైంగిక జీవితంలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు, తద్వారా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మొత్తం జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ముఖ్యంగా గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ సరిగా లేనివారు, స్థూలకాయం మరియు వృద్ధాప్యం ఉన్నవారు, ED అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం మీ ED ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

1. డిప్రెషన్

లైంగిక పనిచేయకపోవడం అనేది డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న ఒక సాధారణ లక్షణం. అణగారినప్పుడు సంభవించే రసాయన అసమతుల్యత, శారీరక మరియు భావోద్వేగ రెండింటిలోనూ ఆనందాన్ని అనుభవించే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది సెక్స్ డ్రైవ్ మరియు అంగస్తంభనను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తక్కువ ఆత్మగౌరవం, ఆందోళన మరియు అపరాధం వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తాడు, ఇది EDకి కారణమవుతుంది.

డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న ప్రతి రోగికి భిన్నమైన లైంగిక సమస్య ఉన్నందున, యాదృచ్ఛిక శోధన ఫలితాలపై ఆధారపడకుండా, క్లినికల్ డిప్రెషన్‌ని నిర్ధారించడానికి మరియు EDకి చికిత్స చేయడానికి శిక్షణ పొందిన మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించండి. గుర్తుంచుకోండి, డిప్రెషన్ మరియు ED రెండూ చికిత్స చేయగల పరిస్థితులు, కాబట్టి లక్షణాలు మరింత తీవ్రమయ్యే వరకు వేచి ఉండకండి. బదులుగా, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వీలైనంత త్వరగా సహాయం తీసుకోండి.

1. ఊబకాయం

ఊబకాయం ఒక వ్యక్తిని శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి, ఈ సమస్యలు లైంగిక శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది ఉద్వేగంతో ఇబ్బందులు, లైంగిక ఫ్రీక్వెన్సీలో క్షీణత, తక్కువ లైంగిక కోరిక మరియు పురుషులలో సంతృప్తి లేకపోవటానికి దారితీస్తుంది. ఊబకాయం హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఎండోథెలియల్ పనిచేయకపోవడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, మానసిక కారకాలు మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకతకు దారితీస్తుంది, ఇది అంగస్తంభనకు దారితీస్తుంది. పెరుగుతున్న బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)తో అంగస్తంభన యొక్క ఈ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

ఊబకాయం అనేది ప్రపంచంలో అత్యంత వేగంగా పెరుగుతున్న మరియు అత్యంత సాధారణ ప్రజారోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ, ఇది చాలా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన ఆరోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం మరియు బరువు పెరగడానికి కారణమయ్యే ఏవైనా దుర్గుణాలను నివారించడం ద్వారా మీ బరువును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.

మీరు ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు? మీ BMI సాధారణంగా ఉందా? మీకు సాధారణ BMI ఉందా లేదా అధిక బరువు/ఊబకాయం ఉందా అని తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ శీఘ్ర మార్గం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. పనితీరు ఆందోళన

లైంగిక పనితీరు ఆందోళన, లైంగిక కార్యకలాపాల సమయంలో/ముందు ఆందోళనగా చెప్పాలంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ లైంగిక సమస్యలలో ఒకటి. ఇది పురుషులలో అకాల స్ఖలనం మరియు అంగస్తంభనకు బాధ్యత వహిస్తుంది. వివాహం తర్వాత మొదటి రాత్రి సమయంలో పురుషులలో కూడా ఇది సాధారణంగా కనిపిస్తుంది, కానీ కాలక్రమేణా మెరుగుపడుతుంది.

లైంగిక పనితీరు ఆందోళనకు సంబంధించిన అనేక సందర్భాలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ పరిస్థితికి ఇంకా రోగ నిర్ధారణ అందుబాటులో లేదు. అలాగే, ఆందోళనకు కారణం లేదు, ఎందుకంటే సరైన కౌన్సెలింగ్ లేదా బిహేవియరల్ థెరపీతో దీనిని సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. మీ లైంగిక పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు ఆరోగ్యకరమైన లైంగిక సంబంధాన్ని కలిగి ఉండటంలో మీకు సహాయపడే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అంగస్తంభన లోపం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ED కోసం ఆక్యుపంక్చర్

ఆక్యుపంక్చర్ విజయవంతంగా అంగస్తంభనను తిప్పికొట్టడానికి కనుగొనబడిందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది అంగస్తంభన, అంగస్తంభన సమయంలో స్థిరమైన కాఠిన్యం మరియు మెరుగైన లైంగిక సంతృప్తిని నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

ED కోసం ఆయుర్వేద ఔషధం

1. జిన్సెంగ్: జిన్సెంగ్ రూట్ చైనీస్ వైద్యంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా ఉపయోగించబడింది. ఇది అనేక ప్రయోజనకరమైన లక్షణాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ED కోసం సమర్థవంతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది. అయినప్పటికీ, నిద్రలేమి మరియు కొన్ని ఔషధ పరస్పర చర్యల వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు కాబట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు రోజుకు 600 mg-1000 mg. ఇది పౌడర్ మరియు క్యాప్సూల్ రూపంలో లభిస్తుంది.
2. ట్రిబ్యులస్ హెర్బ్: ఈ మొక్క (ట్రిబ్యులస్ టెరెస్ట్రిస్), పంక్చర్ వైన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పురాతన కాలం నుండి సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యం మరియు ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించబడింది. ఇది పురుషులు మరియు స్త్రీలలో లైంగిక కోరికను పెంచుతుందని తెలిసింది. ఇది పురుషులలో ED కి నివారణగా కూడా పరిగణించబడుతుంది. అందుబాటులో ఉన్న మాత్రలలో వేర్లు మరియు పువ్వుల సారాలను ఉపయోగిస్తారు.
3. మాకా రూట్: ఈ మూలం ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది సత్తువ, శక్తి మరియు మొత్తం లైంగిక పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
4. కొమ్ము మేక కలుపు: చైనీస్ ఔషధం సాంప్రదాయకంగా ED చికిత్స కోసం కొమ్ము మేక కలుపును ఉపయోగిస్తుంది. ఇది ఎలుకలపై సానుకూల ఫలితాలను చూపింది, కానీ మానవులపై ఇంకా పరీక్షించబడలేదు. నిపుణులు హార్నీ మేక కలుపు మొక్కలను మొత్తం శక్తిని పెంపొందించడానికి మరియు అందువల్ల పనితీరును పెంచడానికి సిఫార్సు చేస్తారు. మొక్క నుండి సేకరించిన వాటిని క్యాప్సూల్స్ లేదా మాత్రల రూపంలో తీసుకోవచ్చు.
5. యోహింబే: ఆఫ్రికన్ యోహింబే చెట్టు బెరడులో యోహింబైన్ ఉంటుంది, ఇది మానవులలో ED చికిత్సలో సానుకూల ఫలితాలను చూపింది. అయినప్పటికీ, ఇది తక్కువ రక్తపోటు, ఆందోళన మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందన వంటి తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను సూచిస్తుంది. డాక్టర్ పర్యవేక్షణ లేకుండా Yohimbe ను ఎప్పటికీ తీసుకోవద్దు. ఇది బెరడు సారాన్ని కలిగి ఉన్న క్యాప్సూల్స్ రూపంలో లభిస్తుంది.

ED కోసం ఇంటి నివారణలు

లైంగిక పనితీరు మరియు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి తెలిసిన కొన్ని సాధారణ మూలికా నివారణలు:

1. వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లి ఒక కామోద్దీపనగా పనిచేస్తుంది మరియు లిబిడో కోల్పోవడంతో బాధపడేవారికి లేదా అంగస్తంభనను కొనసాగించలేని వారికి టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండు లేదా మూడు వెల్లుల్లి రెబ్బలను చూర్ణం చేసి తినండి.
2. ఉల్లిపాయ: ఉల్లిపాయ, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది, పునరుత్పత్తి అవయవాలను బలోపేతం చేస్తుంది మరియు అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. సాధారణంగా, అటువంటి పరిస్థితులకు తెల్ల ఉల్లిపాయలను సిఫార్సు చేస్తారు.
3. డార్క్ చాక్లెట్: తరచుగా హెర్బ్ అని పిలుస్తారు, ఇది 70% కోకోను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మెదడులో డోపమైన్ స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది మరియు ఉద్దీపనకు శరీర ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరుస్తుంది. మీకు ఒక సందర్భం ఇవ్వకుండా, మరింత తరచుగా చేయండి.
4. లేడీ వేలు: ఆయుర్వేద సాహిత్యం ప్రకారం, లేడీ వేలు లైంగిక శక్తిని తిరిగి పొందడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది లైంగిక రుగ్మతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. లేడీఫింగర్‌ను గ్రైండ్ చేసి ఒక గ్లాసు పాలలో కలపండి. రుచి ప్రకారం చక్కెర జోడించండి. ముఖ్యమైన ఫలితాల కోసం దీన్ని ప్రతిరోజూ తాగండి.
5. మునగ (సహజన్): ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఈ స్పిండ్లీ వెజిటేబుల్ మగ మరియు ఆడ ఇద్దరిలో ఫంక్షనల్ స్టెరిలిటీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. చెట్టు యొక్క ఎండిన బెరడు నపుంసకత్వము, అకాల స్ఖలనం మరియు శుక్రకణాల చలనశీలత లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. బెరడు రుబ్బు, పాలు పొడి జోడించండి. ఇప్పుడు, మిశ్రమాన్ని ఉడకబెట్టండి మరియు మీ ఆరోగ్యకరమైన మిక్స్ సిద్ధంగా ఉంది, ప్రతిరోజూ త్రాగండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మగవారిలో అంగస్తంభన సమస్యకు కారణమేమిటి? అంగస్తంభన సమస్య నయం అవుతుందా? ED కోసం ఉత్తమమైన ఆయుర్వేద నివారణ ఏమిటి? మాత్రలు లేకుండా నేను వేగంగా ఎలా కష్టపడగలను? సహజ వయాగ్రా ఏ ఆహారం?/ అంగస్తంభన లోపాన్ని ఏ ఆహారాలు నయం చేస్తాయి? మీరు ప్రతిరోజూ సిల్డెనాఫిల్ తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు Sooriyamoorthy T, Leslie SW. అంగస్తంభన లోపం. [2021 ఏప్రిల్ 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. ఎండె జె. ఆర్గానిక్ నపుంసకత్వం. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 187 పాస్తుస్జాక్ AW. అంగస్తంభన యొక్క ప్రస్తుత నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. కర్ర్ సెక్స్ హెల్త్ రెప్. 2014;6(3):164-176. మైయోరినో MI, బెల్లాస్టెల్లా G, ఎస్పోసిటో K. జీవనశైలి మార్పులు మరియు అంగస్తంభన లోపం: ఏమి ఆశించవచ్చు?. ఆసియన్ J ఆండ్రోల్. 2015;17(1):5-10. ముఠా AS, కులకర్ణి VR, భగత్ SB, బెల్దార్ AS, పటేల్ SB. అంగస్తంభన (ED) యొక్క ప్రాబల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఒక పరిశీలనా అధ్యయనం మరియు ED ఆండ్రాలజీ స్పెషాలిటీ క్లినిక్, ముంబై: 2012-14ను సందర్శించిన రోగులలో ఔషధాల నమూనాను సూచించడం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2015;9(7):PC08-PC11. పటేల్ CK, బెన్నెట్ N. అంగస్తంభన చికిత్సలో పురోగతి: కొత్తది మరియు రాబోయేది ఏమిటి?. F1000Res. 2016;5:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-369. Krzastek SC, Bopp J, స్మిత్ RP, Kovac JR. అంగస్తంభన యొక్క అవగాహన మరియు నిర్వహణలో ఇటీవలి పురోగతులు. F1000Res. 2019;8:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-102. యాఫీ FA, జెంకిన్స్ L, అల్బెర్సెన్ M, మరియు ఇతరులు. అంగస్తంభన లోపం. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2016;2:16003. లీ JK, టాన్ RB, చుంగ్ E. అంగస్తంభన చికిత్స మరియు సాంప్రదాయ ఔషధం-తూర్పు మరియు పడమర ఔషధం సహజీవనం చేయగలదా?. Transl Androl Urol. 2017;6(1):91-100.

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

అధిక చెమటను హైపర్‌హైడ్రోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అధిక చెమటను హైపర్‌హైడ్రోసిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణకు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ అనియంత్రిత మరియు విపరీతమైన చెమటతో కూడిన స్థితి. ఇది చంకలు, అరచేతులు మరియు పాదాల వంటి నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో సంభవించవచ్చు లేదా మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ సమానంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలు ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.

ఖచ్చితమైన కారణం ఎల్లప్పుడూ తెలియనప్పటికీ, అధిక చెమటలు కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు, మందులు లేదా హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా కావచ్చు. ఇది కొన్ని ఆహారాలు మరియు మానసిక ఒత్తిడి ద్వారా కూడా ప్రేరేపించబడవచ్చు.

చికిత్స ఎంపికలు యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్, దుస్తులు మార్పులు మరియు జీవనశైలి మార్పుల వంటి సాంప్రదాయిక చర్యల నుండి మందులు, ఐయోటోఫోరేసిస్, బోటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు మరియు శస్త్రచికిత్స జోక్యాల వంటి అధునాతన విధానాల వరకు ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ముఖం చేతులు కాళ్ళు చంకలు గజ్జలు అనుకరించే పరిస్థితులు థైరోటాక్సికోసిస్ న్యూరోపతి హైపోగ్లైసీమియా ఫియోక్రోమోసైటోమా మెనోపాజ్ లింఫోమా క్షయ ఆల్కహాల్ వినియోగ రుగ్మత: అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు ), థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్, ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR), యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ, హిమోగ్లోబిన్ A1C (HbA1C) మరియు ఛాతీ ఎక్స్-రే. స్టార్చ్-అయోడిన్ పరీక్ష క్వాంటిటేటివ్ సుడోమెట్రీ ఫిల్టర్ పేపర్ టెస్ట్ చికిత్స సమయోచిత అప్లికేషన్ యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్ ఆస్ట్రింజెంట్స్

నోటి మందులు

యాంటికోలినెర్జిక్స్: గ్లైకోపైరోలేట్, బోర్నాప్రైన్ మరియు మెథంథెలిన్ బ్రోమైడ్

ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: క్లోనిడిన్

కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: డిల్టియాజెమ్

బీటా-బ్లాకర్స్: ప్రొప్రానోలోల్

బెంజోడియాజిపైన్స్: డయాజెపామ్

బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు

శస్త్రచికిత్స నిపుణులు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి అధిక చెమట యొక్క లక్షణాలు

అధిక చెమట సాధారణంగా అరచేతులు, అరికాళ్ళు, ముఖం, తల లేదా చంకలలో కనిపిస్తుంది. ఇతర కనిపించే లక్షణాలు:

విపరీతమైన శరీర దుర్వాసన చెమటతో తడిసిన దుస్తులు కూర్చున్నప్పుడు కూడా చెమటలు పడటం వస్తువులు పట్టుకోవడంలో ఇబ్బంది చాలా మృదువుగా మరియు తెల్లటి చర్మం చర్మం తేలికగా రాలిపోతుంది చర్మవ్యాధులు మానసిక లక్షణాలు

పెరిగిన హృదయ స్పందన కొట్టుకోవడం గ్యాస్ట్రిక్ ఆటంకాలు.

మీ అధిక చెమట వల్ల శరీర దుర్వాసన వస్తోందా? దాన్ని వదిలించుకోవడానికి 7 ప్రభావవంతమైన మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

అధిక చెమట రకాలు

అధిక చెమటలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:

ప్రైమరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్: కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి ఇది ఉంటే సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ బాల్యంలోనే మొదలవుతుందని మరియు యుక్తవయస్సుతో ముఖ్యంగా మహిళల్లో తీవ్రమవుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. సెకండరీ హైపర్‌హైడ్రోసిస్: ఇది న్యూరోలాజిక్ సిండ్రోమ్స్, థైరోటాక్సికోసిస్, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, గౌట్, మెనోపాజ్, క్రానిక్ ఆల్కహాలిజం మొదలైన కొన్ని ఇతర పరిస్థితులు లేదా ప్రవర్తన వల్ల వస్తుంది. ఇవి కాకుండా, ఇతర రకాల అధిక చెమటలు ఉన్నాయి: రాత్రి చెమటలు: ఇవి సాధారణంగా మెనోపాజ్, ఇన్ఫెక్షన్, ప్రాణాంతకత లేదా ఎండోక్రైన్ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అలాగే, స్లీప్ అప్నియా, నొప్పులు, విరామం లేని కాళ్లు మొదలైన వాటి వల్ల నిద్ర లోతులో హెచ్చుతగ్గులు అధిక చెమటను కలిగిస్తాయి. ఆహారం-ప్రేరేపిత (గస్టేటరీ) చెమట: మీరు అధిక మసాలాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు మీ ముఖం చెమటలు పడుతుందని అందరికీ తెలుసు. ఈ గస్టేటరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ లాలాజల గ్రంథి శస్త్రచికిత్స తర్వాత కనిపిస్తుంది మరియు దీనిని ఫ్రేస్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఇది నియంత్రణ లేని మధుమేహంలో కూడా కనిపిస్తుంది. అధిక చెమటకు కారణాలు

మన శరీరంలో చెమటను నియంత్రించే యంత్రాంగం ఉంది. అయినప్పటికీ, అధిక చెమట (హైపర్హైడ్రోసిస్) లో, ఈ విధానం సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. హైపోథాలమస్‌కు ప్రతికూల ఫీడ్‌బ్యాక్, మీ మెదడులోని లోతైన నిర్మాణం, ఇది చెమట గ్రంధులను సిగ్నలింగ్ చేయడాన్ని ఆపివేయమని చెబుతుంది, బలహీనపడవచ్చు. ఫలితంగా, శరీరం చల్లబరచడానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చెమట పడుతుంది. అధిక చెమటకు ప్రమాద కారకాలు

అధిక చెమటలు వేడి మరియు తేమతో కూడిన పరిస్థితులలో కనిపించే సాధారణ లక్షణం. అయితే, ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, అది అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. అధిక చెమటకు దారితీసే కొన్ని ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. జన్యుశాస్త్రం అనేక అధ్యయనాలు ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ ఒక జన్యుపరమైన భాగాన్ని కలిగి ఉందని సూచిస్తున్నాయి, ఇది సానుకూల కుటుంబ చరిత్రల యొక్క అధిక పౌనఃపున్యం ద్వారా ప్రదర్శించబడుతుంది. 2. జ్వరం జ్వరం లేదా జ్వరసంబంధమైన అనారోగ్యం సాధారణంగా అధిక చెమటతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. జ్వరాలతో బాధపడుతున్న పిల్లలను నిర్వహించడం చాలా పని. జ్వరం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సహజ నివారణల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి.

ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి

1. కొన్ని పరిస్థితులు సెకండరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ క్రింది పరిస్థితులలో సంభవించవచ్చు:

డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ హైపర్ థైరాయిడిజం పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి న్యూరోలాజిక్ డిజార్డర్స్

1. మందులు హైపర్‌హైడ్రోసిస్ లేదా అధికంగా చెమట పట్టేలా చేసే మందులు: యాంటిడిప్రెసెంట్స్ డోపమైన్ అగోనిస్ట్‌లు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) యాంటిసైకోటిక్స్ ఇన్సులిన్
2. మెనోపాజ్ మెనోపాజ్‌తో సంబంధం ఉన్న అధిక చెమటను సెకండరీ హైపర్‌హైడ్రోసిస్ యొక్క ఒక రూపంగా పరిగణిస్తారు మరియు దీనిని సాధారణంగా హాట్ ఫ్లాషెస్ అని పిలుస్తారు.

మీ శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు లక్షణాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మా ప్రత్యేకమైన మెనోపాజ్ అంశాలను చూడండి. ఇప్పుడే వాటిని కొనండి 6. ఆందోళన అధ్యయనాలు అధికంగా చెమట పట్టడం అనేది ఒక సంభావ్య డిసేబుల్ లక్షణం అని తేలింది, ఇది తరచుగా సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత (SAD)లో ప్రేరేపించబడుతుంది. ఇది ఇతరులచే చూడబడుతుందనే మరియు తీర్పు తీర్చబడుతుందనే తీవ్రమైన, నిరంతర భయం. 7. దీర్ఘకాలిక అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళలో విపరీతమైన చెమటలు దీర్ఘకాలిక అసాధారణ ఆల్కహాలిక్ తీసుకోవడం యొక్క వైద్య చరిత్ర కలిగిన రోగులలో తరచుగా గమనించవచ్చు. 8. కణితులు క్యాన్సర్ లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సలో అధిక చెమటలు సంభవించవచ్చు. ఫియోక్రోమోసైటోమా (సాధారణంగా మూత్రపిండాల పైభాగంలో ఉండే అడ్రినల్ గ్రంధులలో ఏర్పడే అరుదైన కణితి) మరియు హైపర్‌హైడ్రోసిస్‌కు కారణమయ్యే లింఫోమా (శోషరస వ్యవస్థ యొక్క క్యాన్సర్) వంటి కణితులు. అధిక చెమట నిర్ధారణ

అధిక చెమటను నిర్ధారించడానికి, మూలం ప్రాథమికమైనదా లేదా ద్వితీయమైనదా అని మొదట గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం మరియు ఇది సమగ్ర చరిత్ర ద్వారా చేయవచ్చు. రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష అధిక చెమట యొక్క నిర్ధారణ సాధారణంగా దృశ్య తనిఖీ ద్వారా చేయబడుతుంది. కుటుంబ చరిత్ర మరియు వైద్య చరిత్ర ప్రాథమిక లేదా ద్వితీయ హైపర్ హైడ్రోసిస్‌ను గుర్తించగలవు. ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ సాధారణంగా యువ జనాభాలో కనిపిస్తుంది. తరువాతి జీవితంలో కనిపించే లక్షణాలు ఎక్కువగా ద్వితీయ కారణంతో ముడిపడి ఉంటాయి. 2. స్టార్చ్-అయోడిన్ పరీక్ష ఈ పరీక్షలో అయోడిన్ ద్రావణాన్ని చర్మానికి పూయాలి మరియు దాని పైన స్టార్చ్ పౌడర్‌ను పూయాలి. ఆ పదార్థాలు చెమటతో కలిసిన వెంటనే, అవి వైలెట్ రంగులోకి మారుతాయి. రంగు యొక్క పంపిణీ నమూనా (లేదా అది లేకపోవడం) అధిక చెమటను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. క్వాంటిటేటివ్ సుడోమెట్రీ క్వాంటిటేటివ్ సుడోమోటర్ ఆక్సాన్ రిఫ్లెక్స్ టెస్ట్ (QSART) అనేది చిన్న నరాల ఫైబర్‌ల ద్వారా కనిపెట్టబడిన స్వేద గ్రంధులను అంచనా వేసే పరిమాణాత్మక పరీక్ష. 4. ఫిల్టర్ పేపర్ టెస్ట్ చంకలలో విపరీతమైన చెమటను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష అనుకూలంగా ఉంటుంది. ముందుగా వెయిట్ చేసిన ఫిల్టర్ పేపర్‌ని నిర్ణీత వ్యవధి (60 సెకన్లు లేదా 5 నిమిషాలు) చంకలోకి చొప్పించి, ఆపై మళ్లీ తూకం వేయాలి. వ్యత్యాసం mg/సమయంలో విడుదలైన చెమట మొత్తానికి అనుగుణంగా హైపర్ హైడ్రోసిస్‌ను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. 5. ఇతర పరీక్షలు ద్వితీయ కారణాన్ని అనుమానించినట్లయితే, ఇన్‌ఫెక్షన్, కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం, ప్రాణాంతకత, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, థైరాయిడ్ వ్యాధి, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిజార్డర్ లేదా కనెక్టివ్ టిష్యూ వ్యాధిని మినహాయించడానికి పూర్తి వర్క్-అప్ చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్షల్లో కొన్ని: పూర్తి రక్త గణన (CBC) ప్రాథమిక జీవక్రియ ప్యానెల్ థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ హిమోగ్లోబిన్ A1C (HbA1C) ఛాతీ ఎక్స్-రే

మీరు ఈ పరీక్షలన్నీ ఎక్కడ దొరుకుతాయో అని చింతిస్తున్నారా? ఇక చూడకండి, మేము మీ కోసం కవర్ చేసాము.

మీ పరీక్షలను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి అధిక చెమట నివారణ

సాధారణీకరించిన అధిక చెమటను నివారించడానికి మీరు అవలంబించగల కొన్ని విషయాలు మరియు కొన్నింటిని నివారించవచ్చు. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: చెమట పట్టే సంకేతాలను తగ్గించడానికి వదులుగా ఉండే, ఊపిరి పీల్చుకునే దుస్తులను ధరించండి తేమను గ్రహించే సాక్స్‌లను ధరించండి వీలైతే రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు మీ సాక్స్‌లను మార్చండి తక్కువ తరచుగా భోజనం చేయండి వేసవిలో శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని పొందడానికి మీ మాయిశ్చరైజర్‌లను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచండి వేడి వాతావరణంలో చెమట పట్టకుండా ఉండేందుకు చిన్న సులభ ఫ్యాన్. చేయకూడనివి బిగుతుగా ఉండే బట్టలు లేదా నైలాన్ వంటి సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్‌లను ధరించవద్దు మీ పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టేలా పరివేష్టిత బూట్లు లేదా స్పోర్ట్స్ షూలను ధరించడం మానుకోండి మసాలా ఆహారాన్ని మానుకోండి మద్యం మరియు కెఫిన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి.

అధిక చెమట కారణంగా శరీర దుర్వాసనను నిరోధించడానికి మరియు అరికట్టడానికి మరికొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అధిక చెమటను పరిష్కరించడానికి, దాని అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని (చర్మ నిపుణుడు) సంప్రదించడం చాలా అవసరం, ఎందుకంటే వారు ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులకు తగిన చికిత్సను అందించగలరు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? 6 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నెలలు అధికంగా చెమట పట్టడం చంకలు, అరచేతులు, అరికాళ్లు మరియు/లేదా ముఖంలో చెమటలు పట్టడం వల్ల శరీరం యొక్క రెండు వైపులా చెమట పట్టడం సమరూపతతో ఉంటుంది లేదా రాత్రిపూట చెమట పట్టడం తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వల్ల కనీసం 7 రోజుల పాటు చెమట పట్టడం వల్ల రోజువారీ కార్యకలాపాలు దెబ్బతింటాయి.

మీరు ఈ లక్షణాలను గమనించినట్లయితే భారతదేశంలోని అత్యంత విశ్వసనీయ మరియు మంచి అర్హత కలిగిన వైద్యులను సంప్రదించండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను బుక్ చేసుకోండి అధిక చెమట చికిత్స

అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. సమయోచిత అప్లికేషన్లు సాధారణంగా, ఫోకల్ హైపర్హైడ్రోసిస్ కేసులకు మాత్రమే సమయోచిత అప్లికేషన్లు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్: ఇవి చర్మంపై చెమట లేదా చెమటను తగ్గించడానికి రూపొందించిన ఉత్పత్తులు. ఇవి క్రీములు, పౌడర్లు మరియు స్ప్రేలలో లభిస్తాయి. అనేక సమయోచిత యాంటీపెర్స్పిరెంట్లకు అల్యూమినియం లవణాలు జోడించబడతాయి. ఆస్ట్రింజెంట్స్: ఇవి శరీర కణజాలం సంకోచం లేదా బిగుతుగా పని చేస్తాయి. విపరీతమైన చెమటతో, అవి చర్మ రంధ్రాలను కుదించడం, చెమట ఉత్పత్తిని తగ్గించడం మరియు ఎండబెట్టడం ప్రభావాన్ని అందించడం ద్వారా పని చేస్తాయి.

1. ఓరల్ మెడికేషన్స్ ఓరల్ మెడికేషన్ అనేది చికిత్స-నిరోధక కేసులు లేదా సాధారణ హైపర్ హైడ్రోసిస్ కోసం కేటాయించబడింది. ఉపయోగించే మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: యాంటికోలినెర్జిక్స్: ఇవి సాధారణంగా ఉపయోగించే నోటి మందులు. ఉదాహరణలు: గ్లైకోపైరోలేట్ బోర్నాప్రైన్ మెథంథెలిన్ బ్రోమైడ్

ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: వీటిని స్థానికీకరించిన అధిక చెమటకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. క్లోనిడిన్ అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే మందు.

కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: డిల్టియాజెమ్ వంటి కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ కాల్షియం-ఆధారిత ఎసిటైల్కోలిన్ విడుదలను నిరోధిస్తాయి మరియు చెమటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఇతర మందులు: బీటా-బ్లాకర్స్ (ప్రొప్రానోలోల్ వంటివి) మరియు బెంజోడియాజిపైన్స్ (డయాజెపామ్ వంటివి) ఆందోళన-సంబంధిత అధిక చెమటను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యంతో మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

1. Iontophoresis ఇది చెమట గ్రంధులను నిరోధించడానికి చర్మం ద్వారా బలహీనమైన విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపే ప్రక్రియ. కరెంట్ సాధారణంగా ప్రతి సెషన్‌కు 10-20 నిమిషాలు వర్తించబడుతుంది, ప్రారంభంలో వారానికి 2 నుండి 3 సెషన్‌లు ఉంటాయి. రోగి యొక్క ప్రతిస్పందనపై ఆధారపడి, 1 నుండి 3 వారాల వ్యవధిలో నిర్వహణ సెషన్‌లు అనుసరించబడతాయి. అయోంటోఫోరేసిస్ బాధాకరంగా అనిపించవచ్చు కానీ కాదు.
2. బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్స్ ఇంజెక్షన్ ఆఫ్ బోటాక్స్ (బోటులినమ్ టాక్సిన్) చంకలు, చేతులు, పాదాలు, చంక మరియు ముఖం యొక్క అధిక చెమటకు సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఇది చెమట గ్రంధులను సక్రియం చేసే రసాయనం ఎసిటైల్కోలిన్ విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇంజెక్షన్లు అసౌకర్యంగా ఉంటాయి, కానీ చాలా చిన్న సూదిని ఉపయోగించడం అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. వారు సాధారణంగా చెమట నుండి ఆరు నెలల ఉపశమనం ఇస్తారు.
3. అన్ని ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు సానుకూల ఫలితాలను చూపించనప్పుడు శస్త్రచికిత్స ఇది చివరి ప్రయత్నం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎండోస్కోపిక్ థొరాసిక్ సింపథెక్టమీ: ఈ శస్త్రచికిత్స అరచేతులు లేదా ముఖం యొక్క చెమటను చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. సానుభూతి గల నరాలు చెమటను నియంత్రిస్తాయి. సానుభూతి అనేది ఒక కోలుకోలేని ప్రక్రియ, ఈ సమయంలో కనీసం ఒక సానుభూతి గ్యాంగ్లియన్ (నరాల మధ్య రిలే స్టేషన్) తొలగించబడుతుంది. ఆక్సిలరీ (ఆర్మ్పిట్) స్వేద గ్రంధుల తొలగింపు: చంకలో (ఆక్సిల్లా) చెమట గ్రంథులు ఆక్సిలరీ క్యూరెట్టేజ్ (కణజాలం యొక్క తొలగింపు) లేదా లైపోసక్షన్ (కొవ్వును తొలగించడం) ద్వారా తొలగించబడతాయి. అధిక చెమట కోసం ఇంటి సంరక్షణ

కింది ఇంటి నివారణలు సాంప్రదాయకంగా అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి మరియు చెమటపై కొంత నియంత్రణను పొందేందుకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే, వీటిని ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుండి సమ్మతి తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

1. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది సహజ ఆస్ట్రింజెంట్, ఇది చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా చేస్తుంది మరియు చెమట ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది pH స్థాయిని బ్యాలెన్స్ చేయడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా వల్ల మీ శరీరం నుండి దుర్వాసన నుండి బయటపడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో కాటన్ బాల్‌ను నానబెట్టి, రాత్రి పడుకునే ముందు మీ సమస్య ఉన్న ప్రాంతాలకు అప్లై చేయండి. ఉదయం మీ చర్మం నుండి కడగాలి.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

1. సేజ్ టీ: ఇది టానిక్ యాసిడ్ అని పిలువబడే సహజ ఆస్ట్రింజెంట్‌ను కలిగి ఉంటుంది, ఇది చెమటను తగ్గించడానికి మీ చర్మం మరియు రంధ్రాలను కుదించే మరియు కుదించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చంకలు మరియు పాదాల శరీర దుర్వాసనను పరిష్కరించడానికి కూడా సేజ్ సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: రెండు కప్పుల వేడినీటికి రెండు సేజ్ టీ బ్యాగ్‌లను వేసి, ఆపై చల్లబరచండి. దానిలో ఒక శుభ్రమైన టవల్ వేయండి మరియు మీ అండర్ ఆర్మ్స్, చేతులు మరియు పాదాలను తుడవండి. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం ప్రతిరోజూ రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు రిపీట్ చేయండి. మీరు మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటిలో సేజ్ టీ బ్యాగ్‌లతో నానబెట్టవచ్చు.
2. బ్లాక్ టీ: టానిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయిలో ఉండటం వల్ల ఇది ఒక గొప్ప సహజ యాంటీపెర్స్పిరెంట్. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: నాలుగు కప్పుల వేడినీటికి రెండు బ్యాగుల బ్లాక్ టీని కలపండి. నీరు తగినంత చల్లగా ఉన్నప్పుడు, మీ అరచేతులు లేదా పాదాలను 20 నిమిషాలు నానబెట్టండి.
3. బంగాళాదుంపలు: ఇవి శరీరంలోని అధిక చెమటను గ్రహించి సహజమైన యాంటీపెర్స్పిరెంట్‌గా పనిచేస్తాయి. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ఒక చిన్న బంగాళాదుంప ముక్కను తీసుకుని, మీ చెమట పీడిత ప్రాంతాల్లో రుద్దండి. దుస్తులు ధరించే ముందు బంగాళాదుంప అవశేషాలను పూర్తిగా ఆరనివ్వండి.

బంగాళదుంపల వల్ల కలిగే మరిన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. బేకింగ్ సోడా: శరీర దుర్వాసన పోగొట్టడానికి బేకింగ్ సోడా ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: బేకింగ్ సోడా మరియు మొక్కజొన్న పిండిని సమాన భాగాలుగా కలపండి. తీపి సువాసన కోసం లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌ను జోడించి, అండర్ ఆర్మ్స్ శుభ్రం చేయడానికి తడి గుడ్డతో మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. 20-30 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోండి.

మీ పాదాల నుండి చెడు వాసనను తొలగించడానికి 5 మరింత ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి

1. చమోమిలే టీ: ఒత్తిడిని తొలగించడానికి మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడానికి చమోమిలే ఉత్తమ మూలికలలో ఒకటి, ఇది చెమటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ప్రశాంతంగా మరియు రిఫ్రెష్‌గా ఉండటానికి ప్రతిరోజూ రెండు నుండి మూడు కప్పుల చమోమిలే టీని త్రాగండి. అధిక చెమట యొక్క సమస్యలు

అధిక చెమట అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాకపోవచ్చు, కానీ అది ఖచ్చితంగా జీవన నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సాధారణ సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: చర్మ సమస్యలు: అధిక చెమటలు ఎక్కువ కాలం తేమ మరియు చర్మం యొక్క సహజ రక్షణ అవరోధం విచ్ఛిన్నం కారణంగా అనేక చర్మ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: శరీర దుర్వాసన చర్మ వ్యాధులు చర్మశోథ (ఎరుపు, దురద మరియు చర్మం యొక్క చికాకు) తేమతో కూడిన చర్మ ఉపరితలాల మధ్య ఘర్షణ తామర మొటిమలు అసాధారణంగా మృదువైన లేదా తేమతో కూడిన చర్మం చర్మం రంగు మారడం

మీ అన్ని చర్మ సంరక్షణ అవసరాలను తీర్చడానికి మా బాగా క్యూరేటెడ్ ఉత్పత్తుల శ్రేణితో మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఇప్పుడు వాటిని ప్రయత్నించండి

సామాజిక ఇబ్బంది: ఇది కనిపించే చెమట మరకలు మరియు అసహ్యకరమైన వాసన కారణంగా కావచ్చు, వ్యక్తులను స్వీయ-స్పృహ కలిగిస్తుంది మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలపై వారి విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎమోషనల్ డిస్ట్రెస్: ఇది నెగటివ్ బాడీ ఇమేజ్ వల్ల ఏర్పడుతుంది మరియు ప్రదర్శన మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలకు సంబంధించిన ఆందోళనల కారణంగా పెరిగిన ఆందోళన. మానసిక క్షోభ: ఇది ఇబ్బంది, అవమానం మరియు స్వీయ-స్పృహ యొక్క భావాలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ఆందోళన, తక్కువ స్వీయ-గౌరవం మరియు మొత్తం మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావానికి దారితీస్తుంది. పని లేదా పాఠశాల సంబంధిత వైకల్యం: నిరంతర అసౌకర్యం, పరధ్యానం మరియు పాఠశాల లేదా కార్యాలయంలో తరచుగా దుస్తులు మార్చుకోవాల్సిన అవసరం కారణంగా అధిక చెమట ఉత్పాదకత, ఏకాగ్రత మరియు పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా మరియు పెంపొందించడానికి మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులతో మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మానసిక ఆరోగ్య ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి మీకు తెలుసా? COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్‌లలో రాత్రి చెమటలు సాధారణం. COVID-19 కారణంగా రాత్రిపూట విపరీతమైన చెమటలు పట్టవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. అధిక చెమట కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి ఇటీవలి కాలంలో మంచి ఫలితాలను చూపించిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

1. మైక్రోవేవ్ థర్మోలిసిస్ ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతి, ఇది మైక్రోవేవ్ ద్వారా స్వేద గ్రంధులను స్థానికంగా నాశనం చేస్తుంది. చంకలలో అధిక చెమటను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు.
2. క్రియోథెరపీ సమయోచిత క్రయోథెరపీ స్వేద గ్రంధులను స్తంభింపజేయడానికి-నష్టం చేయడానికి ఉపరితల నైట్రస్ ఆక్సైడ్ క్రయోప్రోబ్ అప్లికేటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది.
3. మైక్రోనెడిల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ (MNRF) చర్య యొక్క మెకానిజం వేడి చేయడం ద్వారా స్వేద గ్రంధులను నాశనం చేయడం. మైక్రోనెడిల్స్ ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ వాసనను ఉత్పత్తి చేసే మరియు నీటిని ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. ఈ చికిత్స యొక్క ఫలితాలు చాలా కాలం పాటు ఉంటాయి.
4. ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ ఈ చికిత్సలో ఫోటోసెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్‌ను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఫోటోసెన్సిటైజర్ నిర్దిష్ట కాంతి తరంగదైర్ఘ్యాలకు గురైనప్పుడు, అది స్వేద గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుని నాశనం చేసే రియాక్టివ్ ఆక్సిజన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా చంకలు మరియు అరచేతులు వంటి ప్రాంతాల్లో అధిక చెమటలకు ఇది సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స.
5. లేజర్ థెరపీ ఇది అండర్ ఆర్మ్ చెమట చికిత్సకు ఉపయోగించబడుతుంది, ఇక్కడ లేజర్‌లు స్వేద గ్రంధులను ఖచ్చితంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవచ్చు, వేడి చేస్తాయి మరియు నాశనం చేస్తాయి. ఇది అధిక చెమటకు సురక్షితమైన, సమర్థవంతమైన మరియు కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ పరిష్కారం.
6. అల్ట్రాసౌండ్ మైక్రో-ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది చంకలలో అధిక చెమటకు సమర్థవంతమైన మరియు బాగా తట్టుకోగల చికిత్స. ఇది చర్మం యొక్క లోతైన పొరలకు ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ శక్తిని అందించడం, స్వేద గ్రంధి కార్యకలాపాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం మరియు తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. విపరీతమైన చెమటతో జీవించడం

అధిక చెమటతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ఒకరి విశ్వాసం మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ సరైన నిర్వహణ, మద్దతు మరియు అవగాహనతో వ్యక్తులు సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడపవచ్చు మరియు వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలపై అధిక చెమట ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. సహాయపడే చిట్కాలు: 1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించండి హైపర్హైడ్రోసిస్ ద్వారా ప్రభావితమైన వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ స్నానం చేయాలి మరియు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడానికి చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతాలను (ముఖ్యంగా పాదాలు) ఎండబెట్టడంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ప్రభావిత పాదాలను క్రమం తప్పకుండా ప్రసారం చేయాలి. అలాగే, స్వట్-నానబెట్టిన తర్వాత దుస్తులను మార్చడం మంచి ఎంపిక. 2. శోషక ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించండి, అధిక చెమటతో ఉన్న వ్యక్తులు, ప్రత్యేకించి చంకలలో చెమట బట్టల ద్వారా నానకుండా నిరోధించడానికి శోషక ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు. 3. సరైన పాదరక్షలను ఎంచుకోండి పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టే వ్యక్తులు, దూది లేదా ఉన్నితో తయారు చేసిన మందపాటి సాక్స్‌లను ధరించడం మంచిది, సాక్స్ మరియు షూస్ రెండింటినీ క్రమం తప్పకుండా మారుస్తుంది. సరైన పాదరక్షల ఎంపికలలో లెదర్, మెష్ లేదా కాన్వాస్ మెటీరియల్స్ ఉంటాయి, అయితే సింథటిక్ మెటీరియల్స్ నుండి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

పాదాల దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? దీన్ని మెరుగ్గా నిర్వహించే మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి

1. చెమట జర్నల్‌ను నిర్వహించండి ఎక్కువగా చెమట పట్టే వ్యక్తులు నిర్దిష్ట పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందిస్తారు. వేడి, ఆందోళన మరియు నిర్దిష్ట ఆహారాలు అధిక చెమటను కలిగించే కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. మీకు ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం మరియు చెమట పట్టకుండా నిరోధించడానికి వాటిని నివారించవచ్చు.
2. హైడ్రేషన్‌పై దృష్టి సారించడం ద్రవాలు భర్తీ చేయకపోతే అధిక చెమటలు డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తాయి. అందువల్ల, తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం అనేది పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మరియు దాని ప్రతికూల ప్రభావాలను నివారించడంలో ముఖ్యమైన అంశం.

నీరు త్రాగడం వల్ల కలిగే మరిన్ని ప్రయోజనాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడు చూడు

1. ప్రశాంతంగా మరియు రిలాక్స్‌గా ఉండండి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ సాధన చేయడం వల్ల చెమటను ప్రేరేపించే భావోద్వేగ ఉద్దీపనలను ఎదుర్కోవడంలో వ్యక్తులకు సహాయపడవచ్చు. ఇది కాకుండా మీరు ప్రయత్నించగల ఇతర మానసిక చికిత్సలు:

సైకోథెరపీ: హిప్నాసిస్, సైకోథెరపీ మరియు బయోఫీడ్‌బ్యాక్ పరిమిత వ్యక్తులలో మాత్రమే ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. చికిత్స సాధారణంగా జీవన నాణ్యతలో మెరుగుదలలకు దారి తీస్తుంది. బిహేవియరల్ థెరపీ: ఇవి ఆందోళన-సంబంధిత చెమటతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఆందోళనను అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి.

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కాలు అధిక చెమటతో ఉన్న ప్రతి పిల్లల అనుభవం మారవచ్చు, కాబట్టి మీ పిల్లల వ్యక్తిగత అవసరాలకు ఉత్తమంగా పనిచేసే వ్యూహాలను కనుగొనడంలో ఓపికగా, సానుభూతితో మరియు చురుకుగా ఉండటం చాలా అవసరం. కింది విషయాలను గుర్తుంచుకోండి:

ఎక్కువ చెమట పట్టడం గురించి మీ పిల్లలతో బహిరంగంగా మాట్లాడండి, వారికి స్వీయ స్పృహ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఒక సాధారణ పరిస్థితి అని వివరించండి మరియు వారు ఒంటరిగా లేరని వారికి భరోసా ఇవ్వండి, మీ బిడ్డను చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడటానికి కాటన్ వంటి తేలికైన, శ్వాసక్రియకు అనుకూలమైన బట్టలను ఎంచుకోండి, క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయడం ద్వారా మరియు వారి వయస్సుకు తగిన యాంటీపెర్స్పిరెంట్ లేదా డియోడరెంట్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా మంచి పరిశుభ్రతను పాటించేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. చర్మం చికాకును నివారించడానికి వారికి సరైన చర్మ సంరక్షణ విధానాలను నేర్పించండి, మీ పిల్లవాడు రోజంతా తగినంత నీరు తాగుతున్నాడని నిర్ధారించుకోండి, అవసరమైతే మీ పిల్లల కోసం సాక్స్‌లతో సహా అదనపు దుస్తులను ప్యాక్ చేయండి. అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి వారికి చెమట-శోషక ప్యాడ్‌లు లేదా టాల్కమ్ పౌడర్‌ను అందించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పిల్లలలో అధికంగా చెమట పట్టడానికి కారణం ఏమిటి? చెమటను ఆపడానికి బేబీ పౌడర్ ఉపయోగించవచ్చా? హైపర్ హైడ్రోసిస్ నయం చేయగలదా? హైపర్‌హైడ్రోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఎలాంటి దృక్పథం ఉంది? ప్రస్తావనలు Brackenrich J, Fagg C. Hyperhidrosis. [2022 అక్టోబర్ 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. హైపర్హైడ్రోసిస్: సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. హైపర్ హైడ్రోసిస్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఏమిటి? అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. Rystedt A, et al. హైపర్ హైడ్రోసిస్ - తెలియని విస్తృతమైన "నిశ్శబ్ద" రుగ్మత .J న్యూరోల్ న్యూరోమెడిసిన్ (2016) 1(4): 25-33. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్) హైపర్ హైడ్రోసిస్: చెమట స్రావం యొక్క కేంద్ర నాడీ పనిచేయకపోవడం. (2023) 13:453–463. చెషైర్ WP, ఫీలీ RD. డ్రగ్-ప్రేరిత హైపర్ హైడ్రోసిస్ మరియు హైపోహైడ్రోసిస్: ఇన్సిడెన్స్, ప్రివెన్షన్ మరియు మేనేజ్‌మెంట్. డ్రగ్ సేఫ్. 2008;31(2):109-126. డేవిడ్సన్ JR, Foa EB, కానర్ KM, చర్చిల్ LE. సామాజిక ఆందోళన రుగ్మతలో హైపర్ హైడ్రోసిస్. ప్రోగ్ న్యూరోసైకోఫార్మాకోల్ బయోల్ సైకియాట్రీ. 2002;26(7-8):1327-1331. తుగ్నోలి V, ఎలియోప్రా R, డి గ్రాండిస్ D. దీర్ఘకాలిక మద్యపాన రోగులలో హైపర్హైడ్రోసిస్ మరియు సానుభూతితో కూడిన చర్మ ప్రతిస్పందన. Schlereth T, Dieterich M, Birklein F. హైపర్హైడ్రోసిస్-కారణాలు మరియు మెరుగైన చెమట యొక్క చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2009 జనవరి;106(3):32-7. అధిక చెమట అంటే ఏమిటి? అధిక చెమట (హైపర్ హైడ్రోసిస్). నేషనల్ హెల్త్ ఇన్స్టిట్యూట్ (NHS UK). జనవరి 2021. ARORA మరియు ఇతరులు. J కాస్మెట్ డెర్మటోల్. ఆక్సిలరీ హైపర్హైడ్రోసిస్ చికిత్స. 2022;21:62–70 జైదబాది A, యజ్దాన్‌పనాహి Z, దబ్బఘ్మనేష్ MH, ససాని MR, ఎమామ్‌ఘోరేషి M, అక్బర్‌జాదే M. సాల్వియా అఫిసినాలిస్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ యొక్క ప్రభావం ఫ్లషింగ్, రాత్రి చెమట, నిద్ర రుగ్మతలు మరియు మహిళల్లో పోస్ట్‌మెన్‌ఆప్ మతిమరుపు లక్షణాలపై. J ఫ్యామిలీ మెడ్ ప్రిమ్ కేర్. 2020 ఫిబ్రవరి 28;9(2):1086-1092. మావో JJ, Li QS, Soeller I, Rockwell K, Xie SX, Amsterdam JD. సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత యొక్క దీర్ఘ-కాల చమోమిలే థెరపీ: యాదృచ్ఛిక, డబుల్ బ్లైండ్, ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్ కోసం ఒక స్టడీ ప్రోటోకాల్. J క్లిన్ ట్రయల్స్. 2014 నవంబర్;4(5):188. బ్రాకెన్‌రిచ్ J, ఫాగ్ C. హైపర్ హైడ్రోసిస్. [2022 అక్టోబర్ 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. ఫాతిజాదే హెచ్, తఘిజాదే ఎస్, సఫారి ఆర్, ఖియాబానీ ఎస్ఎస్, బాబాక్ బి, హమ్జావి ఎఫ్, గాన్‌బరోవ్ కె, ఎస్పోసిటో ఎస్, జైనల్జాదే ఇ, దావో ఎస్, కోసే Ş, కఫిల్ హెచ్‌ఎస్. కోవిడ్-19 సోకిన రోగుల చెమటలో COVID-19 (SARS-CoV-2) ఉనికిని అధ్యయనం చేయడం. మైక్రోబ్ పాథాగ్. 2020 డిసెంబర్;149:104556. Iannitti T, Palmieri B, Aspiro A, Di Cerbo A. ప్రైమరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ చికిత్స కోసం జెట్ నెబ్యులైజేషన్ ద్వారా నొప్పిలేకుండా మరియు ప్రభావవంతమైన ట్రాన్స్‌డెర్మల్ బోటులినమ్ టాక్సిన్ A డెలివరీ యొక్క ప్రాథమిక అధ్యయనం. డ్రగ్ డెస్ డెవెల్ థెర్. 2014 జూలై 14;8:931-5. హైపర్ హైడ్రోసిస్: నిర్వహణ కోసం చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్.

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

మూర్ఛ (సింకోప్) పాసింగ్ అవుట్ మరియు బ్లాక్అవుట్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు

మూర్ఛ (సింకోప్) అనేది తన గురించి మరియు తన పరిసరాల గురించి అవగాహనకు అంతరాయం కలిగించడంతో పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా స్పృహ కోల్పోవడం. ఇది పూర్తి మేల్కొలుపుకు ఆకస్మికంగా కోలుకోవడం ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. మైకము, తలతిరగడం, వికారం మరియు దృశ్య అవాంతరాలు వంటి మునుపటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలతో లేదా లేకుండా సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌లు అకస్మాత్తుగా సంభవించవచ్చు. మూర్ఛ యొక్క అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో ఎక్కువసేపు నిలబడటం, వేడికి గురికావడం, రక్తాన్ని చూడటం, భయం, ఆందోళన లేదా శారీరక శ్రమ వంటివి ఉన్నాయి. గుండె లేదా నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఏదైనా అంతర్లీన పరిస్థితి కారణంగా కూడా సింకోప్ సంభవించవచ్చు. మూర్ఛ ఎవరికైనా సంభవించవచ్చు, 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.

మూర్ఛను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం, సమయానికి భోజనం చేయడం మరియు అతిగా శ్రమపడకుండా ఉండటం.

మూర్ఛపోవడం చాలా సాధారణం మరియు ప్రాణాపాయం కాదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మూర్ఛ యొక్క కొన్ని కారణాలు అంతర్లీన వ్యాధి యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు, భవిష్యత్తులో ఎటువంటి ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం నాడీ వ్యవస్థ గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచం: ≥35% (2013) భారతదేశం: 15-39% (2014) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపోగ్లైసీమియా ఆరా టానిక్-క్లోనిక్ చర్యతో సంబంధం కలిగి ఉన్న మూర్ఛలు దీర్ఘకాలం పాటు అపస్మారక స్థితి మూత్రవిసర్జన మరియు/లేదా ప్రేగు ఆపుకొనలేని స్థితి మరియు స్పృహ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత గందరగోళం పానిక్ అటాక్స్ నిర్జలీకరణ డయాబెటిక్ న్యూరోపతి డైయూరిసిస్ డ్రగ్-ప్రేరిత ఆర్థోస్టాసిస్ డైసౌటోనోమియా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ హెమరేజ్ హైపోటెన్షన్ హైపోవోలేమియా మల్టీసిస్టమ్ అట్రోఫీ పెరిఫెరల్ పాలీన్యూరోపతి భంగిమలో హైపోటెన్షన్ సబ్‌క్లావియన్ హెల్త్ స్టెల్ వాసోమోటోరేజింగ్ నెయోమోటోరోమ్ పరీక్షలో వాసోమోటోరిమ్ పరీక్ష G), ఎకోకార్డియోగ్రామ్ & ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్ష (TMT) రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC) చికిత్స మందులు: బీటా-బ్లాకర్స్, సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ & ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్. థెరపీ: టిల్ట్ ట్రైనింగ్ మరియు డివైస్ థెరపీ సర్జరీ: పేస్‌మేకర్ మూర్ఛ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

మూర్ఛ (సింకోప్) అకస్మాత్తుగా మరియు మునుపటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలతో లేదా లేకుండా సంభవించవచ్చు. మూర్ఛకు ముందు ప్రారంభమయ్యే కొన్ని లక్షణాలు:

తలతిరగడం కాంతిహీనత వికారం దృశ్య అవాంతరాలు చలిగా ఉండే చర్మం చెమటలు పట్టడం బలహీనత హృదయ స్పందన రేటు తగ్గడం తక్కువ రక్తపోటు తలనొప్పి ఆవులించడం బ్లాక్‌అవుట్‌లు మీకు తెలుసా? సాధారణ జనాభాలో మూర్ఛ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ 15-39%. సింకోప్ నిర్వహణ కోసం ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మూర్ఛకు గల కారణాలను చదవండి

మెదడు జీవితాన్ని నిలబెట్టడానికి దాని కణాలకు ఆక్సిజన్ మరియు గ్లూకోజ్ అందించడానికి రక్త ప్రవాహం అవసరం. కింది కారణాల వల్ల లేదా వాటి కలయిక వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వల్ల మూర్ఛ వస్తుంది:

గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో విఫలమవుతుంది. రక్త నాళాలు మెదడుకు రక్తాన్ని అందించడానికి తగినంత రక్తపోటును నిర్వహించడానికి తగినంత టోన్ను కలిగి ఉండవు. రక్త నాళాలలో తగినంత రక్తం లేదా ద్రవం లేదు.

మూర్ఛ యొక్క కొన్ని సాధారణ రకాలు మరియు వాటి కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1. వాసోవగల్ మూర్ఛ ఇది రక్తపోటులో అకస్మాత్తుగా తగ్గుదల వలన సంభవించే అత్యంత సాధారణ రకం మూర్ఛ, ఇది మెదడుకు రక్త ప్రసరణలో పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. వాసోవాగల్ మూర్ఛ యొక్క అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లు: ఎక్కువసేపు నిలబడటం వలన గాయం భయం శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి నిర్జలీకరణం రక్తస్రావం నొప్పి ఒత్తిడి వేడి బహిర్గతం రక్తం

ఒక వ్యక్తి నిలబడి ఉన్నప్పుడు, గురుత్వాకర్షణ శరీరం యొక్క దిగువ భాగంలో రక్తం స్థిరపడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది మూర్ఛకు దారితీస్తుంది. శారీరక గాయం యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తస్రావం మొత్తాన్ని తగ్గించడానికి శరీరం రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది, ఇది మూర్ఛకు కారణమవుతుంది. 2. సిట్యుయేషనల్ సింకోప్ ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌కు ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేసినప్పుడు సిట్యుయేషనల్ మూర్ఛ సంభవిస్తుంది: మూత్రవిసర్జన మలవిసర్జన బలవంతంగా దగ్గు తుమ్ములు మింగడం వ్యాయామం అనంతర నిర్జలీకరణం తీవ్రమైన భావోద్వేగ ఒత్తిడి ఆందోళన భయం నొప్పి ఆకలి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ మరియు ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం చాలా కార్బన్ డయాక్సైడ్ చాలా త్వరగా వదిలించుకోవటం. 3. కార్డియోజెనిక్ సింకోప్ వివిధ గుండె పరిస్థితులు మూర్ఛకు కారణమవుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం లేదా చాలా నెమ్మదిగా కొట్టుకోవడం గుండె కవాటాల అసాధారణతలు గుండె కండరాలకు సంబంధించిన విస్తృతమైన వ్యాధి గుండె నుండి రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడం

మా విస్తృతమైన గుండె సంరక్షణ పరిధితో మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! 4. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ సింకోప్ ఇది క్రింది కారణాల వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వల్ల స్పృహ కోల్పోవడం:

వాల్యూమ్ క్షీణత: తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం (వేడి వాతావరణం), విరేచనాలు, వాంతులు మొదలైనవి. డ్రగ్-ప్రేరిత ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్: ఆల్కహాల్, వాసోడైలేటర్స్, డైయూరిటిక్స్ మరియు బీటా-అడ్రినెర్జిక్ బ్లాకర్స్ నాడీ వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులు: వీటిలో పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి (ప్రభావించే ప్రగతిశీల రుగ్మత) శరీరంలో వణుకు పుట్టించే నాడీ వ్యవస్థ), లెవీ బాడీ డిమెన్షియా (మతిమరుపుకు దారితీసే ప్రోటీన్ యొక్క అసాధారణ నిల్వలతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధి), మధుమేహం, అమిలోయిడోసిస్ (అవయవాలలో అమిలోయిడ్స్ అని పిలువబడే ప్రోటీన్‌ల నిర్మాణం) మరియు వెన్నుపాము గాయాలు.

ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 11వ తేదీని ప్రపంచ పార్కిన్సన్స్ డేగా పాటిస్తారు. పరిస్థితిపై అవగాహన పెంచడమే లక్ష్యం. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి. ఇక్కడ నొక్కండి! 5. న్యూరోలాజిక్ సింకోప్ ఇది నాడీ సంబంధిత పరిస్థితుల వల్ల కలుగుతుంది: మూర్ఛ స్ట్రోక్ మైగ్రేన్ మెదడులో సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) అసాధారణంగా ఏర్పడటం. 6. పోస్చురల్ ఆర్థోస్టాటిక్ టాచీకార్డియా సిండ్రోమ్ (POTS) ఇది చాలా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు (టాచీకార్డియా) వల్ల వస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తి కూర్చున్న తర్వాత లేదా పడుకున్న తర్వాత నిలబడి ఉన్నప్పుడు జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి నిలబడితే, నరాలు బిగుతుగా ఉండేందుకు కింది భాగంలోని రక్తనాళాలకు సంకేతాలను పంపుతాయి. బిగించే నాళాలు గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి, కాళ్ళలో రక్తం సేకరించకుండా చేస్తుంది. మెదడుకు తగినంత రక్త ప్రసరణ లేకపోతే, ఒక వ్యక్తి నిలబడిన ప్రతిసారీ తేలికగా అనిపించవచ్చు లేదా బయటకు వెళ్లిపోతాడు.

ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సర్వసాధారణం, కానీ ఇది పురుషులలో కూడా సంభవించవచ్చు. 7. ఇతర కారణాలు మూర్ఛ యొక్క తక్కువ సాధారణ కారణాలు: హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) హైపోక్సియా (ప్రాణవాయువు తగ్గడం) రోగలక్షణ రక్తహీనత గుండెలో కణితి తీవ్ర భయాందోళనలు మీకు తెలుసా? మూడింట ఒక వంతు రోగులలో మూర్ఛ యొక్క కారణం తెలియదు. ఆందోళన మరియు తీవ్ర భయాందోళనల గురించి బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మూర్ఛకు ప్రమాద కారకాలు

వృద్ధులలో మూర్ఛ (మూర్ఛ) సాధారణం, కానీ కార్డియాక్ వ్యాధి లేని యువకులు నిలబడి ఉన్నప్పుడు మూర్ఛను అనుభవించవచ్చు లేదా నిర్దిష్ట ఒత్తిడి లేదా పరిస్థితుల ట్రిగ్గర్‌లను కలిగి ఉండవచ్చు.

ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు > 65 సంవత్సరాలు పురుష లింగం స్ట్రక్చరల్ హార్ట్ డిసీజ్ గుండె వైఫల్యం మూర్ఛ లేదా గుండె సంబంధిత పరిస్థితుల కుటుంబ చరిత్ర మూర్ఛ సంబంధిత గాయం హైపర్‌టెన్షన్ దడ అసాధారణ ECG రక్తంలో ట్రోపోనిన్ స్థాయిలు (ఇటీవలి గుండెపోటుకు సూచిక)

గుండెపోటుకు సంబంధించిన లక్షణాలు, కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు చికిత్స గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి!

మూర్ఛ యొక్క నిర్ధారణ

మూర్ఛ (సింకోప్) ప్రాణాంతకం కాకపోవచ్చు, కానీ పునరావృతమయ్యే సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌లు ఆందోళనకు కారణం కావచ్చు. తదుపరి ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి సింకోప్ యొక్క అసలు కారణాన్ని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. మూర్ఛ నిర్ధారణలో ఇవి ఉంటాయి: A. వైద్య చరిత్ర ఒక సింకోపాల్ ఎపిసోడ్ యొక్క ఎటియాలజీని నిర్ణయించడంలో సమగ్ర చరిత్ర విలువైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ప్రస్తుత మందులు మరియు మధుమేహం, గుండె జబ్బులు లేదా మానసిక అనారోగ్యం వంటి ముందుగా ఉన్న వైద్య పరిస్థితుల గురించిన సమాచారం మూర్ఛ యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. B. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్షలు నాడీ సంబంధిత మరియు గుండె సంబంధిత పరీక్షల ద్వారా రోగి యొక్క ముఖ్యమైన సంకేతాలను పరిశీలించడంపై దృష్టి పెట్టాలి. లయ భంగం లేదా తక్కువ రక్తపోటు మూర్ఛకు కారణమైందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ మీ హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును కొలుస్తారు. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ కోసం పరీక్షించడానికి రక్తపోటును కొలిచేటప్పుడు మీరు కూర్చోవడానికి లేదా నిలబడమని అడగవచ్చు. సి. మూర్ఛను ప్రభావవంతంగా నిర్ధారించడానికి ఇన్వెస్టిగేషన్స్ పరీక్షలు: ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG): ECG అనేది గుండె నుండి విద్యుత్ సిగ్నల్‌ను రికార్డ్ చేసే విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న మరియు చవకైన పద్ధతి మరియు అసాధారణ గుండె లయలు మరియు ఇతర గుండె సమస్యల వంటి సింకోప్‌ల సంభావ్య మరియు నిర్దిష్ట కారణాల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. . ఎఖోకార్డియోగ్రామ్: ఈ పరీక్ష గుండెను వీక్షించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది మరియు వివరించలేని మూర్ఛ మరియు సానుకూల గుండె చరిత్ర లేదా అసాధారణ ECG ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్ (TMT): వ్యాయామం చేసే సమయంలో గుండె లయలను అధ్యయనం చేసే వ్యాయామ ఒత్తిడి పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు. మీరు ట్రెడ్‌మిల్‌పై నడుస్తున్నప్పుడు లేదా జాగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు: ఇవి రక్తహీనత కోసం తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC) వంటి సాధారణ రక్త పరీక్షలు, ఇవి మూర్ఛకు కారణమవుతాయి లేదా దోహదపడతాయి. టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్: సింకోప్‌తో సంబంధం ఉన్న గుండె సమస్యలు లేనప్పుడు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. పరీక్ష సమయంలో, రోగి వివిధ కోణాల్లో పైకి వంగి, స్థానాలను మార్చే టేబుల్‌పై వారి వెనుకభాగంలో చదునుగా పడుకోమని అడుగుతారు మరియు ఒక సాంకేతిక నిపుణుడు గుండె లయలు మరియు రక్తపోటును పర్యవేక్షిస్తారు, వారి భంగిమను మార్చడం వారిని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో చూస్తారు. రక్త పరిమాణం నిర్ధారణ: ఈ పరీక్ష వ్యక్తి యొక్క లింగం, ఎత్తు మరియు బరువు ఆధారంగా శరీరంలో సరైన మొత్తంలో రక్తం ఉందో లేదో నిర్ధారిస్తుంది. రక్త పరిమాణాన్ని కొలవడం అనేది మూర్ఛ యొక్క తెలియని కారణాలతో వ్యక్తులలో మూర్ఛ యొక్క విధానాలను వివరించవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. రిథమ్ మానిటరింగ్: హార్ట్ రిథమ్ మానిటరింగ్ అనేది సాధారణ ECGతో వచ్చి గుర్తించబడని మరియు వచ్చే రిథమ్ సమస్యలను నిర్ధారించడానికి సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హోల్టర్ మానిటర్: ఇది 24 లేదా 48 గంటల పాటు ఇంట్లో సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలను చేస్తున్నప్పుడు మీ గుండె లయను పర్యవేక్షించే పరికరం. ఈవెంట్ రికార్డర్: సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌తో అనుబంధించబడిన రిథమ్ సమస్యలను క్యాప్చర్ చేయడానికి ఈవెంట్ రికార్డర్ సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్: ఇది ఎక్కువ కాలం అంటే 18 నుండి 24 నెలల వరకు రిథమ్‌లను పర్యవేక్షించడానికి ఒక మార్గాన్ని అందిస్తుంది. ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం: మీకు గుండె జబ్బులు ఉన్నట్లయితే లేదా మీకు రిథమ్ సమస్యలు ఉంటే ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం (EPS) నిర్వహించబడవచ్చు. నియంత్రిత, సురక్షితమైన పరిస్థితులలో అసాధారణ లయలకు గ్రహణశీలతను అంచనా వేయవచ్చు. ఎలెక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్: ఇది మెదడులోని విద్యుత్ కార్యకలాపాల కొలతను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మూర్ఛలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది కానీ వివరించలేని "కూలిపోవటం" సంఘటనల మూల్యాంకనంలో భాగం కావచ్చు. హేమోడైనమిక్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష గుండె కండరాల సంకోచం మరియు శరీరం అంతటా రక్తాన్ని పంప్ చేసినప్పుడు రక్త నాళాల లోపల రక్త ప్రవాహాన్ని మరియు ఒత్తిడిని తనిఖీ చేస్తుంది. అటానమిక్ రిఫ్లెక్స్ టెస్టింగ్: రక్త పీడనం, రక్త ప్రవాహం, హృదయ స్పందన రేటు, చర్మ ఉష్ణోగ్రత మరియు కొన్ని ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందనగా చెమటను పర్యవేక్షించే పరీక్షల శ్రేణి మూర్ఛకు కారణమయ్యే నరాల నష్టం ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? కొన్నిసార్లు, కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్ పడిపోవడం వల్ల మూర్ఛపోవచ్చు. తక్కువ కార్టిసాల్ పరీక్ష గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి. నిపుణుడు సందర్శించడానికి మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

స్పృహ కోల్పోవడం వల్ల సింకోప్ గాయాలు కలిగిస్తుంది. మూర్ఛ యొక్క ఏదైనా అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించగల వైద్యులు మరియు దానికి చికిత్స చేయగలరు:

సాధారణ వైద్యులు కార్డియాలజిస్టులు న్యూరాలజిస్టులు

కార్డియాలజిస్ట్ అంటే గుండె జబ్బులు మరియు గుండె అసాధారణతలను అధ్యయనం చేయడం లేదా చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అనేది నరాల మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.

గమనిక: సింకోప్ అనేది గుండె లేదా మెదడు రుగ్మత వంటి మరింత తీవ్రమైన వాటికి సంకేతం. మూర్ఛపోయిన తర్వాత ఎటువంటి ఆలస్యం చేయకుండా మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుడి నుండి సలహా పొందండి, ప్రత్యేకించి మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ లేని పక్షంలో. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మూర్ఛ నివారణ

పునరావృత మూర్ఛ జీవిత నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు బలహీనత స్థాయి సింకోప్ ఫ్రీక్వెన్సీకి అనులోమానుపాతంలో ఉంటుంది. తదుపరి సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌ను నివారించడానికి గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు: 1. సరిగ్గా తినండి సాధారణ భోజనం చేయండి మరియు తక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా మూర్ఛకు కారణమవుతాయి కాబట్టి భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు. మీ రక్తపోటు తగ్గకుండా ద్రవాలను నిలుపుకోవడం ద్వారా మీ రక్త పరిమాణాన్ని విస్తరిస్తుంది కాబట్టి మీ ఉప్పు తీసుకోవడం పెంచండి. 2. మీ ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోండి మీకు సింకోప్‌కు కారణమేమిటో అర్థం చేసుకోవడం మరియు దానిని నివారించడం భవిష్యత్తులో ఎపిసోడ్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ ఎపిసోడ్‌ల కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి మరియు డాక్టర్ సూచించిన విధంగా మీ అన్ని మందులను సకాలంలో తీసుకోండి. 3. ప్రీసింకోప్ లక్షణాలను నిర్వహించండి మీరు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభమైనట్లు అనిపించినప్పుడు పడుకోండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా శ్రమించకండి. ఎక్కువ శ్రమ పడకండి మరియు మీరు ఒక ప్రదేశంలో ఎక్కువసేపు నిలబడితే మీ కాళ్ళను కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు లెగ్ క్రాసింగ్, స్క్వాటింగ్ మరియు కాళ్లు మరియు పిరుదులను బిగించడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. 4. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఉపయోగించండి, కాళ్ళకు వ్యతిరేకంగా ఒత్తిడిని కలిగించడం ద్వారా, కుదింపు మేజోళ్ళు సిరల వ్యాసాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు కాళ్ళలో రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి. 5. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి నిర్జలీకరణం అనేది మూర్ఛ యొక్క అతి ముఖ్యమైన ఇంకా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన కారణాలలో ఒకటి. మిమ్మల్ని మీరు అల్పంగా హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడానికి రోజుకు కనీసం 2 లీటర్ల నీరు త్రాగండి. 6. సుదీర్ఘమైన మరియు వేడి జల్లులను నివారించండి వేడి వలన రక్తం ఉపరితల కణజాలాలకు మారుతుంది మరియు వేడి నీరు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది, తద్వారా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. 7. మీ ఆందోళనను ఎదుర్కోండి మీకు ఆందోళన ఉంటే మూర్ఛను నివారించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ధ్యానం, యోగా లేదా వ్యాయామంతో మీ ఆందోళనను నిర్వహించే మార్గాలను కనుగొనండి.

యోగా కేవలం వ్యాయామం కంటే ఎక్కువ. యోగా యొక్క 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! 8. ధూమపానం మానేయడం పొగాకు రక్త నాళాలు కుంచించుకుపోయేలా చేస్తుంది మరియు నిలబడి ఉన్నట్లయితే అది ఆర్థోస్టాటిక్ మూర్ఛను ప్రేరేపిస్తుంది.

మీరు ఈ ప్రాణాంతకమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలని కోరుకుంటే మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!

మూర్ఛ యొక్క చికిత్స

అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స అనేది మూర్ఛలో చికిత్స యొక్క దృష్టి. తీవ్రమైన ఎపిసోడ్ సమయంలో, రోగులను త్వరగా కూర్చోబెట్టాలి లేదా పడుకోవాలి మరియు కాళ్ళను పైకి లేపడం కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మూర్ఛ నుండి అకస్మాత్తుగా పడిపోయే సమయంలో తగిలిన ఏవైనా గాయాలకు చికిత్స తక్షణమే ఇవ్వాలి. మూర్ఛ యొక్క రకాలపై ఆధారపడి చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి: 1. వాసోవగల్ మూర్ఛ కన్జర్వేటివ్ చర్యలు వాటికి కారణమైన పరిస్థితులను లేదా ఉద్దీపనలను నివారించడం, ఉప్పు మరియు ద్రవాల వినియోగాన్ని పెంచడం మరియు జీవనశైలి మార్పులను చేయడం. ఇతర పద్ధతులలో ఇవి ఉన్నాయి: డ్రగ్ థెరపీ: సాంప్రదాయిక చర్యలు విఫలమైతే ఉపయోగపడే వాసోవాగల్ మూర్ఛ కోసం చాలా ఏజెంట్లు సూచించబడ్డాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: బీటా-బ్లాకర్స్ సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ హైడ్రో ఫ్లూడ్రోకోర్టిసోన్ ప్రోమాటైన్ ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్ ఆల్ఫా అగోనిస్ట్స్ టిల్ట్ ట్రైనింగ్: ఇది నిటారుగా సాగుతుంది భంగిమ మరియు మూర్ఛ యొక్క అధిక లక్షణాలు ఉన్న రోగులలో సిఫార్సు చేయబడింది. నియమానికి కట్టుబడి ఉండటంతో దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం ఇంకా ప్రదర్శించబడలేదు. పరికర చికిత్స: పరిమిత ఇంకా బలవంతపు యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత ట్రయల్ డేటా ఆధారంగా, కరోటిడ్ సైనస్ సిండ్రోమ్‌లో శాశ్వత గమనం సూచించబడుతుంది మరియు ఈ ప్రతిస్పందన వైద్యపరంగా సింకోప్‌గా వ్యక్తమవుతుంది. 2. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ ఈ రకమైన మూర్ఛ యొక్క చికిత్స సాధారణంగా సంప్రదాయబద్ధంగా ఉంటుంది: నిద్ర మరియు కూర్చున్న స్థానం నుండి నెమ్మదిగా పైకి లేవడం మూత్రవిసర్జన, మరియు వాసోడైలేటర్స్ వంటి మందులను నివారించడం, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి కుదింపు నిల్వలను ఉపయోగించడం నిర్జలీకరణానికి గురైన రోగులలో ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు నిర్వహించలేనివి ప్రోటామైన్ ఉపయోగించడం. కేసులు. 3. కార్డియాక్ సింకోప్ అంతర్లీన పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడం ఈ రకమైన మూర్ఛ యొక్క లక్ష్యం. మూర్ఛ మరియు అంతర్లీన గుండె జబ్బు ఉన్న రోగులకు వారి వైద్యుడు మరియు కార్డియాలజిస్ట్‌తో క్రమం తప్పకుండా అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు మరణాలు, గాయాలు మరియు పునరావృతాలను తగ్గించడం. ఇది సాధ్యమైనప్పుడు అంతర్లీన కారణాన్ని సరిదిద్దడానికి చికిత్స ఉత్తమంగా నిర్దేశించబడుతుంది. నెమ్మదిగా లేదా వేగవంతమైన హృదయ స్పందనల వంటి పరిస్థితుల్లో పేస్‌మేకర్‌ను చేర్చడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన హృదయం ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికి కీలకం. మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు తెలుసుకోండి.

మూర్ఛ కోసం గృహ సంరక్షణ

మూర్ఛ (సింకోప్) తీవ్రమైన అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితి వల్ల సంభవించవచ్చు, కాబట్టి, ఏదైనా మూలికలు లేదా సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మూర్ఛ యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లతో మీకు సహాయపడే కొన్ని గృహ నివారణలు: A. పోషకాహారం మరియు సప్లిమెంట్స్ ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: చేప నూనె వంటివి మంటను తగ్గించడంలో మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. సాల్మన్ లేదా హాలిబట్ వంటి చల్లని నీటి చేపలు కూడా మంచి వనరులు.

ఒమేగా-3 మరియు ఫిష్ ఆయిల్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి. ఇప్పుడు కొను! ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ తీసుకునే వ్యక్తులు ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్ తీసుకునే ముందు వారి వైద్యులను అడగాలి. ఎల్-అర్జినైన్: ఇది మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్. గుండెపోటు, గుండె జబ్బులు, తక్కువ రక్తపోటు లేదా రక్త ప్రసరణ సమస్యల చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు ఎల్-అర్జినైన్ తీసుకునే ముందు వారి వైద్యులతో మాట్లాడాలి. తృణధాన్యాలు: బీన్స్ మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలను జోడించండి. చేపలు మరియు చికెన్ వంటి లీన్ ప్రోటీన్ మాంసం కూడా మంచి ఎంపికలు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది మరియు రక్తపోటులో ఒక్కసారిగా పడిపోవడానికి కారణం కాదు.

తృణధాన్యాలు మీరు ఆరోగ్యంగా మరియు స్లిమ్‌గా ఉండటానికి ఎలా సహాయపడతాయో చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! B. మూలికలు శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మరియు వ్యాధుల చికిత్సకు మూలికలు ఉపయోగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, మూలికలు దుష్ప్రభావాలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు ఇతర మూలికలు, సప్లిమెంట్లు లేదా మందులతో సంకర్షణ చెందుతాయి. ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. చాలా ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడే వాటిలో కొన్ని: గ్రీన్ టీ: ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బ్లూబెర్రీ: ఇది మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇవి రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, ప్రత్యేకించి మీరు బ్లడ్ థిన్నర్స్ కూడా తీసుకుంటే. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్: మైకము యొక్క ఒక సాధారణ కారణం తక్కువ రక్తంలో చక్కెర, కానీ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మధుమేహం సంరక్షణలో ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, దానికి సహాయపడవచ్చు. అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం వికారం తగ్గించడంతో పాటు చాలా ఆశ్చర్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది, ఇది సింకోపల్ ఎపిసోడ్‌కు ముందు లక్షణాలను ప్రతిపాదిస్తుంది. మూర్ఛ యొక్క సంక్లిష్టతలు

మూర్ఛ (సింకోప్) అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధికి సంకేతం కాదు, ప్రత్యేకించి అది ఒక్కసారి మాత్రమే జరిగితే. మూర్ఛ యొక్క సమస్యలు పడిపోవడం లేదా మూర్ఛపోవడం వల్ల గాయాలు లేదా పగుళ్లు. మూర్ఛలోకి వెళ్ళే యువకుల కంటే వృద్ధులకు గాయం ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? మూర్ఛ అనేది COVID-19 యొక్క సాధారణ అభివ్యక్తి కాదు, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సంభవించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మూర్ఛ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

కొన్ని చికిత్సలు కొనసాగుతున్న చికిత్సకు విరుద్ధంగా ఉండవచ్చు కాబట్టి ఏదైనా పరిపూరకరమైన లేదా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుని నుండి ఆమోదం పొందాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు, మూర్ఛను నిర్వహించడంలో లేదా నిరోధించడంలో ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడతాయి: 1. హోమియోపతి సింకోప్‌ను హోమియోపతి ద్వారా చికిత్స చేస్తారు మరియు “సరైన” హోమియోపతి నివారణకు వివరణాత్మక నిర్దిష్ట సూచన అవసరం. అనుభవజ్ఞుడైన మరియు ధృవీకరించబడిన హోమియోపతి మీ వ్యక్తిగత రాజ్యాంగం మరియు లక్షణాలను అంచనా వేస్తారు, ఆపై నివారణలను సిఫార్సు చేస్తారు. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! 2. ఆక్యుపంక్చర్ సింకోప్ చికిత్సకు ఆక్యుపంక్చర్ సహాయపడవచ్చు. ఆక్యుపంక్చర్ యిన్ మరియు యాంగ్‌లను నియంత్రించడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపించాయి, ఇది శరీర ద్రవాల పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ప్రసరణను తిరిగి నింపుతుంది మరియు పునరుద్ధరిస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ తరచుగా దుష్ప్రభావాలు లేదా సంక్లిష్టతలను కలిగించదు, అయితే కొంతమంది వ్యక్తులు ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సల సమయంలో మూర్ఛపోవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన సమస్యగా పరిగణించబడదు. 3. మసాజ్ థెరపీ విశ్రాంతి మరియు స్వీయ-చికిత్స కోసం మీరు మీ శరీరం యొక్క ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్లను సక్రియం చేయవచ్చు. కానీ మసాజ్ చేయడం అనేది మరింత ఆహ్లాదకరమైన మరియు విశ్రాంతిని కలిగించే కార్యకలాపం, ఇది ప్రశాంత భావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు షార్ట్-సర్క్యూట్ మైకానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఆత్రుతగా భావించే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌తో ఓదార్పు మసాజ్ మీకు సహాయపడవచ్చు.

ఆ ఉద్రిక్త కండరాలను వదిలించుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మా బాడీ మసాజర్‌ల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు 1. మూర్ఛ మరియు మూర్ఛ మధ్య తేడా ఉందా? 2. సింకోప్ తర్వాత నిపుణుడిని చూడటం ఎందుకు ముఖ్యం? 3. మూర్ఛ నా జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? 4. వెర్టిగో మూర్ఛకు కారణమవుతుందా? 5. రక్తం కనిపించడం వల్ల మూర్ఛ వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Grossman SA, Badireddy M. Syncope. [2022 జూన్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. బెండిట్ డి, మరియు ఇతరులు. మూర్ఛ (మూర్ఛ). 3421 V26. అక్టోబరు 2022. జీన్‌మోనోడ్ ఆర్, సాహ్ని డి, సిల్బర్‌మాన్ ఎం. వాసోవగల్ ఎపిసోడ్. [2022 జూలై 18న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. ఉప్పూర్ RB, పటేల్ K. సిన్‌కోప్: వివిధ క్లినికల్ పరిశోధనల యొక్క డయాగ్నస్టిక్ దిగుబడి. క్యూరియస్. 2022 మార్చి 29;14(3):e23596. మూర్ఛ యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం 2018 ESC మార్గదర్శకాలు. యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్ (2018) 39, 1883–1948. సింకోప్‌కు కారణమేమిటి? మూర్ఛ (మూర్ఛ). Heart.org. జూన్ 2017. Momodu II, Okafor CN. ఆర్థోస్టాటిక్ సింకోప్. [2022 జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. కె వెంకట, మరియు ఇతరులు. సింకోప్: వర్గీకరణ మరియు ప్రమాద స్తరీకరణ. జర్నల్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ 63 (2014) 171–177. ఫౌడ్-తారాజీ ఎఫ్, కాల్కట్టి జె, క్రిస్టియన్ ఆర్, ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ ఆర్, డిపాల్ ఎమ్. సింకోప్‌ని నిర్ధారించడంలో ఒక సాధనంగా బ్లడ్ వాల్యూమ్ కొలత [ప్రచురించబడిన దిద్దుబాటు యామ్ జె మెడ్ సైన్స్‌లో కనిపిస్తుంది. 2016 నవంబర్;352(5):543]. యామ్ జె మెడ్ సైన్స్. 2007;334(1):53-56. ఉద్యావర్ ఎ, మరియు ఇతరులు. రిఫ్లెక్స్ వాసోవగల్ సింకోప్ యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ-ఒక సమీక్ష. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ కార్డియాలజీ 3(1) 34–46, 2022. డి ఫ్రీటాస్ RF, టోర్రెస్ SC, మార్టిన్-సాంచెజ్ FJ, కార్బో AV, లారియా G, న్యూన్స్ JPL. మూర్ఛ మరియు COVID-19 వ్యాధి - ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. ఆటోన్ న్యూరోస్కీ. 2021;235:102872. సక్లాని పి, క్రాన్ ఎ మరియు ఇతరులు. సింకోప్. సర్క్యులేషన్. 2013;127:1330–1339. మోర్గాన్, జోవన్నా మరియు ఇతరులు. టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్వహణలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యొక్క సంభావ్యత. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ రీసెర్చ్ 2016, 5(6): 129-134. డెంగ్ S. సంకేతాలు మరియు లక్షణాల భేదం ఆధారంగా మూర్ఛ యొక్క ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్స. J ట్రాడిట్ చిన్ మెడ్. 1990;10(3):182-188.

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

కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి NAFLD, స్టీటోసిస్, హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ మరియు ఫ్యాటీ లివర్ హెపటైటిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు

కాలేయం మానవ శరీరంలో కీలకమైన అవయవం, ఇది జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, జీర్ణక్రియ, నిర్విషీకరణ మరియు విటమిన్ నిల్వ వంటి ఇతర విధులకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనేది కాలేయ కణాలలో అసాధారణ మొత్తంలో కొవ్వు చేరడం, ఇది కాలేయ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది.

కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు, దీనిని నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) అంటారు. ప్రారంభ దశలో తమకు NAFLD ఉందని చాలా మందికి తెలియదు. ఇది కాలేయ వైఫల్యానికి పురోగతి విషయంలో మాత్రమే లక్షణాలు లేదా సంకేతాలను అందిస్తుంది.

ఊబకాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి దాని ప్రమాద కారకాల యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాబల్యంతో NAFLD సర్వసాధారణంగా మారింది.

NAFLD చికిత్స కారణం మరియు వ్యాధి ఎంతవరకు పురోగమించింది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. క్రమమైన వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బరువును నిర్వహించడం మరియు రక్తంలో చక్కెర మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మూలస్తంభం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో కాలేయ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ రకాలు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని స్థూలంగా 2 రకాలుగా వర్గీకరించారు. ఇవి:

1. ఆల్కహాల్-రిలేటెడ్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (AFLD) ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అధిక మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది.
2. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) మద్యపానానికి సంబంధించినది కాదు. మేము ఈ రకంపై వివరంగా దృష్టి పెడతాము. NAFLD మరింతగా వర్గీకరించబడింది: కొవ్వు కాలేయం (వివిక్త కొవ్వు కాలేయం లేదా IFL) నాన్-ఆల్కహాలిక్ స్టీటోహెపటైటిస్ (NASH)

వివిక్త కొవ్వు కాలేయం మరియు NASH రెండింటిలోనూ కాలేయ కణాలలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు ఉంటుంది, కానీ, అదనంగా, NASH లో కాలేయంలో మంట ఉంటుంది మరియు ఫలితంగా, కాలేయ కణాలు దెబ్బతిన్నాయి మరియు మచ్చ కణజాలం ద్వారా భర్తీ చేయబడతాయి. . సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) కాలేయ మూత్రపిండాలు ప్యాంక్రియాస్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 25.24% (NAFLD) భారతదేశం: 9-32% (NAFLD) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆల్కహాలిక్ కాలేయ వ్యాధి అనియంత్రిత రకం 1 మధుమేహం విల్సన్ వ్యాధి హెపటైటిస్ సి (ముఖ్యంగా జెనోటైప్ 3) ఔషధ ప్రేరిత స్టీటోసిస్ (అమియోడారోన్, మెథోట్రెక్సేట్, టామోక్సిఫెన్, గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు, వాల్‌ప్రోయేట్, హెచ్‌ఐవికి యాంటీ రెట్రోవైరల్ ఏజెంట్లు) రెయె సిండ్రోమ్ మైటోకాన్డ్రియాల్ హెపాటోపాథీస్ క్వాషియోరియోస్టేరోపాతీస్ మైటోకాన్డ్రియాల్ హెపాటోపాతీస్ స్టెర్ స్టోరేజ్ డిసీజ్ (లైసోసోమల్ యాసిడ్ లిపేస్ లోపం ) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: కాలేయ పనితీరు పరీక్ష (LFT), పూర్తి రక్త గణన (CBC), మరియు ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఉదర అల్ట్రాసౌండ్, అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) లివర్ బయాప్సీ చికిత్స ఆహార మార్పులు వ్యాయామ నియమం బరువు తగ్గించే మందులు: ఓర్లిస్టాట్ బారియాట్రిక్ సర్జరీ ఆహార పదార్ధాలు: విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌కు కాలేయ మార్పిడి మందులు: వైరల్ హెపటైటిస్‌కు అటోర్వాస్టాటిన్ మరియు లోవాస్టాటిన్ మందులు: లామివుడిన్, ఎంటెకావిర్‌టాప్‌సియోప్‌లో డిస్యూయాబ్‌డిక్‌స్యూయాబ్‌లో డైట్‌కావిర్‌టేక్స్ ప్రతిఘటన: రోసిగ్లిటాజోన్ మరియు పియోగ్లిటాజోన్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి నాలుగు దశల ద్వారా పురోగమిస్తుంది, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సాధారణ కొవ్వు కాలేయం: ఇది కాలేయంలో అదనపు కొవ్వు నిక్షేపణ మరియు పేరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది పురోగమించకపోతే సాధారణంగా ప్రమాదకరం కాదు. స్టీటోహెపటైటిస్: ఇది కొవ్వు నిక్షేపణతో పాటు కాలేయంలో వాపు ఉన్నప్పుడు సూచిస్తుంది. ఫైబ్రోసిస్: కాలేయంలో స్థిరమైన వాపు మచ్చలు ఏర్పడటం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ దశ ఏర్పడుతుంది. అయినప్పటికీ, కాలేయం ఇప్పటికీ సాధారణంగా పని చేస్తుంది. సిర్రోసిస్: ఈ దశలో, కాలేయం యొక్క మచ్చలు విస్తృతంగా మారాయి, కాలేయం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన దశ మరియు తిరిగి మార్చలేనిది.

NAFLD తో సాధారణంగా ప్రారంభ దశల్లో ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండవు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగి అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు మరియు పొత్తికడుపు యొక్క కుడి ఎగువ భాగంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు. సిర్రోసిస్‌లో (NAFLD యొక్క చివరి దశలు), ఈ క్రింది లక్షణాలను గమనించవచ్చు: బలహీనత లేదా అలసట ఉబ్బిన బొడ్డు కడుపు నొప్పి ఆకలి తగ్గడం బరువు తగ్గడం గందరగోళం మీ చర్మం కింద రక్త నాళాలు విస్తారిత పురుషులలో సాధారణ కంటే పెద్దవిగా ఉంటాయి ఎడెమా (వాపు), ముఖ్యంగా కాళ్ళలో పొత్తికడుపులో ద్రవం చేరడం (అస్సైట్స్) కామెర్లు కారణంగా చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులో కనిపిస్తాయి ముదురు రంగు మూత్రం లేత మలం

నీకు తెలుసా? ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వుల జీవక్రియకు సహాయపడే బిలిరుబిన్ అనే పదార్థాన్ని కాలేయం విసర్జిస్తుంది. ఇది రక్తం నుండి వ్యర్థాలు మరియు విష పదార్థాలను తొలగించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. పనిచేయని కాలేయం తగినంత మొత్తంలో బిలిరుబిన్‌ను విసర్జించదు మరియు కామెర్లు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ యొక్క కామెర్లు కారణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి

కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిలో, అదనపు కొవ్వు కాలేయ కణాలలో నిల్వ చేయబడుతుంది.

NAFLDకి దారితీసే ప్రాథమిక కారణం ఇన్సులిన్ నిరోధకత. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అంటే మీ కండరాలు, కొవ్వు మరియు కాలేయంలోని కణాలు ఇన్సులిన్‌కు ప్రతిస్పందించనప్పుడు, మీ రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ (చక్కెర)కి దారి తీస్తుంది. అలాగే, ఎలివేటెడ్ ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత కాలేయంలో కొవ్వు యొక్క నిరంతర సంశ్లేషణను ప్రోత్సహిస్తుంది.

NAFLD అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, వీటిలో చాలావరకు కొన్ని రకాల జీవక్రియ లోపం లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి.

మీ కాలేయంతో బొమ్మలు వేయకండి. దానికి హాని కలిగించే 6 అలవాట్ల గురించి చదవండి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కోసం మరిన్ని ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

NAFLD ప్రధానంగా కాలేయంలో కొవ్వుల నిక్షేపణ వలన కలుగుతుంది మరియు వివిధ ప్రమాద కారకాలు: 1. ఆహారం మరియు ఆహారపు అలవాట్లు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినడం మరియు అధిక సంతృప్త కొవ్వులు మరియు శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను కలిగి ఉన్న పెద్ద ఆహార భాగాలు NAFLD ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. . అసందర్భమైన భోజన సమయాలు వంటి ఆహారపు అలవాట్లు, సాయంత్రం మరియు రాత్రి ఎక్కువగా తినడం, అల్పాహారం కోల్పోవడం మరియు చాలా వేగంగా తినడం వంటివి కూడా ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు మరియు తద్వారా NAFLDకి దారితీస్తాయి.

1. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఊబకాయం అనేది NAFLDకి బలమైన ప్రమాద కారకం. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో 75% మంది మరియు ఊబకాయం ఉన్నవారిలో 90% మంది NAFLDతో బాధపడుతున్నారు.
2. అధిక BMI మరొక అధ్యయనం అధిక BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అనేది పెద్దవారి ఎత్తు మరియు బరువు ఆధారంగా శరీర కొవ్వు యొక్క కొలత) రేటుతో NAFLD ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉండవచ్చని సూచిస్తుంది.
3. వయస్సు వయస్సుతో పాటు NAFLD అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం పెరుగుతుంది ఎందుకంటే వృద్ధులు అవయవ పనిచేయకపోవడాన్ని ఎదుర్కొంటారు. NAFLD యొక్క ప్రగతిశీల రూపాలతో సాపేక్షంగా అధిక సంఖ్యలో వ్యక్తులు వారి 70 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సులో ఉన్నప్పుడు సిర్రోసిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు.
4. కుటుంబ చరిత్ర పరిశోధన కాలేయ కొవ్వు భిన్నం మరియు కొవ్వు కాలేయ పరిస్థితి వారసత్వంగా వచ్చిన లక్షణాలు మరియు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి.
5. టైప్ 2 డయాబెటిస్ డయాబెటిస్ నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు NAFLD కలిసి ఉంటాయి.
6. అధిక కొలెస్ట్రాల్ డిస్లిపిడెమియా, అంటే అధిక స్థాయి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు LDL (చెడు కొలెస్ట్రాల్) లేదా రక్తంలో తక్కువ స్థాయి HDL (మంచి కొలెస్ట్రాల్) NAFLDకి ముందడుగు వేయవచ్చు.
7. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అనేది ఒక వ్యక్తిని టైప్ Ⅱ మధుమేహం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు గురిచేసే ప్రమాద కారకాల కలయిక.

ప్రస్తుత రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలకు కింది కారకాలలో 5లో 3 అవసరం: ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (150 mg/dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) HDL కొలెస్ట్రాల్ (పురుషులలో 40 mg/dL కంటే తక్కువ మరియు మహిళల్లో 50 mg/dL కంటే తక్కువ) అధిక ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ (100 గ్రా. /dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) పెరిగిన నడుము చుట్టుకొలత (జనాభా నిర్దిష్ట డేటా ద్వారా నిర్వచించబడింది) అధిక రక్తపోటు (130/85 mmHg కంటే ఎక్కువ)

మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ యొక్క పెరుగుతున్న రేట్లతో పాటుగా NAFLD సంభవం పెరుగుతోందని గమనించబడింది.

1. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) PCOSతో బాధపడుతున్న మహిళల్లో NAFLD యొక్క ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిసిఒఎస్ మహిళలకు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచే ప్రమాదం ఉంది, ఇది కాలేయం దెబ్బతినడంలో కీలకమైన అంశం.
2. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత, వాపు మరియు డైస్లిపిడెమియాను పెంచడం ద్వారా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని ప్రేరేపిస్తుందని ఆధారాలు చూపిస్తున్నాయి.
3. హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లు HBV మరియు HCV (హెపటైటిస్ B మరియు C వైరస్లు వరుసగా) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు NAFLD (నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్)తో సహా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం.
4. జన్యుపరమైన పరిస్థితులు లోపభూయిష్ట LIPA జన్యువును వైద్యపరంగా వోల్మాన్ వ్యాధి అని పిలుస్తారు మరియు కొలెస్ట్రాల్ ఈస్టర్ నిల్వ వ్యాధి (CESD) దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. LIPA లోపం ఉన్న రోగులలో మూడింట రెండు వంతుల మందిలో సిర్రోసిస్‌కు దారితీసే ఫైబ్రోసిస్ కనిపిస్తుంది.
5. కొన్ని మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంటిసైకోటిక్స్ వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని ప్రేరేపిస్తాయి.
6. స్మోకింగ్ స్మోకింగ్ ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ మరియు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధికి ముందడుగు వేస్తుంది, ఇవి ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు.

పొగాకు ప్రపంచంలో 7 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలను చంపుతుంది. ఈ ఘోరమైన అలవాటును దూరంగా ఉంచడానికి మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే కొనండి ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నిర్ధారణ

NAFLDని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే చాలా మందికి మొదట్లో ఎలాంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు లేవు. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షల కలయిక అవసరం. రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. వైద్య చరిత్ర మీ వైద్యుడు ప్రమాద కారకాల ఉనికిని మరియు అధికంగా మద్యం తీసుకోకపోవడం కూడా మూల్యాంకనం చేస్తారు. 2. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ వైద్యుడు కాలేయ పనితీరు బలహీనమైన పసుపు చర్మం, కామెర్లు, ఎర్రటి అరచేతులు, పురుషులలో విస్తరించిన రొమ్ము కణజాలం (గైనెకోమాస్టియా), చిన్న లేదా విస్తారిత వృషణాలు మరియు పైభాగంలో వాపు వంటి ఏవైనా భౌతిక సంకేతాల కోసం చూస్తారు. కడుపు. కాలేయ మంటను తనిఖీ చేయడానికి, అవి మీ పొత్తికడుపుపై నొక్కవచ్చు, ఎందుకంటే కుడి పక్కటెముక దిగువ అంచున విస్తరించిన కాలేయం కనిపిస్తుంది. 3. రక్త పరీక్షలు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష (LFT): బిలిరుబిన్, అల్బుమిన్, లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ మొదలైనవాటితో సహా కాలేయం ఉత్పత్తి చేసే ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోటీన్‌ల అసాధారణ స్థాయిలను చూపించడంలో ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్ష ఏదైనా గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతర్గత రక్తస్రావం కారణంగా సంభవించే ఇన్ఫెక్షన్ లేదా రక్తహీనత. ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్: ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్ యొక్క పెరిగిన స్థాయిలు NAFLD రోగులలో స్టీటోసిస్ స్థాయితో సహసంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు తీవ్రమైన హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ యొక్క మార్కర్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. హెపటైటిస్ యాంటీబాడీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష హెపటైటిస్ బి మరియు సి (ప్రధానంగా) వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడవచ్చు, ఇవి తీవ్రమైన కాలేయ వాపు మరియు నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇతర రక్త పరీక్షలు: యాంటీ-న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ (ANA), యాంటీ-స్మూత్ కండరాల యాంటీబాడీ (SMA) మరియు యాంటీ-మైటోకాన్డ్రియల్ యాంటీబాడీ (AMA) పరీక్షలను కలిగి ఉన్న ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ పరిస్థితుల కోసం యాంటీబాడీస్ పరీక్షించబడతాయి. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు రోగి పరిస్థితిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి డాక్టర్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు. కింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కాలేయం యొక్క పరిమాణం, ఆకారం, ఆకృతి మరియు వాపును చూపుతాయి:

ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని గుర్తించడానికి నాన్-ఇన్వాసివ్, విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న మరియు ఖచ్చితమైన ప్రక్రియ. అల్ట్రాసౌండ్ చిత్రాలలో, కొవ్వు కాలేయం సాధారణ కాలేయం కంటే ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది మరియు సిర్రోటిక్ కాలేయాలు (అధునాతన దశ) ముద్దగా మరియు కుంచించుకుపోయినట్లు కనిపిస్తాయి. అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఈ ప్రక్రియ కాలేయం యొక్క బహుళ మరియు వివరణాత్మక డిజిటల్ చిత్రాలను రూపొందించడానికి కంప్యూటర్‌లతో కూడిన x-రే పరికరాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది తేలికపాటి నుండి అధునాతన స్టీటోసిస్‌తో పాటు ఇతర కాలేయ వ్యాధులను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ సాంకేతికతకు అయస్కాంత క్షేత్రం, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ పప్పులు మరియు కాలేయం యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి కంప్యూటర్ అవసరం. రోగి యొక్క సిరల్లోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడిన ఒక రంగు, స్కాన్‌లో కాలేయం మరింత స్పష్టంగా కనిపించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వివిధ కాలేయ వ్యాధుల వల్ల కలిగే నష్టాన్ని గుర్తించడానికి ఖచ్చితత్వాన్ని అనుమతిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP): MRCP అనేది కాలేయం మరియు పిత్తాశయంలోని కొంత భాగాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ప్రత్యేక రకం MRI. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (MRE): ఈ పరీక్ష కాలేయంలో మచ్చల దృఢత్వం, మంట మరియు తీవ్రతను అంచనా వేస్తుంది. ట్రాన్సియెంట్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (ఫైబ్రోస్కాన్): ఈ పరీక్ష కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ (మచ్చలు) ను లెక్కించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. లివర్ బయాప్సీ ఈ ప్రక్రియలో, కాలేయం నుండి సూదితో లేదా శస్త్రచికిత్స సమయంలో సూక్ష్మ కణజాల నమూనాలను సేకరిస్తారు. సీరం అమినోట్రాన్స్‌ఫేరేసెస్‌లో వివరించలేని ఎలివేషన్స్ ఉన్న రోగులందరిలో కాలేయ బయాప్సీని పరిగణించాలి (ఉదా., వైరల్ మార్కర్లకు ప్రతికూల ఫలితాలు లేదా ఆల్కహాల్ వాడకం చరిత్ర లేకుండా). కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని గుర్తించడంలో ఇది అధిక ఖచ్చితత్వాన్ని అందిస్తుంది.

ఇది ప్రాథమిక ఆరోగ్య తనిఖీ లేదా నిర్దిష్ట పరీక్ష అయినా, మీరు ఇప్పుడు వాటిని మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో కేవలం ఒక క్లిక్‌తో పూర్తి చేయవచ్చు. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి

ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నివారణ

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని మరియు దాని సంభావ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కొన్ని చిట్కాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి, తిరిగి పెరగడానికి సూపర్ పవర్ ఉన్న ఏకైక శరీర అవయవం: 1. సరైన ఆహారాన్ని తినండి, కొవ్వు కాలేయాన్ని నిరోధించడానికి మూలస్తంభం. దీని ద్వారా సాధించవచ్చు: ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, తాజా సీజనల్ పండ్లు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలు, గింజలు, గింజలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మొదలైనవి ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు (పాలిఅన్‌శాచురేటెడ్ ఒమేగా-3 కొవ్వులు) జోడించడం మరియు సంతృప్త పదార్ధాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ డైటరీ ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడం ఫాస్ట్ ఫుడ్, క్యాన్డ్ మరియు ప్యాక్డ్ ఫుడ్ ఐటమ్స్ నివారించడం చక్కెర తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం

మీరు మీ ఆహారంలో చక్కెర మరియు కేలరీలను తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, మీరు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు లేదా ఇతర చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాల వైపు మొగ్గు చూపవచ్చు. చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు నిజంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరియు మీ జీవితంలో చక్కెరకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎలా చేర్చవచ్చో తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. https://www.youtube.com/watch?v=v6D94qq4ynY

1. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి మితమైన బరువు తగ్గడం అనేది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీలో మెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆరు నెలల్లో శరీర బరువులో దాదాపు 10% బరువు తగ్గడం లక్ష్యంగా రోజుకు 25-30 కిలో కేలరీలు/కిలోల శక్తి పరిమితి కొవ్వు కాలేయాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు అదుపులో ఉంచుతుంది.

