సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో తలనొప్పి డిస్ప్నియా మైకము ముక్కు కారటం దృష్టిలో మార్పులు ఛాతీ నొప్పి అలసట కాళ్ళు మరియు పాదాలలో వాపు అసాధారణ గుండె శబ్దాలు కంటి రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి రెటీనా రక్తస్రావం రిఫ్లెక్స్‌లలో మార్పులు హైపర్‌టెన్షన్ 'నిశ్శబ్ద కిల్లర్'. చాలా సందర్భాలలో, సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఏవీ లేవు. దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన రక్తపోటులో లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. నీకు తెలుసా? తమ రక్తపోటు తక్కువగా ఉందని భావించే చాలా మందికి సాధారణ రక్తపోటు ఉంటుంది. రక్తపోటు పఠనంలో రెండు సంఖ్యలు ముఖ్యమైనవి. కానీ 50 ఏళ్ల తర్వాత, సిస్టోలిక్ పఠనం మరింత ముఖ్యమైనది. ఐసోలేటెడ్ సిస్టోలిక్ హైపర్‌టెన్షన్ అనేది డయాస్టొలిక్ పీడనం సాధారణం (80 మిమీ హెచ్‌జి కంటే తక్కువ) అయితే సిస్టోలిక్ పీడనం ఎక్కువగా ఉంటుంది (130 మిమీ హెచ్‌జి కంటే ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటుంది). 65 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో ఇది ఒక సాధారణ రకం అధిక రక్తపోటు. కొనుగోలు చేయడానికి క్లిక్ చేయండి BP మానిటర్ రక్తపోటు కారణాలు

అధిక రక్తపోటుకు కారణం చాలా సందర్భాలలో తెలియదు. జన్యు, పర్యావరణ, ప్రవర్తనా మరియు ఆహార కారకాల పరస్పర చర్య హైపర్‌టెన్షన్ అభివృద్ధికి కారణమవుతుంది. అధిక రక్తపోటులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి:

1. ప్రాథమిక (అవసరమైన) రక్తపోటు: చాలా మంది పెద్దలకు, అధిక రక్తపోటుకు గుర్తించదగిన కారణం లేదు. ప్రైమరీ (అవసరమైన) హైపర్‌టెన్షన్ అని పిలువబడే ఈ రకమైన అధిక రక్తపోటు చాలా సంవత్సరాలుగా క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.
2. సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్: మీ అధిక రక్తపోటు అంతర్లీన పరిస్థితి వల్ల ఏర్పడినట్లయితే, దానిని సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్ అంటారు. వివిధ పరిస్థితులు మరియు మందులు సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారి తీయవచ్చు, వాటితో సహా: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా కిడ్నీ వ్యాధి అడ్రినల్ గ్రంథి కణితులు థైరాయిడ్ సమస్యలు రక్త నాళాలలో (పుట్టుకతో) పుట్టిన కొన్ని లోపాలు గర్భనిరోధక మాత్రలు, జలుబు నివారణలు, డీకాంగెస్టెంట్లు వంటి కొన్ని మందులు -కౌంటర్ పెయిన్ రిలీవర్‌లు కొకైన్ మరియు యాంఫేటమిన్స్ వంటి కొన్ని అక్రమ మందులు అధిక బరువు/ఊబకాయం, ధూమపానం, వ్యాయామం చేయకపోవడం మొదలైన అధిక రక్తపోటు రకాలు

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ రక్తపోటును ఐదు వేర్వేరు పరిధులుగా వర్గీకరించింది. ఇవి:

1. సాధారణ రక్తపోటు (BP): మీ రక్తపోటు 120/80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉంటే (సిస్టోలిక్ BP 120 mm Hg కంటే తక్కువగా మరియు డయాస్టొలిక్ BP 80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉంటే), అప్పుడు మీ రక్తపోటుగా పరిగణించబడుతుంది సాధారణ పరిధి. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉందని సూచిస్తుంది మరియు అందువల్ల, ఆహారం మరియు వ్యాయామం విషయంలో మీ అలవాట్లకు కట్టుబడి ఉండటం ముఖ్యం.
2. ఎలివేటెడ్ బ్లడ్ ప్రెజర్: సిస్టోలిక్ BP పరిధిలో మీ రక్తపోటు స్థిరంగా 120 - 129 mm Hg మరియు డయాస్టొలిక్ BP 80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉండే దశ ఇది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సరైన చర్యలు తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో మీరు రక్తపోటును అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ దశలు ఎక్కువగా కఠినమైన ఆహార నియంత్రణ, వ్యాయామ దినచర్య, బరువు నియంత్రణ, క్రియాశీల జీవనశైలి మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణపై దృష్టి పెడతాయి.
3. దశ 1 హైపర్‌టెన్షన్: ఇది మీ రక్తపోటు రీడింగ్‌లు స్థిరంగా 130 – 139/ 80 – 89 mm Hg (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 130 – 139 mm Hg మరియు డయాస్టొలిక్ BP 80 – 89 mm Hg). మీ వయస్సు మరియు ప్రమాద కారకాల ఆధారంగా, మీ వైద్యులు ఆహార నియంత్రణను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా మందులను సూచించవచ్చు. మీకు లేదా మీ కుటుంబానికి గుండె జబ్బుల చరిత్ర లేదా ఊబకాయం ఉన్నట్లయితే, గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ వంటి హృదయ సంబంధ సమస్యలను నివారించడానికి వైద్యులు మందులను సూచించే అవకాశం ఉంది.
4. స్టేజ్ 2 హైపర్‌టెన్షన్: ఇది మీ రక్తపోటు స్థిరంగా 140/90 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 140 mm Hg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మరియు డయాస్టొలిక్ BP 90 mm Hg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ). ఈ సమయంలో మీ వైద్యుడు జీవనశైలి మందులతో పాటు రక్తపోటును నియంత్రించడానికి రక్తపోటు మందులను సూచించవచ్చు. అంతేకాకుండా, మీరు ఇంట్లో మీ BPని తనిఖీ చేసుకోవాలని మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యంపై ట్యాబ్‌ను ఉంచుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వబడవచ్చు.
5. హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్: ఇది ఐదవ కానీ అత్యంత తీవ్రమైన హైపర్‌టెన్షన్ దశ, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. ఈ దశలో, మీ రక్తపోటు రీడింగ్‌లు 180/120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 180 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు డయాస్టొలిక్ BP 120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది). ఐదు నిమిషాలు వేచి ఉండి, మీ రీడింగ్‌లను మళ్లీ తనిఖీ చేయాలని సూచించబడింది. రీడింగ్‌లు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు శ్వాస ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి, వెన్నునొప్పి, బలహీనత లేదా తిమ్మిరి, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది లేదా దృష్టిలో మార్పులు వంటి అవయవ నష్టం సంకేతాలను మీరు ఎదుర్కొంటున్నారని ఇది సూచిస్తుంది. రీడింగ్‌లు తగ్గే వరకు వేచి ఉండకండి, అయితే వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి వెళ్లండి.

రెసిస్టెంట్ Vs రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్

వివిధ తరగతులకు చెందిన 3 యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఏజెంట్లను ఉపయోగించినప్పటికీ సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉండే రక్తపోటును రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్‌గా నిర్వచించారు. మీరు 3 యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఔషధాలను తీసుకుంటే, అధిక రక్తపోటు (చర్య యొక్క పరిపూరకరమైన విధానాలు) నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, కానీ ఇప్పటికీ మీ అధిక రక్తపోటుపై నియంత్రణ సాధించలేకుంటే లేదా BP సాధించడానికి మీకు ≥4 మందులు అవసరమైతే మీకు నిరోధక రక్తపోటు ఉండవచ్చు. నియంత్రణ.

అయితే, రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్ (RfH) అనేది రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్ (RH) యొక్క విపరీతమైన సమలక్షణం, ఇది 5 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ మందుల వాడకంతో పాటు అనియంత్రిత రక్తపోటుగా పరిగణించబడుతుంది, ఇందులో దీర్ఘకాలం పనిచేసే థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జన మరియు మినరల్‌కార్టికాయిడ్ విరోధి.

వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు మధుమేహం నిరోధక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు. రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్ మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్, స్ట్రోక్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ మరియు మరణాల ప్రమాదాన్ని రెండు నుండి ఆరు రెట్లు పెంచుతుంది. హైపర్‌టెన్షన్‌కు ప్రమాద కారకాలు

రక్తపోటు యొక్క ప్రమాద కారకాలు విభజించబడ్డాయి: సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు వీటిలో ఉన్నాయి: ప్రస్తుత సిగరెట్ ధూమపానం, సెకండ్‌హ్యాండ్ ధూమపానం డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ డైస్లిపిడెమియా/హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా అధిక బరువు/స్థూలకాయం శారీరక నిష్క్రియాత్మకత/తక్కువ ఫిట్‌నెస్ అనారోగ్యకరమైన ఆహారం ఆల్కహాల్ యొక్క అధిక వినియోగంలో మార్పులేని ప్రమాద కారకాలు వీటిలో ఉన్నాయి: వ్యాధి (CKD) కుటుంబ చరిత్ర పెరిగిన వయస్సు తక్కువ సామాజిక-ఆర్థిక/విద్యా స్థితి ప్రపంచీకరణ, పట్టణీకరణ లింగం (మగవారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది) అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా మానసిక సామాజిక ఒత్తిడి రక్తపోటు నిర్ధారణ

రక్తపోటు యొక్క రోగ నిర్ధారణ రక్తపోటు కొలతలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. WHO ప్రకారం, రక్తపోటు నిర్ధారణ చేయడానికి చాలా రోజుల ముందు కొలతలు నమోదు చేయబడాలి. కనీసం కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలో రెండు వరుస కొలతలు తీసుకోబడతాయి మరియు ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు (ఉదయం మరియు సాయంత్రం) నమోదు చేయబడతాయి. రక్తపోటును కొలవడానికి ఒక ప్రామాణిక మార్గం వేరు వేరు సందర్శనలలో సగటున రెండు కంటే ఎక్కువ కొలతలు తీసుకోవడం. సగటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు 140 mmHg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు లేదా సగటు డయాస్టొలిక్ రక్తపోటు 90 mmHg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు, రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వేర్వేరు రోజులలో తీసుకున్నప్పుడు హైపర్‌టెన్షన్ సాధారణంగా మందులతో చికిత్స పొందుతుంది. సిస్టోలిక్ మరియు డయాస్టొలిక్ రక్తపోటు వరుసగా 120 mmHg మరియు 80 mmHg కంటే తక్కువ, సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.

ముఖ్యమైన గమనిక: గమనించవలసిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఒక వ్యక్తి ఏ ఒక్క సందర్భంలోనైనా అధిక రక్తపోటును నమోదు చేసినట్లయితే, అది ఆ వ్యక్తికి అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు సూచించదు. రక్తపోటు రీడింగ్‌లు సగటున రెండు కంటే ఎక్కువ సందర్భాలలో నమోదు చేయబడిన రెండు కంటే ఎక్కువ జాగ్రత్తగా రీడింగ్‌ల ఆధారంగా ఉంటాయి.

మీరు మీ వైద్య చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష, సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు కొన్ని రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియల ద్వారా మూల్యాంకనం చేయబడతారు. మీ వైద్యుడు అధిక రక్తపోటు కారణంగా వచ్చే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గుర్తిస్తారు. క్లినికల్ పరిశోధనలు అంతర్లీన ఆరోగ్య రుగ్మతను కూడా వెలికితీయడంలో సహాయపడవచ్చు. CVD (హృద్రోగ వ్యాధి) ప్రమాద కారకాల ప్రొఫైలింగ్ కోసం ప్రయోగశాల పరీక్షలు జరుగుతాయి. రక్తపోటు యొక్క ద్వితీయ కారణాలను పరీక్షించడానికి పరీక్షలు & వీటిని కలిగి ఉంటాయి:

ప్రాథమిక పరీక్ష: బ్లడ్ గ్లూకోజ్ పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్ష సీరం సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ యూరినాలిసిస్ ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ ఐచ్ఛిక పరీక్ష: ఎకోకార్డియోగ్రామ్ యూరిక్ యాసిడ్ యూరినరీ అల్బుమిన్ మరియు క్రియేటినిన్ నిష్పత్తిలో హైపర్‌టెన్షన్ స్క్రీనింగ్ సెకండ్లకు కారణమవుతుంది. సూచనలు మరియు శారీరక పరీక్ష ఫలితాలు ఉన్నాయి. నిరోధక రక్తపోటు ఉన్న పెద్దలు కూడా ద్వితీయ రక్తపోటు కోసం పరీక్షించబడతారు. అదనపు రోగనిర్ధారణ పరీక్షల్లో పూర్తి రక్త గణన, యూరినాలిసిస్, యూరిన్ కల్చర్, BUN, క్రియేటినిన్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ టెస్ట్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, మూత్రపిండ అల్ట్రాసౌండ్ మొదలైనవి ఉండవచ్చు. ప్రముఖులు రజనీకాంత్‌ను ప్రభావితం చేశారు 2020 సంవత్సరంలో, సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరారు. అతని రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంది మరియు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించబడింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే అమెరికన్ టాక్ షో హోస్ట్ మరియు నటి ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ప్రీడయాబెటిస్‌తో పాటు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆమె బరువు కోల్పోయి, తన పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మారిన పోస్ట్. నీకు తెలుసా? అధిక రక్తపోటు పురుషులలో లైంగిక జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే అధిక పీడనంతో పెరిగిన రక్త ప్రవాహం పురుషాంగంతో సహా శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు సూక్ష్మ గాయాలకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది అంగస్తంభనను నిర్వహించడానికి అసమర్థతకు దారితీస్తుంది, దీనిని అంగస్తంభన అని పిలుస్తారు. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! హైపర్ టెన్షన్ నివారణ

1. మీరే సులభంగా వెళ్ళండి. ఒత్తిడిని తగ్గించండి!

అధిక రక్తపోటుకు దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి ఒక ముఖ్యమైన కారణం. మీరు అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడం, మద్యం సేవించడం లేదా ధూమపానం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందిస్తే అప్పుడప్పుడు ఒత్తిడి కూడా అధిక రక్తపోటుకు దోహదం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నివారించవచ్చు. పనులను పూర్తి చేయడానికి మీకు సమయం ఇవ్వండి. నో చెప్పడం మరియు నిర్వహించదగిన పరిమితుల్లో జీవించడం నేర్చుకోండి. మీరు మార్చలేని వాటిని అంగీకరించడం నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ ఒత్తిడి ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోండి మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడానికి మరియు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడానికి రోజుకు 15 నుండి 20 నిమిషాలు తీసుకోండి. ధ్యానించండి! ఇది జపించడం, శ్వాసించడం, విజువలైజేషన్‌ను కలిగి ఉన్నా, చాలా మందికి ఇది ప్రభావవంతమైన ఒత్తిడి-నిర్వహణ సాధనంగా ఉంటుంది. 2. మీ ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించండి

ఉప్పు తీసుకోవడం రోజుకు 6gm కంటే తక్కువకు పరిమితం చేయడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడమే కాకుండా గుండెకు కూడా మంచిది. మీ ఆహారంలో సోడియం తగ్గించడానికి, ఈ చిట్కాలను పరిగణించండి: ఆహార లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా చదవండి మరియు తక్కువ సోడియం ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. అధిక సోడియం కంటెంట్ ఉన్నందున ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండండి. ఉప్పు లేని/తక్కువ సాల్టెడ్ ఫుడ్ కోసం రుచిని పెంచుకోండి. సలాడ్లు మరియు వండిన ఆహారం మీద ఉప్పు చల్లుకోవాలనే కోరికను నిరోధించండి. 3. గుండెకు మేలు చేసే ఆహారాలు తినండి

మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మీ గుండెకు మంచివి. అలాగే, సరైన రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి విటమిన్లు & ఖనిజాలతో కూడిన ఆహారాలు ముఖ్యమైనవి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి నట్స్, గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్, టొమాటోలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, యాపిల్స్ మొదలైన ఆహారాలను ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోండి.

1. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే వ్యక్తులు తరచుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తారు మరియు రక్తపోటు వంటి సమస్యలను నివారించగలరు. వారానికి 3-4 సార్లు 30-45 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తపోటు 7-8 మిమీ హెచ్‌జి తగ్గుతుంది. మీరు నడక, పరుగు, ఈత లేదా సైక్లింగ్ వంటి ఏదైనా శారీరక శ్రమను ఎంచుకోవచ్చు. 5. ఆ అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోండి

మీరు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో ఉన్నట్లయితే, ఇతర జీవనశైలి పరిస్థితులతో పాటు రక్తపోటును నివారించడానికి బరువు తగ్గడం సరిపోతుంది, మీ క్యాలరీలను రోజుకు 1500 కిలో కేలరీలకు పరిమితం చేయండి. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. రోజంతా సుమారు 2 లీటర్ల ద్రవాలు త్రాగాలి. బరువు తగ్గడం 99% మానసిక & 1% శారీరక. ఈరోజే మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. మీ టీ/కాఫీ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి

అధిక రక్తపోటు లేని వ్యక్తులలో కూడా కెఫీన్ రక్తపోటులో స్వల్పకాలిక స్పైక్‌లను కలిగిస్తుంది. మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం రోజుకు 2 కప్పుల కాఫీకి పరిమితం చేయండి.

1. మద్యానికి దూరంగా ఉండండి

రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరిలో రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది రక్తపోటు మందుల ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ప్రత్యేక సందర్భాలలో లేదా వారాంతాల్లో పరిమితం చేయండి. మరియు గుర్తుంచుకోండి, మోడరేషన్ కీ.

1. దూమపానం వదిలేయండి

ధూమపానం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. మీరు తాగే ప్రతి సిగరెట్ మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత చాలా నిమిషాల వరకు మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది. ధూమపానం మానేయడం వల్ల మీ రక్తపోటు సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ధూమపానం మానేసిన వ్యక్తులు ఎక్కువ ఆయుర్దాయం కలిగి ఉంటారు. పొగాకు బెదిరింపు!! ఇప్పుడు పొగాకుకు నో చెప్పండి. ఎలా? సహాయం చేద్దాం. ఇక్కడ నొక్కండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు రక్తపోటు యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనిస్తే, తక్షణమే రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స మీ మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది కాబట్టి తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అలాగే, మీకు 40 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే లేదా అధిక రక్తపోటుకు ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉన్నట్లయితే, కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి వైద్యుడిని సందర్శించి మీ రక్తపోటును తనిఖీ చేయడం మంచిది.

అధిక రక్తపోటును నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ (కుటుంబ వైద్యుడు) కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియోథొరాసిక్ వాస్కులర్ సర్జన్ (CTVS) మీకు రక్తపోటుతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, మీరు నిపుణులకు సిఫార్సు చేయబడవచ్చు: నెఫ్రాలజిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూట్రిషనిస్ట్ భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!

హైపర్ టెన్షన్ చికిత్స

రక్తపోటు చికిత్స యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం భవిష్యత్తులో వచ్చే సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి రక్తపోటును సాధారణ పరిధిలో ఉంచడం. మూత్రవిసర్జన, కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCBలు), యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు, యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs), బీటా బ్లాకర్స్, వాసోడైలేటర్స్ మొదలైన అనేక మందులు ప్రస్తుతం రక్తపోటును తగ్గించడానికి అందుబాటులో ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్సివ్ వ్యక్తులలో మూడింట రెండు వంతుల కంటే ఎక్కువ మందికి రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ మందులు సూచించబడ్డాయి, వారి రక్తపోటు చికిత్సకు వివిధ తరగతుల ఔషధాల నుండి ఎంపిక చేయబడ్డాయి. మూత్రవిసర్జన కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCB) యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs) ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్ వాసోడైలేటర్స్ మీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు చికిత్స చేయడానికి మీకు సూచించబడే మొదటి మందులు (మొదటి-లైన్ చికిత్స) థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జన, CCBలు మరియు ACEI/ARBలు. మీరు స్టేజ్ 2 హైపర్‌టెన్షన్‌ని కలిగి ఉండి, ఎటువంటి హై-రిస్క్ పరిస్థితిని కలిగి ఉండకపోతే, మీరు ఏదైనా నిర్దిష్ట ఔషధానికి బదులుగా వివిధ తరగతుల నుండి రెండు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఔషధాలను సూచించవచ్చు.

1. మూత్రవిసర్జన

హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనలు శరీరం నుండి అదనపు ఉప్పు మరియు నీటిని తొలగిస్తాయి మరియు కాల్షియం విసర్జనను కూడా తగ్గిస్తాయి. నెఫ్రాన్స్‌లో (మూత్రపిండాల ఫంక్షనల్ యూనిట్) మూత్రపిండ గొట్టాల (చిన్న గొట్టాలు) యొక్క వివిధ ప్రదేశాలలో పనిచేసే వివిధ రకాల మూత్రవిసర్జనలు ఉన్నాయి. రక్తపోటు చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మూత్రవిసర్జనలు: హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్, క్లోర్తాలిడోన్ మొదలైన థియాజైడ్‌లు. ఫ్యూరోసెమైడ్, టోర్సెమైడ్, మొదలైన లూప్ మూత్రవిసర్జనలు. ట్రయామ్‌టెరెన్, అమిలోరైడ్ వంటి పొటాషియం-స్పేరింగ్ డైయూరిటిక్‌లు. 2. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్లకు కట్టుబడి ఉంటాయి. రక్త నాళాలలోని చానెల్స్ మరియు కాల్షియం ప్రవేశాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది రక్త నాళాల విస్తరణకు కారణమవుతుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ రెండు రకాలు: డైహైడ్రోపిరిడిన్లు అమ్లోడిపైన్, నిఫెడిపైన్, మొదలైనవి. వెరాపామిల్, డిల్టియాజెమ్ మొదలైన నాన్డిహైడ్రోపిరిడిన్స్.

1. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు ఇవి శరీరంలో ఉప్పు మరియు నీటి నిలుపుదలని నియంత్రించే యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి. వారు రక్త నాళాలను సడలించడం, రక్త పరిమాణం తగ్గడం మరియు మూత్రంలో సోడియం విసర్జనను పెంచడం ద్వారా రక్తపోటును కూడా తగ్గిస్తారు. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు ఫోసినోప్రిల్ క్యాప్టోప్రిల్ ఎనాలాప్రిల్ రామిప్రిల్ లిసినోప్రిల్
2. యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs) మీరు ACE ఇన్హిబిటర్లను తట్టుకోలేకపోతే, ARBలు ఉపయోగించబడతాయి. అవి యాంజియోటెన్సిన్-II (మీ రక్తనాళాన్ని సంకోచించేలా చేసే హార్మోన్) దాని గ్రాహకానికి బంధించకుండా నిరోధించి, దాని చర్యను వ్యతిరేకిస్తాయి. ఇది మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ వల్సార్టన్ ఇర్బెసార్టన్
3. బీటా-బ్లాకర్స్ మీరు గుండె వైఫల్యం, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మొదలైన గుండె యొక్క కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, బీటా-బ్లాకర్స్ సూచించిన ప్రత్యామ్నాయాలు. ఈ తరగతిలోని కొన్ని మందులు అటెనోలోల్ మెటోప్రోలోల్ ప్రొప్రానోలోల్ లాబెటాలోల్
4. వాసోడైలేటర్స్ ఇది రక్త నాళాల గోడలను సడలించడం మరియు వాటి నిరోధకతను తగ్గించడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ మందులు రక్త నాళాల గోడలపై నేరుగా పనిచేసే వాసోడైలేటర్లు రక్తపోటును తగ్గించడానికి. ఉదాహరణలలో హైడ్రాలాజైన్ మినాక్సిడిల్ ఉన్నాయి
5. ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులు ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులను కూడా మూత్రవిసర్జనగా పరిగణిస్తారు. ఉదాహరణలు స్పిరోనోలక్టోన్ మరియు ఎప్లెరినోన్ (ఇన్స్ప్రా). ఈ మందులు సహజ రసాయనం యొక్క ప్రభావాన్ని నిరోధిస్తాయి, ఇది ఉప్పు మరియు ద్రవం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, ఇది అధిక రక్తపోటుకు దోహదం చేస్తుంది. నిరోధక రక్తపోటు చికిత్సకు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు.
6. ఆల్ఫా బ్లాకర్స్ ఈ మందులు రక్త నాళాలకు నరాల సంకేతాలను తగ్గిస్తాయి, రక్త నాళాలను ఇరుకైన సహజ రసాయనాల ప్రభావాలను తగ్గిస్తాయి. ఆల్ఫా బ్లాకర్లలో డోక్సాజోసిన్ ప్రాజోసిన్ ఉన్నాయి

రక్తపోటు మందులు తీసుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన చిట్కాలు మీరు ఎల్లప్పుడూ సూచించిన విధంగా రక్తపోటు మందులను తీసుకోవాలి. ఒక మోతాదును దాటవేయవద్దు లేదా మీ రక్తపోటు మందులు తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా ఆపివేయవద్దు. బీటా బ్లాకర్స్ వంటి కొన్ని రక్తపోటు మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపడం వల్ల రక్తపోటు (రీబౌండ్ హైపర్‌టెన్షన్) గణనీయంగా పెరుగుతుంది. మీరు మందులను కొనలేనందున, మీకు దుష్ప్రభావాలు ఉన్నందున లేదా మీరు మీ మందులను తీసుకోవడం మరచిపోయినందున మీరు మోతాదులను దాటవేస్తే, పరిష్కారాల గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మీ వైద్యుని మార్గదర్శకత్వం లేకుండా మీ చికిత్సను మార్చవద్దు. రక్తపోటు కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం మరియు చిన్నదైన కానీ స్పృహతో కూడిన ఆహారంలో మార్పులు చేయడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో చాలా దూరంగా ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది మందుల మోతాదు మరియు సంఖ్యను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించండి మీ కేలరీల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఒత్తిడిని నియంత్రించండి ధూమపానం మానేయండి & ఆల్కహాల్ తగ్గించండి. తనిఖీలో రక్తపోటు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

ఇంట్లోనే బిపిని కొలవడానికి చిట్కాలు

మీకు హై బిపి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీకు బిపి పర్యవేక్షణ అవసరం. కానీ మీరు హైపర్‌టెన్షన్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కానప్పటికీ, మీరు కనీసం నెలకు ఒకసారి మీ బిపిని తనిఖీ చేయాలి. ఎందుకంటే అధిక రక్తపోటుకు ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండవు. మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి కారణంగా, మీరు అధిక రక్తపోటుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, మీకు కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, మీరు మీ బిపిని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. ప్రతిరోజూ మీ రక్తపోటును నమోదు చేయడం మీ BP స్థాయిలను దగ్గరగా ఉంచడానికి చెడు ఆలోచన కాదు. ప్రతిరోజూ మీ స్థాయిలను రికార్డ్ చేయడానికి ఇక్కడ ముద్రించదగిన BP ట్రాకర్ ఉంది. ఇపుడు డౌన్లోడ్ చేసుకోండి!

బీపీని కొలవడానికి రెండు రకాల కిట్‌లు ఉన్నాయి. డిజిటల్ మరియు మాన్యువల్ BP మానిటర్.

1. డిజిటల్ మానిటర్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు

మీ మోచేయి నుండి పైకి కఫ్‌లో మీ చేతిని (మీకు నచ్చిన విధంగా ఏదైనా చేయి) భద్రపరచండి. మానిటర్‌ను ఆన్ చేయండి. బల్బును ఏ చేతితో ఉచితంగా నొక్కడం ద్వారా కఫ్‌ను పెంచండి. ఆటోమేటిక్ ఇన్‌ఫ్లేటర్‌లు ఉన్న మానిటర్‌ల కోసం, తిరిగి కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ కఫ్ ఉబ్బడం ప్రారంభమవుతుంది, పొడవైన బీప్ శబ్దాలను వినండి. మొదటిది సిస్టోలిక్ ఒత్తిడిని సూచిస్తుంది, రెండవది డయాస్టొలిక్ ఒత్తిడిని సూచిస్తుంది. మీ మానిటర్ రెండు రీడింగ్‌లను నమోదు చేసిన తర్వాత, అది వాటిని స్క్రీన్‌పై ప్రదర్శిస్తుంది. కఫ్ పూర్తిగా విడదీయండి మరియు మీ చేతిని విప్పండి. డిజిటల్ BP మానిటర్‌ను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇంకా తెలియదా? కంగారుపడవద్దు. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోవాలంటే ఈ వీడియో చూడండి.

1. మాన్యువల్ మానిటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ మోచేయి నుండి పైకి కఫ్‌లో మీ చేతిని (మీకు నచ్చిన విధంగా ఏదైనా చేయి) భద్రపరచండి. మీకు స్టెతస్కోప్ అవసరం. మోచేయి పిట్ పైన ఉన్న కఫ్ యొక్క దిగువ చివర కింద తలని చొప్పించండి, తద్వారా అది రేడియల్ ఆర్టరీపై ఉంటుంది. ఎయిర్‌ఫ్లో వాల్వ్‌పై స్క్రూను బిగించండి. బల్బును ఏ చేతితో ఉచితంగా నొక్కడం ద్వారా కఫ్‌ను పెంచండి. మీటర్ 180 mm Hgని చూపిన తర్వాత, వాయుప్రసరణ వాల్వ్ యొక్క స్క్రూను కొద్దిగా విప్పు మరియు గాలి నెమ్మదిగా బయటకు వెళ్లనివ్వండి. మీటర్‌పై కళ్లతో స్టెతస్కోప్‌లో బీట్‌లను వినండి. మీరు వాటిని వినడం ప్రారంభించినప్పుడు మీటర్ రీడింగులను రికార్డ్ చేయండి (సిస్టోలిక్ బిపి) ఆపై మీరు వాటిని పూర్తిగా వినడం ఆపివేసిన తర్వాత (డయాస్టొలిక్ బిపి). ఇంట్లో బిపిని కొలిచేటప్పుడు ఖచ్చితమైన ఫలితాలను పొందడానికి, ఉపాయాలు మరియు చిట్కాలను తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ 10 చిట్కాలు ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్షన్ యొక్క సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

దీర్ఘకాలిక రక్తపోటు హానికరమైన పరిణామాలకు కారణమవుతుంది. రక్త నాళాల గోడలు గట్టిపడటం వలన మీ శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. హైపర్‌టెన్షన్ కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండె వైఫల్యం, స్ట్రోక్, బృహద్ధమని అనూరిజం (పెద్ద రక్తనాళాల నుండి రక్తస్రావం), నెఫ్రోపతీ (మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం), రెటినోపతి (దృష్టి నష్టం) మొదలైనవి అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్న చాలా మందికి ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాద కారకాలు కూడా ఉన్నాయి. ధూమపానం, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు మధుమేహం వంటి వాటి సమస్యల అసమానతలను పెంచుతుంది. 1. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: గుండె యొక్క రక్త నాళాలు దెబ్బతిన్నాయి, గుండె యొక్క సామర్థ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు మరియు దాని పనిభారాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ఇది ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి) మరియు ఎడమ జఠరిక హైపర్ట్రోఫీ (గుండె కండరాల గోడ గట్టిపడటం), చివరికి గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. 2. స్ట్రోక్: అనియంత్రిత హైపర్‌టెన్షన్ మెదడులోని చిన్న నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు బలహీనపరుస్తుంది, దీని వలన అవి చీలిక మరియు లీక్ అవుతాయి. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీస్తుంది మరియు స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. 3. చిత్తవైకల్యం: మిడ్ లైఫ్‌లో హైపర్‌టెన్షన్ కూడా చిత్తవైకల్యానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. దీర్ఘకాలికంగా పెరిగిన రక్తపోటు రక్తనాళాల గోడ గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది, తద్వారా చిన్న రక్తనాళాలు ఇరుకైనవి. ఫలకం చేరడం మెదడు యొక్క పెద్ద ధమనుల సంకుచితానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఈ ఫలకాలు రక్తనాళాలలో రక్తం ప్రవహించడాన్ని చీల్చవచ్చు మరియు పూర్తిగా నిరోధించవచ్చు, దీని ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి మరియు కార్యనిర్వాహక పనితీరుకు బాధ్యత వహించే మెదడులోని భాగాలలో కణజాలం చనిపోవచ్చు. 3. బృహద్ధమని సంబంధ అనూరిజం/విచ్ఛేదం: అధిక రక్తపోటు రక్త నాళాల గోడను బలహీనపరుస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా, అది ఉబ్బడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది రక్తనాళాల గోడలో అనూరిజం (పర్సు లాంటి నిర్మాణం)ని ఏర్పరుస్తుంది, ఇది చీలిపోయినప్పుడు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. 4. హైపర్‌టెన్సివ్ నెఫ్రోపతీ/సికెడి: కిడ్నీలో దెబ్బతిన్న చిన్న నాళాలు దాని రక్త సరఫరాను తగ్గిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును తగ్గిస్తుంది మరియు చివరికి మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. 5. హైపర్‌టెన్సివ్ రెటినోపతి: కంటిలోని రెటీనా, కోరోయిడ్ మరియు ఆప్టిక్ నరం ప్రభావితమవుతాయి. కంటి రెటీనాలో రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి. ఇది దృష్టిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు రెటినోపతికి దారితీస్తుంది మరియు చివరికి అంధత్వానికి దారితీస్తుంది. రక్తపోటు మరియు తెలిసిన ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించడం ద్వారా ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చు. రక్తపోటును <130/80 mmHgకి తగ్గించడం వల్ల గుండె సమస్యలు 25% తగ్గుతాయని తేలింది. హైపర్‌టెన్షన్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రక్తపోటుకు 2 రకాల కారణాలను ఆపాదించవచ్చు: ఆహార సంబంధిత కారణాలు (ఆహారజ్-నిదాన): వీటిలో అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడం (అతిలవణం), ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం (అతిమద్యపాన), మరియు మాంసం వినియోగం (మాంస-సేవాన్) జీవనశైలికి సంబంధించినవి. కారణాలు (విహారజ్-నిదాన): ఈ కారణాలలో ప్రధానంగా రాత్రిపూట మెలకువగా ఉండడం (రాత్రిజాగరణ), పగటిపూట నిద్రపోవడం (దివస్వప్న), మూత్రవిసర్జన (వేగవిధారణ), నిశ్చల జీవనశైలి (అవ్యయం), అతిగా శ్రమించడం (అతివ్యాయం), ఒత్తిడి వంటి సహజ కోరికలు ఉంటాయి. మరియు ఆందోళన (మనశేతు) ఆయుర్వేద మూలికలు: గోక్షుర, గుగ్గులు, గోమూత్ర (గోమూత్రం), అర్జున, పునర్నవ, అశ్వగంధ మరియు త్రిఫల వంటి వ్యక్తిగత ఔషధాలను రక్తపోటు చికిత్సకు ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు 600-900 mg మోతాదులో వెల్లుల్లి పొడి అధిక రక్తపోటుకు ఉపయోగకరమైన నివారణ. అర్జున బెరడు పొడిని 4 గ్రాముల మోతాదులో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే అధిక రక్తపోటులో గణనీయమైన మెరుగుదల కలుగుతుంది. సర్పగంధ వాటి (250 మి.గ్రా) రెండు మాత్రలు రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే రక్తపోటును తగ్గించడంలో మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయి. అశ్వగంధ పొడిని 2 గ్రాముల పాలతో కలిపి తీసుకుంటే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మరియు ఇంట్లో మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉండే మరిన్ని ఆయుర్వేద మూలికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి

పంచకర్మ: ఔషధ తైలాలతో పూర్తి శరీర మర్దన (సర్వాంగ అభ్యంగ) ప్రక్రియ తర్వాత ప్రేరేపిత వాంతులు మరియు ప్రేరేపిత చికిత్స (వామన్ మరియు విరేచన్) లేదా మెడికేటేడ్ ఎనిమా (బస్తీ) రోగి యొక్క బాధాకరమైన దోషం మరియు పరిస్థితిపై ఆధారపడి నిర్వహించబడుతుంది.

యోగా: ధ్యానం మరియు ఇతర విశ్రాంతి పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా మరియు సరిగ్గా సాధన చేస్తే, మీరు కూడా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ప్రాణాయామ శవాసన వజ్రాసన మకరాసన ధనురాసన సుఖాసన హైపర్‌టెన్షన్‌తో జీవించడం

హైపర్‌టెన్షన్ అనేది జీవితకాల వ్యాధి, ఇది మీ జీవితాంతం నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉంది. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు అవసరమైన ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులను చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, బరువు తగ్గించుకోవడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మొదలైనవి పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో చాలా దూరంగా ఉంటాయి.   
అయినప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులతో మీరు బాగానే ఉండవచ్చు, మీరు రక్తపోటు నుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించాలి. అలాగే, మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడం భౌతికంగా మరియు మానసికంగా మీపై ప్రభావం చూపుతుంది.

1. డిజిటల్ BP మానిటర్‌లో పెట్టుబడి పెట్టండి మరియు ఇంట్లో మీ రక్తపోటును తనిఖీ చేయడానికి దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించండి. రక్తపోటు మానిటర్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి. అలాగే, సంవత్సరానికి ఒకసారి లేదా డాక్టర్ క్లినిక్‌లో మీ సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షల సమయంలో మీ రక్తపోటును ఆసుపత్రిలో (నిపుణుడు లేదా అర్హత కలిగిన నిపుణుల నుండి) పరీక్షించుకోండి.
2. మీ రక్తపోటు 180/120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది హైపర్‌టెన్సివ్ సంక్షోభానికి సంకేతం కాబట్టి వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లండి. అలాగే, మీరు మూర్ఛ, తలనొప్పి, మైకము లేదా అలసట వంటి తక్కువ రక్తపోటు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
3. క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవడం మరియు సకాలంలో ఆరోగ్య పరీక్షలతో పాటు మీ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సోడియం మరియు కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, మీ ఆహారంలో చాలా తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి మరియు తీపి పానీయాలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు నో చెప్పండి. హైపర్‌టెన్షన్‌తో బాధపడేవారు దూరంగా ఉండాల్సిన ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది.
4. ఆదర్శవంతంగా, చురుకైన నడక మరియు శ్రమతో కూడిన వర్కవుట్‌లను కలిగి ఉన్న రోజుకు కనీసం ఐదు సార్లు 30 - 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం మంచిది. వృద్ధుల కోసం, వారానికి కనీసం రెండుసార్లు శారీరక శ్రమ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఎందుకంటే ఇది మీ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
5. అధిక మద్యపానం రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. ధూమపానం మానేయండి, ఎందుకంటే ఇది హృదయ సంబంధ వ్యాధుల యొక్క మొత్తం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది అధిక రక్తపోటు యొక్క సమస్య.
6. ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు కారణమైతే, ఒత్తిడి నిర్వహణను సమర్థవంతమైన జోక్యంగా పరిగణించాలి. మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని శాంతపరచడానికి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడే కొన్ని పద్ధతులు అభిరుచులలో మునిగిపోవడం, క్రీడలు ఆడటం, స్విమ్ క్లాస్ లేదా డ్యాన్స్ క్లాస్‌లో చేరడం లేదా యోగా మరియు ధ్యానం చేయడం వంటివి.
7. హైపర్‌టెన్షన్ కోసం సపోర్ట్ గ్రూపుల నుండి సహాయం పొందడం వల్ల మీ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మీ పరిస్థితి మరియు దాని సంబంధిత సమస్యల గురించి మరింత తెలుసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు ఒకదాన్ని (వ్యక్తిగతంగా లేదా ఆన్‌లైన్‌లో) కనుగొనవచ్చు మరియు మీ కథనాన్ని పంచుకోవచ్చు, ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్తపోటును సైలెంట్ కిల్లర్ అని ఎందుకు అంటారు? రక్తపోటు వృద్ధులను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందా? నా కుటుంబంలో కూడా హైపర్ టెన్షన్ రాకుండా ఉండగలదా? మందులతో పాటు ఆయుర్వేద/హోమియోపతి మందులు తీసుకోవడం సురక్షితమేనా? నా రక్తపోటు సాధారణ స్థితికి వచ్చిన తర్వాత నేను మందులు తీసుకోవడం నిలిపివేయవచ్చా? నేను బహుళ మందులు తీసుకుంటే నేను హైపర్‌టెన్సివ్ మందులకు బానిస అవుతానా? ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్ అవుతుందని చెప్పాను. ఇది నిజమా? నాకు ఎటువంటి ప్రమాద కారకాలు లేకపోయినా, సాధారణ ఉప్పును అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే నేను రక్తపోటును అభివృద్ధి చేయగలనా? ఏ ఆహార పదార్థాలు నాకు హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి? సూచనలు ముఖ్య వాస్తవాలు. హైపర్ టెన్షన్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. MD సాజు, కోమల్ ప్రీత్ అల్లాగ్, లోరాన్ స్కారియా మరియు ఇతరులు. అధిక రక్తపోటు యొక్క వ్యాప్తి, అవగాహన, చికిత్స మరియు నియంత్రణ మరియు దాని అనుబంధిత ప్రమాద కారకాలు: SWADES ఫ్యామిలీ కోహోర్ట్ స్టడీ యొక్క బేస్‌లైన్ సర్వే నుండి ఫలితాలు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్, వాల్యూమ్. 2020, 7 పేజీలు, 2020. గుప్తా ఆర్, గౌర్ కె, ఎస్ రామ్ సివి. భారతదేశంలో హైపర్‌టెన్షన్ ఎపిడెమియాలజీలో ఎమర్జింగ్ ట్రెండ్‌లు. J హమ్ హైపర్‌టెన్స్. 2018 సెప్టెంబర్ 25. అంచల ఆర్, కన్నూరి ఎన్‌కె, పంత్ హెచ్, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో హైపర్‌టెన్షన్: ప్రాబల్యం, అవగాహన మరియు రక్తపోటు నియంత్రణ యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. J హైపర్టెన్స్. 2014 జూన్;32(6):1170-7. బ్లడ్ ప్రెజర్ రీడింగ్‌లను అర్థం చేసుకోవడం. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. హైపర్ టెన్షన్. భారతదేశంలోని పెద్దలలో ప్రైమరీ హైపర్‌టెన్షన్ యొక్క స్క్రీనింగ్, డయాగ్నోసిస్, అసెస్‌మెంట్ మరియు మేనేజ్‌మెంట్. ప్రామాణికం. చికిత్స మార్గదర్శకాలు. ఆరోగ్యం & కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. ఫిబ్రవరి 2016. హెగ్డే S, ఏద్దుల NR. సెకండరీ హైపర్ టెన్షన్. [2021 జూన్ 25న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. ఇక్బాల్ AM, జమాల్ SF. ఎసెన్షియల్ హైపర్ టెన్షన్. [2021 జూలై 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. రక్తపోటు గురించి వాస్తవాలు. అధిక రక్త పోటు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా జూలై 2021లో సమీక్షించబడింది చోప్రా HK, రామ్ CVS. హైపర్‌టెన్షన్ కోసం ఇటీవలి మార్గదర్శకాలు. సర్క్ రెస్. 2019 మార్చి 29;124(7):984-986 ఉంగర్ టి, బోర్గి సి, చార్చార్ ఎఫ్, మరియు ఇతరులు. 2020 ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్ గ్లోబల్ హైపర్‌టెన్షన్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. హైపర్ టెన్షన్. 2020 జూన్;75(6):1334-1357. హై బ్లడ్ ప్రెజర్ గురించి వాస్తవాలు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. చివరిగా నవంబర్ 2017లో సమీక్షించబడింది. ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ సి. అధిక రక్తపోటు: ACC/AHA నవీకరించబడిన మార్గదర్శకాన్ని విడుదల చేసింది. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2018 మార్చి 15;97(6):413-415.

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

హైపర్ థైరాయిడిజం ఓవర్ యాక్టివ్ థైరాయిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం హైపర్ థైరాయిడిజం అనేది ఒక వైద్య పరిస్థితి, దీనిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి అధిక స్థాయిలో థైరాక్సిన్ హార్మోన్‌ను శరీరంలోకి విడుదల చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తుంది మరియు వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, ఆకలి పెరగడం, బరువు తగ్గడం మరియు ఆందోళన వంటి లక్షణాలను అనుభవించేలా చేస్తుంది.

వివిధ వైద్య పరిస్థితులు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధికి దారితీయవచ్చు. ఈ పరిస్థితులలో గ్రేవ్స్ డిసీజ్, థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపు ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితి పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీకు ఈ పరిస్థితి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత సూచించిన విధంగా మీరు మీ యాంటీ థైరాయిడ్ ఔషధాలను తీసుకుంటారని మరియు జీవనశైలి సవరణను అమలు చేశారని నిర్ధారించుకోండి. చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం గుండె మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థ వంటి వివిధ శరీర అవయవాలపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) థైరాయిడ్ గ్రంథి గుండె అస్థిపంజర వ్యవస్థ చర్మం కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు అల్జీమర్స్ వ్యాధి డిప్రెషన్ సిర్రోసిస్ డిమెన్షియా హైపోగ్లైసీమియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ బ్లాగ్ పరీక్షలు : థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), థైరాక్సిన్ టోటల్ (T4), థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3), యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ & థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ & రేడియో యాక్టివ్ అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్ష: రేడియోయాక్టివ్ మెథియోల్ థెరపీ బ్లాకర్స్ సర్జరీ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి హైపర్ థైరాయిడిజం కారణాలు

థైరాయిడ్ గ్రంధి మెడ ముందు భాగంలో చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారపు గ్రంథి, ఇది ఆడమ్ ఆపిల్ క్రింద మరియు కాలర్‌బోన్ పైన ఉంటుంది. ఇది రెండు ప్రధాన హార్మోన్లు -T4 (థైరాక్సిన్) మరియు T3 (ట్రైయోడోథైరోనిన్) ఉత్పత్తి చేయడానికి పిట్యూటరీ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. ఈ హార్మోన్లు ముఖ్యమైన శారీరక విధులను నిర్వహించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి: జీవక్రియ (శరీర పనితీరుకు సహాయపడే ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ) శ్వాసక్రియ హృదయ స్పందన రేటు శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణంగా, శరీరం సరైన మొత్తంలో TSH మరియు థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తిలో సాధారణ పనితీరును నియంత్రించవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు, శరీరం అధిక TSHని ఉత్పత్తి చేస్తుంది లేదా థైరాయిడ్ గ్రంధి అదనపు థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది, ఇది హైపర్ థైరాయిడిజానికి దారితీస్తుంది.

1. ప్రాథమిక హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రాథమిక హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా థైరోటాక్సికోసిస్ రుగ్మత థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉన్నప్పుడు ఉంటుంది, ఇది పెద్ద మొత్తంలో థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది వివిధ పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించవచ్చు:

గ్రేవ్స్ వ్యాధి: గ్రేవ్స్ వ్యాధి, హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం, రోగనిరోధక వ్యవస్థ థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (TSI) అనే యాంటీబాడీని అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితి. ఈ యాంటీబాడీ థైరాయిడ్ గ్రంధిపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది, ఇది అధిక థైరాయిడ్ హార్మోన్ను తయారు చేయడానికి థైరాయిడ్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. గ్రేవ్స్ వ్యాధి వెనుక ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.

గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఒక జన్యుపరమైన పరిస్థితి మరియు ఒక కుటుంబంలో సంక్రమించవచ్చు. పురుషుల కంటే స్త్రీలు గ్రేవ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది సాధారణంగా 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.

థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్: థైరాయిడ్ నాడ్యూల్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పనితీరు కణజాలంలో కణాల ముద్ద లేదా పెరుగుదల. ఈ నాడ్యూల్స్ హైపర్ థైరాయిడిజానికి దారితీసే అవసరమైన హార్మోన్ కంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అతి చురుకైన థైరాయిడ్ నాడ్యూల్స్ సాధారణంగా పెద్దవిగా ఉంటాయి (ఒక అంగుళం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో) మరియు మెడలో అనిపించేంత పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా, ఈ నాడ్యూల్స్ క్యాన్సర్ లేనివి.

థైరాయిడిటిస్: థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు లేదా వాపును థైరాయిడిటిస్ అంటారు. థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉబ్బినప్పుడు, అది అవసరమైన దానికంటే అధిక స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్లకు దారితీసే అధిక హార్మోన్లను లీక్ చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఫలితంగా, ఒకరు హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. థైరాయిడిటిస్ అంటువ్యాధులు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మత లేదా శిశువు ప్రసవించిన తర్వాత సంభవించవచ్చు, దీనిని ప్రసవానంతర థైరాయిడిటిస్ అంటారు.

థైరాయిడిటిస్ నుండి వచ్చే హైపర్ థైరాయిడిజం సాధారణంగా కొన్ని నెలల పాటు ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సాధారణంగా దానంతటదే కోలుకుంటుంది, కానీ కొన్నిసార్లు, అది దెబ్బతింటుంది. ఇది హైపో థైరాయిడిజం లేదా అండర్ యాక్టివ్ థైరాయిడ్‌కు దారి తీస్తుంది.

అయోడిన్: అయోడిన్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ఖనిజం. సీవీడ్ మరియు సీవీడ్ ఆధారిత సప్లిమెంట్స్ మరియు కొన్ని దగ్గు సిరప్‌లు లేదా హార్ట్ మెడిసిన్ అమియోడారోన్ వంటి మందులు వంటి ఆహారం ద్వారా చాలా అయోడిన్ తీసుకోవడం వల్ల అధిక థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఏర్పడుతుంది. అరుదుగా, ఎక్స్-రే ఆధారిత ఇమేజింగ్ పరీక్షల కోసం ఉపయోగించే అయోడిన్ డై లేదా ఇంట్రావీనస్ అయోడినేటెడ్ కాంట్రాస్ట్ కూడా హైపర్ థైరాయిడిజానికి కారణం కావచ్చు.

1. సెకండరీ హైపర్ థైరాయిడిజం ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదు మరియు ప్రసరణలో అధిక TSH ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రేరేపించడం వలన ఉత్పన్నమవుతుంది. TSHని అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే క్యాన్సర్ కాని పిట్యూటరీ కణితి కారణంగా ఇది సంభవించవచ్చు. హైపోథాలమస్ థైరాయిడ్ విడుదల చేసే హార్మోన్ (TRH)ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది TSHని ప్రేరేపిస్తుంది. అరుదుగా, హైపోథాలమస్ నుండి TRH యొక్క అధిక ఉత్పత్తి TSH స్థాయిలలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది.
2. సబ్‌క్లినికల్ హైపర్ థైరాయిడిజం సబ్‌క్లినికల్ హైపర్ థైరాయిడిజం సాధారణ స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లతో తక్కువ లేదా గుర్తించలేని స్థాయి TSHకి కారణమవుతుంది. గ్రేవ్స్ వ్యాధి, మల్టీనోడ్యులర్ టాక్సిక్ గాయిటర్ (విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి) మరియు థైరాయిడిటిస్ వంటి వైద్యపరమైన రుగ్మతల వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు, అమియోడారోన్ మరియు డోపమినెర్జిక్ మందులు వంటి మందులు కూడా సబ్‌క్లినికల్ హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌కు కారణం కావచ్చు.
3. నవజాత శిశువులలో హైపర్ థైరాయిడిజం ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న తల్లుల నవజాత శిశువులలో కనిపించే అరుదైన పరిస్థితి. అరుదైన సందర్భాల్లో, చికిత్స పొందిన గ్రేవ్స్ వ్యాధి చరిత్ర కలిగిన తల్లుల నవజాత శిశువులలో హైపర్ థైరాయిడిజం సంభవించవచ్చు, ఇది వారి పరిస్థితిలో ఉపశమనాన్ని సూచిస్తుంది.

కొన్నిసార్లు, ఇది సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరు (యూథైరాయిడ్) ఉన్న తల్లుల నవజాత శిశువులలో కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రసూతి TSH-రిసెప్టర్ యాంటీబాడీస్ పెరుగుదల నవజాత శిశువులలో హైపర్ థైరాయిడిజంకు కారణం కావచ్చు.   
హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు

హైపర్ థైరాయిడిజం మీ మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం సాధ్యమవుతుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: దడ లేదా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన క్రమరహిత హృదయ స్పందన (అరిథ్మియా) వివరించలేని బరువు తగ్గడం ఆకలి పెరగడం నాడీ మరియు చిరాకు మీ చేతుల్లో మరియు వేళ్లలో వణుకు, ప్రేగు కదలికలు మరియు అతిసారం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుదల మరియు విరేచనాలు వేడి వైపు రెట్టింపు దృష్టి ఋతుక్రమం మార్పులు. విపరీతమైన చెమట థైరాయిడ్ గ్రంధి విస్తరించి మెడ వాపుకు దారి తీస్తుంది (గాయిటర్) సన్నని, పెళుసుగా ఉండే వెంట్రుకలు కళ్లు ఉబ్బడం కండరాల బలహీనత వృద్ధులు డిప్రెషన్‌గా పొరబడే వివిధ లక్షణాలతో ఉండవచ్చు. వారు ఎటువంటి లక్షణాలను లేదా ఆకలిని కోల్పోవడం, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, అలసట లేదా వ్యక్తుల నుండి ఉపసంహరించుకోవడం వంటి సూక్ష్మమైన వాటిని చూపించే అవకాశం ఉంది. హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం ప్రమాద కారకాలు

మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు, మీరు: థైరాయిడ్ రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స లేదా గాయిటర్ (థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపు) వంటి థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా గర్భవతిగా ఉన్నారా? గత 6 నెలల్లో ఒక శిశువుకు టైప్ 1 డయాబెటిస్, ప్రైమరీ అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ (అడిసన్స్ వ్యాధి) మరియు హానికరమైన రక్తహీనత (విటమిన్ బి12 లోపం) వంటి అంతర్లీన దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం ఉంది, అయోడిన్-కలిగిన సప్లిమెంట్లు లేదా ఔషధాలను అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల హైపో థైరాయిడిజం ఎక్కువగా ఉంటుంది. థైరాక్సిన్ మందుల అధిక మోతాదు) హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్ధారణ

హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్ధారణకు అవసరమైన పరీక్షలు:

1. శారీరక పరీక్ష థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణాన్ని తనిఖీ చేయడానికి శారీరిక పరీక్ష మెడను సున్నితంగా అనుభూతి చెందుతుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత చర్మం, కళ్ళు మరియు గుండెను కూడా పరిశీలిస్తారు. ఇది వణుకు, అతి చురుకైన ప్రతిచర్యలు మరియు వెచ్చని మరియు తేమతో కూడిన చర్మాన్ని గుర్తించడంలో వారికి సహాయపడుతుంది.
2. రక్త పరీక్షలు

థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): ఇది హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎంత థైరాక్సిన్ (T4) హార్మోన్‌ను తయారు చేయాలని కోరుతుందో కొలుస్తుంది. తక్కువ TSH స్థాయి హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా అతి చురుకైన థైరాయిడ్ ఉనికిని సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి అధిక హార్మోన్‌ను తయారు చేస్తోందని, ఇది పిట్యూటరీ గ్రంథి TSHను రక్తంలోకి విడుదల చేయడాన్ని ఆపివేస్తుందని ఇది సూచిస్తుంది. TSH స్థాయిలు సాధారణం కానట్లయితే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడు అదనపు పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు.

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. T4 యొక్క అధిక రక్త స్థాయి హైపర్ థైరాయిడిజంను సూచిస్తుంది.

థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3): మొత్తం T3 రక్తంలో ప్రసరించే బంధిత మరియు ఉచిత రూపాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వాటికి కట్టుబడి రక్తంలో లభించే ప్రోటీన్ పరిమాణం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. T3 హార్మోన్‌ను ఉచిత T3 లేదా మొత్తం T3గా కొలవవచ్చు. ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) మొత్తం పరీక్ష రక్తంలో ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత మరియు కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో భాగంగా చేయబడుతుంది. హైపర్ థైరాయిడ్ రోగులు సాధారణంగా T3 స్థాయిని పెంచుతారు.

ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు.

థైరాయిడ్ స్కాన్: థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను కూడా తనిఖీ చేయడానికి రేడియోధార్మిక అయోడిన్‌ను తక్కువ మొత్తంలో 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 పరీక్ష, 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 హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రముఖులు మిస్సీ ఇలియట్‌ను ప్రభావితం చేశారు హిప్-హాప్ స్టార్ మిస్సీ ఇలియట్ 2008లో గ్రేవ్స్ వ్యాధి మరియు హైపర్ థైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నారు. ఆమె ప్రకారం, రేడియేషన్ థెరపీ మరియు వ్యాయామాలు ఆమె మెరుగవడానికి సహాయపడ్డాయి. జార్జ్ HW బుష్ US మాజీ అధ్యక్షుడు, జార్జ్ HW బుష్ కూడా గ్రేవ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. పరిస్థితి నిర్వహణకు ఉపయోగించే చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లకు అతను బాగా స్పందించాడు. హైపర్ థైరాయిడిజం నివారణ

చాలా సందర్భాలలో, హైపర్ థైరాయిడిజం నిరోధించడానికి తెలిసిన మార్గాలు లేవు. మీరు గ్రేవ్స్ వ్యాధికి కుటుంబ ప్రవృత్తిని కలిగి ఉన్నట్లయితే, రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్‌లను పొందడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు సమతుల్య భోజనం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలను చేయవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు వివరించలేని బరువు తగ్గడం, పెరిగిన ఆకలి, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, అధిక చెమటలు, పెళుసుగా ఉన్న జుట్టు, భయము, వణుకు మరియు గుండె దడ వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు హైపర్ థైరాయిడిజం సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్స

హైపర్ థైరాయిడిజం అనేక రకాల చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఒక వ్యక్తి వయస్సు, మొత్తం శ్రేయస్సు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రతపై ఉత్తమ విధానం నిర్ణయించబడుతుంది. చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి:

1. రేడియోధార్మిక అయోడిన్ థెరపీ రేడియోయోడిన్ థెరపీ అనేది హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు ఒక సాధారణ మరియు సమర్థవంతమైన పద్ధతి. రోగి తన నోటి ద్వారా రేడియోధార్మిక అయోడిన్-131 క్యాప్సూల్స్ లేదా లిక్విడ్ తీసుకోమని కోరతారు. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిపై మాత్రమే పని చేస్తుంది మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ గ్రంధి కణాలను నెమ్మదిగా నాశనం చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ, రేడియోయోడిన్ చికిత్సలో ఉన్న వ్యక్తులు థైరాయిడ్ యొక్క శాశ్వత విధ్వంసం కారణంగా హైపోథైరాయిడిజంను అభివృద్ధి చేస్తారు. సాధారణ హార్మోన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి రోజువారీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా హైపోథైరాయిడిజంను నిర్వహించవచ్చు.

గర్భిణీ లేదా పాలిచ్చే తల్లులు రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకోకూడదు ఎందుకంటే ఇది శిశువు యొక్క థైరాయిడ్ గ్రంధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అప్పుడప్పుడు ఒక వ్యక్తి చికిత్స తర్వాత వారి నోటిలో సంచలనాన్ని కోల్పోవచ్చు. సంచలనం కోల్పోవడం ఒక సంవత్సరం వరకు ఉండవచ్చు కానీ తర్వాత సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.

1. యాంటీథైరాయిడ్ మందులు హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌ను నిర్వహించడానికి యాంటీథైరాయిడ్ మందులు సులభమైన మార్గం. వైద్యులు చాలా తరచుగా మెథిమజోల్‌ను సిఫార్సు చేస్తారు. గర్భిణీ స్త్రీలు మొదటి మూడు నెలల్లో ప్రొపైల్థియోరాసిల్‌ని సిఫార్సు చేస్తారు, అరుదుగా మెథిమజోల్ అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు హాని కలిగిస్తుంది.

యాంటీథైరాయిడ్ మందులు థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. యాంటిథైరాయిడ్ ఔషధం తీసుకునే రోగి సగటున 1-2 సంవత్సరాల చికిత్స సమయాన్ని ఆశించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, చాలా సంవత్సరాలు మందులు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది చాలా సులభమైన చికిత్స, కానీ ఇది తరచుగా శాశ్వత నివారణ కాదు. ఈ మందులు గ్రేవ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగుల లక్షణాలను తాత్కాలికంగా తగ్గించగలవు. అయినప్పటికీ, థైరాయిడిటిస్ వల్ల వచ్చే హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం వీటిని ఉపయోగించరు.

యాంటీథైరాయిడ్ మందులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు, శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలలో తగ్గుదల మరియు అరుదుగా కాలేయ వైఫల్యం వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి.

1. బీటా-బ్లాకర్స్ ఈ మందులు శరీరంపై థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ప్రభావాన్ని నిరోధిస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఇది హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని ఆపదు. అవి ఒంటరిగా ఉపయోగించబడవు కానీ దీర్ఘకాలికంగా హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు మరొక ఎంపికకు అనుబంధంగా ఉపయోగించబడతాయి.

బీటా బ్లాకర్స్ రక్త నాళాలను విస్తరించడం లేదా సడలించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఇతర చికిత్సలు పని చేయడం ప్రారంభించే వరకు అవి వణుకు, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన మరియు భయము వంటి లక్షణాలను తగ్గించగలవు.

ఈ మందులు తీసుకున్న కొన్ని గంటల్లోనే రోగి వారి లక్షణాలలో మెరుగుదల అనుభూతి చెందుతారు.

1. థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స రేడియోధార్మిక అయోడిన్ థెరపీ మరియు యాంటీ థైరాయిడ్ ఔషధాల పరిచయంతో, హైపర్ థైరాయిడిజం (థైరాయిడెక్టమీ) కోసం శస్త్రచికిత్స తక్కువ సాధారణమైంది. ఈ శస్త్రచికిత్స థైరాయిడ్ గ్రంధిలో కొంత భాగాన్ని లేదా చాలా భాగాన్ని తొలగించడం. వైద్యులు ఈ శస్త్రచికిత్సను ఇందులో సిఫార్సు చేస్తారు: గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పిల్లలు యాంటిథైరాయిడ్ ఔషధాల నుండి దుష్ప్రభావాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. చాలా పెద్ద థైరాయిడ్ గ్రంధులు ఉన్న వ్యక్తులు మింగడంలో ఇబ్బంది, గొంతు బొంగురుపోవడం మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. థైరాయిడ్ గ్రంధిలో కొంత భాగాన్ని తొలగించడం వల్ల శస్త్రచికిత్స తర్వాత హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడవచ్చు. దీని వలన రోగి తన హార్మోన్ స్థాయిలను కొనసాగించడానికి జీవితాంతం థైరాయిడ్ హార్మోన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అరుదైన సందర్భాల్లో, రోగి స్వర తంతువుల పక్షవాతం మరియు కాల్షియం ఉత్పత్తి చేసే పారాథైరాయిడ్ గ్రంథులకు నష్టం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులను ప్రమాదవశాత్తూ తొలగించడం వల్ల కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి మరియు కాల్షియం రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ అవసరమవుతుంది.

1. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) ఇది థైరాయిడ్ నాడ్యూల్స్ చికిత్సకు ఒక కొత్త విధానం, దీని ఫలితంగా కణజాల నెక్రోసిస్ మరియు నోడ్యూల్స్ కుంచించుకుపోతాయి. ఇది నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ లేని) థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌కు కనిష్ట ఇన్వాసివ్ చికిత్స. RFA ప్రధానంగా మందులు లేదా శస్త్రచికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందని వ్యక్తుల కోసం సిఫార్సు చేయబడింది. హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు యాంటీ థైరాయిడ్ మందులను సూచించినట్లయితే, క్రమం తప్పకుండా సమయానికి మందులు తీసుకోండి. హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు తీసుకునే సమయం రుగ్మత యొక్క కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. యాంటిథైరాయిడ్ మందులతో, ఒక వ్యక్తి యొక్క హార్మోన్ స్థాయిలు 6 నుండి 12 వారాలలో నిర్వహించదగిన స్థాయికి పడిపోతాయి.

ఆ తర్వాత, మీ వైద్యుడు రోగికి అధిక మోతాదులో రేడియోధార్మికత లేని అయోడిన్ చుక్కలను సూచించవచ్చు, ఇది ఏడు నుండి పది రోజులలోపు థైరాయిడ్ స్థాయిలను సాధారణీకరిస్తుంది. మీ మందులను మరచిపోకుండా ఉండటానికి, మీరు వాటిని లేబుల్ చేసిన కంటైనర్‌లలో ఉంచవచ్చు మరియు వాటి గురించి మీకు గుర్తు చేసే అలారాలను సెట్ చేయవచ్చు.

మీరు థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీ డాక్టర్ ఇచ్చిన పోస్ట్ ఆపరేషన్ సూచనలను దగ్గరగా అనుసరించండి. మీ థైరాయిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే సూచించిన థైరాయిడ్ హార్మోన్ మందులను తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

ఆహారం పుష్కలంగా కూరగాయలు, పండ్లు మరియు లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలతో ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య భోజనాన్ని తీసుకోవడం మీరు అవసరమైన పోషకాలను పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి ఒక ముఖ్యమైన మార్గం. మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా చాలా బరువు కోల్పోయినట్లయితే, మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఆరోగ్యకరమైన బరువు పెరగడానికి సహాయపడే డైట్‌లో ఉంచుతారు. అధిక అయోడిన్ T4 ఉత్పత్తిని తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి తక్కువ అయోడిన్ ఆహారం తరచుగా సిఫార్సు చేయబడింది.

ఉప్పునీటి చేపలు, చీజ్, పాలు, గుడ్లు, కెల్ప్ లేదా సీవీడ్ వంటి అధిక అయోడిన్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని మీరు తినకూడదు. మీరు ఏదైనా సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటే, అందులో అయోడిన్ లేదని నిర్ధారించుకోండి. సోడియం వాపుకు కూడా దోహదపడుతుంది, ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధితో సాధారణం, కాబట్టి ఉప్పు తీసుకోవడం కూడా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం ఎముక నిర్మాణాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. దానిని ఎదుర్కోవడానికి, టోఫు, ఫోర్టిఫైడ్ సోయా లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినండి.

వ్యాయామం రెగ్యులర్ వ్యాయామం మీ దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి మరియు ముఖ్యంగా హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి మంచిది. తేలికపాటి హృదయ వ్యాయామాలు ఒత్తిడిని తగ్గించగలవు మరియు హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల కలిగే భయాన్ని & చిరాకును తగ్గిస్తాయి. ఎముక సాంద్రతను పెంచడంలో శక్తి శిక్షణ కూడా సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం విషయంలో, విశ్రాంతి సమయంలో హృదయ స్పందన రేటు మరియు జీవక్రియ రేటు ఇప్పటికే పెరిగినందున, ఏ వ్యాయామాన్ని అతిగా చేయకపోవడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు నడక, యోగా మరియు తాయ్ చి వంటి తక్కువ-తీవ్రత వ్యాయామాలతో ప్రారంభించవచ్చు. వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న రోగులతో పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న ప్రొఫెషనల్ శిక్షకులను వెతకడం కూడా సహాయకరంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేయడం వల్ల థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత రోగికి అధిక బరువు పెరగకుండా మరియు వారి ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఒత్తిడి నిర్వహణ హైపర్ థైరాయిడిజం ఆందోళన మరియు భయాన్ని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి హైపర్ థైరాయిడ్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వాటిని మరింత అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది. ఒత్తిడి నిర్వహణ అనేది హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సలో ముఖ్యమైన భాగం, ముఖ్యంగా గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను అమలు చేయడం ప్రారంభించడానికి మంచి మార్గం. కొంత స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందడానికి బయట నడకకు వెళ్లడం ప్రశాంతమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

పోషకాహార సప్లిమెంట్లు హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి, అయోడిన్ లేని మల్టీవిటమిన్లు, ప్రోబయోటిక్స్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ సి మరియు ఎల్-కార్నిటైన్ వంటి సప్లిమెంట్లను కలిగి ఉండవచ్చు. మీ ఆహారంలో ఏదైనా సప్లిమెంట్లను జోడించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేసే అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది:

1. గుండె జబ్బులు హైపర్ థైరాయిడిజం వేగవంతమైన లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందనను కలిగిస్తుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల కలిగే వేగవంతమైన జీవక్రియ ఫలితంగా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన ఏర్పడుతుంది. అతి చురుకైన థైరాయిడ్‌తో శరీరం సాధారణం కంటే వేగంగా నడుస్తుంది మరియు అందువల్ల రేసింగ్ హార్ట్ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
2. బోన్ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయిలను తనిఖీ చేయకపోవడం వల్ల అస్థిపంజర వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది మరియు మీ ఎముకలు పెళుసుగా మారతాయి. అధిక థైరాక్సిన్ ఎముక పునఃస్థాపన రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఎముక నష్టం యొక్క వేగాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. ఎముకను ఉత్పత్తి చేసే కణాలు (ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌లు) కోల్పోయిన ఎముకను అవసరమైన స్థాయిలో భర్తీ చేయలేవు. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారి తీస్తుంది, ఇది ఎముకలు బలహీనంగా మరియు పగుళ్లకు కారణమవుతుంది.
3. కంటి మరియు చర్మ సమస్యలు గ్రేవ్స్ వ్యాధి వల్ల కలిగే హైపర్ థైరాయిడిజం కళ్ళు మరియు చర్మం రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉబ్బిన కళ్ళు, దృష్టి నష్టం, ఎరుపు, వాపు, డబుల్ దృష్టి మరియు కాంతి సున్నితత్వం వంటి అనేక మార్గాల్లో ఇది మీ కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది. గ్రేవ్స్ వ్యాధి చర్మం ఎర్రగా మరియు వాపుగా మారడానికి కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా పాదాలు మరియు షిన్‌లను ప్రభావితం చేస్తుంది.
4. థైరోటాక్సిక్ సంక్షోభం (థైరాయిడ్ తుఫాను) థైరాయిడ్ తుఫాను అనేది హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క తీవ్రమైన సమస్య. థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలలో ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన పెరుగుదల కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. థైరాయిడ్ తుఫాను యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం, రక్తపోటు, హృదయ స్పందన రేటు మరియు గందరగోళం లేదా బద్ధకం వంటి మానసిక స్థితిలో ఆకస్మిక మార్పు.
5. గర్భధారణ సమయంలో వంధ్యత్వం మరియు సమస్యలు హైపర్ థైరాయిడిజం పురుషుల స్పెర్మ్ కౌంట్‌లో గణనీయమైన తగ్గింపును కలిగిస్తుంది, ఇది వారి సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. థైరాయిడ్ రుగ్మతకు చికిత్స చేసిన తర్వాత గణన సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. చికిత్స చేయని గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న స్త్రీలు తేలికైన లేదా క్రమరహిత కాలాలను కలిగి ఉండవచ్చు మరియు గర్భం ధరించడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటారు. హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రారంభ-కాల గర్భస్రావం మరియు అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

లోడియం, నాట్రమ్ మురియాటికం మరియు లాచెసిస్ మ్యూటస్ వంటి హోమియోపతి మందులు హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్వహణలో ప్రభావాన్ని చూపాయి. హైపర్ థైరాయిడిజంతో జీవించడం

హైపర్ థైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం వల్ల ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ఏర్పడవచ్చు, ఇది మరింత ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. రోగులు తరచుగా జుట్టు రాలడం, భయము, వంధ్యత్వం మరియు వణుకులతో పోరాడుతున్నారు. హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క దీర్ఘకాలిక దృక్పథం రుగ్మత వెనుక ఉన్న కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, మంచి ఇంటి సంరక్షణతో పాటు ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స వ్యాధి దృక్పథాన్ని బాగా మెరుగుపరుస్తాయి.

1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి పెరిగిన థైరాయిడ్ స్థాయిలు శరీరం యొక్క జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తాయి మరియు అనుకోకుండా బరువు తగ్గడానికి కారణమవుతాయి. అప్పుడప్పుడు, రోగులు త్వరగా బరువు తగ్గడంతో సంతోషంగా ఉంటారు, కానీ అది ఆరోగ్యకరమైనది కాదు. మీ కోసం ఆరోగ్యకరమైన బరువును తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు దానిని నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడటానికి తగినంత కేలరీలు తీసుకోండి.
2. సరైన ఆహారం తీసుకోండి సమతులాహారం తీసుకోవడం గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు అద్భుతాలు చేస్తుంది. మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా అధిక బరువు తగ్గడాన్ని ఎదుర్కొన్నట్లయితే, మీ ఆహారం తీసుకోవడం పెంచడం వల్ల జీవక్రియ రేటు పెరుగుదలను అధిగమించి బరువు పెరగడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజం కూడా ఆకలిని పెంచుతుంది. మీ ఆకలిని ఆరోగ్యకరమైన మార్గంలో తీర్చడానికి మీ భోజనాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న రోగులు అధిక చక్కెరను కలిగి ఉండకూడదు, ఎందుకంటే పరిస్థితి ఇన్సులిన్ జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తి మరియు శోషణ రేటును పెంచుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ రోగులకు.

1. ధూమపానం మరియు పొగతాగడం మానుకోండి గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో గ్రేవ్స్ కంటి వ్యాధి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ధూమపానం ఈ కంటి వ్యాధిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది, కాబట్టి ధూమపానం చేయకూడదని మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగను నివారించడం అవసరం.
2. యోగా మరియు ధ్యానం సాధన హైపర్ థైరాయిడిజం ఆందోళన మరియు భయము వంటి మానసిక ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. రోజువారీ పరిస్థితుల నుండి అదనపు ఒత్తిడి మీ థైరాయిడ్ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనిని ఎదుర్కోవడానికి, హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న రోగులు యోగా మరియు ధ్యానం వంటి ప్రశాంతమైన వ్యాయామాలను అభ్యసించడానికి క్రమం తప్పకుండా కొంత సమయం తీసుకోవాలి.
3. మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి, మీరు సూచించిన మందులను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం మరియు మీ డాక్టర్ సూచనలను పాటించడం చాలా ముఖ్యం. మీ హార్మోన్ స్థాయిలు రోజంతా స్థిరంగా ఉండేలా చూసుకోవడానికి, మందులను సమాన అంతరాలలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. యాంటిథైరాయిడ్ మందులు పని చేయడానికి కొంత సమయం పడుతుంది, కాబట్టి సూచించిన మందుల చక్రాన్ని అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్రేవ్స్ వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన పరిస్థితి ఉందా? హైపర్ థైరాయిడిజం జన్యుపరమైనదా? నా థైరాయిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలోకి రావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను అకస్మాత్తుగా ఎందుకు బరువు కోల్పోతున్నాను? నా హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సల నుండి నేను హైపోథైరాయిడిజం పొందవచ్చా? హైపర్ థైరాయిడిజం స్త్రీ వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుందా? హైపర్ థైరాయిడిజంకు శాశ్వత నివారణ ఉందా? ప్రస్తావనలు Franklyn JA, Boelaert K; థైరోటాక్సికోసిస్. లాన్సెట్. 2012 మార్చి 24379(9821):1155-66. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60782-4. ఎపబ్ 2012 మార్చి 5. మాథ్యూ పి, రావ్లా పి. హైపర్ థైరాయిడిజం. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. StatPearls పబ్లిషింగ్. నవంబర్ 21, 2020న నవీకరించబడింది. ఏప్రిల్ 29, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది.www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537053 Ross DS, Burch HB, Cooper DS, et al. హైపర్ థైరాయిడిజం మరియు థైరోటాక్సికోసిస్ యొక్క ఇతర కారణాల నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం 2016 అమెరికన్ థైరాయిడ్ అసోసియేషన్ మార్గదర్శకాలు. పటేల్ KN, Yip L, లుబిట్జ్ CC, మరియు ఇతరులు. పెద్దలలో థైరాయిడ్ వ్యాధి యొక్క ఖచ్చితమైన శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ కోసం అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఎండోక్రైన్ సర్జన్స్ మార్గదర్శకాల యొక్క కార్యనిర్వాహక సారాంశం. అన్నల్స్ ఆఫ్ సర్జరీ. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. . 4/20/2020న యాక్సెస్ చేయబడింది.థైరాయిడ్ వ్యాధి & గర్భం. చాంగ్ RY, లాంగ్ BH, చాన్ AC, మరియు ఇతరులు; థైరోటాక్సిక్ ఆవర్తన పక్షవాతంతో సంక్లిష్టమైన గ్రేవ్స్ వ్యాధికి ప్రాథమిక చికిత్స యొక్క సామర్థ్యాన్ని మూల్యాంకనం చేయడం. Int J ఎండోక్రినాల్. 20142014:949068. doi: 10.1155/2014/949068. ఎపబ్ 2014 ఆగస్టు 3. డాక్టర్ లూయిస్ న్యూసన్, డాక్టర్ కోలిన్ టిడీ సమీక్షించారు. ఎండోక్రైన్ డిజార్డర్స్- హైపర్ థైరాయిడిజం. టోజోలి R, బాగ్నాస్కో M, గియావారినా D, మరియు ఇతరులు; గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో TSH రిసెప్టర్ ఆటోఆంటిబాడీ ఇమ్యునోఅస్సే: వివిధ తరాల పద్ధతులపై రోగనిర్ధారణ ఖచ్చితత్వాన్ని మెరుగుపరచడం. క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆటోఇమ్యూన్ రెవ. 2012 డిసెంబర్ 12(2):107-13. doi: 10.1016/j.autrev.2012.07.003. ఎపబ్ 2012 జూలై 7. కెల్లీ బ్రోగన్, గిసెలా మార్సెలినో, క్రిస్టినా పెడ్రో, అలిస్సా సిఫెర్ట్. జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా గ్రేవ్స్ వ్యాధిని నయం చేయడం: ఒక కేసు నివేదిక. 2019 వసంతం;33(2):4-11.

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

హైపోకాల్సెమియా అవలోకనం నరాల ప్రసారం, ఎముకల నిర్మాణం, కణాల మధ్య సంకేతాలు మరియు రక్తం గడ్డకట్టడం వంటి అనేక ముఖ్యమైన శారీరక విధులకు కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనది. శరీరంలోని చాలా కాల్షియం ఎముకలలో నిల్వ చేయబడుతుంది, అయినప్పటికీ కొంత భాగం రక్తంలో తిరుగుతుంది. రక్తంలోని దాదాపు 40% కాల్షియం రక్తంలోని ప్రోటీన్లకు, ప్రధానంగా అల్బుమిన్‌కు కట్టుబడి ఉంటుంది. ప్రోటీన్-బౌండ్ కాల్షియం కణాలకు కాల్షియం నిల్వగా పనిచేస్తుంది కానీ శరీరంలో చురుకైన పాత్ర ఉండదు. అపరిమిత కాల్షియం మాత్రమే శరీరం యొక్క విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అన్‌బౌండ్ కాల్షియం ఎలక్ట్రికల్ (అయానిక్) చార్జ్‌ని కలిగి ఉంటుంది, కాబట్టి దీనిని అయోనైజ్డ్ కాల్షియం అని కూడా అంటారు. అందువల్ల, అయోనైజ్డ్ కాల్షియం స్థాయి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే హైపోకాల్సెమియా సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

సాధారణ ప్లాస్మా ప్రోటీన్ సాంద్రతలు లేదా సీరం అయానైజ్డ్ కాల్షియం సాంద్రత <4.7 mg/dL (<1.17 mmol/) సమక్షంలో మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రత <8.8 mg/dL (<2.20 mmol/L) ఉన్నప్పుడు హైపోకాల్సెమియా లేదా తక్కువ స్థాయి కాల్షియం సంభవిస్తుంది. L).

కాల్షియం స్థాయిలు పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH), విటమిన్ D మరియు కాల్సిటోనిన్ వంటి హార్మోన్లచే నియంత్రించబడతాయి. హైపోకాల్సెమియా అనేది సాధారణంగా విటమిన్ డి లోపం లేదా హైపోపారాథైరాయిడిజం లేదా ఈ హార్మోన్లకు ప్రతిఘటన యొక్క పర్యవసానంగా ఉంటుంది మరియు ఇది అనేక మందులతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

హైపోకాల్సెమియా తేలికపాటి కేసులలో లక్షణరహితంగా ఉండటం నుండి తీవ్రమైన కేసులలో ప్రాణాంతకమయ్యే వరకు ఉంటుంది. వ్యక్తీకరణలలో పరేస్తేసియాస్, టెటానీ, మరియు, తీవ్రమైన ఉన్నప్పుడు, మూర్ఛలు, ఎన్సెఫలోపతి మరియు గుండె వైఫల్యం ఉన్నాయి.

హైపోకాల్సెమియా నిర్ధారణలో సీరం అల్బుమిన్ ఏకాగ్రత కోసం సర్దుబాటుతో సీరం కాల్షియం యొక్క కొలత ఉంటుంది. చికిత్స అనేది కాల్షియం, కొన్నిసార్లు విటమిన్ డితో పాటుగా అందించబడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న ఎముకలు నరాలు గుండె మూత్రపిండాలు కండరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.4-33% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపోమాగ్నేసిమియా హైపోఫాస్ఫాటెమియా హైపోపారాథైరాయిడిజం సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: మొత్తం సీరం కాల్షియం, చెక్కుచెదరకుండా ఉన్న పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్, సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ & సీరం విటమిన్ డి ఇమేజింగ్: ప్లెయిన్ రేడియోగ్రఫీ, కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (సిటి) & ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ఇసిజి) చికిత్సా నిర్వహణ నిర్వహణ నిర్వహణ నిర్వహణ హైపోకాల్సెమియా: ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం & కాల్సిట్రియోల్ హైపోకాల్సెమియా యొక్క దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ: కాల్షియం కార్బోనేట్, కాల్షియం సిట్రేట్ & థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జనలను సరిచేయడం విటమిన్ డి అసమర్థతను హైపోపారాథైరాయిడిజం కోసం PTHతో భర్తీ చేయడం హైపోకాల్సెమియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

క్రమంగా అభివృద్ధి చెందే హైపోకాల్సెమియా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, అయితే తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన తీవ్రమైన లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. హైపోకాల్సెమియా యొక్క కొన్ని లక్షణాలు:

పరేస్తేసియా (బర్నింగ్ లేదా ప్రిక్లింగ్ సెన్సేషన్) టెటానీ (అసంకల్పిత కండరాల సంకోచాలు) తిమ్మిరి చుట్టుకొలత తిమ్మిరి (నోటి చుట్టూ ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి లేకపోవడం లేదా తగ్గడం) మూర్ఛలు మీ చేతులు, ముఖం మరియు పాదాలలో మెలితిప్పడం, తిమ్మిరి జలదరింపు డిప్రెషన్ జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత పొలుసుల చర్మం గోళ్లలో మార్పులు ఆలస్యమైన దంతాల విస్ఫోటనం పెరిగిన దంత క్షయాలు డిస్ఫాగియా (మ్రింగడంలో ఇబ్బంది) పొత్తికడుపు నొప్పి డిస్ప్నియా (ఊపిరి ఆడకపోవడం) శ్వాసలోపం సబ్‌క్యాప్సులర్ కంటిశుక్లం (ఒక రకమైన కంటిశుక్లం) పాపిల్‌డెమా (ఆప్టిక్ నరాల వాపు)

తరచుగా, హైపోకాల్సెమియా చికిత్స ఈ లక్షణాల నుండి వెంటనే ఉపశమనం పొందవచ్చు. హైపోకాల్సెమియా మరొక పరిస్థితి వలన సంభవించినట్లయితే, అటువంటి అదనపు లక్షణాలు ఉండవచ్చు:

లారింగోస్పాస్మ్ (స్వర తంత్రుల ఆకస్మికత) గుర్తుంచుకోవడం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం లేదా ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫిక్ మార్పులను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం వంటివి గుండెపోటును పోలి ఉండే ECG వ్యక్తిత్వ అవాంతరాలు గుండె వైఫల్యం

ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా గుండె వైఫల్యాన్ని నివారించవచ్చు, ప్రతి కార్డియాలజిస్ట్ మీరు తెలుసుకోవాలనుకునే చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! హైపోకాల్సెమియా కారణాలు

కాల్షియం స్థాయిలు విటమిన్ డి, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్, కాల్సిటోనిన్ మరియు ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్-23 (FGF23) ద్వారా నియంత్రించబడతాయి.

పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) ఎముక పునశ్శోషణం మరియు కాల్షియం యొక్క పునఃశోషణను పెంచుతుంది. PTH విటమిన్ D (25 హైడ్రాక్సీవిటమిన్ D) యొక్క క్రియాశీల రూపానికి (1,25-డైహైడ్రాక్సీ విటమిన్ D) మరియు ఫాస్ఫేట్ యొక్క మూత్రపిండ విసర్జనను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. విటమిన్ D కాల్షియం యొక్క ప్రేగుల శోషణ, కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫేట్ యొక్క మూత్రపిండ శోషణ మరియు ఎముకల పునశ్శోషణను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. కాల్సిటోనిన్, మరోవైపు, ఎముక పునశ్శోషణాన్ని నిరోధించడం ద్వారా కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. FGF23 విటమిన్ డి దాని క్రియాశీల రూపానికి మార్చడాన్ని నిరోధిస్తుంది, తద్వారా పేగు కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది.

హైపోకాల్సెమియాకు కారణమయ్యే అనేక కారణాలను మూడు విస్తృత వర్గాలుగా విభజించారు: పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం అధిక పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) ఇతర కారణాలు

1. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం హైపోపారాథైరాయిడిజం లేదా తక్కువ సాధారణ సీరం PTH తగ్గిన PTH స్రావం ఫలితంగా సంభవిస్తుంది, ఇది క్రింది కారణాల వల్ల కావచ్చు:

శస్త్రచికిత్స అనంతర: ఇది హైపోపారాథైరాయిడిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం. థైరాయిడ్ గ్రంధి (థైరాయిడెక్టమీ), పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల తొలగింపు (పారాథైరాయిడెక్టమీ) లేదా రాడికల్ మెడ శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇది సంభవించవచ్చు. ఫలితంగా వచ్చే హైపోపారాథైరాయిడిజం సాధారణంగా అస్థిరమైనది, అయితే తదుపరి తాత్కాలిక లేదా శాశ్వత హైపోకాల్సెమియాతో కూడా శాశ్వతంగా ఉంటుంది.

గణనీయంగా పెరిగిన PTH స్థాయిలతో తీవ్రమైన హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌కు శస్త్రచికిత్స అవసరమయ్యే సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స తర్వాత PTH స్థాయిలు ఆకస్మికంగా తగ్గడం వల్ల తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఏర్పడి ఎముకల్లోకి కాల్షియం అధికంగా చేరుతుంది. ఈ పరిస్థితిని 'హంగ్రీ బోన్ సిండ్రోమ్' అంటారు.

ఆటో ఇమ్యూన్: పారాథైరాయిడ్ గ్రంధికి వ్యతిరేకంగా ఆటోఆంటిబాడీలు ఆటో ఇమ్యూన్ హైపోపారాథైరాయిడిజమ్‌కు ప్రధాన కారణం, చివరికి హైపోకాల్సెమియాకు దారితీస్తాయి.

పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క అసాధారణ అభివృద్ధి: కొన్ని జన్యుపరమైన ఉల్లంఘనలు అసాధారణ పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి. ఇది డిజార్జ్ సిండ్రోమ్ వంటి సంక్లిష్ట వంశపారంపర్య సిండ్రోమ్‌లతో వేరుచేయబడుతుంది లేదా అనుబంధించబడుతుంది.

పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి విధ్వంసం: ఇది హెమోక్రోమాటోసిస్ (అధిక ఇనుమును గ్రహించడం), విల్సన్ వ్యాధి (కాలేయంలో అధిక రాగి చేరడం) లేదా వికిరణం వంటి పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క అరుదైన వ్యాధుల వల్ల కూడా కావచ్చు. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్ఫెక్షన్ కూడా రోగలక్షణ హైపోపారాథైరాయిడిజానికి అరుదైన కారణం. 2. అధిక PTH స్థాయిలు సంపూర్ణ లేదా సాపేక్ష విటమిన్ D లోపం: సూర్యరశ్మి లేకపోవడం, తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం, పేగు మాలాబ్జర్ప్షన్ (స్టీటోరియా), ప్రత్యక్ష లేదా మూత్రపిండ వ్యాధి, ఆస్టియోమలాసియా మరియు రికెట్స్ కారణంగా విటమిన్ D లోపం లేదా నిరోధకత ఏర్పడవచ్చు.

కొన్ని మందులు ఫెనిటోయిన్, ఫినోబార్బిటల్ మరియు రిఫాంపిన్ కూడా విటమిన్ డి జీవక్రియను మార్చగలవు.

విటమిన్ డి డిపెండెన్సీ అనేది విటమిన్ డిని దాని క్రియాశీల రూపానికి మార్చలేకపోవడం లేదా యాక్టివ్ విటమిన్ యొక్క తగినంత స్థాయికి తుది అవయవాల ప్రతిస్పందన తగ్గడం వల్ల వస్తుంది. ఇది కాల్షియం శోషణ మరియు ఎముక పునశ్శోషణం తగ్గిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా వచ్చే హైపోకాల్సెమియా PTH స్రావం (సెకండరీ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం)లో పరిహార పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది.

విటమిన్ డి లోపం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జీవనశైలి సమస్యగా మారుతోంది. విటమిన్ డి లోపం యొక్క 6 సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి: దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు కాల్షియం యొక్క అసాధారణ మూత్రపిండ నష్టం మరియు దాని క్రియాశీల రూపానికి విటమిన్ D యొక్క మూత్రపిండ మార్పిడి తగ్గడం వలన తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియాకు కారణం కావచ్చు.

ఇది PTH స్రావాన్ని నడిపిస్తుంది మరియు ద్వితీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. అయినప్పటికీ, బలహీనమైన విటమిన్ డి జీవక్రియ మరియు అధిక ఫాస్పరస్ స్థాయి కారణంగా, అధిక PTH ఉన్నప్పటికీ సీరం కాల్షియం తక్కువగా ఉంటుంది.

సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం (PHP): ఇది హార్మోన్ లోపంతో కాకుండా PTHకి అంతిమ అవయవ నిరోధకత ద్వారా వర్గీకరించబడిన జన్యుపరమైన రుగ్మతల యొక్క అసాధారణ సమూహం. ఇది హైపోకాల్సెమియా, హైపర్ ఫాస్ఫేటిమియా మరియు ఎలివేటెడ్ PTH గాఢత ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. 3. ఇతర కారణాలు పైన పేర్కొన్న కారణాలే కాకుండా, హైపోకాల్సెమియాకు దారితీసే ఇతర కారణాలు: తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్: హైపోకాల్సెమియా తరచుగా తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఎందుకంటే ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు ఉదర కుహరంలో కాల్షియం నిక్షేపణకు దారితీస్తుంది. హైపోప్రొటీనిమియా: శరీరంలో ప్రోటీన్ యొక్క సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువ స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఇది సీరం కాల్షియం యొక్క ప్రోటీన్-బౌండ్ భిన్నాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెగ్నీషియం క్షీణత: ఇది సాపేక్ష PTH లోపం మరియు PTH చర్యకు అంతిమ అవయవ నిరోధకతను కలిగిస్తుంది, సాధారణంగా సీరం మెగ్నీషియం సాంద్రతలు <1.0 mg/dL [<0.5 mmol/L] తక్కువ కాల్షియం స్థాయిలకు దారితీసినప్పుడు. తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా క్లిష్టమైన అనారోగ్యం: తీవ్రమైన సెప్సిస్ స్పష్టంగా లేని మార్గాల ద్వారా హైపోకాల్సెమియాకు దారితీస్తుంది. ప్రతిపాదిత మెకానిజమ్స్‌లో బలహీనమైన PTH స్రావం, మెగ్నీషియం జీవక్రియ యొక్క క్రమబద్దీకరణ మరియు బలహీనమైన కాల్సిట్రియోల్ స్రావం ఉన్నాయి. హైపోకాల్సెమియా తీవ్రమైన కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉందని ఇటీవలి నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. హైపర్‌ఫాస్ఫేటిమియా: ఇది హైపోకాల్సెమియా యొక్క అసాధారణ కారణం, ఇది ఎక్కువగా కాల్షియం ఫాస్ఫేట్ ఉత్పత్తుల యొక్క ఎక్స్‌ట్రావాస్కులర్ (రక్తం లేదా శోషరస నాళం వెలుపల) నిక్షేపణ వలన సంభవిస్తుంది. భారీ రక్తమార్పిడి:> 10 యూనిట్ల సిట్రేట్-ప్రతిస్కందక రక్తం యొక్క మార్పిడి హైపోకాల్సెమియాకు కారణం కావచ్చు. సిట్రేట్ కాల్షియంతో బంధిస్తుంది, ఇది అయోనైజ్డ్ కాల్షియంలో తీవ్రమైన క్షీణతకు దారితీస్తుంది. రేడియోకాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్లు: ఇవి చెలాటింగ్ ఏజెంట్ ఇథిలెనెడియమినెటెట్రాఅసిటేట్ (EDTA)ని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి జీవ లభ్యమయ్యే అయోనైజ్డ్ కాల్షియం యొక్క సాంద్రతను తగ్గించగలవు, అయితే మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రతలు మారవు. గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో హైపోకాల్సెమియా కనిపిస్తుంది, ఇది ఎక్కువగా సరైన ఆహారం, తీవ్రమైన మరియు నిరంతర వికారం, వాంతులు లేదా ఏదైనా అంతర్లీన వ్యాధులకు సంబంధించినది. నీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో హైపోకాల్సెమియా యొక్క అధిక సంభావ్యత కనిపించింది. సీరం కాల్షియం స్థాయిని ఈ సందర్భాలలో రోగ నిరూపణకు మార్కర్‌గా ఉపయోగించగలిగితే మరింత పరిశోధన అవసరం. తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్న రోగులు కూడా తక్కువ సీరం మొత్తం కాల్షియం స్థాయిలను కలిగి ఉంటారని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి, హైపోకాల్సెమియా బహుశా వ్యాధికి అంతర్లీనంగా ఉంటుందని సూచిస్తుంది. ఇంకా చదవండి! హైపోకాల్సెమియాకు ప్రమాద కారకాలు

హైపోకాల్సెమియా పర్యావరణ లేదా జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల కావచ్చు. హైపోకాల్సెమియా అభివృద్ధిలో కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: విటమిన్ డి లోపం పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం హైపోమాగ్నేసిమియా హైపోఅల్బుమినిమియా హైపర్ ఫాస్ఫేటిమియా మధుమేహం ఉన్న తల్లులతో నవజాత శిశువులు పారాథైరాయిడ్ రుగ్మతల యొక్క కుటుంబ చరిత్ర

హైపోకాల్సెమియా అభివృద్ధిలో తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల శస్త్రచికిత్స తొలగింపు ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు అయాన్ కీలేషన్ (ప్రతికూలంగా చార్జ్ చేయబడిన అయాన్ల బంధం) సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం హెపాటిక్ (కాలేయం) వ్యాధి తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ పెరిగిన ప్రోటీన్ బైండింగ్ క్లిష్టమైన అనారోగ్యం గ్యాస్ట్రోఇంటెసిస్ డిజార్డర్ యొక్క చరిత్ర సిండ్రోమ్ (TLS) అనేది తక్కువ వ్యవధిలో పెద్ద సంఖ్యలో క్యాన్సర్ కణాలు చనిపోవడం, వాటి కంటెంట్‌లను రక్తంలోకి విడుదల చేయడం ఆస్టియోబ్లాస్టిక్ మెటాస్టేసెస్ (కొత్త ఎముక నిక్షేపణ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లలో కనిపిస్తుంది) ఆందోళన రుగ్మతలు మీకు తెలుసా? ఆందోళన మనస్సును మాత్రమే ప్రభావితం చేయదు, కానీ అది మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆత్రుతగా ఉండటం వల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం, కండరాల ఒత్తిడి, చెమటలు పట్టడం, వణుకు మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం వంటి భావాలకు దారితీస్తుంది. ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి 5 ప్రభావవంతమైన స్వీయ-సహాయ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపోకాల్సెమియా నిర్ధారణ

హైపోకాల్సెమియా యొక్క కారణం వైద్యపరంగా స్పష్టంగా లేకుంటే, సీరం పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను కొలవడం అత్యంత ముఖ్యమైన పరిశోధన. ఒక ప్రామాణిక జీవరసాయన ప్రొఫైల్, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కొలత మరియు క్లినికల్ చరిత్ర సాధారణంగా హైపోకాల్సెమియా యొక్క సంభావ్య కారణాన్ని అందిస్తుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలు: ప్రయోగశాల పరీక్షలు

1. కాల్షియం హైపోకాల్సెమియా మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రత <8.8 mg/dL (<2.2 mmol/L) ద్వారా నిర్ధారణ అవుతుంది. అయినప్పటికీ, తక్కువ ప్లాస్మా ప్రోటీన్ మొత్తంని తగ్గిస్తుంది, కానీ అయనీకరణం కాదు, సీరం కాల్షియం, అయోనైజ్డ్ కాల్షియం సీరం అల్బుమిన్ గాఢత ఆధారంగా అంచనా వేయాలి.
2. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ నిజమైన హైపోకాల్సెమియాలో, పారాథైరాయిడ్‌ల ద్వారా కాల్షియం యొక్క ప్రతికూల ఫీడ్‌బ్యాక్ తగ్గిన సందర్భంలో చెక్కుచెదరకుండా పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ సాంద్రతలు ఎక్కువగా ఉండాలి లేదా ఈ గ్రంథులు సమస్యకు కారణమైతే తక్కువగా ఉండాలి.

సాధారణ మూత్రపిండ పనితీరు సమక్షంలో పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క అధిక సాంద్రత విటమిన్ డి లేదా కాల్షియం మాలాబ్జర్ప్షన్ లోపాన్ని సూచిస్తుంది.

1. ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ A పెరిగిన సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ విటమిన్ D లోపం ఫలితంగా ఆస్టియోమలాసియాను సూచిస్తుంది. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ మూత్రపిండాల ద్వారా ఫాస్ఫేట్ క్లియరెన్స్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది, కాబట్టి పారాథైరాయిడ్ కాని వ్యాధిలో సీరం ఫాస్ఫేట్ తక్కువగా ఉండాలి కానీ పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. విటమిన్ డి విటమిన్ డి సాంద్రతలు విటమిన్ డి లోపం విలక్షణంగా ఉన్నప్పుడు నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడతాయి మరియు సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం ఉన్న రోగులలో దీనిని అంచనా వేయాలి.

విటమిన్ డి మన శరీరం కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్‌ను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి లోపాన్ని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం మరియు దీనికి పూర్తి పని అవసరం కావచ్చు. విటమిన్ డి ప్రొఫైల్ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

1. పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క సాధారణ పనితీరును అంచనా వేయడానికి మెగ్నీషియం సీరం మెగ్నీషియం ముఖ్యమైనది. హైపోమాగ్నేసిమియాలో, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదల నిరోధించబడుతుంది, ఇది హైపోకాల్సెమియాకు దారితీస్తుంది. మెగ్నీషియం స్థాయిలను సాధారణ స్థాయికి తిరిగి పొందకుండా హైపోకాల్సెమియాను రివర్స్ చేయడం కష్టం కాబట్టి హైపోమాగ్నేసిమియాను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.
2. ఫాస్ఫేట్ తక్కువ నుండి తక్కువ సాధారణ సీరం ఫాస్ఫేట్ స్థాయిలు విటమిన్ D యొక్క లోపం చర్యలు, మూత్రంలో కాల్షియం కోల్పోవడం మరియు ఎముకలో కాల్షియం నిక్షేపణ కారణంగా కావచ్చు. అధిక సాధారణ నుండి అధిక సీరం ఫాస్ఫేట్ స్థాయిలతో హైపోకాల్సెమియా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మరియు హైపోపారాథైరాయిడిజం కలిగి ఉంటుంది. ఇమేజింగ్ వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: సాదా రేడియోగ్రఫీ: రేడియోగ్రాఫ్‌లు రికెట్స్ లేదా ఆస్టియోమలాసియా వంటి ఎముక రుగ్మతలను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ఎముకలకు (ఉదా: రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ మరియు ఊపిరితిత్తులు) కొన్ని కణితుల వ్యాప్తిని కూడా వెల్లడిస్తుంది, ఇది హైపోకాల్సెమియాకు కారణమవుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): తల యొక్క CT స్కాన్‌లు బేసల్ గాంగ్లియా (మెదడు యొక్క థాలమస్‌తో అనుసంధానించబడిన నిర్మాణాలు) యొక్క కాల్సిఫికేషన్‌ను చూపుతాయి. ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ECG): హైపోకాల్సెమియా యొక్క ECG లక్షణాలను హైపోకాల్సెమియా స్థాయిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. హైపోకాల్సెమియా నివారణ

హైపోకాల్సెమియాకు ప్రధాన కారణం కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి లోపం. దీని ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు:

పాల ఉత్పత్తులు వంటి కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మీ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత ఎంపికలను ఎంచుకోవడం ప్రతిరోజూ ఆహారంలో కాల్షియంతో సహా. కాల్షియం యొక్క ఆహార అవసరం క్రింది విధంగా ఉంది: 51 సంవత్సరాల వయస్సు గల పురుషులు మరియు స్త్రీలకు రోజుకు 2,000 mg మరియు పురుషులు మరియు స్త్రీలకు రోజుకు 2,500 mg కంటే ఎక్కువ 19 నుండి 50 సంవత్సరాల వయస్సు గల వారికి ఆహారంతో పాటు మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లను జోడించడం ద్వారా విటమిన్ డి అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వైద్యుడిని సంప్రదించడం ద్వారా ఆహారంలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ కాల్షియం తీసుకోవడం పెంచుకోండి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సాల్మన్ మరియు ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపలు ఫోర్టిఫైడ్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ ఫోర్టిఫైడ్ పాలు పుట్టగొడుగులు గుడ్లు విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచడానికి తగినంత సూర్యరశ్మికి తనను తాను బహిర్గతం చేయడం వంటి కొన్ని జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం: ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మద్యం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం పొగాకు వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మీకు తెలుసా? శరీర కాల్షియం అవసరాలను తీర్చడానికి మీరు మాంసం మరియు పౌల్ట్రీపై ఆధారపడవలసిన అవసరం లేదు. శాకాహారులు ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌ని డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా రోజువారీ కాల్షియం పొందవచ్చు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

హైపోకాల్సెమియాకు ప్రధాన కారణం పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క అసాధారణ పనితీరు మరియు విటమిన్ డి లోపం. లక్షణాలు తేలికపాటివి కావచ్చు లేదా అంతర్లీన రుగ్మత వల్ల కావచ్చు. సహాయం చేయగల వైద్యులు:

సాధారణ వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్

జీవక్రియ మరియు హార్మోన్ రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే ఎండోక్రినాలజిస్ట్. ఒక నెఫ్రాలజిస్ట్ మూత్రపిండాల వ్యాధులపై దృష్టి పెడతాడు.

హైపోకాల్సెమియా యొక్క లక్షణాలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మా ప్రపంచ-స్థాయి నిపుణుల నుండి వైద్య సలహాను పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! హైపోకాల్సెమియా చికిత్స

హైపోకాల్సెమియా యొక్క చికిత్స మరియు నిర్వహణను తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక (దీర్ఘకాలిక) నిర్వహణగా విభజించవచ్చు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: హైపోకాల్సెమియా యొక్క తీవ్రమైన నిర్వహణ తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన తీవ్రమైన లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: సీరమ్ కాల్షియం స్థాయిలు 1.9 mmol/L కంటే తక్కువగా ఉంటే, అయోనైజ్డ్ కాల్షియం స్థాయిలు 1 mmol/L కంటే తక్కువగా ఉంటే లేదా రోగులు రోగలక్షణంగా ఉంటే ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం. నోటి కాల్షియం సప్లిమెంట్లు మరియు కాల్సిట్రియోల్ (0.25 నుండి 1 μg/రోజు) అవసరం. మెగ్నీషియం లోపం లేదా ఆల్కలోసిస్ యొక్క దిద్దుబాటు.

ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం సప్లిమెంటేషన్ సమయంలో కార్డియాక్ పర్యవేక్షణ అవసరం, ముఖ్యంగా డిగోక్సిన్ థెరపీ తీసుకునే రోగులకు. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి 6 సూపర్ ఫుడ్స్ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

హైపోకాల్సెమియా యొక్క దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ క్రమంగా అభివృద్ధి చెందే హైపోకాల్సెమియా లక్షణరహితంగా ఉండే అవకాశం ఉంది, అయితే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో పరేస్తేసియా (బర్నింగ్ లేదా ప్రిక్లింగ్ సెన్సేషన్), టెటనీ (అసంకల్పిత కండరాల సంకోచాలు), తిమ్మిరి, కండరాల నొప్పులు, వృత్తాకార తిమ్మిరి (లేకపోవడం లేదా తగ్గిన ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి) ఉన్నాయి. నోటి చుట్టూ), మరియు మూర్ఛలు. దీని నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

కాల్షియం కార్బోనేట్ మరియు కాల్షియం సిట్రేట్ సప్లిమెంట్లు ఎలిమెంటల్ కాల్షియం యొక్క అత్యధిక నిష్పత్తిని కలిగి ఉంటాయి (వరుసగా 40% మరియు 28%) మరియు సులభంగా శోషించబడతాయి. కాల్షియం సప్లిమెంట్ మోతాదులో 1 నుండి 2 గ్రా ఎలిమెంటల్ కాల్షియం 3 సార్లు రోజువారీగా ఉంటుంది. ఎలిమెంటల్ కాల్షియం సప్లిమెంట్లను 500 mg నుండి 1000 mg వరకు ప్రతిరోజూ 3 సార్లు ప్రారంభించవచ్చు మరియు పైకి టైట్రేట్ చేయవచ్చు. లక్షణం లేని ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ మార్పులు సాధారణంగా కాల్షియం మరియు కాల్సిట్రియోల్ భర్తీతో సాధారణీకరించబడతాయి. మెగ్నీషియం సప్లిమెంటేషన్ హైపోమాగ్నేసిమియా-సంబంధిత హైపోకాల్సెమియాను సరిచేస్తుంది. థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ దూర మూత్రపిండ గొట్టపు కాల్షియం పునశ్శోషణాన్ని పెంచడం ద్వారా మూత్ర కాల్షియం విసర్జనను తగ్గిస్తుంది. తక్కువ ఉప్పు, తక్కువ-ఫాస్ఫేట్ ఆహారం మరియు ఫాస్ఫేట్ బైండర్లతో మూత్రవిసర్జనలను కలపడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. థెరపీ ప్రోటోకాల్ స్థిరీకరించబడిన తర్వాత త్రైమాసిక లేదా రెండుసార్లు-సంవత్సర కొలతలతో, ప్రాథమిక మోతాదు సర్దుబాట్ల సమయంలో సీరం కాల్షియం, ఫాస్పరస్ మరియు క్రియాటినిన్‌లను వారానికి నెలవారీగా కొలవాలి. విటమిన్ డి లోపాన్ని సరిదిద్దడం విటమిన్ డి యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్ వల్ల హైపోకాల్సెమియా ఏర్పడినట్లయితే, వైద్యులు అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయాలి (ఉదా. ఉదరకుహర వ్యాధి ఉన్న రోగులకు గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని అమలు చేయడం). ఇది కలిగి ఉంటుంది: ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్ (విటమిన్ D2) లేదా కొలెకాల్సిఫెరోల్ (విటమిన్ D3) తో లోపాన్ని సరిచేయడం. ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్‌ను 50,000 IU వారానికి లేదా వారానికి రెండుసార్లు 3 నెలల తర్వాత స్థాయిల అంచనాతో ఇవ్వవచ్చు, సాధారణ విటమిన్ D స్థాయికి చేరుకునే వరకు టైట్రేట్ చేయబడుతుంది. ప్రత్యామ్నాయంగా, 300,000 IU ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్‌ను ఇంట్రామస్కులర్‌గా ఇవ్వవచ్చు, మొదటి 2 ఇంజెక్షన్‌లు 3 నెలల వ్యవధిలో ఉంటాయి, తర్వాత ప్రతి 6 నెలలకు సాధారణ ఇంజెక్షన్లు ఉంటాయి. ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి 100,000 IU విటమిన్ D3ని అందించడం కూడా తగినంత విటమిన్ D స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి అనలాగ్‌లు, ముఖ్యంగా కాల్సిట్రియోల్ లేదా ఆల్ఫాకాల్సిడోల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. హైపోపారాథైరాయిడిజం కోసం PTHతో భర్తీ చేయడం అనేది PTHతో భర్తీ చేయడం ఐచ్ఛికం, ఇది హైపర్‌కాల్సియూరియా (మూత్రంలో కాల్షియం తగ్గుదల)ని సరిచేస్తుంది మరియు నెఫ్రోకాల్సినోసిస్ (కిడ్నీలో ఎక్కువ కాల్షియం పేరుకుపోతుంది), నెఫ్రోలిథియాసిస్ (ఖనిజ మరియు ఉప్పు నిక్షేపణ) ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలు), మరియు మూత్రపిండ లోపం. ఇది సీరం కాల్షియంలోని విస్తృత హెచ్చుతగ్గులను కూడా తగ్గిస్తుంది.

అలాగే, PTH కాల్షియం మరియు విటమిన్ D మోతాదును తగ్గించడంలో సహాయపడే మూత్ర కాల్షియం విసర్జనను తగ్గిస్తుంది. PTH కూడా అధ్యయనం చేయబడింది మరియు ప్రస్తుత చికిత్సా ఎంపికలకు విలువైన అదనంగా మారవచ్చు. హైపోకాల్సెమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఎముకలు మరియు దంతాలను బలోపేతం చేయడంలో కాల్షియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది నరాలు మరియు కండరాల సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. హైపోకాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి కేసులను కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను జోడించడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ఫ్రూట్ స్మూతీకి పాలు లేదా పెరుగు జోడించవచ్చు, సూప్‌లు లేదా పాస్తా వంటలలో ఆకుకూరలు జోడించండి ప్రతి భోజనంలో కూరగాయల తీసుకోవడం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు బాదం మరియు నువ్వులు వంటి గింజలు మరియు గింజలను ఆహారంలో చేర్చవచ్చు పెరుగు ఉపయోగించండి. కూరగాయల డిప్‌లకు బదులుగా విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి సహజ సూర్యకాంతిలో చర్మాన్ని బహిర్గతం చేయండి సూర్యరశ్మిని పూర్తిగా నిరోధించకుండా సరైన దుస్తులు మరియు సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోండి UV దీపాలను ప్రయత్నించండి ఎందుకంటే చర్మం UV-Bకి గురైనప్పుడు దాని స్వంత విటమిన్ D ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది బలవర్థకమైన ఆహారాలు తినండి వ్యాయామం చేయండి హైపోకాల్సెమియాకు కారణమయ్యే మందుల గురించి డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా మాట్లాడండి మరియు వాటిని నివారించండి ఆహారంలో గుడ్డు సొనలు చేర్చుకోండి మీకు తెలుసా? గుడ్లలో విటమిన్ ఎ, బి5, బి12, బి2, డి, ఇ, కె మరియు బి6 వంటి విటమిన్లు అలాగే ఫోలేట్, ఫాస్పరస్, సెలీనియం, కాల్షియం మరియు జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. మీరు ప్రతిరోజూ గుడ్లు ఎందుకు తినాలో అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! హైపోకాల్సెమియా యొక్క సమస్యలు

హైపోకాల్సెమియా అనేది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక సంక్షోభంగా కనిపించే తేలికపాటి సందర్భాల్లో లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. ఇది పేగు, మూత్రపిండాలు మరియు అస్థిపంజరంపై వాటి నిర్దిష్ట ప్రభావాల ద్వారా పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH), విటమిన్ D మరియు కాల్సిటోనిన్ వంటి కాల్షియం నియంత్రణ హార్మోన్లను గుర్తించడం. సంక్లిష్టతలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: నాడీ సంబంధిత సమస్యలు సహ-అనారోగ్యాలు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత కారణంగా నాడీ సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అవి: మూర్ఛలు: హైపోకాల్సెమియా మూర్ఛలకు కారణమవుతుంది ఎందుకంటే సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)లో తక్కువ అయోనైజ్డ్ కాల్షియం సాంద్రతలు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో పెరిగిన ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్: ఎపిసోడ్‌ల మధ్య స్పృహ యొక్క సాధారణ స్థాయికి తిరిగి రాకుండా, 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే మూర్ఛ లేదా 5 నిమిషాల వ్యవధిలో 1 కంటే ఎక్కువ మూర్ఛలు కలిగి ఉండటం. యురేమిక్ ఎన్సెఫలోపతి: ఇది తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం ఫలితంగా టాక్సిన్స్ చేరడం వల్ల సెరిబ్రల్ డిస్ఫంక్షన్. ఇది హైపోకాల్సెమియా యొక్క సంక్లిష్టత అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. సెరిబ్రల్ ఎడెమా: ఇది మెదడు వాపు. ఇది హైపోకాల్సెమియాతో సహా అనేక కారణాలతో సాపేక్షంగా సాధారణ దృగ్విషయం. కోమా: గ్లాస్గో కోమా స్కేల్‌తో (అన్ని రకాల తీవ్రమైన వైద్య మరియు గాయం రోగులలో బలహీనమైన స్పృహ యొక్క పరిధిని నిష్పాక్షికంగా వివరించడానికి ఉపయోగిస్తారు) 9/15 కంటే తక్కువ తీవ్రమైన కేసులలో కనిపిస్తుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేక కేస్ రిపోర్టులు హైపోకాల్సెమియాను ప్రాణాంతక గుండె సమస్యలతో అనుబంధిస్తాయి: రివర్సిబుల్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్: హైపోపారాథైరాయిడిజం మరియు హైపోమాగ్నేసిమియా వల్ల కలిగే హైపోకాల్సెమియా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండె ఆగిపోవడానికి కారణం కావచ్చు. టోర్సేడ్స్ డి పాయింట్స్: ఇది ఒక నిర్దిష్ట రకం వేగవంతమైన గుండె లయ (హృదయ స్పందన నిమిషానికి 100 బీట్స్ కంటే ఎక్కువ), ఇది గుండె జఠరికలలో ప్రారంభమవుతుంది. అరిథ్మియా: హైపోకాల్సెమియా తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు అది ప్రాణాంతక అరిథ్మియాకు దారి తీస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, ఆసుపత్రికి వేగంగా చేరడం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సరిదిద్దడం అవసరం.

అరిథ్మియా అనేది హృదయ స్పందన సక్రమంగా ఉండే పరిస్థితి. సాధారణ లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందన రేటుతో పాటు అరిథ్మియా సంభవించవచ్చు. దాని సంకేతాలు, లక్షణాలు, కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! హైపోకాల్సెమియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

హైపోకాల్సెమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స లేదు, కానీ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను జోడించడం ద్వారా తేలికపాటి లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు. వాటిలో కొన్ని:

1. పాల ఉత్పత్తులు: పాలు, చీజ్, కాటేజ్ చీజ్, పెరుగు మరియు ఐస్ క్రీం కాల్షియం పుష్కలంగా ఉన్నందున మీ తీసుకోవడం (మితంగా) పెంచండి.
2. గింజలు: బాదం మరియు నువ్వులతో సహా గింజలు మరియు గింజలు కాల్షియం యొక్క శాకాహారి ఆహార వనరులుగా పనిచేస్తాయి.
3. బీన్స్: ఫైబర్ మరియు ప్రొటీన్లతో పాటు, బీన్స్ మరియు కాయధాన్యాలు కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు.
4. బ్రోకలీ: ఇది బీటా-కెరోటిన్ (విటమిన్ Aకి పూర్వగామి) మరియు విటమిన్లు C మరియు K1 వంటి ఇతర ఖనిజాలతో పాటు కాల్షియంను ఉదారంగా అందిస్తుంది.
5. బ్లాక్-ఐడ్ బఠానీలు (లోబియా): ఒక అరకప్పు బ్లాక్ ఐడ్ బఠానీలు రోజువారీ సిఫార్సు చేసిన కాల్షియంలో 8 శాతం కలిగి ఉంటాయి.
6. అంజీర్ (అంజీర్): ఇవి కాల్షియం మరియు పొటాషియం రెండింటికీ మంచి మూలం. ఈ ఖనిజాలు ఎముకల సాంద్రతను మెరుగుపరచడానికి కలిసి పని చేస్తాయి.
7. నారింజ: ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి.
8. సాల్మన్: కొవ్వు చేపలు మరియు సముద్రపు ఆహారం విటమిన్ డి యొక్క అత్యంత సంపన్నమైన సహజ ఆహార వనరులలో ఉన్నాయి. హైపోకాల్సెమియాతో జీవించడం

హైపోకాల్సెమియా అనేది జీవక్రియ రుగ్మత, ఇది లక్షణం లేనిది లేదా తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక సంక్షోభానికి దారి తీస్తుంది. హైపోకాల్సెమియా యొక్క చికిత్స కారణం, తీవ్రత, లక్షణాల ఉనికి మరియు ఎంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందింది (తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

హైపోకాల్సెమియా యొక్క చాలా సందర్భాలు వైద్యపరంగా తేలికపాటివి మరియు సహాయక చికిత్స మరియు తదుపరి ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం మాత్రమే అవసరం. తేలికపాటి కేసులను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:

క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని మానేయడం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, తగినంత సూర్యరశ్మి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా సార్లు ఇంటి లోపల ఉండకపోవడం, సూర్యరశ్మిని పూర్తిగా నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు దుస్తులను ఎంచుకోవడం. ఆహారం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ధూమపానం మానేయడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వైద్యునితో మాట్లాడటం ద్వారా అంతర్లీన కారణం ఉందో లేదో అర్థం చేసుకోవడం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్లాస్మాలో కాల్షియం మొత్తం గాఢత ఎంత? ఏ మందులు హైపోకాల్సెమియాకు కారణమవుతాయి? హైపోకాల్సెమియాలో విటమిన్ డి పాత్ర ఏమిటి? ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న విటమిన్ డి కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార అలవెన్సులు (RDAలు) ఏమిటి? ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కి హైపోకాల్సెమియా ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? ప్రస్తావనలు Fong J, Khan A. Hypocalcemia: ప్రాథమిక సంరక్షణ కోసం రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణలో నవీకరణలు. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2012. Catalano A, Chilà D, Bellone F, et al. ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో హైపోకాల్సెమియా మరియు హైపర్‌కాల్సెమియా సంభవం: ఇది మారుతుందా?. J క్లిన్ ట్రాన్స్ల్ ఎండోక్రినాల్. 2018;13:9-13. 2018 మే 29న ప్రచురించబడింది. షాఫెర్ AL, షోబ్యాక్ DM. హైపోకాల్సెమియా: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. [2016 జనవరి 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బోయ్స్ A, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000. కూపర్ MS, గిట్టోస్ NJ. హైపోకాల్సెమియా నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు BMJలో కనిపిస్తుంది. 2008 జూన్ 28. డువల్ M, బాచ్ K, మాసన్ D, Guimard C, Le Conte P, Trewick D. తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా తక్షణమే ప్రాణాపాయం కలిగిస్తుందా? [ముద్రణకు ముందే ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది, 2018 ఆగస్టు 31]. ఎండోక్ర్ కనెక్ట్. 2018. ఐహారా, సీషి మరియు ఇతరులు. "ఫెనిటోయిన్‌ను స్వీకరించే వృద్ధ రోగిలో విటమిన్ డి లోపం వల్ల కలిగే తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా మరియు ఫలితంగా వచ్చే మూర్ఛ: హైపోకాల్సెమియాకు సంభావ్య చికిత్సా ఎంపికలుగా ఎల్డెకాల్సిటోల్ మరియు మాక్సాకాల్సిటోల్ ఆయింట్‌మెంట్." నెఫ్రాలజీ వాల్యూమ్‌లో కేసు నివేదికలు. 2019. Cecchi E, Grossi F, Rossi M, Giglioli C, De Feo ML. తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా మరియు ప్రాణాంతక వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియా: కేస్ రిపోర్ట్ మరియు డయాగ్నస్టిక్ మరియు థెరప్యూటిక్ అల్గోరిథం యొక్క ప్రతిపాదన. క్లిన్ కేసెస్ మైనర్ బోన్ మెటాబ్. 2015 సెప్టెంబర్-డిసెంబర్;12.

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

హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) తక్కువ రక్త చక్కెర అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం హైపోగ్లైసీమియా అనేది ఒక వైద్య పరిస్థితి, దీని ఫలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి యొక్క ప్రాధమిక మూలం. రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉండటం వలన సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందన, లేత చర్మం, చిరాకు, అపస్మారక స్థితి, అలసట మరియు ఆందోళన వంటి వివిధ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

యాంటీడయాబెటిక్ మందులు లేదా క్వినైన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, లైన్‌జోలిడ్, డాక్సీసైక్లిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు మెట్రోనిడాజోల్ వంటి మందుల దుష్ప్రభావం వల్ల హైపోగ్లైసీమియా సంభవించవచ్చు. కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల రుగ్మతలు, అడ్రినల్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంథి కణితి, ఇన్సులినోమా వంటి ప్యాంక్రియాటిక్ కణితులు వంటి వైద్య పరిస్థితులు కూడా హైపోగ్లైసీమియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

హైపోగ్లైసీమిక్ రోగులకు తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం, ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ప్రమాదకరంగా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు. రక్తంలో చక్కెరను సగటు స్థాయికి తిరిగి పొందడం ద్వారా ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయవచ్చు. తక్షణ చికిత్స 15 నుండి 20 గ్రాముల వేగంగా పనిచేసే కార్బోహైడ్రేట్లను తినడం లేదా త్రాగడం. వీటిలో గ్లూకోజ్ మాత్రలు, రసాలు, తేనె, జెల్లీ బీన్స్ లేదా గమ్‌డ్రాప్స్ ఉంటాయి. తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా విషయంలో, గ్లూకాగాన్ ఇంజెక్షన్ లేదా ఇంట్రావీనస్ గ్లూకోజ్ అవసరం కావచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చికిత్సలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు మద్యపానం చేసేవారిలో, ముఖ్యంగా అతిగా తాగేవారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ రోగులు (ఇన్సులినోమా) తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులు దీర్ఘకాలంగా మధుమేహం ఉన్న రోగులు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు లింగం ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాల (లు) మెదడు కిడ్నీ కాలేయంలో చేరి ఉంటుంది. అనుకరించే పరిస్థితులు స్ట్రోక్ ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ (TIA) మెటబాలిక్ ఎన్సెఫలోపతి డ్రగ్ ఓవర్ డోస్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ గ్లకోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ టెస్ట్ యాదృచ్ఛిక రక్తంలో చక్కెర పరీక్ష చికిత్స కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ గ్లూకోగాన్ ఆక్ట్రియోటైడ్‌లోని ప్రత్యేక వైద్యనిపుణులను సంప్రదించండి. గ్లైసెమియా

తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది. ఇది త్వరగా వస్తుంది మరియు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి:

తేలికపాటి నుండి మితమైన ఆత్రుత వణుకుతున్నట్లు లేదా వణుకుగా అనిపించడం, చెమటలు పట్టడం ఆకలి మైకము/తేలికపాటి ఫీలింగ్ గందరగోళం పెరిగిన చిరాకు అస్థిరమైన హృదయ స్పందన గుండె దడ సరిగా చూడలేకపోవడం లేదా సరిగా మాట్లాడలేకపోవడం అలసట దీర్ఘకాలిక హైపోగ్లైసీమియా మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఎందుకంటే మెదడు సరైన గ్రాహక స్థాయిని అందుకోవడం ఆగిపోతుంది. ఇది తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు తక్షణ చికిత్స అవసరం. లక్షణాలు: స్పృహ కోల్పోవడం మూర్ఛలు గమనిక: హైపోగ్లైసీమియా తీవ్రంగా మరియు దీర్ఘకాలంగా ఉంటే, అది ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

మీరు మీ నిద్రలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో తగ్గుదలని కూడా అనుభవించవచ్చు. దీని ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది చాలా గంటల పాటు కొనసాగుతుంది మరియు తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీరు మేల్కొనకపోయినా లేదా ఈ సంకేతాలను గమనించకపోయినా, తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మీ నిద్ర తీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి మరియు మీ జీవన నాణ్యత, పని మరియు మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతాయి. నిద్రలో తక్కువ రక్తంలో చక్కెర పగటిపూట తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఈ లక్షణాలు: మేల్కొన్న తర్వాత చిరాకుగా లేదా పొగమంచుగా అనిపించడం మీ బట్టల ద్వారా చెమటలు పట్టడం లేదా మీ షీట్లను తడిగా ఉంచడం వంటివి ఏడవడం లేదా పీడకలలు రావడం హైపోగ్లైసీమియాకు కారణాలు

మీ శరీరం కార్బోహైడ్రేట్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్‌ను పొందుతుంది, ఇవి ఆమ్లాలు మరియు ఎంజైమ్‌ల ద్వారా చిన్న ముక్కలుగా విభజించబడతాయి. ఈ ప్రక్రియలో, గ్లూకోజ్ పేగు నుండి గ్రహించబడుతుంది మరియు రక్తప్రవాహంలోకి పంపబడుతుంది.

ఇన్సులిన్, ప్యాంక్రియాస్ చేత తయారు చేయబడిన హార్మోన్, రక్తప్రవాహం నుండి కణాలలోకి గ్లూకోజ్‌ను తరలిస్తుంది, ఇక్కడ అది శక్తి మరియు నిల్వ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. శరీరం సాధారణ పనితీరును సులభతరం చేయడానికి రక్తంలో గ్లూకోజ్ యొక్క స్థిరమైన స్థితిని నిర్వహించగలగాలి. మీరు తిన్న తర్వాత, ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలు ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తాయి, తద్వారా వివిధ శరీర కణాలు ఆ చక్కెరను గ్రహించి దానిని సరైన రీతిలో ఉపయోగించగలవు. సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడంలో మరియు సమర్థవంతంగా పని చేయడంలో సహాయపడేందుకు మెదడు ప్రత్యేకంగా గ్లూకోజ్‌పై ఆధారపడుతుంది.

శరీరం సరైన గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఉపయోగించిన తర్వాత, అది అదనపు గ్లైకోజెన్ రూపంలో నిల్వ చేస్తుంది, అది అవసరమైనప్పుడు తర్వాత ఉపయోగించవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు, ప్యాంక్రియాస్ నిల్వ చేసిన గ్లైకోజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం చేసి గ్లూకోజ్‌గా మార్చడానికి కాలేయానికి సంకేతాలు ఇస్తుంది. ఇది రక్తప్రవాహంలో ప్రయాణిస్తుంది మరియు శక్తి సరఫరాను తిరిగి నింపుతుంది. కొన్ని పరిస్థితులు రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు భంగం కలిగిస్తాయి మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతాయి, వీటిలో:

1. మధుమేహం రక్తంలో చక్కెర శరీరంలో ప్రసరించి స్థిరమైన ఇంధనాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం వంటి పరిస్థితులలో, కణాలలోకి గ్లూకోజ్‌ను తరలించడానికి శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమవుతుంది లేదా కణాలు స్వయంగా ఇన్సులిన్‌కు నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి. టైప్ 1 డయాబెటిస్‌లో, శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు, అయితే, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో, కణాలు హార్మోన్ పట్ల తక్కువ ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఇది రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలకు దారి తీస్తుంది, ఇది మీ మూత్రపిండాలు, నరాలు, కళ్ళు మరియు ఇతర అవయవాలకు తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, డయాబెటిక్ రోగులలో, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు డెసిలీటర్‌కు 70 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు హైపోగ్లైసీమియా సంభవించవచ్చు. దీనికి గల కారణాలు: మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి, రోగులకు ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర మందులు సూచించబడతాయి, ఇవి వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగలవు. సల్ఫోనిలురియాస్ మరియు మెగ్లిటినైడ్స్ వంటి డయాబెటిక్ మందులు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని గ్రహించే శరీరంలో ఇన్సులిన్‌ను పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, రోగి అధిక ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర ఔషధాలను తీసుకుంటే, రక్తంలో చక్కెర చాలా తక్కువగా పడిపోతుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీస్తుంది. భోజనం మానేయడం మరియు సాధారణం కంటే ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం సాధారణం కంటే ఎక్కువ గ్లూకోజ్‌ని ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది, ఇది డయాబెటిక్ రోగులలో హైపోగ్లైసీమియాకు మరింత కారణమవుతుంది.   
   ఉపవాస సమయంలో ఇన్సులిన్ తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగికి కూడా హైపోగ్లైసీమియా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లయితే, ఇన్సులిన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైనంత ఎక్కువ తినకపోవచ్చు, మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను మరింత తగ్గిస్తుంది. మద్యపానం కూడా హానికరమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతుంది. ఆల్కహాల్ శరీరానికి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం మరింత సవాలుగా చేస్తుంది, ప్రత్యేకించి కొంతకాలంగా ఆహారం తీసుకోకపోతే. తక్కువ రక్త చక్కెర లక్షణాలను గుర్తించకుండా ఆల్కహాల్ మిమ్మల్ని నిరోధిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మధుమేహం గురించి అవగాహన కల్పించడం మరియు తదనుగుణంగా వారి ఆహారం, ఇన్సులిన్ మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను సమతుల్యం చేయడం చాలా అవసరం. హైపోగ్లైసీమియాను నివారించడానికి వైద్యునితో పనిచేయడం ఉత్తమ మార్గం.
2. నిర్దిష్ట మందులు హైపోగ్లైసీమియా అనేది కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం వంటిది కావచ్చు: మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే క్వినైన్ అనేది ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా కణాల నుండి ఇన్సులిన్ విడుదలకు దారితీసే శక్తివంతమైన ఉద్దీపన. ఇది కండరాలు మరియు కణాల ద్వారా గ్లూకోజ్ తీసుకోవడం పెంచుతుంది. క్వినైన్ గ్లూకోజ్‌ను నిల్వచేసే గ్లైకోజెన్ ఉత్పత్తిని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది. న్యుమోనియా మరియు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ కూడా తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ లేదా హై బ్లడ్ షుగర్‌కి కారణమవుతాయి. క్లారిథ్రోమైసిన్, లైన్‌జోలిడ్ మరియు డాక్సీసైక్లిన్‌తో సహా మందులు హైపోగ్లైసీమియాతో ముడిపడి ఉన్న ఇతర యాంటీబయాటిక్‌లు. డయాబెటిక్ రోగులు సల్ఫోనిలురియాస్ మరియు సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు మెట్రోనిడాజోల్ వంటి యాంటీమైక్రోబయాల్స్ తీసుకున్నప్పుడు హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలు మరియు మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మందుల వల్ల తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉంది. యాంజియోటెన్సిన్ కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBలు), బీటా బ్లాకర్స్ మరియు ఇండోమెథాసిన్ వంటి పెయిన్‌కిల్లర్‌లతో సహా హైపోగ్లైసీమియాతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇతర మందులు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ మందులు.
3. ఆల్కహాల్ ఒక వ్యక్తి కొద్దిరోజుల పాటు ప్రతిరోజూ అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకుంటే, అది తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, అది ఆల్కహాల్ ప్రేరిత హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీస్తుంది.
4. హెపటైటిస్ హెపటైటిస్ అనేది కాలేయం యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే ఒక వైద్య పరిస్థితి. శరీరానికి శక్తి అవసరమైనప్పుడు నిల్వ చేయబడిన గ్లైకోజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం చేసి గ్లూకోజ్‌గా మార్చడానికి కాలేయం బాధ్యత వహిస్తుంది. కాలేయం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడంలో లేదా విడుదల చేయడంలో విఫలమైతే, హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీసే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం శరీరానికి కష్టంగా ఉంటుంది. ఏదైనా రకమైన కాలేయ వ్యాధి ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దారితీస్తుంది.
5. అడ్రినల్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంధి కణితి పిట్యూటరీ లేదా అడ్రినల్ గ్రంథి యొక్క రుగ్మతలు మరియు కణితులు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే హార్మోన్ల మధ్య సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి మరియు అందువల్ల హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతాయి.
6. ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు (ముఖ్యంగా ఇన్సులినోమా) అవయవం చాలా ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేయడానికి కారణమవుతుంది, ఇది కణాలు అధిక గ్లూకోజ్‌ని తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గుతుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ కణితి ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది. ఇది హైపోగ్లైసీమియా యొక్క తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు దారి తీస్తుంది.
7. కిడ్నీ రుగ్మతలు శరీరం నుండి వ్యర్థాలు మరియు టాక్సిన్స్ విసర్జించే బాధ్యత మూత్రపిండాలు. మూత్రపిండ వైఫల్యం వ్యర్థ ఉత్పత్తుల క్లియరెన్స్ రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీసే ఔషధాల నిర్మాణానికి కారణమవుతుంది. డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ అభివృద్ధి చెందిన తర్వాత ఇన్సులిన్ తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగులు ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇన్సులిన్ క్లియరెన్స్ తగ్గడం వల్ల హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. హైపోగ్లైసీమియా, కొన్ని సమయాల్లో, కొత్త ప్రారంభ డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ యొక్క ప్రారంభ ప్రదర్శన కావచ్చు.
8. తీవ్రమైన అనారోగ్యం ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో, మూత్రపిండాల వ్యాధి, కాలేయ వ్యాధి, గుండె వైఫల్యం మరియు సెప్సిస్ వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలు హైపోగ్లైసీమియాకు సాధారణ కారణాలు.
9. రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా కొన్నిసార్లు, మీరు అధిక చక్కెర పరిమాణాన్ని కలిగి ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, మీ శరీరం అదనపు చక్కెరను నిర్వహించడానికి అధిక ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ అధిక ఇన్సులిన్ హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీస్తుంది మరియు దీనిని పోస్ట్‌ప్రాండియల్ లేదా రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా అంటారు. కడుపు బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకున్న వారిలో కూడా ఇది రావచ్చు. హైపోగ్లైసీమియాకు ప్రమాద కారకాలు

మీరు హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు, మీరు: ఇన్సులిన్ వాడటం లేదా సల్ఫోనిలురియాస్ వంటి నోటి ద్వారా తీసుకునే యాంటీ-డయాబెటిక్ మందులు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం పనితీరు బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే, హైపోగ్లైసీమియా యొక్క లక్షణాల గురించి తెలియకుంటే బహుళ ఔషధాలను తీసుకోండి. ఒకరితో ఒకరు పరస్పరం సంభాషించుకోవడం ఏదైనా వైకల్యంతో బాధపడడం అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చాలా కాలం నుండి మధుమేహంతో బాధపడడం ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ కలిగి ఉండటం వంటి తినే రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు, అనోరెక్సియా వంటి అలవాట్లు ఉన్నాయి డయాబెటిక్ అటానమిక్ న్యూరోపతి డయాబెటిక్ అటానమిక్ న్యూరోపతి డయాగ్నోసిస్ ఆఫ్ హైపోగ్లైసీమియా

1. బ్లడ్ గ్లూకోజ్ మానిటర్ (గ్లూకోమీటర్) మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మరియు మీకు హైపోగ్లైసీమియా ఉందని అనుమానించినట్లయితే, వెంటనే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. డయాబెటిక్ రోగులకు సాధారణంగా గ్లూకోమీటర్ అందించబడుతుంది, ఇది చిన్న ఎలక్ట్రానిక్ పరికరం. ఈ పరికరాలు ఒక నిమిషంలో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తనిఖీ చేయగలవు. ఈ పరికరాన్ని ఉపయోగించడానికి, రక్తం యొక్క చిన్న చుక్క కోసం మీ వేలిని పొడిచి, పరీక్ష స్ట్రిప్‌లో ఉంచండి. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని అంచనా వేసే గ్లూకోమీటర్‌లో ఈ టెస్ట్ స్ట్రిప్ చొప్పించబడుతుంది. మీ దగ్గర మీ గ్లూకోమీటర్ లేకపోతే, దాన్ని పొందడం గురించి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. ఈ గ్లూకోమీటర్లు డయాబెటిక్ రోగులు వారి ఇన్సులిన్ మరియు ఆహారం తీసుకోవడం సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడే గొప్ప సాధనాలు.

మీరు తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ యొక్క పదేపదే ఎపిసోడ్లను అనుభవిస్తే, కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడిని సందర్శించండి. హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీయకుండా మీ మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మరింత సమర్థవంతమైన ప్రణాళికను రూపొందించడంలో మీ డాక్టర్ మీకు సహాయపడగలరు.

1. శారీరక పరీక్ష మీకు మధుమేహం లేకపోయినా, మీకు హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయని అనుమానించినట్లయితే, మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మీ డాక్టర్ శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. ప్యాంక్రియాటిక్ ఇన్సులినోమా ఉనికిని సూచించే మూడు ప్రమాణాల సమాహారమైన విప్పల్స్ ట్రయాడ్‌ను కూడా పరిశీలించవచ్చు. ఇది అంచనా వేయడాన్ని కలిగి ఉంటుంది: ఉపవాస హైపోగ్లైసీమియా (<50 mg/dL) హైపోగ్లైసీమియా యొక్క లక్షణాలు ఇంట్రావీనస్ (IV) గ్లూకోజ్ యొక్క పరిపాలన తర్వాత లక్షణాల యొక్క తక్షణ ఉపశమనం
2. యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష పరీక్ష సమయంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. ఈ పరీక్ష ఫలితాలు మీరు చివరిసారి తిన్నదానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు ఉపవాసం అవసరం లేదు. సాధారణ రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తులకు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఏ సమయంలోనైనా సాపేక్షంగా స్థిరంగా ఉండాలి. కానీ మీకు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయికి భంగం కలిగించే రుగ్మత ఉంటే, యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష మీ వైద్యుడికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ టెస్ట్ ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ టెస్ట్ రాత్రిపూట ఉపవాసం తర్వాత మీ రక్తంలో ఉన్న రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా, పరీక్షకు ముందు 10-12 గంటల ఉపవాసం సిఫార్సు చేయబడింది మరియు ఇది మధుమేహం, ప్రీడయాబెటిస్ మరియు హైపోగ్లైసీమియాను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. 70 mg/dL కంటే తక్కువ ఉపవాసం ఉన్న రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి హైపోగ్లైసీమియాకు సూచన.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ మానిటర్‌లను ఎలా ఉపయోగించాలో మరియు గ్లూకోమీటర్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి వివిధ చిట్కాలను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ చదవండి!

హైపోగ్లైసీమియా నివారణ

హైపోగ్లైసీమియాను నివారించడంలో కీలకమైనది మీ మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం. ఇన్సులిన్ మరియు ఆహారం మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం హైపోగ్లైసీమిక్ ఎపిసోడ్‌ను నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. దీనికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత సూచనలను అనుసరించడం మరియు మీ భోజనాన్ని దాటవేయడం అవసరం. రోజువారీ వ్యాయామం గురించి మీ వైద్యుని ఆదేశాలను అనుసరించండి మరియు సూచించిన పరిమితిని మించవద్దు. డయాబెటిక్ రోగులు భోజనం ముందు మరియు తరువాత, వ్యాయామం మరియు నిద్రపోయే ముందు కూడా వారి రక్తంలో చక్కెరను కొలవాలి. దీని కోసం లాగ్ బుక్‌ను నిర్వహించడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీకు హైపోగ్లైసీమిక్ సంఘటన ఉంటే, దానికి ముందు మీరు ఏమి తిన్నారు మరియు మీరు తీసుకున్న ఇన్సులిన్ మొత్తాన్ని ఇతర వివరాలతో పాటుగా రాయండి. ఇది మీ డాక్టర్ మీ మధుమేహం నిర్వహణ కోసం మరింత ప్రభావవంతమైన ప్రణాళికను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు మధుమేహం లేకపోతే మరియు హైపోగ్లైసీమియా ఎపిసోడ్‌లు అరుదుగా ఉంటే, భోజనం మానేయకుండా చూసుకోండి. పుష్కలంగా పండ్లు మరియు కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోండి, తద్వారా మీ శరీరంలో బర్న్ చేయడానికి తగినంత పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. మీ లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, ఏదైనా వైద్య పరిస్థితిని తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు వణుకు, ఆందోళన, మైకము, గందరగోళం, మెదడు పొగమంచు, బద్ధకం, గుండె దడ, చూడటం లేదా మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది మరియు అపస్మారక స్థితి వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు హైపోగ్లైసీమియా యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తాయి మరియు వెంటనే చికిత్స చేయాలి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. సాధారణ వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ కొన్నిసార్లు, రోగి స్పృహ కోల్పోవచ్చు, దీనికి అత్యవసర వైద్య సంరక్షణ మరియు ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థాయిలో నిర్వహించడం కోసం ఇంట్రావీనస్ గ్లూకోజ్‌ని అందించడం కూడా అవసరం. సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! హైపోగ్లైసీమియా చికిత్స

హైపోగ్లైసీమియాను వివిధ పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క వయస్సు, మొత్తం శ్రేయస్సు, లక్షణాలు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రతపై ఉత్తమ విధానం నిర్ణయించబడుతుంది.

1. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఆహారం   
   మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే, తక్షణ చికిత్స కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న వాటిని తినడం. కాబట్టి, గ్లూకోజ్ ట్యాబ్లెట్‌లు, జ్యూస్‌లు, తేనె, జెల్లీ బీన్స్, హార్డ్ క్యాండీలు, గమ్‌డ్రాప్స్ లేదా నాన్-డైట్ సోడా వంటి కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఎక్కువగా ఉండే స్నాక్స్‌లను మీ వద్ద ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోండి. అల్పాహారంలో 15 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండాలని అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ సూచించింది.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు గ్లూకోజ్ మాత్రలను తీసుకోవచ్చు, ఇవి వేగంగా పనిచేస్తాయి మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ అల్పాహారం తీసుకున్న తర్వాత, 15 నుండి 20 నిమిషాలు వేచి ఉండి, మీ గ్లూకోజ్ స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగకపోతే, మరో 15 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోండి మరియు రక్తంలో చక్కెర పెరగడం ప్రారంభించే వరకు విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి చాలా ఎక్కువగా పెరగకుండా చూసుకోవడానికి అతిగా తినవద్దు.

1. గ్లూకాగాన్ హార్మోన్ గ్లూకాగాన్ అనేది అత్యవసర పరిస్థితుల్లో నిర్వహించబడే హార్మోన్. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచుతుంది మరియు అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న లేదా తినడానికి మరియు త్రాగడానికి వీలులేని వ్యక్తికి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. ఇది ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధంగా మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. గ్లూకాగాన్ అత్యవసర సిరంజి కిట్‌లో (సబ్‌కటానియస్ లేదా ఇంట్రామస్కులర్ మార్గాల కోసం) లేదా నాసికా స్ప్రేగా వస్తుంది. గ్లూకాగాన్ ఇచ్చిన 15 నిమిషాల తర్వాత, వ్యక్తి తినడానికి తగినంత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎవరైనా గ్లూకాగాన్‌ని ఇచ్చిన 15 నిమిషాల తర్వాత కూడా అప్రమత్తంగా లేకుంటే, అత్యవసర వైద్య సంరక్షణకు కాల్ చేయండి.
2. ఆక్ట్రియోటైడ్ ఈ సోమాటోస్టాటిన్ అనలాగ్ సల్ఫోనిలురియా ప్రేరిత హైపోగ్లైసీమియాలో ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని అణిచివేసేందుకు ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ సాంద్రతలను తాత్కాలికంగా మాత్రమే పెంచుతుంది మరియు గ్లైకోజెన్ నిల్వలను నింపడానికి రోగి వీలైనంత త్వరగా తినమని కోరాలి.
3. అంతర్లీన పరిస్థితుల చికిత్స ప్యాంక్రియాస్‌లోని కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా కణితిని తొలగించడం ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క పాక్షిక తొలగింపు అవసరం కావచ్చు. హైపోగ్లైసీమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చిట్కాలు భోజనానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. మీరు పడుకునే ముందు మీ రక్తంలో చక్కెరను కూడా తనిఖీ చేయాలి. మీ వైద్యుని సూచనలను అనుసరించండి మరియు సూచించిన విధంగా మరియు మీ ఇన్సులిన్ తీసుకోండి. మీ వైద్యుని సలహా లేకుండా అదనపు ఇన్సులిన్ తీసుకోవద్దు. మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ వ్యాయామం చేస్తే, అవసరమైన కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకోవడం ద్వారా గ్లూకోజ్ నష్టాన్ని సమతుల్యం చేసుకోండి. మధుమేహం లేని వారికి చిట్కాలు మీరు తిన్న ఆహారం, మీరు వ్యాయామం చేసిన మొత్తం, మీరు అనుభవించిన లక్షణాలు మరియు సంకేతాలు తగ్గడానికి మీకు పట్టే సమయాన్ని జాబితా చేయండి. ఈ రికార్డులు మీ డాక్టర్ మీ సమస్యను నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. హైపోగ్లైసీమియాను నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం దాని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడం. దానితో పాటు, భోజనం దాటవేయకుండా మరియు కార్బోహైడ్రేట్లను పుష్కలంగా పొందకుండా చూసుకోండి. 15-15 నియమం గురించి మరియు హైపోగ్లైసీమియా యొక్క నివారణ మరియు అత్యవసర నిర్వహణ గురించి మరింత తెలుసుకోండి.

హైపోగ్లైసీమియా యొక్క సమస్యలు

చికిత్స చేయని హైపోగ్లైసీమియా మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది.

1. మూర్ఛలు మెదడు పనిచేయడానికి గ్లూకోజ్ అవసరం. రక్తంలో చక్కెరలో ఏదైనా ముఖ్యమైన మార్పు మెదడు యొక్క సిగ్నలింగ్ మెకానిజంను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూర్ఛలు త్వరగా సంభవించడానికి అనుమతిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక హైపోగ్లైసీమియా ఒక టానిక్-క్లోనిక్ మూర్ఛ అని పిలవబడే మూర్ఛకు దారితీస్తుంది. ఇది మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు స్పృహ కోల్పోవడం మరియు హింసాత్మక కండరాల సంకోచాలకు దారితీస్తుంది.
2. డయాబెటిక్ కోమా మెదడు సరిగ్గా పనిచేయడానికి తగినంత గ్లూకోజ్‌ని అందుకోనప్పుడు, అది మిమ్మల్ని బయటకు వెళ్లి స్పృహ కోల్పోయేలా చేస్తుంది. డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోయినప్పుడు డయాబెటిక్ కోమా వస్తుంది. అధిక ఇన్సులిన్ లేదా తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల వచ్చే హైపోగ్లైసీమియా క్లిష్టంగా ఉంటుంది. హైపోగ్లైసీమియా కారణంగా బయటకు వెళ్లడం అత్యవసర వైద్య పరిస్థితి మరియు వెంటనే శ్రద్ధ అవసరం.

డయాబెటిక్ కోమా యొక్క లక్షణాలు తలనొప్పి, గందరగోళం, గుండె దడ, వాంతులు, బలహీనత మరియు మైకము. మీరు డయాబెటిక్ మరియు హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీ ప్రియమైన వారితో మరియు స్నేహితులతో మాట్లాడటం మరియు అటువంటి సందర్భాలలో చికిత్సను ఎలా నిర్వహించాలో వారికి నేర్పించడం మంచిది.

హైపోగ్లైసీమియా కారణంగా స్పృహ కోల్పోవడం అంటే మీరు అత్యవసర గ్లూకోజ్ మాత్రలను తినలేరు లేదా త్రాగలేరు. అటువంటి సందర్భాలలో, గ్లూకాగాన్ వంటి ఇంజెక్షన్లు ప్రాణాలను రక్షించగలవు. స్పృహ వచ్చిన తర్వాత లేదా గ్లూకాగాన్ ఇంజెక్షన్‌కు ప్రతిస్పందన లేనట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి.

1. హైపోగ్లైసీమియా అవగాహన లేకపోవడం హైపోగ్లైసీమియా గురించి మిమ్మల్ని హెచ్చరించడంలో సహాయపడే లక్షణాలు అసహ్యకరమైనవి కావచ్చు, కానీ అవి కూడా ఉపకరిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు మీ గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను త్రాగడానికి లేదా తినమని మీకు చెప్తాయి. కానీ చాలా మంది ఈ లక్షణాలను గుర్తించలేరు. దీన్నే హైపోగ్లైసీమియా అనవేర్‌నెస్ అంటారు. హైపోగ్లైసీమియా యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులలో ఇది ప్రధానంగా సంభవించవచ్చు. దీని ఫలితంగా శరీరం ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలకు అనుగుణంగా మారుతుంది మరియు పునరావృత ఎపిసోడ్‌ల తర్వాత వాటిని విస్మరిస్తుంది.

హైపోగ్లైసీమియా తెలియకపోవడం చాలా ప్రమాదకరం, ఎందుకంటే మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గినప్పుడు మీ శరీరం మీకు చెప్పడం మానేస్తుంది, కాబట్టి మీరు దానిని చికిత్స చేయలేరు. రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు హైపోగ్లైసీమియా అవగాహన లేని వ్యక్తులు కూడా మేల్కొనే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరియు వారి రక్తంలో చక్కెరను తరచుగా తనిఖీ చేయాలి. డ్రైవింగ్ వంటి శ్రద్ధ అవసరమయ్యే పనులను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఈ దశ ముఖ్యమైనది. అటువంటి రోగులు నిరంతర గ్లూకోజ్ మానిటర్‌ను కలిగి ఉంటారు, ఇది రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు అలారం ధ్వనిస్తుంది. చాలా మంది ప్రభావితమైన రోగులలో హైపోగ్లైసీమియాను 2-3 వారాలపాటు నిశితంగా నివారించడం ద్వారా హైపోగ్లైసీమియా తెలియకుండా పోతుంది. హైపోగ్లైసీమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. ఆహారం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మీ ఆహారం అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. డయాబెటిక్ లేదా నాన్-డయాబెటిక్, మీరు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి మరియు మధ్యలో భోజనం మానేయకూడదు. మీరు డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే, హైపోగ్లైసీమిక్ ఆహారాన్ని నివారించడానికి కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేతిలో ఉంచండి. మీ కరిగే ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచండి మరియు అవిసె గింజలు మరియు వోట్ బార్న్స్ వంటి ఆహారాన్ని తినండి. కరిగే ఫైబర్ చక్కెర రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించే రేటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తేదీ అంతటా రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. సప్లిమెంట్స్ మీరు విటమిన్ ఎ, ఇ, సి మరియు బి కాంప్లెక్స్ కలిగి ఉన్న రోజువారీ మల్టీవిటమిన్ తీసుకోవడం ద్వారా పోషకాహార లోపాలను పరిష్కరించవచ్చు. మీరు యాంటీఆక్సిడెంట్ల కోసం ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మరియు ఆల్ఫా-లిపోయిక్ ఆమ్లం కూడా తీసుకోవచ్చు. ఏదైనా సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.
3. మధ్యాహ్న భోజనం అల్పాహారం రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా విషయంలో, శరీరం అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేయడం ద్వారా అధిక చక్కెరతో కూడిన భోజనానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది. దీని వల్ల హైపోగ్లైసీమియా వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులను నివారించడానికి, అధిక చక్కెర భోజనం తినడం తగ్గించడం మంచిది. బదులుగా, మీరు సమతుల్య మరియు ప్రోటీన్ మరియు కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన చిన్న చిన్న భోజనం చేయవచ్చు.
4. వ్యాయామం సమయంలో ఇంధనం మీ రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించడానికి తేలికపాటి వ్యాయామాలు గొప్ప మార్గం. మధుమేహం ఉన్న రోగులలో, ADA కనీసం 3 రోజులు మరియు 2 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఖాళీలు లేకుండా వారానికి 150 నిమిషాల మితమైన శారీరక శ్రమను సిఫార్సు చేస్తుంది. మీ రోజువారీ వ్యాయామ పరిమితి గురించి మీ వైద్యుని సలహాను అనుసరించండి. మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ పని చేస్తే, మీ వ్యాయామం తర్వాత తినడం లేదా మీ బ్లడ్ షుగర్ పెరుగుతుందని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ వ్యాయామాల మధ్య చిన్న అల్పాహారం ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు డయాబెటిక్ అయితే, మీ చక్కెర స్థాయి మరియు ఇన్సులిన్ మోతాదును సమతుల్యం చేయడంలో మీకు మంచి హ్యాండిల్ వచ్చే వరకు మీ వ్యాయామాన్ని అతిగా చేయకుండా ఉండటం చాలా అవసరం. హైపోగ్లైసీమియాతో జీవించడం

హైపోగ్లైసీమియా యొక్క ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉండటం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. స్పృహ కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు ముఖ్యంగా భయానకంగా ఉంటాయి. హైపోగ్లైసీమియా యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు భవిష్యత్తులో ఇన్సులిన్ తీసుకోవడానికి భయపడవచ్చు మరియు సరైన వైద్య సలహా లేకుండా మోతాదును తగ్గించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది ప్రాణాపాయం కలిగించే మరిన్ని సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలను గుర్తించడం మరియు సకాలంలో చర్య తీసుకోవడం హైపోగ్లైసీమిక్ ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం.

హైపోగ్లైసీమియా గురించి మీ సహోద్యోగులు, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు వంటి మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులకు తెలియజేయడం మరియు బోధించడం ఎలాగో వ్యక్తులకు నేర్పండి. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలను గుర్తించి, చూసినట్లయితే, వారు మీకు మద్దతు ఇస్తారు మరియు సంకేతాల గురించి మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తారు. అత్యవసర గ్లూకాగాన్‌ను ఎలా నిర్వహించాలో వారికి నేర్పించడం కూడా అంతే ముఖ్యం, తద్వారా వారు ప్రాణాంతక పరిస్థితిని నివారించవచ్చు.

మీ భోజనాన్ని ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. మధ్యమధ్యలో భోజనం మానేయకండి.

గ్లూకోజ్ అధికంగా ఉండే స్నాక్స్‌ని తీసుకెళ్లండి, ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఎల్లప్పుడూ చక్కెర మిఠాయి లేదా బార్‌ని తీసుకెళ్లండి లేదా హైపోగ్లైసీమియా ఎపిసోడ్ సమయంలో భయాందోళనలను నివారించడానికి మంచం దగ్గర ఉంచండి. మీరు డయాబెటిక్ అయితే, ఇన్సులిన్ తీసుకున్న తర్వాత మీరు తినగలిగే గ్లూకోజ్ అధికంగా ఉండే స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

మెడికల్ IDని ధరించండి మీరు హైపోగ్లైసీమిక్ ఎపిసోడ్‌లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీకు మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తించడంలో వ్యక్తులకు సహాయపడటానికి మీ వైద్యుడు మీకు మెడికల్ IDని ధరించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు. ఇది శీఘ్ర వైద్య నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల చుట్టూ లేకుంటే.

మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అదనపు జాగ్రత్త వహించండి అనారోగ్యంతో ఉండటం వలన మీకు తక్కువ ఆహారం తినాలని అనిపించవచ్చు లేదా వికారం మరియు వాంతులు కారణంగా ఆహారాన్ని తగ్గించలేకపోవచ్చు. మీరు తీసుకునే ఆహారం ప్రకారం మీ ఇన్సులిన్ స్థాయిని సర్దుబాటు చేసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ స్థాయి బ్లడ్ షుగర్ తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ గా పరిగణించబడుతుంది? నేను నా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని క్రమం తప్పకుండా ఎలా తనిఖీ చేయగలను? నా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నేను ఎంత తరచుగా తనిఖీ చేయాలి? 15-15 నియమం ఏమిటి? నిరంతర గ్లూకోజ్ మానిటర్ అంటే ఏమిటి? గ్లూకాగాన్ ఎలా నిర్వహించబడుతుంది? నాకు హైపోగ్లైసీమియా ఉంటే నేను డ్రైవ్ చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు Parekh TM, Raji M, Lin YL, Tan A, Kuo YF, Goodwin JS. సల్ఫోనిలురియాస్‌ని ఉపయోగించే వృద్ధ రోగులకు యాంటీమైక్రోబయాల్ డ్రగ్ ప్రిస్క్రిప్షన్ తర్వాత హైపోగ్లైసీమియా. JAMA ఇంటర్న్ మెడ్. 2014;174(10):1605-1612. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్; 2. మధుమేహం వర్గీకరణ మరియు నిర్ధారణ: మధుమేహంలో వైద్య సంరక్షణ ప్రమాణాలు-2020. డయాబెటిస్ కేర్ 1 జనవరి 2020; 43 (సప్లిమెంట్\_1): S14–S31. తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (హైపోగ్లైసీమియా). నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). చివరిగా జూలై, 2021లో సమీక్షించబడింది. హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర). రక్తంలో చక్కెర పరీక్ష మరియు నియంత్రణ. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్. మహనీ GK, హెంక్ HJ, మెక్కాయ్ RG. మధుమేహం ఉన్న US పెద్దలలో ఇంటెన్సివ్ గ్లూకోజ్-తగ్గించే చికిత్సకు ఆపాదించబడిన తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా: జనాభా-ఆధారిత మోడలింగ్ అధ్యయనం, 2011-2014. మేయో క్లిన్ ప్రోక్. 2019;94(9):1731-1742. తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (హైపోగ్లైసీమియా) సమస్యలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). చివరిగా జూలై, 2021లో సమీక్షించబడింది.

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

హైపోథైరాయిడిజం అండర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ అవలోకనం హైపోథైరాయిడిజం అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ అయిన థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు. ఈ హార్మోన్ తక్కువ స్థాయిలో ఉండటం వల్ల, వ్యక్తి అలసట, వివరించలేని బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం కష్టం, చలిని తట్టుకోవడం, ముఖం ఉబ్బడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, అధిక జుట్టు రాలడం, కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి వివిధ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. సంతానోత్పత్తి సమస్యలు, లేదా నిరాశ.

ఆటో ఇమ్యూన్ థైరాయిడిటిస్, అయోడిన్ లోపం, గర్భం, రేడియేషన్ థెరపీ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం వంటి అనేక పరిస్థితులు తక్కువ థైరాయిడ్ స్థాయికి దారితీస్తాయి. ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సాధారణం అయినప్పటికీ, పురుషులు కూడా దీనితో బాధపడవచ్చు.

అదృష్టవశాత్తూ, హైపోథైరాయిడిజం అనేది సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ తర్వాత చవకైన మందులతో సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ఊబకాయం, గాయిటర్, వంధ్యత్వం మరియు గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, రోగులు ముఖ్యంగా అధిక ప్రమాదం ఉన్నవారు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలపై నిశితంగా గమనించాలి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) థైరాయిడ్ గ్రంధి గుండె పరిధీయ నరాల కీళ్ళు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అనుకరించడం పరిస్థితులు అడిసన్ వ్యాధి క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ డిస్మెనోరియా పాలిసిస్టిక్ వ్యాధి (PCOD) రక్తహీనత అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), థైరాక్సిన్ టోటల్ - T4, థైరాక్సిన్ టోటల్ - T3, యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ & థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ & రేడియోధార్మిక టెస్టకేటివ్ థైరాయిడ్ టేక్ టేక్ టేక్ థైరాయిడ్ ప్రత్యేక నిపుణులను సంప్రదించడం సాధారణ వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు

ప్రారంభంలో, హైపోథైరాయిడిజం ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించకపోవచ్చు. లక్షణాలు తరచుగా క్రమంగా కనిపిస్తాయి మరియు ప్రారంభ దశలలో గుర్తించబడకపోవచ్చు. హైపోథైరాయిడిజంతో సంబంధం ఉన్న వివిధ లక్షణాలు ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలిక అలసట వివరించలేని బరువు పెరగడం మరియు బరువు కోల్పోవడం కష్టం ముఖం ఉబ్బడం గొంతు బొంగురుపోవడం మహిళల్లో ఋతు చక్రంలో ఆటంకాలు పిల్లలను కనే వయస్సులో ఉన్న మహిళల్లో సంతానోత్పత్తి సమస్యలు అధిక జుట్టు రాలడం, జుట్టు పెళుసుగా మారవచ్చు. , పొడిగా, మరియు సులభంగా విరగడం కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు పెరిగిన రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నెమ్మది హృదయ స్పందనలు మలబద్ధకం పొడి చర్మం బలహీనమైన జ్ఞాపకశక్తి నిరాశ థైరాయిడ్ గ్రంధి పెరుగుదల (గాయిటర్) కోల్డ్‌ని తట్టుకోగలదు. పెరుగుదల ఆలస్యమైన యుక్తవయస్సు బద్ధకం మరియు నిద్రలేమి గమనిక: శిశువులు థైరాయిడ్ గ్రంధి లేకుండా లేదా బలహీనంగా పనిచేసే గ్రంధితో జన్మించవచ్చు మరియు మలబద్ధకం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నాలుక పొడుచుకు రావడం మరియు కామెర్లు వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం కారణాలు

హైపోథైరాయిడిజంలో రెండు హార్మోన్లు ఉన్నాయి - థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) మరియు థైరాక్సిన్. TSH అనేది మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంధి ద్వారా స్రవించే హార్మోన్ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధిని థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రేరేపించడం దీని పని.

హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేయని హార్మోన్ల రుగ్మత. హైపోథైరాయిడిజం TSH స్థాయిలు మరియు ఉచిత థైరాక్సిన్ సాంద్రతల ద్వారా వైద్యపరంగా అంచనా వేయబడుతుంది. TSH స్థాయిలు సూచన పరిధి కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి, అయితే థైరాక్సిన్ స్థాయిలు సూచన పరిధి కంటే తక్కువగా ఉన్నాయి.

ఎ. క్లినికల్ ప్రైమరీ హైపోథైరాయిడిజం థైరాయిడ్ గ్రంధిలోనే సమస్య వల్ల ప్రాథమిక హైపోథైరాయిడిజం వస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ లేదా థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుంది. అనేక కారణాలు థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క తక్కువ ఉత్పత్తికి దారితీయవచ్చు:

1. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి ఇందులో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ థైరాయిడ్ గ్రంధిపై దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలను తయారు చేస్తుంది. ఫలితంగా, రోగనిరోధక వ్యవస్థలో భాగమైన పెద్ద సంఖ్యలో తెల్ల రక్త కణాలు, గ్రంధిపై దాడి చేసి, దానిని దెబ్బతీస్తాయి మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్ల తగినంత ఉత్పత్తిని కలిగిస్తాయి. అత్యంత సాధారణ రూపాలు హషిమోటోస్ థైరాయిడిటిస్ (దీర్ఘకాలిక లింఫోసైటిక్ థైరాయిడిటిస్) మరియు అట్రోఫిక్ థైరాయిడిటిస్.
2. అయోడిన్ లోపం అయోడిన్ థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంధికి అవసరమైన ఖనిజం. ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం వల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది.
3. గర్భధారణ సమయంలో లేదా గర్భధారణ సమయంలో, థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపు ఉండవచ్చు, ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని ప్రసవానంతర థైరాయిడిటిస్ అంటారు. అయినప్పటికీ, ప్రసవానంతర థైరాయిడిటిస్ ఉన్న చాలా మంది మహిళలు వారి సాధారణ థైరాయిడ్ పనితీరును తిరిగి పొందుతారు.
4. థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క శస్త్రచికిత్స తొలగింపు కొన్ని సందర్భాల్లో, హైపర్ థైరాయిడిజం, థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్, చిన్న థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లు, పెద్ద గాయిటర్ లేదా గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్నవారు, వారి థైరాయిడ్ గ్రంధిలో కొంత భాగాన్ని లేదా పూర్తిగా తొలగించవలసి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ మొత్తం తొలగించబడితే, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కానందున ఇది హైపోథైరాయిడిజానికి దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, గ్రంధిలోని కొంత భాగాన్ని మాత్రమే తొలగించినట్లయితే, శరీరం యొక్క సరైన పనితీరును నిర్ధారించడానికి తగినంత థైరాయిడ్ హార్మోన్లను తయారు చేయడం సాధ్యమవుతుంది.
5. మందులు లిథియం వంటి యాంటిసైకోటిక్ మందులు, అమియోడారోన్ మరియు ఇంటర్‌లుకిన్స్ వంటి యాంటీఅరిథమిక్ మందులు & క్యాన్సర్ నిరోధక మందులు వంటి కొన్ని మందులు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు విరుద్ధమైన హైపోథైరాయిడిజానికి కారణం కావచ్చు.
6. రేడియేషన్ థెరపీ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ సాధారణంగా హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా లింఫోమా లేదా లుకేమియా వంటి తల లేదా మెడ క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులకు సూచించబడుతుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, కొన్ని క్యాన్సర్లు లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్స సమయంలో అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ ఎక్స్పోజర్ థైరాయిడ్ గ్రంధిని దెబ్బతీస్తుంది మరియు హైపోథైరాయిడిజానికి దారి తీస్తుంది.

బి. సెంట్రల్ హైపోథైరాయిడిజం సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క TSH ద్వారా తగినంత ఉద్దీపన లేకపోవడం వల్ల సెంట్రల్ హైపోథైరాయిడిజం హైపోథైరాయిడిజంగా నిర్వచించబడింది. ఇది ద్వితీయ హైపోథైరాయిడిజం (పిట్యూటరీ) లేదా తృతీయ హైపోథైరాయిడిజం (హైపోథాలమస్) మూలం కావచ్చు.

అరుదుగా, హైపోథాలమస్ థైరోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (TRH)ను తక్కువగా స్రవిస్తుంది. ఇది పిట్యూటరీ గ్రంధి ద్వారా TSH యొక్క స్రావాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, దీని వలన హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుంది. దీనిని తృతీయ హైపోథైరాయిడిజం అని కూడా అంటారు.

C. పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం కొంతమంది పిల్లలు థైరాయిడ్ గ్రంధితో పుడతారు, అది పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు లేదా సరిగ్గా పనిచేయదు, ఇది పుట్టుకతోనే హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. హైపోథైరాయిడిజం కోసం ప్రమాద కారకాలు

కింది ప్రమాద కారకాలు హైపోథైరాయిడిజంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

1. లింగం: పురుషుల కంటే మహిళలు హైపోథైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది.
2. వయస్సు: 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో హైపోథైరాయిడిజం సర్వసాధారణం.
3. కుటుంబ చరిత్ర: మీరు హైపోథైరాయిడిజం లేదా ఇతర థైరాయిడ్ సంబంధిత రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
4. జాతి: తెలుపు లేదా ఆసియా జాతులు ఈ రుగ్మతను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.
5. వైద్య పరిస్థితులు: మీ హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు: టైప్ 1 లేదా టైప్ 2 డయాబెటిస్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ లూపస్ సెలియక్ డిసీజ్ అడిసన్స్ డిసీజ్ హానికర రక్తహీనత బొల్లి బైపోలార్ డిజార్డర్ డౌన్ సిండ్రోమ్ టర్నర్‌రోసిస్ సిండ్రోమ్ హైగ్నైరోసిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ

హైపోథైరాయిడిజం నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలు:

A. రక్త పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం నిర్ధారణకు ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రక్త పరీక్షలు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) పరీక్ష & థైరాక్సిన్ (T3 & T4) పరీక్షను కలిగి ఉంటాయి. 1. థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) ఇది హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎంత థైరాక్సిన్ (T4) హార్మోన్‌ను తయారు చేయాలని కోరుతుందో కొలుస్తుంది. అసాధారణంగా అధిక TSH అంటే రక్తంలో తగినంత T4 లేనందున థైరాయిడ్ గ్రంధి మరింత T4ని తయారు చేయమని అడుగుతుంది. ఇది హైపోథైరాయిడిజాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రారంభంలో మరియు కాలక్రమేణా మందుల యొక్క సరైన మోతాదును నిర్ణయించడానికి TSH వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.

1. 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.
2. థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3) మొత్తం T3 రక్తంలో ప్రసరించే కట్టుబడి మరియు స్వేచ్ఛా రూపాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వాటికి కట్టుబడి రక్తంలో లభించే ప్రోటీన్ పరిమాణం ద్వారా ప్రభావితం కావచ్చు. T3 హార్మోన్‌ను ఉచిత T3 లేదా మొత్తం T3గా కొలవవచ్చు. ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) మొత్తం పరీక్ష రక్తంలో ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత మరియు కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో భాగంగా చేయబడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో దీని స్థాయిలు సాధారణమైనవి లేదా తక్కువగా ఉండవచ్చు.

ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ అలాగే, పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను తోసిపుచ్చడానికి నవజాత శిశువులందరూ థైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం కోసం మామూలుగా పరీక్షించబడతారు.

బి. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు:

1. థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను కూడా తనిఖీ చేయడానికి రేడియోధార్మిక అయోడిన్‌ను తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగిస్తుంది.
2. థైరాయిడ్ యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను నిశితంగా పరిశీలించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఏర్పడే ఘన లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అల్ట్రాసౌండ్ కూడా డాక్టర్‌కు నోడ్యూల్స్‌ క్యాన్సర్‌ స్వభావం కలిగి ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
3. 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 హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.

థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్షల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

ప్రముఖులు జిగి హడిద్‌ను ప్రభావితం చేశారు అమెరికన్ సూపర్ మోడల్ జిగి హడిడ్‌కు హషిమోటో థైరాయిడిటిస్ ఉంది. మందులతో తన పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోగలిగింది. గినా రోడ్రిగ్జ్ గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డు గెలుచుకున్న నటి గినా రోడ్రిగ్జ్ 19 సంవత్సరాల వయస్సులో హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నారు మరియు బరువు పెరగడం మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొన్నారు. హైపోథైరాయిడిజం నివారణ

హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను నివారించడానికి నిర్దిష్ట మార్గం లేదు. వ్యాధి యొక్క సంక్లిష్టతలను నివారించడానికి లేదా లక్షణాలు మీ జీవితాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసే ఉత్తమ మార్గం హైపోథైరాయిడిజం సంకేతాల కోసం చూడటం. హైపోథైరాయిడిజం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారు వారి లక్షణాల పట్ల మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స చేస్తే చాలా వరకు నిర్వహించవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

బరువు పెరగడం, జుట్టు రాలడం, థైరాయిడ్ గ్రంధి విస్తరించడం, ముఖం మరియు అవయవాల వాపు, బలహీనత, అలసట, ఏకాగ్రత తగ్గడం, లిబిడో తగ్గడం మరియు గర్భం దాల్చడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఇవన్నీ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సాధ్యమైన లక్షణాలు. మీరు హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను అనుమానించినట్లయితే, మీరు వీటిని సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మహిళలు జుట్టు రాలడం, బరువు పెరగడం, అలసట మరియు గర్భం ధరించడంలో ఇబ్బంది వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాల విషయంలో ఇతర ప్రసూతి మరియు స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. ఒకే క్లిక్‌తో ఇక్కడ భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స

థైరాక్సిన్ హార్మోన్ యొక్క సింథటిక్ వెర్షన్‌ను సూచించడం ద్వారా హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స పొందుతుంది. సూచించిన ఔషధాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా వైద్యుడు సూచించిన విధంగా తీసుకోవాలి. ఐరన్ మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ లేదా అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ వంటి కొన్ని మందులు, కొన్ని యాంటాసిడ్‌లలో కనిపిస్తాయి, థైరాక్సిన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగించవచ్చు.

TSH మరియు థైరాక్సిన్ స్థాయిల దగ్గరి పర్యవేక్షణ ఆధారంగా మోతాదు సర్దుబాటు చేయవలసి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ ఔషధం యొక్క మోతాదు వయస్సు, హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణం, ఇతర సారూప్య ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేదా రోగి తీసుకునే ఏవైనా ఇతర ఔషధాలను బట్టి వైద్యుడు నిర్ణయిస్తారు. ఉదాహరణకు, వృద్ధుల జనాభా తక్కువ మోతాదులో ప్రారంభమవుతుంది, అయితే ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు ఔషధం యొక్క శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తే, ఎక్కువ మోతాదు అవసరం కావచ్చు.

థైరాక్సిన్ యొక్క ప్రమాదాలు చాలా తక్కువ లేదా ఎక్కువ ఔషధం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే సంభవిస్తాయి. మీరు చాలా తక్కువ తీసుకుంటే, మీ హైపోథైరాయిడిజం కొనసాగుతుంది. మీరు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తారు-ఒక అతి చురుకైన థైరాయిడ్ గ్రంధి. చాలా థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు అలసట, నిద్రలేమి, ఎక్కువ ఆకలి, భయము, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు రేసింగ్ హార్ట్. థైరాక్సిన్ పునఃస్థాపన చికిత్స సమయంలో హైపర్ థైరాయిడిజం లక్షణాలను కలిగి ఉన్న రోగులు, వారి TSH స్థాయిలను పరీక్షించాలి. ఇది తక్కువగా ఉంటే, చాలా థైరాయిడ్ హార్మోన్ను సూచిస్తుంది, వారి మోతాదును తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది. నీకు తెలుసా? మీరు హైపోథైరాయిడిజం కలిగి ఉంటే మరియు పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి చాలా రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (లెవోథైరాక్సిన్) తీసుకుంటే, ఇది ఎముక నష్టం (బోలు ఎముకల వ్యాధి) మరియు కర్ణిక దడకు దారితీయవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి, థైరాయిడ్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉండకుండా చూసుకోవడానికి థైరాక్సిన్ భర్తీని (లెవోథైరాక్సిన్) జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాలి. సరైన చికిత్స కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! హైపోథైరాయిడిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీకు హైపోథైరాయిడిజం ఉంటే, లోపాన్ని ఎదుర్కోవడానికి థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క సింథటిక్ వెర్షన్ మీకు సూచించబడుతుంది. మందులు తీసుకోవడం మరియు మీ లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. మీ వైద్యుడు సూచించినంత వరకు ప్రతిరోజూ టాబ్లెట్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, ముందుగా ఉదయం పూట. మీరు టాబ్లెట్‌ను నీటితో మరియు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం మంచిది. థైరాయిడ్ ఔషధం మరియు కాల్షియం లేదా ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ వంటి ఇతర ఔషధాల మధ్య కనీసం 4 గంటల గ్యాప్ నిర్వహించండి. మీ మాత్రలను ట్రాక్ చేయడానికి, మీరు వాటిని వారంలోని ప్రతి రోజు లేబుల్‌లను కలిగి ఉండే గాలి చొరబడని లేబుల్ బాక్స్‌లో నిల్వ చేయవచ్చు. ఇది మీ డోస్‌లను ట్రాక్ చేయడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది మరియు మీరు ఏదైనా మిస్ అయ్యారా. డైట్ చిట్కాలు అయోడిన్ యొక్క శరీర అవసరాలను తీర్చే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం అయోడిన్ లోపం వల్ల కలిగే హైపోథైరాయిడిజానికి సహాయపడవచ్చు. మీ ఆహారంలో అయోడిన్‌ను చేర్చుకోవడానికి ఇది మంచి మార్గం కాబట్టి అయోడిన్-ఫోర్టిఫైడ్ టేబుల్ ఉప్పును తీసుకోండి. షెల్ఫిష్, లీన్ ప్రోటీన్లు & తృణధాన్యాలు అయోడిన్ యొక్క మంచి మూలాలు. అయినప్పటికీ, హషిమోటో వ్యాధి లేదా ఇతర రకాల ఆటో ఇమ్యూన్ థైరాయిడ్ వ్యాధుల విషయంలో, రోగులు అయోడిన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలకు సున్నితంగా ఉండవచ్చు. పెద్ద మొత్తంలో అయోడిన్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడవచ్చు లేదా మరింత తీవ్రమవుతుంది. అయోడిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం కూడా అదే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, అటువంటి సందర్భాలలో, ఏ ఆహారాలను పరిమితం చేయాలి లేదా నివారించాలి మరియు అయోడిన్ సప్లిమెంట్లు లేదా అయోడిన్ కలిగి ఉండే దగ్గు సిరప్‌ల వంటి ఇతర మందులను తీసుకోవచ్చా అనే దాని గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. తక్కువ కొవ్వు ఆహారం తీసుకోండి మరియు కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు & ఆయిల్ ఫిష్ వంటి ఆహారాలను చేర్చండి. చికెన్ బ్రెస్ట్ లేదా ఫిష్ వంటి సన్నని ప్రోటీన్లను జోడించండి. క్యాబేజీ, బ్రోకలీ లేదా కాలీఫ్లవర్ వంటి కొన్ని కూరగాయలను నివారించండి, ఎందుకంటే ఇవి థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.   
టోఫు, వేగన్ చీజ్ మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ మరియు సోయా సాస్ వంటి సోయా ఆహార ఉత్పత్తులను పరిమితం చేయండి. సోయా థైరాయిడ్ హార్మోన్ శోషణను అడ్డుకుంటుంది. అందువల్ల, మందులు తీసుకునే ముందు మరియు తర్వాత కనీసం నాలుగు గంటల పాటు సోయా ఆధారిత ఆహారాలు తినడం లేదా త్రాగడం మానుకోండి. సోయా వలె, ఫైబర్ కూడా హార్మోన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఫైబర్ శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైనది కాబట్టి, దానిని పూర్తిగా నివారించవద్దు. బదులుగా, అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు తిన్న కొన్ని గంటలలోపు మందులను తీసుకోకుండా ఉండండి. ఆహారం-సంబంధిత కొన్ని మార్పులను చేర్చడం వలన మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. హైపో థైరాయిడిజం ఉన్నవారి కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఆహార చిట్కాలు ఉన్నాయి, ఇవి పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

వ్యాయామం మరియు యోగా రోజువారీ వ్యాయామం మరియు యోగా శరీరం యొక్క జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో మరియు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఊబకాయం మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యలతో సహా హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలతో పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు మీ జీవక్రియను పెంచడానికి మరియు హైపోథైరాయిడిజం లక్షణాలతో సహాయపడటానికి తేలికపాటి వ్యాయామ కార్యక్రమాలలో కూడా పాల్గొనవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్యలలో సహాయపడే కొన్ని యోగా ఆసనాలు: సర్వంగాసన హలాసన సేతుబంధాసన సిర్సాసన గమనిక: దయచేసి నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఈ ఆసనాలను చేయండి.

అక్షర్, వ్యవస్థాపకుడు & ఛైర్మన్, అక్షర్ యోగా హైపోథైరాయిడిజం కోసం కొన్ని యోగా ఆసనాలను సూచిస్తారు, వాటి ప్రయోజనాలు మరియు ఆసనాలు చేయడానికి దశలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది:

1. గాయిటర్ థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎక్కువ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి నిరంతరం ప్రేరేపించడం వల్ల గ్రంథి ఉబ్బి పెద్దదిగా మారవచ్చు. దీనినే గాయిటర్ అంటారు. ఇది మెడలో కాస్మెటిక్ వైకల్యం వలె కనిపిస్తుంది మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో లేదా మింగేటప్పుడు కూడా ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు.
2. ఊబకాయం తగ్గిన ఆకలితో కూడా, హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు బరువు పెరుగుతారు మరియు బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు నెమ్మదిగా ఉండటం వలన బరువు తగ్గడం కష్టం. ఇది వారిని ఊబకాయానికి గురి చేస్తుంది.
3. గుండె సంబంధిత సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం గుండె జబ్బులు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) స్థాయిలను పెంచుతుంది, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి చెడ్డది.
4. స్త్రీలలో వంధ్యత్వం, హైపోథైరాయిడిజం గుడ్ల ఉత్పత్తి యొక్క సాధారణ చక్రానికి లేదా అండోత్సర్గము ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు సవాళ్లను కలిగిస్తుంది. పురుషులలో, పనికిరాని థైరాయిడ్ అసాధారణమైన స్పెర్మ్ పదనిర్మాణం మరియు అంగస్తంభనకు కారణమవుతుంది.
5. పరిధీయ నరాలవ్యాధి దీర్ఘకాలిక హైపోథైరాయిడిజం మెదడు మరియు వెన్నుపాము నుండి శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు సమాచారాన్ని చేరవేసే పరిధీయ నరాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది నొప్పి, జలదరింపు లేదా అంత్య భాగాలలో తిమ్మిరిని కలిగిస్తుంది.
6. మైక్సెడెమా అనేది శరీరంలో థైరాయిడ్ స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు సంభవించే అరుదైన మరియు తీవ్రమైన సమస్య. రోగి నీరసంగా, మగతగా మారవచ్చు మరియు తీవ్రమైన రూపాల్లో మైక్సెడెమా కోమా అని పిలువబడే కోమాలోకి జారిపోవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకమవుతుంది.
7. బ్యాలెన్స్ సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం ముఖ్యంగా వృద్ధ మహిళల్లో సమతుల్య సమస్యలతో కూడా ఉంటుంది.
8. కీళ్ల నొప్పి తక్కువ స్థాయిలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ కీళ్ల మరియు కండరాల నొప్పికి కారణమవుతుంది, అలాగే స్నాయువు యొక్క వాపు అయిన స్నాయువు, ఎముకకు కండరాలను జోడించే మందపాటి పీచు త్రాడులు.
9. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం నెమ్మదిగా మానసిక పనితీరుతో పాటు జ్ఞాపకశక్తి లేదా ఏకాగ్రత లోపాలను కలిగిస్తుంది. డిప్రెషన్ హైపోథైరాయిడిజంలో కూడా సంభవించవచ్చు మరియు కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమవుతుంది.
10. పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు చికిత్స చేయని థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉన్న స్త్రీలు పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న శిశువులకు జన్మనిచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ పిల్లలకు మేధోపరమైన మరియు అభివృద్ధిపరమైన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సకాలంలో చికిత్స చేయని పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న శిశువులు శారీరక మరియు మానసిక వికాసానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

హైపోథైరాయిడిజం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

హైపోథైరాయిడిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఆయుర్వేదం త్రిఫల, గుగ్గులు మరియు పునర్నవాది యొక్క ఆయుర్వేద సన్నాహాలు హైపో థైరాయిడిజం చికిత్సలో సహాయపడతాయని కనుగొనబడింది.

హోమియోపతి హోమియోపతి సన్నాహాలు, కాల్కేరియా కార్బోనికా వంటివి, హైపోథైరాయిడిజం చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. హైపోథైరాయిడిజంతో జీవించడం

హైపో థైరాయిడిజం యొక్క రోగనిర్ధారణ తరచుగా రోగికి ఆందోళనకు కారణం కావచ్చు, ఎందుకంటే ఇది బహుళ ఆరోగ్య లక్షణాలతో వస్తుంది. రోగులు తరచుగా ఊబకాయంతో పోరాడుతున్నారు మరియు తక్కువ శక్తి స్థాయిలను కలిగి ఉంటారు. వీరికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం మరియు గుండె ఆగిపోవడం వంటి గుండె సమస్యలు ఉంటాయి. పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలు కూడా హైపోథైరాయిడిజం కారణంగా బిడ్డను కనడంలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. హైపోథైరాయిడిజం దీర్ఘకాలిక డిప్రెషన్‌కు కారణమవుతుంది. ఇవన్నీ రోగుల జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తాయి. అదృష్టవశాత్తూ, హైపోథైరాయిడిజం సాధారణంగా చవకైన మందులతో నిర్వహించబడుతుంది. మీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నట్లయితే, కింది చిట్కాలతో పాటు ఒక సాధారణ చికిత్స మీ జీవన నాణ్యతను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.

1. బరువు తగ్గండి మీకు తక్కువ థైరాయిడ్ లెవెల్స్ ఉంటే, మీరు మెటబాలిక్ రేటు తగ్గిపోయి ఉండవచ్చు మరియు అధిక బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) ఉండవచ్చు, ఇది మీకు ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మరియు మీరు అధిక బరువుతో ఉంటే, సాధారణ విధులను నిర్వహించడానికి మీకు మరింత థైరాయిడ్ హార్మోన్ అవసరం కావచ్చు.

తక్కువ కేలరీల ఆహారం బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయపడుతుంది మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికల గురించి మరియు మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మరియు వ్యాధి నియంత్రణను ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది అనే దాని గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

1. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బద్ధకం, అలసట మరియు అలసట వంటి హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కొన్ని లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. బాగా తినడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంధి దెబ్బతినడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

సెలీనియం, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్లు E మరియు B6 అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు మరియు సన్నని మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

మీ ప్లేట్‌లో ఏమి జరుగుతుందో పునఃపరిశీలించాల్సిన సమయం ఇది. మీకు హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నట్లయితే, నివారించాల్సిన ఆహారాల గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. విఫలం లేకుండా వ్యాయామం చేయండి హైపోథైరాయిడిజం మీకు అలసిపోయినట్లు మరియు శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది కాబట్టి, మీరు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ జీవక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేయడం నుండి మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటం వరకు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

మీరు ఉదయం మరియు సాయంత్రం నడవడం లేదా క్రీడలు ఆడటం ద్వారా నెమ్మదిగా ప్రారంభించవచ్చు. ఈత కొట్టడం లేదా సైకిల్ తొక్కడం చెడ్డ ఆలోచన కాదు, ఎందుకంటే ఇది మీకు కదలడానికి మరియు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఉత్తేజపరిచే మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కండరాలను సాగదీయడం మరియు మెలితిప్పడం వంటివి మీరు యోగాను కూడా పరిగణించవచ్చు.

1. క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోండి, ఈ మందులను క్రమం తప్పకుండా మరియు సమయానికి తీసుకోవడం గురించి మీ వైద్యుని సలహాను ఖచ్చితంగా పాటించండి. రోజంతా రక్తంలో హార్మోన్ల స్థిరమైన స్థాయిని నిర్ధారించడానికి దాదాపు అదే సమయంలో ప్రతిరోజూ మీ మందులను తీసుకోండి.

థైరాయిడ్ మందులు తీసుకోవడానికి ఉత్తమ సమయం ఉదయాన్నే. కానీ, టీ లేదా కాఫీతో తీసుకోకండి, ఎందుకంటే మీరు ఆహార పదార్థాలకు మరియు ఈ ఔషధానికి మధ్య కనీసం 30 నిమిషాల గ్యాప్ మెయింటెయిన్ చేయాలి. మందులను దాటవేయకుండా ఉండటానికి మందులు తీసుకోవాలని రిమైండర్ ఉంచుకోవడం తెలివైన పని.

హైపో థైరాయిడిజం కోసం మందులు వాడుతున్నప్పుడు మీరు చేసే కొన్ని సాధారణ తప్పులు కూడా చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

1. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఈ మార్పులు థైరాయిడ్ హార్మోన్లకు థైరాయిడ్ గ్రాహక కణాల నిరోధకతను పెంచడమే కాకుండా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తాయి. కాబట్టి, ఒత్తిడి మరియు హైపోథైరాయిడిజం నిర్వహణ విషయంలో రెండు మార్గాలు లేవు.

మీకు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని చర్యలు, అభిరుచి, ధ్యానం, డ్యాన్స్ లేదా ఆర్ట్ క్లాస్‌లో చేరడం, గార్డెనింగ్, చిన్న-వెకేషన్ ప్లాన్ చేయడం, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో గడపడం మొదలైనవి.

గర్భం మరియు హైపోథైరాయిడిజం గర్భధారణ సమయంలో హైపోథైరాయిడిజం చాలా సాధారణం మరియు తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి గణనీయమైన ముప్పును కలిగిస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజంతో, తల్లికి గర్భస్రావాలు, రక్తపోటు, రక్తహీనత, కండరాల నొప్పి మొదలైన వాటి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. అయితే, శిశువుకు అభిజ్ఞా మరియు అభివృద్ధి లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు వారి గర్భం యొక్క వ్యవధి కోసం థైరాయిడ్ ఔషధం యొక్క అధిక మోతాదు అవసరం మరియు వారు గర్భం నిర్ధారించబడిన వెంటనే వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చికిత్స మోతాదులను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి TSH మరియు థైరాక్సిన్ స్థాయిల కోసం సాధారణ పర్యవేక్షణ పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం.

గర్భధారణ సమయంలో హైపోథైరాయిడిజం కోసం తీసుకోవలసిన విస్తృత శ్రేణి చిక్కులు, లక్షణాలు మరియు చర్యల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు హైపోథైరాయిడిజం ఉంటే నేను ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? హైపోథైరాయిడిజం అనేది వంశపారంపర్య వ్యాధినా? వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా నేను ఎందుకు బరువు తగ్గడం లేదు? నేను థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లను ఎంతకాలం తీసుకోవాలి? నేను హైపోథైరాయిడిజం కోసం సూచించిన మందులను తీసుకోకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? హైపోథైరాయిడిజంతో నేను త్వరగా బరువు తగ్గడం ఎలా? హైపోథైరాయిడిజం పూర్తిగా నశించగలదా? సూచనలు InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006. అండర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్: అవలోకనం. 2014 అక్టోబర్ 8 [2017 ఆగస్టు 10న నవీకరించబడింది]. పాటిల్ ఎన్, రెహ్మాన్ ఎ, జియాలాల్ I. హైపోథైరాయిడిజం. స్టాట్ పెరల్స్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL). StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. కోస్టోగ్లౌ-అతనాస్సియో I, నటల్లెస్ కె. హైపోథైరాయిడిజం - పాత వ్యాధికి సంబంధించిన కొత్త అంశాలు. హిప్పోక్రాటియా. 2010 ఏప్రిల్;14(2):82-7. చాకర్ L, బియాంకో AC, జోంక్లాస్ J, పీటర్స్ RP. హైపోథైరాయిడిజం. లాన్సెట్. 2017 సెప్టెంబర్ 23;390(10101):1550-1562. ఉన్నికృష్ణన్ AG, కల్రా S, సహాయ్ RK, బంట్వాల్ G, జాన్ M, తివారి N. పెద్దలలో హైపోథైరాయిడిజం యొక్క వ్యాప్తి: భారతదేశంలోని ఎనిమిది నగరాల్లో ఒక ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనం. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2013 జూలై;17(4):647-52. సింగ్ కె, థాకర్ ఎబి. హైపోథైరాయిడిజం నిర్వహణలో పునర్నవాది కాషాయతో పాటు త్రిఫలాద్య గుగ్గులు పాత్రను అంచనా వేయడానికి ఒక క్లినికల్ అధ్యయనం. ఆయు. 2018 జనవరి-మార్చి;39(1):50-55. doi: 10.4103/ayu.AYU\_62\_17. థైరాయిడ్ - కాల్కేరియా కార్బోనికా. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. హైపోథైరాయిడిజం వెబ్ బ్రోచర్. అమెరికన్ థైరాయిడ్ అసోసియేషన్ (ATA).