బరువు తగ్గడానికి కష్టపడుతున్నారా? మేజిక్ లాగా పని చేసే కొన్ని బరువు తగ్గించే చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! ఇప్పుడు చదవండి

1. ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామం చేయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి కొవ్వు కాలేయాన్ని నివారించడానికి రెగ్యులర్ వ్యాయామం తప్పనిసరి. పని చేస్తున్నప్పుడు రోజువారీ 15 నిమిషాల నడకలు మరియు 15 నిమిషాల వ్యాయామాలు వంటి వాస్తవిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి. చిన్న, సాధించగల లక్ష్యాలు స్థిరంగా ఉండటానికి మరియు మీ దినచర్యలో భాగంగా పని చేయడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి.
2. హెపటైటిస్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ (ముఖ్యంగా హెపటైటిస్ బి మరియు సి) నివారించడం ద్వారా, లివర్ సిర్రోసిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పరిమితం చేయవచ్చు.

సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది పద్ధతులను ఉపయోగించండి: అసురక్షిత సెక్స్ను నివారించండి

మా కండోమ్‌ల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి మరియు STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి (లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు) ఇప్పుడే అన్వేషించండి

క్రిమిరహితం చేయని వాతావరణంలో శరీర కుట్లు లేదా పచ్చబొట్లు పొందవద్దు హెపటైటిస్ బి మరియు హెపటైటిస్ సి కోసం టీకాలు వేయండి సూదులు పంచుకోవద్దు టీకాలు వేయడం పిల్లలకు మాత్రమే కాదు. వాస్తవానికి, మీరు వృద్ధాప్యంలో, మీ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది, తద్వారా మీరు వివిధ వ్యాధులకు గురవుతారు. వివిధ వయోజన టీకాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. మధుమేహం మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను నిర్వహించండి ఈ రెండు పరిస్థితులు NAFLDకి కారణమయ్యే ప్రాథమిక అపరాధి కావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, మీ దినచర్యకు వ్యాయామం జోడించడం, స్థాయిలను పర్యవేక్షించడం మరియు ఫాలో-అప్‌ల కోసం మీ వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా చూడటం ద్వారా వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. NAFLD అనేది భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న అంటువ్యాధి. మీరు మీ కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడే లివర్ డిటాక్స్ చిట్కాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి.

వీడియో చూడటానికి క్లిక్ చేయండి

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

సాధారణ వైద్యుడు కాలేయ అసాధారణతల కారణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు అంచనా కోసం క్రింది నిపుణులను సూచించవచ్చు. అవి: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపటాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కాలేయంతో సహా జీర్ణవ్యవస్థ అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతల చికిత్స & నిర్వహణలో నైపుణ్యం కలిగిన నిపుణుడు, అయితే హెపాటాలజిస్ట్ కాలేయ పిత్త వాహిక, పిత్తాశయం & ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో నిపుణుడు.

మీరు ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, సహాయం కోరండి. ఈరోజే మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కోసం ఇప్పుడు హోమ్ కేర్‌ను సంప్రదించండి

ఫ్యాటీ లివర్‌కు జీవనశైలి సవరణలు మరియు ఇతర చికిత్సా ఎంపికలకు అనుబంధంగా కింది ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించవచ్చు : 1. కాఫీ: అన్ని రకాల కాఫీలు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని, ఫైబ్రోసిస్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది.

కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మా నిపుణులచే ఈ వీడియో చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. పసుపు: ఇది క్రిమినాశక, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు కాలేయ వ్యాధికి చికిత్స చేయడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు, తేనె కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగాలి.

పసుపు టీకి సంబంధించి మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. వీడియో చూడటానికి క్లిక్ చేయండి

1. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ACV కొవ్వు జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి మరియు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

త్వరిత చిట్కా! ACVని ఎల్లప్పుడూ స్ట్రాతో వినియోగించండి. ఇది దంతాల కోతను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

కేవలం ఒక క్లిక్‌తో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. గ్రీన్ టీ: ఇది అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది కణజాలాల ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌ను ప్రారంభిస్తుంది. ఇది కాలేయ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రక్షిత ప్రభావాన్ని ఇస్తుంది మరియు వైరల్ హెపటైటిస్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.

మా విస్తృత శ్రేణి గ్రీన్ టీలను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

1. మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది శక్తివంతమైన లివర్ క్లెన్సర్ మరియు కాలేయ కణాలను పునర్నిర్మించే గుణం కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది కాలేయ నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మరియు కాలేయం ద్వారా ప్రాసెస్ చేయబడిన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మానవ శరీరం యొక్క నాణ్యత నియంత్రకం. శరీరంలోకి వెళ్ళే ప్రతిదానికీ కాలేయంలో నాణ్యత తనిఖీ జరుగుతుంది. కాబట్టి, మీ కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయండి మరియు దాని మొత్తం పనితీరును పెంచుతుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మా లివర్ కేర్ రేంజ్ చికిత్సను అన్వేషించండి

కొవ్వు కాలేయ వ్యాధికి మొదటి-లైన్ చికిత్స ఆహారంలో మార్పులు మరియు వ్యాయామ పాలనతో జీవనశైలి జోక్యం. పోషకాహార లోపం లేకుండా బరువు తగ్గడానికి ఆరోగ్యకరమైన, బుద్ధిపూర్వకమైన ఆహారం కీలకం. కింది చిట్కాలు గొప్ప సహాయంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, డైటీషియన్‌తో సాధారణ పరస్పర చర్యలతో కలిసి పని చేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ఫాస్ట్ ఫుడ్, క్యాన్డ్ మరియు ప్యాక్డ్ ఫుడ్ ఐటమ్స్ మానుకోండి చక్కెర తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మీ కేలరీలను లెక్కించండి. మహిళలు రోజుకు 1000-1200 కేలరీలు మరియు పురుషులు రోజుకు 1200-1600 కేలరీలు తీసుకోవడం మంచిది. వారానికి 0.5 నుండి 1.0 కిలోల బరువు తగ్గడం లక్ష్యం. 6 నుండి 12 నెలల్లో క్రమంగా కానీ స్థిరమైన బరువు తగ్గడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

అదే సమయంలో, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు సప్లిమెంట్లతో సహా కార్బోహైడ్రేట్, ప్రోటీన్, కొవ్వు మరియు సూక్ష్మపోషకాలతో సహా మాక్రోన్యూట్రియెంట్లు బాగా సమతుల్యంగా ఉండాలి.

ఆల్‌రౌండ్ న్యూట్రిషన్‌లో రాజీ పడకుండా ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు దారితీసే ఆహారపు అలవాట్లకు మీ గైడ్ ఇక్కడ ఉంది. ఈ వీడియో చూడండి

ప్రతి వారం రన్నింగ్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి 120 నిమిషాల ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం మరియు హెపాటిక్ కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించడం ద్వారా గ్లూకోజ్ తీసుకోవడం పెరుగుతుంది. NAFLD ప్రతిఘటన వ్యాయామాలతో కూడా మెరుగుపరచబడింది, ఇది పేలవమైన కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్‌నెస్‌తో బాధపడే మరియు తీవ్రమైన ఏరోబిక్ వ్యాయామాలను తట్టుకోలేని రోగులకు మరింత సహించదగినది కావచ్చు. హై-ఇంటెన్సిటీ సైక్లింగ్ యొక్క ఐదు చక్రాల యొక్క సవరించిన హై-ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ (HIIT) తర్వాత 3-నిమిషాల రికవరీ పీరియడ్స్, 12 వారాల పాటు వారానికి మూడు సార్లు, కాలేయ కొవ్వు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని కూడా ఒక అధ్యయనం చూపించింది. అయితే NAFLD క్లాస్ ఆఫ్ ఒబెసిటీ నుండి అంతర్లీనంగా ఉన్న కాలేయ పనిచేయకపోవడం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా వ్యక్తిగతీకరించిన వ్యాయామాన్ని అభివృద్ధి చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఆహార మార్పులు మరియు శారీరక వ్యాయామం నుండి పరిమితి, Orlistat వంటి మందులు కొవ్వు శోషణను తగ్గించడం ద్వారా మితమైన బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. బేరియాట్రిక్ సర్జరీ కొన్నిసార్లు, అధిక ఊబకాయం ఉన్నవారిలో వ్యాయామం మరియు ఆహార సవరణలు బరువు తగ్గడంలో విఫలమవుతాయి. ఇది మొత్తం జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు కాలేయం, కండరాలు మరియు కొవ్వులో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది.

డైటరీ సప్లిమెంట్స్ కొన్ని విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నిర్వహణలో సహాయం అందిస్తాయి. వీటితొ పాటు:

విటమిన్ E: ఇది ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను అలాగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది రోగులలో కొవ్వు కాలేయం యొక్క పురోగతిని తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తుంది. సహజ వనరులలో గోధుమ బీజ నూనె, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, బాదం, వేరుశెనగ, బచ్చలికూర, గుమ్మడికాయ మరియు ఎరుపు బెల్ పెప్పర్ ఉన్నాయి. మీ ఆహారం డిమాండ్లను తీర్చలేకపోతే సప్లిమెంట్లను కూడా పరిగణించవచ్చు.

మా విస్తృతమైన విటమిన్ E సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి

విటమిన్ సి: విటమిన్ సి కాలేయ ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి రక్షణ ప్రభావాలను అందిస్తుంది. అలాగే కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది.

నిమ్మకాయలు, నారింజలు, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లాక్‌కరెంట్‌లు, బ్రోకలీ మొదలైన విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే వస్తువులను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. మీ ఆహారంలో ఏవైనా ఖాళీలను కవర్ చేయడానికి మీరు విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు కొను

విటమిన్ డి: విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మరియు NAFLD ఏర్పడవచ్చు. NAFLD ఉన్న రోగులలో 70% మందికి విటమిన్ డి లోపం ఉందని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. అందువల్ల, విటమిన్ డి తగిన స్థాయిలో కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచడానికి ఉదయం సూర్యరశ్మిని తడుముకోండి. మీరు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా దాన్ని పెంచుకోవచ్చు. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

మందులు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి ప్రత్యేకమైన మందులు లేవు. అయినప్పటికీ, వైద్యుడు అంతర్లీన పరిస్థితుల నిర్వహణకు మందులను సూచించవచ్చు: హై ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు కొలెస్ట్రాల్: మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: అటోర్వాస్టాటిన్ లోవాస్టాటిన్ వైరల్ హెపటైటిస్: ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, డాక్టర్ లామివుడిన్ ఎంటెకావిర్ టెనోఫోవిర్ డిసోప్రోక్సిల్ ఫ్యూమరేట్ డయాబెట్ వంటి యాంటీవైరల్ మందులను సూచించవచ్చు. లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకత: యాంటీడయాబెటిక్ ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మెట్‌ఫార్మిన్ రోసిగ్లిటాజోన్ పియోగ్లిటాజోన్ కాలేయ మార్పిడి కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి యొక్క అధునాతన సందర్భాల్లో, కాలేయం పూర్తిగా పని చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయినప్పుడు, కాలేయ మార్పిడి చివరి చికిత్సా ఎంపిక. ఇది రోగి యొక్క కాలేయాన్ని మరణించిన దాత నుండి ఆరోగ్యకరమైన కాలేయంతో లేదా జీవించి ఉన్న దాత నుండి కాలేయంలో కొంత భాగాన్ని భర్తీ చేసే ప్రక్రియ. కాలేయ మార్పిడి కోసం అభ్యర్థులు శస్త్రచికిత్స తర్వాత మంచి ఫలితం పొందేందుకు తగినంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి విస్తృతమైన పరీక్ష చేయించుకుంటారు. కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి యొక్క సమస్యలు

ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి కాలేయంలో మంట, ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌గా అభివృద్ధి చెందితే ప్రాణాపాయ స్థితిగా మారుతుంది. మరియు, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది చివరికి క్రింది వాటికి దారి తీస్తుంది: 1. రక్తస్రావం వాపు, ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్ తగినంత గడ్డకట్టే కారకాలను తయారు చేసే కాలేయ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. అందువలన, తీవ్రమైన రక్తస్రావం అవకాశం పెరుగుతుంది.

1. కామెర్లు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధులు కామెర్లుకు దారితీసే రక్తం నుండి అధిక స్థాయి బిలిరుబిన్, వ్యర్థ ఉత్పత్తిని తొలగించే కాలేయ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు.
2. ఇన్ఫెక్షన్లు ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కూడా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే శరీర నిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. కొవ్వు కాలేయం పునరావృతమయ్యే బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
3. దీర్ఘకాలిక వైరల్ హెపటైటిస్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌తో పాటు ఏదైనా రూపంలో లివర్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌కు పురోగతి వేగంగా ఉంటుంది.
4. బోలు ఎముకల వ్యాధి కొంతమంది రోగులు తమ ఎముకల బలాన్ని కోల్పోతారు మరియు ఎముకలు పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. NAFLD లేని వ్యక్తులతో పోల్చినప్పుడు NAFLD ఉన్న రోగులకు బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 1.35 రెట్లు ఎక్కువ అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
5. మధుమేహం ఎవరైనా ఇప్పటికే సిర్రోసిస్‌ను కలిగి ఉంటే మరియు కాలేయం పూర్తిగా దెబ్బతిన్నట్లయితే మధుమేహం మరింత తీవ్రమవుతుంది.
6. కాలేయ వైఫల్యం దీర్ఘకాలిక కొవ్వు కాలేయ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులలో కాలేయ వైఫల్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
7. కాలేయ క్యాన్సర్ మచ్చలు మరియు సిర్రోసిస్ కాలేయ క్యాన్సర్ అవకాశాలను పెంచుతాయి, సాధారణంగా హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా (HCC) అని పిలువబడే రకం.
8. గర్భం యొక్క తీవ్రమైన కొవ్వు కాలేయం (AFLP) ఇది గర్భం యొక్క 3వ త్రైమాసికంలో సంభవించే అరుదైన కానీ తీవ్రమైన సమస్య. సరైన డెలివరీ మరియు సహాయక సంరక్షణ రోగి మెరుగైన కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

గమనిక: ప్రసవించిన కొన్ని వారాలలో కాలేయ ఆరోగ్యం సాధారణ స్థితికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొవ్వు కాలేయ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

NAFLD యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు: 1. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ (TCM) TCM ఆసియాలో శతాబ్దాలుగా NAFLD చికిత్సకు విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతోంది మరియు దాని సంపూర్ణ భావన ఈ పరిస్థితి చికిత్సలో ప్రయోజనాలను చూపుతుంది. ఈ చికిత్స ప్రధానంగా కాలేయం దెబ్బతినకుండా నిరోధించడం, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడం మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

1. ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ ఇది మరొక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్-ఆధారిత విధానం, దీనిలో సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి, ఇది వైద్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ మంటను నిరోధించడం మరియు కాలేయ కణాలలో కొవ్వు జీవక్రియను ప్రోత్సహించడం ద్వారా NAFLDని సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయగలదని ఒక అధ్యయనం నిరూపించింది.
2. యోగా యోగా స్థానాలు కాలేయాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి మరియు ఉత్తేజపరుస్తాయి మరియు నిల్వ చేసిన కొవ్వును శక్తి రూపంలో విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని యోగా స్థానాలు కాలేయ పనితీరు మరియు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధులను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

గార్లాండ్ పోజ్ (మలసానా) భుజంగాసన (కోబ్రా పోజ్) అధో ముఖ స్వనాసన (క్రిందకు ఎదురుగా ఉన్న కుక్క భంగిమ) నౌకాసనం (పడవ భంగిమ) నాగలి భంగిమ (హలాసనం) బాలసనం (పిల్లల భంగిమ) మండూకాసన (కప్ప భంగిమ) ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) అనులోమ్ విలోమ్టర్ శ్వాస) కపాలభతి ప్రాణాయామం (పుర్రె మెరిసే శ్వాస)

యోగా మీ కాలేయ పరిస్థితితో మీకు ప్రయోజనం చేకూర్చడమే కాకుండా మీ మొత్తం శ్రేయస్సుపై చాలా సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఎలా పురోగమిస్తుంది? ఒక వ్యక్తి కాలేయ వ్యాధి వైపు కదులుతున్నట్లు సూచించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఏమిటి? నాకు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే నేను ఏమి తినడం మరియు త్రాగకుండా ఉండాలి? NAFLD అంటువ్యాధి? కొవ్వు కాలేయానికి చికెన్ మంచిదా? కొబ్బరి నీరు కాలేయానికి మంచిదా? ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ గురించి సూచనలు, నవీకరించబడింది: సెప్టెంబర్ 22, 2021. దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి అంటే ఏమిటి? అవలోకనం. స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ లక్షణాలు, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్, అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఏప్రిల్ 2021. ష్విమ్మర్ JB, Celedon MA, Lavine JE, Salem R, Campbell N, Schork NJ, Shiehmorteza M, Yokoo A, Chavezton T, Chavezton MS, సిర్లిన్ CB. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వారసత్వంగా. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. 2009 మే;136(5):1585-92. ధర్మలింగం M, యమసంధి PG. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2018 మే-జూన్;22(3):421-428. బ్రౌన్ AJ. వైరల్ హెపటైటిస్ మరియు ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఒక అప్రియమైన అతిథి హోస్ట్ యొక్క పేట్‌ను ఎలా చేస్తుంది. బయోకెమ్ J. 2008;416(2):e15-e17. సెవర్సన్ TJ, బెసూర్ S, బోంకోవ్స్కీ HL. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన కారకాలు: ఒక క్రమమైన వైద్య సమీక్ష. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2016 ఆగస్టు 7;22(29):6742-56. పొగాకు. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మే 2022. డయాగ్నోసిస్, కారణాలు, ఫ్యాటీ లివర్ నివారణ, నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా, అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఏప్రిల్ 4, 2021. చెన్, MD హోన్-జే, యాంగ్ మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఉన్న రోగులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరిగింది. జనాభా ఆధారిత రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ స్టడీ. మెడిసిన్ (2018) 97:42. NAFLD & NASH నిర్ధారణ, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్, అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఏప్రిల్ 2021. ఆల్కహాలిక్ లివర్ సిర్రోసిస్ అంటే ఏమిటి? స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్. స్వెన్ M. ఫ్రాంక్, మార్చేసిని గియులియో, కౌట్జ్ అచిమ్, మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఎ పేషెంట్ గైడ్‌లైన్. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 సెప్టెంబర్ 17న ప్రచురించబడింది. చెన్ హాంగ్‌వే, వాంగ్ జు, లి జెంగ్, మరియు ఇతరులు. షుగర్-తీపి పానీయాల వినియోగం నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ప్రమాదంపై డోస్-డిపెండెంట్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది: నవీకరించబడిన సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు డోస్-రెస్పాన్స్ మెటా-ఎనాలిసిస్. ఆన్‌లైన్‌లో 2019 జూన్ 21న ప్రచురించబడింది. జాంగ్ టిఫెంగ్, హాన్ డువాన్, జాంగ్ టియాంకి మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి కాంప్లిమెంటరీ మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 జనవరి 29న ప్రచురించబడింది. దై జియాన్‌మిన్, ఫెంగ్ జియాయ్, చెన్ యి మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌లో సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్: మాలిక్యులర్ అంతర్దృష్టులు మరియు చికిత్సా దృక్పథాలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 ఆగస్టు 3న ప్రచురించబడింది. చెన్ పీవెన్, జాంగ్ జిన్, డై యుంకై, మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిలో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 సెప్టెంబరు 24న ప్రచురించబడింది. పాండా అశోక్, పాలీ దీప్తి, మొహంతి రాకేష్ మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌లో యోగిక్ జోక్యం యొక్క ప్రభావం: కేసు S ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ కరెంట్ రీసెర్చ్ అండ్ రివ్యూ. ఆన్‌లైన్‌లో జనవరి 2021న ప్రచురించబడింది.

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

స్త్రీ వంధ్యత్వాన్ని స్టెరిలిటీ మరియు బారెన్‌నెస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్త్రీ వంధ్యత్వం కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు అసురక్షిత సంభోగం ద్వారా ప్రయత్నించినప్పటికీ గర్భం దాల్చలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది.

మహిళల్లో వంధ్యత్వం అనేది ముసలి వయస్సుతో ముడిపడి ఉంటుంది, ముఖ్యంగా 35 ఏళ్లు పైబడిన, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు, అండోత్సర్గముతో జోక్యం చేసుకోవడం, స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో క్రమరాహిత్యాల నష్టం లేదా ఏదైనా హార్మోన్ల అసమతుల్యత.

అలాగే, ఒత్తిడితో కూడిన మరియు నిశ్చల జీవితాలతో పాటు మద్యపానం మరియు ధూమపానం వంటి అనారోగ్య అలవాట్లు ఇటీవలి సంవత్సరాలలో వంధ్యత్వ రేటును పెంచాయి.

గర్భం దాల్చడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, మీరు త్వరగా గర్భం దాల్చడానికి సహాయపడే బంధన ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం. ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం మరియు మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వంటివి ఈ ప్రయాణంలో మీకు సహాయపడతాయి.

మీకు చికిత్స అవసరమని మీరు భావిస్తే, మీరు సంతానోత్పత్తి నిపుణుడు లేదా స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. వారు మీ కోసం ఉత్తమ సంతానోత్పత్తి చికిత్స ఎంపికను సిఫార్సు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అనుకరించే పరిస్థితులు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఆండ్రోజెన్-ఉత్పత్తి అండాశయ కణితులు అడ్రినల్ కణితులు నాన్‌క్లాసిక్ పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా కుషింగ్ సిండ్రోమ్ ప్రోలాక్టినిమియా డిజార్డర్స్ (Polycyroidic రుగ్మతలు) వృద్ధాప్య ప్రయోగశాల పరీక్షలు: ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), ఇన్హిబిన్-B, యాంటీ-ముల్లెరియన్ హార్మోన్ మరియు హార్మోన్ ప్రొఫైల్.

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ మరియు దిగువ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్. చికిత్స మందులు: క్లోమిఫేన్, గోనాడోట్రోపిన్స్, లెట్రోజోల్, బ్రోమోక్రిప్టిన్ మరియు మెట్‌ఫార్మిన్. శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపీ మరియు ట్యూబల్ సర్జరీ సహాయక పునరుత్పత్తి: గర్భాశయ గర్భధారణ, IVF (ఇన్-విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్), GIFT (గేమెట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ) మరియు ZIFT (జైగోట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ). ఎండోక్రినాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ IVF నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి నిపుణులు స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన లక్షణాలు వంధ్యత్వానికి ప్రధాన లక్షణం గర్భవతి పొందలేకపోవడం. పిల్లలను గర్భం ధరించడం కష్టతరం చేసే అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులపై కూడా లక్షణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి:

అసాధారణమైన, సక్రమంగా లేని, లేదా రుతుస్రావం సమయంలో రక్తస్రావం సాధారణం కంటే భారీగా లేదా తేలికగా ఉంటుంది బాధాకరమైన కాలాలు వెన్నునొప్పి, కటి నొప్పి మరియు సంభోగం సమయంలో తిమ్మిరి నొప్పి హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సూచించే ఇతర లక్షణాలు, అవి: మొటిమలు మరియు చర్మ సమస్యలు సెక్స్ డ్రైవ్‌లో మార్పులు మరియు కోరిక ముదురు ముఖం మీద జుట్టు పెరగడం సన్నబడటం లేదా జుట్టు రాలడం బరువు పెరుగుట

క్రమరహిత పీరియడ్స్ గురించి గందరగోళంగా ఉన్నారా? సాధారణ కాలం అంటే ఏమిటి? ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వడానికి ఈ కథనాన్ని చదవండి ఇక్కడ నొక్కండి

స్త్రీ వంధ్యత్వానికి కారణాలు

వంధ్యత్వానికి కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, గర్భం దాల్చిన దశలను ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి మరియు ప్రతి దశలో ఏదైనా సమస్య మీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ఎలా అడ్డుకుంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. స్పెర్మ్ రవాణా గర్భం సంభవించడానికి స్పెర్మ్ స్త్రీ యోని మరియు గర్భాశయం ద్వారా ఫలదీకరణం జరిగిన ప్రదేశానికి ప్రయాణించాలి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా స్త్రీ వాతావరణంలో ఏవైనా మార్పులు స్పెర్మ్‌ను నాశనం చేస్తాయి, ఫలదీకరణాన్ని నిరోధిస్తాయి. 2. గుడ్డు రవాణా ఈ ప్రక్రియ అండోత్సర్గము (అండాశయాలలో ఒకదాని నుండి గుడ్డు విడుదల) సమయంలో ప్రారంభమవుతుంది, ఇక్కడ గుడ్డు గర్భాశయానికి ప్రయాణించే ఫెలోపియన్ ట్యూబ్యూల్ ద్వారా తీయబడుతుంది. పెల్విక్ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి పరిస్థితులు ఫెలోపియన్ నాళాల పనితీరును శాశ్వతంగా దెబ్బతీస్తాయి, ఇది వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది. 3. ఫలదీకరణం మరియు పిండం అభివృద్ధి ఇది గర్భధారణ జరగడానికి స్పెర్మ్ మరియు గుడ్డు మధ్య కలయికతో కూడిన అతి ముఖ్యమైన దశ. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్యూల్‌లో ఏవైనా లోపాలు ఏర్పడితే గొట్టాలలోనే ఫలదీకరణం జరిగి ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీకి (గర్భాశయం వెలుపల గర్భం) దారితీస్తుంది. 4. ఇంప్లాంటేషన్ అనేది పిండం గర్భాశయం యొక్క ఉపరితలంతో జతచేయబడి శిశువుగా అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభించే ప్రక్రియ. గర్భాశయంలోని అసాధారణతలు, హార్మోన్ల లేదా జీవక్రియ అసమతుల్యత, అంటువ్యాధులు లేదా రోగనిరోధక కారకాలు లోపభూయిష్ట ఇంప్లాంటేషన్‌కు దారి తీయవచ్చు, ఇది గర్భస్రావాలకు కారణమవుతుంది.

ఆడవారిలో వంధ్యత్వానికి కారణమయ్యే వివిధ కారకాలు: 1. అండాశయాలు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): ఇది హార్మోన్ల రుగ్మత, దీనిలో అండాశయాలు పెద్ద మొత్తంలో మగ సెక్స్ హార్మోన్లు లేదా ఆండ్రోజెన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి గుడ్ల అభివృద్ధి మరియు విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఈ గుడ్లలో కొన్ని తిత్తులుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఇవి ద్రవంతో నిండిన చిన్న సంచులు, అందుకే పేరు, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్. పిసిఒఎస్ మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి సంబంధించినది.

PCOS, దాని లక్షణాలు మరియు దానిని మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి జీవనశైలి మార్పుల గురించి మా నిపుణుల నుండి మరింత తెలుసుకోండి. ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి అకాల అండాశయ వైఫల్యం (POF): 40 ఏళ్లలోపు అండాశయాల పనితీరు కోల్పోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్‌లో తగ్గుదల, ఆడ గుడ్డు కణాల నష్టం మరియు వంధ్యత్వం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా: ప్రొలాక్టిన్ అనే హార్మోన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి ఇతర స్త్రీ హార్మోన్ల సాధారణ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది అండోత్సర్గాన్ని మార్చవచ్చు లేదా నిలిపివేయవచ్చు. ఇది క్రమరహిత లేదా తప్పిపోయిన పీరియడ్స్‌కు కూడా దారితీయవచ్చు. 2. ట్యూబల్ మరియు పెరిటోనియల్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు: గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మరియు అండాశయాలతో సహా ఎగువ పునరుత్పత్తి అవయవాలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఇన్ఫెక్షన్ వాపుకు కారణమవుతుంది మరియు వంధ్యత్వ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్: ఇది గర్భాశయం వెలుపల గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను పోలి ఉండే కణజాల పెరుగుదల ద్వారా వర్గీకరించబడిన పరిస్థితి. ఈ అదనపు కణజాలం మరియు దాని శస్త్రచికిత్స తొలగింపు మచ్చలను కలిగిస్తుంది, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను అడ్డుకుంటుంది మరియు గుడ్డు మరియు స్పెర్మ్ కలవడం కష్టతరం చేస్తుంది. 3. నిర్మాణపరమైన అసాధారణతలు గర్భాశయ క్రమరాహిత్యాలు: గర్భాశయ కుహరంలోని అతుక్కొని మరియు/లేదా ఫైబ్రోసిస్ ద్వారా వర్గీకరించబడిన గర్భాశయ వైకల్యాలు వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ క్రమరాహిత్యాలు: గొట్టాలలో ఏదైనా అడ్డంకి అండాశయం మరియు శుక్రకణాన్ని కలుస్తుంది, ఫలదీకరణం సాధ్యం కాదు. గర్భాశయ క్రమరాహిత్యాలు: సర్వైకల్ స్టెనోసిస్ (గర్భాశయ మార్గాన్ని ఇరుకైనది లేదా మూసివేయడం- గర్భాశయం యొక్క దిగువ భాగం) గర్భాశయంలోకి వీర్యం వెళ్లడాన్ని అడ్డుకోవడం ద్వారా సహజ సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి ప్రమాద కారకాలు

1. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సంతానోత్పత్తి తగ్గుతుంది. 20లు మరియు 30వ దశకం ప్రారంభంలో సాధారణంగా గర్భం దాల్చడానికి ఉత్తమ సమయం. 35 ఏళ్ల తర్వాత గర్భం దాల్చడం కష్టమవుతుంది.
2. తక్కువ బరువు లేదా అధిక బరువు BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) సంతానోత్పత్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. గణనీయంగా అధిక బరువు లేదా తక్కువ బరువు సంతానోత్పత్తి రేటును ప్రభావితం చేసే హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమవుతుంది.

ఆ మొండి కొవ్వును వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? ఈ చిట్కాలు మీకు సహాయపడవచ్చు 3. ఒత్తిడి ఒత్తిడి మాత్రమే వంధ్యత్వానికి కారణం కాదు, కానీ అది మీ గర్భవతి అయ్యే సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఆందోళన కూడా గర్భం సాధించడానికి అవసరమైన సమయాన్ని పొడిగించగలదని పరిశోధనలో తేలింది.

నొక్కి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడితో పోరాడడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఈ సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. దీన్ని చదవండి 4. జన్యుపరమైన కారకాలు జన్యు ఉత్పరివర్తనలు స్త్రీ వంధ్యత్వానికి మరియు గర్భధారణ రుగ్మతలకు కారణమవుతాయి. 5. పర్యావరణ కారకాలు వీటిలో క్రిమిసంహారకాలు, రేడియేషన్, వాయు కాలుష్యం, భారీ లోహాలు మరియు వంధ్యత్వానికి దారితీసే హార్మోన్‌లకు అంతరాయం కలిగించే ఇతర రసాయనాలు ఉన్నాయి. 6. హార్మోనల్ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ పరిస్థితులు: థైరాయిడ్ వ్యాధులు ప్రీమెచ్యూరిటీ లేదా స్టిల్ బర్త్ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటాయి మరియు సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. మధుమేహం: డయాబెటిక్ మహిళలకు వంధ్యత్వం, యుక్తవయస్సు ఆలస్యం, రుతుక్రమం లేకపోవడం, రుతుక్రమం సరిగ్గా జరగకపోవడం మరియు ముందుగా రుతువిరతి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మధుమేహం మిమ్మల్ని నెమ్మదించనివ్వవద్దు. మీ అన్ని మధుమేహ సంరక్షణ అవసరాలను తీర్చడానికి మా ఉత్పత్తులతో మీ డయాబెటిస్ కేర్ గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి ఇతరులు: అదనపు గ్రోత్ హార్మోన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్ కూడా ఆడ వంధ్యత్వ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. 7. లైఫ్ స్టైల్ డైట్: అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు (ఒక నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాన్ని తిన్న తర్వాత మీ రక్తంలో చక్కెర (గ్లూకోజ్) స్థాయి ఎలా మారుతుందో చూపిస్తుంది) మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి కారణం కావచ్చు. అంతేకాకుండా, ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు వేయించిన ఆహారాలు ఊబకాయం మరియు మధుమేహానికి ముందడుగు వేస్తాయి, ఈ రెండూ ఆడ వంధ్యత్వానికి ప్రమాద కారకాలు. ధూమపానం: స్త్రీలలో, ధూమపానం గర్భస్రావం మరియు ఎక్టోపిక్ గర్భధారణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది (ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు గర్భాశయం వెలుపల పెరుగుతుంది.) ధూమపానం ఎంత హాని చేస్తుందో మీకు నిజంగా తెలుసా? పొగకు మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో 5 మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అధిక ఆల్కహాల్: అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మహిళల్లో సంతానోత్పత్తి రేటును తగ్గిస్తుంది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ ప్రకారం, మద్యం సేవించకపోవడమే మంచిది. ఆల్కహాల్‌ను ఎంచుకునే స్త్రీలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి.

నీకు తెలుసా? కెఫిన్ తాగడం వల్ల వంధ్యత్వానికి కారణం అవుతుందా? పెద్ద మొత్తంలో కెఫిన్ తాగే మహిళలు గర్భవతి కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌లో కూడా కెఫీన్ అధిక సాంద్రత ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ మీకు నిజంగా మంచివో కాదో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD) STDలు తరచుగా సంతానోత్పత్తి తగ్గే ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. గుర్తించబడిన STDలలో కొన్ని సిఫిలిస్, క్లామిడియా, గోనేరియా, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్, హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్, HIV మొదలైనవి.

మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక సాధనాలతో STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి 10. కీమోథెరపీ అధ్యయనాలు కీమోథెరపీతో మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచడంతో అండాశయ పనితీరు తగ్గుతుందని తేలింది. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన నిర్ధారణ

వంధ్యత్వం అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. సరైన రోగనిర్ధారణకు చేరుకోవడం సమస్యకు చికిత్స చేయడంపై ఖచ్చితంగా దృష్టి సారించి చికిత్సను ప్లాన్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రోగనిర్ధారణ ప్రధానంగా కిందివాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. చరిత్ర తప్పనిసరిగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన వ్యవధి, ఋతు చరిత్ర, స్త్రీ జననేంద్రియ చరిత్ర, లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్ల చరిత్ర మరియు సంభోగం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు సమయాన్ని చేర్చడానికి లైంగిక చరిత్రను కలిగి ఉండాలి. కుటుంబ చరిత్రతో పాటు సామాజిక మరియు జీవనశైలి చరిత్ర కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోబడుతుంది. 2. శారీరక పరీక్ష భౌతిక పరీక్షలో ముఖ్యమైన సంకేతాలు మరియు BMI, థైరాయిడ్ మూల్యాంకనం, అసాధారణ యోని యొక్క రూపాన్ని, పెల్విక్ మాస్ లేదా సున్నితత్వం మరియు గర్భాశయ విస్తరణ లేదా అసమానత వంటివి ఉంటాయి. 3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు హార్మోన్ పరీక్ష: హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంధ్యత్వానికి సూచికలలో ఒకటి కావచ్చు. వంధ్యత్వం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వివిధ హార్మోన్ స్థాయిలు విశ్లేషించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రొజెస్టెరాన్ లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) ఇన్హిబిన్-బి యాంటీ-ముల్లెరియన్ హార్మోన్ ప్రోలాక్టిన్ థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్ సల్ఫేట్ (DHEAS) ఎస్ట్రాడియోల్ (E2) టెస్టోస్టెరాన్ ఇన్సులిన్-1-వంటి పెరుగుదల కారకం 1)

పోస్ట్ కోయిటల్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష స్పెర్మ్ మరియు గర్భాశయ శ్లేష్మం మధ్య పరస్పర చర్యను తనిఖీ చేయడానికి లైంగిక సంపర్కం జరిగిన కొన్ని గంటలలోపు గర్భాశయ శ్లేష్మాన్ని విశ్లేషిస్తుంది. యాంటిస్పెర్మ్ యాంటీబాడీ పరీక్షలు: స్త్రీ యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్పెర్మ్ (యాంటీ-స్పెర్మ్ యాంటీబాడీస్)పై దాడి చేసే ప్రోటీన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుందో లేదో ఈ పరీక్ష గుర్తిస్తుంది. క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్ (CCCT): ఇది తగ్గిన అండాశయ నిల్వలను గుర్తించే సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది ఋతు చక్రం యొక్క 2 మరియు 4 రోజుల మధ్య FSH మరియు ఎస్ట్రాడియోల్ స్థాయిలను తనిఖీ చేస్తుంది. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హిస్టెరోస్కోపీ: ఈ పరీక్ష గర్భాశయ కుహరాన్ని అంచనా వేయడానికి బంగారు ప్రమాణం. ఇది గర్భాశయ పాథాలజీ యొక్క ప్రత్యక్ష దృశ్యమానతను అనుమతిస్తుంది మరియు తక్షణ శస్త్రచికిత్స దిద్దుబాటుకు అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ: ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను పరిశీలించడానికి మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మరియు గర్భాశయ కుహరంలో ఏదైనా అడ్డంకి లేదా నష్టాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడే సాధారణ పరీక్షల్లో ఇది ఒకటి. లాపరోస్కోపీ: హిస్టెరోసల్పింగోగ్రామ్ మాదిరిగానే, ఈ పరీక్ష కూడా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో ఏవైనా అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, పొత్తికడుపులో కోత ద్వారా లాపరోస్కోప్ అని పిలువబడే ఒక చిన్న పరికరం శరీరంలోకి చొప్పించబడుతుంది. స్త్రీ పునరుత్పత్తి అవయవాలను వీక్షించడానికి మరియు పరిశీలించడానికి పరికరం సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, శరీరంలోని అడ్డంకులు ఏవైనా ఉంటే వాటిని తొలగించడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. దిగువ పొత్తికడుపు అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కటి కుహరం మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థతో సహా శరీరం యొక్క దిగువ పొత్తికడుపులో ఉన్న అంతర్గత అవయవాలను స్కాన్ చేయడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్: ఇది అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష, ఇది మచ్చలు, ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేదా పాలిప్స్ వంటి అసాధారణతల కోసం డాక్టర్‌కు గర్భాశయం లోపల కనిపించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో, యోనిలోకి చొప్పించిన మంత్రదండం ధ్వని తరంగాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది అండాశయాలు మరియు గర్భాశయంతో సహా పునరుత్పత్తి అవయవాలకు స్పష్టమైన చిత్రాన్ని ఇస్తుంది. సోనోహిస్టెరోగ్రామ్‌లు: ఇది గర్భాశయంలోని లోపలి పొరను పరిశీలించడానికి శుభ్రమైన సెలైన్ మరియు గాలిని ఉపయోగించే ఒక ప్రత్యేక రకమైన అల్ట్రాసౌండ్. కటి అవయవాలు ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా దృశ్యమానం చేయబడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): పెల్విస్ మరియు గర్భాశయం లోపల గాయాలు లేదా అరుదైన అసాధారణతలను గుర్తించడంలో MRIలు సహాయపడతాయి.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇప్పుడే మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

1. ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ అండోత్సర్గము తర్వాత గర్భాశయం (ఎండోమెట్రియం) ను కప్పి ఉంచే కణాల నమూనా వాపు మరియు ఎండోమెట్రియంలో మార్పుల కోసం (అండోత్సర్గము కారణంగా) మూల్యాంకనం చేయబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా అండోత్సర్గము తర్వాత 7 నుండి 12 రోజుల తర్వాత నిర్వహిస్తారు. ప్రముఖ భారతీయ కొరియోగ్రాఫర్ మరియు దర్శకురాలు ఫరా ఖాన్ 2008లో IVFను ఎంచుకున్నారు. ఆమె అనేక సందర్భాల్లో ఈ విషయం గురించి మాట్లాడింది. ఆమె 43 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆరోగ్యకరమైన ముగ్గురికి జన్మనిచ్చింది. స్త్రీ వంధ్యత్వ నివారణ

హానికరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు ఆరోగ్యంపై శాశ్వత ప్రభావాన్ని చూపుతాయని మరియు స్త్రీ వంధ్యత్వానికి ప్రధాన దోహదపడే అంశంగా గుర్తించబడింది. వంధ్యత్వాన్ని నివారించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం అండోత్సర్గము రుగ్మతల అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి, మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయవచ్చు మరియు ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినవచ్చు.

ఎంచుకోవడానికి మా విస్తృత శ్రేణి బరువు ప్రమాణాలతో మీ బరువును ట్రాక్ చేయండి. ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి 2. ధూమపానానికి నో చెప్పండి పొగాకు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, సంతానోత్పత్తిని కూడా ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు గర్భవతిని పొందాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, మీరు ధూమపానం మానేయాలని ఆలోచించాలి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులతో ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడే కొనండి 3. ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి అధికంగా మద్యపానం అండోత్సర్గము రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగకపోవడమే ఉత్తమం అయితే, ఆల్కహాల్ తాగడానికి ఎంచుకునే స్త్రీలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. 4. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి   
ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతారు. కానీ ఒత్తిడి కొనసాగితే, అది మీ అండోత్సర్గాన్ని గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఒక దుర్మార్గపు చక్రంలో, వంధ్యత్వం తప్పనిసరిగా ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు ఒత్తిడి వంధ్యత్వ చికిత్స ఫలితాలను దెబ్బతీస్తుంది. మీరు ఇతర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతులలో పని చేయడం, చదవడం మరియు ధ్యానం చేయడం ద్వారా మీ ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చు. 5. సురక్షితమైన సెక్స్ను ప్రాక్టీస్ చేయండి లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్లు రెండు లింగాలలోనూ వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. ఇటువంటి అంటువ్యాధులు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి, దీని వలన పునరుత్పత్తి అవయవాలలో నష్టం, మచ్చలు మరియు వాపు ఏర్పడుతుంది, ఇది వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది.

లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ భాగస్వామిని రక్షించుకోవడానికి సరైన రక్షణను ఉపయోగించండి. మా గర్భనిరోధకాల శ్రేణిని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి 6. ఇప్పటికే ఉన్న పరిస్థితులకు చికిత్స చేయండి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను గుర్తించడం మరియు నియంత్రించడం వలన మీ గర్భధారణ అవకాశాలను పెంచుతుంది. సాధారణ శారీరక పరీక్షలు (పాప్ స్మెర్స్‌తో సహా) అంటువ్యాధులు లేదా అసాధారణతల యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు మీరు ఒక సంవత్సరం లేదా ఆరు నెలలు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నించినట్లయితే లేదా మీకు 35 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ IVF నిపుణుడు

స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు స్త్రీ పునరుత్పత్తి మార్గానికి సంబంధించిన సమస్యలకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్ అంటే హార్మోన్లను తయారు చేసే గ్రంథులు మరియు అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. IVF నిపుణుడు వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. ఈ ప్రయాణంలో మీకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించడానికి భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ కనెక్ట్ అవ్వండి

స్త్రీ వంధ్యత్వానికి చికిత్స

సంతానోత్పత్తి సమస్యల చికిత్సకు పరిస్థితి యొక్క ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ మరియు సమగ్ర మరియు సమగ్ర విధానం అవసరం. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: మందులు అండోత్సర్గము సమస్యల కారణంగా సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు సాధారణంగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే అత్యంత సాధారణ మందులు అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడతాయి. వాటిలో కొన్ని: క్లోమిఫెన్ గోనాడోట్రోపిన్స్ లెట్రోజోల్ బ్రోమోక్రిప్టైన్ మెట్‌ఫార్మిన్

ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే అప్‌లోడ్ చేయండి హార్మోన్ల చికిత్స ముఖ్యంగా గుడ్డు పరిపక్వత బలహీనంగా ఉన్న లేదా అండోత్సర్గము లేని మహిళలకు హార్మోన్ చికిత్స ప్రత్యేకంగా సరిపోతుంది. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: గోనాడోట్రోపిన్స్ హ్యూమన్ మెనోపాజ్ గోనడోట్రోపిన్ (HMG) ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) పెర్గోనల్ క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్-హ్యూమన్ మెనోపాసల్ గోనడోట్రోపిన్ (CC-HMG) కాంబినేషన్ సర్జరీ, పునరుత్పత్తి లేదా గర్భంలోని అవయవ వ్యవస్థలోని క్రమరాహిత్యాల వల్ల వంధ్యత్వం సంభవిస్తే. ఫెలోపియన్ నాళాలు, కింది శస్త్రచికిత్సలు సూచించబడవచ్చు: లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స: ఇది గర్భాశయం (గర్భం) సమస్యలతో ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను (గర్భాశయ కండరంతో చేసిన పెరుగుదల) తొలగించడం ద్వారా సహాయపడుతుంది. ట్యూబల్ సర్జరీ: ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మూసుకుపోయినట్లు, మచ్చలు లేదా దెబ్బతిన్నట్లు గుర్తించినట్లయితే, వాటిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేయవచ్చు. సహాయక పునరుత్పత్తి ఇంట్రాయూటరైన్ ఇన్సెమినేషన్: ఇందులో, కడిగిన మరియు కేంద్రీకృతమైన అనేక స్పెర్మ్‌లు అండోత్సర్గము సమయంలో మీ గర్భాశయంలో ఉంచబడతాయి. మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్, తేలికపాటి ఎండోమెట్రియోసిస్, వివరించలేని వంధ్యత్వం లేదా స్కలనం లేదా అంగస్తంభన సమస్యలు ఉంటే ఇది సహాయపడుతుంది. IVF (ఇన్-విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్): ఈ ప్రక్రియలో, పరిపక్వ గుడ్లు తీసుకోబడతాయి మరియు ల్యాబ్‌లో స్పెర్మ్ ద్వారా ఫలదీకరణం చేయబడతాయి. ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు / గుడ్లు అప్పుడు గర్భాశయానికి బదిలీ చేయబడతాయి. మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో అడ్డుపడటం, జన్యుపరమైన రుగ్మత లేదా వివరించలేని వంధ్యత్వం ఉంటే ఈ ప్రక్రియ సూచించబడుతుంది. GIFT (గేమెట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ) మరియు ZIFT (జైగోట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ): ఈ ప్రక్రియలలో, స్పెర్మ్ మరియు గుడ్డు సేకరించి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో ఉంచబడతాయి. GIFTలో, స్పెర్మ్ మరియు గుడ్డు రెండూ ఫలదీకరణం లేకుండా ఉంచబడతాయి. కానీ ZIFTలో, స్పెర్మ్ మరియు గుడ్డు ఫలదీకరణం చెందుతాయి మరియు పిండం ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో ఉంచబడుతుంది. ఆడవారిలో వంధ్యత్వానికి గృహ సంరక్షణ

వంధ్యత్వాన్ని నిర్వహించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి. మీకు సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. మీ ఆహారాన్ని సర్దుబాటు చేయండి సంతానోత్పత్తిలో ఆహారం మరియు ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత మనందరికీ తెలుసు. గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఈ ఆహారాలను జోడించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించవచ్చు: దానిమ్మ (అనార్): ఇది ఆడ వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీ అండాశయాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక తాజా దానిమ్మపండును తీసుకోండి. దానిమ్మ యొక్క ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ఇండియన్ జిన్సెంగ్ (అశ్వగంధ): పాలలో ఈ హెర్బ్ పౌడర్ ఉపయోగించడం వల్ల హార్మోన్లు మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాలు సమతుల్యం అవుతాయి. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): దాల్చిన చెక్క హార్మోన్లపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని మరియు PCOS ఉన్న మహిళల్లో ఋతు చక్రం మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఖర్జూరం (ఖజూర్): మీ ఆహారంలో ఖర్జూరాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి.

1. కెఫీన్‌ను తగ్గించండి, తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్న కెఫిన్ స్త్రీ వంధ్యత్వాన్ని ప్రభావితం చేయదు. కానీ మీరు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే మీరు దానిని తగ్గించుకోవచ్చు. మీరు ఇప్పటికే గర్భం దాల్చినట్లయితే, దానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం మంచిది.
2. వ్యాయామం దాటవేయడానికి ఎటువంటి కారణం చెప్పకండి వ్యాయామం మహిళల్లో సంతానోత్పత్తిని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా, మితమైన వ్యాయామం చేసే మహిళలు వ్యాయామం చేయని మహిళల కంటే త్వరగా గర్భవతి కావచ్చు.

జిమ్‌కి వెళ్లి చెమటలు పట్టేంత తీరిక ఉందా? ఇంట్లో రోజువారీ కార్యాచరణను పొందడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా వ్యాయామ పరికరాల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే అన్వేషించండి 4. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి వంధ్యత్వం అనేక పరీక్షలు మరియు వైద్యుని సందర్శనలతో వస్తుంది. కాబట్టి ఇది ఒత్తిడికి గురికావడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఇది మహిళల్లో హార్మోన్లను కూడా గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. 5. సప్లిమెంట్లను జోడించండి సంతానోత్పత్తిలో సూక్ష్మపోషకాలు ముఖ్యమైన పాత్రలను కలిగి ఉంటాయి మరియు సరిపోని స్థాయిలు గర్భం ధరించే సామర్థ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ డి మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తి మెరుగుపడుతుంది. మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే మీ బండ్లను నింపండి

స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు

వంధ్యత్వం మరియు వంధ్యత్వ చికిత్సలు కొన్ని సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. వాటిలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. బహుళ గర్భాలు: వంధ్యత్వ చికిత్స యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి బహుళ గర్భాల అవకాశం. కవలలు, త్రిపాది లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మందిని కలిగి ఉండటం వలన మీరు అకాల ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. 2. అండాశయ హైపర్ స్టిమ్యులేషన్ సిండ్రోమ్ (OHSS): ఇది హార్మోన్లకు అతిశయోక్తి ప్రతిస్పందన. కొన్ని సంతానోత్పత్తి మందులు మీ OHSSకి కారణమవుతాయి, దీనిలో అండాశయాలు వాపు మరియు బాధాకరమైనవిగా మారతాయి. 3. ఇన్ఫెక్షన్లు: అరుదైనప్పటికీ, పునరుత్పత్తి శస్త్రచికిత్సతో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 4. మానసిక ఒత్తిడి: వంధ్యత్వ ప్రక్రియలు మానసిక మరియు విద్యాపరమైన మద్దతు లేకపోవడం వల్ల మొత్తం చికిత్స ప్రక్రియలో నిరాశ మరియు ఆందోళనకు దారితీసే ఒత్తిడి స్థాయిని పెంచుతాయి. వంధ్యత్వం కొన్నిసార్లు వివాహాలలో కూడా ఇబ్బందులకు దారి తీస్తుంది. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలు వంధ్యత్వానికి సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా పనిచేస్తాయి మరియు మీ గర్భధారణకు ప్రయాణంలో సహాయపడతాయి. ఈ చికిత్సలలో కొన్ని: సడలింపు పద్ధతులు ధ్యానం, లోతైన శ్వాస, గైడెడ్ ఇమేజరీ మరియు యోగా వంటి బహుళ సడలింపు పద్ధతులు వంధ్యత్వ చికిత్సలో ఉన్న మహిళల్లో ఆందోళన స్కోర్‌లను తగ్గిస్తాయి. యోగా, ప్రత్యేకంగా, జీవన నాణ్యతను పెంచుతుంది మరియు వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ప్రతికూల భావాలను మరియు ఆలోచనలను తగ్గిస్తుంది.

వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోండి! ఇప్పుడు ఈ భాగాన్ని చదవండి

ఆక్యుపంక్చర్ ఇది చిన్న, సున్నితమైన సూదులను నిర్దిష్ట శరీర స్థానాల్లో ఉంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ పునరుత్పత్తి అవయవాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది, అండోత్సర్గాన్ని నియంత్రిస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇవన్నీ గర్భం దాల్చడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీని ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఆడ వంధ్యత్వంతో జీవించడం

వంధ్యత్వానికి చికిత్స మీపై శారీరక మరియు భావోద్వేగ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. దానితో జీవించడం కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మీలో మరియు మీ భాగస్వామిలో నిస్సహాయత మరియు నిరాశ భావాలను కలిగిస్తుంది. మీకు సహాయపడే వంధ్యత్వం మరియు వంధ్యత్వ చికిత్స యొక్క కొన్ని అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మానసిక ప్రభావం వంధ్యత్వం కోపం, నిరాశ మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. వంధ్యత్వం ఉన్న స్త్రీలు గర్భధారణ, డెలివరీ లేదా ప్రసూతి సమయంలో సమస్యల గురించి భయపడటం వంటి అనేక మానసిక సారూప్యతలను కలిగి ఉంటారు. అంతేకాకుండా, డెలివరీ సమయంలో మీ జీవితాన్ని లేదా బిడ్డను కోల్పోతామనే భయం లేదా తల్లిగా విఫలమవుతారనే భయం వంటి ప్రతికూల ఆలోచనలు మీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలకు ఆటంకం కలిగించే ఒత్తిడికి సంబంధించిన కొన్ని కారణాలు.

ఈ మానసిక సమస్యలను పరిష్కరించడం మంచి మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఆధారం మరియు గర్భధారణ అవకాశాలను పెంచుతుంది. కింది అంశాలు మీకు సహాయపడగలవు: ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతులను నేర్చుకోండి చికిత్స యొక్క ప్రతి దశ నుండి వాస్తవిక అంచనాలను కలిగి ఉండండి మీ శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశం గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి అర్హత కలిగిన వైద్య ఆరోగ్య ప్రాక్టీషనర్ ద్వారా వంధ్యత్వానికి కౌన్సెలింగ్ కోసం ఎంపిక చేసుకోండి మానసిక సమస్యల కోసం వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకోండి మానసిక-సామాజిక ప్రభావం ఇందులో తక్కువ స్వీయ-గౌరవం, పేద జీవన నాణ్యత మరియు వంధ్యత్వ చికిత్సతో సంబంధం ఉన్న సామాజిక ఒంటరితనం ఉన్నాయి. అలాగే, పదేపదే IVF చక్రాలకు గురవుతున్న మహిళలు మరియు మొదటిసారి పాల్గొనేవారి మధ్య పోలికలు నిస్పృహ లక్షణాల పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు. మీరు విషయాల ద్వారా నావిగేట్ చేస్తున్నప్పుడు, మీరు నిర్ధారించుకోవాలి: మీరు ఒక ఎంపికపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా ఇతర ప్రత్యామ్నాయాలను తెలుసుకోండి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మార్గాలను తెలుసుకోండి మీ భాగస్వామితో మీ భయాలు మరియు భయాలను తెలియజేయండి మీ మానసిక మరియు శారీరక పరిస్థితుల గురించి మీ వైద్యులకు తెలియజేయండి. మానసిక ఆర్థిక ప్రభావం వంధ్యత్వానికి చికిత్స దంపతుల జీవితాలపై ఆర్థిక ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల, ఆర్థిక అంశాలను కూడా గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. మీకు సహాయపడే చిట్కాలు:

అన్ని ఖర్చుల గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి మరియు సరైన ఆర్థిక ప్రణాళికను రూపొందించండి మీ బడ్జెట్ మరియు అంచనాలకు సరిపోయే చికిత్సను ఎంచుకోండి ఏదైనా బీమా కవరేజీ ఉందో లేదో తెలుసుకోండి

గర్భం దాల్చడానికి మీరు చేయవలసినదంతా విని విసిగిపోయారా? మీ కోసం తొలగించబడిన అన్ని అపోహలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వంధ్యత్వం మహిళలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందా? నా మొత్తం ఆరోగ్యం సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయగలదా? ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుందా? నా భాగస్వామి వంధ్యత్వానికి మూల్యాంకనం చేయాలా? ప్రస్తావనలు Walker MH, Tobler KJ. స్త్రీ వంధ్యత్వం. [2022 మే 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. కైజర్ UB. హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా మరియు వంధ్యత్వం: కొత్త అంతర్దృష్టులు. J క్లిన్ ఇన్వెస్ట్. 2012 అక్టోబర్;122(10):3467-8. మొఘడం మరియు ఇతరులు. స్త్రీ వంధ్యత్వం యొక్క అంటువ్యాధి; ఎ రివ్యూ ఆఫ్ లిటరేచర్. బయోస్కీ., బయోటెక్. Res. ఆసియా, వాల్యూమ్. 10(2), 559-567 (2013) Olooto , Wasiu Eniola et al J. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమీక్ష; ముఖ్యమైన ఎటియోలాజికల్ కారకాలు మరియు నిర్వహణ. మైక్రోబయోల్. బయోటెక్. Res., 2012, 2 (3):379-385. రోస్సీ BV, అబుసిఫ్ M, మిస్మెర్ SA. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు మరియు వంధ్యత్వం: కనెక్షన్‌లు ఏమిటి? యామ్ జె లైఫ్ స్టైల్ మెడ్. 2014;10(4):220-231. రూనీ KL, డోమర్ AD. ఒత్తిడి మరియు వంధ్యత్వం మధ్య సంబంధం. డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2018 మార్చి;20(1):41-47. జేమ్స్ JE. ప్రసూతి కెఫీన్ వినియోగం మరియు గర్భధారణ ఫలితాలు: తల్లులు మరియు కాబోయే తల్లులకు సలహా కోసం చిక్కులతో కూడిన కథన సమీక్ష. BMJ ఈవిడ్ బేస్డ్ మెడ్. 2021;26(3):114-115. ఒలూటో, వాసియు ఎనియోలా మరియు ఇతరులు J. మైక్రోబయోల్. బయోటెక్. Res., 2012, 2 (3):379-385. డెడ్‌మండ్ A, కోచ్ CA, ప్యారీ JP. అండాశయ రిజర్వ్ పరీక్ష. [2022 డిసెంబర్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. ఆడవారికి సంతానోత్పత్తి చికిత్స. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్. జనవరి 2017. అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ అంటే ఏమిటి? సహాయ పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART). సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. అక్టోబర్ 2019. Dou L, Zheng Y, Li L, Gui X, Chen Y, Yu M, Guo Y. మౌస్ మోడల్‌లో పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌పై దాల్చినచెక్క ప్రభావం. రిప్రొడ్ బయోల్ ఎండోక్రినాల్. 2018 అక్టోబర్ 19;16(1):99. స్కేఫెర్ E, నాక్ D. స్త్రీ సంతానోత్పత్తిపై ముందస్తు బహుళ-సూక్ష్మపోషక సప్లిమెంటేషన్ ప్రభావం. క్లిన్ మెడ్ ఇన్‌సైట్స్ మహిళల ఆరోగ్యం. 2019 ఏప్రిల్ 23;12:1179562X19843868. రైడ్ కె, స్టువర్ట్ కె. స్త్రీ వంధ్యత్వ నిర్వహణలో సాంప్రదాయ చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ యొక్క సమర్థత: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. కాంప్లిమెంట్ థెర్ మెడ్. 2011;19(6):319-331. కటోల్ ఎ, సావోజి ఎవి. మధ్య భారతదేశంలోని పట్టణ జనాభాలో ప్రైమరీ ఇన్ఫెర్టిలిటీ మరియు దాని అనుబంధిత ప్రమాద కారకాల వ్యాప్తి: కమ్యూనిటీ-బేస్డ్ క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ. ఇండియన్ J కమ్యూనిటీ మెడ్. 2019 అక్టోబర్-డిసెంబర్;44(4):337-341. శర్మ ఎ, శ్రీవాస్తవ డి (అక్టోబర్ 15, 2022) వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన మానసిక సమస్యలు. Cureus 14(10): e30320. SIMIONESCU మరియు ఇతరులు: వంధ్యత్వం మరియు మానసిక రుగ్మత. ప్రయోగాత్మక మరియు థెరప్యూటిక్ మెడిసిన్ 21: 306, 2021. కుమార్ పి మరియు ఇతరులు. వంధ్యత్వం యొక్క మానసిక అంశాలు. BJMP 2010;3(3):a336 వంధ్యత్వం. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఆగస్ట్ 2016.

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

ఫిస్టులా అనేది ఫిస్టులా అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఫిస్టులా అనేది శరీరంలోని రెండు అవయవాలు లేదా కావిటీలను కలిపే ఒక అసాధారణ మార్గం. ఇది శరీరంలో ఎక్కడైనా సంభవించవచ్చు కానీ అవి పాయువు మరియు పురీషనాళంలో సర్వసాధారణంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే ఈ ప్రాంతాలు సంక్రమణకు గురవుతాయి. సాధారణ లక్షణాలు నొప్పి, అతిసారం, మలబద్ధకం, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, వికారం, వాంతులు మరియు అలసట.

రెండు అవయవాలు ఒకదానికొకటి కలిసే ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న కణజాలాలలోకి బ్యాక్టీరియా చేరినప్పుడు ఫిస్టులా ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధారణంగా గాయం, ఇన్ఫెక్షన్, క్యాన్సర్ లేదా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల వల్ల వస్తుంది. ఫిస్టులా పుట్టుకతో వచ్చినది కావచ్చు (పుట్టినప్పుడు ఉంటుంది) లేదా సంపాదించవచ్చు (తర్వాత జీవితంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది).

ఫిస్టులా రకం, స్వభావం మరియు స్థానాన్ని బట్టి వర్గీకరించవచ్చు. ఫిస్టులా సాధారణంగా ఎదుర్కోవడం చాలా కష్టం కానీ నివారించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు. ఫిస్టులాస్ చికిత్స సమస్య ఎంత తీవ్రంగా ఉందో దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫిస్టులా మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌కు ప్రతిస్పందించడంలో విఫలమైతే, ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స అవసరమవుతుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, మలద్వార గర్భాశయం ఊపిరితిత్తుల గుండె పురీషనాళం యోని గర్భాశయం కడుపు మెదడు పెద్దప్రేగు మూత్రాశయం అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రేగు నిర్బంధం మూత్రం లీకేజ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అనోస్కోపీ పూర్తి రక్త గణన ఎండోస్కోపీ CT స్కాన్ ఎక్స్-రే మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స శస్త్రచికిత్స: ఫిస్టులోటమీ, ట్రాన్స్‌బాడోమినల్ సర్జరీ & లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్ మరియు సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మెడిసిన్స్ ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ డ్రగ్స్: అజాథియోప్రైన్ జిగురుకు ప్రత్యేకమైన నాన్-పెయిన్ వాసివ్ మందులు స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించండి యూరాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అన్ని రకాల ఫిస్టులాని చూడండి

ఫిస్టులాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో సంభవించవచ్చు, తద్వారా వాటిని విభిన్నంగా నిర్వచించవచ్చు మరియు పేర్కొనవచ్చు. ఒక ఫిస్టులా ఏర్పడవచ్చు: ధమని మరియు సిర గర్భాశయం మరియు యోని మెడ మరియు గొంతు పిత్త వాహికలు మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలం పుర్రె మరియు నాసికా సైనస్ ప్రేగు మరియు యోని కడుపు మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలం నాభి మరియు గట్ ధమని మరియు ఊపిరితిత్తులలో సిర గర్భాశయం మరియు పెరిటోనియల్ కుహరం (ఉదరం మరియు అంతర్గత అవయవాల మధ్య ఖాళీ) పెద్దప్రేగు మరియు శరీరం యొక్క ఉపరితలం, పాయువు కాకుండా ఇతర ఓపెనింగ్ ద్వారా మలం నిష్క్రమించడానికి కారణమవుతుంది స్వభావం ఆధారంగా స్వభావం ఆధారంగా, వివిధ రకాల ఫిస్టులా:

అంధుడు: పేరు సూచించినట్లుగా, ఒక చివర మాత్రమే తెరుచుకుని, మరొక చివర మూసుకుపోయే ఫిస్టులాను బ్లైండ్ ఫిస్టులా అంటారు.

పూర్తి: పూర్తి ఫిస్టులా శరీరం వెలుపల మరియు లోపల రెండు రంధ్రాలను కలిగి ఉంటుంది.

గుర్రపుడెక్క: గుర్రపుడెక్క ఫిస్టులా పురీషనాళం చుట్టూ వెళ్లిన తర్వాత పాయువును చర్మం ఉపరితలంతో కలుపుతుంది.

అసంపూర్తిగా: అసంపూర్ణ ఫిస్టులా అనేది చర్మం నుండి ఒక గొట్టం, ఇది లోపలి భాగంలో మూసివేయబడుతుంది మరియు ఏ అంతర్గత నిర్మాణానికి కనెక్ట్ చేయదు.

శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన స్థానం ఆధారంగా, స్థానం ఆధారంగా, వివిధ రకాల ఫిస్టులాలు క్రింద జాబితా చేయబడ్డాయి:

అనల్ ఫిస్టులాస్: అనల్ ఫిస్టులాస్ అత్యంత సాధారణమైన ఫిస్టులాస్. పాయువు మరియు పురీషనాళం, యోని మరియు పెద్దప్రేగు వంటి మరొక అవయవ వ్యవస్థ మధ్య ఆసన ఫిస్టులా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల ఈ మూడింటిని అవల్ ఫిస్టులా యొక్క మూడు ఉపవర్గాలుగా నిర్వచించవచ్చు: అనోరెక్టల్ ఫిస్టులా కొలోవాజినల్ ఫిస్టులా అనోవాజినల్ ఫిస్టులా పేగు ఫిస్టులా: పేగు ఫిస్టులా చిన్న ప్రేగు మరియు చర్మం లేదా పెద్దప్రేగు మరియు చర్మం మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మూత్రాశయం లేదా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఫిస్టులా: మూత్రాశయం మరియు కొన్ని ఇతర అవయవం లేదా చర్మం మధ్య ఓపెనింగ్ ఏర్పడటాన్ని బ్లాడర్ ఫిస్టులా అంటారు. సాధారణంగా మూత్రాశయం ప్రేగు (ఎంట్రోవెసికల్ ఫిస్టులా) లేదా యోని (వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులా)కి తెరుచుకుంటుంది.

గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ఫిస్టులా: ఇది పేగుల కడుపులో అసాధారణంగా తెరవడం, ఇది కంటెంట్‌ల లీకేజీని అనుమతిస్తుంది. వాటిని ఎంట్రోఎంటెరిక్ (ప్రేగులలోని ఒక భాగం గుండా వెళుతుంది) లేదా ఎంట్రోక్యుటేనియస్ (స్కిన్‌లు చర్మానికి వెళ్లే చోట) ఫిస్టులాగా వర్గీకరించవచ్చు.

ప్రసూతి ఫిస్టులా: ఇది ప్రసవ సమయంలో ప్రసవం అడ్డుకోవడం వల్ల జనన కాలువ (జననేంద్రియ నాళం) మరియు మూత్ర నాళం లేదా పురీషనాళం మధ్య ఏర్పడిన అసాధారణ ఓపెనింగ్.

యోని ఫిస్టులాస్: ఇది యోనిని మూత్రాశయం, పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం వంటి మరొక అవయవానికి అనుసంధానించే అసాధారణ ఓపెనింగ్. వివిధ రకాల యోని ఫిస్టులాస్‌లో ఇవి ఉన్నాయి:

వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులా: దీనిని బ్లాడర్ ఫిస్టులా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది యోని ఫిస్టులా యొక్క సాధారణ రకం. యోని మరియు మూత్రాశయం మధ్య ఓపెనింగ్ అభివృద్ధి చెందుతుంది.

యురేత్రోవాజినల్ ఫిస్టులా: దీనిని యూరేత్రల్ ఫిస్టులా అని కూడా అంటారు. ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు శరీరం నుండి మూత్రాన్ని బయటకు తీసుకువెళ్ళే గొట్టం (యురేత్రా) మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.

యురేటెరోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు మూత్రపిండము నుండి మూత్రనాళాలకు (మూత్రాశయం) మూత్రాన్ని తీసుకువెళ్ళే నాళాల మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.

రెక్టోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు పెద్ద ప్రేగు యొక్క దిగువ భాగం (పురీషనాళం) మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.

కొలోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు పెద్దప్రేగు మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఎంట్రోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు చిన్న ప్రేగుల మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఫిస్టులా యొక్క లక్షణాలు

ఫిస్టులా ఎక్కడ ఉందో బట్టి లక్షణాలు మారుతూ ఉంటాయి. అవి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వాటి వరకు ఉంటాయి. చాలా సాధారణంగా, పరిస్థితి మరింత అభివృద్ధి చెందే వరకు నిర్దిష్ట లక్షణం ఉండదు. అయితే, కొంతమంది వ్యక్తులు ఒకటి లేదా రెండు లక్షణాలను మాత్రమే అనుభవిస్తారు. కానీ ఇతరులు ఏకకాలంలో అనేక లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

ఫిస్టులా యొక్క కొన్ని సాధారణంగా గమనించిన లక్షణాలు: శరీర నొప్పి మలద్వారం చుట్టూ నొప్పి అస్పష్టంగా లేదా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు అస్పష్టమైన భావన యోని నుండి స్థిరమైన మూత్రం లీకేజ్ బాహ్య స్త్రీ జననేంద్రియ అవయవాలలో చికాకు వికారం కడుపు నొప్పి వాంతులు జ్వరం బరువు తగ్గడం విరేచనాలు మలబద్ధకం తరచుగా మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు ఫిస్టులా యొక్క

ఫిస్టులా యొక్క రకాన్ని మరియు స్థానాన్ని బట్టి, సంభవించడానికి వివిధ కారణాలు ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, అవి సహజంగా ఏర్పడతాయి మరియు మరికొన్నింటిలో గాయం లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రభావం కావచ్చు.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు: క్రోన్'స్ వ్యాధి, పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ప్రకోప ప్రేగు వ్యాధుల వంటి జీర్ణశయాంతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మలద్వారం దగ్గర ఫిస్టులాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్రోన్'స్ ఉన్న ప్రతి 3 మందిలో 1 మందికి కొంత సమయంలో ఫిస్టులా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధులు: డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన వ్యాధి. డైవర్టిక్యులోసిస్ అనేది చిన్న సంచులు ఏర్పడి పెద్దప్రేగు గోడలోని బలహీనమైన మచ్చల ద్వారా బయటికి నెట్టినప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి.

రేడియేషన్ థెరపీ: రేడియేషన్ థెరపీని క్యాన్సర్ చికిత్సగా లేదా ఇతరత్రా పొందుతున్న రోగులు ఫిస్టులాస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కొన్ని అంటువ్యాధులు: కొన్ని అంటువ్యాధులు మరియు HIV మరియు క్షయవ్యాధి వంటి వ్యాధులు కూడా ఫిస్టులాలకు కారణం కావచ్చు.

స్త్రీల ఆరోగ్యం మరియు ప్రసవం: దీర్ఘకాలం లేదా అడ్డంకి ప్రసవం, పెల్విక్ సర్జరీ సమయంలో గాయం, పెల్విక్ లేదా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో రేడియేషన్ చికిత్స యోని ఫిస్టులాలకు సాధారణ కారణాలు.

శస్త్రచికిత్స మరియు వైద్య చికిత్స: కొన్ని శస్త్రచికిత్స చికిత్సలు ఫిస్టులాస్‌కు దారితీయవచ్చు. ఉదా. పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స వల్ల వచ్చే సమస్యలు పిత్త నాళాలకు దారితీయవచ్చు. పెల్విస్‌కు రేడియేషన్ థెరపీ వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులాస్‌కు దారి తీస్తుంది.

చికిత్సా ఉపయోగం: మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో, డయాలసిస్ అవసరం, హేమోడయాలసిస్ కోసం రక్తాన్ని సులభంగా ఉపసంహరించుకోవడానికి వీలుగా ఒక సిమినో ఫిస్టులా తరచుగా చేతిలో ఉద్దేశపూర్వకంగా సృష్టించబడుతుంది. పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్ చికిత్స సమయంలో, పోర్టకావల్ ఫిస్టులా యొక్క శస్త్రచికిత్స సృష్టి హెపాటిక్ పోర్టల్ సిర మరియు నాసిరకం వీనా కావా మధ్య అనాస్టోమోసిస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది పోర్టల్ సిరల వ్యవస్థను అధిక పీడనం నుండి కాపాడుతుంది, ఇది అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

వివిధ రకాల ఫిస్టులాలు అభివృద్ధి చెందడానికి కారణం రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది మరియు క్రింద విడిగా చర్చించబడ్డాయి:

అనల్ ఫిస్టులా: 30-50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పురుషులలో అనల్ ఫిస్టులా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఆసన ఫిస్టులాలు దెబ్బతిన్న కణజాలాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు తరచుగా తిత్తులు లేదా ఆసన గ్రంధుల సంక్రమణతో ముడిపడి ఉంటాయి.

మూసుకుపోయిన ఆసన గ్రంథులు ఆసన గడ్డలు క్రోన్'స్ వ్యాధి క్షయవ్యాధి డైవర్టిక్యులోసిస్ క్యాన్సర్ రేడియేషన్ థెరపీ ట్రామా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు యోని ఫిస్టులా: స్త్రీలలో, ఫిస్టులాస్ జననేంద్రియాలు మరియు మూత్ర నాళాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఫిస్టులాల యొక్క సాధారణ కారణాలు: దీర్ఘకాలం లేదా అడ్డుకున్న ప్రసవం కటి శస్త్రచికిత్స సమయంలో గాయం కటి లేదా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో రేడియేషన్ చికిత్స ఇన్ఫెక్షన్ మరియు వాపు మీకు తెలుసా? ప్రసూతి ఫిస్టులా అత్యంత తీవ్రమైన ప్రసవ గాయాలలో ఒకటి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 50,000 నుండి 100,000 మంది మహిళలు ప్రసూతి ఫిస్టులా బారిన పడుతున్నారు. ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన 5 ప్రెగ్నెన్సీ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఫిస్టులా ప్రమాద కారకాలు

ఫిస్టులా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ. అయినప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులకు ఫిస్టులాస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాద కారకాలలో కొన్ని:

ఆసన చీము లేదా ఫిస్టులా యొక్క మునుపటి చరిత్ర ఆసన ఫిస్టులాలు దెబ్బతిన్న కణజాలాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు తరచుగా తిత్తులు లేదా ఆసన గ్రంధుల సంక్రమణతో ముడిపడి ఉంటాయి.

క్రోన్'స్ వ్యాధి అధ్యయనాల ప్రకారం, 70% క్రోన్'స్ వ్యాధి రోగులు ఫిస్టులాతో బాధపడుతున్నారు మరియు వారి వ్యాధి సమయంలో పేగు అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది.

కొన్ని అంటువ్యాధులు కొన్ని అంటువ్యాధులు మరియు HIV మరియు క్షయవ్యాధి వంటి వ్యాధులు కూడా ఫిస్టులాలకు కారణమవుతాయి.

మునుపటి శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియేషన్ థెరపీ గతంలో శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకున్న లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సగా రేడియేషన్ థెరపీ చేయించుకుంటున్న రోగులకు ఫిస్టులాలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వృద్ధాప్యం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుందా? ఇది & మలబద్ధకం గురించి మరో 5 అపోహలు! మరింత తెలుసుకోండి!

ఫిస్టులా నిర్ధారణ

ఫిస్టులా లక్షణ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. మీరు లక్షణాలను అనుభవించినప్పుడు, వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ప్రశ్నలు అడగవచ్చు మరియు మీ వైద్య చరిత్ర గురించి అడగవచ్చు. సమాధానాల ఆధారంగా, అతను వ్యాధి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి కొన్ని వైద్య పరీక్షలు మరియు శారీరక పరీక్షలను సూచించవచ్చు.

శారీరక పరీక్ష సమయంలో, అతను యోని గోడలను చూడటానికి స్పెక్యులమ్ (పెల్విక్ పరీక్ష సమయంలో ఉపయోగించే మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ పరికరం) ఉపయోగించవచ్చు.

వైద్యుడు మిమ్మల్ని పూర్తి చేయమని అడిగే వైద్య పరీక్షలు: మూత్ర పరీక్ష యూరిన్ శాంపిల్ తీసుకోవడం ద్వారా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోవడానికి డాక్టర్ ప్రయోగశాల పరీక్ష చేయించుకోవాలని సూచించవచ్చు.

అనోస్కోపీ ఇది ఫిస్టులా ఉనికిని గుర్తించే స్కోప్‌తో ఆసన కాలువ యొక్క పరీక్ష. లీకేజ్ యొక్క అన్ని సంకేతాలను కనుగొనడానికి యోని లేదా మూత్రాశయం లేదా పురీషనాళంలో రంగును ఉపయోగించండి

పూర్తి రక్త గణన (CBC) పూర్తి రక్త గణన (CBC) అనేది అనేక రకాల రుగ్మతలు మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష. పరీక్ష రక్తంలోని అనేక భాగాలను కొలుస్తుంది, వీటిలో: ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త కణాలు, ప్లేట్‌లెట్లు మరియు ఇతరులు.

X- కిరణాల స్కాన్   
ఫిస్టులా సంక్రమణ ప్రదేశంలో కణజాలం దెబ్బతింటుంది. ఒక X రే అవయవాలకు సంబంధించిన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు ఫిస్టులా కారణంగా ఏదైనా కణజాలం దెబ్బతిన్నట్లు నిర్ధారిస్తుంది.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఇది మానవ శరీరంలోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాల చిత్రాలను తీయడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించే ఇమేజింగ్ పరీక్ష.

CT స్కాన్ ఒక CT స్కాన్ (కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ అని కూడా పిలుస్తారు) అనేది నిమిషం వివరాలతో చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి x-కిరణాల శ్రేణిని తీసుకునే యంత్రం. స్కాన్ వివిధ కోణాల నుండి ఎముకలు, రక్త నాళాలు మరియు మృదు కణజాలాలను చిత్రించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఎండోస్కోపీ అనేది శరీరంలోని అవయవాలు, కాలువలు మరియు కావిటీల లోపలి భాగాన్ని పరీక్షించడానికి వైద్యుడిని అనుమతించే ఎండోస్కోప్ అని పిలువబడే సన్నని, సౌకర్యవంతమైన, తేలికపాటి వీక్షణ పరికరాన్ని ఉపయోగించే సాధారణ ఇమేజింగ్ పరీక్ష.

ఫిస్టులోగ్రామ్ ఇది ఒక ప్రత్యేక రకం ఎక్స్-రే, ఇది ఫిస్టులా యొక్క వివరణాత్మక ఇమేజింగ్‌ను అందిస్తుంది. ఇమేజింగ్‌ను మెరుగ్గా చేయడానికి ఫిస్టులాలోకి డైని ఇంజెక్ట్ చేసే ప్రక్రియ ఇది. నాళవ్రణం శరీరం వెలుపలికి కనెక్ట్ అయిన సందర్భంలో, రంగును చొప్పించడానికి కాథెటర్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, ఫిస్టులా పురీషనాళంలో ఉన్నట్లయితే, ఎక్స్-రే చిత్రాలను తీయడానికి ముందు రంగు పాయువు ద్వారా ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.

ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ ఇది మూత్రాశయ ఫిస్టులాలను నిర్ధారించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే ఒక రకమైన ఎక్స్-రే. ప్రక్రియకు ముందు, ఇమేజింగ్ సమయంలో పెద్దప్రేగులో మలం యొక్క అవశేషాలు లేవని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు లిక్విడ్ డైట్ లేదా ఫాస్ట్ పాటించమని అడగవచ్చు. మలం ఉండటం మూత్రాశయం యొక్క వీక్షణను అడ్డుకుంటుంది మరియు అందువల్ల రోగ నిర్ధారణను అడ్డుకుంటుంది. ఈ సందర్భంలో కూడా, మంచి చిత్రాలను పొందడానికి ఒక రంగును శరీరంలోకి (సాధారణంగా చేయి ద్వారా) ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. నీకు తెలుసా? అనోరెక్టల్ ఫిస్టులా స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా అనోరెక్టల్ రుగ్మతలు ఆహారం, జీవనశైలి, శరీర నిర్మాణం లేదా శరీరం ఉత్పత్తి చేసే వ్యర్థాలలో ఉండే బ్యాక్టీరియా వల్ల సంభవించవచ్చు. సాధారణ అనోరెక్టల్ సమస్యల గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇంకా చదవండి! ఫిస్టులా నివారణ

ఫిస్టులా నివారించదగినవి మరియు చికిత్స చేయదగినవి. కొన్ని రకాల ఫిస్టులా (ఆసన ఫిస్టులా వంటివి) వచ్చే ప్రమాదాన్ని దీని ద్వారా తగ్గించవచ్చు: మంచి పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా ఆసన/మల గాయాలను జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేయడం మరియు చికిత్స చేయడం ద్వారా ఫిస్టులా వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని నిర్వహించడం WHO ప్రకారం, ఫిస్టులాలు ప్రసూతి నాళవ్రణాన్ని దీని ద్వారా నిరోధించవచ్చు: మొదటి గర్భం యొక్క వయస్సును ఆలస్యం చేయడం హానికరమైన సాంప్రదాయ పద్ధతులను నిలిపివేయడం ప్రసూతి సంరక్షణకు ప్రాప్యత అనేక సందర్భాల్లో, ఫిస్టులా యొక్క కారణం తెలియదు మరియు అందువల్ల నివారణ వ్యూహాన్ని సూచించడం కష్టం అవుతుంది. క్రోన్'స్ ఉన్న రోగులకు జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఫిస్టులా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు సంబంధిత లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఆలస్యం చేయవద్దు. వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్రను అడుగుతాడు మరియు ఫిస్టులా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి పరీక్ష చేస్తాడు. చాలా సందర్భాలలో, ఫిస్టులా అంచనా వేయబడిన ప్రాంతాన్ని వైద్యుడు పరిశీలిస్తాడు. మెరుగైన స్పష్టత కోసం MRI లేదా అల్ట్రాసౌండ్ వంటి కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యుడు మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు.

ఫిస్టులా యొక్క స్థానం మరియు తీవ్రతను బట్టి, వైద్యుడు మీకు ఇలాంటి నిపుణుడిని చూడమని సిఫారసు చేయవచ్చు: గైనకాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్ యూరోగైనకాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ఫిస్టులా చికిత్స

రోగికి సరైన వైద్య సంరక్షణ అందించినట్లయితే, ఫిస్టులాస్ చికిత్స మరియు నిరోధించవచ్చు. ఫిస్టులా కోసం వివిధ చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:

శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఫిస్టులా మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌కు ప్రతిస్పందించడంలో విఫలమైతే, ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స అవసరమవుతుంది.

ఫిస్టులోటమీ అనేది అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సాధారణమైన సర్జరీ, ఇది ఫిస్టులా యొక్క మొత్తం పొడవున కత్తిరించి దానిని తెరుచుకోవడంతో పాటు ఫ్లాట్ స్కార్‌గా నయమవుతుంది. ఇది అనేక ఫిస్టులాలకు (ఆసన ఫిస్టులా వంటివి) శస్త్రచికిత్సా చికిత్స, ఇది చాలా వరకు స్పింక్టర్ కండరాల గుండా వెళ్ళదు, ఎందుకంటే ఇది ఆపుకొనలేని ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.

ట్రాన్సాబ్డోమినల్ సర్జరీ ఇది సాధారణ ప్రక్రియ, దీనిలో రెక్టోవాజినల్ సెప్టం విడదీయబడుతుంది, ఫిస్టులా విభజించబడింది మరియు పురీషనాళం మరియు యోని ప్రధానంగా ప్రేగు విచ్ఛేదనం లేకుండా మూసివేయబడుతుంది.

లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ ఇది ఒక చిన్న కోత మరియు ఫిస్టులాను సరిచేయడానికి కెమెరాలు మరియు చిన్న సాధనాలను ఉపయోగించడంతో కూడిన అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జరీ.

ఎండోరెక్టల్ ఫ్లాప్ విధానం ఇది మలం లేదా ఇతర పదార్థాలను ఛానెల్‌ని మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్ట్ చేయకుండా ఉంచడానికి ఫిస్టులా యొక్క అంతర్గత భాగంలో ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం లాగబడే ప్రక్రియ.

మందులు వ్యాధి యొక్క పరిస్థితి మరియు తీవ్రతను బట్టి, వైద్యుడు ఈ క్రింది మందులను సూచిస్తాడు: యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే రోగి పరిస్థితి మరింత దిగజారవచ్చు. సాధారణంగా సూచించిన మందులలో మెట్రోనిడాజోల్ మరియు సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ ఉన్నాయి, ఇవి ఉత్సర్గను తగ్గించడంలో మరియు సౌకర్యాన్ని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు సాధారణంగా క్రోన్'స్ వ్యాధులు లేదా డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఇది ఇప్పటికే ఉన్న ఫిస్టులా మరింత దిగజారకుండా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కొత్తవి అభివృద్ధి చెందకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ మందులు కొందరిలో ఫిస్టులాను మూసివేయడంలో సహాయపడతాయని తేలింది. సాధారణంగా సూచించిన మందులలో అజాథియోప్రైన్ ఉంటుంది, ఇది నెమ్మదిగా పని చేస్తుంది కాబట్టి ఫలితాలను చూపించడానికి 3 నెలల వరకు పట్టవచ్చు. నొప్పి నివారణ మందులు ఫిస్టులా వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నాన్-ఇన్వాసివ్ ట్రీట్మెంట్ చిన్న మరియు సాపేక్షంగా సరళమైన ఫిస్టులాస్ కోసం, వైద్యులు తరచుగా దానిని నిర్వహించడానికి కనిష్ట ఇన్వాసివ్ టెక్నిక్‌ని ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా ఉపయోగించే నాన్-ఇన్వాసివ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆప్షన్‌లు: ఫైబ్రిన్ గ్లూ అనేది ఫిస్టులాస్‌కు ప్రత్యేకమైన, సరళమైన మరియు నొప్పిలేకుండా ఉండే చికిత్సా విధానం, ఇవి చిన్నవిగా ఉంటాయి మరియు ఇన్వాసివ్ ట్రీట్‌మెంట్ అవసరం లేదు. ఇది థ్రాంబిన్‌ను సక్రియం చేసి ఫైబ్రిన్ క్లాట్‌ను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది ఒక గడ్డను ఏర్పరుస్తుంది మరియు ఫిస్టులా ట్రాక్ట్‌ను మూసివేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ప్లగ్‌లు ఫిస్టులాలను మూసివేయడానికి మరొక పద్ధతి. ఫిస్టులా కొల్లాజెన్‌ని ఉపయోగించి ప్లగ్ చేయబడింది మరియు సాధారణ ఫిస్టులా ఉన్న రోగులకు మొదటి వరుస చికిత్సగా కనిపిస్తుంది. ఫిస్టులా ట్రాక్ట్ లోపల సర్జికల్ థ్రెడ్‌ను చొప్పించడం ద్వారా సెటాన్ టెక్నిక్ నిర్వహించబడుతుంది, ఇది పూర్తిగా హరించడానికి మరియు నయం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఫిస్టులాస్ కోసం తదుపరి చికిత్స చాలా మంది వ్యక్తులు శస్త్రచికిత్సలకు బాగా స్పందిస్తారు, అయినప్పటికీ ఏవైనా సమస్యలను నివారించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. శరీరం మందులు మరియు శస్త్రచికిత్సకు సమర్థవంతంగా ప్రతిస్పందిస్తోందని మరియు మీరు బాగా కోలుకుంటున్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ స్పెషలిస్ట్ లేదా డాక్టర్‌తో ఫాలో అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను బుక్ చేసుకోండి.   
ఫిస్టులా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేసి ఉంటే, నయం కావడానికి కొన్ని రోజుల సమయం ఇవ్వండి. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కొన్ని మందులు తీసుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వబడవచ్చు, కాబట్టి మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటారని నిర్ధారించుకోండి. చాలా మంది వ్యక్తులు ఫిస్టులా పరిమాణం మరియు తీవ్రతను బట్టి శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఒక వారం లేదా రెండు వారాల తర్వాత వారి సాధారణ దినచర్యకు తిరిగి వెళ్ళవచ్చు.

రికవరీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి, మీ ఆహారం గురించి మీరు తప్పనిసరిగా గమనించాలి: మీ డాక్టర్ చెప్పకపోతే మీ సాధారణ ఆహారం తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో బియ్యం, టోస్ట్ మరియు పెరుగు వంటి చప్పగా, తక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలను చేర్చండి. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగండి (మీ వైద్యుడు చెప్పకపోతే తప్ప) మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, బీన్స్ మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలను చేర్చండి. శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీ ప్రేగు కదలికలు సరిగ్గా లేవని మీరు గమనించవచ్చు. ఇది సాధారణం మరియు మీరు చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇక్కడ మీరు మీ కార్యాచరణ మరియు కదలికను గమనించాలి: మీరు అలసిపోయినప్పుడు తగినంత నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ శరీరాన్ని అతిగా శ్రమించకండి. ప్రతిరోజూ నడవడానికి ప్రయత్నించండి. క్రమంగా, మీ చలనశీలతను పెంచుకోండి. నడక మీ రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. స్నానం చేయడానికి లేదా స్నానం చేయడానికి వెనుకాడరు. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత మీ ఆసన ప్రాంతాన్ని టవల్‌తో పొడిగా ఉంచండి. ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి గాయం/ ఫిస్టులా చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని రక్షించడానికి మీ వైద్యుడు ఒక బారియర్ క్రీమ్‌ను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా సూచించవచ్చు. మీరు వాపును గమనించినట్లయితే, మీ పొత్తికడుపు కింద ఒక దిండుతో మీ కడుపుపై పడుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు టాయిలెట్ సీటుపై కూర్చున్నప్పుడు, చిన్న స్టెప్ స్టూల్‌తో మీ పాదాలకు మద్దతు ఇవ్వండి. ఇది మీ తుంటిని వంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ పెల్విస్‌ను స్క్వాటింగ్ పొజిషన్‌లో ఉంచుతుంది. ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. వదులుగా ఉండే దుస్తులు మరియు కాటన్ లోదుస్తులను ధరించండి. ఒక సమయంలో 10 నుండి 20 నిమిషాలు రోజుకు అనేక సార్లు మంచును వర్తించండి. మీ చర్మం మరియు మంచు మధ్య సన్నని వస్త్రాన్ని ఉంచండి. సిట్జ్ బాత్ ప్రయత్నించండి. 8 నుండి 10 సెంటీమీటర్ల వెచ్చని నీటిలో 15 నుండి 20 నిమిషాలు కూర్చోండి. అప్పుడు ఆ ప్రాంతాన్ని పొడిగా ఉంచండి. మీ ఆసన ప్రాంతంలో నొప్పి ఉన్నంత వరకు దీన్ని ప్రయత్నించండి. వైద్యం పూర్తయ్యే వరకు మీ ఆసన ప్రాంతంపై ప్యాడ్ ధరించండి. ఇంట్లో మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ ఆహారాలు ఉన్నాయి. ఇంకా చదవండి!

ఫిస్టులా యొక్క సమస్యలు

ఫిస్టులాలు చాలా అసౌకర్యం మరియు నొప్పిని కలిగిస్తాయి కాబట్టి వాటిని ఎదుర్కోవడం కష్టం. ఫిస్టులా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా సెప్సిస్ ఏదైనా శస్త్రచికిత్సలో వలె, సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి ఇన్ఫెక్షన్. ఇది తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వివిధ శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు గడ్డను గమనించినట్లయితే, మీరు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది, ఇది బెదిరింపుగా ఉంటుంది. మీరు ఏదైనా చీము ఏర్పడటం లేదా సంక్రమణను గమనించినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.

ప్రేగు ఆపుకొనలేని ఆసన స్పింక్టర్ కండరాలకు నష్టం ప్రేగు ఆపుకొనలేని కారణమవుతుంది. ఇది పురీషనాళం నుండి మల లీకేజీకి కారణమవుతుంది.

ఫిస్టులా పునరావృతం శస్త్రచికిత్స తర్వాత కూడా, ఆసన ఫిస్టులా పునరావృతమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ పునరావృతం ప్రధానంగా సంక్లిష్టత మరియు శస్త్రచికిత్స రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రేగు అవరోధం ఆసన స్పింక్టర్ కండరాలకు నష్టం ప్రేగు అడ్డంకి లేదా అడ్డంకికి కారణమవుతుంది. ఫిస్టులాతో జీవించడం

ఫిస్టులా మానసికంగా మరియు శారీరకంగా సవాలు చేయగలదు. మందులు మరియు ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించి ఈ పరిస్థితిని చికిత్స చేయగలిగినప్పటికీ, ఫిస్టులా ఉన్న రోగులకు వారి రోజువారీ జీవితంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. రెగ్యులర్ వెచ్చని స్నానాలు ఫిస్టులా నొప్పి మరియు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడతాయి. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీ బాత్‌టబ్‌ను శుభ్రంగా ఉంచండి. ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచడానికి పోర్టబుల్ బిడెట్‌లను (సిట్జ్ బాత్‌లు అని కూడా పిలుస్తారు) ఉపయోగించండి. నీటిలో సబ్బు, పెర్ఫ్యూమ్ ఉత్పత్తులు లేదా లవణాలు ఉపయోగించడం మానుకోండి ఎందుకంటే అవి చికాకు కలిగించవచ్చు మరియు మరింత అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి. బదులుగా సున్నితమైన చర్మం కోసం రూపొందించిన ప్రత్యేక సబ్బులను ఉపయోగించండి.   
టాల్క్ వాడకాన్ని నివారించండి. ఇది చర్మానికి కూడా చికాకు కలిగించవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడే బారియర్ క్రీమ్‌ను మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఏదైనా ఇతర లోషన్ లేదా క్రీమ్ ఉపయోగించడం మానుకోండి. మీకు ఆసన లేదా యోని ఫిస్టులా ఉంటే, మీ వైద్యునితో నిర్ధారించకుండా టాంపూన్ల వాడకాన్ని నివారించండి. మీరు మందులు వాడుతున్నప్పుడు ఉత్సర్గను అనుభవిస్తే, ప్యాడ్లు మరియు ప్యాంటీ లైనర్లను ఉపయోగించండి. మలబద్ధకం కలిగించే ఆహారాలను నివారించండి ఎందుకంటే అది మరింత దిగజారుతుంది. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి మరియు మీ ఆహారంలో పీచు పదార్ధాలను చేర్చుకోండి. ఇక్కడ మా నిపుణుడు హేమోరాయిడ్లను ఎలా నిర్వహించాలో మరియు నిరోధించాలో గురించి వివరంగా వివరిస్తాడు. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

ఫిస్టులా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఫిస్టులాస్ చికిత్స కోసం తరచుగా వైద్య సహాయం సిఫార్సు చేయబడింది, ఎందుకంటే అవి బాధాకరమైనవి మరియు ఎదుర్కోవడం కష్టం. అయినప్పటికీ, లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి.

ఫిస్టులా కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సులభమైన మరియు సాధారణ గృహ చికిత్సలు:

ఎంటరల్ ఆహారం ఈ రకమైన ఆహారంలో, వ్యక్తి కొంత కాలం పాటు ద్రవ ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారు. లిక్విడ్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల పేగులు మరియు పురీషనాళం గుండా వెళ్ళే మలం తగ్గుతుంది మరియు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాహారాన్ని అందించడం వల్ల పోషకాహార లోపం మరియు బలహీనత వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఎంటరల్ డైట్ ఫిస్టులా తనంతట తానుగా మూసుకుపోవడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఫిస్టులాలను పూర్తిగా నయం చేస్తుందని కనుగొనబడింది.

టీ ట్రీ ఆయిల్ దాని యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటిసెప్టిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు అందువల్ల ఇది ఫిస్టులాకు మంచి హోం రెమెడీగా చేస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను సూక్ష్మక్రిములను చంపడానికి మరియు తెల్ల రక్త కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి సహజమైన లేపనం వలె ఉపయోగించవచ్చు.

టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను ఆలివ్ ఆయిల్‌తో కలిపి ప్రభావిత ప్రాంతంలో రాయవచ్చు. అరగంట అలాగే ఉంచి చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి. అనల్ ఫిస్టులా నుండి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని రోజులు ఈ విధానాన్ని రోజుకు ఒకసారి అనుసరించండి.

ఒరేగానో ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్ ఓదార్పు మరియు వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది తీసుకోవడం ద్వారా ఫిస్టులాను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, వాపును తగ్గించడానికి, రక్తస్రావం నిరోధించడానికి మరియు పాయువు చుట్టూ ఉన్న బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఒరేగానో ఆకుల నూనెను రోజుకు రెండుసార్లు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తినవచ్చు.

లవంగాలు (లాంగ్) అన్ని భారతీయ వంటశాలలలో ఉపయోగించే ఒక సాధారణ మసాలా, లవంగాలు యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. పెద్దప్రేగును శుభ్రపరచడంలో మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది శరీరంలో పరాన్నజీవి ఇన్ఫెక్షన్లు సంభవించకుండా కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని లవంగాలు లేదా లవంగాల పొడిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిని తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు మీ గ్రీన్ టీలో లవంగాలను కూడా జోడించవచ్చు.

పసుపు పాలు (హల్దీ దూద్) పసుపు ఒక ప్రసిద్ధ సహజ మరియు శక్తివంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్ ఏజెంట్. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి మరియు గాయాలను త్వరగా నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు పాలతో పసుపు పొడిని మరిగించి రోజుకు ఒకసారి తినవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఫిస్టులాతో జీవించగలరా? ఫిస్టులా నుండి మలం బయటకు రాగలదా? ఫిస్టులా క్యాన్సర్ సంకేతమా? ఫిస్టులా సర్జరీ ఎంత తీవ్రమైనది? ఫిస్టులా స్వయంగా నయం చేస్తుందా? ప్రసూతి ఫిస్టులా యొక్క సమస్యలు ఏమిటి? మీరు ప్రసూతి ఫిస్టులాను ఎలా ఆపాలి? ఫిస్టులా వాసన ఎలా ఉంటుంది? ప్రస్తావనలు ఫిస్టులా అంటే ఏమిటి? ఫిస్టులా. నేషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ కాంటినెన్స్. డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. చివరిగా ఆగస్టు 2021లో సమీక్షించబడింది. ఫిస్టులాస్ డిజార్డర్స్ ఎట్ ఎ గ్లాన్స్. ఫిస్టులాస్. UCLA ఆరోగ్యం. ప్రసూతి ఫిస్టులా. వార్తా గది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా 2018లో ప్రచురించబడింది. గులాటి BK, యునిసా S, పాండే A, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలోని ఎంపిక చేసిన రాష్ట్రాలలో స్త్రీలలో ప్రసూతి ఫిస్టులా సంభవించే పరస్పర సంబంధాలు: DLHS-3 డేటా యొక్క విశ్లేషణ. ObGynలో వాస్తవాలు, వీక్షణలు & దృష్టి. 2011;3(2):121. Zeitz J, Fournier N, Labenz C, et al. స్విస్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి కోహోర్ట్‌లోని క్రోన్ వ్యాధి రోగులలో ఫిస్టులా మరియు స్టెనోసెస్ అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాలు. తాపజనక ప్రేగు వ్యాధులు. 2016;1(4):172-81. టాపిక్ ఓవర్‌వ్యూ. యోని ఫిస్టులా. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిచిగాన్ హెల్త్. చివరిగా జూలై 2020లో సమీక్షించబడింది. Ky AJ, Sylla P, Steinhagen R, Steinhagen E, Khaitov S, Ly EK. ఆసన ఫిస్టులా చికిత్స కోసం కొల్లాజెన్ ఫిస్టులా ప్లగ్. పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం యొక్క వ్యాధులు. 2008 జూన్;51(6):838-43. మీ రికవరీ. అనల్ ఫిస్టులోటమీ: ఇంట్లో ఏమి ఆశించాలి. నా ఆరోగ్యం. అల్బెర్టా. నవంబర్ 2021లో స్వీకరించబడింది. అనల్ ఫిస్టులా. ఆరోగ్య గ్రంథాలయం. వించెస్టర్ హాస్పిటల్. చివరిగా జూలై 2021లో సమీక్షించబడింది.

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

ఆహార అలెర్జీలు ఫుడ్ హైపర్‌సెన్సిటివిటీ మరియు ఆహారానికి అలెర్జీ ప్రతిచర్య అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మీకు ఆహార అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటుగా ఆహార ప్రోటీన్‌ను హానికరమైనదిగా గుర్తిస్తుంది మరియు ఆ ప్రోటీన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండటం వల్ల అలెర్జీ ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తుంది. తక్కువ మొత్తంలో ఆహారంతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు లక్షణాలు సంభవించవచ్చు.

ఈ ప్రతిచర్య యొక్క అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్లు గుడ్లు, చేపలు, పాలు, వేరుశెనగలు, షెల్ఫిష్, సోయా, చెట్టు గింజలు మరియు గోధుమలు. ఆహార అలెర్జీ యొక్క లక్షణాలు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతు, దద్దుర్లు (దద్దుర్లు) మరియు మీ శరీరం అంతటా దురద వంటివి.

6-11 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలు చాలా సాధారణంగా ప్రభావితమవుతారు మరియు సాధారణ ప్రమాద కారకాలలో అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కుటుంబ చరిత్ర, ఉబ్బసం మరియు ఘనమైన ఆహారాన్ని పరిచయం చేసే వయస్సు ఉన్నాయి.

ఏదైనా అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం దానికి కారణమయ్యే ఆహార పదార్థాలను నివారించడం. ప్రమాదవశాత్తు బహిర్గతం లేదా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, ఆడ్రినలిన్ ఉపయోగించవచ్చు. లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు బ్రోంకోడైలేటర్లను ఉపయోగించవచ్చు.

భవిష్యత్తులో ఎటువంటి తీవ్రమైన ప్రతిచర్యలను నివారించడానికి అలెర్జీల యొక్క ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు విజయవంతమైన నిర్వహణ అవసరం. అలెర్జిస్ట్ లేదా ఇమ్యునాలజిస్ట్‌కు సమస్యను నిర్ధారించడానికి మరియు నివారణ ప్రణాళికను రూపొందించడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ మరియు అనుభవం ఉంటుంది. సాధారణంగా 6 నుండి 11 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) చేరి చర్మం శ్వాసకోశ వ్యవస్థ జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ కార్డియో-వాస్కులర్ సిస్టమ్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ ప్రపంచవ్యాప్త వ్యాప్తి: 3% నుండి 10% (2020) భారతదేశం: 0.14% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు ఫ్యాక్టీషియస్ డిజార్డర్ అన్నవాహిక మరియు అన్నవాహిక చలన రుగ్మతలు గియార్డియాసిస్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లాక్టోస్ స్కిన్ ఇన్‌లెలరెన్స్ స్కిన్‌టాలరెన్స్ పరీక్ష ch పరీక్ష ) సీరమ్-నిర్దిష్ట IgE అటోపీ ప్యాచ్ పరీక్షలు (APT) ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్ (OFC) చికిత్స అడ్రినలిన్ (ఎపినెఫ్రిన్) ఇంజెక్షన్ యాంటిహిస్టామైన్ బ్రోంకోడైలేటర్స్ ఆహార అలెర్జీల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

లక్షణాల రకం మరియు తీవ్రత ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి మారుతాయి. లక్షణాలు: చర్మ లక్షణాలు ఆంజియోడెమా (చర్మం కింద వాపు) ఉర్టికేరియా (దురద) ఫ్లషింగ్ వెచ్చగా అనిపించడం శ్వాసకోశ లక్షణాలు ఛాతీ బిగుతు గురక దగ్గు నాలుక, అంగిలి, లేదా ఊపిరితిత్తులలో వాపు ఎగువ శ్వాసనాళ స్ట్రిడార్ (అధిక పిచ్ శ్వాసనాళం) గొంతు బొంగురుపోవడం తుమ్ములు గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినస్ లక్షణాలు వాంతులు వికారం పొత్తికడుపు నొప్పి విరేచనాలు హృదయనాళ లక్షణాలు టాచీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం) బ్రాడీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు తగ్గడం) ఛాతీలో నొప్పి హైపోటెన్షన్ (రక్తపోటు తగ్గడం) మూర్ఛ (మూర్ఛ) అరిథ్మియా (అసాధారణ హృదయ స్పందన రేటు) గుండె దడ సాధారణ మానసిక రుగ్మతలు నరాలవ్యాధి మానసిక స్థితి తలనొప్పి పల్లర్ బలహీనత

నీకు తెలుసా? ఆహారం మరియు చర్మ అలెర్జీలు పిల్లలలో చాలా సాధారణం. పిల్లలలో చర్మ అలెర్జీల యొక్క సాధారణ కారణాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి

ఆహార అలెర్జీల కారణాలు

ఆహార అలెర్జీలు అనేది అనుమానాస్పద వ్యక్తిలో సంభవించే ఆహారానికి అసాధారణమైన రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సూచిస్తాయి. ఈ ప్రతిచర్యలు ఆహారం తీసుకున్న ప్రతిసారీ జరుగుతాయి మరియు అవి తరచుగా మోతాదుపై ఆధారపడి ఉండవు. ఇమ్యునోలాజికల్ మెకానిజం ఆధారంగా, కింది ప్రతిస్పందనల కారణంగా ఆహార అలెర్జీలు సంభవించవచ్చు:

IgE-మధ్యవర్తిత్వం: ఇవి ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE)కి చెందిన ప్రతిరోధకాలచే మధ్యవర్తిత్వం చేయబడతాయి మరియు ఉత్తమమైన ఆహార అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు. కణ-మధ్యవర్తిత్వం: రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క కణ భాగం ఆహార అలెర్జీకి బాధ్యత వహిస్తుంది మరియు ప్రధానంగా జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను కలిగి ఉంటుంది. మిశ్రమ IgE మధ్యవర్తిత్వ-కణం మధ్యవర్తిత్వం: IgE మరియు రోగనిరోధక కణాలు రెండూ ప్రతిచర్యలో పాల్గొన్నప్పుడు. సాధారణంగా అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు కారణమయ్యే ఆహారాలు

చిన్న పిల్లలలో ఆవు పాలు గుడ్డు వేరుశెనగ సోయా ట్రీ నట్ షెల్ఫిష్

పెద్దలలో షెల్ఫిష్ వేరుశెనగ చెట్టు గింజ చేప

మీకు ఏ ఆహారం వల్ల అలర్జీ వస్తుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అలెర్జీ-నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాల స్థాయిలను కొలిచే దాని కోసం ఒక పరీక్ష ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి

అలెర్జీ అంటే ఏమిటి - అడల్ట్ కాంప్రహెన్సివ్ ప్యానెల్, ఇమ్యునోక్యాప్? ఇది మీ శరీరాన్ని ప్రేరేపించే కొన్ని అలెర్జీ కారకాలను గుర్తించడంలో సహాయపడే 30 పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పరీక్ష గురించి మరింత తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు చదవండి

ఆహార అలెర్జీలకు ప్రమాద కారకాలు

ఆహార అలెర్జీని ఎవరు అభివృద్ధి చేస్తారో ఖచ్చితంగా అంచనా వేయడానికి మార్గం లేదు, కానీ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గర్భధారణ సమయంలో ప్రమాద కారకాలు పొగాకు పొగ: ధూమపానానికి గురికావడం వల్ల ఆహార అలెర్జీ కారకాలకు సున్నితత్వం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అసమతుల్య ఆహారం: తల్లి ఆహారం మరియు చిన్ననాటి ఆస్తమా మరియు ఇతర అలెర్జీ వ్యాధుల ప్రమాదం మధ్య సంబంధాన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి.

గర్భధారణ సమయంలో ఆహారపు అలవాట్లు ముఖ్యం! ఏ ఆహారాలు తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ప్రసవ సమయంలో ప్రమాద కారకాలు సిజేరియన్ ద్వారా జననం: సిజేరియన్ ద్వారా జన్మించిన పిల్లలకు ఆహార అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత ప్రమాద కారకాలు గట్ మైక్రోబయోటా: నిర్దిష్ట బ్యాక్టీరియా జాతుల ఉనికి ఆహార అలెర్జీ అంటువ్యాధుల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది: బాల్యంలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురికావడం రోగనిరోధక వ్యవస్థ అభివృద్ధిని మార్చడం ద్వారా అలెర్జీ వ్యాధికి గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది. ఘనమైన ఆహార పదార్ధాలను ప్రవేశపెట్టిన వయస్సు: 7 నెలల వయస్సు నుండి లేదా తరువాత పిల్లల ఆహారంలో ఘనపదార్థాలను ప్రవేశపెట్టడం వలన ఆహార అలెర్జీ లేదా అసహనం యొక్క అధిక ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇతర ప్రమాద కారకాలు అలర్జీ వ్యాధుల కుటుంబ చరిత్ర: అలెర్జీ వ్యాధి చరిత్ర కలిగిన ఒకే కుటుంబ సభ్యుని కలిగి ఉండటం వలన పిల్లలలో ఆహార అలెర్జీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శిశు తామర: చర్మంలో ఏదైనా విచ్ఛిన్నం (తామర కారణంగా సంభవించవచ్చు) అలెర్జీ కారకాలకు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

మీరు దురద తామరతో బాధపడుతున్నారా? లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి 6 ఇంటి నివారణల గురించి తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

విటమిన్ డి లోపం: విటమిన్ డి లోపం ఆహార అలెర్జీ అభివృద్ధికి ఒక ప్రమాద కారకంగా పరిగణించబడుతుంది. అడ్వాన్స్‌డ్ గ్లైకేషన్ ఎండ్-ప్రొడక్ట్స్ (AGEs): ఇవి వండిన మాంసం, నూనె మరియు జున్ను నుండి తీసుకోబడ్డాయి మరియు అధిక చక్కెర సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. AGEలు సంకేతాలను ప్రారంభిస్తాయి, ఇది ఆహార అలెర్జీల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

విటమిన్ డి లోపం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి

వయస్సు: ఆహార అలెర్జీలు పిల్లలలో, ముఖ్యంగా పసిబిడ్డలు మరియు శిశువులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఆస్తమా: ఆస్తమా మరియు ఫుడ్ అలర్జీ సాధారణంగా కలిసి వస్తాయి. అలాగే, ఆహార అలెర్జీలు ఉన్న వ్యక్తులకు ఆస్తమా మరియు రినైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జాతి: ఆహార అలెర్జీ యొక్క అధిక ప్రాబల్యంతో జాతి భేదాలు కూడా సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. సెక్స్: ఆడవారి కంటే మగవారికి ఫుడ్ అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. ఆహార అలెర్జీల నిర్ధారణ

అలెర్జీ ట్రిగ్గర్‌ల గుర్తింపులో అలెర్జీ మరియు ఇతర ల్యాబ్ పరీక్షలతో పాటు క్లినికల్ హిస్టరీని ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రోగి యొక్క చరిత్ర మరియు పరీక్ష రోగి యొక్క వైద్య చరిత్ర మరియు పరీక్ష ఆహార అలెర్జీని నిర్ధారించడంలో మొదటి-లైన్ విధానాలు. ఇది రోగి యొక్క ఆహారం యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష, ఇలాంటి అలెర్జీ ప్రతిచర్యల యొక్క మొదటి మరియు చివరి సంఘటనల సమయం మరియు ఆహారానికి అలెర్జీ ప్రతిచర్యల లక్షణాలను పరిగణించే చరిత్రను కలిగి ఉంటుంది. ప్రయోగశాల పరీక్షలు

1. స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (పంక్చర్ లేదా స్క్రాచ్ టెస్ట్): ఈ పరీక్ష ఒకే సమయంలో వివిధ అలెర్జీ కారకాలకు తక్షణ అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కోసం తనిఖీ చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పెద్దలలో ముంజేయిపై మరియు పిల్లలలో పైభాగంలో నిర్వహిస్తారు.
2. సీరం-నిర్దిష్ట IgE: ఈ పరీక్షను RAST (రేడియోఅలెర్గోసోర్బెంట్ పరీక్ష) అని పిలుస్తారు. ఇది మీ శరీరం ఒక అలెర్జీ కారకానికి ప్రతిస్పందనగా ఎంత IgE చేస్తుందో కొలుస్తుంది మరియు స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (ఫేవరెడ్ అలెర్జీ టెస్ట్) అనుకూలంగా లేనప్పుడు లేదా అందుబాటులో లేనప్పుడు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.
3. అటోపీ ప్యాచ్ పరీక్షలు (APT): ఈ పరీక్ష ఆలస్యం-రకం హైపర్సెన్సిటివిటీ ప్రతిచర్యలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు
4. ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్ (OFC): ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణకు బంగారు ప్రమాణం. ఈ పరీక్ష సమయంలో, అలెర్జిస్ట్ కొలిచిన మోతాదులో అనుమానిత ఆహారాన్ని ఫీడ్ చేస్తాడు. ప్రతి మోతాదుతో, అలెర్జీ నిపుణుడు ప్రతిచర్య యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం వ్యక్తిని కొంత సమయం పాటు చూస్తాడు.
5. ఎండోస్కోపీ మరియు బయాప్సీ: ఇవి ఆహార అలెర్జీని గుర్తించడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ IgE-మధ్యవర్తిత్వం లేని రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

ఉత్తమ నిపుణులతో మీ గృహాల భద్రత మరియు సౌకర్యాలలో మీ అన్ని ల్యాబ్‌లను పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

సెలబ్రిటీలు ఏక్తా కపూర్‌పై ప్రభావం చూపారు, భారతీయ టీవీ జారినా ఏక్తా కపూర్‌ను పరీక్షించారు మరియు ఆమెకు కాలీఫ్లవర్‌కి అలెర్జీ ఉందని కనుగొన్నారు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ కథనాన్ని తీసుకొని, నిర్మాత ఆమె చేతుల చిత్రాలను పంచుకున్నారు మరియు ఇలా వ్రాశారు: "ఆహార అలెర్జీలను పరీక్షించడం, మరెవరికైనా ఉంటే, కనుగొనడానికి గొప్ప మార్గం." సబ్రినా కార్పెంటర్ సబ్రినా కార్పెంటర్ ఒక అమెరికన్ గాయని, 2016లో ట్విట్టర్‌లో తన ఆపిల్ అలెర్జీని ధృవీకరించారు, ఆపిల్‌లను ప్రేమించడం గురించి గతంలో చేసిన ట్వీట్‌లో ఆపిల్ ఉత్పత్తులను కాకుండా పండ్లను సూచిస్తుందని అభిమానులకు చెప్పింది. మలియా ఒబామా ప్రెసిడెంట్ బరాక్ ఒబామా పాఠశాలల్లో ఎపినెఫ్రైన్ లభ్యతను పెంచడానికి 2013 బిల్లుపై సంతకం చేసినప్పుడు, అతను తన కుమార్తె మాలియా యొక్క వేరుశెనగ అలెర్జీ గురించి మాట్లాడాడు. అని ఆ సమయంలో ఒబామా అన్నారు. "పాఠశాలల్లో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో EpiPens అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవడం." ఆహార అలెర్జీల నివారణ

ఆహార అలెర్జీలతో వ్యవహరించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. నివారణ కంటే నివారణ ఉత్తమమని అందరికీ తెలిసినట్లుగా, ఆహార అలెర్జీ నివారణకు వ్యూహాలలో ప్రాధమిక నివారణ ఉండవచ్చు, ఇది ప్రతిచర్య యొక్క ఆగమనాన్ని నిరోధించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది మరియు ప్రతిచర్య అభివృద్ధికి అంతరాయం కలిగించే ద్వితీయ నివారణ. అవి: గర్భిణీ స్త్రీలలో నివారణ కొన్ని ఆహార అలెర్జీలు కడుపులోనే అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు పుట్టబోయే పిల్లలు తమ తల్లులు తినే ఆహారాల పట్ల సున్నితత్వం కలిగి ఉంటారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఏ ఆహారాలను నివారించాలో మరియు మరిన్ని ఆహార చిట్కాలను అర్థం చేసుకోండి. పాలిచ్చే తల్లులలో నివారణ ఇప్పుడు చదవండి

తల్లి పాల ద్వారా తల్లులు అనుకోకుండా తమ పిల్లలకు కొన్ని ఆహారపదార్థాల పట్ల సున్నితత్వం కలిగిస్తారని ఊహించబడింది, అయితే తల్లి పాలివ్వడంలో తల్లులు తినే వాటిని మార్చడం శిశువులలో ఆహార అలెర్జీలను నిరోధిస్తుందని చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నాయి.

ప్రతి కొత్త తల్లి తెలుసుకోవలసినది ఏమిటి? తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు తినాల్సిన 5 ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

బాల్యంలో నివారణ నివారణ వ్యూహాలు:

ఘనమైన ఆహారాన్ని ప్రవేశపెట్టే వయస్సు: 4 నెలల ముందుగానే ఘనపదార్థాలను ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఆహార అలెర్జీ తగ్గినట్లు అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.

సప్లిమెంట్స్: ప్రసవానంతర చేప నూనె వినియోగం తగ్గిన ఆహార సున్నితత్వం మరియు శిశువులలో ఆహార అలెర్జీలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు అలెర్జీ నివారణకు జోక్య వ్యూహాన్ని అందించవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్ల నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి

పెద్ద పిల్లలు మరియు పెద్దలకు నివారణ పిల్లలు మరియు పెద్దలకు నివారణ వ్యూహాలు:

అలెర్జీ కారకాలను నివారించడం: ఇది చాలా ముఖ్యమైనది కానీ ఎల్లప్పుడూ సులభం కాదు. కొన్ని అలెర్జీ కారకాలు ఇతరులకన్నా నివారించడం సులభం, ఒకవేళ అలెర్జీని నివారించడం కష్టమైతే, దానితో మీ పరిచయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

సూచించిన విధంగా మందులు తీసుకోవడం: అవి అలెర్జీ ప్రతిచర్య యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

డైరీని నిర్వహించడం: ఇది లక్షణాలు సంభవించినప్పుడు మీరు ఏమి తింటారు మరియు ఏది సహాయం చేస్తుందో ట్రాక్ చేయడం. ఇది మీకు మరియు మీ వైద్యుడికి కారణాలను కనుగొనడంలో లేదా మీ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.

వ్యాయామానికి 2 గంటల ముందు తినండి: కొన్ని ఆహార అలెర్జీలు వ్యాయామం ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి, కాబట్టి అలా జరగకుండా నిరోధించడానికి, వ్యాయామానికి 2 గంటల ముందు తినడం మంచి పద్ధతి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఆహార అలెర్జీలు తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు దారితీయవచ్చు, అది వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిగా మారుతుంది. ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండండి మరియు తీవ్రమైన ఆహార అలెర్జీ విషయంలో సమీపంలోని ఆసుపత్రిలోని అత్యవసర విభాగాన్ని సంప్రదించండి. ఈ విషయంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు:

సాధారణ వైద్యుడు అలెర్జిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ డైటీషియన్ పీడియాట్రిషియన్

అలెర్జిస్ట్ అనేది అలెర్జీల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్య అభ్యాసకుడు. రోగనిరోధక నిపుణుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి, చికిత్స చేసే మరియు నిరోధించడానికి పనిచేసే వైద్యుడు.

మీరు ఆహార అలెర్జీ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

ఆహార అలెర్జీల చికిత్స

బాధ్యతాయుతమైన ఆహారం/ఆహారాలను మినహాయించడం మినహా ఆహార అలెర్జీకి ప్రస్తుతం చికిత్స లేదు. ఆహార అలెర్జీని నిర్ధారించిన తర్వాత, ఆహారం నుండి హానికరమైన ఆహార అలెర్జీ కారకాన్ని ఖచ్చితంగా తొలగించడం అవసరం. ప్రమాదవశాత్తూ బహిర్గతం అయిన సందర్భంలో, తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య (అనాఫిలాక్సిస్), అడ్రినలిన్ (ఎపినెఫ్రిన్) ఇంజెక్షన్‌కు దారితీసే ప్రమాదవశాత్తూ ఎక్స్పోజర్ సమయంలో ఎంపిక చేసే చికిత్సను ఉపయోగిస్తారు. ఇది తొడలో ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్ ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మందులు ఆహార అలెర్జీకి ప్రారంభ తక్షణ చికిత్స కోసం మార్కెట్లో అనేక మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి:

1. యాంటిహిస్టామైన్లు: అవి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు, దద్దుర్లు, తుమ్ములు మరియు ముక్కు కారటం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
2. బ్రోంకోడైలేటర్స్: అవి ఆస్త్మా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి, అయినప్పటికీ, ఆహారాన్ని తినడానికి ముందు తీసుకున్నప్పుడు అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నివారించడంలో అవి ప్రభావవంతంగా ఉండవు.

రిస్క్-ఫ్రీ మార్గంలో అలెర్జీని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

ఆహార అలెర్జీల కోసం గృహ సంరక్షణ

ఆహార అలెర్జీ యొక్క అసహ్యకరమైన లక్షణాలను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఆహారాన్ని పూర్తిగా నివారించడం. ఆహార అలెర్జీల కోసం పని చేసే నివారణల జాబితా చిన్నది అయినప్పటికీ, ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. తేలికపాటి ప్రతిచర్య ఉంటే, ఆహార అలెర్జీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడుతుందని నమ్ముతారు, ఇది ట్రిగ్గర్ ఫుడ్స్ వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం మరియు అజీర్ణం ఉన్నవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. ఇది గ్యాస్‌ను నివారిస్తుంది మరియు ఉబ్బరం మరియు తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ప్రోబయోటిక్స్: జీర్ణశయాంతర (GI) ట్రాక్ట్‌లోని అసమతుల్య బ్యాక్టీరియా ఆహార అలెర్జీలతో సహా అనేక దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులలో పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రోబయోటిక్స్ ఆహార అలెర్జీలకు వ్యతిరేకంగా నివారణ మరియు చికిత్సగా కనుగొనబడ్డాయి. నిమ్మకాయ (నింబు): నిమ్మకాయలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ మరియు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు వాపుతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీ మాస్ట్ సెల్ యాక్టివేషన్‌కు ఆటంకం కలిగిస్తుందని మరియు హిస్టామిన్‌లను నిరోధించవచ్చని సూచించే కొన్ని అధ్యయనాలు ఉన్నాయి, ఇవి అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు సహాయపడతాయి. క్యారెట్లు (గజర్): క్యారెట్‌లో బీటా-కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది రోగనిరోధక కణాల సంఖ్య మరియు కార్యాచరణను పెంచుతుందని చూపబడింది.

పెద్ద మొత్తంలో తాగడం వల్ల కెరోటినిమియా వస్తుంది, ఇది మీ చర్మం కొద్దిగా పసుపు రంగులోకి మారుతుంది.

మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే క్యారెట్ యొక్క ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి. ఇంకా చదవండి

ఆహార అలెర్జీల సమస్యలు

ఆహార అలెర్జీ అనేది పిల్లలు మరియు పెద్దలను ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన ప్రజారోగ్య సమస్య. ఆహార అలెర్జీ సమస్యలు: అనాఫిలాక్సిస్: ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, ఇది శ్వాసనాళాల సంకోచం మరియు బిగుతుకు దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ బాధ: ఆహార అలెర్జీ కారకాలకు గురికావడం అరుదైన సందర్భాల్లో వివిక్త ఆస్తమా లేదా రినిటిస్ వంటి శ్వాసకోశ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. గుండెపోటు: కార్డియోవాస్కులర్ లక్షణాలు వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆహార అలెర్జీల యొక్క ఏకైక అభివ్యక్తి. నీకు తెలుసా? చాలా అరుదుగా, తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య (అనాఫిలాక్సిస్) కోవిడ్-19 టీకా తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు. COVID-19 టీకాపై మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఆహార అలెర్జీల కోసం ఇప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు క్లిక్ చేయండి

ఆహార అలెర్జీలు చికాకు కలిగిస్తాయి, కానీ తేలికపాటివి సాధారణంగా చాలా సమస్యలను కలిగించవు. సాధారణ మందులు కాకుండా, ఇతర చికిత్సలు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడ్డాయి. వాటిలో కొన్ని: చైనీస్ మూలికా చికిత్సలు సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో ఉపయోగించే హెర్బ్-ఆధారిత ఫార్ములా (FAHF-2) ఆహార అలెర్జీ చికిత్సకు సమర్థవంతమైన విధానం కావచ్చు, ఇది ఏ ఒక్క ఆహార అలెర్జీ కారకానికి ప్రత్యేకమైనది కాదు మరియు సమర్థవంతంగా ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. బహుళ ఆహార అలెర్జీలకు చికిత్స ఆక్యుపంక్చర్ అనేది నిర్దిష్ట లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద శరీరంలోకి జుట్టు-పలుచటి సూదులను చొప్పించే పద్ధతి. ఆక్యుపంక్చర్ రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు కాలానుగుణ మరియు ఆహార అలెర్జీలకు సంబంధించిన లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. హోమియోపతి హోమియోపతి రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడం లేదా సవరించడం కంటే వ్యక్తుల రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలను సరిదిద్దడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు లేదా అలెర్జీ వ్యాధులతో ఉన్న వ్యక్తులకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది.

ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాల గురించి చదవండి.

ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

ఆహార అలెర్జీలతో జీవించడం

ఆహార అలెర్జీలు చాలా తీవ్రమైనవి కావు మరియు చాలా సందర్భాలలో జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేయవు. మీరు చేయాల్సిందల్లా కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను చేయడం మరియు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో నిర్వహించడం నేర్చుకోవడం. ఆహార అలెర్జీల నిర్వహణలో అనేక సాధారణ వ్యూహాలు మరియు చిట్కాలు సహాయపడవచ్చు. వాటిలో కొన్ని: ఆహార లేబుల్‌లను ఎల్లప్పుడూ చదవండి, ఏదైనా సంకలితాలు పాల ప్రోటీన్ లేదా గోధుమల ఉపఉత్పత్తులను కలిగి ఉన్నాయా లేదా గింజలను ప్రాసెస్ చేసే సదుపాయంలో ఆహారం ఉత్పత్తి చేయబడిందా అని చూడటానికి ప్రతిసారీ ప్రతి లేబుల్‌ని చదవండి. తయారీదారులు తరచుగా పదార్ధాలను మారుస్తారు మరియు అలెర్జీ కారకం కొత్త సూత్రీకరణలో భాగం కావచ్చు. వంట చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తి కోసం ప్రత్యేకంగా రెండు సెట్ల వంట మరియు తినే పాత్రలను కలిగి ఉండటం మంచిది మరియు అన్ని వంటకాలు మరియు పాత్రలను వేడి, సబ్బు నీటిలో బాగా కడగాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండండి, భోజనం చేయడం సరదాగా అనిపించవచ్చు, కానీ తెలియని ఆహార అలెర్జీని పొరపాటున వినియోగించినట్లయితే అది సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ఆర్డర్ చేసే ముందు ఫుడ్ అలర్జీ గురించి మేనేజర్ లేదా చెఫ్‌కి తెలియజేయడం తెలివైన పని. మెడికల్ ID బ్రాస్‌లెట్ ధరించండి, అది మీ ఆహార అలెర్జీకి సంబంధించిన సంబంధిత సమాచారాన్ని జాబితా చేస్తుందని నిర్ధారించుకోండి మరియు మీ మందులను ఎల్లప్పుడూ ఆదర్శంగా రెండు డోస్‌లను తీసుకువెళ్లండి. ఎవరైనా తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యతో బాధపడుతుంటే, అలెర్జీ ప్రతిచర్య సమయంలో ఏమి చేయాలో తెలుసుకోండి: వెంటనే స్థానిక వైద్య అత్యవసర నంబర్‌కు కాల్ చేయండి. వ్యక్తి ఎపినెఫ్రైన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌ని తీసుకువెళుతున్నాడో లేదో చూడండి వ్యక్తి తొడకు వ్యతిరేకంగా ఆటోఇంజెక్టర్‌ను నొక్కడం ద్వారా వ్యక్తికి మందులను ఇంజెక్ట్ చేయడంలో సహాయపడండి. వ్యక్తిని ముఖం పైకి లేపి నిశ్చలంగా ఉండేలా చేయండి. వారి బిగుతుగా ఉన్న దుస్తులను విప్పండి మరియు వ్యక్తిని దుప్పటితో కప్పండి. నోటి నుండి వాంతులు లేదా రక్తస్రావం ఉంటే ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయకుండా ఉండటానికి వ్యక్తిని పక్కకు తిప్పండి. రోగిని ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పొజిషన్‌లో ఉంచండి, అంటే గుండెకు రక్తప్రసరణను అనుమతించడానికి కాళ్లను పైకి లేపి వెనుకకు చదునుగా పడుకోండి. శ్వాస, దగ్గు లేదా కదలిక సంకేతాలు లేకుంటే, CPRని ప్రారంభించండి (ప్రతి నిమిషానికి 100 అంతరాయం లేని ఛాతీ ప్రెస్‌లను ప్రారంభించండి).

సరైన ప్రథమ చికిత్స ఒక జీవితాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది! అత్యవసర నిర్వహణ కోసం దశల వారీ సూచనల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు చదవండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఆహార అలెర్జీలు ఎంత సాధారణం? ఆహార అలెర్జీలు నా శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? ఆహార అలెర్జీలు మరియు ఆహార అసహనం మధ్య తేడా ఏమిటి? ఆహార అలెర్జీల యొక్క ప్రాణాంతక లక్షణాలు ఏమిటి? ఆహార అలెర్జీ కోసం ఎవరైనా తమ వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు వెళ్లాలి? ప్రస్తావనలు Waserman మరియు Watson. ఆహార అలెర్జీ. అలెర్జీ, ఆస్తమా & క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ 2011, 7(సప్లి 1): S7. కాల్వాని ఎమ్, అననియా సి, కాఫరెల్లి సి, మార్టెల్లి ఎ, మిరాగ్లియా డెల్ గియుడిస్ ఎమ్, క్రావిడి సి, డ్యూస్ ఎం, మాంటి ఎస్, టోస్కా ఎంఎ, కార్డినాల్ ఎఫ్, చియాప్పిని ఇ, ఒలివెరో ఎఫ్, మార్సెగ్లియా జిఎల్. ఆహార అలెర్జీలు: వ్యాధికారకత, రోగ నిర్ధారణ, నివారణ మరియు నిర్వహణపై నవీకరించబడిన సమీక్ష. ఆక్టా బయోమెడ్. 2020 సెప్టెంబర్ 15;91(11-S):e2020012. అబ్రోల్, GS, శర్మ, KD, సింగ్, AK, పాల్, R. మరియు పాండే, AK (2019). ఆహార అలెర్జీ: ఒక ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రమాదం. Int. J. ఫుడ్ ఫెర్మెంట్. సాంకేతికత., 9(2): 55-65. ఆంటోనెల్లా సియాన్ఫెరోని మరియు జోనాథన్ ఎమ్ స్పెర్గెల్. ఆహార అలెర్జీ: సమీక్ష, వర్గీకరణ మరియు నిర్ధారణ. అలెర్జీలజీ ఇంటర్నేషనల్. 2009;58:457-466. JL టర్న్‌బుల్ మరియు ఇతరులు. సమీక్ష కథనం: ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. మరియు ఆహార అసహనం. అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్ 2015; 41: 3-25. థాచర్ JD, Gruzieva O, Pershagen G, న్యూమాన్ Å, వాన్ హేజ్ M, విక్మాన్ M, కుల్ I, మెలెన్ E, బెర్గ్‌స్ట్రోమ్ A. తల్లిదండ్రుల ధూమపానం మరియు పుట్టుక నుండి కౌమారదశ వరకు అలెర్జీ సున్నితత్వం అభివృద్ధి. అలెర్జీ. 2016 ఫిబ్రవరి;71(2):239-48. డు టాయిట్ మరియు ఇతరులు. ఆహార అలెర్జీ నివారణ. J అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్ వాల్యూం 137, సంఖ్య 4. బైజ్ మరియు ఇతరులు. గర్భధారణకు ముందు మరియు గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఆహారం మరియు పిల్లలలో ఆస్తమా మరియు అలెర్జీ రినిటిస్ ప్రమాదం. అలెర్జీ ఆస్తమా క్లిన్ ఇమ్యునాల్ (2019) 15:40. Eggesbø M, Botten G, Stigum H, Nafstad P, Magnus P. సిజేరియన్ ద్వారా డెలివరీ చేయడం ఆహార అలెర్జీకి ప్రమాద కారకంగా ఉందా? J అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునాల్. 2003;112(2):420-426. కోప్లిన్ JJ, అలెన్ KJ, గురిన్ LC, పీటర్స్ RL, లోవే AJ, టాంగ్ ML, ధర్మగే SC; HealthNuts అధ్యయన బృందం. ఆహార అలెర్జీ ప్రమాదంపై అలెర్జీ కుటుంబ చరిత్ర ప్రభావం: శిశువుల జనాభా-ఆధారిత అధ్యయనం. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2013 అక్టోబర్ 25;10(11):5364-77. మేనియా I, ఐలెనీ ఇ, డెలీను డి. ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణ యొక్క అవలోకనం. క్లూజుల్ మెడ్. 2016;89(1):5-10. వాన్ రీ ఆర్ (2021) ఆహార అలెర్జీలో గొప్ప సవాళ్లు. ముందు. అలెర్జీ 2:668479. ఓరల్ ఫుడ్ సవాళ్ల భద్రత. ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్. ఆహార అలెర్జీ పరిశోధన & విద్య. 2022. డి సిల్వా మరియు ఇతరులు. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో ఆహార అలెర్జీ యొక్క ప్రాథమిక నివారణ: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అలెర్జీ 69 (2014) 581–589 © 2014 జాన్ విలే & సన్స్ A/S. జాన్ విలీ & సన్స్ లిమిటెడ్ ద్వారా ప్రచురించబడింది. బాల్యంలో చేప నూనె ఐస్‌లాండ్‌లో ఆహార అలెర్జీ నుండి రక్షిస్తుంది-జనన సమన్వయ అధ్యయనం నుండి ఫలితాలు. అలెర్జీ. 2018 జూన్;73(6):1305-1312. వాసెర్‌మాన్ మరియు వాట్సన్ అలెర్జీ, ఆస్తమా & క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ 2011, 7(సప్లి 1):S7.http://www.aacijournal.com/content/7/S1/S7 జిన్ BY, Li Z, Xia YN, Li LX, Zhao ZX , Li XY, Li Y, Li B, Zhou RC, Fu SC, Li SY, Li YQ. ప్రోబయోటిక్ జోక్యాలు సిజేరియన్ విభాగంతో సంబంధం ఉన్న ఆహార అలెర్జీ లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తాయి: ఒక మురిన్ మోడల్. ఫ్రంట్ ఇమ్యునోల్. 2021 సెప్టెంబర్ 28;12:741371. Maeda-Yamamoto M. అలెర్జీ లేదా జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులలో టీ పాలీఫెనాల్స్ యొక్క మానవ క్లినికల్ అధ్యయనాలు. కర్ర్ ఫార్మ్ డెస్. 2013;19(34):6148-6155. వాంగ్ J. సాంప్రదాయ చైనీస్ హెర్బల్ రెమెడీస్‌తో ఫుడ్ అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్స: మౌస్ మోడల్ నుండి హ్యూమన్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ వరకు. కర్ ఒపిన్ అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2013 ఆగస్టు;13(4):386-91. భారత ఉపఖండంలో అలెర్జీ వ్యాధుల భారం: అడ్డంకులు మరియు సవాళ్లు. ది లాన్సెట్. వాల్యూం 8 ఏప్రిల్ 2020. మెస్సినా, మార్క్ మరియు ఇతరులు. ఈరోజు పోషకాహారం: 1/2 2020 - వాల్యూమ్ 55 - సంచిక 1.

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

ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను ఫుడ్‌బోర్న్ అనారోగ్యం మరియు ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అనేది కలుషితమైన ఆహారం తిన్న తర్వాత కలిగే అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో కాలుష్యం యొక్క మూలం బ్యాక్టీరియా. అయినప్పటికీ, ఆహారాన్ని దాని ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్, హార్వెస్టింగ్, వంట లేదా నిల్వ చేసే సమయంలో కలుషితం చేసే టాక్సిన్స్ లేదా రసాయనాల వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క శాస్త్రీయ లక్షణాలు అతిసారం, కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు మరియు జ్వరం. పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఆహార విషం యొక్క చాలా సందర్భాలలో ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రత, వంటగది మరియు రిఫ్రిజిరేటర్ యొక్క పరిశుభ్రత మరియు సిఫార్సుల ప్రకారం ఆహారాన్ని నిల్వ చేయడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సాధారణంగా ఇంట్లోనే ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ద్వారా శుభ్రమైన ఉడికించిన నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS), కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన సూప్‌లు మరియు తాజా పండ్ల రసాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ సందర్భాలలో, ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వృద్ధులలో లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ఉదర చిన్న ప్రేగు పెద్ద ప్రేగు నాడీ వ్యవస్థ వ్యాప్తి భారతదేశం: 13.2% (2015) గ్లోబల్: 7.69% (2021) ) అనుకరించే పరిస్థితులు Coumaphos intoxications ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ప్రేగు అవరోధం కోలిసైస్టిటిస్ ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ లాక్టోస్ అసహనం ఉదరకుహర వ్యాధి తీవ్రమైన HIV ఇన్ఫెక్షన్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు మూత్రం, ఉదరం మరియు ఉదరం యొక్క నీటి విశ్లేషణ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్, సెలైన్ సొల్యూషన్ & లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్. యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ & అజిత్రోమైసిన్ యాంటీమెటిక్స్: ఒండాన్‌సెట్రాన్ & మెటోక్లోప్రమైడ్ యాంటీ డయేరియా మందులు: డైఫెనాక్సిలేట్ & లోపెరమైడ్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. కలుషితమైన ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత కొన్ని గంటల నుండి చాలా వారాల వరకు లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన కొద్ది రోజుల్లోనే లక్షణాలు వాటంతట అవే లేదా సరైన ఇంటి సంరక్షణతో పరిష్కరించబడతాయి. ప్రారంభ సంకేతాలు ఈ లక్షణాలు మొదటిగా కనిపిస్తాయి మరియు చాలా రకాల ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు సాధారణం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వికారం వాంతులు విరేచనాలు మందమైన కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి లేదా పదునైన నొప్పి స్థిరమైన కడుపు నొప్పులతో వ్యవహరిస్తున్నారా? డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు సంప్రదించాలి అనే సమాచారంతో పాటు కడుపు నొప్పికి కొన్ని కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి చదవండి

ఇతర లక్షణాలలో ఇవి ఉండవచ్చు: తలనొప్పి మైకము తీవ్రమైన దాహం రక్తం లేదా శ్లేష్మం కలిగి ఉండే విరేచనాలు నిర్జలీకరణం తగ్గిన మూత్రవిసర్జన చలి మరియు బిగుతుగా ఉండే చర్మం నెమ్మదిగా పల్స్ జ్వరం చలి కండరాల నొప్పి శక్తి లేకపోవడం ఆకలి లేకపోవడం

వ్యక్తులు కొన్ని సందర్భాల్లో అనేక దీర్ఘకాలిక తీవ్రమైన లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్ (కొన్నిసార్లు దీనిని రీటర్స్ సిండ్రోమ్ అని పిలుస్తారు) తీవ్రమైన వాంతులు విపరీతమైన నీళ్ల విరేచనాలు తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ గందరగోళం మూర్ఛలు కండరాల బలహీనత డబుల్ దృష్టి మందగించిన ప్రసంగం

నీకు తెలుసా? కడుపు ఫ్లూ/వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తరచుగా ఇలాంటి లక్షణాలను పంచుకుంటాయి. వ్యత్యాసం ప్రసారంలో ఉంది. కడుపు ఫ్లూ ఎక్కువగా వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది మరియు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి సంక్రమిస్తుంది, అయితే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కలుషిత ఆహారం మరియు నీరు తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణాలు సూక్ష్మజీవులు లేదా ఏదైనా ఇతర టాక్సిన్స్ ద్వారా ఆహారం కలుషితం కావడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వస్తుంది. A. సూక్ష్మజీవుల కాలుష్యం 1. బాక్టీరియా: ఇది ఆహార విషానికి అత్యంత సాధారణ కారణం. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు మరియు తీవ్రత ఆహారాన్ని కలుషితం చేసిన బ్యాక్టీరియా రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని బ్యాక్టీరియా: క్యాంపిలోబాక్టర్: ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా పచ్చి/అండర్ వండని మాంసం, పచ్చి పాలు మరియు కలుషితమైన నీటిని కలుషితం చేస్తుంది. పొదిగే కాలం (రోగలక్షణాల ప్రారంభానికి బ్యాక్టీరియా బహిర్గతం మధ్య సమయం) 2-5 రోజులు. ఈ సంక్రమణ లక్షణాలు సాధారణంగా ఒక వారం పాటు ఉంటాయి. సాల్మొనెల్లా: కలుషితమైన పచ్చి/తక్కువగా ఉడకని మాంసం, పచ్చి గుడ్లు, పాలు మరియు ఇతర పాల ఉత్పత్తులు ఈ బ్యాక్టీరియాకు ప్రధాన వనరులు. లక్షణాలు 12 నుండి 72 గంటల మధ్య కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. లిస్టేరియా: ఈ బ్యాక్టీరియా ముందుగా ప్యాక్ చేసిన శాండ్‌విచ్‌లు, హాట్ డాగ్‌లు, వండిన ముక్కలు చేసిన మాంసాలు మరియు మృదువైన చీజ్‌లు వంటి "తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న" ఆహారాలలో కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు కొన్ని రోజుల నుండి చాలా రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సాధారణంగా 3 రోజుల్లో పరిష్కరించబడుతుంది. జాగ్రత్త గమనిక: గర్భిణీ స్త్రీలు లిస్టెరియా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఇతర వ్యక్తుల కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ. ఇది గర్భస్రావం, ప్రసవం లేదా అకాల పుట్టుక వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. Escherichia coli (E. coli): ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా అనేక జంతువులు మరియు మానవుల ప్రేగులలో నివసిస్తుంది. వాటి రకాలు చాలా ప్రమాదకరం కాని వాటిలో కొన్ని ఆహార విషాన్ని కలిగించవచ్చు. బాక్టీరియా తక్కువగా ఉడికించిన గొడ్డు మాంసం మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు వంటి ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. లక్షణాలు సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా సంక్రమించిన 1 నుండి 8 రోజులలో కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు కొన్ని రోజుల వరకు ఉంటాయి. షిగెల్లా: కలుషిత నీటిలో కడిగిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఏదైనా ఆహారం షిగెల్లాకు గురవుతుంది. కలుషితమైన ఆహారం తిన్న ఏడు రోజులలోపు లక్షణాలు సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు ఒక వారం వరకు ఉంటాయి. బాసిల్లస్ సెరియస్: ఈ సూక్ష్మజీవి ప్రధానంగా సరిగ్గా నిల్వ చేయని ఆహారంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. బాసిల్లస్ సంక్రమణ అతిసారం మరియు వాంతులు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. స్టెఫిలోకాకస్: ఇది సాధారణంగా ఉడకని మాంసాలు, గుడ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తుంది. విబ్రియో: ఈ రకమైన బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా తీరప్రాంత నీటిలో కనిపిస్తుంది మరియు గుల్లలు, చేపలు మరియు షెల్ఫిష్‌లను కలుషితం చేస్తుంది. సంక్రమణ తర్వాత 1 రోజు లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించవచ్చు మరియు సాధారణంగా 3 రోజులలో పరిష్కరించబడతాయి. క్లోస్ట్రిడియం: ఈ బ్యాక్టీరియా పెద్ద బ్యాచ్‌లలో వండిన ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉండే సాధారణ ఆహార పదార్థాలు పౌల్ట్రీ మరియు మాంసం.

ఇతర తక్కువ సాధారణ సూక్ష్మజీవులు

1. పరాన్నజీవులు: పరాన్నజీవులు ఇతర జీవుల నుండి తమ పోషక అవసరాలను నడిపించే జీవులు. పరాన్నజీవుల వల్ల కలిగే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లక్షణాలు పరాన్నజీవికి గురైన 10 రోజులలోపు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆహార విషాన్ని కలిగించే పరాన్నజీవుల యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: గియార్డియా ఇంటెస్టినాలిస్ క్రిప్టోస్పోరిడియం ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా
2. వైరస్‌లు: ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే వైరస్‌లు కలుషిత నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. ఆహారాన్ని తయారుచేసేటప్పుడు లేదా నిర్వహించేటప్పుడు వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ద్వారా కూడా ఇది వ్యాపిస్తుంది. ఆహార విషాన్ని కలిగించే సాధారణ వైరస్లు: రోటవైరస్ అడెనోవైరస్ పార్వోవైరస్
3. శిలీంధ్రాలు: ఆహార విషాన్ని కలిగించే అనేక శిలీంధ్రాలు ఉన్నాయి. కొన్ని శిలీంధ్రాలు ఆహారాన్ని కలుషితం చేసే హానికరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఆహార విషాన్ని కలిగించే శిలీంధ్రాల యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: Alternaria Aspergillus Candida Fusarium B. నాన్-మైక్రోబియాల్ కొన్ని సందర్భాల్లో, ఆహార విషాన్ని కలిగించే హానికరమైన రసాయనాలు ఇప్పటికే ఆహారంలో ఉన్నాయి. చేపలు మరియు షెల్ఫిష్ నీటిలో ఉండే ఆల్గే లేదా బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన టాక్సిన్స్ కలిగి ఉండవచ్చు. పంట ఉత్పత్తి సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందుల ఉనికి కారణంగా ఉతకని ఉత్పత్తులు కూడా ఆహార విషాన్ని కలిగిస్తాయి. కలుషితాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: కూరగాయల మూలం (పుట్టగొడుగులు) జంతు మూలం (షెల్ఫిష్) రసాయనాలు (ఫ్లేవరింగ్ ఏజెంట్, కలరింగ్ ఏజెంట్ మరియు ప్రిజర్వేటివ్‌లు) ఆహారం ఎలా కలుషితమవుతుంది? వంటగదిలో ఆహారం మాత్రమే కలుషితం కాదు. దాని ఉత్పత్తి, హార్వెస్టింగ్, ప్రాసెసింగ్, నిల్వ, షిప్పింగ్ మరియు తయారీ సమయంలో ఇది కాలుష్యానికి గురవుతుంది. సూక్ష్మజీవులు తినే ముందు వాటిని కడిగివేయకపోతే లేదా చంపకపోతే ఆహార విషాన్ని కలిగించవచ్చు. ఆహార విషాన్ని కలిగించడానికి క్రింది విషయాలు సూక్ష్మజీవులను సజీవంగా ఉంచుతాయి: పాక్షికంగా వండిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వండిన ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం శీతలీకరించకుండా ఉంచడం, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తప్పుడు ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేయడం, వేడి ఆహారాన్ని వెంటనే శీతలీకరించడం. - తినడానికి ఆహారాలు

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క సూక్ష్మజీవులు సోకిన వ్యక్తి ద్వారా కూడా వ్యాప్తి చెందుతాయి: సోకిన వ్యక్తి తాకిన ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా క్రాస్-కాలుష్యం (ఆహారం, ఉపరితలాలు మరియు పరికరాల మధ్య హానికరమైన బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి చెందుతుంది) కొన్నిసార్లు, ఆహార విషం కూడా సంభవించవచ్చు- కలుషితమైన ఆహారాన్ని తయారు చేయడం వలన కలుషితమైన ఉపరితలాలు మరియు హ్యాండ్‌రైల్‌లు, ఎలివేటర్ బటన్లు, పాత్రలు మరియు తలుపులు వంటి వస్తువులను తాకడం లేదా ఆహారం తినడం లేదా నిర్వహించడం వంటివి సోకిన వ్యక్తితో ఆహారం మరియు పానీయాలను పంచుకోవడం మీకు తెలుసా? ఉప్పు మరియు చక్కెర కల్తీగా సుద్ద పొడిని కలిగి ఉంటుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఉప్పు/చక్కెరను కరిగించడం ద్వారా దీనిని గుర్తించవచ్చు. అది స్వచ్ఛంగా ఉంటే, అది కరిగిపోతుంది. సుద్ద ఉంటే, అది దిగువకు మునిగిపోతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు దారితీసే సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆహార పదార్థాలలో దాగి ఉన్న విషాన్ని బహిర్గతం చేయడానికి మరిన్ని చిట్కాలను కనుగొనండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

ఏ వ్యక్తి అయినా ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌తో బాధపడవచ్చు, కానీ కొన్ని సమూహాలలో దీనికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యక్తులలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు పిల్లలు అభివృద్ధి చెందని రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు కాబట్టి వారిలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వల్ల పిల్లల్లో తీవ్రమైన విరేచనాలు మరియు డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. పిల్లలు సాల్మొనెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడినట్లయితే ఆసుపత్రిలో చేరే అవకాశం 3 రెట్లు ఎక్కువ అని కూడా గమనించవచ్చు. మీ పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే కొన్ని మల్టీవిటమిన్లు మరియు మినరల్స్ కోసం చూస్తున్నారా ?? వారు మీ నుండి కేవలం ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి 2. గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భిణీ స్త్రీలు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారు. గర్భిణీ స్త్రీలకు లిస్టెరియా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 3. 65 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు, వృద్ధుల రోగనిరోధక వ్యవస్థ రాజీపడుతుంది, ఈ సమూహాలలో ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 4. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు కొంతమంది వ్యక్తులలో బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉంటుంది, ఇది పునరావృతమయ్యే ఆహార విషానికి కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు దోహదపడే రుగ్మతలు: మధుమేహం కాలేయ వ్యాధి మూత్రపిండ వ్యాధి క్యాన్సర్ HIV సంక్రమణ 5. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వలన సూక్ష్మజీవుల కాలుష్యం మరియు తద్వారా ఆహార విషప్రక్రియకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అటువంటి వస్తువులలో పచ్చి మాంసం, పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు, చేపలు, షెల్ఫిష్, గుడ్లు, పౌల్ట్రీ, చీజ్, పచ్చి పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, గొడ్డు మాంసం, సలాడ్, సీఫుడ్, మొలకలు మరియు పచ్చి పిండి ఉన్నాయి. ఇటువంటి ఆహారాన్ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 6. ఇతర కారకాలు అనధికార మూలాల నుండి ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేయడం తప్పుడు ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఆహారాన్ని వండడం శీతలీకరణ లేకుండా ఆహారాన్ని నిల్వ చేయడం, తినే ముందు చేతులు కడుక్కోకపోవడం లేదా ఆహారం అందించే ముందు కలుషితమైన ఆహారం మరియు పాత్రలను ఉపయోగించడం వంటి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడం. మీ పొట్టను చూసుకోవడానికి మరియు మీరు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌తో బాధపడుతుంటే వేగంగా మెరుగవడంలో సహాయపడటానికి మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులతో మీ కడుపు సంరక్షణ గేమ్‌ను ఒక స్థాయికి పెంచండి. వాటిని ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నిర్ధారణ

ఆహార విషాన్ని నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్షలు లేవు. చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు తేలికపాటివి మరియు కొన్ని గంటల పాటు ఉంటాయి. తీవ్రమైన విషప్రయోగం విషయంలో, ఈ క్రింది దశలు మీ వైద్యుడు మీ ఆహార విషానికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి: 1. చరిత్ర తీసుకోవడం ఆహార విషాన్ని స్థాపించడానికి ఇది మొదటి దశ. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఏజెంట్‌ను గుర్తించడానికి మీ వైద్యులు ప్రశ్నాపత్రాల సమితిని అడుగుతారు. వీటికి సంబంధించి ప్రశ్నలు అడగవచ్చు: మీరు ఇటీవలి ప్రయాణంలో తీసుకున్న ఇటీవలి భోజనం, మీకు తెలిసిన ఇతర వ్యక్తులు ఎవరైనా ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు తీసుకుంటున్న మందులు

మీ డాక్టర్ మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాల గురించి కూడా అడుగుతారు. ఈ సమాచారం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క కారణం మరియు రకాన్ని స్థాపించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. శారీరక పరీక్ష అనుభవించిన లక్షణాల ప్రకారం శరీరంలోని మార్పులను చూడటానికి ఇది జరుగుతుంది. శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ వైద్యుడు ఇలా చేయవచ్చు: నిర్జలీకరణ సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్తపోటును పరిశీలించండి జ్వరాన్ని నిర్ధారించడానికి ఉష్ణోగ్రతను తనిఖీ చేయండి స్టెతస్కోప్‌ని ఉపయోగించి ఉదరాన్ని అంచనా వేయండి, నొక్కడం ద్వారా పొత్తికడుపులో ఏదైనా సున్నితత్వం లేదా నొప్పిని తనిఖీ చేయండి. 3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు అనేక పరీక్షల ద్వారా కాలుష్య రకం నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. రక్తం, మూత్రం, వాంతులు లేదా మలం యొక్క నమూనాలను ఉపయోగించి సూక్ష్మజీవుల కలుషితాన్ని అంచనా వేస్తారు. ఇది విషం యొక్క తీవ్రతను కూడా వెల్లడిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా క్రింది పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది: మల పరీక్షలు: బాక్టీరియా, పరాన్నజీవులు లేదా రక్తం యొక్క ఉనికి కోసం మలం పరీక్షించబడుతుంది. రక్త పరీక్ష: నిర్జలీకరణం మరియు మూత్రపిండాల అసాధారణతలు వంటి ఏవైనా సమస్యల సంకేతాల కోసం రక్త పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఇది ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిని మరియు మూత్రపిండాల పనితీరు యొక్క ఇతర గుర్తులను అంచనా వేయడం. మూత్ర పరీక్ష: ఇది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం కూడా జరుగుతుంది. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ఉదరంలోని అవయవాలను, పేగు, కాలేయం, పిత్తాశయం, ప్లీహము, ప్యాంక్రియాస్ మరియు మూత్రపిండాలతో సహా చూస్తుంది. తీవ్రమైన ఉదర లక్షణాలతో రోగిని అంచనా వేయడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన ఇమేజింగ్ విధానం. పొత్తికడుపు ఎక్స్-రే: విషం యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, పొత్తికడుపు ఎక్స్-రే తీసుకున్న పదార్థాల ఉనికిని మరియు స్థానాన్ని తనిఖీ చేయవచ్చు. ఎక్స్-కిరణాలపై కనిపించే విషపదార్థాలలో ఇనుము, సీసం, ఆర్సెనిక్ మరియు ఇతర లోహాలు ఉన్నాయి. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోండి. టాటాతో పుస్తకం 1mg ప్రముఖులు ప్రభావితమయ్యారు మనీషా కోయిరాలా ఆమె తన బ్లాగుల ద్వారా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ గురించి తన కథనాన్ని వెల్లడించిన భారతీయ నటి. ఇంట్లో తయారుచేసిన సూప్‌లు మరియు గ్రీన్ టీ ద్వారా ఆమె తన పరిస్థితిని నిర్వహించింది. మిరాండా లాంబెర్ట్ ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి. రొయ్యలు తిన్న తర్వాత ఆమెకు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అనే తీవ్రమైన కేసు వచ్చింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తరచుగా వైద్య సలహా తీసుకోకుండానే స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యుడి ప్రత్యేకతలు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల కోసం)

జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ నిపుణుడు. శిశువైద్యుడు పిల్లల వ్యాధులతో వ్యవహరించే వైద్యుడు. వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలను విస్మరించకూడదు. మీకు ఈ క్రింది లక్షణాలలో ఏవైనా ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి: మూడు రోజులకు పైగా నిరంతర వాంతులు లేదా విరేచనాలు ఒక రోజు లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు ద్రవాలను తగ్గించలేకపోవడం నీరు లేదా రక్తపు అతిసారం 102 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ జ్వరం నిర్జలీకరణ సంకేతాలు డీహైడ్రేషన్ యొక్క ఏదైనా సంకేతాలు ఉండకూడదు. పట్టించుకోలేదు. నిర్జలీకరణానికి సంకేతం: విపరీతమైన దాహం పొడి నోరు ముదురు మూత్రం తరచుగా మూత్రవిసర్జన మైకము అలసట

సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యుల నుండి సలహాలను పొందండి. ఇప్పుడు మాట్లాడండి

ఆహార విషప్రక్రియ నివారణ

ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు, నిర్వహించేటప్పుడు లేదా తయారుచేసేటప్పుడు పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను నివారించవచ్చు. కింది చర్యలు ఆహార విషం యొక్క అవకాశాలను తగ్గించగలవు: A. సురక్షిత పద్ధతులను అనుసరించండి 1. ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు మాంసం మరియు సముద్రపు ఆహారం వంటి ఆహార పదార్థాలను పరిశుభ్రమైన అవుట్‌లెట్‌ల నుండి కొనండి. గడువు ముగిసిన ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేయవద్దు. పాశ్చరైజ్డ్ (వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులను చంపడానికి వేడి చికిత్స) పాలు మరియు చీజ్ పగిలిన లేదా లీకైన గుడ్లను కొనవద్దు తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎంచుకోండి, పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు డబ్బాలపై ఏదైనా నష్టం, రస్క్ లేదా డెంట్ ఉందా అని తనిఖీ చేయండి ప్రామాణికమైన కిరాణా దుకాణం నుండి స్తంభింపచేసిన మరియు రిఫ్రిజిరేటెడ్ వస్తువులను తీసుకోండి. 2. ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు, శీతలీకరణ సమయంలో పచ్చి మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు సీఫుడ్‌లను వేరు వేరు సంచుల్లో ఉంచండి, క్రాస్-కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి ప్రధాన విభాగం యొక్క ఉష్ణోగ్రత 4oC కంటే తక్కువగా ఉంచండి, లేబుల్‌పై సూచనల ప్రకారం ఆహారాన్ని నిల్వ చేయండి, వండిన మిగిలిపోయిన వాటిని త్వరగా రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచండి. తృణధాన్యాలు మరియు పిండి పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా 3. ఆహారాన్ని వండేటప్పుడు మరియు నిర్వహించేటప్పుడు కత్తిరించిన కూరగాయలు మరియు పండ్లను కప్పి ఉంచవద్దు ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి పచ్చసొన మరియు తెలుపు రెండూ గట్టిగా ఉండే వరకు గుడ్లను ఉడికించాలి అనుమానాస్పద రూపాన్ని మరియు వాసన ఉన్నట్లయితే ఆహారాన్ని విస్మరించండి. రీహీట్ చేసేటప్పుడు ఆహారం అంతా ఆవిరి అవుతుందని నిర్ధారించుకోండి 4. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఉడికించిన లేదా బాటిల్ నీరు మాత్రమే త్రాగాలి పచ్చి కూరగాయలు మరియు సలాడ్‌లు తినడం మానుకోండి 5. భోజనం చేసేటప్పుడు వంటలు తీసుకోకుండా ఉండండి ఉడకని గుడ్లు, మొలకలు, మాంసం, పౌల్ట్రీ, లేదా మత్స్య B. సరైన పరిశుభ్రత పాటించండి. వివిధ ఆహార పదార్థాల తయారీకి మధ్య మీ చేతులు, కౌంటర్లు మరియు కటింగ్ ఉపరితలాలను కడగాలి ప్రవహించే నీటిలో తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను కడగాలి.

పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడంలో మొదటి అడుగు శుభ్రంగా చేతులు కలిగి ఉండటం. చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల 30% డయేరియా సంబంధిత వ్యాధులను నివారించవచ్చు. మీ చేతులు కడుక్కోవడానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోండి! తెలుసుకోవడం కోసం చదవండి C. రిఫ్రిజిరేటర్‌ను తరచుగా శుభ్రం చేయండి రిఫ్రిజిరేటర్‌ను తొలగించగల భాగాలతో పాటు పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి. రిఫ్రిజిరేటర్‌ను శుభ్రపరిచేటప్పుడు ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: కలుషితమైన ఆహారాన్ని చెత్త సంచిలో పారవేయండి కలుషితమైన ఆహారాన్ని సబ్బు మరియు నీటితో నిల్వ చేసిన కంటైనర్‌ను సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి, ఆహారాన్ని 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు రిఫ్రిజిరేటర్ నుండి వదిలివేయడం మానుకోండి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్స

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్స కారణం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ నిర్వహించడం చికిత్స యొక్క అతి ముఖ్యమైన లక్ష్యం. ఫ్లూయిడ్ థెరపీ తేలికపాటి నిర్జలీకరణానికి సంబంధించిన చాలా సందర్భాలలో ఫ్లూయిడ్ థెరపీ ద్వారా ఇంట్లోనే సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. నీటి నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి నీరు, కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగడానికి సలహా ఇస్తారు. డయేరియాను నిర్వహించడానికి ఇతర స్పష్టమైన ద్రవాల కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్ (ORS) ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు నిరంతర వాంతులు ఉన్న రోగులు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను సరిచేయడానికి ద్రవాలను తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటున్న రోగులకు ఎంటరల్ (నోటి లేదా నాసోగ్యాస్ట్రిక్) మరియు ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు (సెలైన్ సొల్యూషన్ మరియు లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్స్) ఇవ్వబడతాయి.

మందులు యాంటీబయాటిక్స్: బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్సకు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ అజిత్రోమైసిన్

యాంటీమెటిక్స్: వికారం మరియు వాంతులు నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మందులు యాంటీమెటిక్ మందులు. సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీమెటిక్ మందులు: Ondansetron Metoclopramide

యాంటీడైరియాల్ మందులు: ఇవి డయేరియా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగించే మందులు. బాగా హైడ్రేటెడ్ స్థితిని కొనసాగించలేని రోగులలో మాత్రమే ఇవి ఉపయోగించబడతాయి. మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: డిఫెనాక్సిలేట్ లోపెరమైడ్

భారతదేశంలోని అతిపెద్ద మరియు అత్యంత విశ్వసనీయమైన ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీతో మందులను ఆర్డర్ చేయడం సులభతరం చేయబడింది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కోసం మీ ప్రిస్క్రిప్షన్ హోమ్ కేర్‌ను అప్‌లోడ్ చేయండి

1. ద్రవం తీసుకోవడంపై నిఘా ఉంచండి తాజా పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉండాలని సూచించబడింది. తీవ్రమైన వాంతులు ఉన్నట్లయితే, క్రమ వ్యవధిలో చిన్న సిప్‌ల ద్రవాలను తీసుకోండి. వ్యాధి సోకిన శిశువుల తల్లులు తమ పిల్లలకు తగినంత తల్లి పాలు అందేలా చూసుకోవాలి.
2. ఐస్ చిప్స్ కలిగి ఉండండి మీరు ద్రవాలను జీర్ణం చేయడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటుంటే, ఐస్ చిప్స్ పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది రీహైడ్రేషన్‌లో కూడా సహాయపడుతుంది. ఐస్ చిప్స్ చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు.
3. BRAT డైట్ BRAT అంటే అరటిపండ్లు, అన్నం, యాపిల్‌సాస్ మరియు టోస్ట్‌ని ఉపయోగించండి. ఈ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది మలాన్ని సాఫీగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాంతులు మరియు విరేచనాల నుండి పోషక నష్టాన్ని భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమమైన వ్యవధిలో సులభంగా జీర్ణమయ్యే చిన్న భోజనం తీసుకోవాలని కూడా సూచించబడింది.
4. హెర్బల్ రెమెడీస్‌ని ప్రయత్నించండి, చాలా సందర్భాలలో, ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను సాధారణ ఇంటి నివారణల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: అల్లం (అడ్రాక్): ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ వైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వికారం కూడా తగ్గిస్తుంది. దీనిని పచ్చి రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా నీటిలో లేదా టీలో ఉడకబెట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ఇది విసుగు చెందిన కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు తద్వారా వికారం, వాంతులు మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసి, భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు త్రాగాలి. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ACVని ఆర్డర్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

పెరుగు (దహీ): ఇది చాలా మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్రేగు యొక్క మొత్తం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నీటి విరేచనాలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క ప్రతి భోజనంలో దీనిని చేర్చాలి. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇందులో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పసుపు (హల్దీ): పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలు జోడించడం ద్వారా దీనిని తీసుకోవచ్చు.

కొన్ని పసుపు ఉత్పత్తుల కోసం వెతుకుతున్నారా? ఇప్పుడు కొను!

తులసి (తులసి): ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌లో దుస్సంకోచాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పరమింట్ (పుదీనా): ఇది కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం టీ రూపంలో తీసుకోవడం. త్రిఫల: ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు పోషకాలను గ్రహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర (ధనియా): ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఇది కడుపు నొప్పి మరియు విరేచనాల లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆసఫోటిడా (హింగ్): జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఇది చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని భోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది ఎర్రబడిన కడుపుని నయం చేస్తుంది మరియు అజీర్ణానికి చికిత్స చేస్తుంది. బియ్యం నీరు: ఇది ముఖ్యంగా శిశువులలో అతిసారం తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. చమోమిలే టీ: ఇది డైజెస్టివ్ రిలాక్సెంట్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌లో సాధారణంగా గమనించే అతిసారం మరియు వాంతులు వంటి అనేక జీర్ణశయాంతర రుగ్మతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.

నీకు తెలుసా? ప్రోబయోటిక్స్ మీ ప్రేగులకు మాత్రమే కాదు, రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. ప్రోబయోటిక్స్‌లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను తనిఖీ చేస్తుంది మరియు అనారోగ్యాన్ని నివారిస్తుంది. ఇక్కడ ప్రోబయోటిక్స్‌ని అన్వేషించండి 5. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే అవి కడుపులో ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి. బలహీనమైన జీర్ణక్రియ అతిసారం మరియు వాంతులు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పాలు జిడ్డైన మరియు కారంతో కూడిన ఆహారం, మిరపకాయ, నల్ల మిరియాలు మరియు వెల్లుల్లితో కూడిన కాఫీ మరియు టీ వంటి కెఫీన్ పానీయాలు మరియు శీతల పానీయాలు. వేయించిన ఆహారాలు, పిజ్జా మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వంటి కొవ్వు జంక్ ఫుడ్స్. తియ్యటి పానీయాలు మరియు ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు వంటి పెద్ద మొత్తంలో సాధారణ చక్కెరలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు. 6. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత కూడా ప్రజలు సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క పూర్తి పునరుద్ధరణ మరియు వైద్యంకు దారి తీస్తుంది. 7. హీటింగ్ ప్యాడ్ ప్రయత్నించండి కొంతమంది రోగులు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. అటువంటి రోగులు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి తాపన ప్యాడ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. 8. ఆల్కహాల్ కు నో చెప్పండి ఆల్కహాల్ కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది వాంతులు (వికారం) అనుభూతిని పెంచుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని ఆహార విషప్రయోగం క్రింది సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: దీర్ఘకాలిక అతిసారం తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (చిన్న ప్రేగు మరియు పెద్ద ప్రేగు యొక్క వాపు ఉన్న పరిస్థితి) ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (కడుపు నొప్పితో కూడిన పరిస్థితి) ఆర్థరైటిస్ హిమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్ (కిడ్నీ వ్యాధి) ఎర్ర రక్త కణాలు నాశనమై మూత్రపిండాల పనితీరును అడ్డుకున్నప్పుడు) గులియన్-బారే సిండ్రోమ్ (రోగనిరోధక వ్యవస్థ నాడీ వ్యవస్థపై దాడి చేసే న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్) మెనింజైటిస్ వంటి నాడీ వ్యవస్థ ఇన్‌ఫెక్షన్లు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సమయంలో ఏమి తినవచ్చు? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సమయంలో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తీవ్రంగా ఉంటుందా? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క లక్షణాలు ఏదైనా ఇతర అనారోగ్యంతో తప్పుగా భావించవచ్చా? లిస్టెరియా గర్భిణీ స్త్రీలకు ఎందుకు ప్రమాదకరం? రిఫరెన్స్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ పై సమీక్షా వ్యాసం, డాక్టర్ జగదీష్ కుమార్ అనంత్, డాక్టర్ ఎస్ఆర్ ఇంచుల్కర్, డాక్టర్ సంగీతా భగత్, వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ అండ్ లైఫ్ సైన్సెస్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 28 ఆగస్టు 2018. ఆహార భద్రత, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం, చివరిగా నవీకరించబడినది: ఫిబ్రవరి 27, 2022. ఫుడ్ పాయిజనింగ్, NHS సమాచారం, చివరిగా నవీకరించబడినది: 22 ఫిబ్రవరి 2023. అల్జమాలి NM. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌పై సమీక్ష (రకాలు, కారణాలు, లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స). గ్లోబల్ అకాడెమిక్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మసీ అండ్ డ్రగ్ రీసెర్చ్. 2021;3(4):54-61. ఫుడ్ పాయిజనింగ్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ హెల్త్. నాకు సైన్స్ చూపించు - మీ చేతులు ఎందుకు కడగాలి? కమ్యూనిటీలలో చేతులు కడుక్కోవడం: శుభ్రమైన చేతులు ప్రాణాలను కాపాడతాయి. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం. సుల్తానా ఆర్ మరియు ఇతరులు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌పై సమీక్ష కథనం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ రీసెర్చ్ (IJSR).ISSN: 2319-7064. SJIF (2022): 7.942. వాల్యూమ్ 11 సంచిక 6, జూన్ 2022. బెనెడిక్ట్ K, చిల్లర్ TM, Mody RK. కలుషితమైన ఆహారం లేదా పోషకాహార సప్లిమెంట్ల నుండి పొందిన ఇన్వాసివ్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. ఫుడ్‌బోర్న్ పాథాగ్ డిస్. 2016 జూలై;13(7):343-9. doi: 10.1089/fpd.2015.2108. ఎపబ్ 2016 ఏప్రిల్ 13. PMID: 27074753; PMCID: PMC5669373. లూబిస్ NDA, అమేలియా S, అర్రాసిడ్ NK, రోజీ MF. ఇండోనేషియాలోని మెడాన్‌లో పాఠశాల-వయస్సులో ఉన్న పిల్లలలో ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్‌తో అనుబంధించబడిన ప్రమాద కారకాల నమూనా. ఓపెన్ యాక్సెస్ Maced J మెడ్ సైన్స్. 2019 అక్టోబర్ 12;7(19):3302-3306. doi: 10.3889/oamjms.2019.721. PMID: 31949535; PMCID: PMC6953940. సాకెట్ PN, రోడ్జర్స్ FG. పిల్లలలో ఎంటెరిక్ మరియు ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్: ఆహారం మరియు పర్యావరణ సంబంధిత ప్రమాద కారకాల ప్రభావం యొక్క సమీక్ష. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2001 ఏప్రిల్;6(4):203-9. doi: 10.1093/pch/6.4.203. PMID: 20084237; PMCID: PMC2804543. కోహ్లి సి, గార్గ్ ఎస్. భారతదేశంలో ఆహార భద్రత: అసంపూర్తి ఎజెండా. MAMC జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్. 2015 సెప్టెంబర్ 1;1(3):131. లీ హెచ్, యూన్ వై. ఎటియోలాజికల్ ఏజెంట్లు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఫుడ్‌బోర్న్ ఇల్‌నెస్‌లో చిక్కుకున్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అనిమ్ రిసోర్. 2021 జనవరి;41(1):1-7. doi: 10.5851/kosfa.2020.e75. ఎపబ్ 2021 జనవరి 1. PMID: 33506212; PMCID: PMC7810395. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 10 ఆగస్టు, 2022. బాసిల్లస్ సెరియస్, BC సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్. http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/bacillus-cereus#:~:text=Definition,ingestion%20of%20the%20contaminated%20food. విబ్రియో మరియు ఫుడ్, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 23 డిసెంబర్, 2019. సి. పెర్ఫ్రింజెన్స్ నుండి అనారోగ్యాన్ని నివారించండి, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 24 మార్చి 2023. కోహ్లీ సి, గార్గ్ ఎస్. ఫుడ్ భారతదేశంలో భద్రత: అసంపూర్తిగా ఉన్న ఎజెండా. MAMC జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్. 2015 సెప్టెంబర్ 1;1(3):131.

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

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను డెర్మాటోఫైటోసిస్, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం చుండ్రు, డైపర్ రాష్ మరియు అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల రకాలు అని మీకు తెలుసా? జర్నల్ "ది లాన్సెట్"లో ప్రచురించబడిన అనేక అధ్యయనాల ప్రకారం, ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో అవి ప్రాణాంతక అంటువ్యాధులకు దారితీయవచ్చు, అయినప్పటికీ, సాధారణ జనాభాలో అవి చాలా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా మిగిలిపోతాయి.

పేరు సూచించినట్లుగా ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఫంగస్ వల్ల వస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా శరీరంలోని తడి ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు కాలి వేళ్ల మధ్య, జననేంద్రియ ప్రాంతంలో, చంకలలో, రొమ్ముల క్రింద మరియు గజ్జల ప్రాంతంలో వంటి చర్మ మడతలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఎక్కువగా ఈస్ట్ మరియు డెర్మాటోఫైట్స్ (చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్లపై ఉపరితల ఇన్ఫెక్షన్‌లకు కారణమయ్యే ఒక రకమైన శిలీంధ్రాలు) వల్ల సంభవిస్తాయి. పేలవమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు వేడిగా, తేమగా మరియు రద్దీగా ఉండే వాతావరణంలో నివసించడం వలన మీ ఇన్ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఈ అంటువ్యాధులు చాలా వరకు ప్రాణాంతకమైనవి కావు కానీ అవి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ రకాన్ని బట్టి అంటువ్యాధి కావచ్చు. అయినప్పటికీ, నిర్లక్ష్యం చేస్తే, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తాయి. చికిత్సలో సాధారణంగా యాంటీ ఫంగల్ జెల్లు, ఆయింట్‌మెంట్లు మరియు స్ప్రేలు లేదా నోటి ద్వారా తీసుకునే మందుల వాడకం వంటి సమయోచిత చికిత్స ఉంటుంది. మందులతో పాటు, మీ చర్మం/పాదాలను పొడిగా ఉంచుకోవడం, బాగా సరిపోయే బూట్లు ధరించడం వంటి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం వంటివి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు & స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్మం స్కాల్ప్ నోటి కుహరం గోర్లు వ్యాప్తి చెందుతాయి: 36.6-78.4% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు కంకణాకార గాయాలు నమ్యులార్ ఎగ్జిమా ఎరిథెమా కంకణాకార గాయాలు లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ పిట్రియాసిస్ రోజా కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ సోరియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష చికిత్స సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్స్: క్లోట్రిమజోల్, కెటోకానజోల్ & మైకోనజోల్ ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్స్: టెర్కోనజినాఫైన్ & ఇట్ ఫ్లూస్‌కానజినాఫైన్‌లు అన్నీ చూడండి

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు వివిధ రకాల శిలీంధ్రాలు మరియు ఈస్ట్‌ల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని సాధారణ ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే సూక్ష్మజీవులు కాండిడా లేదా మలాసెజియా ఫర్ఫర్ మరియు మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్ మరియు ట్రైకోఫైటన్ వంటి డెర్మటోఫైట్‌లు. ఈ శిలీంధ్రాలు ఎపిడెర్మిస్ (స్ట్రాటమ్ కార్నియం) యొక్క పై పొరలో మాత్రమే నివసిస్తాయి మరియు లోతైన కణజాలం లేదా రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించవు.

కొన్ని శిలీంధ్రాలు మాత్రమే ఆరోగ్యకరమైన హోస్ట్‌పై దాడి చేయడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు కారణమవుతాయి. ఈ వ్యాధిని కలిగించే శిలీంధ్రాలలో చాలా వరకు అవి రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తిని ఎదుర్కొంటే తప్ప ప్రమాదకరం కాదు. అటువంటప్పుడు, ఈ ప్రమాదకరం కాని శిలీంధ్రాలు రోగి యొక్క రక్షణ వ్యవస్థపై దాడి చేసి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. సాధారణ ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు:

1. అథ్లెట్స్ ఫుట్ టినియా పెడిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది కాలి గోళ్ళ యొక్క చనిపోయిన కణజాలం, కాలి మధ్య ఖాళీ, అరికాళ్ళపై నివసించే శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే సాధారణ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఫంగస్ వెచ్చగా మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అందువల్ల, ఇది ఎక్కువగా బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం, చెమటలు పట్టే సాక్స్‌లు, స్పోర్ట్స్ పరికరాలు, లేదా సాధారణ స్నానం, లాకర్ రూమ్‌లు లేదా ఈత కొట్టే ప్రదేశాలలో తడిగా, కలుషితమైన అంతస్తుల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడం ద్వారా సంభవిస్తుంది.

అథ్లెట్ యొక్క పాదం యొక్క లక్షణాలు రోగి నుండి రోగికి మారవచ్చు. సాధారణ లక్షణాలు: సోకిన ప్రదేశంలో ఎరుపు, దురద, కుట్టడం లేదా మంటలు రావడం, ముఖ్యంగా కాలి వేళ్ల మధ్య లేదా పాదాల అరికాళ్లపై చర్మం పగుళ్లు లేదా పొక్కులు కనిపించడం, చర్మం పొడిగా, పొరలుగా మరియు పొలుసుగా మారవచ్చు లేదా చర్మం మృదువుగా మారవచ్చు. విచ్ఛిన్నం చేయడానికి 2. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇవి సాధారణంగా ఈస్ట్ లాంటి శిలీంధ్రాలు కాండిడా వల్ల వస్తాయి. ఇది సాధారణంగా జీర్ణవ్యవస్థలో లేదా జననేంద్రియాలలో ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా నివసిస్తుంది. కానీ శరీరంలోని వెచ్చగా, తేమగా, గజ్జలు మరియు చంకలు లేదా మధుమేహం, ఊబకాయం లేదా కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, కాండిడా గుణించి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అయితే, ఈ అంటువ్యాధులు అంటువ్యాధి కాదు. ఇది డైపర్ రాష్ (పిల్లలలో), నోటి థ్రష్ లేదా కాన్డిడియాసిస్ (నోటికి ఇన్ఫెక్షన్), గోరు ఫంగస్ మరియు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ దద్దుర్లుగా ఉంటుంది. వివిధ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. చర్మసంబంధమైన లేదా చర్మపు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన ప్రాంతంలో దద్దుర్లు మరియు స్పష్టమైన ద్రవాన్ని కలిగి ఉన్న గడ్డలు లేదా పాచెస్
2. గోరు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ గోళ్ళపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణం అయినప్పటికీ వేలుగోళ్లు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. గోరు మంచం నుండి వేరు చేసే మందపాటి, పసుపు లేదా పెళుసైన గోరు చీము ఉత్సర్గతో పాటు నొప్పి మరియు వాపు
3. ఓరల్ థ్రష్ మీ బుగ్గలు, టాన్సిల్స్, చిగుళ్ళు లేదా పెదవుల లోపల నాలుకకు సంబంధించిన తెలుపు లేదా పసుపు పాచెస్ నొప్పి, నొప్పి మరియు నోటిలో మంట
4. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యోనిపై మరియు చుట్టుపక్కల ఎరుపు మరియు పుండ్లు పడడం యోని చుట్టూ దురద మరియు వాపు కాటేజ్ చీజ్‌ను పోలి ఉండే అసాధారణ ఉత్సర్గ లేదా యోని నుండి చాలా నీటి స్రావాలు మూత్రవిసర్జన లేదా కోయిటస్ సమయంలో మండుతున్న అనుభూతి

యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వస్తుంది? సాధారణంగా, యోనిలో ఈస్ట్ పెరుగుదలను లాక్టోబాసిల్లస్ అనే బాక్టీరియం అదుపులో ఉంచుతుంది, ఇది యోనిలో ఆమ్ల వాతావరణాన్ని నిర్వహిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక యాంటీబయాటిక్ థెరపీ, గర్భం, మధుమేహం లేదా HIV ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే పరిస్థితులు యోని కాన్డిడియాసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. చికిత్స పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

1. రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ పురుగు వల్ల కాదు (సాధారణంగా తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నట్లుగా). బదులుగా, ఇది ఫంగస్ వల్ల వస్తుంది. టినియా కార్పోరిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదు కానీ చాలా అంటువ్యాధి కావచ్చు. ఇది సోకిన వ్యక్తి, పెంపుడు జంతువు, బట్టలు పంచుకోవడం లేదా జీవిని మోసుకెళ్లే కలుషితమైన వస్తువులతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి రావడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వేడి మరియు తేమ కూడా సంక్రమణ వ్యాప్తికి సహాయపడతాయి. రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇలా ఉండవచ్చు:

శరీరంపై రింగ్‌వార్మ్: రింగ్‌వార్మ్ సాధారణంగా దాని ఆకారం కారణంగా గుర్తించడం చాలా సులభం. ఇది రింగ్-ఆకారపు దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది, ఇక్కడ రింగ్ అంచు ఎరుపు మరియు కొద్దిగా పైకి ఉంటుంది, అయితే రింగ్ లోపలి భాగం స్పష్టంగా లేదా పొలుసులుగా కనిపిస్తుంది. ఇది అనేక రింగులుగా కూడా వ్యాపించవచ్చు. దద్దుర్లు తరచుగా ఇబ్బంది మరియు దురదగా ఉంటాయి. ఇది సాధారణంగా మీ చేతులు, కాళ్లు లేదా ట్రంక్ వంటి బహిర్గతమయ్యే మీ శరీరంలోని భాగాలలో కనిపిస్తుంది.

తలపై రింగ్‌వార్మ్: ఈ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ స్కాల్ప్ మరియు హెయిర్ షాఫ్ట్‌లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఏ వయస్సులోనైనా పొందవచ్చు, కానీ ఇది ఎక్కువగా పిల్లలలో కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ఫంగస్‌తో కలుషితమైన హెయిర్ బ్రష్ లేదా దుస్తులను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది తలపై స్థానికీకరించిన బట్టతల, పొలుసులు మరియు దురద పాచెస్‌గా కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు, పాచెస్ ఎర్రబడినవి మరియు చీముతో నిండిన మచ్చలు కలిగి ఉంటాయి. కెరియన్ అని పిలువబడే చీముతో నిండిన ప్రాంతాన్ని కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

నీకు తెలుసా? రింగ్‌వార్మ్ మీ పెంపుడు జంతువును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మీ పెంపుడు జంతువును నిర్వహించడం ద్వారా మీరు సోకవచ్చు.

జాక్ దురద: టినియా క్రూరిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, జాక్ దురద అనేది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది జననేంద్రియాలు, గజ్జలు, లోపలి తొడలు మరియు పిరుదులపై ఎరుపు, దురద మరియు పెరిగిన దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది. ఇది పురుషులు మరియు యుక్తవయస్సులోని అబ్బాయిలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫంగస్ వెచ్చని మరియు తేమతో కూడిన పరిస్థితులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా వ్యాయామ దుస్తులలో వ్యాయామం చేయడం వలన అది వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది స్వల్పంగా అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వస్తుంది? సాధారణంగా, యోనిలో ఈస్ట్ పెరుగుదలను లాక్టోబాసిల్లస్ అనే బాక్టీరియం అదుపులో ఉంచుతుంది, ఇది యోనిలో ఆమ్ల వాతావరణాన్ని నిర్వహిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక యాంటీబయాటిక్ థెరపీ, గర్భం, మధుమేహం లేదా HIV ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే పరిస్థితులు యోని కాన్డిడియాసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. చికిత్స పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రమాద కారకాలు

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని సాధారణ కారకాలు: వెచ్చగా లేదా తడిగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించడం, విపరీతంగా చెమటలు పట్టడం వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులైన దుస్తులు, తువ్వాళ్లు, బూట్లు లేదా దువ్వెనలు పంచుకోవడం శరీరాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచుకోకపోవడం వంటి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత సరిగా లేకపోవడం, గట్టి బట్టలు లేదా పాదరక్షలను తరచుగా ధరించడం. మానవ సంపర్కం వ్యాధి సోకిన జంతువులతో సంప్రదింపు పేలవమైన వెంటిలేషన్‌తో రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలను సందర్శించడం మధుమేహం ఊబకాయం/అధిక బరువు ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు HIV, క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు లేదా కీమోథెరపీ లేదా ఇమ్యునోథెరపీ చేయించుకుంటున్నారని మీకు తెలుసా? ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అవకాశవాదం, అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ తీవ్రంగా రాజీపడిన వ్యక్తులకు సోకుతుంది. ఇటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లు జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. COVID-19 ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా వచ్చే ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్నవారిలో లేదా ICUలో చేరిన వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. COVID-19 ఉన్న రోగులలో అత్యంత సాధారణ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో ఆస్పెర్‌గిలోసిస్ లేదా ఇన్వాసివ్ కాన్డిడియాసిస్ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు ఆ ప్రాంతాన్ని భౌతికంగా పరిశీలిస్తాడు మరియు దద్దుర్లు, ఎరుపు, పొరలు మరియు ఎర్రబడిన చర్మం కోసం చూస్తాడు. మీ చర్మ పరిస్థితికి కారణమయ్యే నిర్దిష్ట శిలీంధ్రాలను తెలుసుకోవడానికి, డాక్టర్ చర్మాన్ని కొద్దిగా తొలగిస్తారు. ఈ చర్మాన్ని సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్షించడం లేదా నిర్దిష్ట ఫంగస్ పెరిగిన మరియు గుర్తించబడే సంస్కృతి మాధ్యమంలో ఉంచబడుతుంది. ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణ

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా సాధారణం మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో కూడా సంభవించవచ్చు, సంకోచం ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో సహాయపడే కొన్ని నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి: మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే మీ పాదాలు మరియు చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడం మంచిది. మీరు క్రమం తప్పకుండా షాంపూతో తలస్నానాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తువ్వాలు, బట్టలు, దువ్వెనలు లేదా ఇతర వ్యక్తిగత సంరక్షణ వస్తువులు వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోకుండా ఉండటం ఉత్తమం. మీరు ఇప్పటికీ భాగస్వామ్య వస్తువులను ఉపయోగిస్తుంటే, వాటిని ఉపయోగించే ముందు వాటిని పూర్తిగా శుభ్రం చేసి ఆరబెట్టడం మంచిది. జిమ్‌లు, పబ్లిక్ పూల్స్ మరియు లాకర్ రూమ్‌ల వంటి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మీ పాదాలను కప్పి ఉంచి, మూసి బూట్లు ధరించండి. గట్టి పాదరక్షలు ధరించవద్దు. మీ పాదాలపై తేలికగా వెళ్లండి మరియు శ్వాసక్రియకు అనువైన బూట్లు లేదా ఓపెన్-టోడ్ బూట్లు ధరించండి. మీరు ఎక్కువగా చెమట పట్టినట్లయితే మీ బూట్లలో యాంటీ ఫంగల్ పౌడర్ ఉపయోగించండి. సింథటిక్ సాక్స్ ధరించవద్దు మరియు మీ సాక్స్లను తరచుగా మార్చండి. మీ గోళ్ళను చిన్నగా మరియు శుభ్రంగా ఉంచండి. మీ జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న చర్మంపై అదనపు శ్రద్ధ వహించండి మరియు దానిని పొడిగా ఉంచండి. వదులుగా ఉండే, కాటన్ లోదుస్తులను ధరించడానికి ఇష్టపడండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీ ఇన్ఫెక్షన్ మెరుగుపడకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులపై ఆధారపడకుండా ఉండండి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తి అయితే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం, ఆ సందర్భాలలో ఒక సాధారణ చర్మ సంక్రమణ లోతైన కణజాలం మరియు రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ ట్రీట్మెంట్ ఆఫ్ ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స సాధారణంగా సమయోచిత లేదా నోటి సన్నాహాలు కలిగి ఉంటుంది. స్థానికీకరించిన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సమయోచిత చికిత్సతో చికిత్స పొందుతాయి, ఇవి సాధారణంగా రెండు నుండి మూడు వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు వర్తించవలసి ఉంటుంది. లక్షణాల పరిష్కారం యాంటీ ఫంగల్ థెరపీ యొక్క చివరి లక్ష్యం. క్రింది ఫంగల్ చర్మ వ్యాధులకు సమయోచిత చికిత్సలు ఉన్నాయి: Clotrimazole Ketoconazole Miconazole Terbinafine Oxiconazole Econazole

మౌఖిక చికిత్సతో చికిత్స అనేది మరింత విస్తృతమైన అంటువ్యాధులు లేదా సమయోచిత చికిత్సతో ఎటువంటి మెరుగుదల చూపని కేసులకు ముఖ్యమైనది. ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్స్ 2 నుండి 3 వారాలలో పరిస్థితిని క్లియర్ చేయగలవని భావిస్తున్నారు.

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో క్రింది సూచించిన నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు (ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ఉపయోగించబడతాయి: Terbinafine Fluconazole Itraconazole Griseofulvin Home Care For Fungal Skin Infections

మీరు ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి వేగవంతమైన ఫలితాలు మరియు ఉపశమనాన్ని పొందడానికి ఇంట్లో ఈ సాధారణ చిట్కాలలో కొన్నింటిని అనుసరించవచ్చు: మీరు యాంటీ ఫంగల్ చికిత్సలో ఉన్నట్లయితే, చికిత్సను మధ్యలో ఆపవద్దు. మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడు సిఫార్సు చేసినంత కాలం ప్రభావిత ప్రాంతానికి చికిత్స చేయండి. సరైన సంరక్షణ మరియు చికిత్సతో, మీరు కొన్ని రోజుల్లో ఫలితాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. మీరు చికిత్సను కొనసాగించడం ఆపివేసిన తర్వాత రింగ్‌వార్మ్ మళ్లీ కనిపించకుండా చూసుకోవడంలో ఇది సహాయపడుతుంది, మీరు సోకిన ప్రాంతాన్ని తాకినట్లయితే, మీ శరీరంలోని మరొక ప్రాంతాన్ని తాకడానికి ముందు మీ చేతులను కడగాలి. వ్యాధి సోకిన ప్రదేశాన్ని తాకడం లేదా గోకడం, ఆపై మరొక ప్రాంతాన్ని తాకడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి మీ చేతులు కడుక్కోవడం ఉత్తమ మార్గం. సోకిన ప్రాంతాన్ని ఎల్లవేళలా శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి. వెచ్చగా మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఫంగస్ వృద్ధి చెందుతుంది, కాబట్టి ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచాలని సలహా ఇస్తారు. మీకు బాగా చెమట పట్టేలా చేసే బట్టలు, సాక్స్‌లు మరియు బూట్లు ధరించడం మానుకోండి. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలను ఆరబెట్టడానికి వేరే టవల్‌ని ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తారు. అన్ని ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఒకే సమయంలో చికిత్స చేయండి. మీరు ఒకేసారి ఒక ప్రాంతానికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తే, మీరు ఇప్పటికీ సంక్రమణను కలిగి ఉండవచ్చు, ఇది త్వరగా ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది. మీ బట్టలు, లోదుస్తులు, జిమ్ దుస్తులు మరియు సాక్స్‌లను ప్రతిరోజూ మార్చుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. వాటిని మళ్లీ ఉపయోగించే ముందు బట్టలు కడగాలి. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలని సూచించారు. తువ్వాళ్లు మరియు వ్యక్తిగత ఉపయోగం యొక్క ఇతర వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోండి. తువ్వాలు, దువ్వెనలు మరియు ఇతర వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సులభంగా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. సోకిన వస్తువులను క్రిమిసంహారక లేదా విసిరివేయాలి. ఇందులో మీ బట్టలు, బూట్లు మరియు ఇతర వ్యక్తిగత వస్తువులు ఉంటాయి. మీ చికిత్స పని చేయకపోతే, మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడికి చెప్పండి మరియు క్రమం తప్పకుండా అనుసరించడం మంచిది.

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

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమస్యలు

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లలో సంక్లిష్టతలను చూడటం చాలా అరుదు. అటువంటి సంక్లిష్టతలో మజోచి గ్రాన్యులోమా ఉంటుంది. ఇది అరుదైన చర్మ పరిస్థితి, దీనిలో శిలీంధ్రాలు ఫోలికల్ ద్వారా మీ చర్మంపై దాడి చేస్తాయి మరియు చర్మం యొక్క చర్మం లేదా సబ్కటానియస్ కణజాలంలోకి లోతుగా వెళ్తాయి. మీ చర్మంపై షేవింగ్ లేదా చిన్న కోతలు రోగులకు మజోచి గ్రాన్యులోమాకు దారితీస్తాయి. మజోచి గ్రాన్యులోమా కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే గాయాలు వెంట్రుకల కుదుళ్లను కలిగి ఉంటాయి మరియు గాయాలు ఎరిథెమాటస్ నోడ్యూల్స్ లేదా పాపుల్స్‌గా కనిపిస్తాయి. ఈ చర్మ గాయాలు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గడ్డలుగా కూడా మారవచ్చు. ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు హోం రెమెడీస్

1. ప్లంబాగో జీలానికా (డాక్టర్ బుష్) మొత్తం మొక్కను చిటికెడు ఉప్పుతో చూర్ణం చేసి, రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో పేస్ట్‌ను బాహ్యంగా పూయాలి.
2. గంజాయి సాటివస్ (గంజా) గంజాయి లేదా గంజాయి సాటివా చర్మ దురద నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి బాహ్యంగా వర్తించబడుతుంది. హెంప్ సీడ్ ఆయిల్ మీ చర్మాన్ని బలపరుస్తుంది మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నిరోధించగలదు.
3. కలబంద అలోవెరా వివిధ చర్మ వ్యాధులలో మేలు చేస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆరోగ్య పానీయంగా వినియోగిస్తారు. అలోవెరా జెల్ గాయాలను నయం చేయడంలో మరియు ఆ ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలోవెరా జెల్ కొన్ని రకాల శిలీంధ్రాలకు హాని కలిగించే కొన్ని లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.
4. టీ ట్రీ ఆయిల్ బాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స కోసం టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను రోజుకు రెండుసార్లు సమయోచితంగా అప్లై చేయవచ్చు.
5. థైమ్ ఆయిల్ థైమ్ ఆయిల్ థైమ్ హెర్బ్ నుండి తీయబడుతుంది. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌గా సమయోచితంగా ఉపయోగించవచ్చు. వేగవంతమైన ఉపశమనం కోసం మీరు దానిని ప్రభావిత ప్రాంతంపై అప్లై చేయవచ్చు. ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లతో జీవించడం

ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌లతో జీవించే వ్యక్తులకు (ముఖ్యంగా మధుమేహం మరియు ఊబకాయం ఉన్నవారు వంటి అధిక ప్రమాదాలు ఉన్నవారు) కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు:

1. అధిక-ప్రమాదకర కార్యకలాపాల నుండి దూరంగా ఉండండి శిలీంధ్రాలు విస్తృతంగా వ్యాపించాయి, అయితే మట్టి మరియు నీటి వనరుల దగ్గర తడిగా ఉన్న ప్రదేశాలలో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, గార్డెనింగ్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. లేదా, ఈ కార్యకలాపాలను పూర్తి చేసిన తర్వాత పరిశుభ్రతపై చాలా శ్రద్ధ వహించండి.
2. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకునే వ్యక్తులు యోని కాన్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేయగలరని నివేదించబడింది. అందువల్ల, మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే మీ వైద్యుడికి చెప్పండి మరియు మీ స్వంతంగా యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోకుండా ఉండండి.
3. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించండి ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో పరిశుభ్రత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోవాలని సూచించారు. మీ పాదాలను శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి. మీరు కొత్త దద్దుర్లు కనిపిస్తే మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి.
4. పెంపుడు జంతువుల నుండి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించండి కొంతమందికి తమ పెంపుడు జంతువుల నుండి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. మీరు మీ పెంపుడు జంతువుపై ఏవైనా కొత్త వృత్తాకార లేదా క్రమరహిత పాచెస్‌ను గమనించినట్లయితే, వాటిని పశువైద్యుని వద్దకు తీసుకెళ్లడం మంచిది. ఇది మీకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.
5. మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మీరు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా మీ రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే పరిస్థితులు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. మీ డాక్టర్ మీకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించే కొన్ని యాంటీ ఫంగల్ లేపనాలు మరియు పౌడర్‌లను సూచిస్తారు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ అని నేను ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణాలు ఏమిటి? ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ క్లియర్ కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఏ ఆహారాలు చెడ్డవి? నా ముఖం మీద ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎందుకు వస్తున్నాయి? గర్భధారణ సమయంలో నోటి యాంటీ ఫంగల్ మందులు తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు Ringworm (Tinea). హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్.2019 కాన్డిడియాసిస్ అంటే ఏమిటి?హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్.జనవరి 2019 జాక్స్ ఇజ్ (టినియా క్రూరిస్, ఇది ఏమిటి. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. డిసెంబర్ 2018 అర్బన్ కాటెలిన్, చు షెర్మాన్, స్కీఫెల్ క్రిస్టియన్, గ్రెగరీ గీసే. ది గ్లోబల్. , 195 దేశాలు మరియు భూభాగాలలో శిలీంధ్ర చర్మ వ్యాధుల ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ భారం: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 2017 నుండి క్రాస్ సెక్షనల్ విశ్లేషణ.JAAD ఇంటర్నేషనల్ మార్చి 2021(2); 22-27. డెనిస్ M. ఆరోన్. ఫంగల్ యొక్క అవలోకనం స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు. మెర్క్ మాన్యువల్ కన్స్యూమర్ వెర్షన్.ఫిబ్రవరి 2021 ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి చిట్కాలు. Ciplamed.17 అక్టోబర్ 2016 అథ్లెట్స్ ఫుట్: Overview.InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్].ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQ154, జనవరిలో) ఆకాన్షా, జైన్ శుభం, రావత్ స్వాతి. పిల్లలలో ఎమర్జింగ్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: దాని క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు, రోగ నిర్ధారణ మరియు నివారణపై సమీక్ష.J ఫార్మ్ బయోలీడ్ సైన్స్ 2010 అక్టోబర్-డిసెంబర్ 2(4): 314–320. గారెట్ యీ; అహ్మద్ M అల్ అబౌద్ టినియా కార్పోరిస్.ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి రింగ్‌వార్మ్: చికిత్స నుండి ఉత్తమ ఫలితాన్ని పొందడానికి 12 చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ నహిదా తబస్సుమ్ మరియు మరియా హమ్దానీ. చర్మ వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగించే మొక్కలు. ఫార్మాకాగ్న్ రెవ్. 2014 జనవరి-జూన్; 8(15): 52–60 ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు - మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రాలు. మురళీధర్ రాజగోపాలన్, ఇనామాదర్ అరుణ్, మిట్టల్ అసిత్, మిస్కీన్ ఔటర్ కె, శ్రీనివాస్ సి.ఆర్, సర్దానా కబీర్ మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో డెర్మటోఫైటోసిస్ నిర్వహణపై నిపుణుల ఏకాభిప్రాయం (ECTODERM ఇండియా). BMC డెర్మటాలజీ:18(6);(2018)

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

పిత్తాశయంలోని రాళ్లను గాల్ స్టోన్స్, పిత్తాశయ వ్యాధి, కోలిలిథియాసిస్ మరియు కోలిసిస్టోలిథియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం పిత్తాశయ రాయి లేదా పిత్తాశయ వ్యాధి అనేది పిత్తాశయం లేదా పిత్త వాహికలో ఘన రాయి లాంటి వస్తువుల ముక్కలు అభివృద్ధి చెందే ఆరోగ్య పరిస్థితి. ఈ పిత్తాశయ రాళ్లు సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ లేదా బిలిరుబిన్‌తో తయారవుతాయి మరియు పొత్తికడుపులో అకస్మాత్తుగా, తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు, ఇది ఒక పెద్ద పిత్తాశయ రాయిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరికొందరికి ఇది అనేక చిన్న పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

పిత్తాశయంలో రాళ్లకు ప్రధాన కారణం స్పష్టంగా అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ, అనేక కారకాలు పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి; పిత్తాశయంలో పిత్త రసాయన అసమతుల్యత, కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా స్రావం, అవయవ మార్పిడి తర్వాత ప్రతికూల ప్రభావాలు మరియు/లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి.

ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించని వ్యక్తులు, సాధారణంగా ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు చికిత్స ఎక్కువగా పిత్తాశయ రాళ్ల పరిమాణం మరియు స్థానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణ చికిత్సలో ఆహార మార్పు, మందులు, నాన్-ఇన్వాసివ్ అల్ట్రాసౌండ్ థెరపీ (లిథోట్రిప్సీ) మరియు శస్త్రచికిత్స ఉంటాయి. సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిత్తాశయ వ్యాప్తి: 10-20% (2019) భారతదేశం: 6.12% (2013) అనుకరించే పరిస్థితులు కడుపు ఫ్లూ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మిరిజ్జి సిండ్రోమ్ అపెండిసైటిస్ అల్సర్స్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ బైల్ డక్ట్ స్ట్రిక్చర్స్ బైల్ డక్ట్ ట్యూమర్స్ చోలాంగియోకార్సినోమా గాల్ బ్లాడర్ క్యాన్సర్ పెప్టిక్ అల్సర్ డిసీజ్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అబ్డామినల్ అల్ట్రాసౌండ్ గణన (ఎంఆర్‌ఐసిసి బ్లడ్ ఆల్ట్రాసౌండ్ రిఫ్లక్స్) చోలాంగియోగ్రామ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT ) ఉదర స్కాన్ ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) చికిత్స మందులు: ఉర్సోడెక్సికోలిక్ యాసిడ్ & చెనోడియోల్ సర్జికల్ చికిత్సలు: ఓపెన్ కోలిసిస్టెక్టమీ, లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ, & ఎండోస్కోపిక్ పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

పిత్తాశయం రాళ్ల లక్షణాలు పిత్తాశయ రాళ్ల పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని బట్టి వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు సంబంధించిన అత్యంత ప్రముఖమైన మరియు కనిపించే లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా తీవ్రమయ్యే పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు ఇతర సంబంధిత జీర్ణ సమస్యలు. చాలా మందికి, పిత్తాశయ రాళ్లు నిశ్శబ్దంగా ఉండవచ్చు మరియు ఎటువంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపించవు. ఈ రకమైన నిశ్శబ్ద పిత్తాశయ రాళ్లు సాధారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన పెద్ద ప్రమాదాలను కలిగి ఉండవు. అయినప్పటికీ, పిత్తాశయ రాళ్ళు నిరోధించబడి లేదా పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశించినట్లయితే, అవి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి సకాలంలో రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.

పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

1. కడుపులో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నొప్పి కడుపులో ఆకస్మిక నొప్పి పిత్తాశయం రాయి యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం. నొప్పి సాధారణంగా ఉదరం యొక్క కుడి ఎగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది మరియు ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది. పిత్తాశయం లోపల ఒత్తిడి పెరగడం లేదా పిత్తాశయ రాళ్ల కారణంగా పిత్త వాహికలో బ్లాక్ ఏర్పడటం వల్ల పొత్తికడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి దాదాపు 20 నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది.
2. అపానవాయువు పిత్తాశయ రాళ్లతో కొందరిలో అపానవాయువు ఏర్పడవచ్చు. పిత్తాశయంలోని రాళ్లు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థలో గ్యాస్ స్రావం పెరగడం లేదా గ్యాస్ ఏర్పడటం కూడా అపానవాయువును ప్రేరేపిస్తుంది.
3. వికారం మరియు వాంతులు పిత్తాశయంలో రాళ్లకు సంబంధించిన మరొక సాధారణ లక్షణం వికారం మరియు వాంతులు. పిత్తాశయ రాళ్ల వల్ల పిత్తాశయంలో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల కడుపులో ద్రవం అసమతుల్యత పెరుగుతుంది, ఇది వికారం మరియు వాంతులు కలిగించవచ్చు. ఇతర పిత్తాశయ లక్షణాలు: లేత లేదా పసుపు రంగు చర్మం ఆకలిని కోల్పోవడం కడుపు ఉబ్బరం ఛాతీ నొప్పి కుడి భుజంలో ప్రసరించే నొప్పి జ్వరం మట్టి-రంగు మలం తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే హెచ్చరిక లక్షణాలు: తీవ్రమైన లేదా ప్రసరించే పొత్తికడుపు నొప్పి కడుపు ఉబ్బరం పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క పైన పేర్కొన్న చాలా లక్షణాలు అల్సర్, అపెండిసైటిస్ లేదా ప్యాంక్రియాటైటిస్ వంటి ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలను పోలి ఉంటాయి. కాబట్టి పిత్తాశయంలో రాళ్లను ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడం దానితో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో కీలకం.