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

జుట్టు రాలడాన్ని హెయిర్ ఫాల్, బట్టతల, అలోపేసియా అని కూడా అంటారు. అవలోకనం సాధారణంగా, ప్రజలు రోజుకు 50 నుండి 100 వెంట్రుకలు రాలిపోతారు. జుట్టు రాలడం అనేది సహజమైన ప్రక్రియ, దీనిలో కొత్త జుట్టు పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు కొన్ని వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. ఈ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంటే జుట్టు రాలడం లేదా అలోపేసియా ఏర్పడుతుంది మరియు కొత్త జుట్టు పెరుగుతున్న దానికంటే ఎక్కువ జుట్టు రాలడం ప్రారంభమవుతుంది. జుట్టు రాలడం పురుషులు, మహిళలు మరియు కొన్నిసార్లు పిల్లలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. జుట్టు పల్చబడటం, వెంట్రుకలు తగ్గడం, భాగం వెడల్పుగా మారడం మరియు బట్టతల పాచెస్ రూపంలో జుట్టు రాలడాన్ని గమనించవచ్చు. వయస్సు, జన్యుశాస్త్రం, పోషకాహార లోపాలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, కొన్ని వ్యాధులు మరియు మందులు జుట్టు రాలడానికి కొన్ని కారణాలు కావచ్చు. అయితే ఒత్తిడి, బిగుతుగా ఉండే కేశాలంకరణ, కెమికల్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు మరియు స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వంటివి కూడా జుట్టు రాలడాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. జుట్టు రాలడం వల్ల ఎటువంటి హానికరమైన భౌతిక ప్రభావాలు ఉండవు, కానీ దాని మానసిక ప్రభావాన్ని తిరస్కరించలేము. చాలా మందికి, వారి జుట్టు అంతర్గతంగా వారి విశ్వాసానికి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. వారి జుట్టు అందంగా కనిపిస్తే, వారు తమ గురించి మంచి అనుభూతి చెందుతారు. కానీ వారు జుట్టు రాలడం ప్రారంభిస్తే, వారి ఆత్మగౌరవం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. అటువంటి సందర్భంలో, జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కోవటానికి అందుబాటులో ఉన్న ఒకటి లేదా అనేక చికిత్సా ఎంపికలను ప్రయత్నించవచ్చు. హోమ్ రెమెడీస్ మరియు ఓరల్ హెయిర్ సప్లిమెంట్స్ సాధారణంగా జుట్టు రాలడానికి మొదటి చర్య. అయినప్పటికీ, సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స పొందడానికి చర్మవ్యాధి నిపుణుడు లేదా ట్రైకాలజిస్ట్‌ను సందర్శించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. వివిధ చికిత్సా ఎంపికలలో మినాక్సిడిల్, ఇంజెక్షన్లు, నోటి చికిత్సలు, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా (PRP) థెరపీ మరియు హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ వంటి సమయోచిత ఏజెంట్లు ఉన్నాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తారు, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) హెయిర్ స్కాల్ప్ అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ & విటమిన్ ప్రొఫైల్ పుల్ టెస్ట్ లైట్ మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష స్కాల్ప్ బయాప్సీ చికిత్స పౌష్టికాహారం కోసం ఓరల్ సప్లిమెంట్స్ లోపాలు: విటమిన్ బి12 (కోబాలమిన్), విటమిన్ బి7 (బయోటిన్), జింక్ & ఐరన్ మినాక్సిడిల్ ఫినాస్టరైడ్   
సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా (పిఆర్‌పి) థెరపీ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్: ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ లేదా ఎఫ్‌యుటి, ఫోలిక్యులర్ ట్రీట్‌మెంట్ స్పెషలిస్ట్ లాయర్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్టులు ట్రైకాలజిస్టులు జుట్టు రాలడానికి కారణాలు

జుట్టు రాలడానికి గల కారణాల గురించి తెలుసుకునే ముందు, జుట్టు పెరుగుదల మరియు జుట్టు రాలిపోయే చక్రం గురించి తెలుసుకుందాం. ఆదర్శవంతంగా, ప్రతి హెయిర్ ఫోలికల్ మూడు దశల గుండా వెళుతుంది:

1. అనాజెన్ దశ అనేది జుట్టు పెరుగుదల యొక్క క్రియాశీల దశ, ఇది సాధారణంగా రెండు నుండి ఆరు సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. తలపై ఉండే 85-90% వెంట్రుకలు ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఈ దశలో ఉంటాయి.
2. కాటజెన్ దశ అనేది కొన్ని వారాలు (2-3 వారాలు) కొనసాగే పరివర్తన దశ. కేవలం 1% జుట్టు మాత్రమే ఈ దశలో ఉంది.
3. టెలోజెన్ దశ అనేది జుట్టు పెరుగుదల యొక్క చివరి దశ, ఇది విశ్రాంతి దశ. మన జుట్టులో దాదాపు 13% ఈ దశలోనే ఉంటుంది.

టెలోజెన్ దశ చివరిలో, వెంట్రుకల ఫోలికల్స్ రాలిపోతాయి, దాని స్థానంలో కొత్త జుట్టు వస్తుంది మరియు చక్రం కొనసాగుతుంది. అయినప్పటికీ, జుట్టు పెరుగుదల చక్రం వ్యక్తి యొక్క వయస్సు, వ్యాధులు, జుట్టు సంరక్షణ దినచర్య మరియు ఆహారం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.

జుట్టు రాలడానికి సాధారణ కారణాలు:

వయస్సు: వయస్సుతో, కొంత మొత్తంలో జుట్టు రాలడం గమనించడం సాధారణం. పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ వెంట్రుకలు తగ్గడం అలాగే జుట్టు పలుచబడడం గమనించవచ్చు.

జన్యుశాస్త్రం: ప్రపంచవ్యాప్తంగా జుట్టు రాలడానికి వంశపారంపర్య కారణాలు అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ ప్రభావితమవుతారు. దీనిని ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియా, మగ-నమూనా బట్టతల మరియు స్త్రీ-నమూనా బట్టతల అని కూడా అంటారు. ఇది పురుషులలో తగ్గుతున్న వెంట్రుకలు మరియు బట్టతల మచ్చలు మరియు కిరీటం పొడవునా జుట్టు పలుచగా మరియు స్త్రీలలో విశాలమైన భాగం వలె కనిపిస్తుంది.

ప్రసవం మరియు ఇతర ఒత్తిళ్లు: మీరు ఇటీవల జన్మనిచ్చినట్లయితే లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కలిగి ఉంటే అది జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి లేదా ఏదైనా బాధాకరమైన సంఘటన కూడా జుట్టు రాలడాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

కొనసాగుతున్న చికిత్స/మందులు: క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, డిప్రెషన్, గుండె సమస్యలు, గౌట్ మరియు అధిక రక్తపోటు వంటి కొన్ని చికిత్సలు రేడియేషన్ లేదా కీమోథెరపీని ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులు లేదా వారాలలో జుట్టు రాలడాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి.

బిగుతుగా ఉండే హెయిర్ స్టైల్: బ్రెయిడ్స్ వంటి బిగుతుగా ఉండే హెయిర్ స్టైల్ వల్ల కాలక్రమేణా జుట్టు రాలిపోతుంది. ఇది శాశ్వత జుట్టు నష్టం మరియు ట్రాక్షన్ అలోపేసియా అని పిలుస్తారు.

స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్లు: స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది పొలుసులుగా మరియు ఎర్రబడినట్లుగా కనిపించడం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది.

హార్మోన్ల అసమతుల్యత: పిసిఒఎస్ (పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్) వంటి పరిస్థితులలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా కొంతమంది స్త్రీలు జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటారు. బర్త్ కంట్రోల్ మాత్రలు, ఇవి హార్మోన్ల సన్నాహాలు, జుట్టు రాలడాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తాయి.

పోషకాహార లోపాలు: మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్, జింక్, బయోటిన్, ఐరన్ లేదా ఏదైనా ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు లేకుంటే, మీరు జుట్టు రాలడం మరియు జుట్టు పల్చబడటం గమనించవచ్చు.

వ్యాధి: హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోథైరాయిడిజం, మధుమేహం, లూపస్ మరియు STI లు (లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు) వంటి వ్యాధులు జుట్టు రాలడంతోపాటు కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బట్టతల పాచెస్‌కు దారితీయవచ్చు.

మీ స్వంత జుట్టును లాగడం: ట్రైకోటిల్లోమానియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒకరి స్వంత జుట్టును లాగడం అలవాటు, ఇది కాలక్రమేణా శాశ్వత జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుంది. జుట్టు రాలడం యొక్క లక్షణాలు

జుట్టు రాలడం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఈ క్రింది విధంగా అనేక రకాలుగా కనిపిస్తాయి: తలపై జుట్టు క్రమంగా రాలడం లేదా పలుచబడడం. తగ్గుతున్న వెంట్రుకలు (ఫ్రంటల్ ఫైబ్రోసింగ్ అలోపేసియా). హెయిర్‌లైన్ సాధారణ స్థానం కంటే ఎక్కువగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తే. విభజనను విస్తరిస్తోంది. ఎవరైనా తమ జుట్టును విడదీస్తే, ఆ భాగం కాలక్రమేణా వెడల్పుగా మారడాన్ని వారు గమనించవచ్చు. వృత్తాకార లేదా బట్టతల పాచెస్. కొంతమందికి వారి నెత్తిమీద, గడ్డం లేదా కనుబొమ్మలపై వృత్తాకార లేదా బట్టతల పాచెస్ ఏర్పడతాయి. జుట్టు వదులు. వెంట్రుకలు దువ్వేటప్పుడు లేదా కడిగేటప్పుడు వెంట్రుకలు బయటకు రావచ్చు. సన్నగా పోనీటైల్. జుట్టు ద్వారా తల చర్మం కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. పూర్తి శరీరం జుట్టు నష్టం. కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు క్యాన్సర్‌కు కీమోథెరపీ వంటి చికిత్సలు శరీరం అంతటా జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి.

జుట్టు రాలడం క్రమంగా లేదా వేగంగా ఉంటుంది. క్రమంగా జుట్టు రాలడం యొక్క లక్షణాలు వెంట్రుకలు పలుచబడటం, భాగం వెడల్పుగా మారడం, వెంట్రుకలు తగ్గడం. వేగంగా జుట్టు రాలడం యొక్క లక్షణాలు దువ్వెన లేదా కాలువలో వెంట్రుకల గుబ్బలు, ఇటీవల కనిపించిన బట్టతల పాచ్ మరియు తీవ్రమైన జుట్టు రాలడం.

గమనిక: క్రమంగా జుట్టు రాలడం సర్వసాధారణం మరియు ప్రతి ఒక్కరినీ వారి జీవితకాలంలో ఒక్కసారైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమంగా జుట్టు రాలడం యొక్క సంకేతాలు సూక్ష్మంగా ఉంటాయి మరియు మీ జుట్టు రాలడాన్ని మీరు గమనించడానికి చాలా సమయం పట్టవచ్చు!

జుట్టు రాలడం యొక్క స్పష్టమైన సంకేతాలే కాకుండా, మీ జుట్టు రాలడంతో కొన్ని ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చు. నెత్తిమీద తీవ్రమైన దురద మరియు ఎరుపు: ఇది తలలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించవచ్చు. పొలుసుల బట్టతల పాచెస్, తరచుగా పుండ్లు: ఇది రింగ్‌వార్మ్ వంటి ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంకేతం కావచ్చు లేదా సోరియాసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధి కారణంగా కావచ్చు. నెత్తిమీద మంట మరియు జలదరింపు: అలోపేసియా అరేటా అనుభవం ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు ఆకస్మిక జుట్టు రాలడానికి ముందు మంట మరియు కుట్టడం అనుభవించవచ్చు. నెత్తిమీద చీముతో కూడిన పుండ్లు: ఫోలిక్యులిటిస్ వంటి కొన్ని పరిస్థితులు తలపై చీముతో నిండిన పొక్కులు ఏర్పడతాయి, ఫలితంగా తాత్కాలికంగా జుట్టు రాలిపోతుంది. జుట్టు నష్టం రకాలు

జుట్టు రాలడం, అలోపేసియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది విస్తృతంగా సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా మరియు నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాగా వర్గీకరించబడింది. నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాలో, జుట్టు రాలడం శాశ్వతం కాదు, అయితే సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాలో, జుట్టు రాలడంతో పాటు మచ్చలు ఏర్పడతాయి మరియు జుట్టు కుదుళ్లను నాశనం చేస్తాయి, ఫలితంగా శాశ్వత జుట్టు రాలుతుంది. జుట్టు నష్టం యొక్క కొన్ని రకాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

1. నాన్-సికాట్రిషియల్ లేదా నాన్-స్కార్రింగ్ అలోపేసియా ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియా: ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియాను వంశపారంపర్య జుట్టు రాలడం అని కూడా అంటారు. పురుషులలో, దీనిని మగ నమూనా బట్టతల అని పిలుస్తారు, ఇది దేవాలయాల పైన జుట్టు క్రమంగా రాలడం మరియు తల పైభాగంలో సన్నబడటం, సాధారణంగా 'M' ఆకారాన్ని సృష్టిస్తుంది. స్త్రీలలో, దీనిని స్త్రీల నమూనా బట్టతల అని పిలుస్తారు మరియు దీని ఫలితంగా నెత్తిమీద చర్మం మొత్తం సన్నబడటం లేదా భాగం వెడల్పుగా మారుతుంది. అలోపేసియా అరేటా: ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిలో శరీరం తన సొంత వెంట్రుకల కుదుళ్లపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది జుట్టు రాలడం, ఇది తల చర్మం, ముఖం, ట్రంక్ మరియు అంత్య భాగాలతో సహా శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కొంత భాగాన్ని మాత్రమే ప్రభావితం చేసినప్పుడు, దానిని అలోపేసియా అరేటా అంటారు. ఇది మొత్తం సైట్‌ను ప్రభావితం చేసినప్పుడు దానిని అలోపేసియా టోటాలిస్ అంటారు. ఇది మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి ఉన్నప్పుడు, దీనిని అలోపేసియా యూనివర్సాలిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది ఎక్కువగా బొల్లి మరియు థైరాయిడ్ రుగ్మతలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అనాజెన్ ఎఫ్లువియం: దీనిలో, ప్రసరించే మరియు వేగంగా జుట్టు రాలడం జరుగుతుంది, ఇది ప్రధానంగా రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీ ప్రభావం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత జుట్టు తిరిగి పెరుగుతుంది. టెలోజెన్ ఎఫ్లువియం: ఇది ఒక రకమైన ఆకస్మిక జుట్టు రాలడం, ఇది కొన్ని ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలు, భావోద్వేగ షాక్ కాలం, అనారోగ్యాలు లేదా కొన్ని మందులు తీసుకోవడం తర్వాత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గర్భం, ప్రసవం, హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ మాత్రలు లేదా రుతువిరతి ప్రారంభించడం లేదా నిలిపివేయడం వంటి హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా కూడా ఇది సంభవించవచ్చు. ట్రాక్షన్ అలోపేసియా: ఈ రకమైన అలోపేసియా జుట్టుపై అధిక ఒత్తిడి కారణంగా వస్తుంది, ఎక్కువగా బిగుతుగా ఉండే జడలు, పోనీటెయిల్స్ లేదా బన్స్ కారణంగా. ట్రైకోటిల్లోమానియా: ఈ రకమైన ఇంపల్స్ కంట్రోల్ డిజార్డర్‌లో, ఒక వ్యక్తి తన జుట్టును ఉపచేతనంగా లాగుకుంటాడు. ఇది సక్రమంగా బట్టతల పాచెస్ మరియు అసమాన జుట్టు పొడవుకు దారితీస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా పిల్లలు లేదా కౌమారదశలో సంభవిస్తుంది. పిల్లలలో, ఇది చివరికి దానంతటదే పరిష్కరించుకునే అలవాటు వంటిది, కానీ కౌమారదశలో, మానసిక సహాయం అవసరం కావచ్చు.
2. సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా లేదా మచ్చల అలోపేసియా

సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా అనేది విశాలమైన గొడుగు, ఇది అసాధారణమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ హెయిర్ లాస్ డిజార్డర్‌లను కలిగి ఉంటుంది, దీని ఫలితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు లేకపోవడంతో జుట్టు రాలడం యొక్క మచ్చలు ఏర్పడతాయి. హెయిర్ ఫోలికల్ విధ్వంసానికి కారణాలు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, హెయిర్ రిలాక్సర్స్ వంటి రసాయనాలు మరియు డిస్కోయిడ్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, లైకెన్ ప్లానోపిలారిస్, డిసెక్టింగ్ సెల్యులైటిస్, టఫ్టెడ్ ఫోలిక్యులిటిస్, ఫోలిక్యులిటిస్ డెకాల్వాన్స్, అలోపేసియా మ్యూసినోసా, అలోపేసియా సెంటరాఫ్లాస్టికాయెల్, సెంట్రల్ నియోప్లాస్టికాయెల్ సెంట్ర‌ల్‌ఫులాస్టికాయెల్, సెంట్ర‌ల్‌ఫూలాస్టికాయెల్ సెంట్ర‌ల్‌ఫ్యూగాలికా, . నేను COVID-19 నుండి కోలుకున్నాను. నేను జుట్టు రాలడాన్ని ఎందుకు ఎదుర్కొంటున్నాను? కోవిడ్-19 నుండి కోలుకున్న తర్వాత జుట్టు రాలడం వల్ల చాలా మంది బాధపడుతున్నారని భావించినప్పటికీ, ఇది నిజానికి జుట్టు రాలడం. ఇది Telogen Effluvium అని పిలుస్తారు మరియు సాధారణంగా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటన తర్వాత 3 నెలల తర్వాత సంభవిస్తుంది. COVID-19 వంటి జ్వరం లేదా అనారోగ్యం ఒకే సమయంలో జుట్టు పెరుగుదల జీవిత చక్రంలో రాలడం (టెలోజెన్) దశలోకి ప్రవేశించేలా చేస్తుంది. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ జుట్టు సాధారణంగా కనిపించడం మరియు 6 నుండి 9 నెలల తర్వాత రాలడం ఆగిపోవడం చూస్తారు. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి! జుట్టు రాలడానికి ప్రమాద కారకాలు

జుట్టు రాలడానికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాద కారకాల్లో కొన్నింటిని నివారించవచ్చు, మరికొన్నింటిని నివారించలేము. క్రింద ఇవ్వబడిన కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి: వంశపారంపర్యంగా: మీకు జుట్టు రాలడం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, మీరు కూడా దానిని అనుభవించే మంచి అవకాశం ఉంది. వంశపారంపర్యంగా వెంట్రుకలు రాలిపోవడం స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి: తరచుగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తి జుట్టు రాలడానికి ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చు. అన్ని రకాల ఒత్తిడి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరగడం ఆగిపోయేలా చేస్తుంది. హార్మోన్ల మార్పులు: గర్భం, ప్రసవం, హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ మాత్రలు లేదా రుతువిరతి ప్రారంభించడం లేదా ఆపడం వంటి వాటిలో జరిగే హార్మోన్ల మార్పులు కూడా జుట్టు రాలిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మందులు: కొన్ని మందులు జుట్టు రాలడానికి దారితీయవచ్చు. మీరు ఔషధం ప్రారంభించిన తర్వాత జుట్టు రాలడం ప్రారంభిస్తే, ఇది మీ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావమా కాదా అని తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కీమోథెరపీ: క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో, జుట్టు రాలడానికి చాలా అవకాశం ఉంది. కీమోథెరపీ ట్రీట్‌మెంట్ల పరంపర తర్వాత జుట్టు తిరిగి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. గణనీయమైన బరువు తగ్గడం హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం, మధుమేహం, లూపస్ మరియు STDలు వంటి వైద్య పరిస్థితులు

ప్రారంభ జుట్టు రాలడం దీర్ఘకాలంలో జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుందా? తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

జుట్టు నష్టం నిర్ధారణ

జుట్టు రాలడానికి రోగనిర్ధారణలో వివరణాత్మక చరిత్ర, వెంట్రుకలు మరియు నెత్తిమీద కేంద్రీకృత మూల్యాంకనంతో శారీరక పరీక్ష ఉంటుంది. ఇతర రోగనిర్ధారణ చర్యలలో నెత్తిమీద శిలీంధ్రాల స్క్రీనింగ్, హెయిర్ పుల్ మరియు టగ్ టెస్ట్ మరియు లైట్ మైక్రోస్కోపీ మరియు/లేదా ట్రైకోస్కోపీ ఉన్నాయి.

1. పుల్ టెస్ట్: ట్రాక్షన్ టెస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ఈ పరీక్షలో, 20-60 వెంట్రుకలు మీ బొటనవేలు మరియు చూపుడు మరియు మధ్య వేలు మధ్య పట్టుకుని, జుట్టు షాఫ్ట్ నుండి గట్టిగా పట్టుకుని, నెత్తిమీద నుండి దూరంగా లాగబడతాయి. జుట్టు రాలడం మొత్తం జుట్టులో 10% కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని 'పాజిటివ్ పుల్ టెస్ట్' అంటారు & చురుకుగా జుట్టు రాలడాన్ని సూచిస్తుంది.
2. లైట్ మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష: పుల్ టెస్ట్‌ల ద్వారా సేకరించిన వెంట్రుకలు పగుళ్లు, అసమానతలు, కాయిలింగ్ మరియు ఇతర హెయిర్ షాఫ్ట్ డిజార్డర్‌ల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షించబడతాయి.
3. స్కాల్ప్ బయాప్సీ: స్కాల్ప్ బయాప్సీలు సికాట్రిషియల్ హెయిర్ లాస్ మరియు నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా యొక్క రోగనిర్ధారణ చేయని సందర్భాల్లో చేస్తారు.
4. రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క తక్కువ స్థాయిలు జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి కాబట్టి థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్‌ను చేయమని మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. అలాగే, కొన్నిసార్లు వైద్యులు వివిధ పోషకాల స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు, ఎందుకంటే వీటిలో లోపాలు జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తాయి. కిందివాటిని సాధారణంగా పరీక్షిస్తారు: ఐరన్: మెనోపాజ్‌కు ముందు మహిళల్లో ఐరన్ లోపం జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన కారణం. ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది, ఇది హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్‌ను అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో లేనప్పుడు జుట్టు పెరగదు, క్రమంగా సన్నగా జుట్టు ఏర్పడుతుంది. జింక్: జింక్ లోపం కూడా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జుట్టు పల్చబడటానికి కారణమవుతుంది. బయోటిన్: విటమిన్ B7 అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది జుట్టులో కెరాటిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫోలికల్ పెరుగుదలను పెంచుతుంది. బయోటిన్ లోపం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది. సెలబ్రిటీలు అనుపమ్ ఖేర్‌ను ఆలింగనం చేసుకున్న అతికొద్ది మంది బాలీవుడ్ నటులలో అనుపమ్ ఖేర్ ఒకరు. జావేద్ జాఫ్రీ జావేద్ జాఫ్రీ సంవత్సరాల క్రితం హెయిర్‌పీస్ ధరించడం ప్రారంభించాడు మరియు అనేక సార్లు విభిన్న విగ్ స్టైల్స్ ధరించి కనిపించాడు. మాథ్యూ మెక్‌కోనాఘే భారీ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న ఈ అమెరికన్ నటుడు మగవారి బట్టతల లక్షణాలను చూపించడం ప్రారంభించినప్పుడు అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. జాన్ క్రైర్ అమెరికన్ నటుడు మరియు టెలివిజన్ దర్శకుడు వాస్తవానికి బహిరంగ ప్రదర్శనలలో తన బట్టతలని దాచడానికి విగ్గులు ధరించినట్లు ఒప్పుకున్నాడు. వడగళ్ళు నష్టం నివారణ

మీరు ఇప్పటికే జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటుంటే, మీ జుట్టు సంరక్షణ దినచర్యలో కొన్ని మార్పులు చేయడం మరియు ఈ సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించడం వల్ల సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. అవి: హెయిర్ స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులు మరియు హాట్ రోలర్‌లు, కర్లింగ్ ఐరన్‌లు, హాట్ ఆయిల్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు వంటి సాధనాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది జుట్టు విరిగిపోవడానికి మరియు జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుంది. బిగుతుగా ఉండే కేశాలంకరణకు నో చెప్పండి మరియు మీ జుట్టును అనవసరంగా మెలితిప్పడం, రుద్దడం లేదా లాగడం వంటివి నివారించండి. తడి జుట్టును పొడి టవల్‌తో రుద్దకండి, కానీ నీటిని నానబెట్టడానికి మరియు సహజంగా ఆరబెట్టడానికి టవల్‌ను చుట్టండి. దూకుడుగా దువ్వడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది చివర్లు చీలిపోవడం మరియు జుట్టు విరగడానికి కారణమవుతుంది. బదులుగా, విస్తృత-పంటి దువ్వెన ఉపయోగించండి. ఫోలికల్‌లోకి ధూళి మరియు టాక్సిన్స్ చేరకుండా నిరోధించవచ్చు కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా నూనెను వర్తించండి. స్కాల్ప్ ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది కాబట్టి స్కాల్ప్‌ను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ముఖ్యంగా ఐరన్, బయోటిన్, జింక్ వంటి ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లతో పాటు జుట్టు డ్యామేజ్ కాకుండా ఉండటానికి అవసరమైన పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. కఠినమైన డైటింగ్ వల్ల హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు పోషకాల సరఫరా దెబ్బతింటుంది కాబట్టి క్రాష్ డైట్‌లను అనుసరించవద్దు. ధూమపానం మానేయడం వల్ల వెంట్రుకల కణాల అకాల వృద్ధాప్యం ఏర్పడుతుంది, ఇది ఫోలికల్స్ పెళుసుగా మరియు సన్నగా మారుతుంది, దీనివల్ల జుట్టు కుదుళ్లు సులభంగా విరిగిపోతాయి. జుట్టు రాలడంతో శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. జుట్టు రాలడానికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు సరైన చికిత్స పొందడానికి ట్రైకాలజిస్ట్ లేదా డెర్మటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి. జుట్టు పెరుగుదలకు సప్లిమెంట్లు లేదా జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వంటి స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు.

కొన్ని సాధారణ దశలను అనుసరించడం ద్వారా ఈ వర్షాకాలంలో మీ జుట్టును కాపాడుకోండి. ఇంకా చదవండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

జుట్టు రాలడం అనేది పోషకాహార లోపాలు, PCOS, థైరాయిడ్ రుగ్మతలు మరియు రక్తహీనత వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్య వల్ల కావచ్చు. కాబట్టి మీ జుట్టు రాలడాన్ని ఎల్లప్పుడూ మీ జనరల్ ఫిజిషియన్‌తో చర్చించడం మంచిది. కింది నిపుణులు జుట్టు రాలడాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడగలరు: చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ట్రైకాలజిస్టులు

నిపుణుల సలహా తీసుకోండి మరియు జుట్టు సంబంధిత సమస్యలను చర్చించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! జుట్టు నష్టం చికిత్స

ఔషధాల వాడకం నుండి జుట్టు మార్పిడి వరకు జుట్టు రాలడానికి అనేక చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి. ఇవి:

A. మందులు

1. ఓరల్ సప్లిమెంట్స్ విటమిన్ B12 (కోబాలమిన్): ఈ విటమిన్ ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి బాధ్యత వహిస్తుంది, ఇది మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ మరియు అవసరమైన పోషకాలను పంపిణీ చేస్తుంది, వెంట్రుకల కుదుళ్లతో సహా. విటమిన్ B7 (బయోటిన్): ఈ విటమిన్ జుట్టులో కెరాటిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫోలికల్ పెరుగుదల రేటును పెంచుతుంది. విటమిన్ B12 యొక్క సప్లిమెంట్లు దాని లోపం ఉన్నవారిలో జుట్టును తిరిగి పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. జింక్: జింక్ అనేది మీ శరీరంలోని అనేక జీవ ప్రక్రియలలో పాల్గొనే ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఇది మీ జుట్టు మరియు ఇతర కణాలలో ప్రోటీన్లను తయారు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్: జుట్టు రాలడాన్ని ఫెర్రిటిన్‌తో చికిత్స చేయడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ ఐరన్ స్థాయిలను పెంచడం. ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల జుట్టు రాలడం శాశ్వతం కాదు మరియు ఐరన్ అధికంగా ఉండే సప్లిమెంట్స్ మరియు ఆహారాలతో దీనిని నయం చేయవచ్చు.
2. మినాక్సిడిల్ ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం, ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరిలో ఉపయోగం కోసం FDA ఆమోదించబడింది. సమయోచితంగా నిర్వహించబడుతుంది, 5% ఏకాగ్రత పురుషుల నమూనా బట్టతల చికిత్సకు ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే 2% స్త్రీల నమూనా బట్టతల చికిత్సకు మాత్రమే ఆమోదించబడుతుంది. ఇది జుట్టు పల్చబడటాన్ని ఆపుతుంది మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది.
3. ఫినాస్టరైడ్ ఇది జుట్టు రాలడం యొక్క వైద్య నిర్వహణకు FDA- ఆమోదించబడిన ఔషధం, కానీ పురుషులలో మాత్రమే. ఇది సాధారణంగా విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ చికిత్సకు ఉపయోగించే ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధం, కానీ జుట్టు రాలడానికి చికిత్స చేయడానికి అధిక మోతాదు ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది 5-డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరోన్ (DHT) హార్మోన్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేస్తుంది, వీటిలో ఎక్కువ భాగం జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది.
4. సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ఇవి మంటను ఆపడానికి మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నయం చేయడానికి సహాయపడే స్టెరాయిడ్లు. ఇది సాధారణంగా సమయోచిత క్రీమ్ లేదా ఇంజెక్షన్ రూపంలో వస్తుంది, ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి తలపైకి ఇంజెక్ట్ చేయాలి. ఈ ఇంజెక్షన్లు సాధారణంగా ప్రతి 4 నుండి 8 వారాలకు అవసరమైతే ఇవ్వబడతాయి. దాని గురించి తెలుసుకోవడానికి మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో మాట్లాడండి.

బి. ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా (పిఆర్‌పి) థెరపీ పిఆర్‌పి అనేది రోగి యొక్క స్వంత రక్తాన్ని ప్రాసెస్ చేసి, నెత్తిమీద వివిధ బిందువులలోకి ఇంజెక్ట్ చేసే ప్రక్రియ. గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ పుష్కలంగా ఉన్న పిఆర్‌పి జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. కింది దశలు అనుసరించబడతాయి:

దశ 1 - రక్తం సాధారణంగా చేయి నుండి తీసుకోబడుతుంది మరియు సెంట్రిఫ్యూజ్‌లో ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది (వివిధ సాంద్రత కలిగిన ద్రవాలను తిప్పి వేరు చేసే యంత్రం).

దశ 2 - సెంట్రిఫ్యూజ్‌లో సుమారు 10 నిమిషాల తర్వాత, రక్తం మూడు పొరలుగా విడిపోతుంది: ప్లేట్‌లెట్-పేలవమైన ప్లాస్మా ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా ఎర్ర రక్త కణాలు దశ 3 - స్కాల్ప్ స్థానికంగా మత్తుమందు చేయబడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్ అధికంగా ఉండే ప్లాస్మాను సిరంజిలోకి లాగి, ఎక్కువ జుట్టు పెరుగుదల అవసరమయ్యే స్కాల్ప్ ప్రాంతాలకు ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. C. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియలో, చర్మవ్యాధి నిపుణుడు లేదా కాస్మెటిక్ సర్జన్ తలలో వెంట్రుకలు ఉన్న భాగం నుండి వెంట్రుకలను తొలగించి బట్టతల ఉన్న ప్రదేశానికి మార్పిడి చేస్తారు. సాధ్యమయ్యే ప్రమాదాలలో రక్తస్రావం, గాయాలు, వాపు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నాయి. ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ (FUE) మరియు ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (FUT) జుట్టు మార్పిడికి రెండు అత్యంత సాధారణ పద్ధతులు. మీ పరిస్థితికి ఏ ప్రక్రియ బాగా సరిపోతుందో తెలుసుకోవడానికి మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో మాట్లాడండి.

1. ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ లేదా FUT FUT అనేది రెండు పద్ధతుల్లో పాతది మరియు బట్టతల ఉన్న ప్రదేశంలో మార్పిడి చేయడానికి మీ తలపై నుండే జుట్టుతో కూడిన చర్మపు స్ట్రిప్స్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. దాత సైట్‌లో మిగిలిపోయిన మచ్చలు కొత్త జుట్టుతో కప్పబడి ఉంటాయి. ఈ సాంకేతికతకు చాలా అనంతర సంరక్షణ అవసరం మరియు దాని ద్వారా వెళ్ళడానికి చాలా ఇబ్బంది ఉంటుంది.
2. ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ లేదా FUE ఇది ఒక కొత్త టెక్నిక్ మరియు ఫలితాన్ని పొందడానికి ఉపయోగించే సాంకేతికతలో తగినంతగా అభివృద్ధి చెందింది. ఈ పద్ధతిలో, ప్రతి ఫోలికల్ యూనిట్ చుట్టూ కోతలు చేయబడతాయి, తర్వాత బట్టతల ఉన్న ప్రాంతానికి మార్పిడి చేస్తారు. ఈ పద్ధతి చాలా తక్కువ మచ్చలకు దారితీస్తుంది మరియు FUTతో పోలిస్తే రికవరీ ప్రక్రియ చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది.

D. లేజర్ చికిత్స జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నయం చేస్తుందని చెప్పుకునే అనేక లేజర్ పరికరాలు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో బ్రష్‌లు, దువ్వెనలు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు ఉన్నాయి, అయితే, ఈ పరికరాల సామర్థ్యం మరియు భద్రత తెలియదు. హెయిర్ సీరమ్స్ మరియు లోషన్లు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయా? ఇంతకుముందు, హెయిర్ సీరమ్‌లు మరియు లోషన్‌లు జుట్టు యొక్క ఉపరితలాన్ని పాలిష్ చేయడానికి మరియు వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి ఉపయోగించేవి, అయితే కాలక్రమేణా హెయిర్ సీరమ్‌లు/లోషన్‌లు ఇప్పుడు కేవలం సౌందర్య సాధనంగా కాకుండా మరింత చికిత్సాపరమైనవిగా రూపాంతరం చెందాయి, తద్వారా జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. హెయిర్ గ్రోత్ సీరమ్‌లు టెలోజెన్ ఎఫ్లూవియం (జుట్టు రాలడం లేదా జుట్టు రాలడం పెరగడం వంటి లక్షణాలతో) బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు చికిత్స చేస్తుందని నిరూపించబడింది. వారు ప్రాథమిక చికిత్సను పూర్తి చేయడానికి మినోక్సిడిల్ లేదా ఫినాస్టరైడ్‌తో పాటు సిఫార్సు చేస్తారు. మీరు మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే, కథనాన్ని చదవండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! జుట్టు రాలడానికి గృహ సంరక్షణ

1. ఉల్లిపాయ (ప్యాజ్) రసం ఉల్లిపాయలలో సల్ఫర్ ఉంటుంది, ఇది అమైనో ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్లు మరియు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం, ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. ఉల్లిపాయ రసాన్ని తలకు అప్లై చేయడం వల్ల హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది మరియు తద్వారా జుట్టు పల్చబడడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.
2. గుడ్లు గుడ్లు తినడం జుట్టు పెరుగుదలకు మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది ఎందుకంటే గుడ్లలో బయోటిన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ మరియు ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడతాయని మరియు పోషకాహార లోపం వల్ల వచ్చే జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుందని నిరూపించబడింది.
3. కలబంద ఈ సాంప్రదాయక హోం రెమెడీ నెత్తిమీద చర్మం మరియు జుట్టు పొడవు మీద రుద్దడం ద్వారా జుట్టు కుదుళ్లను పోషణ చేయడంతో పాటు చుండ్రును తగ్గించడం, పొడి జుట్టును కండిషన్ చేయడం మరియు జుట్టు యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
4. కొబ్బరి (నారియల్) నూనె కొబ్బరి నూనె జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మరియు మెరుపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది లారిక్ యాసిడ్‌ను కలిగి ఉంటుంది, ఇది హెయిర్ షాఫ్ట్‌లోకి సులభంగా చొచ్చుకుపోతుంది మరియు తద్వారా ప్రీ మరియు పోస్ట్-వాష్ ట్రీట్‌మెంట్‌గా ఉపయోగించినప్పుడు దెబ్బతిన్న మరియు పాడైపోని జుట్టు నుండి ప్రోటీన్ నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది.
5. మెంతి (మెతి) గింజలు మెంతి గింజలలో ఫైటోఈస్ట్రోజెన్లు (మొక్కల హార్మోన్లు) ఉంటాయి, ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను పెంచుతాయని నమ్ముతారు.
6. బృంగరాజ్ ఎక్లిప్టా ఆల్బా (భృంగరాజ్) జుట్టు రాలడం కోసం అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మరియు విస్తృతంగా ఉపయోగించే సాంప్రదాయ గృహ నివారణలలో ఒకటి. నీటిలోని E.alba యొక్క మిథనాలిక్ సారం అనాజెన్-ఫేజ్ (జుట్టు కుదుళ్ల క్రియాశీల పెరుగుదల దశ) పెంచడం ద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.
7. టీ ట్రీ ఆయిల్ జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించడానికి మరియు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి తెలిసిన అతి కొద్ది ముఖ్యమైన నూనెలలో టీ ట్రీ ఆయిల్ ఒకటి. ఇది దాని శక్తివంతమైన శుభ్రపరచడం, యాంటీమైక్రోబయల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల కారణంగా ఉంది. సమయోచితంగా వర్తించినప్పుడు, ఇది ఫోలికల్స్ ద్వారా పోషకాలను గ్రహించడాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను పెంచుతుంది. జుట్టు నష్టం యొక్క సమస్యలు

జుట్టు రాలడం లేదా అలోపేసియా ఎటువంటి హానికరమైన భౌతిక ప్రభావాలను కలిగి ఉండదు కానీ జుట్టు రాలడం వల్ల కలిగే మానసిక ప్రభావాన్ని తిరస్కరించలేము. ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ రెండు లింగాలను ప్రభావితం చేసే అలోపేసియా యొక్క కొన్ని మానసిక పరిణామాలు. ఆసక్తికరంగా, అధిక స్థాయి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన జుట్టు రాలడాన్ని మరింత పెంచుతాయి. చికిత్స యొక్క వైఫల్యం లేదా దాని అసమర్థత కూడా మానసిక పరిస్థితులకు దోహదం చేస్తుంది.

జుట్టు నష్టం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. అరోమాథెరపీ గంధం, రోజ్మేరీ మరియు థైమ్ నూనెలలోని సమ్మేళనం జుట్టు పెరుగుదలను పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి రాత్రి కనీసం 2 నిమిషాల పాటు ఈ నూనెలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మీ తలపై రుద్దడం వలన జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మస్తిష్క రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా జుట్టు రాలుతున్న రోగులకు జుట్టు తిరిగి పెరగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే అదే నిరూపించడానికి మరింత శాస్త్రీయ పరిశోధన మరియు మద్దతు అవసరం.
3. మైక్రోనెడ్లింగ్ వెంట్రుకల పెరుగుదలకు దారితీసే హెయిర్ ఫోలికల్స్‌లో మూలకణాలను ప్రేరేపించడంలో మరియు ప్రేరేపించడంలో మైక్రోనెడ్లింగ్ సహాయపడుతుంది. ఇది మినాక్సిడిల్, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా మరియు సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్ వంటి జుట్టు రాలడాన్ని చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఉత్పత్తుల శోషణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. జుట్టు రాలడంతో జీవించడం

జుట్టు నష్టంతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది. చాలా మందికి, వారి జుట్టు అంతర్గతంగా వారి స్వీయ-చిత్రంతో అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. వారి జుట్టు అందంగా కనిపిస్తే, వారు తమ గురించి మంచి అనుభూతి చెందుతారు. కానీ వారు జుట్టు రాలడం ప్రారంభిస్తే, వారి విశ్వాసం దెబ్బతింటుంది. కొందరికి కనిపించడం లేదా ముసలితనం వచ్చిన అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది. మీరు జుట్టు పల్చబడడాన్ని గమనించడం ప్రారంభిస్తే, మీరు నవ్వి భరించాల్సిన అవసరం లేదు. ముందుకు సాగండి మరియు మీ జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ఒకటి లేదా అనేక చికిత్స ఎంపికలను ప్రయత్నించండి. జుట్టు రాలడానికి చికిత్స ఎంపికలు అసమర్థంగా అనిపిస్తే, మీరు ఇతర ఎంపికల కోసం వెళ్లవచ్చు:

స్కార్ఫ్‌లు లేదా బందనలు ధరించడానికి ప్రయత్నించండి తల చుట్టూ సిల్క్ లేదా కాటన్ స్కార్ఫ్ ధరించడం లేదా బండనాను ముడి వేయడం అనేది స్టైలిష్ ఆప్షన్‌గా ఉంటుంది, అదే సమయంలో జుట్టు పల్చబడడాన్ని కూడా మాస్క్ చేస్తుంది. నెత్తిమీద చికాకు కలిగించకుండా ఉండేలా, చాలా మృదువైన బట్టలను ఎంచుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.

హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్స్ లేదా విగ్‌ని అన్వేషించండి మీరు జుట్టు కోల్పోతుంటే, మీరు హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్‌లను జోడించడాన్ని పరిగణించవచ్చు. మీరు అలోపేసియా లేదా కీమోథెరపీ ఫలితంగా మీ జుట్టు మొత్తం పోగొట్టుకున్నట్లయితే, మీ తలను అప్పుడప్పుడు లేదా రోజూ కప్పుకోవడానికి విగ్ మంచి మార్గం.

మీరు జుట్టు రాలుతున్నప్పుడు టోపీలు ధరించడం మంచి ఎంపిక. మీరు దీన్ని ఇతర పరిష్కారాలతో కూడా కలపవచ్చు, మీరు పని చేయడానికి విగ్ ధరించవచ్చు మరియు మీ సెలవుల్లో టోపీని ధరించవచ్చు.

కౌన్సెలింగ్‌ను పరిగణించండి, కొందరు వ్యక్తులు జుట్టు రాలిన తర్వాత వారి రూపాన్ని గురించి బాగానే భావించవచ్చు, కొందరు ఆత్మవిశ్వాసంతో మరియు నిరాశకు లోనవుతారు మరియు ఏ స్కార్ఫ్ లేదా టోపీ దానిని సరిచేయదు. అటువంటి సందర్భంలో, సలహాదారుని లేదా చికిత్సకుడిని సంప్రదించడానికి భయపడవద్దు. కొన్నిసార్లు మీ భావాలను పంచుకోవడం వారితో మెరుగ్గా వ్యవహరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, మీ భావాలను సరిగ్గా అనుభవించే వారితో మాట్లాడటం మంచిది. సమూహంలో చేరండి లేదా మీరు మీ స్వంత ఇంటి నుండి వ్యక్తులతో ఇంటరాక్ట్ కావాలనుకుంటే ఆన్‌లైన్‌లో కూడా ఇంటరాక్ట్ అవ్వవచ్చు.

బట్టతలని ఆలింగనం చేసుకోండి ఈ విధానం అందరికీ కాదు కానీ కొంతమంది తమ బట్టతలని ఆలింగనం చేసుకోవడానికి ధైర్యం కనుగొంటారు. దానిని కప్పిపుచ్చే బదులు, వారు దానిని ప్రపంచానికి చాటుకోవడానికి స్వేచ్ఛగా లేదా స్వేచ్ఛగా భావిస్తారు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జుట్టు రాలడానికి కారణం ఏమిటి? జుట్టు రాలడం ఎంత సాధారణం? నా జుట్టును తిరిగి పెంచడం సాధ్యమేనా? ఏ ఆహారాలు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి? జుట్టు పెరుగుదలకు ఏ విటమిన్లు మంచివి? జుట్టు పెరుగుదలకు సహజ నివారణలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Phillips TG, Słomiany WP, Allison R. Hair Loss: Common Causes and Treatment. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2017 సెప్టెంబర్ 15;96(6):371-378. Hadshiew IM, Foitzik K, Arck PC, Paus R. జుట్టు రాలడం భారం: ఒత్తిడి మరియు టెలోజెన్ ఎఫ్లూవియం మరియు ఆండ్రోజెనెటిక్ అలోపేసియా యొక్క తక్కువ అంచనా వేయబడిన మానసిక సామాజిక ప్రభావం. J ఇన్వెస్ట్ డెర్మటోల్. 2004 సెప్టెంబర్;123(3):455-7. ఫిలిప్స్ TG, Słomiany WP, అల్లిసన్ R. జుట్టు నష్టం: సాధారణ కారణాలు మరియు చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2017 సెప్టెంబర్ 15;96(6):371-378. అల్మోహన్నా HM, అహ్మద్ AA, Tsatalis JP, Tosti A. జుట్టు నష్టంలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల పాత్ర: ఒక సమీక్ష. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2019 మార్చి;9(1):51-70. అలోపేసియా.నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. సెప్టెంబర్ 2015. స్త్రీల ప్యాటర్న్ హెయిర్ లాస్ చికిత్స. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్.ఆగస్టు 2020 షార్కీ కెఇ, అల్-ఒబైది హెచ్‌కె. ఉల్లిపాయ రసం (అల్లియం సెపా ఎల్.), అలోపేసియా అరేటాకు కొత్త సమయోచిత చికిత్స. J డెర్మటోల్. 2002 జూన్;29(6):343-6. రష్టన్ DH. పోషక కారకాలు మరియు జుట్టు నష్టం. క్లిన్ ఎక్స్ డెర్మటోల్. 2002 జూలై;27(5):396-404.

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

చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి HFMD, HFM వ్యాధి, ఎంట్రోవైరల్ వెసిక్యులర్ స్టోమాటిటిస్ మరియు కాక్స్సాకీవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మీ బిడ్డకు జ్వరం, నోటి పూతలు/పుండ్లు, చేతి మరియు కాళ్లపై దద్దుర్లు ఉన్నాయా లేదా అతను/ఆమె తన ఆహారాన్ని కూడా తినడానికి ఇష్టపడరు /ఆమెకు ఇష్టమైన ఆహారం? బాగా, ఇది 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో చాలా సాధారణమైన చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి (HFMD) అనే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా వేసవి మరియు శరదృతువు సీజన్లలో కనిపిస్తుంది.

HFMD అనేది చాలా అంటువ్యాధి, ఇది సోకిన వ్యక్తుల చర్మం, నాసికా మరియు నోటి స్రావాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం ద్వారా లేదా మల కాలుష్యం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. అనారోగ్యం సాధారణంగా అధిక గ్రేడ్ జ్వరంతో మొదలవుతుంది, తరువాత బాధాకరమైన నోటి పూతల వస్తుంది. చేతులు మరియు కాళ్ళపై దురద లేని దద్దుర్లు చివరిగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి.

HFMD అనేది సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమిత అనారోగ్యం. చికిత్స ఎక్కువగా లక్షణాల ఉపశమనం వైపు మళ్ళించబడుతుంది. సాధారణంగా 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) హ్యాండ్ ఫుట్ మౌత్ అనుకరించే పరిస్థితులు ఎంట్రోవైరస్లు ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్ హెర్పాంగినా హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ హెర్పెస్ జోస్టర్ కవాసకి వ్యాధి టాక్సిక్ ఎపిడెర్మల్ నెక్రోలిసిస్ (TEN) వైరల్ ఫారింగైటిస్ ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ బయాప్సీ సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్ పాలీమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ చికిత్స పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ ఫ్లూయిడ్ థెరపీ యాంటీ వైరల్: రిబావిరిన్, క్వినాక్రిన్ & అమాంటాడిన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి చేతులు, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి లక్షణాలు

చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి (HFMD) ఎక్కువగా చిన్ననాటి అనారోగ్యం అయినప్పటికీ ఇది పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో లక్షణాలు సాధారణంగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి. కానీ, శిశువులు మరియు పిల్లలలో వారి లక్షణాలను వ్యక్తపరచలేకపోవడం వల్ల వ్యాధి అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది.

వ్యాధి తేలికపాటిది, సంక్రమణ ప్రారంభ రోజులలో సాధారణ జలుబును పోలి ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు 7-10 రోజులు ఉంటాయి.

పేరు సూచించినట్లుగా, లక్షణాలు చేతి, పాదం మరియు నోటిపై పుండ్లు, బొబ్బలు మరియు దద్దుర్లు రూపంలో కనిపిస్తాయి. HFMD యొక్క సాధారణ లక్షణాలను విస్తృతంగా వర్గీకరించవచ్చు: జ్వరం మరియు ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు ఈ లక్షణాలు వైరస్‌ను పట్టుకున్న 3 నుండి 5 రోజుల తర్వాత కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. లక్షణాలు: అధిక జ్వరం గొంతు నొప్పి అలసట ఆకలి లేకపోవడం నోటి పూతల HFMDతో బాధపడుతున్న పిల్లలు సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన కొన్ని రోజుల తర్వాత నోటి పుండ్లు ఏర్పడతాయి. నోరు మరియు నాలుకలో పుండ్లు కనిపిస్తాయి, ఇవి క్రమంగా బాధాకరమైన బొబ్బలుగా మారతాయి. ఇది పిల్లలలో ఈ క్రింది సంకేతాల ద్వారా గుర్తించబడుతుంది, ఇది మింగడం కష్టతరం చేస్తుంది: అతనికి/ఆమెకు ఇష్టమైన ఆహారం కూడా తినకపోవడం (సాధారణం కంటే నోటి నుండి లాలాజలం వంగిపోవడం) తినేటప్పుడు ఏడుపు చల్లటి ద్రవాలు మాత్రమే తీసుకోవాలనే ఆసక్తి చర్మపు దద్దుర్లు HFMD ఉన్న పిల్లవాడికి దద్దుర్లు వస్తాయి. కొద్దిగా పెరిగిన ఎర్రటి మచ్చల వలె కనిపించే చర్మంపై. స్కిన్ టోన్‌ని బట్టి మచ్చలు పింక్ లేదా ముదురు రంగులో కనిపిస్తాయి. దద్దుర్లు యొక్క అత్యంత సాధారణ సైట్లు చేతులు మరియు కాళ్ళు, అయినప్పటికీ అవి పిరుదులు, కాళ్ళు మరియు చేతులపై కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో, దద్దుర్లు దురదను కలిగించవు. కొన్నిసార్లు, దద్దుర్లు వైరస్లు కలిగిన ద్రవంతో నిండిన బొబ్బలుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇతర లక్షణాలు HFMD ఉన్న పిల్లవాడు కండరాల నొప్పులను కూడా అనుభవించవచ్చు కడుపులో నొప్పి విరేచనాలు తలనొప్పి కారుతున్న ముక్కు చర్మం యొక్క సున్నితత్వం లేదా నొప్పి అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళను తాకినప్పుడు వాంతులు

మీ బిడ్డకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎపిసోడ్‌ల వాంతులు ఉన్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. నిర్జలీకరణ సంకేతాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి, HFMDతో బాధపడుతున్న పిల్లవాడు ఏదైనా తాగలేకపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతాడు: నోరు పొడిబారడం కన్నీళ్లు లేకపోవటం మునిగిపోయిన కళ్ళు ముదురు మూత్రం మూత్ర విసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీలో తగ్గుదల 4-6 గంటల వరకు తడి డైపర్లు లేవు ( శిశువులు మరియు పసిపిల్లలు) మీకు తెలుసా? నవజాత శిశువుల చర్మం, పెద్దల వలె కాకుండా, సన్నగా ఉంటుంది మరియు తక్కువ జుట్టు మరియు చెమట గ్రంథులు కలిగి ఉంటుంది. వారు అనేక సూక్ష్మక్రిములు, యాంత్రిక గాయం మరియు వాతావరణ మార్పులకు గురవుతారు. దీని కారణంగా, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే సాధారణ చర్మ సమస్యల గురించి మరియు దాని గురించి తల్లిదండ్రులు ఏమి చేయగలరో ఇక్కడ ఉంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి గల కారణాలను చదవడానికి నొక్కండి

HFMD అనేది ప్రధానంగా మూడు వైరస్‌లను కలిగి ఉన్న ఎంటర్‌వైరస్ కుటుంబం వల్ల కలిగే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్: Coxsackievirus A16: ఇది HFMDకి అత్యంత సాధారణ కారణం. Coxsackievirus A6: ఇది తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఎంటెరోవైరస్ 71 (EV-A71): ఇది చాలా అరుదుగా కనుగొనబడుతుంది కానీ ఎన్సెఫాలిటిస్ ట్రాన్స్‌మిషన్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఈ వ్యాధి చాలా అంటువ్యాధి మరియు సోకిన లాలాజలం, నాసికా స్రావాలు, బొబ్బల నుండి ద్రవం మరియు మలం ద్వారా ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. సాధారణంగా, లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి 5 రోజులలో ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, 4 నుండి 8 వారాల పాటు మలంలో వైరస్ ఉండటం వల్ల లక్షణాలు లేనప్పుడు లేదా కొంచెం ఆలస్యంగా కూడా సంక్రమణ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

ఎవరైనా ఈ వ్యాధిని పొందవచ్చు: దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు శ్వాసకోశ స్రావాలతో సంప్రదింపులు సోకిన వ్యక్తిని ముద్దుపెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం మొదలైన వాటితో సన్నిహితంగా మెలగడం. సోకిన వ్యక్తిని తాకడం సోకిన వ్యక్తితో కలుషితమైన వస్తువులను పంచుకోవడం సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలాన్ని తాకడం డైపర్లను మార్చడం కలుషితమైన వస్తువులు మరియు డోర్క్‌నాబ్‌లు మరియు బొమ్మలు వంటి ఉపరితలాలను తాకడం

గమనిక: అరుదైన సందర్భాల్లో, స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో నీటిని మింగడం ద్వారా కూడా HFMD వైరస్ సంక్రమిస్తుంది. సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో నీరు కలుషితమైతే ఇది జరుగుతుంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు

వయస్సు HFMD ప్రధానంగా శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు HFMD బారిన పడే అవకాశం ఉంది. లింగం కొన్ని అధ్యయనాలు పురుషులకు HFMD ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తున్నాయి. పేలవమైన పరిశుభ్రత HFMDకి కారణమయ్యే వైరస్లు కొంత సమయం వరకు ఉపరితలాలు మరియు వస్తువులపై జీవించగలవు కాబట్టి, సరిపడని శుభ్రత HFMD ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సామాజిక పరిచయాల యొక్క అధిక ఫ్రీక్వెన్సీ తరచుగా రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలకు బహిర్గతమయ్యే పిల్లలు వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలు, పార్కుల్లో ఆడుకునే పిల్లలు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రంలో పిల్లలు మొదలైనవి. ఇతర పిల్లలతో బొమ్మలు పంచుకోవడం ఇతర పిల్లలతో పంచుకోవడం ద్వారా బొమ్మలు కలుషితమవుతాయి. ఇది HFMD ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివాసం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే పిల్లలు ప్రజలకు ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల HFMD ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. సరికాని చేతులు కడుక్కోవడం ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు మరియు టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు లేని వ్యక్తులు HFMDకి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

గమనిక: HFMD తేలికపాటి మరియు స్వీయ పరిమితి. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో రోగులు తీవ్రమైన నరాల సంబంధిత సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

వ్యక్తిని తీవ్రమైన HFMDకి గురిచేసే ప్రమాద కారకాలు: 3 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఇన్ఫెక్షన్ జ్వరం లేదా 3 రోజుల కంటే ఎక్కువ శరీర ఉష్ణోగ్రత 39.0°C కంటే ఎక్కువ వాంతులు న్యూట్రోఫిల్ గణన పెరుగుదల 24/నిమిషానికి శ్వాసకోశ రేటు 24/నిమిషానికి ఎక్కువ అవయవ డిస్ప్నియా ( శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) తుంటిపై దద్దుర్లు బద్ధకం మూర్ఛలు EV71 ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువ బరువుతో పుట్టడం మీకు తెలుసా? మీ అరచేతుల మధ్య సబ్బును రుద్దడం మరియు దానిని కడగడం ద్వారా మీరు చేతి పరిశుభ్రతను పాటిస్తున్నారని అర్థం కాదు. సూక్ష్మక్రిములు వేలుగోళ్ల కింద మరియు వేళ్ల మధ్య పాకెట్స్‌లో దాక్కుంటాయి, కాబట్టి మీరు మీ చేతులు కడుక్కున్న ప్రతిసారీ ఈ ప్రాంతాలను తీవ్రంగా స్క్రబ్ చేయాలి. చేతులు కడుక్కోవడంలో మీరు చేసే సాధారణ తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చేతి, పాదాలు మరియు నోటి వ్యాధి నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి నిర్ధారణ సాధారణంగా సులభం. చాలా సందర్భాలలో, దద్దుర్లు, నోటి పూతల మరియు బొబ్బల రూపాన్ని పరిశీలించడం ద్వారా రోగ నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. వ్యాధిని నిర్ధారించే ముందు రోగి వయస్సు మరియు ఇతర క్లినికల్ లక్షణాలు కూడా పరిగణించబడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు మరియు మలం యొక్క నమూనాలను కూడా పరిశీలిస్తారు.

అరుదుగా ఉపయోగించే ఇతర పరీక్షలు: బయాప్సీ: ఇందులో, బొబ్బల వెసికిల్స్ నుండి తీసిన కణజాలం కాంతి సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా పరీక్షించబడుతుంది. వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ మరియు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ నుండి చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధిని వేరు చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్: సాధారణంగా, యాంటీబాడీలను గుర్తించడం ద్వారా ఏదైనా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. కానీ, ఈ పరీక్ష HFMD వైరస్ నిర్ధారణ చేయడానికి సున్నితంగా ఉండదు. అయినప్పటికీ, IgG స్థాయిలను తనిఖీ చేయడం ద్వారా రికవరీని పర్యవేక్షించడానికి పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.   
పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్: ఇది కాక్స్సాకీ వైరస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? శీతాకాలంలో ఎక్కువగా కనిపించే ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల మాదిరిగా కాకుండా, HFMD సాధారణంగా వేసవిలో కనిపిస్తుంది. ఎంట్రోవైరస్ల కుటుంబం వేసవి కాలంలో అభివృద్ధి చెందుతుందని దీనికి కారణం. వేసవిలో మీ పిల్లలకు భద్రతను నిర్ధారించడానికి గుర్తుంచుకోవలసిన 4 ప్రాథమిక విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. సందర్శించడానికి నిపుణుడిని ఇప్పుడే తెలుసుకోండి

HFMD సాధారణంగా తేలికపాటి వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఏదైనా లక్షణాన్ని విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మీ బిడ్డకు వైద్యుని సంప్రదించండి: 7 రోజుల తర్వాత కూడా మెరుగుపడని లక్షణాలు ఉంటే సాధారణంగా తాగలేకపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురై పుండ్ల చుట్టూ చీము పట్టడం వల్ల మేల్కొలపడం చాలా కష్టంగా ఉంది ఏదైనా తినకపోవడం లేదా ఎప్పుడూ చిరాకుగా అనిపిస్తోంది చాలా ఎక్కువ జ్వరం ఉంది మీ బిడ్డకు జ్వరం వస్తే చేయగలిగేవి ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధుల నివారణ

చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి వ్యాక్సిన్ లేదు కానీ కొన్ని ప్రాథమిక దశలను అనుసరించడం ద్వారా దీనిని సులభంగా నివారించవచ్చు: చేతులు కడుక్కోవడం అనేది HFMD అనేది అంటు వ్యాధి, ఇది తాకడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది, చేతులు కడుక్కోవడం ఉత్తమ రక్షణను అందిస్తుంది. తరచుగా సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవాలి మరియు పిల్లలకు చేతుల పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన కల్పించాలి. ప్రయాణ సమయంలో సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేనట్లయితే, ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలని నిర్ధారించుకోండి: టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించి డైపర్‌లను మార్చడం ముక్కును తాకడం దగ్గడం మరియు తుమ్మడం జబ్బుపడిన వ్యక్తులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం శుభ్రపరచడం మరియు క్రిమిసంహారక HFMDకి కారణమయ్యే వైరస్ కొంత సమయం వరకు ఉపరితలాలపై జీవించగలదు. తరచుగా తాకిన ఉపరితలాలు మరియు బొమ్మలు, డోర్‌క్‌నాబ్‌లు, సిప్పర్లు మొదలైన వస్తువులను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయాలని సలహా ఇస్తారు. తడిసిన పరుపులు మరియు బట్టలు వేడి సబ్బు నీటితో కడగాలని నిర్ధారించుకోండి. కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి కలుషితమైన చేతులతో కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని తగ్గించడానికి, కడుక్కోని చేతులతో కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకకుండా ఉండండి. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి ముఖ్యంగా ముద్దులు, కౌగిలించుకోవడం మొదలైన సమయంలో వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కథనాలను పంచుకోవడం మానుకోండి వైరస్ వస్తువులపై కొన్ని రోజులు జీవించగలదు కాబట్టి, బొమ్మలు, తువ్వాళ్లు లేదా గృహోపకరణాలను పంచుకోవడం మానుకోండి. ఎవరితోనైనా మీ పిల్లల కప్పులు మరియు పాత్రలు వంటివి. పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలలో పంచుకున్న బొమ్మలు మరియు పుస్తకాలను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచడం సాధన చేయాలి. పాఠశాల లేదా నర్సరీకి దూరంగా ఉండండి పిల్లలను కొన్ని రోజులు ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు, ప్రత్యేకించి వారికి జ్వరం, పొక్కులు లేదా నోటి పూతల వంటి లక్షణాలు ఉంటే. కణజాలాలను ఉపయోగించండి బహిరంగ ప్రదేశంలో దగ్గు లేదా తుమ్ము చేయకుండా ప్రయత్నించండి, అదే సమయంలో ఎల్లప్పుడూ కణజాలాన్ని ఉపయోగించండి. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగించిన కణజాలాలను వెంటనే పారవేయాలని నిర్ధారించుకోండి.

గమనిక: తల్లిపాలు చేతి-పాదాలు మరియు నోటి వ్యాధి సంభవనీయతను ప్రభావితం చేయవు. వ్యాధి వ్యాప్తిని నివారించడానికి తల్లులు తల్లిపాలను ఆపాల్సిన అవసరం లేదు. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి చికిత్స

HFMDకి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు పిల్లలు సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో వారి స్వంతంగా కోలుకుంటారు. HFMD ఒక వైరల్ వ్యాధి కాబట్టి, యాంటీబయాటిక్స్ సంక్రమణను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉండవు. లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోబడ్డాయి. నాడీ సంబంధిత సమస్యల కారణంగా ఎంట్రోవైరస్ 71 ప్రేరిత చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా యాంటీవైరల్ చికిత్సను అభివృద్ధి చేయడానికి వివిధ అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

HFMD చికిత్సకు క్రింది చికిత్సా నియమావళిని ఉపయోగిస్తారు: పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులు నోటి పుండ్ల వల్ల వచ్చే జ్వరం మరియు నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. బాధాకరమైన పుండ్లు కారణంగా పిల్లవాడు ఎక్కువ ద్రవాలను కలిగి ఉండకూడదనుకుంటున్నాడు, కాబట్టి పిల్లల సరైన హైడ్రేషన్‌ను అతనికి/ఆమె తగినంత ద్రవాలు త్రాగేలా చేయడం ద్వారా నిర్వహించాలి. పూతల వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడానికి ద్రవ ఇబుప్రోఫెన్ మరియు డైఫెన్‌హైడ్రామైన్ మిశ్రమాన్ని పుక్కిలించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. రిబావిరిన్, క్వినాక్రిన్ మరియు అమంటాడిన్ అనేవి ఎంటెరోవైరస్ 71 యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఉపయోగించబడే ఆఫ్-లేబుల్ యాంటీవైరల్ మందులు. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, యాంటీవైరల్ ఔషధం, ఎసిక్లోవిర్ 24 గంటలలోపు జ్వరం మరియు చర్మ మార్పులలో తగ్గుదలని చూపించింది. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు న్యూరోలాజికల్ లేదా కార్డియోపల్మోనరీ సమస్యల విషయంలో, ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం.

గమనిక: పిల్లలలో ఆస్పిరిన్ సిఫార్సు చేయబడదు, ఎందుకంటే ఇది రేయ్స్ సిండ్రోమ్ అనే ప్రాణాంతక రుగ్మతతో ముడిపడి ఉంది, ఇది అరుదైన మరియు ప్రాణాంతకమైన పీడియాట్రిక్ అనారోగ్యం. సిండ్రోమ్ తీవ్రమైన కాలేయం మరియు మెదడుకు హాని కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా వాంతులు మరియు గందరగోళంగా కనిపిస్తుంది, ఇది కోమా మరియు మరణానికి కూడా దారితీస్తుంది. గొంతు నొప్పికి ఉపశమనానికి చిట్కాలు బెంజోకైన్ లేని గొంతు లాజెంజెస్ మరియు స్ప్రేలను 4 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు ఉపయోగించవచ్చు. లిక్విడ్ యాంటాసిడ్ భోజనం తర్వాత శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మింగకుండా పుక్కిలించగల 6 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో గోరువెచ్చని నీరు మరియు ఉప్పు మిశ్రమంతో గార్లింగ్ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధులకు గృహ సంరక్షణ

వ్యాధి తేలికపాటిది మరియు సాధారణంగా దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది, నొప్పితో కూడిన నోటి పుండ్లు వంటి లక్షణాలు పిల్లలకి తినడం మరియు త్రాగడానికి చాలా కష్టతరం చేస్తాయి. ఇది పిల్లవాడిని మరింత చికాకుగా మరియు గజిబిజిగా చేస్తుంది. అనారోగ్యంతో ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు కనీసం 7 నుండి 10 రోజుల వరకు బిడ్డ ఎక్కువగా తినలేరని అర్థం చేసుకోవాలి. తల్లిదండ్రులు బిడ్డను ఘనపదార్థాల నుంచి మృదువైన ద్రవాలకు మార్చాలని సూచించారు. కింది చర్యలు పిల్లల వేగంగా కోలుకోవడంలో సహాయపడవచ్చు: ఆహారంలో చేర్చవలసిన ఆహారాలు- నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి నీరు, పాలు, కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలను కలిగి ఉండేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. ఐస్ క్రీం, పెరుగు, స్మూతీస్, షేక్స్, మెత్తని బంగాళాదుంపలు, ఓట్ మీల్, గుడ్లు మరియు పాప్సికల్స్ వంటి చల్లని మరియు మృదువైన ఆహారాలు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి ఎందుకంటే ఇది ఆ ప్రాంతాన్ని తిమ్మిరి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పిల్లలకు స్వాగత ట్రీట్‌గా మాత్రమే కాకుండా అల్సర్‌లను ఉపశమనం చేస్తుంది. నివారించాల్సిన ఆహారాలు- ఆమ్ల ఆహార పదార్థాలు (సిట్రస్ జ్యూస్‌లు, నిమ్మరసం, సోడాలు మరియు టొమాటో సాస్‌లు) నోటి పుండ్లను చికాకు పెట్టగలవు కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. వేడి పానీయాలు మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలు నోటి పుండ్లు వల్ల కలిగే నొప్పిని మరింత తీవ్రతరం చేయగలవు కాబట్టి వాటిని నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. పొక్కులను శుభ్రపరచడం సాధారణంగా చేతులు మరియు కాళ్ళపై కనిపించే పొక్కులను సబ్బు మరియు నీటితో క్రమం తప్పకుండా కడగడం ద్వారా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఒకవేళ, బొబ్బలు పగిలిపోతే, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా యాంటీబయాటిక్ లేపనంతో వాటిని శుభ్రం చేయాలి.   
స్వీయ మందులకు దూరంగా ఉండటం శిశువులకు మరియు చిన్న పిల్లలకు హాని కలిగించే వివిధ OTC మందులు ఉన్నాయి. మీ బిడ్డకు శిశువైద్యుని సమ్మతి లేకుండా ఏదైనా మందులు ఇవ్వడం మానుకోండి. విద్య పిల్లలకి దద్దుర్లు మరియు నోటిపూతలను తాకకూడదని మరియు తుమ్ములు లేదా దగ్గును కణజాలంలోకి లేదా అతని/ఆమె స్లీవ్‌లో పెట్టమని నేర్పించాలి. చేతుల పరిశుభ్రత విద్య కూడా అంతే ముఖ్యం. ఇంట్లోనే ఉండడం పిల్లల డే కేర్ సెంటర్లు మరియు పాఠశాలలకు అతను/ఆమె HFMDతో బాధపడుతున్నట్లు తెలియజేయాలి. సిబ్బందికి మరియు తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా వారు ఇతర పిల్లలలో లక్షణాలను చూడగలరు. నోటి పుండ్లు మరియు ఓపెన్ బొబ్బలు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు పిల్లవాడిని ఇంట్లో ఉంచాలి. తల్లిపాలు మీ బిడ్డ ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, తల్లిపాలు, ఫార్ములా లేదా రెండింటినీ ఇవ్వడం కొనసాగించండి. డెలివరీ అయిన వెంటనే మీకు పాలు రావు, డెలివరీ అయిన వెంటనే మీరు పాలు పట్టడం ప్రారంభించకపోతే చింతించకండి. మీరు మొదటిసారి తల్లి అయినట్లయితే సాధారణంగా పాలు సాధారణ ప్రవాహం ప్రారంభించడానికి 3-4 రోజులు పడుతుంది. మీ పాలు సరఫరా మూడు రోజులలో (లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ప్రారంభం కాకపోతే, చనుబాలివ్వడం కన్సల్టెంట్ లేదా మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం మంచిది. తల్లిపాలను గురించి ఇలాంటి ఆసక్తికరమైన విషయాలను తెలుసుకోండి. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి యొక్క సమస్యలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి

వ్యాధి తేలికపాటి లక్షణాలతో తీవ్రంగా ఉంటుంది. HFMD యొక్క చాలా మంది రోగులు కొన్ని వారాలలో కోలుకుంటారు మరియు సంక్రమణ చాలా అరుదుగా పునరావృతమవుతుంది లేదా కొనసాగుతుంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి నుండి వచ్చే సమస్యలు చాలా అరుదు మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: నిర్జలీకరణం ఇది HFMDకి సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ సమస్య. బాధాకరమైన నోటి పూతల ఫలితంగా మింగడంలో ఇబ్బంది కారణంగా పిల్లలు తరచుగా నిర్జలీకరణానికి గురవుతారు. అందువల్ల, ఇది వాంఛనీయ ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించేలా చూసుకోవాలి.

మీరు డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఇక్కడ కొన్ని ప్రాథమిక చిట్కాలను చేయవచ్చు. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి

పెర్సిస్టెంట్ స్టోమాటిటిస్ ఇది నోటి యొక్క శ్లేష్మ పొర యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆహారం తీసుకోవడం పరిమితం చేసే బాధాకరమైన పూతలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అసెప్టిక్ (వైరల్) మెనింజైటిస్ ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మెదడు పొరల వాపును సూచిస్తుంది. ఎంటర్‌వైరస్ 71 ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో ఇది సర్వసాధారణం. ఇది తరచుగా జ్వరం, తలనొప్పి, గట్టి మెడ లేదా వెన్నునొప్పి ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. వేలుగోళ్లు మరియు గోళ్ళ నష్టం చాలా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ప్రజలు వేలుగోలు లేదా గోళ్ళను కోల్పోవడం ప్రారంభించవచ్చు, ఇది సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న 2 నెలల తర్వాత గుర్తించబడుతుంది. గోరు సాధారణంగా దానంతట అదే పెరుగుతుంది.

ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, HFMD కూడా కారణం కావచ్చు: విస్తృత దద్దుర్లు ఎంటెరిటిస్ (గట్ ఇన్ఫెక్షన్) న్యుమోనియా మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) పల్మనరీ ఎడెమా (ఊపిరితిత్తులలో ద్రవాలు చేరడం) సెరిబ్రల్ అటాక్సియా (ఆకస్మిక, సమన్వయం లేని కండరాల కదలిక కారణంగా మెదడుకు గాయం) ఎన్సెఫాలిటిస్ (మెదడు యొక్క వాపు) గుల్లెయిన్-బారే సిండ్రోమ్ (మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన రుగ్మత) ఇంట్రాక్రానియల్ హైపర్‌టెన్షన్ (మెదడు చుట్టూ ఒత్తిడి పెరగడం) పక్షవాతం చేయి, పాదం మరియు నోరు గర్భధారణలో వ్యాధి శిశువు మరియు తల్లికి సంభావ్య ప్రమాదం లేనప్పటికీ, రోగి యొక్క వైద్య చరిత్ర పరిస్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే అరుదైన సందర్భాల్లో, HFMD మొదటి త్రైమాసికంలో నిరంతర అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా గర్భస్రావానికి దారితీస్తుంది.

గమనిక: HFMD పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కానీ, చాలా మంది సోకిన పెద్దలు ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించరు, అయినప్పటికీ, వారు ఇప్పటికీ అంటువ్యాధి మరియు మరొక వ్యక్తికి వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతారు. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇంటి నివారణలు

1. కొబ్బరి నీరు: కొబ్బరి నీరు శీతలకరణిగా పనిచేస్తుంది మరియు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్‌ను నివారిస్తుంది మరియు నోటి నొప్పిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.
2. ఆయిల్ పుల్లింగ్: ఇది మంచి నోటి పరిశుభ్రతను కాపాడుకునే పాత పద్ధతి మరియు నువ్వులు లేదా కొబ్బరి వంటి ఏదైనా నూనెను నోటిలో 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు స్విష్ చేయడం. ఇది నోటి పుండ్లను ఉపశమనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
3. కాడ్ లివర్ ఆయిల్: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాల కారణంగా హెచ్‌ఎఫ్‌ఎమ్‌డికి చాలా మంచి నివారణగా పనిచేస్తుంది. మార్కెట్‌లో లభించే క్యాప్సూల్స్‌ రూపంలో లేదా నూనె లేదా పెరుగులో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.
4. ఎచినాసియా: ఇది జ్వరం, జలుబు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించే మూలిక. దీని ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి దానికి తేనె కలిపి తయారుచేయవచ్చు.
5. లావెండర్ ఆయిల్: ఇది యాంటీవైరల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ప్రశాంతత మరియు విశ్రాంతి ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది నిద్రలో సహాయపడుతుంది. స్నానం చేసే నీటిలో ఈ నూనె యొక్క కొన్ని చుక్కలు మీ బిడ్డ బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడతాయి.
6. లైకోరైస్ రూట్: లిక్కోరైస్ రూట్ గొంతు మరియు అన్నవాహిక లోపల శ్లేష్మం యొక్క పలుచని పొరను ఏర్పరచడం ద్వారా బొబ్బలను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. కొన్ని లైకోరైస్ రూట్‌లను నీటిలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా దీనిని టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.
7. అల్లం: యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున అల్లం కూడా ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీస్‌లో ఒకటి. తరిగిన అల్లం నీళ్లలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా దీనిని తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ బిడ్డకు ఇచ్చే ముందు దానిని చల్లబరచండి.

8.కొబ్బరి నూనె: కొబ్బరినూనెను దద్దుర్లు మరియు బొబ్బలపై పూయడం వల్ల ఉపశమనం మరియు వైద్యం ప్రభావం ఉంటుంది.

1. వేప: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వేప నూనెను దద్దుర్లు ఉన్న చోట రాసుకోవచ్చు. దీనిని కొబ్బరి నూనె మరియు లావెండర్ నూనెతో కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
2. అలోవెరా: కలబంద యొక్క జెల్‌ను దద్దుర్లు మరియు పొక్కులపై పూయడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈ సంవత్సరం (2022) చేతులు, పాదం మరియు నోటి వ్యాధులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి? చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి మరియు ఫుట్ మరియు నోటి వ్యాధి (FMD) ఒకేలా ఉన్నాయా? చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి చికెన్‌పాక్స్ నుండి ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది? పెద్దలు తమ పిల్లల నుండి చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధులను పొందవచ్చా? చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి ఉన్న పిల్లలు డేకేర్/పాఠశాలకు దూరంగా ఎంతకాలం ఉండాలి? HFMD యొక్క దశలు ఏమిటి? HFMD రెండుసార్లు జరగవచ్చా? HFMD దురదగా ఉందా? HFMD ఎంతకాలం అంటువ్యాధి? ప్రస్తావనలు Saguil A, Kane SF, Lauters R, Mercado MG. హ్యాండ్-ఫుట్ అండ్ మౌత్ డిసీజ్: రాపిడ్ ఎవిడెన్స్ రివ్యూ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2019 అక్టోబర్ 1;100(7):408-414. PMID: 31573162. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్. కాక్స్ B, లెవెంట్ F. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్. JAMA 2018;320(23):2492. doi:10.1001/jama.2018.17288. Guerra AM, Orille E, Waseem M. హ్యాండ్ ఫుట్ అండ్ మౌత్ డిసీజ్. [2022 మే 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్, సెంటర్ ఆఫ్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఫిబ్రవరి 02, 2021. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్, NHS, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఫిబ్రవరి 12, 2021. Kua JA, Pang J. సింగపూర్‌లోని పిల్లలలో చేతి, పాదం, నోటి వ్యాధికి సంబంధించిన ఎపిడెమియోలాజికల్ ప్రమాద కారకాలు: ఎ రెట్రోస్పెక్టివ్ కేస్-కంట్రోల్ స్టడీ. PLoS వన్. 2020 ఆగస్టు 11;15(8):e0236711. doi: 10.1371/journal.pone.0236711. PMID: 32780749; PMCID: PMC7418981.

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

తలనొప్పి అవలోకనం మనందరికీ ఎప్పటికప్పుడు తలనొప్పి ఉంటుంది. మనలో చాలామంది సాధారణంగా మన రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగించే వరకు వాటిని విస్మరిస్తారు. తలనొప్పి అనేది ఒక లక్షణమే అయినప్పటికీ, తలనొప్పి యొక్క ఇతర లక్షణాలు కేవలం నుదిటి ప్రాంతంలో నిస్తేజంగా లేదా పదునైన నొప్పికి మాత్రమే పరిమితం కావు, కానీ తలనొప్పి రకాన్ని బట్టి విభిన్నంగా ఉంటాయి. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, ఒత్తిడి, నిర్జలీకరణం, దృష్టి సమస్యలు, హార్మోన్ల సమస్యలు, మైగ్రేన్, తల గాయం మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS) ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి అనేక కారణాలు మీకు తలనొప్పి కలిగి ఉండవచ్చు.

తలనొప్పికి అసలు కారణాన్ని CT స్కాన్, MRI లేదా కొన్ని రక్త పరీక్షల వంటి పద్ధతులతో నిర్ధారించవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ తలనొప్పికి కారణం, రకం మరియు తీవ్రతను బట్టి మందులను ప్రారంభిస్తారు. అయినప్పటికీ, మీరు పునరావృత తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే, సరైన ఆహారం, నిద్ర మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు వంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను తీసుకురావడం కూడా చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా 20 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాల (లు) ప్రమేయం మెదడు కళ్ళు మెడ రక్తనాళాలు నరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 50% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన సైనసిటిస్ ఓటిటిస్ మీడియా లేదా బాహ్య జాయింట్ టెంప్రోసెఫాలులార్ జాయింట్ సిండ్రోమ్ విస్డమ్ టూత్ ఇంపాక్షన్ డెంటల్ కావిటీస్ గర్భాశయ మరియు పారాస్పైనల్ రాడిక్యులోపతి ఔషధాల మితిమీరిన తలనొప్పి మెదడు ప్రాణాంతకత వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వాస్కులర్ వైకల్యాలు పిట్యూటరీ కణితులు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ స్కానింగ్ టోమోగ్రఫీ

ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ & పారాసెటమాల్ యాంటీమెటిక్స్: డోంపెరిడోన్ కాంబినేషన్ అనాల్జెసిక్స్ ట్రిప్టాన్స్: సుమట్రిప్టాన్ డిటాన్స్: లాస్మిడిటన్ సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (STMS) వాగల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (VNS) బిహేవియరల్ థెరపీ ఫిజికల్ థెరపీని చూడండి.

తలనొప్పి యొక్క లక్షణాలు నుదిటి ప్రాంతంలో నిస్తేజంగా లేదా పదునైన నొప్పికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా తలనొప్పి రకాన్ని బట్టి విభిన్నంగా ఉంటాయి. వివిధ తలనొప్పులతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: నుదిటి, మెడ మరియు వెనుక ప్రాంతం చుట్టూ నిస్తేజంగా నొప్పి. టెన్షన్ తరహా తలనొప్పిలో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కంటి, గుడి లేదా తల వెనుక భాగంలో నొప్పితో పాటు సాధారణంగా తలకు ఒకటి లేదా రెండు వైపులా తీవ్రమైన మరియు కొట్టుకునే నొప్పి. మైగ్రేన్ రకాల తలనొప్పిలో కాంతి, ధ్వని మరియు ప్రకాశానికి సున్నితత్వం సాధారణం. ముక్కు యొక్క వంతెన లేదా బుగ్గలు వంటి సైనస్ ప్రాంతాలలో సంభవించే స్థిరమైన నొప్పి సైనస్‌లో నిండిన అనుభూతితో పాటు సైనస్ తలనొప్పిలో సాధారణం. తలనొప్పి రకాలు

150 కంటే ఎక్కువ రకాల తలనొప్పులు ఉన్నాయి. తలనొప్పిని స్థూలంగా ప్రైమరీ మరియు సెకండరీ అని వర్గీకరించవచ్చు.

ఎ. ప్రాథమిక తలనొప్పులు ప్రాథమిక తలనొప్పి అంటే తలనొప్పి అనేది ప్రధాన వైద్య సమస్య, మరియు అంతర్లీన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణం కాదు. మీ తలలోని నొప్పి-సున్నితమైన నిర్మాణాల యొక్క అతి చురుకుదనం లేదా సమస్యల వల్ల ఒక ప్రాథమిక తలనొప్పి వస్తుందని భావిస్తారు. టెన్షన్ తలనొప్పి మరియు మైగ్రేన్‌లు చాలా సాధారణ రకాలు. ఇక్కడ కొన్ని ప్రాథమిక తలనొప్పుల తగ్గింపు ఉంది:

1. టెన్షన్ తలనొప్పి ఇది తలనొప్పి యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఈ తలనొప్పి తలపై రెండు వైపులా తేలికపాటి నుండి మితమైన ఒత్తిడి లేదా బిగుతుగా ఉంటుంది, ఇక్కడ రోగి తలపై గట్టి బ్యాండ్ లేదా తాడు కట్టినట్లు ఫిర్యాదు చేస్తాడు. కొన్నిసార్లు, నొప్పి మెడలోకి లేదా మెడ నుండి వ్యాపించినట్లు అనిపించవచ్చు. నొప్పి ప్రకృతిలో కొట్టుకోవడం లేదు.

కొన్ని టెన్షన్ తలనొప్పి అలసట, ఒత్తిడి లేదా మెడ లేదా దవడ యొక్క కండరాలు లేదా కీళ్లకు సంబంధించిన రుగ్మతల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. అవి సమస్యాత్మకంగా మరియు అలసటగా ఉంటాయి, కానీ అవి సాధారణంగా నిద్రకు భంగం కలిగించవు. చాలా మంది వ్యక్తులు టెన్షన్ తలనొప్పితో పనిని కొనసాగించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మెట్లు ఎక్కడం లేదా వంగడం వంటి కార్యకలాపాల సమయంలో తలనొప్పి తీవ్రమవుతుంది.

1. మైగ్రేన్ మైగ్రేన్ నొప్పి అనేది తల లోపల నుండి తీవ్రమైన పల్సింగ్. ఈ నొప్పి రోజుల తరబడి ఉంటుంది. తలనొప్పి రోజువారీ పనులను నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా పరిమితం చేస్తుంది. మైగ్రేన్ కొట్టుకుంటుంది మరియు సాధారణంగా ఏకపక్షంగా ఉంటుంది.

మైగ్రేన్ ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండానే ప్రారంభమైనప్పటికీ, ఇది తరచుగా ట్రిగ్గర్ ద్వారా సెట్ చేయబడుతుంది. ట్రిగ్గర్లు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. అత్యంత సాధారణమైనవి అలసట, ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం, ప్రకాశవంతమైన మినుకుమినుకుమనే లైట్లు, పెద్ద శబ్దాలు మరియు రెడ్ వైన్, చాక్లెట్, ఏజ్డ్ చీజ్ లేదా కెఫీన్‌లో పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల వంటి ఆహార ట్రిగ్గర్లు. సాధారణంగా తలనొప్పితో పాటు వికారం మరియు వాంతులు కూడా సంభవిస్తాయి. మైగ్రేన్ తరచుగా జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు పునరావృతమయ్యే దాడుల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.

1. క్లస్టర్ తలనొప్పులు క్లస్టర్ తలనొప్పులు సాపేక్షంగా అసాధారణం కానీ తీవ్రమైన రకం ప్రాథమిక తలనొప్పి. ఇది క్లుప్తంగా కానీ తీవ్రమైన దహనం, కొట్టుకోవడం లేదా స్థిరమైన తలనొప్పి వంటిది. ఈ తలనొప్పికి దాని పేరు వచ్చింది, ఎందుకంటే నొప్పి సమూహాలలో వస్తుంది, ప్రతి సంవత్సరం లేదా రెండు సంవత్సరాలకు ఒకటి నుండి మూడు నెలల వరకు, తరచుగా సంవత్సరంలో ఒకే సమయంలో రోజుకు ఒకటి నుండి ఎనిమిది తలనొప్పి వస్తుంది. అవి పూర్తిగా కనుమరుగవుతాయి లేదా నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు ఉపశమనం పొందుతాయి, తరువాత మాత్రమే మళ్లీ సంభవిస్తాయి.

రోగులు తరచుగా వాటిని భరించలేనివిగా వర్ణిస్తారు, ఇది వారి సాధారణ దినచర్యకు బాగా ఆటంకం కలిగిస్తుంది. క్లస్టర్ తలనొప్పి ఒక కన్ను చుట్టూ లేదా వెనుక లేదా ముఖం యొక్క ఒక వైపు ఒకేసారి సంభవిస్తుంది. కొన్నిసార్లు, వాపు, ఎరుపు, ఎర్రబారడం, చెమటలు పట్టడం, నాసికా రద్దీ మరియు కళ్ళు చిరిగిపోవడం వంటివి కూడా తలనొప్పి ద్వారా ప్రభావితమయ్యే వైపు సంభవించవచ్చు.

1. కొత్త రోజువారీ నిరంతర తలనొప్పి సాధారణంగా తలనొప్పి యొక్క గత చరిత్ర లేని వ్యక్తిలో కొత్త రోజువారీ నిరంతర తలనొప్పి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది. అవి రోజువారీగా కొనసాగుతాయి మరియు మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. నొప్పి మితమైన మరియు తీవ్రమైనది మరియు దీర్ఘకాలిక ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పి లేదా దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్‌ను అనుకరిస్తుంది.
2. శ్రమతో కూడిన తలనొప్పులు తీవ్రమైన శారీరక శ్రమతో కూడిన కాలాల తర్వాత వెంటనే శ్రమ తలనొప్పి వస్తుంది. వెయిట్ లిఫ్టింగ్, రన్నింగ్, రోయింగ్, టెన్నిస్, స్విమ్మింగ్ మరియు లైంగిక సంపర్కం అనేది శ్రమ తలనొప్పికి సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. ఈ కార్యకలాపాలు తలకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతాయని భావిస్తారు, ఇది మీ తలపై రెండు వైపులా తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఈ రకమైన తలనొప్పి సాధారణంగా కొన్ని నిమిషాలు లేదా చాలా గంటలలో పరిష్కరించబడుతుంది.

బి. సెకండరీ తలనొప్పి సెకండరీ తలనొప్పులు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి వల్ల కలుగుతాయి. ద్వితీయ తలనొప్పి కారణాల ఉదాహరణలు:

1. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ తలనొప్పి సైనసైటిస్ లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఫలితంగా వస్తుంది, ఇది పుర్రెలో గాలితో నిండిన సైనస్‌లలో రద్దీ మరియు వాపును కలిగిస్తుంది. ఈ తలనొప్పుల నుండి వచ్చే నొప్పి ప్రకృతిలో లోతైన మరియు స్థిరంగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా చెంప ఎముకలు, ముక్కు యొక్క వంతెన లేదా నుదిటి చుట్టూ దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది.
2. హార్మోన్ల తలనొప్పులు మహిళలు సాధారణంగా హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులకు సంబంధించిన తలనొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఋతుస్రావం, గర్భనిరోధక మాత్రలు, హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్సలు మరియు గర్భం ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. పీరియడ్స్‌కు రెండు రోజుల ముందు లేదా అది ప్రారంభమైన మొదటి 3 రోజులలో తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు, వాటిని రుతు మైగ్రేన్‌లు అంటారు.
3. అధిక రక్తపోటు తలనొప్పి అధిక రక్తపోటు మీకు తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ రకమైన తలనొప్పి అత్యవసర పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. మీ రక్తపోటు ప్రమాదకరంగా పెరిగినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. మీరు దృష్టిలో మార్పులు, తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు, ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని కూడా అనుభవించవచ్చు.
4. పోస్ట్ ట్రామాటిక్ తలనొప్పి ఏ రకమైన తల గాయం అయినా పోస్ట్ ట్రామాటిక్ తలనొప్పి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ తలనొప్పులు మైగ్రేన్ లేదా టెన్షన్-రకం తలనొప్పిగా అనిపిస్తాయి మరియు సాధారణంగా, మీ గాయం సంభవించిన తర్వాత 6 నుండి 12 నెలల వరకు ఉంటాయి. అవి కొన్ని సందర్భాల్లో దీర్ఘకాలికంగా మారవచ్చు.
5. ఔషధ మితిమీరిన తలనొప్పి ఔషధాల మితిమీరిన తలనొప్పి (ఔషధ ప్రేరేపిత తలనొప్పి) లేదా రీబౌండ్ తలనొప్పి తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సాధారణంగా తీసుకునే పెయిన్ కిల్లర్లను దీర్ఘకాలికంగా మరియు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది. ఈ తలనొప్పి సాధారణంగా ప్రతిరోజూ మరియు తెల్లవారుజామున సంభవిస్తుంది మరియు నొప్పి నివారణ మందులతో మెరుగుపడుతుంది కానీ మందుల ప్రభావం తగ్గిపోవడంతో తిరిగి వస్తుంది. మందుల మితిమీరిన తలనొప్పి సాధారణంగా పెయిన్ కిల్లర్ల విరమణపై ఆగిపోతుంది. ఇది స్వల్పకాలికంగా కష్టంగా ఉంటుంది, కానీ దీర్ఘకాల ఉపశమనం కోసం మందులు మితిమీరిన తలనొప్పి నుండి కోలుకోవడానికి వైద్యులు సహాయపడగలరు.

కొన్ని సెకండరీ తలనొప్పులు చాలా సాధారణమైనవి కావు, అయితే వాటిని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే సకాలంలో చికిత్స ప్రాణాలను కాపాడుతుంది మరియు తీవ్రమైన పరిణామాలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కారణాల వల్ల అవి సంభవించవచ్చు: ఇడియోపతిక్ ఇంట్రాక్రానియల్ హైపర్‌టెన్షన్ సబ్‌రాక్నోయిడ్ హెమరేజ్ జెయింట్-సెల్ ఆర్టెరిటిస్ సెరెబ్రల్ సిరల థ్రాంబోసిస్ ఇంట్రాక్రానియల్ ట్యూమర్‌లు మెనింజైటిస్ లేదా ఎన్సెఫాలిటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌లు మీకు తెలుసా? వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల తలనొప్పి రావడం లేదా తలకు ఒకవైపు నొప్పి రావడం బహుశా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని సూచిస్తుంది. తలనొప్పి మైగ్రేన్ తలనొప్పి లేదా టెన్షన్ తలనొప్పి అని తెలుసుకోవడం గురించి మీరు ఇప్పటికీ గందరగోళంగా ఉంటే, మైగ్రేన్ తలనొప్పి మరియు టెన్షన్ తలనొప్పి ఎలా భిన్నంగా ఉంటుందనే దాని గురించి ఇక్కడ వివరణాత్మక వివరణ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తలనొప్పికి కారణాలు

సాధారణంగా తల మరియు మెడ ప్రాంతంలోని కండరాలు బిగుసుకుపోయినప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంది. టెన్షన్ తలనొప్పి మరియు మైగ్రేన్‌లు వంటి వివిధ రకాల తలనొప్పిలో ఇది సంభవించవచ్చు.

వివిధ రకాల తలనొప్పికి వివిధ కారణాలు మరియు ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి:

1. టెన్షన్ తలనొప్పి ఆల్కహాల్, కెఫిన్ లేదా కెఫిన్ ఉపసంహరణను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల టెన్షన్ తలనొప్పి వస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హెచ్చుతగ్గుల హార్మోన్ల కారణంగా, కళ్ళు వడకట్టడం లేదా తల లేదా మెడకు ఏదైనా గాయం కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు. పేలవమైన భంగిమ కూడా టెన్షన్-రకం తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది.
2. క్లస్టర్ తలనొప్పి క్లస్టర్ తలనొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు కొంతమంది వ్యక్తులలో క్లస్టర్ తలనొప్పికి కారణమవుతాయి. మద్యపానం, ధూమపానం, అధిక ఎత్తులో మరియు అధిక శ్రమ వంటి కారణాల వల్ల క్లస్టర్ తలనొప్పిని ప్రేరేపించవచ్చు.
3. మైగ్రేన్ తలనొప్పి మైగ్రేన్ అనేది నాడీ సంబంధిత స్థితిని సూచిస్తుంది, ఇక్కడ తలనొప్పి ప్రకాశం వంటి ఇతర లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. మైగ్రేన్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయితే కొన్ని అధ్యయనాలు సెరోటోనిన్‌తో పాటు రక్త నాళాలు సంకుచితం మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గించే మార్గాలతో పాటు ఈ ధమనుల విస్తరణకు కారణమవుతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. చల్లని వాతావరణం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ప్రకాశవంతమైన కాంతి మరియు ధ్వని వంటి కొన్ని పర్యావరణ పరిస్థితుల ద్వారా మైగ్రేన్లు ప్రేరేపించబడతాయి.
4. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ కావిటీస్ యొక్క ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్ అయిన సైనసైటిస్ వల్ల వస్తుంది. వాతావరణంలో మార్పు లేదా అలెర్జీల వల్ల ఇది ప్రేరేపించబడవచ్చు.
5. ఇతర కారణాలు పైన పేర్కొన్న కారణాలే కాకుండా, తలనొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని ఇతర కారణాలు తీవ్రమైనవి మరియు ప్రాణాపాయకరమైనవి కావచ్చు: తల లేదా మెదడు గాయం హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) ఇంట్రాక్రానియల్ బ్లీడింగ్ (పుర్రె లోపల రక్తస్రావం) బ్రెయిన్ అనూరిజం బ్రెయిన్ ట్యూమర్ కంకషన్ మెనింజైటిస్ స్ట్రోక్ టెంపోరల్ ఆర్టెరిటిస్ ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా తలనొప్పికి ప్రమాద కారకాలు

మీకు తలనొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది, మీరు: చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నట్లయితే: సరిదిద్దుకోని సమీప చూపు లేదా దూరదృష్టి (దీనిని దృష్టిలోపం/అక్రమాలు అని కూడా అంటారు) అనియంత్రిత రక్తపోటు సక్రమంగా నిద్రపోతున్నా లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడమైనా అలసటతో ఉన్నాయా హార్మోన్ల మార్పులు (మహిళలకు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు) నైట్రోగ్లిజరిన్ & ఈస్ట్రోజెన్ వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులను తీసుకోండి అకస్మాత్తుగా కెఫిన్ పానీయాలు తీసుకోవడం మానేశారు పేలవమైన భంగిమ కూడా తరచుగా తలనొప్పికి కారణమవుతుంది, వంగడం వల్ల మెడ మరియు భుజం కండరాలలో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, ఇది తల కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ మీ స్క్రీన్ మీ కంటి స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి మరియు ఫోన్‌ని టెక్స్ట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు చాలా తక్కువగా వంగకుండా ఉండండి. అంతేకాకుండా, ఒక రోజులో గరిష్ట సమయం వరకు స్క్రీన్‌ను చూడటం వలన కళ్ళు ఒత్తిడికి గురవుతాయి, తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం మీ స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయండి. తలనొప్పికి మరిన్ని ఆశ్చర్యకరమైన కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తలనొప్పి నిర్ధారణ

తలనొప్పి అనేది ఒక వ్యాధి కాదు కానీ వివిధ అంతర్లీన పాథాలజీల కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే పరిస్థితి. తలనొప్పి యొక్క మూల్యాంకనం సాధారణంగా మీ వైద్య చరిత్రను తీసుకోవడం మరియు కొన్ని ప్రాథమిక పరీక్షలను చేయడం ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది:

కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): మీ తలనొప్పికి కారణమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్ కోసం CBC పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది.

ఎర్త్రోసైట్ అవక్షేపణ నిష్పత్తి (ESR): పెద్ద రక్తనాళాల తాపజనక వ్యాధి, అలాగే ఇతర దైహిక రుగ్మతలు ఉన్న జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ (GCA) అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ESR పరీక్ష లేదా ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ రేటు జరుగుతుంది.

కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: తలనొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని సందర్భాల్లో CT స్కాన్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, రేడియేషన్ కారణంగా, MRI ప్రాధాన్యత ఎంపిక.

మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): మెదడులోని ఏదైనా నిర్మాణ అసాధారణతలను గుర్తించడానికి MRI తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది.

సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ అధ్యయనం: జ్వరం, మెనింజియల్ సంకేతాలు, ఫోకల్ న్యూరోలాజికల్ డెఫిసిట్‌లు లేదా ఇంట్రాక్రానియల్ హైపర్‌టెన్షన్‌తో పాటు తలనొప్పి ఉన్న రోగులలో లంబార్ పంక్చర్ (LP) మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ పరీక్షను సూచించవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు సునీల్ శెట్టి దాదాపు ఏడాదిన్నర పాటు మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్నారు. మైగ్రేన్‌ను పూర్తిగా వదిలించుకోవడానికి యోగా అతనికి ఎంతగానో సహాయపడింది. సల్మాన్ ఖాన్ 2011లో, బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అనే అరుదైన ఫేషియల్ నరాల రుగ్మతతో బాధపడుతున్నాడని, ఇది ముఖం మరియు తలపై విపరీతమైన నొప్పిని కలిగిస్తుందని వెల్లడించాడు. సెరెనా విలియమ్స్ టెన్నిస్ స్టార్ సెరెనా విలియమ్స్ మైగ్రేన్‌తో పోరాడుతున్నప్పుడు మరియు కనిపించని నొప్పి తన జీవితాన్ని మరియు కెరీర్‌ను ఎలా ప్రభావితం చేసిందో గురించి ఓపెన్‌గా చెప్పింది. ఆమె వారితో చాలా ధైర్యం మరియు సరైన చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లతో వ్యవహరించింది. హ్యూ జాక్‌మన్ హాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ హ్యూ జాక్‌మన్, ఎక్స్-మెన్ మూవీ సిరీస్‌లో తన పాత్రకు బాగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు, మైగ్రేన్ కారణంగా తన జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన క్షణాన్ని కోల్పోయినట్లు వెల్లడించాడు. ప్రధాన మంత్రి టోనీ బ్లెయిర్ నటీనటులను కలవడానికి తెరవెనుక వచ్చినప్పుడు జాక్‌మన్ అతనిని కలవలేకపోయాడు. తలనొప్పి నివారణ

తలనొప్పి సంభవించకుండా నిరోధించడానికి, ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించి వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించాలి.

1. ఒత్తిడి నుండి దూరంగా ఉండండి ఒత్తిడి మెడ & భుజం ప్రాంతంలో కండరాలు బిగుతుగా మారవచ్చు. ఇది టెన్షన్ తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. అలాంటి తలనొప్పి గట్టి బ్యాండ్ లాగా అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మెడ మరియు వెనుక భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు తల వరకు పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి మైగ్రేన్ తలనొప్పిని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. అందువల్ల, తలనొప్పిని నివారించడానికి ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.
2. తలనొప్పిని ప్రేరేపించే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి కొన్ని ఆహారాలను తినడం తరచుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. మైగ్రేన్‌లు సాధారణంగా అరటిపండ్లు, చీజ్, చాక్లెట్, సిట్రస్ పండ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. ఏ ఆహారాలు మీ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయో తెలుసుకోవడం మరియు వాటికి దూరంగా ఉండటం తలనొప్పిని దూరంగా ఉంచడానికి ఉత్తమమైన పందెం.
3. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మైగ్రేన్ తలనొప్పి లేదా క్లస్టర్ తలనొప్పి వంటి తలనొప్పికి ఆల్కహాల్ ఒక సాధారణ కారణం. తలనొప్పిని నివారించడానికి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి.
4. పర్యావరణం క్లస్టర్ తలనొప్పి మైగ్రేన్ వంటి తలనొప్పి పొగ, తేమ, ప్రకాశవంతమైన కాంతి, గాఢమైన సువాసనలు లేదా చల్లని వాతావరణం వంటి కారకాల ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు. అందువల్ల, మీ తలనొప్పిని తీవ్రతరం చేసే పర్యావరణ ట్రిగ్గర్‌ల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడం మంచిది.
5. కెఫీన్ ఉపసంహరణ గురించి తెలుసుకోండి మీరు సాధారణంగా కాఫీ లేదా టీలో కెఫిన్ తీసుకుంటే, ఈ తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా ఆపడం వల్ల పార్శ్వపు నొప్పి వస్తుంది. ఇది కెఫీన్ లేకుండా రక్త నాళాల సంకోచం కారణంగా ఉంటుంది, ఇది మైగ్రేన్‌లతో సంబంధం ఉన్న నొప్పికి ప్రధాన కారణం. అందువల్ల, మీరు మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా తగ్గించకూడదు; మీరు తలనొప్పికి గురైతే.
6. మీ నిద్రను తగ్గించుకోవద్దు నిద్ర లేకపోవడం మైగ్రేన్లు మరియు టెన్షన్ తలనొప్పితో ముడిపడి ఉంటుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు ఇలా ఉంటే మీరు వైద్యుని వద్దకు వెళ్లాలి: మీకు చాలా తరచుగా లేదా చాలా కాలం పాటు తలనొప్పి వస్తుంది (దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి) మీ తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది మీ తలనొప్పి హోమ్ కేర్‌తో తగ్గుముఖం పట్టదు మీ తలనొప్పి సాధారణ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది మీకు ఆకస్మిక తలనొప్పి వస్తుంది. మీ తలనొప్పులు శ్రమ, దగ్గు, వంగడం లేదా శ్రమతో కూడిన చర్య ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మీరు మీ తలనొప్పికి ప్రతిరోజూ లేదా దాదాపు ప్రతిరోజూ నొప్పి నివారిణిని తీసుకోవలసి వస్తే. మీకు తల గాయం తర్వాత తలనొప్పి ఉంది, మీకు తలనొప్పితో పాటు ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి: జ్వరం మరియు గట్టి మెడ మూర్ఛలు, గందరగోళం లేదా బ్లాక్‌అవుట్ బలహీనత లేదా తిమ్మిరి దృష్టిలో ఇబ్బంది అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమైన తలనొప్పి తలనొప్పికి ముందు వచ్చే వాంతులు నిరంతరాయంగా తీవ్రతరం అవుతాయి. తలనొప్పి యొక్క తలనొప్పి నిద్ర / సాధారణ కార్యకలాపాలకు భంగం కలిగించే తలనొప్పి మీ తలనొప్పికి కారణమయ్యే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు వచ్చే తలనొప్పికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు స్వీయ సంరక్షణ తప్ప ఇతర వైద్య సహాయం అవసరం లేదు, తీవ్రమైన మరియు పునరావృత తలనొప్పికి వైద్య సంరక్షణ అవసరం. మీ తలనొప్పికి అసలు కారణాన్ని కనుగొనడానికి శారీరక లేదా ఇతర పరీక్ష చేయించుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది. మీ తలనొప్పికి చికిత్స చేయగల వివిధ నిపుణులు ఉన్నారు: జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ENT స్పెషలిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ మీకు తెలుసా? తలనొప్పి అనేది మైగ్రేన్ నుండి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వరకు ఉండే అంతర్లీన స్థితికి సంకేతం కావచ్చు. అందువల్ల, ఇది అకస్మాత్తుగా వచ్చినా లేదా ఏదైనా వ్యాధిని మినహాయించటానికి ఇది తరచుగా సంభవించినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! తలనొప్పి చికిత్స

తలనొప్పికి వివిధ చికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:

1. ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ మరియు పారాసెటమాల్ వంటి అనాల్జెసిక్స్ సాధారణంగా తలనొప్పికి మొదటి వరుస చికిత్స. నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDS) వంటి ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్ సాధారణంగా క్లస్టర్ తలనొప్పి మరియు టెన్షన్ తలనొప్పికి సూచించబడతాయి.
2. యాంటీమెటిక్స్: మైగ్రేన్‌లో డోంపెరిడోన్ వంటి యాంటీమెటిక్స్ కూడా సూచించబడవచ్చు, ఇక్కడ తలనొప్పి వికారం & వాంతులతో కూడి ఉంటుంది.
3. కాంబినేషన్ అనాల్జెసిక్స్: తీవ్రమైన తలనొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని సందర్భాల్లో, కెఫీన్, బార్బిట్యురేట్స్ మరియు ఓపియేట్‌లతో అనాల్జెసిక్స్‌లు అనుబంధంగా ఇవ్వబడతాయి. ఈ చికిత్స సాధారణంగా చిన్నది & వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే తీసుకోబడుతుంది.
4. ట్రిప్టాన్లు: సుమత్రిప్టాన్ వంటి ట్రిప్టాన్లు మైగ్రేన్ తలనొప్పి నుండి దీర్ఘకాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు పార్శ్వపు నొప్పికి చికిత్స చేయడమే కాకుండా మైగ్రేన్ తలనొప్పికి నివారణ చికిత్సగా ఉపయోగించబడతాయి.
5. డిటాన్స్: లాస్మిడిటన్ అనేది దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించే కొత్త ఔషధం. దీని చర్య ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగానే ఉంటుంది కానీ ప్రభావం CNSకి మరింత నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది.
6. సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (STMS) & వాగల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (VNS): సాంప్రదాయిక చికిత్సకు ప్రతిస్పందించని రోగులకు ఈ విధానాలు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఇవి FDAచే ఆమోదించబడిన కొత్త చికిత్సా పద్ధతులు మరియు పెద్దలలో మైగ్రేన్ దాడుల చికిత్సలో విభిన్న విజయాలతో ఉపయోగించబడతాయి. దీనిలో, విద్యుదయస్కాంత ప్రోబ్స్ తలపై బాహ్యంగా ఉంచబడతాయి, ఇది తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మెదడులోని నాడీ మార్గాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
7. బిహేవియరల్ థెరపీ: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, మెడిటేషన్ వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ వంటి బిహేవియరల్ థెరపీ కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిలో సాధారణం.
8. శారీరక చికిత్స: తలనొప్పికి శారీరక చికిత్సలో భంగిమను మెరుగుపరచడం, వేడి మరియు చల్లని ప్యాక్‌లు, వ్యాయామ కార్యక్రమాలు మరియు విద్యుత్ ప్రేరణ వంటివి ఉంటాయి.

గమనిక: మీ తలనొప్పి మైగ్రేన్ వల్ల వచ్చినట్లయితే, మైగ్రేన్‌ను నివారించడానికి మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి. వీటిలో ప్రొప్రానోలోల్ వంటి బీటా-బ్లాకర్స్, అమిట్రిప్టిలైన్ వంటి యాంటిడిప్రెసెంట్స్, టోపిరామేట్ వంటి యాంటిపిలెప్టిక్స్, ఫ్లూనారిజైన్ వంటి కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ మరియు CGRP యాంటీగోనిస్ట్‌లు ఉన్నాయి. మైగ్రేన్ మరియు దాని చికిత్స గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తలనొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ

తలనొప్పి బాధించేది మరియు మీ రోజువారీ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని స్వీయ-సంరక్షణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

మీరు తలనొప్పికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు సమయానికి భోజనం చేయడం, సరైన నిద్ర తీసుకోవడం మరియు మీ తలనొప్పిని తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం గురించి ప్రాథమికాలను మర్చిపోవద్దు.

మీ రక్షణకు సడలింపు పద్ధతులు లోతైన శ్వాస, యోగా మరియు ధ్యానం వంటి రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు మీ తలనొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా వాటిని నివారించడంలో కూడా మీకు బాగా సహాయపడతాయి. భుజాలు మరియు మెడపై వేడి లేదా చల్లని ప్యాక్‌లతో టెన్షన్ తలనొప్పిని సులభంగా తగ్గించవచ్చు. తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు కొన్ని స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలకు కూడా వెళ్ళవచ్చు.

ఆక్యుప్రెషర్ ప్రయత్నించండి ఆక్యుప్రెషర్ అనేది ఒక పురాతన శాస్త్రం, ఇది తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి ఇది టెన్షన్ తలనొప్పి అయితే. ఈ రకమైన తలనొప్పిలో, ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్లు ఒత్తిడి చేయబడతాయి, ఇది ఒత్తిడిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది.

గో నేచురల్‌గా వెళ్లండి బటర్‌బర్ & పిప్పరమింట్ ఆయిల్ వంటి కొన్ని మూలికలు తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొనబడింది. మూలికలు కాకుండా, మెగ్నీషియం, కోఎంజైమ్ Q10 మరియు విటమిన్ B12 వంటి కొన్ని ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు మీ బాధించే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి.

ఇక్కడ మైగ్రేన్‌కు మరిన్ని శీఘ్ర పరిష్కారాలు మరియు నొప్పిని వదిలించుకోవడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి!

తలనొప్పి యొక్క సమస్యలు

తలనొప్పి సాధారణం మరియు ప్రతిసారీ సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, తలనొప్పిని విస్మరించడం కొన్నిసార్లు మంచి కంటే ఎక్కువ హాని చేస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది కొన్ని అంతర్లీన పాథాలజీ ఫలితంగా ఉండవచ్చు. తలనొప్పిని ఎక్కువ కాలం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అవి సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేయడం మరియు మీ ఉత్పాదకతను దెబ్బతీయడమే కాకుండా తీవ్రమైన నరాల సంబంధిత వైకల్యం వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, తలనొప్పికి ద్వితీయ కారణాలను కనుగొనడం మరియు అంతర్లీన పాథాలజీని సరిగ్గా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.

తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడని కొన్ని పరిస్థితులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: అసాధారణంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి 50 ఏళ్ల తర్వాత అభివృద్ధి చెందే తలనొప్పులు తలనొప్పి తీరులో తీవ్రమైన మార్పు, కదలిక లేదా దగ్గు & తుమ్ములతో తలనొప్పి పెరుగుతుంది ఆ తర్వాత జ్వరం, గందరగోళం, కీళ్లలో దృఢత్వం, తగ్గిన చురుకుదనం లేదా జ్ఞాపకశక్తి తలనొప్పి వంటి నరాల సంబంధిత లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి, ఇవి దృష్టిలోపం, ప్రసంగం మందగించడం, బలహీనత లేదా మూర్ఛలు నొప్పితో కూడిన ఎర్రటి కన్నుతో పాటు వచ్చే తలనొప్పి ఆలయ ప్రాంతం దగ్గర నొప్పి మరియు సున్నితత్వం అనేది తలకు గాయం అయిన తర్వాత వచ్చే తలనొప్పి మీ రోజువారీ పనితీరును ప్రభావితం చేసే తలనొప్పి క్యాన్సర్ రోగుల వంటి రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్న రోగులలో తలనొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

తలనొప్పికి వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, అవి నిర్దిష్ట రోగులలో ప్రభావవంతంగా ఉండవు లేదా కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, చాలా మంది రోగులు తలనొప్పికి పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ మందులను కోరుకుంటారు, అవి:

1. చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స మైగ్రేన్‌లకు చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో, ఎపిసోడిక్ లేదా క్రానిక్ మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న రోగుల నిర్వహణ కోసం వెన్నెముక మానిప్యులేషన్ మరియు మసాజ్‌తో సహా జోక్యాలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. దీర్ఘకాలంలో ఎపిసోడిక్ లేదా క్రానిక్ టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి ఉన్న రోగుల నిర్వహణలో తక్కువ-లోడ్ క్రానియోసెర్వికల్ మొబిలైజేషన్ సహాయపడుతుంది. గర్భాశయ తలనొప్పికి, వెన్నెముక మానిప్యులేషన్ అనేది చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స యొక్క ఎంపిక.
2. హోమియోపతి దీర్ఘకాలిక టెన్షన్ రకం తలనొప్పితో బాధపడుతున్న రోగులలో కొన్ని హోమియోపతి నివారణలు ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి.
3. హోం రెమెడీస్ మీకు తలనొప్పి వచ్చిన ప్రతిసారీ మాత్రలు వేసుకోవడం మీకు సులభమే అయినప్పటికీ, కొన్ని ప్రభావవంతమైన నివారణలను ప్రయత్నించడం వల్ల ఔషధాల దుష్ప్రభావాలు లేకుండా తలనొప్పిని తగ్గించడంలో విజేతగా నిరూపించవచ్చు. తలనొప్పిని తక్షణమే వదిలించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణలు ఉన్నాయి: అల్లం టీ గోరువెచ్చని నిమ్మ నీరు లేదా టీ నల్ల మిరియాలు సూప్ లేదా రసం దాల్చిన చెక్క పేస్ట్ ముఖ్యమైన నూనెలతో ఆవిరి పీల్చడం తలనొప్పి నుండి ఉపశమనానికి ఈ ఇంటి నివారణలను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ వివరణాత్మక సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ అనేది ఒక పురాతన శాస్త్రం, ఇది తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి ఇది టెన్షన్ తలనొప్పి అయితే. ఈ రకమైన తలనొప్పిలో, ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్లు ఒత్తిడి చేయబడతాయి, ఇది ఒత్తిడిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మానసిక చికిత్స కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) వంటి బిహేవియరల్ థెరపీ & మెడిటేషన్ వంటి సడలింపు పద్ధతులు కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిలో సాధారణం. తలనొప్పితో జీవించడం ఒత్తిడి లేదా టెన్షన్ కారణంగా వచ్చే తలనొప్పి జీవనశైలి నివారణలు మరియు మందులతో మెరుగవుతుంది. అయితే, మీరు మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే, దాని ట్రిగ్గర్‌లపై ట్యాబ్‌ను ఉంచడం మరియు వాటిని నివారించడానికి వైద్య సహాయం పొందడం చాలా ముఖ్యం. తలనొప్పిని నివారించడానికి, కారణాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. రోజూ తలనొప్పిని అనుభవించే వ్యక్తుల కోసం ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:

1. తలనొప్పి క్యాలెండర్‌ను ఉంచండి, ఎందుకంటే మీరు తిన్న లేదా మీరు ఏమి చేశారనే దానిపై ట్యాబ్‌ను ఉంచడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది, అది తలనొప్పిని ప్రేరేపించి ఉండవచ్చు.
2. స్లీప్ హైజీన్ అలవాట్లు మరియు సిర్కాడియన్ రిథమ్‌ను నిర్వహించడం వలన తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు కాబట్టి సాధారణ నిద్ర షెడ్యూల్‌కు కట్టుబడి ఉండండి. త్వరగా పడుకుని, వారాంతాల్లో సహా ప్రతిరోజూ దాదాపు ఒకే సమయానికి త్వరగా లేవండి. పగటిపూట నిద్రపోవడం మరియు నిద్రవేళకు దగ్గరగా టీ, కాఫీ లేదా ఆల్కహాల్ వంటి ఉద్దీపనలను నివారించండి. పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట ముందు అన్ని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఆఫ్ చేయండి. గది ఉష్ణోగ్రతను చల్లగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి మరియు మెరుగైన మరియు మంచి నిద్ర కోసం మెలటోనిన్ మరియు మెగ్నీషియం (మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత) వంటి విటమిన్‌లను చేర్చండి.
3. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన అల్లం టీ లేదా లెమన్ టీ వంటి మూలికా పానీయాలను ప్రయత్నించండి మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది, తద్వారా తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
4. ఆల్కహాల్, కెఫిన్, భోజనం మానేయడం, జున్ను తినడం లేదా చాలా తక్కువగా తినడం వంటి తలనొప్పి యొక్క సాధారణ ట్రిగ్గర్స్ నుండి దూరంగా ఉండండి.
5. ధ్యానం, ఆక్యుప్రెషర్ మరియు యోగా వంటి సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఇవి ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి మరియు ఒత్తిడి వల్ల కలిగే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడతాయి.
6. తలనొప్పికి సరైన ఔషధం తలనొప్పి రకం, మీరు వాటిని ఎంత తరచుగా పొందుతారు మరియు ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుంది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ నొప్పి నివారిణిని పాప్ చేయవద్దు.
7. మీకు తలనొప్పితో పాటు ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వీటిలో జ్వరం మరియు గట్టి మెడ, మూర్ఛలు, గందరగోళం లేదా బ్లాక్‌అవుట్‌లు, దృష్టిలో ఇబ్బంది, బలహీనత లేదా తిమ్మిరి ఉండవచ్చు.

తలనొప్పి ఒత్తిడి వల్ల కావచ్చు లేదా మెదడు కణితి యొక్క అంతర్లీన లక్షణం వల్ల కావచ్చు. మీరు అనుభవించే లక్షణాల ఆధారంగా తలనొప్పి రకాన్ని తెలుసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. ఇలాంటప్పుడు మీ వైద్యుడు CT-స్కాన్ లేదా ఇమేజింగ్ టెక్నిక్‌ల వంటి పరిశోధనలను దాని యొక్క మూల కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి సలహా ఇవ్వవచ్చు. అందువల్ల, మీకు తరచుగా తలనొప్పి వస్తుంటే మరియు ఎల్లప్పుడూ స్వీయ వైద్యం చేయకపోతే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తలనొప్పి వంశపారంపర్యంగా ఉందా? పిడుగుపాటు తలనొప్పి అంటే ఏమిటి? కళ్ళ వెనుక వ్యాపించే తలనొప్పికి నేను ఎలా చికిత్స చేయగలను? చలికాలంలో తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడం ఎలా? తలనొప్పితో పాటు తలనొప్పి ఉంటే ఏమి చేయాలి? తలనొప్పి నిద్రలేమికి కారణమైతే ఏమి చేయాలి? మీ తలనొప్పికి వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ప్రస్తావనలు Harvard health publishing. వివిధ రకాల తలనొప్పికి వివిధ చికిత్సలు అవసరం; డిసెంబర్ 2013 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. సాధారణ తలనొప్పికి కారణాలు; ఆగస్ట్ 2016 ఫయాజ్ అహ్మద్.తలనొప్పి రుగ్మతలు: సాధారణ ఉప రకాలను వేరు చేయడం మరియు నిర్వహించడం.BR J నొప్పి. 2012 ఆగస్టు; 6(3): 124–132. లీరన్ బారనెస్; అన్నాలీ M. బేకర్. తీవ్రమైన తలనొప్పి; ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి- క్రిస్టీ మర్ఫీ; సాజిద్ హమీద్.దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి- చౌదరి దేబాశిష్. టెన్షన్ టైప్ తలనొప్పి.ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్ న్యూరోల్. 2012 ఆగస్టు; 15(సప్లి 1): S83–S88. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. టెన్షన్ తలనొప్పిని ఎలా లొంగదీసుకోవాలి. సెప్టెంబర్, 2014 SchmerlingRobert.H.Harvard Health publishing.మీకు మైగ్రేన్‌లు ఉన్నట్లయితే, మీ కాఫీని కిందకి దింపి, దీన్ని చదవండి. సెప్టెంబర్, 2019 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగించడానికి తలనొప్పి నివారణలు. సెప్టెంబర్,201 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. తలనొప్పి: ఎప్పుడు చింతించాలి, ఏమి చేయాలి. జూన్, 2009 బ్రయాన్స్ రోలాండ్, డెస్కార్రోక్స్ మార్టిన్, డురాన్లేయు మిరెయిల్ మరియు ఇతరులు. తలనొప్పి ఉన్న పెద్దలకు చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స కోసం సాక్ష్యం-ఆధారిత మార్గదర్శకాలు.J మానిప్యులేటివ్ ఫిజియోల్ థెర్. 2011 జూన్;34(5):274-89. శర్మ N, Ameta A మరియు శర్మ S. దీర్ఘకాలిక ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పిపై హోమియోపతి ప్రభావం: ఒక ఆచరణాత్మక, యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత సింగిల్ బ్లైండ్ ట్రయల్. J తలనొప్పి నొప్పి. 2013; 14(సప్లి 1): P56. ఆండ్రియాస్ స్ట్రాబ్ & అన్నా ఆండ్రూ. జీవితకాలంలో ప్రాథమిక తలనొప్పులు. తలనొప్పి మరియు నొప్పి జర్నల్, 2019; 20(35) మాడ్‌సెన్ BK, సోగార్డ్ K, ఆండర్సన్ LL, స్కొట్టే J, టోర్నో B, జెన్‌సెన్ RH. టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి రోగులలో మెడ/భుజం పనితీరు మరియు శక్తి శిక్షణ ప్రభావం. J నొప్పి రెస్. 2018 ఫిబ్రవరి 23;11:445-454.

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

తల పేనును పెడిక్యులస్ హ్యూమనస్ క్యాపిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం తల పేను అనేది చిన్న కీటకాలు, ఇవి నెత్తిమీద వెంట్రుకలలో పరాన్నజీవులుగా జీవిస్తాయి. అవి చిన్న, ఆరు కాళ్ల రెక్కలు లేని కీటకాలు, ఇవి ప్రత్యేకంగా మానవ రక్తాన్ని తింటాయి. సాధారణంగా నమ్మినట్లుగా, పేను ముట్టడి మురికిగా లేదా అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతం కాదు మరియు దానితో సంబంధం ఉన్న దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు లేవు. పేను వచ్చే ప్రధాన ఆందోళన తలపై నిరంతరం చికాకు మరియు గోకడం మరియు ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందుతుందనే భయం.

పేను సాధారణంగా పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలలో ఉన్నప్పటికీ, ఇది పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పేనులను చేతులతో మాన్యువల్‌గా కనుగొనడం ద్వారా లేదా వాటిని పరిష్కరించడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించడం ద్వారా వాటిని నిర్వహించడాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. అందుబాటులో ఉన్న సబ్బులు, క్రీములు, షాంపూలు, దువ్వెనలు మరియు మందులు (వైద్యులు కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రలు సూచించవచ్చు) వంటి ఎంపికల నుండి మీ అవసరాలకు సరిపోయేదాన్ని ఎంచుకోండి. తల పేనుతో వ్యవహరించడం విసుగును కలిగిస్తుంది, కానీ ఓపికపట్టండి. పేను లేని జుట్టు కోసం మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మతపరంగా చికిత్సలు మరియు నివారణ చిట్కాలను అనుసరించండి. సాధారణంగా 3 నుండి 12 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావం మగ మరియు ఆడ ఇద్దరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి స్కాల్ప్ హెయిర్ అనుకరించే పరిస్థితులు ఔషదం 5% ఐవర్‌మెక్టిన్ ఔషదం 0.5% మలాథియాన్ ఔషదం 0.5% స్పినోసాడ్ 0.9% సమయోచిత సస్పెన్షన్ లిండేన్ షాంపూ 1% నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు పీడియాట్రిషియన్ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి కారణాలు

తల పేను (బహువచనం పేను) అనేది టాన్ లేదా బూడిదరంగు, అవిసె గింజ పరిమాణంలో ఉండే చిన్న ఆరు కాళ్ల పురుగు. ఇది తలకు మరియు వెంట్రుకలకు అతుక్కుని మానవ రక్తాన్ని తింటుంది.

పేను గుడ్లు లేదా నిట్‌లు వనదేవతలుగా పొదుగుతాయి, ఇవి పూర్తిగా పెరిగిన పేనుగా మారతాయి. ఎక్కువ నిట్‌లను ఉత్పత్తి చేయడానికి వయోజన పేను సహచరుడు. జీవిత చక్రం యొక్క మూడు దశలు వివరంగా వివరించబడ్డాయి:

పేను గుడ్లు లేదా నిట్స్ నిట్‌లు ఆడ పేను ఉత్పత్తి చేసే జిగురు లాంటి జిగట పదార్థం ద్వారా జుట్టు షాఫ్ట్‌కు గట్టిగా అతుక్కొని ఉంటాయి. అవి సాధారణంగా పసుపు లేదా తెలుపు రంగు, ఓవల్ ఆకారం మరియు 2-3 మిమీ పొడవు ఉంటాయి. నిట్స్ పొదిగేందుకు ఆరు నుండి తొమ్మిది రోజులు పడుతుంది. అవి సులభంగా కనిపించవు మరియు తరచుగా చుండ్రుతో గందరగోళానికి గురవుతాయి.

వనదేవతలు ఒక నిట్ నింఫ్ అని పిలువబడే చిన్న పేనులోకి పొదుగుతుంది. వనదేవతలకు మనుగడ కోసం మానవ రక్తం అవసరమవుతుంది మరియు పొదిగిన ఏడు నుండి పది రోజులలో పెద్దవారిగా పరిపక్వం చెందుతుంది.

అడల్ట్ పేను పెద్దల జీవితకాలం దాదాపు ఒక నెల ఉంటుంది. ఆడది రోజుకు 6 నుండి 10 గుడ్లు పెడుతుంది మరియు సాధారణంగా మగవారి కంటే పెద్దవి. పేను ఒక వ్యక్తి నుండి పడిపోయి, మానవ రక్తాన్ని పొందకపోతే, అది ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో చనిపోతుంది. తల పేను యొక్క లక్షణాలు

చాలా సందర్భాలలో, తల పేను ముట్టడి తర్వాత వెంటనే గుర్తించబడదు. తల పేను పెట్టే గుడ్లను నిట్స్ అంటారు. మీరు తలపై తీవ్రమైన దురద మరియు నిట్స్ కనిపించినప్పుడు, అది తల పేనును సూచిస్తుంది. తల పేను యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: దురద లేదా గీకాలనే కోరిక లేదా జలదరింపు లేదా జుట్టులో ఏదో కదులుతున్న అనుభూతి వంటి క్రాల్ సెన్సేషన్ రాత్రిపూట పేను చురుకుగా ఉండటం వలన దురద కారణంగా నిద్రించడంలో ఇబ్బంది తల, మెడపై ఎర్రటి పుళ్ళు , మరియు భుజాలు (గోకడం వలన ఏర్పడతాయి) వాపు శోషరస గ్రంథులు తల పేను మరియు వాటి గుడ్లు చాలా తరచుగా వెంట్రుకల మూలాన్ని దగ్గరగా చూడటం ద్వారా కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా చెవుల వెనుక మరియు మెడ వెనుక భాగంలో కనిపిస్తాయి. అరుదుగా, అవి వెంట్రుకలు, కనుబొమ్మలు లేదా గడ్డం మీద కనిపిస్తాయి. తల పేను కోసం ప్రమాద కారకాలు

అపరిశుభ్రమైన వెంట్రుకలు మరియు స్కాల్ప్ కారణంగా తల పేను వస్తుందని చాలా మంది అనుకుంటారు, ఇది నిజం కాదు. తలలో పేను ఉండటం అనేది పేలవమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేదా అపరిశుభ్రమైన జీవన వాతావరణానికి సంకేతం కాదు. తల పేను బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగి ఉండదు. వారు రక్తాన్ని తింటారు మరియు దాదాపు ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, ఎందుకంటే వారు అబ్బాయిలతో పోలిస్తే ఎక్కువ తలతో పరిచయం కలిగి ఉంటారు. అలాగే, పొడవాటి, మందపాటి మరియు గిరజాల జుట్టు ఉన్న అమ్మాయిలు పేను ముట్టడితో పోరాడటం కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది వారి జుట్టులో పరాన్నజీవులను కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది.

తల పేను దూకలేవు లేదా ఎగరలేవు. అవి క్రాల్ మాత్రమే చేయగలవు. అందువల్ల, ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి ప్రసారం సాధారణంగా నేరుగా తల నుండి తలపై పరిచయం ద్వారా జరుగుతుంది. ఇది తరచుగా కుటుంబంలో లేదా పాఠశాలలు, ఆట సమూహాలు మొదలైన వాటిలో సన్నిహితంగా ఉండే పిల్లలలో కనిపిస్తుంది.

పరోక్ష ప్రసారం చాలా సాధారణం కాదు, కానీ ఇలాంటి వస్తువులను పంచుకునేటప్పుడు తలలో పేను వచ్చే ప్రమాదం ఉంది: దువ్వెన టోపీలు లేదా స్కార్ఫ్‌లు తువ్వాళ్లు హెల్మెట్‌లు బెడ్డింగ్ హెయిర్ బ్రష్‌లు లేదా హెయిర్ యాక్సెసరీస్ హెడ్‌ఫోన్స్ బట్టలు తల పేను వ్యాధి నిర్ధారణ

తల పేను సుమారు 2- 3 మిమీ పొడవు మరియు జుట్టు తంతువులను గట్టిగా పట్టుకుని క్రాల్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ జుట్టులో వాటిని కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది. వాటిని కనుగొనడానికి ఏకైక మార్గం దువ్వెన మరియు మాన్యువల్ పరీక్ష.

1. ముఖ్యంగా పేను సాధారణంగా కనిపించే తల వెనుక భాగంలో తడి వెంట్రుకలను పూర్తిగా దువ్వడం (చక్కటి దంతాల దువ్వెనను ఉపయోగించడం) పేనును కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.
2. వెంట్రుకలను మాన్యువల్‌గా పరిశీలిస్తే, హెయిర్ షాఫ్ట్‌ల బేస్‌లో నిట్‌లు స్థిరంగా ఉన్నట్లు చూపవచ్చు. అవి చుండ్రు లేదా మురికి లాగా కనిపిస్తాయి. మీ వేళ్ళతో చిన్న మచ్చను లాగండి. చుండ్రు మరియు ధూళిని తొలగించగలిగినప్పటికీ, నిట్ సాధారణంగా అతుక్కొని ఉంటుంది. వనదేవత లేదా వయోజన పేను చాలా వేగంగా కదులుతున్నందున వాటిని కనుగొనడం చాలా కష్టం. తల పేను నివారణ

తల పేనును నివారించడానికి ఎటువంటి ప్రభావవంతమైన పద్ధతి లేదని మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన మొదటి మరియు ప్రధానమైన చిట్కా. కానీ తల పేను ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించకుండా ఆపడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా తలలో పేనుతో బాధపడుతుంటే, మీరు తప్పక పాటించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. బట్టలు, పరుపులు మరియు తువ్వాలను వేడి నీటిలో కడగాలి మరియు వాటిని అత్యంత వేడిగా ఉండే ప్రదేశంలో ఆరబెట్టండి. మీరు ఇంట్లో ఈ వస్తువులను కడగలేకపోతే డ్రై క్లీనింగ్‌ను ఎంచుకోండి. మీరు ఫర్నిచర్, కార్పెట్ మరియు కార్ సీట్లను శుభ్రం చేయడానికి వాక్యూమ్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. మృదువైన బొమ్మలు మరియు దిండ్లు వంటి ఉతకలేని వస్తువులను ప్లాస్టిక్ సంచిలో ఉంచి కనీసం రెండు వారాల పాటు సీలు చేయాలి. పేను సోకిన వ్యక్తితో మంచాన్ని పంచుకోవద్దు, ఎందుకంటే పేను నేరుగా తల నుండి తలకు బదిలీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. తలలో పేను ఉన్న వ్యక్తి ఉపయోగించే దువ్వెనలు, బ్రష్‌లు మరియు జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దు. పారవేయడం లేదా క్రిమిరహితం చేసి భవిష్యత్తు కోసం ఉపయోగించడం తెలివైన పని. మీ బిడ్డకు తలలో పేను ఉంటే పాఠశాలకు పంపకండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు తలలో పేను ముట్టడి కారణంగా తీవ్రమైన దురద మరియు గోకడం వంటి వాటిని అనుభవిస్తే లేదా రాత్రి నిద్రపోవడం మీకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందడం మంచిది. దీని కోసం మీరు వీటిని సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ హెడ్ పేను చికిత్స

పేనులు మీ నెత్తిమీద స్థిరపడిన తర్వాత, అవి మళ్లీ వాటంతట అవే పోవు. చాలా సందర్భాలలో, చికిత్స పరాన్నజీవులను ఊపిరాడకుండా చంపే లక్ష్యంతో ఉంటుంది.

తల పేను కోసం సాధారణ ఓవర్-ది-కౌంటర్ చికిత్స ఎంపికలలో కొన్ని:

1. పైరెత్రిన్ ఇది సహజంగా లభించే పైరెథ్రాయిడ్ సారాలను కలిగి ఉన్న ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం. ఇది సజీవ పేనులను మాత్రమే చంపగలదు మరియు నిట్స్ (పొదుగని గుడ్లు) కాదు. అందుకే 9 నుండి 10 రోజుల మొదటి చికిత్స తర్వాత రెండవ చికిత్స కొత్తగా పొదిగిన పేనులను చంపడానికి మరియు కొత్త గుడ్లు ఉత్పత్తి చేయకుండా నిరోధించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది 2 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఉపయోగించడానికి ఆమోదించబడింది.
2. పెర్మెత్రిన్ ఇది సహజంగా లభించే పైరెత్రిన్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల యొక్క కృత్రిమంగా లభించే రూపం. పెర్మెత్రిన్ లోషన్ 1% అనేది తల పేను చికిత్స కోసం FDA- ఆమోదించబడిన ఉత్పత్తి. వైద్యుని సలహా ప్రకారం ఉపయోగించినప్పుడు ఇది సురక్షితంగా మరియు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పైరెత్రిన్ వలె, ఇది ప్రత్యక్ష పేనులను చంపుతుంది కాని పొదుగని గుడ్లను చంపదు, కాబట్టి తల పేనుకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి 9 నుండి 10 రోజుల తర్వాత రెండవ మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.

తల పేను కోసం కొన్ని సాధారణ ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు:

1. బెంజైల్ ఆల్కహాల్ లోషన్, 5% తల పేను చికిత్స కోసం ఎఫ్‌డిఎ-ఆమోదిత ఉత్పత్తి, ఇది వైద్యుని సూచన మేరకు ఉపయోగించినప్పుడు సురక్షితంగా మరియు ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది పేనులను చంపుతుంది కానీ పొదుగని గుడ్లను చంపదు, కాబట్టి మొదటి 7 రోజుల తర్వాత రెండవ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.
2. ఐవర్‌మెక్టిన్ ఔషదం, 0.5% ఈ సూత్రీకరణ కొత్తగా పొదిగిన పేను మనుగడను నిరోధిస్తుంది. నిట్ దువ్వెన లేకుండా పొడి జుట్టు మీద అప్లై చేస్తే ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది పొడి జుట్టుకు ఒకసారి అప్లై చేసి, 10 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. Ivermectin టాబ్లెట్ రూపంలో కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇతర సమయోచిత చికిత్సలు పేనులను తొలగించడంలో విఫలమైతే దీనిని తీసుకోవచ్చు.
3. మలాథియాన్ ఔషదం, 0.5% ఇది పేనులను చంపుతుంది మరియు కొన్ని గుడ్లను కూడా చంపుతుంది. మొదటి 7-9 రోజుల తర్వాత రెండవ చికిత్స చర్యలో మరింత ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి సూచించబడింది. ఇది 6 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఉపయోగించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ లోషన్ మండే అవకాశం ఉన్నందున, ఈ లోషన్‌ను అప్లై చేసిన తర్వాత లేదా జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు హెయిర్ డ్రైయర్‌ల వంటి ఎలక్ట్రికల్ పరికరాలను ఉపయోగించకపోవడం మంచిది కాదు.
4. స్పినోసాడ్ 0.9% సమయోచిత సస్పెన్షన్ ఇది లైవ్ పేను మరియు పొదుగని గుడ్లు రెండింటినీ చంపుతుంది, కాబట్టి తిరోగమనం అవసరం లేదు. నిట్ దువ్వెన కూడా అవసరం లేదు. ఇది 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు చికిత్స చేయడానికి ఆమోదించబడింది.
5. Lindane shampoo 1% ఈ ఔషధం యొక్క మితిమీరిన వినియోగం లేదా దుర్వినియోగం మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థపై విషపూరిత దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుంది కాబట్టి ఇది సాధారణంగా రెండవ-లైన్ చికిత్సగా ఉపయోగించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. HIV, మూర్ఛ రుగ్మత, గర్భిణీ స్త్రీలు, తల్లిపాలు ఇచ్చే స్త్రీలు మరియు చర్మపు పుళ్ళు ఉన్నవారిలో చికిత్స కోసం ఇది సలహా ఇవ్వబడదు. అలాగే, తిరోగమనం ఖచ్చితంగా సిఫారసు చేయబడలేదు. తల పేను కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఇంట్లో తల పేనుతో వ్యవహరించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: చిన్న పిల్లలకు జుట్టు నుండి పేనులను తొలగించడానికి తడి దువ్వెన సాధారణంగా ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ప్రత్యేక దువ్వెనను ఉపయోగించే ముందు తడి జుట్టు నుండి చిక్కులను తొలగించడానికి సాధారణ బ్రష్ లేదా దువ్వెన ఉపయోగించండి. జుట్టు నుండి నిట్స్ మరియు పేనులను జాగ్రత్తగా దువ్వెన చేయడానికి ప్రత్యేకమైన చక్కటి దంతాల దువ్వెన ఉపయోగించండి. దువ్వెనను మూలాల నుండి చివరల వరకు జుట్టు ద్వారా లాగండి. మొత్తం తలను కనీసం రెండుసార్లు దువ్వండి. నిట్స్ (పేను గుడ్లు) 5-7 రోజులలో పరిపక్వం చెందుతాయి కాబట్టి మీరు పేనులన్నిటినీ వదిలించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ దాదాపు 2 వారాల పాటు దువ్వెన చేయడం ముఖ్యం. దువ్వెన పని చేయకపోతే మరియు ముట్టడి తీవ్రంగా ఉంటే మీరు పిల్లల కోసం ప్రిస్క్రిప్షన్ పొందవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా వెన్న వంటి సహజ నివారణలు మరియు తల పేనులను వదిలించుకోవడానికి కిరోసిన్ వంటి విషపూరిత పదార్థాలను ఉపయోగించడం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి ఎందుకంటే ఇవి మంచి కంటే ఎక్కువ హానిని కలిగిస్తాయి. తల పేను యొక్క సమస్యలు

తల పేనును నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రమైన దురద మరియు తల గోకడం జరుగుతుంది. ఒక వ్యక్తి తల-పేను ముట్టడి నుండి దురద స్కాల్ప్‌ను గీసినట్లయితే, చర్మం విరిగిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. చెత్త దృష్టాంతంలో, తల పేను కారణంగా చర్మం యొక్క ద్వితీయ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స పొందడానికి మీరు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సందర్శించవలసి ఉంటుంది. తల పేను కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

తల పేను చికిత్స కోసం అనేక గృహోపకరణాలు సాధారణంగా ఉపయోగించబడతాయి. అయితే తలలోని పేనును వదిలించుకోవడానికి ఆలివ్ ఆయిల్, వెన్న, పెట్రోలియం జెల్లీ మరియు మయోనైస్ వంటి సహజ నివారణలను ఉపయోగించవద్దు. పేనుకు ఊపిరాడకుండా చేయడం ద్వారా ఈ నివారణలు పనిచేస్తాయని నమ్ముతారు, అయితే పేనుకు ఊపిరాడకుండా ఉండటం కష్టం. పేను ప్రమాదాన్ని పొందడానికి గ్యాసోలిన్ మరియు కిరోసిన్ వంటి విషపూరిత సమ్మేళనాలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. దీనిపై ఎలాంటి పరిశోధన ఆధారాలు లేవు. అదనంగా, ఇది తీవ్రమైన గాయాలకు దారితీస్తుంది. తల పేనులతో జీవించడం

తల పేను చాలా బాధించేది, కానీ అవి ప్రమాదకరమైనవి కావు మరియు అవి ఎటువంటి వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయవు. అవి కూడా అపరిశుభ్రతకు సంకేతం కాదు. వారికి మనుగడ కోసం రక్తం అవసరం, ఇది తల లేదా పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ఆధారపడదు. వాటిని వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు మరియు అనేక ఇతర చర్యల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు:

1. తల పేనుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి దువ్వెనలు, హెయిర్ బ్రష్‌లు, టోపీలు, పరుపులు, తువ్వాళ్లు లేదా దుస్తులను ఉపయోగించవద్దు.
2. తడి వెంట్రుకలపై చాలా చక్కటి పంటి దువ్వెన సహాయంతో పేను మరియు గుడ్లను కొంత వరకు తొలగించవచ్చు.
3. ఔషధాలలో పెడిక్యులిసైడ్లు (పేనులను చంపే మందులు) అండాశయ ప్రభావంతో (నిట్స్ లేదా పొదుగని గుడ్లను చంపేవి) అత్యంత ముఖ్యమైన చికిత్సగా ఉంటాయి.
4. పునరుద్ధరణను నివారించడానికి, 30 నిమిషాల పాటు వేడి గాలిని (హెయిర్ డ్రైయర్ కంటే కొంచెం చల్లగా) ఉపయోగించడం ద్వారా నిట్‌లు చంపబడతాయి.
5. అన్ని బట్టలు, పరుపులు మరియు దువ్వెనలను డిటర్జెంట్‌తో వేడి నీటిలో కడగాలి.
6. 7 నుండి 10 రోజుల తర్వాత చికిత్సను పునరావృతం చేయండి.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తల పేను దిండులపై నివసిస్తుందా? తల పేను వాటంతట అవే వెళ్లిపోతాయా? మీరు పేను క్రాల్ చేస్తున్నట్లు అనిపించగలరా? హెయిర్ డ్రైయర్ పేనులను చంపగలదా? తల పేను కార్పెట్ మరియు ఫర్నిచర్ మీద జీవించగలదా? నాకు పేను వచ్చిన తర్వాత నేను దిండ్లు కడగడం అవసరమా? మీరు గమనించే ముందు పేను ఎంతకాలం ఉండవచ్చు? వెనిగర్ తల పేనును చంపగలదా? ప్రస్తావనలు Mazurek CM, Lee NP. తల పేనులను ఎలా నిర్వహించాలి. వెస్ట్ J మెడ్. 2000;172(5):342-345. కమ్మింగ్స్ C, ఫిన్లే JC, మెక్‌డొనాల్డ్ NE. తల పేను ముట్టడి: వైద్యపరమైన నవీకరణ. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2018;23(1):e18-e24. చికిత్స. తల పేను. పరాన్నజీవులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). మీస్టర్ ఎల్, ఓచ్‌సెండోర్ఫ్ ఎఫ్. హెడ్ పేను. Dtsch Arztebl Int. 2016;113(45):763-772. తల పేను ముట్టడి: వైద్యపరమైన నవీకరణ. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2004;9(9):647-657. బర్గెస్ IF, సిల్వర్‌స్టన్ P. హెడ్ పేను. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2015;2015:1703. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. తల పేను: అవలోకనం. 2008 మార్చి 5 [2018 డిసెంబర్ 13న నవీకరించబడింది]. వాన్ డెర్ వుడెన్ JC, క్లూట్విజ్క్ T, లే క్లీచ్ L, మరియు ఇతరులు. తల పేను చికిత్స కోసం జోక్యం. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2018;2018(5):CD009321. కోస్సియోన్ S, కోసిట్జ్ C, మార్క్స్ M. హెడ్ లైస్: యాన్ అండర్-రికగ్నైజ్డ్ ట్రాపికల్ ప్రాబ్లం. యామ్ జె ట్రోప్ మెడ్ హైగ్. 2017;97(6):1636-1637. సరస్వత్ ఎన్, శంకర్ పి, చోప్రా ఎ, మిత్ర బి, కుమార్ ఎస్. గ్రామీణ పీడియాట్రిక్ పేషెంట్లలో తల పేను ముట్టడికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు. ఇండియన్ డెర్మటోల్ ఆన్‌లైన్ J. 2020;11(1):25-28. సంగరే AK, డౌంబో OK, రౌల్ట్ D. మానవ పేను నిర్వహణ మరియు చికిత్స. Biomed Res Int. 2016;2016:8962685. సింఘశివానన్ OU, లాపూల్శ్రీ S, ముంగ్థిన్ M, Yimsamran S, Soonthornworasiri N, Krudsood S. గ్రామీణ థాయిలాండ్‌లో తల-పేను ముట్టడి యొక్క వ్యాప్తి మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స: ఒక కమ్యూనిటీ-బేస్డ్ స్టడీ. కొరియన్ J పారాసిటోల్. 2019;57(5):499-504. ఫలగాస్ ME, మత్తయో DK, రాఫైలిడిస్ PI, పనోస్ G, పాపాస్ G. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తల పేను వ్యాప్తి. ఎమర్జ్ ఇన్ఫెక్ట్ డిస్. 2008;14(9):1493-1494. బ్రాగ్ BN, సైమన్ LV. పెడిక్యులోసిస్. [2020 నవంబర్ 20న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.

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

గుండెపోటును మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు MI అవలోకనం మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్, సాధారణంగా గుండెపోటు అని పిలుస్తారు, గుండెలో కొంత భాగానికి రక్త ప్రవాహం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు నష్టం వాటిల్లినప్పుడు సంభవిస్తుంది.

గుండె కండరాలు జీవించడానికి ఆక్సిజన్ అవసరం. ధమనుల లోపల ఫలకం (కొవ్వు పదార్థాలు) పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె కండరాలకు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లే రక్త సరఫరా నిరోధించబడినప్పుడు, అది కండరాలకు హాని కలిగిస్తుంది. గుండెకు రక్త ప్రసరణ త్వరగా పునరుద్ధరించబడకపోతే అది కండరాలకు శాశ్వత నష్టం కలిగించి, గుండెపోటుకు దారి తీస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ ఒకటి. గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, వెనుక భాగంలో అసౌకర్యం, చెమట, వికారం, వాంతులు, శ్వాస ఆడకపోవడం. అనుమానాస్పద గుండెపోటు విషయంలో, వ్యక్తికి ఆస్పిరిన్ ఇవ్వాలి మరియు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించాలి. లక్షణాలు స్థిరపడే వరకు వేచి ఉండకూడదు. ఆ వ్యక్తిని ఎంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలిస్తే అంత మెరుగ్గా బతికే అవకాశాలు ఉంటాయి.

గుండెపోటును మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు, రెగ్యులర్ చెక్-అప్‌లు మరియు మందులతో రెండవ గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలను నివారించవచ్చు. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ, పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. చర్య (NSTEMI) ST-సెగ్మెంట్ ఎలివేషన్ మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ (STEMI) పల్మనరీ ఎంబాలిజం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష కార్డియాక్ ట్రోపోనిన్స్ (I మరియు T) క్రియేటిన్ కినేస్ (CK) క్రియేటిన్ కినేస్-MB (CKMB) ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG / ECG) హోల్టర్ మానిటరింగ్ లేదా అంబులేటరీ ECG లేదా అంబులేటరీ EKG ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ఎకో) ఒత్తిడి పరీక్ష కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్ టిల్ట్ టేబుల్ పరీక్షలు గుండె యొక్క MRI కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ కార్డియాక్ CT స్కాన్ కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ రేడియోన్యూక్లైడ్ వెన్ట్రిక్యులాజియోగ్రఫీ (Umclideogiography) ఇ) పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ సింగిల్ ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT) మయోకార్డియల్ పెర్ఫ్యూజన్ ఇమేజింగ్ (MPI) పరీక్ష చికిత్స థ్రోంబోలిటిక్ మందులు: స్ట్రెప్టోకినేస్, ఆల్టెప్లేస్ & యూరోకినేస్ యాంటీకోగ్యులెంట్స్: అపిక్సాబాన్, డాబిగాట్రాన్‌గ్రెల్, అస్పిరాగ్‌లేట్ యాంపిరాగ్లేట్ టెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు: ఫోసినోప్రిల్, క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్ యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్: టెల్మిసార్టన్, లోసార్టన్ & వల్సార్టన్ బీటా బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్, మెటోప్రోలోల్ & ప్రొప్రానోలాల్ కంబైన్డ్ ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్: కార్వెడిలోల్ & లాబెటాలిన్వా స్టాటొలిన్స్ (ఎకోస్టాటిన్వా స్టాటర్వా లోవర్స్): స్టాటిన్ డైయూరిటిక్స్: హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్, క్లోర్తాలిడోన్ & ఫ్యూరోసెమైడ్ వాసోడైలేటర్స్: హైడ్రాలాజైన్ & మినాక్సిడిల్ సర్జరీ: పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్, బైపాస్ సర్జరీ & అథెరెక్టమీ ఇంప్లాంటబుల్ వైద్య పరికరాలు: పేస్‌మేకర్, ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ఐసిడిలు) కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడానికి మొక్కల నిపుణులు థొరాసిక్ సర్జన్ కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ వాస్కులర్ సర్జన్ గుండెపోటు యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

చాలా మందికి ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) లేదా గుండెపోటు వచ్చే వరకు తమకు గుండె జబ్బులు ఉన్నాయని తెలియదు. ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి) అనేది గుండెపోటుకు సంబంధించిన హెచ్చరిక సంకేతాలలో ఒకటి, ఇది దాడికి గంటలు, రోజులు లేదా వారాల ముందు సంభవించవచ్చు మరియు అందువల్ల విస్మరించకూడదు. అయినప్పటికీ, అన్ని గుండెపోటులు మనం విన్నట్లుగా అకస్మాత్తుగా అణిచివేయబడిన ఛాతీ నొప్పితో ప్రారంభం కావు. వాస్తవానికి, గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. గుండెపోటు యొక్క ఇతర సాధారణ లక్షణాలు: ఎడమ భుజాలు, చేతులు, మెడ, దవడ, లేదా వెనుక భాగంలో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి శ్వాస ఆడకపోవటం చెమటలు పట్టడం వికారం తేలికపాటి తలనొప్పి అసాధారణ హృదయ స్పందన వాంతులు అసాధారణ అలసట

మీరు లేదా ఎవరైనా ఛాతీ నొప్పి/అసౌకర్యం లేదా గుండెపోటు యొక్క ఇతర లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించండి. మీకు ఛాతీలో తేలికపాటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం అనిపించినా వైద్యుడిని సంప్రదించండి, అది మీ గుండె సమస్యలో ఉందని మరియు సహాయం అవసరమని సూచిస్తుంది.

గ్యాస్ట్రిక్ నొప్పి మరియు గుండెపోటు కారణంగా ఛాతీ నొప్పిని ఎలా వేరు చేయాలి? దీన్ని తెలుసుకోవడానికి, మా నిపుణుల వీడియోను చూడండి.

గుండెపోటుకు కారణాలు

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమని అకస్మాత్తుగా మరియు పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా అడ్డుపడినప్పుడు గుండెపోటు సంభవిస్తుంది. ఎక్కువగా, కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి గుండెపోటుకు మూలకారణం, దీనిలో కరోనరీ ఆర్టరీ (గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళం) నిరోధించబడుతుంది. అడ్డంకికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, గుండె కండరాలకు నష్టం ఎక్కువ. రక్త ప్రసరణ సమయానికి పునరుద్ధరించబడకపోతే, ఇది గుండె కండరాల శాశ్వత నష్టానికి దారితీస్తుంది. గుండెపోటు లేదా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు: కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి కొరోనరీ ఆర్టరీ ఎంబోలిజం అథెరోస్క్లెరోసిస్ హైపోక్సియా (శరీరంలో ఆక్సిజన్ తక్కువ) డ్రగ్ దుర్వినియోగం కొకైన్-ప్రేరిత ఇస్కీమియా

చిన్న వయసులోనే గుండెపోటుతో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు? కార్డియాలజిస్ట్ సమాధానమిస్తాడు. చూడటానికి క్లిక్ చేయండి!

గుండెపోటుకు ప్రమాద కారకాలు

గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే కీలకమైన మార్పులేని కారకాల్లో వయస్సు మరియు కుటుంబ చరిత్ర ఒకటి. అయినప్పటికీ, గుండెపోటుకు కొన్ని సవరించదగిన కారణాలు ఉన్నాయి, ఇవి మీకు తెలిసినట్లయితే మీ గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో మరియు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

గుండెపోటు యొక్క కొన్ని సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు:

1. అధిక రక్తపోటు అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది కాలక్రమేణా రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవుతుంది. ఇది గుండెకు రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కరోనరీ ధమనులలో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర పదార్థాలు పేరుకుపోవడం వల్ల నష్టం మరింత పెరుగుతుంది.
2. మధుమేహం మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో లేకుంటే, అది ఈ రక్తనాళాల వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది ఈ నాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ మందగించడంతో, కాలక్రమేణా అది గుండె కండరాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉన్నాయా? ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! ఇక్కడ నొక్కండి!

1. కొలెస్ట్రాల్ గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో అదనపు కొలెస్ట్రాల్ నిక్షిప్తమైతే, అది ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఈ ఓవర్‌టైమ్ గుండెకు రక్త ప్రసరణను పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా నిరోధించవచ్చు, ఇది గుండెపోటుకు కారణమవుతుంది. ఒక్క క్లిక్‌తో మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి!
2. ధూమపానం మీరు ధూమపానం చేసినప్పుడు, మీరు సిగరెట్‌లలో ఉండే వివిధ హానికరమైన రసాయనాలను పీల్చుకుంటారు. ఈ టాక్సిన్స్ రక్త నాళాల వాపుకు కారణమవుతాయి, ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు కాల్షియం వంటి వివిధ పదార్ధాల చేరడం ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ పదార్ధాలు రక్త నాళాలలో పేరుకుపోతాయి, ఇవి గుండెకు రక్త ప్రసరణను నిరోధించి గుండెపోటుకు కారణమవుతాయి.

ధూమపానం మానేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా ధూమపానం మానేయడంలో సహాయం చేద్దాం. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!

1. మితిమీరిన ఆల్కహాల్ మీరు అధికంగా తాగినప్పుడు, అది నిర్జలీకరణానికి కారణమవుతుంది, ఇది గుండె మరియు ఇతర అవయవాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఆల్కహాల్ రక్త నాళాలలో వాపుకు దారితీస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలంలో రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు కాల్షియం నిక్షేపణకు కారణమవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని గుండెపోటుకు గురి చేస్తుంది.
2. ఒత్తిడి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కార్టిసాల్ యొక్క స్రావానికి కారణమవుతుంది, ఇది శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ అధిక ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది, ఇది గుండెపోటుకు కారణమవుతుంది.
3. వ్యాయామం లేకపోవడం అనేది నిశ్చల జీవనశైలిని నడిపించే వ్యక్తులు అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం మాత్రమే కాకుండా, గుండెపోటుకు ప్రమాద కారకాలుగా పిలువబడే మధుమేహం మరియు రక్తపోటు వంటి జీవనశైలి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. గుండెపోటు నిర్ధారణ

మీరు ఛాతీలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడానికి కొన్ని రక్తం మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు. A. ల్యాబ్ పరీక్షలు సాధారణంగా సూచించబడిన కొన్ని ప్రయోగశాల పరీక్షలు:

1. లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ ఇది రక్తంలోని వివిధ రకాల లిపిడ్ల స్థాయిలను గుర్తించే రక్త పరీక్షల సమూహం. లిపిడ్లు కొవ్వు పదార్థాలు, ఇవి అనేక శరీర విధుల్లో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కణాల నిర్మాణ భాగాలు కాకుండా, లిపిడ్‌లు శరీరానికి శక్తిని నిల్వ చేసే మూలంగా మరియు రీతిగా కూడా పనిచేస్తాయి. ఇది సాధారణంగా మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్, తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలను కొలుస్తుంది. నివేదించబడే ఇతర ఫలితాలలో చాలా తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (VLDL) కొలెస్ట్రాల్, HDL కాని కొలెస్ట్రాల్ మరియు మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ మరియు HDL కొలెస్ట్రాల్ నిష్పత్తి ఉన్నాయి.
2. C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) అనేది గాయం, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర కారణాల వల్ల కలిగే మంటకు ప్రతిస్పందనగా కాలేయం ద్వారా స్రవించే ప్రోటీన్. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (క్వాంటిటేటివ్) పరీక్ష రక్తంలో సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను వాపు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని గుర్తించడానికి మరియు చికిత్సను పర్యవేక్షించడానికి కొలుస్తుంది.
3. కార్డియాక్ ట్రోపోనిన్‌లు (I మరియు T) ట్రోపోనిన్‌లు గుండె కండరాలు మరియు అస్థిపంజర కండరాల ఫైబర్‌లలో ఉండే ప్రోటీన్లు. ఇవి కండరాల సంకోచాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పరీక్ష రక్తంలో కార్డియాక్-స్పెసిఫిక్ ట్రోపోనిన్ స్థాయిని కొలవడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఏదైనా గుండె గాయం లేదా నష్టాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.
4. క్రియేటిన్ కినేస్ (CK) టోటల్ CK, క్రియేటిన్ ఫాస్ఫోకినేస్ మరియు CPK పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ పరీక్ష కండరాలకు జరిగే నష్టాన్ని గుర్తించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి చేయబడుతుంది. కండరాల నష్టంతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మరియు గుండెపోటుకు సంబంధించిన ఏదైనా కేసును గుర్తించడానికి కూడా ఇది జరుగుతుంది. క్రియేటిన్ కినేస్-MB (CKMB) అని పిలవబడే మరింత నిర్దిష్టమైన పరీక్ష కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ పరీక్ష క్రియేటిన్ కినేస్ (CK) MB అనే ఎంజైమ్‌ను కొలుస్తుంది, ఇది ప్రధానంగా గుండె కండరాల కణాలలో, రక్తంలో కనిపిస్తుంది. ఇది అస్థిపంజర కండరాలలో కూడా కనిపిస్తుంది కానీ తక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.
5. మయోగ్లోబిన్ ఏ కారణం చేతనైనా కండరాల నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. తీవ్రమైన కండరాల గాయం, పునరుజ్జీవనం, మయోపతీలు, షాక్ & శ్రమతో కూడిన శరీర కార్యకలాపాల సందర్భాలలో ఎలివేటెడ్ మైయోగ్లోబిన్ స్థాయిలు కనిపిస్తాయి. బి. ఇమేజింగ్ & ఇతర పరీక్షలు రక్తంతో పాటుగా, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ లేదా గుండెలో అడ్డంకిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇతర పరీక్షలు:
6. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG / ECG): ఈ విశ్రాంతి 12 ప్రధాన ECG పరీక్ష అనేది అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్ (ACS) నిర్ధారణకు మొదటి-లైన్ డయాగ్నస్టిక్ సాధనం. అత్యవసర విభాగానికి రోగి వచ్చిన 10 నిమిషాలలోపు ఇది పొందాలి. తీవ్రమైన MI తరచుగా ECG తరంగ రూపంలో డైనమిక్ మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ప్రారంభ ప్రదర్శనలో ప్రారంభ EKG రోగనిర్ధారణ చేయని పక్షంలో సీరియల్ ECG పర్యవేక్షణ రోగనిర్ధారణకు ముఖ్యమైన ఆధారాలను అందిస్తుంది.
7. హోల్టర్ మానిటరింగ్ లేదా అంబులేటరీ ECG లేదా అంబులేటరీ EKG: హోల్టర్ మానిటర్ అనేది మీ గుండె లయను ట్రాక్ చేసే చిన్న, ధరించగలిగే పరికరం. అడపాదడపా కార్డియాక్ అరిథ్మియాలను నిర్ధారించడానికి ఈ పర్యవేక్షణ ఉపయోగించబడుతుంది.
8. ఎకోకార్డియోగ్రఫీ: గుండె యొక్క నిర్మాణం మరియు పనితీరులో అసాధారణతలను గుర్తించడానికి కార్డియాక్ ఎకో ఉపయోగించబడుతుంది.
9. ఒత్తిడి పరీక్ష: ట్రెడ్‌మిల్‌పై క్రమంగా పెరుగుతున్న తీవ్రతతో వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు గుండె పనితీరును కొలవడం ఈ పరీక్షలో ఉంటుంది.
10. కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్: కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది కరోటిడ్ ధమనుల సంకుచితం లేదా స్టెనోసిస్‌ను గుర్తించే ఒక ముఖ్యమైన పరీక్ష. కరోటిడ్ ఆర్టరీ స్టెనోసిస్ అనేది స్ట్రోక్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకం.
11. టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్: టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్ (పాసివ్ హెడ్-అప్ టిల్ట్ టెస్ట్ లేదా హెడ్ నిటారుగా టిల్ట్ టెస్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు) మీ రక్తపోటు, గుండె లయ మరియు హృదయ స్పందన రేటును బీట్-బై-బీట్ ఆధారంగా రికార్డ్ చేస్తుంది.
12. గుండె యొక్క MRI: గుండె MRI (మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్) మీ గుండె మరియు సమీపంలోని రక్తనాళాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అయస్కాంతాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.
13. కార్డియాక్ CT: కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ ఆఫ్ హార్ట్ అనేది ఇమేజింగ్ పరీక్ష, ఇది గుండె మరియు హృదయ రక్త నాళాల యొక్క వివరణాత్మక త్రిమితీయ చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది మరియు రక్త నాళాల పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు వాటి ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వివిధ గుండె జబ్బులను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
14. కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ: కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ అనేది గుండె యొక్క రక్త నాళాలను తనిఖీ చేయడానికి ఎక్స్-రే ఇమేజింగ్‌ను ఉపయోగించే ప్రక్రియ.
15. కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్: కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ (కార్డియాక్ క్యాత్ లేదా హార్ట్ క్యాత్) అనేది గుండె పనితీరును పరిశీలించే ప్రక్రియ. గుండె కండరాలు, కవాటాలు లేదా కరోనరీ (గుండె) ధమనుల యొక్క వ్యాధి యొక్క మూలాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీ గుండెకు దారితీసే పెద్ద రక్తనాళంలోకి కాథెటర్ అని పిలువబడే సన్నని, బోలు గొట్టం చొప్పించబడుతుంది.
16. రేడియోన్యూక్లైడ్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ లేదా రేడియోన్యూక్లైడ్ యాంజియోగ్రఫీ (MUGA స్కాన్): రేడియోన్యూక్లైడ్ యాంజియోగ్రామ్ అనేది పంపింగ్ సైకిల్ అంతటా గుండె యొక్క చిత్రాలను సేకరించేందుకు ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష, దీనిని MUGA స్కాన్ (మల్టిగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్) లేదా బ్లడ్ పూల్ స్కాన్ అని కూడా సూచిస్తారు.
17. ట్రాన్స్‌సోఫాగియల్ ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (TEE): TEE అనేది గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే పరీక్ష. TEE మీ గుండె మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న ధమనుల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అధిక-పౌనఃపున్య ధ్వని తరంగాలను (అల్ట్రాసౌండ్) ఉపయోగిస్తుంది. సి. న్యూక్లియర్ హార్ట్ స్కాన్‌లు యాంజియోగ్రఫీ మాదిరిగానే, ఈ స్కాన్‌లు మీ రక్తంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడిన రేడియోధార్మిక రంగును ఉపయోగిస్తాయి. యాంజియోగ్రామ్ నుండి వారిని వేరు చేసేది ఏమిటంటే వారు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) లేదా పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్‌ల వంటి కంప్యూటర్-మెరుగైన పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు.
18. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్: ఈ పరీక్ష గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి రేడియోధార్మిక రంగులను ఉపయోగిస్తుంది. PET స్కాన్‌లు ఆరోగ్యకరమైన మరియు దెబ్బతిన్న గుండె కండరాల మధ్య తేడాను చూపుతాయి.
19. సింగిల్ ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT): SPECT స్కాన్ రేడియోధార్మిక ట్రేసర్‌లను ఉపయోగిస్తుంది, ఇవి గుండెకు రక్తం ఎంత బాగా ప్రవహిస్తుందో తనిఖీ చేయడానికి గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి రక్తంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.
20. మయోకార్డియల్ పెర్ఫ్యూజన్ ఇమేజింగ్ (MPI) పరీక్ష: ఈ పరీక్ష మీ గుండె కండరాల ద్వారా రక్తం ఎంత బాగా ప్రవహిస్తుందో చూపిస్తుంది. ఇది తగినంత రక్తాన్ని పొందని గుండె కండరాల ప్రాంతాలను చూపించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. సెలబ్రిటీలు రెమా డిసౌజాను 2021లో ప్రభావితం చేశారు, బాలీవుడ్ కొరియోగ్రాఫర్ మరియు దర్శకుడు రెమో డిసౌజా గుండెపోటుతో ముంబైలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. 46 ఏళ్ల అతను ఇప్పుడు కోలుకునే మార్గంలో ఉన్నాడు. రాజ్ కౌశల్ ఫిల్మ్ మేకర్ మరియు నిర్మాత రాజ్ కౌశల్ 2021లో గుండెపోటుతో మరణించారు. అతనికి భార్య మందిరా బేడీ మరియు ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. కపిల్ దేవ్ భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ కెప్టెన్ కపిల్ దేవ్ 2020లో గుండెపోటుకు గురయ్యాడు. ఛాతీ నొప్పి గురించి ఫిర్యాదు చేయడంతో వెంటనే అతన్ని ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆ తర్వాత యాంజియోప్లాస్టీ సర్జరీ చేయించుకున్నాడు. లారీ కింగ్ దివంగత అమెరికన్ టీవీ హోస్ట్, లారీ కింగ్, 1987లో గుండెపోటుకు గురయ్యాడు, దానికి అతను ధూమపానానికి కారణమయ్యాడు. తాను 16 సంవత్సరాల నుండి 54 సంవత్సరాల వరకు ధూమపానం చేశానని, చివరకు గుండెపోటు వచ్చిన తర్వాత ధూమపానం మానేసినట్లు అతను ఒక ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నాడు. అప్పటి నుండి అతను ఎప్పుడూ ధూమపానం చేయలేదు. గుండెపోటు నివారణ
21. గుండె జబ్బు యొక్క లక్షణాలను విస్మరించవద్దు అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా), ఇది ఛాతీ ప్రాంతం మధ్యలో, రొమ్ము ఎముక వెనుక, గుండెపోటుకు విలక్షణమైనది. అంతేకాకుండా, కొంత దూరం నడిచిన తర్వాత వచ్చే ఛాతీ నొప్పి, మొదట్లో అనుభవించనిది కూడా గుండెపోటును సూచిస్తుంది. ఇతర సాధారణ లక్షణాలు శ్వాస ఆడకపోవడం, చెమటలు పట్టడం మరియు దవడ, చేతులు మరియు భుజంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం. కాబట్టి మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా ఎదుర్కొంటుంటే, వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని లేదా వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించమని సిఫార్సు చేయబడింది.
22. రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్‌ల కోసం వెళ్లండి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మిమ్మల్ని గుండె జబ్బుల ప్రమాదానికి గురిచేసే ముఖ్య కారకాల్లో ఒకటి. అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి, అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడే ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవడానికి ఇది కారణం. మీ వయస్సు మరియు కుటుంబ చరిత్రలో గుండె జబ్బులు ఉన్న వ్యక్తులకు ఆరోగ్య తనిఖీని పొందే ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుతుందని చెప్పనవసరం లేదు. ఆదర్శవంతంగా, మీరు 45 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత గుండె చెకప్ చేయించుకోవడం మంచిది, అయితే యువకులలో (30 ఏళ్లు పైబడిన వారు) పెరుగుతున్న సంఘటనలతో, యువకులు కూడా ప్రతి సంవత్సరం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

మా ఆరోగ్యకరమైన హృదయ ప్యాకేజీతో మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు పెయిన్ కిల్లర్ పాపింగ్ అనేది ఇంట్లో నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గాలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ, ఈ మందులను తరచుగా ఉపయోగించడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఓపియాయిడ్ థెరపీ మీ హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు నివేదించాయి, ముఖ్యంగా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా స్వీయ-మందులు అస్సలు సిఫారసు చేయబడలేదు ఎందుకంటే ఇది హానికరమైన దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు పరిస్థితి ఆధారంగా మందుల యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలను అంచనా వేస్తారు. కాబట్టి మీరు మీ వైద్యుడికి తెలియజేయకుండా ఏదైనా మందులను గుడ్డిగా తీసుకునే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించండి, అది తర్వాత మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఏదైనా గుండె జబ్బు కోసం రసాయన శాస్త్రవేత్త లేదా స్వీయ-మందులను సంప్రదించడం మంచిది కాదు.
2. మీ కుటుంబ వైద్యునితో మంచి సంబంధాన్ని కొనసాగించండి చాలా మంది రోగులు వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో విఫలమవడానికి మరియు వారి పరిస్థితికి సంబంధించిన సమాచారం కోసం ఇంటర్నెట్‌లో శోధించడంలో విఫలం కావడానికి ఒక ముఖ్య కారణం వారి కుటుంబ వైద్యుల మధ్య మంచి సంబంధం లేకపోవడమే. చాలా మంది వ్యక్తులు తమను రోజువారీగా ప్రభావితం చేసే సమస్యల గురించి తమ వైద్యుడిని అడగడానికి సుఖంగా ఉండరు, ఇది వారి ప్రకారం వెర్రి విషయాలు. ఒక నిర్దిష్ట ఔషధం వారికి ఎందుకు సిఫార్సు చేయబడిందో తెలుసుకోవటానికి కూడా, వారు ఆన్‌లైన్‌కి వెళతారు కానీ వారి వైద్యుడిని అడగరు, ఎందుకంటే ఇది అడగడానికి వెర్రి కారణం. ఇది సరికాదు. మీ కుటుంబ వైద్యునితో బహిరంగంగా ఉండండి మరియు మీ ఆరోగ్యం గురించి వివరంగా చర్చించండి, ఎవరు మిమ్మల్ని సరైన దిశలో నడిపిస్తారు.

మీ ఆరోగ్య సమస్యల కోసం భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

1. మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి వ్యాయామం కీలకం, మనలో చాలా మందికి చాలా టైట్ షెడ్యూల్ ఉంటుంది, దీని వల్ల వ్యాయామం చేయడంలో సమయం గడపడం కష్టమవుతుంది. ప్రజలు ఆరోగ్య స్పృహతో మరియు కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి జిమ్‌కి వెళుతున్నప్పటికీ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం కష్టం. కానీ మీకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే లేదా మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లయితే, మీరు చురుకైన జీవనశైలిని నడిపించారని నిర్ధారించుకోండి. ఇది రోజు లోపల మరియు వెలుపల వ్యాయామం చేయడాన్ని కలిగి ఉండదు, కానీ మీరు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం లేదా కనీసం ప్రతిరోజూ నడవడం సరిపోతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు వారానికి ఐదు రోజులు 30 - 45 నిమిషాలు నడవవచ్చు లేదా రోజుకు 10,000 అడుగులు నడవవచ్చు.
2. ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం ఆహారం విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ మరియు కొవ్వులతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లు ఫైబర్ యొక్క గొప్ప సహజ వనరులలో ఒకటిగా పరిగణించబడతాయి. వాటిలో కరిగే ఫైబరస్ ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి, ఇవి చిన్న ప్రేగులలో కొవ్వు మరియు చక్కెర శోషణను తగ్గించడమే కాకుండా రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కరిగే ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలాలు వోట్స్, బార్లీ, చిక్కుళ్ళు మరియు సైలియం పొట్టు.

పండ్లు: పండ్లు మరియు కూరగాయలలో అధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్ ఉత్పత్తికి కారణమయ్యే ఆక్సీకరణం నుండి ప్రసరించే కొలెస్ట్రాల్‌ను రక్షిస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతాయి, తద్వారా గుండెకు మొత్తం రక్షణ ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి. కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ మరియు సెలెరీ వంటి కూరగాయలతో పాటు బంగాళదుంపలను కూడా ఎక్కువగా తినండి.

చేపలు: అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, వారానికి రెండు సేర్విన్గ్స్ కొవ్వు చేపలను తినడం గుండెకు మంచిది. మీ ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి మరియు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఆహారంలో సాల్మన్, హెర్రింగ్, సార్డినెస్, మాకేరెల్ మరియు ట్యూనా వంటి ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే కొవ్వు చేపలను చేర్చండి.

వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లి ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌తో పాటు చెక్‌లో ఉంచడానికి గ్లూకోజ్ హోమియోస్టాసిస్ మరియు ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

నట్స్: గింజలు నిస్సందేహంగా ఫైబర్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మరియు అసంతృప్త కొవ్వుల యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి, ఇవన్నీ గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు. ఇవి చెట్ల నుండి లభిస్తాయి కాబట్టి, వాటిలో మొక్కల కొవ్వులు, స్టెరాల్స్ మరియు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీరు ఇప్పటికే గుండెపోటుకు గురైనట్లయితే లేదా గుండె శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, కఠినమైన ఆహార నియంత్రణ అవసరమని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. నిపుణులైన పోషకాహార నిపుణుడిచే గుండె రోగులకు సంబంధించిన నమూనా భారతీయ డైట్ చార్ట్ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలను ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదు. తక్షణ వైద్య సంరక్షణను సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:

ఛాతీలో అసౌకర్యం (కొన్ని నిమిషాలు ఉంటుంది లేదా దూరంగా వెళ్లి తిరిగి వస్తుంది) చేతులు/మెడ/వెనుక/దవడ/కడుపులో అసౌకర్యం ఊపిరి ఆడకపోవటం చెమట పట్టడం వికారం/తేలికగా అనిపించడం

మీరు గుండెపోటుకు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. సాధారణ వైద్యుడు (ఫ్యామిలీ డాక్టర్) మొదటి ఎంపిక అయినప్పటికీ, మీరు అటువంటి నిపుణులను కూడా సంప్రదించవచ్చు: కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ థొరాసిక్ సర్జన్ వాస్కులర్ సర్జన్

ఇతర నిపుణులు కూడా సంప్రదించవచ్చు (మీకు ముందుగా ఉన్న లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం ఉన్నట్లయితే) ఇవి ఉన్నాయి: న్యూట్రిషనిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ గుండెపోటుకు చికిత్స

పరిస్థితి మరియు బ్లాక్ యొక్క పరిధిని బట్టి, మీ వైద్యుడు మందులను సూచించవచ్చు లేదా శస్త్రచికిత్సను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఎ. మందులు గుండెపోటు చికిత్సలో వివిధ రకాల మందులు ఉంటాయి. మీ డాక్టర్ మీ పరిస్థితికి గుండెపోటు మందుల యొక్క ఉత్తమ కలయికను సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణ మందులలో కొన్ని:

1. థ్రోంబోలిటిక్ మందులు థ్రోంబోలిటిక్ లేదా క్లాట్-బస్టింగ్ మందులు రక్తం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు కరిగిపోయేలా చేసే ఇంట్రావీనస్ (IV) మందులు. ఈ మందులు సాధారణంగా గుండెపోటు తర్వాత మొదటి 12 గంటల్లో మాత్రమే ఉపయోగించబడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: స్ట్రెప్టోకినేస్ ఆల్టెప్లేస్ యురోకినేస్
2. ప్రతిస్కందకాలు ప్రతిస్కందకాలు, సాధారణంగా బ్లడ్ థిన్నర్స్ అని పిలుస్తారు, ఇవి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లేదా తగ్గించే రసాయన పదార్థాలు, గడ్డకట్టే సమయాన్ని పొడిగిస్తాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: Apixaban Dabigatran Heparin Rivaroxaban Warfarin
3. యాంటీప్లేట్‌లెట్ ఏజెంట్ యాంటీప్లేట్‌లెట్ ఏజెంట్లు అనేవి ప్లేట్‌లెట్స్ ఒకదానితో ఒకటి అంటుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించే మందులు (ప్లేట్‌లెట్ అగ్రిగేషన్ అని పిలుస్తారు) మరియు రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తాయి. వీటిని ప్లేట్‌లెట్ అగ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిటర్స్ లేదా ప్లేట్‌లెట్ అగ్రిగేషన్ ఇన్హిబిటర్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ తరగతికి చెందిన మందులు: ఆస్పిరిన్ క్లోపిడోగ్రెల్ ప్రసుగ్రెల్ టికాగ్రెలర్
4. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు ఇవి శరీరంలో ఉప్పు మరియు నీటి నిలుపుదలని నియంత్రించే యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి. వారు రక్త నాళాలను సడలించడం, రక్త పరిమాణం తగ్గడం మరియు మూత్రంలో సోడియం విసర్జనను పెంచడం ద్వారా రక్తపోటును కూడా తగ్గిస్తారు. సిస్టోలిక్ లెఫ్ట్ వెంట్రిక్యులర్ డిస్ఫంక్షన్, లేదా గుండె వైఫల్యం, హైపర్‌టెన్షన్ లేదా డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో ACE ఇన్హిబిటర్లు సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు: ఫోసినోప్రిల్ క్యాప్టోప్రిల్ ఎనాలాప్రిల్ రామిప్రిల్ లిసినోప్రిల్ బెనాజెప్రిల్
5. యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ మీరు ACE ఇన్హిబిటర్లను తట్టుకోలేకపోతే, ARBలు ఉపయోగించబడతాయి. అవి యాంజియోటెన్సిన్-II (మీ రక్తనాళాన్ని సంకోచించేలా చేసే హార్మోన్) దాని గ్రాహకానికి బంధించకుండా నిరోధించి, దాని చర్యను వ్యతిరేకిస్తాయి. ఇది మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు: టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ వల్సార్టన్ ఇర్బెసార్టన్ ఫిమసార్టన్ ఓల్మెసార్టన్
6. బీటా బ్లాకర్స్ బీటా-బ్లాకర్స్ LVEF (ఎడమ జఠరిక ఎజెక్షన్ భిన్నం) 40% కంటే తక్కువ ఉన్న రోగులలో ఇతర వ్యతిరేకతలు లేనట్లయితే సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఈ తరగతిలోని కొన్ని ఔషధాల ఉదాహరణలు: Atenolol Metoprolol Propranolol Oxprenolol Labetalol
7. కంబైన్డ్ ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్ ఈ రకమైన గుండె జబ్బుల మందులు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటును మందగించడం మరియు నాళాలు బిగుతుగా ఉండేలా చెప్పే నరాల ప్రేరణలను తగ్గించడం ద్వారా దీన్ని చేస్తుంది. మిశ్రమ ఆల్ఫా- మరియు బీటా-బ్లాకర్ల ఉదాహరణలు Carvedilol Labetalol
8. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ ఇవి రక్తనాళాల్లోని కాల్షియం చానెళ్లకు కట్టుబడి కాల్షియం ప్రవేశాన్ని అడ్డుకుంటాయి. ఇది రక్త నాళాల విస్తరణకు కారణమవుతుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా ఉపయోగించే కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్లలో కొన్ని ఆమ్లోడిపైన్ నిఫెడిపైన్ క్లెవిడిపైన్ వెరపామిల్ డిల్టియాజెమ్
9. స్టాటిన్స్ (కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే ఏజెంట్లు) ఇది "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ (LDL) మొత్తాన్ని తగ్గించడం ద్వారా మరియు మీ రక్తంలో "మంచి" కొలెస్ట్రాల్ (HDL) మొత్తాన్ని పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తయారు చేయడానికి కారణమయ్యే కాలేయంలోని ఎంజైమ్‌ను స్టాటిన్స్ అడ్డుకుంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి మరియు మీరు ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా సూచించిన కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులలో కొన్ని: అటోర్వాస్టాటిన్ లోవాస్టాటిన్ రోసువాస్టాటిన్
10. మూత్రవిసర్జన హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనలు శరీరం నుండి అదనపు ఉప్పు మరియు నీటిని తొలగిస్తాయి మరియు కాల్షియం విసర్జనను కూడా తగ్గిస్తాయి. నెఫ్రాన్స్‌లో (మూత్రపిండాల ఫంక్షనల్ యూనిట్) మూత్రపిండ గొట్టాల (చిన్న గొట్టాలు) యొక్క వివిధ ప్రదేశాలలో పనిచేసే వివిధ రకాల మూత్రవిసర్జనలు ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్షన్ చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మూత్రవిసర్జనలు హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ క్లోర్తాలిడోన్ ఫ్యూరోసెమైడ్ ట్రియామ్‌టెరెన్ అమిలోరైడ్.
11. వాసోడైలేటర్స్ ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పు చేయడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటి నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది తద్వారా రక్తం మరింత సులభంగా గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడుతుంది. హైడ్రాలాజైన్ మరియు మినాక్సిడిల్ అనేవి రక్తనాళాల గోడలపై నేరుగా పనిచేసే వాసోడైలేటర్లు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. ఛాతీ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగించే నైట్రోగ్లిజరిన్ శక్తివంతమైన వాసోడైలేటర్. B. శస్త్రచికిత్స
12. పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్ కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మీ గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరిచే నాన్సర్జికల్ ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ ఒక ప్రధాన రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన కాథెటర్ ఆధారిత పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది (సాధారణంగా మీ ఎగువ తొడ దగ్గర ఒకటి).

ఒక చిన్న కోత ద్వారా కాథెటర్ రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన తర్వాత, సాంకేతిక నిపుణుడు దానిని మీ గుండెపై నిరోధించబడిన ధమని వరకు థ్రెడ్ చేస్తాడు. ఇది అడ్డంకి ఉన్న ప్రదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత, సాంకేతిక నిపుణుడు రక్తనాళాన్ని వెడల్పు చేయడానికి మరియు అడ్డంకిని క్లియర్ చేయడానికి పరికరం చివర ఒక చిన్న బెలూన్‌ను పెంచుతారు. యాంజియోప్లాస్టీ తరచుగా స్టెంట్ అని పిలువబడే ఒక చిన్న వైర్ మెష్ ట్యూబ్‌తో కలిపి ఉంటుంది. స్టెంట్ ధమనిని తెరవడానికి సహాయపడుతుంది, మళ్లీ సంకుచితమయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ధమనిని తెరిచి ఉంచడంలో సహాయపడటానికి చాలా స్టెంట్‌లకు మందులతో పూత పూస్తారు (డ్రగ్-ఎలుటింగ్ స్టెంట్స్).