కిడ్నీ స్టోన్స్ పిత్తాశయ రాళ్లతో సమానం కాదు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

పిత్తాశయంలో రాళ్లకు కారణాలు

పిత్తాశయం రాళ్లకు ఖచ్చితమైన కారణాలు స్పష్టంగా అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ, పిత్తాశయ రాళ్ల అభివృద్ధికి అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయని నమ్ముతారు. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు కొన్ని కారణాలు,

1. పిత్తంలో బిలిరుబిన్ యొక్క అసమతుల్యత కాలేయం ద్వారా స్రవించే వర్ణద్రవ్యం అయిన బిలిరుబిన్ యొక్క ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు శరీర కణజాలంలో అదనపు బిలిరుబిన్ పేరుకుపోవడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది, పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తుంది.
2. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్రావం కాలేయం అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను స్రవించినప్పుడు పిత్తాశయంలో రాళ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు ఫలితంగా కొలెస్ట్రాల్ స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి, ఇవి పిత్తాశయ రాళ్లుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.
3. పిత్తాశయం యొక్క సరికాని ఖాళీ పిత్తాశయం యొక్క సరికాని ఖాళీ, ఓవర్ టైం శ్లేష్మం వంటి పిత్తాశయం బురద ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు. ఇది క్రమంగా పిత్తాశయ రాళ్లుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.
4. తగినంత పిత్త లవణ గాఢత పిత్త లవణ గాఢతలో తగినంతగా లేకపోవటం లేదా అసమతుల్యత పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
5. ఆహారం మరియు జీవనశైలి కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు మరియు సరికాని ఆహార పద్ధతులు కూడా పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు వేయించిన ఆహార పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా తినడం ఆల్కహాల్ వినియోగం ఒత్తిడి ఊబకాయం నిష్క్రియ లేదా నిశ్చల జీవనశైలి మీకు తెలుసా? కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం, తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం మరియు ధూమపానం వంటి జీవనశైలి కారకాలు మీ మూత్రపిండాలపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించే రోజువారీ అలవాట్ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! పిత్తాశయం రాళ్లకు ప్రమాద కారకాలు

పిత్తాశయం లోపల పిత్త రసాయన కూర్పులో అసమతుల్యత కారణంగా పిత్తాశయ రాళ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాలక్రమేణా పిత్తంలో అధిక స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ చేరడం వలన చిన్న స్ఫటికాలు (పిత్తాశయ రాళ్ళు) ఏర్పడవచ్చు, ఇది పొత్తికడుపులో నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

పిత్తాశయ రాళ్లతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: ధూమపానం పురుషులు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారు నిశ్చల జీవనశైలి గర్భం నోటి గర్భనిరోధకాలు వేగవంతమైన బరువు నష్టం కాలేయ వ్యాధి మధుమేహం ఊబకాయం హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ అధికంగా స్రావం) వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలు. పిత్తాశయ రాళ్ల కుటుంబం లేదా వైద్య చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు తక్కువ-ఫైబర్ ఆహారం తీసుకోవడం, యాంటీకోలినెర్జిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉండే కొన్ని మందులను తీసుకోవడం క్రోన్ వ్యాధి, ఇలియల్ రెసెక్షన్ లేదా ఇలియం యొక్క ఇతర వ్యాధులు పిత్త ఉప్పు పునశ్శోషణాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీసే ఇతర అనారోగ్యాలు లేదా రాష్ట్రాలు కాలిన గాయాలు, మొత్తం పేరెంటరల్ పోషణ, పక్షవాతం, ICU సంరక్షణ మరియు పెద్ద గాయం. పిత్తాశయ రాళ్ల రకాలు

పిత్తాశయ రాళ్ల కూర్పు వయస్సు, ఆహారం మరియు జాతి ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. వాటి కూర్పు ఆధారంగా, పిత్తాశయ రాళ్లను క్రింది రకాలుగా విభజించవచ్చు: కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు, పిగ్మెంట్ రాళ్ళు మరియు మిశ్రమ రాళ్ళు. ఆదర్శ వర్గీకరణ వ్యవస్థ ఇంకా నిర్వచించబడలేదు.

కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు లేత పసుపు నుండి ముదురు ఆకుపచ్చ లేదా గోధుమ లేదా సుద్ద తెలుపు వరకు మారుతూ ఉంటాయి మరియు అండాకారంగా ఉంటాయి, సాధారణంగా ఒంటరిగా ఉంటాయి, 2 మరియు 3 సెం.మీ పొడవు ఉంటాయి, ప్రతి ఒక్కటి తరచుగా చిన్న, చీకటి, మధ్య మచ్చను కలిగి ఉంటాయి. ఇలా వర్గీకరించబడాలంటే, అవి బరువు ద్వారా కనీసం 80% కొలెస్ట్రాల్ ఉండాలి (లేదా 70%, జపనీస్-వర్గీకరణ విధానం ప్రకారం). 35% మరియు 90% రాళ్లలో కొలెస్ట్రాల్ రాళ్లు ఉంటాయి.

వర్ణద్రవ్యం రాళ్ళు బిలిరుబిన్ ("వర్ణద్రవ్యం", "నలుపు వర్ణద్రవ్యం") రాళ్ళు చిన్నవి, ముదురు (తరచుగా నలుపు రంగులో కనిపిస్తాయి) మరియు సాధారణంగా అనేకం. అవి ప్రధానంగా బిలిరుబిన్ (కరగని బిలిరుబిన్ పిగ్మెంట్ పాలిమర్) మరియు పిత్తంలో కనిపించే కాల్షియం (కాల్షియం ఫాస్ఫేట్) లవణాలతో కూడి ఉంటాయి. అవి 20% కంటే తక్కువ కొలెస్ట్రాల్‌ను కలిగి ఉంటాయి (లేదా 30%, జపనీస్-వర్గీకరణ వ్యవస్థ ప్రకారం). 2% మరియు 30% రాళ్లలో బిలిరుబిన్ రాళ్లు ఉంటాయి.

మిశ్రమ రాళ్లు మిశ్రమ (గోధుమ వర్ణద్రవ్యం రాళ్ళు) సాధారణంగా 20-80% కొలెస్ట్రాల్ (లేదా 30-70%, జపనీస్- వర్గీకరణ విధానం ప్రకారం) కలిగి ఉంటాయి. ఇతర సాధారణ భాగాలు కాల్షియం కార్బోనేట్, పాల్మిటేట్ ఫాస్ఫేట్, బిలిరుబిన్ మరియు ఇతర పిత్త వర్ణద్రవ్యాలు (కాల్షియం బిలిరుబినేట్, కాల్షియం పాల్మిటేట్ మరియు కాల్షియం స్టిరేట్). వాటి కాల్షియం కంటెంట్ కారణంగా, అవి తరచుగా రేడియోగ్రాఫికల్‌గా కనిపిస్తాయి. అవి సాధారణంగా పిత్త వాహిక సంక్రమణకు ద్వితీయంగా ఉత్పన్నమవుతాయి, దీని ఫలితంగా β-గ్లూకురోనిడేస్ (గాయపడిన హెపాటోసైట్‌లు మరియు బ్యాక్టీరియా ద్వారా) విడుదల అవుతుంది, ఇది బిలిరుబిన్ గ్లూకురోనైడ్‌లను హైడ్రోలైజ్ చేస్తుంది మరియు పిత్తంలో అసంఘటిత బిలిరుబిన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. 4% మరియు 20% మధ్య రాళ్లు మిశ్రమంగా ఉంటాయి.

పిత్తాశయ రాళ్లు పరిమాణం మరియు ఆకారంలో చిన్న ఇసుక రేణువు నుండి గోల్ఫ్ బాల్ వరకు మారవచ్చు. పిత్తాశయంలో ఒకే పెద్ద రాయి లేదా చాలా చిన్న రాయి ఉండవచ్చు. సూడోలిత్‌లు, కొన్నిసార్లు బురదగా సూచిస్తారు, ఇవి పిత్తాశయంలో ఒంటరిగా లేదా పూర్తిగా ఏర్పడిన పిత్తాశయ రాళ్లతో కలిసి ఉండే మందపాటి స్రావాలు.

ధనురాసన యోగా ఆసనం సాధన చేయడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లను బాగా నిర్వహించవచ్చు.

ఒక నిర్దిష్ట రకమైన యోగాను అభ్యసించడం వల్ల పిత్తాశయ రాళ్లను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆయుర్వేద సమీకృత యోగా జీర్ణశయాంతర చలనశీలతను మెరుగుపరచడానికి, నొప్పిని తగ్గించడానికి, ఉదరం ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడానికి మరియు పిత్తాశయం రాళ్ల సంకేతాలు మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ధనురాసన యోగా లేదా విల్లు భంగిమను క్రమం తప్పకుండా అభ్యసించడం వల్ల వెన్నెముకను సాగదీయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే, ఈ భంగిమ సాధారణంగా తీవ్రమైన పిత్తాశయ రాళ్ల కేసులకు సిఫార్సు చేయబడదు.   
పిత్తాశయం రాళ్ల నిర్ధారణ

మీరు తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి, విపరీతమైన అలసట, అపానవాయువు లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ లేదా ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పిత్తాశయ రాళ్లకు ముందస్తు రోగనిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స వారి స్వంత ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.

మీ లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉంటే, మీ వైద్యుడు ఎలాంటి పరీక్షలను సిఫారసు చేయకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీ లక్షణాలు చికిత్స తర్వాత ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైతే లేదా మీరు వికారం లేదా రక్తపు మలం వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు తదుపరి విచారణను సిఫారసు చేయవచ్చు. పరీక్షలు ఉన్నాయి:

ఉదరం యొక్క శారీరక పరీక్ష మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు మీ ఉదరం యొక్క శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. మీ ఉదరం యొక్క అంచనా అంతర్గత అవయవాలకు సంబంధించిన క్లిష్టమైన సమాచారాన్ని అందించవచ్చు. పిత్తాశయ రాళ్లకు సంబంధించిన కొన్ని సాధారణ శారీరక పరీక్షలలో, చర్మం మరియు స్క్లెరా (కంటి యొక్క తెల్లటి పొర) పసుపు రంగు మారడం వంటి మీ శారీరక రూపాల మూల్యాంకనం ఉంటుంది. రక్తపోటు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, గుండె లయ మరియు మీ శరీరంలో పిత్తాశయ రాళ్ల ఇతర సంకేతాలు వంటి మీ ముఖ్యమైన సంకేతాలను తనిఖీ చేయడం సున్నితత్వం మరియు విస్ఫోటనాల కోసం మీ ఉదరాన్ని పరీక్షించడం. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ అల్ట్రాసౌండ్, నాన్-ఇన్వాసివ్ ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ, సాధారణంగా పిత్తాశయ రాళ్ల సంకేతాలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ పరీక్షలో పొత్తికడుపులోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ అల్ట్రాసౌండ్‌ల ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ (EUS) అనేది సుదూర సాధారణ పిత్త వాహికలో రాళ్లను గుర్తించడానికి ఖచ్చితమైన మరియు సాపేక్షంగా నాన్వాసివ్ టెక్నిక్. CBD రాతి గుర్తింపు యొక్క సున్నితత్వం మరియు నిర్దిష్టత 85%-100% పరిధిలో నివేదించబడ్డాయి.

పూర్తి రక్త గణన (CBC) రక్త పరీక్ష జీర్ణశయాంతర అవరోధం యొక్క కారణాన్ని బహిర్గతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త పరీక్షలో బిలిరుబిన్ మరియు కొలెస్ట్రాల్ యొక్క ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ ఇన్ఫెక్షన్, ప్యాంక్రియాటైటిస్ మరియు పిత్తాశయంలోని ఇతర సంబంధిత అసాధారణతలను గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఉదరం యొక్క MRI స్కాన్ పిత్తాశయంలోని రాళ్లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో అంతర్గత అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఔట్ పేషెంట్ ప్రక్రియ. కాబట్టి, మీరు పరీక్ష రోజున ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు.

చోలాంగియోగ్రామ్, DISIDA (డైసోప్రొపైల్ ఇమినోడియాసిటిక్ యాసిడ్) స్కాన్ లేదా పిత్తాశయం రేడియోన్యూక్లైడ్ స్కాన్ అని కూడా పిలువబడే చోలాంగియోగ్రామ్, ఇతర ఇమేజింగ్ టెక్నిక్‌లలో తప్పిపోయిన చిన్న రాళ్లను గుర్తించడానికి రేడియోధార్మిక రంగు మరియు ప్రత్యేక స్కానింగ్ ప్రోబ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ స్కానింగ్ పద్ధతి సాధారణంగా పిత్తంలో బ్లాక్‌లను గుర్తించడానికి మరియు గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) ఉదర స్కాన్ ఈ ప్రక్రియలో, మీ వైద్యుడు పిత్తాశయం యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ ఇమేజ్‌ను రూపొందించడానికి ప్రత్యేక x-ray ప్రోబ్ మరియు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తాడు. ఈ చిత్రాలు వైద్యులు చీలికలు (పిత్తాశయం గోడలో కన్నీళ్లు) మరియు పిత్తాశయంలోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడవచ్చు.

ఇతర ఇమేజింగ్ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే ఓరల్ కోలిసిస్టోగ్రఫీ హెపాటోబిలియరీ ఇమినోడియాసిటిక్ యాసిడ్ (HIDA) స్కాన్ ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) సరైన రోగ నిర్ధారణ పొందడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు మనోజ్ కుమార్ 2013లో గాల్ బ్లాడర్ సర్జరీ చేయించుకున్నారు. భారతీయ హాస్యనటుడు మరియు టెలివిజన్ వ్యక్తి అయిన భారతీ సింగ్ భారతీ సింగ్ కడుపు నొప్పితో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరారు. ఆమెకు పిత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. జాక్ బ్లాక్ ప్రసిద్ధ అమెరికన్ నటుడు, హాస్యనటుడు, సంగీతకారుడు మరియు పాటల రచయిత కూడా పిత్తాశయ రాళ్లతో బాధపడుతున్నారు. అతను తన కెరీర్‌లో చాలా ప్రారంభంలో పిత్తాశయం తొలగింపు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. దలైలామా టిబెట్‌లోని అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు దలైలామా 2008లో పిత్తాశయ రాళ్ల తొలగింపు కోసం శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు. పిత్తాశయంలో రాళ్ల నివారణ

పిత్తాశయంలో రాళ్లను పూర్తిగా నిరోధించడానికి ఖచ్చితమైన చర్యలు లేనప్పటికీ, కింది కొన్ని నివారణ చర్యలు మీరు పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మరియు దాని చిక్కులను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.

1. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి మనం తినే ఆహారం పిత్తాశయం ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. రోగలక్షణ పిత్తాశయ రాళ్లతో ఆహారం యొక్క అనుబంధంపై 2020 అధ్యయనం నివేదించింది, అధిక సంతృప్త కొవ్వుల అధిక వినియోగం పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని నివేదించింది. అందువల్ల, పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి అన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
2. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మీరు పిత్తాశయంలో రాయిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాధి యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడానికి సరైన ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించడంలో మీకు సహాయపడే పోషకాహార నిపుణుడిని లేదా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
3. మీ భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు మీ భోజనాన్ని రోజూ దాటవేయడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా పిత్తాశయం వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, భోజనం మానేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో ఒత్తిడి పెరగవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. సాధారణంగా, ప్రతిరోజూ భోజన సమయాలకు కట్టుబడి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.
4. చురుకుగా ఉండండి ఒక నిశ్చల జీవనశైలి లేదా శారీరకంగా నిష్క్రియంగా ఉండటం పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల, మీ పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు జాగింగ్, స్ట్రెచింగ్ మరియు యోగా వంటి మితమైన వ్యాయామాలను చేర్చుకోవాలి.
5. క్రమంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించండి వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని ప్రేరేపించవచ్చు. ముఖ్యంగా బారియాట్రిక్ సర్జరీ (బరువు తగ్గడానికి గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్) చేయించుకున్న ఊబకాయం ఉన్న రోగికి, ఆకస్మికంగా బరువు తగ్గడం వల్ల పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన, సురక్షితమైన మరియు క్రమంగా బరువు తగ్గడం చాలా ముఖ్యం.

బరువు తగ్గాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. తనిఖీ చేయడానికి నొక్కండి!

1. అవసరమైతే పిత్తాశయంలోని రాళ్లు మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ ఎటియాలజీని కలిగి ఉంటే నివారణ మందులు తీసుకోండి మరియు ఇది ఇతర సంబంధిత జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలతో సారూప్య లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు వీలైనంత త్వరగా గుర్తించబడితే, ప్రారంభ జోక్యం సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

పిత్తాశయం రాళ్ల సంకేతాలు తరచుగా ఇతర జీర్ణశయాంతర పరిస్థితుల వల్ల కలిగే వాటిని పోలి ఉంటాయి. దానికి తోడు కొన్ని పిత్తాశయ రాళ్లు ఎలాంటి సంకేతాలు చూపకుండా మౌనంగా ఉంటున్నాయి. అటువంటి సందర్భాలలో, పిత్తాశయంలో రాళ్ల లక్షణాలు వేగంగా పెరుగుతాయి లేదా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

పిత్తాశయంలో రాళ్లను ముందస్తుగా రోగనిర్ధారణ చేయడం వల్ల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శస్త్రచికిత్స ఫలితాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు లక్షణాల గురించి బాధపడుతుంటే లేదా పిత్తాశయంలో రాళ్ల గురించి ఏవైనా హెచ్చరిక సంకేతాలను ఎదుర్కొంటుంటే, పిత్తాశయ రాళ్ల పురోగతిని తొలగించడానికి తక్షణ నిపుణుల సహాయాన్ని పొందడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సర్జన్ మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా గాల్ బ్లాడర్ రాళ్ల లక్షణాలను అనుభవిస్తున్నట్లయితే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

పిత్తాశయం రాళ్ల చికిత్స

సైలెంట్ గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ (లక్షణాలు లేని పిత్తాశయ రాళ్లు) ఉన్న వ్యక్తులు తేలికపాటి లక్షణాలను చూపుతారు మరియు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, పిత్తాశయ రాళ్ల సమస్యలు మరియు పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి ఉన్నవారికి, ఈ క్రింది చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు:

నాన్‌సర్జికల్ ట్రీట్‌మెంట్స్ మందులు పిత్తాశయం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు కడుపులోని ఆమ్లాలలో కొలెస్ట్రాల్ చేరడం లేదా పిత్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. పిత్తాశయం రాళ్లకు అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:

Ursodeoxycholic యాసిడ్: Ursodeoxycholic ఆమ్లం లేదా ursodiol పిత్తాశయ రాళ్ల నివారణలో ప్రభావవంతమైన సహజంగా సంభవించే పిత్త ఆమ్లం. ఇది గట్‌లోని అదనపు కొలెస్ట్రాల్ లేదా గాల్ స్టోన్ స్ఫటికాలను కరిగించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.

పిత్తాశయ రాళ్ల చికిత్స కోసం ఈ తరగతి మందులను FDA ఆమోదించింది. అయితే, ఇది పని చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. కాబట్టి ఈ ఔషధాల ఉపయోగం తేలికపాటి మరియు తక్కువ తీవ్రమైన కేసులకు మాత్రమే పరిగణించబడుతుంది.

Chenodiol: Chenodiol లేదా Chenodeoxycholic యాసిడ్ కూడా పిత్తాశయ రాళ్ల చికిత్సకు ఉపయోగించే సహజంగా లభించే పిత్త ఆమ్లం. పిత్తాశయ రాళ్లుగా అభివృద్ధి చెందే కాలేయంలో అదనపు కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని నిరోధించడం ద్వారా ఇది పనిచేస్తుంది.

అయితే, ఈ మందుల వాడకం తక్షణ రికవరీ లేదా ఫలితాలకు హామీ ఇవ్వదు. పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స చేయించుకోలేని వ్యక్తులు దీనిని సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు.

చిన్న పిత్తాశయం రాళ్లకు చికిత్స చేయడానికి FDA కాని ఆమోదించబడిన ఇతర మందులు:: Actigall Reltone ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ అనేది పిత్తాశయ రాళ్లను బాహ్యంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఒత్తిడి తరంగాలను ఉపయోగించే నాన్-ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. అయినప్పటికీ, ఈ సాంకేతికత హై-టెక్ పరికరాల వినియోగాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు ఇతర చికిత్సా పద్ధతులతో పాటు చాలా అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది.

శస్త్రచికిత్స చికిత్సలు ఓపెన్ కోలిసిస్టెక్టమీ: పిత్తాశయ రాళ్లను నయం చేయడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి శస్త్రచికిత్స. శస్త్రచికిత్స చికిత్సలో సాధారణంగా పిత్తాశయ రాళ్లు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకు గాల్ బ్లాడర్‌ను తొలగించడం జరుగుతుంది.

అయినప్పటికీ, ఇతర శస్త్రచికిత్సల మాదిరిగానే, పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స కూడా దాని స్వంత సమస్యలతో వస్తుంది. అత్యంత సాధారణ సమస్య పిత్త వాహికలకు అంతర్గత రక్తస్రావం గాయం, సంక్రమణం. దీని కోసం మీరు పిత్త వాహికలను సరిచేయడానికి ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ అదనపు ఆపరేషన్లు చేయాల్సి ఉంటుంది.

లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ (కోలిసిస్టెక్టమీ): లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ, తరచుగా కీహోల్ సర్జరీ అని పిలుస్తారు, ఇది పిత్తాశయంలోని రాళ్లకు చికిత్స చేయడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాంకేతికత. ఇది అంతర్గత అవయవాలను యాక్సెస్ చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక ప్రోబ్ యొక్క ఉపయోగం.

సాంప్రదాయ ఓపెన్ సర్జరీ కంటే లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే, శస్త్రచికిత్స చేయడానికి తక్కువ ఓపెనింగ్ మరియు చిన్న కోత అవసరం. ఇది, ఇన్ఫెక్షన్, అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా ఆలస్యంగా కోలుకోవడం వంటి ఓపెన్ సర్జరీ యొక్క ప్రధాన ప్రమాదాలను తొలగిస్తుంది.

ఎండోస్కోపిక్ పిత్తాశయం స్టెంటింగ్: పిత్తాశయ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వృద్ధ రోగులకు ఎండోస్కోపిక్ పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, వారు తక్కువ శస్త్రచికిత్స అభ్యర్థులు. పిత్తాశయ రాళ్ల ద్వారా పిత్త వాహికను తెరిచి ఉంచడానికి ఈ ప్రక్రియ స్టెంట్లను (మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ ఇన్సర్ట్‌లను) ఉపయోగిస్తుంది.

పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ పిత్తాశయ రాళ్ల వల్ల కలిగే లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? పెద్ద భోజనాన్ని చిన్న భోజనంగా విభజించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడం నుండి మొత్తం శరీరం యొక్క జీవక్రియను పెంచడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన కథనం ప్రకారం, ఆహారం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు సమయం పిత్తాశయ రాళ్ల నిర్మాణంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించడం, ఉపవాసం, క్రమం తప్పకుండా భోజనం చేయడం మరియు సమయపాలన వంటివి పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు గృహ సంరక్షణ

పిత్తాశయం రాళ్ల నిర్వహణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ శరీరం పిత్తాశయ రాళ్ల లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి:

కూరగాయలు మరియు పండ్లు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. సూక్ష్మపోషకాలను కోల్పోకండి, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి చక్కటి ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి. మీ పెద్ద భోజనాన్ని చిన్న భోజనంగా విభజించాలని నిర్ధారించుకోండి-ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద భోజనం తినడానికి బదులుగా, దానిని 3 చిన్న భోజనంగా విభజించండి. సరైన జీర్ణక్రియకు సహాయపడటానికి తక్కువ తీవ్రమైన సాగతీత వ్యాయామాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా మరియు సరిగ్గా నమలాలని నిర్ధారించుకోండి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి, చాలా నీరు త్రాగండి. సైంధవ లవణం మరియు పిప్పరమెంటు వంటి మూలికలు పిత్తాశయ రాళ్ల సంకేతాలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి. పాస్తా, నూడుల్స్, పాలిష్ చేసిన బియ్యం మరియు చక్కెర వంటి వేయించిన, స్పైసీ లేదా రెడీమేడ్ ప్యాక్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినవద్దు. సోడా మరియు ఐస్ పానీయాలు వంటి ఎరేటెడ్ కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం, అతిగా ధూమపానం చేయడం లేదా ఆల్కహాల్ సేవించడం, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్ప్రింటింగ్ లేదా బాక్సింగ్ వంటి అధిక శారీరక శ్రమలు చేయండి అధిక కొవ్వు లేదా కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి పిత్తాశయంలోని రాళ్ల యొక్క స్వీయ-ఔషధ సమస్యలు

సాధారణంగా, లక్షణం లేని పిత్తాశయ రాళ్లు ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించవు. అయితే, లక్షణాలు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. నైజీరియన్ జర్నల్ ఆఫ్ సర్జరీ ప్రకారం, పిత్తాశయం రాళ్లతో సంబంధం ఉన్న వైద్యపరమైన సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: పిత్తాశయం యొక్క వాపు పిత్త వాహిక యొక్క కోలేసైస్టిటిస్ అని పిలువబడే మరింత తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది, దీని ఫలితంగా పిత్త సంక్రమణం లేదా కామెర్లు పిత్తాశయ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో అడ్డుపడతాయి. ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కి దారి తీస్తుంది, చిన్న ప్రేగు అవరోధం లేదా పిత్తాశయ ఇలియస్ కారణంగా ప్యాంక్రియాస్ వాపుకు గురవుతుంది, ఇది అరుదైన కానీ తీవ్రమైన సమస్య, దీనిలో పేగు సంకోచించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది మిరిజ్జి సిండ్రోమ్, పిత్త రాయి ప్రభావితం అయ్యే పరిస్థితి పిత్తాశయం యొక్క మెడతో అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా జీర్ణకోశ బాధ పిత్తాశయం రాళ్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

పిత్తాశయ రాళ్లకు ఇంటి నివారణలు పిత్తాశయ రాళ్లను నియంత్రించడానికి మరియు ఉపశమనం పొందడానికి ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర గృహ నివారణలు ఉన్నాయి. 1. పసుపు (హల్ది) పసుపులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పసుపు కర్కుమిన్ యొక్క క్రియాశీల సమ్మేళనం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నట్లు శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.

చిట్కా: భోజనం తర్వాత 3 గ్రా పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలు తీసుకోండి. ఈ పానీయం గట్ ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్ల సమస్యలకు సహాయపడుతుంది

1. అలోవెరా కలబంద ఆకులు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చిట్కా: కలబంద ఆకుల నుండి జెల్‌ను తీయండి. ఒక కప్పు ఆకు సారాన్ని నీటిలో మరిగించాలి. రుచికి ఉప్పు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగాలి. ఈ పానీయం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, గ్యాస్ ట్రబుల్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క ఇతర లక్షణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.
2. గోక్షురా గోక్షురాలో వివిధ రకాల సపోనిన్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి పిత్తాశయ రాళ్ల పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి.

చిట్కా: గోక్షూరాన్ని అశ్వగంధ మరియు శిలాజిత్‌లతో గోక్షుర సురణం లేదా పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల పిత్తాశయం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది.

1. నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్) నల్ల మిరియాలు అదనపు ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరిస్తాయి మరియు కాలేయంలో పిత్త స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది పిత్తాశయం యొక్క సరైన పనితీరును మెరుగుపరిచే పైపెరిన్ వంటి అనేక ఔషధ సమ్మేళనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

చిట్కా: మీరు తరచుగా కడుపు నొప్పికి గురవుతుంటే, ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఒక గ్లాసు నల్ల మిరియాలు త్రాగాలి.

1. ఉల్లిపాయ గింజలు (కలోంజి) కలోంజిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ థైమోక్వినోన్ ఉంటుంది, ఇది పొత్తికడుపు నొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: సుమారు 2-3 గ్లాసుల నీటిలో ఒక టీస్పూన్ కలోంజి నూనె వేసి మరిగించండి. శీఘ్ర నొప్పి ఉపశమనం కోసం భోజనం/అల్పాహారం తర్వాత రెగ్యులర్ వ్యవధిలో ఈ నీటిని వడకట్టి త్రాగండి. 6. దోసకాయ దుంప రసం పిత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నవారిలో పిత్తం లేదా కొలెస్ట్రాల్ స్రావం పెరిగి అజీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. దోసకాయ దుంప రసం దీనికి అద్భుతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది.

చిట్కా: సమాన పరిమాణంలో దోసకాయ, బీట్‌రూట్, క్యారెట్ కలపండి. గ్లాసుల నీటిని జోడించడం ద్వారా దానిని కరిగించండి. మీ శరీరాన్ని తిరిగి నింపడానికి భోజనం/అల్పాహారం తర్వాత రెగ్యులర్ వ్యవధిలో ఈ నీటిని త్రాగండి. 7. డాండెలైన్ టీ డాండెలైన్ టీలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి గ్యాస్ట్రిక్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది మీ జీర్ణవ్యవస్థపై అనేక సానుకూల ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంది.

చిట్కా: సుమారు 2-3 గ్లాసుల నీటిలో 10 గ్రాముల పొడి డాండెలైన్ ఆకులను వేసి మరిగించండి. దీన్ని వడకట్టి త్రాగాలి. ఈ ఉడికించిన నీటిని కాఫీకి సహజ ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా తీసుకోవచ్చు. 8. పియర్ పియర్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో లోడ్ చేయబడింది, ఇది పిత్తాశయంలో రాళ్ల లక్షణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

చిట్కా: తాజా పియర్ రసం చేయండి. దీన్ని వడకట్టి త్రాగాలి. క్రమం తప్పకుండా (వారానికి ఒకసారి) పియర్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల పిత్త రాళ్లు మరియు కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు ఏర్పడటం తగ్గుతుంది.

పిత్తాశయంలోని రాళ్లకు యోగ: పెప్టిక్ అల్సర్‌ల కోసం కొన్ని సాధారణ యోగాసనాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: భుజంగాసనం (నాగుపాము భంగిమ) ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) పశ్చిమోత్తనాసనం (కూర్చుని ముందుకు వంగడం) సర్వంగాసనం (భుజం స్టాండ్) శలభాసనం (మిడుత భంగిమ) మీకు తెలుసా? క్రమం తప్పకుండా నిమ్మరసం తాగడం వల్ల రోజంతా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. దానితో పాటు, నిమ్మరసం పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడం మరియు జీర్ణక్రియ మరియు కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయం చేయడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. సైంటిఫిక్ రిపోర్ట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక కథనం ప్రకారం, నిమ్మరసం విటమిన్ సి, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంది మరియు యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. పిత్తాశయం రాళ్లతో జీవించడం

మీరు పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ వైద్యుడు సరైన చికిత్స ప్రణాళికను అందిస్తారు. అయినప్పటికీ, మందులతో పాటు ముఖ్యమైన ఆహారం మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం కూడా కీలకం. తగిన చికిత్స మరియు సంరక్షణతో, పిత్తాశయ రాళ్లు కాలక్రమేణా నయం అవుతాయి. అయితే, మీరు తిరిగి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి అధిక ఫైబర్ మరియు తక్కువ ఉప్పు ఆహారాన్ని అనుసరించాలి.

అదనంగా, పిత్తాశయంలో రాళ్లను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ధూమపానం మానేయండి మితమైన ఆల్కహాల్ వినియోగం ఆరోగ్యకరమైన BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) పరిమితిని నిర్వహించండి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు తినడం మానుకోండి భోజనం దాటవేయవద్దు మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసిన అన్ని మందులను తీసుకోండి. అవసరమైతే నిపుణుడి సహాయాన్ని కోరండి మద్దతు సమూహాలలో పాల్గొనండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పిత్తాశయంలో రాళ్లు తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితినా? పిత్తాశయ రాళ్లు ఎన్ని రకాలు? పిత్తాశయం యొక్క పాత్ర ఏమిటి? పిత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయవచ్చా? పిత్తాశయంలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఎవరికి ఎక్కువగా ఉంటుంది? పిత్తాశయ రాళ్ల విషయంలో పసుపు ప్రయోజనకరంగా ఉందా? ఆపరేషన్ లేకుండా పిత్తాశయంలో రాళ్లకు చికిత్స చేయవచ్చా? పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్సకు ఎంత సమయం పడుతుంది? పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Everhart JE, Ruhl CE. యునైటెడ్ స్టేట్స్లో జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధుల భారం. పార్ట్ III: కాలేయం, పిత్త వాహిక మరియు ప్యాంక్రియాస్. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 2009; 136: 1134-1144. ఎవర్‌హార్ట్ JE, ఖరే M, హిల్ M, మౌరర్ KR. యునైటెడ్ స్టేట్స్లో పిత్తాశయ వ్యాధిలో వ్యాప్తి మరియు జాతి భేదాలు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 1999; 117: 632-639. ఏంజెలికో ఎఫ్, డెల్-బెన్ ఎమ్, బార్బాటో ఎ మరియు ఇతరులు. మధ్య ఇటలీలోని గ్రామీణ జనాభాలో స్త్రీలలో పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క పదేళ్ల సంభవం మరియు సహజ చరిత్ర. GREPCO. ఇటాల్ J గ్యాస్ట్రోఎంటెరోల్ 1997; 29: 249-254. Acalovschi M, Dumitrascu D, Clauser I, Ban A. ఒక పెద్ద రోమేనియన్ పట్టణంలో 100 సంవత్సరాల వ్యవధిలో పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క తులనాత్మక వ్యాప్తి. డిగ్ డిస్ సైన్స్ 1987; 32: 354-357. Aerts R, Penninckx F. ఐరోపాలో GD భారం. అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్ 2003; 18/suppl.3: 49-53. స్టింటన్ LM, షాఫర్ EA. పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క ఎపిడెమియాలజీ: కోలిలిథియాసిస్ మరియు క్యాన్సర్. గట్ అండ్ లివర్ 2012; 6: 172-187. టాజుమా S. ఎపిడెమియాలజీ, వ్యాధికారకత మరియు పిత్త రాళ్ల వర్గీకరణ (సాధారణ పిత్త వాహిక మరియు ఇంట్రాహెపాటిక్). బెస్ట్ ప్రాక్ట్ రెస్ క్లిన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ 2006; 20:1075-1083. Diehl AK, రోసెంతల్ M, హజుడా H et al. సామాజిక ఆర్థిక స్థితి మరియు క్లినికల్ పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క ప్రాబల్యం. J క్రోన్ డిస్ 1985; 38:1019-1026. ఫ్రీమాన్ J, బూమర్ L, Fursevich D, ఫెలిక్స్ A. జాతి మరియు భీమా స్థితి పిత్తాశయ రోగులలో ఆరోగ్య అసమానతలను ప్రభావితం చేస్తుంది. J సర్గ్ రెస్ 2012; 175: 1-5. రస్సో MW, Wei JT, థినీ MT మరియు ఇతరులు. జీర్ణ మరియు కాలేయ వ్యాధుల గణాంకాలు, 2004. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 2004; 126: 1448-1453. పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు లాపరోస్కోపిక్ కోలిసిస్టెక్టమీపై నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ కాన్సెన్సస్ డెవలప్‌మెంట్ కాన్ఫరెన్స్ స్టేట్‌మెంట్. యామ్ జె సర్గ్ 1993; 165: 390-398. లామెర్ట్ F, న్యూబ్రాండ్ MW, బిట్నర్ R మరియు ఇతరులు. పిత్తాశయ రాళ్ల నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం S3-మార్గదర్శకాలు. జర్మన్ సొసైటీ ఫర్ డైజెస్టివ్ అండ్ మెటబాలిక్ డిసీజెస్ మరియు జర్మన్ సొసైటీ ఫర్ సర్జరీ ఆఫ్ అలిమెంటరీ ట్రాక్ట్. Z గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ 2007; 45: 971-1001. నకీబ్ A, కముజిల్ AG, మార్టిన్ ఎల్ మరియు ఇతరులు. పిత్తాశయ రాళ్లు: జన్యుశాస్త్రం వర్సెస్ పర్యావరణం. ఆన్ సర్జ్ 2002; 235: 842-849. కట్సికా D, Grjibovski A, Enarson C et al. రోగలక్షణ GDపై జన్యు మరియు పర్యావరణ ప్రభావాలు: 43,141 జంట జతలపై స్వీడిష్ అధ్యయనం. హెపటాలజీ 2005; 42:1138-1143. బుచ్ S, షాఫ్మేయర్ C, వోల్జ్కే H, మరియు ఇతరులు. జీనోమ్-వైడ్ అసోసియేషన్ స్కాన్ హెపాటిక్ కొలెస్ట్రాల్ ట్రాన్స్‌పోర్టర్ ABCG8ని మానవ పిత్తాశయ వ్యాధికి ససెప్టబిలిటీ కారకంగా గుర్తిస్తుంది. నాట్ జెనెట్ 2007; 39,:995-999. Grünhage F, Acalovschi M, Tirziu S మరియు ఇతరులు. కొలెస్ట్రాల్ కోసం హెపాటిక్ ATP-బైండింగ్ క్యాసెట్ ట్రాన్స్పోర్టర్ యొక్క సాధారణ రూపాంతరం ద్వారా మానవులలో పెరిగిన పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదం. హెపటాలజీ 2007; 46: 793-801. ఫినుకేన్ MM, స్టీవెన్స్ GA, కోవాన్ MJ, మరియు ఇతరులు. 1980 నుండి బాడీ-మాస్ ఇండెక్స్‌లో జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు ప్రపంచ పోకడలు: 960 దేశ సంవత్సరాలు మరియు 9·1 మిలియన్ల మంది పాల్గొనే ఆరోగ్య పరీక్ష సర్వేలు మరియు ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ. లాన్సెట్ 2011; 377(9765): 557-67. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). ముఖ్యమైన సంకేతాలు: పెద్దలలో రాష్ట్ర-నిర్దిష్ట ఊబకాయం ప్రాబల్యం - యునైటెడ్ స్టేట్స్, 2009. MMWR మోర్బ్ మోర్టల్ Wkly ప్రతినిధి 2010; 59: 951-955. Danaei G, ఫినుకేన్ MM, లు Y, మరియు ఇతరులు. 1980 నుండి ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ మరియు మధుమేహం వ్యాప్తిలో జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు ప్రపంచ పోకడలు: 370 దేశ-సంవత్సరాలు మరియు 2.7 మిలియన్ల మంది పాల్గొనే ఆరోగ్య పరీక్ష సర్వేలు మరియు ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ. లాన్సెట్ 2011; 378(9785):31-40. వైల్డ్ S, రోగ్లిక్ G, గ్రీన్ A మరియు ఇతరులు. మధుమేహం యొక్క గ్లోబల్ ప్రాబల్యం. 2000 సంవత్సరానికి సంబంధించిన అంచనాలు మరియు 2030కి సంబంధించిన అంచనాలు. డయాబెటిస్ కేర్ 2004; 27: 1047-1053.

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

గ్యాస్ట్రిటిస్ అవలోకనం పొట్టలో పుండ్లు అనేది జీర్ణ రుగ్మత, ఇది కడుపు లైనింగ్‌లో మంట, చికాకు మరియు కోతను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అకస్మాత్తుగా (తీవ్రమైన) లేదా క్రమంగా (దీర్ఘకాలిక) సంభవించవచ్చు.

పొత్తికడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, ఉబ్బరం, ఆకలి లేకపోవడం మరియు కడుపు నిండిన భావన వంటి లక్షణాలు గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క లక్షణాలు. కొన్ని సందర్భాల్లో, పొట్టలో పుండ్లు రక్తస్రావానికి దారితీయవచ్చు, ఫలితంగా రక్తం వాంతులు లేదా ముదురు మలం ఏర్పడుతుంది.

పొట్టలో పుండ్లు యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు H.Pylori బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్‌టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం.

నిరంతర లేదా తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు సరైన మూల్యాంకనం మరియు వ్యక్తిగతీకరించిన మార్గదర్శకత్వం కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరాలి. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు నిర్దిష్ట అవసరాలు మరియు వైద్య మరియు వ్యక్తిగత చరిత్ర ఆధారంగా తగిన చికిత్స ప్రణాళికలను అందించగలరు.

పొట్టలో పుండ్లు యొక్క చికిత్స లక్ష్యం అంతర్లీన కారణాన్ని పరిష్కరించడం మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి కడుపులోని యాసిడ్ మొత్తాన్ని తగ్గించడం, కడుపు లైనింగ్‌ను నయం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు నిర్వహణలో సహాయపడతాయి మరియు వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తాయి. సాధారణంగా 45 - 64 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి కడుపు అనుకరించే పరిస్థితులు కడుపు పుండు వ్యాధి గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ కోలిసైస్టిటిస్ జోలింగర్-ఎల్లిసన్ సిండ్రోమ్ డిస్పెప్సియా పిత్తాశయ వ్యాధి ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో కూడిన గ్యాస్ట్రిక్ వ్యాధి తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి, ముఖ్యంగా క్రోన్ వ్యాధి మెనెట్రియర్ వ్యాధి లింఫోమా ఉదరకుహర వ్యాధి బహుళ ఎండోక్రైన్ నియోప్లాసియాలు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎసోఫాగియల్ pH పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు: రక్త పరీక్షలు, మల పరీక్ష ఇమేజింగ్ పరీక్షలు- అప్పర్ ఎండోస్కోపీ బయాప్సీ బేరియం మ్రింగు పరీక్ష, క్లాటిబియోరోటిక్ ట్రీట్‌మెంట్ టన్ను పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI): Esomeprazole, lansoprazole, omeprazole, pantoprazole, rabeprazole H2 బ్లాకర్స్: Cimetidine, ranitidine, nizatidine, famotidine యాంటాసిడ్లు: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ , మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్, calcium బైబినెట్ ప్రత్యేక వైద్యుడు, సోడియం బైబినిస్ట్ ప్రత్యేక వైద్యుడు నిపుణుడు గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క లక్షణాలు గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది కడుపు యొక్క లైనింగ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. ఈ వాపు కడుపు ఆమ్లం మరియు జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల సాధారణ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది, ఇవి ఆహారం విచ్ఛిన్నం మరియు జీర్ణక్రియకు ముఖ్యమైనవి. ఫలితంగా, పొట్టలో పుండ్లు ఉన్న వ్యక్తులు ఈ క్రింది లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు:

కుట్టడం, కడుపులో నొప్పి పట్టుకోవడం కడుపు నిండుగా అనిపించడం భోజనం మధ్య లేదా రాత్రి సమయంలో యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కారణంగా ఛాతీలో మంటగా అనిపించడం త్రేనుపు త్రవ్వడం లేదా కడుపులో మంట ఆకలి లేకపోవడం కడుపు ఉబ్బరం ఎక్కిళ్లు వికారం మరియు వాంతులు విరేచనాలు

తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: వాంతిలో రక్తం నలుపు, తారు బల్లలు ఛాతీ నొప్పి శ్వాస ఆడకపోవడం బలహీనత అధిక జ్వరం నోటి ద్వారా ఏదైనా ఆహారాలు లేదా ద్రవాలను తీసుకోలేకపోవడం. కోవిడ్ 19 మరియు జీర్ణక్రియ పరిస్థితుల మధ్య సంభావ్య సంబంధం ఉందని మీకు తెలుసా? COVID-19కి కారణమయ్యే SARS-CoV-2 వైరస్ జీర్ణవ్యవస్థలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముందుగా ఉన్న పొట్టలో పుండ్లు లేదా ఇతర జీర్ణక్రియ పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు COVID-19ని సంక్రమిస్తే ప్రతికూల ఫలితాలను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కోవిడ్-19 గ్యాస్ట్రిటిస్ రకాలు గురించి మరింత తెలుసుకోండి గ్యాస్ట్రిటిస్‌లో తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలికంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

1. తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు ఇది కడుపు లైనింగ్ యొక్క ఆకస్మిక వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, సాధారణంగా చికాకులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది. ఇది వికారం, వాంతులు, ఉబ్బరం, గ్యాస్, బరువు తగ్గడం మరియు ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. సాధారణ చికిత్సలు మరియు అంతర్లీన కారణాన్ని తొలగించడం సాధారణంగా లక్షణాల యొక్క శీఘ్ర పరిష్కారానికి దారి తీస్తుంది.
2. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు ఇది నిరంతర, తక్కువ-స్థాయి మంట మరియు కడుపు లైనింగ్‌కు నష్టం కలిగించడాన్ని సూచిస్తుంది, తరచుగా H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు ఉన్నవారికి తరచుగా లక్షణాలు లేవు లేదా తేలికపాటి లక్షణాలు మాత్రమే ఉంటాయి. లక్షణాలు అలసట మరియు రక్తహీనత కలిగి ఉండవచ్చు.

గమనిక: పొట్టలో పుండ్లు అనేది కడుపు లైనింగ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది, అయితే యాంట్రల్ గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది చిన్న ప్రేగు ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర ఉన్న కడుపు యొక్క దిగువ భాగమైన యాంట్రమ్ యొక్క వాపును కలిగి ఉంటుంది.

గర్భధారణ సమయంలో పొట్టలో పుండ్లు సాధారణంగా వస్తాయని మీకు తెలుసా? గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మరియు శారీరక మార్పుల కారణంగా గ్యాస్ట్రిటిస్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. పెరుగుతున్న గర్భాశయం ద్వారా కడుపుపై ఒత్తిడి కూడా పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలను పెంచుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ కేర్ ఎసెన్షియల్‌ల యొక్క మా అద్భుతమైన సేకరణను అన్వేషించండి మరియు గర్భధారణ యొక్క అందమైన ప్రయాణాన్ని స్వీకరించండి. ఇప్పుడే కొనండి గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు

ఎ. ప్రధాన కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లు ముఖ్యంగా హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ, మరియు NSAIDలు పొట్టలో పుండ్లు ఉన్నవారిలో ఎక్కువ మందికి బాధ్యత వహిస్తాయి:

1. H.Pylori-అనుబంధ పొట్టలో పుండ్లు H.pylori పొట్టలో పుండ్లు గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. కడుపులో హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H. పైలోరీ) బాక్టీరియా ఉండటం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది, ఇది కడుపు లైనింగ్‌కు సోకుతుంది మరియు మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది తరచుగా కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటి ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.
2. నాన్‌స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్ లేదా న్యాప్రోక్సెన్ వంటి NSAIDలను తరచుగా లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగించడం వల్ల కడుపు లైనింగ్‌పై చికాకు కలిగిస్తుంది, ఇది ఎరోసివ్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతుంది. ఈ మందులు కడుపు యొక్క రక్షిత విధానాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి, ఇది వాపుకు దారితీస్తుంది.

పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల ప్రోస్టాగ్లాండిన్ హార్మోన్ల నియంత్రణపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ కడుపు శ్లేష్మం మరియు గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌ను తటస్తం చేసే పదార్థాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తగినంత ప్రోస్టాగ్లాండిన్ లేకుండా, కడుపు గోడ యాసిడ్ నుండి రక్షణను కోల్పోతుంది.

గమనిక: స్టెరాయిడ్స్‌తో పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ని కలిపి ఉపయోగించడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌పై హానికరమైన ప్రభావాలను మరింత దిగజార్చవచ్చు.

బి. ఇతర కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు కింది కారకాలు కూడా పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు అనేది ఈ అనేక కారకాలకు పదేపదే లేదా నిరంతరం బహిర్గతం కావడం వల్ల అభివృద్ధి చెందే పరిస్థితి.

వైరస్: ఎంట్రోవైరస్, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ వంటి వైరస్లు వైరల్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతాయి.

పరాన్నజీవి అంటువ్యాధులు: క్రిప్టోస్పోరిడియం వంటి పరాన్నజీవులు కూడా గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతాయి.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: కాన్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో సంభవిస్తాయి.

ఆల్కహాల్: ఎక్కువసేపు లేదా ఎక్కువసేపు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని పొరలు చికాకు కలిగిస్తాయి మరియు దెబ్బతింటాయి, దీని వలన వ్యక్తులు ఆల్కహాల్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

ధూమపానం: పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే ప్రమాద కారకంగా ధూమపానం గుర్తించబడింది. ఇది కడుపు యొక్క రక్షిత పొరను బలహీనపరుస్తుంది మరియు వైద్యం ప్రక్రియను దెబ్బతీస్తుంది, వాపు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మా ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయం చేద్దాం. ఇప్పుడు వయసును అన్వేషించండి: పొట్టలో పుండ్లు ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ప్రమాదం వయస్సుతో పాటు పెరుగుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ, దీర్ఘకాలం పాటు మందులు వాడటం మరియు హెచ్.పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అధిక సంభావ్యత వంటి కారణాల వల్ల వృద్ధులకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండవచ్చు.

ఒత్తిడి: ఒత్తిడి స్వయంగా గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు నేరుగా కారణం కానప్పటికీ, ఇది లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కడుపు ఆమ్లం ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్: కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున కడుపు లైనింగ్ కణాలపై దాడి చేస్తుంది, ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు దారి తీస్తుంది. ఈ రకమైన పొట్టలో పుండ్లు తక్కువ సాధారణం కానీ దీర్ఘకాలికంగా మరియు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.

దైహిక పరిస్థితులు: కొన్ని దైహిక వ్యాధులు కూడా గ్యాస్ట్రిటిస్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. వాటిలో కొన్ని క్రింద చర్చించబడ్డాయి: క్రోన్'స్ వ్యాధి (ఒక రకమైన తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి) వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల వాపు) సార్కోయిడోసిస్ (తాపజనక కణాల పెరుగుదల) ఇస్కీమియా (రక్త ప్రవాహం తగ్గడం)

బైల్ రిఫ్లక్స్: చిన్న ప్రేగు నుండి పిత్తం తిరిగి కడుపులోకి ప్రవహించినప్పుడు, అది కడుపు లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది మరియు మంటను కలిగిస్తుంది, ఇది గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతుంది.

రేడియేషన్ థెరపీ: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం రేడియేషన్ థెరపీ సమయంలో అధిక మోతాదులో రేడియేషన్‌కు గురికావడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడవచ్చు. రేడియేషన్ కడుపు లైనింగ్ యొక్క కణాలను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది వాపు మరియు అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.

ఊబకాయం: ఊబకాయం గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు ప్రత్యక్ష ప్రమాద కారకంగా పరిగణించబడనప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ దాని అభివృద్ధిలో పరోక్ష పాత్ర పోషిస్తుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, పెరిగిన కడుపు ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు వంటి ఊబకాయం సంబంధిత కారకాలు కడుపు లైనింగ్‌ను చికాకు పెట్టగలవు మరియు పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.

గ్యాస్ట్రిటిస్ మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మధ్య తేడా మీకు తెలుసా? గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది కడుపులో మంట, ఇది ఎక్కువగా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చేది కాదు. అయితే, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది కడుపు మరియు ప్రేగుల యొక్క వాపు, ఇది ప్రధానంగా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ గురించి మరింత చదవండి. గ్యాస్ట్రిటిస్ నిర్ధారణ మీ వైద్యుడు మీరు తీసుకుంటున్న ఏవైనా మందులు మరియు మీ కుటుంబ చరిత్రతో సహా సమగ్ర వైద్య చరిత్రను తీసుకుంటారు. దీని తర్వాత శారీరక పరీక్ష ఉంటుంది.

గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి, వైద్యులు సాధారణంగా ఈ క్రింది పరీక్షల కలయికను ఉపయోగిస్తారు:

1. ఎసోఫాగియల్ pH పరీక్ష ఈ పరీక్ష కడుపు ఆమ్లం ఆహార పైపు ద్వారా ఎంత కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు కడుపులో ఎంతకాలం ఉంటుందో తనిఖీ చేయడం ద్వారా కడుపు ఆమ్లాన్ని కొలవడానికి సహాయపడుతుంది.
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు CBC - ఈ పరీక్ష వాపు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌ని సూచించే తెల్ల రక్త కణాల అధిక స్థాయిలను తనిఖీ చేస్తుంది. పరీక్ష రక్తహీనత లేదా తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య, రక్త నష్టానికి సూచిక, ఇది పొట్టలో పుండ్లుతో ముడిపడి ఉంటుంది.

మల పరీక్ష- ఇది హెచ్.పైలోరీ లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం తనిఖీ చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలకు కారణమయ్యే ఇతర ఇన్ఫెక్షన్‌లను మినహాయించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

H. పైలోరీ బ్రీత్ టెస్ట్- ఈ పరీక్షలో, మింగడానికి మీకు ప్రత్యేక పరిష్కారం ఇవ్వబడింది. హెచ్‌పైలోరీ బ్యాక్టీరియా గట్‌లో ఉన్నట్లయితే, మీ శ్వాసలో గ్యాస్ ఉప ఉత్పత్తులు విడుదల చేయబడతాయి మరియు గుర్తించబడతాయి.

హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ యాంటీబాడీస్ ప్యానెల్ (IgA, IgG & IgM) పరీక్ష - H. పైలోరీ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా IgA, IgG మరియు IgM ప్రతిరోధకాల ఉనికిని గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.

1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఎగువ ఎండోస్కోపీ- ఈ ప్రక్రియలో, అన్నవాహిక, కడుపు మరియు చిన్న ప్రేగు యొక్క లైనింగ్‌ను పరిశీలించడానికి ఒక చిన్న సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్ (ఎండోస్కోప్ అని పిలుస్తారు) గొంతులోకి చొప్పించబడుతుంది.

బేరియం స్వాలో టెస్ట్ (ఎసోఫాగ్రామ్): ఈ ప్రక్రియలో, మీరు ద్రవ బేరియం మిశ్రమాన్ని త్రాగాలి. ఛాతీ మరియు పొత్తికడుపు పైభాగంలో ఒక ఎక్స్-రే అప్పుడు శారీరకంగా అధికంగా మద్యపానం లేదా కడుపు లేదా అన్నవాహికలో ఏదైనా ఇతర అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. జీవాణుపరీక్ష: తదుపరి పరీక్ష మరియు విశ్లేషణ కోసం కడుపు లోపలి నుండి ఒక చిన్న కణజాలం తొలగించబడుతుంది. ప్రముఖులు దీపికా శాంసన్ హిందీ టీవీ సోప్ నటుడు, దీపికా శాంసన్ ఒకసారి తన వెన్నునొప్పి అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు, ఇది తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడింది. లేడీ గాగా, ప్రముఖ గాయని మరియు నటి, లేడీ గాగా 2013లో గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన కేసు కారణంగా అనేక పర్యటన తేదీలను రద్దు చేయాల్సి వచ్చిందని వెల్లడించింది. సడలింపు పద్ధతుల సహాయంతో ఆమె పరిస్థితి మెరుగుపడింది. గ్యాస్ట్రిటిస్ నివారణ

పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పూర్తిగా తొలగించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, దాన్ని తగ్గించడానికి మీరు తీసుకోగల చర్యలు ఉన్నాయి. గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నివారించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. ఆహారంలో మార్పులు చేయండి శుభ్రమైన, సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు రోగనిరోధక శక్తికి మూలస్తంభం మరియు పొట్టలో పుండ్లు నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో, మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చేలా కనిపించే నిర్దిష్ట ఆహారాలు లేదా పానీయాలను గుర్తించడం మరియు నివారించడం చాలా ముఖ్యం.

ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఫ్లేవనాయిడ్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు మరియు పానీయాలు B విటమిన్లు, కాల్షియం మరియు బాదం, తృణధాన్యాలు, ఆకు కూరలు మరియు లీన్ మాంసాలు వంటి ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోండి. ఆలివ్ ఆయిల్, నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనెలు రోజూ 6 నుండి 8 గ్లాసుల ఫిల్టర్ చేసిన నీరు

తెల్ల రొట్టెలు, పాస్తాలు, చక్కెర మొదలైన శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి. శుద్ధి చేసిన తెల్లని చక్కెర మరియు కేకులు, మఫిన్‌లు, కుకీలు మొదలైన చక్కెర-కలిగిన వస్తువులు. కాఫీ, ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ వంటి కడుపులో చికాకు కలిగించేవి. అధిక యాసిడ్ ఉత్పత్తిని నివారించడానికి మరియు జీర్ణక్రియపై ఒత్తిడిని నివారించడానికి అతిగా తినడం.

1. NSAIDల మితిమీరిన వినియోగాన్ని నివారించండి సాధారణంగా నొప్పి నివారణకు ఉపయోగించే NSAIDల యొక్క అధిక మరియు దీర్ఘకాల వినియోగం, పొట్టలో పుండ్లు వచ్చినప్పుడు ప్రధాన అపరాధి. NSAIDలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల సూచనలకు కట్టుబడి ఉండటం, వైద్య పర్యవేక్షణ లేకుండా దీర్ఘకాలిక వినియోగాన్ని నివారించడం మరియు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడల్లా ప్రత్యామ్నాయ నొప్పి నిర్వహణ పద్ధతులను పరిగణించడం చాలా ముఖ్యం.
2. కలుషిత ఆహారం మరియు నీటి నుండి H. పైలోరీ సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించండి, మంచి చేతి పరిశుభ్రతను పాటించండి, ఆహారాన్ని నిర్వహించే ముందు, బాత్రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు సంభావ్య కలుషితమైన ఉపరితలాలను సంప్రదించిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోండి. మాంసాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి, క్రాస్-కాలుష్యాన్ని నివారించండి మరియు పాడైపోయే ఆహారాన్ని వెంటనే శీతలీకరించండి. సురక్షితమైన, శుభ్రమైన నీటిని త్రాగండి మరియు పచ్చి లేదా తక్కువ ఉడికించిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండండి.
3. ధూమపానం మానేయండి. నిష్క్రమించడానికి కౌన్సెలింగ్, నికోటిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీల వంటి సహాయక చర్యలను వెతకండి.

మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. ఆల్కహాల్‌ను పరిమితం చేయండి లేదా మానుకోండి అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట లైనింగ్‌లో చికాకు మరియు వాపు వస్తుంది. అతిగా మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మితంగా పాటించాలి. పురుషులు వారి మద్యపానాన్ని రోజుకు గరిష్టంగా రెండు పానీయాలకు పరిమితం చేయాలి, మహిళలు మరియు వృద్ధులు రోజుకు ఒక పానీయం మించకూడదు. అయినప్పటికీ, మద్యపానానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండడాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మంచిది, ముఖ్యంగా కాలేయ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే.
2. ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించండి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి పొట్టలో పుండ్లు వ్యాధి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైద్యం ఆలస్యం చేస్తుంది. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, ధ్యానం, యోగా మరియు సంపూర్ణత-ఆధారిత ఒత్తిడి తగ్గింపు వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఆనందాన్ని కలిగించే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మరియు మంచి స్వీయ-సంరక్షణ అలవాట్లను అభ్యసించడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి-ప్రేరిత పొట్టలో పుండ్లు నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ చదవండి చిన్న భోజనం తినడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు పడకుండా ఉండవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును, రోజంతా చిన్నపాటి, తరచుగా భోజనం చేయడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడటంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రెండు నుండి నాలుగు గంటలకు తినాలని, అల్పాహారం మానేయడం మరియు నిద్రవేళకు కనీసం మూడు గంటల ముందు చివరి భోజనం ముగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయండి మరియు వ్యత్యాసాన్ని అనుభవించండి! డాక్టర్ సందర్శించడానికి ఈ వీడియో చూడండి

మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను ముఖ్యంగా వారానికి రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువసార్లు లేదా క్రమ పద్ధతిలో అనుభవిస్తే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి: తీవ్రతరం లేదా కుడి పొత్తి కడుపు నొప్పి ఆకస్మిక ఛాతీ నొప్పి వీపు, మెడ, భుజం లేదా చేతికి వ్యాపించడం తరచుగా వాంతులు మలం లేదా వాంతిలో రక్తం బలహీనత, లేదా మైకము వివరించలేని బరువు తగ్గడం జ్వరం, లేదా లక్షణాలు లేదా కొత్త లక్షణాల తీవ్రతరం.

గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్

ఒక సాధారణ వైద్యుడు మొదట్లో మీ లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు ప్రత్యేక సంరక్షణ కోసం మిమ్మల్ని అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌కు సూచించవచ్చు.

ఒక అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పొట్టలో పుండ్లు వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది, జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మరియు సంబంధిత అవయవాలకు నిపుణుల సంరక్షణను అందించవచ్చు.

భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. గ్యాస్ట్రిటిస్ చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి పొట్టలో పుండ్లు యొక్క చికిత్స పరిస్థితి యొక్క అంతర్లీన కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. NSAIDల దీర్ఘకాలిక వినియోగం, అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం లేదా H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు రావడానికి గల కారణాలను గుర్తించడం ద్వారా చికిత్స ప్రారంభమవుతుంది. కింది మందులు మరియు సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా గ్యాస్ట్రిటిస్ నిర్వహణకు సూచించబడతాయి:

ఎ. మందులు 1. యాంటీబయాటిక్స్: ఇన్ఫెక్షన్ హెచ్.పైలోరీ వంటి పొట్టలో పుండ్లు కలిగించినట్లయితే, క్లారిథ్రోమైసిన్ అమోక్సిసిలిన్ మెట్రోనిడాజోల్ అనే బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి క్రింది యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడవచ్చు.

1. ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI): ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ (PPIలు) గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: Esomeprazole Lansoprazole Omeprazole Pantoprazole Rabeprazole

గమనిక: వైద్యులు సాధారణంగా H. పైలోరీ-సంబంధిత పొట్టలో పుండ్లు మరియు అల్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి "ట్రిపుల్ థెరపీ"ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ చికిత్సలో ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ మరియు రెండు యాంటీబయాటిక్స్ కలయిక ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, ట్రిపుల్ థెరపీ విజయవంతంగా సంక్రమణను తొలగిస్తుంది. అదనపు చికిత్స అవసరమైతే, వైద్యులు సాధారణంగా క్వాడ్ థెరపీని సిఫార్సు చేస్తారు. ఇందులో ఒక PPI మరియు మూడు విభిన్న యాంటీబయాటిక్స్ ఉంటాయి.

1. యాంటాసిడ్లు: యాంటాసిడ్లు మీ కడుపులో ఇప్పటికే ఉన్న ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరిస్తాయి. ఇది గుండెల్లో మంట లేదా అజీర్ణం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు కానీ పుండుకు చికిత్స చేయదు. కొన్ని యాంటాసిడ్‌లు ఉన్నాయి: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్ కాల్షియం కార్బోనేట్ సోడియం బైకార్బోనేట్
2. హిస్టామిన్-2 (H2) బ్లాకర్స్: H2 బ్లాకర్స్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా లక్షణాలను తగ్గించడంలో యాంటాసిడ్‌ల కంటే మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి మరియు చాలా మంది వ్యక్తులు వాటిని చాలా సౌకర్యవంతంగా భావిస్తారు. H2 బ్లాకర్స్: సిమెటిడిన్ రానిటిడిన్ నిజాటిడిన్ ఫామోటిడిన్

గమనిక: వైద్యులు సుక్రాల్‌ఫేట్‌ను కూడా సూచించవచ్చు, ఇది కడుపు లైనింగ్‌ను పూయడానికి మరియు కడుపు పూతల చికిత్సకు సహాయపడుతుంది.

ఒకే క్లిక్‌తో మందుల కోసం ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే కొనండి

B. న్యూట్రిషన్ మరియు డైటరీ సప్లిమెంట్స్ న్యూట్రిషన్ మరియు డైట్ గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్‌తో కలిసి ఉంటాయి. కింది సప్లిమెంట్లను జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా సూచించవచ్చు:

1. ప్రోబయోటిక్స్: అధిక-నాణ్యత ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లు మరియు పెరుగు లేదా కేఫీర్ వంటి ఆహారాలు గట్ ఫ్లోరా యొక్క సహజ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటాయి. అవి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కడుపు లైనింగ్‌ను ప్రోత్సహించవచ్చు.

మా ప్రీబయోటిక్స్ మరియు ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్ పరిధిని చూడండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి

1. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి సాధారణంగా సాల్మన్, మాకేరెల్ మరియు సార్డినెస్ వంటి కొవ్వు చేపలలో కనిపిస్తాయి. మీరు చేప నూనె లేదా ఆల్గే ఆధారిత ఒమేగా-3 సప్లిమెంట్‌ను కూడా తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్లను షాపింగ్ చేయండి ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను నింపండి

1. విటమిన్ సి: విటమిన్ సి అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కడుపు లైనింగ్‌ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కణజాల మరమ్మత్తులో కూడా పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ ఆహారంలో సిట్రస్ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీలు, కివీ మరియు బెల్ పెప్పర్స్ వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి. అవసరమైతే, విటమిన్ సి సప్లిమెంట్ కూడా తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు గృహ సంరక్షణ ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు గ్యాస్ట్రిటిస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి కడుపులో చికాకు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అల్లం టీ, అల్లం ఆలే లేదా మీ భోజనానికి తాజా అల్లం జోడించడం వంటి వివిధ రూపాల్లో దీనిని తీసుకోవచ్చు.

పిప్పరమింట్ (పుదీనా): పిప్పరమెంటు కడుపుపై ఓదార్పు ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు పొట్టలో పుదీనా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పరమెంటు టీని త్రాగండి లేదా పిప్పరమెంటు క్యాండీలను పీల్చుకోండి, కానీ మీకు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండండి, ఎందుకంటే పిప్పరమెంటు కొంతమంది వ్యక్తులలో లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

చమోమిలే టీ: చమోమిలేలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు శాంతపరిచే గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి జీర్ణక్రియలో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కడుపుని శాంతపరచడానికి భోజనాల మధ్య చామంతి టీ తాగండి.

అలోవెరా: కలబంద రసం మంటను తగ్గించడానికి మరియు కడుపు లైనింగ్ యొక్క వైద్యంను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనానికి ముందు కొద్ది మొత్తంలో కలబంద రసం (సుమారు 1/4 కప్పు) త్రాగండి.

వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లిలో హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ పెరుగుదలను నిరోధించే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి పచ్చి పిండిచేసిన వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం మరొక మంచి ఎంపిక.

లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది మీ కడుపు లైనింగ్‌ను రక్షిస్తుంది మరియు అల్సర్ ఏర్పడటం లేదా పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.

జీలకర్ర (జీరా) నీరు: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది గ్యాస్ట్రిటిస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

బ్రోకలీ: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు గ్యాస్ట్రిటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

పసుపు (హల్ది): పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ పెరుగుదలను కూడా నిరోధిస్తుంది.

బ్లాక్ సీడ్ ఆయిల్: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇది పొట్టలో మంటను తగ్గించడంలో మరియు గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

గమనిక: గుర్తుంచుకోండి, ఈ గృహ సంరక్షణ నివారణలు కొంత ఉపశమనాన్ని అందించగలవు కానీ అవి వృత్తిపరమైన వైద్య సలహాలను భర్తీ చేయవు. గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క సమస్యలు

తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు సాధారణంగా ఎటువంటి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగించవు. అయితే, ఇది తరచుగా జరిగితే, గమనించకుండా వదిలేసి, దీర్ఘకాలికంగా మారితే, ఇది దారితీయవచ్చు: పెప్టిక్ అల్సర్స్: పొట్టలో పుండ్లు కడుపు లైనింగ్ లేదా చిన్న ప్రేగు ఎగువ భాగంలో ఓపెన్ పుండ్లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, దీనిని పెప్టిక్ అల్సర్ అని పిలుస్తారు.

అట్రోఫిక్ పొట్టలో పుండ్లు: H. పైలోరీ గ్యాస్ట్రిటిస్ మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో సహా దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు అట్రోఫిక్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌గా మారవచ్చు. ఈ స్థితిలో, కొనసాగుతున్న వాపు యాసిడ్ మరియు ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేసే కడుపు గ్రంధుల నాశనానికి దారితీస్తుంది.

ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా: పొట్టలో పుండ్లు కారణంగా పొట్ట నుండి దీర్ఘకాలిక రక్తస్రావం ఐరన్ లోపం అనీమియాకు కారణమవుతుంది, ఇక్కడ ఐరన్ స్థాయిలు సరిపోకపోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాలు లేదా హిమోగ్లోబిన్ తగ్గుతుంది.

విటమిన్ B12 లోపం: ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్, ఒక రకమైన పొట్టలో పుండ్లు, విటమిన్ B12 లోపానికి దారితీస్తుంది, రోగనిరోధక వ్యవస్థ విటమిన్ B12 శోషణకు అవసరమైన ప్రోటీన్ అయిన అంతర్గత కారకాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పొరపాటున దాడి చేస్తుంది.

ఇతర విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపం: అట్రోఫిక్ ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్ విటమిన్లు సి, డి మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్, అలాగే జింక్, మెగ్నీషియం మరియు కాల్షియం వంటి ఖనిజాలలో లోపాలకు దారితీస్తుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ రక్తస్రావం: కడుపు లైనింగ్‌లో తీవ్రమైన మంట మరియు కోత కారణంగా జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం జరుగుతుంది, ఇది వాంతి లేదా ముదురు మలంలో రక్తం ఉనికికి దారితీస్తుంది.

గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD): గ్యాస్ట్రిటిస్ GERD అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది, కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి తిరిగి ప్రవహిస్తుంది, ఇది గుండెల్లో మంట మరియు ఇతర లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ పాలిప్స్: ఇవి కడుపు యొక్క లైనింగ్‌పై ఏర్పడే కణాల యొక్క చిన్న ద్రవ్యరాశి. పొట్టలో పుండ్లు కడుపు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందా? అవును, దీర్ఘకాలిక, చికిత్స చేయని పొట్టలో పుండ్లు, ముఖ్యంగా హెచ్.పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కడుపు (గ్యాస్ట్రిక్) క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పొట్టలో పుండ్లు యొక్క క్రమమైన పర్యవేక్షణ మరియు సరైన చికిత్స ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్‌ను సూచించే కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడ చదవండి గ్యాస్ట్రిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు పొట్టలో పుండ్లు కోసం లాభదాయకంగా ఉండే కొన్ని పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించే సాంకేతికత. ఇది శరీరం యొక్క సహజ వైద్యం ప్రక్రియలను ప్రేరేపిస్తుందని మరియు శక్తి ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని నమ్ముతారు. కొన్ని అధ్యయనాలు ఆక్యుపంక్చర్ మంటను తగ్గించడానికి మరియు పొట్టలో పుండ్లు సంబంధిత లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగించవచ్చని సూచిస్తున్నాయి. జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడంలో అనుభవం ఉన్న అర్హత కలిగిన ఆక్యుపంక్చర్ నిపుణుడిని సంప్రదించండి. గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం

గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది, కానీ సరైన నిర్వహణ మరియు జీవనశైలి సర్దుబాట్లతో, మీరు పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు. గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత యొక్క సిఫార్సులను అనుసరించండి: మీ నిర్దిష్ట అవసరాలకు సరిపోయే చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో సన్నిహితంగా పని చేయడం ముఖ్యం. మందుల వాడకం, జీవనశైలి మార్పులు మరియు ఆహార సిఫార్సుల గురించి వారి సలహాలను అనుసరించండి.

సూచించిన మందులను తీసుకోండి: మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత కడుపులో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడానికి, యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడానికి లేదా ఏదైనా అంతర్లీన సంక్రమణకు చికిత్స చేయడానికి మందులను సూచించవచ్చు. సూచించిన విధంగా ఈ మందులను తీసుకోండి మరియు ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు లేదా ఆందోళనలను మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి నివేదించండి.

హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి రోజంతా నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి. కార్బోనేటేడ్ పానీయాల అధిక వినియోగాన్ని నివారించండి, ఎందుకంటే అవి కడుపులో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.

భాగ నియంత్రణను ప్రాక్టీస్ చేయండి: అతిగా తినడం వల్ల మీ కడుపుపై అదనపు భారం పడుతుంది మరియు పొట్టలో పుండ్లు వ్యాధి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. చిన్న భాగాలలో తినండి మరియు రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం మానుకోండి.

తగినంత నిద్ర పొందండి: స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి మరియు మీరు తగినంత నాణ్యమైన నిద్ర పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. నిద్ర లేమి మరియు క్రమరహిత నిద్ర విధానాలు ఒత్తిడికి దోహదం చేస్తాయి మరియు లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి.

లక్షణాల డైరీని ఉంచండి: మీ లక్షణాలు, ఆహార ట్రిగ్గర్‌లు మరియు మీరు గమనించే ఏవైనా నమూనాలను ట్రాక్ చేయడానికి జర్నల్‌ను ఉంచడాన్ని పరిగణించండి. ఇది నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడంలో మరియు మీ ఆహారం మరియు జీవనశైలి గురించి సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

మద్దతు కోసం చేరుకోండి: గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం శారీరకంగా మరియు మానసికంగా సవాలుగా ఉంటుంది. అవగాహన, ప్రోత్సాహం మరియు సలహాలను అందించగల స్నేహితులు, కుటుంబం లేదా మద్దతు సమూహాల నుండి మద్దతును కోరండి.

పొట్టలో పుండ్లు-స్నేహపూర్వక ఆహారాన్ని స్వీకరించండి: మీ లక్షణాలను ప్రేరేపించే లేదా మరింత దిగజార్చే ఆహారాలను నివారించండి.

మీ ఆహారంలో ఆహారాన్ని చేర్చండి: తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు మరియు బీన్స్ వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారం, చేపలు, సన్నని మాంసాలు మరియు కూరగాయలు వంటి తక్కువ కొవ్వు ఆహారం, కూరగాయలు మరియు బీన్స్ వంటి తక్కువ ఆమ్ల ఆహారం, ప్రోబయోటిక్ ఆహారం కొంబుచా, పెరుగు మొదలైనవి. నాన్-కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు కెఫిన్ లేని పానీయాలు

ఆహారాన్ని నివారించండి: ఆల్కహాల్ కెఫీన్ వేయించిన ఆహారం స్పైసీ ఫుడ్ తీపి మరియు చక్కెర కలిగిన ఆహారం లేదా పానీయాలు ఆమ్ల ఆహారం లేదా పానీయాలు, ఆరెంజ్ జ్యూస్ మరియు టొమాటో జ్యూస్ వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లు, వైట్ బ్రెడ్ మరియు పాస్తా వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు, బేకన్, హామ్ మరియు హాట్ డాగ్‌లు వంటివి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ట్రిటిస్ నయం కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నాకు గ్యాస్ట్రిటిస్ ఉంటే అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించడం సురక్షితమేనా? గ్యాస్ట్రిటిస్ కడుపు ఉబ్బరానికి దారితీస్తుందా? గ్యాస్ట్రిటిస్ అంటువ్యాధి? పొట్టలో పుండ్లు మరియు GERD ఒకటేనా? సూచనలు InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గ్యాస్ట్రిటిస్: అవలోకనం. 2015 జూన్ 30 [2018 జూన్ 28న నవీకరించబడింది]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Azer SA, Akhondi H. గ్యాస్ట్రిటిస్. [2022 జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Hunt RH, East JE, Lanas A, Malfertheiner P, Satsangi J, Scarpignato C, et al. కోవిడ్-19 మరియు జీర్ణకోశ వ్యాధి: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ [ఇంటర్నెట్] కోసం చిక్కులు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Cardaropoli S, Rolfo A, Todros T. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ మరియు గర్భధారణ సంబంధిత రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: గ్యాస్ట్రిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Safercare [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గ్యాస్ట్రిటిస్: అవలోకనం. 2015 జూన్ 30 [2018 జూన్ 28న నవీకరించబడింది]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: గ్యాస్ట్రిటిస్ & గ్యాస్ట్రోపతికి నిర్వచనం & వాస్తవాలు - Niddk [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు [ఇంటర్నెట్] యొక్క లక్షణాలు. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Vakil N. కడుపు ఆమ్లం - జీర్ణ రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్] చికిత్స కోసం మందులు. MSD మాన్యువల్లు; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: MD(Ayu) DJVH. గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు, రకాలు, లక్షణాలు, నివారణ, ఇంటి నివారణలు [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సెంటర్ NN& R. నేచురోపతి చికిత్స గ్యాస్ట్రిటిస్ చికిత్సకు సమర్థవంతమైన మార్గం - నిర్వాణ ప్రకృతివైద్యం & రిట్రీట్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వ్యాసాలు [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: గ్యాస్ట్రిటిస్ & గ్యాస్ట్రోపతికి నిర్వచనం & వాస్తవాలు - Niddk [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: యాదవ్ SK, Sah AK, Jha RK, Sah P, Shah DK. పసుపు (కుర్కుమిన్) నివారణలు గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ చర్య [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2013 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Ayala G, Escobedo-Hinojosa WI, de la Cruz-Herrera CF, Romero I. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ [ఇంటర్నెట్] కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను అన్వేషించడం. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: MD(Ayu) DJVH. గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు, రకాలు, లక్షణాలు, నివారణ, ఇంటి నివారణలు [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Yamamoto S, Watabe K, Takehara T. ఊబకాయం గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కొత్త ప్రమాద కారకంగా ఉందా? [అంతర్జాలం]. S. కర్గర్ AG; 2012 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 3]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Rugge M, Sugano K, Sacchi D, Sbaraglia M, Malfertheiner P. గ్యాస్ట్రిటిస్: 2020లో నవీకరణ - గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీలో ప్రస్తుత చికిత్స ఎంపికలు [ఇంటర్నెట్]. స్ప్రింగర్ US; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 3]. నుండి అందుబాటులో:

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

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కడుపు ఫ్లూ మరియు పేగు ఫ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది కడుపు, చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులతో సహా జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు. ఇది వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్స్, పరాన్నజీవులు, కొన్ని రసాయనాలు మరియు మందుల వల్ల సంభవించవచ్చు, అయినప్పటికీ వైరస్లు ప్రధాన కారణం. .దీన్ని తరచుగా 'కడుపు లేదా పేగు ఫ్లూ' అని పిలుస్తారు, అయినప్పటికీ ఇది ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల వల్ల సంభవించదు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలలో నీటి విరేచనాలు, వాంతులు మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిర్లు ఉంటాయి. ఇది అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి నుండి సులభంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇతరులకు దగ్గరి పరిచయం లేదా కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం ద్వారా. కలుషితమైన ఆహారం మరియు పానీయాల వినియోగం కూడా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సంక్రమణకు మూలంగా ఉంటుంది.

ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రత చర్యలు, కలుషితమైన ఉపరితలాలను త్వరగా క్రిమిసంహారక చేయడం మరియు కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటిని నివారించడం ద్వారా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క చాలా సందర్భాలలో నిరోధించవచ్చు. రోటవైరస్ వల్ల కలిగే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వారి జీవితంలో మొదటి సంవత్సరంలో పిల్లలకు టీకాలు వేయడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు సాధారణంగా ఇంట్లోనే ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ద్వారా శుభ్రమైన ఉడికించిన నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS), కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన సూప్‌లు మరియు తాజా పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ సందర్భాలలో ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం . ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ పిల్లలలో ఎక్కువగా లింగం ప్రభావితమవుతుంది స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) కడుపు చిన్న ప్రేగు (పెద్దప్రేగు) వ్యాప్తి తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ అన్నవాహిక డైవర్టిక్యులిటిస్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ప్రేగు అవరోధం పికోలోమెంబ్రానిటిస్ పికోలోమెంబ్రానిటిస్ పికోలోమెంబ్రానిటిస్ పికోలోమెంబ్రానిటిస్ మైక్రోసిస్టిటిస్ పెద్దప్రేగు శోథ ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ లాక్టోస్ అసహనం ఉదరకుహర వ్యాధి తీవ్రమైన HIV ఇన్ఫెక్షన్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్టూల్ టెస్ట్ రక్త పరీక్ష: పూర్తి రక్త గణన (CBC) & సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ మూత్ర పరీక్ష: బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) & క్రియేటినిన్ ఇమేజింగ్, UltrasCT స్కానింగ్ పరీక్షలు: & X కిరణాల చికిత్స శారీరక పరీక్ష & వైద్య చరిత్ర ద్రవ చికిత్స: నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్, సెలైన్ సొల్యూషన్ & లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్. యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ & అజిత్రోమైసిన్ యాంటీమెటిక్స్: ఒండాన్‌సెట్రాన్ & మెటోక్లోప్రైమైడ్ యాంటీ డయేరియా మందులు: డైఫెనాక్సిలేట్ & అట్రోపిన్ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుని సంప్రదించండి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లక్షణాలు

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన అనారోగ్యం, ఇది సాధారణంగా 1-2 రోజుల మధ్య ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, కారకాన్ని బట్టి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడానికి 1-3 రోజులు పట్టవచ్చు మరియు స్వల్ప అసౌకర్యం నుండి తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం వరకు ఉండవచ్చు, ఇది ముఖ్యంగా పిల్లలలో ప్రాణాంతకం కావచ్చు. కారణంతో సంబంధం లేకుండా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలు: విరేచనాలు వాంతులు వికారం కడుపు తిమ్మిరి కడుపు నొప్పి తలనొప్పి శరీరం నొప్పి చలి ఉబ్బరం ఆకలిని కోల్పోవడం

బాక్టీరియా వల్ల కలిగే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో బ్లడీ డయేరియా కూడా ఉంటుంది, దీనిని విరేచనాలు అంటారు. బ్యాక్టీరియా వల్ల పేగు గోడ దెబ్బతినడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. నిర్జలీకరణ సంకేతాలు మూత్ర విసర్జన తగ్గడం ముదురు రంగు మూత్రం పొడి చర్మం దాహం మైకము నిర్జలీకరణంగా అనిపిస్తుందా? నిర్జలీకరణానికి చికిత్స చేయడానికి క్రింది చిట్కాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలలో నిర్జలీకరణ సంకేతాలు వాంతులు సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు మరియు శిశువులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి, ఇది తీవ్రమైన నిర్జలీకరణానికి కూడా దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణ సంకేతాలను గమనించడం చాలా ముఖ్యం: దాహం డ్రై డైపర్‌లు తక్కువ మూత్రవిసర్జన మూత్రవిసర్జన లేకపోవడం నోరు పొడిబారడం కన్నీళ్లు లేకపోవడం మగత శక్తి లేకపోవడం పల్లపు ఫాంటనెల్ (శిశువు తల పైభాగంలో ఉండే మృదువైన మచ్చ) కన్నులు మరియు బుగ్గలు జ్వరం.

మీ బిడ్డకు నిరంతర వాంతులు ఉంటే గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలను చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క కారణాలు

1. ఇన్ఫెక్షియస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే అంటువ్యాధులు వైరల్, బ్యాక్టీరియా లేదా పరాన్నజీవి కావచ్చు.

వైరస్‌లు: గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ వైరస్‌లు: నోరోవైరస్: ఇది అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు చాలా సందర్భాలలో బాధ్యత వహిస్తుంది. నర్సింగ్ హోమ్‌లు, పాఠశాలలు, సైనిక జనాభా, అథ్లెటిక్ బృందాలు మరియు క్రూయిజ్ షిప్‌లు వంటి క్లోజ్డ్ కమ్యూనిటీలలో వ్యాప్తి చెందడానికి వైరస్ ఎక్కువగా బాధ్యత వహిస్తుంది. రోటావైరస్: చిన్నపిల్లలు మరియు శిశువులలో తీవ్రమైన వాంతికి వైరస్ ఎక్కువగా కారణమవుతుంది. పిల్లలు మరియు శిశువులలో రోటవైరస్ సంక్రమణ ఆసుపత్రిలో అవసరం కావచ్చు.

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే తక్కువ సాధారణ వైరస్‌లలో ఆస్ట్రోవైరస్ మరియు అడెనోవైరస్ ఉన్నాయి.

వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చాలా అంటువ్యాధి. వైరస్‌లు సోకిన వ్యక్తి యొక్క వాంతి మరియు మలంలో ఉంటాయి మరియు మానవ శరీరం వెలుపల ఎక్కువ కాలం జీవించగలవు. ఇది దీని ద్వారా వ్యాపిస్తుంది: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి యొక్క వాంతి లేదా మలంతో ప్రత్యక్ష సంబంధం సోకిన వ్యక్తితో కరచాలనం చేయడం కలుషితమైన ఉపరితలాలు మరియు హ్యాండ్‌రైళ్లు, ఎలివేటర్ బటన్లు, పాత్రలు, తలుపులు మొదలైన వస్తువులను తాకడం. సోకిన వ్యక్తితో ఆహారం మరియు పానీయాలను పంచుకోవడం

బాక్టీరియా: సాధారణం కానప్పటికీ, అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అవి: క్యాంపిలోబాక్టర్: ఈ బ్యాక్టీరియా కలుషితమైన పాలు మరియు పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. స్టెఫిలోకాకస్: ఇది సాధారణంగా ఉడకని మాంసాలు, గుడ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తుంది. E. coli: ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉడికించని గొడ్డు మాంసం, మరియు ఉతకని పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఉంటుంది. షిగెల్లా: ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా పచ్చి ఆహారం మరియు స్విమ్మింగ్ పూల్స్ వంటి కలుషితమైన నీటిలో పెరుగుతుంది.

బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? సరికాని నిల్వ మరియు ఆహారాన్ని అపరిశుభ్రంగా నిర్వహించడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చాలా త్వరగా వ్యాపిస్తుంది: కలుషితమైన ఆహారం మరియు పానీయాలు తినడం వల్ల సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలాన్ని నిర్వహించడం

పరాన్నజీవి: పరాన్నజీవులు పెరగడానికి మరియు గుణించడానికి హోస్ట్ అవసరమయ్యే జీవిని సూచిస్తాయి. ఈ జీవులు సాధారణంగా రోగి యొక్క ప్రేగులలో నివసిస్తాయి. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే పరాన్నజీవులు:   
ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా గియార్డియా లాంబ్లియా క్రిప్టోస్పోరిడియం

పారాసిటిక్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? పరాన్నజీవులు సాధారణంగా సోకిన మానవులు మరియు జంతువుల ప్రేగులలో ఉంటాయి మరియు దీని ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి: కలుషితమైన కొలనులో ఈత కొట్టడం మరియు ప్రమాదవశాత్తూ నీటిని మింగడం, లేదా సోకిన జంతువులతో సంపర్కం ద్వారా వ్యాధి సోకిన శిశువు యొక్క న్యాపీని మార్చడం మరియు మీ చేతులు కడుక్కోకపోవడం 2. రసాయనాలు సీసం, పాదరసం, కాడ్మియం మరియు ఆర్సెనిక్ వంటి రసాయనాలతో కలుషితమైన ఆహారాలు లేదా నేరుగా హెవీ మెటల్ లేదా రసాయనాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కూడా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వస్తుంది. 3. మందులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం కావచ్చు : మెగ్నీషియంను ప్రధాన పదార్ధంగా కలిగి ఉన్న యాంటాసిడ్లు యాంటీబయాటిక్స్ కెమోథెరపీ మందులు కొల్చిసిన్ డిగోక్సిన్ లాక్సిటివ్స్

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు మందు కారణమని నిర్ధారించడం కష్టం. దీన్ని గుర్తించడానికి, వైద్యులు సాధారణంగా చికిత్సను నిలిపివేయమని మరియు క్లినికల్ మార్పులను గమనించమని కోరతారు. నీకు తెలుసా? వానలు మండే వేడి మరియు చినుకుల చెమట నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, ఈ సీజన్‌లో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వంటి కలుషిత ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాపించే వివిధ వ్యాధుల ప్రమాదం మీకు ఉంది. కాబట్టి వర్షాకాలంలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు త్రాగాలి అనే దానిపై ఒక ట్యాబ్ ఉంచండి. వర్షాకాలంలో నివారించాల్సిన ఆహారాల శీఘ్ర జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ రకాలు

అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధిని బట్టి, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్: తీవ్రమైనది: వ్యవధి 14 రోజులు లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉంటే వ్యాధి తీవ్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. నిరంతర: లక్షణాలు 14-30 రోజులు కొనసాగితే, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నిరంతరాయంగా పరిగణించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక: 30 రోజుల కంటే ఎక్కువ వ్యవధి వ్యాధిని దీర్ఘకాలికంగా ప్రకృతిలో చేస్తుంది. పునరావృత: గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ 7 రోజుల తర్వాత అతిసారం లేకుండా పునరావృతమైతే ప్రకృతిలో దీర్ఘకాలికంగా పరిగణించబడుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

1. వయస్సు శిశువులు మరియు చిన్నపిల్లలు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉన్నందున గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

రోగనిరోధక శక్తి అభివృద్ధి చెందడం వల్ల వారి ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో అధిక ఉష్ణోగ్రత యొక్క ఎపిసోడ్లు పిల్లలలో సాధారణం. మీ బిడ్డకు జ్వరం వస్తే ఏమి చేయాలో చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. పోషకాహార లోపం విటమిన్ ఎ లేదా జింక్ లోపం వంటి కొన్ని పోషకాహార లోపాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారని కూడా చూడవచ్చు.
2. పేలవమైన పరిశుభ్రత సరికాని పరిశుభ్రతతో పేద పరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో నివసించే వ్యక్తులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా మరియు పరాన్నజీవులను పట్టుకునే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.
3. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఇందులో కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న రోగులు, హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకిన వారు ఉన్నారు.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి 10 మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!

1. పేదరికం సమతులాహారం తక్కువగా ఉండే రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే పేదలకు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ.
2. సీజన్‌లో రోటవైరస్ మరియు నోరోవైరస్ వంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు చలికాలంలో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కూడా గమనించవచ్చు.
3. ప్రయాణం ముఖ్యంగా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్న ప్రాంతాలకు తరచుగా ప్రయాణించే వ్యక్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రయాణించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నిర్ధారణ

పేషెంట్ల లక్షణాలను పరిశీలించడం ద్వారా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నిర్ధారణ అవుతుంది. సరైన చికిత్స ప్రణాళికను ప్రారంభించడంలో సహాయపడే కారణాన్ని గుర్తించడానికి ప్రయోగశాల పరీక్ష అవసరం.

వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష చాలా సందర్భాలలో, ఒకే విధమైన లక్షణాలతో ఉన్న ఇతర వ్యాధుల సంభావ్యతను తోసిపుచ్చడానికి డాక్టర్ మీ వైద్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు. అయినప్పటికీ, రోగికి స్థిరమైన జ్వరం, రక్తంతో కూడిన మలం మరియు తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం ఉంటే, పరీక్షలు అవసరం. A. స్టూల్ పరీక్షలు మలంలోని బ్యాక్టీరియా మరియు పరాన్నజీవులను నిర్ధారించడానికి మల నమూనా యొక్క పరీక్ష జరుగుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట వైరల్ కారణాలను పరీక్ష నిర్ధారించదు. రక్తంతో కూడిన మలం, అధిక జ్వరం, తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు దీర్ఘకాలిక నిర్జలీకరణం ఉన్న రోగులు సాధారణంగా బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం వారి అధిక నిర్దిష్టత కారణంగా మల పరీక్షల కోసం సిఫార్సు చేస్తారు.

1. రక్తం కోసం మలాన్ని పరిశీలించడం మలంలో రక్తం ఇన్ఫెక్షియస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సంకేతం. దాచిన రక్తం ఉనికి కోసం మలం నమూనా తనిఖీ చేయబడుతుంది.
2. స్టూల్ కల్చర్ వ్యాధిని కలిగించే బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి స్టూల్ యొక్క కల్చర్ చేయడం జరుగుతుంది. స్టూల్ కల్చర్ కోసం, వదులుగా మరియు తాజా మలం నమూనాలను తీసుకుంటారు. కొన్నిసార్లు, సంస్కృతి కోసం ఒకటి కంటే ఎక్కువ మలం నమూనాలను సేకరిస్తారు. స్టూల్ కల్చర్ ద్వారా వైరస్‌ని గుర్తించడం కూడా చేయవచ్చు, అయితే దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.
3. పరాన్నజీవులు మరియు అండాల కోసం మలాన్ని పరీక్షించడం పరాన్నజీవులు మరియు అండాల ఉనికిని (పరాన్నజీవి యొక్క గుడ్డు దశ) కూడా మల నమూనాలో గుర్తించవచ్చు. మైక్రోస్కోప్ కింద స్టూల్ స్మెర్‌ను పరిశీలించడం ద్వారా గుర్తింపు జరుగుతుంది. బి. రక్త పరీక్షలు సంక్రమణను తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC) నిర్వహిస్తారు. సంక్రమణ తేలికపాటి ల్యూకోసైటోసిస్ (అధిక తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య) కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ విషయంలో, రక్త పరీక్షల ద్వారా ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను కూడా కొలుస్తారు.

కొన్నిసార్లు, రక్త పరీక్షల ద్వారా సీరం ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను కూడా పరిశీలిస్తారు. C. మూత్ర పరీక్ష తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం కారణంగా నిర్జలీకరణం కావచ్చు. కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాన్ని తోసిపుచ్చడానికి బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ మరియు క్రియాటినిన్ పరీక్షలు కూడా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. D. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చాలా అరుదుగా జరుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రేగు యొక్క పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి CT స్కాన్లు, అల్ట్రాసౌండ్ మరియు ఎక్స్-రే వంటి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు చేయబడతాయి. CT స్కాన్‌లు పెద్దప్రేగు యొక్క మందమైన గోడలు లేదా ప్రేగు యొక్క ఇతర తాపజనక మార్పులను చూపుతాయి. లక్షణాల యొక్క ఇతర ప్రధాన కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

చాలా సందర్భాలలో, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయదు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ ఉన్న రోగులు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే ఇది హైపోగ్లైసీమియా మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతకు కారణం కావచ్చు.

నవజాత శిశువులు మరియు శిశువులలో అతిసారం విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది మరియు ప్రాణాంతకం అని నిరూపించవచ్చు. వృద్ధాప్య గర్భం తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి వంటి సందర్భాలలో కూడా తక్షణ వైద్య సహాయం సిఫార్సు చేయబడింది

రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం కింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)

ఒకే క్లిక్‌తో ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నివారణ

రోటవైరస్ సంక్రమణ నుండి గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మరణాల ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి చిన్న పిల్లలు మరియు శిశువులకు రోటవైరస్ కోసం టీకాలు వేయడం సిఫార్సు చేయబడింది.

ప్రస్తుతం 2 వ్యాక్సిన్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి, వీటిని టీకా రకాన్ని బట్టి రెండు లేదా మూడు డోసులు ఇస్తారు. పిల్లల వయస్సు 15 వారాల ముందు మొదటి మోతాదు ఇవ్వబడుతుంది. పిల్లలు 8 నెలల వయస్సు వచ్చేలోపు రోటవైరస్ టీకా యొక్క అన్ని మోతాదులను అందజేయాలి. చేతులు కడుక్కోవడం టాయిలెట్‌కి వెళ్లిన తర్వాత, ఆహారాన్ని తయారు చేసే ముందు లేదా నిర్వహించే ముందు, ఆహారం తీసుకునే ముందు, సోకిన రోగికి వాంతులు వచ్చిన తర్వాత, డైపర్‌లు మార్చిన తర్వాత కనీసం 10 సెకన్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా చాలా వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను నివారించవచ్చు. పిల్లవాడు. శిశు సంరక్షణ కేంద్రాలు మరియు ఆసుపత్రులలో సిబ్బంది, నివాసితులు, పిల్లలు మరియు సందర్శకులకు చేతులు కడుక్కోవడానికి సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉండాలి.

ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్‌లు హ్యాండ్‌వాష్‌తో పాటు ఆఫీసులు మరియు డేకేర్‌లలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అవకాశాలను తగ్గిస్తాయని రుజువు కూడా ఉంది. పాఠశాలకు గైర్హాజరు తగ్గడం కూడా గమనించవచ్చు.

మీ చేతులు కడుక్కోవడానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోండి! తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!

విద్య గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గంగా చేతులు కడుక్కోవడం మరియు మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రజలకు, ముఖ్యంగా పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి. మరుగుదొడ్లు మరియు తినే ప్రదేశాలలో చేతులు కడుక్కోవడానికి గుర్తులు ఉండాలి. పరిశుభ్రత చర్యలు ఇన్ఫెక్షియస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కలుషితమైన ఉపరితలాల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సంక్రమణను నివారించడానికి మంచి పరిశుభ్రతను పాటించడం ఉత్తమ మార్గం. పరిశుభ్రతను నిర్ధారించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: గోళ్లను చిన్నగా ఉంచండి మరియు తప్పుడు వేలుగోళ్లు, నెయిల్ ఎక్స్‌టెండర్‌లు మరియు నెయిల్ పాలిష్ మరియు ఆభరణాలు ధరించడం మానుకోండి ఎందుకంటే అవి చేతులు తగినంతగా శుభ్రపరచడాన్ని పరిమితం చేస్తాయి. వాంతులు లేదా మలానికి గురైన ఉపరితలాలు లేదా వస్తువులను శుభ్రం చేయండి. సోకిన వ్యక్తుల మలం లేదా వాంతులు నిర్వహించేటప్పుడు పునర్వినియోగపరచలేని చేతి తొడుగులు మరియు ముసుగులు ధరించండి. మీ చేతులను ఆరబెట్టడానికి డిస్పోజబుల్ పేపర్ టవల్స్ ఉపయోగించండి. వస్తువులపై బ్యాక్టీరియా జీవించగలదు కాబట్టి బట్టలు తువ్వాళ్లకు దూరంగా ఉండాలి. బాక్టీరియా మరియు వైరస్‌ల పెరుగుదలను నివారించడానికి కిచెన్ టాప్స్, టాయ్‌లెట్స్, టాయిలెట్ సీట్లు, న్యాపీ చేంజ్ టేబుల్స్ శుభ్రంగా ఉంచండి. ఐసోలేషన్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చాలా అంటువ్యాధి అయినందున, రోగిని వేరుచేయడం సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. విరేచనాలను అనుభవించిన పిల్లలు లక్షణాలు పరిష్కరించబడిన 24 గంటల వరకు పిల్లల సంరక్షణకు తిరిగి రాకూడదు. అతిసారం ఉన్న ఎవరైనా పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత కనీసం 2 వారాల పాటు ఈత కొట్టకూడదు. ఆహారంలో మార్పులు కలుషితమైన ఆహారం మరియు పానీయాలు ఇన్ఫెక్షన్‌కి అతి ముఖ్యమైన మూలం కాబట్టి, కొన్ని ఆహార సవరణలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి, ఉడకని మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు తీసుకోవడం మానుకోండి ప్రయాణంలో బాటిల్ వాటర్ మాత్రమే తాగండి. ఆహార బఫేలు, వండని ఆహారాలు లేదా ఒలిచిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు మరియు పానీయాలలో ఐస్‌ను నివారించండి. ముఖ్యంగా పిల్లలలో ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క రోజువారీ పరిపాలన తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ సంభవనీయతను తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.   
జింక్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న డయేరియాపై కూడా నివారణ ప్రభావం ఉంటుంది. తల్లి పాలివ్వడం వల్ల మానవ పాలలో ఉండే యాంటీబాడీలు శిశువు యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి మరియు కొన్ని వ్యాధుల నివారణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం యొక్క ప్రారంభ నాలుగు నెలల పాటు పూర్తిగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వలన తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు ఇది అతిసారం కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరే రేటును కూడా తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చికిత్స

గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చికిత్స కారణం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వాంతులు మరియు నిరంతర విరేచనాల కారణంగా చెదిరిపోయే హైడ్రేషన్ మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్‌ను నిర్వహించడం చికిత్స యొక్క అతి ముఖ్యమైన లక్ష్యం.

తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం, అనియంత్రిత వాంతులు, తీవ్రమైన ఎలక్ట్రోలైట్ ఆటంకాలు, ముఖ్యమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం, నిరంతర కడుపు నొప్పి మరియు గర్భం వంటి కొన్ని సందర్భాల్లో, ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం. చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఫ్లూయిడ్ థెరపీ తేలికపాటి నిర్జలీకరణానికి సంబంధించిన చాలా సందర్భాలలో ఫ్లూయిడ్ థెరపీ ద్వారా ఇంట్లోనే సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. నీటి నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగడానికి సలహా ఇస్తారు.   
డయేరియాను నిర్వహించడానికి ఇతర స్పష్టమైన ద్రవాల కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్‌లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలు (కోలా, యాపిల్ జ్యూస్ మరియు స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ వంటివి) మానేయాలి, ఎందుకంటే అవి నిర్జలీకరణం మరియు విరేచనాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు నిరంతర వాంతులు ఉన్న రోగులు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిని నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను సరిచేయడానికి ద్రవాలను తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటున్న రోగులకు ఎంటరల్ (నోటి లేదా నాసోగ్యాస్ట్రిక్) మరియు ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు (సెలైన్ సొల్యూషన్ మరియు లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్స్) ఇవ్వబడతాయి. జింక్ సప్లిమెంటేషన్ జింక్ అనేది మాంసం, చేపలు, బాదం మరియు తృణధాన్యాలు వంటి వివిధ రకాల ఆహారాలలో కనిపించే లోహం. అతిసారం, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం, తీవ్రమైన జింక్ లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

జింక్ సప్లిమెంటేషన్ అనేది పిల్లలలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కారణంగా వచ్చే సమస్యలను తగ్గించడానికి చాలా సురక్షితమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గం. పిల్లలలో డయేరియా నిర్వహణ కోసం 10 నుండి 14 రోజుల పాటు 10 నుండి 20 mg జింక్‌ను తీసుకోవాలని WHO సిఫార్సు చేస్తుంది. ఇది జింక్ సల్ఫేట్, జింక్ అసిటేట్ లేదా జింక్ గ్లూకోనేట్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్ అతిసారం చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అంటువ్యాధి మూలం ఉన్న వ్యాధులకు. ప్రోబయోటిక్స్ వాడకం లక్షణాలు ప్రారంభమైన వెంటనే ప్రారంభించినట్లయితే, అతిసారం యొక్క వ్యవధిని తగ్గించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చికిత్సకు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్స్‌లో మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ మరియు అజిత్రోమైసిన్ ఉన్నాయి. యాంటీమెటిక్స్ యాంటీమెటిక్ మందులు వికారం మరియు వాంతులు నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మందులు. సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీమెటిక్ మందులు ఒండాన్‌సెట్రాన్ మరియు మెటోక్లోప్రమైడ్. యాంటీడైరియాల్ మందులు బాగా హైడ్రేటెడ్ స్థితిని కొనసాగించలేని రోగులలో మాత్రమే యాంటీడైరియాల్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. డైఫెనాక్సిలేట్, అట్రోపిన్ వంటి మందులు వాడతారు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ద్రవం తీసుకోవడంపై నిఘా ఉంచండి తాజా పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉండాలని సూచించబడింది. తీవ్రమైన వాంతులు ఉన్నట్లయితే, క్రమ వ్యవధిలో చిన్న సిప్‌ల ద్రవాలను తీసుకోండి. వ్యాధి సోకిన శిశువుల తల్లులు తమ పిల్లలకు తగినంత తల్లి పాలు అందేలా చూసుకోవాలి. ఐస్ చిప్స్ కలిగి ఉండండి మీరు ద్రవాలను జీర్ణం చేయడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటుంటే, ఐస్ చిప్స్ పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది రీహైడ్రేషన్‌లో కూడా సహాయపడుతుంది. ఐస్ చిప్స్ చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఈ ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చండి BRAT అంటే అరటిపండ్లు, బియ్యం, యాపిల్‌సాస్ మరియు టోస్ట్. ఈ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది మలాన్ని సాఫీగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాంతులు మరియు విరేచనాల నుండి పోషక నష్టాన్ని భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. చికెన్ లేదా ఇతర లీన్ మాంసాలు, తృణధాన్యాలు మరియు బంగాళాదుంపలు వంటి ఆహారాలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, అలాగే క్రమమైన వ్యవధిలో సులభంగా జీర్ణమయ్యే చిన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే అవి కడుపులో ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి. బలహీనమైన జీర్ణక్రియ అతిసారం మరియు వాంతులు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కారం, నల్ల మిరియాలు మరియు వెల్లుల్లితో కూడిన జిడ్డైన మరియు కారంగా ఉండే ఆహారం కాఫీ మరియు టీ వంటి కెఫీన్‌తో కూడిన పానీయాలు మరియు కొన్ని శీతల పానీయాలు. వేయించిన ఆహారాలు, పిజ్జా మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వంటి కొవ్వు జంక్ ఫుడ్స్. తియ్యటి పానీయాలు మరియు ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు వంటి పెద్ద మొత్తంలో సాధారణ చక్కెరలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు. పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, చక్కెర లాక్టోస్ కలిగి ఉంటుంది, ఇది కొంతమందిలో లాక్టోస్ అసహనాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది, సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్నవారు చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత కూడా సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క పూర్తి పునరుద్ధరణ మరియు వైద్యంకు దారి తీస్తుంది. హీటింగ్ ప్యాడ్ ప్రయత్నించండి గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్న కొందరు రోగులు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. అటువంటి రోగులు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి తాపన ప్యాడ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.   
మద్యపానానికి నో చెప్పండి ఆల్కహాల్ కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది వాంతులు (వికారం) అనుభూతిని పెంచుతుంది. అపోహలు మరియు వాస్తవాలు మనలో చాలా మంది మద్యపానం యొక్క ఊహాజనిత ప్రయోజనాలను ఉటంకిస్తూ మన మద్యపాన అలవాట్లను రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఆల్కహాల్ యొక్క దుష్ప్రభావాలకు మద్దతు ఇచ్చే అనేక పరిశోధనలతో, మనలో చాలా మంది ద్వారా చదువుతున్న మద్యం గురించి కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. మద్యం యొక్క 'ప్రయోజనాలు' గురించి కొన్ని సాధారణ అపోహలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, అవి నిజం కాదు. ఇప్పుడు బస్ట్! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సమస్యలు

చాలా సందర్భాలలో, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ద్రవ చికిత్స మరియు మందుల ద్వారా పరిష్కరించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, నిరంతర విరేచనాలు మరియు వాంతులు దీనికి దారితీయవచ్చు:

1. డీహైడ్రేషన్
2. జీవక్రియ అసిడోసిస్
3. ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత హైపర్నాట్రేమియా (అధిక స్థాయి సోడియం) హైపోనాట్రేమియా (తక్కువ స్థాయి సోడియం) హైపోకలేమియా (అధిక పొటాషియం)

లాక్టోస్, గ్లూకోజ్, ఆవు పాలు మరియు సోయా ప్రోటీన్ వంటి ఆహారం పట్ల అసహనం అభివృద్ధి

1. సంక్రమణకు గ్రహణశీలతను పెంచండి
2. నిర్జలీకరణం మరింత తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది, అవి: హీట్ స్ట్రోక్: ద్రవాలు లేకపోవడం వల్ల హీట్‌స్ట్రోక్‌కు దారితీయవచ్చు. శారీరకంగా చురుకైన రోగులలో ఇది సర్వసాధారణం. కిడ్నీ రుగ్మతలు: నిర్జలీకరణం యొక్క సుదీర్ఘ ఎపిసోడ్ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు) లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యాన్ని కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు లేదా ప్రేరేపించవచ్చు. మూర్ఛలు: ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత దీర్ఘకాలంలో మూర్ఛలను కూడా అభివృద్ధి చేస్తుంది. హైపోవోలెమిక్ షాక్: ఇది తక్కువ రక్త పరిమాణం మరియు రక్తపోటు తగ్గడం వల్ల అభివృద్ధి చెందుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు

టీ: కెఫీన్ లేని టీలు వికారం మరియు వాంతులలో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడింది. రుచిని మెరుగుపరచడానికి పుదీనా మరియు నిమ్మరసం జోడించవచ్చు.