1. బైపాస్ సర్జరీ దీనిలో, ఒక సర్జన్ ఆరోగ్యకరమైన రక్తనాళాల విభాగాన్ని తీసుకుంటాడు, తరచుగా ఛాతీ గోడ లోపల నుండి లేదా దిగువ కాలు నుండి, మరియు నిరోధించబడిన ధమని పైన మరియు క్రింద చివరలను జతచేస్తాడు, తద్వారా రక్త ప్రవాహం వ్యాధిగ్రస్తుడి యొక్క ఇరుకైన భాగం చుట్టూ మళ్లించబడుతుంది. ధమని. కొత్త మార్గంతో, గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. వారి కరోనరీ ధమనుల యొక్క తీవ్రమైన అడ్డంకులు ఉన్న రోగులు కొరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ గ్రాఫ్టింగ్‌కు లోనవుతారు. ఈ శస్త్రచికిత్సను తరచుగా ఓపెన్-హార్ట్ సర్జరీ, బైపాస్ సర్జరీ లేదా CAB అని పిలుస్తారు. మీ గుండె కండరాలకు రక్తం ప్రవహించేలా కొత్త మార్గాలను సృష్టించడం ద్వారా బ్లాక్ చేయబడిన గుండె ధమనుల చికిత్సలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
2. అథెరెక్టమీ ఇది యాంజియోప్లాస్టీని పోలి ఉంటుంది, ధమని నుండి ఫలకాన్ని కత్తిరించడానికి కాథెటర్ దాని కొనపై తిరిగే షేవర్‌ని కలిగి ఉంటుంది. ఒక చిన్న కోత ద్వారా కాథెటర్ రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన తర్వాత, ప్రొవైడర్ దానిని మీ గుండెపై నిరోధించబడిన ధమని వరకు థ్రెడ్ చేస్తుంది. ఇది అడ్డంకి ఉన్న ప్రదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత, రక్తనాళాన్ని వెడల్పు చేయడానికి మరియు అడ్డంకిని క్లియర్ చేయడానికి ప్రొవైడర్ పరికరం చివర ఒక చిన్న బెలూన్‌ను పెంచుతారు.
3. ఇంప్లాంటబుల్ వైద్య పరికరాలు వీటిలో పేస్‌మేకర్ మరియు ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియోవర్టర్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICD) ఉన్నాయి, ఇవి గుండె లయను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి మరియు గుండె మరియు రక్త ప్రసరణకు మద్దతు ఇచ్చే వెంట్రిక్యులర్ సహాయక పరికరాలు. పేస్‌మేకర్: ఇది బ్యాటరీతో పనిచేసే చిన్న పరికరం, ఇది మీ గుండెను సాధారణ నమూనాలో కొట్టడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICDలు): ఇది అసాధారణ హృదయ స్పందనలను గుర్తించడానికి మరియు ఆపడానికి మీ ఛాతీలో ఉంచబడిన చిన్న బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం. ఈ పరికరం సాధారణ గుండె లయను పునరుద్ధరించడానికి గుండె లోపల విద్యుత్ షాక్‌లను అందిస్తుంది. వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరాలు (VADలు): ఇది మెకానికల్ సర్క్యులేటరీ సపోర్ట్ డివైజ్‌గా కూడా పిలువబడుతుంది, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదుల (వెంట్రికల్స్) నుండి మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో సహాయపడే ఇంప్లాంట్ చేయగల మెకానికల్ పంప్.
4. ఇతర సర్జరీలు కార్డియోమయోప్లాస్టీ: విఫలమైన గుండెకు మద్దతునిచ్చేందుకు రోగి వెనుక లేదా పొత్తికడుపు నుండి ఆరోగ్యకరమైన అస్థిపంజర కండరాలను తీసుకుని గుండె చుట్టూ చుట్టి ఉండే ఒక ప్రయోగాత్మక ప్రక్రియ. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్: అసాధారణ విద్యుత్ సంకేతాలను నిరోధించడానికి మరియు గుండె అరిథ్మియాలను సరిచేయడానికి గుండెలో చిన్న మచ్చలను జాగ్రత్తగా సృష్టించడానికి దాని కొన వద్ద ఎలక్ట్రోడ్‌తో కూడిన కాథెటర్ గుండె కండరాలకు సిరల ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది. ట్రాన్స్‌మయోకార్డియల్ రివాస్కులరైజేషన్ (TMR): గుండె యొక్క పంపింగ్ ఛాంబర్‌లోకి గుండె వెలుపలి నుండి ఛానెల్‌ల శ్రేణిని సృష్టించడానికి లేజర్ ఉపయోగించబడుతుంది. గుండె మార్పిడి: ఈ ప్రక్రియలో వ్యాధిగ్రస్తులైన గుండెను తీసివేసి, దాని స్థానంలో దానం చేయబడిన ఆరోగ్యకరమైన మానవ గుండెను ఉంచుతారు. గుండెపోటుకు గృహ సంరక్షణ

మీకు గుండెపోటు వచ్చిందని మీరు అనుమానించినప్పుడు చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి మీకు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా గుండెపోటు ఉందని మీరు అనుమానించినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలి? చేయవలసిన మొదటి విషయం వెంటనే వైద్య సహాయం పొందడం. వైద్య సహాయం లేనప్పుడు, క్రింది చిట్కాలు మీకు సహాయపడవచ్చు:

1. లక్షణాలను తెలుసుకోండి కొన్నిసార్లు, గుండెపోటుకు సంబంధించిన కొన్ని సందర్భాల్లో ఛాతీ నొప్పి ఉండదు, దీనిని 'సైలెంట్ హార్ట్ ఎటాక్' అంటారు. ఈ సందర్భంలో, మీరు దీర్ఘ లోతైన శ్వాస, మైకము, వికారం, ఆందోళన లేదా తీవ్ర భయాందోళన వంటి సంబంధిత లక్షణాలపై శ్రద్ధ వహించండి. ఆ సమయంలో మీరు ఎదుర్కొంటున్న అస్పష్టమైన అసౌకర్యం కారణంగా మీరు గుండెపోటును గుర్తించగలరు.
2. వేగంగా పని చేయండి చాలా దాడులు చాలా వేగంగా జరగవు మరియు పని చేయడానికి మాకు తగినంత సమయం ఇస్తాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు మరియు త్వరగా పనిచేయగల సామర్థ్యం గురించి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం. ప్రజలు తరచుగా గుండెపోటును అజీర్ణం, ఫ్లూ లేదా తీవ్ర భయాందోళన వంటి ఇతర వ్యాధులతో గందరగోళానికి గురిచేస్తారు. అయితే, మీకు సరిగ్గా ఏమి జరుగుతుందో మీకు తెలియకపోతే, వెంటనే సహాయం కోరడం ఉత్తమం.
3. మీరు గుండెపోటుతో బాధపడుతున్నారని భావిస్తే, ఆస్పిరిన్‌లో పాప్ ఏ ఔషధం తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి. చాలా మంది గుండెపోటు ప్రారంభంలో ఆస్పిరిన్ టాబ్లెట్‌ను నమిలిన తర్వాత మంచి అనుభూతి చెందుతారు. అయితే, ఆస్పిరిన్ కొందరికి హానికరం కావచ్చు. కాబట్టి, దయచేసి గుండెపోటు విషయంలో మీకు అత్యంత సరైన ఔషధం గురించి ముందుగా మీ వైద్యుడిని అడగండి.
4. తక్షణ సహాయం కోరండి వెంటనే సహాయం కోసం అరవండి. ఎవరైనా వెంటనే వైద్య సహాయం కోసం కాల్ చేయడానికి సిగ్గుపడకండి లేదా భయపడకండి. తక్షణ సహాయాన్ని పొందలేకపోతే, మీ పక్కన ఉన్న వ్యక్తి లేదా బంధువు/స్నేహితుడు వంటి వారిని దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని అడగండి. ఈ సమయంలో, ఏదైనా చర్య ఇప్పటికే దెబ్బతిన్న గుండె కండరాలకు మరింత హాని కలిగిస్తుంది. మీరు చేసే పనిని ఆపండి మరియు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి మరియు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని అడగండి. ఒంటరిగా ప్రయాణించవద్దు లేదా మీ స్వంతంగా క్లినిక్/ఆసుపత్రికి వెళ్లవద్దు. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన మందులను తీసుకోవడంతో పాటు, మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:
5. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ పీచుపదార్థాలను చేర్చుకోండి తృణధాన్యాలు లేదా తృణధాన్యాలు, బఠానీలు, పప్పులు, నారింజ వంటి పండ్లు, బేరి, పుచ్చకాయలు మరియు క్యారెట్ మరియు బ్రోకలీ వంటి కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి. 3 - 4 మొత్తం పండ్లను ఉపయోగించి తయారు చేసిన ఒక గ్లాసు పండ్ల రసం కంటే ఒక్క పండులో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది.
6. ముఖ్యంగా మీరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైతే పండ్లను పరిమితం చేయండి, మీ ఫైబర్ మరియు ఇతర పోషకాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడానికి మొత్తం పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎంచుకోండి. కానీ, పండ్లు పరిమితంగా ఉండాలి, ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారికి. తక్కువ చక్కెర మరియు ఎక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉండే బెర్రీలు, నారింజ, తీపి నిమ్మకాయలు, ఆపిల్ మరియు పియర్‌లను చేర్చండి.
7. ప్రతి భోజనంలో సలాడ్‌లు తప్పనిసరి కూరగాయలు పోషకాల యొక్క గొప్ప మూలం మరియు సలాడ్ రూపంలో పచ్చి కూరగాయలను చేర్చడం ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచన. పూర్తి భోజనం కోసం కూరగాయలు మరియు మొలకలను కలిగి ఉన్న సలాడ్ యొక్క ఒక పెద్ద గిన్నె తప్పనిసరి. మొలకలలో ప్రోటీన్లు మరియు ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి కాబట్టి రోజుకు రెండు సేర్విన్గ్స్ తప్పనిసరి.
8. మీ ఆహారంలో మెంతి (మెంతి) గింజలను జోడించండి ఇది కరిగే ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించే మరియు గుండెకు మేలు చేసే క్రియాశీల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మీరు గుండె సమస్యలతో పాటు మధుమేహంతో బాధపడుతుంటే, కూరలు, పప్పు లేదా పెరుగులో పచ్చి గింజల రూపంలో మెంతి కలపడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
9. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులకు ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి, ఉప్పు యొక్క రోజువారీ సిఫార్సు మోతాదు రోజుకు 5-6 గ్రా. కానీ మీరు గుండె జబ్బుల చరిత్ర కలిగి ఉంటే లేదా గుండె శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, ఉప్పు రోజువారీ తీసుకోవడం 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ కాదు, అంటే అర టీస్పూన్.
10. వంట నూనెలను తెలివిగా ఎంచుకోండి మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (MUFA) మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (PUFA) వంటి ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు అధిక మొత్తంలో ఉండే వాటిని ఎంచుకోండి. మార్కెట్‌లో లభించే వేరుశెనగ నూనె, పొద్దుతిరుగుడు నూనె, కుసుమ నూనె, ఆవాల నూనె, నువ్వుల నూనె, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మొదలైన నూనెలు చాలా వరకు గుండెకు మేలు చేస్తాయి. అయితే, ఒక రకమైన వంట నూనెను ఉపయోగించకుండా, అదనపు ప్రయోజనాల కోసం ప్రతి నెలా వేర్వేరు నూనెలను ఉపయోగించండి.
11. వంట నూనె పరిమాణంపై ట్యాబ్ ఉంచండి మీరు ఏ వంటనూనె వాడుతున్నారో, దాని పరిమాణంపై ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. ఇది రోజుకు 15 ml కంటే ఎక్కువ ఉండకూడదని నిర్ధారించుకోండి, అంటే మూడు టీస్పూన్ల నూనె. మీరు వంట నూనెలతో పాటు నెయ్యిని కూడా కలుపుకోవచ్చు కానీ అది రోజువారీ పరిమితి 15 ml కంటే ఎక్కువగా ఉండకూడదని నిర్ధారించుకోండి. ఉదాహరణకు, మూడు టీస్పూన్ల నూనెకు బదులుగా, మీరు రోజుకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి మరియు రెండు టీస్పూన్ల నూనెను చేర్చవచ్చు.
12. భాగ నియంత్రణను అనుసరించండి మీరు ఏది తిన్నా, దానిని రోజంతా విస్తరించండి మరియు పరిమిత పరిమాణంలో తినండి. మూడు పూటలా భోజనం చేయడం వల్ల కడుపు మరియు గుండెతో సహా శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అల్పాహారం, మధ్యాహ్న అల్పాహారం, మధ్యాహ్న అల్పాహారం మరియు సాయంత్రం అల్పాహారం వంటి విరామాలతో రోజుకు ఆరు చిన్న భోజనం లేదా రెండు పూటలా భోజనం చేయడం తెలివైన పని. అంతేకాకుండా, రాత్రి భోజనం తేలికైన మరియు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా ఉండాలి. రాత్రి భోజన సమయంలో బరువైన ఆహారాలు మరియు బీన్స్, కాలీఫ్లవర్ వంటి గ్యాస్-ఏర్పడే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.
13. నట్స్ గుండెకు మంచివి అవి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ యొక్క ఉత్తమ మరియు గొప్ప మూలం, ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించే ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లం. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడానికి, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి, వాపు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బులను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. బాదంలో మోనో-అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (MUFA) మరియు వాల్‌నట్స్‌లో పాలీ-అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (PUFA) పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఈ రెండూ గుండెకు మేలు చేస్తాయి.
14. అల్పాహారంలో ఉడికించిన మొక్కజొన్న, ఉబ్బిన అన్నం (కుర్ముర) లేదా భెల్, మొలకలు చాట్, వెజిటబుల్ చాట్ లేదా ఉడికించిన మొక్కజొన్న చాట్ వంటి తేలికపాటి ఆహారాలను చేర్చండి. ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ గుండె రోగులకు ఖచ్చితంగా నో-నో. తాజాగా వండిన ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారం మీ ఉత్తమ పందెం. పండ్లను మధ్యాహ్న స్నాక్‌గా తినాలి. భోజనం మరియు రాత్రి భోజనం తర్వాత పండ్లు మానుకోండి.

ఇది ఆంజినా, గుండెల్లో మంట లేదా గుండెపోటు? తేడా తెలుసు! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

గుండెపోటు యొక్క సంక్లిష్టతలు

విస్మరించినట్లయితే లేదా గమనించకుండా వదిలేస్తే, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ గుండెకు తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. గుండెపోటు కారణంగా సంభవించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు: ఆంజినా అరిథ్మియాస్ కార్డియోజెనిక్ షాక్ కార్డియాక్ ఫెయిల్యూర్ కార్డియాక్ చీలిక మయోకార్డియల్ డిస్‌ఫంక్షన్ పెరిఫెరల్ ఎంబోలిజం పెరికార్డిటిస్ పెరికార్డియల్ ఎఫ్యూషన్ గుండెపోటుకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

గుండెపోటుకు ఆయుర్వేదం లేదా హోమియోపతి నివారణల యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేసే అధ్యయనాలు లేవు. అయినప్పటికీ, మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు యోగా ఆసనాలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె కార్డియో మరియు బరువు శిక్షణ కోసం యోగా ఆసనాలు మీ హృదయ స్పందన రేటును పునరుద్ధరించడానికి మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని పెంచడానికి పని చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, యోగా, ఒక పరిపూరకరమైన సాధనగా, గుండె జబ్బులను నివారించడంలో లేదా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత బరువు శిక్షణ, ఏరోబిక్స్ మరియు యోగా కలయిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతాలు చేస్తుంది

మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే యోగ ఆసనాలు పడంగుస్థాసనం (పెద్ద బొటనవేలు భంగిమ): శరీరంలోని అన్ని కండరాలను సాగదీయడానికి మంచి భంగిమగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ఆసనం ఉదర అవయవాలు మరియు గుండెను ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు హృదయ స్పందన రేటును కూడా తగ్గిస్తుంది. జాను సిర్సాసన A: ఈ ఆసనం శరీరం యొక్క మొత్తం వెనుక భాగాన్ని విస్తరించి ఉంటుంది. గుండె గురుత్వాకర్షణకు దగ్గరగా ఉన్నందున, హృదయ స్పందన నెమ్మదిగా మరియు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని అన్ని ప్రధాన అవయవాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఉత్తిత హస్తపాదసనా (చేతులు మరియు కాళ్ళను పొడిగించిన భంగిమ): ఈ భంగిమ శ్వాస మరియు భంగిమపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది హృదయ స్పందన రేటును తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో మరియు గుండె యొక్క ఆల్ రౌండ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సేతు బంధ సర్వంగాసన (వంతెన భంగిమ): ఈ భంగిమ లోతైన శ్వాసను సులభతరం చేస్తుంది, ఛాతీని లోతుగా తెరుస్తుంది మరియు ఛాతీ ప్రాంతానికి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెపోటుతో జీవిస్తున్నారు

సగటున, మొదటి సంవత్సరంలో ప్రాణాలతో బయటపడిన గుండెపోటు బాధితుల్లో నాలుగవ వంతు మంది తదుపరి నాలుగు నుండి ఆరు సంవత్సరాలలో మరొకరిని అనుభవించే అవకాశం ఉంది.

రెండవ గుండెపోటును నివారించడానికి మరియు జీవనశైలిని నడిపించడానికి కొన్ని సులభమైన, ఇంకా సూచించదగిన స్థిరమైన, దశలు:

1. ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహార దినచర్యను అనుసరించండి, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, ముఖ్యంగా ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు సంతృప్త కొవ్వు, చక్కెరలు, ఉప్పు మరియు కెఫిన్ జోడించడం వంటి సాధారణ ఆహార సవరణలు ఒక వ్యక్తి యొక్క సాధారణ శ్రేయస్సుకు హాని కలిగిస్తాయి. బదులుగా, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు బీన్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, జీవక్రియకు సహాయపడే ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలతో ఆహారాన్ని భర్తీ చేయడం మంచిది.

వ్యక్తిగతీకరించిన డైట్ ప్లాన్ కావాలా? మా నిపుణుడిని సంప్రదించండి. పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి!

1. రోజువారీ వ్యాయామం మరియు నడక సాధారణ మరియు తేలికపాటి వ్యాయామం శరీర జీవక్రియను పెంచుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన హృదయాన్ని నిర్వహిస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క సాధారణ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.
2. ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయండి ధూమపానం గుండె మరియు దాని ధమనుల యొక్క సాధారణ లయకు భారీ నష్టం కలిగిస్తుంది. ధూమపానాన్ని తగ్గించడం వలన రెండవ గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని దాదాపు 50% తగ్గిస్తుంది.

మద్యపానం, మరోవైపు, అనుమతించదగిన పరిమితులలో చేసినప్పుడు ఎటువంటి ముప్పు ఉండదు. అయినప్పటికీ, సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదుకు మించి, ఆల్కహాల్ రక్తపోటును పెంచుతుంది; తద్వారా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

1. రెగ్యులర్ మరియు రొటీన్ హెల్త్ చెకప్‌లు మొదటి గుండెపోటు తర్వాత ప్రాక్టీషనర్ సూచించిన మందులకు కట్టుబడి ఉండటం మంచిది. అలాగే, సకాలంలో తనిఖీలు మరియు ఫాలో-అప్‌లను అనుసరించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. మీ వైద్యుని సలహా లేకుండా మందులను ఆపవద్దు లేదా మార్చవద్దు.
2. ఆరోగ్యకరమైన మానసిక సామాజిక జీవితాన్ని గడపండి, మీ సమస్యలను సంబంధిత వ్యక్తులతో చర్చించండి, తగినంత నిద్ర పొందండి, అవసరమైనప్పుడు నిపుణులను సంప్రదించండి, ఎవరితోనైనా భావోద్వేగ ప్రమేయాన్ని పరిమితం చేయండి మరియు నవ్వుల క్లబ్‌లో చేరండి. ఈ కార్యకలాపాలన్నీ ఒత్తిడి లేని సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కార్డియాక్ అరెస్ట్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ మరియు మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మధ్య తేడా ఏమిటి? నిశ్శబ్ద గుండెపోటు అంటే ఏమిటి? గుండెపోటు మరియు మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మధ్య తేడా ఉందా? మహిళల్లో గుండెపోటు యొక్క మొదటి సంకేతాలు ఏమిటి? ఇది గ్యాస్ లేదా గుండెపోటు? ఛాతీ నొప్పికి డాక్టర్ వద్దకు ఎప్పుడు వెళ్లాలి? ఆంజినా దాడి ఎలా అనిపిస్తుంది? ప్రస్తావనలు Ojha N, Dhamoon AS. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. మెకానిక్ OJ, గావిన్ M, గ్రాస్మాన్ SA. తీవ్రమైన మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. థిగేసెన్ K, ఆల్పెర్ట్ JS, జాఫ్ఫ్ AS, మరియు ఇతరులు. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క నాల్గవ యూనివర్సల్ డెఫినిషన్ (2018). సర్క్యులేషన్. 2018 నవంబర్ 13;138(20):e618-e651. గుండెపోటు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. సలేహ్ M, ఆంబ్రోస్ JA. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ అర్థం చేసుకోవడం. F1000Res. 2018;7:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-1378. Lu L, Liu M, Sun R, Zheng Y, Zhang P. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: లక్షణాలు మరియు చికిత్సలు. సెల్ బయోకెమ్ బయోఫీస్. 2015 జూలై;72(3):865-7. Lu L, Liu M, Sun R, Zheng Y, Zhang P. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: లక్షణాలు మరియు చికిత్సలు. సెల్ బయోకెమ్ బయోఫీస్. 2015 జూలై;72(3):865-7. ఫ్రాంగోగియానిస్ NG. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క పాథోఫిజియాలజీ. కంప్ర్ ఫిజియోల్. 2015 సెప్టెంబర్ 20;5(4):1841-75. రెడ్డి K, ఖలిక్ A, హెన్నింగ్ RJ. తీవ్రమైన మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతులు. వరల్డ్ J కార్డియోల్. 2015;7(5):243-276. కాస్టాల్డో ఎల్, నార్వేజ్ ఎ, ఇజ్జో ఎల్, మరియు ఇతరులు. రెడ్ వైన్ వినియోగం మరియు హృదయనాళ ఆరోగ్యం. అణువులు. 2019;24(19):3626. Ogungbe O, అకిల్ L, అహ్మద్ HA. హృదయ సంబంధ వ్యాధుల కోసం అసాధారణ ప్రమాద కారకాలను అన్వేషించడం: ఓపియాయిడ్ థెరపీ పట్టించుకోలేదా?. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2019;16(14):2564. గుండెపోటు అంటే ఏమిటి? హార్ట్ ఎటాక్ లక్షణాలు, రిస్క్ మరియు రికవరీ. ది సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా జనవరి 2021లో సమీక్షించబడింది.

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

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌ని కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ మరియు CHF ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు “గుండె వైఫల్యం” గురించి మీరు విన్నప్పుడు మీ మదిలో వచ్చే మొదటి ఆలోచన గుండె ఇక పని చేయడం లేదు మరియు దాని గురించి మీరు ఏమీ చేయలేరు. అయితే ఇది నిజం కాదు. వాస్తవానికి, గుండె వైఫల్యం అనేది శరీరానికి రక్తాన్ని సమర్ధవంతంగా పంపడంలో గుండె విఫలమయ్యే పరిస్థితి.

సాంకేతికంగా చెప్పాలంటే, గుండె వైఫల్యం అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన పరిస్థితి, ఇది అంతర్లీన నిర్మాణ లేదా క్రియాత్మక గుండె సమస్య కారణంగా రక్తాన్ని బయటకు తీయడానికి గుండె యొక్క దిగువ గదుల (వెంట్రికల్స్ అని పిలుస్తారు) సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కండరాలు బలహీనంగా లేదా దృఢంగా మారడంతో ఈ పరిస్థితి కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇది చివరికి గుండె యొక్క పంపింగ్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుండగా, చిన్న వయసులో కూడా మీకు ప్రమాదం కలిగించే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో అధిక BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్), ధూమపానం, నిశ్చల జీవనశైలి వంటి అనారోగ్యకరమైన ఎంపికలు, సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అలాగే మీ గుండెకు హాని కలిగించే వ్యాధులు ఉన్నాయి.

గుండె ఆగిపోవడంలో సహాయపడే వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి మరియు గుండె ఆగిపోయిన చాలా మంది వ్యక్తులు చురుకైన జీవితాలను గడుపుతారు. గుండె వైఫల్యం కోసం మందులు లక్షణాలను నిర్వహించడం, జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు జీవితకాలం పెంచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, గుండె మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వైద్య పరికరాలు, శస్త్రచికిత్స లేదా గుండె మార్పిడిని సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సాధారణ శరీర భాగాలు (లు) గుండెను అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన మూత్రపిండాల గాయం అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS) బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా సిర్రోసిస్ కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (CAP) ఎంఫిసెమా ఇంటర్‌స్టీషియల్ (నోనిడియోపతిక్) పల్మనరీ ఫైబ్రోసిస్ మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్ నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ న్యుమోథొరాక్స్ ఇమేజింగ్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) శ్వాసకోశ వైఫల్యం సిరల లోపము వైరల్ న్యుమోనియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు (ఎన్‌టి-ప్రోటిక్యుర్-బిప్రోటిక్స్) & పొటాషియం) ఛాతీ ఎక్స్-రే ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG లేదా EKG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో) మల్టీగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్ (MUGA స్కాన్) ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్ (TMT) లేదా వ్యాయామ ఒత్తిడి పరీక్ష చికిత్స మూత్రవిసర్జనలు: హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ & క్లోర్తలిడోన్ బీటా-బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్ & మెటోప్రోలాక్టోన్ స్ప్రోలాక్టోన్ టెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs): టెల్మిసార్టన్ & లోసార్టన్ ACE ఇన్హిబిటర్స్: క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్ ఇతర మందులు: సాకుబిట్రిల్+వల్సార్టన్, ఇవాబ్రాడిన్, ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్ + హైడ్రాలాజైన్ & డపాగ్లిఫ్లోజిన్ సర్జరీ: హార్ట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, యాంజియోప్లాన్ బైపాస్‌డ్ కార్ రీప్లేస్‌మెంట్ డీఫిబ్రిలేటర్ ( ICDలు) & కార్డియాక్ రీసింక్రొనైజేషన్ థెరపీ నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్‌ని సంప్రదించడానికి గుండె వైఫల్యం లక్షణాలు

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ లక్షణాల గురించి తెలుసుకునే ముందు, గుండె వైఫల్యంలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. గుండె వైఫల్యంలో ఏమి జరుగుతుంది?

మీ పిడికిలి పరిమాణంలో ఉండే గుండె, శరీరంపై రక్తాన్ని నిరంతరం పంపింగ్ చేసే చర్యను అందిస్తుంది. గుండెలో నాలుగు గదులు ఉన్నాయి - రెండు ఎగువ గదులు అట్రియా మరియు రెండు దిగువ గదులు జఠరికలు అని పిలుస్తారు. గుండె సరిగ్గా పనిచేయాలంటే, నాలుగు గదులు వ్యవస్థీకృత పద్ధతిలో కొట్టుకోవాలి.

కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, గుండె మిగిలిన అవయవాలను చేరుకోవడానికి తగినంత శక్తితో రక్తాన్ని పంప్ చేయదు లేదా ఇతర అవయవాల డిమాండ్లను తీర్చడానికి తగినంత రక్తంతో గుండె నిండిపోకపోవచ్చు. రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ కోసం శరీర అవసరాలను తీర్చడంలో గుండె 'విఫలమవుతుంది' కాబట్టి, ఈ పరిస్థితిని గుండె వైఫల్యం అంటారు.

గుండె వైఫల్యం గుండె యొక్క కుడి లేదా ఎడమ వైపు లేదా రెండు వైపులా కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. అయితే, ఇది సాధారణంగా ఎడమ వైపున మొదట ప్రభావితం చేస్తుంది.

కుడి వైపు గుండె వైఫల్యం: గుండె ఆక్సిజన్ కోసం తగినంత రక్తాన్ని ఊపిరితిత్తులకు పంప్ చేయలేకపోతే ఇది సంభవిస్తుంది.

ఎడమ వైపు గుండె వైఫల్యం: తగినంత ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉన్న రక్తాన్ని గుండె ద్వారా మిగిలిన అవయవాలకు పంప్ చేయలేకపోతే ఇది సంభవిస్తుంది.

గమనించవలసిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు!

గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతాయి లేదా వారాలు లేదా నెలలలో క్రమంగా పురోగమిస్తాయి. గుండె వైఫల్యం యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు మరియు వాటి కారణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:

శ్వాసలోపం: ఎడమవైపు గుండె వైఫల్యంలో, రక్తం యొక్క అసమర్థమైన పంపింగ్ మీ ఊపిరితిత్తులలో అదనపు ద్రవాన్ని సేకరించడానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన వేగంగా మరియు నిస్సారమైన శ్వాస వస్తుంది.

నిరంతర దగ్గు మరియు శ్వాసలో గురక: ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం ఏర్పడటం వలన మీరు దగ్గు మరియు రాత్రి మేల్కొలపవచ్చు. నిరంతర దగ్గు తెల్లటి లేదా రక్తంతో కూడిన శ్లేష్మంతో కలిసి ఉండవచ్చు.

అలసట లేదా అలసట: గుండె తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో అసమర్థత కారణంగా, శరీరం తక్కువ ముఖ్యమైన అవయవాల నుండి రక్తాన్ని మళ్లిస్తుంది, ముఖ్యంగా అవయవాలలోని కండరాలు అలసటకు దారితీస్తాయి.

పాదాలు, చీలమండలు మరియు కాళ్ల వాపు: కుడి వైపున ఉన్న గుండె వైఫల్యంలో, ద్రవం ఉదరం, కాళ్లు మరియు పాదాలలోకి తిరిగి రావచ్చు, దీని వలన వాపు వస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలతో పాటు, గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో సంభవించే ఇతర లక్షణాలు: ఆకలి లేకపోవడం హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదల మైకము గందరగోళం సిస్టోలిక్ గుండె వైఫల్యంలో (తగ్గిన ఎజెక్షన్ భిన్నంతో గుండె వైఫల్యం అని కూడా పిలుస్తారు), ఎడమ జఠరిక చేయలేము. తీవ్రంగా ఒప్పందం, పంపింగ్ సమస్యను సూచిస్తుంది. సంరక్షించబడిన ఎజెక్షన్ భిన్నంతో గుండె వైఫల్యంలో, ఎడమ జఠరిక విశ్రాంతి తీసుకోదు లేదా పూర్తిగా నింపదు, ఇది పూరక లోపాన్ని సూచిస్తుంది. గుండె వైఫల్యం రకాలు

గుండె వైఫల్యం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా నాలుగు దశలు ఉన్నాయి: లక్షణ రహిత (లక్షణం లేని) గుండె వైఫల్యం: ఎటువంటి లక్షణాలు లేవు, కానీ కొన్ని పరీక్షలు గుండె సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని గుర్తించగలవు. తేలికపాటి గుండె వైఫల్యం: మెట్లపై నడవడం వంటి కఠినమైన వ్యాయామాలు విపరీతమైన అలసట లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. అయినప్పటికీ, తేలికపాటి కార్యకలాపాలు ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించవు. మితమైన గుండె వైఫల్యం: రోజువారీ కార్యకలాపాలు మరియు ఒక స్థాయి ఉపరితలంపై నడవడం వంటి తేలికపాటి శారీరక వ్యాయామం కూడా లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. తీవ్రమైన గుండె వైఫల్యం: లక్షణాలు విశ్రాంతి సమయంలో లేదా చిన్న శారీరక శ్రమ సమయంలో కూడా కనిపిస్తాయి. మీ పైభాగం ఎత్తుగా ఉంటేనే మీరు పడుకోగలరు. తీవ్రమైన హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌తో కొందరు మంచాన పడుతున్నారు. మీ గుండె మరియు దానిని పోషించే రక్త నాళాలు ఒక పెద్ద కండరాల నిర్మాణం. కాబట్టి, ఈ నిర్మాణం విఫలమవడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు శరీరంలో ఎక్కడైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను పొందవచ్చు. మీ గుండెకు చెక్ అవసరమయ్యే ఏడు ఆశ్చర్యకరమైన ఆధారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

గుండె వైఫల్యానికి కారణాలు

గుండె వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే చాలా మంది వ్యక్తులు మొదట మరొక గుండె పరిస్థితిని కలిగి ఉంటారు (లేదా కలిగి ఉన్నారు). గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే అత్యంత సాధారణ పరిస్థితులు: కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: ఇది మీ గుండె కండరాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో ఫలకం (కొవ్వు నిక్షేపాలు) ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది రక్త నాళాలు సంకుచితం అవుతుంది. గుండెపోటు (మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్): ఇది గుండె కండరాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది/నిరోధిస్తుంది మరియు రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాల వ్యాధి): గుండె కండరాలకు సంబంధించిన ఈ వ్యాధులు ఎడమ జఠరిక పనిచేయకపోవడానికి దారితీయవచ్చు మరియు గుండె కండరాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు మీ గుండె యొక్క నిర్మాణాన్ని మార్చవచ్చు మరియు మీ గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. వాల్యులర్ హార్ట్ డిసీజ్ (గుండె కవాటాల వ్యాధి): రుమాటిక్ జ్వరం గుండె కవాటాలను శాశ్వతంగా దెబ్బతీస్తుంది, ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు): రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి మీ గుండె సాధారణం కంటే గట్టిగా పంప్ చేయాల్సి ఉంటుంది. కర్ణిక దడ (AF): ఇది గుండె యొక్క సక్రమంగా మరియు వేగంగా కొట్టుకోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కారణం మరియు పర్యవసానంగా ఉంటుంది. చికిత్స చేయని పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు: ఇది చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, పుట్టినప్పుడు గుండె మరియు దాని గదులు సరిగ్గా ఏర్పడని పరిస్థితి. రక్తహీనత: రక్తహీనత గుండె పనితీరును మరింత దిగజార్చుతుంది మరియు గుండెకు మరింత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. అంటువ్యాధులు: ఇన్ఫెక్షన్లు శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సక్రియం చేస్తాయి, గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే చీలిక మరియు అడ్డంకులను కలిగించే మంటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అనేది గుండెపోటుతో అయోమయం చెందకూడదు గుండెపోటు అకస్మాత్తుగా వస్తుంది మరియు ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండా సంభవించవచ్చు. అయితే, గుండె వైఫల్యం మరింత క్రమంగా సంభవిస్తుంది. మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనించే ముందు మీరు దానిని చాలా సంవత్సరాలు కలిగి ఉండవచ్చు. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! గుండె వైఫల్యానికి ప్రమాద కారకాలు

కింది సవరించదగిన మరియు సవరించలేని ప్రమాద కారకాలను పరిశీలించడం ద్వారా మీరు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని తెలుసుకోవచ్చు.

సవరించలేని కారకాలు

వయస్సు: మీరు పెద్దవారయ్యే సమయానికి, మీరు చాలా సంవత్సరాలుగా బాధపడుతున్న కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, మధుమేహం & రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు మీ గుండెను దెబ్బతీసి, గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

లింగం: స్త్రీలకు హైపర్‌టెన్షన్ ఉంటే గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే పురుషులు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు.

జాతి/జాతి: జాతి/జాతి గుండె వైఫల్యానికి ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చు. నల్లటి చర్మం గల వ్యక్తులలో, ముఖ్యంగా పురుషులు మరియు హిస్పానిక్ (స్పానిష్) మూలం ఉన్నవారిలో గుండె వైఫల్యం యువతను తాకుతుంది.

జన్యు సిద్ధత: భారతీయుల సంఖ్య పెరగడం మరియు జన్యు సిద్ధత ఒక కారణం. భారతీయులు అధిక స్థాయిలో లిపోప్రొటీన్ (a), ఒక రకమైన కొలెస్ట్రాల్‌ను కలిగి ఉంటారు, ఇది గుండె వైఫల్యం యొక్క ఇతర ప్రమాద కారకాలతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని నివేదించబడింది.

సవరించదగిన కారకాలు మీ గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని పరిస్థితులు (కానీ నిర్వహించవచ్చు) ఇవి: గుండె జబ్బులు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ స్లీప్ అప్నియా ఊబకాయం ధూమపానం వంటి జీవనశైలి కారకాలు గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ

గుండె వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి, మీ డాక్టర్ జాగ్రత్తగా వైద్య చరిత్రను తీసుకుంటారు, మీ లక్షణాలను సమీక్షిస్తారు మరియు శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. మీ వైద్యుడు అధిక రక్తపోటు, కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి లేదా మధుమేహం వంటి ప్రమాద కారకాల ఉనికిని కూడా తనిఖీ చేస్తారు. గుండె వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి మీరు ఈ క్రింది పరీక్షలను చేయించుకోవలసి ఉంటుంది: రక్త పరీక్షలు: గుండె వైఫల్యం మరియు ఇతర అవయవాలపై దాని ప్రభావాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ రక్త పరీక్షలు: ఎలక్ట్రోలైట్స్ (సోడియం, పొటాషియం) రక్తంలో గ్లూకోజ్ సీరం క్రియాటినిన్ అల్బుమిన్ BUN (రక్తం యూరియా నత్రజని) అంచనా వేసిన గ్లోమెరులర్ వడపోత రేటు (eGFR) థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) NT-ప్రో B-రకం నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP)

ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఇది ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం చేరడం మరియు గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో గుండె విస్తరణను చూపుతుంది.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG లేదా EKG): ఈ పరీక్ష ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫ్ మానిటర్‌కు వైర్‌లతో అనుసంధానించబడిన సెన్సార్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా గుండెలోని విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేస్తుంది. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్, కర్ణిక దడ, గుండె లయలో అసాధారణతలు లేదా తీవ్రమైన ఇస్కీమియా వంటి పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న గుండె వైఫల్యాన్ని గుర్తించడానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ పద్ధతి.

ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో): ఎకోకార్డియోగ్రామ్ అనేది అల్ట్రాసౌండ్, ఇది గుండెలోని రక్తం యొక్క వాల్యూమ్, మాస్ మరియు గుండె యొక్క వాల్వ్ పనితీరును నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

మల్టీగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్ (MUGA స్కాన్): ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదులు (వెంట్రిక్ల్స్) రక్తాన్ని ఎంత బాగా పంప్ చేస్తున్నాయో చూపిస్తుంది. ఈ పరీక్ష సమయంలో కొద్ది మొత్తంలో రేడియోధార్మిక ట్రేసర్ లేదా డై సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఒక ప్రత్యేక గామా కెమెరా గుండె కొట్టుకునే వీడియోను రూపొందించడానికి ట్రేసర్ విడుదల చేసిన రేడియేషన్‌ను గుర్తిస్తుంది.

ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్ (EF): ఇది సంకోచించిన ప్రతిసారీ గుండె నుండి పంప్ చేయబడిన రక్తం యొక్క కొలత. ఎకోకార్డియోగ్రామ్, మల్టీగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్, న్యూక్లియర్ మెడిసిన్ స్కాన్, మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) లేదా కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ సమయంలో EFని కొలవవచ్చు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, సాధారణ ఎజెక్షన్ భిన్నం 50% నుండి 75% వరకు ఉంటుంది.

ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్ష (TMT) లేదా వ్యాయామ ఒత్తిడి పరీక్ష: శారీరక శ్రమ సమయంలో గుండె ఎలా పనిచేస్తుందో ఈ పరీక్ష చూపిస్తుంది. పరీక్షలో మీ హృదయ స్పందన రేటు, శ్వాస మరియు రక్తపోటు నమోదు చేయబడినప్పుడు వివిధ స్థాయిలలో కష్టతరమైన ట్రెడ్‌మిల్ లేదా స్థిర బైక్‌పై నడవడం ఉంటుంది. ఎవరైనా వ్యాయామం చేయలేకపోతే, గుండెపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావాన్ని అనుకరించడానికి ఒక ఔషధాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. ప్రముఖ అమెరికన్ నటి ఎలిజబెత్ టేలర్‌ను ప్రభావితం చేసింది. చికిత్స ఎంపికలతో ఆమె కొన్నాళ్లపాటు తన పరిస్థితిని నిర్వహించుకోగలిగింది. గుండె వైఫల్యం నివారణ

గుండెను దెబ్బతీసే వ్యాధుల నివారణ గుండె వైఫల్యాన్ని అరికట్టడానికి ఉత్తమ మార్గం. మీరు గుండె వైఫల్యానికి కారణమయ్యే ఏవైనా పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, తక్షణమే, పరిస్థితి యొక్క సరైన నిర్వహణ ముఖ్యం. గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే లేదా దోహదపడే అన్ని కారకాలను గుర్తించడం మరియు నివారించడం పరిస్థితి అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె వైఫల్యాన్ని నివారించడానికి లేదా ఆలస్యం చేయడానికి నివారణ చర్యలను అర్థం చేసుకోవడానికి క్రింది పాయింటర్‌లు మీకు సహాయపడతాయి.

1. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఆహారాన్ని తీసుకోండి పండ్లు మరియు కూరగాయలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, చర్మం లేకుండా చికెన్ వంటి లీన్ ప్రోటీన్ మరియు ఆలివ్ ఆయిల్, వాల్‌నట్‌లు, అవకాడోస్ మరియు ట్యూనా మరియు సాల్మన్ వంటి చేపలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తినండి. మీ ఆహారంలో సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు కొలెస్ట్రాల్‌లను పరిమితం చేయండి. మీ ఆహారంలో ఉప్పు (సోడియం) పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే అదనపు ఉప్పు ద్రవం నిలుపుదలకి కారణమవుతుంది మరియు మీ గుండెపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఇది మీ రక్తపోటును కూడా పెంచుతుంది. మీ ఆహారంలో చక్కెరను పరిమితం చేయడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించవచ్చు, ఇది మధుమేహాన్ని నిరోధించవచ్చు లేదా నియంత్రించవచ్చు. ఆధునిక ఆహారాలు కొన్నిసార్లు శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోవు. మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి, కోఎంజైమ్ Q10 (CoQ10), L-కార్నిటైన్, క్రాటేగస్ (హౌథ్రోన్), మెగ్నీషియం మరియు చేప నూనెతో కూడిన ఆహార పదార్ధాలను తీసుకోండి.
2. వ్యాయామం మరియు చురుకుగా ఉండండి వ్యాయామం చేయడం వలన మీ సాధారణ శ్రేయస్సు మరియు గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన బరువు, రక్తపోటు, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం ద్వారా. పెద్దలు ప్రతి వారం చురుకైన నడక లేదా సైకిల్ తొక్కడం వంటి 2 గంటల 30 నిమిషాల మితమైన-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు ప్రతిరోజూ 1 గంట శారీరక శ్రమను కలిగి ఉండాలి. ఒక రోజులో 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కూడా మానుకోవాలి.
3. మీరు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నట్లయితే బరువు తగ్గించుకోండి బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) 18.5 మరియు 24.9 మధ్య పొందేందుకు బరువు తగ్గించండి. పొత్తికడుపు లేదా బొడ్డు కొవ్వును కోల్పోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించండి ఎందుకంటే ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై కొవ్వు కంటే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
4. ధూమపానం చేయవద్దు మరియు మీరు అలా చేస్తే, ధూమపానం మానేయడానికి మార్గాల గురించి సలహా కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ధూమపానం గుండె వైఫల్యానికి కారణమయ్యే ధమనులను దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
5. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి చాలా ఆల్కహాల్ తాగవద్దు, ఇది మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది. పురుషులు రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తినకూడదు మరియు మహిళలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తాగకూడదు. మరియు మీకు ఇప్పటికే గుండె ఆగిపోయినట్లయితే, మద్యం దానిని మరింత దిగజార్చవచ్చు.
6. మరొక రకమైన గుండె జబ్బులు లేదా సంబంధిత పరిస్థితికి చికిత్స చేయండి గుండెపోటు వంటి ఇతర గుండె సమస్యలు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల, అధిక రక్తపోటు కోసం సూచించిన మందులకు చికిత్స మరియు కట్టుబడి ఉండటం పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది.
7. మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి, ఇది మీ రక్తపోటును పెంచగలదు కాబట్టి తాయ్ చి, యోగా, క్వి గాంగ్ మరియు ధ్యానం వంటి మానసిక-శరీర అభ్యాసాలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే గుండె జబ్బులను నివారించవచ్చు.
8. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను కలిగి ఉండండి, మంచి నిద్రను పొందేందుకు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోండి, ప్రతి రాత్రి ఒకే సమయంలో పడుకోవడం మరియు లేవడం మరియు బెడ్‌రూమ్‌లో ఎలక్ట్రానిక్‌లను దూరంగా ఉంచడం వంటివి. స్లీప్ అప్నియా వంటి నిద్ర సమస్యలు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీరు దానితో బాధపడుతుంటే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స పొందండి.
9. మీ వార్షిక ఫ్లూ టీకాను పొందండి ఫ్లూ షాట్ ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉన్న రోగులకు, నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ బయోమార్కర్ల కోసం స్క్రీనింగ్ మరియు ముందస్తు జోక్యం పరిస్థితిని నిరోధించవచ్చు.

గుండె జబ్బులను నివారించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయం చేయడానికి, ప్రతి కార్డియాలజిస్ట్ మీరు తెలుసుకోవాలనుకునే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు గుండె వైఫల్యం యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వాటిని తేలికగా తీసుకోకండి. ఈ సమస్యలకు మూలకారణాన్ని విశ్లేషించి, మీ గుండె పనితీరును కూడా అంచనా వేసే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. సాధారణ వైద్యునితో పాటు, గుండె వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే నిపుణులు: కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్

హార్ట్ స్పెషలిస్ట్ అంటే గుండె సంబంధిత అనారోగ్యం మరియు సంక్లిష్టతలను గుర్తించడం, చికిత్స చేయడం మరియు నివారించడంలో నిపుణుడు అని మనందరికీ తెలుసు. అయితే, అన్ని కార్డియాలజిస్టులు లేదా గుండె నిపుణులు ఒకేలా ఉండరు. గుండె నిపుణుల రకాలు మరియు వివిధ గుండె సమస్యల కోసం మీరు ఎవరిని సంప్రదించాలి అనే వాటి గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స

ఆహారం మరియు వ్యాయామం వంటి గృహ-ఆధారిత జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని ఖచ్చితంగా తగ్గించవచ్చు, కానీ మీరు గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్నారని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, కొన్ని మందులు తీసుకోవడం లేదా శస్త్రచికిత్సకు వెళ్లడం అవసరం కావచ్చు.

A. మందులు గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి పరిస్థితికి అనేక మందులు అవసరం కావచ్చు. ఈ మందులు గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడంలో మరియు నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని మందులు సోడియం విసర్జన, వ్యాయామం సహనం మరియు గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:

1. మూత్రవిసర్జన: నీటి మాత్రలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ మందులు శరీరం నుండి అదనపు నీటిని మరియు కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్లను తొలగించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇది మూత్రం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మరియు గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతికి చెందిన మందుల ఉదాహరణలు: Furosemide Chlorthalidone Hydrochlorothiazide
2. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి రక్త నాళాలను విస్తరించడం లేదా విస్తరించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇది రక్త ప్రసరణను మరింత స్వేచ్ఛగా చేస్తుంది మరియు గుండె మరింత సమర్థవంతంగా రక్తాన్ని పంప్ చేయగలదు. ఉదాహరణలు: కాప్టోప్రిల్ రామిప్రిల్ ఎనాలాప్రిల్ లిసినోప్రిల్
3. బీటా-బ్లాకర్స్: బీటా-బ్లాకర్స్ హృదయ స్పందన రేటును నెమ్మదిస్తాయి మరియు గుండె శరీరం చుట్టూ రక్తాన్ని పంప్ చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండెపోటును నివారిస్తుంది. ఇవి మంచి రక్త ప్రసరణ కోసం శరీరంలోని రక్త నాళాలను కూడా వెడల్పు చేస్తాయి. కొన్ని సాధారణ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రొప్రానోలోల్ మెటోప్రోలోల్ అటెనోలోల్
4. ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులు: ఆల్డోస్టిరాన్ వ్యతిరేకులు ఆల్డోస్టిరాన్ యొక్క ప్రభావాలను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తారు, ఇది సోడియం మరియు నీటిని నిలుపుకోవటానికి కారణమవుతుంది, ఇది రక్త పరిమాణం పెరగడానికి మరియు తరువాత రక్తపోటు పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఈ మందులు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి మరియు పొటాషియం కోల్పోకుండా శరీరం నుండి అదనపు నీరు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్‌లను తొలగించడం ద్వారా గుండె చుట్టూ ద్రవాన్ని తగ్గిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: స్పిరోనోలక్టోన్ ఎప్లెరినోన్
5. యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs): ఈ తరగతి మందులు రక్తనాళాలను తగ్గించే యాంజియోటెన్సిన్ అనే రసాయన చర్యను నిరోధించడం ద్వారా రక్త నాళాలను సడలిస్తాయి. ఈ మందులు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి, రక్తం వివిధ అవయవాలకు మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది మరియు గుండె మరింత సమర్థవంతంగా పంప్ చేస్తుంది. ఈ వర్గంలోని సాధారణ ఔషధాల ఉదాహరణలు: టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ ఒల్మెసార్టన్
6. ఇతర మందులు: అదనంగా, గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర మందులు: Sacubitril + valsartan యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ నెప్రిలిసిన్ ఇన్హిబిటర్స్ (ARNI) తరగతికి చెందినది. ఈ కలయిక రక్తనాళాలను సడలించడం ద్వారా గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేస్తుంది మరియు మీ గుండె మీ శరీరం అంతటా రక్తాన్ని పంప్ చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అదనంగా, ఇది శరీరంలో తక్కువ నీటిని నిలుపుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇవాబ్రాడిన్ హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండెపై పనిభారాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల ఆక్సిజన్ అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా, గుండె యొక్క పంపింగ్ చర్య పూర్తిగా సమర్థవంతంగా ఉంటుంది. ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్ + హైడ్రాలాజైన్ ఒక మిశ్రమ ఔషధం. ఐసోసోర్బైడ్ డైనైట్రేట్ రక్త నాళాలను సడలిస్తుంది మరియు గుండె యొక్క ఆక్సిజన్ డిమాండ్‌ను తగ్గిస్తుంది. హైడ్రాలాజైన్ యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్‌కు సహనాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా రక్త నాళాలను సడలించే సామర్థ్యాన్ని సంరక్షిస్తుంది. కలిసి, వారు గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తారు. డపాగ్లిఫ్లోజిన్ (Dapagliflozin) అనేది డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ చికిత్సకు సాధారణంగా ఉపయోగించే మందు, అయితే ఇటీవల ఈ ఔషధం గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది మూత్రం ద్వారా శరీరం నుండి అదనపు చక్కెరను తొలగించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది హృదయ సంబంధ సంఘటనలు మరియు గుండె వైఫల్యం కారణంగా మరణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

బి. సర్జరీ గుండె వైఫల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఎంపికలు: యాంజియోప్లాస్టీ: గుండె కండరాలకు రక్త సరఫరాను నిరోధించే (గుండె వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం) నిరోధించబడిన రక్త నాళాలను తెరవడానికి యాంజియోప్లాస్టీ ప్రక్రియ. కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్: కరోనరీ బైపాస్ ప్రక్రియ బ్లాక్ చేయబడిన ధమని చుట్టూ రక్త సరఫరాను దారి మళ్లిస్తుంది. వాల్వ్ భర్తీ: లోపభూయిష్ట లేదా వ్యాధిగ్రస్తులైన వాల్వ్ గుండె వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. వాల్వ్ పునఃస్థాపనలో, ఒక తప్పు గుండె వాల్వ్ ఒక కృత్రిమ యాంత్రిక వాల్వ్ ద్వారా భర్తీ చేయబడుతుంది. గుండె మార్పిడి: చికిత్స చేసినప్పటికీ గుండె కండరాల పనితీరు క్షీణించడం కొనసాగితే గుండె మార్పిడి అవసరం. చివరి దశలో గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారికి మరియు పుట్టుకతో వచ్చే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి గుండె మార్పిడి అవసరం.

సి. పరికరాలు మీ పరిస్థితి యొక్క కారణం & తీవ్రత ఆధారంగా మీ డాక్టర్ మీ గుండె పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి కొన్ని శస్త్రచికిత్స పరికరాలను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICDలు): ఇది అసాధారణ హృదయ స్పందనలను గుర్తించడానికి మరియు ఆపడానికి మీ ఛాతీలో ఉంచబడిన చిన్న బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం. ఈ పరికరం సాధారణ గుండె లయను పునరుద్ధరించడానికి గుండె లోపల విద్యుత్ సంకేతాలను అందిస్తుంది. కార్డియాక్ రీసింక్రొనైజేషన్ థెరపీ (బైవెంట్రిక్యులర్ పేసింగ్): ఇది జఠరికలు ఒకే సమయంలో సంకోచించని వ్యక్తులలో గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స. వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరాలు (VADలు): ఇది మెకానికల్ సర్క్యులేటరీ సపోర్ట్ డివైజ్‌గా కూడా పిలువబడుతుంది, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదుల (వెంట్రికల్స్) నుండి మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో సహాయపడే ఇంప్లాంట్ చేయగల మెకానికల్ పంప్. గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తులలో లేదా గుండె మార్పిడి లేదా గాయం నుండి గుండె కోలుకోవడానికి వేచి ఉన్న రోగులలో తాత్కాలికంగా VAD ఉపయోగించబడుతుంది. గుండె వైఫల్యం కోసం గృహ సంరక్షణ

మీ జీవనశైలిలో ఈ క్రింది సాధారణ మార్పులు గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో ప్రధాన దోహదపడే అంశం:

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: పర్యవేక్షించబడే మితమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన గుండె నియమావళిలో అంతర్భాగం. ఊబకాయం గుండె వైఫల్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే కారకంగా తెలిసినందున ఇది ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీకు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే ఏ వ్యాయామం చేయాలో మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.

హృదయానికి అనుకూలమైన ఆహారం తీసుకోండి: మీ హృదయానికి మంచి ఆహారాలలో ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, పండ్లు, గింజలు, తృణధాన్యాలు & తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్, సంతృప్త కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, రెడ్ మీట్ మరియు చక్కెర ఆహారాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచండి: ఒత్తిడి మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి దానిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి-ఉపశమనం కోసం, మీరు యోగా మరియు ధ్యానం లేదా లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు.

యోగా మీ హృదయాన్ని ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

మీరు త్రాగే ద్రవం మొత్తాన్ని పరిమితం చేయండి: ప్రతిరోజూ 1.5 లీటర్ల కంటే ఎక్కువ లేదా 6 కప్పుల ద్రవాన్ని త్రాగవద్దు. ద్రవాలలో నీరు, రసం, సూప్, టీ, కాఫీ మరియు పుచ్చకాయలు వంటి కొన్ని పండ్లు కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఎంత ద్రవాలు తాగుతున్నారో రికార్డ్ చేయడానికి మీరు ఫ్లూయిడ్ బ్యాలెన్స్ చార్ట్‌ను కూడా నిర్వహించవచ్చు.

రోజువారీ బరువు: శరీరంలో ద్రవం నిలుపుదల యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను పర్యవేక్షించడానికి ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు బరువుగా చూసుకోండి. వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత ప్రతిరోజూ ఉదయం అదే సమయంలో మీ బరువును గమనించండి. బరువు పెట్టే ముందు ఏమీ తినకుండా చూసుకోండి. అలాగే, ప్రతిరోజూ ఒకే బరువును ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నించండి. 2 రోజుల్లో 2 కిలోలు అకస్మాత్తుగా పెరిగినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ద్రవం నిలుపుదల లక్షణాల కోసం ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు పర్యవేక్షించుకోండి: ద్రవం నిలుపుదలని సూచించే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా చీలమండలలో వాపు వంటి లక్షణాలపై తనిఖీ చేయండి.

మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి: మితిమీరిన ఆల్కహాల్ మీ రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అని పిలువబడే కొన్ని కొవ్వుల స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇవి ధమనులను మూసుకుపోతాయి మరియు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల, మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మితంగా ఉండటం ముఖ్యం.

ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ధూమపానం మానేయడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడటానికి మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! నీకు తెలుసా? మీరు ధూమపానం మానేసిన ఒక సంవత్సరం తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారితో పోలిస్తే మీ గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం 50% తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, మీ ప్రసరణ 2-12 వారాలలో మెరుగుపడుతుంది. ధూమపానం మానేయడం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గుండె వైఫల్యం యొక్క సమస్యలు

గుండె వైఫల్యం యొక్క సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో కొన్ని:

1. అరిథ్మియా లేదా అసాధారణ గుండె లయ కర్ణిక దడ, వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియాస్ (వెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా, వెంట్రిక్యులర్ ఫిబ్రిలేషన్) మరియు బ్రాడియారిథ్మియా వంటి అసాధారణ గుండె లయ పరిస్థితులు గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో చాలా సాధారణం. దీర్ఘకాలిక గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో మూడింట ఒక వంతు (పరిధి 10-50%)లో కర్ణిక దడ ఉంటుంది మరియు గుండె వైఫల్యానికి కారణం లేదా పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు.
2. గుండె కవాట సమస్యలు రక్తం సరైన దిశలో ప్రవహించేలా చేయడానికి గుండె యొక్క నాలుగు కవాటాలు తెరుచుకుని దగ్గరగా ఉంటాయి. గుండె దెబ్బతినడం వల్ల, రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి గుండె చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల గుండె పెద్దదై, కవాటాలు దెబ్బతింటాయి.
3. థ్రోంబోఎంబోలిజం సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందన రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీయవచ్చు. ఈ గడ్డకట్టడం వల్ల స్ట్రోక్, పెరిఫెరల్ ఎంబోలిజం, డీప్ వెనస్ థ్రాంబోసిస్ లేదా పల్మోనరీ ఎంబోలిజమ్ ఏర్పడవచ్చు.
4. శ్వాసకోశ సమస్యలు గుండె వైఫల్యంతో ఊపిరితిత్తుల రద్దీ, శ్వాసకోశ కండరాల బలహీనత మరియు పల్మనరీ హైపర్‌టెన్షన్ (అరుదైన) కూడా కనిపిస్తాయి.
5. కిడ్నీ దెబ్బతినడం లేదా వైఫల్యం గుండె వైఫల్యం మూత్రపిండాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మూత్రపిండాలు రక్తం నుండి తగినంత వ్యర్థాలను తొలగించలేవు, చివరికి మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. కిడ్నీ దెబ్బతినడం గుండె వైఫల్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దెబ్బతిన్న మూత్రపిండాలు రక్తం నుండి నీటిని తొలగించలేవు కాబట్టి, ఇది రక్తపోటులో పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది, గుండెను మరింత కష్టతరం చేస్తుంది.
6. రక్తహీనత మూత్రపిండాలు ఎరిథ్రోపోయిటిన్ అనే ప్రోటీన్‌ను తయారు చేస్తాయి, ఇది కొత్త ఎర్ర రక్త కణాల సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది. గుండె వైఫల్యం నుండి కిడ్నీ దెబ్బతినడం వల్ల శరీరం తగినంత ఎరిథ్రోపోయిటిన్‌ను తయారు చేయకుండా నిరోధిస్తుంది, తద్వారా రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది.
7. కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల గుండె ఆగిపోవడం వల్ల కాలేయానికి రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. ద్రవ నిర్మాణం కాలేయానికి రక్తాన్ని తీసుకువచ్చే పోర్టల్ సిరపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఇది మచ్చలు మరియు కాలేయం దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది.
8. బరువు మరియు కండరాల నష్టం గుండె ఆగిపోవడం బరువు మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని విపరీతంగా కోల్పోయేలా చేస్తుంది.

గుండె వైఫల్యంతో జీవించడం

గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: గుండె వైఫల్యం ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ప్రత్యేక గుండె వ్యాయామ కార్యక్రమాలు ఉన్నాయి, వారి సత్తువ మరియు కండరాలను నిర్మించడానికి వ్యక్తిగతంగా సర్దుబాటు చేయబడిన శిక్షణపై దృష్టి పెడుతుంది. ఈ కార్యక్రమాలు శారీరక దృఢత్వాన్ని మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

మీ ద్రవం తీసుకోవడం మరియు బరువుపై నిఘా ఉంచండి: ప్రతిరోజూ మీ ద్రవం తీసుకోవడం 1.5 లీటర్లు లేదా 6 కప్పుల ద్రవానికి పరిమితం చేయండి. మీరు ద్రవ వినియోగం మొత్తాన్ని రికార్డ్ చేయవచ్చు లేదా చార్ట్ చేయవచ్చు. శరీరంలో ద్రవం నిలుపుదల సంకేతాలను పర్యవేక్షించడానికి ప్రతిరోజూ మీ బరువును తనిఖీ చేయండి. వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత ఉదయం మీ బరువును గమనించండి. బరువు పెట్టే ముందు ఏమీ తినకుండా చూసుకోండి. అలాగే, ప్రతిరోజూ ఒకే బరువును ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నించండి. 2 రోజుల్లో 2 కిలోలు అకస్మాత్తుగా పెరిగినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కారకాల గురించి తెలుసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం, ధూమపానం మానేయడం, రక్తపోటును నియంత్రించడం మరియు నార్మోగ్లైసీమియాను నిర్ధారించడం వంటి వాటి ప్రాముఖ్యతపై రోగులకు అవగాహన కల్పించాలి. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అనేది ఒక తీవ్రమైన రుగ్మత కాబట్టి నిపుణులను సంప్రదించండి, ఇది ఇంటర్‌ప్రొఫెషనల్ టీమ్ ద్వారా ఉత్తమంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, డైటీషియన్లు తక్కువ ఉప్పు ఆహారం మరియు ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యతపై రోగికి అవగాహన కల్పించడంలో సహాయపడగలరు. హెల్త్‌కేర్ నిపుణులు రోగికి వ్యాయామం యొక్క ప్రాముఖ్యత, ఒత్తిడిని నివారించడం మరియు కార్డియాలజిస్ట్‌తో ఫాలో-అప్‌ని నిర్ధారించడం గురించి సలహా ఇవ్వగలరు.

మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి మరియు నిర్వహించండి: గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న రోగులు అనేక రకాల లక్షణాలతో ఉంటారు, వీటిలో చాలా వరకు నిర్దిష్టమైనవి కావు. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం యొక్క సాధారణ లక్షణాలు అలసట, డిస్స్పనియా, వాపు చీలమండలు మరియు వ్యాయామ అసహనం లేదా అంతర్లీన కారణానికి సంబంధించిన లక్షణాలు. కాబట్టి మీరు గుండె వైఫల్యం యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే లేదా లక్షణాలు తీవ్రతరం అవుతున్నట్లయితే, మీ వైద్యుడికి నివేదించండి. అలాగే, కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితి ఎలా మారుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి మీ లక్షణాల ట్యాబ్‌ను ఉంచండి.

మీ వైద్యునితో సమన్వయం చేసుకోండి: గుండె వైఫల్యం కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందడం అనేది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది, దానికి కారణం మరియు వారికి ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నాయా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమందిలో, లక్షణాలు చాలా సంవత్సరాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. కానీ కొన్నిసార్లు గుండె తక్కువ సమయం తర్వాత బలహీనంగా మారుతుంది. మీ డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా టచ్‌లో ఉండండి.

సరైన మందుల నియమావళిని అనుసరించండి: వివిధ ఔషధాల మధ్య పరస్పర చర్యలను నివారించడానికి మీ వైద్యునితో కలిసి మందుల నియమావళిని అభివృద్ధి చేయడం మంచిది. నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు కూడా చేర్చబడాలి. ఉదాహరణకు, డైక్లోఫెనాక్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ పెయిన్ కిల్లర్లు గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారికి తగినవి కావు ఎందుకంటే అవి మూత్రపిండాలపై భారాన్ని పెంచుతాయి.

టీకాలు వేయండి: ఫ్లూ మరియు న్యుమోనియా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తుల కంటే గుండె వైఫల్యం (లేదా ఏదైనా గుండె పరిస్థితి) ఉన్న వ్యక్తులకు ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. వార్షిక ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) టీకా మరియు ఒక-సమయం న్యుమోకాకల్ టీకా గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి. న్యుమోనియా అనేది ఊపిరితిత్తుల సంక్రమణం, ఇది మీ శరీరాన్ని ఆక్సిజన్‌ను సమర్ధవంతంగా ఉపయోగించకుండా చేస్తుంది. శరీరం ద్వారా ఆక్సిజన్‌తో కూడిన రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి మీ గుండె చాలా కష్టపడాలి. మీకు గుండె వైఫల్యం ఉన్నట్లయితే, మీ గుండెపై ఈ అదనపు ఒత్తిడిని మీరు నివారించాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ వయస్సులో గుండె ఆగిపోవడం జరుగుతుంది? గుండె ఆగిపోవడం స్త్రీల కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా ఉందా? నేను నా ద్రవం మరియు ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలా? నాకు గుండె వైఫల్యం ఉంటే నేను వ్యాయామం చేయవచ్చా? టాయిలెట్‌కి వెళ్లాలంటే రాత్రిపూట లేవాల్సిన అవసరాన్ని నేను ఎలా ఆపగలను? నేను రాత్రి నా శ్వాసను ఎలా మెరుగుపరచగలను? నాకు గుండె వైఫల్యం ఉంటే నేను సెక్స్ చేయవచ్చా? గుండె వైఫల్యంలో ఎన్ని గ్లాసుల నీరు సిఫార్సు చేయబడింది? నేను తక్కువ ద్రవాలు తాగితే అది నిర్జలీకరణానికి కారణం కాదా? ఒక బిడ్డకు గుండె ఆగిపోయినట్లయితే, అది బిడ్డను అధిక రక్తపోటుకు గురి చేస్తుందా? ప్రస్తావనలు Malik A, Brito D, Chhabra L. Congestive Heart Failure. [2021 ఫిబ్రవరి 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. గుండె వైఫల్యం అంటే ఏమిటి? అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గుండె వైఫల్యం: అవలోకనం. 2006 ఫిబ్రవరి 14 [2018 జనవరి 25న నవీకరించబడింది]. Anter E, Jessup M, కాలన్స్ DJ. కర్ణిక దడ మరియు గుండె వైఫల్యం: ద్వంద్వ అంటువ్యాధికి చికిత్స పరిగణనలు. సర్క్యులేషన్. 2009 మే 12;119(18):2516-25. గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి పరికరాలు మరియు శస్త్రచికిత్సా విధానాలు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా సమీక్షించబడినది: మే 31, 2017. గోమ్బెర్గ్-మైట్‌ల్యాండ్ M, బరన్ DA, ఫ్యూస్టర్ V. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స: ప్రైమరీ కేర్ ఫిజిషియన్ మరియు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ స్పెషలిస్ట్ కోసం మార్గదర్శకాలు. ఆర్చ్ ఇంటర్న్ మెడ్. 2001;161(3):342–352. గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా సమీక్షించబడినది: మే 31, 2017. ఉరల్ D, Çavuşoğlu Y, Eren M, et al. తీవ్రమైన గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అనటోల్ J కార్డియోల్. 2015;15(11):860-889. గుండె వైఫల్యం కోసం జీవనశైలి మార్పులు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా సమీక్షించబడింది: మే 31, 2017. మద్యపానం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగమా? అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా సమీక్షించబడింది: మే 31, 2017. మెక్‌ముర్రే JJV, సోలమన్ SD, ఇంజుచి SE, మరియు ఇతరులు; DAPA-HF ట్రయల్ కమిటీలు మరియు పరిశోధకులు. గుండె వైఫల్యం మరియు తగ్గిన ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్ ఉన్న రోగులలో డపాగ్లిఫ్లోజిన్. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 2019 నవంబర్ 21;381(21):1995-2008.

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

హెపటైటిస్ A అవలోకనం

హెపటైటిస్ A అనేది ఒక అంటువ్యాధి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది హెపటైటిస్ A కలిగిన మానవ వ్యర్థాల ద్వారా కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా లేదా సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా సన్నిహితంగా ఉండటం ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.

హెపటైటిస్ A అనేది తీవ్రమైన, స్వల్పకాలిక వ్యాధి, ఇది ప్రధానంగా కాలేయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది మరియు వికారం, వాంతులు, అలసట, కడుపు నొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు, దురద, కామెర్లు, ముదురు పసుపు మూత్రం మరియు బూడిద రంగు లేదా మట్టి రంగులో ఉన్న మలం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. .

వైరస్ నుండి దీర్ఘకాలిక రక్షణ కోసం టీకాలు వేయడం కీలకం. క్షుణ్ణంగా చేతులు కడుక్కోవడం, సురక్షితమైన సెక్స్‌ని అభ్యసించడం మరియు సోకిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని తగ్గించడం హెపటైటిస్ A సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

హెపటైటిస్ A కి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు, ఎందుకంటే చాలా సందర్భాలలో 4-6 వారాలలో స్వతంత్రంగా పరిష్కరించబడుతుంది. విశ్రాంతి, ఆర్ద్రీకరణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వంటి సహాయక సంరక్షణ సిఫార్సు చేయబడింది. కాలేయానికి హాని కలిగించే ఆల్కహాల్ మరియు కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండాలి.

హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క రిజల్యూషన్ హెపటైటిస్ Aకి చికిత్స మరియు జీవితకాల రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ ఇతర రకాల వైరల్ హెపటైటిస్‌లను పొందవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలేయ వ్యాప్తి: 1.5 మిలియన్ అనుకరించే పరిస్థితులు ఆల్కహాలిక్ హెపటైటిస్ ఇతర వైరల్ హెపటైటిస్ (B, C, D, E) ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష రక్త పరీక్షలు: IgG, IgM, LFT RT-PCR పరీక్ష చికిత్స మిగిలిన తగినంత ఆర్ద్రీకరణ సరైన పోషకాహారం రెగ్యులర్ పర్యవేక్షణ హెపటైటిస్ A యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి హెపటైటిస్ A అనేది తీవ్రమైన, స్వల్పకాలిక వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇది కాలేయ వాపు మరియు నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.

హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు మారవచ్చు మరియు సాధారణంగా వైరస్‌కు గురైన రెండు నుండి ఆరు వారాల తర్వాత కనిపిస్తాయి. పెద్దవారిలో ఎక్కువమంది లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు, పిల్లలు అరుదుగా ఏవైనా లక్షణాలను చూపుతారు. హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

వికారం వాంతులు అలసట అస్వస్థత కడుపు నొప్పి పేలవమైన ఆకలి జ్వరం దురద కీళ్ల నొప్పి ముదురు పసుపు మూత్రం బూడిద లేదా మట్టి రంగు మలం కామెర్లు

తేలికపాటి సందర్భాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ 4 నుండి 6 వారాల పాటు కొనసాగవచ్చు, మరింత తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు 6 నెలల వరకు ఉంటాయి. హెపటైటిస్ బి మరియు సి కాకుండా, హెపటైటిస్ ఎ దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధికి కారణం కాదు. అయినప్పటికీ, చాలా అరుదుగా ఇది తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ అంటువ్యాధి? అవును. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి 2 వారాలలో, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపించక ముందే చాలా అంటువ్యాధి (ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి చేయగలడు). లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసిన తర్వాత 3 వారాల వరకు అంటువ్యాధిని కొనసాగించవచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ కారణాలు

హెపటైటిస్ A వైరస్ (HAV) సాధారణంగా నోటి-మల మార్గం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది, అంటే సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో ప్రత్యక్ష లేదా పరోక్ష పరిచయం ద్వారా.

హెపటైటిస్ A వ్యాప్తి చెందడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ మార్గాలు ఉన్నాయి:

1. కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం తీసుకోవడం ఈ వైరస్ సాధారణంగా నీరు, ద్రవాలు లేదా వైరస్ ఉన్న మలంతో కలుషితమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది క్రింది మార్గాలలో కొన్నింటిలో సంభవించవచ్చు:

రవాణా లేదా సరఫరా సమయంలో మలం ద్వారా కలుషితమైన అసురక్షిత బావులు, బోర్లు మరియు స్టాండ్‌పైప్‌ల వంటి మూలాల నుండి త్రాగే నీరు కలుషితమైన నీటితో తయారు చేయబడిన ఆహారం, పానీయాలు మరియు ఐస్ కలుషితమైన నీటిలో కడిగిన పాత్రలలో వండడం మరియు తినడం. వ్యర్థం లేదా కలుషితమైన నీటితో కడిగివేయబడిన సీఫుడ్ ముఖ్యంగా క్రస్టేసియన్లు మరియు కలుషితమైన నీటిలో పెరిగే షెల్ఫిష్

1. చేతి శుభ్రత సరిగా లేకపోవడం హెపటైటిస్ A సోకిన ఎవరైనా బాత్రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులు సరిగ్గా కడగకపోతే, వారు తాకిన వస్తువులు, ఉపరితలాలు లేదా ఆహారాన్ని కలుషితం చేయవచ్చు. ఇది కలుషితమైన వస్తువులను తాకిన తర్వాత వారి నోటిని తాకిన ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

సరైన చేతి పరిశుభ్రత అనేక వ్యాధులను నివారించడానికి పునాది వేస్తుంది. దీన్ని సాధించడంలో సహాయపడటానికి మా విస్తృతమైన హ్యాండ్ వాష్ మరియు శానిటైజర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి

1. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని మూసివేయండి, లైంగిక సంపర్కం (ఓరల్-అనల్ సెక్స్), అనారోగ్యంతో ఉన్న వారిని చూసుకోవడం లేదా ఇతరులతో సూదులు మరియు మత్తుపదార్థాలను పంచుకోవడం వంటి సోకిన వ్యక్తితో వ్యక్తిగత పరిచయం హెపటైటిస్ A. సోకిన వ్యక్తులను వ్యాప్తి చేస్తుంది. సూదులు ఉపయోగించే వారు వాటిని పంచుకోవడం ద్వారా లేదా వాటిని సరిగ్గా పారవేయకపోవడం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

హెపటైటిస్ A చాలా అంటువ్యాధి, మరియు ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే ముందు కూడా సంక్రమణను వ్యాప్తి చేయవచ్చు.

1. క్రమబద్ధీకరించని సెట్టింగ్‌ల నుండి టాటూలు మరియు బాడీ పియర్సింగ్‌లను పొందడం అనేది క్రమబద్ధీకరించని సెట్టింగ్‌లలో నీడిల్‌స్టిక్ లేదా ఇన్‌స్ట్రుమెంట్-సంబంధిత రక్తానికి గురికావడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, నియంత్రిత సంస్థలలో టాటూలు లేదా బాడీ పియర్సింగ్‌లు చేసుకోవడం మంచిది. నీకు తెలుసా? సోకిన వ్యక్తి దగ్గర కూర్చోవడం లేదా తాకడం వంటి సాధారణ పరిచయం నుండి మీరు హెపటైటిస్ Aని పొందలేరు. అదనంగా, తల్లి పాల ద్వారా శిశువు హెపటైటిస్ A బారిన పడదు. హెపటైటిస్ A కోసం ప్రమాద కారకాలు టీకాలు వేయని లేదా ఇంతకు ముందు సోకిన ఎవరైనా హెపటైటిస్ A వైరస్ బారిన పడవచ్చు. కింది వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉండవచ్చు:

హెపటైటిస్ A ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే లేదా నివసించే అంతర్జాతీయ ప్రయాణికులు లేదా వ్యక్తులు. సోకిన వ్యక్తితో వ్యక్తిగత పరిచయం లేదా సెక్స్‌ను మూసివేయండి పురుషులు (MSM) అక్రమ మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించే వ్యక్తులు (MSM) హెపటైటిస్ A ఎక్కువగా ఉన్న దేశం నుండి ఇటీవల దత్తత తీసుకున్న పిల్లలతో జీవించడం లేదా వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడం. మరియు శిశుసంరక్షణ కేంద్రాలు లేదా సంస్థలలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు నిరాశ్రయులైన వ్యక్తులు లేదా అస్థిర గృహాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు, హెపటైటిస్ బి మరియు హెపటైటిస్ సితో సహా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు, ప్రైమేట్స్‌తో కలిసి పనిచేసే హెచ్‌ఐవి సోకిన సిబ్బంది హెపటైటిస్ ఎ హెపటైటిస్ ఎ నిర్ధారణ సాధారణంగా వైద్య చరిత్ర కలయిక ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. , శారీరక పరీక్ష మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలు.

హెపటైటిస్ A కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రోగనిర్ధారణ పద్ధతులు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాలు, ఇటీవలి ప్రయాణం మరియు కార్యకలాపాలు మరియు హెపటైటిస్ A వైరస్ (HAV)కి ఏదైనా సంభావ్య బహిర్గతం గురించి మిమ్మల్ని అడుగుతారు. వారు మీ కాలేయం మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి శారీరక పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు.
2. రక్త పరీక్షలు హెపటైటిస్ Aతో సంబంధం ఉన్న నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు లేదా వైరల్ భాగాలను గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇవి ఉన్నాయి:
3. హెపటైటిస్ A IgM యాంటీబాడీ పరీక్ష: హెపటైటిస్ Aకి మొదటిసారి బహిర్గతం అయిన తర్వాత శరీరం IgM ప్రతిరోధకాలను తయారు చేస్తుంది. అవి దాదాపు 3 నుండి 6 నెలల వరకు రక్తంలో ఉంటాయి. ఇది హెపటైటిస్ A వైరస్‌కు ప్రతిస్పందనగా ఉత్పత్తి చేయబడిన IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించే ప్రాథమిక పరీక్ష.
4. హెపటైటిస్ A IgG యాంటీబాడీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష IgG యాంటీబాడీస్ కోసం తనిఖీ చేస్తుంది, ఇది హెపటైటిస్ Aకి వ్యతిరేకంగా ముందస్తు ఇన్ఫెక్షన్ లేదా టీకాను సూచిస్తుంది. ఇది మీకు గతంలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉందా లేదా టీకాలు వేసుకున్నారా అని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు రక్తంలోని కొన్ని ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోటీన్‌ల స్థాయిలను కొలుస్తాయి, ఇవి కాలేయం దెబ్బతినడం లేదా వాపును సూచిస్తాయి. అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ (ALT) మరియు అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ (AST) వంటి కాలేయ ఎంజైమ్‌ల ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు హెపటైటిస్ A సంక్రమణను సూచించవచ్చు.
6. రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) RT-PCR పరీక్ష ఇది హెపటైటిస్ A వైరస్ RNAని గుర్తించడానికి అదనపు పరీక్ష మరియు ప్రత్యేక ప్రయోగశాల సౌకర్యాలు అవసరం కావచ్చు. ఈ పరీక్షల కోసం ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలియదా? మేము మీకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. TATA 1mgతో ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి హెపటైటిస్ A నివారణ

హెపటైటిస్ A సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి, ఈ క్రింది చర్యలను అనుసరించడం చాలా అవసరం:

1. టీకాలు వేయండి హెపటైటిస్ ఎ వ్యాక్సిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నివారించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. వ్యాక్సిన్ తీసుకోని 12 నుండి 23 నెలల వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు ఇది సిఫార్సు చేయబడింది, హెపటైటిస్ A వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే పురుషులు, వృత్తిపరమైన ప్రమాదానికి గురయ్యే వ్యక్తులు, తీవ్రమైన హెపటైటిస్ A బారిన పడే ప్రమాదం ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు గడ్డకట్టే కారకాల రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు. లేదా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి చట్టవిరుద్ధమైన మందులు వాడే వారు నిరాశ్రయులు లేదా ఆ వ్యక్తులు

గమనిక: ప్రామాణిక అడల్ట్ డోసింగ్ 6 నుండి 12 నెలల వ్యవధిలో టీకా యొక్క రెండు డోసుల నిర్వహణను సిఫార్సు చేస్తుంది.

1. వాంఛనీయ చేతి పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి ప్రాథమిక చేతుల పరిశుభ్రతను అనుసరించడం ద్వారా హెపటైటిస్ A వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు. సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు బాగా కడగడం మంచిది: వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత, ఆహారం తయారుచేసే ముందు మరియు తర్వాత ఆహారం తినడానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వడానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ పిల్లల డైపర్ మార్చిన తర్వాత లేదా వారి బల్లలు కడిగిన తర్వాత. కలరా నుండి

ఉతకని చేతులతో మీ ముఖం, నోరు లేదా కళ్లను తాకకుండా ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం.

1. సురక్షితమైన త్రాగునీటిని నిర్ధారించుకోండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిని మాత్రమే త్రాగండి, ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయడానికి, పళ్ళు తోముకోవడానికి మరియు ఐస్ చేయడానికి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిని ఉపయోగించండి, సీల్ లేకుండా వాటర్ బాటిళ్లను ఉపయోగించడం మానుకోండి, నీటిని శుభ్రమైన మరియు కవర్ చేసిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయండి.
2. ఆహారాన్ని అప్రమత్తంగా ఉడికించి తినండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిలో ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయండి పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటితో కడగాలి పండ్లు మరియు పచ్చి కూరగాయలను పొట్టు తీసిన తర్వాత తినండి, ముఖ్యంగా కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉన్న షెల్ఫిష్ వంటి సముద్రపు ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి.
3. శుభ్రతను నిర్వహించండి వంటగది ఉపరితలాలు మరియు పాత్రలను సబ్బు మరియు నీటితో పూర్తిగా శుభ్రం చేయండి ఎండబెట్టిన తర్వాత ఆహారాన్ని వండడానికి వంటగది పాత్రలు మరియు ఉపరితలాలను ఉపయోగించండి త్రాగునీటి వనరుల నుండి 30 మీటర్ల దూరంలో బట్టలు ఉతకండి గృహ బ్లీచ్‌తో ఏదైనా మలం-కలుషితమైన ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక చేయండి.
4. కమ్యూనిటీ స్థాయిలో పారిశుధ్యాన్ని మెరుగుపరచడం కమ్యూనిటీ స్థాయిలో పారిశుద్ధ్యం మరియు మురుగునీటి వ్యవస్థలను మెరుగుపరచడం ద్వారా నీటి వనరుల కాలుష్యాన్ని నిరోధించడంలో మరియు హెపటైటిస్ A వ్యాప్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. సురక్షితమైన సెక్స్ ప్రాక్టీస్ చేయండి హెపటైటిస్ A లైంగిక సంపర్కం ద్వారా, ముఖ్యంగా అంగ-నోటి ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి: లైంగిక కార్యకలాపాల సమయంలో కండోమ్‌ల వంటి అవరోధ పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా సురక్షితమైన సెక్స్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి. లైంగిక భాగస్వాముల సంఖ్యను పరిమితం చేయండి మరియు టీకాలు వేసిన లేదా హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ లేని భాగస్వాములను ఎంచుకోండి.

మా విస్తృతమైన లైంగిక సంరక్షణ ఉత్పత్తులను చూడండి. కార్ట్‌కి జోడించండి

1. సూదుల పునర్వినియోగాన్ని నివారించండి కలుషితమైన సూదులను పంచుకోవడం హెపటైటిస్ వ్యాప్తికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. ఇందులో టాటూలు మరియు బాడీ కుట్లు కోసం ఉపయోగించే సూదులు కూడా ఉన్నాయి. నియంత్రిత సంస్థల ద్వారా టాటూలు లేదా బాడీ పియర్సింగ్‌లు చేయించుకోవడం మంచిది.

సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటే హెపటైటిస్ A ని ఎలా నివారించాలి?

1. పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ పొందండి మీరు హెపటైటిస్ A ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP)ని సిఫారసు చేయవచ్చు. PEP అనేది సంక్రమణను నివారించడానికి లేదా అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి టీకా లేదా రోగనిరోధక గ్లోబులిన్ ఇంజెక్షన్‌ను స్వీకరించడం.
2. మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకోండి ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి, మీరు ఇకపై అంటువ్యాధి చెందకుండా ఇతరులతో సంబంధాన్ని పరిమితం చేసుకోవడం మంచిది. ఐసోలేషన్ వ్యవధికి సంబంధించి మీ వైద్యుని సిఫార్సులను అనుసరించండి. హెపటైటిస్ A వ్యాక్సిన్ ఇతర రకాల హెపటైటిస్ నుండి రక్షణ కల్పిస్తుందా? లేదు, హెపటైటిస్ A వ్యాక్సిన్ ప్రత్యేకంగా హెపటైటిస్ A వైరస్ నుండి రక్షించడానికి రూపొందించబడింది మరియు హెపటైటిస్ B లేదా హెపటైటిస్ Cతో సహా ఇతర రకాల హెపటైటిస్ నుండి రక్షణను అందించదు. హెపటైటిస్ యొక్క ప్రతి రూపానికి దాని స్వంత నిర్దిష్ట టీకా అవసరం, కాబట్టి దానిని స్వీకరించడం చాలా ముఖ్యం. అన్ని రకాల హెపటైటిస్‌ల నుండి సమగ్ర రక్షణ కోసం తగిన టీకాలు. హెపటైటిస్ ABC గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సందర్శించడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి డాక్టర్

ఒక సాధారణ వైద్యుడు కాలేయ సమస్యలకు గల కారణాలను పరిశోధించవచ్చు మరియు రోగులను మూల్యాంకనం కోసం క్రింది నిపుణుల వద్దకు పంపవచ్చు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపటాలజిస్ట్

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌లు హెపటైటిస్ A ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారిస్తారు మరియు పర్యవేక్షించగలరు, కాలేయ పనితీరును అంచనా వేయగలరు మరియు వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు మరియు సంక్లిష్టతలను నిర్వహించడానికి తగిన చికిత్స ఎంపికలను అందిస్తారు.

కాలేయ వ్యాధులలో నిపుణత కలిగిన హెపటాలజిస్టులు, కాలేయం దెబ్బతినడాన్ని మూల్యాంకనం చేయడం, అవసరమైతే యాంటీవైరల్ థెరపీలను ప్రారంభించడం మరియు సరైన కాలేయ ఆరోగ్యం మరియు పునరుద్ధరణను నిర్ధారించడానికి దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణతో సహా హెపటైటిస్ A యొక్క సమగ్ర నిర్వహణను అందించవచ్చు.

మీరు వైద్య సలహా తీసుకోవాల్సిన కొన్ని పరిస్థితులు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీరు అలసట, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపు నొప్పి, కామెర్లు మొదలైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే లేదా లక్షణాలు మరింత తీవ్రమైతే. మీరు హెపటైటిస్ A ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు హెపటైటిస్ A బారిన పడ్డారని మీకు అనుమానం ఉంటే. మీ టీకా స్థితి గురించి మీకు తెలియకుంటే లేదా హెపటైటిస్ Aని నివారించడానికి టీకాలు వేయడంపై మార్గదర్శకత్వం అవసరమైతే. అంతర్లీన కాలేయ వ్యాధి లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ

భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులతో ఆన్‌లైన్‌లో కనెక్ట్ అవ్వండి. హెపటైటిస్ A చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి

హెపటైటిస్ A చికిత్స సాధారణంగా సహాయక సంరక్షణపై దృష్టి పెడుతుంది, ఎందుకంటే నిర్దిష్ట వైద్య ప్రమేయం లేకుండా సంక్రమణ సాధారణంగా స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది. శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ వైరస్ను కాలక్రమేణా క్లియర్ చేస్తుంది, సాధారణంగా కొన్ని వారాల నుండి నెలల వరకు. ఈ కాలంలో, లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి మరియు రికవరీని ప్రోత్సహించడానికి సహాయక సంరక్షణ సిఫార్సు చేయబడింది.

వివిధ సహాయక చర్యలు ఉన్నాయి:

విశ్రాంతి: పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోలుకోవడానికి మరియు శక్తిని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

ద్రవాలు: తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వాంతులు లేదా విరేచనాలు ఉన్నట్లయితే, నీరు త్రాగడం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అధికంగా ఉండే ద్రవాలు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్, కొబ్బరి నీళ్ళు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించవచ్చు. ఈ సమయంలో ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం చాలా ముఖ్యం, ఇది కాలేయానికి మరింత హాని కలిగించవచ్చు.

పోషకాహారం: ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం కాలేయ పనితీరు మరియు మొత్తం రికవరీకి మద్దతు ఇస్తుంది. ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించండి.

ఆరోగ్యకరమైన కాలేయం కోసం ఆహారంలో తప్పనిసరిగా చేర్చవలసిన ఆహార పదార్థాల గురించి ఇక్కడ చదవండి

జాగ్రత్తతో మందులు తీసుకోండి: ఎసిటమైనోఫెన్, పారాసెటమాల్ మరియు వాంతికి వ్యతిరేకంగా మందులు వాడకూడదు. కాలేయం ద్వారా జీవక్రియ చేయబడిన మందులను జాగ్రత్తగా సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే కాలేయం యొక్క పనితీరు బలహీనపడవచ్చు.

కాలేయ పనితీరును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం: రక్త పరీక్షల ద్వారా కాలేయ పనితీరును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం సరైన రికవరీని నిర్ధారించడానికి సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.

గమనిక: అరుదుగా (5% కంటే తక్కువ కేసులు), హెపటైటిస్ A నుండి కాలేయ వైఫల్యం సంభవించవచ్చు. HAV-సంబంధిత ఫుల్మినెంట్ లివర్ ఫెయిల్యూర్ కేసులకు తక్షణ ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మార్పిడి కేంద్రానికి రిఫెరల్ చేయడం చాలా కీలకం. నీకు తెలుసా? హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క రిజల్యూషన్ హెపటైటిస్ Aకి చికిత్స మరియు జీవితకాల రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ మీరు ఇతర రకాల వైరల్ హెపటైటిస్‌లను పొందవచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ కోసం ఇంటి సంరక్షణ కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యం మరియు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి సాంప్రదాయకంగా క్రింది మూలికా నివారణలు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. అయినప్పటికీ, హెపటైటిస్ A నిర్వహణ కోసం ఈ మూలికా ఔషధాలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుని సమ్మతిని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం:

1. పసుపు (హల్ది): పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పసుపును భోజనంతో పాటు వండుకోవచ్చు లేదా ఒంటరిగా తీసుకోవచ్చు లేదా పసుపు మాత్రలు మరియు ద్రవ సారం వలె తీసుకోవచ్చు.
2. హెలెబోర్ (కుటాకి): ఇది ఆయుర్వేదంలో శక్తివంతమైన కాలేయ టానిక్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది కాలేయం రెండింటిపై లోతైన ప్రక్షాళన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు కాలేయ పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిని పౌడర్, టాబ్లెట్ లేదా క్యాప్సూల్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.
3. జామున్ (ఇండియన్ బ్లాక్‌బెర్రీ): జామూన్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి కాలేయ మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు జామున్‌ను పండు, తాజా రసం, పొడి, క్యాప్సూల్ లేదా టాబ్లెట్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

జామున్ సప్లిమెంట్ల కోసం షాపింగ్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మీ కార్ట్‌ను ఇప్పుడే నింపండి

1. కల్మేఘ్: అధ్యయనాల ప్రకారం, కల్మేఘ్ వాడకం 80% మంది ఇన్ఫెక్షియస్ హెపటైటిస్‌తో నయం చేయడంలో సహాయపడింది. కల్మేఘ్‌ను కషాయాల రూపంలో తీసుకున్న రోగులలో కాలేయ ఎంజైమ్‌లలో గణనీయమైన తగ్గుదల కనిపించింది.
2. అల్లం (అడ్రాక్): దాని పాక వైవిధ్యతతో, అల్లం రూట్ ఒక సువాసనగల పదార్ధం మాత్రమే కాకుండా కాలేయ వ్యాధికి ఔషధ నివారణ కూడా. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది మరియు కాలేయ ఆరోగ్యానికి సంభావ్య మద్దతును అందిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని వండేటప్పుడు జోడించవచ్చు లేదా టాబ్లెట్, క్యాప్సూల్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృతమైన అల్లం సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించండి ఇప్పుడే కొనండి

1. త్రిఫల: త్రిఫల అనేది జీవక్రియను నియంత్రించడంలో మరియు ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు కదలికలు మరియు కాలేయ పనితీరును ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే శక్తివంతమైన మిశ్రమం. త్రిఫల చూర్ణం మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి నిద్రవేళకు ముందు తీసుకోవచ్చు. దీనిని త్రిఫల రసముగా తినే ముందు సేవించవచ్చు.

మా త్రిఫల మూలికల సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

1. ఉసిరికాయ (ఇండియన్ గూస్బెర్రీ): ఉసిరికాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు కాలేయం-రక్షిత లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయని నమ్ముతారు. ఇది తాజా పండ్ల వలె తీసుకోవచ్చు. ఇది పౌడర్, టాబ్లెట్, క్యాప్సూల్ లేదా మిఠాయి వంటి వివిధ రూపాల్లో కూడా వస్తుంది.

మా ఆమ్లా హెర్బల్ సప్లిమెంట్ శ్రేణి ఇక్కడ ఉంది ఇప్పుడే కొనండి

1. గ్రీన్ టీ: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది మరియు వైరల్ హెపటైటిస్‌తో పోరాడడంలో దాని యాంటీవైరల్ ఎఫెక్ట్స్ సహాయం చేస్తాయి.

మా విస్తృత శ్రేణి గ్రీన్ టీని అన్వేషించండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్ నింపండి

1. మిల్క్ తిస్టిల్ (దూద్ పాత్ర): ఇది ఒక శక్తివంతమైన కాలేయ ప్రక్షాళనగా పనిచేసే మధ్యధరా మూలిక. ఇది కాలేయ కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో, నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మరియు శరీరం నుండి కాలేయం ద్వారా ప్రాసెస్ చేయబడిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన విధంగా దీనిని టాబ్లెట్, క్యాప్సూల్ లేదా పౌడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

మా విస్తృతమైన కాలేయ సంరక్షణ పరిధిని చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ను పూరించండి హెపటైటిస్ A యొక్క సమస్యలు

హెపటైటిస్ A (HAV) అనేది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రధానంగా కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. హెపటైటిస్ A యొక్క చాలా సందర్భాలు దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కలిగించకుండా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:

1. దీర్ఘకాలిక కొలెస్టాసిస్ హెపటైటిస్ A కాలేయ వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది పిత్త ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు ఎక్కువ కాలం పాటు పిత్త ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇలా కాలేయంలో పిత్తం పేరుకుపోవడం వల్ల కామెర్లు, ముదురు మూత్రం, లేత మలం మరియు దురద ఏర్పడవచ్చు.
2. పునఃస్థితి హెపటైటిస్ హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు కామెర్లు వంటి కాలేయ మంటలు క్రమానుగతంగా పునరావృతమవుతాయి. అయితే అవి దీర్ఘకాలికమైనవి లేదా దీర్ఘకాలికమైనవి కావు.
3. ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ కొన్నిసార్లు, హెపటైటిస్ A రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ కణాలపై పొరపాటున దాడి చేయడానికి కారణమవుతుంది, ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలిక మంటను కలిగి ఉంటుంది మరియు చివరికి కాలేయం దెబ్బతినడం, మచ్చలు, సిర్రోసిస్ మరియు కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.
4. తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం హెపటైటిస్ A అరుదైన సందర్భాల్లో కాలేయ వైఫల్యానికి కారణం కావచ్చు. ఇది 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు లేదా ఇతర కాలేయ వ్యాధులు ఉన్నవారిలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది.
5. తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం హెపటైటిస్ A, ప్రధానంగా కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, అరుదైన సందర్భాల్లో తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. మూత్రపిండాలు అకస్మాత్తుగా వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసే మరియు ద్రవాలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది టాక్సిన్ పెరుగుదల మరియు అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది. హెపటైటిస్ A కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ కొన్ని పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి, ఇవి హెపటైటిస్ A యొక్క పునరుద్ధరణ దశలో సాంప్రదాయిక చికిత్సను మరియు మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతునిస్తాయి:
6. ఆక్యుపంక్చర్: ఇది సాధారణంగా హెపటైటిస్ A ఉన్న వ్యక్తులు అనుభవించే తక్కువ వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పి మరియు మోకాలి నొప్పి వంటి దీర్ఘకాలిక నొప్పికి ఉపశమనాన్ని అందించే సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం.
7. ధ్యానం: ఇది సంపూర్ణ రోగనిరోధక శక్తిని మరియు వేగంగా కోలుకునేలా చేసే సంపూర్ణ అభ్యాసం.
8. తాయ్ చి: ఇది బ్యాలెన్స్ మరియు స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తుంది. అదనంగా, తాయ్ చి వెన్నునొప్పి మరియు మోకాలి నొప్పిని తగ్గించగలదు, హెపటైటిస్ A ఉన్నవారు అనుభవించే సాధారణ లక్షణాలు.
9. యోగా: ఇది శారీరక భంగిమలు, శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానంతో కూడిన పురాతన అభ్యాసం, హెపటైటిస్ A ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. యోగా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది.
10. సడలింపు పద్ధతులు: లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు వ్యక్తులు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు ప్రశాంతతను పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. గైడెడ్ ఇమేజరీ కూడా ఆందోళనను తగ్గించడానికి మరియు విశ్రాంతిని ప్రేరేపించడానికి సానుకూల మానసిక చిత్రాలను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. హెపటైటిస్ A. హెపటైటిస్ A ఉన్న వ్యక్తులలో లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడానికి ఈ పద్ధతులను స్వీయ-సంరక్షణ వ్యూహాలుగా ఉపయోగించవచ్చు.

హెపటైటిస్ A వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అనేది సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితి వ్యాధి, ఇది దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కలిగించకుండా దాని స్వంతదానిపై పరిష్కరిస్తుంది, ఇది ఇప్పటికీ తీవ్రమైన దశలో ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది.

హెపటైటిస్ A జీవిత నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే కొన్ని మార్గాలు మరియు వాటిని ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ వ్యూహాలు ఉన్నాయి:

1. శారీరక లక్షణాలు హెపటైటిస్ A అలసట, వికారం, కడుపు నొప్పి, కామెర్లు, ఆకలి లేకపోవడం మరియు కండరాల నొప్పులు వంటి శారీరక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి మరియు శక్తి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. కోపింగ్ స్ట్రాటజీలలో తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, బాగా తినడం, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం మరియు మీ వైద్యుని సిఫార్సులను అనుసరించడం వంటివి ఉన్నాయి, వీటిలో నిర్దిష్ట లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులు ఉండవచ్చు.
2. భావోద్వేగ ప్రభావం హెపటైటిస్ A వ్యక్తిగత మరియు వృత్తి జీవితంపై వ్యాధి ప్రభావం గురించి ఆందోళన మరియు ఆందోళనతో సహా మానసిక క్షోభను కలిగిస్తుంది. స్నేహితులు, కుటుంబం లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల నుండి మద్దతు కోరడం భావోద్వేగ మద్దతును అందిస్తుంది మరియు ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.
3. సామాజిక ఐసోలేషన్ హెపటైటిస్ ఎ ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండాల్సిన అవసరం కారణంగా సామాజిక ఐసోలేషన్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇతరులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని పరిమితం చేయడం అవసరం అయితే, మీరు ఫోన్ కాల్‌లు, వీడియో చాట్‌లు మరియు సోషల్ మీడియా ద్వారా కనెక్ట్ అయి ఉండవచ్చు. సామాజిక పరస్పర చర్యలను నిర్వహించడానికి మరియు అపార్థాలను నివారించడానికి పరిచయాలను మూసివేయడానికి మీ పరిస్థితిని కమ్యూనికేట్ చేయండి.
4. పని మరియు పాఠశాలపై ప్రభావం హెపటైటిస్ A వల్ల పని లేదా పాఠశాల నుండి సెలవు అవసరం కావచ్చు, ఉత్పాదకత, ఆర్థిక మరియు విద్యపై ప్రభావం చూపుతుంది. యజమానులు లేదా పాఠశాల నిర్వాహకులతో కమ్యూనికేట్ చేయండి, వారు పనిభారం మరియు మేకప్ తప్పిపోయిన అధ్యయనాలను నిర్వహించడానికి వసతి లేదా సౌకర్యవంతమైన ఏర్పాట్లను అందించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు హెపటైటిస్ A కి గురైన తర్వాత ఎంత త్వరగా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి? పిల్లలకి హెపటైటిస్ A టీకా ఎప్పుడు వేయాలి? హెపటైటిస్ A, B మరియు C ఒకదానికొకటి ఎలా భిన్నంగా ఉంటాయి? హెపటైటిస్ ఎ వ్యాక్సిన్ రియాక్షన్ వల్ల ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయా? మీరు టీకాలు వేయకపోతే ఏమి చేయాలి? నేను గతంలో హెపటైటిస్ A కలిగి ఉంటే, నేను దానిని మళ్లీ పొందవచ్చా? ప్రస్తావనలు Iorio N, John S. Hepatitis A. [2022 Jul 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Raval, PR, & Raval, RM (2016). ఇన్ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ చికిత్స: బయోమెడిసిన్‌లో సమాధానాలు లేని చోట, ఆయుర్వేదం ఉంది!!. పురాతన జీవిత శాస్త్రం, 35(3), 176–179. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంప్లిమెంటరీ, ఆల్టర్నేటివ్ లేదా ఇంటిగ్రేటివ్ హెల్త్: పేరులో ఏముంది? [అంతర్జాలం]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A [ఇంటర్నెట్]. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A - NIDDK [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A టీకా సమాచార ప్రకటన [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: రావల్ PR, రావల్ RM. ఇన్ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ చికిత్స: బయోమెడిసిన్‌కు సమాధానాలు లేని చోట, ఆయుర్వేదం ఉంది!! [అంతర్జాలం]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2016 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ముర్రే MT. గ్లైసిరిజా గ్లాబ్రా (లైకోరైస్)పిజోర్నో JE, ముర్రే MT, సంపాదకులు. [అంతర్జాలం]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సాహెబ్కర్ ఎ. ఆల్కహాలిక్ లేని కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి [ఇంటర్నెట్]కి సహజ సప్లిమెంట్‌గా అల్లం యొక్క సంభావ్య సమర్థత. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2011 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వాంగ్ Y, వాంగ్ R, వాంగ్ Y, పెంగ్ R, Wu Y, Yuan Y. జింగో బిలోబా సారం p38 MAPK, NF-ΚB/IκBα మరియు Bcl-2/Bax సిగ్నలింగ్ [ఇంటర్నెట్] ద్వారా కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ మరియు అపోప్టోసిస్‌ను తగ్గిస్తుంది . US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2015 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వైరల్ హెపటైటిస్, స్వలింగ సంపర్కులు మరియు ద్విలింగ పురుషుల కోసం సమాచారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. నుండి అందుబాటులో:

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

హెర్నియాను బ్రేచ్, ఫిషర్, ఫ్రాక్చర్, స్కిజం, బర్స్ట్, క్లీవేజ్, క్లెఫ్ట్ మరియు క్రాక్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అంతర్గత అవయవం లేదా ఇతర శరీర భాగం కండరాలు లేదా కణజాలం యొక్క గోడ గుండా పొడుచుకు వచ్చినప్పుడు హెర్నియా ఏర్పడుతుంది. చాలా హెర్నియాలు కడుపులోని కుహరంలో, ఛాతీ మరియు తుంటి మధ్య ఏర్పడతాయి.