అల్లం (అడ్రాక్): ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ వైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వికారం కూడా తగ్గిస్తుంది. దీనిని పచ్చి రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా నీటిలో లేదా టీలో ఉడకబెట్టవచ్చు.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది విసుగు చెందిన కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు తద్వారా వికారం, వాంతులు మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది.

ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసి, భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు త్రాగాలి.

పెరుగు: ఇది చాలా మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్రేగు యొక్క మొత్తం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నీటి విరేచనాలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క ప్రతి భోజనంలో దీనిని చేర్చాలి.

దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

పసుపు (హల్దీ): పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలలో కలుపుకుని తినవచ్చు.

తులసి (తులసి): ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో దుస్సంకోచాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది.

పిప్పరమింట్: ఇది కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం టీ రూపంలో తీసుకోవడం.

త్రిఫల: ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు పోషకాలను గ్రహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

కొత్తిమీర (ధనియా): ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఇది కడుపు నొప్పి మరియు విరేచనాల లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది.

ఆసుఫోటిడా (హింగ్): జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఇది చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని భోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు.

లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది ఎర్రబడిన కడుపుని నయం చేయడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు అజీర్ణానికి చికిత్స చేస్తుంది.

బియ్యం నీరు: ఇది ముఖ్యంగా శిశువులలో అతిసారం తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

చమోమిలే టీ: ఇది జీర్ణక్రియ సడలింపుగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో సాధారణంగా గమనించబడే అతిసారం మరియు వాంతులు వంటి అనేక జీర్ణశయాంతర రుగ్మతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. వికారం మరియు వాంతులు తగ్గించడంలో సహాయపడే ట్రిగ్గర్ పాయింట్లను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి ఆక్యుప్రెషర్ విపరీతమైన వికారం మరియు వాంతులతో బాధపడుతున్న రోగులు ఆక్యుపంక్చర్ ఫింగర్ ప్రెజర్ టెక్నిక్‌లను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంతకాలం అంటుకుంటుంది? పిల్లలలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మరియు ఫ్లూ ఒకే అనారోగ్యమా? పిల్లలలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంత సాధారణం? ప్రస్తావనలు వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 27 జూలై, 2018. నోరోవైరస్, ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ నేషనల్ ఫౌండేషన్. నోరోవైరస్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 14 మే, 2018. అనారోగ్య నివారణ, నౌకల పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమం, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం, చివరిగా 19 అక్టోబర్, 2018న నవీకరించబడింది. రోటవైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం, NSW చివరిగా నవీకరించబడింది: 01 జూలై, 2012. Stuempfig ND, సెరోయ్ J. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్. [2021 జూన్ 24న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ - పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలు మరియు పాఠశాలల్లో వైరల్ వ్యాప్తిని నియంత్రించడం, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 06 మే, 2019. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, మెరుగైన ఆరోగ్య ఛానెల్. బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, ఆరోగ్యం, జాన్ హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను అర్థం చేసుకోవడం, జాన్ హాప్‌కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. జాన్ హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. నోరోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్, వర్జీనియా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్, చివరిగా నవీకరించబడింది: సెప్టెంబర్ 2018. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ (“కడుపు ఫ్లూ”), నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ మరియు డైజెస్టివ్ కిడ్నీ డిసీజ్ లక్షణాలు & కారణాలు, చివరి అప్‌డేట్: మే 2018. రోటవైరస్ టీకా, వ్యాధి కేంద్రం నియంత్రణ మరియు నివారణ, చివరిగా 25 మార్చి, 2021న నవీకరించబడింది.

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

జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, GDM, ప్రెగ్నెన్సీ ప్రేరిత మధుమేహం, మరియు టైప్ III డయాబెటిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు

గర్భధారణ మధుమేహం అనేది గర్భధారణ సమయంలో మొదటిసారిగా నిర్ధారణ అయిన అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని సూచిస్తుంది. ఇది గర్భం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ త్రైమాసికంలో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది గర్భధారణ ప్రారంభంలో గుర్తించబడిన రోగనిర్ధారణ చేయని టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

గర్భధారణ మధుమేహానికి ప్రధాన కారణం రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరుగుదలకు దోహదం చేసే ప్లాసెంటల్ హార్మోన్ల విడుదల.

గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు శరీర బరువు పెరగడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం, మధుమేహం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర, పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) మరియు గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క పూర్వ చరిత్ర.

పిండం మరియు తల్లి సమస్యలు రెండింటినీ నివారించడానికి గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితికి మూలస్తంభమైన చికిత్సా విధానాలు. ఈ సంప్రదాయ విధానాలు విఫలమైతే, ఇన్సులిన్ అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 35 నుండి 39 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) ప్యాంక్రియాస్ సంబంధిత ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గ్లూకోజ్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్ నోటి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ చికిత్స ఆహారంలో మార్పులు ఇన్సులిన్ నిపుణులు వ్యాయామం చేయండి డయాబెటాలజిస్ట్ న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్ న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్ న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్ గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క లక్షణాలు

చాలా సందర్భాలలో, గర్భధారణ మధుమేహం ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు. కాబట్టి, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి స్క్రీనింగ్ చాలా ముఖ్యం.

కొంతమంది స్త్రీలు తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు:

మూత్రవిసర్జన పెరగడం దాహం పెరగడం అలసట వికారం వాంతులు ఎక్కువ తిన్నప్పటికీ బరువు తగ్గడం

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మహిళలు అనుభవించవచ్చు:

దృష్టి మసకబారడం ఆలస్యం గాయం నయం జననేంద్రియ దురద మధుమేహం నోరు పొడిబారడానికి కారణమవుతుంది నోరు పొడిబారడం అనేది రక్తంలో చక్కెర అధికంగా ఉండటం యొక్క సాధారణ లక్షణం. ఇది మధుమేహం యొక్క దుష్ప్రభావాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. నోరు పొడిబారడానికి అనేక ఇతర కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి నొక్కండి! గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క కారణాలు

మధుమేహం రక్తంలో అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది. సాధారణంగా, గ్లూకోజ్ స్థాయి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఇన్సులిన్ గ్లూకోజ్ వినియోగంలో సహాయపడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో, ఇన్సులిన్ యొక్క సున్నితత్వం దీని ద్వారా 56% తగ్గుతుంది:

ప్లాసెంటల్ హార్మోన్లు: హ్యూమన్ ప్లాసెంటల్ లాక్టోజెన్ (hPL), హ్యూమన్ ప్లాసెంటల్ గ్రోత్ హార్మోన్ (hPGH), గ్రోత్ హార్మోన్ (GH), అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిక్ హార్మోన్ (ACTH), ప్రోలాక్టిన్ (PRL), ఈస్ట్రోజెన్‌లు మరియు గెస్టాజెన్‌లు వంటివి. ఇన్ఫ్లమేటరీ కెమికల్స్: ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ ఆల్ఫా (TNF-α), IL-6, రెసిస్టిన్ మరియు C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) వంటివి. గ్లూకోజ్: పిండం కోసం శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. గర్భం యొక్క మూడవ త్రైమాసికంలో ఎండోజెనస్ గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తి 30% పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

చాలా సందర్భాలలో, ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా శరీరంలో అనుసరణ జరుగుతుంది. కానీ, ఇన్సులిన్ స్రావం డిమాండ్‌ను తట్టుకోలేకపోతే గర్భధారణ మధుమేహం వస్తుంది.

మా నిపుణుల నుండి గర్భధారణ మధుమేహం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఈ వీడియో చూడండి గర్భధారణ మధుమేహం రకాలు

చికిత్సా విధానం ప్రకారం గర్భధారణ మధుమేహం వర్గీకరించబడింది: 1. ఏ మందు తీసుకోకుండా నిర్వహించబడే A1GDM GDMని A1GDM అంటారు. ఇక్కడ, చికిత్స విధానం ఆహార మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. 2. A2GDM అనే పదం A2GDM అనేది మందుల సహాయంతో నిర్వహించాల్సిన రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని సూచిస్తుంది. గర్భధారణ మధుమేహానికి ప్రమాద కారకాలు

గర్భధారణ మధుమేహం తల్లి మరియు బిడ్డలో టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది పిల్లల తరువాతి జీవితంలో ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు. గర్భం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ త్రైమాసికంలో మధుమేహం కోసం పరీక్షించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. గర్భధారణలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు క్రింది ప్రమాద కారకాలతో పెరుగుతాయి: 1. వయస్సు 30 ఏళ్లు పైబడిన మహిళల్లో మధుమేహం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 35-39 సంవత్సరాల వయస్సు గల స్త్రీలకు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

స్త్రీకి 30 ఏళ్లు వచ్చేటప్పటికి ఆమె శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ప్రతి స్త్రీకి 30 ఏళ్లు ఏమి నిల్వ ఉన్నాయో అన్వేషించండి! ఇది ఇప్పుడు చదవండి

1. అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం గర్భిణీ స్త్రీలు 25 కంటే ఎక్కువ BMI ఉన్నవారు గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వంటి సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది, ఇది వారి అండోత్సర్గము మరియు ఋతు చక్రాలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఊబకాయం సంతానోత్పత్తి, గర్భం మరియు ప్రసవాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి.

తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

1. శారీరక శ్రమ తగ్గడం నిశ్చల జీవనశైలిని గడుపుతున్న మహిళల్లో గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.
2. పాశ్చాత్య ఆహారపు అధ్యయనాలు రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, శుద్ధి చేసిన ధాన్యం ఉత్పత్తులు, స్వీట్లు, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ మరియు పిజ్జాలు వంటి ఆహారాన్ని కలిగి ఉన్న "పాశ్చాత్య నమూనా" ఆహారం GDM ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని సూచిస్తున్నాయి.
3. విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ లేకపోవడం కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపాలు కూడా గర్భధారణ మధుమేహాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి స్త్రీలను ముందడుగు వేస్తాయి. రోజుకు 70 mg కంటే తక్కువ విటమిన్ సి తీసుకునే స్త్రీలలో GDM రిస్క్ 1.8 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించబడింది.

గమనిక: విటమిన్ డి లేకపోవడం వల్ల గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

మీకు లోపం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మీ ఇంటి నుండి మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోండి. మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

1. డిస్లిపిడెమియా ఇది రక్తంలో అధిక స్థాయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు తక్కువ స్థాయి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను సూచిస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ 250 mg/dl కంటే ఎక్కువ మరియు HDL స్థాయిలు 35 mg/dl కంటే తక్కువగా ఉంటే గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి.
2. పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పిసిఒఎస్) పిసిఒఎస్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళల్లో మధుమేహంతో ఉన్న గర్భాల శాతం కంటే రెండింతలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు.
3. అధిక గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (Hba1c) HBa1c అనేది గత మూడు నెలల గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రతిబింబించే రక్త పరీక్ష మార్కర్. 5.7% కంటే ఎక్కువ Hba1c మరియు అసాధారణ నోటి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (OGTT) ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

అంచనాలను దూరంగా ఉంచండి మరియు టాటా 1mgతో మీరే పరీక్షించుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి

1. GDM అధ్యయనాల యొక్క మునుపటి చరిత్ర గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క పూర్వ చరిత్రను కలిగి ఉన్న స్త్రీలు తదుపరి గర్భధారణలో ఆరు రెట్లు ఎక్కువ అవకాశం ఉందని సూచిస్తున్నాయి.
2. కుటుంబ చరిత్ర మహిళల మొదటి వరుస బంధువులలో మధుమేహం యొక్క చరిత్ర కూడా స్త్రీని గర్భధారణ మధుమేహానికి గురి చేస్తుంది.
3. అధిక-ప్రమాదకరమైన జాతి లేదా జాతి నిర్దిష్ట జాతులకు చెందిన స్త్రీలు గర్భధారణ మధుమేహానికి ఎక్కువగా గురవుతారు. వీటిలో ఆఫ్రికన్ అమెరికన్, హిస్పానిక్ లేదా లాటినో, అమెరికన్ ఇండియన్, అలాస్కా స్థానిక లేదా స్థానిక హవాయి ఉన్నాయి.
4. శిశువు యొక్క డెలివరీ చరిత్ర > 4000 gms గతంలో 4000 గ్రాములు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బరువున్న శిశువుకు జన్మనిచ్చిన స్త్రీలకు తదుపరి గర్భధారణలో గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
5. వేసవిలో గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఇటీవలి అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
6. ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) గర్భధారణలో మధుమేహంలో 50% పెరుగుదల ఉంది, ఇది విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) వల్ల వస్తుంది, ఇక్కడ స్త్రీ గుడ్డు మరియు పురుషుడి శుక్రకణాలు ప్రయోగశాలలో చేరడం జరుగుతుంది.
7. ఇతర వైద్య పరిస్థితులు మహిళల్లో హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు రక్తపోటు ఉండటం కూడా గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాద కారకం. గర్భధారణ మధుమేహం నిర్ధారణ

గర్భిణీ స్త్రీలందరిలో గర్భధారణ మధుమేహం నిర్ధారణ చాలా అవసరం, ఎందుకంటే ఇది చాలావరకు లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. కింది వాటి సహాయంతో ఇది నిర్ధారణ చేయబడుతుంది:

1. స్క్రీనింగ్ రెండు రకాల స్క్రీనింగ్ ఉన్నాయి:

యూనివర్సల్ స్క్రీనింగ్: ఇది గర్భం దాల్చిన 24 మరియు 28 వారాల మధ్య ఉన్న మహిళలందరిలో మధుమేహాన్ని పరీక్షించడం. మూడవ మరియు నాల్గవ త్రైమాసికంలో స్క్రీనింగ్ అవసరం ఎందుకంటే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత బాగా స్థిరపడింది.

సెలెక్టివ్ స్క్రీనింగ్: పైన పేర్కొన్న ప్రమాద కారకాల సమక్షంలో మాత్రమే సెలెక్టివ్ స్క్రీనింగ్ చేయబడుతుంది. ఇది మొదటి త్రైమాసికంలో జరుగుతుంది. ఈ దశలో అధిక రక్త చక్కెర స్థాయి గర్భధారణ మధుమేహం కంటే ముందుగా ఉన్న టైప్ 1 లేదా టైప్ 2 మధుమేహాన్ని సూచిస్తుంది.

1. రక్త పరీక్షలు గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి రెండు పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. వీటితొ పాటు:

గ్లూకోజ్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్: దీనిని గ్లూకోజ్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ అని కూడా అంటారు. గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇది మొదటి పరీక్ష. దీనిలో, గ్లూకోజ్ అధికంగా ఉండే ద్రవాన్ని తీసుకున్న 1 గంట తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ విశ్లేషించబడుతుంది.

ఓరల్ గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్: ఇందులో 8-12 గంటల ఉపవాసం తర్వాత 100-200 మి.లీ నీటిలో 75గ్రా గ్లూకోజ్ ఇవ్వబడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ క్రమమైన వ్యవధిలో కొలుస్తారు - ఉపవాసం, 1 గంట, 2 గంటలు మరియు 3 గంటలు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఏదయినా రెండు-సమయ పాయింట్‌లలో ఎక్కువగా ఉంటే గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.

మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. ఖచ్చితమైన ఫలితాలను పొందడానికి TATA 1mgతో మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన సెలీనా జైట్లీ సెలీనా జైల్టీ ఒక భారతీయ నటి. ఆమెకు గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి ఆమె ఆహారంపై కఠినమైన నిఘా ఉంచింది. డెబినా బోనర్జీ ఆమె ఒక భారతీయ టెలివిజన్ నటి. ఇటీవల, ఆమె తన గర్భం మరియు మాతృత్వ ప్రయాణాన్ని పంచుకునే వీడియోల ద్వారా ప్రజాదరణ పొందింది. ఆమెకు గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు ఆహార మార్పుల ద్వారా ఆమె పరిస్థితిని నిర్వహించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

గర్భధారణ మధుమేహం దాని బహుళ-చికిత్స విధానం కారణంగా వైద్యుల బృందంచే నిర్వహించబడుతుంది. సహాయపడే వైద్యుల ప్రత్యేకతలు:

సాధారణ వైద్యుడు డయాబెటాలజిస్ట్: మధుమేహం నిర్వహణలో సహాయం. ఎండోక్రినాలజిస్ట్: ఎండోక్రైన్ డిజార్డర్స్ నిర్వహణలో ప్రత్యేకత.

ప్యానెల్ కూడా వీటిని కలిగి ఉండాలి:

పోషకాహార నిపుణుడు: ఆహారం మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధంపై నిపుణుడు నియోనాటాలజిస్ట్: నవజాత శిశువు యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితులను గుర్తించి చికిత్స చేయండి: గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవానంతర సంరక్షణలో వైద్య సంరక్షణ అందించండి

మీరు మధుమేహం కారణంగా ఏవైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం వలన మీరు ఈ సమస్యలను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. సహాయం చేయగల కొన్ని సాధారణ నిపుణులు:

నెఫ్రాలజిస్టులు: మూత్రపిండ పరిస్థితులను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. న్యూరాలజిస్టులు: మెదడు, వెన్నుపాము మరియు నరాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలను గుర్తించి, చికిత్స చేస్తారు. పాడియాట్రిస్ట్‌లు: మీ పాదాలను లేదా దిగువ కాళ్లను ప్రభావితం చేసే సమస్యలతో సహాయం చేయండి. దంతవైద్యులు: దంతాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. నేత్ర వైద్య నిపుణులు: కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యల చికిత్సలో నిపుణులు.

సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడు గర్భధారణ మధుమేహం నివారణను సంప్రదించండి

గర్భధారణ మధుమేహం పూర్తిగా నివారించబడదు కానీ కొన్ని చర్యలు అదే ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు. వీటితొ పాటు:

1. గర్భధారణకు ముందు కౌన్సెలింగ్ కోసం వెళ్లండి ఇది గర్భధారణ సమయంలో ఏదైనా వైద్య పరిస్థితి యొక్క అవకాశాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మధుమేహం మరియు సంబంధిత సమస్యల యొక్క పూర్తి అంచనాను కలిగి ఉంటుంది. ఇది గర్భధారణకు ముందే చికిత్స ప్రణాళికను ప్రారంభించడానికి సహాయపడుతుంది.
2. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండే స్త్రీలకు గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు 38% తక్కువగా ఉంటాయి. వారానికి 3 సార్లు వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక బరువు ఉన్నవారిలో కూడా గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 24% తగ్గుతుందని తేలింది.

గర్భధారణ సమయంలో 9 వ్యాయామ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! 3. ట్వీక్ డైట్ ముఖ్యంగా అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం ఉన్న స్త్రీలలో ఆహార మార్పుల ద్వారా గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అయినప్పటికీ, గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీకి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అందుతున్నాయని నిర్ధారించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు కాబోయే కొత్త తల్లిలా? మొదటి త్రైమాసికంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి తినకూడదు అనే దాని గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడు చూడు

1. మీ బరువును చెక్ చేసుకోండి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అధిక బరువు పెరిగే స్త్రీలు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగడం చాలా సాధారణమని మనలో చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ బరువు పెరగడానికి కొన్ని సిఫార్సులు ఉన్నాయి:

గర్భధారణకు ముందు బరువు తక్కువగా ఉన్న మహిళలకు (18.5 కంటే తక్కువ BMI): గర్భధారణ సమయంలో 12.5 నుండి 18 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు ముందు సగటు బరువు ఉన్న స్త్రీలకు (BMI 18.5 మరియు 24.9 మధ్య): గర్భధారణ సమయంలో 11.5 నుండి 16 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు ముందు అధిక బరువు ఉన్న స్త్రీలకు (25 మరియు 29.9 మధ్య BMI): గర్భధారణ సమయంలో 7 నుండి 11.5 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు ముందు ఊబకాయంతో ఉన్న స్త్రీలకు (BMI 30 కంటే ఎక్కువ): గర్భధారణ సమయంలో 5 నుండి 9 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట.

కాబట్టి, గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఈ పరిమితిలో బరువును ఉంచుకోవడం మంచిది. మా విస్తృత శ్రేణి వెయిటింగ్ స్కేల్స్‌తో మీ బరువును చెక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడు కొను

గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క చికిత్స

గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణకు సమగ్ర సంరక్షణ చాలా అవసరం. ఆహారం మరియు వ్యాయామం దీనిని నిర్వహించడానికి మూలస్తంభాలు మరియు వీటికి ఎటువంటి ప్రతిస్పందన లేనప్పుడు మందులు వాడతారు. చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి:

1. పోషకాహార చికిత్స

గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క నిర్వహణ ఆహారంలో మార్పులతో ప్రారంభమవుతుంది. డైట్ ప్లాన్ ప్రతి వ్యక్తికి అనుకూలీకరించబడాలి. పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించడం చాలా మంచిది. పిండం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని భోజనంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్లు తగిన మొత్తంలో ఉండాలి. డాక్టర్/డైటీషియన్ రూపొందించిన ఆహార ప్రణాళికను ఎల్లప్పుడూ అనుసరించాలి, ఇందులో సాధారణంగా ఇవి ఉంటాయి:

రాత్రిపూట కీటోసిస్ అభివృద్ధిని నిరోధించడానికి నిద్రవేళలో తినడం 5 తరచుగా భోజనం– మూడు చిన్న నుండి మధ్యస్థ పరిమాణాల భోజనం మరియు 2-3 స్నాక్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఉత్తమంగా నిర్వహించడం కోసం మహిళల సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతలను ప్రోత్సహించడానికి మాంసకృత్తులు ఆకలిని నివారించడానికి

తినడానికి ఆహారాలు గింజలు, ఆలివ్ నూనె, చేప నూనెలు, అవిసె గింజలు, లేదా అవకాడోలు నుండి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పండ్లు మరియు కూరగాయలు-ఆదర్శంగా తాజావి, మరింత రంగురంగుల ఉత్తమం; రసాల కంటే మొత్తం పండు అధిక ఫైబర్ తృణధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాల నుండి తయారైన రొట్టెలు గుడ్లు, బీన్స్, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు తియ్యని పెరుగు వంటి అధిక-నాణ్యత ప్రోటీన్లు

ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ లేదా డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ నివారించాల్సిన ఆహారాలు ప్యాక్ చేసిన మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ముఖ్యంగా చక్కెర అధికంగా ఉండేవి, కాల్చిన వస్తువులు, స్వీట్లు, చిప్స్, డెజర్ట్‌లు వైట్ బ్రెడ్, పంచదార తృణధాన్యాలు, రిఫైన్డ్ పాస్తాలు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం మరియు ఎర్ర మాంసం కొవ్వును భర్తీ చేసే తక్కువ కొవ్వు ఉత్పత్తులు. కొవ్వు రహిత పెరుగు వంటి చక్కెర జోడించబడింది

1. వ్యాయామం వాంఛనీయ రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నిర్వహించడంలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. నియమావళిలో చేర్చబడే కార్యకలాపాలు: వాకింగ్ స్విమ్మింగ్ ఎంచుకున్న పైలేట్స్ తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన ఫిట్‌నెస్ వ్యాయామాలు.

వారానికి 3-4 సార్లు 20-30 నిమిషాల కార్యాచరణ ఉపవాసం మరియు భోజనం తర్వాత గ్లూకోజ్‌ను గణనీయంగా తగ్గించిందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయినప్పటికీ, శిశువు యొక్క భద్రతను పరిగణనలోకి తీసుకొని వ్యాయామ నియమాన్ని ఎల్లప్పుడూ డాక్టర్తో చర్చించాలి.

గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితంగా నిర్వహించగల కార్యకలాపాల రకాలపై వివరణాత్మక వీడియో ఇక్కడ ఉంది.

1. ఇన్సులిన్ ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో కూడా వ్యక్తి సరైన గ్లూకోజ్ స్థాయిని సాధించలేనప్పుడు ఇన్సులిన్ యొక్క ఇంజెక్షన్ సిఫార్సు చేయబడింది. దాని భద్రత మరియు ప్రభావం కారణంగా గర్భధారణ మధుమేహం కోసం ఇది మొదటి-లైన్ ఔషధం. మోతాదు తల్లి బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ యొక్క ఇంజెక్షన్ రోగి స్వయంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఇన్సులిన్ సాధారణంగా రెండు భాగాలుగా తీసుకోబడుతుంది - ఒక సగం నిద్రవేళలో తీసుకోబడుతుంది మరియు మిగిలిన సగం మూడు భోజనాల మధ్య విభజించబడింది. గ్లూకోజ్‌లో ఆకస్మిక పెరుగుదలను నివారించడానికి ఇంజెక్షన్ భోజనానికి ముందు ఇవ్వబడుతుంది.

1. మెట్‌ఫార్మిన్ - గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో కొత్త మరియు సురక్షితమైన అవకాశం ?? అనేక దశాబ్దాలుగా, గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో ఇన్సులిన్ అత్యంత నమ్మదగిన చికిత్స మరియు బంగారు ప్రమాణం. మెట్‌ఫార్మిన్ ప్రభావవంతమైన నోటి హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధం మరియు ప్రస్తుతం టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో స్థాపించబడిన మొదటి-లైన్ చికిత్స.

ఇది మావిని దాటినప్పుడు, భద్రతా సమస్య ఒక అడ్డంకిగా మిగిలిపోయింది మరియు అందువల్ల, గర్భధారణ మధుమేహం చికిత్సలో మెట్‌ఫార్మిన్ ప్రస్తుతం సిఫార్సు చేయబడదు.

అయినప్పటికీ, ఈ క్రింది కారణాలతో పాటుగా ఇన్సులిన్‌తో పోలిస్తే దాని సమానమైన భద్రత మరియు సమర్థత కోసం ఇటీవలి పరిశోధన మెట్‌ఫార్మిన్‌కు మద్దతునిచ్చింది: దాని వాడుకలో సౌలభ్యం రోగుల ఆమోదం గణనీయంగా తక్కువ ప్రసూతి బరువు పెరుగుట తక్కువ ప్రసూతి హైపోగ్లైసీమియా ముందస్తు ప్రసవం వంటి సమస్యలలో తగ్గింపు, ప్రారంభ గర్భ నష్టం, మరియు నియోనాటల్ హైపోగ్లైసీమియా.

గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ప్రిస్క్రిప్షన్ జోడించండి

1. లేబర్ యొక్క నిర్వహణ గర్భధారణ మధుమేహం ప్రసవ సమయం మరియు రకాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. తల్లి మరియు పిండం సమస్యలను నివారించడానికి ప్రసవ సమయంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.

గ్లూకోజ్ హెచ్చుతగ్గులను ట్రాక్ చేయడానికి రోజుకు కనీసం 4 సార్లు సాధారణ గ్లూకోజ్ పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇది ఉపవాసం గ్లూకోజ్ యొక్క రోజువారీ పర్యవేక్షణ మరియు ప్రతి భోజనం తర్వాత 1 లేదా 2 గంటలు ఉంటుంది. భోజనం తర్వాత గ్లూకోజ్ స్థాయి తల్లి మరియు పిండం సమస్యలను అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. గ్లూకోజ్ ఆహారం నియంత్రణలో ఉన్న మహిళల్లో పర్యవేక్షణ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ తక్కువగా ఉంటుంది.

మీ ఇంటి సౌకర్యంలో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ట్రాక్ చేయడానికి గ్లూకోజ్ మానిటర్‌లను కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి

గర్భధారణ మధుమేహం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

వ్యాయామం మరియు ఆహారంతో పాటు, గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో మంచి ఫలితాలను చూపించే కొన్ని వంటగది పదార్థాలు ఉన్నాయి:

విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సుమారు 600 మి.గ్రా విటమిన్ సి తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితంగా ఉపయోగించగల అటువంటి ఆహార పదార్థాలకు సాధారణ ఉదాహరణలు టమోటాలు, నారింజ, బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు, కివీస్ మరియు ద్రాక్ష.

ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ) కూడా విటమిన్ సి యొక్క మంచి మూలం, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఇన్సులిన్‌కు మరింత ప్రతిస్పందించేలా చేస్తుంది.

మీ ఆహారం మీ శారీరక విటమిన్ సి డిమాండ్‌ను తీర్చలేకపోతుందా? విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లతో మీ ఆహారంలో ఖాళీలను పూరించండి వాటిని ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి! మెంతులు (మెంతి): ఇది గ్లూకోస్ టాలరెన్స్‌ను మెరుగుపరిచేటప్పుడు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో మరియు ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ఉత్తేజపరిచేటప్పుడు మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది భారతీయ వంటగదిలో ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది మరియు రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చబడుతుంది.

మునగ (మొరింగ): ఇందులో యాంటీ-డయాబెటిక్ గుణంతోపాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని ముక్కలతో ఉడకబెట్టిన నీటిని సిప్ చేస్తూ తినవచ్చు. దీనిని దాల్ లేదా కూరలో కూడా చేర్చవచ్చు.

దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇన్సులిన్ చర్యను నియంత్రించే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనం ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనిని గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇది గర్భధారణ సమయంలో అసంకల్పిత సంకోచాలను ప్రేరేపించగలదు కాబట్టి ఇది మితంగా తీసుకోవాలి. దీన్ని ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క సమస్యలు

బిడ్డ ప్రసవం తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాధారణంగా సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. కానీ, కొంతమంది స్త్రీలు తమ జీవితంలో తర్వాత టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో బలహీనమైన గ్లూకోజ్ నియంత్రణ దీనికి దారితీయవచ్చు:

1. ఆకస్మిక గర్భస్రావం గర్భధారణ సమయంలో నిరంతరం అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఉన్న స్త్రీలు ముందస్తు గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. వివరించలేని ప్రసవాలు గర్భం దాల్చిన 20వ వారం తర్వాత జరిగే గర్భస్రావాలను స్టిల్ బర్త్‌లుగా పేర్కొంటారు. చాలా కాలం పాటు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని అదుపు చేయకపోవడం మృత శిశువులకు కారణమవుతుంది. మధుమేహం ఫలితంగా లాక్టిక్ ఆమ్లం యొక్క అధిక ఉత్పత్తి కూడా పిండం మరణానికి కారణమవుతుంది.
3. ముందస్తు ప్రసవం గర్భధారణ మధుమేహం గర్భం దాల్చిన 37 వారాల ముందు ప్రసవానికి కారణమవుతుంది. ఈ ప్రారంభంలో జన్మించిన పిల్లలు దీర్ఘకాలిక మేధో మరియు అభివృద్ధి సమస్యలతో బాధపడవచ్చు.
4. సిజేరియన్ డెలివరీ గర్భధారణలో మధుమేహం పెద్ద బిడ్డ కారణంగా సిజేరియన్ డెలివరీ అవకాశాలను పెంచుతుంది.

ఇతర సమస్యలను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు: 1. ప్రసూతి సమస్యలు ప్రీక్లాంప్సియా టైప్ 2 డయాబెటిస్ డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్ (కీటోన్స్ బాడీస్ ఏర్పడటం) తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు) డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ (కిడ్నీల రక్తనాళాలకు నష్టం) డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి డయాబెటిక్ రెటినోపతి (కంటి రక్తనాళాలకు నష్టం).

1. పిండం సమస్యలు

మాక్రోసోమియా (సుమారు 4000 గ్రాముల నుండి 4500 గ్రాముల బరువున్న పెద్ద పిండం). హైపోగ్లైసీమియా (రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో తీవ్రమైన తగ్గుదల) పాలిసిథెమియా (అధిక సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాలు) షోల్డర్ డిస్టోసియా (యోని ప్రసవ సమయంలో పిండం భుజాలను ప్రసవించడంలో వైఫల్యం) హైపర్‌బిలిరుబినెమియా (రక్తంలో బిలిరుబిన్ అధిక స్థాయిలు) శ్వాసకోశ బాధ (శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) కాల్షియం స్థాయి) టైప్ 2 మధుమేహం తరువాత జీవితంలో గర్భధారణ మధుమేహం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో వాగ్దానాన్ని చూపించాయి. అయితే, వాటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

1. చైనీస్ మూలికా ఔషధం ఇది ఆకులు, కాండం, పువ్వులు, వేర్లు మరియు విత్తనాలు వంటి మొక్కల ఉత్పత్తుల నుండి తయారు చేయబడిన అనేక ఔషధాలను కలిగి ఉంటుంది. గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో చైనీస్ మూలికా ఔషధాలను ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.
2. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో యోగా యోగా చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు తల్లి యొక్క బలం, ఓర్పు సామర్థ్యం మరియు వశ్యతను పెంపొందించడంలో సహాయంతో పాటు ఇతర ముఖ్యమైన పారామితులను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్‌తో జీవించడం
3. మధుమేహం కోసం ప్రసవానంతర సంరక్షణ డెలివరీ తర్వాత మధుమేహం నిర్వహణ గర్భధారణ సమయంలో దాని తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మూడవ త్రైమాసికంలో నిర్ధారణ అయిన GDM సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత దానంతటదే పరిష్కరిస్తుంది. ప్రసవానంతరం వెంటనే పరీక్ష చేయవలసిన అవసరం లేదు. అయితే, ప్రసవానంతర 6 వారాలలో పునరావృతతను తనిఖీ చేయడానికి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ పరీక్ష మంచిది. గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క చరిత్ర ఉన్న స్త్రీలు రోగనిర్ధారణ చేసిన 20 సంవత్సరాలలోపు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి మహిళల్లో మధుమేహం యొక్క వార్షిక మూల్యాంకనం సిఫార్సు చేయబడింది. కింది చిట్కాలు భవిష్యత్తులో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించగలవు:

ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి చురుకుగా ఉండండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేయండి మీ బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వండి. ఇది శిశువుకు సరైన పోషకాహారాన్ని అందిస్తుంది మరియు తల్లి తన బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. 2. నియోనాటల్ కేర్ డయాబెటిక్ తల్లికి పుట్టిన బిడ్డకు మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అలాంటి నవజాత శిశువులకు కనీసం మొదటి 48 గంటలు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను పర్యవేక్షించడానికి ప్రత్యేక సంరక్షణ యూనిట్ అవసరం. ప్రారంభ తల్లిపాలు బిడ్డ మరియు తల్లి ఇద్దరికీ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గర్భధారణ సమయంలో అభివృద్ధి చెందిన మధుమేహం జీవితాంతం ఉంటుందా? గర్భధారణ మధుమేహానికి ఏ వారం అత్యంత కీలకం? గర్భధారణ మధుమేహం జన్యుపరమైనదా? గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఏవైనా మార్గాలు ఉన్నాయా? స్త్రీకి గర్భధారణ మధుమేహం ఉంటే డెలివరీ తర్వాత ఏమి చేయాలి? గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్న తల్లికి పుట్టిన బిడ్డకు మధుమేహం ఉంటుందా? ప్రస్తావనలు McIntyre HD, Kapur A, Divakar H, Hod M. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్-భవిష్యత్ NCD-తల్లి మరియు సంతానం యొక్క అంచనా, నిర్ధారణ, నిర్వహణ మరియు నివారణకు వినూత్న విధానం. ఎండోక్రినాలజీలో సరిహద్దులు. 2020 డిసెంబర్ 3;11:614533. మోడ్జెలెవ్స్కీ R, స్టెఫానోవిచ్-రుట్కోవ్స్కా MM, మాటుస్జెవ్స్కీ W, బాండుర్స్కా-స్టాంకీవిచ్ EM. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్-ఇటీవలి లిటరేచర్ రివ్యూ. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్. 2022 సెప్టెంబర్ 28;11(19):5736. అనులేఖనం: అకల్య కె, శ్రీలత ఎస్, రాజేశ్వరి మరియు ఇతరులు. సమీక్షా వ్యాసం- గర్భధారణ మధుమేహం. ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్ ఇంట్ J. 2019;7(1):26-39. గర్భధారణ మధుమేహం, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు, చివరిగా నవీకరించబడినది: 30 డిసెంబర్, 2022. గర్భధారణ మధుమేహం, అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ గర్భధారణ మధుమేహం, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజ్, చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2017. Quintanilla Rodrigue . గర్భధారణ మధుమేహం. [2022 సెప్టెంబర్ 6న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 మిర్ఘాని దిరార్ A, డౌపిస్ J. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ A నుండి Z వరకు. వరల్డ్ J డయాబెటిస్. 2017 డిసెంబర్ 15;8(12):489-511. doi: 10.4239/wjd.v8.i12.489. PMID: 29290922; PMCID: PMC5740094. Xu YXZ, Xi S, Qian X. గర్భధారణ మధుమేహం మెల్లిటస్ చికిత్స కోసం సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ మరియు హెర్బల్ ఉత్పత్తులను మూల్యాంకనం చేయడం. J డయాబెటిస్ రెస్. 2019 డిసెంబర్ 3;2019:9182595. doi: 10.1155/2019/9182595. PMID: 31886289; PMCID: PMC6915007. గర్భధారణ మధుమేహం తర్వాత తల్లిపాలు, గర్భధారణ మధుమేహం UK< చివరిగా నవీకరించబడింది: 11 నవంబర్ 2016. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నివారించడంలో ఏది సహాయపడుతుంది? [2020 అక్టోబర్ 22న నవీకరించబడింది]. వాంగ్ CC, Li L, Shao YF, Liu XK, Tam WH, Li RM. గర్భధారణ మధుమేహం చికిత్స కోసం చైనీస్ మూలికా మందులు. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2019 జూన్ 24;2019(6):CD013354. నాస్సిమెంటో GR, బోర్జెస్ MDC, ఫిగ్యురోవా JN, అల్వెస్ LV, అల్వెస్ JG చేయండి. గర్భధారణ ప్రారంభంలో శారీరక శ్రమ విధానం మరియు తక్కువ-ఆదాయ మహిళల్లో గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదం: ఒక భావి క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. SAGE ఓపెన్ మెడ్. 2019 సెప్టెంబర్ 9;7:2050312119875922

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

గ్లాకోమాను సైలెంట్ థీఫ్ ఆఫ్ సైత్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గ్లకోమాస్ అనేది కంటి చూపు నరాల దెబ్బతినడం ద్వారా వర్గీకరించబడిన కంటి రుగ్మతల సమూహం. ఇది కంటిలోపలి ఒత్తిడి (కళ్ల లోపల ఒత్తిడి) లో సాపేక్ష పెరుగుదల ఉన్న పరిస్థితి, ఇది కోలుకోలేని దృష్టిని కోల్పోయేలా చేస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 70 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలు ప్రభావితమైన కంటిశుక్లం తర్వాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా దృష్టిని కోల్పోవడానికి గ్లాకోమా రెండవ అత్యంత సాధారణ కారణం.

గ్లాకోమా ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు కానీ 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఇది సర్వసాధారణం. వృద్ధాప్యం, గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మరియు కంటి గాయం యొక్క చరిత్ర వంటి అనేక ప్రమాద కారకాలు గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇతర కారణాలు ఆప్టిక్ నరాలకి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం మరియు అధిక రక్తపోటు మరియు మధుమేహం వంటి పరిస్థితులు.

గ్లాకోమా అనేది దృష్టి యొక్క నిశ్శబ్ద దొంగ. గ్లాకోమా యొక్క ప్రారంభ దశలలో, లక్షణాలు లేవు. వాస్తవానికి, గ్లాకోమా ఉన్నవారిలో చాలా మందికి వారి పరిస్థితి గురించి పూర్తిగా తెలియదు. అందువల్ల నేత్ర వైద్యునిచే క్రమం తప్పకుండా కంటి తనిఖీలు వ్యాధిని ప్రారంభ దశలో నిర్వహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లలో మందులు మరియు శస్త్ర చికిత్సలు ఉంటాయి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసే శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కళ్ల వ్యాప్తి: 70 మిలియన్ (2014) భారతదేశం: 12 మిలియన్ (2016) పరిస్థితులు అనుకరించడం మునుపటి ఆప్టిక్ నరాల యొక్క సంపీడన లేదా చొరబాటు గాయాలు ఇస్కీమిక్ ఆప్టిక్ న్యూరోపతి (ఆర్టెరిటిక్ మరియు నాన్ ఆర్టెరిటిక్ రెండూ) పుట్టుకతో వచ్చే మరియు వంశపారంపర్య ఆప్టిక్ న్యూరోపతిలు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ ఆప్టిక్ న్యూరోపతి మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ డీమిలినేటింగ్ ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టోనోమెట్రీ పాచైమెట్రీ ఆప్తాల్‌మోస్కోపీ గోనియోస్కోపీ & ప్రోస్టాగ్‌ప్రోస్టాగ్‌ల చికిత్స స్టంప్ బీటా-బ్లాకర్స్: టిమోలోల్ & బెటాక్సోలోల్ ఆల్ఫా అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: అప్రాక్లోనిడిన్ మరియు బ్రిమోనిడిన్ కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్: డోర్జోలమైడ్, బ్రింజోలామైడ్ & ఎసిటజోలమైడ్ ఇన్హిబిటర్ ఆఫ్ ది రో కినేస్: నెటార్సుడిల్ మియోటిక్/కోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు: పిలోకార్పైన్ సర్జరీ & క్యాటరియాక్టోమా సర్జరీ, క్యాటరియాక్టోమా సర్జరీ, క్యాటరియాక్టోమా అన్ని చూడండి

కంటి లోపల ఉండే స్పష్టమైన ద్రవాన్ని సజల హాస్యం అంటారు. ఈ ద్రవం కంటికి పోషణనిస్తుంది మరియు దాని ఆకారాన్ని ఇస్తుంది. కంటి నిరంతరం సజల హాస్యాన్ని చేస్తుంది. కొత్త సజలము కంటిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు అదే మొత్తంలో డ్రైనేజ్ యాంగిల్ అనే ప్రాంతం ద్వారా కంటి నుండి బయటకు వెళ్లాలి. ఈ ప్రక్రియ కంటిలో స్థిరమైన ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ (IOP)ని నిర్వహిస్తుంది. డ్రైనేజీలో ఏదైనా అడ్డంకి లేదా సమస్య కంటిలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది. IOP పెరిగినప్పుడు, ఆప్టిక్ నరం దెబ్బతినవచ్చు. ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ మైక్రోస్కోపిక్ నరాల ఫైబర్స్ ఆప్టిక్ నాడిని తయారు చేస్తాయి. ఇది ఎలక్ట్రిక్ కేబుల్‌ను పోలి ఉంటుంది, ఇది అనేక చిన్న వైర్‌లతో రూపొందించబడింది. ఈ నరాల ఫైబర్‌లు నశించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దృష్టిలో బ్లైండ్ స్పాట్‌లు రావడం ప్రారంభించవచ్చు. ఆప్టిక్ నరాల ఫైబర్‌లలో ఎక్కువ భాగం నాశనమైనప్పుడు ఈ బ్లైండ్ స్పాట్స్ ఎక్కువగా గుర్తించబడతాయి. అన్ని ఫైబర్స్ కోల్పోయినట్లయితే, ఇది అంధత్వానికి దారితీస్తుంది. గ్లాకోమా రకాలు

1. ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లాకోమా లేదా వైడ్ యాంగిల్ గ్లాకోమా ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా అనేది గ్లాకోమా యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన రకం. పారుదల కాలువలు పాక్షికంగా మూసుకుపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఫలితంగా, కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది, తద్వారా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రక్రియ క్రమంగా జరుగుతుంది మరియు చాలా మందికి మొదట్లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించనందున సంవత్సరాలుగా గుర్తించబడకపోవచ్చు. ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా సాధారణంగా కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. మీ తల్లితండ్రులు లేదా తాతామామలు ఈ వ్యాధితో బాధపడినట్లయితే వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా లేదా నారో యాంగిల్ గ్లాకోమా లేదా క్లోజ్డ్ యాంగిల్ గ్లాకోమా యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా అనేది సాపేక్షంగా తక్కువ సాధారణ పరిస్థితి, దీనిలో ఐరిస్ (కాంతి బహిర్గతాన్ని నియంత్రించే కంటి యొక్క రంగు భాగం) ముందుకు ఉబ్బుతుంది, డ్రైనేజ్ కోణాన్ని తగ్గించడం లేదా నిరోధించడం. కార్నియా (కంటి యొక్క స్పష్టమైన బయటి భాగం) మరియు కనుపాప. తత్ఫలితంగా, సజల హాస్యం యొక్క పారుదల ప్రభావితమవుతుంది, తద్వారా కంటి పీడనం తీవ్రంగా పెరుగుతుంది. చిన్న పారుదల కోణాలు ఉన్న వ్యక్తులు యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతుంది (తీవ్రమైన యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా) లేదా క్రమంగా (ప్రోగ్రెసివ్ యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా లేదా క్రానిక్ యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా). అక్యూట్ యాంగిల్ క్లోజర్‌తో గ్లాకోమా అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి.

1. సాధారణ టెన్షన్ గ్లాకోమా మీ కంటి ఒత్తిడి సాధారణ పరిధిలో ఉన్నప్పటికీ, మీ ఆప్టిక్ నరం సాధారణ-టెన్షన్ గ్లాకోమాతో గాయపడింది. ఇలా ఎందుకు జరిగిందో ఎవరికీ తెలియదు. మీకు సెన్సిటివ్ ఆప్టిక్ నరం ఉండే అవకాశం ఉంది లేదా మీ ఆప్టిక్ నరాలకి తగినంత రక్తం అందడం లేదు. అథెరోస్క్లెరోసిస్, లేదా ధమనులలో కొవ్వు నిల్వలు (ప్లేక్) చేరడం లేదా రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసే ఇతర రుగ్మతలు తగ్గిన రక్త ప్రసరణకు కారణమని చెప్పవచ్చు.
2. పుట్టుకతో వచ్చే గ్లాకోమా లేదా బాల్యం, శిశు లేదా పిల్లల గ్లాకోమా పుట్టుకతో వచ్చే గ్లాకోమా అనేది నవజాత శిశువులు మరియు వారి కంటి కోణంలో లోపం ఉన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి. ఇది పుట్టినప్పటి నుండి ఉండవచ్చు లేదా కాలక్రమేణా పరిణామం చెందుతుంది. డ్రైనేజీ అడ్డంకులు లేదా అంతర్లీన వైద్య సమస్య ఆప్టిక్ నరాల గాయానికి కారణం కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా కుటుంబాల్లో లేదా గర్భధారణ సమయంలో ఏదైనా అసాధారణ అభివృద్ధి కారణంగా జన్యు మూలం అని భావించబడుతుంది.
3. పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమా పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమా కూడా సెకండరీ ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా యొక్క ఒక రూపం. పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమాలో, కనుపాపకు రంగును ఇచ్చే వర్ణద్రవ్యం కణికలు చెదరగొట్టబడతాయి మరియు కంటి డ్రైనేజీ నాళాలలో పేరుకుపోతాయి, కంటి నుండి నిష్క్రమించడానికి ద్రవం ఆలస్యం లేదా ఆగిపోతుంది. ఇది IOP పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది మరియు చివరికి ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతింటుంది.
4. సెకండరీ గ్లాకోమా అనేది సెకండరీ గ్లాకోమా, దీనిలో ఇతర వ్యాధులు కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతాయి, ఫలితంగా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం మరియు చివరికి దృష్టి కోల్పోవడం జరుగుతుంది. కంటి గాయం, కంటిలో మంటను కలిగించే యువెటిస్ వంటి కంటి వ్యాధులు, కంటి కణితులు, కంటిశుక్లం లేదా మధుమేహం యొక్క అధునాతన కేసులు లేదా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి మందుల వాడకం మొదలైనవి ఈ పరిస్థితికి దారితీస్తాయి.
5. సూడోఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ గ్లాకోమా సెకండరీ ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా యొక్క ఈ రూపంలో, కంటి లెన్స్ యొక్క బయటి పొర నుండి పొరలుగా ఉండే పదార్థం ఎక్స్‌ఫోలియేట్ అవుతుంది. ఈ పదార్ధం కార్నియా మరియు ఐరిస్ మధ్య కోణంలో పేరుకుపోతుంది మరియు కంటి యొక్క డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మూసివేస్తుంది, కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు ఆప్టిక్ నాడిని దెబ్బతీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా స్కాండినేవియన్ సంతతికి చెందిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.
6. ఇరిడోకార్నియల్ ఎండోథెలియల్ సిండ్రోమ్ ఈ అరుదైన గ్లాకోమాలో, కార్నియా వెనుక ఉన్న కణాలు కంటి డ్రైనేజ్ కణజాలంపై మరియు ఐరిస్ ఉపరితలం అంతటా వ్యాపిస్తాయి. ఈ కణాలు కనుపాపను కార్నియాకు అంటుకునే సంశ్లేషణలను కూడా ఏర్పరుస్తాయి, ఇది డ్రైనేజీ మార్గాలను మరింత రద్దీ చేస్తుంది. గలుకోమా ప్రమాద కారకాలు

దీర్ఘకాలిక రకాలైన గ్లాకోమా ఏదైనా లక్షణాలు లేదా సంకేతాలు కనిపించకముందే దృష్టిని కోల్పోయే అవకాశం ఉన్నందున, ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాల గురించి తెలుసుకోండి: చాలా ఎక్కువ అంతర్గత కంటి ఒత్తిడి (ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్) 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్న ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ ప్రజలు, రష్యన్, ఐరిష్, జపనీస్, హిస్పానిక్, ఇన్యూట్ లేదా స్కాండినేవియన్ మూలాలు కార్నియల్ మందం మరియు దృఢత్వంలో తగ్గుదల అధిక స్థాయి సమీప దృష్టి (మయోపియా) లేదా దూరదృష్టి (హైపర్‌మెట్రోపియా) లేదా దృష్టిని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులు కంటి గాయం లేదా కొన్ని రకాల కంటి శస్త్రచికిత్సలలో మధుమేహం వంటి వైద్య పరిస్థితులు , గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మరియు సికిల్ సెల్ అనీమియా కార్టికోస్టెరాయిడ్ ఔషధాల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం, ముఖ్యంగా కంటి చుక్కలు.   
గ్లాకోమా యొక్క లక్షణాలు

గ్లాకోమాకు సాధారణంగా ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉండవు. ఇది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది మరియు స్పష్టమైన దృష్టిని కోల్పోకుండా సంవత్సరాలపాటు కొనసాగవచ్చు.

ముందస్తుగా చూపు కోల్పోవడం వైపు లేదా పరిధీయ దృష్టికి సంబంధించినది, మరియు దృష్టి తీక్షణత లేదా దృష్టి యొక్క పదును వ్యాధి చివరి వరకు సంరక్షించబడినందున, ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు బాగానే ఉన్నారు మరియు వారి దృష్టిలో మార్పును మొదట గమనించరు. రోగి దృష్టి నష్టాన్ని గమనించే సమయానికి పరిస్థితి సాధారణంగా చాలా అభివృద్ధి చెందుతుంది. గ్లాకోమా శస్త్రచికిత్సతో కూడా కోలుకోలేని దృష్టిని కోల్పోతుంది.

అయినప్పటికీ, గ్లాకోమా యొక్క కొన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు విస్మరించకూడదు. వీటితొ పాటు:

కాంతి చుట్టూ హాలోస్: క్లోజ్డ్ యాంగిల్ గ్లాకోమా కారణంగా ఒత్తిడి త్వరగా పెరిగినప్పుడు, కార్నియా నీటితో నిండిపోతుంది, ఇది లైట్ల చుట్టూ ప్రవహించే దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

కళ్లలో నొప్పి: అకస్మాత్తుగా ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి పెరుగుదల క్రమంగా మరియు ఆకస్మికంగా లేనప్పుడు ఇది గ్లాకోమా యొక్క లక్షణ లక్షణాలు/లక్షణాలలో ఒకటిగా పని చేయదు. కొన్ని సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన కంటి నొప్పితో పాటు వాంతులు లేదా వికారం కూడా కనిపిస్తాయి.

టన్నెల్ దృష్టి: ఇది గ్లాకోమా యొక్క సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి. ఇందులో, నరాల మీద ఒత్తిడి రెటీనా నరాల ఫైబర్‌లను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది దృష్టి నష్టం యొక్క లక్షణ నమూనాకు దారితీస్తుంది. ఇది సొరంగం దృష్టికి దారి తీస్తుంది, దీనిలో పరిధీయ దృష్టి నిరోధించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక ఫోటోను చూసినప్పుడు, మీరు పరిధీయ చిత్రాన్ని చూడలేకపోవచ్చు కానీ చిత్రం యొక్క మధ్య భాగాన్ని స్పష్టతతో చూడవచ్చు. కంటి పరీక్ష చేయించుకున్నప్పుడు ఇది గమనించవచ్చు.

ఆప్టిక్ డిస్క్‌లో మార్పులు: ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ పెరగడం వల్ల గ్లాకోమా యొక్క ముఖ్య లక్షణాలుగా పనిచేసే కప్డ్, లేత ఆప్టిక్ డిస్క్‌కి దారితీయవచ్చు.

కంటి విస్తరణ: మూడు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో, పెరిగిన ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ కారణంగా కంటి విస్తరణ సంభవించవచ్చు. ఇది గ్లాకోమా యొక్క లక్షణ లక్షణాలలో ఒకటి. పెద్దవారిలో, పెరుగుదల ఆగిపోయినందున కంటి పెద్దగా విస్తరించదు. నీకు తెలుసా? గ్లాకోమా 1 కన్ను లేదా రెండు కళ్లలో సంభవించవచ్చు. దీని అర్థం మీరు ఒక కంటిలో సాధారణ కంటి ఒత్తిడిని కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ మరొక కంటిపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గ్లాకోమా నిర్ధారణ

గ్లాకోమాను ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి సమగ్ర కంటి పరీక్ష మాత్రమే ఏకైక విధానం. గ్లాకోమాను గుర్తించడానికి గ్లాకోమా స్క్రీనింగ్ సమయంలో కంటి ఒత్తిడిని తనిఖీ చేయడం మాత్రమే సరిపోదు.

గ్లాకోమా పరీక్ష సమయంలో మీ నేత్ర వైద్యుడు ఈ క్రింది వాటిని చేస్తారు: మీ కళ్ళలోని ఒత్తిడిని కొలవండి మీ కంటి డ్రైనేజ్ కోణాన్ని పరిశీలించండి మీ ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినకుండా తనిఖీ చేయండి. మీ పరిధీయ దృష్టిని (వైపు దృష్టి) తనిఖీ చేయండి. మీ ఆప్టిక్ నరాల చిత్రాన్ని తీయండి లేదా దాని పరిమాణాన్ని లెక్కించడానికి కంప్యూటర్‌ని ఉపయోగించండి. మీ కార్నియా యొక్క మందాన్ని కొలవండి స్లిట్ ల్యాంప్‌ను నేత్ర వైద్యుడు స్త్రీ కళ్ళను తనిఖీ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

గ్లాకోమా నిర్ధారణ చేయడానికి ముందు, భద్రత మరియు ఖచ్చితత్వాన్ని నిర్ధారించడానికి ఐదు వేరియబుల్స్ తనిఖీ చేయాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కంటి లోపలి ఒత్తిడి ఆప్టిక్ నరాల ఆకారం మరియు రంగు పూర్తి దృష్టి క్షేత్రం కంటిలోని కోణం కార్నియా యొక్క కార్నియా మందంతో ఐరిస్ కలిసే చోట

గ్లాకోమా కోసం పరీక్షలు గ్లాకోమా రోగులకు రెండు సాధారణ కంటి పరీక్షలు టోనోమెట్రీ మరియు ఆప్తాల్మోస్కోపీ, అయితే పెరిమెట్రీ, గోనియోస్కోపీ మరియు పాచిమెట్రీ వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా రోగనిర్ధారణకు సహాయపడతాయి.

1. టోనోమెట్రీ టోనోమెట్రీ అనేది మీ కంటి లోపల ఒత్తిడిని కొలిచే పరీక్ష. టోనోమెట్రీ సమయంలో కంటిని మొద్దుబారడానికి కంటి చుక్కలను ఉపయోగిస్తారు. కంటిలోని ఒత్తిడిని కొలవడానికి కంటికి కొద్దిపాటి ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడానికి ఒక చిన్న పరికరం లేదా వెచ్చని గాలిని ఉపయోగిస్తారు.

ఒత్తిడిని మిల్లీమీటర్ల పాదరసం (mm Hg)లో కొలుస్తారు. కంటిలో ఒత్తిడి 20 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, గ్లాకోమా నిర్ధారణ అవుతుంది. అయితే, కొంతమంది వ్యక్తులు 12 నుండి 20 mm Hg వరకు ఒత్తిడిలో గ్లాకోమాను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఎందుకంటే ప్రతి వ్యక్తి యొక్క కంటి ఒత్తిడి భిన్నంగా ఉంటుంది.

1. ఆప్తాల్మోస్కోపీ ఈ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ మీ వైద్యుడు ఆప్టిక్ నరాలలోని నష్టాన్ని తనిఖీ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. కంటి చుక్కలతో విద్యార్థిని విస్తరించిన తర్వాత, వైద్యుడు కంటి లోపల చూడడానికి ఆప్తాల్మోస్కోప్ మరియు కాంతి మూలం అని పిలువబడే భూతద్దం సాధనాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. ఇది మీ కంటి ద్వారా ఆప్టిక్ నరాల నిర్మాణం మరియు రంగును తనిఖీ చేయడానికి వైద్యుడిని అనుమతిస్తుంది.

మీ కంటిలోపలి ఒత్తిడి (IOP) అసాధారణంగా ఎక్కువగా ఉంటే లేదా ఆప్టిక్ నరం అసాధారణంగా కనిపిస్తే, మీ వైద్యుడు కింది గ్లాకోమా పరీక్షలలో ఒకటి లేదా రెండింటిని ఆదేశించవచ్చు: పెరిమెట్రీ మరియు గోనియోస్కోపీ.

1. పెరిమెట్రీ పెరిమెట్రీ అనేది విజువల్ ఫీల్డ్ ఫంక్షన్‌ను కొలిచే ఒక పరీక్ష. కన్ను కేంద్ర బిందువుపై కేంద్రీకరించబడినప్పుడు పరిధీయ దృష్టిలో వస్తువులను చూడగలిగే మొత్తం ప్రాంతం.

ఈ పరీక్ష సమయంలో మీ పరిధీయ దృష్టిలోని వివిధ ప్రాంతాలలో లైట్ స్పాట్ పదేపదే ప్రదర్శించబడినప్పుడు మీరు నేరుగా ముందుకు చూడమని అడగబడతారు. ఇది మీ దృష్టికి సంబంధించిన "మ్యాప్"ను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. గోనియోస్కోపీ గోనియోస్కోపీ అనేది కంటి నుండి ద్రవం బయటకు వచ్చే ప్రాంతం అయిన డ్రైనేజ్ కోణం తెరిచి ఉందా లేదా మూసివేయబడిందా అని నిర్ధారించడానికి నొప్పిలేకుండా చేసే పరీక్ష.
2. పాచిమెట్రీ పాచిమెట్రీ అనేది నొప్పిలేని పరీక్ష, ఇది పాచిమీటర్ అని పిలువబడే ప్రోబ్‌ను ఉపయోగించి కంటి కార్నియా యొక్క మందాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. నీకు తెలుసా? అధిక కంటి ఒత్తిడి ఉన్న ప్రతి వ్యక్తి గ్లాకోమాతో బాధపడడు. దీనికి విరుద్ధంగా, సాధారణ కంటి ఒత్తిడి ఉన్న వ్యక్తులు కూడా గ్లాకోమా బారిన పడవచ్చు. అందువల్ల, గ్లాకోమాను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే లేదా క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలకు వెళ్లినట్లయితే సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం. ఎలా ఎంచుకోవాలో ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గ్లాకోమా నివారణ

ఈ స్వీయ-సంరక్షణ చిట్కాలు గ్లాకోమాను దాని ప్రారంభ దశల్లో నిర్ధారించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, ఇది దృష్టి నష్టాన్ని నివారించడానికి లేదా తగ్గించడానికి కీలకం. రోజూ కంటి పరీక్షలు చేయించుకోండి. గ్లాకోమా పెద్ద నష్టాన్ని కలిగించే ముందు పూర్తి కంటి చెకప్‌లో ముందుగా గుర్తించవచ్చు. మీరు 40 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ ప్రతి ఐదు నుండి పది సంవత్సరాలకు ఒక సమగ్ర కంటి పరీక్షను సిఫార్సు చేస్తుంది; మీరు 40 నుండి 54 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి రెండు నుండి నాలుగు సంవత్సరాలకు; మీరు 55 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి ఒకటి నుండి మూడు సంవత్సరాలకు; మరియు మీరు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి ఒకటి నుండి రెండు సంవత్సరాలకు. మీరు గ్లాకోమాకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు మీ కళ్ళను మరింత తరచుగా తనిఖీ చేసుకోవాలి. మీ కోసం ఉత్తమ స్క్రీనింగ్ షెడ్యూల్ గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు మీ కుటుంబ కంటి ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి తెలుసుకోవాలి. గ్లాకోమా అనేది కుటుంబాల్లో వ్యాపించే వ్యాధి. మీకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు మరింత తరచుగా పరీక్షించవలసి ఉంటుంది. సురక్షితమైన పద్ధతిలో వ్యాయామం చేయండి. రెగ్యులర్, మితమైన వ్యాయామం కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు గ్లాకోమాను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు సరైన వ్యాయామ నియమావళి గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. క్రమం తప్పకుండా సూచించిన విధంగా కంటి చుక్కలను ఉపయోగించండి. గ్లాకోమా కంటి చుక్కలు అధిక కంటి ఒత్తిడి నుండి గ్లాకోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని నాటకీయంగా తగ్గిస్తాయి. మీకు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకపోయినా, ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి మీ డాక్టర్ సూచించిన కంటి చుక్కలను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం ద్వారా మీ కళ్ళను రక్షించుకోండి. తీవ్రమైన కంటి నష్టం ఫలితంగా గ్లాకోమా అభివృద్ధి చెందుతుంది. పవర్ టూల్స్ ఉపయోగించినప్పుడు లేదా మూసివున్న కోర్టులలో హై-స్పీడ్ రాకెట్ క్రీడలను ఆడుతున్నప్పుడు, కంటి రక్షణను ధరించండి.

గ్లాకోమా దెబ్బతినకుండా మీ కంటి చూపును రక్షించుకోవడంలో కీలకం ముందుగా గుర్తించడం, ఇది సాధారణ మరియు సమగ్ర కంటి పరీక్షల ద్వారా సాధించవచ్చు. సమగ్ర కంటి పరీక్షలో ఐదు సాధారణ గ్లాకోమా పరీక్షలు చేర్చబడ్డాయి.

మీ కళ్ళను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 40 సంవత్సరాల వయస్సులో, మీరు ప్రాథమిక కంటి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ వయస్సులో, మీరు కంటి వ్యాధి మరియు దృష్టి సమస్యల యొక్క మొదటి సూచికలను గమనించవచ్చు. ఈ స్క్రీనింగ్ ఫలితాల ఆధారంగా, మీ కంటి వైద్యుడు మీరు ఎంత తరచుగా తదుపరి తనిఖీలను కలిగి ఉండాలో మీకు సలహా ఇస్తారు.

మీరు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు లేదా గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర వంటి గ్లాకోమాకు అధిక ప్రమాద కారకాలు కలిగి ఉంటే, మీరు వెంటనే కంటి తనిఖీ చేయించుకోవాలి.

దృష్టి సమస్యలను నివారించడానికి 5 సాధారణ చిట్కాలు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

గ్లాకోమాను నేత్ర వైద్య నిపుణుడు నిర్ధారించవచ్చు, మీ కుటుంబ వైద్యుడు లేదా సాధారణ అభ్యాసకుడు వారిని సూచించవచ్చు. కంటి చూపు కోల్పోయే ముందు ఈ పరిస్థితిని గుర్తించడంలో మీ నేత్ర వైద్యుడికి రెగ్యులర్ కంటి పరీక్షలు సహాయపడతాయి. మీ నేత్ర వైద్యుడు మీ కళ్ళను ఎంత తరచుగా పరీక్షించుకోవాలో మీకు సలహా ఇస్తారు.

గ్లాకోమాను ఆప్టోమెట్రిస్ట్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు, అయితే అనారోగ్యాన్ని నేత్ర వైద్యుడు గుర్తించి చికిత్స చేయాలి. గ్లాకోమాను ఆప్టిషియన్ ద్వారా నిర్ధారణ చేయడం లేదా చికిత్స చేయడం సాధ్యం కాదు.

మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గ్లాకోమా చికిత్స గ్లాకోమాను ప్రారంభించిన తర్వాత అది తిరిగి మార్చబడదు. చికిత్స మరియు సాధారణ పరీక్షలు, మరోవైపు, దృష్టి నష్టాన్ని తగ్గించడంలో లేదా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, ప్రత్యేకించి వ్యాధి ముందుగానే పట్టుకున్నట్లయితే.

తగ్గిన కంటి ఒత్తిడి గ్లాకోమా (ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్) చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. మీ పరిస్థితిని బట్టి ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి చుక్కలు, నోటి మందులు, లేజర్ చికిత్స, శస్త్రచికిత్స లేదా వీటి కలయిక అందుబాటులో ఉండవచ్చు.

1. ఐడ్రాప్స్ ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి చుక్కలు తరచుగా గ్లాకోమా చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇవి మీ కంటి నుండి ద్రవం ప్రవహించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా లేదా మీ కంటి ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే ద్రవం మొత్తాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీ కంటి పీడనం ఎంత తక్కువగా ఉండాలి అనేదానిపై ఆధారపడి, దిగువ జాబితా చేయబడిన కంటి చుక్కలలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ మీకు అవసరం కావచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి చుక్కలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్: ఇవి మీ కంటిలోని ద్రవం యొక్క ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా మీ కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి (సజల హాస్యం). కళ్ళు కొద్దిగా ఎర్రబడటం మరియు కుట్టడం, కనుపాప నల్లబడటం, వెంట్రుకలు లేదా కనురెప్పల చర్మం యొక్క వర్ణద్రవ్యం నల్లబడటం మరియు దృష్టి మసకబారడం వంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు. ఈ ఔషధం రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ వర్గంలోని కొన్ని మందులు: Latanoprost Travoprost Tafluprost Bimatoprost

బీటా-బ్లాకర్స్: బీటా-బ్లాకర్స్ అనేది మీ కంటిలో ద్రవం (ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్) ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా మీ కంటిలో ఒత్తిడిని తగ్గించకుండా శరీరాన్ని నిరోధించే ఒక రకమైన ఔషధం. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, హృదయ స్పందన రేటు తగ్గడం, తక్కువ రక్తపోటు, నపుంసకత్వము మరియు అలసట అన్నీ ప్రతికూల ప్రభావాలు. మీ పరిస్థితిపై ఆధారపడి, ఈ తరగతి ఔషధం ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు రోజువారీ ఉపయోగం కోసం ఇవ్వబడుతుంది. ఉదాహరణలు: Timolol Betaxolol

ఆల్ఫా అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: ఇవి సజల హాస్యం ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి మరియు మీ కంటిలో ద్రవ ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. అస్థిరమైన హృదయ స్పందన రేటు, పెరిగిన రక్తపోటు, అలసట, ఎరుపు, దురద లేదా వాపు కళ్ళు, మరియు పొడి నోరు అన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు. ఈ తరగతి ఔషధం సాధారణంగా రోజుకు రెండుసార్లు నిర్వహించబడుతుంది, అయితే ఇది రోజుకు మూడు సార్లు కూడా సూచించబడుతుంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: అప్రాక్లోనిడిన్ బ్రిమోనిడిన్

కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఈ మందులు మీ కళ్ళలో ఉత్పత్తి అయ్యే ద్రవాన్ని తగ్గిస్తాయి. లోహపు రుచి, తరచుగా మూత్రవిసర్జన మరియు వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్లలో జలదరింపు వంటి అన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు సాధ్యమే. ఈ తరగతి ఔషధం సాధారణంగా రోజుకు రెండుసార్లు నిర్వహించబడుతుంది, అయితే ఇది రోజుకు మూడు సార్లు కూడా సూచించబడుతుంది. ఉదాహరణలు: డోర్జోలమైడ్ బ్రింజోలమైడ్ అసిటజోలమైడ్

రో కినేస్ యొక్క నిరోధకం: ఈ ఔషధం ద్రవం చేరడానికి కారణమయ్యే రో కినేస్ ఎంజైమ్‌లను నిరోధించడం ద్వారా కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఎరుపు, చికాకు మరియు కార్నియాపై పేరుకుపోవడం వంటి అన్ని దుష్ప్రభావాలు సాధ్యమే. రోజుకు ఒకసారి తీసుకునే ఈ తరగతి ఔషధానికి Netarsudil ఒక ఉదాహరణ.

మియోటిక్/కోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు: ఈ మందులు మీ కంటి నుంచి బయటకు వచ్చే ద్రవాన్ని పెంచుతాయి. తలనొప్పి, కంటి అసౌకర్యం, చిన్న పిల్లలు, మబ్బుగా లేదా పేలవమైన దృష్టి, మరియు సమీప దృష్టిలోపం అన్ని దుష్ప్రభావాలు. ఈ రకమైన మందులు సాధారణంగా రోజుకు నాలుగు సార్లు నిర్వహించబడతాయి. దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం మరియు రోజువారీ పరిపాలన అవసరం కారణంగా ఈ మందులు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడవు. ఈ ఔషధానికి పిలోకార్పైన్ ఒక ఉదాహరణ.

గమనిక! కొన్ని కంటి చుక్కల ఔషధం మీ ప్రసరణలో శోషించబడినందున మీ కళ్ళకు సంబంధం లేని కొన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలను మీరు గమనించవచ్చు. శోషణను తగ్గించడానికి చుక్కలను ఉంచిన తర్వాత ఒకటి నుండి రెండు నిమిషాలు మీ కళ్ళు మూసుకోండి. కన్నీటి వాహికను మూసివేయడానికి మీరు ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు మీ ముక్కు దగ్గర మీ కళ్ళ మూలలో తేలికగా పిండవచ్చు. పత్తి శుభ్రముపరచు ఉపయోగించి మీ కనురెప్ప నుండి ఉపయోగించని చుక్కలను తొలగించండి. మీరు కృత్రిమ కన్నీళ్లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉన్నట్లయితే లేదా అనేక కంటి చుక్కలను సూచించినట్లయితే, వాటిని ఖాళీ చేయండి, తద్వారా మీరు చుక్కల మధ్య కనీసం ఐదు నిమిషాలు వేచి ఉండండి.

1. ఓరల్ మందులు మీ కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కంటి చుక్కలు మాత్రమే సరిపోకపోతే, మీ డాక్టర్ కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్ వంటి నోటి ద్వారా తీసుకునే ఔషధాన్ని సూచించవచ్చు. తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయడం, వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్లలో జలదరింపు, విచారం, కడుపు నొప్పి మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు సాధ్యమయ్యే ప్రతికూల ప్రభావాలు.
2. శస్త్రచికిత్స గ్లాకోమా చికిత్సకు, కంటి నుండి సజల హాస్యం పారుదలలో సహాయపడటానికి లేజర్ శస్త్రచికిత్స ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సలు తరచుగా ఔట్ పేషెంట్ సర్జికల్ సెంటర్‌లో లేదా నేత్ర వైద్యుని కార్యాలయంలో నిర్వహించబడతాయి. కొన్ని విధానాలు:

ట్రాబెక్యులోప్లాస్టీ: ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా ఉన్న వ్యక్తులకు ఈ ఆపరేషన్‌ను మందులకు బదులుగా లేదా అదనంగా ఉపయోగించవచ్చు. కంటి సర్జన్ డ్రైనేజ్ కోణాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేజర్‌ను ఉపయోగిస్తాడు. ఫలితంగా, ద్రవం ప్రభావవంతంగా ప్రవహిస్తుంది మరియు కంటి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

ఇరిడోటమీ: యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా ఉన్నవారికి ఇది సూచించబడుతుంది. ఇందులో, కనుపాపలో ఒక చిన్న రంధ్రం చేయడానికి నేత్ర వైద్యుడు లేజర్‌ను ఉపయోగిస్తారు, ఇది డ్రైనేజ్ కోణానికి ద్రవం వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది.

ట్రాబెక్యూలెక్టమీ: ట్రాబెక్యూలెక్టమీ అనేది ఒక రకమైన గ్లాకోమా శస్త్రచికిత్స, ఇది కంటి లోపల ద్రవం పారుదల కోసం కొత్త మార్గాన్ని సృష్టిస్తుంది. కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా గ్లాకోమా కారణంగా దృష్టి నష్టాన్ని నివారించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.

గ్లాకోమా కోసం డ్రైనేజ్ పరికరాలు: ఒక చిన్న డ్రైనేజ్ ట్యూబ్‌ను నేత్ర వైద్యుడు మీ కంటిలో అమర్చవచ్చు. గ్లాకోమా డ్రైనేజ్ ఇంప్లాంట్ (రిజర్వాయర్ అని పిలుస్తారు) ద్వారా ద్రవం సేకరణ ప్రాంతానికి పంపబడుతుంది. ఆ తరువాత, ద్రవం పొరుగు రక్త ధమనులలోకి శోషించబడుతుంది.

కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స: కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స అనేది కంటిశుక్లం తొలగించడానికి ఉపయోగించే ప్రక్రియ. కంటి యొక్క సాధారణ లెన్స్‌ను తీసివేయడం వలన ఇరుకైన కోణాలు ఉన్న కొంతమంది రోగులలో కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. కోణాలు ఇరుకైనప్పుడు ఐరిస్ మరియు కార్నియా చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి. ఇది కంటిలోని డ్రైనేజీ డక్ట్‌ను అడ్డుకుంటుంది. కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స సమయంలో కంటి లెన్స్ తొలగించబడినప్పుడు, కంటి నుండి ద్రవం నిష్క్రమించడానికి ఎక్కువ స్థలం ఏర్పడుతుంది. గ్లాకోమా కోసం గృహ సంరక్షణ

1. పోషకాహారం తినండి పోషకాహార కారకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని మరియు గ్లాకోమా వంటి వ్యాధుల పురోగతిని కూడా నిరోధించవచ్చని నిరూపించబడింది. కొన్ని విటమిన్లు మరియు పోషకాలు IOP, అలాగే గ్లాకోమా సంభవించడం మరియు పురోగతిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. విటమిన్లు A మరియు C లో బలమైన పండ్లు మరియు కూరగాయలు, అలాగే కెరోటినాయిడ్లు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, బచ్చలికూర, కొల్లార్డ్ గ్రీన్స్, కాలే మరియు బ్రస్సెల్స్ మొలకలు వంటి ఆకు కూరలు మీ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన కూరగాయలలో ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అదనపు ఆప్టిక్ నరాల గాయం నివారణలో కూడా సహాయపడవచ్చు. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇతర ఆహారాలలో క్రాన్‌బెర్రీస్, బ్లాక్ అండ్ గ్రీన్ టీలు, అవిసె గింజలు, దానిమ్మలు మరియు ఎకాయ్ బెర్రీలలో కనిపిస్తాయి. మీ పండ్లు మరియు కూరగాయల తీసుకోవడంలో చేర్చవలసిన ఇతర పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పీచెస్, క్యారెట్లు, దుంపలు, గ్రీన్ బీన్స్ మరియు ముల్లంగి ఉన్నాయి. కెఫీన్ కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, కాబట్టి నిపుణులు ఎక్కువగా కాఫీ మరియు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలను తీసుకోవద్దని సలహా ఇస్తున్నారు.
2. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయండి ఆరోగ్యకరమైన IOPని నిర్వహించడానికి రోజూ వ్యాయామం చేయండి. మితమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన IOP నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం మీ కళ్ళకు మరియు మీ శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది అనే వాస్తవం దీనికి కారణం. మరోవైపు, తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయడం IOPని పెంచుతుంది, కాబట్టి దానిని అతిగా చేయవద్దు. అధిక లేదా తక్కువ BMI గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తెలిసినందున, వ్యాయామం చేయడం వలన ఆరోగ్యకరమైన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)ని నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

కొన్ని యోగా భంగిమలు IOP పెరుగుదలకు కారణమవుతాయని గుర్తుంచుకోండి, ఇది గ్లాకోమా రోగులకు చెడ్డది. మీకు గ్లాకోమా ఉంటే మరియు యోగా సాధన చేస్తే హెడ్‌స్టాండ్‌లు మరియు క్రిందికి విస్తరించి ఉన్న కుక్క, గోడపై కాళ్లు, నాగలి మరియు ముందుకు వంగడం వంటివి నివారించండి. బదులుగా, ధ్యానం సాధన చేయండి. ఒత్తిడి అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అధిక IOPని కలిగి ఉండే అవకాశాలను పెంచుతుంది. రోజువారీ ధ్యానం కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. సహజ పదార్ధాలతో తయారు చేయబడిన గ్లాకోమా సప్లిమెంట్లను ప్రయత్నించండి: మీకు విటమిన్ లేదా ఖనిజ కొరత ఉంటే, మీరు దానిని సహజమైన మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ సప్లిమెంట్లతో పునరుద్ధరించవచ్చు: జింక్ కాల్షియం మెగ్నీషియం విటమిన్ ఎ విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ

గ్లాకోమా ఉన్నవారికి ఈ విషయాలన్నీ చాలా ముఖ్యమైనవి. మీ పోషకాహారం లోపించినట్లు మీరు భావిస్తే రోజువారీ మల్టీవిటమిన్ తీసుకోవడం సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, విటమిన్ సప్లిమెంట్లు గ్లాకోమాను నిరోధించడానికి లేదా నయం చేయడానికి వైద్యపరంగా చూపబడలేదు.

1. రెగ్యులర్ చెకప్‌లకు వెళ్లండి గ్లాకోమా కోసం మీ కళ్లను చెక్ చేసుకోండి. మీకు ఈ పరిస్థితి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, ఇది చాలా కీలకమైనది. అలాగే, సరైన దంత పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి మరియు తరచుగా దంత సందర్శనలను షెడ్యూల్ చేయండి. పీరియాడోంటల్ (గమ్) వ్యాధి కొన్ని అధ్యయనాలలో (POAG) ప్రైమరీ ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా యొక్క పెరిగిన సంఘటనలతో ముడిపడి ఉంది.

మీరు మీ గ్లాకోమాను నయం చేయడానికి సహజ ప్రత్యామ్నాయాలను పరిశీలిస్తున్నప్పటికీ, ఏదైనా ఔషధం లేదా సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. జింగో, బిల్‌బెర్రీ మరియు ఫోర్స్కోలిన్ వంటి కొన్ని మూలికలు గ్లాకోమా చికిత్సలో ప్రయోజనం పొందుతాయని భావిస్తున్నారు.

డయాబెటిస్‌లో కంటి సంరక్షణ మరియు కంటి సమస్యలను నివారించడానికి చిట్కాలపై కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

సంరక్షకులకు గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు

మీకు గ్లాకోమాతో బాధపడుతున్న ఒక స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యుడు ఉంటే, మీరు వ్యాధి గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. మీరు ఈ పద్ధతిలో సహాయక, శ్రద్ధ మరియు ఆచరణాత్మక సహాయాన్ని అందించగలరు. సహాయం కోసం అడగడం మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ, స్వేచ్ఛగా మరియు ఖచ్చితంగా కమ్యూనికేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఎలా సహాయం చేయవచ్చనే దాని గురించి వీలైనంత నిర్దిష్టంగా ఉండేలా అతన్ని/ఆమెను ప్రోత్సహించండి.

గ్లాకోమాతో ప్రియమైన వ్యక్తికి సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి:

తక్కువ దృష్టి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయాలు

1. తక్కువ దృష్టి సహాయాలు ఇవి ప్రత్యేకమైన ఆప్టికల్ పరికరాలు, ఇవి ప్రజలు తమ మిగిలిన దృష్టిని బాగా ఉపయోగించుకోవడంలో సహాయపడతాయి మరియు వారు ఆనందించే పనులను కొనసాగించడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్య బీమా చాలా తక్కువ దృష్టి సహాయాలను కవర్ చేస్తుంది. ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు ఉన్నాయి: మాగ్నిఫైయర్‌లు చదవడం, క్రోచింగ్ చేయడం మరియు ఇతర దగ్గరి పని కోసం ఆర్డర్ చేయడానికి తయారు చేయబడిన టెక్స్ట్-టు-స్పీచ్ మెషీన్‌లు కంప్యూటరైజ్ చేయబడిన టెలిస్కోప్‌లు ఒకరి చేతిలో మోయవచ్చు లేదా సుదూర వస్తువులను చూడటానికి ఒకరి కళ్లద్దాలపై ధరించవచ్చు. మీరు మీ ప్రియమైన వారికి సహాయం చేయవచ్చు వారి తదుపరి సందర్శనలో నేత్ర వైద్యుడి వద్దకు అతని లేదా ఆమెతో పాటు వెళ్లడం ద్వారా ఒకటి. డాక్టర్ సలహాను వ్రాయడానికి నోట్‌ప్యాడ్ మరియు పెన్ను లేదా పెన్సిల్‌ని మీతో తీసుకెళ్లండి. తక్కువ దృష్టి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయపడే సంస్థలు, ఉత్పత్తులు మరియు సేవలను జాబితా చేసే అనుకూలీకరించిన వనరులను సృష్టించండి.

మీరు లేదా రోగి అతని లేదా ఆమె నిర్దిష్ట అవసరాలకు ఏ ఆప్టికల్ ఎయిడ్స్ అత్యంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయనే దాని గురించి డాక్టర్‌ని అడగవచ్చు.

1. నాన్-ఆప్టికల్ ఎయిడ్స్ దృష్టి లోపం ఉన్న వ్యక్తి జీవితాన్ని మరింత పూర్తిగా ఆస్వాదించడంలో సహాయపడటానికి వైద్యుడు కూడా వీటిని సిఫారసు చేయవచ్చు. ఇక్కడ అనేక ఉదాహరణలు ఉన్నాయి: పెద్ద-ముద్రణ పుస్తకాలు, ఆడియో పుస్తకాలు ప్లేయింగ్ కార్డ్‌లు, గడియారాలు, ఫోన్‌లు మరియు పిల్‌బాక్స్‌లు పెద్ద-ముద్రిత వస్తువులకు ఉదాహరణలు.
2. గృహ భద్రత దృశ్యమానతను మెరుగుపరచడానికి మరియు పడిపోయే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి ఇంటి మెరుగుదలలు చేయడంలో మీరు మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి సహాయం చేయవచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి: లైటింగ్: మీ ఇల్లు బాగా ప్రకాశించేలా చూసుకోవడానికి అధిక-వాటేజ్ లైట్ బల్బులు మరియు అదనపు ల్యాంప్‌లు లేదా టాస్క్ లైటింగ్‌లను ఉపయోగించండి. వంటగది, బాత్రూమ్ మరియు పని గదులు అన్నింటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి ముఖ్యమైనవి. మీ ఇంటి నుండి ఏదైనా అవాంఛిత అయోమయాన్ని తొలగించండి. కీలకమైన పదార్థాల సంస్థ మరియు లేబులింగ్‌లో సహాయం చేయడానికి ఆఫర్ చేయండి. మమ్మల్ని ఎలా సంప్రదించాలి అనే దాని గురించి సమాచారం: బోల్డ్-లైన్డ్ పేపర్‌పై ముఖ్యమైన ఫోన్ నంబర్‌ల పెద్ద-ముద్రణ జాబితాను రూపొందించండి. జాబితాలో వైద్యులు, రవాణా మరియు అత్యవసర పరిచయాలను చేర్చండి మరియు దానిని సులభ ప్రదేశంలో ఉంచండి. చైతన్యానికి సహాయపడటానికి మెట్ల బావులు లేదా వాలులను ముదురు రంగుల టేప్‌తో గుర్తించండి. ఉపయోగించడానికి అనువైన రంగులు ఫ్లోరింగ్‌కు విరుద్ధంగా ఉంటాయి. గ్లాకోమా యొక్క సమస్యలు

మీరు మీ కంటిలో ఒత్తిడిని అనుభవించలేరు కాబట్టి, గ్లాకోమా యొక్క ప్రధాన ఆందోళన లక్షణాలు లేకపోవడం. కేవలం కొద్ది శాతం మంది మాత్రమే తలనొప్పి, కళ్లు ఎర్రబడటం లేదా అస్పష్టమైన దృష్టిని అనుభవిస్తారు. మీరు రోజూ మీ కళ్ళను పరీక్షించుకోకపోతే, మీరు మీ దృష్టిలో శాశ్వత "రంధ్రాలను" కనుగొనవచ్చు లేదా అధునాతన దశలలో, "టన్నెల్ విజన్"ని కనుగొనవచ్చు. గ్లాకోమా చికిత్స వైఫల్యం తరచుగా అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.

మీరు తీవ్రమైన కంటి అసౌకర్యం, ఎరుపు, వికారం మరియు వాంతులు మరియు అస్పష్టమైన దృష్టిని కలిగి ఉన్నట్లయితే ఇది కోణం-మూసివేత దాడికి సంకేతం కావచ్చు. ఈ తీవ్రమైన స్థితిలో ట్రాబెక్యులర్ మెష్‌వర్క్‌ను పూర్తిగా నిరోధించడానికి ఐరిస్ విస్తరిస్తుంది లేదా ముందుకు జారిపోతుంది.

మీకు యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా ఉన్నట్లయితే, మీరు చీకటిలో తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది, ఎందుకంటే విద్యార్థి తెరుచుకుంటుంది మరియు తక్కువ కాంతిలో కోణం ఇరుకైనది. మితమైన దాడిలో చుట్టుపక్కల వస్తువులు మరియు కొంచెం అస్పష్టత ఉండవచ్చు, కానీ నొప్పి ఉండదు.

విపరీతమైన అసౌకర్యం మరియు ఎరుపు, వాపు కన్ను వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిని సూచిస్తాయి; చికిత్స చేయకపోతే, ప్రజలు త్వరగా అంధత్వానికి గురవుతారు. నీకు తెలుసా? సాధారణ కంటి ఒత్తిడి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. 1 వ్యక్తికి సాధారణమైనది మరొకరికి ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. గ్లాకోమా యొక్క సాధారణ లక్షణాలలో కంటి నొప్పి ఒకటి. కంటి నొప్పికి గల కారణాల గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గ్లాకోమాతో జీవించడం

మీ గ్లాకోమాను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడానికి, మీరు సాధారణంగా కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలి. మీరు ముందుగానే రోగనిర్ధారణ చేసినంత కాలం మీరు పూర్తి జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు, రోజూ మీ వైద్యుడిని చూడండి మరియు మీ వైద్యుని చికిత్స సిఫార్సులను అనుసరించండి. మేల్కొలుపు, భోజన సమయాలు మరియు నిద్రవేళ వంటి రోజువారీ దినచర్యల చుట్టూ మందులు తీసుకోవడం షెడ్యూల్ చేయండి. ఈ పద్ధతిలో మీ మందులు మీ రోజులో సహజమైన భాగంగా మారతాయి. మీ శారీరక ఆరోగ్యంలాగే మీ మానసిక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా శ్రద్ధ చూపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. మీ భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరిచేలా చూసుకోండి. ముఖ్యంగా ప్రారంభంలో మీ ఆందోళనల గురించి మాట్లాడటం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ జీవిత భాగస్వామి, కుటుంబ సభ్యుడు, సన్నిహిత మిత్రుడు లేదా మతాచార్యుల సభ్యునితో నమ్మకంగా ఉండండి. ఇతర గ్లాకోమా బాధితులతో మాట్లాడండి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో జీవించడం గురించి ఆలోచనలు మరియు భావాలను పంచుకోవడం ప్రయోజనకరంగా మరియు ఓదార్పునిస్తుంది.

ఆరుబయట ఉన్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింట్లు

డ్రైవింగ్ లేదా క్రీడలలో పాల్గొనడం వంటి కొన్ని రోజువారీ పనులు మరింత కష్టతరం కావచ్చు. మీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించే గ్లాకోమా యొక్క కొన్ని సంభావ్య ప్రభావాలు కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీని కోల్పోవడం, గ్లేర్ సమస్యలు మరియు కాంతి సున్నితత్వం.

ఉదాహరణకు, మీకు రాత్రిపూట చూడటం కష్టంగా ఉంటే, మీరు రాత్రిపూట డ్రైవింగ్ చేయకుండా ఉండవలసి ఉంటుంది. మీ షెడ్యూల్‌ను మార్చడం ద్వారా సురక్షితంగా ఉండండి, తద్వారా మీరు పగటిపూట మీ పర్యటనలలో ఎక్కువ భాగం పూర్తి చేస్తారు.

సన్ గ్లాసెస్ లేదా లేతరంగు గల లెన్స్‌లు కాంతి మరియు కాంట్రాస్ట్‌తో సహాయపడతాయి. పసుపు, కాషాయం మరియు గోధుమ రంగులు ఫ్లోరోసెంట్ లైట్ల నుండి కాంతిని ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉత్తమమైన రంగులు. ప్రకాశవంతమైన రోజున, మీ అద్దాల కోసం బ్రౌన్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించడాన్ని ప్రయత్నించండి. మేఘావృతమైన రోజులలో లేదా రాత్రి సమయంలో పసుపు మరియు కాషాయం యొక్క తేలికపాటి షేడ్స్ ఉపయోగించండి.

సహాయపడే ఇతర చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు! కొన్ని గ్లాకోమా చికిత్సలు మీ కళ్ళు చికాకుగా లేదా అస్పష్టంగా అనిపించినప్పటికీ, వాటిని రుద్దకండి. మీరు కంటికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, ఈత కొట్టేటప్పుడు గాగుల్స్ మరియు యార్డ్ వర్క్ చేసేటప్పుడు లేదా కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్ ఆడుతున్నప్పుడు రక్షిత అద్దాలు ఉపయోగించడం మంచిది. మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలపై శ్రద్ధ వహించండి. మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని చూసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమైనదో మీ కళ్ళను చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం నివారించడం, కెఫిన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం చాలా కీలకం. ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాయామ నియమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, మీ వైద్యుడిని చూడండి. మితంగా మద్యం సేవించండి. విశ్రాంతి కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు మీ జీవితంలో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను గ్లాకోమా నుండి నా దృష్టిని కోల్పోతానా? నేను నా ఆప్టోమెట్రిస్ట్‌ని ఎంత తరచుగా సందర్శించాలి? కుటుంబ సభ్యులు కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడంలో ఉన్న ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? గ్లాకోమాకు చికిత్స ఉందా? ఇది వంశపారంపర్య లక్షణమా? ప్రస్తావనలు Weinreb RN, Aung T, Medeiros FA. గ్లాకోమా యొక్క పాథోఫిజియాలజీ మరియు చికిత్స: ఒక సమీక్ష. JAMA 2014 మే 14;311(18):1901-11. ఫోరిస్ LA, త్రిపాఠి K. ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లకోమా. లో: స్టాట్‌పెర్ల్స్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2018 జనవరి. ఒక చూపులో: గ్లాకోమా.. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ (NIH). చివరిగా సెప్టెంబర్ 2021లో నవీకరించబడింది. గ్లాకోమా అంటే ఏమిటి? లక్షణాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ, కియర్స్టన్ బోయ్డ్ ద్వారా చికిత్స. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ (AAO). గ్లాకోమా. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ (NHP), భారతదేశం. చివరిగా ఫిబ్రవరి 2016లో అప్‌డేట్ చేయబడింది. అహ్మద్ A, అహ్మద్ SZ, ఖలీక్ N, అష్రఫ్ M, అల్వీ YPrevalence and Associated Risk Factors of Glaucoma in Aligarh - A జనాభా ఆధారిత అధ్యయనం.DJO 2020;31:36-40. Križaj D. గ్లాకోమా అంటే ఏమిటి? 2019 మే 30. ఇన్: కోల్బ్ హెచ్, ఫెర్నాండెజ్ ఇ, నెల్సన్ ఆర్, సంపాదకులు. వెబ్‌విజన్: ది ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ది రెటీనా అండ్ విజువల్ సిస్టమ్ [ఇంటర్నెట్]. సాల్ట్ లేక్ సిటీ (UT): యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ఉటా హెల్త్ సైన్సెస్ సెంటర్; 1995. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గ్లాకోమా: అవలోకనం. 2013 జూన్ 5 [2019 ఆగస్టు 1న నవీకరించబడింది]. డైట్జే J, బ్లెయిర్ K, హేవెన్స్ SJ. గ్లాకోమా. [2022 జనవరి 2న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. షుస్టర్ AK, Erb C, Hoffmann EM, మరియు ఇతరులు. గ్లాకోమా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2020;117(13):225-234.

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

గాయిటర్ అవలోకనం గాయిటర్ మెడలో ముద్దలా కనిపించే థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్ అనేది మెడలో ఉండే చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారపు గ్రంథి. ఇది శరీరం యొక్క జీవక్రియ నియంత్రణలో సహాయపడే థైరాయిడ్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి మెదడు, గుండె, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు కండరాల సజావుగా పనిచేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

గోయిటర్‌కు ప్రధాన కారణాలు ఓవర్‌యాక్టివ్ థైరాయిడ్, అండర్ యాక్టివ్ థైరాయిడ్ లేదా ఏదైనా ఇతర అంతర్లీన వ్యాధి. ఇది అసాధారణమైన థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయితో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు.

చిన్న ముద్ద నుండి భారీ ద్రవ్యరాశి వరకు గొంతు విస్తరించడం ప్రధాన లక్షణం. ఇది నవజాత శిశువు నుండి వృద్ధుల వరకు ఏ వయస్సు వారికైనా కనిపిస్తుంది. గర్భిణీ లేదా రుతుక్రమం ఆగిన స్త్రీలు, 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులు మరియు స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి లేదా గోయిటర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు గాయిటర్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

గోయిటర్ చికిత్స వ్యాధికి సంబంధించిన కారణం, లక్షణాలు మరియు సమస్యలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది మందులు, హార్మోన్ థెరపీ మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా విజయవంతంగా నిర్వహించబడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ వృద్ధులలో లింగం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా స్త్రీలు మరియు స్త్రీలలో ఎక్కువగా థైరాయిడ్ గ్రంధి చేరి థైరాయిడ్ గ్రంధి చుట్టూ ఉన్న అవయవాల వ్యాప్తి: 15.8 % (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు బ్రాంచియల్ క్లెఫ్ట్ సిస్ట్ కరోటిడ్ ఆర్టరీ అనూరిజం శోషరస వైకల్యం (సిస్టిక్ హైగ్రోమా) ఫైబ్రోమా లిపోమా లెంఫాడెనోపతి (సాధారణ) పారాథైరాయిడ్ అడెనోమా పారాథైరాయిడ్ సిస్ట్ సూడోగోయిటర్ (సాధారణ) థైరోగ్లోసల్ డక్ట్ సిస్ట్ థైరాయిడ్ చీము థైరాయిడ్ లింఫోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ చరిత్ర ISH శరీర పరీక్షలు id అల్ట్రాసౌండ్ , రేడియోన్యూక్లైడ్ థైరాయిడ్ స్కాన్, MRI & CT స్కాన్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: Thionamide, Methimazole, Levothyroxine & Radioactive iodine Surgery: Hemithyroidectomy or lobectomy, Isthmusectomy & టోటల్ థైరాయిడెక్టమీ యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు అన్నింటిలో ముఖ్యమైనవి. లెన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి కనిపిస్తుంది మెడ ముందు భాగంలో ఒక ముద్ద. వాపు చిన్నగా ఉంటే అది ఎలాంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు. గోయిటర్ యొక్క పరిమాణం వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి శ్వాసకోశ మరియు స్వరపేటికను (వాయిస్ బాక్స్) అడ్డుకుంటుంది మరియు ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది:

దగ్గు గొంతులో బిగుతుగా అనిపించడం మింగడంలో ఇబ్బంది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది బొంగురుపోవడం గురక కొన్ని లక్షణాలు థైరాయిడ్ పనితీరులో మార్పులపై ఆధారపడి ఉంటాయి. గోయిటర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని తక్కువగా (హైపోథైరాయిడిజం) లేదా అతి చురుకైన (హైపర్ థైరాయిడిజం) కలిగి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, హైపోథైరాయిడిజం మరియు హైపర్ థైరాయిడిజం రెండూ కూడా గాయిటర్ లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతాయి. హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు సాధారణ లక్షణాలు: అలసట బరువు పెరగడం మలబద్ధకం శరీరం నొప్పులు పొడి చర్మం జలుబుకు సున్నితత్వం పెరిగింది కండరాల బలహీనత హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు సాధారణ లక్షణాలు: బరువు తగ్గడం చెమట శ్వాస ఆడకపోవడం విరేచనాలు దడ జుట్టు పల్చబడడం ఋతు బలహీనత మీకు తెలుసా? అధిక బరువు పెరగడం హైపో థైరాయిడిజం యొక్క సంకేతం కావచ్చు. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వివరంగా చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గాయిటర్ రకాలు

థైరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయిల ఆధారంగా వర్గీకరణ టాక్సిక్ గాయిటర్ దీనిలో, విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన థైరాయిడ్ హార్మోన్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. నాన్ టాక్సిక్ గాయిటర్ ఇందులో థైరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయి పెరగకుండా థైరాయిడ్ గ్రంథి విస్తరిస్తుంది. నాన్ టాక్సిక్ గోయిటర్ హైపోథైరాయిడిజం లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం లేకపోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

కారణం ఆధారంగా వర్గీకరణ స్థానిక గాయిటర్ ఇది సమాజంలో అయోడిన్ లోపం వల్ల వస్తుంది. సమాజంలోని 10% కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు ప్రభావితమయ్యారు. చెదురుమదురు గాయిటర్‌లో సమాజంలోని తక్కువ సంఖ్యలో వ్యక్తులు ప్రభావితమవుతారు. ఇది కుటుంబ చరిత్ర, అయోడిన్ లోపం, వయస్సు (40 ఏళ్లు పైబడినవారు) మరియు స్త్రీ లింగం వంటి సాధ్యమైన కారకాలు ఉన్న వ్యక్తులను ప్రభావితం చేయవచ్చు.

ఇది సాధారణ (వ్యాప్తి) గాయిటర్‌ను ఎలా విస్తరింపజేస్తుందనే దాని ఆధారంగా వర్గీకరణ దీనిలో, మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉబ్బి, తాకడానికి మృదువుగా అనిపిస్తుంది. నోడ్యులర్ గాయిటర్ ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంధిలో థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. నోడ్యూల్స్ థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఘన లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అవి కావచ్చు: యూనినోడ్యులర్ (ఒక నాడ్యూల్‌తో) మల్టీనోడ్యులర్ (ఒకటి కంటే ఎక్కువ నోడ్యూల్‌లతో) అపోహ: గాయిటర్ మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ఒకే విధంగా ఉంటాయి. వాస్తవం: లేదు, గాయిటర్ మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ఒకేలా ఉండవు. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ థైరాయిడ్ గ్రంధిలో గడ్డలుగా ఉంటాయి, అయితే గోయిటర్‌ను థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క మొత్తం విస్తరణ అని పిలుస్తారు. థైరాయిడ్ రుగ్మతలకు సంబంధించిన ఇలాంటి మరిన్ని అపోహలను తొలగించండి. చదవడానికి నొక్కండి! గాయిటర్ యొక్క కారణాలు

అయోడిన్ లోపం థైరాయిడ్ హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంధికి అవసరమైన కీలకమైన మూలకం అయోడిన్. ఆహారంలో అయోడిన్ లేకపోవడం థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపుకు దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది తగినంత హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు 30% మంది ఆహారంలో అయోడిన్ లేకపోవడం వల్ల అయోడిన్ లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

అయోడిన్ లోపం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిలో శరీరం థైరాయిడ్ గ్రంధిపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపుకు దారితీస్తుంది.

గ్రేవ్స్ వ్యాధి గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

థైరాయిడిటిస్ థైరాయిడిటిస్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపును సూచిస్తుంది మరియు గాయిటర్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇది అనేక కారణాల వల్ల కావచ్చు: హషిమోటోస్ థైరాయిడిటిస్ (ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్) ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు రేడియోథెరపీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ చొరబడటం పాపిల్లరీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్, లింఫోమా మరియు అనాప్లాస్టిక్ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ కూడా గాయిటర్‌కు కారణం కావచ్చు. మందులు లిథియం, ఫినైల్బుటాజోన్ మరియు అమియోడారోన్ వంటి కొన్ని మందులు థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపుకు కారణమవుతాయి. గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారం థైరాయిడ్ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే ఆహార పదార్థాలు గోయిట్రోజెన్. ఈ ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గాయిటర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇందులో బ్రస్సెల్ మొలకలు, కోహ్ల్రాబీ, టర్నిప్‌లు, స్ట్రాబెర్రీలు, ముల్లంగి, క్యాబేజీ, బ్రోకలీ, కాలే మరియు కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆహారాలు ఉన్నాయి. గాయిటర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

లింగం అయోడిన్ లోపానికి గురైనప్పుడు పురుషుల కంటే స్త్రీలలో గాయిటర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలకు 2 నుండి 10 రెట్లు ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. వయస్సు వయస్సు మరియు గాయిటర్ మధ్య సంబంధం అయోడిన్ స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తీవ్రమైన అయోడిన్ లోపం విషయంలో, యువకులలో గోయిటర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం పొగాకు ధూమపానం ధూమపానం చేసేవారిలో థియోసైనేట్ ఏర్పడటం వల్ల గాయిటర్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాల పెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంటుంది. థియోసైనేట్ అయోడిన్ లోపానికి దారితీస్తుంది మరియు బహుళ నాడ్యూల్స్ ఏర్పడటానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం.

ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!

గర్భం అయోడిన్ లోపం ఉన్న మహిళల్లో గాయిటర్‌కు గర్భం కూడా ప్రమాద కారకం. ఆహారంలో అయోడిన్‌ను పెంచడం ద్వారా గాయిటర్‌ను సులభంగా నివారించవచ్చు.   
రుతువిరతి ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలలో గాయిటర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుటుంబ చరిత్ర థైరాయిడ్ రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులకు గాయిటర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రేడియేషన్ అధ్యయనాలు థైరాయిడ్ గ్రంధికి రేడియోధార్మికత (CT స్కాన్ల సమయంలో వంటివి) బహిర్గతం కావడం వలన జీవితం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో నాడ్యులర్ గోయిటర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ఇది సాధారణంగా 20 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. పర్యావరణం నైట్రేట్లు, బెంజీన్, ఫార్మాల్డిహైడ్, పురుగుమందులు, బిస్ఫినాల్ A, పాలీక్లోరినేటెడ్ బైఫినైల్, పాలీహలోజినేటెడ్ సుగంధ హైడ్రోకార్బన్లు మరియు పాలీబ్రోమినేటెడ్ డైఫినైల్ ఈథర్ వంటి అనేక హానికరమైన రసాయనాలకు గురికావడం కూడా గాయిటర్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఈ రసాయనాలు కలుషితమైన నీరు, గాలి మరియు ఆహారం ద్వారా వినియోగించబడతాయి. ఉత్పరివర్తనలు ఉత్పరివర్తనలు వంశపారంపర్య యూనిట్ అయిన జన్యువులో మార్పును సూచిస్తాయి. జన్యువులలో మార్పు RAS, SPOP (4/38), ZNF148 (6/38), మరియు EZH1 (3/38) వంటి అనేక ఉత్పరివర్తనలు నాడ్యులర్ గోయిటర్ మరియు నిరపాయమైన నోడ్యూల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరియు జీవక్రియ సిండ్రోమ్‌లు ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరియు ఊబకాయం వంటి ఇతర జీవక్రియ సిండ్రోమ్‌లు గాయిటర్ మరియు పాపిల్లరీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మగ మరియు ఆడ ఇద్దరిలో స్థూలకాయం వ్యక్తులు థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌కు కూడా ఎక్కువగా గురవుతారు. థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) లో ఎలివేషన్ TSH యొక్క ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ కొంత కాలం పాటు థైరాయిడ్ వాల్యూమ్‌ను పెంచుతుంది. ఇది గాయిటర్, ముఖ్యంగా నాడ్యులర్ గాయిటర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది సాధారణంగా అయోడిన్ తగినంత స్థానిక గోయిటర్‌లో మరియు ఊబకాయంలో కనిపిస్తుంది. ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తి తరచుగా సాధారణ వ్యక్తుల కంటే TSH స్థాయిలను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాడు. దీంతో వారికి గాయిటర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. హైపర్‌ఇన్సులినిమియా ఇది శరీరంలో అధికంగా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లలో ఇన్సులిన్ రిసెప్టర్ స్థాయిలు పెరిగినట్లు చూపబడింది. ఇది థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. గాయిటర్ నిర్ధారణ 1. శారీరక పరీక్ష & వైద్య చరిత్ర థైరాయిడ్ గ్రంథి పెరుగుదలకు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాల కోసం వైద్యుడు రోగిని శారీరకంగా పరీక్షిస్తాడు. థైరాయిడ్ గ్రంధికి ప్రక్కనే ఉన్న శోషరస కణుపులు కూడా తనిఖీ చేయబడతాయి. రోగిని అతని/ఆమె వైద్య చరిత్ర మరియు అతను/ఆమె అనుభవిస్తున్న లక్షణాల గురించి వ్యాధి గురించిన వివరణాత్మక అవగాహన కోసం అడుగుతారు. 2. రక్త పరీక్షలు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): TSH అనేది ట్రైఅయోడోథైరోనిన్ (T3) మరియు థైరాక్సిన్ (T4)లతో కూడిన థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించే ప్రధాన హార్మోన్.

TSH యొక్క అధిక స్థాయి ఎక్కువగా పని చేయని థైరాయిడ్ గ్రంధిని సూచిస్తుంది (హైపోథైరాయిడిజం). థైరాయిడ్ గ్రంధి (హైపర్ థైరాయిడిజం) కారణంగా తక్కువ స్థాయిలు ఉండవచ్చు.

థైరాక్సిన్ మొత్తం (T4): రక్తంలోని చాలా T4 థైరాక్సిన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడుతుంది. "బౌండ్" T4 శరీర కణాలలోకి ప్రవేశించదు. రక్తంలోని T4లో 1%–2% మాత్రమే జతచేయబడలేదు ("ఉచిత") మరియు కణాలలోకి ప్రవేశించగలవు. ఉచిత T4 మరియు ఉచిత T4 సూచిక రెండూ రక్తంలో జతచేయబడని T4 ఎంత ఉందో మరియు కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ రక్త పరీక్షలు. హైపోథైరాయిడిజంలో, థైరాక్సిన్ స్థాయిలు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే హైపర్ థైరాయిడిజంలో, అవి పెరుగుతాయి.

థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3): ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) టోటల్ టెస్ట్ రక్తంలో ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత మరియు కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో భాగంగా చేయబడుతుంది.

ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు, అవి: యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు: థైరాయిడ్ స్కాన్: థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష గోయిటర్ యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటానికి రేడియోధార్మిక అయోడిన్ యొక్క చిన్న మొత్తాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్: థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను నిశితంగా పరిశీలించడానికి థైరాయిడ్ యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ ఉపయోగించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఏర్పడే ఘన లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అల్ట్రాసౌండ్ కూడా డాక్టర్‌కు నోడ్యూల్స్‌ క్యాన్సర్‌ స్వభావం కలిగి ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్ష: రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్షను థైరాయిడ్ తీసుకునే పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, థైరాయిడ్ రక్తంలో కొద్ది మొత్తంలో మింగిన తర్వాత రక్తం నుండి ఎంత రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకుంటుందో కొలుస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును తనిఖీ చేయడం మరియు గాయిటర్ యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.

MRI లేదా CT స్కాన్: గాయిటర్ పరిమాణం చాలా పెద్దది అయినప్పుడు లేదా గాయిటర్ ఛాతీకి వ్యాపించినప్పుడు ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి. 4. బయాప్సీ బయాప్సీ సమయంలో, నాడ్యూల్ నుండి కొద్ది మొత్తంలో కణజాలం తొలగించబడుతుంది, తర్వాత క్యాన్సర్ ఉనికిని పరీక్షించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నాడ్యూల్ పరిమాణం ½ అంగుళం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఇది ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధితో పాటు హైపో థైరాయిడిజం లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ సర్జన్

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

సరైన ఆహారం తీసుకోండి థైరాయిడ్ హార్మోన్ల సంశ్లేషణకు అయోడిన్ చాలా అవసరం. ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం గాయిటర్‌కు కారణమైతే, అయోడిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:

అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వాడండి అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఆహారంలో అయోడిన్ యొక్క ప్రధాన మూలం. ఇది అయోడిన్ లోపం నివారణకు ప్రధానమైనది. అయోడైజ్డ్ ఉప్పు అందుబాటులో లేని ప్రాంతాల్లో అయోడిన్-కలిగిన సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం సిఫార్సు చేయబడింది.

ది ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం వయోజన పురుషులు మరియు స్త్రీలలో అయోడిన్ కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార భత్యం (RDA) 150 మైక్రోగ్రామ్/రోజు. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలలో సిఫార్సులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు 220 మైక్రోగ్రామ్/రోజు మరియు తల్లిపాలు ఇచ్చే స్త్రీలకు 290 మైక్రోగ్రాములు/రోజు.

అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి అయోడిన్ అనేది నేల మరియు మహాసముద్రాలలో ఎక్కువగా లభించే ఒక ఖనిజం, ఇది సముద్రపు ఆహారాలలో లభిస్తుంది. గాయిటర్ మరియు హైపోథైరాయిడిజం వంటి ఇతర థైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలను నివారించడానికి అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంలో ఇవి ఉన్నాయి: చీజ్ ఆవుల పాలు గుడ్లు ఘనీభవించిన పెరుగు ఉప్పునీటి చేప సముద్రపు పాచి (కెల్ప్, డ్యూల్స్, నోరితో సహా) షెల్ఫిష్ సోయా మిల్క్ సోయా సాస్

గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి కొన్ని ఆహారాలు అయోడిన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి, ఇది గోయిటర్‌కు కారణం కావచ్చు. అటువంటి ఆహారాలను పరిమితం చేయడం మరియు వాటి ముడి రూపాన్ని నివారించడం వలన శరీరం యొక్క అయోడిన్ డిమాండ్‌ను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా గోయిటర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారాలు: క్యాబేజీ కాలీఫ్లవర్ బ్రస్సెల్స్ మొలకలు బ్రోకలీ టర్నిప్‌లు ఆవాలు ఆకుకూరలు కాలే కాసావా రూట్ లిమా బీన్స్ చిలగడదుంప మిల్లెట్ సోయా మరియు సోయా ఉత్పత్తులు గ్రీన్ టీ రేడియోధార్మికతకు ఎక్కువగా గురికాకుండా ఉండండి. రేడియేషన్‌ను నివారించడం గాయిటర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో కూడిన జీవనశైలి మార్పులు మీ థైరాయిడ్ పనితీరును నిర్వహించడంలో మరియు నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ చికిత్స సమయంలో తీసుకునే ఆహారాల రకాన్ని గురించి వివరంగా చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! గాయిటర్ చికిత్స గాయిటర్ యొక్క కారణం మరియు పరిమాణం దాని చికిత్స విధానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం ఉంటే అయోడిన్ సప్లిమెంట్లను సిఫార్సు చేస్తారు. అయోడిన్ సప్లిమెంట్లు థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణను నిరోధిస్తాయి, అయితే ఇప్పటికే విస్తరించిన గ్రంథి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కష్టం. సాధారణ థైరాయిడ్ పనితీరుతో లక్షణం లేని గోయిటర్ యొక్క వివిధ సందర్భాలు ఉన్నాయి. అటువంటి సందర్భాలు అల్ట్రాసౌండ్‌లో నిరపాయమైనవిగా గుర్తించబడితే, నిర్దిష్ట చికిత్స లేకుండా నోడ్యూల్స్ పరిమాణాన్ని బట్టి సాధారణ ఫాలో-అప్ అల్ట్రాసౌండ్‌లు అవసరం.

గోయిటర్‌కు కారణమయ్యే ఇతర పరిస్థితులపై ఆధారపడి, కింది చికిత్సా విధానాలు వివరంగా చర్చించబడ్డాయి: మందులు గాయిటర్ హైపోథైరాయిడిజం లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల కావచ్చు, రెండూ వేర్వేరు చికిత్సా విధానాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం మందులు ఓవర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం విషయంలో, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇక్కడ చికిత్స యొక్క లక్ష్యం హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడం. థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరును తగ్గించడానికి థయోనామైడ్, మెథిమజోల్ మరియు ప్రొపైల్థియోరాసిల్ వంటి యాంటిథైరాయిడ్ మందులు ఇవ్వబడతాయి.

హైపో థైరాయిడిజం కోసం మందులు హైపోథైరాయిడిజంలో, చికిత్సలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క సింథటిక్ రీప్లేస్‌మెంట్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా పని చేయని థైరాయిడ్ యొక్క కార్యాచరణను పునరుద్ధరించడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం లెవోథైరాక్సిన్. దుష్ప్రభావాల అవకాశాలను నివారించడానికి మందుల మోతాదు (హార్మోన్) క్రమంగా పెరుగుతుంది. హార్మోన్ విస్తారిత థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు చికిత్స ప్రారంభించిన మొదటి వారంలోనే లక్షణాలు సాధారణంగా మెరుగుపడతాయి.

శోథ నిరోధక మందులు థైరాయిడిటిస్ వంటి థైరాయిడ్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని పరిస్థితులలో, థైరాయిడ్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధాలలో ఒకటి ఆస్పిరిన్.

రేడియోధార్మిక అయోడిన్ ఇందులో, థైరాయిడ్ గ్రంధిలో పేరుకుపోయే క్యాప్సూల్ లేదా ద్రవ రూపంలో అయోడిన్ రోగికి ఇవ్వబడుతుంది. ఇది విస్తరించిన థైరాయిడ్ లేదా గోయిటర్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శస్త్రచికిత్స గోయిటర్ యొక్క పరిమాణం చాలా పెద్దది మరియు ప్రక్కనే ఉన్న గర్భాశయ నిర్మాణాలను కుదించినట్లయితే, శస్త్రచికిత్స ద్వారా గోయిటర్‌ను తొలగించడం అవసరం. ఇది మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధిని లేదా దానిలో కొంత భాగాన్ని తొలగించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి శస్త్రచికిత్స క్రింది పరిస్థితులలో సూచించబడుతుంది: థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క నాడ్యూల్ క్యాన్సర్ లేదా క్యాన్సర్‌గా మారవచ్చు. దీనిని బయాప్సీ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. గ్రంధి యొక్క పరిమాణం చాలా పెద్దదిగా మారినట్లయితే, అది మింగడంలో ఇబ్బంది, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా సమీపంలోని నిర్మాణాల కుదింపు కారణంగా వాయిస్‌లో మార్పులు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అతి చురుకైన థైరాయిడ్ ఉన్న రోగి చికిత్సకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే, ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధి వంటి పరిస్థితులలో చూడవచ్చు. శస్త్రచికిత్స రకాలు థైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం అనేక మార్గాల్లో నిర్వహించబడుతుంది. మీ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిస్థితి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని ఒక నిర్దిష్ట రకాన్ని మీకు సిఫార్సు చేయవచ్చు. హెమిథైరాయిడెక్టమీ లేదా లోబెక్టమీ: ఈ శస్త్రచికిత్సలో థైరాయిడ్ గ్రంధిలోని ఒక లోబ్‌ను మాత్రమే తొలగించడం జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క ఒక వైపు మాత్రమే నాడ్యూల్ ఉన్న సందర్భంలో ఇది నిర్వహిస్తారు. ఇస్త్‌ముసెక్టమీ: ఇది థైరాయిడ్‌లోని రెండు లోబ్‌ల మధ్య వంతెనగా పనిచేసే ఇస్త్మస్‌ను తొలగించడం. చిన్న కణితులు ఇస్త్మస్‌లో మాత్రమే ఉన్న సందర్భాల్లో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మొత్తం థైరాయిడెక్టమీ: పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్, ద్వైపాక్షిక థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ మరియు గ్రేవ్స్ వ్యాధి విషయంలో ఇది అవసరం. గాయిటర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

చల్లటి నీటితో జల్లులు ప్రధానంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి (గొంతు మరియు మెడ) లక్ష్యంగా చల్లటి నీటితో షవర్ ముగించడం మంచిది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధికి రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు దానికి అవసరమైన పోషకాల ప్రాప్యతను పెంచుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మందుల వాడకం కొన్ని మందులు గాయిటర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి, కాబట్టి ఏదైనా ఇతర వ్యాధికి తీసుకున్న మందులపై ట్యాబ్ ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. రెగ్యులర్ మెడ వ్యాయామాలు ఈ వ్యాయామాలు థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క కణజాలాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ద్వారా వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీ నియమావళిలో ఈ వ్యాయామాలను చేర్చే ముందు మీ వైద్యుడిని సిఫార్సు చేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. కొన్ని సాధారణ మెడ వ్యాయామాలు:

1. మెడ పైకి సాగడం: కుర్చీపై కూర్చోండి మీ గడ్డం పైకప్పు వైపుకు ఎత్తండి మెడను వీలైనంత వరకు సాగదీయండి ఆ స్థితిలో కొన్ని సెకన్ల పాటు ఉండండి ఈ వ్యాయామాన్ని 10-12 సార్లు చేయండి.
2. పక్కకు మెడ సాగదీయండి మీ మెడను నెమ్మదిగా పక్కకు వంచండి, చెవి మీ భుజానికి తగిలేలా చూసుకోండి, వీలైనంత వరకు సాగదీయండి. ప్రతి వైపు 10 పునరావృత్తులు చేయండి.

గమనిక: ఈ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు అధిక శ్రమను నివారించండి. అసౌకర్యం లేదా నొప్పి లేకుండా మీకు వీలైనంత వరకు సాగదీయండి. మీరు ఏదైనా నొప్పిని ఎదుర్కొంటుంటే వెంటనే వ్యాయామం ఆపండి. సున్నిత మసాజ్‌లు థైరాయిడ్ గ్రంధి విస్తరించిన రోగులకు ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా కొబ్బరి నూనెతో వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం కూడా సహాయపడుతుంది. గాయిటర్ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని గాయిటర్ కారణంగా ఏర్పడే ప్రధాన సమస్యలు: శ్వాసనాళం యొక్క కుదింపు Iodo-Basedow దృగ్విషయం, ఇది అయోడిన్ తీసుకోవడం ఇంట్రా-నోడ్యులర్ హెమరేజ్ లేదా నెక్రోసిస్‌కు గురైనప్పుడు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల వచ్చే సమస్యలు: ఉబ్బిన కళ్ళు, అస్పష్టమైన దృష్టి, డబుల్ దృష్టి లేదా దృష్టి నష్టం టాచీకార్డియా మరియు గుండె లయతో సమస్యలు. బోలు ఎముకల వ్యాధి ఎరుపు మరియు ఉబ్బిన చర్మం థైరోటాక్సిక్ సంక్షోభం హైపోథైరాయిడిజం కారణంగా వచ్చే సమస్యలు: హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా నరాలలో జలదరింపు సంచలనం వంధ్యత్వం జనన లోపాలు గర్భస్రావం డిప్రెషన్ మైక్సెడెమా

హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్సతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స అనేది సురక్షితమైన ప్రక్రియ, అయితే ఇది కొన్ని ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది: మెడలో రక్తస్రావం గొంతు బొంగురుపోవడం/వాయిస్ మార్పు హైపోకాల్సెమియా సెరోమాస్ ఇన్ఫెక్షన్ గాయిటర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది కొద్దిగా ఆమ్లంగా ఉంటుంది మరియు శరీరం యొక్క pH సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది హార్మోన్ల సమతుల్య ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది అయోడిన్ శోషణను కూడా పెంచుతుంది మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇది తేనె మరియు వెచ్చని నీటితో, ప్రాధాన్యంగా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవచ్చు.

ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణులచే ఈ వీడియోను చూడండి.

ఆముదం (అరండి) నూనె: ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇది ఉబ్బిన మెడ ప్రాంతం చుట్టూ మసాజ్ చేయాలి. వాపు తగ్గే వరకు రాత్రంతా అలాగే ఉంచండి.

కొబ్బరి (నారియల్) నూనె: ఇందులో మీడియం చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి, ఇవి థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క సరైన పనితీరులో సహాయపడతాయి. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి కూడా చూపబడింది. దీనిని వేడి పానీయాలు, స్మూతీస్‌లకు జోడించవచ్చు లేదా ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం వంటలో ఉపయోగించవచ్చు.

బెంటోనైట్ క్లే: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో కూడిన సహజమైన మట్టి. గోయిటర్ నుండి విషాన్ని గ్రహించడంలో సహాయపడే టాక్సిన్ శోషణ లక్షణం కారణంగా ఇది గోయిటర్‌లో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెంటోనైట్ బంకమట్టిని మెత్తగా పేస్ట్ చేసి, దానికి నీటిని జోడించి, వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో పూస్తారు. అది ఎండిన తర్వాత నీటితో కడిగివేయబడుతుంది.

సీవీడ్: ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడే అయోడిన్ యొక్క మంచి మూలం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడే టైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీనిని సలాడ్‌గా తీసుకోవచ్చు లేదా డ్రెస్సింగ్‌గా చేర్చవచ్చు.

డాండెలైన్ ఆకులు: యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఆకులను కొద్దిగా నీళ్లతో గ్రైండ్ చేసి మెడపై పూయాలి.

నిమ్మరసం: ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఉండే టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉన్న ఏదైనా సూక్ష్మజీవులను చంపడంలో సహాయపడే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

పసుపు (హల్దీ): ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ స్వభావం కారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది.

వెల్లుల్లి (లెహ్సన్): వెల్లుల్లి శరీరంలో గ్లూటాతియోన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. గ్లూటాతియోన్ థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క సాధారణ పనితీరుకు అవసరమైన సెలీనియం మొత్తాన్ని శరీరంలో పెంచుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది గాయిటర్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. అయినప్పటికీ, ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థతకు మరింత సంబంధిత పరిశోధన అవసరం. గాయిటర్‌తో జీవించడం

గాయిటర్ చాలా తీవ్రమైన వ్యాధి కాదు కానీ సరైన వైద్య జోక్యంతో ఇది ఎల్లప్పుడూ చికిత్స చేయదగినది కాదు. సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం వైద్యుడిని సందర్శించడం అవసరం. అయోడిన్ స్థాయిలను సరిచేయడం గోయిటర్‌కు కారణం అయోడిన్ లోపం అని ఎల్లప్పుడూ అవసరం లేదు. డాక్టర్‌తో సంప్రదించిన తర్వాత, అతను/ఆమె మీ శరీరానికి అవసరమైన అయోడిన్ సిఫార్సుల గురించి మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. చికిత్స ప్రణాళిక పని చేయడానికి అయోడిన్ స్థాయిలను సరిచేయడం అవసరం.

కాబట్టి, అయోడిన్ స్థాయిలను సరిదిద్దడానికి ఈ క్రింది చర్యలను పరిగణించాలి: ఈ సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ అయోడిన్ సేవింగ్ పెద్దలకు 150 mcg/రోజు. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క సాధారణ పనితీరులో సహాయపడుతుంది. పోషకాహార లోపం వల్ల గాయిటర్ వచ్చినట్లయితే, తగినంత అయోడిన్ తీసుకోవడం దాని చికిత్సకు సహాయపడుతుంది. అయోడిన్ లోపం థైరాయిడ్‌కు కారణమని నిర్ధారణ అయినట్లయితే, వైద్య సలహా లేకుండా సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించవద్దు. ఎందుకంటే చాలా అయోడిన్ అనేక థైరాయిడ్ సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయోడిన్ యొక్క ప్రధాన మూలం అయోడైజ్డ్ ఉప్పు. మీ రోజువారీ అయోడిన్ సర్వింగ్‌ను పొందడానికి మీరు అయోడైజ్ చేయని ఉప్పును ఉపయోగిస్తుంటే, అయోడైజ్డ్ ఉప్పుకు మారండి. ఘనీభవించిన మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు సాధారణంగా చాలా ఉప్పగా ఉంటాయి, కానీ చాలా సందర్భాలలో అవి అయోడైజ్డ్ ఉప్పును ఉపయోగించవు. మీ రోజువారీ అయోడిన్ తీసుకోవడం కోసం ఈ ఆహార పదార్థాలపై ఆధారపడకండి. గోయిటర్‌కు కారణం అయోడిన్ అధికంగా ఉంటే అయోడిన్‌ను తగ్గించాలని సలహా ఇస్తారు. ఈ సందర్భంలో, మీ అయోడిన్ తీసుకోవడం తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. దీని కోసం అయోడైజ్డ్ నుండి నాన్-అయోడైజ్డ్ ఉప్పుకు మారడం మరియు సీఫుడ్ మరియు సీవీడ్ తీసుకోవడం తగ్గించడం వంటి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు, గోయిటర్ యొక్క కారణం అధికంగా ఉన్నందున మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మీ అయోడిన్ తీసుకోవడం తగ్గించండి. అయోడిన్. ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి, కాబట్టి సిఫార్సుల ప్రకారం దానిని తీసుకోండి. శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు వారి శారీరక శ్రమను పరిమితం చేయాలని సూచించారు. సర్జన్ సూచనల ప్రకారం రోగి క్రమంగా వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమతో సహా తన జీవనశైలిని తిరిగి ప్రారంభించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స అనంతర మందులు థైరాయిడెక్టమీ విషయంలో, థైరాయిడ్ గ్రంధి మొత్తం తొలగించబడినప్పుడు, రోగి జీవితాంతం థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, శస్త్రచికిత్స తర్వాత రోగులు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కాల్షియం స్థాయిలను బట్టి ఇవి తక్కువ వ్యవధిలో అవసరమవుతాయి. జీవనశైలి మార్పులు థైరాయిడ్ గ్రంథి సజావుగా పనిచేయడానికి రోగి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను కూడా పాటించాలి. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయడం ధూమపానం పరిమితం చేయడం ప్రయాణంలో ఆరోగ్యకరమైన ప్రణాళికను అనుసరించడం గాయిటర్ ఉన్న రోగులు సాధారణంగా ప్రయాణం చేయవచ్చు కానీ వారు మొత్తం పర్యటన కోసం మందులను తీసుకెళ్లాలని సిఫార్సు చేస్తారు. వారి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు వారితో థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లను ప్యాక్ చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో గాయిటర్ గర్భిణీ స్త్రీలు వారి పరిస్థితి గురించి వారి ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌కు ముందుగానే తెలియజేయాలి. వారి కోసం అనుకూలీకరించిన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడానికి ఇది వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గాయిటర్ ఎల్లప్పుడూ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా? నిరపాయమైన గాయిటర్‌లు క్యాన్సర్‌గా మారతాయా? గాయిటర్‌కు ఏ వైద్యుడు చికిత్స చేస్తారు? థైరాయిడ్ సమస్యలు లేకుండా గాయిటర్ రాగలదా? గాయిటర్ మిమ్మల్ని బరువు పెంచగలదా? ప్రస్తావనల అవలోకనం, గాయిటర్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 15 ఏప్రిల్, 2022. సింగ్ జి, కొరియా ఆర్. డిఫ్యూజ్ టాక్సిక్ గాయిటర్. గాయిటర్ కోసం నివారించాల్సిన ఆహారాలు, Live Strong.com. సహజంగా గాయిటర్ చికిత్సకు బెస్ట్ హోం రెమెడీస్, The Health Site.com. గాయిటర్‌లను ఎలా కుదించాలి: సహజ నివారణలు ఎలా సహాయపడతాయి, వికీ ఎలా. కార్లే A, క్రెజ్‌బ్జెర్గ్ A, లార్‌బర్గ్ P. నాడ్యులర్ గోయిటర్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. అయోడిన్ తీసుకోవడం ప్రభావం. ఉత్తమ అభ్యాసం & పరిశోధన క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ & జీవక్రియ. 2014 ఆగస్టు 1;28(4):465-79. కెన్ AS, రెహ్మాన్ A. గోయిటర్. [2021 ఆగస్టు 30న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. గోయిటర్, అమెరికన్ థైరాయిడ్ అసోసియేషన్. Simsir IY, Cetinkalp S, Kabalak T. నాడ్యులర్ గోయిటర్ మరియు థైరాయిడ్ కార్సినోమాకు దోహదపడే కారకాల సమీక్ష. వైద్య సూత్రాలు మరియు అభ్యాసం. 2020;29(1):1-5.

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

గోనేరియాను ది క్లాప్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు గోనేరియా అనేది నీసేరియా గోనోరియా అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధి (STD). నోటి, యోని మరియు అంగ సంపర్కంతో కూడిన లైంగిక సంపర్కం సమయంలో ఇది ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా నవజాత శిశువుకు సంక్రమణను ప్రసారం చేయవచ్చు. ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ సోకుతుంది.

ఇది మగ మరియు ఆడ పునరుత్పత్తి అవయవాలు, మూత్రనాళం, కళ్ళు మరియు గొంతును లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. ఇది ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు కానీ 15 నుండి 24 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువకులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

వ్యాధి సాధారణంగా లక్షణం లేనిది. రోగికి లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి తరచుగా తేలికపాటి మరియు నిర్దిష్టంగా ఉండవు. ఆడవారిలో మూత్రాశయం లేదా యోని ఇన్ఫెక్షన్‌గా లక్షణాలు తరచుగా తప్పుగా భావించబడతాయి. జననేంద్రియ అవయవాల నుండి స్వాబ్స్ పరీక్ష కోసం తీసుకోబడతాయి. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ పరీక్షలు లేదా సంస్కృతి పద్ధతుల ద్వారా బ్యాక్టీరియా ఉనికిని నిర్ధారించారు.

వ్యాధిని యాంటీబయాటిక్స్‌తో నయం చేయవచ్చు. చికిత్స చేయని గోనేరియా పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు (స్త్రీలలో) మరియు ఎపిడిడైమిటిస్ (పురుషులలో) వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కండోమ్‌లు, డెంటల్ డ్యామ్‌లను ఉపయోగించడం మరియు బహుళ లైంగిక భాగస్వాములను నివారించడం వంటి సురక్షితమైన లైంగిక పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా గోనేరియాను నివారించవచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 15 నుండి 24 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం యురేత్రా యోని గర్భాశయం పురుషాంగం సర్విక్స్ గొంతు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 30.6 మిలియన్ (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు క్లామిడియా ట్రైకోమోనియాసిస్ సిఫిలిస్ మైకోప్లాస్మా జెనిటాలియమ్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ కండ్లకలక యురేత్రైటిస్ సర్వైసిటిస్ ప్రోక్టిటిస్, ఫారింగైటిస్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) కల్చర్ టెస్ట్ స్మెయిర్ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ సెఫ్ట్రియాక్సిన్‌ఫ్లోక్సోన్ గ్రోమియాక్సిన్ గ్రోమియాక్సీ థ్రోమైసిన్ గోనేరియా యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి

గోనేరియా అనేది ఆబ్లిగేట్ పాథోజెన్, నీసేరియా గోనోరియా వల్ల వస్తుంది. ఆబ్లిగేట్ పాథోజెన్స్ అనేది ఒక హోస్ట్ నుండి మరొక హోస్ట్‌కు వ్యాధిని ప్రసారం చేసే బ్యాక్టీరియా. ఈ బాక్టీరియా హోస్ట్ శరీరం వెలుపల మనుగడ సాగించదు.

బాక్టీరియా ప్రధానంగా పురుషాంగం & యోని స్రావాలలో ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి దీని ద్వారా సంక్రమించవచ్చు: అసురక్షిత యోని, అంగ & నోటి సెక్స్ కలుషితమైన వైబ్రేటర్లు & సెక్స్ టాయ్‌లను పంచుకోవడం ప్రసవ సమయంలో సోకిన తల్లి నుండి బిడ్డకు

నీసేరియా గోనోరియా శరీరం వెలుపలి ఉపరితలాలపై మనుగడ సాగించదు. దీని కారణంగా, ముద్దులు పెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం లేదా స్విమ్మింగ్ పూల్స్, టాయిలెట్ సీట్లు, తువ్వాళ్లు లేదా పాత్రలను పంచుకోవడం ద్వారా గోనేరియా ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాపించదు. గోనేరియా రకాలు

గోనేరియాను సంక్లిష్టమైనది లేదా సంక్లిష్టమైనదిగా వర్గీకరించవచ్చు. సంక్లిష్టత లేని గోనేరియా ఈ రకం చాలా సాధారణం మరియు యురోజెనిటల్, అనోజెనిటల్ లేదా ఫారింజియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. సంక్లిష్టమైన గోనేరియా కీళ్ళు మరియు ఇతర కణజాలాలకు బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తికి దారితీసే ఇన్ఫెక్షన్ సంక్లిష్టమైన గోనేరియాగా పరిగణించబడుతుంది. గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు

గోనేరియా యొక్క పొదిగే కాలం (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు లక్షణాలు కనిపించడం మధ్య సమయం) మహిళల్లో 10 రోజులు మరియు పురుషులలో 1-3 రోజులు. వివిధ లక్షణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: A. పురుషులలో సంక్లిష్టంగా లేని గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు మూత్ర విసర్జన డైసూరియా (బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన) అత్యవసర తరచుగా మూత్రవిసర్జన మూత్ర దురద బాధాకరమైన అంగస్తంభన B. మహిళల్లో సంక్లిష్టంగా లేని గోనేరియా లక్షణాలు డైసూరియా ఇన్ఫ్లయిడ్ ఇన్‌క్రెషన్ ఇన్‌ఫ్లోడ్ ఇన్‌క్రెషన్ యోని ఉత్సర్గ

యోని ఉత్సర్గ యొక్క సాధారణ కారణాలు & చికిత్స గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.

C. పురుషులలో సంక్లిష్టమైన గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు

1. ఎపిడిడైమిటిస్: ఇది ఎపిడిడైమిస్ (రెండు మగ పునరుత్పత్తి అవయవాలు, వృషణాలలో ప్రతిదానికి జతచేయబడిన ఒక చుట్టబడిన గొట్టం) యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. విలక్షణమైన లక్షణాలు: ఎపిడిడైమిస్ వాపు, ఎపిడిడైమిస్, గజ్జ మరియు పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి మూత్రనాళం నుండి ఉత్సర్గ
2. సెమినల్ వెసిక్యులిటిస్: ఇది సెమినల్ వెసికిల్స్ అని పిలువబడే వీర్యం కోసం ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేసే ట్యూబ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. సాధారణ లక్షణాలు: డైసూరియా (బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన) తరచుగా మూత్రవిసర్జన హెమటూరియా (రక్తంతో స్పష్టమైన మూత్రం వెళ్లడం) హెమోస్పెర్మియా (వీర్యంలో రక్తం) పొత్తి కడుపు నొప్పి
3. ప్రొస్టటిటిస్: ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. గోనేరియాలో విలక్షణమైన లక్షణాలు: చలి జ్వరం తరచుగా మూత్రవిసర్జన జఘన ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం D. మహిళల్లో సంక్లిష్టమైన గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు
4. పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి: ఇది స్త్రీ జననేంద్రియ మార్గము యొక్క వాపును సూచిస్తుంది). ఇది క్రింది లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది: చలి జ్వరం అనోరెక్సియా (ఆకలి లేకపోవడం) వికారం వాంతులు దిగువ పొత్తికడుపు నొప్పి సక్రమంగా లేని యోని రక్తస్రావం అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ
5. పెరిహెపటైటిస్: ఇది కాలేయ క్యాప్సూల్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. దీని లక్షణం: ఉదరం పైభాగంలో ఆకస్మిక నొప్పి జ్వరం వికారం వాంతులు E. ఇతర ప్రదేశాలలో గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు
6. ఓరల్ గనోరియా: దీనిని ఫారింజియల్ గనోరియా అని కూడా అంటారు. పురుషాంగం లేదా యోనితో నోటి సంపర్కం నోటి గోనేరియాకు కారణమవుతుంది. సాధారణంగా నోటి గనేరియా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది కానీ క్రింది లక్షణాలను కలిగిస్తుంది: గొంతునొప్పి ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బంది గొంతు ఎర్రగా మారడం గొంతుపై తెల్లటి మచ్చలు మెడలో శోషరస గ్రంథులు వాపు జ్వరం

ఈ లక్షణాలు పురుషులు మరియు స్త్రీలకు సర్వసాధారణం మరియు సాధారణంగా సోకిన జననేంద్రియాలతో నోటితో సంప్రదించిన తర్వాత కనిపించడానికి 7-21 రోజులు పడుతుంది. బాక్టీరియా నోరు మరియు నాలుకకు సోకదు కాబట్టి ముద్దు వల్ల నోటి గనేరియా వ్యాపించదు.

1. గోనోకాకల్ కండ్లకలక (GC): GC కళ్లకు సోకుతుంది మరియు జననేంద్రియాల సోకిన స్రావాలతో కంటికి ప్రత్యక్ష సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

సోకిన గర్భిణీ స్త్రీ ప్రసవ సమయంలో నవజాత శిశువులకు కూడా సంక్రమణను వ్యాపిస్తుంది. నియోనేట్ బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉన్న యోని స్రావాలకు గురికావడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది నవజాత శిశువులలో సంభవించినప్పుడు, GCని గోనోకాకల్ ఆప్తాల్మియా నియోనేటరమ్ అని కూడా అంటారు. బాక్టీరియాకు గురైన తర్వాత లక్షణాలు 24 నుండి 28 గంటలు పడుతుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: ఎర్రటి కళ్ళు కళ్ళలో చిక్కటి చీము కనురెప్ప మరియు కండ్లకలక వాపు మరియు పొగమంచు కార్నియా

1. ప్రొక్టిటిస్: ఇది పురీషనాళం యొక్క లైనింగ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. ఇది అంగ-జననేంద్రియ సంభోగం కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, ఇది లక్షణం లేనిది. కొంతమంది రోగులు ఇటువంటి లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: మలద్వారంలో దురద మరియు దహనం మలద్వారం నుండి ఉత్సర్గ మలంలో రక్తస్రావం మలంలో రక్తం మలంలో నొప్పి టెనెస్మస్ (మలం విసర్జించే తరచుగా మరియు అత్యవసర భావన) గోనేరియాకు ప్రమాద కారకాలు

మీరు ఇలా చేస్తే గనేరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:

వ్యాధి సోకిన భాగస్వామితో అసురక్షిత నోటి, ఆసన లేదా యోని సంభోగం కలిగి ఉంటే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంది గతంలో గోనేరియాతో బాధపడుతున్నారు బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు ఉన్నవారు లైంగిక భాగస్వామిని కలిగి ఉన్నారా, లైంగిక భాగస్వామిని కలిగి ఉన్నారా, సెక్స్ వర్కర్ అయినా స్థానికంగా ఉన్న సోమోన్‌తో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్నారా, మునుపటి గనేరియా కలిగి ఉండటం, లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు మరియు హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ ఇన్ఫెక్షన్ (HIV)

విద్య లేకపోవడం & తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి కూడా గనేరియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోకిన భాగస్వామితో సెక్స్ సమయంలో కండోమ్ విచ్ఛిన్నమైతే, అది గోనేరియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పురుషులతో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్న పురుషులు (MSM) గనేరియాకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. గోనేరియా వ్యాధి నిర్ధారణ

మూత్ర నాళం, పురీషనాళం, గొంతు లేదా కళ్ళ నుండి నమూనాలలో బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడం ద్వారా ప్రయోగశాల నిర్ధారణ జరుగుతుంది. వివిధ సందర్భాల్లో, మూత్ర నమూనాలను కూడా ఉపయోగిస్తారు. గనేరియా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, పరీక్షల ద్వారా ప్రతికూలంగా నిర్ధారించబడే వరకు ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. కింది పరీక్షలు గోనేరియా నిర్ధారణలో సహాయపడతాయి:

1. శారీరక పరీక్ష: ఇది గోనేరియా యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం వెతకడం. గొంతు నుండి ఉత్సర్గ, దద్దుర్లు, కంటి లక్షణాలు మరియు కడుపులో నొప్పి వంటి వ్యక్తీకరణలు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా మూల్యాంకనం చేయబడతాయి.
2. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT): ఈ పద్ధతిలో రోగుల మూత్రం లేదా శుభ్రముపరచు నమూనాలలో నీసేరియా గోనోరియా యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని గుర్తిస్తుంది. మగవారికి మూత్రనాళం నుండి శుభ్రముపరచు నమూనా తీసుకోబడుతుంది. ఆడవారిలో, నమూనా యోని లేదా గర్భాశయం నుండి తీసుకోబడుతుంది. మల లేదా ఫారింజియల్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, నమూనాలను వరుసగా పురీషనాళం లేదా గొంతు నుండి తీసుకోవచ్చు.
3. సంస్కృతి: ఈ పరీక్ష 100% నిర్దిష్టతను కలిగి ఉన్నందున గోనేరియా కోసం అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే పరీక్షలలో ఒకటి. పురుషులు మరియు స్త్రీలలో మూత్రం మినహా గొంతు, మూత్రనాళం, యోని లేదా పురీషనాళం నుండి సేకరించిన నమూనాల నుండి పరీక్ష చేయవచ్చు.
4. స్మెర్ టెస్ట్: ఈ పరీక్ష సాధారణంగా పురుషులలో సంక్లిష్టంగా లేని గోనేరియాను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది సూక్ష్మదర్శిని క్రింద యురేత్రల్ స్మెర్స్ యొక్క పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. గోనేరియా నివారణ

గోనేరియా అనేది లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD), ఇది లైంగిక ద్రవాలను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సురక్షితమైన సెక్స్ పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు: నోటి, అంగ లేదా యోని సెక్స్‌లో ఉన్నప్పుడు కండోమ్‌లు, డెంటల్ డ్యామ్‌లు లేదా రబ్బరు పాలు/నైట్రైల్ గ్లోవ్‌లను ఉపయోగించడం, మీరు లైంగికంగా చురుకుగా ఉంటే, మీ భాగస్వామితో లైంగికంగా చురుగ్గా ఉండే వరకు సెక్స్‌ను నివారించడం. ఏదైనా STDకి అతని/ఆమె చికిత్సను ముగించారు

గమనిక: సెక్స్ తర్వాత జననేంద్రియాలను కడగడం, మూత్ర విసర్జన చేయడం లేదా డౌచింగ్ చేయడం వల్ల గనేరియా రాకుండా ఉండదు.

మీరు కండోమ్‌లను సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగిస్తున్నారా? మీరు నివారించాల్సిన 9 కండోమ్ తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

లైంగికంగా చురుకుగా ఉండే ఎవరికైనా గోనేరియా రావచ్చు. మీరు ఈ క్రింది కేటగిరీ కిందకు వస్తే మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి: మీకు జననేంద్రియ ఉత్సర్గ, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, దద్దుర్లు, అసాధారణ దద్దుర్లు మొదలైన లక్షణాలు ఉంటే. మీ భాగస్వామికి ఇటీవల ఏదైనా STD ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే

మీరు యువకులు మరియు లైంగికంగా చురుకుగా ఉన్నవారు వృద్ధులు అయితే బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు మొదలైన ప్రమాద కారకాలు కలిగి ఉంటే, వార్షిక గోనేరియా స్క్రీనింగ్ కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.

గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా సాధారణ పరీక్షలో భాగంగా గనేరియాతో సహా ఏదైనా STD కోసం పరీక్షించబడాలి. ఇది పిండంలో సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

చాలా సందర్భాలలో, జెనిటూరినరీ మెడిసిన్ క్లినిక్ (GUM) అని కూడా పిలువబడే లైంగిక ఆరోగ్య క్లినిక్ సందర్శించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్

మీరు పైన పేర్కొన్న కేటగిరీలలో దేనినైనా కలిగి ఉంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహాలను పొందండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! గోనేరియా చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా గోనేరియా చికిత్స చేయవచ్చు. వివిధ లక్షణాలు లేదా గోనేరియా రకాలకు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి: యురోజెనిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లు యురోజనిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్వహించడానికి క్రింది యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడతాయి: సెఫ్ట్రియాక్సోన్ డాక్సీసైక్లిన్

ఒక వ్యక్తికి సెఫ్ట్రియాక్సోన్‌కు అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే ఇతర యాంటీబయాటిక్‌లను ఉపయోగించవచ్చు: అజిత్రోమైసిన్ జెమిఫ్లోక్సాసిన్ జెంటామైసిన్ గోనోకాకల్ కండ్లకలక గొనోకాకల్ కండ్లకలక అభివృద్ధి చెందిన నవజాత శిశువులకు వారి శరీర బరువును బట్టి సెఫ్ట్రియాక్సోన్‌తో చికిత్స చేస్తారు. ప్రతి గంటకు సాధారణ సెలైన్‌తో కళ్ళు కడగాలి. వ్యాధి సోకిన నవజాత శిశువుల తల్లులను పరీక్షించాలి మరియు గనేరియాతో బాధపడుతున్న వారికి చికిత్స చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో గోనేరియా ఎరిత్రోమైసిన్ లేదా అమోక్సిసిలిన్ గర్భధారణ సమయంలో గోనేరియా చికిత్సకు ఎంపిక చేసుకునే ఔషధం. ఫాలో-అప్ సాధారణంగా మల మరియు జననేంద్రియ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం తదుపరి పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడదు. అయితే, కొన్ని రోజుల పాటు చికిత్స పొందిన తర్వాత కూడా లక్షణాలు కొనసాగితే, అతను/ఆమె వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ కోసం 7-14 రోజుల చికిత్స తర్వాత తిరిగి మూల్యాంకనం సిఫార్సు చేయబడింది. 3 నెలల చికిత్స తర్వాత మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని తనిఖీ చేయడానికి మళ్లీ పరీక్ష చేయించుకోవాలని సూచించారు. లైంగిక భాగస్వామి నిర్వహణ మీకు గోనేరియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీరు లక్షణాలు కనిపించడానికి ముందు లేదా రోగ నిర్ధారణ జరిగిన రెండు నెలలలోపు లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లయితే, లైంగిక భాగస్వామిని పరీక్షించడం చాలా ముఖ్యం. చికిత్స పూర్తయ్యే ముందు ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. గోనోకాకల్ కండ్లకలక వ్యాధితో బాధపడుతున్న నియోనేట్ తల్లి తన లైంగిక భాగస్వామితో కలిసి గోనేరియా కోసం పరీక్షించబడాలి. గోనేరియా యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని గోనేరియా సాధారణంగా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది, ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది: 1. పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ వ్యాధి (PID) గోనేరియా యోని నుండి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు & గర్భాశయం వంటి స్త్రీ యొక్క ఇతర పునరుత్పత్తి భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. PID యొక్క లక్షణాలు జ్వరం & పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు పునరుత్పత్తి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: దీర్ఘకాలిక కటి నొప్పి వంధ్యత్వం అంతర్గత కురుపులు ఎండోమెట్రిటిస్ ఎక్టోపిక్ గర్భం 2. గర్భం సంబంధిత సమస్యలు గర్భిణీ స్త్రీలలో గోనేరియా గర్భస్రావాలు, అకాల ప్రసవం మరియు మొదటి త్రైమాసికంలో వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. .

గర్భిణీ స్త్రీ కూడా పిండానికి సంక్రమణను పంపుతుంది. ఇది శిశువులో కండ్లకలక, కీళ్ల నొప్పులు, అంధత్వం మరియు రక్త ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి అనేక అసాధారణతలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ, గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రారంభ చికిత్స ఈ సమస్యల అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. 3. పురుషులలో వంధ్యత్వం గనేరియా వృషణాలు మరియు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో బాధాకరమైన ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిస్తుంది. ఇది ఎపిడిడైమిస్ యొక్క వాపుకు కూడా కారణమవుతుంది. ఈ మార్పులన్నీ పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. 4. డిస్సెమినేటెడ్ గోనోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్ (DGI) DGI చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయని గోనేరియా ఫలితంగా సంభవిస్తుంది. DGIలో, ఇన్ఫెక్షన్ రక్తప్రవాహంలో వ్యాపిస్తుంది మరియు సెప్సిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇది సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ల వాపు) టెనోసైనోవైటిస్ (స్నాయువు మరియు దాని తొడుగు యొక్క వాపు) ఎండోకార్డిటిస్ (గుండె యొక్క గదులు మరియు కవాటాల లోపలి పొర యొక్క వాపు) చర్మశోథ (చర్మం యొక్క వాపు) వంటి పరిస్థితులకు కూడా దారితీయవచ్చు 5. ఫిట్జ్ - హ్యూ-కర్టిస్ సిండ్రోమ్ దీనిని పెరిహెపటైటిస్ అని కూడా అంటారు. ఇది PID కారణంగా అభివృద్ధి చేయబడింది మరియు కాలేయ క్యాప్సూల్ యొక్క వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది కాలేయంలో అతుక్కొని ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా నిరంతర నొప్పి వస్తుంది. నీకు తెలుసా? గోనేరియా, చికిత్స చేయకపోతే, HIV సంక్రమణను పొందే లేదా వ్యాప్తి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. HIV సంక్రమణ గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! గోనేరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఇంటి నివారణలు గోనేరియాను యాంటీబయాటిక్స్‌తో సులభంగా నయం చేయవచ్చు. అయితే, యాంటీబయాటిక్స్‌కు అనుబంధంగా కింది ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించవచ్చు:

1. వెల్లుల్లి (లెహ్సన్): ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు గోనేరియా వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
2. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ప్రతి ఉదయం ఒక మెటల్ గడ్డిని ఉపయోగించి దంతాలను రాపిడి చేయగలదు.
3. అలోవెరా జెల్: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల చర్మాన్ని తేమ చేస్తుంది మరియు గాయాలను రికవరీ చేస్తుంది.
4. గోల్డెన్సీల్: ఈ మొక్క యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది క్యాప్సూల్ మరియు క్రీమ్ రూపంలో లభిస్తుంది. దానిని తీసుకునే లేదా వర్తించే ముందు సరైన మోతాదు కోసం డాక్టర్ నుండి సిఫార్సును తీసుకోవాలని సూచించారు.
5. ఎచినాసియా: ఈ మొక్కలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల జననేంద్రియాలలో మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది క్రీములు మరియు జెల్ల రూపంలో లభిస్తుంది. గోనేరియాతో జీవించడం

యాంటీబయాటిక్స్‌తో గోనేరియాను నిర్వహించగలిగినప్పటికీ కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తుంచుకోవాలి: లైంగిక కార్యకలాపాలను నివారించండి గనేరియాతో బాధపడుతున్న రోగి యాంటీబయాటిక్ చికిత్స తర్వాత కనీసం 1 వారం పాటు ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. లక్షణాలు తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే లైంగిక కార్యకలాపాలను తిరిగి ప్రారంభించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. గోనేరియా కోసం పునఃపరీక్ష చేయడం చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత లేదా లక్షణాలు చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షించడం మంచిది. ఏదైనా యాంటీబయాటిక్ నిరోధకతను గుర్తించడంలో మరియు తదుపరి చికిత్స వైఫల్యాన్ని నివారించడంలో పునఃపరీక్ష సహాయపడుతుంది. ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల (STIలు) కోసం పరీక్షలు చేయడం వలన గోనేరియాతో బాధపడుతున్న రోగులు కూడా HIVతో సహా ఇతర STIలను సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, రోగులు హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి ఇతర STIల కోసం స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గనేరియా అంటువ్యాధి? గోనేరియా చికిత్స తర్వాత నేను ఎప్పుడు సెక్స్ చేయవచ్చు? నేను ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు గోనేరియాను పొందవచ్చా? నేను గర్భవతిగా ఉంటే మరియు గనేరియాతో ఉంటే ఏమి చేయాలి? ప్రస్తావనలు Gonorrhea (the clap), Health direct, Updated on: September, 2021. Gonorrhea, Overview, NHS, Updated on: 15th September, 2021. Gonorrhea: What should Know, American Family Physician, Updated on: May, 2006. కారణాలు మరియు గోనేరియా ప్రమాద కారకాలు, వెరీవెల్ హెల్త్, నవీకరించబడింది: 22 డిసెంబర్, 2021. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి: ఇంట్లోనే గనేరియా చికిత్సకు సహజ నివారణలు, Healthsite.com, నవీకరించబడింది: 15 సెప్టెంబర్, 2009. Dela H, Attram N, Behene E, Kumordjie S, Addo KK, Nyarko EO, Kyei NN, Carroll JN, Kwakye C, Duplessis CA, Adams N. ఘనాలోని ఎంచుకున్న ఆరోగ్య సౌకర్యాలలో గోనేరియా మరియు క్లామిడియా ప్రసారానికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు. BMC అంటు వ్యాధులు. 2019 డిసెంబర్;19(1):1-8. కోస్టంబ్రాడో J, Ng DK, ఘస్సెమ్జాడే S. గోనోకాకల్ కండ్లకలక. [2021 సెప్టెంబర్ 14న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఓరల్ గోనోరియా లక్షణాలు, మెడిసిన్ నెట్. కండ్లకలక (పింక్ ఐ), సెంటర్ ఫర్ డిసీజెస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, అప్‌డేట్ చేయబడింది: 4 ఆగస్ట్ 2021. గోనేరియా – CDC ఫ్యాక్ట్ షీట్ (వివరమైన వెర్షన్), సెంటర్ ఫర్ డిసీజెస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, అప్‌డేట్ చేయబడింది: 22 జూలై 2021. సురక్షితమైన సెక్స్, ప్లాన్డ్ పేరెంట్‌హుడ్. గోనేరియా అంటే ఏమిటి? లక్షణాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ, చికిత్స మరియు నివారణ, రోజువారీ ఆరోగ్యం, నవీకరించబడింది: జనవరి 7, 2021. స్ప్రింగర్ సి, సాలెన్ పి. గోనోరియా. [2022 ఏప్రిల్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ STD కంట్రోల్, చైనీస్ సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, కమిటీ ఆఫ్ STD, బ్రాంచ్ ఆఫ్ డెర్మాటోవెనెరియాలజీ, చైనీస్ మెడికల్ అసోసియేషన్, STD కమిటీ, చైనీస్ డెర్మటాలజిస్ట్ అసోసియేషన్, వాంగ్ QQ, జాంగ్ RL, లియు QZ, Xu JH, Su XH, యిన్ YP, Qi SZ, Xu DM. చైనాలో గోనేరియా వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై జాతీయ మార్గదర్శకాలు (2020)#. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అండ్ వెనెరియాలజీ. 2020 సెప్టెంబర్ 1;3(03):129-34.

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

గౌట్‌ని స్ఫటికాకార ఆర్థరైటిస్, గౌటీ ఆర్థరైటిస్, మరియు యురేత్రైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, టోఫాషియస్ గౌట్ మరియు పొడాగ్రా అవలోకనం గౌట్ అనేది ఆర్థరైటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ మరియు బాధాకరమైన రూపాలలో ఒకటి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది కీళ్లలో మంటను కలిగిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ అనేది వ్యర్థపదార్థం, ఇది ఎక్కువైతే కీళ్లలో యూరేట్ స్ఫటికాల రూపంలో పేరుకుపోతుంది.

గౌట్ యొక్క లక్షణాలు ఆకస్మిక పదునైన నొప్పితో పాటు కీళ్లలో వాపు మరియు ఎరుపును కలిగి ఉంటాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అత్యంత సాధారణ ప్రాంతం బొటనవేలు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న ఉమ్మడి. పాదాలలో గౌట్ చాలా మృదువుగా మరియు బాధాకరంగా ఉంటుంది, వాపు ఉన్న ప్రదేశాన్ని తాకడం కూడా భరించలేనిదిగా మారుతుంది.

గౌట్ తరచుగా తీవ్రమైన నొప్పితో మండే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది, ఇది తరచుగా ఆసుపత్రికి అత్యవసర సందర్శనకు దారితీస్తుంది. అయితే, ముందుగా గుర్తించి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా గౌట్‌ను పెద్దగా బాధ లేకుండా నియంత్రించవచ్చు.

గౌట్ నిర్వహణలో మందులతో పాటు ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గౌట్‌తో తినడానికి కొన్ని ప్రయోజనకరమైన ఆహారాలు ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, పండ్లు, చిక్కుళ్ళు మొదలైనవి. గుడ్లు మరియు తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు స్లిమ్ మిల్క్ మరియు పెరుగు వంటివి కూడా ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్‌కు మంచి ఆహారాలుగా అర్హత పొందుతాయి. సాధారణంగా 40-60 ఏళ్ల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) చేరి కీళ్ళు మోకాలి పాదం మణికట్టు మోచేతి హ్యాండ్ ప్రాబల్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.54% (2017) భారతదేశం: 0.12 - 0.19% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ స్ట్రెస్ ఫ్రాక్చర్ సూడోగౌట్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సెల్యులైటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్ష: యూరిక్ యాసిడ్ యూరిన్ టెస్ట్: యూరిక్ యాసిడ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్, సంప్రదాయ CT (CCT), డ్యూయల్-డిఇసిటి , మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI), న్యూక్లియర్ సింటిగ్రాఫీ & పాసిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) ఇతర పరీక్షలు: సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్ & సైనోవియల్ బయాప్సీ చికిత్స నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): నాప్రోక్సెన్, ఇండోమెథాసిన్, ఇబుప్రోఫెన్ & సెలెక్సోల్నియోడ్‌ప్రెసిడ్, కార్టికోస్టెరాయిడ్‌ప్రెసిబ్:D Corticosteroidas ఒంటరిగా , ప్రెడ్నిసోన్ & ట్రియామ్సినోలోన్ కోల్చిసిన్ IL-1 బ్లాకర్స్: కెనాకినుమాబ్ క్శాంథైన్ ఆక్సిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (XOI): అల్లోపురినోల్ & ఫెబుక్సోస్టాట్ యురేట్ తగ్గించే మందులు: లోసార్టన్, ఫ్లుర్బిప్రోఫెన్ & ప్రోబెనెసిడ్ యూరికోసూరిక్స్: సల్ఫిన్‌పైరజోన్ జి & అన్నీ చూడండి

కీళ్లలో యూరేట్ స్ఫటికాలు నిక్షేపించడం వల్ల గౌట్ పుడుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల యురేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి. శరీరంలో ప్యూరిన్ విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడుతుంది. ప్యూరిన్ అనేది శరీరంలో కనిపించే సహజ పదార్థం. ఇది కొన్ని ఆహారాలలో కూడా కనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా, యూరిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండాల ద్వారా మూత్రంలోకి విసర్జించబడుతుంది. అయితే యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి లేదా యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన తగ్గడం వలన, అది పదునైన, సూదిలాంటి యూరేట్ స్ఫటికాలను ఏర్పరుస్తుంది. రక్తం యూరేట్ స్ఫటికాలతో సంతృప్తమైన తర్వాత, అవి ఎముకలు మరియు కీళ్లలో నిక్షిప్తమై నొప్పి, మంట మరియు వాపుకు దారితీస్తాయి. సీరం యూరేట్ ఏకాగ్రతను ప్రభావితం చేసే ప్రధాన కారకాలు: యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి ఈ పరిస్థితిని హైపర్‌యూరిసెమియా అంటారు, ఇక్కడ రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి సాధారణం కంటే 6.8 mg/dL (డెసిలీటర్‌కు మిల్లీగ్రాములు) కంటే పెరుగుతుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

ఆహారం: జంతు మరియు మత్స్య మూలం నుండి వండిన లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం వంటి ప్యూరిన్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు యూరిక్ యాసిడ్ పూర్వగాములను పెంచడంలో కీలకమైన అంశం. అవి: రెడ్ మీట్ ఫిష్ ఆల్కహాల్ (ముఖ్యంగా బీర్ మరియు స్పిరిట్స్)

ఎండోజెనస్ యూరేట్ ఉత్పత్తి: కింది పరిస్థితులలో యూరేట్ స్ఫటికాల టర్నోవర్ పెరుగుతుంది: దీర్ఘకాలిక హేమోలిటిక్ అనీమియా హేమోగ్లోబినోపతీస్ సెకండరీ పాలీసైథేమియా తలసేమియా గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) లోపం, లెస్చ్-నైహాన్ సిండ్రోమ్ ప్రాణాంతక వ్యాధులు (క్యాన్సర్) విషపూరితం

డ్రగ్స్: కొన్ని మందులు యూరిక్ యాసిడ్ అధిక ఉత్పత్తితో ముడిపడి ఉంటాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డైయూరిటిక్స్ తక్కువ మోతాదు సాలిసైలేట్స్ పైరజినామైడ్ ఎతాంబుటోల్ సైటోటాక్సిక్స్ యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన తగ్గుతుంది చాలా యూరేట్ విసర్జన మూత్రపిండాలలో జరుగుతుంది, మిగిలినవి జీర్ణశయాంతర ప్రేగు (GIT) ద్వారా విసర్జించబడతాయి. తగ్గిన మూత్రపిండ విసర్జన క్రింది వాటిలో కనిపిస్తుంది: హైపర్‌టెన్షన్ హైపోథైరాయిడిజం సికిల్ సెల్ అనీమియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి

కారణాల ఆధారంగా, గౌట్‌ను రెండు వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు, అవి: ప్రాథమిక గౌట్: ఇది యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ విసర్జన కారణంగా సంభవిస్తుంది. సెకండరీ గౌట్: ఇది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేదా శరీరం నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించే మూత్రపిండ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాల మందుల వల్ల వస్తుంది. గౌట్ యొక్క దశలు గౌట్ నాలుగు దశల్లో పురోగమిస్తుంది, లక్షణం లేని గౌట్‌తో మొదలవుతుంది, దీని కింద వ్యక్తికి వైద్య పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు కనిపించవు; అయినప్పటికీ, శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

ఈ దశ తరువాత తీవ్రమైన గౌట్ దశ, తీవ్రమైన నొప్పి మరియు ఎరుపు వంటి లక్షణాలతో పాటు కొన్ని వారాల పాటు కొనసాగుతుంది.

మూడవ దశ ఇంటర్‌క్రిటికల్ గౌట్, దీనిలో పునరావృత గౌట్ దాడులు దాడుల మధ్య నొప్పి లేకుండా అనుభవించబడతాయి.

చివరి దశ దీర్ఘకాలిక టోఫాషియస్ గౌట్, ఇది ఇతర వైద్య సమస్యలకు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. గౌట్ యొక్క లక్షణాలు

గౌట్ యొక్క దాడి సాధారణంగా రాత్రిపూట జరుగుతుంది, ఇది చాలా పదునైనది మరియు ఆకస్మికంగా ఉంటుంది, ఇది తరచుగా ప్రభావిత ప్రాంతంలోని మంటతో అర్ధరాత్రి బాధిత వ్యక్తిని మేల్కొంటుంది. తీవ్రమైన గౌట్ దాడులు ఎక్కడో 3 మరియు 10 రోజుల మధ్య ఉంటాయి మరియు మీరు సకాలంలో యూరిక్ యాసిడ్ చికిత్సను పొందకపోతే, అది దీర్ఘకాలికంగా మారవచ్చు, మీ కీళ్లకు శాశ్వత నష్టం కలిగిస్తుంది.

అధిక యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు మరియు సంకేతాలు: 1. తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులు గౌట్ సాధారణంగా బొటనవేలు కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది, అయితే ఈ దాడి మోకాలు, చీలమండ, పాదం వంటి ఇతర కీళ్లలో కూడా సంభవించవచ్చు. మణికట్టు, చేతి, మరియు మోచేయి లేదా వేళ్లు కూడా.

కీళ్లలో యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది, ఇది ఎముకల మధ్య ఖాళీకి వెళ్లి కీళ్ల మృదువైన పొరకు వ్యతిరేకంగా పరిగెత్తుతుంది, ఇది భరించలేని మంటను కలిగిస్తుంది. ఈ దృష్టాంతాన్ని గౌట్ అటాక్ అంటారు. దాడి జరిగిన మొదటి 4 నుండి 12 గంటలలోపు నొప్పి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది మరియు సాధారణంగా ఉదయాన్నే లేదా అర్ధరాత్రి తర్వాత సంభవిస్తుంది. 2. సుదీర్ఘమైన అసౌకర్యం గౌట్ అటాక్ యొక్క ఎపిసోడ్ తర్వాత కూడా, కీళ్ల అసౌకర్యం రోజులు లేదా వారాల పాటు ఉంటుంది, కానీ నొప్పి తగ్గుతుంది. అయినప్పటికీ, అదే ఉమ్మడిపై భవిష్యత్తులో ఏదైనా గౌట్ దాడి సాధారణంగా ఎక్కువసేపు ఉంటుంది, దీని వలన పదునైన నొప్పి వస్తుంది. అటువంటి తదుపరి గౌట్ దాడులు మునుపటి సమ్మెలలో ప్రభావితం కాని ఇతర కీళ్ళను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. 3. వాపు మరియు ఎరుపు గౌట్ ద్వారా ప్రభావితమైన ప్రాంతం ఉబ్బుతుంది మరియు సున్నితత్వంతో ఎరుపుగా మారుతుంది, దానిపై ఎలాంటి స్పర్శ లేదా బరువుకు ఇది చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. తీవ్రమైన గౌట్ దాడుల సందర్భాలలో, అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని ఊదా రంగులోకి మార్చగలదు. 4. కదలికలో ఇబ్బంది ఒక కీలుపై తరచుగా గౌట్ దాడి జరగడం వల్ల, అధిక మొత్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలు కీళ్లలో జమ అవుతాయి. ఇది కదలిక సౌలభ్యాన్ని లేదా కదలిక సౌలభ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది కీళ్ల యొక్క అసాధారణ కదలికగా కూడా మార్చబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక గౌట్ యొక్క సాధారణ అధిక యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాలలో ఇది ఒకటి. 5. టోఫీ అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఉండటం వల్ల ప్రభావిత జాయింట్‌లోని సమ్మేళనం యొక్క స్ఫటికీకరణకు దారితీస్తుంది, దీని ఫలితంగా టోఫీ అని పిలువబడే చిన్న మరియు దృఢమైన గడ్డలు ఏర్పడతాయి. ఈ కనిపించే పెద్ద యూరేట్ స్ఫటికాలు తెల్లగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా కాలి, మోకాలు, మోచేయి, వేళ్లు, మణికట్టు లేదా చెవుల దగ్గర ఏర్పడతాయి. దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ విషయంలో సాధారణంగా సంభవించే టోఫీ, విచ్ఛిన్నం లేదా పగిలిపోవడం మరియు చీము లాంటి ద్రవాన్ని లీక్ చేసేంత వరకు వాపు పొందవచ్చు.

ద్రవం సాధారణంగా ఎటువంటి నొప్పిని కలిగించదు కానీ బాధిత వ్యక్తి రోజువారీ సాధారణ కార్యకలాపాలు చేయకుండా నిరోధించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, టోఫీ మృదులాస్థి మరియు ఎముకలను కూడా దెబ్బతీస్తుంది, సాధారణ కార్యకలాపాలకు ఉమ్మడిని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు విపరీతమైన నొప్పికి దారితీస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలతో పాటు, చీలమండలో గౌట్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలలో మరొకటి మెరిసే మరియు ఎర్రబడిన చర్మం కలిగి ఉంటుంది. ఇది బాహ్యంగా కనిపించే లక్షణాలలో ఒకటి, ఇది గౌట్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, చీలమండలో మంట నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. నీకు తెలుసా? గౌట్‌ను "రాజుల వ్యాధి" అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే చాలా మంది సంపన్న రాజులు వారి విలాసవంతమైన జీవన ప్రమాణం మరియు అధిక మద్యపానం కారణంగా దానితో బాధపడ్డారు. గౌట్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

గౌట్ యొక్క మూల కారణం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢత ఎక్కువగా ఉండటం, అందువలన శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయికి దారితీసే కారకాలు కూడా గౌట్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు, వీటిలో ప్రధానంగా: మార్పులేని కారకాలు

1. కుటుంబ చరిత్ర గౌట్ అటాక్ చరిత్ర కుటుంబం గుండా వెళితే, ఒక వ్యక్తి జన్యువులను వారసత్వంగా పొందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, దీని వలన మూత్రపిండాలు శరీరం నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను హరించడం లేదా యూరేట్ చేయకపోవడం, మూత్రపిండాలు పెరిగినప్పటికీ పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు లేదా తాతలు వారి జీవితకాలంలో గౌట్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది.
2. లింగం మరియు వయస్సు పురుషులు వారి శరీరంలో సహజంగా అధిక స్థాయి యూరిక్ యాసిడ్ ఉన్నందున గౌట్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు 30-50 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రమాదం గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. మహిళలకు, యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు సాధారణంగా పురుషుల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, రుతువిరతి తర్వాత, స్త్రీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క గాఢత దాదాపుగా మగ శరీరానికి సమానంగా చేరుకుంటుంది మరియు గౌట్ అభివృద్ధి చెందడానికి సమానమైన ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.
3. శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం ఒక వ్యక్తి శస్త్రచికిత్స లేదా బాధాకరమైన అనుభవానికి గురైనట్లయితే, గౌట్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అటువంటి శస్త్ర చికిత్సల తర్వాత రోగికి సూచించిన వ్యతిరేక తిరస్కరణ ఔషధాల ప్రభావాల కారణంగా అవయవ మార్పిడి విషయంలో ఇది ప్రత్యేకంగా వర్తిస్తుంది.
4. జాతి/జాతి జాతి మరియు జాతి ప్రకారం గౌట్ అభివృద్ధి ప్రమాదం జనాభాలో మారుతూ ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు గౌట్ వచ్చే ప్రమాదం రెండు రెట్లు ఎక్కువ.
5. జన్యుపరమైన కారకాలు యూరిక్ యాసిడ్ శోషణకు అంతర్భాగమైన SLC22A12 SLC22A12 జన్యువులలో జన్యుపరమైన ఉల్లంఘనలు కూడా గౌట్‌కు దారితీస్తాయి.
6. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు వంటి ఇతర అనారోగ్యాలు ఒక వ్యక్తిని పాదాల పైన, చీలమండ కీలు మరియు ఇతర కీళ్లపై గౌట్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మీరు ఏదైనా వైద్య పరిస్థితితో బాధపడుతున్నట్లయితే, గౌట్ మరింత అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీరు వైద్యుడిని సంప్రదించడం వివేకం. సవరించదగిన కారకాలు
7. అధిక ప్యూరిన్ ఆహారం రెడ్ మీట్, షెల్ఫిష్ లేదా బీర్ వంటి అధిక ప్యూరిన్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారం మరియు పానీయాలు రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక స్థాయిల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి మరియు తద్వారా గౌట్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మీ రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు పాదాల పైన లేదా మరేదైనా కీళ్లపై గౌట్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, మీరు తక్కువ ప్యూరిన్ కంటెంట్‌తో సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటారని నిర్ధారించుకోవాలి.
8. స్థూలకాయం అధిక బరువు వల్ల శరీరం ఉత్పత్తి చేసే యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది, ఇది మూత్రపిండాలపై చాలా ఒత్తిడిని విసర్జించేలా చేస్తుంది. రోజువారీ యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక స్థాయిని తొలగించడానికి మూత్రపిండాల అసమర్థత కారణంగా ఇది తరచుగా రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క సంతృప్తతకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, గౌట్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక టోఫాషియస్ గౌట్, మీరు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి మరియు మీ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)ని అదుపులో ఉంచడానికి మరియు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ కంటెంట్‌ను తగ్గించడానికి చురుకైన శారీరక పాలనను నిర్వహించాలి.
9. కొన్ని మందులు హైపర్‌టెన్షన్‌ను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని మందులు లేదా తక్కువ మోతాదు ఆస్పిరిన్ లేదా బీటా-బ్లాకర్స్ కూడా రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఏకాగ్రత యొక్క అధిక స్థాయికి కారణమవుతాయి మరియు అందువల్ల గౌట్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి, మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢతను తగ్గించడానికి మీరు ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనడానికి, వాటిని తీసుకునే ముందు మీ వైద్యునితో మీ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావాలను తనిఖీ చేయడం ఎల్లప్పుడూ తెలివైన పని.
10. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల గౌట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు నివేదించాయి. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల లాక్టేట్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి, ఇది మూత్రపిండాల ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జనను నిరోధిస్తుంది. ఆల్కహాల్ ప్యూరిన్ క్షీణతను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది.
11. ఫ్రక్టోజ్/తీపి- చక్కెర పానీయాలు ఆహారంలో ఫ్రక్టోజ్ మరియు చక్కెర-తీపి పానీయాల (ప్రధాన స్వీటెనర్ ఫ్రక్టోజ్) పెరిగిన పరిమాణంలో గౌట్‌కు దోహదం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? చాక్లెట్లు తినడం వల్ల గౌట్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. చాక్లెట్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లుగా పనిచేసే పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి. చాక్లెట్లు పెరిగిన రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢతను కూడా తగ్గిస్తాయి; తద్వారా, గౌట్ అటాక్స్ సమయంలో చాలా అవసరమైన నొప్పి ఉపశమనం అందిస్తుంది. గౌట్ వ్యాధి నిర్ధారణ

గౌట్ యొక్క రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా తేలికగా ఉంటుంది, ఇది ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క చర్మం యొక్క వాపు మరియు ఎరుపు కారణంగా బాహ్యంగా కనిపిస్తుంది. వాపు, పదునైన నొప్పి, ఎరుపు మరియు కీళ్లపై సున్నితత్వం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న ఎవరైనా గౌట్ ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు సరైన యూరిక్ యాసిడ్ చికిత్సను పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

గౌట్‌కు సంబంధించిన రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా కింది మార్గాలలో దేనిలోనైనా చేయబడుతుంది: శారీరక పరీక్ష కేసును బట్టి, గౌట్ దాడి యొక్క ప్రభావాలు సమీపంలో కనిపిస్తాయి మరియు రోగి యొక్క శారీరక పరీక్ష ద్వారా గౌట్ ఉనికిని వైద్యుడు నిర్ధారించగలడు మరియు ప్రభావిత చర్మం ప్రాంతంపై. శారీరక పరీక్షల సమయంలో, అత్యంత సాధారణంగా మరియు సులభంగా కనుగొనబడే గౌట్ పాదాల పైన గౌట్. రక్త పరీక్ష యూరిక్ యాసిడ్ : ఈ పరీక్ష రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢతను తనిఖీ చేస్తుంది, ఇది యూరిక్ యాసిడ్ మరియు గౌట్ మధ్య సహసంబంధం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నందున గౌట్ ఉనికిని సూచించవచ్చు. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి 6.8 mg/dL (మిల్లీగ్రాములు పర్ డెసిలీటర్) కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ గౌట్ ఉండదు. యూరిన్ టెస్ట్ యూరిక్ యాసిడ్: యూరిక్ యాసిడ్ యూరిన్ టెస్ట్ కూడా మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని కొలవడానికి ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం 24 గంటల మూత్ర నమూనా అవసరం. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే: ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే పరీక్ష సహాయంతో వైద్య పరిస్థితిని కూడా గుర్తించవచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాల ఉనికిని, అలాగే ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఎముకలు దెబ్బతిన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఒక ఎక్స్-రే డాక్టర్లను అనుమతిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్: అల్ట్రాసౌండ్ జాయింట్ ఎఫ్యూషన్, సైనోవైటిస్ (జాయింట్ ఖాళీలను కప్పి ఉంచే మృదు కణజాలాల వాపు) మరియు మృదులాస్థి, ఎముక ఆకృతి మరియు క్రిస్టల్ నిక్షేపణ యొక్క మూల్యాంకనం కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. సాంప్రదాయిక CT (CCT): CT అద్భుతమైన రిజల్యూషన్ మరియు అధిక కాంట్రాస్ట్‌తో వర్గీకరించబడుతుంది, కాబట్టి ఇది యురేట్ స్ఫటికాల అంచనా మరియు వర్గీకరణకు ఉత్తమ సాంకేతికత. ద్వంద్వ-శక్తి CT (DECT): గౌట్ నిర్ధారణ కోసం ఈ కొత్త ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ డిపాజిట్ల భేదాన్ని అనుమతిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI వాపు, సైనోవియల్ గట్టిపడటం మరియు కీళ్ల కోతను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది. న్యూక్లియర్ సింటిగ్రఫీ: ఇది ఎముక మరియు మృదు కణజాలాలకు సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్ధారించడానికి రేడియోధార్మిక అణువుల యొక్క చాలా చిన్న, ట్రేసర్ మొత్తాలను ఉపయోగిస్తుంది. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET): గౌట్ అసాధారణ ప్రదేశాలలో ఉన్నప్పుడు ఈ టెక్నిక్ సహాయపడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ: సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనేది మందపాటి, గడ్డి-రంగు ద్రవం, ఇది కీళ్లలో చిన్న మొత్తంలో ఉంటుంది. దీని విశ్లేషణ గౌట్ వంటి కీళ్ల సమస్యలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. సైనోవియల్ బయాప్సీ: సైనోవియల్ మెమ్బ్రేన్ అనేది ఉమ్మడి లైనింగ్ కణజాలాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ కణజాల పరీక్ష గౌట్‌ను నిర్ధారించడంలో లేదా ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను మినహాయించడంలో సహాయపడుతుంది.

యూరిక్ యాసిడ్ పరీక్ష అంటే ఏమిటి మరియు ఫలితాలు ఏమి సూచిస్తాయి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఫైట్ క్లబ్, డల్లాస్ బయ్యర్స్ క్లబ్ మరియు రిక్వియమ్ ఫర్ ఎ డ్రీమ్ వంటి చిత్రాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన జారెడ్ లెటో అమెరికన్ నటుడు జారెడ్ లెటోను ప్రముఖులు ప్రభావితం చేశారు, ఒక చిత్రం కోసం బరువు పెరిగిన తర్వాత గౌట్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. జిమ్ బెలూషి అమెరికన్ నటుడు మరియు హాస్యనటుడు జిమ్ బెలూషి కూడా గౌట్‌తో బాధపడ్డాడు. అతను తన ప్రదర్శనలలో ఒకదానిలో గౌట్ అటాక్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు అతని వైద్య పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్నాడు. గౌట్ నివారణ

గౌట్‌ను అనేక విధాలుగా నివారించవచ్చు, సాధారణంగా, అటువంటి మార్గాల కలయిక శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది మరియు అందువల్ల గౌట్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు గౌట్ మోకాలి నొప్పి, పాదాలలో గౌట్ నొప్పి మరియు ఇతర కీళ్ల నుండి ఉపశమనం పొందే కొన్ని మార్గాలు: 1. ఆల్కహాల్ మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ వినియోగం వ్యవస్థ నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను విసర్జించే శరీరం యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఫలితంగా పెరుగుతుంది. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క గాఢత మరియు గౌట్ అటాక్‌ను అభివృద్ధి చేసే లేదా చేయించుకునే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా, ఫ్రక్టోజ్-తీపి పానీయాలు కూడా అదే పరిస్థితిని కలిగిస్తాయి మరియు గౌట్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి వాటి వినియోగాన్ని నివారించాలి లేదా పరిమితం చేయాలి. 2. నీటి తీసుకోవడం పెంచడం నీటి వినియోగం పెరగడం మూత్రంతో యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంలో కిడ్నీకి సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల శరీరంలో యూరేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అయినప్పటికీ, వారి వయస్సు, లింగం, ఫిట్‌నెస్ స్థాయి మరియు ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి నీటి వినియోగం యొక్క ఆదర్శ పరిమాణం వ్యక్తిగతంగా మారుతుంది.   
3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉన్న వ్యక్తి గౌట్ దాడికి తక్కువ హాని కలిగి ఉంటాడు, ఎందుకంటే ఊబకాయం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక స్థాయికి దారితీస్తుంది, యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపే మూత్రపిండాల పనిని కష్టతరం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, బరువు తగ్గడం అకస్మాత్తుగా ఉండకూడదని గమనించడం ముఖ్యం, ఇది ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గౌట్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే క్రమంగా మరియు స్థిరమైన బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని మీరు లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. 4. అధిక ప్యూరిన్ ఆహారాన్ని నివారించండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలలో సహజంగానే అధిక స్థాయి ప్యూరిన్ ఉంటుంది, ఇది శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయికి దారి తీస్తుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో సహజంగానే ప్యూరిన్ విచ్ఛిన్నమై యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడుతుంది. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి రెడ్ మీట్, ట్యూనా, టర్కీ, బేకన్ మరియు ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు వంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి లేదా పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్‌కు మంచి ఆహారాలలో గింజలు, ఆలివ్ నూనె, బెర్రీలు, ముదురు ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి మరియు ఉల్లిపాయలు ఉన్నాయి. 5. కొన్ని మందులను నివారించడం మూత్రవిసర్జన వంటి మందులు హైపర్యూరిసెమియాకు కారణమవుతాయి - ఇది రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢత యొక్క అధిక స్థాయి. ఎవరైనా అలాంటి మందులను తీసుకుంటే, అటువంటి మందులకు ప్రత్యామ్నాయం లేదా ప్రత్యామ్నాయం ఉందా అని వారు తమ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. లేకపోతే, అటువంటి మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

గౌట్ సంభావ్య ఎముక దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది, అందువల్ల ఒక వ్యక్తి ఎరుపు మరియు వాపుతో పాటు పాదం లేదా ఇతర కీళ్లలో అకస్మాత్తుగా పదునైన గౌట్ నొప్పిని అనుభవిస్తే, వారు అటువంటి గౌట్ లక్షణాలను విస్మరించకూడదు మరియు వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

గౌట్‌తో సహాయపడే మరియు సంప్రదించే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు ఆర్థోపెడియాషియన్ రుమటాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో మీ స్థలం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! గౌట్ చికిత్స

ఒక గౌట్ నొప్పి ఉపశమనం క్రింది ఆధారంగా చికిత్స చేయవచ్చు: గౌట్ దాడుల చికిత్స

1. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఈ మందులు నొప్పి మరియు వాపు రెండింటినీ తగ్గిస్తాయి. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి అల్సర్లు, రక్తస్రావం మరియు కడుపు నొప్పితో సహా దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు.

ఈ మందుల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: నాప్రోక్సెన్ ఇండోమెథాసిన్ ఇబుప్రోఫెన్ సెలెకాక్సిబ్

1. కార్టికోస్టెరాయిడ్ మందులు: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గౌట్ నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అవి నోటి ద్వారా తీసుకునే మాత్రలు మరియు ఇంజెక్షన్ల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. గౌట్ కోసం ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ ప్రెడ్నిసోలోన్ ప్రెడ్నిసోన్ ట్రియామ్సినోలోన్
2. కొల్చిసిన్: ఈ ఔషధం నొప్పి, వాపు మరియు గౌట్ యొక్క ఇతర లక్షణాలను కలిగించే వాపును తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధుల యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇది విరుద్ధంగా సూచించబడుతుంది.
3. IL-1 బ్లాకర్స్: Canakinumab, IL-1 బీటాకు దీర్ఘకాలం ఉండే యాంటీబాడీ, NSAIDలు, కొల్చిసిన్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ (ఓరల్ లేదా ఇంజెక్షన్)కి విరుద్ధంగా తరచుగా మంటలు ఉన్న రోగులలో గౌట్ మంటల నిర్వహణ కోసం పరిగణించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక గౌట్ చికిత్స
4. Xanthine ఆక్సిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (XOI): XOI యూరిక్ యాసిడ్ సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ తరగతిలో ఇవి ఉన్నాయి: Allopurinol Febuxostat
5. నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్: నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్‌తో దీర్ఘకాలిక చికిత్స కొన్నిసార్లు పునరావృత గౌట్‌ను నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
6. యురేట్ తగ్గించే మందులు: ఈ మందులు సీరం యూరేట్ గాఢతను తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. యూరేట్ తగ్గించే మందులను ప్రారంభించడం వల్ల స్ఫటిక సమీకరణ కారణంగా గౌట్ మంటలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చికిత్సకు ముందు రోగికి ఇది వివరించాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: Losartan Flurbiprofen Probenecid
7. Uricosurics: Uricosuric మందులు గణనీయమైన మూత్రపిండాల బలహీనత లేదా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల చరిత్ర ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించరాదు. వాడే మందులు: Sulfinpyrazone Benzbromaron గౌట్ నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం కోసం ఐస్ ప్యాక్ ఉపయోగించండి గౌట్ దాడులు చాలా బాధాకరమైనవి మరియు తరచుగా బాధ నుండి ఉపశమనానికి తక్షణ నివారణలు అవసరం. అటువంటి పరిస్థితులలో, వాపు మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి మీరు ఐస్ ప్యాక్‌ను దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అయితే, మీరు ఐస్ ప్యాక్‌ను ఒకేసారి 20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంచకుండా ప్రయత్నించాలి. అయినప్పటికీ, నొప్పి లేదా వాపు ఇంకా కొనసాగితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి! గౌట్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

గౌట్ అనేది అరుదైన వైద్య పరిస్థితి, అయితే ఇది అధిక స్థాయిలో నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ ఇంట్లో ఎవరైనా ఈ ఆకస్మిక గౌట్ అటాక్‌లు మరియు పెయిన్ బ్రేక్‌అవుట్‌తో బాధపడుతుంటే, మీరు ఈ క్రింది చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి సాధన చేయవచ్చు, ముఖ్యంగా గౌట్‌తో తినవలసిన ఆహారాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. మిమ్మల్ని మీరు బాగా హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడానికి కనీసం 9-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగండి. మీ ఆహారంలో నారింజ మరియు నిమ్మ వంటి సిట్రిక్ పండ్లను చేర్చండి. శరీరంలో మంట తగ్గడానికి చెర్రీస్ ఎక్కువగా తినండి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి కాఫీ తాగండి. వాపు తగ్గించడానికి మీ ఉమ్మడిని పెంచండి. ఒత్తిడి తీసుకోవడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. చేయకూడనివి ❌ ఆల్కహాల్ తీసుకోవద్దు ❌ ఫ్రక్టోజ్-తీపి పానీయాలు తీసుకోవద్దు ❌ అధిక స్థాయిలో ప్యూరిన్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు ❌ గౌట్ కోసం వైద్య సంప్రదింపులను ఆలస్యం చేయవద్దు ❌ బరువు తగ్గడం కోసం ఆకలితో ఉండకండి ❌ చక్కెర అధికంగా తినవద్దు ఆహారాలు

గౌట్ విషయంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! గౌట్ యొక్క సమస్యలు

దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ క్రింది వైద్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది: 1. కీళ్ల నష్టం మరియు వైకల్యం దీర్ఘకాలిక గౌట్ మీ కీళ్లలో వాపు, కీళ్ల వైకల్యం, శాశ్వత కీళ్ల నష్టం, అలాగే శాశ్వత కదలిక వైకల్యాలకు దారితీస్తుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పాదాలు మరియు ఇతర కీళ్లలో గౌట్ నొప్పితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. 2. టోఫీ యురేట్ స్ఫటికాల ముద్దలను టోఫీ అంటారు. అవి కీళ్లపై మరియు దగ్గర చర్మాన్ని గట్టిపరుస్తాయి, మృదులాస్థిని దెబ్బతీస్తాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, టోఫీ చెవులపై కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ పాయింటెడ్ స్ఫటికాలు సాధారణంగా పాదంలో లేదా ఇతర కీళ్లలో గౌట్ నొప్పిని కలిగించవు కానీ తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి, వాటి కదలికను శాశ్వతంగా పరిమితం చేస్తాయి. 3. కిడ్నీ స్టోన్స్ యూరిక్ యాసిడ్ మరియు గౌట్ కలిసి వెళ్తాయి. అందువల్ల, గౌట్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మూత్రపిండాలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను ఫిల్టర్ చేయడం వల్ల వారి మూత్ర నాళంలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 4. కిడ్నీ దెబ్బతినడం మరియు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు యూరిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండాల గుండా వెళుతున్నప్పుడు, దాని అధిక సాంద్రత అవయవాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు శాశ్వత నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది, మూత్రపిండాల పనితీరు కోల్పోవడం, గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ మరియు చైలూరియా వంటి వివిధ దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులకు (CKDs) దారితీస్తుంది. 5. మానసిక మరియు భావోద్వేగ విచ్ఛిన్నం దీర్ఘకాలిక గౌట్ మోకాలి నొప్పి మరియు ఇతర కీళ్లలో అసౌకర్యం కారణంగా దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ శాశ్వత నడక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల మానసిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, మీరు యూరిక్ యాసిడ్ మరియు గౌట్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వైద్య సహాయం కోసం చేరుకోవడం తెలివైన పని. గౌట్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ నివారణలు

మీరు గౌట్ పెయిన్ రిలీఫ్ మరియు దాని చికిత్స కోసం క్రింది ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించవచ్చు. ప్రకృతి చికిత్స

1. చెర్రీస్: స్ట్రాబెర్రీస్, బ్లూబెర్రీస్, రెడ్ చెర్రీస్ మొదలైన వాటితో సహా చెర్రీస్ తీసుకోవడం గౌట్ దాడులను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గౌట్ మోకాలి నొప్పి మరియు ఇతర ప్రభావిత జాయింట్‌లలో అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.
2. అల్లం (అడ్రాక్): కీళ్లలో మంటను తగ్గించడానికి అల్లం ఒక గొప్ప వంట పదార్థం. మీరు కూరగాయలు, టీలలో గ్రేడింగ్ చేయడం ద్వారా అల్లం తీసుకోవచ్చు లేదా మీరు పచ్చి అల్లం కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. గౌట్ నొప్పిని తగ్గించడంలో అల్లం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. కీళ్లనొప్పులు మరియు గౌట్‌లకు మంచి ఆహారాలలో ఇది ముఖ్యమైన స్థానంలో ఉంది.
3. సెలెరీ (అజ్మోడా): సెలెరీ మూత్ర సంబంధిత సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. మీ కీళ్లలో మంటను తగ్గించడానికి మీరు దాని సారం, కర్రలు అలాగే విత్తనాలను తీసుకోవచ్చు.
4. మందార (గుడాల్): మందార అనేది ఒక సాంప్రదాయిక మూలిక, దీనిని టీలో లేదా మీ సాధారణ ఆహారంతో కలిపి ఇంట్లో గౌట్‌ను చికిత్స చేయవచ్చు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో పుష్పం ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.
5. వేడి/చల్లని ప్యాక్‌లు: వేడి లేదా చల్లటి నీటి బ్యాగ్‌లను అప్లై చేయడం వల్ల కీళ్ల వాపు మరియు గౌట్ వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు.
6. డాండెలైన్: డాండెలైన్ అనేది మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయం యొక్క పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ప్రసిద్ధి చెందిన పుష్పించే మొక్క. టీలో లేదా సప్లిమెంట్‌గా దాని సారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలో తేలింది.
7. నిమ్మకాయ నీరు: తాజాగా పిండిన రెండు నిమ్మకాయలతో రెండు లీటర్ల నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నిమ్మకాయ యూరిక్ యాసిడ్‌ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది, ఇది తటస్థీకరిస్తుంది మరియు నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. యోగా యోగ భంగిమలు గౌట్ నిర్వహణలో కూడా సహాయపడతాయి. మీరు గౌట్ చికిత్సకు మరియు ఆకస్మిక నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి ధ్యానంతో పాటు క్రింది యోగా భంగిమలను ప్రయత్నించవచ్చు:
8. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసన: స్పైనల్ ట్విస్ట్ భంగిమ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ముందు కాళ్ళను చాచి కూర్చోవడం మరియు మీ ఎడమ కాలును వంచడం ద్వారా దాని మడమ మీ కుడి తుంటిని తాకేలా చేయడం ద్వారా దీనిని నిర్వహించవచ్చు. దీని తరువాత, మీ ఎడమ మోకాలిపై మీ కుడి కాలు ఉంచండి మరియు మీ నడుము, భుజం మరియు మెడను తిప్పండి.
9. ధనురాసనం: మీ చీలమండలను పట్టుకోవడానికి మీ మోకాళ్లు మరియు మోచేతులు వెనుకకు మడిచి మీ కడుపుపై పడుకోవడం ద్వారా విల్లు భంగిమను ప్రదర్శించవచ్చు.
10. సలభాసన: మిడతల భంగిమను మీ కడుపుపై మీ చేతులతో మీ పక్కన పడుకోవడం ద్వారా చేయవచ్చు. భంగిమలో, కనీసం 20 సెకన్ల పాటు పీల్చే మరియు వదులుతూ ఉండండి.
11. ఆనంద బాలసనా: మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని, మీ మోకాళ్ళను ముందు నుండి మీ ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచడం ద్వారా హ్యాపీ బేబీ భంగిమను ప్రదర్శించవచ్చు. ఈ భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్ల లోపల ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి మరియు మీ బొటనవేళ్లను సున్నితంగా పట్టుకోండి.
12. విపరీత కరణి: కాళ్లను పైకి లేపి గోడకు ఆనుకుని కాళ్లను గోడ పక్కన కూర్చోబెట్టడం ద్వారా చేయవచ్చు. మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని, సుమారు 5 నిమిషాల పాటు మెల్లగా శ్వాస తీసుకోండి. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం (TMC) TMC కూడా గౌట్ నిర్వహణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా ఉపయోగించబడింది. ఉపశమన దశలో ఉన్న గౌట్‌కు TCM చికిత్స యొక్క ప్రధాన విధానాలు: బెనిఫిటింగ్ క్వి (విశ్వంలోని అన్ని వస్తువులను తయారు చేసి ఒకదానితో ఒకటి బంధించే శక్తి) పోషణ రక్తం టోనిఫైయింగ్ ప్లీహము మరియు మూత్రపిండాలు ఉమ్మడి ద్రవంలో తాపజనక కారకాలను నిరోధించడం రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడం. యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది పరిధీయ నరాల సంచలనాన్ని నిరోధించడం

అయినప్పటికీ, శాస్త్రీయ మద్దతు కోసం TMCకి మరింత పరిశోధన మరియు లోతైన అధ్యయనాలు అవసరం. నీకు తెలుసా? గౌట్ ఉన్న మీ పాదాలను పైకి లేపడం వల్ల వాపు యొక్క అనుభూతిని అలాగే పునరావృతమయ్యే నొప్పిని తగ్గించవచ్చు. మీ ప్రభావిత పాదం కింద 2-3 దిండ్లు లేదా కుషన్‌లను ఉంచడం ద్వారా మీరు పడుకున్నప్పుడు దీన్ని చేయవచ్చు. మీ హృదయ స్థాయి కంటే ఎత్తులో ఉండేలా చూసుకోండి. గౌట్‌తో జీవించడం

గౌట్‌తో జీవించడం బాధాకరంగా మరియు కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే, మీరు క్రింది జీవనశైలి సిఫార్సులను అనుసరించడం ద్వారా దాని ప్రభావాలను నిర్వహించవచ్చు మరియు తగ్గించవచ్చు.

1. మీ మందులను శ్రద్ధగా అనుసరించండి: గౌట్ చికిత్సలో ఔషధం అత్యంత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు మీ మందుల షెడ్యూల్ను సకాలంలో మరియు విఫలం లేకుండా అనుసరించాలి. అలాగే, మీరు సూచించిన మందులను అనుసరించిన తర్వాత ఉపశమనం పొందడం ప్రారంభిస్తే, మీ వైద్యుని అనుమతి తీసుకోకుండా మందులను మధ్యలో వదిలివేయడాన్ని మీరు తప్పు చేయకూడదు.
2. ప్రతి 6 నెలలకు మీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి: మీరు మీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పర్యవేక్షించాలి మరియు తనిఖీ చేయాలి. ఆదర్శవంతంగా, మీరు సంవత్సరానికి రెండుసార్లు మీ యూరిక్ యాసిడ్ సాంద్రతను తనిఖీ చేయాలి మరియు దానిని డెసిలీటర్‌కు 6 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువగా నిర్వహించాలి.
3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి: మీ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక (BMI) ప్రకారం మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించాలి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది, మీ శరీరంపై ఏదైనా మంచి చేయడానికి బదులుగా ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది కాబట్టి మీరు వ్యామోహమైన ఆహారంలో మునిగిపోకూడదు.
4. 30 నిమిషాల నడక నియమాన్ని అనుసరించండి: మీ శరీర కదలికలను క్రియాత్మకంగా ఉంచడానికి మీరు 30-40 నిమిషాల నడకను అనుసరించాలి. ఇది మీ ఆదర్శ శరీర బరువును సాధించడంలో కూడా మీకు సహాయం చేస్తుంది.
5. కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి: నీరు త్రాగుట వలన రక్తం నుండి అదనపు యూరిక్ యాసిడ్ తొలగించవచ్చు. ఆదర్శవంతంగా, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడానికి మీరు రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గౌట్‌తో కాలినడకన నడవడం మరింత అధ్వాన్నంగా మారుతుందా? నేను గౌట్ తో సాక్స్ ధరించాలా? గౌట్‌కు చీజ్ చెడ్డదా? గౌట్‌కి ఉప్పు చెడ్డదా? రాత్రిపూట గౌట్ ఎందుకు ఎక్కువ బాధిస్తుంది? మీకు గౌట్ ఉంటే ఏది తాగాలి? గౌట్ యొక్క ప్రధాన ట్రిగ్గర్లు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Nuki, G., Simkin, PA గౌట్ మరియు హైపర్‌యూరిసెమియా మరియు వాటి చికిత్స యొక్క సంక్షిప్త చరిత్ర. ఆర్థరైటిస్ రెస్ థెర్ 8, S1 (2006). గౌట్ యొక్క తీవ్రమైన దాడుల ట్రిగ్గర్స్, గౌట్ ప్రారంభ వయస్సు ముఖ్యమా? ప్రాథమిక సంరక్షణ ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం అభిషేక్ ఎ, వాల్డెస్ ఎఎమ్, జెంకిన్స్ డబ్ల్యు, జాంగ్ డబ్ల్యు, డోహెర్టీ ఎం (2017) గౌట్ యొక్క తీవ్రమైన దాడులను ప్రేరేపించే అంశాలు, గౌట్ ప్రారంభమయ్యే వయస్సు ముఖ్యమా? ప్రాథమిక సంరక్షణ ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. PLOS ONE 12(10): e0186096. రోడ్డీ, ఎడ్వర్డ్ మరియు మైఖేల్ డోహెర్టీ. “గౌట్. గౌట్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ." ఆర్థరైటిస్ పరిశోధన & చికిత్స 12.6 (2010): 1-11. మేజర్, తాన్యా J., మరియు ఇతరులు. "హైపర్యూరిసెమియా మరియు గౌట్ యొక్క జన్యుశాస్త్రంపై ఒక నవీకరణ." నేచర్ రివ్యూస్ రుమటాలజీ 14.6 (2018): 341-353. సింగ్, జస్విందర్ ఎ., మరియు ఏంజెలో గాఫో. "గౌట్ ఎపిడెమియాలజీ మరియు కొమొర్బిడిటీస్." ఆర్థరైటిస్ మరియు రుమాటిజంలో సెమినార్లు. వాల్యూమ్. 50. నం. 3. WB సాండర్స్, 2020. కువో, CF., గ్రేంజ్, M., జాంగ్, W. మరియు ఇతరులు. గౌట్ యొక్క గ్లోబల్ ఎపిడెమియాలజీ: ప్రాబల్యం, సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు. నాట్ రెవ్ రుమటాల్ 11, 649–662 (2015). Cronstein, BN, Terkeltaub, R. గౌట్ యొక్క శోథ ప్రక్రియ మరియు దాని చికిత్స. ఆర్థరైటిస్ రెస్ థెర్ 8, S3 (2006). కోస్టా-బౌజా A, గ్రేసెస్ F, కాల్వో P, రోడ్రిగ్జ్ A, ప్రిటో RM. ఆరోగ్యకరమైన వాలంటీర్ల మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికీకరణపై కోకో-ఉత్పన్న ఉత్పత్తుల వినియోగం యొక్క ప్రభావం. పోషకాలు. 2018; 10(10):1516. Xiansu Chi1, Hongxiu Zhang2†, et al. గౌట్ కోసం చైనీస్ మూలికా ఔషధం: క్లినికల్ సాక్ష్యం మరియు ఫార్మకోలాజికల్ మెకానిజమ్స్ యొక్క సమీక్ష. చి మరియు ఇతరులు. చిన్ మెడ్ (2020) 15:17. గాఫర్ రాగాబ్, మొహసేన్ షాహవి మరియు ఇతరులు. గౌట్: కొత్త కోణంలో పాత వ్యాధి - ఒక సమీక్ష. జర్నల్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్‌డ్ రీసెర్చ్. వాల్యూమ్ 8, సంచిక 5, సెప్టెంబర్ 2017. గౌట్ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లినికల్ రివ్యూ. BMJ వాల్యూమ్ 332 3 జూన్ 2006. సింగ్ JA, రెడ్డి SG, కుందుకులం J. గౌట్ మరియు నివారణకు ప్రమాద కారకాలు: సాహిత్యం యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. కర్ ఒపిన్ రుమటాల్. 2011 మార్చి;23(2):192-202. మాక్‌ఫార్లేన్ LA, కిమ్ SC. గౌట్: సవరించలేని మరియు సవరించదగిన ప్రమాద కారకాల సమీక్ష. రుమ్ డిస్ క్లిన్ నార్త్ ఆమ్. 2014 నవంబర్;40(4):581-604.

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

H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా (స్వైన్ ఫ్లూ)ని H1N1 ఫ్లూ, పిగ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా, హాగ్ ఫ్లూ మరియు పిగ్ ఫ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు

స్వైన్ ఫ్లూ, H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పందులలో ఒక సాధారణ శ్వాసకోశ సంక్రమణం.

అయినప్పటికీ, H1N1 స్వైన్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు వైరస్ యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ఉత్తేజపరిచే సామర్థ్యం మారితే మానవులలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కారణం కావచ్చు. 2009-10 ఫ్లూ సీజన్‌లో స్వైన్ ఫ్లూ గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంది మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) 2009లో H1N1 ఫ్లూని ఒక మహమ్మారిగా ప్రకటించింది. మహమ్మారి నుండి వచ్చే H1N1 ఫ్లూ జాతి తరువాత కాలానుగుణ ఫ్లూకి కారణమయ్యే జాతులలో ఒకటిగా మారింది.

ఈ పరిస్థితి ఎగువ మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో దిగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు నాసికా స్రావాలు, చలి, జ్వరం మరియు ఆకలి తగ్గడం.

ఎవరైనా దీని ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు లేదా 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు వంటి తీవ్రమైన వయస్సు గల వ్యక్తులు. అలాగే, ఉబ్బసం, మధుమేహం లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ వంటి ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు లేదా గర్భిణీ స్త్రీలు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.