బలహీనత లేదా కండరాలపై ఒత్తిడి లేదా రెండింటి కలయిక వల్ల హెర్నియాలు సంభవించవచ్చు. సాధారణంగా, హెర్నియాలు అనిపించవచ్చు లేదా ఉబ్బినట్లుగా చూడవచ్చు మరియు అనేక లక్షణాలను కలిగించవు. కానీ, ఒత్తిడికి కారణమయ్యే ఏదైనా శారీరక శ్రమ నొప్పి, మంట, ఒత్తిడి అనుభూతి లేదా లాగడం వంటి అనుభూతికి దారితీస్తుంది. హెర్నియాస్ యొక్క ప్రాబల్యం సాధారణంగా స్థానం ఆధారంగా ఉండే రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

హెర్నియాకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు శారీరక శ్రమ, బరువు ఎత్తడం, ఊబకాయం మరియు గర్భం. అయితే, ఇది ప్రాణాంతక రుగ్మత కాకపోవచ్చు కానీ హెర్నియా తేలికగా తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది

హెర్నియాలకు చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స మాత్రమే ఎంపిక అయితే, మీరు మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవడం, మీ గాయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మరియు భారీ బరువులు ఎత్తకపోవడం వంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో పాటు మిమ్మల్ని మీరు ఒత్తిడికి గురిచేయకుండా ఉండటం ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు లేదా నిరోధించవచ్చు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) కడుపు గజ్జ బెల్లీ బటన్ డయాఫ్రాగమ్ లెగ్ ప్రాబల్యం భారతదేశం: 100 మంది పురుషులలో 25 మంది మరియు 100 మంది మహిళలలో 2 మంది (2016) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు లెంఫాడెనోపతి, లింఫోమా మెటాస్టాటిక్ నియోప్లాజమ్, హైడ్రోలెస్ ఎపిడిడిమిటిస్ టెస్టిక్యులర్ టోర్షన్ గడ్డ, హెమటోమా ఫెమోరల్ ఆర్టరీ అనూరిజ్మ్ అప్రధానమైన పరీక్ష అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: అల్ట్రాసౌండ్, కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స, ఓపెన్ విధానాలు మరియు పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స. అన్ని రకాల హెర్నియాలను చూడండి

హెర్నియా అనేది అంతర్గత అవయవాల ఉబ్బరం మరియు స్థానం ఆధారంగా ఇది వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. అత్యంత సాధారణ రకాల్లో కొన్ని: ఇంగువినల్ హెర్నియా ఈ రకమైన హెర్నియా కొవ్వు కణజాలం లేదా మీ ప్రేగులో కొంత భాగం మీ లోపలి తొడ (గజ్జ) పైభాగంలో దూరినప్పుడు కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా వృద్ధులలో కనిపిస్తుంది మరియు కడుపుపై ఒత్తిడి కారణంగా సంభవించవచ్చు. విరామ హెర్నియా కడుపు నుండి ఛాతీని (డయాఫ్రాగమ్) వేరుచేసే సన్నని కండరంలోని ఓపెనింగ్ ద్వారా కడుపులో కొంత భాగాన్ని మీ ఛాతీలోకి నెట్టినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా గుండెల్లో మంట లేదా ఆమ్లత్వం వలె కనిపిస్తుంది మరియు వయస్సు లేదా ఒత్తిడితో డయాఫ్రాగమ్ బలహీనంగా మారడం వల్ల సంభవించవచ్చు. తొడ హెర్నియా ఇవి చాలా సాధారణమైనవి కావు మరియు ఇంగువినల్ హెర్నియా లేదా గజ్జలోకి కొవ్వు కణజాలం పొడుచుకు రావడం వంటి కారణాల వల్ల సంభవిస్తాయి. పొట్టపై ఒత్తిడి వల్ల మహిళల్లో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. బొడ్డు హెర్నియా కొవ్వు కణజాలం పొడుచుకు వచ్చినప్పుడు బొడ్డు బటన్ దగ్గర కనిపిస్తుంది. పుట్టిన తర్వాత బొడ్డు తాడు గుండా వెళుతున్న పొట్టలోని ఓపెనింగ్ సరిగా సీల్ చేయకపోతే ఇది సాధారణంగా శిశువులలో కనిపిస్తుంది. ఇతర రకాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

కోత హెర్నియా: ఇది పూర్తిగా నయం కాని కడుపులో శస్త్రచికిత్స గాయం ద్వారా కణజాలం గుచ్చుకునే శస్త్రచికిత్సల యొక్క చాలా సాధారణ సమస్య. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ హెర్నియా: ఇది ఒక రకమైన విరామ హెర్నియా, ఇక్కడ కడుపు నుండి అవయవాలు డయాఫ్రాగమ్‌లోని ఓపెనింగ్ ద్వారా ఛాతీలోకి కదులుతాయి. గర్భంలో వారి డయాఫ్రాగమ్ సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందకపోతే ఇది శిశువులను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎపిగాస్ట్రిక్ హెర్నియా: ఇది మీ బొడ్డు బటన్ మరియు రొమ్ము ఎముక మధ్య మధ్య రేఖలో ఒక ముద్దగా కనిపిస్తుంది, ఇది నొప్పిని కలిగిస్తుంది. కండరాల హెర్నియా: ఈ రకమైన హెర్నియా క్రీడల గాయం ఫలితంగా సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ కండరాల భాగం కడుపు లేదా కాలు గుండా వెళుతుంది. స్పిజిలియన్ హెర్నియా: మీ ప్రేగులో కొంత భాగం మీ బొడ్డు బటన్‌కి దిగువన, పక్కకు పొట్టను పొడుచుకున్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.

హెర్నియా గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణుడిని వినండి.

హెర్నియా యొక్క లక్షణాలు

కడుపు లేదా గజ్జలో హెర్నియా గుర్తించదగిన ముద్ద లేదా ఉబ్బినాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, అది వెనుకకు నెట్టబడుతుంది మరియు నవ్వడం, ఏడుపు, దగ్గు, ప్రేగు కదలిక సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా శారీరక శ్రమ వల్ల గడ్డ మళ్లీ కనిపించవచ్చు. హెర్నియా, చాలా సందర్భాలలో, భావించబడుతుంది లేదా ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తుంది మరియు లక్షణాలను కలిగించదు. అయినప్పటికీ, ఇది నొప్పి, దహనం, ఒత్తిడి భావన లేదా లాగడం వంటి అనుభూతికి దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ సమయంలో.

కొన్ని ఇతర హెర్నియా లక్షణాలు: గజ్జలో వాపు లేదా ఉబ్బడం లేదా ఉబ్బిన ప్రదేశంలో స్క్రోటమ్ నొప్పి పెరుగుతుంది, ఇది ఉబ్బిన చుట్టూ నిస్తేజంగా నొప్పిగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా ఉబ్బరం పరిమాణం పెరుగుతుంది.

విరామ హెర్నియా విషయంలో, శరీరం వెలుపల ఉబ్బెత్తులు ఉండకపోవచ్చు, బదులుగా, లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఛాతీ నొప్పి అజీర్ణం తరచుగా రింగింగ్ ఆహారాన్ని మింగడంలో ఇబ్బంది నోటిలో గుండెల్లో మంట

గుండెల్లో మంటతో బాధపడుతున్నారా? ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఏ మందులు తీసుకోవాలో అర్థం చేసుకోండి. హెర్నియా యొక్క మరిన్ని కారణాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి

కండరాల బలహీనత మరియు ఒత్తిడి కలయిక ద్వారా హెర్నియా త్వరగా లేదా కొంత కాలం పాటు అభివృద్ధి చెందుతుంది. హెర్నియాకు కారణమయ్యే అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. హెర్నియా ప్రమాద కారకాలు

హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు చాలా ఉన్నాయి. అవి: పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు డయాఫ్రాగమ్‌లో రంధ్రం ఉన్న పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు పేగు, కడుపు లేదా కాలేయం కూడా ఛాతీ కుహరంలోకి వెళ్లే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పిండం యొక్క అభివృద్ధి సమయంలో గర్భంలో ఈ గ్యాప్ ఏర్పడుతుంది. హెర్నియాస్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర అధ్యయనాలు కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన రోగులకు వారి ప్రాథమిక హెర్నియాలు మరియు కుటుంబ చరిత్ర లేని రోగుల కంటే చిన్న వయస్సులో వారి పునరావృతం అని సూచిస్తున్నాయి. కడుపు గోడ యొక్క బలం కోల్పోవడం మరియు కడుపుపై ఒత్తిడిని పెంచే పరిస్థితుల కారణంగా యువకుల కంటే పెద్ద వయస్సు గల వ్యక్తులలో వయస్సు ఇంగువినల్ హెర్నియా చాలా తరచుగా కనిపిస్తుంది. సెక్స్ ఇంగువినల్ కెనాల్ ఉన్న ప్రదేశం కారణంగా స్త్రీల కంటే పురుషులకు ఇంగువినల్ హెర్నియా వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. గర్భిణీ స్త్రీలలో ఉదర గోడ మరియు బొడ్డు హెర్నియాలు కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. గర్భం గర్భధారణ సమయంలో ఇంట్రా-ఉదర పీడనం సాధారణంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది, హెర్నియేషన్ లేదా దాని పునరావృత అవకాశాలను పెంచుతుంది. గర్భాలలో బొడ్డు హెర్నియా సంభవం 0.08%.

ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన టాప్ 5 చిట్కాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

గాయం లేదా శస్త్రచికిత్స శస్త్రచికిత్స తర్వాత కడుపు గోడలో శస్త్రచికిత్స కట్ సరిగ్గా మూసివేయబడనప్పుడు కోత హెర్నియాలు సంభవిస్తాయి.

బరువులు ఎత్తడం కఠినమైన క్రీడలు మరియు శారీరక శ్రమ, ముఖ్యంగా వెయిట్-లిఫ్టింగ్, కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి కారణంగా ఇంగువినల్ హెర్నియాకు దారితీయవచ్చు.

గమనిక: కఠినమైన క్రీడలు కూడా స్పోర్ట్స్ హెర్నియా అని పిలవబడే పరిస్థితికి కారణమవుతాయి, ఇది ఒకే విధమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది కానీ నిజానికి హెర్నియా కాదు. నెలలు నిండకుండానే పుట్టడం లేదా తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువులకు ఇంగువినల్ హెర్నియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, చాలా తక్కువ జనన బరువు ఉన్నవారు బరువైన శిశువుల కంటే అత్యవసర ప్రక్రియ అవసరమయ్యే ప్రమాదం 3 రెట్లు ఎక్కువ. దీర్ఘకాలిక దగ్గు చాలా కాలం పాటు పునరావృతమయ్యే దగ్గు కడుపు గోడలపై ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని హెర్నియాకు దారి తీస్తుంది. మలబద్ధకం ఇది ఉదర హెర్నియా ఆవిర్భావానికి దారితీసే ప్రేగు కదలికల సమయంలో ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.

మలబద్ధకం వెనుక కారణం మరియు దానిని ఎలా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి. అసిటిస్ ఇది కడుపులో ద్రవం పేరుకుపోయే పరిస్థితి. లివర్ సిర్రోసిస్‌కు శస్త్రచికిత్స చేయించుకునే నిరంతర ఆసిటిస్ ఉన్న రోగులలో బొడ్డు హెర్నియాలు దాదాపుగా సంభవిస్తాయి కాబట్టి అస్సైట్‌లు ఒక ప్రధాన ఎటియోలాజిక్ కారకంగా ఉంటాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఊబకాయం స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు కడుపు కండరాలపై ఒత్తిడిని మరియు ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు వాటిని బలహీనంగా మరియు హెర్నియాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉన్నందున ఇది పునరావృతమయ్యే హెర్నియాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

మీరు తెలుసుకోవలసిన ఊబకాయం యొక్క 5 సాధారణ కారణాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు హెర్నియాలకు ప్రమాద కారకంగా దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు, కొల్లాజెన్ రుగ్మతలు మరియు సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ కూడా ఉన్నాయి. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ హెర్నియాకు, డయాఫ్రాగ్మాటిక్ కండరాల బలహీనత కారణం కావచ్చు. ధూమపానం ధూమపానం బంధన కణజాలాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ధూమపానం అనేది హెర్నియా అభివృద్ధికి తెలిసిన ప్రమాద కారకం మరియు ఇది పునరావృత ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. హెర్నియా నిర్ధారణను ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌కు జోడించండి

హెర్నియాను గుర్తించడం చాలా సులభం మరియు ప్రధానంగా శారీరక పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది, దీనిలో మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీ వైద్యుడు మొదట పరిశీలించి, మీ కడుపు కండరాలను మరియు దగ్గును బిగించమని అడగడం ద్వారా పరీక్షిస్తారు. అప్పుడు మిమ్మల్ని పడుకోమని అడగవచ్చు మరియు డాక్టర్ హెర్నియా శాక్ ఎంత పెద్దదిగా ఉందో అనుభూతి చెందుతారు మరియు దానిని తిరిగి పొత్తికడుపులోకి నెట్టవచ్చో లేదో చూస్తారు. హెర్నియా శాక్‌లో ప్రేగు శబ్దాలను అంచనా వేయడానికి స్టెతస్కోప్ సహాయపడుతుంది. హెర్నియాను నిర్ధారించడానికి ఇతరమైనవి: ఇమేజింగ్ పద్ధతులు దాచిన హెర్నియా యొక్క మరింత ఖచ్చితమైన నిర్ధారణకు క్లినికల్ అనుమానాన్ని నిర్ధారించడానికి పనిలో భాగంగా ఇమేజింగ్ అవసరం మరియు ఇందులో ఇవి ఉండవచ్చు:

అల్ట్రాసౌండ్: దాచిన హెర్నియా నుండి గజ్జ నొప్పి ఒక క్లిష్టమైన క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ కావచ్చు, అయినప్పటికీ, అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా గుర్తించడం సులభం అని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): పెల్విక్ CT స్కాన్ ఇంగువినల్ హెర్నియా నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఇంగువినల్ హెర్నియాలను నిర్ధారించడంలో MRI 94.5% వరకు సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడింది.

మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి

సెలబ్రిటీలు అమితాబ్ బచ్చన్‌ను ప్రభావితం చేశారు మెగాస్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్ తన పొత్తికడుపులో బహుళ హెర్నియా అభివృద్ధి చెందారు, ఇది అతనికి తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించింది. అతను ట్వీట్ చేశాడు, “కాబట్టి వైద్యులు శస్త్రచికిత్స కోసం నన్ను వెంబడించారు, నిజానికి ఉదరానికి ఇరువైపులా ఇద్దరు ఉన్నారు మరియు నా బిజీ షెడ్యూల్ కారణంగా నేను దానికి దూరంగా ఉన్నాను. కానీ ఇప్పుడు నేను చూసుకోవాలి." డ్వేన్ జాన్సన్ "ది రాక్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఒక సినిమా షూటింగ్ సమయంలో అతను గాయపడ్డాడు మరియు బాధాకరమైన ప్రమాదం అతని ఉదర గోడను చింపివేసింది, దాని కోసం అతను అత్యవసర హెర్నియా శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవలసి వచ్చింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

వివిధ శరీర భాగాలలో హెర్నియాలు సంభవిస్తాయి మరియు వివిధ రకాల హెర్నియాలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి ప్రతి రకానికి వేర్వేరు నిపుణులు అవసరం. మీరు సంప్రదించగల వైద్యులలో కొందరు: జనరల్ ఫిజిషియన్ యూరాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్

యూరాలజిస్ట్ అంటే మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క పనితీరు మరియు రుగ్మతల అధ్యయనం లేదా చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది కడుపు మరియు ప్రేగులకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి అర్హత కలిగిన వైద్య నిపుణుడు.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీకు హెర్నియా ఉన్నట్లయితే మరియు మీరు క్రింది లక్షణాలలో దేనినైనా అభివృద్ధి చేస్తే మీరు వెంటనే వైద్యుడిని చూడాలి: ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన నొప్పి వికారం లేదా వికారం చేయడంలో ఇబ్బంది వికారం మరియు వాంతులు గడ్డ ఎరుపు, ఊదా లేదా ముదురు రంగులోకి మారుతుంది, హెర్నియా గట్టిగా లేదా లేతగా మారుతుంది లేదా నెట్టబడదు. తిరిగి లోపలికి

మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా గమనించినట్లయితే, సంకోచించకండి మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి

హెర్నియా నివారణ

హెర్నియాను నివారించడం గమ్మత్తైనది, ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు మీ పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించగలవు, తద్వారా మీరు హెర్నియాతో దిగే అవకాశాలను నివారిస్తుంది:

ఆదర్శవంతమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి అధిక బరువుతో అదనపు కొవ్వుతో మీ కడుపుపై ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కొన్ని అదనపు కిలోలను తగ్గించడం వలన మీ హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని బాగా తగ్గించవచ్చు. మీ ఆహారంలో ఫైబర్‌ను చేర్చండి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, యాపిల్స్, బేరి, క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు మరియు ఆకు కూరలు వంటి తక్కువ ఆమ్ల ఆహారాలు మీకు హెర్నియా ఉన్నప్పుడు మంచి ఆహార ఎంపికలు, అవి మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, తద్వారా హెర్నియాను నివారిస్తుంది.

ఫైబర్‌తో నిండిన 5 ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి మరియు మీరు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు. ఇంకా నేర్చుకో

భారీ వస్తువులను ఎత్తవద్దు బరువులు లేదా భారీ వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు సరైన ఫారమ్‌ను ఉపయోగించండి. మిమ్మల్ని మీరు అతిగా శ్రమించకండి. మీ గాయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మీ గాయాలపై ఒత్తిడి తెచ్చే ఏవైనా చర్యలను నివారించండి మరియు గాయం నయం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ ఏదైనా జెల్‌ను ఉపయోగించండి. అలాగే, మీ గాయం పూర్తిగా నయం అయ్యే వరకు లైంగిక కార్యకలాపాలను పరిమితం చేయండి. గమనిక: బొడ్డు హెర్నియాకు దారి తీయవచ్చు కాబట్టి ఏదైనా శస్త్రచికిత్స చేసిన ఆరు నెలలలోపు గర్భవతిని పొందవద్దు. మీ దగ్గుకు చికిత్స చేయండి భారీ దగ్గు మీ కడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది హెర్నియాకు కారణం కావచ్చు. కొన్ని వారాల తర్వాత మీ దగ్గు తగ్గకపోతే మీ వైద్యుడిని పిలవండి.

లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడే మా జలుబు మరియు దగ్గు ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి

ధూమపానానికి నో చెప్పండి ధూమపానం అనేది తెలిసిన ప్రమాద కారకం మరియు నిరంతర దగ్గుకు దారి తీయవచ్చు, ఇది హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది.

మీరు ధూమపానం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం స్పందించే 5 మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి

హెర్నియా చికిత్స

హెర్నియా మరమ్మతులు చాలా సాధారణం, అయితే శస్త్రచికిత్స అనేది హెర్నియాలను రిపేర్ చేయగల ఏకైక చికిత్స, వారి హెర్నియాలతో సమస్యలు లేదా లక్షణాలు లేని వ్యక్తులకు జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం కూడా ఒక ఎంపిక. శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు: హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం మెష్ శస్త్రచికిత్స మెష్ అనేది బలహీనమైన లేదా దెబ్బతిన్న కణజాలానికి అదనపు మద్దతును అందించడానికి ఉపయోగించే ఒక వైద్య పరికరం. మెష్ తరచుగా హెర్నియాను బలోపేతం చేయడానికి మరియు పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లాపరోస్కోపీ అనేది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఇది హెర్నియాను యాక్సెస్ చేయడానికి 1 సెంటీమీటర్ కంటే ఎక్కువ పొడవు లేని అనేక చిన్న కోతలను ఉపయోగించే కనిష్ట ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. మరమ్మత్తు చేయడానికి మెష్ అవసరం కావచ్చు లేదా అవసరం లేకపోవచ్చు ఓపెన్ విధానాలు ఇది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్స, ఇది పొత్తికడుపును తెరిచి, హెర్నియాను యాక్సెస్ చేయడానికి ఒకే కోతను ఉపయోగిస్తుంది, ఆ తర్వాత మెష్‌ని ఉపయోగించి హెర్నియా మరమ్మత్తు చేయబడుతుంది. పెద్ద లేదా బహుళ హెర్నియా ఉన్న రోగులకు ఓపెన్ విధానాలు ఆదర్శంగా సరిపోతాయి. బహిరంగ మరమ్మత్తు శస్త్రచికిత్స మెష్‌తో లేదా లేకుండా చేయవచ్చు. పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స ఉదర గోడ పునర్నిర్మాణం కడుపు గోడలలో లోపాలను సరిచేస్తుంది, అయితే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు నిర్మాణ మద్దతును అందిస్తుంది.

గమనిక: మీ వైద్యుడు మీకు నొప్పికి మందులు ఇవ్వవచ్చు మరియు చాలా సందర్భాలలో, మొదటి వారంలో నొప్పి తగ్గుతుంది కాబట్టి మందులు ఇక అవసరం ఉండదు.

నొప్పి నివారణల రకాలు మరియు వాటిని ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అనే దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి

హెర్నియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

మీరు హెర్నియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే ఈ ఇంటి నివారణలను మీరు ప్రయత్నించవచ్చు:

ఆముదం (అరండి కా టెల్): ఈ నూనె కడుపు లోపల మంటను నిరోధించడానికి మరియు సరైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది.

కలబంద రసం: కలబందలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి మరియు మెత్తగాపాడిన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు భోజనానికి ముందు రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల హెర్నియా యొక్క కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

అల్లం (అడ్రాక్): మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, వికారం మరియు వాంతులు వంటి వివిధ గ్యాస్ట్రిక్ వ్యాధుల చికిత్సలో అల్లం ఉపయోగపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్): నల్ల మిరియాలు కేవలం అదనపు రుచి కంటే ఎక్కువ. ఇది వైద్యంను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు హెర్నియా యొక్క వాపు ప్రాంతాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడే యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను కూడా అణిచివేస్తుంది.

మజ్జిగ (ఛాచ్): ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాతో లోడ్ చేయబడింది మరియు పొట్టలో ఆమ్లాలను తగ్గిస్తుంది కాబట్టి హయాటల్ హెర్నియా ఉన్నవారికి సురక్షితమైన ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది.

మజ్జిగ యొక్క అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు

పసుపు (హల్ది): ఇది కర్కుమిన్ అనే క్రియాశీల పదార్ధాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు కండరాలను దృఢంగా మారుస్తుందని నమ్ముతారు, ఇది హెర్నియా ఏర్పడకుండా నిరోధించవచ్చు. హెర్నియా యొక్క సమస్యలు

కడుపు గోడలోని బలహీనమైన బిందువులో హెర్నియా యొక్క విషయాలు చిక్కుకున్నట్లయితే, విషయాలు ప్రేగులను నిరోధించవచ్చు, ఇది క్రింది సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: తీవ్రమైన లేదా ఆకస్మిక వికారం, మరియు వాంతులు పెరిటోనిటిస్ (కడుపు యొక్క లైనింగ్‌ను కప్పి ఉంచే కణజాలం యొక్క వాపు ) పేగు గొంతు కోసుకోవడం (ప్రేగులలో చిక్కుకున్న విభాగానికి తగినంత రక్తం లభించకపోతే). నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మహమ్మారి ప్రభావం వల్ల ఎలెక్టివ్ హెర్నియా మరమ్మతుల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది, ఇది చికిత్సలో ఆలస్యం కారణంగా సమస్యలకు దారితీసింది. హెర్నియా కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలపై మరింత చదవండి

హెర్నియాకు ఏకైక చికిత్స శస్త్రచికిత్స, అయితే హెర్నియా లక్షణాలను తగ్గించడానికి కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. అవి: రివర్సిబుల్ ఇంగువినల్ హెర్నియాస్ చికిత్సలో ఎంచుకున్న ఆసనాలతో యోగా చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని యోగా అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మీ కడుపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, కడుపు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి మరియు ఇంగువినల్ కాలువను మూసివేయడానికి మీరు సరైన యోగా భంగిమలను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క 6 ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి

ఆక్యుపంక్చర్ హయాటల్ హెర్నియాతో సహా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇది సమర్థవంతమైన చికిత్సగా చూపబడింది. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా అనస్థీషియా అనేది సాధ్యమయ్యే అనస్థీషియా ఎంపిక అని అధ్యయనాలు నిరూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది అవసరమైన స్థానిక మత్తుమందు మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇది నొప్పిని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను నిరోధిస్తుంది, ఇది శస్త్రచికిత్స అనంతర త్వరగా కోలుకోవడానికి దారితీస్తుంది, ఇది సాధారణంగా సంక్లిష్టత లేకుండా ఉంటుంది. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం (TMC) సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం హెర్నియాను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తుంది, ఇది వేడి మరియు విష పదార్థాలను తొలగించే మూలికలను ఉపయోగిస్తుంది, నొప్పిని తగ్గించడానికి, వాపును తగ్గించడానికి మరియు స్తబ్దతను తొలగించడానికి క్వి సర్క్యులేషన్‌ను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు మంచి నివారణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. హెర్నియాతో జీవించడం

పెద్ద, స్పష్టంగా కనిపించే హెర్నియాలు చాలా అసహ్యకరమైనవి మరియు చాలా బాధ కలిగిస్తాయి, అయితే హెర్నియా స్వయంగా నయం చేయలేకపోతుంది, ఇది దాదాపు ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్సతో సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయబడుతుంది. కానీ, శుభవార్త ఏమిటంటే చాలా హెర్నియాలు తక్కువ సంక్లిష్టత రేటును కలిగి ఉండే మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీతో సరిచేయవచ్చు మరియు చాలా మంది రోగులు త్వరగా తమ సాధారణ దినచర్యకు తిరిగి రాగలుగుతారు. మీరు హెర్నియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు: చురుకుగా ఉండండి, సరైన మార్గం కొన్ని మార్గాల్లో శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం హెర్నియాలను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుందని చూపబడింది, అయితే ఇతర రకాల వ్యాయామాలు మీ పొత్తికడుపుపై చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

సైక్లింగ్: చిన్న హెర్నియాలు ఉన్నవారికి లైట్ సైక్లింగ్ సురక్షితంగా పరిగణించబడుతుంది మరియు మీ కండరాలను కూడా బలోపేతం చేయవచ్చు. నడక: నడక చాలా ప్రయోజనకరమైన మరియు సులభమైన వ్యాయామాలలో ఒకటి మరియు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో వస్తుంది. స్విమ్మింగ్: ఈత చాలా ఒత్తిడి, ఒత్తిడి మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

గమనిక: అధిక స్థాయి శ్రమతో కూడిన ఏదైనా రకమైన వ్యాయామం కూడా మీ హెర్నియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మరియు ఈ వ్యాయామాలు మీకు సరిపోతాయో లేదో తెలుసుకోండి.

ఈత వల్ల కలిగే 5 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి ఫైబర్-రిచ్ ఫుడ్స్ మరియు తక్కువ పరిమాణంలో తినండి మీ ఆహారంలో అధిక-ఫైబర్ ఆహారాలను చేర్చడం వల్ల ప్రేగు కదలికల సమయంలో మలబద్ధకం మరియు ఒత్తిడిని నివారించవచ్చు. అలాగే, మీరు మీ కడుపుపై అంతర్గతంగా ఎంత తక్కువ ఒత్తిడి ఉంచితే, మీరు మీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడం సులభం అనే వాస్తవం ఆధారంగా హెర్నియాస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడానికి చిన్న భోజనం ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో సహాయపడే ఆహారాలు: పండ్లు కూరగాయలు తృణధాన్యాలు గింజలు మరియు విత్తనాలు ఎండిన బీన్స్ మరియు బఠానీలు

గమనిక: మినరల్ ఆయిల్, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా (మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్) లేదా మిరాలాక్స్ (పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్) వంటి లాక్సిటివ్‌లు కూడా మలబద్ధకంతో సహాయపడతాయి.

మీకు మలబద్ధకం ఉంటే మీకు సహాయపడే మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. ఇప్పుడు కొను

హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి మీకు హయాటల్ హెర్నియా ఉన్నట్లయితే వాంఛనీయ ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. భోజనం చేసే సమయానికి వెలుపల నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణ రసాలను పలచన చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సరైన జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు ఎత్తడం మానుకోండి మీరు బరువైన వస్తువును ఎత్తవలసి వస్తే, మీ నడుముకు బదులుగా మీ మోకాళ్లతో క్రిందికి వంచండి. మీ మొండెం కంటే మీ కాళ్ళను చాలా వరకు ఎత్తండి. మరియు మీరు సౌకర్యవంతంగా ఎత్తడానికి ఒక వస్తువు చాలా బరువుగా ఉంటే, మీ పరిమితులను తెలుసుకోండి మరియు దానిని చేయవద్దు. ఐస్ ప్యాక్‌లను వాడండి మంచును ఎల్లప్పుడూ మెత్తటి గుడ్డతో కప్పి, ఎక్కువసేపు ఉంచవద్దు. మీ ప్రోస్టేట్ విస్తరించి ఉందో లేదో తనిఖీ చేయండి విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ మూత్రవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని కలిగించడం ద్వారా కడుపుపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. చాలా మంది పురుషులు వయసు పెరిగే కొద్దీ ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని పెంచుతారు. మీ హెర్నియా అవకాశాలను తగ్గించడానికి ప్రేగు కదలికల సమయంలో లేదా మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని నివారించండి.

ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణ ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. మీకు ఈ పరిస్థితి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి, మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవడం అవసరమా? హెర్నియా మరమ్మత్తు శస్త్రచికిత్స యొక్క ప్రమాదాలు ఏమిటి? హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం మెష్ ఎప్పుడు అవసరం? శస్త్రచికిత్స తర్వాత నాకు నొప్పి ఉంటుందా? హెర్నియా రిపేర్‌కు ముందు మరియు తర్వాత నేను వ్యాయామం చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు హెర్నియా రకాలు. హెర్నియా. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్ UK. జూన్ 2019. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. హెర్నియాస్: అవలోకనం. 2016 సెప్టెంబర్ 21 [2020 జనవరి 30న నవీకరించబడింది]. డి గోడే B, వెర్హెల్స్ట్ J, వాన్ కెంపెన్ BJ, మరియు ఇతరులు. ఇంగువినల్ హెర్నియాతో అకాల శిశువులలో అత్యవసర శస్త్రచికిత్సకు చాలా తక్కువ జనన బరువు స్వతంత్ర ప్రమాద కారకం. జె యామ్ కోల్ సర్జ్. 2015;220(3):347-352. జాన్సెన్, PL, క్లింగే, U., జాన్సెన్, M. మరియు ఇతరులు. ఇంగువినల్ హెర్నియా మరమ్మత్తు తర్వాత ముందస్తుగా పునరావృతమయ్యే ప్రమాద కారకాలు. BMC సర్గ్ 9, 18 (2009). కోయెల్హో JC, క్లాజ్ CM, కాంపోస్ AC, కోస్టా MA, బ్లమ్ C. లివర్ సిర్రోసిస్ ఉన్న రోగులలో బొడ్డు హెర్నియా: ఒక సర్జికల్ ఛాలెంజ్. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఇంటెస్ట్ సర్జ్. 2016 జూలై 27;8(7):476-82. డెలాన్సీ JO, బ్లే E Jr, హెవిట్ DB, ఎంగెల్‌హార్డ్ట్ K, బిలిమోరియా KY, హోల్ JL, ఓడెల్ DD, యాంగ్ AD, స్టల్‌బర్గ్ JJ. ఎలెక్టివ్ హెర్నియా రిపేర్‌లో 30-రోజుల ఫలితాలపై ధూమపానం ప్రభావం. యామ్ జె సర్గ్. 2018 సెప్టెంబర్;216(3):471-474. కులకోగ్లు, హెచ్. (2018). బొడ్డు హెర్నియా మరమ్మత్తు మరియు గర్భం: ముందు, సమయంలో, తరువాత…. శస్త్రచికిత్సలో సరిహద్దులు. మిల్లెర్ J, చో J, మరియు ఇతరులు. క్షుద్ర హెర్నియాస్ నిర్ధారణలో ఇమేజింగ్ పాత్ర. JAMA సర్గ్. 2014;149(10):1077-1080. బ్రాడ్లీ M, మోర్గాన్ D, పెంట్లో B, రో A. గజ్జ హెర్నియా - అల్ట్రాసౌండ్ నిర్ధారణ? ఆన్ ఆర్ కోల్ సర్జ్ ఇంగ్లీష్. 2003 మే;85(3):178-80. హాల్పెన్నీ డి, బారెట్ ఆర్, ఓ'కల్లాఘన్ కె, ఎల్టాయెబ్ ఓ, టొరెగ్గియాని డబ్ల్యుసి. డి గారెంగోట్ హెర్నియా యొక్క MRI పరిశోధనలు. Br J రేడియోల్. 2012 మార్చి;85(1011):e59-61. హెర్నియా అంటే ఏమిటి? హెర్నియా సర్జికల్ మెష్ ఇంప్లాంట్లు. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్. ఏప్రిల్ 2018. హెర్నియా చికిత్స ఎంపికలు. సమగ్ర హెర్నియా కేంద్రం. హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. హనియాడ్క ఆర్, సల్దాన్హా ఇ, సునీత వి, పాలట్టి పిఎల్, ఫయాద్ ఆర్, బలిగ ఎంఎస్. అల్లం యొక్క గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ ఎఫెక్ట్స్ యొక్క సమీక్ష (Zingiber officinale Roscoe). ఆహార ఫంక్షన్. 2013;4(6):845-855. అళగేసన్ J, వెంకటాచలం S, రామదాస్ A, మణి SB. రివర్సిబుల్ ఇంగువినల్ హెర్నియాలో యోగా థెరపీ ప్రభావం: పాక్షిక-ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం. Int J యోగా. 2012;5(1):16-20. చు DW, లీ DT, చాన్ TT, చౌ TL, Que MB, క్వాక్ SP. ఇంగువినల్ హెర్నియా మరమ్మత్తులో ఆక్యుపంక్చర్ అనస్థీషియా. ANZ J సర్గ్. 2003;73(3):125-127. హమ్మౌద్ M, గెర్కెన్ J. ఇంగువినల్ హెర్నియా. [2022 జూన్ 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-.

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

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను హెర్పెస్, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్, ఓరల్ హెర్పెస్ (జలుబు పుండ్లు, జ్వరం బొబ్బలు, హెర్పెస్ లాబియాలిస్, హెర్పెస్ జింగివోస్టోమాటిటిస్) & జననేంద్రియ హెర్పెస్ (హెర్పెస్ జెనిటాలిస్) అని కూడా పిలుస్తారు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV) ద్వారా. హెర్పెస్ అనే పదం గ్రీకు పదం "టు క్రీప్ లేదా క్రాల్" నుండి ఉద్భవించింది, ఇది సాధారణంగా తెరిచిన పుండ్లుగా మారే చిన్న, బాధాకరమైన బొబ్బల రూపంలో హెర్పెటిక్ చర్మ గాయాల వ్యాప్తిని సూచిస్తుంది. ఇది జనాభాలో ఎక్కువ మందిని వారి జీవితకాలంలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే చాలా మందికి లక్షణరహిత హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది మరియు కొంతమంది మాత్రమే లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.

HSVలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి - HSV రకం 1 (HSV-1) మరియు HSV రకం 2 (HSV-2). HSV-1 సాధారణంగా నోటి హెర్పెస్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది ప్రధానంగా నోరు మరియు పరిసర ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే HSV-2 ఎక్కువగా జననేంద్రియాలను ప్రభావితం చేసే జననేంద్రియ హెర్పెస్‌కు కారణమవుతుంది.

ఈ వైరస్ దగ్గరి పరిచయం, లైంగిక సంపర్కం, అలాగే పుట్టినప్పుడు తల్లి నుండి బిడ్డకు సోకినప్పుడు తల్లికి సోకుతుంది. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు హెచ్‌ఎస్‌వి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.

HSV సంక్రమణ నిర్ధారణ సాధారణంగా చర్మపు బొబ్బల పరీక్ష ద్వారా చేయబడుతుంది. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం కూడా రోగ నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. చాలా హెర్పెటిక్ అంటువ్యాధులు ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా స్వయంగా పరిష్కరించబడతాయి. చికిత్స, అవసరమైతే, సాధారణంగా యాంటీవైరల్‌లను కలిగి ఉంటుంది, ఇది హెర్పెస్ మంటల నిర్వహణలో మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ మౌత్ జననేంద్రియాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా (HSV-1 ఇన్ఫెక్షన్): 3.7 బిలియన్ (2020) ప్రపంచవ్యాప్తంగా (HSV2 ఇన్ఫెక్షన్): 491 మిలియన్లు (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు సిఫిలిస్ చాన్‌క్రాయిడ్ లింఫోగ్రాన్యులోమా వెనెరియం గ్రాన్యులోమా ఇంగుయినాలే క్రోన్ వ్యాధి బెహ్‌సెట్ సిండ్రోమ్ స్థిరమైన ఔషధ విస్ఫోటనాలు సోరియాసిస్ లైంగిక గాయం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్, Igre 1 & 206 ment Acyclovir Ganciclovir Famciclovir Valacyclovir అన్ని కారణాలను చూడండి హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV) ఇన్ఫెక్షన్లు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ వల్ల కలిగే సాధారణ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణరహిత HSVని కలిగి ఉంటారు, అంటే మీరు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను చూపించరు, సోకినప్పుడు, కొందరు చిన్న, ద్రవంతో నిండిన పొక్కులు లేదా పుండ్లు యొక్క అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్‌లను అనుభవించవచ్చు.

HSV సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఆదర్శవంతంగా, ఒక వ్యక్తి గొంతును తాకినప్పుడు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ వ్యాపిస్తుంది. అయితే, పుండ్లు లేని వ్యక్తికి కూడా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఇది చాలా సందర్భాలలో కనిపిస్తుంది మరియు ఈ పరిస్థితిని లక్షణం లేని వైరల్ షెడ్డింగ్ అంటారు.

సోకిన తర్వాత, వైరస్ కణాలలోకి ప్రవేశించి దాని ప్రతిరూపణను ప్రారంభిస్తుంది. వైరస్ క్రియారహిత (నిద్రాణ) స్థితిలో ఉన్న నరాల కణాలకు కూడా ప్రయాణిస్తుంది. అంటే వైరస్ శరీరంలో ఉన్నప్పటికీ, అది పునరావృతం కాదు లేదా ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు. అయినప్పటికీ, వైరస్ అకస్మాత్తుగా తరువాతి దశలో సక్రియం చేయబడి, సంక్రమణ పునరావృతమవుతుంది. ఈ పునరావృత్తులు తరచుగా ప్రేరేపించబడతాయి: ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్, గాయం లేదా జ్వరసంబంధమైన అనారోగ్యం ఋతుస్రావం సమయంలో తీవ్రమైన చలి లేదా వేడి పరిస్థితులకు గురికావడం వంటి హార్మోన్ల మార్పులు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల రకాలు

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ రెండు రకాల హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV), హెర్పెస్వైరల్స్ కుటుంబ సభ్యుల డబుల్ స్ట్రాండెడ్ DNA వైరస్ల వల్ల వస్తుంది, అవి:

1. HSV-1 HSV-1 ప్రధానంగా నోటి ద్వారా వచ్చే హెర్పెస్‌ను జలుబు పుళ్ళు లేదా జ్వరం బొబ్బలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది నోటిలో మరియు చుట్టుపక్కల సంభవించే అత్యంత అంటువ్యాధి. ఇది చాలా సాధారణమైన ఇన్ఫెక్షన్ మరియు సాధారణంగా బాల్యంలో సంక్రమిస్తుంది. లాలాజలం ద్వారా నోటి నుండి నోటికి సంపర్కం ద్వారా ప్రసారం చేయబడుతుంది, అంటే ఇది టూత్ బ్రష్‌లు, లిప్‌స్టిక్‌లు లేదా పాత్రలు వంటి వస్తువులను ముద్దుపెట్టుకోవడం లేదా పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

అయినప్పటికీ, HSV-1 నోటి-జననేంద్రియ సంపర్కం ద్వారా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో లేదా దాని చుట్టూ (జననేంద్రియ హెర్పెస్) సంక్రమణకు కారణమవుతుంది.

1. HSV-2 ఈ రకమైన HSV ఎక్కువగా జననేంద్రియ ఉపరితలాలు, చర్మం, పుండ్లు లేదా వైరస్ సోకిన వారి ద్రవాలతో సంపర్కం ద్వారా లైంగికంగా సంక్రమిస్తుంది. ఇది జననేంద్రియ లేదా ఆసన ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉన్న జననేంద్రియ హెర్పెస్ లేదా హెర్పెస్ జననేంద్రియాలకు కారణమవుతుంది. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాద కారకాలు

కింది ప్రమాద కారకాలు హెర్పెస్ వైరస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గ్రహణశీలతను పెంచుతాయి:

లింగం: పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు హెచ్‌ఎస్‌వి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు: వైరస్ దీర్ఘకాలం చర్మం నుండి చర్మానికి పరిచయం చేయడం, ముద్దులు పెట్టుకోవడం మరియు బ్రష్‌లు, కప్పులు లేదా తువ్వాలు వంటి వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు: ఇప్పటికే హెర్పెస్ ఉన్న వ్యక్తి లేదా లక్షణరహిత క్యారియర్‌తో పరిచయం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నందున బహుళ లైంగిక భాగస్వాములను కలిగి ఉండటం వల్ల హెర్పెస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

అసురక్షిత లైంగిక సంపర్కం: HSV-2 ఎక్కువగా యోని, అంగ లేదా నోటి సెక్స్ ద్వారా లైంగికంగా సంక్రమిస్తుంది. కండోమ్‌లు లేదా డెంటల్ డ్యామ్‌లు వంటి భద్రతా చర్యలను ఉపయోగించని వ్యక్తులు హెర్పెస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి: తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు లేదా హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ లేదా ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (Ig A) లోపం వంటి ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అధిక ప్రమాదంలో ఉన్నారు. అలాగే, మీరు కీమోథెరపీ లేదా స్టెరాయిడ్స్ వంటి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులను తీసుకుంటే లేదా అవయవ మార్పిడికి గురైనట్లయితే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? హెర్పెస్ అంటువ్యాధులు లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు చాలా అంటువ్యాధిగా ఉంటాయి, అయితే లక్షణాలు లేనప్పుడు ఇతరులకు సంక్రమించవచ్చు. ఇప్పటికే హెచ్‌ఎస్‌వి-1 ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తులు మళ్లీ దాన్ని పొందే ప్రమాదం లేదు, అయితే వారు ఇప్పటికీ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ టైప్ 2 (హెచ్‌ఎస్‌వి-2) జననేంద్రియ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను పొందే ప్రమాదం ఉంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల లక్షణాలు

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సమయాల్లో లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ క్రింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు గమనించవచ్చు.

1. బర్నింగ్, దురద లేదా జలదరింపు: మీకు హెర్పెస్ ఉంటే, బొబ్బలు కనిపించడానికి కొన్ని రోజుల ముందు మీ చర్మం దురద లేదా కాలిపోతుంది.
2. పుండ్లు: బాధాకరమైన ద్రవంతో నిండిన బొబ్బలు లేదా పుండ్లు కనిపించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉన్న 2-20 రోజుల తర్వాత ఈ పుండ్లు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. వారు వైద్యం చేయడానికి ముందు ఒక క్రస్ట్ ఏర్పడవచ్చు. HSV సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి పుండ్లు ఉన్న ప్రదేశం భిన్నంగా ఉంటుంది: నోటి హెర్పెస్ (HSV-1) విషయంలో సాధారణంగా పెదవుల మీద మరియు చుట్టూ (హెర్పెస్ లాబియాలిస్) బొబ్బలు కనిపిస్తాయి. ఓరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బుగ్గలు, నాలుక, చిగుళ్ళు మరియు నోటి పైకప్పు (హెర్పెటిక్ గింగివోస్టోమాటిటిస్) లోపలి భాగాన్ని కలిగి ఉంటుంది. జననేంద్రియ హెర్పెస్ (HSV-2) పుండ్లు ఎక్కువగా స్త్రీలలో యోని, వల్వా, లాబియా మరియు గర్భాశయం వంటి జననేంద్రియ అవయవాలపై మరియు పురుషులలో పురుషాంగం మరియు వృషణాలపై కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, పిరుదులు, ఆసన ప్రాంతం మరియు లోపలి తొడలు కూడా పాల్గొంటాయి.
3. ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు: మీరు జ్వరం, గొంతు నొప్పి, మెడలో వాపు శోషరస కణుపులు (నోటి హెర్పెస్) లేదా గజ్జ (జననేంద్రియ హెర్పెస్) మరియు కండరాల నొప్పులు వంటి సాధారణ ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.
4. మూత్ర సమస్యలు: జననేంద్రియ హెర్పెస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, ఎక్కువగా మహిళలు, మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మంటగా అనిపించవచ్చు లేదా మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది పడవచ్చు.
5. హెర్పెస్ కెరాటిటిస్: కొన్నిసార్లు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళకు వ్యాపిస్తుంది, ఇక్కడ మీరు కాంతికి సున్నితత్వం, కళ్ళ నుండి ఉత్సర్గ, నొప్పి మరియు కంటిలో ఇబ్బందికరమైన అనుభూతిని అనుభవించవచ్చు.

గమనిక: వేళ్లు (హెర్పెటిక్ విట్లో అని పిలుస్తారు) మరియు మెదడు (హెర్పెస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అని పిలుస్తారు) వంటి ఇతర ప్రాంతాల్లో హెర్పెస్ సంభవించవచ్చు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ

వ్యాప్తి సమయంలో, ఒక వైద్యుడు లేదా వైద్యుడు పుండ్లు లేదా పొక్కులను పరిశీలించడం ద్వారా HSV ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్ధారించవచ్చు. వారు ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలు మరియు జలదరింపు లేదా మంట వంటి ప్రారంభ సంకేతాలతో సహా ఇతర లక్షణాల గురించి కూడా అడగవచ్చు.

రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి, పుండ్లు లేదా పొక్కుల నుండి ఒక శుభ్రముపరచు లేదా ద్రవ నమూనా తీసుకోవచ్చు మరియు సంస్కృతి లేదా PCR పరీక్ష కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.

పుండ్లు నయమైనప్పుడు లేదా లేనప్పుడు, HSV-1 మరియు HSV-2 ప్రతిరోధకాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడతాయి, ఒక వ్యక్తి వైరస్‌కు గురయ్యాడో లేదో చూపించడానికి ఒక మార్కర్. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ 1 & 2, IgM హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ 1 & 2, IgG

రక్త పరీక్ష ముఖ్యంగా బహిరంగ పుండ్లు లేదా గాయాలు లేనప్పుడు క్రియాశీల సంక్రమణను చూపించనప్పటికీ, ఇది గతంలో హెర్పెస్ వైరస్కు గురికావడం గురించి తెలియజేస్తుంది. మొదటి ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, ప్రతిరోధకాలను అభివృద్ధి చేయడానికి శరీరానికి తగినంత సమయం లేనందున పరీక్ష చాలా మటుకు ప్రతికూలంగా ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, HSV-1 మరియు HSV-2 యాంటీబాడీ పరీక్ష ఎనిమిది నుండి 12 వారాలలో పునరావృతమవుతుంది. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణ

HSV-1 ఇన్ఫెక్షన్ లేదా నోటి హెర్పెస్ సంక్రమించకుండా లేదా వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి: టవల్‌లు & బ్రష్‌లు వంటి మీ వ్యక్తిగత వస్తువులను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. మీ పానీయాలను పంచుకోవడం మానుకోండి. యాక్టివ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే మీతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి లేదా మీ గొంతును తాకడానికి ఎవరినీ అనుమతించవద్దు. ఒత్తిడి, సూర్యకాంతి, విపరీతమైన చల్లని వాతావరణం వంటి ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి, ఇది సంక్రమణ యొక్క పునరావృతానికి దారితీస్తుంది.

HSV-2 ఇన్ఫెక్షన్ లేదా జననేంద్రియ హెర్పెస్ సంకోచం మరియు వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి: సురక్షితమైన సెక్స్ను ప్రాక్టీస్ చేయండి. కండోమ్‌ల వంటి అవరోధ గర్భనిరోధకాల యొక్క స్థిరమైన మరియు సరైన ఉపయోగం మీ భాగస్వామి లక్షణరహితంగా ఉన్నప్పటికీ సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండోమ్‌లు ఇతర లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధుల నుండి కూడా రక్షించగలవు. నోటి సెక్స్ ఇవ్వడం లేదా స్వీకరించేటప్పుడు కండోమ్‌లు లేదా డెంటల్ డ్యామ్ ఉపయోగించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. భాగస్వామి అనుమానించిన వెంటనే లేదా HSV ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన వెంటనే సంభోగాన్ని నివారించండి. మీకు హెర్పెస్ లేదా ఏదైనా ఇతర లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి యాంటీబాడీ పరీక్షను పొందండి, అది మీరు మీ భాగస్వామికి సంక్రమించవచ్చు. మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు యాంటీవైరల్ మందులు తీసుకోండి. ఇది ఇతరులకు వ్యాధి సోకే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. నీకు తెలుసా? నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు లేదా కోయిటస్ ఇంటర్‌ప్టస్ (ఉపసంహరణ లేదా పుల్-అవుట్ పద్ధతి) వంటి ఇతర సాధారణ రకాల గర్భనిరోధకాల మాదిరిగా కాకుండా, కండోమ్‌లు లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల (STDలు) నుండి రక్షణను అందిస్తాయి. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) ప్రకారం, కండోమ్ యొక్క స్థిరమైన మరియు సరైన ఉపయోగం క్లామిడియా, గోనేరియా, ట్రైకోమోనియాసిస్ మరియు హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ట్రాన్స్మిషన్ వంటి STDల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు కలిగి ఉంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి: మీ నోరు, జననేంద్రియాలు, ఆసన లేదా తొడ ప్రాంతం చుట్టూ పగిలిన చిన్న బొబ్బలు ఎర్రటి పుండ్లుగా మారుతాయి. మీ జననాంగాల చుట్టూ దురద, జలదరింపు లేదా మంట మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు యోని లేదా పురుషాంగం నుండి అసాధారణ స్రావాలు

మీరు వంటి నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్

ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స

మీరు హెర్పెస్ వైరస్ను కలిగి ఉంటే, అది మీ జీవితాంతం మీ శరీరంలో ఉంటుంది. హెర్పెస్ పుండ్లు సాధారణంగా వైద్య చికిత్స లేకుండా ఒక వారం లేదా రెండు వారాల్లో స్వయంగా మెరుగుపడతాయి. కానీ తీవ్రమైన లేదా తరచుగా వ్యాప్తి చెందుతున్న సందర్భంలో, ఒక వైద్యుడు సంక్రమణను అణిచివేసేందుకు యాంటీవైరల్ ఔషధాలను సూచించవచ్చు, లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు మరియు దాని పునరావృతతను నిరోధించవచ్చు. మంట, దురద లేదా జలదరింపు వంటి లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మీ వైద్యుడు యాంటీవైరల్ క్రీమ్ లేదా లేపనాన్ని సిఫారసు చేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, యాంటీవైరల్ నోటి మందులు లేదా ఇంజెక్షన్లు కూడా ఇవ్వబడతాయి.

HSV-1 మరియు HSV-2 ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే కొన్ని యాంటీవైరల్ ఔషధాలు: ఎసిక్లోవిర్ గాన్సిక్లోవిర్ ఫామ్సిక్లోవిర్ వాలాసైక్లోవిర్

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సంబంధించిన మందుల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఇంటి సంరక్షణ

హెర్పెస్ పుండ్లను నిర్వహించడానికి మీరు ఇంట్లో చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి.

1. నొప్పి మరియు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనానికి బాధాకరమైన బొబ్బలు మరియు పుండ్లు కోసం, మీరు బెంజోకైన్ మరియు ఎల్-లైసిన్ వంటి మందులను దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. నొప్పి మరియు దురదను తగ్గించడానికి మీరు బొబ్బలపై మంచును కూడా ఉంచవచ్చు. భవిష్యత్తులో వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి ఒత్తిడి మరియు వడదెబ్బ తగలడం వంటి ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండండి.
2. HSV ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు ఈ వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి: పొక్కు లేదా తెరిచిన పుండ్లను తాకిన తర్వాత మీ చేతులను కడుక్కోవడం మీ వేలికొనలతో తెరిచిన పుండ్లపై లేపనాన్ని పూయడం లేదు కానీ కాటన్ టిప్ అప్లికేటర్‌ను ఉపయోగించడం.
3. సోకిన వ్యక్తికి వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీకు పుండ్లు లేదా హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ లక్షణాలు ఉంటే మీ భాగస్వామితో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉండకుండా ఉండండి నోటి హెర్పెస్ యొక్క క్రియాశీల లక్షణాలు ఉన్నవారు ఇతరులతో నోటి సంబంధాన్ని నివారించాలి మరియు పాత్రలు వంటి లాలాజలంతో సంబంధం ఉన్న వస్తువులను పంచుకోవాలి. మీకు ఎలాంటి లక్షణాలు లేకపోయినా, వైరస్ వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు తప్పనిసరిగా లేటెక్స్ కండోమ్‌ని ఉపయోగించాలి. మీరు గర్భవతి అయితే మరియు మీ భాగస్వామికి హెర్పెస్ ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడికి తెలియజేయాలి. మీ నవజాత శిశువుకు వైరస్ సంక్రమించకుండా నిరోధించడానికి మీరు మీ గర్భం చివరిలో ఔషధం తీసుకోవలసి రావచ్చు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమస్యలు
4. ఫింగర్ లేదా థంబ్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను హెర్పెటిక్ విట్లో అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌లో మీ వేలు లేదా బొటనవేలు బొబ్బలు కనిపించడానికి ముందు ఎర్రగా లేదా వాపుగా మారవచ్చు. ఇది సాధారణంగా మంట నొప్పితో కూడి ఉంటుంది.
5. అన్నవాహిక సంక్రమణ హెర్పెస్ ఎసోఫాగిటిస్ అనేది అన్నవాహిక యొక్క వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు మింగడానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులలో, పోస్ట్ కీమోథెరపీ & HIV రోగులలో కనిపిస్తుంది.
6. కంటి ఇన్ఫెక్షన్ హెర్పెస్ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే హెర్పెస్ కెరాటైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇది ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళు ఎర్రబడటం, కనురెప్పలు వాపు, అస్పష్టతతో కండ్లకలక మరియు కార్నియా యొక్క ఉపరితల వ్రణోత్పత్తి, పెరియోర్బిటల్ ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా బలహీనమైన దృష్టికి దారితీస్తుంది.
7. ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు జననేంద్రియ హెర్పెస్ HIVతో సహా ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులను సంక్రమించే లేదా సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
8. మూత్రాశయ సమస్యలు కొన్ని సందర్భాల్లో, జననేంద్రియ హెర్పెస్ మూత్రాశయం నుండి బయటికి మూత్రాన్ని తీసుకువెళ్ళే గొట్టం అయిన మూత్రనాళం యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది. వాపు చాలా రోజులు మూత్రనాళాన్ని మూసివేయవచ్చు, మూత్రాశయాన్ని హరించడానికి కాథెటర్‌ను చొప్పించడం అవసరం.
9. మల వాపు (ప్రోక్టిటిస్) జననేంద్రియ హెర్పెస్ కూడా పురీషనాళం యొక్క లైనింగ్ యొక్క వాపుకు దారితీస్తుంది.
10. నాడీ వ్యవస్థ ప్రమేయం కపాల లేదా ముఖ నరాలు HSV ద్వారా సంక్రమించవచ్చు, దీని ఫలితంగా ప్రభావితమైన కండరాలు తాత్కాలికంగా పక్షవాతం ఏర్పడతాయి. అరుదుగా, మారిస్ సిండ్రోమ్‌లో, న్యూరల్జిక్ నొప్పి హెర్పెస్ యొక్క ప్రతి పునరావృతానికి 1 లేదా 2 రోజుల ముందు ఉండవచ్చు. అరుదైన సందర్భాల్లో, హెర్పెస్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అది మెనింజైటిస్ లేదా మెదడు వాపుకు దారితీస్తుంది, ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న పొరలు మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం యొక్క వాపు.
11. ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ లేదా డారియర్ వ్యాధి చరిత్ర ఉన్న రోగులలో, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ అనే విస్తృతమైన వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. వాపు శోషరస గ్రంథులు మరియు జ్వరంతో పాటు ముఖం లేదా శరీరంపై అనేక బొబ్బలు విస్ఫోటనం చెందుతాయి.
12. ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్ ఎరిథీమా మల్టీఫార్మ్ యొక్క ఒకే లేదా పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు HSV సంక్రమణతో చాలా అరుదుగా సంభవించవచ్చు. ఎరిథీమా మల్టీఫార్మ్ యొక్క దద్దుర్లు చేతులు, చేతులు, పాదాలు మరియు కాళ్లపై సుష్ట ఫలకాలుగా కనిపిస్తాయి. ఇది కొన్నిసార్లు కేంద్ర పుండ్లు కలిగి ఉన్న లక్ష్య గాయాలతో గుర్తించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? నియోనాటల్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్, అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రసవ సమయంలో జననేంద్రియ మార్గంలో శిశువు HSV (HSV-1 లేదా HSV-2)కి గురైనప్పుడు సంభవించవచ్చు. ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీని ఫలితంగా నవజాత శిశువులో మెదడు దెబ్బతినడం మరియు అంధత్వం ఏర్పడవచ్చు. మరింత తెలుసుకోవడానికి, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

పుండ్లు మరియు బొబ్బలతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడంలో కొన్ని ఇంటి నివారణలు సహాయపడతాయి. వాటిలో దేనినైనా ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

1. టీ ట్రీ ఆయిల్ పుష్కలంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు టీ ట్రీ ఆయిల్ ఒక గొప్ప పరిష్కారం. హెర్పెస్ పుండ్లు వ్యాప్తిని నయం చేయడానికి, ఆయిల్‌ను జలుబు పుండ్లు లేదా జననేంద్రియ హెర్పెస్‌లో ఉపయోగించే ముందు క్యారియర్ ఆయిల్‌తో కరిగించాలి.
2. అలోవెరా కలబందలో గాయాన్ని వేగవంతం చేసే మరియు ఉపశమనం కలిగించే గుణాలు ఉన్నాయి. మొక్క నుంచి తీసిన అలోవెరా జెల్‌ను పలచన చేయకుండా నేరుగా శరీరానికి పూయవచ్చు. పుండ్ల వల్ల కలిగే దురద మరియు ఎరుపును వదిలించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.
3. ఎచినాసియా ఎచినాసియా యాంటీ వైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి మరియు ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఎచినాసియా మొక్క యొక్క అన్ని భాగాలు, అవి పువ్వులు, ఆకులు మరియు మూలాలను హెర్పెస్ నయం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
4. నిమ్మ ఔషధతైలం హెర్పెస్ యొక్క ప్రసార ప్రమాదాన్ని నయం చేసే మరియు తగ్గించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన మూలికా ఔషధాలలో నిమ్మ ఔషధతైలం ఒకటి. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్ మరియు రోస్మరినిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి, ఇది పుండ్లు లేదా పొక్కులను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
5. బేకింగ్ సోడా హెర్పెస్‌ను త్వరగా వదిలించుకోవడానికి బేకింగ్ సోడా సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఇది దురద మరియు బాధాకరమైన పుండ్ల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.
6. ఎప్సమ్ సాల్ట్ హెర్పెస్‌లో దురద మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి ఎప్సమ్ ఉప్పు నీటిలో స్నానం చేయడం ఒక గొప్ప నివారణ. ఈ పరిహారం పుండ్లు పొడిగా చేస్తుంది, తద్వారా దురదను తగ్గిస్తుంది.
7. ఒరేగానో ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్‌లో యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు హెర్పెస్ బొబ్బలు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
8. ఐస్ ప్యాక్ హెర్పెటిక్ గాయాల నుండి కొంత ఉపశమనాన్ని పొందడానికి, ప్రత్యేకంగా జననేంద్రియ హెర్పెస్‌కు ఐస్‌ని ఉపయోగించడం. అయితే, జననేంద్రియ భాగాలపై మంచుకు ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల కణజాలం దెబ్బతింటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లతో జీవించడం

మందులు మరియు ఇతర నివారణ చర్యలతో హెర్పెస్‌ను చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన పెద్దలలో ఎటువంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగించదు. అయితే, మీరు లేదా మీ భాగస్వామి హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవిస్తున్నట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి యాక్టివ్ హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే ఏ విధమైన లైంగిక చర్యలోనూ పాల్గొనకండి. లైంగిక సంపర్కం సమయంలో కండోమ్‌లను ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తారు. అయితే గుర్తుంచుకోండి, కండోమ్‌లు వైరస్‌కు జననేంద్రియాలకు గురికాకుండా మాత్రమే రక్షిస్తాయి, అయితే అవి ఓపెన్ పుండ్లతో చర్మం నుండి చర్మానికి సంపర్కం నుండి రక్షించడంలో విఫలమవుతాయి. జననేంద్రియ హెర్పెస్ వ్యాధి వ్యాప్తి సమయంలో ప్రభావిత ప్రాంతాలను తాకకుండా ఉండండి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సంక్రమణను బదిలీ చేయకుండా ఉండటానికి మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి. హెర్పెస్, ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల వలె, కొంత సామాజిక కళంకంతో వస్తుంది మరియు లైంగిక సంబంధాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు మీ పరిస్థితి గురించి బాధగా ఉంటే, మీ డాక్టర్, థెరపిస్ట్ లేదా కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడమని సలహా ఇస్తారు.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు హెర్పెస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందా? హెర్పెస్ నయం చేయగలదా? హెర్పెస్ పుండ్లు ఎంతకాలం ఉంటాయి? నాకు హెర్పెస్ ఉంటే నేను గర్భం దాల్చవచ్చా? హెర్పెస్ మంటలను ఎలా తగ్గించాలి? ప్రస్తావనలు హెర్పెస్ స్టోమాటిటిస్. మెడ్‌జెన్. NCBI. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్: సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. (AAD). InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. జననేంద్రియ హెర్పెస్: అవలోకనం. 2018 జూన్ 27. మాథ్యూ జూనియర్ జె, సప్రా ఎ. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ టైప్ 2. [2021 ఫిబ్రవరి 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్: నిర్వహణ కోసం చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. (AAD). ముఖ్య వాస్తవాలు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా 1 మే 2020న నవీకరించబడింది. హెర్పెస్. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా జనవరి 2021లో నవీకరించబడింది.

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

అజీర్తిని అజీర్తి అని కూడా పిలుస్తారు, ఉదర అసౌకర్యం, కడుపు నొప్పి స్థూలదృష్టి ఎగువ ఉదర ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అనుభూతితో పాటు కడుపు నిండిన భావన, ఉబ్బరం మరియు అపానవాయువును అజీర్ణం లేదా అజీర్తి అంటారు. అజీర్ణం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలలో నిశ్చల జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, కొన్ని మందులు మరియు GERD వంటి కొన్ని జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు ఉన్నాయి.

చాలా సందర్భాలలో, శారీరక శ్రమ, సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు మద్యపానం మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలను మితంగా తీసుకోవడం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా అజీర్ణం నియంత్రించబడుతుంది. జీవనశైలి చర్యలు పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో విఫలమైతే, అజీర్ణాన్ని మెరుగుపరచడానికి యాంటాసిడ్‌ల వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందుల వాడకం సూచించబడింది. అజీర్ణం యొక్క అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి ప్రొకినిటిక్స్ మరియు యాంటీబయాటిక్స్ వంటి ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు కూడా సూచించబడతాయి.

అజీర్ణం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా అతిసారం, వాంతులు, మలంలో రక్తం, తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి లేదా ఛాతీ నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉంటే, తక్షణ వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. సాధారణంగా 25 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ఉదరం పెద్ద ప్రేగులు చిన్న ప్రేగు అన్నవాహిక వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 10 - 30% (2018)

అనుకరించే పరిస్థితులు ఎసోఫాగిటిస్ గ్యాస్ట్రిటిస్ GERD అన్నవాహిక స్పామ్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ప్రాణాంతకత అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎక్స్-రే ఉదర USG ఉదరం డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం బేరియం భోజనం బేరియం ద్వారా అనుసరించండి పూర్తి హెమోగ్రామ్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ప్లస్ లివర్ ఫంక్షన్ ప్రోఫైల్ డియోజెస్ట్ పరీక్ష గతితార్కిక ఏజెంట్లు Mesalazine సూత్రీకరణలు H.pylori సంక్రమణ చికిత్స కోసం Tegaserod యాంటీబయాటిక్స్- అమోక్సిసిలిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, టెట్రాసైక్లిన్ ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ అజీర్ణం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

అజీర్ణం అనేది ఎగువ ఉదర ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అనుభూతిని సూచిస్తుంది. ఇది స్వతహాగా ఒక వ్యాధి కాదు, బదులుగా కొన్ని జీర్ణశయాంతర వ్యాధులలో కనిపించే లక్షణాల సమూహంగా కనిపిస్తుంది. మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు అజీర్ణంతో బాధపడుతూ ఉండవచ్చు - భోజనం చేస్తున్నప్పుడు చాలా త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతి పొత్తికడుపులో ఉబ్బిన అనుభూతి పొత్తికడుపు తిమ్మిరి పొత్తికడుపు వైపులా నొప్పి కడుపు లేదా పొత్తికడుపు పైభాగంలో మండుతున్న అనుభూతి అధిక ఆమ్లత్వం వికారం మరియు వాంతులు గ్రోలింగ్ లేదా కడుపులో గ్రౌండింగ్ ధ్వనులు నోటిలో ఆమ్ల రుచి కడుపులోని విషయాలు ఉబ్బరం లేదా త్రేనుపుగా అనిపించడం ఉబ్బరం కింది పరిస్థితులలో వైద్య సంరక్షణను కోరండి: అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం లేదా ఆకలిని కోల్పోవడం పదేపదే వాంతులు లేదా రక్తంతో వాంతులు, నల్లగా మారడం, మలం మ్రింగడం సమస్య క్రమంగా తీవ్రమవుతుంది అలసట లేదా బలహీనత, ఇది రక్తహీనత అజీర్ణం యొక్క కారణాలను సూచిస్తుంది

అనేక కారణాలు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి - జీవనశైలి మరియు ఆహార కారకాలు అధికంగా ఆల్కహాల్, కెఫిన్ పానీయాలు మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో చికాకు మరియు అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. వేయించిన, కారంగా లేదా ఉప్పగా ఉండే పెద్ద భోజనం తినడం కూడా కడుపు నొప్పికి కారణమవుతుంది. పాతబడిన మరియు ఉడకని ఆహారాన్ని తినడం. మితిమీరిన ధూమపానం కడుపుని చికాకుపెడుతుంది మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది, నిశ్చల జీవనశైలికి దారితీయడం అతిగా తినడం లేదా చాలా త్వరగా తినడం వలన ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా ఎక్కువగా ఆందోళన చెందడం చాలా సమయం జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు చాలా జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు కడుపు నొప్పికి కారణమవుతాయి, ఉదాహరణకు - GERD (గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి): ఇది కారణమవుతుంది. కడుపులోని విషయాలు అన్నవాహికలోకి తిరిగి వెళ్లి గుండెల్లో మంట మరియు అజీర్తి (అజీర్ణం) వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. గ్యాస్ట్రోపరేసిస్: ఇది కడుపు యొక్క ప్రభావిత చలనశీలత కారణంగా కడుపు ఖాళీ చేయలేని పరిస్థితి. ఇది సంపూర్ణత్వం మరియు ఉబ్బరం యొక్క అనుభూతికి దారితీస్తుంది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్: ఇది ప్రేగుల నుండి ఆహారాన్ని గ్రహించడాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది. ఉదరకుహర వ్యాధి: ఈ స్థితిలో, గోధుమ మరియు బార్లీ వంటి ధాన్యాలలో ఉండే గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌కు శరీరం అసాధారణంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్: ఇది చిన్న ప్రేగు ఆహారం మరియు శరీరం నుండి పోషకాలను గ్రహించలేని పరిస్థితి. జీర్ణశయాంతర అంటువ్యాధులు: ఇది గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ట్రాక్ట్‌లో తీవ్రమైన మంటను కలిగిస్తుంది, దీనిని గ్యాస్ట్రిటిస్ లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అని పిలుస్తారు. ఇవి వివిధ రకాల సూక్ష్మజీవుల వల్ల సంభవించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్: ఇది తరచుగా ఉబ్బరం, అపానవాయువు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్లు: అవి అరుదైన పరిస్థితి అయితే అజీర్ణానికి కారణం కావచ్చు. మందులు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్స్, ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ టెట్రాసైక్లిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్, ఐరన్ మరియు పొటాషియం సప్లిమెంట్స్, డిజిటలిస్ వంటి కార్డియోవాస్కులర్ డ్రగ్స్ వంటి కొన్ని మందులు గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌ను చికాకుపరుస్తాయి మరియు అధిక ఆమ్లత్వం, ఉబ్బరం లేదా అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి.

ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా ఈ రకమైన అజీర్ణం ఎటువంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది మరియు 6 నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. ఇది స్టూల్ అక్రమాలకు కూడా సంబంధం లేదు. ఇతర పరిస్థితులు కొన్నిసార్లు అజీర్ణం వంటి ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కలుగుతుంది: పిత్తాశయ రాళ్లు మలబద్ధకం ప్రేగులలో రక్త ప్రవాహం తగ్గుతుంది (ప్రేగు ఇస్కీమియా) మధుమేహం థైరాయిడ్ వ్యాధి గర్భం అజీర్ణం కోసం ప్రమాద కారకాలు

అజీర్ణం అనేది అన్ని వయసుల మరియు లింగానికి చెందిన వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే చాలా సాధారణ పరిస్థితి. ధూమపానం చేసే మద్యపానం చేసేవారిలో అజీర్ణం సంభవం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది, H. పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు NSAIDలు/నొప్పి నివారిణిలను తరచుగా ఉపయోగించడం అజీర్ణం నిర్ధారణ

అజీర్ణం యొక్క ఒక ఎపిసోడ్ ఆందోళనకు కారణం కాదు మరియు తదుపరి మూల్యాంకనం అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, అజీర్ణం పునరావృతమైతే, ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలతో పాటు మరియు వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితం మరియు కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తే, అజీర్ణానికి కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల పరిశోధనలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.

ప్రయోగశాల పరీక్షలు అజీర్ణం యొక్క మూల్యాంకనంలో ప్రయోగశాల పరీక్షలు పరిమిత పాత్రను పోషిస్తాయి. పూర్తి హెమోగ్రామ్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ప్లస్ మరియు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష రోగుల సాధారణ ఆరోగ్యంపై అంతర్దృష్టిని అందించవచ్చు. పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు సంబంధించిన బాక్టీరియం హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H. పైలోరీ) ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు అజీర్ణానికి కారణమయ్యే ఏదైనా వ్యాధి అనుబంధాన్ని కనుగొనడానికి శ్వాస పరీక్ష మరియు మల పరీక్ష R/M నిర్వహించబడుతుంది. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు

ఎక్స్-రే పొత్తికడుపు - పొత్తికడుపు యొక్క అంతర్గత అవయవాలను దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అడ్డంకి ఉనికిని లేదా భాగంగా బేరియం స్వాలో పరీక్షను చూస్తుంది. USG ఉదరం, ద్వంద్వ దశ CT ఉదరం - ఉదరం యొక్క అంతర్గత అవయవాలను మరింత వివరంగా దృశ్యమానం చేయడానికి మరియు ఏవైనా అసాధారణతలను నిర్ధారించడానికి బేరియం మీల్ ఫాలో త్రూ, బేరియం స్వాలో - ఈ అధ్యయనం కోసం, రోగి బేరియం ఉన్న పానీయాన్ని మింగేలా చేస్తారు. జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క x- కిరణాలను తీసుకోవడం ద్వారా. ఇది అన్నవాహిక, కడుపు లేదా ప్రేగులలో ఏవైనా అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ఖాళీ స్కాన్ కడుపు నుండి ప్రేగులకు వెళ్ళడానికి ఆహార కణాలు తీసుకునే సమయాన్ని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తగ్గిన గ్యాస్ట్రిక్ చలనశీలతను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండోస్కోపీ, కోలోనోస్కోపీ - ఇవి ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు, దీనిలో నిజ సమయంలో జీర్ణాశయం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి నోరు (ఎండోస్కోపీ) లేదా పురీషనాళం (కొలనోస్కోపీ) ద్వారా ప్రోబ్ చొప్పించబడుతుంది. సెలబ్రిటీలు బిల్ క్లింటన్‌పై ప్రభావం చూపారు అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్.

అజీర్ణం అనేది చాలా సాధారణమైన సంఘటన అయినప్పటికీ, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు క్రింది విధంగా పరిస్థితిని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి: . తాజా, ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని తినండి, ఇది సరళమైనది మరియు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. వేయించిన మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయకుండా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినండి. ఎరేటెడ్ పానీయాలు మరియు కెఫిన్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. ధూమపానం మరియు మద్యం సేవించడం మానేయండి. సూచించిన దానికంటే ఎక్కువ కాలం పాటు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్స్, యాంటీబయాటిక్స్ మొదలైన మందులను తీసుకోవడం మానుకోండి. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో సహాయపడటానికి భారీ భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి. రోజంతా నీరు మరియు ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగాలి. అలర్జీని కలిగించే ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. అజీర్ణాన్ని చాలా మంది ప్రజలు తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు, ఎందుకంటే ఇది చాలా శ్రద్ధ అవసరం లేని సాధారణ సమస్యగా పరిగణించబడుతుంది. అజీర్ణం యొక్క అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్ చాలావరకు ప్రమాదకరం కాదు మరియు సాధారణ ఇంటి నివారణల ద్వారా సులభంగా పరిష్కరించబడుతుంది కాబట్టి ఇది కొంతవరకు సరైనది కావచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని ఉన్నాయి: సహజంగా అజీర్ణం చికిత్సకు భారతీయ నివారణలు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

అజీర్ణం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా కింది లక్షణాలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సందర్శించాలి: విరేచనాలు వాంతులు మలంలో రక్తం, మలంలో రంగు లేదా తరచుదనం మారడం వివరించలేని బరువు తగ్గడం తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి ఛాతీ నొప్పి క్రమంలో అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడం, మీరు సందర్శించాలి:

సాధారణ వైద్యుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అజీర్ణం యొక్క చికిత్స

అజీర్ణం యొక్క చికిత్స లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడం మరియు అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

రోగలక్షణ ఉపశమనం డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోబయోటిక్‌లు అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనానికి మరియు శరీరం యొక్క జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, ఆమ్లత్వం మరియు అజీర్ణం కోసం OTC సన్నాహాలు తక్షణ రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడతాయి. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స గ్యాస్ యొక్క లక్షణాలు అంతర్లీన కారణం కారణంగా ఉంటే, పూర్తి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి కారణ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం అవసరం.

క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు మెసలాజైన్ సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. పాంటోప్రజోల్ మరియు ఒమెప్రజోల్ వంటి ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు (PPIలు) మరియు ఫామోటిడిన్ మరియు రానిటిడిన్ వంటి H2 రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ కడుపులోని ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు మీరు అజీర్ణంతో పాటు గుండెల్లో మంటను అనుభవిస్తే సిఫార్సు చేయవచ్చు. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ డిసీజ్ (GERD) మరియు పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి యాంటాసిడ్‌లు మరియు ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్‌లను ఉపయోగిస్తారు. Tegaserod సన్నాహాలు మలబద్ధకం మరియు అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలకు దారితీసే నోటి నుండి ఆహారం యొక్క కదలికను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అమోక్సిసిలిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్ & టెట్రాసైక్లిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ H. పైలోరీ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఫంక్షనల్ డైస్పెప్సియా చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు, ఈ పరిస్థితి అజీర్తికి కారణం స్పష్టంగా కనిపించదు. అజీర్ణం కోసం గృహ సంరక్షణ

చాలా తరచుగా, పొత్తికడుపు నొప్పి, అపానవాయువు లేదా ఉబ్బరం వంటి అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలను సాధారణ ఇంటి నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. అజీర్ణం-సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడానికి అనుసరించాల్సిన విషయాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది: లక్షణాల నుండి వేగంగా ఉపశమనం పొందేందుకు OTC సన్నాహాలు తీసుకోండి. నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. పొత్తికడుపు తిమ్మిర్లు మరియు ఉబ్బరం తగ్గడానికి పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా మీ ఆహారాన్ని సవరించండి. అలాగే, అజీర్ణానికి ప్రధాన కారణమైన కొవ్వు, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించండి. ఆల్కహాల్, ఎరేటెడ్ మరియు కెఫిన్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. NSAIDలు లేదా పెయిన్ కిల్లర్స్ వంటి మందుల వాడకాన్ని సవరించండి లేదా తగ్గించండి. అల్లం, పెరుగు మరియు బొప్పాయి అజీర్ణంతో పోరాడగలవు, మీరు కెఫిన్, అధిక కొవ్వు పదార్ధాలు, ఆల్కహాల్ మరియు స్పైసీ ఫుడ్స్ వంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటే అజీర్ణం మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధించవచ్చు. మరోవైపు, అల్లం, బొప్పాయి మరియు పెరుగు వంటి కొన్ని ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో మరియు అజీర్ణంతో పోరాడడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలతో పోరాడటానికి మీరు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన కొన్ని ఇతర ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి! అజీర్ణం యొక్క సమస్యలు

అజీర్ణం తనంతట తానుగా ఎలాంటి పెద్ద సమస్యలను కలిగించదు. అయితే, అంతర్లీన వ్యాధి మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది: GERD తీవ్రతరం కావడం వల్ల జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో వ్రణోత్పత్తి మరియు రక్తస్రావం మరియు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేకపోవడం వల్ల పోషకాహార లోపం జీర్ణశయాంతర క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది పేగు అవరోధం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అజీర్ణం

ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు OTC సన్నాహాలు కాకుండా, దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి -

ఆహారంలో మార్పులు తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారం అజీర్ణం యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానితో పాటు, మసాలా ఆహారాలు, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు అలెర్జీలకు కారణమయ్యే ఆహారాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో తినడానికి బదులుగా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినడం మంచిది. అలాగే, అజీర్తిని నివారించడానికి, రాత్రి భోజనానికి మరియు నిద్రపోయే సమయానికి మధ్య కనీసం 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రాత్రిపూట భోజనం చేయడం, తర్వాత కొద్ది దూరం నడవడం జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి మరియు మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి.

వ్యాయామం మరియు యోగా తేలికపాటి వ్యాయామాలు ఉదర అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు నడక, సాధారణ మొత్తం శరీర కదలికలు, లైట్ స్ట్రెచింగ్ మరియు యోగా ఆసనాలు చేయవచ్చు. పశ్చిమోత్తనాసనం, సుప్త బద్ధ కోనాసనం, వజ్రాసనం, పవన్ముక్తాసనం వంటివి జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యానికి సూచించిన కొన్ని యోగా ఆసనాలు.

మసాజ్ థెరపీ సున్నితమైన పొత్తికడుపు మసాజ్ పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని తగ్గించడానికి మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీరు పడుకున్నప్పుడు, వృత్తాకార కదలికలలో మీ పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. అంతర్గత అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు కాబట్టి అధిక ఒత్తిడిని కలిగించకుండా జాగ్రత్త వహించండి.

ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదం స్వీయ నియంత్రణ లేకుండా ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అజీర్ణం లేదా అజీర్ణ రోగ్ కలుగుతుందని సూచిస్తుంది. శోధన చికిత్స మరియు శమన చికిత్స వంటి బయో క్లీన్సింగ్ థెరపీలు అజీర్ణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

సహజ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు, దాల్చినచెక్క (దాల్చిని), క్యారమ్ (అజ్వైన్) గింజలు, జీలకర్ర (జీర) గింజలు, అల్లం (అడ్రాక్), ఇంగువ (హింగ్), మెంతులు (మెంతి) మొదలైనవి, బలమైన జీర్ణ వ్యవస్థను నిర్మించడంలో మరియు అందించడంలో సహాయపడతాయి. అపానవాయువు మరియు త్రేనుపు నుండి ఉపశమనం. మీరు మీ భోజన తయారీలో ఈ మూలికలు మరియు సుగంధాలను ఉపయోగించవచ్చు లేదా నేరుగా చిన్న పరిమాణంలో కూడా తినవచ్చు. భారీ భోజనం తర్వాత చిటికెడు ఇంగువ లేదా క్యారమ్ గింజలను తీసుకోవడం లేదా అల్లం మిఠాయి లేదా దాల్చిన చెక్క ముక్కను పీల్చడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. లహసునాది వాటి మరియు హింగవస్తక చూర్ణం వంటి ఔషధ సన్నాహాలు కూడా అజీర్ణాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉసిరి రసం అజీర్తికి మంచిది ఉసిరి రసం అజీర్ణంలో సహాయపడటమే కాకుండా ఎసిడిటీ మరియు గుండెల్లో మంట నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సమర్థవంతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది. 15-20మి.లీ ఉసిరి రసాన్ని తీసుకుని, సమానమైన నీరు కలపండి. ఈ ఉసిరి రసాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగండి ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు. అజీర్ణం కోసం మరిన్ని ఆయుర్వేద నివారణల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి! అజీర్ణంతో జీవించడం

దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం రోగికి చాలా ఆహార పరిమితులను విధించవచ్చు. వ్యక్తి ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ లేదా స్నాక్స్‌లను ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు లేదా అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినలేకపోవచ్చు. వారు లాక్టోస్ అసహనం వంటి ఏదైనా అలెర్జీలతో బాధపడుతుంటే వారు ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా తినకుండా ఉండవలసి ఉంటుంది.

దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం కూడా పోషకాహార లోపం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే రోగి భోజనం తినకుండా ఉండవచ్చు. అజీర్ణం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్ రోగిని చాలా బలహీనంగా మరియు అలసటకు గురి చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వికారం, విపరీతమైన వాంతులు లేదా అతిసారం, తీవ్రమైన కడుపు తిమ్మిరి మొదలైన అజీర్ణం యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలతో బాధపడుతుంటే, తక్షణమే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి.

అదనంగా, ఫంక్షనల్ డిస్‌స్పెప్సియాతో బాధపడే వ్యక్తులకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీ బిజీ షెడ్యూల్ చాలా అరుదుగా మీ భోజనాన్ని ఆస్వాదించే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది, తద్వారా మీరు వేగంగా తినవచ్చు మరియు పూర్తిగా నమలకుండా మింగవచ్చు. నెమ్మదిగా తినడం మరియు మీ ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమలడం నిర్ధారించుకోండి. నిద్రవేళకు 3 గంటల ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ రాత్రి భోజనం చేయండి. మీరు పడుకునే ముందు చిన్నపాటి నడకను చూసుకోండి. రోజంతా 1-2 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఇది మీ పొట్టలోని యాసిడ్‌ని కరిగించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ ఆహారంలో చాలా తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి. అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలకు నిద్ర లేకపోవడం కూడా కీలకమైన ప్రమాద కారకం కాబట్టి మీ రోజువారీ నిద్రను పొందండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ ఆహారాలు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి? అజీర్ణం మరియు ఆమ్లత్వం మధ్య తేడా ఏమిటి? అజీర్ణం తీవ్రమైన అనారోగ్యమా? నాకు అజీర్ణం ఉంటే నేను ఏమి చేయాలి? ఆహార అలెర్జీలు అజీర్ణానికి దారితీస్తాయా? ప్రస్తావనలు Mahadeva S, Goh KL. ఎపిడెమియాలజీ ఆఫ్ ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా: ఎ గ్లోబల్ పెర్స్పెక్టివ్. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2006 మే 7;12(17):2661-6. అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలు & కారణాలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. అజీర్ణం. NHS UK. Madisch A, Andresen V, Enck P, Labenz J, Frieling T, Schemann M. ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2018 మార్చి 30;115(13):222-232. హార్మోన్ RC, పెయురా DA. డిస్స్పెప్సియా యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. థెరప్ అడ్వా గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2010 మార్చి;3(2):87-98. ఫోర్డ్ AC, మార్వాహా A, సూద్ R, మరియు ఇతరులు. అన్వేషించని డిస్‌స్పెప్సియా యొక్క గ్లోబల్ ప్రాబల్యం మరియు ప్రమాద కారకాలు: ఒక మెటా-విశ్లేషణ గట్ 2015;64:1049-1057. అజీర్నా (అజీర్ణం). నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా. Ford AC, Marwaha A, Sood R, Moayyedi P. గ్లోబల్ ప్రాబల్యం మరియు రిస్క్ కారకాలు, అన్వేషించబడని అజీర్తి: ఒక మెటా-విశ్లేషణ. కిమ్ SE, కిమ్ N, లీ JY, మరియు ఇతరులు. ఆరోగ్య తనిఖీ జనాభాలో ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా యొక్క వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు: ఒక నేషన్‌వైడ్ మల్టీసెంటర్ ప్రాస్పెక్టివ్ స్టడీ. J న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాల్ మోటిల్. 2018;24(4):603-613.

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

రక్త నాళాలలో వాపు (వాస్కులైటిస్) యాంజిటిస్, ఆర్టెరిటిస్, రక్త నాళాలలో వాపు మరియు ధమనులలో వాపు అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం వాస్కులైటిస్ అనేది శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ ధమనులు, సిరలు మరియు కేశనాళికలతో సహా రక్త నాళాల వాపు మరియు సంకుచితానికి కారణమయ్యే పరిస్థితుల సమూహం. . ఇది నాళాలు దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది మరియు శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. వాస్కులైటిస్ తేలికపాటి నుండి ప్రాణాంతక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం అస్పష్టంగా ఉంది; అయినప్పటికీ, ధూమపానం, మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, అనారోగ్య అలవాట్లు, దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధులు మరియు జన్యుశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందే సంభావ్యతను పెంచుతాయి. ప్రభావితమైన రక్తనాళాల పరిమాణం ఆధారంగా, వాస్కులైటిస్ విభిన్న లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది మరియు 20 రుగ్మతలుగా వర్గీకరించబడుతుంది. చికిత్సకు ముందు ప్రభావితమైన రక్త నాళాలు మరియు అవయవాల రకం మరియు స్థానాన్ని నిర్ణయించడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం మరియు లక్షణాల నిర్వహణతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం సంక్లిష్టతలను తగ్గించడానికి మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చికిత్సలో సాధారణంగా మంటను నియంత్రించడానికి మరియు భవిష్యత్తులో ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి మందులు ఉంటాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తాయి శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరం యొక్క రక్త నాళాలు అనుకరించడం పరిస్థితులు ఎండోకార్డిటిస్ హిస్టోప్లాస్మోసిస్ (ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్) గోనోకాకల్ ఆర్థరైటిస్ యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్ థ్రాంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా ఎట్రియాల్ పరీక్ష పరీక్షలు: ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP), యాంటిన్యూట్రోఫిల్ సైటోప్లాస్మిక్ యాంటీబాడీస్ (ANCA), కాంప్లిమెంట్ స్థాయిలు మరియు IgE స్థాయిలు. యూరిన్ డిప్ స్టిక్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎక్స్-రే, యాంజియోగ్రఫీ, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, EKG, EMG, CT స్కాన్ మరియు MRI. మాలిక్యులర్ ఇమేజింగ్: పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ: మరియు PET స్కాన్. జీవాణుపరీక్ష చికిత్స 1. మందులు నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఆస్పిరిన్ ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: అజాథియోప్రిన్ మరియు సైక్లోస్పోరిన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్, & మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ యాంటీమలేరియల్ డ్రగ్స్: హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ న్యూట్రోఫిల్-ఇంటర్కోలోరోక్విన్ న్యూట్రోఫిల్-అన్‌కోలోరోఫిల్-ఇంటర్కోలోరోక్విన్ ఫెరాన్ α, రిబావిరిన్, విడరాబైన్, మరియు/లేదా లామివుడిన్ డిసీజ్-మాడిఫైయింగ్ యాంటీరైమాటిక్ డ్రగ్స్: రిటుక్సిమాబ్, సైక్లోఫాస్ఫమైడ్, అజాథియోప్రిన్, & మెథోట్రెక్సేట్. ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G 2. సర్జరీ ప్లాస్మాఫెరిసిస్ మరియు బైపాస్ సర్జరీ. జనరల్ ఫిజిషియన్ రుమటాలజిస్ట్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్ నేత్రవైద్యులు కార్డియాలజిస్ట్స్ నెఫ్రాలజిస్ట్స్ పల్మోనాలజిస్ట్స్ డెర్మటాలజిస్ట్స్ వాస్కులైటిస్ లక్షణాలు వాస్కులైటిస్ వివిధ మార్గాల్లో రక్తనాళాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. పల్పబుల్ పర్పురా, ఇది చిన్నగా పెరిగిన గాయాలుగా కనిపిస్తుంది, ఇది చిన్న-నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క క్లిష్టమైన సంకేతం, అయితే ఇతర చర్మ గాయాలు కూడా సంభవించవచ్చు. వాస్కులైటిస్ శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగిస్తుంది: ఎరుపు లేదా ఊదా రంగు మచ్చలు, చర్మంపై దురద, గడ్డలు లేదా పుండ్లు తలనొప్పి అలసట జ్వరం బరువు తగ్గడం పొత్తికడుపు నొప్పి చేతులు మరియు కాళ్లలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరి కడుపులో విరేచనాలు. మలంలో రక్తస్రావం కండరాల బలహీనత గందరగోళం, మరియు దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బంది చెవిలో మోగడం లేదా వినికిడి లోపం దీర్ఘకాలిక సైనస్ రద్దీ ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, మరియు దురద దృష్టి సమస్యలు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది రక్తం దగ్గు అధిక రక్తపోటు అరిథ్మియా (క్రమరహిత గుండెచప్పుడు నొప్పి) ఆంజినా ) ద్రవం నిలుపుదల లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యం గమనిక: తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాస్కులైటిస్ రక్త నాళాలను అడ్డుకుంటుంది, కాబట్టి రక్తం వాటి ద్వారా ప్రవహించదు, లేదా అవి ఉబ్బి (అనూరిజం) మరియు బహుశా పగిలిపోవచ్చు. ఈ లక్షణాలు శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మనస్సును కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. మీ అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి మానసిక ఆరోగ్య ఉత్పత్తులతో మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యతనివ్వండి. వాస్కులైటిస్ రకాలను వాటిని తనిఖీ చేయండి

వాస్కులైటిస్‌ను ప్రభావితమైన రక్త నాళాల పరిమాణం ఆధారంగా విభజించవచ్చు, ఇది మూడు సాధారణ వర్గాలలో ఒకటిగా ఉంటుంది. అవి: పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్ బృహద్ధమనితో సహా శరీరం యొక్క పెద్ద ధమనులను ప్రభావితం చేస్తుంది (ఇది మీ గుండె నుండి మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్తాన్ని రవాణా చేస్తుంది). క్రింది పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్ రకాలు: 1. జెయింట్ సెల్ ధమనులు (తాత్కాలిక ధమనులు): ఇది సాధారణంగా 50 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. ఇది తల, దేవాలయాలు మరియు మెడతో సహా ఎగువ శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. 2. తకాయాసు ఆర్టెరిటిస్: ఈ రకమైన వాస్కులైటిస్ పెద్ద ధమనిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వాపు, సంకుచితం లేదా ధమనుల అడ్డుపడటం లేదా ధమని గోడల లైనింగ్‌ను బలహీనపరచడం లేదా పగిలిపోవడం లేదా పగిలిపోవడం వంటివి కలిగించవచ్చు. మధ్యస్థ నాళాల వాస్కులైటిస్ ఈ వర్గం మధ్యస్థ రక్త నాళాలకు చెందినది. మీడియం నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క రకాలు క్రిందివి: 1. కవాసకి వ్యాధి (KD): ఇది చిన్న పిల్లలలో (5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) సాధారణం. శరీరం యొక్క బహుళ ధమనులు మరియు సిరలలో వాపు కనిపిస్తుంది. ఇది శోషరస కణుపులు, శ్లేష్మ పొరలు మరియు చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. రోగనిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్స చేయకపోతే ఇది గుండె దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. 2. పాలీఆర్టెరిటిస్ నోడోసా: ఇది చర్మం, గుండె, మూత్రపిండాలు, కండరాలు మరియు ప్రేగులతో సహా శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో బహుళ రక్త నాళాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ రకం చిన్న ధమనుల వాపు మరియు అడ్డుపడటం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. వివిధ రకాలైన చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: 1. మైక్రోస్కోపిక్ పాలియాంగిటిస్ (MPA): ఇది మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు మరియు నరాలలో వాపుతో పాటు చిన్న రక్తనాళాల వాపును కలిగిస్తుంది, కానీ చర్మం మరియు కీళ్లను కూడా కలిగి ఉంటుంది. 2. పాలీయాంగిటిస్ (GPA)తో గ్రాన్యులోమాటోసిస్: ఇది చిన్న రక్తనాళాలలో మంటను కలిగించే అరుదైన పరిస్థితి, మరియు ఇది వృద్ధులలో సర్వసాధారణం. 3. ఇసినోఫిలిక్ గ్రాన్యులోమాటోసిస్ విత్ పాలీయాంగిటిస్ (EGPA): ఇది చాలా అరుదైన వాస్కులైటిస్, ఇది చిన్న రక్తనాళాలలో మంటను కలిగిస్తుంది, ఇది రక్త ప్రసరణను పరిమితం చేస్తుంది మరియు చికిత్స చేయకపోతే అవయవ నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది ప్రధానంగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బసంతో ముడిపడి ఉంటుంది. 4. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (IgA): ఇది అన్ని వయసులవారిలో సంభవించే ఒక రకమైన వాస్కులైటిస్, కానీ చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది చిన్న రక్తనాళాలలో ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (యాంటీబాడీ) చేరడం వల్ల వస్తుంది. ఇది వాపు మరియు రక్తస్రావం దారితీస్తుంది మరియు చర్మం, కీళ్ళు, మూత్రపిండాలు లేదా ప్రేగులు వంటి శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. 5. హైపోకాంప్లిమెంటమిక్ ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ (HUV): ఇది ఒక అసాధారణ రకం వాస్కులైటిస్, ఇది యాంటీబాడీస్‌తో ముడిపడి ఉన్న చిన్న రక్త నాళాల వాపుకు కారణమవుతుంది. ఇది కిడ్నీ డ్యామేజ్ మరియు ఆర్థరైటిస్, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు మరియు కంటి వాపు వంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇతరాలు 1. బెహ్సెట్స్ వ్యాధి: ఈ పరిస్థితి చర్మం, మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు మరియు వెన్నుపాముతో సహా అన్ని పరిమాణాల రక్త నాళాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. జీవితం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ దశాబ్దాలలో మరింత సాధారణం. 2. బుర్గర్ వ్యాధి: ఇది చిన్న మరియు మధ్య తరహా రక్తనాళాల వాపు. ఇది మీ పాదాలు మరియు చేతుల్లోని రక్త నాళాలు బిగుతుగా లేదా అడ్డంకికి కారణమవుతుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క కారణాలు వాస్కులైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్తనాళ కణాలపై పొరపాటున విదేశీ వస్తువులు ఉన్నట్లుగా దాడి చేసినప్పుడు వాస్కులైటిస్ సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధిగా మారుతుంది. కొన్ని రకాల వాస్కులైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్యుశాస్త్రంతో కూడా ముడిపడి ఉండవచ్చు. వాస్కులైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు

వాస్కులైటిస్ అనేది ఎవరినైనా ప్రభావితం చేసే అరుదైన స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి. వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని ప్రమాద కారకాలు: 1. కుటుంబ చరిత్ర వాస్కులైటిస్ కుటుంబాలలో ప్రవహిస్తుంది మరియు అత్యంత సాధారణ రకాలు: బెహెట్స్ వ్యాధి IgA వాస్కులైటిస్ కవాసకి వ్యాధి 2. జీవనశైలి ఎంపికలు ధూమపానం మీ బుర్గర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ముఖ్యంగా మీరు 45 ఏళ్ల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తి. కొకైన్ వంటి మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించడం వల్ల వాస్కులైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ధూమపానం మానేయడానికి ఇది ఎప్పుడూ ఆలస్యం కాదు. ఈ ఘోరమైన అలవాటును విజయవంతంగా వదిలించుకోవడంలో మీకు సహాయపడటానికి అందుబాటులో ఉన్న మా విస్తృత శ్రేణి ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి. 4. వైద్య పరిస్థితులు వాస్కులైటిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే రుగ్మతలు: ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్: వారి రోగనిరోధక వ్యవస్థలు పొరపాటున వారి శరీర భాగాలపై దాడి చేయడం ప్రారంభించే రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. ఈ రుగ్మతలలో లూపస్, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు స్క్లెరోడెర్మా ఉన్నాయి. క్యాన్సర్: లింఫోమాస్ వంటివి వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. చర్మసంబంధమైన వాస్కులైటిస్ క్యాన్సర్ యొక్క అభివ్యక్తి అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇన్ఫెక్షన్లు: హెపటైటిస్ బి లేదా సి ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగి ఉండటం వల్ల వాస్కులైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాగే, గోనేరియా వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. 5. సెక్స్ రకాన్ని బట్టి, పురుషులు మరియు స్త్రీలలో ప్రాబల్యం మారవచ్చు. ఉదాహరణకు: బర్గర్స్ వ్యాధి: ఇది పురుషులలో సర్వసాధారణం జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్: ఇది పురుషుల కంటే 4 రెట్లు ఎక్కువగా స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది మైక్రోస్కోపిక్ పాలీయాంగిటిస్: ఇది స్త్రీల కంటే పురుషులను కొంచెం ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. 6. జాతి జాతి మీ వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది: బెహెట్స్ వ్యాధి: మధ్యధరా, మధ్యప్రాచ్యం, మధ్య ఆసియా, చైనా మరియు జపాన్‌లలో సాధారణం. జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్: స్కాండినేవియా మరియు మిన్నెసోటాలో సాధారణం. కవాసకి వ్యాధి: జపనీస్ పిల్లలలో సాధారణం.