సంక్రమణను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం సరైన చేతి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం, వ్యాప్తి చెందుతున్న సమయంలో రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలను నివారించడం మరియు టీకాలు వేయడం. చికిత్సలో సాధారణంగా బెడ్ రెస్ట్, ద్రవాలు తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మొదలైన సహాయక చర్యలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో యాంటీవైరల్ మందులు కూడా సూచించబడవచ్చు. సాధారణంగా 9-12 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ, పురుషులిద్దరికీ లింగం ప్రభావితం అవుతాయి. /ఇమేజింగ్ రియల్-టైమ్ PCR న్యూక్లియోటైడ్ సీక్వెన్సింగ్ ఫైలోజెనెటిక్ అనాలిసిస్ ట్రీట్మెంట్ యాంటీవైరల్స్: ఒసెల్టామివిర్, జనామివిర్ మరియు పెరామివిర్ అనాల్జెసిక్స్ మరియు యాంటిపైరేటిక్స్: ఎసిటమినోఫెన్ (పారాసెటమాల్) మరియు ఇబుప్రోఫెన్ యాంటీబయాటిక్స్: సెఫురోక్సిమ్, సెఫోటాక్రోమైసిన్. నిపుణులు జనరల్ ఫిజీషియన్ ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లలలో) పల్మోనాలజిస్ట్ స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) లక్షణాలు

స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు ఏ ఇతర ఫ్లూ మాదిరిగానే ఉంటాయి. లక్షణాలు ఉన్నాయి:

జ్వరం ( (100 F లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) చలి కారడం లేదా మూసుకుపోయిన ముక్కు దగ్గు గొంతు మంట నీరు మరియు కళ్ళు ఎర్రబడడం అలసట శరీరం నొప్పులు కీళ్ల నొప్పులు తలనొప్పి ఊపిరి ఆడకపోవడం వేగంగా శ్వాసలు వాంతులు విరేచనాలు

అరుదైన లక్షణాలు ఉన్నాయి:

కండ్లకలక పసిబిడ్డలలో పరోటిటిస్ (పరోటిడ్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క వాపు) గమనిక: రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిన రోగులు మరియు తీవ్రమైన వయస్సులో ఉన్న రోగులు (శిశువులు మరియు వృద్ధులు) మార్చబడిన మానసిక స్థితి మరియు శ్వాసకోశ బాధను చూపవచ్చు.

మా విస్తృత శ్రేణి జలుబు మరియు దగ్గు ఉత్పత్తులతో ఈ లక్షణాల కంటే ఒక అడుగు ముందుగానే ఉండండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి

స్వైన్ ఫ్లూ మరియు జలుబు మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు

స్వైన్ ఫ్లూ మరియు జలుబు రెండూ అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ వ్యాధులు, కానీ అవి వివిధ వైరస్‌ల వల్ల కలుగుతాయి. వారికి చాలా సారూప్యతలు ఉన్నాయి మరియు వాటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం కష్టం అవుతుంది. అత్యంత సాధారణ సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలలో కొన్ని: 1. లక్షణాలు సారూప్యత: జలుబు మరియు ఫ్లూ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభంలో ముక్కు కారటం, తలనొప్పి, అలసట మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో చాలా పోలి ఉంటాయి. తేడా: జలుబు లక్షణాలు సాధారణంగా స్వైన్ ఫ్లూ లక్షణాల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయదు.

1. కారణం సారూప్యత: జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్ల వల్ల కలుగుతాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ వల్ల వస్తుంది. సాధారణ జలుబు రైనోవైరస్‌లు, పారాఇన్‌ఫ్లూయెంజా మరియు కాలానుగుణమైన కరోనావైరస్‌లతో సహా అనేక ఇతర వైరస్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు.
2. పొదిగే కాలం సారూప్యత: రెండు వ్యాధులు చాలా అంటువ్యాధి మరియు వ్యక్తి లక్షణాలను అనుభవించడానికి కనీసం 1 రోజు ముందు ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు మొదటి లక్షణాలు కనిపించడం మధ్య కాలం) కలిగి ఉంటాయి. తేడా: ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం పొదిగే కాలం సాధారణంగా 1-4 రోజులు మరియు జలుబులకు 1-7 రోజులు.
3. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు సాధారణ జలుబు 4 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు శ్వాసకోశ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. తేడా: జలుబు యొక్క వ్యవధి (ఇది ఎంతకాలం ఉంటుంది) సుమారు 7 నుండి 10 రోజులు; అయినప్పటికీ, వైరల్ జాతిని బట్టి, ఇది రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది. స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క వ్యవధి సగటున 8 రోజులతో సుమారు 5 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది.
4. ప్రమాద కారకాలు సారూప్యత: ఇద్దరికీ ఒకే విధమైన ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి అంటే చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వ్యక్తులు ఫ్లూ వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది కానీ సాధారణ జలుబును నివారించడానికి టీకా లేదు.

ఇది సాధారణ జలుబు లేదా స్వైన్ ఫ్లూ అని మీరు అయోమయంలో ఉన్నారా? మీ జలుబు సాధారణ జలుబు కంటే ఎక్కువగా ఉందో లేదో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు

స్వైన్ ఫ్లూ మరియు COVID-19 మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు

స్వైన్ ఫ్లూ మరియు COVID-19 రెండూ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు కానీ వివిధ వైరస్‌ల వల్ల సంభవిస్తాయి. కోవిడ్-19 అనేది కరోనా వైరస్ (మొదటగా 2019లో గుర్తించబడింది) ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. మరియు స్వైన్ ఫ్లూ H1N1 వైరస్ వల్ల వస్తుంది. అవి రెండూ చాలా సారూప్యంగా ఉన్నప్పటికీ విభిన్నంగా ఉంటాయి, వాటి మధ్య కొన్ని సాధారణ సారూప్యతలు మరియు తేడాలు:

1. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలను అనుభవించడం ప్రారంభించే ముందు సగటున రెండు రోజులు. తేడా: COVID-19 లక్షణాలు కనిపించడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, అయితే ఫ్లూ విషయంలో, లక్షణాలు 1-4 రోజుల మధ్య ప్రారంభమవుతాయి.
2. వ్యాప్తి సారూప్యత యొక్క విధానం: COVID-19 మరియు స్వైన్ ఫ్లూ రెండూ ఒకరితో ఒకరు సన్నిహితంగా ఉండే వ్యక్తుల మధ్య ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి, అనగా దాదాపు 6 అడుగుల లోపు తుమ్ములు, దగ్గు లేదా మాట్లాడటం నుండి వచ్చే చుక్కల ద్వారా. తేడా: కోవిడ్-19 సాధారణంగా స్వైన్ ఫ్లూ వైరస్ కంటే ఎక్కువ అంటువ్యాధి.
3. ప్రమాద కారకాల సారూప్యత: వృద్ధులు, కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పిల్లలు COVID-19 మరియు స్వైన్ ఫ్లూ రెండింటినీ పొందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేడా: కోవిడ్-19 కొంతమందిలో మరింత తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను కలిగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మరణం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో కూడా సంభవించవచ్చు.
4. సమస్యలు సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు కోవిడ్-19 సోకిన రోగులలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడతాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు కొన్ని రోజుల నుండి రెండు వారాల్లో తమంతట తాముగా కోలుకోవచ్చు, అయితే కోవిడ్-19 సమస్యలు కోలుకున్న తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు (లాంగ్ కోవిడ్ సిండ్రోమ్).

మీ లక్షణాలు ఫ్లూ లేదా కోవిడ్‌కు సంబంధించినవే అయితే, ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే, పరీక్ష చేయించుకోవడం మాత్రమే విశ్వసనీయ మార్గం. ఇది కేవలం ఫ్లూ అని భావించి మీ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇది కోవిడ్ అని తెలుసుకోవడానికి మీ RT PCRని బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ నొక్కండి

స్వైన్ ఫ్లూ మరియు కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు

సాధారణ ఫ్లూ లేదా ఇన్ఫ్లుఎంజా ఆర్థోమ్క్సోవిరిడే కుటుంబానికి చెందిన RNA వైరస్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు. స్వైన్ ఫ్లూ పందులను ప్రభావితం చేసే వైరస్ల కుటుంబం వల్ల వస్తుంది. వాటి మధ్య కొన్ని సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయి:

1. కారణం సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్‌ల వల్ల సంభవిస్తాయి. తేడా: ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు A, B, మరియు Cలకు కారణమయ్యే జాతులు. స్వైన్ ఫ్లూకి కారణమయ్యే తెలిసిన జాతులలో H1N1 అని కూడా పిలువబడే ఇన్‌ఫ్లుఎంజా యొక్క ఉప రకాలు ఉన్నాయి.
2. లక్షణాలు సారూప్యత: జ్వరం, చలి, గొంతునొప్పి, శరీర నొప్పి, తలనొప్పి, దగ్గు మరియు అలసట వంటి లక్షణాలతో రెండూ ఉంటాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూలో, కొందరు వ్యక్తులు వికారం లేదా అతిసారం వంటి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. ఇది కాలానుగుణ ఫ్లూ నుండి భిన్నమైన మార్గాలలో ఒకటిగా భావించబడుతుంది.
3. పొదిగే కాలం సారూప్యత: వైరస్ యొక్క సంకోచం నుండి రెండు రోజుల తర్వాత రెండింటికీ లక్షణాలు ప్రారంభమవుతాయి. తేడా: H1N1 స్వైన్ ఫ్లూ కోసం తెలిసిన పొదిగే కాలం 1 నుండి 4 రోజుల వరకు ఉంటుంది, కానీ కొంతమంది వ్యక్తులకు ఇది 7 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. కాలానుగుణ ఫ్లూ విషయంలో, లక్షణాలు సాధారణంగా రెండు రోజులలో ప్రారంభమవుతాయి, అయితే ఫ్లూ వైరస్లు శ్వాసకోశానికి సోకిన తర్వాత 1-4 వరకు ఉంటాయి.
4. ప్రసార విధానం సారూప్యత: రెండూ సోకిన వ్యక్తి నుండి న్యూక్లియైల బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ విషయంలో వైరస్ పెద్ద బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన జంతువు నుండి మానవులకు వ్యాపిస్తుంది.

ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్ ఫ్లూ) గురించి మరింత తెలుసుకోండి ఇక్కడ చదవండి స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కారణాలు

H1N1 స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పందులలో ఒక సాధారణ శ్వాసకోశ సంక్రమణం, అందుకే దీనికి స్వైన్ ఫ్లూ అని పేరు వచ్చింది. కొన్నిసార్లు, పందుల సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులు స్వైన్ ఫ్లూ (జూనోటిక్ స్వైన్ ఫ్లూ) ను అభివృద్ధి చేస్తారు. H1N1 స్వైన్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు వైరస్ యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ఉత్తేజపరిచే సామర్థ్యం మారితే మానవులలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కారణం కావచ్చు.

2009లో సంభవించిన ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వంటి మహమ్మారి వాయు బిందువుల ద్వారా వ్యక్తి-నుండి-వ్యక్తికి సంక్రమించడం వల్ల సంభవించింది మరియు వైరస్‌తో కలుషితమైన నిర్జీవ వస్తువులతో మానవ సంబంధాల ద్వారా కళ్ళు లేదా ముక్కుకు బదిలీ చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? బేకన్, హామ్ మరియు ఇతర పంది ఉత్పత్తుల వంటి పంది ఉత్పత్తులను తినడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి స్వైన్ ఫ్లూని పొందలేడు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) ప్రమాద కారకాలు

స్వైన్ ఫ్లూ బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఆస్తమా రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం మూత్రపిండ వైఫల్యం కాలేయ వైఫల్యం సికిల్ సెల్ వ్యాధితో సహా రక్త అసాధారణతలు న్యూరోమస్కులర్ డిజార్డర్స్ న్యూరోమాస్కులర్ డిజార్డర్స్ గర్భిణీ స్త్రీలు దీర్ఘకాలం పాటు ఆస్పిరిన్ చికిత్స పొందుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు HIV కొరకు మందులు వాడుతున్నారు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) నిర్ధారణ

H1N1 యొక్క లక్షణాలను చూడటానికి శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజాను నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలు ఉన్నాయి. కానీ ఫ్లూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ పరీక్షించాల్సిన అవసరం లేదు. ధృవీకరించబడిన స్వైన్ ఫ్లూ నిర్ధారణకు శ్వాసకోశ నమూనా (ఒక సాధారణ ముక్కు మరియు గొంతు శుభ్రముపరచు) యొక్క ప్రయోగశాల పరీక్ష అవసరం. పరీక్షలు ఉన్నాయి:

1. నిజ-సమయ PCR ఈ పరీక్ష కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా A, B, H1, H3 మరియు ఏవియన్ H5 సెరోటైప్‌లను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. అనుమానిత వ్యక్తి యొక్క గొంతు మరియు ముక్కు నుండి నమూనాలను సేకరించడం ద్వారా పరీక్ష జరుగుతుంది. ఇది స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క ఖచ్చితమైన మరియు వేగవంతమైన నిర్ధారణను అందిస్తుంది.
2. న్యూక్లియోటైడ్ సీక్వెన్సింగ్ ఇది DNA అణువులోని న్యూక్లియోటైడ్‌లు లేదా బేస్‌ల యొక్క ఖచ్చితమైన క్రమాన్ని నిర్ణయించడానికి సాధారణ ప్రయోగశాల సాంకేతికతను సూచిస్తుంది. ఇది H1N1 జాతిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. ఫైలోజెనెటిక్ విశ్లేషణ ఇది పందుల నుండి జన్యువును వేరుచేయడానికి జరుగుతుంది. స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క ఖచ్చితమైన జాతిని గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష సూచించబడుతుంది.

మీరు ఈ పరీక్షలను ఎక్కడ చేయవచ్చో ఖచ్చితంగా తెలియదా? మేము సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ ఉన్నాము. TATA 1mg ట్యాప్‌తో బుక్ ల్యాబ్ పరీక్షలు హియర్ సెలబ్రిటీలను ప్రభావితం చేశారు బ్రియాన్ లిట్రెల్ బ్యాక్‌స్ట్రీట్ బాయ్స్ సభ్యుడు బ్రియాన్ లిట్రెల్ 2009లో H1N1 వైరస్‌తో బాధపడుతున్నారని బ్యాండ్ విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. నివారణ చర్యగా, లిట్రెల్ మరియు అతని తోటి బ్యాండ్-మేట్‌లకు యాంటీవైరల్ మందులు సూచించబడ్డాయి మరియు న్యూయార్క్‌లో ప్రదర్శనలను రద్దు చేయాల్సి వచ్చింది. రూపెర్ట్ గ్రింట్ 'హ్యారీ పాటర్' స్టార్ రూపర్ట్ గ్రింట్ 2009లో "హ్యారీ పాటర్" సిరీస్ యొక్క తాజా విడత చిత్రీకరణ సమయంలో H1N1 వైరస్‌ను పట్టుకున్నట్లు నివేదించబడింది. కొన్ని రోజులు చిత్రీకరణకు సెలవు తీసుకున్న తరువాత, అతను సినిమా ప్రీమియర్‌కు హాజరుకాగలిగాడు మరియు తరువాత చిత్రీకరణకు వచ్చాడు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) నివారణ

స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా నివారణ మరియు నియంత్రణ చర్యలు వ్యాధి ఎలా సంక్రమిస్తుందో అర్థం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి

1. పంది నుండి మానవునికి సంక్రమించే నివారణ పందులు మరియు మానవుల మధ్య ప్రసారం ప్రధానంగా స్వైన్ ఫామ్‌లలో సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ రైతులు ప్రత్యక్ష పందులతో సన్నిహితంగా ఉంటారు. దీనిని నివారించే చర్యలు స్వైన్‌ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి టీకాలను కలిగి ఉంటాయి. వ్యాధి సోకిన జంతువు దగ్గర ధూమపానాన్ని నివారించడం మరియు వాటిని నిర్వహించేటప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించడం వలన ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా వరకు తగ్గుతాయి.
2. మనిషి నుండి మనిషికి సంక్రమించే నివారణ ఈ వైరస్ ఆహారం ద్వారా వ్యాపించదు. మానవులలో, అనారోగ్యం యొక్క మొదటి 5 రోజులలో ఇది చాలా అంటువ్యాధి. అయినప్పటికీ, పిల్లలు 10 రోజుల వరకు అంటువ్యాధిని కలిగి ఉంటారు. మానవులలో వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి సిఫార్సులు:
3. క్వారంటైన్‌ను తీవ్రంగా పరిగణించండి: అనుమానిత, సంభావ్య మరియు ధృవీకరించబడిన స్వైన్ కేసుల సన్నిహిత పరిచయాలు ఇంట్లోనే ఉండాలని మరియు కనీసం 7 రోజుల పాటు ప్రయాణానికి దూరంగా ఉండాలని సూచించబడింది. ఏవైనా లక్షణాల విషయంలో, పరిచయాలు H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవాలి మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.
4. దగ్గు మరియు చేతి పరిశుభ్రతను అనుసరించండి: సబ్బు మరియు నీరు లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత లేదా క్రిమినాశక హ్యాండ్‌వాష్ లేదా హ్యాండ్ రబ్‌తో తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలి. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు వారి ముక్కు మరియు నోటిని ఒకే సారి ఉపయోగించే కణజాలంతో కప్పుకోవాలి, ఉపయోగించిన కణజాలాన్ని వెంటనే పారవేయాలి, స్వైన్ నిర్ధారణ లేదా అనుమానం ఉన్న రోగుల ప్రత్యక్ష సంరక్షణలో పాల్గొనే ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గౌన్లు, కంటి రక్షణను ఉపయోగించాలి. , గ్లోవ్స్ మరియు డిస్పోజబుల్ N95 రెస్పిరేటర్లు.
5. కీమో-ప్రొఫిలాక్సిస్‌కు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి: యాంటీవైరల్ ఔషధాలను రోగికి సమస్యలు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందితో సంప్రదింపుల నివారణకు (నిరోధించడానికి) ఉపయోగించవచ్చు. ఒసెల్టామివిర్ రోగిని చివరిగా సంప్రదించిన తర్వాత 10 రోజుల వరకు రోజుకు ఒకసారి ఇవ్వబడుతుంది మరియు గరిష్టంగా 6 వారాల వరకు ఇవ్వబడుతుంది.
6. టీకాలు వేయండి: స్వైన్ ఫ్లూ (వైద్యులు, నర్సులు, పారామెడికల్ మరియు అంబులెన్స్ సిబ్బంది) అనుమానిత లేదా ధృవీకరించబడిన కేసులతో సంబంధం ఉన్న ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బంది అందరికీ టీకాలు వేయమని WHO సిఫార్సు చేస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A/H1N1కి వ్యతిరేకంగా ఈ టీకా ప్రతి సంవత్సరం తీసుకోవచ్చు. టీకా తర్వాత శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన అభివృద్ధి చెందడానికి 2-3 వారాలు పడుతుంది.
7. ఇతర సాధారణ చర్యలు అనారోగ్యంగా భావించే లేదా లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి స్వీయ-ఒంటరితనం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి మీ కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకడం మానుకోండి సోకిన వ్యక్తితో సంబంధం ఉన్న ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక చేయండి 1600F (700C) వద్ద ఎర్ర మాంసాన్ని కాల్చి చంపండి. వైరస్. ఉపయోగించిన కణజాలాలను తొలగించే ముందు వాటిని క్రిమిసంహారక చేయండి.

దీన్ని గుర్తుంచుకోండి! ఫ్లూ వంటి లక్షణాల నుండి కోలుకుంటున్న పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్ తీసుకోకూడదు. ఇది రేయ్ సిండ్రోమ్ ప్రమాదం కారణంగా ఉంది, ఇది అరుదైన కానీ ప్రాణాంతక పరిస్థితి.

వైరస్లు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి మరియు దానిని నిరోధించడానికి సమర్థవంతమైన మార్గాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఈ వీడియో చూడండి

సందర్శించవలసిన వైద్యుడు

100 F (38 C), దగ్గు లేదా గొంతు నొప్పితో కూడిన జ్వరంతో స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న వ్యక్తులు వీరి నుండి వైద్య జోక్యం అవసరం కావచ్చు:

జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ డాక్టర్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ పల్మోనాలజిస్ట్

అత్యవసర ఔషధ వైద్యుడు అత్యవసర విభాగంలో రోగులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు. అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు శరీరం యొక్క అంతర్గత అవయవాలు మరియు వ్యవస్థలలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. శిశువైద్యుడు అనేది పిల్లల వ్యాధులతో వ్యవహరించే వైద్యుడు అయితే పల్మోనాలజిస్ట్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.

భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఇక్కడ సంప్రదించండి స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

తేలికపాటి నుండి మితమైన కేసులలో చికిత్స ప్రాథమికంగా సహాయక సంరక్షణ. తీవ్రతను బట్టి, చికిత్స ఎంపికలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

1. సహాయక చర్యలు స్వైన్ ఫ్లూకి యాంటీవైరల్ మందులతో లేదా లేకుండా సహాయక నిర్వహణ అవసరం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: బెడ్ రెస్ట్‌లో ఉండటం హైడ్రేటెడ్ ఎలక్ట్రోలైట్స్ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇంట్రావీనస్ ద్రవాల నిర్వహణ నొప్పి మరియు జ్వరాన్ని నిర్వహించడానికి పెయిన్‌కిల్లర్స్ మరియు యాంటిపైరెటిక్స్ (పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటివి) బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ (సెఫురోక్సిమ్, సెఫోటాక్సిమ్, క్లారిథ్రోమైసిన్, సెకండరీ బాక్టీరియా నివారణకు) న్యుమోనియా ఆక్సిజన్ థెరపీ లేదా తీవ్రమైన నిరంతర హైపోక్సియా (క్షీణించిన ఆక్సిజన్)

గమనిక: సెప్టిక్ షాక్ నిర్వహణ విషయంలో కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఉపయోగించవచ్చు.

1. యాంటీవైరల్ థెరపీ లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడానికి మరియు సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీ డాక్టర్ యాంటీవైరల్ మందులను సూచించవచ్చు. స్వైన్ ఫ్లూ చికిత్సకు ఉపయోగించే యాంటీవైరల్ ఔషధాల ఉదాహరణలు: ఒసెల్టామివిర్ జానామివిర్ పెరమివిర్

ప్రతిచోటా వెతికాను కానీ సమయానికి మందులు అందుకోలేకపోయారా? చింతించకు. గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం టాటా 1mg నుండి ఆర్డర్ చేయండి ఇక్కడ నొక్కండి

1. పందులలో నిర్వహణ స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా పందులకు ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ, విశ్రాంతికి మించిన చికిత్స మరియు సహాయక సంరక్షణ అవసరం కావచ్చు. యాంటీబయాటిక్స్‌తో టీకా మరియు జంతు నిర్వహణ పద్ధతులు బ్యాక్టీరియా న్యుమోనియా మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ద్వారా బలహీనపడిన జంతువులలో వివిధ ద్వితీయ అంటువ్యాధులను నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కోసం గృహ సంరక్షణ

ఇతర ఫ్లూ మాదిరిగానే, స్వైన్ ఫ్లూ కూడా తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, తగినంత నిద్రపోవడం, బాగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం మరియు జ్వరం మరియు శరీర నొప్పులను పెయిన్‌కిల్లర్లు మరియు యాంటిపైరెటిక్స్‌తో నిర్వహించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. వీటితో పాటు, లక్షణాలను త్వరగా వదిలించుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

పసుపు (హల్దీ): పసుపు దాని శోథ నిరోధక లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో చిటికెడు పసుపు వేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి తాగడం వల్ల మీ శరీరం స్వైన్ ఫ్లూ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడుతుంది.

పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి

వెల్లుల్లి (లహ్సున్): వెల్లుల్లికి యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో లోడ్ అవుతుంది. ప్రయోజనాలను పొందేందుకు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 2 వెల్లుల్లి పాయలను గోరువెచ్చని నీటితో మింగండి. బ్లడ్ థినర్స్ ఉన్నవారు వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

తులసి (తులసి): ఇన్ఫ్లుఎంజా వంటి వ్యాధి చికిత్సకు ఉపయోగించే ప్రధాన మూలికలలో తులసి ఒకటి అని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. తులసి ఆకులను తినడం వల్ల మీ గొంతు మరియు ఊపిరితిత్తులలోని అంటువ్యాధులను క్లియర్ చేయవచ్చు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.

ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలతో ఆశీర్వదించబడిందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. మీ శరీర ఇన్ఫెక్షన్‌లను అరికట్టడానికి మీరు మొత్తం పండ్లను తినవచ్చు లేదా దాని రసం త్రాగవచ్చు.

జిన్‌సెంగ్: జిన్‌సెంగ్ సారం యొక్క నోటి పరిపాలన H1N1 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ నుండి రక్షించగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు జిన్సెంగ్ టీ తాగడం స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించవచ్చు. రక్తం పలచబడే వ్యక్తులు జిన్‌సెంగ్‌కు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ఆలివ్ (జైటూన్) ఆకులు: వికారం, చలి, జ్వరం మరియు తలనొప్పి వంటి స్వైన్ ఫ్లూ లక్షణాలతో మీ శరీరం ప్రభావవంతంగా పోరాడటానికి సహాయపడే గుణాలు వీటిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. స్వైన్ ఫ్లూని దూరంగా ఉంచడానికి మీ శరీరానికి ఈ హెర్బ్ యొక్క సారాలను క్రమం తప్పకుండా ఇవ్వండి.

తులసి: తులసి ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల మీ గొంతు మరియు ఊపిరితిత్తులలోని ఇన్ఫెక్షన్ క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది, అదే సమయంలో స్వైన్ ఫ్లూ ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది.

మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా ఉంచుకోవడానికి తులసి ఉత్పత్తులను కొనండి. ఇక్కడ నొక్కండి

కలబంద: అలోవెరా కేవలం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేదే కాదు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది అంటువ్యాధులతో పోరాడడంలో మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి స్వైన్ ఫ్లూ లక్షణాలను తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

మీ రోగనిరోధక శక్తిని కొనసాగించడానికి మా కలబంద రసం యొక్క శ్రేణిని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

గిలోయ్: ఇది ఆయుర్వేదంలో వివిధ రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక మూలికల మొక్క. గిలోయ్ జ్యూస్ అధిక జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) యొక్క సమస్యలు

స్వైన్ ఫ్లూ అనేది శ్వాసకోశ వ్యాధి, ఇది తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది:

న్యుమోనియా: ఇది సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. స్వైన్ ఫ్లూ ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఇతర శ్వాస సమస్యల వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ వైఫల్యం: ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైన హైపోక్సెమిక్ శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి లేదా బహుళ-అవయవాల ప్రమేయంతో తీవ్రమైన శ్వాసకోశ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS, ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం ఏర్పడటానికి) కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మూర్ఛలు: ఇవి సాధారణంగా ఎన్సెఫలోపతి (మెదడు యొక్క వ్యాధి)తో పాటు పిల్లలలో కనిపిస్తాయి.

వైరస్‌లు ఉపరితలం నుండి ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయో అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా సంక్లిష్టతలను నివారించండి. మా నిపుణుల మాట వినండి

స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఫ్లూ లక్షణాలను సహాయక చికిత్సతో పాటు పరిపూరకరమైన చికిత్సలతో నిర్వహించవచ్చు. యాంటీవైరల్ థెరపీ అవసరమయ్యే సందర్భాలు కూడా క్రింది ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు:

1. హోమియోపతి అధ్యయనాలు ఆసిల్లోకోకినమ్ అనేది చాలా పలచబరిచిన హోమియోపతి తయారీ అని సూచిస్తున్నాయి, కొంతమంది చలికాలంలో ఫ్లూని నివారించడానికి లేదా ఫ్లూ లక్షణాలకు చికిత్సగా క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటారు.
2. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ రీసెర్చ్ సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే కొన్ని మొక్కలు స్వైన్ ఫ్లూ నిర్వహణకు ఉపయోగపడతాయని సూచిస్తున్నాయి. ఈ చికిత్సలో ఉపయోగించే మూలికా మిశ్రమం అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఫార్ములాగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి లక్షణాలు కనిపించిన మొదటి 24 గంటలలోపు ప్రారంభించినట్లయితే. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా)తో జీవించడం

స్వైన్ ఫ్లూ అనేది ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది సాధారణంగా ఒక వారంలోపు క్లియర్ అవుతుంది. పెద్దలు మరియు పిల్లలు ఇద్దరూ దీని బారిన పడవచ్చు, అయినప్పటికీ, ఇది యుక్తవయస్కులలో సర్వసాధారణం మరియు కొంతమంది చాలా చిన్నవారిలో తీవ్రంగా ఉంటుంది.

తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు పిల్లల్లో విరేచనాలు మరియు వాంతులు పెద్దవారిలో కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. శిశువులు శ్వాసకోశ లక్షణాలు లేకుండా జ్వరం మరియు నీరసంతో ఉండవచ్చు. పిల్లలు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు వారిని నిర్వహించడం చాలా పని. గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

అప్రమత్తంగా ఉండండి మరియు మీ పిల్లలను నిశితంగా గమనించండి పిల్లలను నిర్వహించేటప్పుడు మీరు చేతులు కడుక్కోండి అని నిర్ధారించుకోండి. తరచుగా వారి చేతులు కడుక్కోండి రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలను నివారించండి అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని నివారించండి మీ పిల్లవాడు అనారోగ్యంతో ఉంటే, వారికి టీకాలు వేయండి.

మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే అనుసరించాల్సిన మరో 10 చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. దీన్ని చదవండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్వైన్ ఫ్లూ మరియు స్పానిష్ ఫ్లూ మధ్య తేడా ఉందా? స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1) అంటువ్యాధి? నేను నా వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? స్వైన్ ఫ్లూ నుండి రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి ఫేస్ మాస్క్ అవసరం? స్వైన్ ఫ్లూకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Gautam Rawal et al. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా A): సంక్షిప్త సమీక్ష. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇమ్యునాలజీ అండ్ రెస్పిరేటరీ మెడిసిన్, ఏప్రిల్-జూన్ 2017;2(2):29-32. కొతలావాలా, హేమల్ & టౌస్సేంట్, MJM & గ్రూస్, E. (2006). స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అవలోకనం. వెటర్నరీ క్వార్టర్లీ. 28. 46-53. 10.1080/01652176.2006.9695207. హిమానీ మరియు ఇతరులు. స్వైన్ ఫ్లూపై సమీక్ష కథనం. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫోరెన్సిక్ అండ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ 2020;7(3):109–116. దండగి GL, బైహట్టి SM. మానవులలో స్వైన్-ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A (H1N1) వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌పై అంతర్దృష్టి. లంగ్ ఇండియా. 2011 జనవరి;28(1):34-8. ఫ్లూ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం. సెప్టెంబర్ 2020. బన్యాయ్ కె, కోవాక్స్ ఇ, టోత్ ఎ, బిక్సీ ఐ, స్జెంట్‌పాలి-గవాల్లర్ కె, బాలింట్ ఎ, డెన్కోల్, డాన్ ఎ. హంగేరిలో ఒక పంది నుండి వేరుచేయబడిన మోనో రిసోర్టెంట్ H1N1 స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ యొక్క జీనోమ్ సీక్వెన్స్. జె విరోల్. 2012 డిసెంబర్;86(23):13133. DNA సీక్వెన్సింగ్. నేషనల్ హ్యూమన్ జీనోమ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్. కిమ్, JI, లీ, I., పార్క్, S., లీ, S., హ్వాంగ్, W., బే, Y., హియో, J., కిమ్, D., జాంగ్, I., కిమ్, K., & పార్క్, S. (2014). 2012లో కొరియాలో వేరుచేయబడిన స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా A(H3N2) వైరస్ యొక్క ఫైలోజెనెటిక్ విశ్లేషణ. PLOS ONE, 9(2), e88782. అవలోకనం. ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్). ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. రౌఫ్ R, ఉద్దీన్ SJ, సర్కెర్ DK, ఇస్లాం MT, అలీ ES, శిల్పి JA, నహర్ L, తిరలోంగో E, Sarker SD. వెల్లుల్లి యొక్క యాంటీవైరల్ సంభావ్యత (అల్లియం సాటివమ్) మరియు దాని ఆర్గానోసల్ఫర్ సమ్మేళనాలు: ప్రీ-క్లినికల్ మరియు క్లినికల్ డేటా యొక్క క్రమబద్ధమైన నవీకరణ. ట్రెండ్స్ ఫుడ్ సైన్స్ టెక్నోల్. 2020 అక్టోబర్;104:219-234. జాదవ్ పి, లాల్ హెచ్, క్షీరసాగర్ ఎన్. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ (H1N1)కి వ్యతిరేకంగా పిండ గుడ్లలోని PC-కాంప్లెక్స్డ్ ఓసిమమ్ శాంక్టమ్ మిథనాల్ సారం యొక్క శక్తి యొక్క అంచనా. ఫార్మాకాగ్న్ మాగ్. 2014 జనవరి;10(సప్లి 1): S86-91. Yoo DG, కిమ్ MC, పార్క్ MK, సాంగ్ JM, క్వాన్ FS, పార్క్ KM, చో YK, కాంగ్ SM. ఎలుకలలోని H1N1 మరియు H3N2 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల ద్వారా వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లపై కొరియన్ రెడ్ జిన్‌సెంగ్ సారం యొక్క రక్షిత ప్రభావం. J మెడ్ ఫుడ్. 2012 అక్టోబర్;15(10):855-62. అరోరా R, చావ్లా R, Marwah R, అరోరా P, శర్మ RK, కౌశిక్ V, గోయెల్ R, కౌర్ A, Silambarasan M, త్రిపాఠి RP, భరద్వాజ్ JR. నవల H1N1 ఫ్లూ (స్వైన్ ఫ్లూ) మహమ్మారి నివారణ నిర్వహణలో కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ యొక్క సంభావ్యత: మొగ్గలో సంభావ్య విపత్తులను అడ్డుకోవడం. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. సలామంకా A, అల్మోడోవర్ P, జరామా I, గొంజాలెజ్-హెడ్‌స్ట్రోమ్ D, ప్రొడనోవ్ M, ఇనారెజోస్-గార్సియా AM. ఎలెనోలిక్ యాసిడ్-రిచ్ ఆలివ్ లీఫ్ (ఓలియా యూరోపియా L.) యొక్క యాంటీ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ చర్య ఐసెనోలిక్ ® సారం. యాంటీవైర్ కెమ్ కెమోథర్. 2021 జనవరి-డిసెంబరు;29:20402066211063391. రావల్ G, కుమార్ R, యాదవ్ S, సుజనా R. H1N1 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ప్రేరిత అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ మెంబ్రేన్ ఆక్సిజనేషన్ ద్వారా రక్షించబడింది: ఒక కేసు నివేదిక. J Transl Int మెడ్. 2017 సెప్టెంబర్ 30;5(3):182-185. విజయ్ మరియు ఇతరులు. స్వైన్ ఫ్లూ చికిత్సకు ఆయుర్వేద విధానం. వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ రీసెర్చ్. వాల్యూం 6, ఇష్యూ 13, 2017. ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా-వంటి అనారోగ్యాన్ని నివారించడం మరియు చికిత్స చేయడం కోసం మాథీ RT, ఫ్రై J, ఫిషర్ P. హోమియోపతిక్ ఓసిల్లోకోకినమ్®. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2015 జనవరి 28;1(1): కాన్సాస్ స్టేట్ యూనివర్శిటీ. "1918 ఫ్లూ H1N1 స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల ప్రస్తుత వంశానికి దారితీసింది." సైన్స్ డైలీ. సైన్స్ డైలీ, 1 మే 2009. వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల కోసం టీకా సమాచారం. H1N1 ఫ్లూ. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్.

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

ఎక్కిళ్ళు ఎక్కిళ్ళు మరియు సింగల్టస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, మనలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ మన జీవితకాలంలో ఎక్కిళ్ళను అనుభవించి ఉండాలి. ఎక్కిళ్ళు అనేది డయాఫ్రాగమ్ (ఉదరం నుండి ఛాతీని వేరు చేసే కండరం) యొక్క పునరావృత అసంకల్పిత సంకోచం, ఆ తర్వాత స్వర తంతువులు అకస్మాత్తుగా మూసివేయబడతాయి. ఇది గాలి ప్రవాహాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది మరియు "స్నాప్" లేదా "హిక్" ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అతి త్వరగా తినడం లేదా త్రాగడం, చాలా వేడిగా ఉండే లేదా గడ్డకట్టే ఆహారాలు, స్పైసీ ఫుడ్, ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి సాధారణ కారణాలు. శిశువులకు ఆహారం, ఏడుపు లేదా దగ్గు తర్వాత కూడా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు. అయితే, చాలా సార్లు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణాన్ని గుర్తించలేము. ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా హానిచేయనివి మరియు కొన్ని నిమిషాల్లో వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఊపిరి పీల్చుకోవడం, ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగడం లేదా చక్కెర తినడం ఎక్కిళ్లను ఆపడానికి సాధారణ మార్గాలు. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, రోజులు లేదా వారాల పాటు కొనసాగే దీర్ఘకాల ఎక్కిళ్ళు కొన్ని అంతర్లీన రుగ్మతలను సూచిస్తాయి. కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు దానికి అనుగుణంగా చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) డయాఫ్రాగమ్‌ను సరఫరా చేసే డయాఫ్రాగమ్ ఎపిగ్లోటిస్ నరాలు అనుకరించే పరిస్థితులు దగ్గు గగ్గింగ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్, కాల్షియం పరీక్ష, రక్త యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) పరీక్ష, క్రియేటినిన్ పరీక్ష, లైపేస్ పరీక్ష, కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ECG, ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్, CT మరియు MRI. చికిత్స తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు: స్వీయ-పరిష్కార నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్ళు: అంతర్లీన రుగ్మత చికిత్స డయాఫ్రాగమ్‌ను శాంతపరచడానికి మందులు ఇన్వాసివ్ విధానాలు సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించడానికి నిపుణులు ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు న్యూరాలజిస్టులు పల్మోనాలజిస్ట్‌లు ఎక్కిళ్ళు యొక్క లక్షణాలు

ఎక్కిళ్ళు యొక్క ఏకైక లక్షణం మీ ఛాతీ, పొత్తికడుపు లేదా గొంతులో కొంచెం బిగుతుగా అనిపించడం, ఇది ఎక్కిళ్ళ శబ్దాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు రిఫ్లెక్స్ డయాఫ్రాగమ్ యొక్క సమకాలీకరించబడిన చర్యను కలిగి ఉంటుంది: ఇది ఊపిరితిత్తుల క్రింద ఉన్న ఒక పెద్ద కండరం, ఇది ఉదరం నుండి ఛాతీని వేరు చేస్తుంది. ఇది శ్వాసక్రియలో సహాయం చేయడానికి లయబద్ధంగా మరియు నిరంతరంగా కుదించబడుతుంది. విండ్‌పైప్‌ను తెరిచి మూసివేసే కండరాలు డయాఫ్రాగమ్‌పై పనిచేసే నరాలు ఈ చక్రంలో ఏదైనా నాడులు ప్రేరేపించబడితే, ఏ కారణం చేతనైనా డయాఫ్రాగమ్ అసంకల్పితంగా కుదించబడి, ఊపిరితిత్తులలోకి గాలిని లాగడానికి అనుమతిస్తుంది. ఫలితంగా, ఎపిగ్లోటిస్ (వాయునాళం పైభాగం) మూసుకుపోతుంది, దీని ఫలితంగా విలక్షణమైన దగ్గు లాంటి 'హిక్' ఎక్కిళ్ళు వినిపిస్తాయి. ఎక్కిళ్ళు రకాలు

వ్యవధి ఆధారంగా ఎక్కిళ్ళు ఇలా వర్గీకరించవచ్చు:

ఎక్కిళ్ళు

తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు యొక్క సాధారణ కారణాలు: అతి త్వరగా తినడం లేదా అతిగా తినడం చాలా వేడి లేదా అతి చల్లని ఆహారాలు తినడం స్పైసీ ఫుడ్ తాగడం ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు చూయింగ్ గమ్‌తో గాలిని మింగడం లేదా మిఠాయిని పీల్చడం అజీర్ణం చెడు వాసన విషపూరిత పొగలు పీల్చడం సిగరెట్ తాగడం మెడను అతిగా సాగదీయడం. ఉష్ణోగ్రత మార్పులు నాడీ లేదా ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది

నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్లకు కారణాలు: 1. నరాల దెబ్బతినడం లేదా చికాకు కలిగించే పరిస్థితులు, గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD), గొంతు నొప్పి, గాయిటర్, కణితి లేదా తిత్తితో సహా డయాఫ్రాగమ్‌ను నియంత్రించే నరాలకు నష్టం లేదా చికాకు కలిగించవచ్చు. 2. మందులు కొన్ని మందులు ఎక్కిళ్లకు కారణమవుతాయి, ఉదాహరణకు- అజిత్రోమైసిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ సైకియాట్రిక్ మందులు అరిపిప్రజోల్ వంటి మత్తు మందులు ప్రొపోఫోల్ స్టెరాయిడ్స్ వంటి కొన్ని మూర్ఛ మందులు

1. ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్ సాధనాలను ఉపయోగించడం అవసరమయ్యే కొన్ని విధానాలు డయాఫ్రాగమ్‌ను నియంత్రించే నరాలను యాంత్రికంగా చికాకుపరుస్తాయి మరియు ఎక్కిళ్ళను ప్రేరేపిస్తాయి. ఉదా. ఉదర లేదా ఛాతీ శస్త్రచికిత్స.
2. ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఎక్కిళ్ళు యొక్క తరచుగా లేదా దీర్ఘకాలిక దాడులను ప్రేరేపించే కొన్ని పరిస్థితులు:

ఓసోఫాగిటిస్ (ఆహార గొట్టం యొక్క వాపు) అతి చురుకైన థైరాయిడ్ గ్రంధి ప్లూరిసి (ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ ఉన్న పొర యొక్క వాపు) న్యుమోనియా (ఊపిరితిత్తుల వాపు) క్షయ ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) పెరికార్డిటిస్ (గుండె చుట్టూ ఉన్న కణజాలం యొక్క వాపు) డయాబెటీస్ మలేరియా హెర్నియా యురేమియా హెర్నియా రక్తంలో వ్యర్థ పదార్థాల స్థాయిలు) హైపోకాల్సెమియా (కాల్షియం లోపం) దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ స్ట్రోక్ క్యాన్సర్

శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణాలు

12 నెలల లోపు పిల్లలకు ఎక్కిళ్ళు రావడం ప్రబలంగా ఉంటుంది. నవజాత శిశువులు మరియు శిశువులు తినే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎక్కువ తరచుగా ఎక్కిళ్ళు అనుభవించవచ్చు, ఎందుకంటే వారు చాలా త్వరగా ఆహారాన్ని మింగవచ్చు లేదా అతిగా తినిపించవచ్చు.

ఇది కడుపు విస్తరణకు దారి తీస్తుంది మరియు కడుపు విడదీసినప్పుడు, అది డయాఫ్రాగమ్‌కు వ్యతిరేకంగా నెట్టివేయబడుతుంది, ఇది సంకోచం మరియు ఎక్కిళ్ళకు కారణమవుతుంది.

ఎక్కిళ్ళు ఒక శిశువు నిండుగా ఉన్నందుకు సంకేతం కావచ్చు. అందువల్ల, శిశువైద్యులు సాధారణంగా బర్పింగ్ బ్రేక్‌లతో చిన్న ఫీడ్‌లను సిఫార్సు చేస్తారు.

మీ శిశువు సాధారణంగా 5 నుండి 10 నిమిషాలలో ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతుంది, కానీ మీ శిశువు ఎక్కిళ్ళు రెండు గంటల్లో ఆగకపోతే, మీరు మీ వైద్యుడిని చూడాలి. గమనిక: సాధారణంగా, ఎక్కిళ్ళు ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి సంకేతం. నీకు తెలుసా ? పిల్లలు పుట్టకముందే తరచుగా కడుపులో ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో, పిండం ఎక్కిళ్ళు పూర్తిగా సాధారణమైనవి మరియు ఆందోళనకు కారణం కాదు. వారు సాధారణంగా శిశువు యొక్క శ్వాసకోశ మరియు నాడీ వ్యవస్థలు బాగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని సూచిస్తారు, అలాగే వారి ప్రతిచర్యలు. ఎక్కిళ్లకు ప్రమాద కారకాలు స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులు దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ళు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు సాధారణ అనస్థీషియా పొందిన రోగులు శస్త్రచికిత్స అనంతర, ముఖ్యంగా ఉదర శస్త్రచికిత్స లేదా ఛాతీ శస్త్రచికిత్స గర్భం మీకు తెలుసా? శ్వాసకోశ లక్షణాలకు మించి, ఆసుపత్రిలో చేరిన COVID-19 రోగులలో నిరంతర ఎక్కిళ్ళు అరుదైన లక్షణంగా నివేదించబడ్డాయి. COVID-19 గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఎక్కిళ్ళు నిర్ధారణ ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

ఎక్కిళ్ల నిర్ధారణలో నిర్దిష్ట పరీక్ష అవసరం లేదు, కానీ నిరంతర లేదా తగ్గని ఎక్కిళ్ల విషయంలో, ఏదైనా సంభావ్య అంతర్లీన అనారోగ్యాన్ని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. 1. చరిత్ర ఎక్కిళ్ల పొడవు, ఉపయోగించిన ఏవైనా చికిత్సలు మరియు ఇటీవలి పరిస్థితి లేదా ఆపరేషన్‌కు వాటి సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ప్రస్తుత అనారోగ్యం యొక్క చరిత్రను వైద్యుడు అడగవచ్చు. తెలిసిన జీర్ణశయాంతర మరియు నాడీ సంబంధిత రుగ్మతల గురించిన సమాచారం మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగానికి సంబంధించిన వివరాలను కూడా కలిగి ఉన్న డ్రగ్ హిస్టరీతో సహా మీ గత వైద్య చరిత్ర గురించి కూడా వారు అడగవచ్చు.

1. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ మీ- బ్యాలెన్స్ మరియు సమన్వయాన్ని తనిఖీ చేయడానికి నాడీ సంబంధిత పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు- కండరాల బలం మరియు టోన్ రిఫ్లెక్స్‌లు చూపు మరియు స్పర్శ భావం
2. ప్రయోగశాల పరీక్ష తీవ్రమైన ఎక్కిళ్లకు నిర్దిష్ట మూల్యాంకనం అవసరం లేనప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ల నిర్ధారణకు క్రింది ప్రయోగశాల పరీక్షలు సూచించబడవచ్చు: సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ కాల్షియం పరీక్ష రక్త యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) పరీక్ష క్రియేటినిన్ పరీక్ష లిపేస్ కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు
3. ఇమేజింగ్ పద్ధతులు ఛాతీ లోపల అసాధారణతలు, నాడీ సంబంధిత మార్పులు లేదా ఎక్కిళ్ళు కలిగించే గాయాలను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడవచ్చు. ECG (ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్) ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్ కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) నిపుణులు సందర్శించాలి

ఎక్కిళ్ళలో ఎక్కువ భాగం స్వీయ-పరిమితం మరియు త్వరగా పాస్ అవుతాయి. అయినప్పటికీ, అవి 2 రోజుల తర్వాత కూడా కొనసాగితే, అది అంతర్లీన పరిస్థితి కారణంగా కావచ్చు. ఎక్కిళ్లను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు:

సాధారణ వైద్యులు ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్స్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్ పల్మోనాలజిస్ట్స్

ఒటోరినోలారిన్జాలజిస్ట్ తల మరియు మెడ యొక్క పరిస్థితుల నిర్వహణకు శస్త్రచికిత్సా వైద్యుడు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జీర్ణశయాంతర ప్రేగు రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. మెదడు, వెన్నుపాము మరియు నరాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతల చికిత్సలో న్యూరాలజిస్ట్ ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. పల్మోనాలజిస్ట్ అంటే ఊపిరితిత్తుల రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?

ఎక్కిళ్ళు 48 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, తరచుగా తిరిగి వస్తుంటే లేదా మీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు ఎక్కిళ్లతో పాటు క్రింది లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే వారిని సంప్రదించండి: తలనొప్పి మొత్తం మీద తిమ్మిరిని సమతుల్యం చేయడంలో సమస్యలు మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించండి. సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

ఎక్కిళ్ళు నివారణ ఎక్కిళ్ళు చాలా సాధారణం మరియు సాధారణంగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. మీ అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా ఎక్కిళ్లను నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను ప్రయత్నించండి:

చేయవలసినవి: చిన్న భోజనం తినడం ఒక చల్లని నీటి స్నానం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పుల నుండి స్వీయ-రక్షణ

చేయకూడనివి: అతి వేగంగా తినడం స్పైసీ ఫుడ్ తీసుకోవడం ఆల్కహాలిక్, ఫిజీ లేదా కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ తాగడం ఏదైనా వేడి వేడిగా ఉన్న వెంటనే చాలా చల్లగా ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం చూయింగ్ గమ్ ధూమపానం మీ మెడను ఎక్కువగా సాగదీయడం. ఎక్కిళ్ళు గురించి క్లుప్తంగా చదవండి. ఎక్కిళ్ళు చికిత్స ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

మీ ఎక్కిళ్ళు వైద్య పరిస్థితి లేదా మీరు తీసుకుంటున్న మందుల వల్ల సంభవించాయో లేదో డాక్టర్ తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. అంతర్లీన సమస్య చికిత్స చేయబడితే లేదా మీరు మందులను మార్చినట్లయితే, ఎక్కిళ్ళు దూరంగా ఉండాలి. అంతర్లీన కారణం ఔషధ చికిత్సను నిర్ణయిస్తుంది, ఇందులో ఇవి ఉండవచ్చు: నిర్దిష్ట కారణాల ఆధారంగా మందులు:

1. నాసికా లక్షణాల కోసం: నెబ్యులైజ్డ్ 0.9% సెలైన్ (5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ 2 mls)
2. గ్యాస్ట్రిక్ చికాకును తగ్గించడానికి: ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లను ఇవ్వవచ్చు. అవి: ఒమెప్రజోల్ పాంటోప్రజోల్ లాన్సోప్రజోల్
3. గ్యాస్ట్రిక్ డిస్టెన్షన్ (విస్తరణ) తగ్గించడానికి: మందులు: మెటోక్లోప్రమైడ్ డోంపెరిడోన్ ఇటోప్రైడ్
4. యాంటీఫ్లాటులెంట్: ఈ మందులు అధిక పేగు వాయువును చికిత్స చేయడానికి లేదా నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వాటిలో- సిమెథికాన్ పిప్పరమింట్ వాటర్ కార్మినేటివ్ ఏజెంట్

తగ్గని ఎక్కిళ్ళు కోసం మందులు

1. డోపమైన్ విరోధులు: ఈ మందులు డయాఫ్రాగమ్ కండరాన్ని లేదా దాని నరాల సరఫరాను సడలించగలవు మరియు నిరంతర ఎక్కిళ్లను ఆపవచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:

హలోపెరిడోల్ ఒలాన్జాపైన్ క్లోర్‌ప్రోమాజైన్ మిథైల్ఫెనిడేట్

1. GABA అగోనిస్ట్: బాక్లోఫెన్ అనేది కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడే ఔషధం.

గమనిక: వృద్ధులు మరియు కిడ్నీ పనిచేయని రోగులలో జాగ్రత్త వహించాలి.

1. స్థానిక మత్తుమందు: తక్కువ మోతాదులో లిగ్నోకైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ లేదా నెబ్యులైజేషన్ ఎక్కిళ్లను ఆపడానికి సహాయపడుతుంది.
2. యాంటీపిలెప్టిక్: ఇవి డయాఫ్రాగమ్‌కు నరాల సరఫరాను సడలించడం మరియు ఎక్కిళ్ళ నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:

గబాపెంటిన్ సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్

1. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్: నిఫెడిపైన్ వంటి ఈ బ్లాకర్లు ఎక్కిళ్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

ఇన్వాసివ్ విధానాలు

ఎక్కిళ్ళ యొక్క విపరీతమైన సందర్భాల్లో మాత్రమే మరిన్ని ఇన్వాసివ్ ఎంపికలు ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో కిందివి ఉన్నాయి: నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ఇంట్యూబేషన్: ముక్కు ద్వారా కడుపులోకి ట్యూబ్‌ను చొప్పించడం. ఫ్రెనిక్ నరాల బ్లాక్: డయాఫ్రాగమ్‌ను సరఫరా చేసే ఫ్రెనిక్ నరాల మత్తు మందులను ఉపయోగించి నిరోధించవచ్చు. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ పేస్‌మేకర్: ఇది బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం, దీనిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా అమర్చవచ్చు. ఇది డయాఫ్రాగమ్‌కు (ఫ్రెనిక్ నాడి లేదా వాగస్ నాడి) సరఫరా చేసే నరాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు లేదా వేగవంతం చేయడానికి మరియు శ్వాసను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, మల మసాజ్ తగ్గని ఎక్కిళ్ళ నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పురీషనాళంలోకి వేలును చొప్పించి, శుభ్రమైన చేతి తొడుగులు మరియు తగినంత లూబ్రికెంట్ ఉపయోగించి మసాజ్ చేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. అయితే, దీన్ని ప్రయత్నించే ముందు మీ డాక్టర్ సమ్మతి తీసుకోవాలి. ఎక్కిళ్ళు కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. అయినప్పటికీ, ఎక్కిళ్ళు ఆగకపోతే, సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చాలా అధ్యయనాలు ఈ ఎక్కిళ్ళు నివారణల ప్రభావాన్ని అంచనా వేయలేదు. అయినప్పటికీ, వారు వృత్తాంత సాక్ష్యాలతో మద్దతు ఇస్తున్నారు. అదనంగా, కొన్ని సాధారణ నివారణలు మీ డయాఫ్రాగమ్‌కు అనుసంధానించబడిన మీ వాగస్ లేదా ఫ్రెనిక్ నరాలను ప్రేరేపిస్తాయి.

భంగిమ మరియు శ్వాస చిట్కాలు: మీ మోకాళ్లను ఛాతీ పైకి లాగి, ముందుకు వంగి మీ శ్వాసను చాలా సెకన్లు లేదా ఎక్కువసేపు పట్టుకోండి మూసి మూసిన నోరు మరియు ముక్కుకు వ్యతిరేకంగా ఊపిరి పీల్చుకోండి (మీ తలపై పెట్టవద్దు)

ప్రెజర్ పాయింట్ల చిట్కాలు: నాలుకపై గట్టిగా లాగండి మీ డయాఫ్రాగమ్‌పై ఒత్తిడి ఉంచండి (డయాఫ్రాగమ్ మీ పొత్తికడుపును మీ ఊపిరితిత్తుల నుండి వేరు చేస్తుంది) నీటిని మింగేటప్పుడు మీ ముక్కును మూసుకోండి. మీ మరొక చేతి యొక్క అరచేతిపై ఒత్తిడిని వర్తింపచేయడానికి మీ బొటనవేలు ఉపయోగించండి. మీ మెడకు రెండు వైపులా మీ కరోటిడ్ ధమనిపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి.

ఆహార చిట్కాలు: ఒక టీస్పూన్ పంచదార మింగండి నెమ్మదిగా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని ఊపిరి ఆపకుండా త్రాగండి. ఐస్-చల్లటి నీటిని సిప్ చేయండి లేదా ఐస్ వాటర్‌తో పుక్కిలించండి. నిమ్మకాయ లేదా రుచి వెనిగర్ మీద కాటు వేయండి.

ఇతర చిట్కాలు: ఆకర్షణీయమైన వాటితో మీ దృష్టి మరల్చండి. మీ మెడ వెనుక భాగంలో నొక్కడం లేదా రుద్దడం.

గృహ- శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు కోసం సంరక్షణ చిట్కాలు: పసిపిల్లలు లేదా శిశువు ఎక్కిళ్ళలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఫీడింగ్ చిట్కాలు: మీరు ఒక రొమ్ము నుండి మరొక రొమ్ముకు మారినప్పుడు లేదా తినిపించిన తర్వాత మీ బిడ్డ బర్ప్ చేయడాన్ని ప్రోత్సహించండి. ప్రతి దాణా తర్వాత, శిశువును 20 నుండి 30 నిమిషాల వరకు నిటారుగా ఉంచండి. ఫీడింగ్ పునఃప్రారంభించడం కొన్నిసార్లు ఎక్కిళ్లను ఆపవచ్చు. మీ బిడ్డకు బాటిల్ తినిపిస్తే, బిడ్డ మింగిన గాలిని పరిమితం చేయడానికి ఆహారం ఇస్తున్నప్పుడు బాటిల్‌ను చిట్కా చేయండి. మీరు యాంటీ కోలిక్ బాటిళ్లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు, ఇది తినే సమయంలో గాలిని అనుమతించదు.

మా విస్తృతమైన యాంటీ కోలిక్ ఫీడింగ్ బాటిళ్లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి

ఇతర సాధారణ చిట్కాలు:

శిశువుకు చల్లని నీరు ఇవ్వవచ్చు. సోపు, చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటుతో కూడిన టీలను మీ శిశువు నోటిలోకి డ్రాపర్ ఉపయోగించి ప్రవేశపెట్టవచ్చు. ఇది ఎక్కిళ్లకు కారణమయ్యే కండరాల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. శిశువు వీపును రుద్దడం. శిశువు యొక్క కడుపు పైభాగానికి తేలికపాటి క్రిందికి ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం. చక్కిలిగింతలు మీ పసిపిల్లల ఎక్కిళ్ళ నుండి వారి దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

ఈ చిట్కాలను ప్రారంభించే ముందు పిల్లల శిశువైద్యుని సమ్మతిని పొందడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.

ఏమి చేయకూడదు: శిశువును ఎప్పుడూ భయపెట్టవద్దు లేదా భయపెట్టవద్దు. శిశువు యొక్క శ్వాసను ఎప్పుడూ పట్టుకోవద్దు.

ఎక్కిళ్ళు యొక్క సమస్యలు

తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు, నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్ళు యొక్క తరచుగా ఎపిసోడ్‌లు జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు శారీరక నొప్పి, అవమానం లేదా మానసిక క్షోభకు కారణమవుతాయి. కింది సమస్యలు వాటితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: నిర్జలీకరణ పోషకాహార లోపం అలసట నిద్రలేమి (నిద్ర లేకపోవడం) బరువు నష్టం ఆందోళన మరియు నిరాశ ఇటీవలి పొత్తికడుపు శస్త్రచికిత్స తర్వాత మచ్చ (గాయం) నయం చేయడం ఆలస్యం. ఇది గాయం సమస్యల సంభావ్యతను పెంచుతుంది. బలమైన ఎక్కిళ్ళు కూడా కారణమవుతాయి: తగ్గిన హృదయ స్పందన రక్తపోటు తగ్గడం ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీ గోడ మధ్య ఖాళీలో గాలి లేదా వాయువు కారణంగా ఊపిరితిత్తుల పతనం ఎక్కిళ్ళు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్‌ను నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా ఎంపికగా అన్వేషించవచ్చు. ఇది ఎక్కిళ్ళకు కారణమైన నరాలను ప్రేరేపిస్తుంది.

సాంప్రదాయిక చికిత్సలు పని చేయనప్పటికీ, ఆక్యుపంక్చర్ నిరంతర ఎక్కిళ్లను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తుందని కొన్ని కేస్ స్టడీస్ చూపిస్తున్నాయి. ఎక్కిళ్లను పరిష్కరించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క భద్రత మరియు ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి తగినంత సాక్ష్యం లేనప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులు ఈ చికిత్సతో వారి దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ళను ఆపగలిగారు, కాబట్టి ఇది ఒక షాట్ విలువైనదే కావచ్చు.

మసాజ్ దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్లను నిర్వహించడానికి కరోటిడ్ సైనస్ మసాజ్ సూచించబడవచ్చు. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మెడలోని ప్రధాన కరోటిడ్ ధమనిని రుద్దడం ఇందులో ఉంటుంది.

ఎక్కిళ్లతో జీవించడం

ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా హానిచేయనివి మరియు కొన్ని నిమిషాల్లో వాటినే పరిష్కరించుకుంటాయి. వాటిని నిర్వహించడానికి సింపుల్ హోం రెమెడీస్ కూడా ఉపయోగపడతాయి. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక లేదా సుదీర్ఘమైన ఎక్కిళ్ళు చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, బాధించేవి మరియు రోజువారీ దినచర్యలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. వారు నిద్రను కష్టతరం చేయవచ్చు లేదా అర్ధరాత్రి మిమ్మల్ని మేల్కొల్పవచ్చు. పరిస్థితి చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల రోజంతా శక్తిని కోల్పోవచ్చు, ఇది అలసటకు దారితీస్తుంది. ఈ కారకాలన్నీ ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటానికి, పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా చిన్న మొత్తంలో తినడం మరియు త్రాగడం మరియు సంభావ్య సమస్యల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. సూచించిన మందులను సమయానికి తీసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా మరియు పరధ్యానంగా ఉంచండి. అభిరుచిని అభివృద్ధి చేయండి. అదే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. ఎక్కిళ్ళు మరియు దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా ఉండటానికి చికిత్స అంతటా మీ వైద్యునితో క్రమం తప్పకుండా సంబంధాన్ని కొనసాగించండి. నీకు తెలుసా? ఒక ఆసక్తికరమైన కేసు నివేదిక 40 ఏళ్ల వ్యక్తి యొక్క 4 రోజుల నిరంతర ఎక్కిళ్ళు లైంగిక సంపర్కం తర్వాత వెంటనే ఆగిపోయిందని సూచించింది. ప్రముఖులు జెన్నిఫర్ లారెన్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు నటి జెన్నిఫర్ లారెన్స్ ఒకసారి తన విచిత్రమైన ఎక్కిళ్ళ నివారణను పంచుకున్నారు. ఆమె చెప్పింది, "నాకు ఎక్కిళ్ళు వదిలించుకోవడానికి ఎప్పుడూ పని చేసే ఏకైక విషయం ఏమిటంటే, నేను నీరు త్రాగి, నా చేతులను నా తలపై పైకి లేపడం మరియు వాటిని చాలా నెమ్మదిగా తగ్గించడం." తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నవజాత శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు సాధారణమా? ఒత్తిడి వల్ల ఎక్కిళ్లు వస్తాయా? నా శ్వాసను పట్టుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ళు నయం అవుతుందా? తేనె ఎక్కిళ్లను ఆపగలదా? ఎక్కిళ్ళు ఎంతకాలం ఉంటాయి? ప్రస్తావనలు Giannos P, Katsikas Triantafyllidis K, Geropoulos G, Kechagias KS. SARS-COV-2 ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క విలక్షణమైన ప్రదర్శనగా నిరంతర ఎక్కిళ్ళు: కేసు నివేదికల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ఇంటర్నెట్]. న్యూరాలజీలో సరిహద్దులు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. న్యూరోక్రిటికల్ కేర్‌లో ఎక్కిళ్ళు - e-jnc.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. గాట్‌ఫ్రైడ్ J. ఎక్కిళ్ళు - జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. హారిస్ J, స్మిత్ T, ప్రీస్ J. రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగిలో హెర్పెటిక్ ఎసోఫాగిటిస్ కారణంగా తగ్గని ఎక్కిళ్ళు. IDకేసులు. 2016 ఫిబ్రవరి 24;4:34-7. doi: 10.1016/j.idcr.2016.01.001. (PDF) ఎక్కిళ్ళు: రహస్యం, స్వభావం మరియు చికిత్స - పరిశోధనా ద్వారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. ఎక్కిళ్ళు, దీర్ఘకాలిక [ఇంటర్నెట్]. NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిజార్డర్స్). [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. వైరా AJ, సుల్లివన్ SA. దీర్ఘకాల ఎక్కిళ్లకు నివారణలు [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2001 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. న్యూరోక్రిటికల్ కేర్‌లో ఎక్కిళ్ళు - e-jnc.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. NHS ఎంపికలు. NHS; [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. చాంగ్ FY, లు CL. ఎక్కిళ్ళు: మిస్టరీ, స్వభావం మరియు చికిత్స [ఇంటర్నెట్]. న్యూరోగ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ మరియు చలనశీలత జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2012 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. ఎక్కిళ్ళు: మిస్టరీ, స్వభావం మరియు చికిత్స [ఇంటర్నెట్]. జర్నల్ ఆఫ్ న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాలజీ అండ్ మోటిలిటీ. కొరియన్ సొసైటీ ఆఫ్ న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాలజీ మరియు మోటిలిటీ; 2012 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. ఎక్కిళ్ళు NCG మార్గదర్శకాలు - టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. పెలెగ్ ఆర్, పెలెగ్ ఎ. కేసు నివేదిక: అసంపూర్తిగా ఉన్న ఎక్కిళ్లకు [ఇంటర్నెట్] సంభావ్య చికిత్సగా లైంగిక సంపర్కం. కెనడియన్ కుటుంబ వైద్యుడు మెడెసిన్ డి ఫ్యామిల్లె కెనడియన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2000 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి23]. A; OMBHO. డిజిటల్ మల మసాజ్ [ఇంటర్నెట్]తో తగ్గని ఎక్కిళ్ళను తొలగించడం. ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి23].

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

హిర్సుటిజంను అధిక జుట్టు, పైలోసిటీ మరియు వెంట్రుకలు అని కూడా అంటారు. ఈ పరిస్థితి హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ ఆండ్రోజెన్ల స్థాయిలు (టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ సెక్స్ హార్మోన్లు) ఉత్పత్తి అవుతాయి.

హిర్సూట్ స్త్రీలు సాధారణంగా ముఖం, పై పెదవి, గడ్డం, పై వీపు, భుజాలు, స్టెర్నమ్ మరియు పొత్తికడుపు పైభాగంలో వెంట్రుకల పెరుగుదలను కలిగి ఉంటారు. హిర్సుటిజం చికిత్స కోసం లోతైన క్లినికల్ మూల్యాంకనం మరియు పరిశోధన అవసరం. చికిత్స ప్రారంభించే ముందు, సరైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం మహిళలందరికీ సూచించబడతాయి. ఊబకాయం ఉన్న మహిళలకు, బరువు తగ్గించే చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది, ఊబకాయం పెరిగిన ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది హిర్సుటిజంకు దోహదం చేస్తుంది.

చాలా మంది మహిళలు క్లినిక్‌కి నివేదించే ముందు ప్లాకింగ్, షేవింగ్ మరియు వాక్సింగ్ వంటి వివిధ ఎపిలేషన్ పద్ధతుల ద్వారా జుట్టు తొలగింపును ఆశ్రయిస్తారు. సరళమైనది మరియు చౌకైనది అయినప్పటికీ, ఈ పద్ధతులు తాత్కాలికమైనవి మరియు శారీరక అసౌకర్యం, మచ్చలు, ఫోలిక్యులిటిస్, చికాకు కలిగించే చర్మశోథ లేదా రంగు మారడం వంటి వాటి స్వంత దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. లేజర్‌లతో పాటు నోటి గర్భనిరోధకాలు మరియు యాంటీఆండ్రోజెన్‌లు వంటి మందులు హిర్సుటిజం చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు(లు) ముఖం ఛాతీ వెనుక అనుకరించే పరిస్థితులు పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా అడ్రినల్ ట్యూమర్ పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అండాశయ కణితి హైపర్‌ట్రికోసిస్ కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ థైరాయిడ్ గ్రంధిపరీక్ష రక్తహీనత పరీక్ష , డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరోన్ సల్ఫేట్ (DHEAS) & 17 హైడ్రాక్సీ ప్రొజెస్టెరాన్ మూత్ర పరీక్ష: సీరం థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), ప్రోలాక్టిన్ & LH/FSH (ఫోలిక్యులర్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ నుండి లూటినైజింగ్ హార్మోన్) ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: పెల్విక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ (కన్ట్రాసోనోగ్రఫీ) (OCP) ఆండ్రోజెన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్: స్పిరోనోలక్టోన్ (SPA) & సైప్రోటెరోన్ అసిటేట్ (CA) 5-ఆల్ఫా-రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (5-RA ఇన్హిబిటర్స్): ఫినాస్టరైడ్ అడ్రినల్ సప్రెషన్: గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్ (డెక్సామెథాసోన్) నిపుణులు ఎండోక్రినామాలజిస్ట్‌లు రోగనిర్ధారణ శాస్త్రవేత్తలు

హిర్సుటిజం అనేది స్త్రీలలో సాధారణంగా వెంట్రుకలు లేని శరీర భాగాలపై దృఢమైన లేదా ముదురు శరీర వెంట్రుకలు కనిపించే పరిస్థితి. ఈ ప్రాంతాల్లో ముఖం, ఛాతీ, పొత్తి కడుపు, లోపలి తొడలు మరియు వీపు ఉన్నాయి. హిర్సుటిజం అధిక స్థాయిలో ఆండ్రోజెన్ లేదా మగ సెక్స్ హార్మోన్ల వల్ల వస్తుంది. ఇది అనేక ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉంటుంది:

రొమ్ము పరిమాణం తగ్గడం విస్తరించిన అండాశయాలు విస్తరించిన భుజం కండరాలు మొటిమలు జిడ్డుగల చర్మం విస్తరించిన స్త్రీగుహ్యాంకురము సక్రమంగా లేని కాలాలు స్వరం లోతుగా మారడం హిర్సుటిజం కారణాలు

ఆండ్రోజెన్‌ల స్థాయిలు (టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ సెక్స్ హార్మోన్లు) పెరగడం లేదా ఆండ్రోజెన్‌లకు హెయిర్ ఫోలికల్స్ యొక్క అతి సున్నితత్వం హిర్సూటిజానికి కారణం కావచ్చు. హిర్సూటిజమ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు: పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిజార్డర్ (PCOS) ఇది ఆండ్రోజెన్‌ల అధిక ఉత్పత్తికి కారణమయ్యే సాధారణ హార్మోన్ల పరిస్థితి. . ఈ రుగ్మత ఉన్న కొంతమంది స్త్రీలలో తిత్తులు ఉండవు, ఈ రుగ్మత లేని కొందరు స్త్రీలలో తిత్తులు ఏర్పడవచ్చు. హిర్సుటిజం కాకుండా, PCOS కూడా కారణం కావచ్చు:

తలపై జుట్టు సన్నబడటం వంధ్యత్వం మొటిమల మూడ్ మార్పులు పెల్విక్ నొప్పి తలనొప్పి నిద్ర సమస్య బరువు పెరుగుట/ ఊబకాయం జన్యుపరమైన రుగ్మత పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా వంటి అడ్రినల్ గ్రంధులను (మూత్రపిండాల పైన ఉన్న వాల్‌నట్-పరిమాణ అవయవాలు) ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మతల సమూహం హిర్సూటిజమ్‌కు కారణం కావచ్చు. అడ్రినల్ మరియు అండాశయ కణితి అడ్రినల్ గ్రంథులు, పిట్యూటరీ గ్రంధులు మరియు అండాశయాల కణితులు కొన్నిసార్లు హిర్సుటిజంకు దారితీయవచ్చు. అండాశయ మరియు అడ్రినల్ కణితుల అరుదైన సమూహంలో స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్ స్థాయిలు తరచుగా సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువ లేదా అంతకంటే తక్కువగా అణచివేయబడతాయి, అయితే ప్రసరణలో ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు సాధారణ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎగువ పరిమితి కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం సాధారణ ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలతో కూడిన హిర్సుటిజంను ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం అంటారు. ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం వల్ల కావచ్చు. ఒక విలక్షణ ఉదాహరణ కుటుంబ హిర్సుటిజం, దీని యొక్క విలక్షణమైన లక్షణం గరుకుగా ఉండే ముఖంపై వెంట్రుకలు క్రమంగా పెరగడం. కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ కుషింగ్ సిండ్రోమ్ అనేది కార్టిసాల్‌కు చాలా కాలం బహిర్గతం కావడానికి సంకేతం. కార్టిసాల్ ఒక స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ మరియు అధిక స్థాయి ఒత్తిడి మరియు తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ గాఢత విషయంలో దాని స్థాయి పెరుగుతుంది. విపరీతమైన జుట్టు పెరుగుదలతో పాటు, కొన్ని కనిపించే సంకేతాలు పెద్ద కడుపుని కలిగి ఉంటాయి, కానీ సన్నని చేతులు మరియు కాళ్ళు. ఇది అసాధారణ బలహీనమైన కండరాలు, బలహీనమైన ఎముకలు, పగుళ్లు మరియు సున్నితమైన చర్మానికి కూడా దారితీయవచ్చు. ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం హిర్సుటిజం ఉన్న ప్రీమెనోపౌసల్ స్త్రీలలో నాలుగింట ఒక వంతు మందిలో సాధారణ ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు ఉంటాయి. ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. కొన్ని మందులు క్రింది మందులు అధిక జుట్టు పెరుగుదల లేదా హిర్సూటిజంకు దారి తీయవచ్చు: అనాబాలిక్ స్టెరాయిడ్స్ టెస్టోస్టెరాన్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్ మినాక్సిడిల్ సైక్లోస్పోరిన్ ఫెనిటోయిన్ డయాజోక్సైడ్ ప్రొజెస్టిన్-కలిగిన మందులు మీకు తెలుసా? పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) అనేది మహిళల్లో అత్యంత సాధారణ ఎండోక్రైన్ రుగ్మత, ఇది పునరుత్పత్తి సంవత్సరాల్లో 6-8% మంది మహిళలను ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు కారణమయ్యే మరియు అవాంఛిత రోమాలు పెరగడానికి దారితీసే హిర్సుటిజమ్‌కు PCOS ఒక కారణం. పిసిఒఎస్ కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి, ఇవి లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు చికిత్సలో సహాయపడతాయి.దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్రమాద కారకాలు

కుటుంబ చరిత్రతో సహా హిర్సుటిజం అభివృద్ధి చెందడానికి అనేక అంశాలు మీ సంభావ్యతను ప్రభావితం చేస్తాయి, పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా మరియు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌తో సహా హిర్సుటిజమ్‌కు కారణమయ్యే అనేక పరిస్థితులు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి. హిర్సుటిజం ఉన్న మహిళల్లో 50% వరకు కుటుంబ చరిత్రలో ఈ రుగ్మత ఉంది. ప్రాంతీయ భేదాలు మధ్యధరా, మధ్యప్రాచ్య మరియు దక్షిణాసియా పూర్వీకుల స్త్రీలు ఇతర స్త్రీల కంటే గుర్తించదగిన కారణం లేకుండానే ఎక్కువ శరీర వెంట్రుకలు కలిగి ఉంటారు. ఊబకాయం ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, ఇది హిర్సుటిజంకు దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఊబకాయం పిసిఒఎస్ ఉన్న మహిళల్లో హిర్సుటిజం, వంధ్యత్వం మరియు గర్భధారణ సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. బరువును ఎలా కాపాడుకోవాలో మరియు దానికి సంబంధించిన అనేక తీవ్రమైన సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! హిర్సుటిజం నిర్ధారణ

వైద్య చరిత్ర ఒక వైద్యుడు ఋతు చక్రంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను పరిశీలిస్తాడు. వివరణాత్మక చరిత్రలో హిరుసిట్‌సమ్ ప్రారంభ వయస్సు (యుక్తవయస్సు, మధ్య వయస్సు, రుతువిరతి), లక్షణాల ప్రారంభ రేటు (క్రమంగా లేదా ఆకస్మికంగా) మరియు ఏవైనా ఇతర సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు (మొటిమలు, గొంతు లోతుగా మారడం, అరుదుగా ఋతుస్రావం, రొమ్ము కణజాలం కోల్పోవడం, భుజం నడికట్టు, దుర్వాసన లేని చెమట మొదలైన వాటిలాగా కండర ద్రవ్యరాశి పెరిగింది). డాక్టర్ బరువు పెరుగుట లేదా మధుమేహం యొక్క చరిత్ర గురించి మరియు ప్రారంభానికి ముందు డ్రగ్ హిస్టరీ తీసుకోవాలా అనే దాని గురించి కూడా ఆరా తీస్తారు. శారీరక పరీక్ష ఏదైనా అండాశయ ద్రవ్యరాశి కోసం ఉదరం యొక్క తాకిడితో సహా పూర్తి సాధారణ శారీరక పరీక్ష చేయబడుతుంది.

ఆడవారిలో హిర్సుటిజంను అంచనా వేయడానికి, ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోర్ జుట్టు మొత్తం మరియు స్థానాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. రోగి యొక్క హిర్సుటిజం స్వల్పంగా, మితమైనదిగా లేదా తీవ్రంగా పరిగణించబడుతుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి స్కోర్ ఉపయోగించబడుతుంది. హిర్సుటిజం కోసం ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోరింగ్ సిస్టమ్ శరీరంలోని 9 ప్రాంతాల్లో జుట్టు పెరుగుదల (స్కోరు 0-4) స్థాయిని అంచనా వేస్తుంది. 8-15 స్కోరు తేలికపాటిది, స్కోరు >15 మితమైన/తీవ్రమైనది. చికిత్సకు ప్రతిస్పందనను నిర్ణయించడంలో ఈ స్కోర్ సహాయపడుతుంది. ల్యాబ్ పరీక్షలు టెస్టోస్టెరాన్: PCOS (పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్) మరియు CAH (కంజెనిటల్ అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా) విషయంలో సీరమ్ టెస్టోస్టెరాన్ సాధారణం లేదా ఎలివేట్ కావచ్చు, అయితే అడ్రినల్ లేదా అండాశయం యొక్క ప్రాణాంతక కణితి విషయంలో (> 200 ng/ml) గణనీయంగా పెరుగుతుంది. డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్ సల్ఫేట్ (DHEAS): DHEA అంటే డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్. ఇది మూత్రపిండాల పైన ఉన్న అడ్రినల్ గ్రంధులచే ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్. పెరిగిన DHEAS (>700 μg/dl) ఎల్లప్పుడూ అడ్రినల్ కారణాన్ని, నిరపాయమైన లేదా ప్రాణాంతకతను సూచిస్తుంది. 17 హైడ్రాక్సీ ప్రొజెస్టెరాన్: ఈ సీరం మార్కర్ పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియాకు ప్రత్యేకమైనది. కార్టిసాల్: కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి కోసం కార్టిసాల్ కొలుస్తారు. శరీరం కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేసినప్పుడు కుషింగ్ సిండ్రోమ్ ఏర్పడుతుంది. సీరం థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): సీరం TSH సాధారణంగా థైరాయిడ్ పనితీరు యొక్క మార్కర్‌గా పరిగణించబడుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా థైరాక్సిన్ (T4) మరియు ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) సంశ్లేషణ మరియు స్రావానికి TSH బాధ్యత వహిస్తుంది. హైపోఫిసల్ హైపోథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే పరిస్థితి) TSH స్థాయిలను పెంచడానికి కారణమయ్యే హిర్సుటిజంలో కోఫాక్టర్‌గా పనిచేస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్: ప్రోలాక్టిన్ (PRL) పరీక్ష రక్తంలో ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధిచే తయారు చేయబడిన హార్మోన్, ఇది మెదడు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న చిన్న గ్రంథి. ప్రోలాక్టిన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు అనేక యంత్రాంగాల ద్వారా హిర్సుటిజంను ప్రేరేపించవచ్చు. LH/FSH (లూటినైజింగ్ హార్మోన్ నుండి ఫోలిక్యులర్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్): లూటినైజింగ్ హార్మోన్ మరియు ఫోలిక్యులర్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్లు లైంగిక అభివృద్ధి మరియు పనితీరులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. LH నుండి FSH నిష్పత్తిలో మార్పు అండోత్సర్గానికి అంతరాయం కలిగించవచ్చు. ఈ నిష్పత్తి PCOSని నిర్ధారించడంలో ఉపయోగకరమైన సూచికగా ఉంటుంది.

మీరు ఇంట్లో కూర్చొని పరీక్షను బుక్ చేయాలని చూస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇక్కడ నొక్కండి!

ఇమేజింగ్ పరీక్షలు పెల్విక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది మీ కటి లోపల ఉన్న అవయవాల చిత్రాలను తీయడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష. ఇది స్త్రీ కటిలోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ పరీక్ష. అండాశయ నియోప్లాజమ్ లేదా పాలిసిస్టిక్ అండాశయాన్ని గుర్తించడంలో ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) / పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపు యొక్క మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ ఇమేజింగ్ సాంకేతికతలు ఉదరం లేదా కటి యొక్క అవయవాలు మరియు కణజాలాల యొక్క త్రిమితీయ వివరణాత్మక చిత్రాలను సృష్టిస్తాయి. హిర్సుటిజం నివారణ అయితే, హిర్సుటిజంను ఎల్లప్పుడూ నిరోధించలేము, కింది చర్యలు PCOS వంటి అధిక జుట్టు పెరుగుదలకు కారణమయ్యే కారకాలను నియంత్రించవచ్చు: ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం PCOS బరువును తగ్గించడం ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఇది పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మధుమేహాన్ని సులభంగా నిర్వహించగలదు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీరు తినే కేలరీల సంఖ్యను తగ్గించేటప్పుడు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం వల్ల కేలరీల లోటు ఏర్పడుతుంది. వ్యాయామం అధిక బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం బాగా సమతుల్య ఆహారంలో అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు (చర్మం లేని చికెన్ మరియు చేపలు) మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు (కొబ్బరి, ఆలివ్ మరియు చేప నూనెలు) ఉండాలి. డైరీ, చక్కెర, ప్రాసెస్డ్, బేక్డ్ మరియు జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. గోధుమ గడ్డి, బార్లీ గడ్డి మరియు స్పిరులినా వంటి ఆహారాలు PCOSని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు అందువల్ల హిర్సుటిజంను నిరోధించవచ్చు. ఒత్తిడిని నిర్వహించడం చాలా ఎక్కువ ఒత్తిడి బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం కష్టం మరియు కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరగడం వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది, ఇవన్నీ అధిక జుట్టు పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి. స్నేహితులతో చాట్ చేయడం, హాబీ చేయడం, యోగా చేయడం, సంగీతం వినడం, జర్నలింగ్ చేయడం లేదా మరేదైనా మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడాన్ని పరిగణించండి. క్రమబద్ధమైన మరియు తగినంత నిద్రను పొందడం వలన తగినంత నిద్ర మీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రకృతిలో ఎక్కువసేపు నడవడం, యోగా లేదా ధ్యానం చేయడం, నిద్రించడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను స్విచ్ ఆఫ్ చేయడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

కొన్నిసార్లు హిర్సుటిజం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, సాధారణ అభ్యాసకుడు సమస్య యొక్క కారణంతో ఆందోళన చెందుతారు. సాధారణ అభ్యాసకుడు రోగి యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇతర వైద్యులను సూచించవచ్చు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్: శరీరం యొక్క ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ యొక్క పనితీరు మరియు రుగ్మతలలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా వంటి పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో వైద్యుడు మీకు సహాయం చేస్తాడు మరియు మధుమేహం వంటి సంబంధిత పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో కూడా సహాయం చేస్తాడు. మూలకారణానికి చికిత్స చేసిన తర్వాత, హిర్సుటిజం క్రమంగా అదృశ్యమవుతుంది. చర్మవ్యాధి నిపుణులు: చర్మం మరియు దాని రుగ్మతల అధ్యయనంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. కుటుంబ హిర్సుటిజం విషయంలో, అంటే మీ కుటుంబ జన్యువులలో జుట్టు పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది, చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు. మనస్తత్వవేత్త: ఒక వ్యక్తి ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్ వంటి ఏవైనా మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వైద్య సహాయం కోసం ఒక వ్యక్తి మానసిక వైద్యుని వద్దకు సూచించబడవచ్చు. డైటీషియన్: ఒక వ్యక్తి ఊబకాయం సమస్యలను కలిగి ఉంటే, మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువును ఎలా నిర్వహించాలో మరియు డైటీషియన్‌తో కలిసి పోషకాహార ప్రణాళికపై ఎలా పని చేయాలో చర్చించవచ్చు.

ఎవరైనా అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వెంటనే సంప్రదించి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హిర్సుటిజం చికిత్స

జీవనశైలి మార్పులు అనేది పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళల్లో మొదటి-లైన్ చికిత్సలు, ప్రత్యేకించి వారు అధిక బరువు కలిగి ఉంటే. పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న ఊబకాయం ఉన్న స్త్రీలు తమ ప్రారంభ శరీర బరువులో ఐదు శాతానికి పైగా కోల్పోవడం ద్వారా వారి బయోకెమికల్ ప్రొఫైల్‌లో గణనీయమైన మెరుగుదలని కలిగి ఉన్నారని తేలింది, ఇందులో టెస్టోస్టెరాన్ తగ్గింపు, సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ పెరుగుదల మరియు ఒక వారి ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోర్‌లలో మెరుగుదల.

గుర్తించదగిన ఫలితం కనిపించడానికి ముందు అన్ని వైద్య చికిత్సలకు కనీసం 8 వారాలు అవసరం. కాస్మెటిక్ థెరపీలు (తాత్కాలిక పరిష్కారం) చాలా మంది మహిళలు క్లినిక్‌కి హాజరు కావడానికి ముందు తీయడం, షేవింగ్ చేయడం మరియు వాక్సింగ్ వంటి వివిధ రోమ నిర్మూలన పద్ధతుల ద్వారా జుట్టు తొలగింపుకు అనుగుణంగా ఉంటారు. ఈ పద్ధతులు సరళమైనవి మరియు చౌకైనవి అయినప్పటికీ, ఈ పద్ధతులు తాత్కాలికమైనవి మరియు శారీరక అసౌకర్యం, మచ్చలు, చికాకు కలిగించే చర్మశోథ మరియు రంగు మారడం వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. విద్యుద్విశ్లేషణ (50% సమర్థత) ప్రతి హెయిర్ ఫోలికల్‌లోకి విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని విడుదల చేసే సూదిని చొప్పించడం ద్వారా హెయిర్ ఫోలికల్స్ దెబ్బతింటాయి. పునరావృత చికిత్సలతో, సమర్థత 15 నుండి 50% వరకు శాశ్వత జుట్టు రాలుతుంది. అయినప్పటికీ, ఛాతీ లేదా పైభాగంలో వెంట్రుకలు వంటి పెద్ద ప్రాంతాలను విద్యుద్విశ్లేషణతో చికిత్స చేయడం కష్టం మరియు ఇది సమయం తీసుకుంటుంది. లేజర్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్ (80% తగ్గింపు) లేజర్‌లు గత రెండు దశాబ్దాలలో విస్తృత ప్రజాదరణ పొందాయి మరియు జుట్టును శాశ్వతంగా తగ్గించగలవు (తొలగించడం కాదు).

లేజర్ థెరపీ సెలెక్టివ్ ఫోటోథర్మోలిసిస్ సూత్రంపై పనిచేస్తుంది, ఇక్కడ లేజర్ శక్తి లక్ష్యాన్ని (మెలనిన్) నాశనం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తుంది మరియు ఇది ప్రత్యేకంగా అనాజెన్ హెయిర్ ఫోలికల్స్‌పై పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, గణనీయమైన (అంటే 80%) తగ్గింపును పొందడానికి బహుళ చికిత్సలు అవసరం. లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్‌కు అనువైన అభ్యర్థి లేత చర్మం రంగు మరియు ముదురు రంగు జుట్టు కలిగిన రోగి.

చర్మం చికాకు, వాపు మరియు ఎరుపు వంటి దుష్ప్రభావాలు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిచే వివరించబడతాయి.

ఎక్కువగా ఉపయోగించే లేజర్‌లు 755-nm అలెగ్జాండ్రైట్ లేజర్, 800-nm డయోడ్ లేజర్ మరియు 1064-nm Nd: YAG లేజర్ మరియు పల్సెడ్ లైట్ సోర్సెస్ మందులు ఏదైనా మందులను ప్రారంభించే ముందు, PCOS ఉన్న మహిళలందరికీ సరైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం సూచించబడతాయి. ఊబకాయం ఉన్న మహిళలందరికీ, బరువు తగ్గడాన్ని చికిత్సగా సూచించాలి. హిర్సుటిజం చికిత్సలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:

1. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ (OCP): OCP అనేది హిర్సూటిజమ్‌కి మొదటి-లైన్ చికిత్స, ముఖ్యంగా గర్భనిరోధకం కోరుకునే మహిళల్లో. ఈ ఈస్ట్రోజెన్/ప్రొజెస్టెరాన్ కలయికలు గోనాడోట్రోపిన్ స్రావాన్ని తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు తద్వారా అండాశయ ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. అడ్రినల్ ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించడం. SHBG స్థాయిలు పెరగడం (సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్, ఇది సెక్స్ హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్‌లతో బంధించే ప్రోటీన్) ఫలితంగా ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

OCPలుగా ఉపయోగించే వివిధ మందులు: ఇథినిల్ ఎస్ట్రాడియోల్ నార్జెస్టిమేట్ డెసోజెస్ట్రెల్ నోరెథిండ్రోన్ ఎథినోడియోల్ డయాసిటేట్ డ్రోస్పైరెనోన్

1. యాంటీ-ఆండ్రోజెన్ థెరపీ స్పిరోనోలక్టోన్ (SPA): ఇది ఒక ఆండ్రోజెన్ బ్లాకర్ మరియు డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ (DHT) (శరీరంలోని టెస్టోస్టెరాన్ నుండి సృష్టించబడిన సెక్స్ హార్మోన్)తో ఆండ్రోజెన్ రిసెప్టర్‌తో బంధించడం కోసం పోటీపడుతుంది. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్‌తో కలిపినప్పుడు హిర్సూటిజం చికిత్సలో స్పిరోనోలక్టోన్ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే, ఈ మందులు కలిసి యాంటీ-ఆండ్రోజెనిక్ చర్యలను కలిగి ఉంటాయి. సైప్రోటెరోన్ అసిటేట్ (CPA): ఇది బలమైన ప్రొజెస్టోజెనిక్ మరియు యాంటీ-ఆండ్రోజెన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది ప్రసరించే ఆండ్రోస్టెడియోన్ (ఆండ్రోస్టెడియోన్ టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఇతర ఆండ్రోజెన్‌లకు పూర్వగామి) స్థాయిలలో తగ్గుదలని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు హిర్సుటిజంకు సమర్థవంతమైన చికిత్సగా ఉపయోగించబడింది. అయినప్పటికీ, CPA స్టెరాయిడ్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలిగి ఉంటుంది మరియు కాలేయ పనితీరు మరియు ఋతుక్రమంలో అసాధారణతలను కలిగిస్తుంది. ఫ్లూటామైడ్: ఇది ప్రాథమికంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్వహణలో ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే హిర్సూటిజమ్‌ను నిర్వహించడానికి ఆఫ్-లేబుల్‌గా ఉపయోగించబడింది.

గమనిక: యాంటీ-ఆండ్రోజెన్‌లు హిర్సూటిజమ్‌కు సమర్థవంతమైన చికిత్స అయినప్పటికీ, గర్భాశయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న మగ పిండంపై సంభావ్య ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా వాటి ఉపయోగం సూచించబడలేదు. అయినప్పటికీ, గర్భం ధరించలేని లేదా నమ్మదగిన గర్భనిరోధక పద్ధతిని ఉపయోగిస్తున్న స్త్రీలలో, మోనోథెరపీ కోసం యాంటీ-ఆండ్రోజెన్లను పరిగణించవచ్చు.

1. 5-ఆల్ఫా-రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (5-RA ఇన్హిబిటర్స్) ఫినాస్టరైడ్, 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్, ఇడియోపతిక్ హిర్సూటిజం (IH) చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.
2. గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH అగోనిస్ట్‌లు) నోటి గర్భనిరోధకాలు (OC) మరియు యాంటీఆండ్రోజెన్‌లకు ప్రతిస్పందించని తీవ్రమైన హిర్సుటిజం ఉన్న మహిళలకు ఈ చికిత్స ప్రత్యేకించబడింది. GnRH అనలాగ్‌లు అండాశయ ఉద్దీపన, ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి మరియు అందువల్ల టెస్టోస్టెరాన్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టిన్ కలిగిన నోటి గర్భనిరోధక మాత్రతో కలిపి ఈ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఔషధం యొక్క ఈ తరగతికి ఉదాహరణ ల్యూప్రోలైడ్ అసిటేట్.
3. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ (డెక్సామెథాసోన్ మరియు ప్రిడ్నిసోన్) యొక్క ప్రధాన ఉపయోగం పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియాతో సంబంధం ఉన్న హిర్సూటిజం చికిత్స.
4. బయోలాజికల్ మాడిఫైయర్‌లు సమయోచిత ఎఫ్లోర్నిథైన్ హైడ్రోక్లోరైడ్: ఇది ఒక కొత్త ఏజెంట్, ఇది మహిళల్లో ముఖ వెంట్రుకల పెరుగుదలను తగ్గించడానికి లేదా నిరోధించడానికి సమయోచిత క్రీమ్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది. కెరాటిన్ సంశ్లేషణలో పాల్గొన్న ఎంజైమ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా ఇది జుట్టు పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. ఆరు నుండి ఎనిమిది వారాల్లో క్రమంగా మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. మెరుగైన ప్రభావాల కోసం ఇది లేజర్ చికిత్సలతో కలిపి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇన్సులిన్ తగ్గించే ఏజెంట్లు: ఇన్సులిన్-సెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్లు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా హిర్సుటిజంను మెరుగుపరుస్తాయి మరియు అందువల్ల, ఉచిత మరియు జీవశాస్త్రపరంగా చురుకైన ఆండ్రోజెన్‌లను ప్రసరింపజేస్తాయి. ఈ ఔషధానికి ఉదాహరణ మెట్‌ఫార్మిన్. హిర్సుటిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఇంటి నివారణలు స్పియర్‌మింట్ టీ (పుదినా): ఈ టీ హిర్సుటిజం కోసం ఉత్తమ సహజ నివారణలలో ఒకటి. స్పియర్‌మింట్ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల హిర్సుటిజమ్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడే బలమైన యాంటీ-ఆండ్రోజెనిక్ చర్య ఉన్నట్లు చూపబడింది. జింక్: అధిక మరియు అవాంఛిత జుట్టు పెరుగుదలకు కారణమయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ జీవక్రియలో ఎంజైమ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా జింక్ పనిచేస్తుంది. జింక్ యొక్క కొన్ని మూలాలలో చిక్‌పీస్, గుమ్మడికాయ గింజలు, పెరుగు, బీన్స్, గొడ్డు మాంసం, చికెన్ మరియు ఓస్టెర్ ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది హిర్సుటిజం కోసం ఒక ఉత్తమ సహజ నివారణ. PCOS ఉన్న మహిళల్లో, ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఫోలిక్ ఆమ్లం: ఇది రక్తంలో కనిపించే సాధారణ అమైనో ఆమ్లం అయిన హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. లైకోరైస్ (ములేతి) టీ: టీలోని ప్రధాన సమ్మేళనాలలో ఒకటైన గ్లైసిరైజిక్ యాసిడ్, అవాంఛిత రోమాలు పెరగకుండా బాధపడేవారికి జుట్టు పెరుగుదలను ఆపడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని నిరూపించబడింది. అవిసె గింజలు (alsi): అవిసె గింజలు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI), మొత్తం సీరం టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఉచిత సీరమ్ టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలలో తగ్గింపుకు కారణమవుతాయి, ఇది అధిక జుట్టు పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. ఆస్ట్రగాలస్ పాలిసాకరైడ్: పిసిఒఎస్ ఉన్న రోగులలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత, అధిక ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్ స్థితి మరియు లిపిడ్ జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఆస్ట్రాగాలస్ పాలిసాకరైడ్‌లు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. హిర్సుటిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆహారం ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. రోజుకు 5 నుండి 6 భోజనంలో కేలరీల తీసుకోవడం పంపిణీ చేయండి. ఇది బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు ఊబకాయం మరియు హిర్సుటిజం అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. పిండి లేని కూరగాయలు మరియు చిక్కుళ్ళు వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (GI) ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి. గుడ్లు, చికెన్, చేపలు, షెల్ఫిష్ మరియు టర్కీ వంటి ప్రతి భోజనంలో కనీసం 20 గ్రా ప్రోటీన్‌ను చేర్చండి. భోజనాల మధ్య చాలా తాజా, ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని త్రాగండి, రోజుకు మీ శరీర బరువులో సగం ఔన్సులలో, విటమిన్ B, ముఖ్యంగా B2, B3, B5 మరియు B6 తీసుకోవడం పెంచండి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మానుకోండి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం హార్మోన్ల అసమతుల్యత మరియు హిర్సుటిజం వంటి లక్షణాల వంటి సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది. కుకీలు, కేకులు, అనారోగ్యకరమైన కూరగాయల నూనెలు, పేస్ట్రీలు మరియు క్రాకర్లు వంటి ప్యాక్ చేయబడిన ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ కనుగొనబడుతుంది, వీటిని అవోకాడో నూనె, గింజలు మరియు విత్తనాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో భర్తీ చేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ టెక్నిక్, ఇందులో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలవబడే శరీరంలోని భాగాలలో మెత్తగా సూదులను అతికించడం ఉంటుంది. ఇది అధిక జుట్టు పెరుగుదల నిర్వహణలో వాగ్దానం చేసింది. యోగా మరియు వ్యాయామం క్రమం తప్పకుండా యోగా మరియు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది, శరీరం తాజాగా అనుభూతి చెందుతుంది మరియు అన్ని సమయాలలో అలసట అనుభూతి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. అవి శరీరంపై ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మరియు నొప్పి నిర్వహణకు కూడా నిరూపించబడ్డాయి. వేడి నీటి స్నానం వేడి నీటి స్నానం కండరాల ఉపశమన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, నీటి నుండి వచ్చే వేడి శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కండరాలలో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. హిర్సుటిజంతో జీవించడం

స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి: కొన్నిసార్లు హిర్సుటిజం ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తుంది. మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారితో మాట్లాడటం వలన ఎమోషనల్ డ్రైనేజ్ కేసులను తొలగించవచ్చు మరియు తద్వారా సమర్థవంతమైన చికిత్స ప్రణాళిక. రోజువారీ వ్యాయామం: ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి నుండి మనస్సును విముక్తి చేస్తుంది. మీ ఔషధాన్ని సమయానికి తీసుకోండి: మందులు సూచించినట్లయితే, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఎదుర్కొన్న సమస్యలకు సంబంధించి ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా మాట్లాడండి: అతని మనస్సులో వచ్చే అనేక ప్రశ్నలు అడగడానికి సంకోచించకండి. తక్కువ ఒత్తిడి స్థాయిలు: ధ్యానం మరియు యోగ సాధన ఒత్తిడిని తొలగించడంలో మరియు వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్ర తీసుకోండి: నిద్ర శరీరం మరియు మనస్సును సక్రియం చేస్తుంది మరియు ప్రశాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తికి అలసట తగ్గుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మహిళల్లో అధిక ముఖ జుట్టుకు కారణమేమిటి? హిర్సుటిజం యొక్క సమస్యలు ఏమిటి? హిర్సుటిజం చికిత్సకు ఎంత సమయం అవసరం? హిర్సూటిజం మరియు క్రమరహిత రుతుస్రావం మధ్య సంబంధం ఏమిటి? హిర్సుటిజం యొక్క పాథోఫిజియాలజీ ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Sachdeva S. Hirsutism: మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. ఇండియన్ J డెర్మటోల్. 2010. ఎస్కోబార్-మోరేల్ HF. హిర్సుటిజం నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. ఆన్ NY అకాడ్ సైన్స్. 2010 సెప్టెంబర్. అధిక జుట్టు పెరుగుదల. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. 15 మార్చి 2022. ఆరోగ్యం.పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రోగి వనరు. హిర్సుటిజం. జనవరి 2022. ఎండోక్రైన్ సొసైటీ. మిహైలిడిస్ J, డెర్మెరోపియన్ R, టాక్సెల్ P, లూత్రా P, గ్రాంట్-కెల్స్ JM. హిర్సుటిజం యొక్క ఎండోక్రైన్ మూల్యాంకనం. Int J ఉమెన్స్ డెర్మటోల్. 2017 ఫిబ్రవరి 16. వాన్ జురెన్ EJ, Pijl H. హిర్సుటిస్మే [హిర్సుటిజం]. నెడ్ Tijdschr Geneeskd. 2007 అక్టోబర్ 20. హఫ్సీ W, బద్రీ T. హిర్సుటిజం. [2021 ఆగస్టు 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మాథెసన్ ఇ, బైన్ జె. హిర్సుటిజం ఇన్ ఉమెన్. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2019 ఆగస్టు 1. హిర్సుటిజం: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. అలెగ్జాండ్రే హోల్, మార్సెలో ఫెర్నాండో రాన్సోని, మోనికా డి ఒలివేరా. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం సహజ నివారణలు: ఒక సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ అండ్ ఫైటోఫార్మాకోలాజికల్ రీసెర్చ్. ప్రియాంక కాంతివన్ గోస్వామి, డా. అనుభా ఖలే, మరియు సునీతా ఒగలే. జూన్ 2012.

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

HIV సంక్రమణను AIDS మరియు HIV అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు HIV (హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్) శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి చేస్తుంది మరియు AIDS (అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్) కు దారితీస్తుంది. HIV సంక్రమణ యొక్క మొదటి సంకేతాలు ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలు, ఇవి సోకిన 2 నుండి 4 వారాలలోపు కనిపిస్తాయి. దీనిని ప్రాథమిక లేదా తీవ్రమైన HIV సంక్రమణ అంటారు. ఈ దశలో కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. ఇది వైరస్ గుణించే ఒక గుప్త దశను అనుసరిస్తుంది మరియు సాధారణంగా గుర్తించదగిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉండవు. క్రమంగా వైరస్ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఎయిడ్స్‌గా మారుతుంది.

HIVకి అత్యంత సాధారణ కారణం సోకిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం. ఒక వ్యక్తి రక్త మార్పిడి, సోకిన సూదులు మరియు సోకిన రక్తంతో కలుషితమైన సిరంజిలను పంచుకోవడం ద్వారా కూడా వ్యాధి బారిన పడవచ్చు. HIV సోకిన గర్భిణీ స్త్రీలు భాగస్వామ్య ప్రసరణ ద్వారా పిండానికి వైరస్ను ప్రసారం చేయవచ్చు.

వ్యాధికి చికిత్స ఇంకా పరిశోధనలో ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని దశలలో కొన్ని మందులు HIV-పాజిటివ్ రోగుల జీవితాన్ని పొడిగించగలవు. ఈ మందులలో ప్రోటీజ్ ఇన్హిబిటర్లు, ఫ్యూజన్ ఇన్హిబిటర్లు, మల్టీడ్రగ్ కాంబినేషన్‌లు, HIV-పాజిటివ్ మరియు రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్లు ఉన్నాయి. సాధారణంగా 15 నుండి 24 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 37.7 మిలియన్ (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు ఫ్లూ డిమెన్షియా న్యుమోనియా క్యాన్సర్ లింఫోమా/లుకేమియా ( రక్త క్యాన్సర్) ఉదరకుహర వ్యాధి క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ HIV 1 మరియు HIV 2 యాంటీబాడీ టెస్ట్ CD4 కౌంట్ ఎంజైమ్ లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) వెస్ట్రన్ బ్లాట్ రాపిడ్ యాంటీబాడీ స్క్రీనింగ్ రాపిడ్ యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ టెస్ట్ ట్రీట్మెంట్: యాంటిరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ARC) ఫోస్టెమ్‌సవిర్, రాల్‌టెగ్రావిర్ & డోలుటెగ్రావిర్ న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NRTIలు): లామివుడిన్, డిడనోసిన్ & జిడోవుడిన్ నాన్-న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NNRTIలు): ఎఫావిరెంజ్, నెవిరాపైన్ & ఎట్రావిర్రిన్ మల్టిటాల్+ tegravir+tenofovir+emtricitabine చూడండి HIV సంక్రమణ యొక్క అన్ని లక్షణాలు

HIV సంక్రమణ యొక్క అనేక లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు సంక్రమణ దశను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. HIV సంక్రమణ యొక్క మూడు దశలు:

దశ 1: తీవ్రమైన HIV ఇన్ఫెక్షన్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలో 50-70% మంది ప్రాథమిక ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత 2 నుండి 4 వారాలలోపు ఫ్లూ లాంటి అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తారని అంచనా వేయబడింది. ఇది ప్రైమరీ లేదా అక్యూట్ హెచ్ఐవి ఇన్ఫెక్షన్ అని పిలుస్తారు మరియు ఇది వారాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఈ దశలో కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: జ్వరం చలి దద్దుర్లు తలనొప్పి వాపు శోషరస గ్రంథులు, ప్రధానంగా మెడ మీద రాత్రి చెమటలు నోటి పూతల లేదా జననేంద్రియ పూతల కీళ్ల నొప్పి అలసట దశ 2: క్లినికల్ లేటెన్సీ ఈ దశలో, వైరస్ గుణించబడుతోంది, కానీ చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. ఈ దశలో గుర్తించదగిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు లేవు. ఈ దశను క్రానిక్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ అంటారు. ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి క్లినికల్ డిసీజ్ అభివృద్ధి వరకు సమయం చాలా తేడా ఉన్నప్పటికీ, చికిత్స చేయని రోగులకు మధ్యస్థ సమయం ~ 10 సంవత్సరాలు. కొనసాగుతున్న పురోగతి రేటు నేరుగా HIV RNA స్థాయిలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి HIV RNA ఉన్న రోగుల కంటే ప్లాస్మాలో అధిక స్థాయి HIV RNA ఉన్న రోగులు రోగలక్షణ వ్యాధికి వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతారు. రక్తంలో వైరల్ లోడ్ గుర్తించబడినట్లయితే, ఈ దశలో HIV యొక్క ప్రసారం అత్యధికంగా ఉంటుంది. మీ లైంగిక భాగస్వామికి HIV సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది.

దశ 3: ఎయిడ్స్ ఒక వ్యక్తికి హెచ్‌ఐవి ఉంటే మరియు హెచ్‌ఐవి చికిత్స తీసుకోకపోతే, వైరస్ క్రమంగా రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఎయిడ్స్‌గా పురోగమిస్తుంది. HIV సంక్రమణ మరియు CD4+ T సెల్ కౌంట్ <200 మైక్రోలీటర్‌కు 6 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తిలో AIDS నిర్ధారణ చేయబడుతుంది మరియు HIV సంబంధిత వ్యాధులలో ఒకదానిని అభివృద్ధి చేసిన HIV సంక్రమణతో ఎవరైనా తీవ్రమైన లోపాన్ని సూచిస్తారు. సెల్ మధ్యవర్తిత్వ రోగనిరోధక శక్తి. AIDS యొక్క లక్షణాలు: నోరు మరియు మలద్వారం యొక్క న్యుమోనియా పుండ్లు విపరీతమైన అలసట వేగంగా బరువు తగ్గడం పునరావృత జ్వరం జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం మరియు నిరాశ ఈ లక్షణాలలో ప్రతి ఒక్కటి మరొక అనారోగ్యానికి దారితీయవచ్చు. HIV యొక్క అనేక తీవ్రమైన లక్షణాలు అవకాశవాద అంటువ్యాధులు. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. HIV సంక్రమణ కారణాలు

హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ మానవ రెట్రోవైరస్ల కుటుంబానికి మరియు లెంటివైరస్ల ఉపకుటుంబానికి చెందినది, ఇది ఎయిడ్స్‌కు కారణమవుతుంది. HIV అనేది లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD). హెచ్ఐవీ వల్ల ఎయిడ్స్ వస్తుంది. HIV అనేది శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి చేసే వైరస్. HIV క్రమంగా శరీరంలోని రోగనిరోధక కణాలను దెబ్బతీస్తుంది కాబట్టి, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తి రాజీపడుతుంది మరియు ఇది అనేక అవకాశవాద అంటువ్యాధులకు గురవుతుంది. చాలా అధునాతన హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఎయిడ్స్ అంటారు. ఎయిడ్స్ అభివృద్ధి చెందడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.

HIV యొక్క ప్రధాన కారణాలు:

1. లైంగిక సంపర్కం: అసురక్షిత యోని లేదా అంగ సంపర్కం ద్వారా లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందడానికి చాలా తరచుగా కారణం.
2. రక్తమార్పిడి: కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు రక్తమార్పిడి ద్వారా వైరస్‌తో సంబంధంలోకి రావచ్చు.
3. సోకిన సూదులు పంచుకోవడం: సోకిన సూదులు మరియు సిరంజిలను పంచుకోవడం ద్వారా HIV సంక్రమిస్తుంది.
4. తల్లి నుండి బిడ్డకు: వైరస్ కాబోయే తల్లి నుండి బిడ్డకు, పుట్టిన సమయంలో లేదా ముందు లేదా తల్లి పాలివ్వడంలో కూడా సంక్రమిస్తుంది.
5. శరీర ద్రవాల ద్వారా: ఈ ద్రవాలు రక్తం, వీర్యం, యోని ద్రవం, తల్లి పాలు, పిండం చుట్టూ ఉన్న అమ్నియోటిక్ ద్రవం మరియు మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం వంటి HIV సంక్రమణను కూడా వ్యాపింపజేస్తాయని నిరూపించబడింది. అపోహ: దోమ/క్రిమి కాటు ద్వారా ఎయిడ్స్ వ్యాపిస్తుంది వాస్తవం: ఇది నిజం కాదు. దోమలు లేదా కీటకాలు HIVని ప్రసారం చేయలేవు. కీటకాల లాలాజలంలో లేదా దోమ కాటు ద్వారా HIV ప్రతిరూపం లేదా మనుగడ సాగించదని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా, HIV అనేది మానవ శరీరం వెలుపల నివసించని ఒక పెళుసైన వైరస్. HIV గురించి మరింత సాధారణ అపోహలు & వాస్తవాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి! HIV సంక్రమణకు ప్రమాద కారకాలు

ప్రమాద కారకం వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు HIV సంక్రమణకు సంబంధించినవి, వాటిని మార్చడం ద్వారా HIV వచ్చే ప్రమాదం క్రమంగా తగ్గుతుంది. అత్యంత సాధారణ ప్రమాదం: అసురక్షిత సెక్స్: చాలా మందికి అసురక్షిత సెక్స్ ద్వారా HIV వస్తుంది. సెక్స్ సమయంలో, పురీషనాళం, నోరు మరియు జననేంద్రియాలు వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతిస్తాయి. దీన్ని నివారించడానికి, రక్షణను ఉపయోగించాలి. కండోమ్‌ల వాడకం లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పురుషులు భాగస్వామిగా మరియు బహుళ భాగస్వాములను కలిగి ఉన్న పురుషులకు కూడా అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డ్రగ్స్ వాడకం: ఇతర వ్యక్తులు ఉపయోగించే సూదులను పంచుకోవడం వల్ల హెచ్‌ఐవి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. హెచ్‌ఐవీ వ్యాపించడానికి కొద్దిపాటి రక్తం కూడా సరిపోతుంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు: లైంగికంగా సంక్రమించే కొన్ని వ్యాధులు HIV ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. సాధారణమైనవి గోనేరియా, మొటిమలు, సిఫిలిస్ మరియు జననేంద్రియ హెర్పెస్. రక్త ఉత్పత్తులు: రక్త బ్యాంకులు HIV కోసం పరీక్షించవు. రక్త మార్పిడి సమయంలో ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ వ్యక్తులకు వ్యాపిస్తుంది. కొన్ని వృత్తులను కలిగి ఉండటం: మీరు శారీరక ద్రవాలు మరియు రోగుల రక్త నమూనాలతో పరిచయం ఉన్న ప్రదేశాలలో పని చేయడం వలన మీకు HIV వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మరియు ప్రయోగశాలలలో పనిచేసే వ్యక్తులు వలె. తల్లి పాలివ్వడం ద్వారా తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV సంక్రమించే ప్రమాద కారకాలు: 1. తల్లి పాలలో HIV యొక్క గుర్తించదగిన స్థాయిలు 2. మాస్టిటిస్ ఉనికి (రొమ్ము కణజాలాలలో వాపు) 3. తక్కువ తల్లి CD4+ T సెల్ గణనలు 4. తల్లి విటమిన్ A లోపం HIV సంక్రమణ నిర్ధారణ

సీరం, లాలాజలం మరియు మూత్రంలో హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్‌ని పరీక్షించడానికి HIV పరీక్ష జరుగుతుంది. హెచ్‌ఐవి సోకిన వ్యక్తికి హెచ్‌ఐవి పరీక్ష చేయించుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. HIV యొక్క లక్షణాలు చాలా సంవత్సరాలు కనిపించకపోవచ్చు. ఎవరికైనా హెచ్‌ఐవి ఉందని భావించే వారు తప్పనిసరిగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

క్లినికల్ చరిత్ర డాక్టర్ మీ లక్షణాలు మరియు ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు. మీకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే కొన్ని ప్రమాదాలను నిర్ధారించడానికి శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది. వైద్యుడు హెచ్‌ఐవిని అనుమానించినట్లయితే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్సను ప్రారంభించడానికి మీకు నిర్ధారణ పరీక్షలు అవసరం.

ప్రయోగశాల పరీక్షలు (న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ పరీక్ష మరియు యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ పరీక్షలు) ఒక వ్యక్తి HIV పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ అని నిర్ధారించడానికి క్రింది పరీక్ష చేయవచ్చు. HIV 1 మరియు HIV 2 యాంటీబాడీ పరీక్ష: HIV అనేది HIV-1 మరియు HIV-2 అనే రెండు రకాలు. AIDS ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో HIV-1 కనుగొనబడింది. HIV-2 సోకిన రోగులు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో కనుగొనబడ్డారు. ఈ పరీక్ష ప్రాథమికంగా రక్తంలో ఉన్న వైరస్ మరియు p24 యాంటిజెన్ మొత్తాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది, ఇవి సాధారణంగా సంక్రమణ మొదటి వారంలో పెరుగుతాయి. CD4 గణన: CD4 కణాలు ఒక రకమైన తెల్ల రక్త కణాలు (WBC), ఇవి ప్రత్యేకంగా నాశనం చేయబడతాయి మరియు HIVచే లక్ష్యంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తికి CD4 కౌంట్ 1000 వరకు ఉంటుంది. CD4 కౌంట్ రోగి యొక్క రోగనిరోధక శక్తి స్థాయిలతో ముడిపడి ఉంటుంది, CD4 కౌంట్ ఎక్కువ ఉంటే రోగనిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉంటుంది, కానీ HIV సంక్రమణ ఎయిడ్స్‌గా మారినప్పుడు CD4 కౌంట్ 200 కంటే తక్కువ అవుతుంది. ఎంజైమ్ -లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA): ELISA పరీక్ష అనేది HIV సంక్రమణ సమయంలో తయారయ్యే ప్రోటీన్‌లను గుర్తించే రక్త యాంటీబాడీ పరీక్ష. ఇది హెచ్‌ఐవిని గుర్తించడానికి అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన పద్ధతి. ELISA పరీక్షను ఎంజైమ్ ఇమ్యునోఅస్సే అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది HIV ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. వెస్ట్రన్ బ్లాట్: సానుకూల ELISA పరీక్ష ఎల్లప్పుడూ వెస్ట్రన్ బ్లాట్ ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. ఇది ఎయిడ్స్ నిర్ధారణ పరీక్ష. వేగవంతమైన యాంటీబాడీ స్క్రీనింగ్ ఇది సాధారణంగా వేలిముద్రల నుండి రక్తం తీసుకోవడం లేదా నోటి ద్రవాలతో చేయబడుతుంది. ఫలితాలు 30 నిమిషాల్లో పొందబడతాయి.

రాపిడ్ యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ పరీక్ష అనేది స్క్రీనింగ్ కోసం ఉపయోగించే ఒక ఇమ్యునోఅస్సే మరియు 30 నిమిషాల్లో ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది HIV కోసం ప్రతిరోధకాలను వెతకడానికి రక్తం లేదా నోటి ద్రవాలను ఉపయోగిస్తుంది. సానుకూల ఫలితాన్ని ఇచ్చే అన్ని ఇమ్యునోఅస్సేలు డాక్టర్ నుండి మరింత ఫాలో-అప్ అవసరం.

ఓరల్ ఫ్లూయిడ్ యాంటీబాడీ స్వీయ పరీక్ష ఓరాక్విక్ ఇన్-హోమ్ HIV పరీక్ష అనేది స్వీయ-నిర్వహణ ఓవర్-ది-కౌంటర్ టెస్ట్ (OTC). AIDSకి కారణమయ్యే HIV-1 మరియు HIV-2 వైరస్‌లకు ప్రతిరోధకాలను తనిఖీ చేయడానికి పరీక్ష నోటి ద్రవాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

గమనిక: ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన వెంటనే HIV పరీక్ష ఏదీ HIVని గుర్తించదు. ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని పొందడం మరియు వైరస్ ఉన్నదా లేదా అనేది ఒక పరీక్ష ద్వారా ఖచ్చితంగా చెప్పగల సమయాన్ని విండో పీరియడ్ అంటారు. విండో వ్యవధి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది మరియు HIVని గుర్తించే పరీక్ష రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ పరీక్ష సాధారణంగా HIV బహిర్గతం అయిన 10 నుండి 33 రోజుల తర్వాత చెబుతుంది. ప్రయోగశాలలో నిర్వహించబడే యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ పరీక్ష బహిర్గతం అయిన 18 నుండి 45 రోజుల తర్వాత HIV సంక్రమణను గుర్తిస్తుంది. వేగవంతమైన వేలిముద్ర సాధారణంగా 18 నుండి 90 రోజుల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. యాంటీబాడీ పరీక్షలు సాధారణంగా సంక్రమణను గుర్తించడానికి 23 నుండి 90 రోజులు పడుతుంది. ప్రముఖులు బిల్లీ పోర్టర్‌ను ప్రభావితం చేసారు, టీవీ షో పోజ్ యొక్క ఎమ్మీ-విజేత స్టార్ 2007లో HIVతో బాధపడుతున్నారు మరియు కోవిడ్ సమయంలో వార్తలను వెల్లడించారు. ఫ్రెడ్డీ మెర్క్యురీ 1991లో బ్రోంకియల్ న్యుమోనియా కారణంగా AIDS-సంబంధిత HIVతో మరణించే ముందు రోజు వరకు క్వీన్ బ్యాండ్‌లో ఆడంబరమైన ఫ్రంట్ మ్యాన్ తన HIV గురించి మౌనంగా ఉన్నాడు. 2018లో అతని జీవితంపై 'బోహేమియన్ రాప్సోడీ' పేరుతో ఒక ప్రముఖ చలనచిత్రం రూపొందించబడింది. '. నీకు తెలుసా? HIV పరీక్ష అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క HIV స్థితిని తెలుసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం అంటే ఒక వ్యక్తి HIV పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ అని అర్థం. మిమ్మల్ని మరియు మీ భాగస్వామిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, మీ HIV స్థితిని పరీక్షించడం మరియు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) 13 సంవత్సరాల నుండి 64 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ సాధారణ ఆరోగ్య సంరక్షణ తనిఖీలో భాగంగా కనీసం ఒక్కసారైనా HIV కోసం పరీక్షించబడాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. HIV పరీక్ష మరియు నిర్ధారణ గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఇక్కడ నొక్కండి! HIV సంక్రమణ నివారణ

HIV సంక్రమణను నివారించడానికి టీకా లేదు మరియు ఇప్పటి వరకు HIVకి చికిత్స కనుగొనబడలేదు. HIV వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడటానికి క్రింది కొన్ని చర్యలు ఉన్నాయి: ప్రజలలో అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడం. అధీకృత మరియు గుర్తింపు పొందిన రక్త బ్యాంకుల నుండి సురక్షితమైన రక్త మార్పిడి. హెచ్‌ఐవి పరీక్షలు చేయించుకోండి: సెక్స్‌లో పాల్గొనే ముందు మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోండి మరియు దీని గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి. కండోమ్‌ల వాడకం: ఇది హెచ్‌ఐవి మరియు అనేక లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి రక్షణగా ఉంటుంది. యోని, పురుషాంగం, నోరు లేదా మలద్వారం మధ్య ఏదైనా లైంగిక సంబంధం ఏర్పడే ముందు కండోమ్‌లు ధరించడం చాలా ముఖ్యం. సిరంజిలు మరియు సూదులు పంచుకోవద్దు: మందులను ఇంజెక్ట్ చేసేటప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ స్టెరైల్ డ్రగ్ ఇంజెక్షన్ పరికరాలు మరియు నీటిని వాడండి మరియు వాటిని ఇతరులతో ఎప్పుడూ పంచుకోకండి. లైంగిక భాగస్వాముల సంఖ్యను పరిమితం చేయండి: భాగస్వామి HIV-పాజిటివ్ వ్యక్తికి STDలు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. STDల కోసం పరీక్షించి చికిత్స పొందండి: లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధిని కలిగి ఉండటం వలన HIV వచ్చే ప్రమాదం లేదా ఇతరులకు వ్యాపించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. HIV నివారణ ఔషధం: మీరు HIV ప్రతికూలంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు HIV ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PrEP) ఔషధాన్ని తీసుకోవచ్చు. HIV ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు PrEP అందుబాటులో ఉంది (వీరి భాగస్వామి HIV పాజిటివ్). సాధారణంగా మీరు సెక్స్‌లో పాల్గొనడానికి ముందు టాబ్లెట్ తీసుకోబడుతుంది మరియు HIV సంక్రమణకు గురవుతుంది. తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV సంక్రమించే నివారణ: HIV ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు వారి ఆరోగ్యానికి మరియు తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV నివారణకు HIV మందులను తీసుకుంటారు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

చాలా సందర్భాలలో, హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు వచ్చినప్పుడు సాధారణ వైద్యుడు డాక్టర్‌గా ఉంటాడు. మీరు HIV హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా సందర్శించవచ్చు, అతను పురోగతిని ట్రాక్ చేయడంలో సహాయం చేస్తాడు మరియు HIV చికిత్స సరైన దిశలో జరుగుతుందో లేదో మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

HIV ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు ప్రతి ఆరు నెలల తర్వాత వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని చూస్తారు. కొంతమంది చికిత్స యొక్క మొదటి రెండు సంవత్సరాలలో వారి వైద్యులను తరచుగా కోరుకుంటారు. ఇది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు లక్షణాలకు కూడా మారుతూ ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా హెచ్‌ఐవి మందులు తీసుకునే వ్యక్తులు మరియు గుర్తించలేని వైరల్ లోడ్ ఉన్న వ్యక్తులు సంవత్సరానికి రెండుసార్లు వారి ల్యాబ్ పరీక్షలను మాత్రమే చేయించుకోవాలి.

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

HIV సంక్రమణ చికిత్స

ప్రస్తుతం HIVకి ఎటువంటి నివారణ లేదు, వైరస్ ఉన్న చాలా మంది ప్రజలు ఆరోగ్యంగా మరియు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని గడపడానికి చాలా ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు ఉన్నాయి.

A. యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ART) ఇది HIV సంక్రమణ మరియు HIV ప్రసారం యొక్క అన్ని దశలలో HIV-సంబంధిత వ్యాధిగ్రస్తతను తగ్గిస్తుంది. HIV-పాజిటివ్. ఇది వైరల్ లోడ్‌ను అణిచివేస్తుంది, CD4 కౌంట్‌ను నిర్వహిస్తుంది, AIDSను నివారిస్తుంది మరియు మనుగడను పొడిగిస్తుంది. వైరల్ లోడ్ అణిచివేతకు దారితీసే ARTని ప్రారంభించడంలో రోగులకు సహాయం చేయడంలో హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. చికిత్స ప్రారంభించిన ఆరు నెలలలోపు గుర్తించలేని వైరల్ లోడ్‌ను చేరుకోవడానికి చాలా మంది వ్యక్తులు రోజువారీ HIV చికిత్సను తీసుకుంటారు. వీటిలో నాసల్ స్ప్రేలు, ఇన్హేలర్లు అలాగే కొన్ని వినోద మందులు ఉన్నాయి

ART యొక్క వివిధ తరగతులు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో కొన్ని:

1. ఎంట్రీ ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి మానవ కణాలలోకి వైరస్ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: మరవిరోక్ ఎన్‌ఫువిర్టైడ్ ఇబాలిజుమాబ్ ఫోస్టెమ్‌సవిర్
2. ఇంటిగ్రేస్ ఇన్హిబిటర్లు: అవి వైరస్ సోకిన వ్యక్తి యొక్క HIV-పాజిటివ్, DeoxyriboNucleic యాసిడ్ (DNA)లో దాని జన్యు సంకేతాన్ని చొప్పించడం ద్వారా HIVని నిరోధించే యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధాల తరగతి. ఇది HIV దాని యొక్క బహుళ కాపీలను రూపొందించడానికి అవసరమైన హోస్ట్‌ల ఎంజైమ్ ఇంటిగ్రేస్‌ను బ్లాక్ చేస్తుంది. ఈ మందులు HIV సంక్రమణను నయం చేయవు, అవి శరీరంలో HIV మొత్తాన్ని మాత్రమే తగ్గించగలవు. అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలు వికారం, తలనొప్పి, వాంతులు, అలసట, నాసికా ఇన్ఫెక్షన్ మరియు గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఉదాహరణలు: ఐసెంట్రెస్ రాల్టెగ్రావిర్ డోలుటెగ్రావిర్ కార్బోటెగ్రావిర్ అబామునే (అబాకావిర్)
3. ప్రోటీజ్ ఇన్హిబిటర్లు: అవి HIV యాంటీవైరల్ ఔషధాల తరగతి. ఈ నిరోధకాలు వైరస్ కణాల అసెంబ్లీ మరియు మోర్ఫోజెనిసిస్‌కు అవసరమైన స్ట్రక్చరల్ ప్రోటీన్‌లను విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. కొత్త వైరస్ కణాల అసెంబ్లీకి అవసరమైన వైరల్ కణాలను చిన్న శకలాలుగా విభజించడం ప్రోటీజ్ పాత్ర. ప్రోటీజ్ ఇన్హిబిటర్లు ఈ దశను నిరోధించాయి మరియు అందువల్ల వైరస్ పునరావృతం కాదు. ఉదాహరణలు: ఇండినావిర్ రిటోనావిర్ అటాజానావిర్
4. ఫ్యూజన్ ఇన్హిబిటర్లు: ఇది హోస్ట్ CD4 కణాలపై పని చేస్తుంది మరియు తద్వారా HIV సెల్‌లోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. అవి వైరస్ యొక్క ఎన్వలప్ ప్రోటీన్‌తో బంధిస్తాయి మరియు హోస్ట్ CD4 కణాలతో కలయికను నిరోధించాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం Enfuvirtide.   
   B. న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NRTIs) అవి రెట్రోవైరస్‌లో రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ యొక్క క్రియాశీల నిరోధకాలు. వేర్వేరు NRTIలు విభిన్నంగా యాక్టివేట్ చేయబడ్డాయి కానీ అవన్నీ ఒకే విధమైన చర్యను కలిగి ఉంటాయి. కానీ ఇది మైటోకాన్డ్రియల్ పనిచేయకపోవడం యొక్క ప్రధాన దుష్ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది, ఇది కార్డియోమయోపతి, ఎముక మజ్జ అణిచివేత మరియు మైటోకాన్డ్రియాల్ వ్యాధుల వంటి దుష్ప్రభావాల ద్వారా నిర్ధారించబడింది. ఉదాహరణలు: లామివుడిన్ డిడానోసిన్ స్టావుడిన్ జిడోవుడిన్ ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ టెనోఫోవిర్ సి. నాన్-న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NNRTIలు) ఇవి సమ్మేళనాల చికిత్సా తరగతి. HIV-1 సంక్రమణ చికిత్సకు యాంటీరెట్రోవైరల్ మందులతో కలిపి వీటిని ఉపయోగిస్తారు. NNRTIలు. ఇది సింగిల్-స్ట్రాండ్డ్ RNA జన్యువును DNAలోకి రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్‌ను పూర్తి చేయకుండా రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా HIV-1 ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను అడ్డుకుంటుంది. ఉదాహరణలు: Efavirenz Nevirapine Etravirine D. మల్టీ-డ్రగ్ కాంబినేషన్ ఇది రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విభిన్న రకాల ఔషధాలను మిళితం చేస్తుంది. ఇది మల్టీడ్రగ్ రెసిస్టెన్స్‌కి వ్యతిరేకంగా కలిపిన చికిత్స. ఇది విస్తృత-స్పెక్ట్రం, మోనోథెరపీలో ఉపయోగించే ఔషధాల కంటే ఎక్కువ శక్తి మరియు నిరోధక జీవుల సంఖ్యను తగ్గించడం వంటి సంభావ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: డోలుటెగ్రావిర్ + టెనోఫోవిర్ + ఎమ్ట్రిసిటాబిన్ రాల్టెగ్రావిర్ + టెనోఫోవిర్ + ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ కోసం గృహ సంరక్షణ

HIV ఉన్న వారితో కలిసి జీవించడం అనేది వ్యక్తికి మరియు కుటుంబానికి కూడా జీవితాన్ని మార్చే అనుభవం. HIV లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి మరియు అందువల్ల అవసరమైన సంరక్షణ కూడా మారుతూ ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని చిట్కాలు ఒకరిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

1. మాట్లాడండి మరియు పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి HIV గురించి బహిరంగంగా మరియు నిజాయితీగా సంభాషించడానికి అందుబాటులో ఉండండి. రోగనిర్ధారణకు ముందు మీరు చేసే పనులను కలిసి చేయండి. వారిని ఒకే వ్యక్తిగా భావించి, వారు ముఖ్యమని గ్రహించేలా చేయండి.
2. వినండి హెచ్‌ఐవి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కావడం జీవితాన్ని మార్చే వార్త. మీ ప్రియమైన వారిని వినండి మరియు ఇది నిర్వహించదగిన ఆరోగ్య పరిస్థితి అని వారికి భరోసా ఇవ్వండి.
3. ప్రసారం నుండి చికిత్స వరకు HIV గురించి మీరే అవగాహన చేసుకోవడం నేర్చుకోండి. కుటుంబ సభ్యునికి మీ మద్దతును ఫార్వార్డ్ చేయడంలో HIV గురించి అవగాహన కలిగి ఉండటం ఒక పెద్ద అడుగు.
4. చికిత్సను ప్రోత్సహించండి HIV చికిత్సను ముందుగానే ప్రారంభించడం, చికిత్సకు కట్టుబడి ఉండటం, సంరక్షకునితో ఉండటం వలన వైరల్ లోడ్‌ను నియంత్రించడంలో మరియు HIV సంక్రమణ ఎయిడ్స్‌కు వెళ్లకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. మద్దతు మందులు పాటించడం HIV రోగులు HIV మందులకు కట్టుబడి ఉండాలి. రొటీన్ చేయడంలో మరియు వాటిని అనుసరించడంలో వారికి సహాయపడండి.
6. HIV మద్దతు సమూహాలలో చేరండి, అదే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం వ్యక్తికి సహాయపడవచ్చు మరియు ధైర్యాన్ని పెంచుతుంది. భారతదేశంలోని కొన్ని సంఘాలు HIV ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయం చేస్తాయి మరియు సురక్షితమైన మరియు సహాయక వాతావరణంలో ఇతర రోగులతో సన్నిహితంగా ఉండేలా ప్రయోజనాన్ని పొందేలా వారిని ప్రోత్సహిస్తాయి. HIV సంక్రమణ యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, HIV రోగి యొక్క జీవితాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది మరియు అనేక రకాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది:

1. HIV నేరుగా న్యూరాన్‌లపై దాడి చేయదు కానీ ఇది న్యూరాన్‌లకు మద్దతు ఇచ్చే గ్లియల్ కణాలకు సోకుతుంది. HIV మెదడు మరియు వెన్నుపాముకు హాని కలిగించే వాపును ప్రేరేపిస్తుంది. దీని యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: ఏకాగ్రత లేకపోవడం తలనొప్పి ప్రవర్తనలో మార్పులు ఆందోళన మరియు వ్యాకులత సమన్వయం మరియు నడక లేకపోవడం
2. HIV సంక్రమణ అనేది అభ్యాసం మరియు సమాచార ప్రాసెసింగ్‌లో పాలుపంచుకున్న మెదడు కుంచించుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.
3. HIV సంక్రమణ మరియు ఔషధాల ఫలితంగా సంభవించే కొన్ని నాడీ వ్యవస్థ సమస్యలు నొప్పి, మూర్ఛలు, స్ట్రోక్, దృష్టి నష్టం మరియు కోమా.
4. పిల్లలలో, HIV సంక్రమణ అభివృద్ధి ఆలస్యం, నరాల నొప్పి, నెమ్మదిగా పెరుగుదల, కంటి సమస్యలు మరియు మెదడు గాయాలకు కారణమవుతుంది.
5. HIV-సంబంధిత చిత్తవైకల్యం సంక్రమణ యొక్క అత్యంత అధునాతన దశలలో సంభవిస్తుంది, ఇందులో అభిజ్ఞా విధుల క్షీణత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి మరియు మోటారు విధులు మందగించడం వంటివి ఉంటాయి.
6. పరిధీయ నరాల దెబ్బతినడం వల్ల ప్రగతిశీల బలహీనత మరియు చేతులు మరియు కాళ్ళలో సంచలనాన్ని కోల్పోతుంది.
7. కార్డియోమయోపతి లేదా గుండె కండరాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధి దశ IV సంక్రమణ సమయంలో సంభవించవచ్చు, ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.
8. హెపాటోబిలియరీ వ్యాధులు (కాలేయం, పిత్త వాహికలు మరియు/లేదా పిత్తాశయం యొక్క వ్యాధుల యొక్క భిన్నమైన సమూహం) సాధారణంగా HIV రోగులలో సంభవిస్తాయి. వీటిలో గ్రాన్యులోమాటస్ హెపటైటిస్ మరియు ఎయిడ్స్ కోలాంగియోపతి ఉన్నాయి.
9. మూత్రపిండాలు మరియు మూత్ర నాళాల వ్యాధులు: HIV-సంబంధిత నెఫ్రోపతీ చాలా మంది రోగులలో కనిపిస్తుంది.
10. AIDS-అనుబంధ ఆర్థ్రోపతి: ఈ సిండ్రోమ్ 1-6 వారాల వ్యవధిలో అభివృద్ధి చెంది 6 నెలల వరకు కొనసాగే సబాక్యూట్ ఒలిగోఆర్టిక్యులర్ ఆర్థరైటిస్ వంటి కీళ్ల రుగ్మతల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
11. హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న రోగులలో జననేంద్రియ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
12. ఇమ్యూన్ రీకన్‌స్టిట్యూషన్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సిండ్రోమ్ (IRIS): ఇది ART ప్రారంభించిన తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది, ముందుగా ఉన్న, చికిత్స చేయని లేదా పాక్షికంగా చికిత్స పొందిన అవకాశవాద అంటువ్యాధుల తీవ్రతను గుర్తించవచ్చు. HIV సంక్రమణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

చాలా మంది ప్రజలు వైద్య చికిత్సతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ ఆరోగ్య చికిత్సను ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:

1. ఫిజికల్ థెరపీలు ఫిజికల్ మరియు బాడీ థెరపీలలో యోగా, మసాజ్ మరియు అరోమాథెరపీ వంటి కార్యకలాపాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరం యొక్క వైద్యం ప్రోత్సహిస్తుంది. యోగా: ఇది ఫిట్‌నెస్‌ను మెరుగుపరచడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు వశ్యతను పెంచే వ్యాయామాల సమితి. హెచ్‌ఐవి ఉన్నవారితో సహా చాలా మంది ప్రజలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మరింత రిలాక్స్‌గా ఉండటానికి యోగాను ఉపయోగిస్తారు. మసాజ్: ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు కండరాలు మరియు వెన్నునొప్పి, తలనొప్పి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన మార్గం. ఆక్యుపంక్చర్: ఆక్యుపంక్చర్ సమయంలో, చిన్న సూదులు కొన్ని ప్రాంతాల్లోకి చొప్పించబడతాయి. ఇది వికారం, అలసట వంటి లక్షణాల చికిత్సకు మరియు నరాలవ్యాధికి సహాయం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అరోమాథెరపీ: కొన్ని వాసనలు మీరు ఆలోచించే విధానాన్ని మార్చగలవు అనే ఆలోచనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజలు ఒత్తిడి లేదా అలసటతో వ్యవహరించడానికి అరోమాథెరపీని ఉపయోగిస్తారు.
2. రిలాక్సేషన్ థెరపీలు ధ్యానం మరియు విజువలైజేషన్ వంటి రిలాక్సేషన్ థెరపీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తుంది. ధ్యానం: ఇది ప్రజలు వారి మనస్సులను విశ్రాంతి మరియు ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. విజువలైజేషన్: ఇది ప్రజలు మరింత రిలాక్స్‌గా మరియు తక్కువ ఆత్రుతగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.
3. మూలికా ఔషధాలు మూలికా మందులు మొక్కలు, వేర్లు, ఆకులు మరియు పువ్వుల నుండి వచ్చే పదార్థాలు మరియు అవి ప్రామాణిక ఔషధాల వలె పని చేస్తాయి. ఈ మందులు లక్షణాలను మాత్రమే తగ్గించగలవు, ప్రస్తుతానికి ఎటువంటి నివారణ లేదు. నీకు తెలుసా? డిసెంబర్ 1ని ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినోత్సవంగా పాటిస్తారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, HIV సంక్రమణ అనేది 32 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రాణాలను బలిగొన్నందున ఇది ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. HIV కేసుల సంఖ్యలో గణనీయమైన తగ్గుదల ఉన్నప్పటికీ, HIV- సోకిన వ్యక్తుల చికిత్స మరియు జీవన నాణ్యతలో ఇంకా మెరుగుదల అవసరం. నిపుణులు HIVపై సమాధానమిచ్చిన కొన్ని తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇంకా చదవండి! HIV సంక్రమణతో జీవించడం

HIV తో జీవిస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి:

HIV కోసం యాంటీరెట్రోవైరల్ చికిత్స (ART) తీసుకోవడం మీకు HIV ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స ప్రారంభించండి. ART అనేది హెచ్‌ఐవికి నివారణ కాదు, అయితే ఇది హెచ్‌ఐవిని అదుపులో ఉంచుతుంది, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను కాపాడుతుంది, తద్వారా మీరు ఆరోగ్యంగా మరియు దీర్ఘకాలం జీవించవచ్చు.

సరైన సమతుల్య ఆహారంతో సానుకూల ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని స్వీకరించడం HIV సంక్రమణ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, దీర్ఘాయువు మరియు ఉత్పాదక జీవితం కోసం సానుకూల వ్యక్తులు వారి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. బరువును నిర్వహించడానికి సరైన మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం మరియు ఐదు ఆహార సమూహాల నుండి వివిధ రకాల ఆహారాలు: పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, ప్రోటీన్ ఆహారాలు మరియు పాలతో సహా.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మందులతో పాటు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. ఇప్పటి వరకు, HIV సంక్రమణకు ఎటువంటి నివారణ లేదు కానీ యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ART మందులు) తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ప్రజలు దాదాపు దశాబ్దాల పాటు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయం చేస్తున్నారు.

మితిమీరిన ఆల్కహాల్ లేదా డ్రగ్స్ వాడకాన్ని నివారించండి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది. HIV వ్యతిరేక ఔషధాల ప్రాసెసింగ్‌లో కాలేయం సహాయపడుతుంది, కాబట్టి మీ ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని సిఫార్సు చేసిన పరిమితుల్లోనే ఉంచాలని సిఫార్సు చేయబడింది. విపరీతంగా మద్యపానం మరియు వినోద మందులు తీసుకోవడం కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, మీ శరీరం ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కోలుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.

ఒత్తిడిని నిర్వహించడం మరియు మద్దతు పొందడం, యోగా, మెడిటేషన్, కాగ్నిటివ్ రీస్ట్రక్చరింగ్, కోపింగ్ స్కిల్స్ ట్రైనింగ్ మరియు ఇంటర్ పర్సనల్-స్కిల్స్ ట్రైనింగ్ వంటి ఒత్తిడి-నిర్వహణ పద్ధతులు శారీరక ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు భావాన్ని పెంచడం ద్వారా HIV- సోకిన వ్యక్తులలో ఆందోళన, నిరాశ మరియు సామాజిక ఒంటరితనాన్ని తగ్గించవచ్చు. నియంత్రణ మరియు స్వీయ-సమర్థత.

HIV మరియు గర్భం HIV తో నివసించే స్త్రీలు గర్భవతి అయినప్పుడు లేదా గర్భధారణ సమయంలో వైరస్ సోకిన వారు ప్రధానంగా వైరస్ సరిగా నియంత్రించబడకపోతే ప్రసూతి మరియు పెరినాటల్ రోగాలు మరియు మరణాలు రెండింటికీ ప్రమాదం ఉంది. ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవానంతరం తల్లి పాలివ్వడం ద్వారా పిండానికి సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది.

తల్లిపాలు శిశువుకు సంక్రమణకు సంభావ్య మూలం. సముచితమైన నిర్వహణ గర్భధారణలో HIV యొక్క పరిణామాలను తగ్గిస్తుంది, ఇది వైరల్ లోడ్ కనిష్టంగా ఉన్నప్పుడు ముందస్తుగా కౌన్సెలింగ్ మరియు గర్భధారణ ప్రణాళికతో ప్రారంభమవుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో, వైరల్ లోడ్‌ను చాలా దగ్గరగా పర్యవేక్షించడంతోపాటు తగిన మిశ్రమ యాంటీరెట్రోవైరల్ (కార్ట్) మందులు తప్పనిసరి. డెలివరీని ప్లాన్ చేయడం మరియు ప్రత్యేక సందర్భాలలో డెలివరీ సమయంలో వైరల్ లోడ్ తెలియని లేదా నియంత్రించబడని మహిళల్లో నిలువు ప్రసారాన్ని పరిమితం చేయడానికి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎయిడ్స్‌కు కారణమయ్యే వైరస్ పేరు ఏమిటి? బహిర్గతం అయిన తర్వాత HIV కోసం ఎప్పుడు పరీక్షించబడాలి? హెచ్‌ఐవితో జీవిస్తున్న స్త్రీ తన బిడ్డకు వైరస్‌ను పంపగలదా? HIV సంక్రమించని మార్గాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు ముఖ్య వాస్తవాలు.HIV/AIDS. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా నవీకరించబడింది జూలై 2021. HIV బేసిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. HIV చికిత్స. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడింది మార్చి 2020. HIV/AIDS. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్, ఇండియా (NHP).చివరిగా మే 2015న నవీకరించబడింది. HIV లక్షణాలు. HIV.gov. చివరిగా జూలై 2020న నవీకరించబడింది. HIV పరీక్షల రకాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కేంద్రాలు(CDC).చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. HIV చికిత్స మరియు సంరక్షణ. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్స్(CDC). చివరిగా ఆగస్టు 2020న నవీకరించబడింది. స్లూయిస్-క్రీమర్, నికోలస్ మరియు గిల్డా టాచెడ్జియాన్. "న్యూక్లియోసైడ్ కాని రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ ద్వారా HIV రెప్లికేషన్‌ను నిరోధించే విధానాలు." వైరస్ పరిశోధన వాల్యూమ్. 134,1-2 (2008): 147-56. doi:10.1016/j.virusres.2008.01.002.

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

Hypercalcemia అవలోకనం Hypercalcemia అనేది రక్తంలో కాల్షియం స్థాయి సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితి (8.8 mg/dL-10.8 mg/dL). హైపర్‌కాల్సెమియా తేలికపాటి హైపర్‌కాల్సెమియా (10.5 నుండి 11.9 mg/dL), మితమైన హైపర్‌కాల్సెమియా (12.0 నుండి 13.9 mg/dL) మరియు హైపర్‌కాల్సెమిక్ సంక్షోభం (14.0 నుండి 16.0 mg/dL)గా వర్గీకరించబడింది.

నరాల పనితీరు, కండరాల సంకోచం, ఎంజైమ్‌ల కార్యకలాపాలు, సాధారణ గుండె లయలు మరియు రక్తం గడ్డకట్టడంలో కాల్షియం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఎముకలలో కాల్షియం ఫాస్ఫేట్‌గా ఉంటుంది, అయితే కొద్ది శాతం కణాలు మరియు బాహ్య కణ ద్రవాలలో కనుగొనబడుతుంది.

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క చాలా సందర్భాలలో ప్రాథమిక హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం మరియు ప్రాణాంతకత. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ఇతర కారణాలలో కొన్ని ఇతర వైద్యపరమైన రుగ్మతలు, కొన్ని మందులు మరియు కాల్షియం లేదా విటమిన్ డి సప్లిమెంట్ల వినియోగం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.

రక్తంలోని కాల్షియం పరిమాణాన్ని బట్టి హైపర్‌కాల్సెమియా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. రక్తంలో అధిక కాల్షియం ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సృష్టిస్తుంది మరియు గుండె మరియు మెదడు పనితీరులో జోక్యం చేసుకుంటుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క చికిత్స కాల్షియం పెరిగిన కారణంపై దృష్టి సారిస్తుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న ఎముకలు మూత్రపిండాలు గుండె కండరాలు నరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1-2% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపర్‌మాగ్నేసిమియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం హైపర్‌ఫాస్ఫేటేమియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ సీరం కాల్షియం ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ప్యానెల్ ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ బెన్స్ జోన్స్ ప్రోటీన్లు ఛాతీ ఎక్స్-రే లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు (LFTలు) ఎముకల ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్ చికిత్స ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లపై పనిచేసే డ్రగ్స్: కాల్సిటోనిన్ & హైపర్‌ఫాస్సమ్‌కాల్‌మ్యాబ్యాబ్స్, క్యాన్సర్ సంబంధిత మందులు పామిడ్రోనేట్ & ప్రెడ్నిసోన్ ఇతర మందులు: సినాకాల్సెట్, డైయూరిటిక్స్ & కెటోకానజోల్ డయాలసిస్ సర్జరీ: పారాథైరాయిడెక్టమీ హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క లక్షణాల తీవ్రత కాల్షియం స్థాయిలు ఎంత ఎక్కువగా ఉందో దానిపై ఆధారపడి ఉండదు. వారు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటారు మరియు వృద్ధులు సాధారణంగా యువకుల కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు.

ఈ లక్షణాలు కారణంతో సంబంధం లేకుండా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలలో కొన్ని: ఆకలి లేకపోవడం వికారం మరియు వాంతులు మలబద్ధకం పొత్తికడుపు నొప్పి పాలీడిప్సియా (అధిక దాహం) పాలియురియా (తరచుగా మూత్రవిసర్జన) పెప్టిక్ అల్సర్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఆస్టియోపొరోసిస్ ఆస్టియోమలేసియా కీళ్లనొప్పులు రోగలక్షణ నొప్పి మరియు విరేచనాలు విరేచనాలు మరియు విరేచనాలు ఏకాగ్రత డిప్రెషన్ తీవ్రమైన లక్షణాలు కలిగి ఉండవచ్చు: మూర్ఛ క్రమరహిత హృదయ స్పందన గుండెపోటు స్పృహ కోల్పోవడం కోమా మీకు తెలుసా? హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క విస్తృత సంకేతాలను "మూలుగులు (జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు), ఎముకలు (ఎముక నొప్పి), రాళ్ళు (మూత్రపిండాల రాళ్ళు), మూలుగులు (అలసట మరియు అనారోగ్యం), సింహాసనాలు (ప్రేగు కదలికలకు సంబంధించినవి) మరియు మానసిక ఓవర్‌టోన్‌లు (మానసిక సమస్యలు)"గా వర్గీకరించవచ్చు. . మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! హైపర్‌కాల్సెమియా కారణాలు

బలమైన ఎముకలు మరియు దంతాలు, కండరాల సంకోచం మరియు నరాల సంకేత ప్రసారంలో కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనది. రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు పారాథైరాయిడ్ గ్రంథులు హార్మోన్‌ను స్రవిస్తాయి, ఇది ప్రేరేపిస్తుంది: రక్తప్రవాహంలోకి కాల్షియం విడుదల చేయడానికి ఎముకలు మరింత ఎక్కువ కాల్షియంను గ్రహించడానికి మూత్రపిండాలు తక్కువ కాల్షియంను విసర్జించడానికి మరియు విటమిన్ డిని సక్రియం చేయడానికి (ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాల్షియం శోషణలో).

హైపర్‌కాల్సెమియాతో సంబంధం ఉన్న సాధారణ పరిస్థితులను రెండు ప్రధాన వర్గాలుగా విభజించవచ్చు- పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) కారణాలు మరియు నాన్-పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

హైపర్‌కాల్సెమియాకు పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం: ఇది పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి అతి చురుకైన కారణంగా ఏర్పడే పరిస్థితి మరియు ఇది హైపర్‌కాల్సెమియాకు అత్యంత సాధారణ కారణం. ఇది క్యాన్సర్ లేని (నిరపాయమైన) కణితి లేదా నాలుగు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విస్తరించడం వల్ల కావచ్చు. వంశపారంపర్య కారకాలు: ఫామిలియల్ హైపోకాల్సియూరిక్ హైపర్‌కాల్సెమియా అని పిలువబడే అరుదైన జన్యుపరమైన రుగ్మత శరీరంలోని కాల్షియం గ్రాహకాలలో లోపాల కారణంగా రక్తంలో కాల్షియం పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఎండోక్రైన్ కారణాలు: థైరోటాక్సికోసిస్ (థైరాయిడ్ హార్మోన్ ద్వారా కణాల ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లను ప్రేరేపించడం), హైపోఅడ్రినలిజం (మూత్రపిండాల పైన ఉన్న అడ్రినల్ గ్రంధుల పనితీరు తగ్గడం, దీనిని అడిసన్స్ వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు) మరియు ఫియోక్రోమోసైటోమాస్ (హార్మోన్-స్రవించే కణితి) వంటి వ్యాధులు ఉన్నాయి. అడ్రినల్ గ్రంథులు). మందులు: థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ (అధిక రక్తపోటు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు) మరియు లిథియం (బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు) వంటి కొన్ని మందులు హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీసే పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదలను పెంచుతాయి. క్యాన్సర్: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్, మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి కొన్ని రక్త క్యాన్సర్లు మరియు ఎముకలకు క్యాన్సర్ (మెటాస్టాసిస్) వ్యాప్తి చెందడం వల్ల హైపర్‌కాల్సెమియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా సప్లిమెంట్స్‌కు నాన్-పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు: కాల్షియం లేదా విటమిన్ డి సప్లిమెంట్‌లను ఎక్కువ సమయం పాటు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలు సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. అస్థిరత: ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం వంటి పరిస్థితి ఉన్నవారిలో హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి చెందుతుంది. బరువు పెరగని ఎముకల నుండి రక్తంలోకి కాల్షియం విడుదల కావడం దీనికి కారణం. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం: రక్తంలో తక్కువ ద్రవం కాల్షియం సాంద్రతలలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, ఇది తేలికపాటి లేదా తాత్కాలిక హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రత మూత్రపిండాల పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ రుగ్మతలు ఉన్నవారిలో, డీహైడ్రేషన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర వ్యాధులు: క్షయ మరియు సార్కోయిడోసిస్, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, ఇవి రక్తంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచుతాయి, ఇది మరింత కాల్షియంను గ్రహించడానికి జీర్ణవ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుంది. పాగెట్స్ వ్యాధి కూడా కాల్షియం స్థాయిల పెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంది. శరీరం యొక్క సాధారణ పనితీరు సరైన పరిమాణంలో విడుదలయ్యే హార్మోన్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులు చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తే, అది ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

హైపర్‌కాల్సెమియాకు ప్రమాద కారకాలు

హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందడానికి లేదా థైరాయిడ్ గ్రంధుల అతి చురుకుదనాన్ని కలిగి ఉన్న వ్యక్తికి ప్రమాదం కలిగించే ఏదైనా ప్రమాద కారకం కూడా హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది.

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన వయస్సులో మహిళలు. వారి 50 లేదా 60 లలో ఉన్న వృద్ధులు. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర. మల్టిపుల్ ఎండోక్రైన్ నియోప్లాసియా (హార్మోన్-ఉత్పత్తి చేసే వ్యాధులు, ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు) టైప్ 1, టైప్ 2A లేదా టైప్ 4, ఫామిలీయల్ హైపోకాల్సియూరిక్ హైపర్‌కాల్సెమియా (రక్తంలో కాల్షియం అసాధారణంగా అధిక స్థాయికి మరియు తక్కువ స్థాయికి కారణమయ్యే వారసత్వ రుగ్మత వంటి కుటుంబ సిండ్రోమ్‌ల గత చరిత్ర మూత్రంలో కాల్షియం యొక్క మితమైన స్థాయిలు), హైపర్‌పారాథైరాయిడ్-దవడ కణితి సిండ్రోమ్ (పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల యొక్క అధిక క్రియాశీలతతో కూడిన పరిస్థితి). హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: లిథియం వాడకం యొక్క ఏదైనా గత లేదా ప్రస్తుత చరిత్ర. తల మరియు మెడ ప్రాంతంలో రేడియేషన్ బహిర్గతం. గమనిక: హైపర్‌కాల్సెమియా సాధారణంగా చాలా సందర్భాలలో తేలికపాటి లేదా ఎటువంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది మరియు గుర్తించబడకపోవచ్చు. సకాలంలో నివారణ ఆరోగ్య పరీక్షలతో, వృద్ధాప్యంతో సంభవించే కొన్ని వ్యాధుల ప్రమాద కారకాలను గుర్తించవచ్చు మరియు పరిష్కరించవచ్చు. వృద్ధులకు నివారణ ఆరోగ్య పరీక్షల అవసరం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! హైపర్కాల్సెమియా నిర్ధారణ

హైపర్‌కాల్సెమియా చాలా తక్కువ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను కలిగిస్తుంది మరియు సీరం కాల్షియం వంటి సాధారణ రక్త పరీక్షలు వ్యక్తికి హైపర్‌కాల్సెమియా ఉందో లేదో నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వరకు వారికి రుగ్మత ఉందని వారికి తెలియకపోవచ్చు.

రక్త పరీక్షలు మీ పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉందో లేదో కూడా చూపుతుంది, ఇది మీకు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం ఉందని సూచిస్తుంది. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం మినహాయించబడినట్లయితే, హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క కారణం ప్రాణాంతకతతో సంబంధం కలిగి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తదుపరి పరీక్షలు అవసరం. ఈ సందర్భాలలో, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) స్థాయిలు గుర్తించబడవు మరియు తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. అవి: ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప రేటు (ESR): ఈ పరీక్ష శరీరంలో మంట ఉనికిని సూచిస్తుంది కానీ కారణాన్ని గుర్తించదు. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ప్యానెల్: ఈ పరీక్ష రక్తంలోని కొన్ని ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు లేదా యాంటీబాడీల స్థాయిలను కొలుస్తుంది. ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్: ఈ పరీక్ష కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లలో ఉన్న శరీరంలోని కొన్ని ప్రత్యేకమైన ప్రోటీన్లను గుర్తించడానికి చేయబడుతుంది. బెన్స్ జోన్స్ ప్రోటీన్లు: ఈ పరీక్ష మూత్రంలో బెన్స్ జోన్స్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను కొలుస్తుంది, ఇది శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని అందించే ప్లాస్మా కణాల ద్వారా ప్రత్యేకంగా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది. ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఛాతీలోని నిర్మాణాలు మరియు అవయవాలను చూడటానికి మరియు కొన్ని ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండె సమస్యలను గుర్తించడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్ పరీక్ష. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFTలు): కాలేయం యొక్క పనితీరును అంచనా వేయడానికి సాధారణంగా నిర్వహించబడే రక్త పరీక్షల సమూహం. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్ష కాలేయం, పిత్తాశయం, ప్లీహము, ప్యాంక్రియాస్ మరియు మూత్రపిండాలతో సహా ఉదరంలోని అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఎముకల ఇమేజింగ్: ఇది అస్థిపంజరంలోని వివిధ ఎముకలను పరిశీలించడానికి ఉపయోగించే ఒక ప్రత్యేకమైన రేడియాలజీ ప్రక్రియ జన్యు పరీక్ష ఇటీవలి కాలంలో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది మరియు కుటుంబ చరిత్ర సముచితంగా ఉన్న హైపర్‌కాల్సెమియా కేసు దర్యాప్తులో ఒక సాధారణ భాగంగా మారుతోంది. హైపర్కాల్సెమియా నివారణ

అన్ని హైపర్‌కాల్సెమియాను నివారించలేము, అయితే కాల్షియం మాత్రలు మరియు కాల్షియం ఆధారిత యాంటాసిడ్ మాత్రలు అధికంగా తీసుకోవడం నివారించడం మంచిది. అధిక కాల్షియం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా పారాథైరాయిడ్ పరిస్థితులకు సంబంధించిన కుటుంబ చరిత్ర ఏదైనా ఉంటే డాక్టర్తో మాట్లాడండి. ముందుగా డాక్టర్‌తో చర్చించకుండా డైటరీ సప్లిమెంట్లు, విటమిన్లు లేదా మినరల్స్ తీసుకోవడం మానుకోండి.

అలాగే, రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలో మార్పులు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి. కాబట్టి కాల్షియంను నియంత్రించడానికి ఉత్తమ మార్గం క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడం. నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్ అనేది ఒక వ్యాధి మాత్రమే కాదు అనేక వ్యాధులు. 100 కంటే ఎక్కువ రకాల క్యాన్సర్లు ఉన్నాయి. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ప్రధాన కారణం పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల అసాధారణ పనితీరు లేదా ఏదైనా రకమైన ప్రాణాంతకత. హైపర్‌కాల్సెమియా ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సృష్టిస్తుంది మరియు గుండె మరియు మెదడు పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: ఎండోక్రినాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ ఒక ఎండోక్రినాలజిస్ట్ జీవక్రియ మరియు హార్మోన్ రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తాడు. ఒక నెఫ్రాలజిస్ట్ కిడ్నీ వ్యాధులపై దృష్టి పెడుతుంది, అయితే ఆంకాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు.

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

హైపర్కాల్సెమియా చికిత్స

తేలికపాటి నుండి మితమైన హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో, ఎముకలు మరియు మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి కాలక్రమేణా పర్యవేక్షించడం ఉత్తమ ఎంపిక. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మందులు లేదా శస్త్రచికిత్సతో సహా అంతర్లీన వ్యాధికి చికిత్స అవసరం కావచ్చు.

A. మందులు అత్యంత సిఫార్సు చేయబడిన మందులు:

1. ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లపై పనిచేసే మందులు కాల్సిటోనిన్: హార్మోన్ రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది కాల్సిటోనిన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్, ఇది ఆస్టియోక్లాస్ట్‌ల (ఎముక నాశనం చేసే కణాలు) కార్యకలాపాలను అణచివేయడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. మిత్రామైసిన్: ఈ ఔషధం ఎముకల ఎముకల పనితీరును నిరోధించగలదు మరియు తరచుగా ప్రాణాంతక-సంబంధిత హైపర్‌కాల్సెమియా (MAH) ఉన్న రోగులకు అందించబడుతుంది. ఈ ఔషధం మూత్రపిండాలు, కాలేయం మరియు ఎముక మజ్జలలో తీవ్రమైన విషాన్ని కలిగిస్తుంది.
2. క్యాన్సర్ సంబంధిత హైపర్‌కాల్సెమియాలో ఉపయోగించే మందులు బిస్ఫాస్ఫోనేట్స్: ఇది కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు క్యాన్సర్ కారణంగా వచ్చే హైపర్‌కాల్సెమియా చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. డెనోసుమాబ్: ఈ ఔషధం బిస్ఫాస్ఫోనేట్‌లకు బాగా స్పందించని రోగులలో క్యాన్సర్-కారణమైన హైపర్‌కాల్సెమియా చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది. పామిడ్రోనేట్: ఇది ప్రాణాంతకత ఉన్న రోగులలో ఇంట్రావీనస్ ద్వారా ఇవ్వబడుతుంది. ఈ ఏజెంట్ తరచుగా సీరం కాల్షియం స్థాయిని సాధారణీకరిస్తుంది. ఈ చికిత్స వేగవంతమైన ప్రారంభాన్ని కలిగి ఉంటుంది కానీ తక్కువ వ్యవధిలో ప్రభావం చూపుతుంది మరియు రోగులు కాల్షియం-తగ్గించే ప్రభావానికి సహనాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ప్రిడ్నిసోన్: ప్రెడ్నిసోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ మాత్రల యొక్క స్వల్పకాలిక ఉపయోగం సాధారణంగా విటమిన్ డి, మైలోమా మరియు లింఫోమా యొక్క అధిక స్థాయిల వల్ల కలిగే హైపర్‌కాల్సెమియాలో సహాయపడుతుంది.
3. ఇతర మందులు Cinacalcet: ఈ ఔషధం హైపర్‌కాల్సెమియా నిర్వహణకు ఆమోదించబడింది మరియు ఓవర్యాక్టివ్ పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులను నియంత్రించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. IV ద్రవాలు మరియు మూత్రవిసర్జనలు: గుండె లయ సమస్యలు లేదా నాడీ వ్యవస్థకు నష్టం జరగకుండా కాల్షియం స్థాయిని తగ్గించడానికి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఇవి అవసరం కావచ్చు. కెటోకానజోల్: ఇది యాంటీ ఫంగల్ డ్రగ్, ఇది హైపర్విటమినోసిస్ D (శరీరంలో అధిక విటమిన్ డి)లో విషపూరితం మరియు కాల్షియం యొక్క అధిక ఉత్పత్తిని నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు. బి. డయాలసిస్ నిరోధక, ప్రాణాంతక హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, హీమోడయాలసిస్ (రక్తం నుండి వ్యర్థాలను మరియు నీటిని ఫిల్టర్ చేసే చికిత్స) సీరం కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

C. సర్జరీ హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీసే హైపర్‌పారాథైరాయిడిజంలో, అత్యవసర పారాథైరాయిడెక్టమీ (ప్రభావిత పారాథైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం) సమర్థవంతమైన నివారణగా ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, నాలుగు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులలో ఒకటి మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది. సరిగ్గా పని చేయని గ్రంధి లేదా గ్రంధులను స్కాన్ చేయడానికి మరియు గుర్తించడానికి ప్రత్యేక పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ గ్రంధులలోకి రేడియోధార్మిక పదార్ధం యొక్క చిన్న మోతాదు యొక్క ఇంజెక్షన్ని ఉపయోగిస్తుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

తేలికపాటి హైపర్‌కాల్సెమియాకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైనది లేదా తీవ్రంగా ఉంటే, వైద్యుడు కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఔషధాలను సూచించవచ్చు మరియు అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయవచ్చు.

కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు కాల్షియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మరియు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వారు:

1. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి తాగునీరు రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నివారిస్తుంది. రాత్రిపూట సమీపంలో వాటర్ బాటిల్ ఉండేలా చూసుకోండి.
2. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం ఎముక క్షీణత మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు, ధూమపానం మానేయడం క్యాన్సర్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి చురుగ్గా ఉండటం మంచి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి కీలకం. నిరోధక శిక్షణ ఎముకల బలాన్ని మరియు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
4. విటమిన్ డి లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మరియు హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సరైన వైద్య సలహాను అనుసరించండి. మెగ్నీషియం ఉన్న యాంటాసిడ్లను వాడండి మరియు వాటిలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్న యాంటాసిడ్లను నివారించండి. హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో ఏ మందులు మరియు మూలికలు సురక్షితంగా ఉంటాయో డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.
5. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి జున్ను, పాలు, పెరుగు మరియు ఐస్ క్రీం వంటి పాల ఆహారాల సంఖ్యను తగ్గించండి. ఓక్రా, బచ్చలికూర, సోయా మరియు బ్రెడ్ వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆహారం యొక్క లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా చదవండి మరియు అధిక కాల్షియం ఉన్న వస్తువులను దాటవేయండి. పరిమాణాన్ని నిర్ధారించడానికి పదార్థాలు. ప్రతి వ్యక్తి భిన్నంగా ఉంటాడు మరియు పోషకాహార అవసరాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. సరైన సమతుల్య ఆహారం కోసం అనుసరించాల్సిన కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. మీ ఆహారం నుండి ప్రయోజనాలను పొందడం ఎలాగో అర్థం చేసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

కాల్షియం స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి వైద్యుడు మందులను సూచించినట్లయితే, వాటిని సరైన మార్గంలో మరియు సరైన పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు ఉంటే వైద్యుడిని పిలవండి. హైపర్కాల్సెమియా యొక్క సమస్యలు

హైపర్‌కాల్సెమియా సమస్యలు నిర్వహించదగినవి నుండి ప్రాణాంతకం వరకు ఉంటాయి. అవి: బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఎముకలు రక్తంలోకి కాల్షియంను విడుదల చేస్తూనే ఉంటాయి కాబట్టి దీనిని ఎముకలు సన్నబడటానికి సంబంధించిన వ్యాధి అని కూడా అంటారు. ఇది ఎముక పగుళ్లు, వెన్నెముక కాలమ్ వక్రత మరియు ఎత్తు కోల్పోవడానికి దారితీయవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు: రక్తంలో క్యాల్షియం అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీలో స్ఫటికాలు ఏర్పడడం వల్ల కావచ్చు. ఈ స్ఫటికాలు కాలక్రమేణా కలిసి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి. మూత్ర విసర్జన సమయంలో రాయి పారడం చాలా బాధాకరం. మూత్రపిండ వైఫల్యం: ఈ సంక్లిష్టత తీవ్రమైన హైపర్‌కాల్సెమియాలో సంభవిస్తుంది మరియు ఇది మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తుంది, రక్తాన్ని శుభ్రపరిచే మరియు ద్రవాన్ని తొలగించే సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. అరిథ్మియా: పెరిగిన కాల్షియం స్థాయిలు హృదయ స్పందనను నియంత్రించే విద్యుత్ ప్రేరణలను ప్రభావితం చేయవచ్చు కాబట్టి హైపర్‌కాల్సెమియా క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు దారితీస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థ సమస్యలు: హైపర్‌కాల్సెమియా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గందరగోళం, చిత్తవైకల్యం మరియు కోమాకు దారితీస్తుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ఇతర సమస్యలలో కొన్ని: డిప్రెషన్ ఎముక నొప్పి మలబద్ధకం ప్యాంక్రియాటైటిస్ గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్ పరేస్తేసియాస్ సింకోప్ హైపర్‌కాల్సెమియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలను కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు సూచించిన మందుల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం ద్వారా కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడానికి చాలా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అందులో కొన్ని ఉన్నాయి:

1. హెర్బల్ థెరపీ మూలికలు కొన్నిసార్లు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం నుండి సంభవించే ఎముక నష్టాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగిస్తారు, అయినప్పటికీ దాని చుట్టూ శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు లేవు. అవి సాధారణంగా మాత్రలు, క్యాప్సూల్స్, మాత్రలు, టీలు లేదా ఆల్కహాల్ వెలికితీత వంటి టింక్చర్‌లు/లిక్విడ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల వంటి ప్రామాణిక ఎండిన పదార్దాలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం కారణంగా హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో ఏదైనా మూలికలను తీసుకునే ముందు డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడంలో సానుకూల ఫలితాలను చూపిన మూలికలు: స్వచ్ఛమైన చెట్టు (విటెక్స్ అగ్నస్ కాస్టస్) డాండెలైన్ (తారాక్సకం అఫిసినేల్) ఫ్రక్టస్ లిగుస్ట్రీ లూసిడి (FLL) 2. శారీరక చికిత్స నిశ్చల జీవనశైలి దాని కాల్షియంను ఎక్కువ కాలం శోషించడానికి దారితీస్తుంది. హైపర్కాల్సెమియా. చురుకుగా ఉండటం మరియు శారీరక చికిత్స ఈ సందర్భాలలో ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి. ఈ చికిత్స యొక్క సాధారణ ఉపయోగాలు: బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు అస్థిరతను నిరోధించడానికి బరువు మోసే సహాయం పగుళ్లను నివారించడం పెరిగిన బలం మరియు చలన పరిధి (ROM) హైపర్‌కాల్సెమియాతో జీవించడం

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రత కారణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం కారణంగా సంభవించినప్పుడు, లక్షణాలు తేలికపాటివిగా ఉంటాయి కానీ దీర్ఘకాలం ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ప్రాణాంతకత కారణంగా వచ్చే హైపర్‌కాల్సెమియా తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఉగ్రమైన చికిత్సా విధానాల కారణంగా జీవన నాణ్యత తక్కువగా ఉంటుంది.

హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను కొన్ని సాధారణ జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మానేయండి, సాధారణంగా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ చికిత్సకు ఉపయోగించే కాల్షియం కార్బోనేట్ కలిగిన మందులను నివారించండి, జీర్ణవ్యవస్థను కదలకుండా ఉంచడానికి చురుకుగా ఉండండి. జీవనశైలి చాలా ద్రవాలు త్రాగండి మరియు హైడ్రేషన్ ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో శరీరానికి సహాయపడుతుంది కాబట్టి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవడం మానేయండి, ఇతర క్రియాత్మక పోషకాలకు అవసరమైన కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పూర్తిగా శరీరానికి అందజేయవద్దు. డాక్టర్ ఏదైనా తీవ్రమైన మార్పులు చేసే ముందు మరియు మీ అవసరాలకు బాగా సరిపోయే ప్రణాళికతో రండి ధూమపానం మానేయండి మీకు తెలుసా? ప్రపంచవ్యాప్తంగా అకాల ప్రాణనష్టాలకు ప్రధానమైన మరియు నివారించగల కారణాలలో ధూమపానం పొగాకు ఒకటి. ధూమపానం మానేయడం మరియు మానేయడంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ హైపర్‌కాల్సెమియాకు కారణమవుతుందా? కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి సరైన ఎంపిక ఎప్పుడు మరియు ఏది? ఒకరికి చాలా కాల్షియం ఉందా? హైపర్‌కాల్సెమియా పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు ఎలా కారణమవుతుంది? ఒకరికి హైపర్‌కాల్సెమియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన తర్వాత ఔట్‌లుక్ ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Sadiq NM, Naganathan S, Badireddy M. Hypercalcemia. [2021 సెప్టెంబర్ 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. C. మైఖేల్ గిబ్సన్ (ed.), అన్మోల్ పిట్లియా (ed.). హైపర్కాల్సెమియా ప్రమాద కారకాలు. 2018 జూలై. టర్నర్ JJO. హైపర్కాల్కేమియా - ప్రదర్శన మరియు నిర్వహణ. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2017;17(3):270-273. హైపర్‌కాల్సెమియా (రక్తంలో అధిక కాల్షియం స్థాయి) మరియు క్యాన్సర్. నివారణ మార్గదర్శకాలు. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. 2021 జనవరి. జాంగ్ వై, డాంగ్ XL, లెంగ్ PC, చే CT, వాంగ్ MS. ఫ్రక్టస్ లిగుస్ట్రీ లూసిడి ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ కాల్షియం బ్యాలెన్స్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వృద్ధాప్య అండాశయ ఎలుకలలో కాల్షియోట్రోపిక్ హార్మోన్ స్థాయి మరియు విటమిన్ డి-ఆధారిత జన్యు వ్యక్తీకరణను మాడ్యులేట్ చేస్తుంది. మెనోపాజ్. 2008. లీట్‌మాన్ SA, జర్మైన్-లీ EL, లెవిన్ MA. పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో హైపర్కాల్సెమియా. కర్ర్ ఒపిన్ పీడియాటర్. 2010.

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

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ని డిస్కోలరేషన్ మరియు పిగ్మెంటేషన్ అని కూడా అంటారు. ఇది హానిచేయని పరిస్థితి, ఇది అధిక మెలనిన్ కారణంగా ఏర్పడుతుంది, ఇది శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే గోధుమ వర్ణద్రవ్యం మరియు సాధారణ చర్మపు రంగుకు బాధ్యత వహిస్తుంది.

హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అన్ని జాతులలో ఏ వ్యక్తినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. మెలాస్మా, పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మరియు వయస్సు మచ్చలతో సహా వివిధ రకాల హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ఉన్నాయి. సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా గురికావడం, మంట, హార్మోన్ల ఆటంకాలు, కొన్ని మందులకు ప్రతిచర్య మరియు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతాయని అంటారు.

పరిస్థితి ప్రమాదకరం కానప్పటికీ, కొందరు వ్యక్తులు దీనికి చికిత్స చేయడానికి ఇష్టపడతారు. సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా ఉండటం, రెటినోయిడ్స్, హైడ్రోక్వినాన్, అజెలైక్ యాసిడ్ మరియు కోజిక్ యాసిడ్‌లను కలిగి ఉన్న సమయోచిత క్రీములను ఉపయోగించడం లేదా లేజర్ థెరపీ మరియు కెమికల్ పీల్స్ వంటి కాస్మెటిక్ ప్రక్రియలను చేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రభావితం చేస్తాయి చర్మం ముఖం చేతులు కాళ్లు ఛాతీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష పూర్తి వైద్య చరిత్ర చెక్క దీపాల చికిత్స సమయోచిత క్రీమ్‌లు: కోజిక్ యాసిడ్, అజెలైక్ యాసిడ్, హైడ్రోక్వినోన్, రెటినాయిడ్స్ మరియు విటమిన్ సి కెమికల్ పీల్స్ లేజర్ థెరపీ మైక్రోడెర్మాబ్రేషన్ స్పెషలిస్ట్స్ జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి హైపర్పిగ్మెంటేషన్ లక్షణాలు

హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం చర్మంపై చీకటిగా ఉన్న ప్రాంతాల అభివృద్ధి. ఇవి పాచెస్‌లో సంభవించవచ్చు, పరిమాణంలో మారవచ్చు మరియు శరీరంలో ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చెందుతాయి. పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాలు:

1. సన్‌స్పాట్‌లు సన్‌స్పాట్‌లు, సోలార్ లెంటిజైన్‌లు లేదా వయసు మచ్చలు చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని లివర్ స్పాట్స్ అని కూడా అంటారు కానీ ఏ లివర్ డిజార్డర్ తో సంబంధం లేదు. కాలక్రమేణా సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ బహిర్గతం కావడం వల్ల ఇవి సంభవిస్తాయి.

సన్‌స్పాట్‌లు గోధుమ, నలుపు లేదా లేత గోధుమరంగు మచ్చలుగా కనిపిస్తాయి మరియు ముఖం, చేతులు వెనుక భాగం మరియు చాలా కాలం పాటు సూర్యరశ్మికి గురైన చర్మం అంతటా వ్యాపించి ఉంటాయి.

1. మెలాస్మా మెలాస్మాను క్లోస్మా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది బుగ్గలు, పై పెదవి మరియు నుదురు, అలాగే ముంజేతులు సహా ముఖంపై హైపర్‌పిగ్మెంటెడ్ బ్రౌన్ నుండి గ్రేయిష్ బ్రౌన్ ప్యాచ్‌ల ప్రదర్శన ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు చేతులు, మెడ, పొట్ట, వీపు లేదా సూర్యరశ్మికి గురైన చర్మంలోని ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

మెలస్మాను 'గర్భధారణ ముసుగు' అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది ప్రధానంగా గర్భిణీ స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నోటి గర్భనిరోధకాలు తీసుకునే స్త్రీలలో కూడా ఇది కనిపిస్తుంది. గర్భిణీలు కాని స్త్రీలు మరియు ముదురు రంగు చర్మం గల పురుషులు కూడా దీని బారిన పడవచ్చు. ముదురు రంగు చర్మం ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.

1. పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ (PIH) ఇది చర్మం యొక్క గాయం లేదా వాపు కారణంగా సంభవిస్తుంది. ఇది నల్లబడిన చర్మం యొక్క పాచెస్ లేదా మచ్చలుగా కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మొటిమలు లేదా తామర ఉనికి వంటి తాపజనక చర్మ పరిస్థితి తర్వాత సంభవిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ముఖం లేదా మెడపై సంభవిస్తుంది. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కారణాలు

హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం మెలనిన్ పిగ్మెంట్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి. శరీరంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని మార్చగల వివిధ పరిస్థితులు లేదా కారకాలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు దారితీస్తాయి:

1. సూర్యరశ్మిని ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల సూర్యుని వైపు ఎక్కువసేపు బహిర్గతం చేయడం వల్ల సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి శరీరం మరింత మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని వలన పాచెస్ లేదా డార్క్ స్పాట్స్ ఏర్పడతాయి, వీటిని సన్ స్పాట్స్ లేదా ఏజ్ స్పాట్స్ అని కూడా అంటారు. వారు సాధారణంగా మధ్య వయస్సులో కనిపిస్తారు మరియు వయస్సుతో వారి సంఖ్య పెరుగుతుంది.

అతినీలలోహిత వికిరణం యొక్క భౌగోళిక పంపిణీ ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపించే చర్మపు పిగ్మెంటేషన్ మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. అధిక మొత్తంలో UVB రేడియేషన్‌ను పొందే ప్రాంతాల్లో ముదురు రంగు చర్మం గల వ్యక్తులు ఎక్కువగా ఉంటారు మరియు తేలికపాటి చర్మం గల వ్యక్తులు ఉష్ణమండలానికి దూరంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసిస్తారు.

1. స్కిన్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ప్రజలు ఆ ప్రాంతంలో వాపు తర్వాత చర్మం నల్లబడటం అనుభవించవచ్చు. ఇది మొటిమలు, సోరియాసిస్, లైకెన్ ప్లానస్, అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ మరియు అలెర్జీ కాంటాక్ట్ కారణంగా ఏర్పడే వాపును కలిగి ఉంటుంది. స్వల్పకాలిక అక్యూట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో పోలిస్తే, పునరావృతమయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌లో పోస్ట్-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వచ్చే హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది.
2. మెలస్మాను 'క్లోస్మా' లేదా "గర్భధారణ ముసుగు" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గర్భిణీ స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. ఇది ముదురు రంగు మారిన పాచీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమయ్యే సాధారణ చర్మ సమస్య. ఇది సాధారణంగా ముఖంపై సంభవిస్తుంది మరియు ముఖం యొక్క రెండు వైపులా సరిపోలే గుర్తులతో సుష్టంగా ఉంటుంది.

మెలస్మా ప్రధానంగా అన్ని వయసుల మరియు జాతులలో స్త్రీలలో కనిపిస్తుంది. పురుషులు కూడా మెలస్మా బారిన పడవచ్చు. ముదురు రంగు చర్మం ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.

మెలస్మా వెనుక ఉన్న ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు కానీ కొన్ని కారకాలు నేరుగా దానితో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఇది గర్భధారణ సమయంలో లేదా నోటి గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం వల్ల ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో పెరుగుదలను కలిగి ఉంటుంది. మెలస్మా సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన తర్వాత లేదా స్త్రీ జనన నియంత్రణ మాత్రలు తీసుకోవడం ఆపివేసినప్పుడు స్వయంగా పరిష్కరిస్తుంది.

కొంతమందికి మెలస్మా పట్ల జన్యు సిద్ధత కూడా ఉండవచ్చు లేదా థైరాయిడ్ లేదా కాలేయ రుగ్మతల వంటి పరిస్థితులతో బాధపడవచ్చు. UV ఎక్స్పోజర్ మెలస్మా అభివృద్ధిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

మెలస్మా ఏ సమయంలోనైనా చర్మంపై కనిపించవచ్చు మరియు దాని రూపాన్ని ఎదుర్కోవడానికి మీ రోజువారీ చర్మ సంరక్షణ రొటీన్ సరిపోకపోవచ్చు.

మెలస్మాను ఎలా వదిలించుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి దీన్ని చదవండి. ఇక్కడ చదవండి!

1. కొన్ని మందులకు ప్రతిచర్య ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంటీమలేరియల్ డ్రగ్స్ వంటి మందులను ఉపయోగించడం వలన హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ఏర్పడవచ్చు. ఇది బూడిదరంగు రంగును తయారు చేయడానికి చర్మం యొక్క పాచెస్‌కు దారి తీస్తుంది. కొన్నిసార్లు, సమయోచిత చికిత్సలో ఉన్న రసాయనాలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కూడా కారణమవుతాయి.
2. అడిసన్స్ వ్యాధి అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అడ్రినల్ గ్రంధులను ప్రభావితం చేసే ఒక వైద్య పరిస్థితి. అడ్రినల్ గ్రంథులు మూత్రపిండాల పైన ఉన్నాయి మరియు శరీరంలోని ప్రతి కణజాలం మరియు అవయవాన్ని ప్రభావితం చేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ అడ్రినల్ గ్రంధులపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది మోచేతులు, మోకాలు, చర్మం యొక్క మడతలు, పెదవులు, పిడికిలి మరియు కాలి వేళ్ళ యొక్క హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కూడా దారితీయవచ్చు. అడిసన్ వ్యాధి యొక్క కొన్ని ఇతర లక్షణాలు అలసట, కండరాల బలహీనత, వికారం మరియు వాంతులు.
3. హెమోక్రోమాటోసిస్ ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే ఒక వైద్య పరిస్థితి మరియు శరీరం చాలా ఇనుమును నిలుపుకునేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మం యొక్క హైపర్పిగ్మెంటేషన్కు దారి తీస్తుంది, దీనిలో చర్మం సాధారణం కంటే ఎక్కువ టానర్ లేదా ముదురు రంగులో కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పరిస్థితి యొక్క ఇతర లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పి, అలసట మరియు బరువు తగ్గడం.
4. అకాంథోసిస్ నైగ్రికన్లు మెడ మరియు చంకలు వంటి ఇంటర్ట్రిజినస్ ప్రాంతాల హైపర్పిగ్మెంటేషన్ డయాబెటిస్ మరియు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీసే ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది (కలిసి సంభవించే పరిస్థితుల సమూహం, మీ గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది).
5. లీనియా నిగ్రా ఇది గర్భధారణ సమయంలో పొత్తికడుపుపై కనిపించే హైపర్పిగ్మెంటెడ్ లైన్ ఉనికి.
6. ప్యూట్జ్-జెగర్స్ సిండ్రోమ్ ఇది ఆటోసోమల్ డామినెంట్ (కుటుంబాల గుండా వెళుతుంది) రుగ్మత, ఇది పెదవులపై హైపర్‌పిగ్మెంటెడ్ మచ్చలు మరియు నోటి శ్లేష్మం మరియు జీర్ణశయాంతర పాలిప్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.
7. ధూమపానం చేసేవారి మెలనోసిస్ నోటి కణజాలం అంటే చిగుళ్ళు, బుగ్గలు లేదా అంగిలి అలాగే స్వరపేటికలో గోధుమ నుండి నలుపు రంగు వర్ణద్రవ్యం వలె ఇది కంటితో చూడవచ్చు. పొగాకు వినియోగదారుల దిగువ చిగుళ్ళలో ఇది చాలా తరచుగా కనిపిస్తుంది.
8. మెర్క్యురీ పాయిజనింగ్ ఇది ముఖ్యంగా చర్మం యొక్క బయటి పొర నల్లబడటానికి కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా చర్మం తెల్లబడటం కోసం పాదరసం లేపనాలను సమయోచితంగా ఉపయోగించడం వల్ల వస్తుంది.
9. పోర్ఫిరియా ఇది కాలేయ రుగ్మతల సమూహం, దీనిలో పోర్ఫిరిన్స్ అనే పదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోతాయి, ఇది చర్మాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది స్థానిక చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతుంది.
10. జీవక్రియ కారణాలు వీటిలో విటమిన్ B12 మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్ లోపాలు ఉన్నాయి.
11. క్యాన్సర్ అంత సాధారణం కానప్పటికీ, ప్రాణాంతకత యొక్క అనేక సందర్భాల్లో, ముఖ్యంగా మెలనోమాకు సంబంధించిన, విస్తరించిన హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కనిపిస్తుంది. మెటాస్టాటిక్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో మరియు/లేదా తెలియని మూలం ఉన్న మెలనోమా ఉన్న రోగులలో ఇది సర్వసాధారణం. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల ముదురు రంగు చర్మం రంగులో మార్పులకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది, నోటి గర్భనిరోధక మందుల వాడకం లేదా మెలస్మా విషయంలో గర్భం దాల్చడం వంటి కొన్ని మందులు సూర్యరశ్మి గాయం పట్ల చర్మం యొక్క సున్నితత్వాన్ని పెంచుతాయి. కాలిన గాయం వంటి చర్మం హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌లో వాపు ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోండి. సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోవడానికి చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్ధారణ

హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు రోగనిర్ధారణ చేయవచ్చు. రోగనిర్ధారణ పరీక్షలలో కొన్ని:

1. శారీరక పరీక్ష డెర్మటాలజిస్ట్ అని పిలువబడే చర్మ నిపుణుడు మీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ వెనుక కారణాన్ని గుర్తించవచ్చు. వారు శారీరక పరీక్ష లేదా బయాప్సీని నిర్వహించవచ్చు, దీనిలో చర్మం యొక్క చిన్న నమూనా తీసుకోబడుతుంది మరియు తదుపరి పరిశోధనల కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది. మెలస్మాను సాధారణంగా చర్మాన్ని చూడటం ద్వారా వైద్యుడు గుర్తించవచ్చు.
2. పూర్తి వైద్య చరిత్ర హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కొన్ని మందులు మరియు కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. వుడ్స్ లాంప్ వుడ్స్ లాంప్ అనేది ఫ్లోరోసెన్స్‌ని చూపించడానికి అతినీలలోహిత కాంతిని ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష. ఈ పరికరాన్ని చర్మవ్యాధి నిపుణుడు చర్మం యొక్క వివిధ పిగ్మెంటేషన్లను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. పరీక్ష చీకటి గదిలో నిర్వహించబడుతుంది, ఇది చెక్క కాంతిని కొన్ని సెకన్లపాటు తేలికగా చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. డాక్టర్ రంగు లేదా ఫ్లోరోసెన్స్‌లో మార్పుల కోసం చూస్తారు. సాధారణ చర్మం ఫ్లోరోసెన్స్‌ను చూపదు, అయితే ఫంగల్, బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేదా పిగ్మెంట్ డిజార్డర్ ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. ప్రముఖ అమెరికన్ నటి డ్రూ బారీమోర్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు మెలస్మాతో వ్యవహరించడం గురించి మాట్లాడారు. మోలీ సిమ్స్ మోలీ సిమ్స్ ఒక మోడల్ మరియు తల్లి, ఆమె మెలస్మాతో తన అనుభవం గురించి చాలాసార్లు మాట్లాడింది. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నివారణ

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను నివారించడానికి ఖచ్చితంగా చిన్న మార్గం లేదు. అయితే, మీరు హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి: సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తించండి. అత్యంత సిఫార్సు చేయబడిన SPF స్థాయి 50. మీరు ఎండలో బయటకు వెళ్తున్నట్లయితే, మీ ముఖాన్ని టోపీలు లేదా టోపీలతో కప్పుకోండి. సూర్యుడు బలంగా ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి. మీ అందానికి విటమిన్ సి జోడించండి. మీ చర్మాన్ని తరచుగా గోకడం లేదా తాకడం పరిమితం చేయండి. మీరు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎందుకు అప్లై చేయాలి? సూర్యుని నుండి వెలువడే అతినీలలోహిత వికిరణం వడదెబ్బకు, కంటికి నష్టం మరియు చర్మం దెబ్బతినడానికి ప్రధాన కారణం. సన్‌స్క్రీన్ బేసిక్స్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ ప్రమాదకరం కాదు, అయితే ఇది మరొక అంతర్లీన పరిస్థితితో సంబంధం కలిగి ఉంటే మీ మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటు శారీరక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడంలో లేదా ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు: డెర్మటాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్స

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వివిధ చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

1. సమయోచిత క్రీమ్‌లు చాలా మంది వ్యక్తులు ఓవర్-ది-కౌంటర్ సమయోచిత క్రీములను ఉపయోగించడాన్ని ఎంచుకుంటారు, ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో కోజిక్ యాసిడ్, అజెలైక్ యాసిడ్, హైడ్రోక్వినాన్, రెటినోయిడ్స్ మరియు విటమిన్ సి ఉన్న క్రీములు ఉన్నాయి.

హైడ్రోక్వినాన్‌తో సమయోచిత ప్రిస్క్రిప్షన్ క్రీమ్‌లు చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. హైడ్రోక్వినోన్ మెలస్మా మరియు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణకు పనికొచ్చేది మరియు తరచుగా సమయోచిత "బంగారు ప్రమాణం"గా పరిగణించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, సమయోచిత హైడ్రోక్వినోన్‌ను ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించడం మంచిది కాదు, ఎందుకంటే ఇది చర్మం మరింత నల్లబడటానికి కారణమవుతుంది, దీనిని ఓక్రోనోసిస్ అని పిలుస్తారు. మీరు క్రీమ్‌ను ఎలా ఉపయోగించవచ్చనే దానిపై సరైన మార్గదర్శకత్వం పొందడానికి హైడ్రోక్వినోన్ కలిగిన క్రీమ్‌ను ఉపయోగించే ముందు ఎల్లప్పుడూ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి.

రెటినాయిడ్స్ లేదా కోజిక్ యాసిడ్ కలిగిన క్రీమ్‌లు వాటి ప్రభావాన్ని చూపించడానికి కొన్ని నెలలు పట్టవచ్చు.

1. రసాయన పీల్స్ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్సకు సమర్థవంతమైన మార్గం రసాయన పీల్స్. ఈ టెక్నిక్‌లో చర్మంపై రసాయనిక ద్రావణాన్ని వర్తింపజేయడం జరుగుతుంది, ఇది ఆ ప్రాంతం యొక్క ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ మరియు పొట్టుకు దారితీస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో పునరుత్పత్తి అయ్యే చర్మం మృదువుగా మరియు ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది.

సాధారణంగా, రసాయన పీల్స్ కోసం గ్లైకోలిక్ యాసిడ్, సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మరియు ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్ వంటి రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. మీరు సమయోచిత రెటినోయిడ్‌ని ఉపయోగిస్తుంటే, ఓవర్-ది-కౌంటర్ పీల్‌ని ఉపయోగించే ముందు మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. పై తొక్కకు ఏడు రోజుల ముందు మీరు రెటినోయిడ్ వాడకాన్ని నిలిపివేయవలసి ఉంటుంది. ఉపరితల రసాయన పీల్స్ ఆల్ఫా-హైడ్రాక్సీ యాసిడ్ లేదా ఇతర తేలికపాటి ఆమ్లాలను ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి చర్మం యొక్క బయటి పొరను మాత్రమే చొచ్చుకుపోతాయి మరియు తేలికపాటి చర్మం రంగు పాలిపోవడాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

మీడియం బలం రసాయన పీల్స్ గ్లైకోలిక్ లేదా ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్‌ను ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి చర్మం యొక్క బయటి మరియు మధ్య పొరలలోకి చొచ్చుకుపోతాయి. ఈ చికిత్స వయస్సు మచ్చలు మరియు మితమైన చర్మం రంగు పాలిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. లోతైన రసాయన పీల్స్ ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్ లేదా ఫినాల్‌ను ఉపయోగిస్తాయి. రసాయనం చర్మం యొక్క లోతైన పొరలోకి చొచ్చుకుపోతుంది మరియు నిస్సార మచ్చలు మరియు వయస్సు మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. డెర్మాబ్రేషన్ ఈ వైద్య విధానంలో వైర్ బ్రష్ లేదా డైమండ్ వీల్‌ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది చర్మం యొక్క ఉపరితల పొరను సమం చేస్తుంది. డెర్మాబ్రేషన్‌తో చికిత్స పొందిన ప్రాంతాలు నయం మరియు కొత్త చర్మాన్ని పునరుత్పత్తి చేయడానికి అనుమతిస్తాయి. డెర్మాబ్రేషన్ అన్నింటికంటే ముందుగా చర్మాన్ని గాయపరుస్తుంది మరియు ఈ ప్రక్రియను ఎంచుకున్న రోగులు చికిత్స తర్వాత మరియు చర్మం పునరుత్పత్తి అయ్యే సమయంలో వారు ఎలా కనిపిస్తారనే దాని కోసం సిద్ధంగా ఉండాలి. రోగి వారి వైద్యునితో మాట్లాడాలి మరియు చికిత్స నుండి వాస్తవిక అంచనాలను కలిగి ఉండాలి. డెర్మాబ్రేషన్ ఫలితం స్పష్టంగా కనిపించడానికి చాలా వారాలు లేదా నెలల సమయం పట్టవచ్చు.
2. లేజర్ రీసర్‌ఫేసింగ్ లేజర్ రీసర్‌ఫేసింగ్ అనేది ఒక ప్రసిద్ధ వైద్య విధానం, ఇది చర్మం కనిపించే విధానాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేజర్ పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఇది చిన్న లోపాలను చికిత్స చేయడానికి మరియు చర్మం యొక్క పొరలను తొలగించడానికి కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. కార్బన్ డయాక్సైడ్ లేదా CO2 లేజర్ అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే లేజర్, ఇది చిన్న ముడతలు, మచ్చలు మరియు ఇతర పరిస్థితులకు చికిత్స చేస్తుంది. ముఖం, చేతి మరియు ఛాతీపై ఉపరితల మరియు లోతైన గీతలను మెరుగుపరచడానికి ఎర్బియం లేజర్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది CO2 లేజర్ కంటే తక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. మెలస్మా మరియు పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ వంటి హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్సకు YAG లేజర్ మరియు ఇంటెన్స్ పల్స్ లైట్ ఉపయోగించి లేజర్ టోనింగ్ ఉపయోగించవచ్చు. నీకు తెలుసా? అన్ని రసాయనాలు మరియు వివిధ చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే పద్ధతులతో పాటు, పండ్ల తొక్కల కోసం చాలా ఎంపికలు ఉన్నాయి. దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అనేది తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదు, కానీ అది కనిపించడం వల్ల మీ మనస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దానితో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అవి: మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ఇచ్చిన సూచనలను ఎల్లప్పుడూ అనుసరించండి. మీరు ఒక సమయోచిత క్రీమ్‌ను వర్తింపజేయమని లేదా నిర్దిష్ట ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగించమని సలహా ఇచ్చినట్లయితే, మతపరంగా అలా చేయండి మరియు ఫలితాలు స్పష్టంగా కనిపించే వరకు ఓపిక పట్టండి. మేఘావృతమైన రోజులతో సహా బయటకు వెళ్లేటప్పుడు సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తించండి. మీకు మొటిమలు లేదా ఇతర రకాల ముఖ గాయాలు ఉన్నట్లయితే, ఆ ప్రాంతాన్ని గుచ్చుకోవద్దు లేదా తాకవద్దు. ఆ ప్రదేశంలో గోకడం లేదా తీయడం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో మంట పెరుగుతుంది, ఇది చర్మం నల్లబడటానికి దారితీస్తుంది. అర్బుటిన్ మరియు నియాసినామైడ్ వంటి స్పాట్ నిర్మూలించే పదార్థాలను కలిగి ఉన్న ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి. ఔషధం యొక్క సమాచార కరపత్రాన్ని జాగ్రత్తగా చదవడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఏదైనా ఉత్పత్తిని ఎక్కువగా వర్తింపజేయడం వల్ల చర్మంపై చికాకు వస్తుంది. మీరు చర్మాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి కలబంద, గ్రీన్ టీ సారం మరియు చందనం వంటి సహజ పదార్థాలను ప్రయత్నించవచ్చు. నల్ల మచ్చలు మిమ్మల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయా? చింతించకండి, ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు ఉండటం పెద్ద విషయం కాదు. ఇది పూర్తిగా సాధారణమైనది మరియు మీరు వాటిని కలిగి ఉంటే మీరు మీ తలని పగలగొట్టాల్సిన అవసరం లేదు. దాన్ని పరిష్కరించడానికి మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క సమస్యలు

హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అనేది చర్మం యొక్క హానిచేయని నల్లబడటం మరియు ఎటువంటి ప్రత్యేక సంక్లిష్టతను కలిగించదు. మీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కొన్ని నెలల్లో మెరుగుపడకపోతే, ఏదైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతో హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. సహజమైన ఫేస్‌ప్యాక్‌లు అద్భుతాలు చేస్తాయి. అయితే, ఈ ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించే ముందు మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.

1. అలోవెరా అలోవెరా అనేది హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించే సమ్మేళనం అయిన అలోసిన్ కలిగి ఉన్న ఒక మొక్క. చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా సమ్మేళనం పనిచేస్తుంది. కలబందను పూయడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలలో మెలస్మా నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు మార్కెట్‌లో లభించే సహజ అలోవెరా లేదా కలబంద జెల్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.
2. లైకోరైస్ (ములేతి) ఈ సారం హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ని తేలిక చేస్తుంది. లైకోరైస్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లు ఉన్నాయి, ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి.
3. గ్రీన్ టీ గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌ను మెరుగుపరుస్తాయి.
4. పసుపు (హల్దీ) యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న పసుపును రెగ్యులర్ గా అప్లై చేయడం వల్ల డార్క్ ప్యాచెస్ మెరుపుగా మారుతుంది. ఇది తరువాత హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌కు దారితీసే మొటిమలను కూడా తగ్గిస్తుంది.
5. బంగాళాదుంప (ఆలూ) బంగాళాదుంపలలో కాటెకోలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది, ఇది చర్మపు పిగ్మెంటేషన్, డార్క్ స్పాట్స్ మరియు బ్లేమిషెస్‌ని తేలికగా చేస్తుంది.
6. టొమాటో (తమటార్) లైకోపీన్‌లో అధికంగా ఉండే టొమాటో పేస్ట్, సూర్యరశ్మి వల్ల కలిగే స్వల్పకాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.
7. పాలు (దూద్) పాలు, మజ్జిగ మరియు పుల్లని పాలలో కూడా లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది, ఇది చర్మం రంగు పాలిపోవడానికి సహాయపడుతుంది.
8. చందనం (చందన్) ఇది గ్లో పొందడానికి వృద్ధులందరూ ఉపయోగించే పురాతన నివారణ. గంధం సహజ చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే ఏజెంట్లను కలిగి ఉన్నందున హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మచ్చలను తేలికపరచడానికి సహాయపడుతుంది. హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను సహజంగా నయం చేయవచ్చా? కాలక్రమేణా నల్ల మచ్చల రూపాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణలు ఉన్నాయి. హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి ఈ ఉపయోగకరమైన ఇంటి నివారణల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌తో జీవించడం

చర్మం యొక్క హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ప్రమాదకరం కాదు, అయినప్పటికీ, ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారు ఎలా కనిపిస్తారో వారికి స్పృహ కలిగిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారిని నిరుత్సాహపరుస్తుంది. అయినప్పటికీ, హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణకు కొన్ని ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిలో బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి మరియు మీరు అలా చేస్తే ఎల్లప్పుడూ SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌ను వర్తించండి. ప్రతి రెండు గంటలకు సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ అప్లై చేయడం గుర్తుంచుకోండి. తీవ్రమైన UV కిరణాల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించే టోపీలు లేదా టోపీలను ధరించండి. చర్మం యొక్క వాపు లేదా చికాకును తీవ్రతరం చేసే పదార్థాలను కలిగి ఉండని సున్నితమైన, సువాసన లేని ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి. చర్మం మంటను కలిగించే మెలస్మా ఉన్న వాక్సింగ్ ప్రాంతాలను నివారించండి. విటమిన్ ఎ & యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచండి. బచ్చలికూర, క్యారెట్, పాలకూర, బ్రోకలీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ & చిలగడదుంప వంటి కూరగాయలు పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి మరియు నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ సి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది హానికరమైన UV కిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నల్ల మచ్చలను నివారిస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపం చర్మం పిగ్మెంటేషన్‌కు ఒక సాధారణ కారణం. మీ రోజువారీ అవసరాలను తీర్చడం పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. మీ చర్మం మృదువుగా ఉండటానికి మరియు టాక్సిన్స్ వదిలించుకోవడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. వేసవిలో మీరు కనీసం 2-3 లీటర్ల ద్రవాలు తాగాలి. ఏదైనా అంతర్లీన కారణం మరియు హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క సరైన చికిత్స కోసం సరైన రోగనిర్ధారణ కోసం ఎల్లప్పుడూ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి. నీకు తెలుసా? పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణాలు వంశపారంపర్య కారకాల నుండి హార్మోన్ల అసమతుల్యత మరియు అధిక సూర్యరశ్మి వరకు ఉండవచ్చు. దానితో వ్యవహరించే సహజ మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇంకా చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ మందులు హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతాయి? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ దానంతట అదే పరిష్కారమవుతుందా? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం రెటినోల్ కంటే విటమిన్ సి మంచిదా? విటమిన్ సి చర్మానికి ఎలా పని చేస్తుంది? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అనేది వైద్య పరిస్థితికి సంకేతమా? ఇంటెన్స్ పల్స్ లైట్ థెరపీ (IPL) అంటే ఏమిటి? మైక్రోడెర్మాబ్రేషన్ సురక్షితమేనా? ప్రస్తావనలు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం కొత్త సమయోచిత చికిత్సలలో ఉపయోగించే సహజ పదార్ధాలపై వెలుగునిస్తుంది. (2014, మార్చి 21). ఐచెన్‌ఫీల్డ్, DZ, & కోహెన్, PR (2016, ఫిబ్రవరి). అమిట్రిప్టిలైన్-ప్రేరిత చర్మసంబంధమైన హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్: సైకోట్రోపిక్ డ్రగ్-అసోసియేటెడ్ మ్యూకోక్యుటేనియస్ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ కేసు నివేదిక మరియు సమీక్ష. డెర్మటాలజీ ఆన్‌లైన్ జర్నల్, 22(2), 6. మెలస్మా: డయాగ్నోసిస్ అండ్ ట్రీట్‌మెంట్, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్, నవీకరించబడింది: 15/02/22 నౌవే S, అగర్వాల్ D, కోహ్లీ M, బెర్నెర్డ్ F, Misra N, నాయక్ CS. భారతీయ జనాభాలో స్కిన్ హైపర్పిగ్మెంటేషన్: అంతర్దృష్టులు మరియు ఉత్తమ అభ్యాసం. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. 2016 సెప్టెంబర్;61(5):487. దేశాయ్ SR. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ థెరపీ: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2014 ఆగస్టు;7(8):13.

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

హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) హై బ్లడ్ ప్రెజర్ మరియు హై బిపి అవలోకనం 2021 WHO నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.13 బిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే సాధారణ రుగ్మతలలో రక్తపోటు లేదా అధిక రక్తపోటు ఒకటి. నిశ్చల జీవనశైలి, పెరిగిన వయస్సు, ఒత్తిడి, కుటుంబ చరిత్ర, సిగరెట్ ధూమపానం, అధిక బరువు, అధిక ఉప్పు ఆహారం మొదలైన అనేక అంశాలు మీకు రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని కలిగించే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, కొన్ని వ్యాధులు మధుమేహం వంటి అధిక రక్తపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. , దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి, మరియు హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా.

ఈ పరిస్థితి మీ రక్తనాళాల గోడలు గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది అధిక పీడనంతో రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు సూక్ష్మ గాయాలకు దారి తీస్తుంది. చాలా మంది రోగులకు స్పష్టమైన లక్షణాలు లేవు మరియు అందువల్ల, వారికి రక్తపోటు ఉందని కూడా తెలియదు. ఫలితంగా, అధిక సంఖ్యలో రక్తపోటు కేసులు గుర్తించబడవు. అయినప్పటికీ, రోగులు తీవ్రమైన తలనొప్పి, అలసట, తల తిరగడం, ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మొదలైన లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు.

రక్తపోటు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, మీ రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచడానికి మీరు సరైన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ దశలు ఎక్కువగా కఠినమైన ఆహార నియంత్రణ, సాధారణ వ్యాయామం/వర్కౌట్‌లు, బరువు నియంత్రణ, క్రియాశీల జీవనశైలి మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణపై దృష్టి పెడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, జీవనశైలి చర్యలతో పాటు మందుల వాడకం అవసరం. నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అనియంత్రిత అధిక రక్తపోటు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు మరియు కళ్ళు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు(లు) చేరి గుండె రక్తనాళాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1.13 బిలియన్ (2021) భారతదేశం: 208 మిలియన్ (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు ద్వితీయ రక్తపోటు బృహద్ధమని యొక్క హైపరాల్డోస్టెరోనిజం కోఆర్క్టేషన్ మూత్రపిండ ధమని స్టెనోసిస్ దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి బృహద్ధమని కవాటం వ్యాధి చికిత్స థియాజైడ్స్ మూత్రవిసర్జన: హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ & క్లోర్తాలిడోన్ లూప్ మూత్రవిసర్జనలు: ఫ్యూరోసెమైడ్ & టోర్సెమైడ్   
పొటాషియం-స్పేరింగ్ డైయూరిటిక్స్: ట్రైయారిడెరిన్ ఎమీలిప్డ్ ఎమీలిప్డ్ ఎ ఛానల్ నిరోధకాలు: క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్ యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBలు): టెల్మిసార్టన్ & లోసార్టన్ బీటా-బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్ & మెటోప్రోలోల్ వాసోడైలేటర్స్: హైడ్రాలాజైన్ & మినాక్సిడిల్ ఆల్డోస్టిరాన్ వ్యతిరేకులు: స్పిరోనోలక్టోన్ ఆల్ఫా బ్లాకర్స్: డోక్సాజోసిన్ & ప్రజోసిన్ నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ నేఫ్రాలజిస్ట్ సీపిటొమాలాజిస్ట్ ని సంప్రదించాలి అయాన్