నీకు తెలుసా? మీరు COVID-19 వైరస్ బారిన పడినట్లయితే దైహిక వాస్కులైటిస్ మీ సమస్యలను పెంచుతుంది. ఇక్కడ మా కరోనావైరస్ నివారణ పరిధితో మీ రక్షణగా ఉండండి. స్టాక్ అప్

వాస్కులైటిస్ నిర్ధారణ

వాస్కులైటిస్‌ని నిర్ధారించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అనేక రకాలు ఉన్నాయి మరియు లక్షణాలు ఇతర పరిస్థితులతో అతివ్యాప్తి చెందుతాయి. మీ డాక్టర్ మీ ఆరోగ్యం మరియు ఇటీవలి మందుల గురించి ప్రశ్నలు అడుగుతారు. వారు వాస్కులైటిస్ రకాన్ని గుర్తించడానికి లేదా ఇతర పరిస్థితులను మినహాయించడానికి శారీరక పరీక్ష మరియు వివిధ పరీక్షలను కూడా చేస్తారు. రోగనిర్ధారణ విధానాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: రక్త పరీక్షలు యాంటీబాడీస్ మరియు కొన్ని రకాల రక్త కణాలు వాస్కులైటిస్ సంకేతాలు కావచ్చు. ఈ రక్త పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR) పరీక్ష: ఈ పరీక్షలు వాపు ఉందా లేదా అని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష: దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లేదా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌ని తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. అధిక CRP విలువ శరీరంలో తీవ్రమైన మంట యొక్క సంకేతాన్ని సూచిస్తుంది. యాంటిన్యూట్రోఫిల్ సైటోప్లాస్మిక్ యాంటీబాడీస్ (ANCA): ఏదైనా స్వయం ప్రతిరక్షక చర్య కోసం తనిఖీ చేయడానికి మీ రక్తప్రవాహంలో ANCA ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ రక్త పరీక్ష సహాయపడుతుంది. కాంప్లిమెంట్ లెవెల్స్: ఈ పరీక్ష బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వాస్కులైటిస్‌కు కారణమని నిర్ధారించడానికి జరుగుతుంది. IgE స్థాయిలు: IgE అనేది యాంటీబాడీ, ఇది హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను గుర్తించడానికి మరియు తొలగించడానికి రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హెపటైటిస్ ప్యానెల్: ఇది హెపటైటిస్ A, B లేదా C వైరస్‌లతో ఒక వ్యక్తికి సోకిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష. యాంటీగ్లోమెరులర్ బేస్‌మెంట్ మెమ్బ్రేన్ (GBM) యాంటీబాడీస్: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఏదైనా కిడ్నీ దెబ్బతింటుందా అని తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ (ANA): ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు ఉంటే గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ యాంటీబాడీస్ (APL): ఈ రక్త పరీక్ష యాంటిఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్ (APS) యొక్క సంభవనీయతను సూచిస్తుంది, ఇది యాంటీబాడీస్ కారణంగా అసాధారణ రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమయ్యే ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్. HIV పరీక్ష: వాస్కులైటిస్ లక్షణాలతో ఉన్న వ్యక్తులలో HIV ఇన్ఫెక్షన్లను మినహాయించడానికి. యూరిన్ డిప్ స్టిక్ మరియు మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్షలు యూరిన్ డిప్‌స్టిక్‌లో ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయబడిన పేపర్ స్ట్రిప్‌ను మీ మూత్రం యొక్క నమూనాలో ముంచడం ఉంటుంది. మూత్రంలో రక్తం మరియు ప్రోటీన్ యొక్క ఉనికిని గుర్తించడానికి ఇవి సహాయపడతాయి, ఇవి మూత్రపిండాలలో చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క మొదటి సంకేతాలు (ఎర్రబడిన మూత్రపిండము). ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు ఏ రక్త నాళాలు మరియు అవయవాలు ప్రభావితమయ్యాయో అంచనా వేయడానికి మరియు నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. అవి: ఎక్స్-రే యాంజియోగ్రఫీ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG) ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ బయాప్సీ ఇది ఒక చిన్న శస్త్ర చికిత్స, దీనిలో ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం జరుగుతుంది. మీ శరీరం యొక్క. మీ వైద్యుడు వాస్కులైటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట సంకేతాల కోసం సూక్ష్మదర్శిని క్రింద కణజాలం యొక్క ఈ నమూనాను పరిశీలిస్తాడు. చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ మరియు మధ్యస్థ నాళాల వాస్కులైటిస్ రకాలను మూల్యాంకనం చేయడంలో ఈ ప్రక్రియ సహాయపడుతుంది. మాలిక్యులర్ ఇమేజింగ్ ఇది శరీరంలో జరిగే ప్రక్రియలను దృశ్యమానం చేయడం, వర్ణించడం మరియు లెక్కించడం వంటి పరిశోధన యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాంతం. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఇమేజింగ్‌లో ఇది కొత్త పురోగతి, ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:

పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష రక్త ప్రవాహం, జీవక్రియ, న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు మరియు ఔషధాలను చూడటం ద్వారా పనితీరును కొలుస్తుంది. PET స్కాన్: ఈ పరీక్ష పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్ నిర్ధారణలో ఉపయోగించబడుతుంది.

అన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలను ఎక్కడ పొందాలో ఖచ్చితంగా తెలియదా? సరే, ఇక చూడకండి. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ పరీక్షలు పొందండి

ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటుడికి వాస్కులైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఇటీవల, అతను తన పరిస్థితి మరియు కోలుకోవడం గురించి ట్వీట్ చేశాడు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

వాస్కులైటిస్‌ను ముందుగానే గుర్తించడం సమర్థవంతమైన చికిత్సను పొందడానికి మరియు తదుపరి సమస్యలను నివారించడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక సాధారణ వైద్యుడు లక్షణాలను గుర్తించవచ్చు మరియు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు, కానీ నిర్దిష్ట అవయవ ప్రమేయాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి నిపుణులు అవసరం:

రుమటాలజిస్ట్‌లు న్యూరాలజిస్ట్‌లు నేత్ర వైద్య నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్‌లు నెఫ్రాలజిస్ట్‌లు పల్మోనాలజిస్ట్‌లు డెర్మటాలజిస్టులు రుమటాలజిస్ట్ అంటే ఆర్థరైటిస్ వంటి తాపజనక వ్యాధులతో పాటు స్నాయువు మరియు కండరాల గాయాలు వంటి ఇతర సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యులు మెదడు మరియు నరాల రుగ్మతలకు న్యూరాలజిస్టులు, కంటి సమస్యలకు నేత్ర వైద్య నిపుణులు; మూత్రపిండాల పరిస్థితులకు నెఫ్రాలజిస్టులు; శ్వాసకోశ వ్యాధులకు పల్మోనాలజిస్టులు; మరియు చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్ల సమస్యలకు చర్మవ్యాధి నిపుణులు.

సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మా వృత్తిపరమైన వైద్యులను సంప్రదించండి. వాస్కులైటిస్ నివారణకు నిపుణులతో మాట్లాడండి

వాస్కులైటిస్ అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిని నివారించలేము, అయితే జీవనశైలి మార్పులు మరియు కారణాన్ని గుర్తించడం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మంటలను నిరోధించవచ్చు. అవి: 1. ధూమపానం మరియు పొగాకు మానేయండి పొగాకు వాడకం రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా వాస్కులైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే సంభావ్యతను పెంచుతుంది, అయితే ఈ పరిస్థితి నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ధూమపానం మానేయడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం.

ధూమపానం మానేయడానికి ప్రేరణ కావాలా? మీరు ధూమపానం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదవండి 2. మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండండి చట్టవిరుద్ధమైన మందులను ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో వాస్కులైటిస్ ఒకటి. అలాంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల మీ అవకాశాలను కొంత వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. 3. కొంత బరువు తగ్గండి ఊబకాయం వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. నడక, స్విమ్మింగ్ మరియు యోగా వంటి 20-30 నిమిషాల పాటు తక్కువ-తీవ్రత గల వ్యాయామాలలో పాల్గొనడం బరువు నిర్వహణలో మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

వివిధ కారకాలు ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు. ఊబకాయం యొక్క మూల కారణాలు మరియు వాటిని ఎదుర్కోవడానికి మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదవండి 4. విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి విటమిన్ డి, విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన సప్లిమెంట్లు వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి 5. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడవచ్చు. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రొటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు పరిమిత మొత్తంలో సంతృప్త కొవ్వు వంటి విటమిన్లు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని మీ తీసుకోవడం పెంచండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి మారడం వల్ల అనారోగ్యాలను నివారించవచ్చు మరియు శరీరానికి హానిని తగ్గించవచ్చు. మీ ఆహారం నుండి గరిష్ట పోషణను ఎలా పొందాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వాస్కులైటిస్ చికిత్స గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి

వాస్కులైటిస్ యొక్క చికిత్స పరిస్థితి యొక్క రకం, స్థానం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంలో మంటను తగ్గించడం మరియు దానికి కారణమయ్యే ఏదైనా అంతర్లీన కారకాలను నియంత్రించడం ప్రధాన లక్ష్యం. ఇది కలిగి ఉంటుంది: మందులు లక్షణాలు మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని బట్టి మందులు సూచించబడతాయి. వాటిలో నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) ఉన్నాయి: IgA వాస్కులైటిస్ సాధారణంగా ఆస్పిరిన్ వంటి NSAIDలతో సంప్రదాయబద్ధంగా చికిత్స పొందుతుంది. ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: ఇవి సాధారణంగా ANCA-అనుబంధ వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో వ్యాధి ఉపశమనాన్ని కొనసాగించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఉపయోగించిన మందులు: అజాథియోప్రిన్ సైక్లోస్పోరిన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మొదటి-లైన్ చికిత్సగా ఉపయోగించబడతాయి మరియు అవి శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఉపయోగించిన మందులు: ప్రెడ్నిసోలోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ వ్యాధి-మాడిఫైయింగ్ యాంటీరైమాటిక్ డ్రగ్స్ (DMARDs): కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ బాగా పని చేయకపోతే లేదా పెద్ద దుష్ప్రభావాలను చూపకపోతే మాత్రమే ఇవి సిఫార్సు చేయబడతాయి. అవి: Rituximab Cyclophosphamide Azathioprine Methotrexate యాంటీమలేరియల్ మందులు: Hydroxychloroquine, హైపోకాంప్లిమెంటమిక్ ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ (huv) చికిత్సలో విజయవంతమైంది కానీ ఇతర రకాల చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ కాదు. న్యూట్రోఫిల్-కెమోటాక్సిస్ ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి బెహెట్ వ్యాధి మరియు దైహిక ప్రమేయం లేకుండా ఇలాంటి రుగ్మతలకు ప్రారంభ చికిత్సలలో ఉపయోగించబడతాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డాప్సోన్ కొల్చిసిన్ యాంటీవైరల్ మందులు: ఇవి వాస్కులైటిస్ యొక్క వైరస్-సంబంధిత కేసులకు చికిత్స చేయడంలో ముఖ్యమైనవి. సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించేవి: ఇంటర్‌ఫెరాన్ α రిబావిరిన్ విడరాబైన్ లామివుడిన్ డ్యూయల్ ఎండోథెలిన్ రిసెప్టర్ వ్యతిరేకులు: ఇవి రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గించగల ఎండోథెలిన్ అనే రసాయన చర్యను నిరోధిస్తాయి. ఇంటర్‌లుకిన్ విరోధులు: ఇవి శరీరంలో వాపుకు కారణమయ్యే ప్రోటీన్‌ను నిరోధించడం ద్వారా వాపును తగ్గిస్తాయి. ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఈ మందులు శరీరంలోని నిర్దిష్ట ఎంజైమ్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి.

ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి హామీ డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని ఇప్పుడే జోడించండి

కవాసకి వ్యాధికి ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G (IVIGG) IVIgG అనేది ప్రాధాన్య చికిత్స, ఎందుకంటే ఇది అనూరిజమ్స్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో మరియు వివిధ లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది. గమనిక: వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో ఉపయోగించే మందులు తరచుగా చాలా కాలం పాటు తీసుకోవలసి ఉంటుంది మరియు దుష్ప్రభావాలు కలిగి ఉంటాయి. మీ మందులు మరియు వాటి దుష్ప్రభావాల గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం. సర్జరీ వాస్కులైటిస్ కొన్నిసార్లు అనూరిజం అని పిలువబడే రక్త నాళాలు అసాధారణంగా ఉబ్బడానికి కారణం కావచ్చు, ఇది పగిలిపోకుండా నిరోధించడానికి శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స చేయవచ్చు. మరింత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దెబ్బతిన్న రక్త నాళాలు మరియు అవయవాలను సరిచేయడానికి లేదా అవయవాలను మార్పిడి చేయడానికి కూడా శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:

ప్లాస్మాఫెరిసిస్: బ్లడ్ ప్లాస్మా (రక్తం యొక్క ద్రవ భాగం) తొలగించడం మరియు భర్తీ చేయడం ద్వారా ప్లాస్మా యాంటీబాడీ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఇది జరుగుతుంది. బైపాస్ సర్జరీ: బర్గర్స్ వ్యాధి ద్వారా ప్రభావితమైన కొన్ని ప్రాంతాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించడంలో ఇది సహాయపడవచ్చు. ఉపశమన నిర్వహణ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ సున్నాకి లేదా ఉపశమనాన్ని కొనసాగించగల అతి తక్కువ మోతాదుకు తగ్గించబడతాయి. IV రిటుక్సిమాబ్ ఉపశమనాన్ని నిర్వహించడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు, అయితే సరైన మోతాదు మరియు ఇన్ఫ్యూషన్ విరామం స్పష్టంగా స్థాపించబడలేదు. తరచుగా పునరావృతమయ్యే వ్యక్తులు నిరవధికంగా రోగనిరోధక మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఇంటి సంరక్షణ

వాస్కులైటిస్ మరియు దాని రకాల లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఇంటి నివారణలు: పసుపు (హల్ది): కర్కుమిన్ అని కూడా పిలువబడే పసుపు, దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి అకర్కర: అకర్కర రూట్ లేదా సారం సాధారణంగా దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ ఆస్తి కారణంగా నొప్పి మరియు మంటను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లి (లహ్సున్): ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రభావం కారణంగా ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ నిర్వహణలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అశ్వగంధ: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి మరియు నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. పవిత్ర తులసి (తులసి): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ తులసి ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న జీర్ణ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. మా ప్రత్యేకమైన ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

వాస్కులైటిస్ యొక్క సమస్యలు

వాస్కులైటిస్ చాలా కాలం పాటు గుర్తించబడకపోతే, అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అవి: ఇన్ఫెక్షన్లు: వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని సూచించిన మందులు మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు అనూరిజమ్స్: వాస్కులైటిస్ రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీస్తుంది, సాధారణంగా రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది రక్తనాళం బలహీనపడటానికి కారణమవుతుంది మరియు అనూరిజంను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. దృష్టి నష్టం లేదా అంధత్వం: ఇది చికిత్స చేయని జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ యొక్క సమస్య. స్ట్రోక్: ఎర్రబడిన నాళాల గోడ మెదడుకు ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది మెదడు పనితీరును కోల్పోయి చివరికి స్ట్రోక్స్‌కు దారి తీస్తుంది. అవయవ నష్టం: కొన్ని రకాల వాస్కులైటిస్ తీవ్రంగా ఉంటుంది, మూత్రపిండాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు ఇతర అవయవాల వాపు వంటి ప్రధాన అవయవాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది.

నీకు అది తెలుసా? వాస్కులైటిస్ అనేది కోవిడ్-19 యొక్క సంభావ్య సంక్లిష్టత, కొన్ని రకాలైన ల్యూకోసైటోక్లాస్టిక్ (LCV), IgA మరియు కవాసకి వ్యాధి. COVID-19 గురించి మరింత తెలుసుకోండి

వాస్కులైటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

సమగ్ర చికిత్సతో పాటు కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు వారి లక్షణాలను నిర్వహించడానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. ఈ చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. కంప్రెషన్ థెరపీ వాస్కులైటిక్ అల్సర్‌లలో షార్ట్ స్ట్రెచ్ బ్యాండేజ్‌ల ద్వారా కంప్రెషన్ థెరపీ రక్తనాళాల వాపు తగ్గడం వల్ల నయం చేసే సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి, మంటను తగ్గించడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

మీ కుదింపు మద్దతును పొందడానికి మా విస్తృతమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ పరికరాలను చూడండి. వాటిని ఇక్కడ కొనండి 2. చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ అధ్యయనాలు వాస్కులైటిస్ చికిత్స కోసం చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ (CHM)ని విశ్లేషించాయి. రక్తనాళాల వాపును తగ్గించడానికి మరియు తగ్గించడానికి CHMని అందించవచ్చని ఈ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కవాసకి వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లల చికిత్సలో ఇది అద్భుతమైన ఫలితాలను చూపుతుంది. 3. ఆక్యుపంక్చర్ శరీరంలో మంటను కలిగించే రసాయనాల స్థాయిలను తగ్గించడానికి సూదులను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు జెయింట్ సెల్ వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 4. హోమియోపతి ఈ థెరపీ వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఇది వ్యాధి యొక్క మూల కారణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది అసాధారణ రోగనిరోధక వ్యవస్థ. సరైన కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతి రెమెడీని ఎంచుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వాస్కులైటిస్ లక్షణాలను ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు లేకుండా తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే, ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను పరిగణించే ముందు వైద్య సలహా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 5. యోగా మరియు ధ్యానం యోగా మరియు ధ్యానం సాధన చేయడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది మరియు దీర్ఘకాలిక అలసట తగ్గుతుంది. ఈ పద్ధతులు లోతైన శ్వాస మరియు సానుకూల విజువలైజేషన్ కలిగి ఉంటాయి, ఇది ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది మరియు శరీరం మరియు మనస్సును సడలించడం ద్వారా రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వారు సానుకూల ఆలోచన మరియు మానసిక బలాన్ని కూడా ప్రోత్సహిస్తారు, ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలతో పోరాడటానికి ముఖ్యమైనవి. యోగా యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు

వాస్కులైటిస్‌తో జీవించడం

వాస్కులైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని మరియు సంబంధాలను బాగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారి పని సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. వైద్యులు అవయవ నష్టం మరియు దుష్ప్రభావాలను నివారించడంపై దృష్టి పెడతారు, అయితే వాస్కులైటిస్‌తో సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ఇప్పటికీ సాధ్యమేనని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. సహాయపడే కొన్ని పాయింట్లు: 1. ఫాలో-అప్ కేర్‌కు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి, మీరు మీ ఆరోగ్యంలో ఏవైనా కొత్త లక్షణాలు లేదా ఇతర మార్పులను అనుభవిస్తే, వెంటనే మీ వైద్యుడికి నివేదించండి. సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు సందర్శనలు వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు ఇచ్చిన ఔషధం నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాలను పర్యవేక్షించడంలో సహాయపడతాయి. 2. మీ టీకాలను పొందండి సాధారణ టీకాలు న్యుమోనియా, ఫ్లూ మొదలైన అంటు వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. ఇది వాస్కులైటిస్ చికిత్స వలన ఏర్పడే సమస్యలు మరియు సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. సురక్షితమైన గర్భాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి మీరు చిన్నతనంలో వాస్కులైటిస్ కలిగి ఉంటే మరియు గర్భవతి కావాలని ప్లాన్ చేస్తే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి తెలియజేయండి. అలాగే, వాస్కులైటిస్ గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, కాబట్టి రక్తపోటును నిశితంగా పరిశీలించాలి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మందులు తీసుకోవడం ఆపవద్దు. 4. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి తరచుగా వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఇది అలసట మరియు అలసటను నివారించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్త ప్రవాహాన్ని నియంత్రిస్తుంది మరియు వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది. 5. బలమైన మద్దతు వ్యవస్థను నిర్వహించడం వాస్కులైటిస్‌తో జీవించడం అలసిపోతుంది మరియు కష్టంగా ఉంటుంది మరియు ప్రియమైనవారి నుండి మద్దతు పొందడం మరియు వాస్కులైటిస్ ఉన్నవారి కోసం సహాయక బృందాలతో కనెక్ట్ అవ్వడం చాలా అవసరం, దీనిని డాక్టర్ సిఫార్సు చేయవచ్చు. 6. మంటలను నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి మీ వైద్యుని సలహాను అనుసరించి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం వలన మంట-అప్‌లను నివారించవచ్చు మరియు పునఃస్థితిని నివారించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వాస్కులైటిస్ నయం చేయగలదా? నా పిల్లలకు లేదా ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు వాస్కులైటిస్ వస్తుందా? వాస్కులైటిస్ తీవ్రంగా ఉందా? వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు కీమోథెరపీ ఉపయోగించబడుతుందా? వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు స్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Jatwani S; గోయల్ ఎ. వాస్కులైటిస్.[2022 మే 01న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఎర్కాన్ అల్ప్సోయ్. చర్మసంబంధమైన వాస్కులైటిస్; రోగ నిర్ధారణకు ఒక అల్గోరిథమిక్ విధానం. వాల్యూమ్-9. ఆన్‌లైన్‌లో 21 సెప్టెంబర్ 2022న ప్రచురించబడింది. Stanley J Naides. మనిషిలో వాస్కులైటిస్ యొక్క తెలిసిన కారణాలు. ఆన్‌లైన్‌లో ఫిబ్రవరి 2002న ప్రచురించబడింది. రిచర్డ్ A. వాట్స్, గులెన్ హతేమి, జేన్ C. బర్న్స్ & అల్లాదీన్ J. మొహమ్మద్. వాస్కులైటిస్ యొక్క గ్లోబల్ ఎపిడెమియాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో 1 డిసెంబర్ 2021న ప్రచురించబడింది. మాథ్యూ ఎ. రూథర్‌ఫోర్డ్, జెన్నిఫర్ స్కాట్, మైరా కరాబయాస్ మరియు ఇతరులు. దైహిక వాస్కులైటిస్ మరియు కోవిడ్-19 ఉన్న రోగులలో తీవ్రమైన ఫలితాలకు ప్రమాద కారకాలు: ఒక బైనేషనల్, రిజిస్ట్రీ-బేస్డ్ కోహోర్ట్ స్టడీ.అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో 22 మార్చి 2021న ప్రచురించబడింది. ఇ సురేష్. అనుమానిత వాస్కులైటిస్ ఉన్న రోగులకు రోగనిర్ధారణ విధానం. NLM. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006 ఆగస్టు. తారిక్ ఇ. ఫర్రా, నీల్ బసు, మార్క్ డ్వెక్. దైహిక వాస్కులైటిస్ కోసం చికిత్సలు మరియు ఇమేజింగ్‌లో పురోగతి. ఆన్‌లైన్‌లో 13 జూన్ 2019న ప్రచురించబడింది. లక్షణాలు, కారణాలు మరియు రోగ నిర్ధారణ. వాస్కులైటిస్. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిచిగాన్ హెల్త్. వాస్కులైటిస్ రకాలు. వాస్కులైటిస్. NHS UK. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 2019న ప్రచురించబడింది. వాస్కులైటిస్. కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు. జాతీయ గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు రక్తం. కెర్మానీ TA, వారింగ్టన్ KJ, అమిన్ S. వాస్కులైటిస్‌లో ప్రాణాంతక ప్రమాదం. థర్ అడ్వర్ మస్క్యులోస్కెలెట్ డిస్. 2011 ఫిబ్రవరి;3(1):55-63. వాస్కులైటిస్తో రోగ నిర్ధారణ మరియు జీవించడం. వాస్కులైటిస్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో డిసెంబర్ 2021న ప్రచురించబడింది. కారణాలు మరియు చికిత్స. వాస్కులైటిస్. వాస్కులైటిస్ ఫౌండేషన్. వాస్కులైటిస్, వాస్కులైటిస్ రకాలు. జాన్స్ హాప్కిన్స్ వాస్కులైటిస్ సెంటర్. బర్నాదాస్ M, ఎన్‌కార్నాసియన్ M. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో చికిత్స చేయబడిన రిఫ్రాక్టరీ కటానియస్ IgA వాస్కులైటిస్. ఆన్‌లైన్‌లో 2016 నవంబర్ 29న ప్రచురించబడింది. హిజికాట వై, ఇకెమోటో వై, కొహ్డెరా యు. కాంపో మందులు సాంప్రదాయిక చికిత్సలతో సరిపడని చికిత్స తర్వాత చుర్గ్-స్ట్రాస్ సిండ్రోమ్ మరియు హెనోచ్-షోన్లీన్ పర్పురా యొక్క రెండు వాస్కులైటిస్ కేసులలో రక్త పరీక్ష మరియు QOLను మెరుగుపరిచాయి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2010 ఏప్రిల్ 8. వాస్కులైటిస్ మరియు ప్రొలిఫెరేటివ్ నెఫ్రైటిస్‌లకు వార్డ్ల్ ఇ. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: సైక్లిక్ AMP ఎలివేటింగ్ ఏజెంట్ల పాత్ర. ఆన్‌లైన్‌లో 2009 జూలై 07న ప్రచురించబడింది. స్మిట్స్ డి, వైల్డ్ బి, అడెగాని ఎం, జోంగ్ హెచ్, మెటాబోల్ట్ జె. ANCA-అసోసియేటెడ్ వాస్కులైటిస్‌లో సిండ్రోమ్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2012 నవంబర్ 27. కుచర్ ఎ. ట్వీట్. ఆన్‌లైన్‌లో డానియెలా ఆర్. పీటర్‌మాన్ స్మిట్స్, బెంజమిన్ వైల్డ్, మకాన్ కియానెర్సీ అడెగాని అందుబాటులో ఉన్నారు. ANCA-అసోసియేటెడ్ వాస్కులైటిస్‌లో మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్. ఆన్‌లైన్‌లో 27 నవంబర్ 2012న ప్రచురించబడింది. యాంగ్ ఎమ్, అక్బర్ యు, మోహన్ సి. కర్కుమిన్ ఇన్ ఆటో ఇమ్యూన్ మరియు రుమాటిక్ డిసీజెస్. పోషకాలు. 2019 మే 2;11(5):1004. డెస్పినా ఎలిఫ్థెరియో & పాల్ ఎ. బ్రోగన్. వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో చికిత్సా పురోగతి. పీడియాట్రిక్ రుమటాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2016. అలెగ్జాండ్రా V. వాస్కులైటిస్ యొక్క అవలోకనం. MSD మాన్యువల్. జూన్ 2022. అపర్ణ పాలిట్, అరుణ్ సి. ఇనామాదార్ అపర్ణ పాలిట్, అరుణ్ సి. ఇనామాదర్. వాస్కులైటిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సకు సంబంధించిన విధానం. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006. వాస్కులైటిస్ చికిత్స. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్. ఆన్‌లైన్‌లో 24 మార్చి 2022న నవీకరించబడింది. సెజ్గిన్ వై. టెంపోరల్ ఆర్టెరిటిస్ వాస్కులైటిస్‌లో ఆక్యుపంక్చర్ థెరప్యూటిక్ అప్రోచ్: ఒక కేసు నివేదిక. J ఆక్యుపంక్ట్ మెరిడియన్ స్టడ్. 2018;11(3):116-118.

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

ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) ఫ్లూ అవలోకనం ఇన్ఫ్లుఎంజా అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిని సాధారణంగా "ఫ్లూ" అని పిలుస్తారు, ఇది ప్రధానంగా ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ A లేదా B ద్వారా సంక్రమించే ఒక అంటువ్యాధి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా ముక్కు, గొంతు, శ్వాసనాళాలు మరియు ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది (అంటే ఎగువ శ్వాసకోశ అవయవాలు) కానీ గుండె, మెదడు మరియు కండరాలు వంటి ఇతర అవయవాలు కూడా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్రభావితమవుతాయి.

ఇన్ఫ్లుఎంజా సంభవించడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహమ్మారి, అంటువ్యాధి లేదా కాలానుగుణ నమూనాలను చూపుతోంది. సమశీతోష్ణ ప్రాంతాలలో ఏటా శరదృతువు మరియు చలికాలంలో ఫ్లూ యొక్క అంటువ్యాధులు సంభవిస్తాయి మరియు ప్రతి సంవత్సరం గణనీయమైన మరణాలు మరియు అనారోగ్యాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

రోగి దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు (<1 మీ) సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు ఉత్పత్తి చేయబడిన శ్వాసకోశ బిందువులతో వైరస్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది. వ్యక్తులు సాధారణంగా కొన్ని రోజుల తర్వాత కోలుకుంటారు, అయితే ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు, అంతర్లీన రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు, 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు, 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యక్తులు వంటి అధిక-ప్రమాద సమూహాలలో ఆస్తమా, గుండె మరియు మూత్రపిండాల పరిస్థితులు వంటి వ్యాధులు.

ఫ్లూ యొక్క లక్షణాలు అధిక జ్వరం, శరీర నొప్పి, తలనొప్పి, తీవ్రమైన అనారోగ్యం, పొడి దగ్గు, గొంతు నొప్పి మరియు ముక్కు కారడం. ఇది సాధారణ జలుబు నుండి క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్ల ద్వారా వేరు చేయబడాలి. COVID-19 సంక్రమణతో ఫ్లూ దాని కొన్ని లక్షణాలను కూడా పంచుకుంటుంది. కేవలం లక్షణాలను చూడటం ద్వారా ఫ్లూ మరియు COVID-19 మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ఎవరూ చెప్పలేరు, కాబట్టి రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి పరీక్ష అవసరం. ఎవరైనా ఫ్లూ మరియు కోవిడ్-19 రెండింటితో ఒకే సమయంలో బాధపడుతున్నారో లేదో నిర్ధారించగలగడం వల్ల పరీక్ష కూడా చాలా ముఖ్యం.

ఫ్లూ చికిత్సలో లక్షణాల నుండి ఉపశమనం ఉంటుంది మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, యాంటీవైరల్ ఔషధాల ఉపయోగం కూడా అవసరం. వార్షిక ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకా 100% ప్రభావవంతంగా లేనప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ ఫ్లూకి వ్యతిరేకంగా ఉత్తమ రక్షణ. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 59 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ముక్కు గొంతు ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి భారతదేశం: 81.4% (2012) అనుకరించే పరిస్థితులు న్యుమోనియా సాధారణ జలుబు స్ట్రెప్ థ్రోట్ COVID-19 బ్రోన్కైటిస్ రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మాలిక్యులర్ అస్సే (రాపిడ్) రాపిడ్‌జాడ్‌లో పరీక్ష (RIDT) ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష) రాపిడ్ సెల్ కల్చర్ (షెల్ వైల్స్; సెల్ మిశ్రమాలు) చికిత్స న్యూరామినిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (అంటే ఒసెల్టామివిర్) మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి

ఒక్కో వ్యక్తి ఒక్కో విధంగా లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది శ్వాసకోశ వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఇది మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూని గుర్తించడంలో ఇబ్బంది పడవచ్చు.

జలుబు లక్షణాలు సాధారణంగా నెమ్మదిగా రావడం మరియు ఫ్లూ లక్షణాల కంటే తక్కువ తీవ్రంగా ఉండటం వంటి వాటి మధ్య తేడాలు ఉన్నాయి. జలుబు అరుదుగా జ్వరం లేదా తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజా విషయంలో ప్రజలు సాధారణంగా ఈ క్రింది లక్షణాలలో చాలా వరకు లేదా అన్నింటితో చాలా జబ్బు పడతారు: దగ్గు క్రమంగా తీవ్రంగా మారుతుంది విపరీతమైన అలసట లేదా అలసట తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పులు కారడం లేదా ముక్కు మూసుకుపోవడం అప్పుడప్పుడు తుమ్ములు అలసట చాలా వారాల పాటు తలనొప్పి ఆకలి తగ్గడం. చలితో కూడిన జ్వరం గొంతు నొప్పి వాంతులు మరియు అతిసారం (పిల్లల్లో సర్వసాధారణం) నీరు మరియు ఎర్రటి కళ్లతో పాలిపోయిన ముఖం జ్వరం మరియు శరీర నొప్పులు సాధారణంగా 3 నుండి 5 రోజుల వరకు ఉంటాయి, అయితే దగ్గు మరియు అలసట 2 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండవచ్చు. సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ మధ్య తేడాను తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు జలుబు మధ్య సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మరియు సాధారణ జలుబు రెండూ అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ వ్యాధులు, కానీ అవి వివిధ వైరస్ల వల్ల సంభవిస్తాయి. 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 ఫ్లూ లక్షణాల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయదు.
2. కారణం సారూప్యత: జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్ల వల్ల కలుగుతాయి. తేడా: ఫ్లూ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల వల్ల మాత్రమే వస్తుంది, అయితే సాధారణ జలుబు రైనోవైరస్‌లు, పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా మరియు సీజనల్ కరోనావైరస్‌లతో సహా అనేక ఇతర వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది.
3. పొదిగే కాలం సారూప్యత: రెండు వ్యాధులు చాలా అంటువ్యాధి మరియు వ్యక్తి లక్షణాలను అనుభవించడానికి కనీసం 1 రోజు ముందు పొదిగే కాలం (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు మొదటి లక్షణాలు కనిపించడం మధ్య కాలం) కలిగి ఉంటాయి. తేడా: ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ఖచ్చితమైన పొదిగే కాలం 1-4 రోజులు మరియు జలుబు కోసం 1-7 రోజులు.
4. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు సాధారణ జలుబు 4 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు శ్వాసకోశ అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. తేడా: జలుబు యొక్క వ్యవధి (ఇది ఎంతకాలం ఉంటుంది) సుమారు 7 నుండి 10 రోజులు; అయినప్పటికీ, వైరల్ జాతిని బట్టి, ఇది రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి ఫ్లూ వ్యవధి 5 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది.
5. ప్రమాద కారకాలు సారూప్యత: ఇద్దరికీ ఒకే విధమైన ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి అంటే చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. తేడా: వార్షిక ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వ్యక్తులు ఫ్లూ వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది, అయితే సాధారణ జలుబుకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం లేదు. సాధారణ జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. లక్షణాలను విస్మరించవద్దు లేదా వాటిని తేలికగా తీసుకోకండి. మీ జలుబు జలుబు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తెలుసుకోవడం ఎలా అనే దాని గురించి మరింత చదవండి? ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మరియు COVID-19 మధ్య సారూప్యతలు మరియు తేడాలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా (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 ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ఫ్లూ వైరస్ (ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్లు) సంక్రమణ వలన కలుగుతుంది. ఈ రెండు అంటువ్యాధులు ప్రపంచాన్ని వినాశనం చేశాయి. వాటి మధ్య కొన్ని సాధారణ సారూప్యతలు మరియు తేడాలను చూద్దాం:

1. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలను అనుభవించడానికి 1 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. తేడా: COVID-19 లక్షణాలు కనిపించడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, అయితే ఫ్లూ విషయంలో లక్షణాలు 1-4 రోజుల మధ్య ప్రారంభమవుతాయి.
2. వైరస్ వ్యాప్తి యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: ఏదైనా లక్షణాలను అనుభవించే ముందు కనీసం 1 రోజు వరకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం సాధ్యమవుతుంది. తేడా: ఒక వ్యక్తికి COVID-19 ఉన్నట్లయితే, వారికి ఫ్లూ (7 రోజులు) ఉన్నప్పటి కంటే ఎక్కువ కాలం అంటువ్యాధి కావచ్చు.
3. వ్యాప్తి సారూప్యత యొక్క విధానం: COVID-19 మరియు ఫ్లూ రెండూ ఒకరితో ఒకరు సన్నిహితంగా ఉండే వ్యక్తుల మధ్య వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాప్తి చెందుతాయి, అనగా దాదాపు 6 అడుగుల లోపు తుమ్ములు, దగ్గు లేదా మాట్లాడటం నుండి వచ్చే బిందువుల ద్వారా. తేడా: COVID-19 మరియు ఫ్లూ వైరస్‌లకు కారణమయ్యే వైరస్ ఒకే విధంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని భావించినప్పటికీ, COVID-19 సాధారణంగా ఫ్లూ వైరస్‌ల కంటే ఎక్కువ అంటువ్యాధి.
4. ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులు సారూప్యత: COVID-19 మరియు ఫ్లూ అనారోగ్యం రెండూ వృద్ధులు, కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలలో తీవ్రమైన అనారోగ్యం మరియు సమస్యలను కలిగిస్తాయి. తేడా: కోవిడ్-19 కొంతమందిలో మరింత తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను కలిగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మరణం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో కూడా సంభవించవచ్చు.
5. సమస్యలు సారూప్యత: ఇన్ఫ్లుఎంజా లేదా కోవిడ్ -19 సోకిన రోగులలో శ్వాసకోశ సమస్యలు సంభవిస్తాయి. తేడా: ఫ్లూ వచ్చిన చాలా మంది వ్యక్తులు కొన్ని రోజుల నుండి రెండు వారాలలో తమంతట తాముగా కోలుకుంటారు, అయితే కోవిడ్ -19 సమస్యలు కోలుకున్న తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు (లాంగ్ కోవిడ్ సిండ్రోమ్). కోవిడ్-19 ఇక్కడే ఉంది, కానీ మనం దానికి అలవాటు పడాలి మరియు “కొత్త సాధారణం”కి అలవాటు పడాలి. COVID- 19పై తరచుగా అడిగే ప్రశ్నల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

ఇన్ఫ్లుఎంజా కారణాలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్లు "ఆర్థోమైక్సోవిరిడే" అని పిలువబడే వైరస్ల కుటుంబానికి చెందినవి, ఇది RNA- రకం వైరస్. వైరస్‌లు గ్లైకోప్రొటీన్‌లు మరియు సింగిల్ స్ట్రాండెడ్ ఆర్‌ఎన్‌ఏ జన్యువును కలిగి ఉండే ఎన్వలప్‌తో గోళాకార లేదా ఫిలమెంటస్ ఆకారాలను కలిగి ఉంటాయి. ఫ్లూ వైరస్ యొక్క బయటి పొరపై ఉన్న 2 అతి ముఖ్యమైన గ్లైకోప్రొటీన్లు హెమగ్గ్లుటినిన్ (H, లేదా HA) మరియు న్యూరామినిడేస్ (N, లేదా NA). వ్యాధి వ్యాప్తిలో వీరిద్దరిదీ కీలక పాత్ర.

ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు 3 ప్రధాన రకాలుగా విభజించబడ్డాయి అంటే A, B, మరియు C. చాలా అంటువ్యాధులు (ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఒక సమాజంలో ఒక అంటు వ్యాధి యొక్క విస్తృతమైన సంభవం) మరియు ఫ్లూ యొక్క వ్యాప్తి సాధారణంగా A మరియు B రకాల ద్వారా సంభవిస్తుంది. , సాధారణంగా అప్పుడప్పుడు తేలికపాటి ఎగువ శ్వాసకోశ లక్షణాలకు రకం C బాధ్యత వహిస్తుంది.

టైప్ A ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా రకం A కోసం, కనీసం 16 అత్యంత వేరియబుల్ హేమాగ్గ్లుటినిన్లు (ఎర్ర రక్త కణాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోయేలా చేసే గ్లైకోప్రొటీన్- H1 నుండి H16 వరకు) మరియు 9 విభిన్న NAలు (N1 నుండి N9 వరకు) ఇప్పటివరకు గుర్తించబడ్డాయి. ఈ విభిన్న యాంటిజెన్‌ల సహాయంతో, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా రకం A వైరస్ వాటి స్వంత నిర్దిష్ట H లేదా N ప్రోటీన్‌ల యొక్క వేరియబుల్ కలయిక నమూనాల ఆధారంగా ఉప రకాలుగా విభజించబడింది, ఉదాహరణకు H1N1 లేదా H3N2.

టైప్ B ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా B వైరస్ టైప్ Aకి సమానమైన వైరల్ నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటుంది, కానీ, HA మరియు NA యొక్క స్థిర యాంటీజెనిక్ పాత్రల కారణంగా, ఈ వైరస్‌లో ఉప రకాలు లేవు. ఇప్పటికీ, 1970ల నుండి, ఈ వైరస్‌లో కొన్ని చిన్న యాంటీజెనిక్ వైవిధ్యాలు నివేదించబడ్డాయి. అలాగే, ఈ వైరస్ 2 యాంటీజెనిక్‌గా గుర్తించదగిన వంశాలుగా మారడం ప్రారంభించిందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇన్ఫ్లుఎంజా ప్రమాద కారకాలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకా అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజాను నివారించడానికి మరియు తీవ్రమైన ఫలితాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ప్రాథమిక పద్ధతి. అయినప్పటికీ, అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల సమూహాలలో ఇవి ఉన్నాయి: 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు (ముఖ్యంగా< 2 సంవత్సరాలు) గర్భిణీ స్త్రీలు (2వ లేదా 3వ త్రైమాసికంలో 2 వారాల ప్రసవానంతర వరకు) నర్సింగ్ హోమ్‌లు మరియు ఇతర నివాసితులు దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ సౌకర్యాలు దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు వంటి కొన్ని దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులతో ఉన్న వ్యక్తులు కార్డియోవాస్కులర్ పరిస్థితులు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ కిడ్నీ డిజార్డర్స్ కాలేయ వ్యాధులు రక్త రుగ్మతలు జీవక్రియ రుగ్మతలు అభిజ్ఞా పనిచేయకపోవడం న్యూరోమస్కులర్ డిజార్డర్స్ స్ట్రోక్ మూర్ఛ రుగ్మతలు ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ రోగులు > BMI 40 ప్రస్తుత లేదా గతంలో వాడిన పిల్లలు ఆస్పిరిన్ లేదా సాల్సిలేట్-కలిగిన మందులను స్వీకరించే కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో రేయ్ సిండ్రోమ్ (కాలేయం మరియు మెదడులో వాపుకు కారణమయ్యే అరుదైన కానీ తీవ్రమైన పరిస్థితి) అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. నీకు తెలుసా? ఉబ్బసం మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే శ్వాసకోశ యొక్క రెండు సాధారణ పరిస్థితులు. ఉబ్బసం ఉన్నవారిని ఫ్లూ ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి మీరు ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ

ఇన్ఫ్లుఎంజా అనుమానిత ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న ఔట్ పేషెంట్‌లలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా యొక్క క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ చేయడానికి ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ పరీక్ష అవసరం లేదు, ప్రత్యేకించి సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A మరియు B వైరస్‌లు స్థానిక సమాజంలో వ్యాపిస్తున్నప్పుడు.

స్పష్టమైన ప్రత్యామ్నాయ రోగనిర్ధారణ లేకుండా తీవ్రమైన శ్వాసకోశ అనారోగ్యం మరియు కమ్యూనిటీ-ఆర్జిత న్యుమోనియాతో ఇన్ఫ్లుఎంజా సీజన్‌లో ICUలో చేరిన వారితో సహా అనుమానిత ఇన్ఫ్లుఎంజాతో ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన రోగులందరికీ ఇన్ఫ్లుఎంజా పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కార్యకలాపాలు ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లడం లేదా సంస్థాగత ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాప్తికి గురికావడం వంటి ఇటీవలి ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న వ్యక్తికి సాధ్యమయ్యే లింక్ ఉంటే ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సీజన్ వెలుపల క్రిటికల్ కేర్ అవసరమయ్యే వ్యక్తులందరూ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కోసం పరీక్షించబడాలి.

అయినప్పటికీ, తక్కువ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కార్యకలాపాలు మరియు అంటువ్యాధుల పరిస్థితుల వెలుపల, ఇతర శ్వాసకోశ వైరస్‌ల ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉదా. పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా, రైనోవైరస్, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ మరియు అడెనోవైరస్ కూడా ఇలాంటి లక్షణాలతో ఉండవచ్చు, ఇది ఇతర వైరస్‌ల నుండి ఇన్‌ఫ్లుఎంజా యొక్క వైద్యపరమైన తేడాను కష్టతరం చేస్తుంది.

అనేక రకాల ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ పరీక్షలు క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లలో వేరియబుల్ సెన్సిటివిటీలు మరియు ప్రత్యేకతలతో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:

రాపిడ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా డయాగ్నొస్టిక్ టెస్ట్ (RIDT) రాపిడ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా డయాగ్నొస్టిక్ పరీక్షలు (RIDTలు) క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లలో ఉపయోగించే అత్యంత సాధారణ పరీక్షలు. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించే వైరస్ (యాంటిజెన్‌లు) భాగాలను గుర్తించడం ద్వారా RIDTలు పని చేస్తాయి. ఈ పరీక్షలు దాదాపు 10-15 నిమిషాల్లో ఫలితాలను అందించగలవు కానీ ఇతర ఫ్లూ పరీక్షల వలె ఖచ్చితమైనవి కాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వాటి విశ్వసనీయత అవి ఉపయోగించే పరిస్థితులపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల, మీ వేగవంతమైన పరీక్ష ఫలితం ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పటికీ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉండవచ్చు.

రాపిడ్ మాలిక్యులర్ అస్సే ర్యాపిడ్ మాలిక్యులర్ అస్సేస్ అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరల్ RNA లేదా న్యూక్లియిక్ యాసిడ్‌లను ఎగువ శ్వాసకోశ నమూనాలలో సుమారు 15-30 నిమిషాలలో గుర్తించడానికి ఒక కొత్త రకం మాలిక్యులర్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్. అవి RIDTల కంటే చాలా ఖచ్చితమైనవి.

RIDTలు మరియు వేగవంతమైన పరమాణు పరీక్షలతో పాటు, ప్రత్యేక ప్రయోగశాలలలో నిర్వహించాల్సిన మరింత ఖచ్చితమైన పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫలితాలు ఒకటి నుండి చాలా గంటలు పట్టవచ్చు. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను ప్రయోగశాలలో గుర్తించడానికి శ్వాసకోశ నమూనాల సరైన సేకరణ, నిల్వ మరియు రవాణా ముఖ్యమైన మొదటి దశ. నమూనా సేకరణకు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ ముక్కు లోపలి భాగాన్ని లేదా మీ గొంతు వెనుక భాగాన్ని శుభ్రముపరచుతో స్వైప్ చేసి, ఆపై శుభ్రముపరచును పరీక్ష కోసం పంపవలసి ఉంటుంది. పరీక్షలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:

రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్-పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) చాలా ఎక్కువ సున్నితత్వం మరియు నిర్దిష్టతతో శ్వాసకోశ నమూనాలలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరల్ RNA ఉనికిని గుర్తించగలదు.

ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష) ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సేలు యాంటిజెన్ డిటెక్షన్ అస్సేస్, ఇవి సాధారణంగా ఫ్లోరోసెంట్ మైక్రోస్కోప్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా మితమైన సున్నితత్వం మరియు అధిక నిర్దిష్టతతో సుమారు 2-4 గంటల్లో ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. శ్వాసకోశ నమూనాలలో ఇన్ఫ్లుఎంజా A మరియు B వైరల్ యాంటిజెన్‌లను గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష (DFA) మరియు పరోక్ష ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ (IFA) స్టెయినింగ్ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ పరీక్షల ద్వారా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వైరస్‌లను సబ్టైపింగ్ చేయడం లేదా మరింతగా గుర్తించడం సాధ్యం కాదు.

వైరల్ కల్చర్ (షెల్ వైల్స్; సెల్ మిశ్రమాలు) వైరల్ లేదా వేగవంతమైన సెల్ కల్చర్ ఫలితాలు క్లినికల్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు తెలియజేయడానికి సకాలంలో ఫలితాలను ఇవ్వవు. షెల్-వైయల్ టిష్యూ కల్చర్ ఫలితాలు 1-3 రోజులు పట్టవచ్చు, అయితే సాంప్రదాయ టిష్యూ-సెల్ వైరల్ కల్చర్ ఫలితాలు 3-10 రోజులు పట్టవచ్చు. అయినప్పటికీ, వైరల్ సంస్కృతి ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల యొక్క విస్తృతమైన యాంటీజెనిక్ మరియు జన్యు లక్షణాలను అనుమతిస్తుంది. వచ్చే ఏడాది ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్‌లో చేర్చాల్సిన కొత్త సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A మరియు B వైరస్ జాతుల నిఘా మరియు యాంటీజెనిక్ క్యారెక్టరైజేషన్ కోసం వైరల్ కల్చర్ కోసం కొన్ని శ్వాసకోశ నమూనాల సేకరణ అవసరం. సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్ క్లినికల్ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సిఫారసు చేయబడలేదు. కొన్ని వాణిజ్య ప్రయోగశాలలు అందించినప్పటికీ, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A లేదా B వైరస్‌లకు ప్రతిరోధకాల కోసం సెరోలాజికల్ పరీక్ష ఫలితాలు ఒకే సీరం నమూనాపై విశ్వసనీయంగా వివరించబడవు. ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ కోసం సరైన సెరోలాజికల్ పరీక్షకు 2-3 వారాల వ్యవధిలో జత చేసిన తీవ్రమైన మరియు స్వస్థత చేకూర్చే సెరా అవసరం, ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ స్ట్రెయిన్-నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలలో 4-రెట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరుగుదలను అంచనా వేయడానికి పరిమిత సంఖ్యలో ప్రజారోగ్యం లేదా పరిశోధనా ప్రయోగశాలలలో విశ్వసనీయ పరీక్షతో. అందువల్ల, ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం సెరోలాజికల్ పరీక్ష వైద్యపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయం చేయడానికి సకాలంలో ఫలితాలను అందించదు మరియు పరిశోధన మరియు ప్రజారోగ్య పరిశోధనలకు మినహా సిఫార్సు చేయబడదు.

H1N1 అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క ఉప రకం మరియు దీనిని సాధారణంగా స్వైన్ ఫ్లూ అని పిలుస్తారు. H1N1 గుణాత్మక RT-PCR గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ప్రముఖులు వాల్ట్ డిస్నీని డిస్నీ యొక్క అద్భుతమైన ప్రపంచం ప్రభావితం చేసారు,” వాల్ట్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు అంత అద్భుతంగా లేదు. చికాగోకు దక్షిణం వైపున ఉన్న శిక్షణా కేంద్రానికి మొదట కేటాయించబడింది, డిస్నీ ఫ్లూతో వచ్చింది. డిసెంబరులో తిరిగి కార్ప్స్‌లో చేరడానికి ముందు అతను తన తల్లి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందటానికి ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు. డేవిడ్ లియోడ్ జార్జ్ సెప్టెంబర్ 1918లో, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ ప్రధాన మంత్రి ఇంగ్లండ్‌లోని మాంచెస్టర్‌లో అతను పుట్టిన నగరమైన ఇన్‌ఫ్లుఎంజా మహమ్మారిని ఎదుర్కొన్నాడు. అతను బయటపడ్డాడు మరియు యుద్ధంలో గెలిచిన వ్యక్తిగా విస్తృతంగా ప్రశంసించబడ్డాడు. ఇన్ఫ్లుఎంజా నివారణ

ఇన్ఫ్లుఎంజా సాధారణంగా కాలానుగుణ మార్పుల సమయంలో కనిపిస్తుంది మరియు దాదాపు అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కింది వాటి ద్వారా కొంత వరకు నివారించవచ్చు:

వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC) పేర్కొన్న విధంగా ప్రతి సంవత్సరం ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకాను స్వీకరించడం ఇన్ఫ్లుఎంజాను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం. 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ఎవరైనా ప్రతి సంవత్సరం టీకాలు వేయాలి. ఫ్లూ టీకా పొందడానికి ఉత్తమ సమయం ప్రారంభ పతనం నెలలు అంటే. ఆగస్టు నుండి అక్టోబర్ వరకు. వ్యాక్సిన్ దాని రక్షిత ప్రయోజనాలను పొందేందుకు సుమారు 3 వారాలు పడుతుంది.

ఫ్లూ వ్యాక్సిన్‌లు అవి ఎంత బాగా పనిచేస్తాయో మారవచ్చు, అయితే ఫ్లూ టీకా పూర్తిగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించనప్పుడు కూడా, ఇది వ్యాధి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ముఖ్యంగా వృద్ధ రోగులలో తీవ్రమైన సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఇన్ఫ్లుఎంజా సమస్యల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు మరియు అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులతో నివసించే లేదా శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తులకు టీకాలు వేయడం చాలా ముఖ్యం. WHO క్రింది వ్యక్తుల సమూహాలకు వార్షిక టీకాను సిఫార్సు చేస్తుంది: ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్మికులు గర్భం యొక్క ఏ దశలోనైనా గర్భిణీ స్త్రీలు 6 నెలల నుండి 5 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వృద్ధులు దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ సురక్షితం అయినప్పటికీ , ఎవరైనా ఇలా చేస్తే ఇది విరుద్ధంగా లేదా సలహా ఇవ్వబడదు: గుడ్లకు అలెర్జీ ఏదైనా ఇన్ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్ మునుపటి మోతాదుకు అలెర్జీ జ్వరంతో బాధపడుతోంది. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్న తర్వాత వ్యాక్సిన్‌ వేయించుకోవడం మంచిది. ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న తర్వాత తీవ్రమైన పక్షవాతానికి గురయ్యే గుల్లియన్-బారే సిండ్రోమ్ చరిత్రను కలిగి ఉన్నందున, ముక్కు ద్వారా నిర్వహించబడే నాసల్ ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ కూడా ఫ్లూ నివారణకు అందుబాటులో ఉంది. అయినప్పటికీ, కింది వాటిలో ఇది సలహా ఇవ్వబడదు: పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఆస్పిరిన్ లేదా ఏదైనా రకమైన సాలిసైలేట్-కలిగిన మందులను తీసుకుంటారు. 2 నుండి 4 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు లేదా గురకకు సంబంధించిన చరిత్ర కలిగి ఉన్నారు. రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు. సంరక్షకులు లేదా తీవ్రమైన రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిన రోగుల సన్నిహిత పరిచయాలు. గర్భిణీ స్త్రీలు. గత 48 గంటల్లో ఫ్లూ చికిత్స కోసం యాంటీవైరల్ ఔషధాలను పొందిన రోగులు. గమనిక: యాంటీవైరల్‌లతో ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ లేదా పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ సాధ్యమే కానీ అనేక కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది ఉదా. వ్యక్తిగత కారకాలు, ఎక్స్‌పోజర్ రకం మరియు ఎక్స్‌పోజర్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదం. ఇన్‌యాక్టివేటెడ్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

కెమోప్రొఫిలాక్సిస్ వ్యూహం అందుబాటులో ఉన్న యాంటీవైరల్ మందులు రోగనిరోధక శక్తిని పొందని లేదా టీకాలకు ప్రతిస్పందించని రోగులకు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వైరస్‌లపై M2 అయాన్ ఛానల్‌ను నిరోధించే అమాంటాడిన్ మరియు రిమాంటాడిన్ అనే నోటి ఔషధాలను కలిగి ఉన్న అడమాంటనేస్‌తో పోల్చితే ఒసెల్టామివిర్ మరియు జానామివిర్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా నివారణకు సిఫార్సు చేయబడిన మందులు. కీమోప్రొఫిలాక్సిస్‌కు సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు: ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సినేషన్‌ను వృద్ధులలో దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రాలలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాప్తి సమయంలో ముందుగా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా టీకాలతో సంబంధం లేకుండా అందించాలి మునుపటి 48 గంటలలోపు టీకాలు వేసిన వ్యక్తులకు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, వారు ఇచ్చిన సంవత్సరంలో వ్యాక్సిన్ మరియు సర్క్యులేటింగ్ వైరస్‌ల మధ్య పేలవమైన సరిపోలిక ఉన్నప్పుడు మునుపటి 48 గంటల్లో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. గర్భిణీ స్త్రీలలో మరియు ప్రసవానంతర 2 వారాల వరకు అనుమానిత లేదా ధృవీకరించబడిన ఇన్ఫ్లుఎంజా A- సోకిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న మహిళల్లో యాంటీవైరల్ కెమోప్రొఫిలాక్సిస్‌ను పరిగణించాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. జనామివిర్ దాని పరిమిత దైహిక శోషణ కారణంగా నివారణకు ఎంపిక చేసే ఔషధం కావచ్చు సాధారణ చర్యలు టీకా మరియు యాంటీవైరల్ చికిత్సతో పాటు, పబ్లిక్ హెల్త్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో వ్యక్తిగత రక్షణను కలిగి ఉంటుంది: చేతులు సరిగ్గా ఎండబెట్టడం ద్వారా క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవడం లేదా దగ్గుతున్నప్పుడు నోరు మరియు ముక్కును కప్పుకోవడం లేదా తుమ్ములు, కణజాలాలను ఉపయోగించడం మరియు వాటిని సరిగ్గా పారవేయడం అనారోగ్యం, జ్వరం మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క ఇతర లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి ప్రారంభ దశలో స్వీయ-ఒంటరిగా ఉండటం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించడం ఒకరి కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకకుండా ఉండటం. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, వృద్ధులు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల, ఇన్ఫెక్షన్‌ని పొందిన తర్వాత చికిత్స పొందడం కంటే కాలానుగుణ ఫ్లూ నుండి రక్షించడానికి నివారణ చర్యలను అనుసరించడం తెలివైన పని. కాలానుగుణ ఫ్లూని నివారించడానికి 7 చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

ఫ్లూ (ఇన్ఫ్లుఎంజా) ఉన్న చాలా మందికి తేలికపాటి అనారోగ్యం ఉంటుంది మరియు ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. అయితే ఎవరికైనా 100 F (38 C) కంటే ఎక్కువ జ్వరం ఉన్నట్లయితే, దగ్గు లేదా గొంతు నొప్పి వీరి నుండి వైద్యపరమైన జోక్యం అవసరం కావచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు శిశువైద్యుడు మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్స

ఫ్లూ అని కూడా పిలువబడే ఇన్ఫ్లుఎంజా సాధారణంగా తేలికపాటి అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది మరియు చికిత్స రోగి యొక్క పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:

సంక్లిష్టత లేని కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా ఉన్న రోగులు అధిక రిస్క్ గ్రూప్ నుండి లేని రోగులను రోగలక్షణ చికిత్సతో నిర్వహించాలి. వారు రోగలక్షణంగా ఉన్నట్లయితే, సంఘంలోని ఇతరులకు సోకే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఇంట్లోనే ఉండడం ఉత్తమం. చికిత్స ప్రధానంగా జ్వరం, దగ్గు, జలుబు లేదా గొంతు నొప్పి వంటి ఇన్ఫ్లుఎంజా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంపై దృష్టి పెడుతుంది. రోగులు వారి పరిస్థితి క్షీణించిందో లేదో గుర్తించడానికి మరియు వైద్య సహాయం కోసం తమను తాము పర్యవేక్షించుకోవాలి.

తీవ్రమైన లేదా సంక్లిష్టమైన అనారోగ్యం అభివృద్ధి చెందడానికి అధిక ప్రమాదం ఉన్న సమూహంలో ఉన్న రోగులకు వీలైనంత త్వరగా రోగలక్షణ చికిత్సతో పాటు యాంటీవైరల్‌లతో చికిత్స చేయాలి.

తీవ్రమైన లేదా ప్రగతిశీల క్లినికల్ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగులు న్యుమోనియా యొక్క క్లినికల్ సిండ్రోమ్స్, సెప్సిస్ లేదా దీర్ఘకాలిక అంతర్లీన వ్యాధుల తీవ్రతరం వంటి అనుమానిత లేదా ధృవీకరించబడిన ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ సంక్రమణతో సంబంధం ఉన్న రోగులకు వీలైనంత త్వరగా యాంటీవైరల్ మందులతో చికిత్స చేయాలి. ఈ మందులు అనారోగ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు మరియు తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మందులు ఈ క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:

ఒసెల్టామివిర్ ఫాస్ఫేట్ (టామిఫ్లు): ఇది రెండు వారాల వయస్సు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు ఉపయోగించే నోటి ద్వారా సూచించబడిన ఔషధం. ఇది ఒక సంవత్సరం మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఫ్లూ నిరోధించడానికి కూడా ఆమోదించబడింది. ఈ ఔషధానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన అంశాలు: ఈ ఔషధం చికిత్సా ప్రయోజనాలను పెంచడానికి వీలైనంత త్వరగా (ఆదర్శంగా, రోగలక్షణ ప్రారంభమైన 48 గంటలలోపు) సూచించబడాలి. ఔషధం యొక్క అడ్మినిస్ట్రేషన్ తరువాత అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగులలో కూడా పరిగణించాలి. చికిత్స కనీసం 5 రోజులు సిఫార్సు చేయబడింది, అయితే సంతృప్తికరమైన క్లినికల్ మెరుగుదల వచ్చే వరకు పొడిగించవచ్చు. సంభావ్య దుష్ప్రభావాలలో వికారం, వాంతులు, ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, తలనొప్పి మరియు అలసట ఉన్నాయి. జనామివిర్ (రెలెంజా): ఏడు సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఫ్లూ చికిత్సకు మరియు ఐదు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఫ్లూని నివారించడానికి ఈ ఔషధం ఆమోదించబడింది. ఈ ఉత్పత్తి ఆస్తమా ఇన్హేలర్ మాదిరిగానే పరికరం ద్వారా పీల్చబడుతుంది. ఆస్తమా లేదా COPD వంటి నిర్దిష్ట దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఇది సిఫార్సు చేయబడదు. ఔషధం యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలు తలనొప్పి, వికారం, అతిసారం, ముక్కు చికాకు మరియు వాంతులు.

పెరమివిర్ (రాపివాబ్): 2 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు పెరమివిర్ ఆమోదించబడింది. ఈ ఔషధం ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా సిరలోకి (ఇంట్రావీనస్ ద్వారా) ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఈ మందు యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావం అతిసారం.

Baloxavir (Xofluza): ఈ ఔషధం 12 ఏళ్లు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో ఫ్లూ చికిత్సకు ఆమోదించబడింది. సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో అతిసారం, బ్రోన్కైటిస్, వికారం మరియు తలనొప్పి ఉన్నాయి.

యాంటీవైరల్ డ్రగ్స్: అమాంటాడిన్ మరియు రిమంటాడిన్ (ఫ్లూమాడిన్) వంటి యాంటీవైరల్ మందులు ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు ఆమోదించబడిన పాత యాంటీవైరల్ మందులు, అయితే ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క చాలా ప్రసరణ జాతులు వాటికి నిరోధకతను కలిగి ఉన్నాయి. అందువల్ల, వారు ఇకపై సిఫార్సు చేయబడరు.

కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఇతర కారణాల వల్ల (ఉదా: ఉబ్బసం మరియు ఇతర నిర్దిష్ట పరిస్థితులు) సూచించినట్లయితే తప్ప, వీటిని మామూలుగా ఉపయోగించకూడదు; ఇది దీర్ఘకాలిక వైరల్ క్లియరెన్స్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది బాక్టీరియల్ లేదా ఫంగల్ సూపర్‌ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు దారితీసే రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడం.

కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక మందులు, ఇవి వాపు, వాపు, ఎరుపు మరియు దురద నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన మరియు చేయకూడని వాటి గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఇన్ఫ్లుఎంజా లేదా ఫ్లూ వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది తేలికపాటి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది, అయితే ఇది మూసుకుపోయిన ముక్కు, గొంతు నొప్పి మరియు జ్వరం వంటి లక్షణాలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఫ్లూ లక్షణాలను ఉపశమింపజేయడంలో సహాయపడే కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి మరియు ఫ్లూ వ్యవధిని కూడా తగ్గించవచ్చు. అవి: బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి మరియు గొంతు, ముక్కు మరియు నోటిని తేమగా ఉంచడానికి చాలా ద్రవాలను త్రాగండి, కొబ్బరి నీరు, తాజా పండ్ల రసాలు, పులుసులు, హెర్బల్ టీలు మరియు సూప్‌ల రూపంలో మీ ద్రవం తీసుకోవడం పెంచండి. అలసట మరియు అస్వస్థతతో పోరాడటానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఖనిజాలను తీసుకోండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి జింక్ మరియు విటమిన్ సి ఉపయోగించండి. చేర్చవలసిన ఆహార పదార్థాలు: గుడ్లు పాల ఉత్పత్తులు తృణధాన్యాలు పచ్చి ఆకు కూరలు తాజా పండ్లు డ్రై ఫ్రూట్స్ ముఖ్యమైన నూనెలను ఛాతీ, గొంతు మరియు ముక్కుపై నేరుగా పూయాలి, ఎందుకంటే అవి యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటిని తీసుకోకండి. కొన్ని ప్రయోజనకరమైన ముఖ్యమైన నూనెలు: దాల్చిన చెక్క నూనె పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్ యూకలిప్టస్ ఆయిల్ జెరేనియం ఆయిల్ లెమన్ ఆయిల్ థైమ్ ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్ ముక్కు మూసుకుపోయినప్పుడు ఆవిరిని పీల్చుకోండి, ఎందుకంటే ఆవిరి నుండి వచ్చే ఆవిరి వదులుగా ఉండే శ్లేష్మ రద్దీని విడదీయడానికి, ముక్కులో వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులు మరియు పొడి దగ్గు, విసుగు ముక్కు మరియు ఛాతీ బిగుతును ఉపశమనానికి సహాయం చేస్తుంది. గాలిలో ఫ్లూ వైరస్‌లను తగ్గించడంలో సహాయపడే మీ ఇల్లు మరియు కార్యాలయంలో తేమను జోడించడానికి హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి. విరేచనాలు మరియు వాంతులు సంభవించినప్పుడు కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో ఇవి ఉన్నాయి: కెఫిన్ మాంసాలు స్పైసీ ఫుడ్స్ ఫీడ్ ఫుడ్స్ ఫ్యాటీ ఫుడ్స్ ఆల్కహాల్ ఆవిరి రబ్‌ను అప్లై చేసి మిమ్మల్ని వెచ్చగా ఉంచుకోండి. ముక్కును సరైన మార్గంలో ఊదండి అంటే ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మృదువుగా ఊదుతూ మరొకదానిని క్లియర్ చేయడానికి వేలిని నొక్కండి. చాలా మంది ప్రజలు చలికాలంలో జలుబుకు గురవుతారు, అయినప్పటికీ, ఏడాది పొడవునా జలుబు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, జలుబు ప్రమాదాన్ని తగ్గించే కొన్ని చిట్కాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. జలుబును నివారించడానికి 5 సాధారణ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క సమస్యలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ముక్కు, గొంతు మరియు కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తులకు సోకే ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల వల్ల కలిగే అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ వ్యాధి. ఇది సాధారణంగా తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలకు కారణమవుతుంది, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో వీటిని కలిగి ఉన్న సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:

న్యుమోనియా ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అతి ముఖ్యమైన మరియు సాధారణ సమస్య న్యుమోనియా, ఇది ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ (ప్రాధమిక న్యుమోనియా) వలన సంభవించినప్పుడు లేదా కొన్ని రోజుల విరామం తర్వాత (సెకండరీ న్యుమోనియా) మిశ్రమ వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించే తీవ్రమైన ఇన్ఫ్లుఎంజా సిండ్రోమ్ యొక్క కొనసాగింపుగా సంభవించవచ్చు. )

ప్రైమరీ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరల్ న్యుమోనియా జ్వరం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, సైనోసిస్ (తక్కువ రక్త ఆక్సిజన్) మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి ఫ్లూ యొక్క సాధారణ కోర్సు తర్వాత అనారోగ్యం సంభవిస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా ఆస్తమా వంటి హృదయనాళ లేదా అంతర్లీన పల్మనరీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో సంభవిస్తుంది.

చాలా తీవ్రమైన కేసులు అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ఊపిరితిత్తులలోని చిన్న, సాగే గాలి సంచులలో (అల్వియోలీ) ద్రవం పేరుకుపోయినప్పుడు) బహుళ లోబ్‌ల ప్రమేయంతో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ రోగులు సాధారణంగా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా లక్షణాల ప్రారంభమైన 2 నుండి 5 రోజుల తర్వాత ప్రగతిశీల డిస్‌ప్నియా (శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) మరియు తీవ్రమైన హైపోక్సేమియా (శరీరంలో స్వీయ నియంత్రణ యంత్రాంగాన్ని నిర్వహించడానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందుబాటులో లేనప్పుడు) ఉంటాయి. హైపోక్సేమియా వేగంగా పెరుగుతుంది మరియు శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇంట్యూబేషన్ మరియు మెకానికల్ వెంటిలేషన్ అవసరం, బహుశా ఆసుపత్రిలో చేరిన 1 రోజు తర్వాత.

సెకండరీ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా ఇటీవల, కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా తర్వాత సెకండరీ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియాకు కారణమైన కారకంగా కమ్యూనిటీ-పొందిన మెథిసిలిన్-రెసిస్టెంట్ స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్ నిర్ణయించబడింది, అయితే మరొక సాధారణ ఎటియోలాజిక్ బాక్టీరియం స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా. రోగులకు ఒక క్లాసిక్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాధి ఉంది, దీని తర్వాత గరిష్టంగా 2 వారాల పాటు మెరుగుదల ఉంటుంది. జ్వరం, ఉత్పాదక దగ్గు మరియు శ్వాసలోపం వంటి లక్షణాల పునరావృతం మరియు ఛాతీ ఇమేజింగ్‌లో కొత్త కన్సాలిడేషన్‌ల ఫలితాలను ప్రమేయం ఉన్న రోగులలో కనుగొనవచ్చు. దీని ప్రకారం, ఇన్ఫ్లుఎంజా-లేబుల్ చేయబడిన రోగులలో సంకేతాలు మరియు లక్షణాల యొక్క బైఫాసిక్ నమూనాను ద్వితీయ సూపర్మోస్డ్ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియాగా పరిగణించాలి.

నాన్-పుల్మోనరీ సమస్యలు దాని శ్వాసకోశ ప్రభావాలతో పాటు, వైరస్ మస్క్యులోస్కెలెటల్, కార్డియాక్ మరియు న్యూరోలాజిక్ సిస్టమ్స్ వంటి ఇతర శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎక్స్‌ట్రాపల్మోనరీ లక్షణాలలో కొన్ని: మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) పెర్కిర్డిటిస్ (గుండె యొక్క కవచం యొక్క వాపు) స్ట్రోక్ ఎన్సెఫలోపతి (వైరస్, బ్యాక్టీరియా లేదా టాక్సిన్స్ కారణంగా మెదడు దెబ్బతినడం) తేలికపాటి మయోసిటిస్ (బలహీనమైన, బాధాకరమైన లేదా నొప్పితో కూడిన కండరాలు) మయోగ్లోబినూరియా ( మూత్రంలో మయోగ్లోబిన్ అని పిలువబడే అధిక ప్రొటీన్) గుయిలిన్-బారే సిండ్రోమ్ (మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన రుగ్మత. బలహీనత మరియు మీ అంత్య భాగాలలో జలదరింపు) వంటి ఇతర అరుదైన సమస్యలు తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం రేయ్ సిండ్రోమ్ మీకు తెలుసా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ప్రతి సంవత్సరం సగటున 3-5 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ఫ్లూతో బాధపడుతున్నారు. ఇంకా, ఫ్లూ ప్రతి సంవత్సరం 2,90,000 - 6,50,000 మరణాలకు కారణమవుతుంది. ఈ ఫ్లూ సీజన్‌లో "సురక్షితంగా" ఉండటానికి 5 మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

ఇన్ఫ్లుఎంజా అంటువ్యాధి మరియు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. ఫ్లూతో పోరాడడంలో మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే మందులతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స:

సహజ చికిత్స వ్యక్తికి ఫ్లూ ఉన్నప్పుడు డజను పనులు చేయాల్సి ఉంటుంది, కానీ పాతకాలం నాటి సహజ నివారణలు ఎప్పుడూ తప్పు చేయలేవు. సహాయపడే సహజ పదార్ధాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది:

1. వెల్లుల్లి (Lahsun) వెల్లుల్లి రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరచడం మరియు ఫ్లూ యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.
2. అల్లం (అడ్రాక్) అల్లంను మూలికా ఔషధాలలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు మరియు వికారంను కొట్టడానికి ఒక ప్రసిద్ధ ఇంటి నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. టీలో అల్లం కలుపుకుని తింటే గొంతు కూడా తగ్గుతుంది.
3. హెర్బల్ టీ మీ శరీరం ఫ్లూ వైరస్‌తో పోరాడటానికి హెర్బల్ టీ సహాయపడవచ్చు. వేడి హెర్బల్ డ్రింక్ గొంతు మరియు సైనస్‌లకు కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
4. తేనె (షాహద్) తేనె-వంటి యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలలో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం, కాలానుగుణ అలెర్జీ నుండి ఉపశమనం పొందడం మరియు పిల్లలలో దగ్గును అణచివేయడంలో సహాయపడుతుంది.
5. పసుపు (హల్ది) ఇది శరీరానికి సహజంగా శ్వాసకోశ మార్గాన్ని శుభ్రపరచడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా జలుబు మరియు ఫ్లూ యొక్క ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది.
6. మసాలా దినుసులు మిరియాలు మరియు గుర్రపుముల్లంగి వంటి కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలు రద్దీని తగ్గించడానికి మరియు బాగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి సహాయపడతాయి.
7. పెరుగు (దహీ) లైవ్ కల్చర్‌లతో కూడిన పెరుగు గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజాతో జీవించడం

ఫ్లూ ఉన్న వ్యక్తులు వారి అనారోగ్యం ప్రారంభమైన మొదటి 3-4 రోజులలో చాలా అంటువ్యాధి. కొంతమంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు వ్యాధి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడానికి 1 రోజు ముందు మరియు జబ్బుపడిన తర్వాత 5 నుండి 7 రోజుల వరకు ఇతరులకు సోకవచ్చు. వ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి మరియు అలాగే మెరుగైన స్థితిని పొందడానికి అనారోగ్యం సమయంలో అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: తుమ్మేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ముక్కు మరియు నోటిని కప్పుకోండి సామాజిక దూరాన్ని నిర్వహించండి క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోండి బాగా విశ్రాంతి తీసుకోండి తగినంత ద్రవాలు 2-3 సార్లు ఆవిరిని పీల్చుకోండి. ఒక రోజు వెచ్చగా మరియు హాయిగా ఉండండి చల్లని వస్తువులను మానుకోండి వేడి సూప్‌లు మరియు పులుసులను త్రాగండి ముక్కు, గొంతు మరియు ఛాతీపై ఆవిరి రుద్దులు లేదా ముఖ్యమైన నూనెలను వర్తించండి. బాగా సమతుల్య మరియు పోషకమైన భోజనం తినండి. ప్రతి వ్యక్తి భిన్నంగా ఉంటాడు మరియు పోషకాహార అవసరాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. సరైన సమతుల్య ఆహారం కోసం మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాల గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం టీకా ఏమిటి? కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) టీకాలు సురక్షితంగా ఉన్నాయా? ఇన్ఫ్లుఎంజా ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఫ్లూ టీకాలు వేయడానికి ఉత్తమ సమయం ఎప్పుడు? ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం BRAT ఆహారం సిఫార్సు చేయబడిందా? ప్రస్తావనలు Moghadami M. A Narrative Review of Influenza: A Seasonal and Pandemic Disease. ఇరాన్ J మెడ్ సైన్స్. 2017. చౌ EJ, డోయల్ JD, Uyeki TM. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ సంబంధిత క్లిష్టమైన అనారోగ్యం: నివారణ, రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స. క్రిట్ కేర్. 2019;23(1):214. 2019 జూన్ 12న ప్రచురించబడింది. కైకో, మితామురా, మసాహికో మరియు ఇతరులు. పెద్దవారిలో త్వరిత మాలిక్యులర్ అస్సే, ID NOW™ ఇన్ఫ్లుఎంజా A & B 2 యొక్క క్లినికల్ ఉపయోగం. వాల్యూమ్ 27, సంచిక 3, మార్చి 2021. ఇన్ఫ్లుఎంజా టెస్టింగ్ మెథడ్స్ యొక్క అవలోకనం. ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఆగస్ట్ 2020. నిపుణులను అడగండి: ఇన్ఫ్లుఎంజా Q&A. ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్). ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. నవంబర్ 2018. భారం. ఫ్లూ (ఇన్ఫ్లుఎంజా). నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్. జనవరి 2022. ఫ్లూ అంటే ఏమిటి? ఫ్లూ (ఇన్ఫ్లుఎంజా). నెమోర్స్ కిడ్స్ ఆరోగ్యం. సెప్టెంబర్ 2021. సిద్ధార్థ్ వి, గోయల్ వి, కౌశల్ వికె. భారతదేశంలోని తృతీయ సంరక్షణ సంస్థలో ఇన్ఫ్లుఎంజా A H1N1 కేసుల క్లినికల్-ఎపిడెమియోలాజికల్ ప్రొఫైల్. ఇండియన్ J కమ్యూనిటీ మెడ్. 2012 అక్టోబర్.

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

నిద్రలేమిని ఇలా కూడా పిలుస్తారు: నిద్రలేమి, నిద్ర లేమి, నిద్ర లేకపోవడం మరియు నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది అవలోకనం సాధారణ పదాలలో, నిద్రలేమి అనేది నిద్ర పరిమాణం లేదా నాణ్యతతో అసంతృప్తిగా ఉంటుంది. ఇది నిద్రపోవడం కష్టం, తరచుగా రాత్రిపూట మేల్కొలపడం మరియు నిద్రలోకి తిరిగి రావడం మరియు ఉదయం కోరుకున్న దానికంటే ముందుగా మేల్కొలపడం వంటి వాటితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

నిద్రలేమి యొక్క తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన పనితీరు, పగటిపూట నిద్రపోవడం మరియు అలసట ఉన్నాయి, అయితే దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, అజీర్ణం, మతిమరుపు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం, ఆందోళన, నిరాశ, దృష్టి ఆటంకాలు మరియు అకాల మరణాలు కూడా ఉన్నాయి.

అందువల్ల, నిద్రలేమిని సకాలంలో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యమైనది. తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక నిద్రలేమి తరచుగా ఇంటి ఆధారిత జోక్యాలను అనుసరించి స్వయంగా వెళ్లిపోతుంది. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమికి నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు చేయడం, సూచించిన మందులు తీసుకోవడం, విశ్రాంతి వ్యాయామాలు చేయడం మరియు నిద్రలేమికి కారణమయ్యే అంతర్లీన స్థితికి చికిత్స చేయడం అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి మెదడును అనుకరించే పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) డిప్రెషన్ రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ జెట్ లాగ్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) ఆందోళన రుగ్మత బైపోలార్ డిజార్డర్ ఆల్కహాలిజం హైపర్ థైరాయిడిజం క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిజార్డర్ (COPD) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలిసోమ్నోగ్రఫీ రక్త పరీక్షలు MRI మరియు CT స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు స్లీప్ రికార్డ్ పరీక్షలు రిస్ట్ యాక్టిగ్రఫీ స్లీప్ క్వాలిటీ టెస్ట్‌లు, బెంజిటిసిబి బిహేవియరల్ ట్రీట్‌మెంట్ Lorazepam & Clonazepam బార్బిట్యురేట్స్: ఫెనోబార్బిటోన్ & థియోపెంటోన్ సోడియం (Z) మందులు: జోల్పిడెమ్, జోపిక్లోన్ & జలెప్లాన్ హెటెరోసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: ట్రాజోడోన్ & అమిట్రిప్టిలైన్ మెలటోనిన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు: రామెల్టన్ & అగోమెలాటిన్ ఒరెక్సిన్ పాత్‌వే కన్సల్టెంట్స్ మనస్తత్వవేత్త నిద్రలేమి యొక్క లక్షణాలు

నిద్రలేమి యొక్క లక్షణాలు: నిద్రలేమికి సంబంధించిన లక్షణాలు: నిద్రపోవడం కష్టంగా ఉండటం చాలా త్వరగా నిద్రపోవడం వల్ల రోజువారీ పనితీరులో సమస్యలు ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు పగటిపూట అలసట మరియు నిద్రపోవడం పని, కుటుంబం మరియు సామాజిక జీవితంలో సమస్యలు చిరాకు, చిరాకు, మానసిక కల్లోలం, మరియు ఆందోళన పెరిగిన లోపాలు లేదా ప్రమాదాలు నిద్రలేమికి కారణాలు

కారణాలను తెలుసుకోవడానికి, నిద్ర యొక్క ప్రాథమికాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెదడులోని అనేక నిర్మాణాలు నిద్ర విధానాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. రెండు అంతర్గత జీవ విధానాలు - సిర్కాడియన్ రిథమ్ మరియు హోమియోస్టాసిస్ - మీరు మేల్కొని ఉన్నప్పుడు మరియు నిద్రపోతున్నప్పుడు నియంత్రించడానికి కలిసి పని చేస్తాయి. నిద్ర మేల్కొనే చక్రం నిర్వహణకు బాధ్యత వహించే కీలక హార్మోన్లలో ఒకటి మెలటోనిన్, ఇది మన శరీరంలోని పీనియల్ గ్రంథి ద్వారా స్రవిస్తుంది.

సిర్కాడియన్ లయలు మేల్కొలుపులో రోజువారీ హెచ్చుతగ్గుల నుండి శరీర ఉష్ణోగ్రత, జీవక్రియ మరియు హార్మోన్ల విడుదల వరకు సిర్కాడియన్ రిథమ్ అనేక విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది రాత్రి నిద్రపోవడానికి గల కారణాన్ని మరియు ఉదయం అలారం లేకుండా మేల్కొనే ధోరణిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరం యొక్క జీవ గడియారం, ఇది దాదాపు 24-గంటల రోజుపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇది చాలా సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లను నియంత్రిస్తుంది. సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లు రోజు యొక్క వాస్తవ సమయం గురించి పర్యావరణ సూచనలతో (కాంతి మరియు ఉష్ణోగ్రత) సమకాలీకరించబడతాయి, అయితే అవి పర్యావరణం ద్వారా నడపబడనందున సూచనలు లేనప్పుడు కూడా కొనసాగుతాయి.

స్లీప్-వేక్ హోమియోస్టాసిస్ ఇది మీ నిద్ర అవసరాన్ని ట్రాక్ చేస్తుంది. హోమియోస్టాటిక్ స్లీప్ డ్రైవ్ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత నిద్రపోయేలా శరీరాన్ని గుర్తు చేస్తుంది మరియు నిద్ర తీవ్రతను నియంత్రిస్తుంది. ఈ స్లీప్ డ్రైవ్ మీరు మేల్కొని ఉన్న ప్రతి గంటకు బలపడుతుంది మరియు నిద్ర లేమి కాలం తర్వాత మీరు ఎక్కువసేపు మరియు మరింత లోతుగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. మీ నిద్ర-మేల్కొనే అవసరాలను ప్రభావితం చేసే కారకాలు వైద్య పరిస్థితులు, మందులు, ఒత్తిడి, నిద్ర వాతావరణం మరియు మీరు తినే మరియు త్రాగేవి. నిద్రలేమి రకాలు

ఒకరు అనుభవించే నిద్రలేమి రకం నిద్రలేమికి సంబంధించిన కారణాలతో చాలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక నిద్రలేమి ఇది కొద్దిసేపు మాత్రమే నిద్రతో సమస్యలను కలిగి ఉంటుంది. దీనికి కారణం కావచ్చు: ఉద్యోగం కోల్పోవడం, ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం మరియు విడాకులు వంటి జీవితంలో బాధాకరమైన సంఘటనల వల్ల కలిగే ఒత్తిడి పరీక్షకు ముందు ఆందోళన ఇంటర్వ్యూకు ముందు ఆందోళన లేదా అనారోగ్యం కారణంగా ప్రయాణం జెట్ లాగ్‌కు కారణమయ్యే ప్రయాణం తెలియని పరిసరాలు హోటల్‌లో లేదా కొత్త ఇంటిలో పడుకోవడం వంటి శబ్దం మరియు తేలికపాటి వృత్తిపరమైన రాత్రి షిఫ్ట్‌ల కారణంగా అసౌకర్య బెడ్‌కు ఆటంకాలు

దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి, మీరు వరుసగా 3 నెలల పాటు వారంలో కనీసం 3 రోజులు నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ఇది దీని వలన సంభవించవచ్చు: స్ట్రెస్ పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి అల్జీమర్స్ వ్యాధి డిప్రెషన్ మానియా లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ డిజార్డర్ డ్రగ్ దుర్వినియోగం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం అధికంగా ధూమపానం అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా పేలవమైన నిద్ర అలవాట్లు ఆస్తమా & గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య పరిస్థితులు అపోహ: నిద్రలో గురక చాలా సాధారణ వాస్తవం: గురక అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అని పిలువబడే అంతర్లీన స్థితికి సంకేతం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు మధుమేహం వంటి అనేక వైద్య సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా నిద్రలో మీ శ్వాసను ప్రభావితం చేస్తుందని అర్థం. గురక పిల్లలు మరియు పెద్దలలో కూడా సంభవించవచ్చు. నిద్ర గురించిన మరిన్ని అపోహలు మరియు వాస్తవాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! నిద్రలేమికి ప్రమాద కారకాలు

దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఒకానొక సమయంలో నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందిని అనుభవించి ఉండవచ్చు. అయితే, మీరు నిద్రలేమితో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, మీరు: పీరియడ్స్ మరియు గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల స్త్రీలు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారైతే, వయస్సుతో పాటు నిద్ర విధానాలలో మార్పులు సంభవిస్తాయి, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి మీ శారీరకంగానూ ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యం వంటి స్టెరాయిడ్లు, డీకాంగెస్టెంట్లు మరియు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ వంటి కొన్ని మందులు తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది, ఇవి కుటుంబ విషయాలు, ఉద్యోగ ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడికి దారితీసే ఏవైనా ఇతర కారణాల వల్ల రాత్రి షిఫ్ట్‌లు వంటి క్రమరహిత జీవనశైలిని కలిగి ఉంటాయి, పేలవమైన నిద్ర వాతావరణం, వ్యాయామం చేయడం లేదా నిద్రవేళకు దగ్గరగా ఉన్న పరికరాలను ఉపయోగించడం, ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో లేదా పడుకునే సమయంలో కాఫీ లేదా టీ వంటి ఉద్దీపనలను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల మీ నిద్ర షెడ్యూల్‌కు ఆటంకం కలిగించవచ్చు ఆల్కహాల్ వినియోగం మీరు నిద్రపోవడానికి సహాయపడవచ్చు, కానీ అధికంగా వినియోగించినప్పుడు, అది నిద్ర యొక్క లోతైన దశలను నిరోధిస్తుంది మరియు తరచుగా అర్ధరాత్రి మేల్కొలుపుకు కారణమవుతుంది మరియు అందువల్ల నిద్ర నాణ్యతను క్షీణింపజేస్తుంది నిద్రలేమి నిర్ధారణ

నిద్రలేమి నిర్ధారణలో రోగి యొక్క విస్తృతమైన చరిత్రను తీసుకోవడం కూడా ఉంటుంది, ఇందులో ప్రశ్నలు ఉంటాయి: రాత్రి పగటిపూట నిద్రపోయే సమయంలో నిద్రపోయే వ్యవధి, నిద్రపోవడంలో ఏదైనా తరచుగా ఇబ్బంది ఉంటే వైద్య పరిస్థితి, ఇటీవలి కాలంలో ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటన ఉంటే

ఒక వైద్యుడు కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహించవచ్చు:

1. రక్త పరీక్షలు థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, రక్తహీనత (తక్కువ హిమోగ్లోబిన్), మరియు యురేమియా (అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు) కోసం పరీక్షలు ఏవైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మెదడులో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా లేదా నిద్ర సమస్యలకు కారణమయ్యే నరాల సమస్యలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవడానికి ఇవి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో CT మరియు MRI స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సూచించబడతాయి.
3. స్లీప్ రికార్డ్ పరీక్షలు (నిద్ర లాగ్) రోగి ఏ సమయంలో నిద్రపోతాడు, పగటిపూట అలాగే రాత్రి సమయంలో నిద్రపోయే వ్యవధిని తెలుసుకోవడానికి 2 వారాల వ్యవధిలో స్లీప్ రికార్డ్. వీటిని డైరీలో రికార్డ్ చేయమని రోగిని అడగవచ్చు.
4. మణికట్టు యాక్టిగ్రఫీ నిద్రలో కదలికలను గుర్తించడం. నిద్రించే సమయంలో మణికట్టుపై ఆక్టిగ్రఫీ అనే పరికరం ధరిస్తారు. ఇది శరీర కదలికలను రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు నిద్ర నుండి మేల్కొలుపును వేరు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
5. నిద్ర నాణ్యత పరీక్షలు నిద్రలేమి తీవ్రత సూచిక లేదా పిట్స్‌బర్గ్ నిద్ర నాణ్యత సూచిక వంటి నిద్ర నాణ్యతను కొలవడానికి ఈ పరీక్షలు చేస్తారు.
6. పాలీసోమ్నోగ్రఫీ మీ నిద్రలేమికి కారణం స్పష్టంగా లేకుంటే లేదా స్లీప్ అప్నియా లేదా రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ వంటి మరొక స్లీప్ డిజార్డర్ యొక్క సంకేతాలను కలిగి ఉంటే, పాలిసోమ్నోగ్రఫీ చేయబడుతుంది. మెదడు తరంగాలు, హృదయ స్పందన రేటు, శ్వాసక్రియ, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు మరియు నిద్రలో కళ్ళు మరియు కాలు కదలికలు వంటి పారామితుల సమితిని రికార్డ్ చేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష కోసం మీరు ఒక రాత్రి నిద్ర కేంద్రంలో గడపవలసి రావచ్చు. ప్రముఖులు షాహిద్ కపూర్‌ను ప్రభావితం చేసిన బాలీవుడ్ నటుడు షాహిద్ కపూర్ 2015లో తన చిత్రం షాందర్ యొక్క ప్రచార కార్యక్రమంలో నిద్రలేమి గురించి మాట్లాడాడు. జార్జ్ క్లూనీ 2012లో ఒక ఇంటర్వ్యూలో, అమెరికన్ నటుడు మరియు చిత్రనిర్మాత అయిన జార్జ్ క్లూనీ, తాను నిద్రపోవడం చాలా కష్టమని వెల్లడించాడు. . నిద్రలేమి నివారణ నిద్రలేమిని నివారించడానికి, మీరు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండాలి. ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన అలవాట్లు ఉన్నాయి, మీరు మంచి నిద్ర పొందేలా చూసుకోవచ్చు. నిద్ర షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించండి మరియు నిద్ర పరిశుభ్రత మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం మరియు మేల్కొలపడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే సూర్యకాంతి పొందండి. సూర్యకాంతిలో 15-30 నిమిషాలు గడపడం వల్ల శరీరం యొక్క జీవ గడియారాన్ని సక్రమంగా ఉంచుతుంది. నిశ్చల జీవనశైలి మంచి రాత్రి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి పగటిపూట చురుకుగా ఉండండి. పగటి నిద్రలను పరిమితం చేయండి. నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద భోజనాలు మరియు పానీయాలను నివారించడం ద్వారా మీరు ఏమి తింటారో గుర్తుంచుకోండి. నిద్రపోయే సమయానికి రెండు గంటల ముందు టెలివిజన్ సెట్ మరియు కంప్యూటర్లను స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. స్క్రీన్ నుండి వచ్చే కాంతి నిద్ర చక్రంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది. ఈ గాడ్జెట్ల నుండి వచ్చే నీలి కాంతి మెలటోనిన్ లేదా స్లీప్ హార్మోన్ విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి బెడ్‌పై టాబ్లెట్‌లు మరియు స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వాడకాన్ని నిరుత్సాహపరచండి. నిద్రపోయే ముందు కెఫిన్, నికోటిన్ మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానుకోండి. వెచ్చని స్నానం చేయడం, చదవడం లేదా మృదువైన సంగీతాన్ని వినడం వంటి విశ్రాంతికి ముందు నిద్రపోయే ఆచారాన్ని సృష్టించండి. పూర్తి చీకటిలో నిద్రపోవడం వల్ల రాత్రి లైట్లు మరియు బయటి నుండి వచ్చే ఇతర కాంతిని వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మెలటోనిన్ స్రవించడంలో మరియు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమిని నివారించగల మరియు మీ నిద్రను మెరుగుపరచగల పగటి అలవాట్ల గురించి చదవండి! ఇక్కడ నొక్కండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీరు రాత్రిపూట నిద్రపోవడంలో ఏదైనా ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటే లేదా మీ నిద్ర విధానాలను ప్రభావితం చేసే ఏదైనా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యతో మీరు బాధపడుతుంటే, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

అయినప్పటికీ, నిద్రలేమికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీరు సంప్రదించవలసిన మొదటి వైద్యుడు మీ సాధారణ వైద్యుడు, నిద్రలేమిని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో మరియు దాని సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలకు సహాయపడే ఇతర నిపుణులు: స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి . ఇక్కడ నొక్కండి!

నిద్రలేమికి చికిత్స

నిద్రలేమి చికిత్సలో నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు చేయడం, మందులు తీసుకోవడం, విశ్రాంతి వ్యాయామాలు చేయడం మరియు నిద్రలేమికి కారణమయ్యే అంతర్లీన స్థితికి చికిత్స చేయడం వంటివి ఉంటాయి.

1. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ నిద్రలేమికి కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT-I) మిమ్మల్ని మెలకువగా ఉంచే ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు చర్యలను నియంత్రించడంలో లేదా తొలగించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు సాధారణంగా నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి మొదటి శ్రేణి చికిత్సగా సిఫార్సు చేయబడింది. సాధారణంగా, CBT-I నిద్ర మందుల కంటే సమానంగా లేదా మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

CBT-I యొక్క అభిజ్ఞా భాగం మీ నిద్ర సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే నమ్మకాలను గుర్తించడం మరియు మార్చడం మీకు బోధిస్తుంది, అయితే CBT-I యొక్క ప్రవర్తనా భాగం మీకు మంచి నిద్ర అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు మీరు బాగా నిద్రపోకుండా చేసే ప్రవర్తనలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

1. మందులు
2. బెంజోడియాజిపైన్స్ ఇది రెటిక్యులర్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టమ్ (RAS) కేంద్రాన్ని నిరోధిస్తుంది, దీనిని మేల్కొలుపు కేంద్రం అని కూడా పిలుస్తారు, తద్వారా నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. బెంజోడియాజిపైన్స్ వ్యసనం మరియు దుర్వినియోగం యొక్క ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ముఖ్యంగా మద్యం లేదా ఉపశమన దుర్వినియోగ చరిత్ర కలిగిన రోగులలో, వైద్య పర్యవేక్షణ మంచిది. ఈ తరగతి ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Alprazolam Lorazepam Clonazepam
3. బార్బిట్యురేట్స్ ఈ మందులు GABA రిసెప్టర్‌పై పనిచేస్తాయి, తద్వారా నిద్రలో సహాయపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మార్పులకు కారణమవుతుంది, తద్వారా ఔషధ ప్రభావం చాలా కాలం పాటు కొనసాగుతుంది. ఉదాహరణలు: థియోపెంటోన్ సోడియం మెథోహెక్సిటోన్ ఫెనోబార్బిటోన్
   1. డ్రగ్స్ ఈ మందులు ప్రాథమికంగా బెంజోడియాజిపైన్ అగోనిస్ట్ క్లాస్‌కి చెందిన కొత్త ఔషధాలు, అయితే ఇవి GABA-A రిసెప్టర్ యొక్క ఆల్ఫా 1 సబ్‌యూనిట్‌పై పని చేయడం వలన ఇవి చాలా నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి. ప్రారంభ దశ నిద్రలేమి, చివరి దశ నిద్రలేమి మరియు మధ్యరాత్రి మేల్కొనే సమస్యలకు ఇవి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. ఈ సమూహానికి చెందిన మందులు: Zolpidem Zopiclone Zaleplon
4. హెటెరోసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ బెంజోడియాజిపైన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లకు దుర్వినియోగ సంభావ్యత లేకపోవడం మరియు తక్కువ ధర కారణంగా ఇవి సాధారణంగా సూచించబడిన ప్రత్యామ్నాయాలు. సాధారణ ఉదాహరణలు: ట్రాజోడోన్ అమిట్రిప్టిలైన్
5. మెలటోనిన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ మందులు నిద్రను చేర్చడానికి మెలటోనిన్ రిసెప్టర్‌పై పనిచేస్తాయి. ఈ మందులు ఎక్కువగా స్లీప్ సైకిల్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి (అసలు నిద్రపోయే సమయం కాకుండా ఏ సమయంలోనైనా నిద్రపోయే వ్యక్తులు), షిఫ్ట్ వర్కర్లు మరియు జెట్ లాగ్ కారణంగా నిద్రలేమికి సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణ ఔషధాలలో కొన్ని: రామెల్టన్ అగోమెలాటిన్
6. ఒరెక్సిన్ పాత్వే ఇన్హిబిటర్లు ఈ మందులు ఆర్ఎఎస్ కేంద్రాన్ని చురుకుగా ఉంచడానికి తెలిసిన ఓరెక్సిన్ రసాయనాన్ని నిరోధిస్తాయి. సువోరెక్సాంట్ అనేది ఈ తరగతికి చెందిన సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం.
7. యాంటిహిస్టామైన్‌లు డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ వంటి యాంటిహిస్టామైన్‌లు చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్ స్లీప్ ఎయిడ్స్‌లో ప్రాథమిక క్రియాశీల పదార్థాలు. కొన్ని దుష్ప్రభావాలు పొడి నోరు మరియు మలబద్ధకం.

నిద్రమాత్రలు వాడుతున్నప్పుడు చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి నిద్రమాత్రలను ఆల్కహాల్ లేదా ఇతర ఉపశమన మందులతో ఎప్పుడూ కలపవద్దు. ఈ మందులలో చాలా వరకు దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉన్నందున ఏదైనా స్లీపింగ్ పిల్ తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అర్ధరాత్రి రెండవ మోతాదు తీసుకోకండి. అత్యల్ప సిఫార్సు మోతాదుతో ప్రారంభించండి. డిపెండెన్సీని నివారించడానికి మరియు దాని దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి స్లీపింగ్ మాత్రలను తరచుగా ఉపయోగించడం మానుకోండి. నిద్ర మాత్రలు వేసుకున్న తర్వాత కారు నడపకూడదు లేదా యంత్రాన్ని పని చేయకూడదు. ఏదైనా సంభావ్య దుష్ప్రభావాలు మరియు ఔషధ పరస్పర చర్యల కోసం ప్యాకేజీ ఇన్సర్ట్‌ను జాగ్రత్తగా చదవండి. గమనిక: నిద్రలేమికి సంబంధించిన మందులు వృద్ధులలో ప్రమాదకరమైన పడిపోవడం మరియు గందరగోళానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల, వాటిని తక్కువ ప్రభావవంతమైన మోతాదులో మరియు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. నిద్రలేమికి గృహ సంరక్షణ

మీ వయస్సుతో పాటు మీ నిద్ర అవసరం మరియు మీ నిద్ర విధానాలు మారుతాయి, అయితే ఇది ఒకే వయస్సు గల వ్యక్తులలో గణనీయంగా మారుతుంది. ఒకే వయస్సులో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ పని చేసే మేజిక్ "నిద్ర గంటల సంఖ్య" లేదు. పిల్లలు ప్రారంభంలో రోజుకు 16 నుండి 18 గంటల వరకు నిద్రపోతారు, ఇది పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని పెంచుతుంది (ముఖ్యంగా మెదడు). పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు సగటున రాత్రికి 9.5 గంటల నిద్ర అవసరం. చాలా మంది పెద్దలకు రాత్రికి 7-9 గంటల నిద్ర అవసరం కానీ 60 ఏళ్ల తర్వాత, రాత్రిపూట నిద్ర తక్కువగా, తేలికగా మరియు అనేక మేల్కొలుపుల ద్వారా అంతరాయం కలిగిస్తుంది.   
నిద్రలేమికి సాధారణ కారణాలలో పేలవమైన నిద్ర అలవాట్లు ఒకటి. మీ పిల్లల నిద్ర అలవాట్లను మెరుగుపరచడానికి ఇక్కడ 8 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి.

మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

నిద్రలేమి యొక్క సమస్యలు

నిద్ర సమస్యలు ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై స్వల్ప మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన పనితీరు, పగటి నిద్ర మరియు అలసట ఉన్నాయి. నిద్ర లేమి కారణంగా ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో అకాల మరణాలు, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, రక్తపోటు, ఊబకాయం, మధుమేహం, బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ మరియు ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నాయి.

నిద్ర లేమి యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రభావాలు:

1. ప్రమాదాలు ప్రాణాంతకమైన రోడ్డు ప్రమాదాలు నిద్రమత్తు లేదా డ్రైవర్ అలసట కారణంగా సంభవిస్తాయి.
2. గుండె జబ్బులు నిద్రలేమి మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా కూడా అధిక రక్తపోటుతో ముడిపడి ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, నిద్ర కోల్పోవడం అనేది ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఉన్నవారిలో తాపజనక ప్రతిస్పందనలు పెరుగుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
3. ఊబకాయం ఊబకాయం మరియు నిద్ర నష్టం యొక్క పాత్ర ద్విదిశాత్మకమైనది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా యొక్క ప్రాబల్యం రెట్టింపు కంటే ఎక్కువ. పెద్దవారిలో ఊబకాయం యొక్క మొత్తం నిష్పత్తిలో 3-5% తక్కువ నిద్రకు కారణమని నివేదించబడింది.
4. మధుమేహం నిద్ర పరిమితి మరియు నిద్ర నాణ్యత తక్కువగా ఉండటం వల్ల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. నిద్ర లేకపోవడం గ్లూకోజ్ క్రమబద్ధీకరణ మరియు హార్మోన్ల అసమతుల్యత ద్వారా ఆకలి మరియు ఆకలి పెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది సంతృప్త హార్మోన్, లెప్టిన్ యొక్క డౌన్-రెగ్యులేషన్ మరియు ఆకలి-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్, గ్రెలిన్ యొక్క అప్-రెగ్యులేషన్‌కు కారణమవుతుంది.
5. ఒత్తిడి & ఆందోళన నిద్ర లేకపోవడం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సమస్యాత్మకమైన నిద్రతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులలో డిప్రెషన్ కూడా ఒకటి. పేలవమైన నిద్ర ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమి పని పనితీరును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, నిర్ణయం తీసుకోవడాన్ని బలహీనపరుస్తుంది, సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది.
6. పేలవమైన పనితీరు నిద్ర మరియు పాఠశాల లేదా ఉద్యోగ పనితీరు అనుసంధానించబడిన ప్రత్యక్ష మార్గం మానసిక పనితీరుపై ప్రభావాలు. నిద్ర లేకపోవడంతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని తెలిసిన సమస్యలు శ్రద్ధ తగ్గడం. ఏకాగ్రత సామర్థ్యం నేర్చుకోవడం మరియు విద్యావిషయక సాధనకు చాలా ముఖ్యమైనది కాని తగినంత నిద్ర శ్రద్ధ మరియు దృష్టిని తగ్గిస్తుంది.

ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి, ఇవి మీకు మంచి రాత్రి నిద్రపోవడానికి మరియు నిద్రలేమి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి! నిద్రలేమికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మీరు నిద్రపోవడం సమస్య ఉన్నవారిలో ఒకరైతే, మీరు పడుకునే ముందు తీసుకోవాల్సిన కొన్ని ఉత్తమ ఆహారాల గురించి తెలుసుకోవడానికి చదవండి.

1. చెర్రీస్ చెర్రీస్ లో మెలటోనిన్ ఉంటుంది, ఇది నిద్రను నియంత్రించే హార్మోన్. రోజుకు రెండుసార్లు 200 మి.లీ టార్ట్ చెర్రీ జ్యూస్ తాగడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత మరియు వ్యవధి పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చూపిస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం. పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు చెర్రీ జ్యూస్ తాగండి. మీరు దాని రుచిని ఇష్టపడకపోతే, మీరు కొంచెం నీరు జోడించవచ్చు.
2. కివీస్ కివీస్‌లో అధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. తక్కువ స్థాయి సెరోటోనిన్ నిద్రలేమికి దారి తీస్తుంది కాబట్టి, నిద్రించడానికి ఒక గంట ముందు రెండు కివీలు తింటే మీరు బాగా నిద్రపోతారు.
3. వాల్‌నట్స్ (అఖ్రోట్) చెర్రీస్ లాగా, వాల్‌నట్‌లు కూడా మెలటోనిన్‌కు మూలం. కొన్ని వాల్‌నట్‌లను తినడం వల్ల రాత్రిపూట ప్రయాణించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నట్స్‌లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, కేవలం 20-30 గ్రాములు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.
4. అరటిపండు (కేలా) అవి పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం యొక్క పుష్కలమైన మూలం, ఇవి కండరాలకు ఉపశమనం కలిగించే ఏజెంట్‌లుగా పనిచేస్తాయి. అదనంగా, వాటిలో అమైనో ఆమ్లం ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది, ఇది శరీరం సెరోటోనిన్‌గా మారుతుంది. అదనంగా, అవి కార్బోహైడ్రేట్ల మూలం, ఇది మీకు నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.
5. ఆకు పచ్చని కూరగాయలు టర్నిప్ గ్రీన్ మరియు బచ్చలికూర వంటి ఆకు పచ్చని కూరగాయలలో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్ మెలటోనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి మెదడుచే ఉపయోగించబడుతుంది. రాత్రి భోజనానికి లీఫీ వెజిటబుల్ సలాడ్‌ని ప్రయత్నించండి.
6. బాదం వెన్న బాదం వెన్న మెగ్నీషియం యొక్క మూలం, వీటిలో తక్కువ స్థాయిలు నిద్రలేమికి సంబంధించినవి. బాదం వెన్నతో పూసిన హోల్‌గ్రెయిన్ టోస్ట్‌ని నిద్రకు ముందు స్నాక్‌గా తినండి.
7. నిద్రను కలిగించే టీలు చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫుల్) టీ, ప్యాషన్ ఫ్లవర్ టీ, మాగ్నోలియా బార్క్ టీ, పిప్పరమెంటు (పుదీనా) టీ మరియు లావెండర్ టీ వంటి టీలు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి.

అయితే, నిద్రపోయే ముందు ఎక్కువగా తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సాయంత్రం మీ డిన్నర్ సమయాన్ని షెడ్యూల్ చేయడం వల్ల మీరు బాగా నిద్రపోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం వల్ల మంచి నిద్ర పొందవచ్చు. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం లేదా శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి.

నిద్రలేమికి సప్లిమెంట్‌లు నిద్రను ప్రోత్సహించే ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన అనేక ఆహార మరియు మూలికా సప్లిమెంట్‌లు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ సప్లిమెంట్లు ఇతర మందులు మరియు విటమిన్ సప్లిమెంట్లతో జోక్యం చేసుకోగలవు కాబట్టి, వాటిని తీసుకునే ముందు మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం ఉత్తమం. నిద్రలేమికి రెండు సాధారణ సప్లిమెంట్లు:

మెలటోనిన్: ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడే హార్మోన్ మరియు రాత్రి గుడ్లగూబల (మంచానికి వెళ్లి ఆలస్యంగా మేల్కొనే) వ్యక్తులకు ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సప్లిమెంట్‌గా అందుబాటులో ఉంది.

వలేరియన్: ఇది ఒక మూలికా సప్లిమెంట్, ఇది తేలికపాటి ఉపశమన (నిద్ర-ప్రేరేపించే) ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. వలేరియన్ సప్లిమెంట్ల విస్తృత శ్రేణి అందుబాటులో ఉంది. మీ అవసరాలకు బాగా సరిపోయేదాన్ని ఎంచుకోండి. నీకు తెలుసా? కడుపు మీద నిద్రపోవడం మెడ మరియు వెన్నెముక కండరాలకు తీవ్రమైన నష్టం కలిగిస్తుంది. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే చెత్త మరియు ఉత్తమమైన స్లీపింగ్ పొజిషన్‌ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇక్కడ నొక్కండి! నిద్రలేమితో జీవించడం

నిద్రలేమి నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది లేదా అర్ధరాత్రి మిమ్మల్ని మేల్కొలపవచ్చు. ఈ సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి మరియు మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

A. మీకు నిద్రపోవడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఏమి చేయాలి

1. నిద్ర డైరీని నిర్వహించండి నిద్ర డైరీ రాత్రిపూట మీ సమస్యలకు దోహదపడే పగలు మరియు రాత్రిపూట అలవాట్లను గుర్తించగలదు. మీ స్లీప్ డైరీలో ఇవి ఉండాలి: మీరు ఏ సమయంలో పడుకుని నిద్ర లేచారు. మొత్తం నిద్ర గంటలు మరియు మీ నిద్ర నాణ్యతను గుర్తించడం. మీరు మెలకువగా గడిపిన సమయం మరియు మీరు ఏమి చేసారు అనే రికార్డు (ఉదాహరణకు: లేచి, ఒక గ్లాసు పాలు తాగి, ధ్యానం చేయండి). మీరు పడుకునే ముందు తినే ఆహారం, ద్రవాలు, కెఫిన్ లేదా ఆల్కహాల్ రకం మరియు మొత్తం మరియు వినియోగించే సమయం. పడుకునే ముందు మీ భావాలు మరియు మనోభావాలు (ఆనందం, విచారం, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన). మోతాదు మరియు వినియోగ సమయంతో సహా తీసుకున్న ఏదైనా మందులు లేదా మందులు.
2. మెరుగైన నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించండి ప్రశాంతమైన, సౌకర్యవంతమైన నిద్ర వాతావరణం మరియు విశ్రాంతి తీసుకునే నిద్రవేళ దినచర్య మీ నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో పెద్ద మార్పును కలిగిస్తుంది. మీ పడకగది నిశ్శబ్దంగా, చీకటిగా మరియు చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు సరైన పరుపు, ఫోమ్ టాపర్లు మరియు దిండులలో కూడా పెట్టుబడి పెట్టండి. బయటి శబ్దాన్ని మాస్క్ చేయడానికి సౌండ్ మెషీన్ లేదా ఇయర్‌ప్లగ్‌లను ఉపయోగించి ప్రయత్నించండి మరియు కాంతిని నిరోధించడానికి బ్లాక్‌అవుట్ కర్టెన్‌లు లేదా ఐ మాస్క్‌ని ఉపయోగించండి. సరైన వెంటిలేషన్ కోసం మీ కిటికీని తెరిచి ఉంచండి మరియు గదిని చల్లగా ఉంచడానికి వారాంతాల్లో సహా ప్రతిరోజూ పడుకోవడం మరియు ఒకే సమయంలో లేవడం వంటి సాధారణ నిద్ర షెడ్యూల్‌కు కట్టుబడి ఉండండి. ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు మీ శరీరంలోని మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగించి, నిద్రలేమితో పోరాడే బ్లూ లైట్‌ను విడుదల చేస్తాయి కాబట్టి నిద్రించడానికి కనీసం ఒక గంట ముందు అన్ని స్క్రీన్‌లను ఆఫ్ చేయండి. నిద్రవేళకు ముందు ఉత్తేజపరిచే కార్యాచరణ మరియు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను నివారించండి, ఉదాహరణకు సోషల్ మీడియాలో సందేశాలను తనిఖీ చేయడం, చర్చలు లేదా వాదనలు లేదా పనిలో పాల్గొనడం వంటివి. పగటిపూట నిద్రపోవడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది రాత్రి నిద్రను మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, అలసిపోయినప్పుడు 30 నిమిషాల పాటు పవర్ న్యాప్స్, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం, గొప్ప సహాయంగా ఉంటాయి.
3. పడుకునే ముందు కొన్ని విషయాలను నివారించండి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పడుకునే ముందు చాలా ద్రవాలు లేదా ఆల్కహాల్ తాగడం. పెద్ద సాయంత్రం భోజనం మరియు మసాలా లేదా ఆమ్ల ఆహారాలు నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఆమ్లత్వం లేదా అసౌకర్యాన్ని పెంచుతాయి. నిద్రవేళకు కనీసం ఆరు గంటల ముందు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు తాగడం.
4. ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు చింతలకు నో చెప్పండి మీకు నిద్రతో ఎక్కువ ఇబ్బంది ఉంటే, అది మీ ఆలోచనలను ఆక్రమించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ స్వీయ-విధ్వంసక ఆలోచనలు నిద్రలేమికి మరింత ఆజ్యం పోస్తాయి. ఉదాహరణకు, “నేను ఎప్పుడూ బాగా నిద్రపోలేను. ఇది నా నియంత్రణలో లేదు,” “నిద్రలేమిని నయం చేయవచ్చు మరియు నేను అంతగా చింతించడం మానేసి సానుకూల పరిష్కారాలపై దృష్టి పెడితే, నేను దానిని అధిగమించగలను” వంటి స్వీయ ప్రచార పునరాగమనం గురించి ఆలోచించండి.
5. మీ బెడ్‌రూమ్‌ను మీ బడ్డీగా చేసుకోండి నిద్ర (మరియు సెక్స్) కోసం మాత్రమే బెడ్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించండి కానీ పని కోసం కాదు, టీవీ చూడటం లేదా రాత్రి మీ ఫోన్‌లో స్క్రోల్ చేయండి. బెడ్‌రూమ్‌లో గోడ గడియారాలను వేలాడదీయకండి, ఎందుకంటే మీరు మంచం మీద గొర్రెలను లెక్కించేటప్పుడు టైం టిక్‌ను చూడటం వలన మీ ఆందోళనలకు ఆజ్యం పోస్తూ మరుసటి రోజు అలసిపోవాలనే ఆత్రుత పెరుగుతుంది. బెడ్‌రూమ్‌ను వదిలివేసి, మంచంపైకి తిప్పడానికి బదులు, మీ బాల్కనీలో షికారు చేయడం లేదా ఒక కప్పు హెర్బల్ టీ తాగడం వంటి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
6. మీరు అర్ధరాత్రి మేల్కొంటే ఏమి చేయాలి నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు నిద్రవేళలో నిద్రపోగలుగుతారు, కానీ అర్ధరాత్రి మేల్కొంటారు. మరియు వారు మేల్కొన్న తర్వాత, వారు తిరిగి నిద్రపోవడం కష్టం, తరచుగా గంటల తరబడి మేల్కొని ఉంటారు. ఇది మీ సమస్య అయితే, మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి!
7. ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురికాకండి, రాత్రిపూట నిద్రపోలేకపోవడం వల్ల మీ మెదడును మరింత ఉత్తేజితం చేస్తుంది మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను పెంచుతుంది కాబట్టి మీరు రాత్రిపూట మెలకువగా ఉండేలా చేస్తుంది. బదులుగా, లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం లేదా మీ కళ్ళు మూసుకోవడం మరియు మీ శ్వాసపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు నిద్రను ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదర శ్వాసను చేయడానికి మార్గాలు: మీ కళ్ళు మూసుకోండి లోతైన, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి ప్రతి శ్వాస చివరి శ్వాస కంటే లోతుగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి మీ ముక్కు ద్వారా మరియు మీ నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి
8. విశ్రాంతి పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ఇది మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు మీరు నిద్రపోవడానికి సహాయపడవచ్చు. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ కోసం దశలు: నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి మీ సహజ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు తీర్పు లేకుండా రావడానికి మరియు వెళ్లడానికి అనుమతించండి మీరు అలా చేస్తున్నప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ మీ శ్వాస మరియు శరీరంపై దృష్టి పెట్టండి.
9. సాధారణ వ్యాయామాలకు అవును అని చెప్పండి మీ చెవులు రుద్దడం లేదా మీ కళ్ళు తిప్పడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు ప్రశాంతత మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడతాయి.
10. మీ పడకగది నుండి బయటికి వెళ్లండి మీరు మీ మంచం మీద 30 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుకుని ఉంటే, మీ పడకగది నుండి బయటకు వచ్చి, పుస్తకాన్ని చదవడం లేదా హెర్బల్ టీలు తాగడం ప్రయత్నించండి. టీవీ చూడవద్దు లేదా మీ ఫోన్‌ని తనిఖీ చేయవద్దు.
11. మీ ఆందోళనలను మరుసటి రోజుకు వాయిదా వేయండి, మీరు ఏదైనా గురించి ఆత్రుతగా ఉన్నా లేదా మీ ప్రెజెంటేషన్ గురించి ఏదైనా ఆలోచన కలిగినా, దానిని కాగితంపై వ్రాసి తిరిగి నిద్రపోండి. మరుసటి రోజు కోసం మీ ఆలోచనలు లేదా చింతలను వదిలివేసి, మంచి నిద్రను పొందండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? నిద్రలేమి దూరం అవుతుందా? నిద్ర ఆందోళన అంటే ఏమిటి? నిద్రలేమి మానసిక అనారోగ్యమా? నేను అలసిపోయినా ఎందుకు నిద్రపోలేను? ప్రస్తావనలు Ferrie JE, Kumari M, Salo P, Singh-Manoux A, Kivimäki M. స్లీప్ ఎపిడెమియాలజీ–వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న క్షేత్రం. Int J ఎపిడెమియోల్. 2011 డిసెంబర్;40(6):1431-7. భాస్కర్ S, హేమావతి D, ప్రసాద్ S. వయోజన రోగులలో దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి యొక్క వ్యాప్తి మరియు వైద్యపరమైన కోమోర్బిడిటీలతో దాని సహసంబంధం. J ఫ్యామిలీ మెడ్ ప్రిమ్ కేర్. 2016 అక్టోబర్-డిసెంబరు;5(4):780-784. షా న్, బ్యాంగ్ ఎ, భగత్ ఎ. నిద్ర రుగ్మతలపై భారతీయ పరిశోధన. ఇండియన్ J సైకియాట్రీ. 2010 జనవరి;52(సప్ల్ 1):S255-9. మోండల్ G, బజాజ్ V, గోయల్ BL, ముఖర్జీ N. భారతదేశంలోని పంజాబ్‌లో తృతీయ స్థాయి మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయానికి హాజరయ్యే మానసిక ఔట్ పేషెంట్లలో నిద్ర రుగ్మతలు మరియు నిద్రలేమి యొక్క తీవ్రత. ఆసియన్ J సైకియాటర్. 2018 ఫిబ్రవరి;32:8-13. గుప్తా ఆర్, దాస్ ఎస్, గుజార్ కె, మిశ్రా కెకె, గౌర్ ఎన్, మజిద్ ఎ. నిద్ర రుగ్మతల కోసం క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. ఇండియన్ J సైకియాట్రీ. 2017 జనవరి;59(సప్లిల్ 1):S116-S138. స్ట్రేంజ్స్ S, Tigbe W, Gómez-Olivé FX, Thorogood M, Kandala NB. నిద్ర సమస్యలు: అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రపంచ మహమ్మారి? ఆఫ్రికా మరియు ఆసియా అంతటా 8 దేశాల నుండి 40,000 కంటే ఎక్కువ మంది వృద్ధుల మధ్య INDEPTH WHO-SAGE అధ్యయనం నుండి కనుగొన్న విషయాలు. నిద్రించు. 2012 ఆగస్టు 1;35(8):1173-81. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. నిద్రలేమి | నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (NHLBI) [ఇంటర్నెట్]. Nhlbi.nih.gov. 2018 [ఉదహరించబడింది 5 అక్టోబర్ 2018]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: జెహాన్ S, అగస్టే E, హుస్సేన్ M, పాండి-పెరుమాల్ S, Brzezinski A, గుప్తా R మరియు ఇతరులు. స్లీప్ మరియు ప్రీమెన్స్ట్రల్ సిండ్రోమ్. జర్నల్ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ అండ్ డిజార్డర్స్ [ఇంటర్నెట్]. 2016 [ఉదహరించబడింది 5 అక్టోబర్ 2018];3(5). దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Roth T, Roehrs T. నిద్రలేమి: ఎపిడెమియాలజీ, లక్షణాలు మరియు పరిణామాలు. క్లినికల్ కార్నర్‌స్టోన్. 2003;5(3):5-15. జాన్సన్ ఇ, రోత్ టి, షుల్ట్జ్ ఎల్, బ్రెస్లౌ ఎన్. ఎపిడెమియాలజీ ఆఫ్ DSM-IV ఇన్సోమ్నియా ఇన్ అడోలెసెన్స్: లైఫ్‌టైమ్ ప్రాబల్యం, క్రానిసిటీ మరియు ఎమర్జెంట్ జెండర్ డిఫరెన్స్. పీడియాట్రిక్స్. 2006;117(2). నోవాకోవ్స్కీ S, మీర్స్ J, హేమ్‌బాచ్ E. స్లీప్ అండ్ ఉమెన్స్ హెల్త్. స్లీప్ మెడ్ రెస్. 2013;4(1):1-22. కౌర్ హెచ్, స్పర్లింగ్ బిసి, బొల్లు పిసి. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి. [2021 జూలై 17న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. రామకృష్ణన్ కె, స్కీడ్ DC. నిద్రలేమికి చికిత్స ఎంపికలు. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2007 ఆగస్టు 15;76(4):517-26.

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

ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాని గ్రీన్‌సిక్‌నెస్ మరియు క్లోరోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా, పేరు సూచించినట్లుగా, రక్తంలో తగినంత ఇనుము ఉండని రక్తహీనత రకం. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా రక్తహీనతకు అత్యంత సాధారణ కారణం. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి ఇనుము అవసరం కాబట్టి, మీ రక్తంలో ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లే అణువు, ఈ ఖనిజం లేకపోవడం వల్ల మొత్తం శరీరానికి ఆక్సిజన్ పంపిణీ తగ్గుతుంది. ఇది లేత లేదా పసుపు చర్మం, శ్వాస ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, వివరించలేని బలహీనత మరియు పెళుసైన గోర్లు లేదా జుట్టు రాలడం వంటి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు.

ఐరన్ లోపం అనీమియా చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా స్త్రీలలో, ఋతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలు. పెద్ద శస్త్ర చికిత్సలు లేదా శారీరక గాయాలకు గురైన వ్యక్తులు, పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ఉన్నవారు, శాఖాహారులు మరియు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోని వ్యక్తులలో కూడా ఇది సర్వసాధారణం.

పూర్తి రక్త పరీక్షలు (CBC), తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ (Hg) మరియు హెమటోక్రిట్ (Hct), తక్కువ ఫెర్రిటిన్, తక్కువ సీరం ఇనుము మరియు తక్కువ ఇనుము సంతృప్తత వంటి రక్త పరీక్షల ద్వారా పరిస్థితి నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఐరన్ లోపం సరిదిద్దబడే వరకు మల్టీవిటమిన్ల రూపంలో ఔషధ ఐరన్ తీసుకోవడం ద్వారా ఐరన్ లోపానికి చికిత్స చేయవచ్చు.

ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడిని ఇవ్వవచ్చు, అవి చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతాయి లేదా ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపం లేదా బలహీనత వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. రక్తమార్పిడులు లోపం ఉన్న ఎర్ర రక్త కణాలను భర్తీ చేయడానికి తాత్కాలిక నివారణ మాత్రమే మరియు ఇనుము లోపాన్ని పూర్తిగా సరిచేయవు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 20 నుండి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే స్త్రీలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి ఎర్ర రక్త కణాలు రక్తం అనుకరించే పరిస్థితులు క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ థ్రాంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా ప్లమ్మర్ లెడ్సన్ సిండ్రోమ్ విషం హుక్‌వార్మ్ ముట్టడి తలసేమియా మైనర్ సైడెరోబ్లాస్టిక్ రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక వ్యాధి రక్తహీనత అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ సీరం ఐరన్ (Fe) మొత్తం ఇనుము-బంధన సామర్థ్యం (TIBC) పెరిఫెరల్ స్మెర్ ఫెర్రిటిన్ పరీక్ష విటమిన్ B12 పరీక్ష ఎగువ మరియు దిగువ ఎండోస్కాట్పీ రక్త పరీక్ష (FOBT) చికిత్స ఐరన్-రిచ్ డైట్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఫెర్రస్ ఆస్కార్బేట్ విత్ ఫోలిక్ యాసిడ్ ఇంట్రావీనస్ ఐరన్ ఇన్ఫ్యూషన్: ఐరన్ సుక్రోజ్, ఐరన్ డెక్స్‌ట్రాన్ & ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ స్పెషలిస్ట్స్ జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి ఐరన్ లోపం అనీమియా లక్షణాలు ఐరన్ లోపం అనీమియా నుండి రావచ్చు. తీవ్రంగా. తేలికపాటి లేదా మితమైన ఇనుము-లోపం రక్తహీనత ఉన్న వ్యక్తులు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు. కానీ, రక్తహీనత సాధారణంగా తీవ్రతరం కావడంతో పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవుతుంది.

ఐరన్-లోపం రక్తహీనత యొక్క కొన్ని లక్షణాలు: వివరించలేని అలసట లేదా శక్తి లేకపోవడం లేత పసుపు చర్మం శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి వేగవంతమైన హృదయ స్పందన సాధారణీకరించిన బలహీనత పెళుసుగా ఉన్న గోర్లు జుట్టు రాలడం గొంతు లేదా వాపు నాలుక కాళ్లలో జలదరింపు లేదా క్రాల్ చేయడం డైస్ఫాగియా (మింగడంలో ఇబ్బంది) అన్నవాహిక వలలు ఏర్పడటం వలన (ప్లమ్మర్-విన్సన్ సిండ్రోమ్) పెళుసుగా ఉండే గోర్లు చిరాకు పికా (మురికి లేదా మంచు వంటి విచిత్రమైన పదార్ధాలను తినాలనే కోరిక) తలనొప్పి విస్తరించిన ప్లీహము మీకు తెలుసా? రక్తహీనత అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత సాధారణ పోషకాహార రుగ్మత. ఇది మహిళలు మరియు పిల్లలలో అధిక ప్రాబల్యంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.36 బిలియన్ల మంది వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుందని తెలిసింది. మీరు విస్మరించే రక్తహీనత లక్షణాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఇనుము లోపం అనీమియా కారణాలు

ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క ప్రధాన కారణాలు:

ఐరన్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారం మన ఆహారంలోని ఆహారాల నుండి ఇనుము లభిస్తుంది; అయినప్పటికీ, ప్రతి 10 నుండి 20 మి.గ్రా ఐరన్ తీసుకోవడం కోసం కేవలం 1 mg ఇనుము మాత్రమే గ్రహించబడుతుంది. ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్ యొక్క ఉదాహరణలు మాంసం, గుడ్లు, ఆకు కూరలు మరియు ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్ ఫుడ్స్. ఒక వ్యక్తి సమతుల్య ఐరన్-రిచ్ ఆహారాన్ని పొందలేకపోతే, అతను/ఆమె కొంతవరకు ఇనుము లోపం అనీమియాతో బాధపడవచ్చు.

రక్తం కోల్పోవడం ఎర్ర రక్త కణాలలో ఇనుమును కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఒక వ్యక్తి రక్తం కోల్పోతే, అతను లేదా ఆమె కొంత ఇనుమును కోల్పోతారు. ఐరన్ లోపం చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా ఋతుస్రావం సమయంలో రక్తం పోతుంది కాబట్టి అధిక పీరియడ్స్ ఉన్న మహిళల్లో. నెమ్మదిగా, పెప్టిక్ అల్సర్, విరామ హెర్నియా, పెద్దప్రేగు పాలిప్ లేదా కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టం కూడా ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. ఇది హేమోరాయిడ్స్, పొట్టలో పుండ్లు (కడుపులో మంట) మరియు క్యాన్సర్ వంటి పరిస్థితుల వల్ల కూడా కావచ్చు.

ఆహారం నుండి ఇనుమును గ్రహించలేకపోవడం చిన్న ప్రేగులలోని రక్తప్రవాహంలోకి శోషించబడుతుంది. జీర్ణమైన ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించే ప్రేగు సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి ప్రేగు సంబంధిత రుగ్మత, చిన్న ప్రేగులోని కొంత భాగాన్ని దాటవేయబడినా లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించబడినా, ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. ఇతర సందర్భాల్లో, పిల్లలు రోజుకు 16 నుండి 24 ఔన్సుల కంటే ఎక్కువ ఆవు పాలను తాగుతారు (పాలలో తక్కువ ఇనుము ఉంటుంది, కానీ ఇది ఇనుము యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టానికి కారణమయ్యే పేగు లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది).

గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో మార్పులు జరుగుతున్నప్పుడు ఐరన్ అవసరం పెరగడం మరియు ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరగడం అవసరం, గర్భధారణ సమయంలో ఐరన్ లోపం అనీమియా చాలా మంది గర్భిణీ స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది, ఎందుకంటే ఐరన్ దుకాణాలు వారి పెరిగిన రక్త పరిమాణాన్ని అందించడంతోపాటు హిమోగ్లోబిన్‌కు మూలంగా ఉండాలి. అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండం.

ఎండోమెట్రియోసిస్ మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉంటే, మీరు ఋతు కాలాల్లో భారీ రక్తాన్ని కోల్పోవచ్చు. మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉందని కూడా మీకు తెలియకపోవచ్చు ఎందుకంటే ఇది గర్భాశయం వెలుపల ఉదర లేదా కటి ప్రాంతంలో దాగి ఉంటుంది.

పరాన్నజీవి వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు ప్రధాన కారణం పరాన్నజీవి పురుగులు (హెల్మిన్త్స్) సోకడం వల్ల హెల్మిన్థియాసిస్ అని పిలువబడే పరాన్నజీవి వ్యాధి; ప్రత్యేకంగా, hookworms.

ఎర్ర రక్త కణాల నాశనం (హేమోలిసిస్) సికిల్ సెల్ అనీమియా మరియు తలసేమియా వంటి వారసత్వ పరిస్థితులు; అంటువ్యాధులు, మందులు, పాము లేదా సాలీడు విషం వంటి ఒత్తిళ్లు; లేదా కొన్ని ఆహారాలు RBCలను నాశనం చేస్తాయి. ఇంట్రావాస్కులర్ హెమోలిసిస్ అనేది రక్తప్రవాహంలో ఎర్ర రక్త కణాలు విచ్ఛిన్నమై, మూత్రంలో కోల్పోయిన ఇనుమును విడుదల చేసే పరిస్థితి. ఇది కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన వ్యాయామం, ముఖ్యంగా జాగింగ్ చేసే వ్యక్తులలో సంభవిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దెబ్బతిన్న గుండె కవాటాలు లేదా థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా (TTP) లేదా డిఫ్యూజ్ ఇంట్రావాస్కులర్ హెమోలిసిస్ (DIC) వంటి అరుదైన రుగ్మతలతో సహా ఇతర పరిస్థితులలో కూడా చూడవచ్చు.

గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ట్రాక్ట్ అసాధారణతలు పొట్టలో పుండ్లు (కడుపు యొక్క వాపు), ఎసోఫాగిటిస్ (అన్నవాహిక యొక్క వాపు), కడుపు లేదా ప్రేగులలో పుండ్లు, హెమోరాయిడ్లు, ఆంజియోడైస్ప్లాసియా, డైవర్టికులిటిస్, లేదా ఎసోఫాగైటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జీర్ణశయాంతర ప్రేగుల నుండి రక్తం కోల్పోవడం , చిన్న ప్రేగు, లేదా పెద్దప్రేగు. శరీరం ద్వారా పెరిగిన డిమాండ్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (CKD) I/V ఎరిథ్రోపోయిటిన్ థెరపీని స్వీకరించే రోగులలో ఇనుము డిమాండ్ పెరిగింది. అదేవిధంగా, బాల్యంలో మరియు కౌమారదశలో వేగవంతమైన పెరుగుదల సమయంలో ఇనుము డిమాండ్ పెరుగుతుంది.

జన్యుశాస్త్రం కొన్ని పరిస్థితులు - ఉదరకుహర వ్యాధి వంటివి - తగినంత ఇనుమును గ్రహించడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇది కుటుంబాల ద్వారా పంపబడుతుంది. సమస్యకు కారణమయ్యే జన్యుపరమైన పరిస్థితులు లేదా ఉత్పరివర్తనలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిలో ఒకటి TMRPSS6 మ్యుటేషన్. ఈ మ్యుటేషన్ మీ శరీరం హెప్సిడిన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హెప్సిడిన్ అనేది ఇనుమును గ్రహించకుండా మీ ప్రేగులను నిరోధించే హార్మోన్.

వాన్ విల్లెబ్రాండ్ వ్యాధి మరియు హిమోఫిలియా వంటి ఇతర జన్యుపరమైన పరిస్థితులు అసాధారణ రక్తస్రావం కలిగించడం ద్వారా రక్తహీనతకు దోహదం చేస్తాయి.

రక్తహీనత అనేది పిల్లల్లో ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. పిల్లలలో ఇనుము లోపం అనీమియా గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి! ఐరన్ లోపం అనీమియాకు ప్రమాద కారకాలు

ఐరన్ లోపం చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా మహిళల్లో మరియు ఐరన్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారం ఉన్నవారిలో. బహిష్టు స్త్రీలు, ప్రత్యేకించి ఋతుక్రమం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, పెద్ద శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వ్యక్తులు శాఖాహారులు, శాకాహారులు మరియు ఇతర వ్యక్తులు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని కలిగి ఉండని గర్భిణీ లేదా పాలిచ్చే స్త్రీలు లేదా ఇటీవల ప్రసవించిన క్రీడాకారులు, ముఖ్యంగా యువతులు ఇనుము లోపం వల్ల వచ్చే ప్రమాదం తరచుగా రక్తదానం కిడ్నీ మార్పిడి గ్రహీతలు బారియాట్రిక్ సర్జరీ (తీవ్రమైన ఊబకాయం ఉన్నవారిలో బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహించడానికి జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క విధానం) రోగులు మీకు తెలుసా? 2015-16 సంవత్సరాలకు సంబంధించి జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (NFHS-4) ప్రకారం, భారతదేశంలో ఇనుము లోపం ప్రబలంగా ఉంది. ఆరు నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో 55.9% మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని నివేదించబడింది. తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ చాలా సందర్భాలలో ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం మరియు సాధారణ వ్యాయామం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో చికిత్స చేయవచ్చు. హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ పెంచడానికి చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ అనీమియా నిర్ధారణ 1. శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా అనేది పూర్తి వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షలో తేలికగా అలసిపోవడం, అసాధారణ పాలిపోవడం లేదా పసుపు రంగు చర్మం లేదా వేగంగా ఉండటం వంటి ఫిర్యాదుల నుండి సాధారణ నిర్ధారణల నుండి అనుమానించబడవచ్చు. హృదయ స్పందన (టాచీకార్డియా). అనుమానిత వ్యక్తి యొక్క వైద్య మరియు జన్యు నేపథ్యాన్ని తనిఖీ చేయడం.

ఇనుము లోపం అనీమియా నిర్ధారణకు సమగ్ర వైద్య చరిత్ర ముఖ్యం. స్త్రీలలో ఋతుస్రావం లేదా మలంలో రక్తం ఉండటం వంటి సాధారణ కారణాలను వేరు చేయడానికి చరిత్ర సహాయపడుతుంది. హుక్‌వార్మ్‌లు మరియు విప్‌వార్మ్‌లు స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతాలకు ప్రయాణ చరిత్ర కూడా పరాన్నజీవులు లేదా వాటి గుడ్ల కోసం కొన్ని మల పరీక్షలకు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.

1. ల్యాబ్ పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC): CBC పరీక్ష అనేక రక్త సంబంధిత సమస్యలను కొలుస్తుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు (RBC) గణన, తెల్ల రక్త కణాలు (WBC), హిమోగ్లోబిన్, హెమటోక్రిట్ మరియు ప్లేట్‌లెట్‌లను కొలుస్తుంది. తక్కువ RBC కౌంట్ ఇనుము లోపం అనీమియాకు సంకేతం కావచ్చు. హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్: ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా అనేది సాధారణంగా వైద్య పరీక్షలో రక్త పరీక్ష ద్వారా కనుగొనబడుతుంది, ఇది హిమోగ్లోబిన్ (ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య) మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. సీరం ఐరన్ (Fe): ఇది ట్రాన్స్‌ఫ్రిన్ మరియు సీరం ఫెర్రిటిన్‌లకు ప్రధానంగా కట్టుబడి ఉండే ప్రసరించే ఇనుము మొత్తాన్ని కొలిచే ప్రయోగశాల పరీక్ష. ఐరన్-సీరం పరీక్ష యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం రక్తంలో ఉన్న ఇనుమును పరిశీలించడం. తక్కువ స్థాయి సీరం ఇనుము ఇనుము లోపాన్ని సూచిస్తుంది. టోటల్ ఐరన్-బైండింగ్ కెపాసిటీ (TIBC): TIBC పరీక్ష అనేది ఇనుముతో రక్తాన్ని అటాచ్ చేసి శరీరం చుట్టూ రవాణా చేసే సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. TIBC స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, ఇనుము లోపం అనీమియా కారణంగా రక్తంలో ఇనుము తక్కువగా ఉన్నట్లు సూచిస్తుంది. పెరిఫెరల్ స్మెర్: మైక్రోస్కోప్‌లో బ్లడ్ స్మెర్‌ను పరీక్షించడం వల్ల ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, RBCలు సాధారణం కంటే చిన్నవిగా మరియు లేతగా కనిపించవచ్చు. ఫెర్రిటిన్ పరీక్ష: ఫెర్రిటిన్ రక్తంలో ఇనుము కలిగిన ప్రోటీన్. రక్తంలో ఫెర్రిటిన్ మొత్తాన్ని కొలవడం రక్తంలో ఇనుము నిల్వను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో ఫెర్రిటిన్ తక్కువ స్థాయిలు ఇనుము లోపాన్ని సూచిస్తాయి. రెడ్ సెల్ ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ స్థాయిలు: ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ అనేది హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిలో మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి బలహీనంగా ఉన్న పరిస్థితులలో, ప్రొటోపోర్ఫిరిన్ (హేమ్‌కు పూర్వగామిగా జీవులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న సేంద్రీయ సమ్మేళనం) ఎర్ర కణంలో పేరుకుపోతుంది. సాధారణ విలువలు <30 µg/dL మరియు ఇనుము లోపం>100 µg/dL. హిమోగ్లోబిన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ మరియు హిమోగ్లోబిన్ A 2 మరియు పిండం హిమోగ్లోబిన్ యొక్క కొలత - తలసేమియాను తోసిపుచ్చడానికి.

కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, లేదా రక్తహీనతకు కారణమయ్యే ఇనుము లోపం కంటే ఇతర సమస్య ఉందని మీ వైద్యుడు ఆందోళన చెందవచ్చు. పురుషులు, ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు లేదా తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉన్న యువతుల వంటి రోగులలో, డాక్టర్ అదనపు పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ పరీక్షలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఎగువ మరియు దిగువ ఎండోస్కోపీ: కడుపు, అన్నవాహిక మరియు పెద్దప్రేగు వైపు కనిపించే జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో అసాధారణతలను చూసేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు రక్త నష్టం యొక్క మూలాన్ని తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడవచ్చు. మల క్షుద్ర రక్త పరీక్ష (FOBT): ఈ పరీక్ష జీర్ణశయాంతర గాయాలు కలిగి ఉన్న ఇనుము లోపం అనీమియా ఉన్న రోగులను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. మల క్షుద్ర రక్త పరీక్ష ఫలితాలు సానుకూలంగా ఉన్నప్పుడు క్షుద్ర జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం సాధారణంగా కనుగొనబడుతుంది. యూరిన్ రొటీన్: మూత్రంతో కూడిన రక్తం కొంత అంతర్గత రక్తస్రావం వల్ల కావచ్చు మరియు రక్తహీనతకు కారణం కావచ్చు. బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ మరియు బయాప్సీ: ఈ పరీక్ష చాలా తక్కువ సందర్భాలలో జరుగుతుంది, ఈ పరీక్ష లుకేమియా, మైలోమా మరియు రక్తహీనత నిర్ధారణ వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో రక్త కణాల సంఖ్య, పరిమాణం మరియు పరిపక్వత లేదా కొన్ని అసాధారణ కణాల కోసం పరిశీలించడానికి ఎముక మజ్జ ద్రవం లేదా ఘన ఎముక మజ్జ కణజాలం (కోర్ బయాప్సీ అని పిలుస్తారు) తీసుకోవడం జరుగుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష & ఫలితాల అర్థం గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.

సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రముఖులు 2011లో ప్రభావితం చేశారు, సెలీనా గోమెజ్‌ను ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు, అక్కడ ఆమెకు పోషకాహార లోపం, అలసట మరియు ఇనుము లోపం అనీమియా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఆమె ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. ఏంజెలీనా జోలీ అమెరికన్ నటి, చిత్రనిర్మాత మరియు మానవతావాది. ఏంజెలీనా జోలీ 2010లో శాకాహారి జీవనశైలిని అవలంబించడంతో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైంది. ఆకు కూరలు ఐరన్‌కు ప్రసిద్ధి చెందినప్పటికీ, ఆమె శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందించడానికి అవి సరిపోవు. ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా నివారణ

ఋతుస్రావం కారణంగా ఇనుము తగినంతగా తీసుకోకపోవడం మరియు రక్తాన్ని కోల్పోవడం వలన, ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా ఐరన్-లోపం రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. శిశువులకు, తల్లి పాలు లేదా ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్ శిశు ఫార్ములా ఇవ్వవచ్చు. ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్న కొన్ని ఆహారాలు: ఆకుకూరలు ఆకు కూరలు బచ్చలికూర వంటి మాంసాహార ఆహారం గొర్రె, పంది మాంసం, చికెన్, మరియు బీఫ్ ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్ డ్రై మరియు ఇన్‌స్టంట్ తృణధాన్యాలు సీఫుడ్ అంటే క్లామ్స్, సార్డినెస్, రొయ్యలు మరియు గుల్లలు ఎండుద్రాక్ష మరియు ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్ మీకు తెలుసా? ఇనుము మరియు విటమిన్ సి మధ్య లింక్ ఉంది. విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల ఐరన్ శోషణ గణనీయంగా పెరుగుతుంది, దీనిని ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇనుము మరియు విటమిన్ సి రెండూ శరీరంలో కలిసి పనిచేస్తాయి మరియు ఎర్ర రక్త కణాల సంశ్లేషణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ యొక్క ముఖ్యమైన భాగం, ఇది ఎర్ర రక్త కణాలలో కనిపిస్తుంది. సులభంగా లభించే మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, రక్తహీనతకు కారణమయ్యే ఇనుము లోపం కంటే ఇతర సమస్య ఉందని సాధారణ అభ్యాసకుడు ఆందోళన చెందుతారు. ఎర్ర రక్త కణాలు చిన్నగా మరియు లేతగా కనిపించే తలసేమియాలతో సహా జన్యు రక్త రుగ్మతలు, సికిల్ సెల్ వ్యాధి వంటి హిమోగ్లోబినోపతిలు మరియు ఇతర రక్త రుగ్మతలు వీటిలో ఉండవచ్చు. రక్తహీనత యొక్క కారణం స్పష్టంగా లేనప్పుడు, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని హెమటాలజిస్ట్ వద్దకు సంప్రదించి, తదుపరి మూల్యాంకనం కోసం సూచించవచ్చు. జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాతో సహా బ్లడ్ డిజార్డర్స్‌లో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు మరియు మీ ఐరన్ లోపాన్ని అలాగే ఏదైనా అంతర్లీన కారణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఇటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా చికిత్స

రక్తహీనత మరియు ఇనుము లోపం ఉన్న పెద్దల రోగులకు అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజీషియన్స్ (ACP) నుండి చికిత్స మార్గదర్శకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులు, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు 7-8 g/dLకి తగ్గడం, ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడి వ్యూహం సిఫార్సు చేయబడింది. తేలికపాటి నుండి మితమైన రక్తహీనత మరియు రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం లేదా కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ఉన్న రోగులకు ఎర్ర కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే ఏజెంట్లు సిఫార్సు చేయబడవు.

ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియాకు నిర్దిష్ట చికిత్స క్రింది వాటి ఆధారంగా మీ వైద్యునిచే నిర్ణయించబడుతుంది: వైద్య చరిత్ర, జన్యు చరిత్ర మరియు వయస్సు రక్తహీనతకు కారణం రక్తహీనత యొక్క విస్తీర్ణం

చికిత్సలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

1. ఐరన్-రిచ్ డైట్ ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్‌తో కూడిన డైట్ తినడం వల్ల ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. ఇనుము యొక్క మంచి మూలాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం లేదా గొర్రె మాంసం వంటి మాంసం మరియు కాలేయం వంటి అవయవ మాంసాలు బ్రోకలీ, కాలే మరియు టర్నిప్ వంటి క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన ఆకు పచ్చని సభ్యులు ఇనుముతో సమృద్ధిగా ఉండే పాస్తా, ధాన్యాలు, బియ్యం మరియు తృణధాన్యాలు చిక్కుళ్ళు బీన్స్, బఠానీలు, పింటో బీన్స్ మరియు బ్లాక్-ఐడ్ బఠానీలతో సహా చికెన్, బాతు మరియు టర్కీ వంటి పౌల్ట్రీ
2. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ రక్తంలో ఐరన్ స్థాయిలను పెంచడానికి వీటిని చాలా నెలల పాటు తీసుకోవచ్చు. ఐరన్ లోపం ఉన్న రోగులకు చికిత్స చేయడానికి అవసరమైన ఇనుము మొత్తం మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లలో కనిపించే మొత్తం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇనుము లోపం ఉన్న చాలా మందికి రోజుకు 150-200 mg ఎలిమెంటల్ ఐరన్ అవసరం (రోజుకు కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 2 నుండి 5 mg ఇనుము).

శరీరంలో ఐరన్ మరియు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా మీ లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం నోటి ఐరన్ సప్లిమెంట్ యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఉదాహరణలలో ఫోలిక్ యాసిడ్, మిథైల్కోబాలమిన్, కార్బొనిల్ ఐరన్, ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్, ఫెర్రస్ సల్ఫేట్ మరియు గ్లూకోనేట్ ఉన్నాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో ఫెర్రస్ ఆస్కార్బేట్‌తో సహా విటమిన్ సి (ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్) తీసుకోవాలని కొందరు వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు, ఐరన్ సప్లిమెంట్‌లతో ఇది ఇనుము శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది.

ఫెర్రస్ సల్ఫేట్, ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్, ఫెర్రస్ గ్లూకోనేట్ మరియు పాలిసాకరైడ్ ఐరన్ అందుబాటులో ఉన్న నోటి ఐరన్ సన్నాహాలు.

గమనిక: మీరు పాలు, టీ, కాఫీ, యాంటాసిడ్‌లు లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్‌లతో పాటు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గించవచ్చు.

1. ఇంట్రావీనస్ ఐరన్ ఇన్ఫ్యూషన్ కొన్ని సందర్భాల్లో, డాక్టర్ ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇనుమును సిఫారసు చేయవచ్చు. జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో ఇనుమును బాగా గ్రహించని రోగులలో ఇనుము లోపం చికిత్స అవసరం కావచ్చు. తీవ్రమైన ఐరన్ లోపం లేదా దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టం ఉన్న రోగుల విషయంలో, రోగులు సప్లిమెంటల్ ఎరిథ్రోపోయిటిన్, రక్త ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే హార్మోన్ లేదా నోటి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోలేని రోగులు పొందవచ్చు. IV కషాయాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు ఐరన్ సుక్రోజ్, ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్, ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్, తక్కువ మాలిక్యులర్ వెయిట్ ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్ మరియు ఫెర్రిక్ కార్బాక్సిమాల్టోస్.

ఫెరాహెమ్ (ఫెరుమోక్సిటోల్ ఇంజెక్షన్), హెమటినిక్, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు (CKD) ఉన్న పెద్దలలో ఇనుము లోపం అనీమియా చికిత్సకు 2009లో FDAచే మొదట ఆమోదించబడింది. 2018లో, ఎఫ్‌డిఎ ఫెర్మోక్సిటోల్ ఇంజెక్షన్ కోసం సూచనను విస్తరించింది, ఐరన్ లోపం అనీమియాతో అర్హత ఉన్న పెద్దలందరినీ చేర్చడానికి అసహనం లేదా నోటి ఐరన్‌కు సంతృప్తికరంగా లేదు.

ఫెర్రిక్ డెరిసోమాల్టోస్ (మోనోఫెరిక్) 2020 జనవరిలో FDA చే ఆమోదించబడినది, నోటి ఇనుము పట్ల అసహనం లేదా నోటి ఐరన్‌కు అసంతృప్త ప్రతిస్పందన ఉన్న పెద్దలలో ఇనుము లోపం అనీమియా కోసం.

గమనిక: ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్‌ని ఉపయోగించి ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో ఐరన్ ఇవ్వవచ్చు. ఐరన్ సుక్రోజ్ మరియు ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్‌లకు చాలా వారాల పాటు తరచుగా మోతాదులు అవసరమవుతాయి.

1. రక్తమార్పిడులు తీవ్రమైన ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా ఉన్న రోగులకు ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడిని ఇవ్వవచ్చు, వారు చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతున్నారు లేదా ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపం లేదా బలహీనత వంటి ముఖ్యమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడి తాత్కాలిక మెరుగుదలను మాత్రమే అందిస్తుంది, రక్తహీనత యొక్క కారణాన్ని కనుగొని చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం.

ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క లక్షణాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.

ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ అనీమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ

ఇంటి నివారణలు

1. మునగ మునగ మునగలో విటమిన్లు ఎ మరియు సి, ఐరన్, కాల్షియం మరియు మెగ్నీషియం ఉన్నాయి, ఇవి రక్తహీనతను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆకులను కోసి, వాటిని కలపండి మరియు ఈ రసాన్ని ఒక నెల పాటు త్రాగాలి.
2. ఎండుద్రాక్ష (కిస్మిష్) మరియు ఖర్జూరం (ఖజూర్) ఈ డ్రైఫ్రూట్స్ ఐరన్ మరియు విటమిన్ సి కలయికను అందిస్తాయి. ఇది శరీరంలోని ఇనుమును త్వరగా మరియు సమర్థవంతంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది.
3. ఆకుపచ్చ కూరగాయలు కాలే, బచ్చలికూర, ముల్లంగి ఆకుకూరలు, ఆవాలు మరియు బ్రోకలీ వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు. కూరగాయలు అధిక మొత్తంలో క్లోరోఫిల్ కలిగి ఉంటాయి మరియు ఇనుము యొక్క మంచి మూలం మరియు రక్తహీనత చికిత్సలో సహాయపడతాయి.
4. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు రక్తహీనత మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది మరియు అందువల్ల, మీరు ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులకు ఎక్కువగా గురవుతారు. నారింజ, యాపిల్, నిమ్మ, నిమ్మ, ద్రాక్షపండు, టాన్జేరిన్, గూస్బెర్రీస్, యాపిల్ మరియు బెర్రీలు వంటి పండ్లు విటమిన్ సి మరియు ఇతర ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో నిండి ఉన్నాయి, ఇవి RBCలు మరియు హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడతాయి.
5. అంజీర్ (అంజీర్) అత్తిపండ్లు ఇనుము యొక్క గొప్ప మూలం. అవి విటమిన్ ఎ, ఫోలేట్ మరియు మెగ్నీషియంతో నిండి ఉంటాయి.
6. బీట్‌రూట్ (చుకందర్) ఇది ఇనుము యొక్క అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన మరియు ధనిక వనరులలో ఒకటి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు.
7. షిలాజిత్ ఇది ఒక మూలికా ఔషధం, ఇది క్రమంగా ఇనుము స్థాయిలను పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనత కోసం ఈ మూలికా ఔషధాల ఉపయోగం అన్ని అవయవాలకు సరైన ఆక్సిజన్ సరఫరాను నిర్ధారిస్తుంది మరియు వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఇనుము లోపం పిల్లల మనస్సు మరియు శరీరం రెండింటి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పిల్లలలో ఇనుము లోపం యొక్క ప్రాముఖ్యత, గుర్తింపు మరియు నివారణను హైలైట్ చేసే కథనం ఇక్కడ ఉంది. క్లిక్ చేసి చదవండి! ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స

1. యోగా మరియు వ్యాయామం వారానికి మూడు సార్లు యోగా మరియు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది మరియు శరీరం తాజాగా అనుభూతి చెందుతుంది మరియు అన్ని సమయాలలో అలసట అనుభూతి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. అయినప్పటికీ, శరీరంపై ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మీ పరిస్థితి కొంచెం మెరుగుపడినప్పుడు మరియు మీరు బలంగా అనిపించినప్పుడు వ్యాయామం చేయండి.
2. నీటి చికిత్స హైడ్రోథెరపీ (వివిధ ఉష్ణోగ్రతలు మరియు పీడనాల వద్ద నీటి ప్రయోజనాన్ని పొందుతుంది) ఇనుము లోపం అనీమియాకు సహాయక చికిత్సగా ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా, నీరు ప్రసరణను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫలితంగా ఎర్ర రక్త కణాల (RBCs) ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించగలదని నమ్ముతారు.
3. జీవనశైలి మార్పులు జీవనశైలిని మార్చుకోవడం ఇనుము లోపం అనీమియాను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇనుప కుండలలో వండటం రక్తహీనత చికిత్సకు చక్కటి ఔషధం మరియు కొంత సమయం పాటు ఎండలో కూర్చోవడం (సన్ బాత్) రక్త ప్రసరణ పెరుగుదల కారణంగా శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల పెరుగుదలను నిర్ధారిస్తుంది. ఇనుము లోపం అనీమియాతో జీవించడం

స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కలిగి ఉంటుంది: మీ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం: కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం అనీమియా 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 తీసుకోవడం: వ్యక్తికి అతను/ఆమె పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్న సంతృప్తిని అందించడంలో స్వీయ సహాయం చేస్తుంది. వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సందేహాల విషయంలో డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా మాట్లాడటం: ఇనుము లోపం అనీమియా ఉన్న వ్యక్తి తన మనస్సులో వచ్చినన్ని ప్రశ్నలను అడగాలి. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడం: ధ్యానం మరియు యోగా సాధన ఒత్తిడిని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచుతుంది, తగినంత నిద్ర పొందడం: నిద్ర శరీరం మరియు మనస్సును ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు ప్రశాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తికి అలసట తగ్గుతుంది. ఈ వీడియోలో, డాక్టర్ అక్తా బజాజ్ గర్భధారణ సమయంలో రక్తహీనత సమస్యలు మరియు శిశువులలో దుష్ప్రభావాలు లేకుండా పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడానికి అనేక మార్గాల గురించి స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇనుము లోపం అనీమియా కోసం సాధారణ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఏమిటి? పిల్లలలో ఇనుము లోపం అనీమియాకు కారణమేమిటి? మీ రక్తంలో తగినంత ఇనుము లేకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? ఐరన్-లోపం రక్తహీనత మహిళల్లో ఎందుకు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది? ఇనుము లోపం అనీమియా విషయంలో కనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Stoltzfus RJ. ఇనుము లోపం: ప్రపంచ వ్యాప్తి మరియు పరిణామాలు. ఫుడ్ నట్ర్ బుల్. 2003 డిసెంబరు;24 బస్టి ఎఫ్, కాంపోస్ట్రిని ఎన్, మార్టినెల్లి ఎన్, గిరెల్లి డి. వృద్ధుల జనాభాలో ఐరన్ లోపం, హెప్సిడిన్ యుగంలో పునఃపరిశీలించబడింది. ముందు ఫార్మాకోల్. 2014 ఏప్రిల్ 23 సమల్ జె. ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా నిర్వహణకు ఆయుర్వేద సన్నాహాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. ఆయు. 2016 జూలై-డిసెంబర్ బన్సల్, దీపక్. (2016) భారతదేశంలో ఇనుము లోపం. ది ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్. వార్నర్ MJ, కమ్రాన్ MT. ఇనుము లోపం అనీమియా. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి ఇనుము లోపం అనీమియా. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రోగులు. ఇనుము లోపం అనీమియా. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ హెమటాలజీ. పరిచయం. ఇనుము లోపం అనీమియా. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఫిబ్రవరి 2016. ఇనుము లోపం అనీమియా. జాతీయ గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు రక్త సంస్థ.

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

ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌ను స్పాస్టిక్ కోలన్, ఇరిటబుల్ కోలన్, మ్యూకస్ కోలిటిస్ మరియు స్పాస్టిక్ కొలిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం

ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) అనేది కడుపు నొప్పి లేదా అసౌకర్యం, తిమ్మిరి, ఆహార అసహనం, స్టూల్ అసమానతలు, పెరిగిన గ్యాస్ మరియు ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలతో కూడిన ప్రేగు రుగ్మత.

IBS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయినప్పటికీ, ఇది తరచుగా నొప్పి సిండ్రోమ్స్, అతి చురుకైన మూత్రాశయం మరియు మైగ్రేన్ మరియు డిప్రెషన్ మరియు యాంగ్జైటీ వంటి మనోవిక్షేప పరిస్థితుల వంటి ఇతర కోమోర్బిడిటీలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకంతో IBS, అతిసారంతో IBS, అతిసారం మరియు మలబద్ధకం రెండింటితో IBS వంటి అనేక రకాలుగా ఉంటుంది.

IBS రోగులు వారి ఆహార ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం చాలా అవసరం, తద్వారా వారు వాటిని నివారించవచ్చు. డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం, సోడాను నివారించడం మరియు చిన్న భోజనం తినడం సాధారణంగా చాలా మంది రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

IBS చికిత్సకు సంబంధించిన విధానం రోగి యొక్క ప్రధాన లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సలో ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు మరియు యాంటీ డయారియాల్స్, యాంటిస్పాస్మోడిక్స్, బల్కింగ్ ఏజెంట్లు, ద్రవాభిసరణ భేదిమందులు, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మొదలైన ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ఉంటాయి. సాధారణంగా 26 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే స్త్రీలు మరియు స్త్రీలలో ప్రబలంగా ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 11.2% అనుకరించే పరిస్థితులు కార్సినోయిడ్ కణితి ఉదరకుహర వ్యాధి కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి జీర్ణకోశ ఇన్ఫెక్షన్ హైపర్ థైరాయిడిజం/హైపోథైరాయిడిజం ఇన్ఫ్లమేటరీ పేగు వ్యాధి ఇస్కీమిక్ పెద్దప్రేగు శోథ లాక్టోస్ అసహనం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రోమ్ రోగనిర్ధారణ IBS ఆధారిత రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు py చికిత్స ఆహారం మరియు జీవనశైలి సవరణలు ఔషధాలు: యాంటీడైరియాల్- అట్రోపిన్, ఎలక్సాడోలిన్, లోపెరమైడ్, డైఫెనాక్సైలేట్, రిఫాక్సిమిన్ యాంటిస్పాస్మోడిక్- హైయోసైమైన్, డైసైక్లోమిన్, పినావేరియం, పిప్పరమెంటు నూనె, ట్రిమెబ్యూటిన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్- డయాజెపామ్, లొరాజెపామ్, ప్రొక్లోరజెపామ్, హెల్త్ బిహేవియల్ థెరపీ గట్-డైరెక్ట్ హిప్నోథెరపీ, రిలాక్సేషన్ థెరపీ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్స్ న్యూట్రిషనిస్ట్ ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు

IBS లక్షణాలు మరియు వాటి తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. పెద్ద భోజనం తిన్న తర్వాత లేదా మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలు తరచుగా సంభవిస్తాయి మరియు అవి తరచుగా ప్రేగు కదలిక ద్వారా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం పొందుతాయి.

దీర్ఘకాలిక మరియు పునరావృతమయ్యే పొత్తికడుపు నొప్పి మలబద్ధకం తర్వాత అతిసారం గ్యాస్‌గా లేదా ఉబ్బరం పొత్తికడుపు ఉబ్బరం, లేదా పొత్తికడుపు పూర్తిగా ఉబ్బినట్లు అనిపించడం, లేదా ఉదరం వాపు వికారం అజీర్ణం గుండెల్లో మంట వాంతులు ఆహారం తీసుకోవడంతో నొప్పి తీవ్రతరం కావడం మరియు మలవిసర్జనతో ఉపశమనం. మలంలో శ్లేష్మం ప్రేగు కదలిక లేకుండా మీ ప్రేగులను కదిలించాలనే కోరిక

ఇతర లక్షణాలు: IBS ఉన్న రోగులు తరచుగా ఆందోళన, నిరాశ మరియు టెన్షన్ తలనొప్పి గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు IBS ఉన్న కొందరు మహిళలు నొప్పి ఎపిసోడ్‌లు మరియు వారి ఋతు చక్రం మధ్య సంబంధాన్ని గమనిస్తారు. IBS రకాలు:

ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌లో 3 ఉపరకాలు ఉన్నాయి: 1. మలబద్ధకంతో IBS (IBS-C) దీని చుట్టుకొలతలు: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ గట్టిగా లేదా ముద్దగా ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే తక్కువ వదులుగా లేదా నీరుగా ఉంటాయి.

1. IBS విరేచనాలు (IBS-D) దీని కోసం చుట్టుకొలతలు: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ వదులుగా లేదా నీళ్లతో ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే తక్కువ గట్టిగా లేదా ముద్దగా ఉంటాయి
2. అతిసారం మరియు మలబద్ధకం (IBS-M) రెండింటిని కలిగి ఉన్న లక్షణాలు ఉన్నవారిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ గట్టిగా లేదా ముద్దగా ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ వదులుగా లేదా నీళ్లతో ఉన్నట్లు మీకు తెలుసా? ప్రజలు తరచుగా ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) కలగజేసుకుంటారు. IBS అనేది క్రియాత్మక జీర్ణశయాంతర రుగ్మత, ఇది ప్రేగులకు మంట లేదా నష్టం కలిగించదు. ఇది ప్రేగు యొక్క చలనశీలత మరియు సున్నితత్వాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి. అయితే IBD అనేది జీర్ణ వాహిక యొక్క దీర్ఘకాలిక శోథ రుగ్మత, ఇది ప్రేగు యొక్క లైనింగ్‌లో వాపు, పూతల మరియు కణజాల నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ యొక్క IBS కారణాల గురించి అపోహలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

IBS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయినప్పటికీ, ఇది తరచుగా ఇతర కోమోర్బిడిటీలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది: 1. ప్రేగులలో కండరాల సంకోచాలు: ఆహారం జీర్ణాశయం గుండా వెళుతున్నప్పుడు, పేగు గోడలను కప్పి ఉంచే కండరాలు సంకోచించబడతాయి. బలహీనమైన పేగు సంకోచాలు నెమ్మదిగా ఆహార మార్గాన్ని మరియు గట్టి, పొడి బల్లలను కలిగిస్తాయి, అయితే బలమైన మరియు ఎక్కువ కాలం ఉండే సంకోచాలు గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు విరేచనాలకు కారణమవుతాయి. 2. నరాల సిగ్నలింగ్‌లో సమస్యలు: పేలవమైన సమన్వయంతో కూడిన మెదడు-ప్రేగు సంకేతాలు మీ శరీరం జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో మార్పులకు అతిగా స్పందించేలా చేస్తాయి, ఫలితంగా నొప్పి, విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం ఏర్పడతాయి. గమనిక: తగ్గిన ప్లాస్మా సెరోటోనిన్ స్థాయిలు (GI చలనశీలత, సంచలనం మరియు స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఒక హార్మోన్ మరియు న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్) మలబద్ధకం-ప్రధాన IBSతో ముడిపడి ఉండవచ్చు, అయితే పెరిగిన సెరోటోనిన్ విడుదల అతిసారం-ప్రధాన IBSతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. 3. తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్: బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే అతిసారం (గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్) యొక్క తీవ్రమైన దాడి తరువాత IBS అభివృద్ధి చెందుతుంది. 4. గట్ మైక్రోబ్స్‌లో మార్పులు: చిన్న ప్రేగులలో నివసించే బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు లేదా వైరస్‌లలో మార్పులు కూడా IBS అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైనవి.

పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో మరియు ఎలా చేయాలో మీరు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మా నిపుణులైన వైద్యుల నుండి సమాధానాలు తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ నొక్కండి

1. జన్యుశాస్త్రం IBS అభివృద్ధిలో జన్యువులు పాత్ర పోషిస్తాయి. IBS ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు మొదటి-డిగ్రీ బంధువు (తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు లేదా తోబుట్టువులు) కలిగి ఉంటారు.
2. IBS వయస్సు 50 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులలో సర్వసాధారణం మరియు ఆ వయస్సు తర్వాత చాలా అరుదుగా నిర్ధారణ అవుతుంది. 50 ఏళ్ల వయస్సులో, మీ లక్షణాలు IBS కంటే సేంద్రీయ కారణం వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.
3. ఐబిఎస్‌తో బాధపడుతున్న పురుషుల కంటే లింగం స్త్రీలు ఎక్కువగా ఉంటారు. ఈస్ట్రోజెన్ థెరపీ, మెనోపాజ్‌కు ముందు లేదా తర్వాత, IBSకి మరొక ప్రమాద కారకం.
4. ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలను ఎదుర్కొన్న వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా వారి బాల్యంలో, IBS అభివృద్ధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి టెక్నిక్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 5. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మీకు ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్ ఉన్నట్లయితే, మీరు IBS అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యతిరేకం కూడా నిజం: మీకు IBS ఉంటే, మీరు ఆందోళన లేదా నిరాశకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆందోళన మరియు నిరాశ IBD మరియు IBS రోగులలో లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. IBD మరియు IBS గురించి తెలిసిన మనస్తత్వవేత్త లేదా మనోరోగ వైద్యునితో సంప్రదింపులు ఈ పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి.

ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ 5 సమర్థవంతమైన స్వీయ-సహాయ చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి. 5. బాల్య దుర్వినియోగ చరిత్ర బాల్య శారీరక లేదా లైంగిక వేధింపుల చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు IBS అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 6. ఇతర కారకాలు ధూమపానం, తరచుగా మద్యపానం, శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి, అంతర్లీన వ్యాకులత, యాంటీబయాటిక్స్‌కు గురికావడం, ఫుడ్ పాయిజనింగ్, స్థూలకాయం, నిద్ర సమస్యలు, తక్కువ వ్యాయామ స్థాయి, మానసిక అనారోగ్యానికి సంబంధించిన కుటుంబ చరిత్ర మొదలైనవి. IBS. కోవిడ్-19 IBSని ప్రేరేపించగలదని మీకు తెలుసా? COVID-19-సంబంధిత మానసిక ఒత్తిడి మరియు ఆటంకాలు IBS సంభవించడానికి దోహదం చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మా నిపుణులైన వైద్యుల నుండి కోవిడ్-19 గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ నిర్ధారణ ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి

మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాల ఆధారంగా IBSని నిర్ధారించగలడు. వారు మీ లక్షణాల యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ఈ క్రింది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దశలను కూడా తీసుకోవచ్చు: మీరు నిర్దిష్ట ఆహారాన్ని స్వీకరించారా లేదా ఏదైనా ఆహార అలెర్జీలను మినహాయించటానికి నిర్దిష్ట ఆహార సమూహాలను తొలగించారా లేదా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఉనికిని తోసిపుచ్చడానికి మల పరీక్ష ఏదైనా IBD. రక్తహీనతను తనిఖీ చేయడానికి మరియు ఉదరకుహర వ్యాధిని (గ్లూటెన్‌కు తీవ్రమైన రోగనిరోధక ప్రతిచర్య) తోసిపుచ్చడానికి పూర్తి రక్త పరీక్షలు చేస్తారు. కొలొనోస్కోపీ (వారు ఏ రకమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిని అనుమానించినట్లయితే) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) లేదా C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) - శరీరంలో వాపు ఉంటే చూపవచ్చు (ఇది IBSతో జరగదు).

IBS యొక్క రోగనిర్ధారణ రోగి యొక్క లక్షణాలను జాగ్రత్తగా సమీక్షించడం ద్వారా, ఎరుపు జెండాల ఉనికిని లేదా లేకపోవడాన్ని నిర్ణయించడం, క్షుణ్ణంగా శారీరక పరీక్ష చేయడం మరియు రోమ్ IV ప్రమాణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా చేయబడుతుంది.

ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం రోమ్ IV డయాగ్నస్టిక్ ప్రమాణాలు:

గత 3 నెలల్లో సగటున, కనీసం 1 రోజు/వారం సంభవించే పొత్తికడుపు నొప్పి, కింది రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రమాణాలతో అనుబంధించబడింది: మలవిసర్జనకు సంబంధించినది మలం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీలో మార్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది రూపంలో మార్పుతో సంబంధం ( ప్రదర్శన) మలం

IBS యొక్క మూల్యాంకనంలో సమగ్ర చరిత్ర మరియు ఏదైనా ఎర్రటి జెండాల గుర్తింపు ఉండాలి: IBS మల రక్తస్రావం, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, రక్తహీనత నిద్రను నిరోధించే విరేచనాలకు కారణం కాదు. రెడ్ ఫ్లాగ్స్ టైరా బ్యాంక్స్ టైరా బ్యాంక్స్‌ను ప్రభావితం చేసిన సెలబ్రిటీలను సూచిస్తాయి, మోడల్‌గా మారిన నటి/టెలివిజన్ హోస్ట్ ఒకసారి ఆమె తన టీవీ షో టైరాలో IBSతో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించింది. ఆమె 'చాలా గ్యాస్‌గా' ఉందని మరియు తన లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి తక్కువ FODMAP డైట్‌ని అనుసరిస్తుందని పేర్కొంది. షమితా శెట్టి బాలీవుడ్ నటి, షమితా శెట్టి తనకు పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ఐబిఎస్ ఉందని పంచుకున్నారు. ఫలితంగా తాను నిరంతరం అసౌకర్యానికి గురవుతున్నానని మరియు గ్లూటెన్-ఫ్రీ డైట్‌కు మారానని ఆమె పేర్కొంది. ఇది జీర్ణక్రియ సమస్యలతో తనకు సహాయపడుతుందని మరియు ఆమె ప్రేగులకు మంచిదని ఆమె నొక్కి చెప్పింది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ నివారణ

IBS లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కొంతమంది మలబద్ధకంతో బాధపడుతుండగా, మరికొందరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నారు. లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే సమయాలు ఉన్నాయి మరియు ఇతర సమయాల్లో అవి మెరుగుపడతాయి లేదా పూర్తిగా అదృశ్యమవుతాయి. IBS లక్షణాలను మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. IBSని ప్రేరేపించే ఆహారాలు మరియు పానీయాలను నివారించండి. IBS మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు: పాల ఉత్పత్తులు, ముఖ్యంగా జున్ను అధిక-ప్రోటీన్ ఆహారాలు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు కెఫిన్ మరియు ఆల్కహాల్ బ్రెడ్ మరియు తృణధాన్యాలలో శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు (తెల్లని పిండి అని అనుకోండి) వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కెఫిన్ మరియు ఆల్కహాల్ IBS అతిసారాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు: పాల ఆహారాలు, ప్రత్యేకించి మీరు లాక్టోస్ అసహనంగా ఉన్నట్లయితే గోధుమలతో కూడిన ఆహారాలు మీరు గ్లూటెన్-సెన్సిటివ్ అయితే చాక్లెట్ కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ కెఫీన్ ఆల్కహాల్ పండ్లు మరియు కూరగాయల చర్మం నుండి చాలా ఎక్కువ కరగని ఫైబర్, వేయించిన ఆహారాలు 2. మీకు ఏది ప్రేరేపిస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే లక్షణాలు, తొలగింపు విధానాన్ని ప్రయత్నించండి. మీ లక్షణాలకు దోహదపడుతుందని మీరు విశ్వసిస్తున్న ఆహారాలను జాబితా చేయండి. ఆ తర్వాత, 12 వారాల పాటు, మీ అనుభూతిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో చూడటానికి ఒక సమయంలో ఒక ఆహారాన్ని కత్తిరించండి. 3. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు తరచుగా IBS యొక్క మంటలను కలిగించే ఊహించని లేదా దాచిన పదార్ధాలను కలిగి ఉంటాయి.

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 4. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం మానుకోండి. మీరు చిన్న భోజనం కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. 3 పెద్ద భోజనాలకు బదులుగా రోజంతా అనేక చిన్న భోజనం తినండి. 5. చాలా త్వరగా తినవద్దు. త్వరగా తినడం, నోరు తెరిచి తినడం లేదా గమ్ నమలడం మానుకోండి. ఇది మీరు మింగే గాలి మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. 6. FODMAPలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించండి. అధిక FODMAPలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు (ఫర్మెంటబుల్ ఒలిగోశాకరైడ్‌లు, డైసాకరైడ్‌లు, మోనోశాకరైడ్‌లు మరియు పాలియోల్స్ - ఇవి చిన్న కార్బోహైడ్రేట్‌లు) పేగులో బాగా జీర్ణం కావు. అవి నొప్పి మరియు అతిసారం కలిగించే అదనపు గ్యాస్ ఉత్పత్తికి కారణమవుతాయి. GI లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీ ఆహారంలో పాలకూరలు, క్యారెట్లు, పీత, ఎండ్రకాయలు, నూనెలు, గుమ్మడి గింజలు, వెన్న, వేరుశెనగ, క్వినోవా, బ్రౌన్ రైస్ వంటి తక్కువ FODMAP ఆహారాలను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ ఆహారంలో అధిక FODMAPలను తగ్గించడానికి మీరు డైటీషియన్ లేదా పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. డైటీషియన్‌తో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి 7. గ్యాస్ ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలను నివారించండి. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కెఫిన్, పచ్చి పండ్లు మరియు క్యాబేజీ, బ్రోకలీ మరియు క్యాలీఫ్లవర్ వంటి క్రూసిఫరస్ కూరగాయలను నివారించడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ సమస్యలు ఉంటే మీకు సహాయపడవచ్చు. 8. ధూమపానం చేయవద్దు. ధూమపానం జీర్ణవ్యవస్థను చికాకుపెడుతుంది మరియు IBS లక్షణాలను మరింత దిగజారుస్తుంది, కాబట్టి మీరు ధూమపానం చేసేవారు అయితే ధూమపానాన్ని నివారించడం లేదా మానేయడం చాలా ముఖ్యం.

పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. సందర్శించడానికి ఇక్కడ నిపుణుడిని నొక్కండి

మీరు IBS- 1 యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే. పరిస్థితి యొక్క సరైన రోగనిర్ధారణ కోసం వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. 2. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లే ముందు మీ లక్షణాలను (కొన్ని వారాల పాటు) ట్రాక్ చేయండి: తిమ్మిరి, కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్, మలబద్ధకం, విరేచనాలు మొదలైనవి. లక్షణాలు ఎప్పుడు మరియు ఎంతకాలం కనిపిస్తాయి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఏ ఆహారం సహాయపడింది ఏ ఆహారంలో లక్షణాలు కనిపించాయి 3. తరచుగా వదులుగా, నీళ్లతో కూడిన మలం, తక్షణమే మలవిసర్జన చేయాల్సిన అవసరం, కడుపు నిండుగా ఉండటం వంటి ఏవైనా ఇతర లక్షణాలను గమనించండి. 4. మీకు జ్వరం, మల రక్తస్రావం, బరువు తగ్గడం వంటివి ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. , లేదా వీటితో పాటు ఏవైనా ఇతర లక్షణాలు. కొన్నిసార్లు IBSను సాధారణ వైద్యుడు నిర్ధారించడం కష్టం మరియు ఒక నిపుణుడిని చూడవలసి ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని సంప్రదించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు న్యూట్రిషనిస్ట్‌లు జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు మరియు పోషకాహార నిపుణులు జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు జీవనశైలి ఎంపికలపై మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తారు.

భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ చికిత్స

IBS లక్షణాలు రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను తగ్గించడం ప్రారంభించినప్పుడు డ్రగ్ థెరపీ ప్రారంభించబడవచ్చు. 1. డయేరియాతో ఐబిఎస్‌కి సంబంధించిన డ్రగ్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు యాంటీడైరియాల్ మెడికేషన్స్-లోసెట్రాన్ అట్రోపిన్ ఎలుక్సాడోలిన్ లోపెరమైడ్ డిఫెనాక్సిలేట్ లోపెరమైడ్ యాంటీబయాటిక్స్ రిఫాక్సిమిన్ వంటి వాటిలో బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి సూచించబడతాయి. 2. మలబద్ధకంతో IBS కోసం ఔషధ చికిత్సలు లూబిప్రోస్టోన్ లినాక్లోటైడ్ ప్లెకానాటైడ్ ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్‌తో సైలియం, ఒకవేళ డైటరీ ఫైబర్ తీసుకోవడం సరిపోకపోతే

మా విస్తృత శ్రేణి మలబద్ధకం సంరక్షణ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 3. IBS ఉన్న వ్యక్తులలో కడుపు నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి మందులు. యాంటిస్పాస్మోడిక్స్ - ఇది చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులలోని మృదువైన కండరాలను సడలిస్తుంది, తద్వారా పొత్తికడుపు నొప్పులు మరియు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది. ఉదాహరణలు- Hyoscyamine, dicyclomine, pinaverium, పిప్పరమెంటు నూనె, trimebutine తక్కువ మోతాదు ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్- Diazepam, lorazepam, clonazepam తక్కువ మోతాదు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు)- టెగాసెరోడ్ పూత పూసిన పిప్పరమింట్ నూనె క్యాప్సూల్స్, ఇది B ప్రొటీల మార్పులు అవసరం / 4. మరియు ఫ్లూక్సెటైన్ వంటి మందులు. ప్రోబయోటిక్స్‌లో బైఫిడోబాక్టీరియా మరియు లాక్టోబాసిల్లి వంటి మంచి బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది, ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి మరియు సరైన జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి.

మా విస్తృత శ్రేణి ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం హోమ్-కేర్ 1. ఫైబర్‌తో జాగ్రత్తగా ఉండండి- మీ ఆహారంలో ఫైబర్ జోడించడం మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మీ ఆహారంలో ఫైబర్ మొత్తాన్ని కొన్ని వారాలలో క్రమంగా పెంచండి. తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. మీరు అతిసారం కలిగి ఉంటే చాలా ఫైబర్ తినడం మానుకోండి.

1. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను నివారించండి- కొన్ని ఆహారాలు మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తే, వాటిని నివారించండి. మీరు గ్యాస్‌తో బాధపడుతుంటే బీన్స్, క్యాబేజీ, పాలు, కాలీఫ్లవర్ మరియు బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండండి.
2. రెగ్యులర్ సమయాల్లో తినండి- ప్రేగు పనితీరును క్రమబద్ధీకరించడంలో సహాయపడటానికి, భోజనం మానేయకండి మరియు ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో తినడానికి ప్రయత్నించండి.
3. పాల ఉత్పత్తులపై జాగ్రత్త వహించండి- మీరు లాక్టోస్ అసహనంగా ఉన్నట్లయితే, పాలను పెరుగుతో భర్తీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పాల ఉత్పత్తులను తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం లేదా వాటిని ఇతర ఆహారాలతో కలపడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.
4. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగండి- మీ ఆహారంలో పుష్కలంగా ద్రవాలను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. రోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి.
5. గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని కలిగి ఉండండి- గ్లూటెన్ రహిత ఆహారం IBS బాధితులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లూటెన్ అనేది రై, గోధుమ మరియు బార్లీతో సహా ధాన్యాలలో లభించే ప్రోటీన్ల సమూహం, ఇది IBS ఉన్న కొంతమందికి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.
6. ప్రోబయోటిక్స్- ప్రోబయోటిక్స్ అనేది జీర్ణవ్యవస్థలో నివసించే మంచి బ్యాక్టీరియాతో సమానమైన ప్రత్యక్ష సూక్ష్మజీవులు. వాటిని ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ మరియు ఉబ్బరం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

గమనిక: 2022 అధ్యయనంలో, 1 నెలపాటు Bifidobacterium longum అనే ప్రోబయోటిక్ తీసుకున్న IBS రోగులు, ప్రాథమిక కొలతలతో పోలిస్తే రోగలక్షణ తీవ్రతలో గణనీయమైన తగ్గుదలని గమనించారు.

ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి

1. ఆహారం మరియు రోగలక్షణ డైరీని ఉంచండి- మీరు తినే ఆహారాలను అలాగే మీరు అనుభవించే లక్షణాలను రికార్డ్ చేయండి, ఏ ఆహారాలు మీ లక్షణాలను దోహదపడతాయో లేదా మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి- వ్యాయామం నిరాశ మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, సాధారణ ప్రేగు సంకోచాలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు మీ గురించి మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.
3. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి- మీ మానసిక స్థితి మరియు ఒత్తిడి స్థాయిల ద్వారా మీ గట్ మరియు ప్రేగు అలవాట్లు ప్రభావితం కావచ్చు. మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే పనిని చేయడానికి రోజులో కొంత సమయం గడపండి. ఉదాహరణకు, ధ్యానం చేయడం, బయట నడవడం లేదా పుస్తకం చదవడం.

ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మరియు అటువంటి పరిస్థితులలో ఎలా ఎదుర్కోవాలో మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి

ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ యొక్క సమస్యలు

IBS శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: 1. విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం మీరు రోజుకు మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ద్రవ ప్రేగు కదలికలను కలిగి ఉన్నప్పుడు విరేచనాలు సంభవిస్తాయి. మలం తరచుగా గట్టిగా మరియు గుళికల ఆకారంలో ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. పురీషనాళం పూర్తిగా ఖాళీగా ఉన్నప్పటికీ, రోగులు అసంపూర్ణ తరలింపు అనుభూతిని అనుభవించవచ్చు. 2. ఆసన పగుళ్లు/కన్నీళ్లు మలవిసర్జన సమయంలో చాలా గట్టిగా నెట్టడం వల్ల ఇవి సంభవించవచ్చు. మలబద్ధకం సమయంలో, ఈ చిన్న కన్నీళ్లు నయం చేయడం కష్టం. 3. Hemorrhoids ఇది మల రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది మరియు మలబద్ధకం-సంబంధిత ఒత్తిడి నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది. 4. మల ప్రభావం పురీషనాళంలో మలం చిక్కుకున్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. అదనంగా, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ప్రభావితమైన మలాన్ని మాన్యువల్‌గా తీసివేయవలసి ఉంటుంది. 5. రెక్టల్ ప్రోలాప్స్ పురీషనాళం పాయువు నుండి నిష్క్రమించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది, దీని వలన శ్లేష్మం బయటకు వస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం దీనికి కారణం కావచ్చు. 6. తిమ్మిరి సాధారణంగా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిరి వస్తుంది. తిమ్మిరి మరియు అతిసారం రెండూ ఆహార వినియోగాన్ని తగ్గించడం లేదా చిన్న-పరిమాణ భోజనం తినడం ద్వారా నివారించవచ్చు. 7. పోషకాహార లోపం IBS లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే కొన్ని పోషకమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను నివారించడం వల్ల ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. 8. మూత్రాశయ సమస్యలు మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి సక్రమంగా మూత్రవిసర్జన మరియు చికాకు కలిగిస్తుంది. 9. సెక్స్ జీవితంలో సమస్యలు మీ సెక్స్ జీవితాన్ని ఆస్వాదించడంలో మీకు ఇబ్బంది ఉండవచ్చు. IBS ఉన్న వ్యక్తులు రెస్ట్‌రూమ్ లేదా ఇతర లక్షణాలను ఉపయోగించాల్సిన ఆవశ్యకతను అనుభవించవచ్చు. 10. అగోరాఫోబియా ఇది పబ్లిక్‌గా బయటకు వెళ్లాలంటే భయం. తెలియని ప్రదేశాలలో విశ్రాంతి గదిని కనుగొనే ఆందోళన అగోరాఫోబియా లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. 11. ఆందోళన మరియు నిస్పృహ ఇది IBS లక్షణాలను ఎదుర్కోవడం వల్ల తలెత్తవచ్చు. IBS లక్షణాలు ఆందోళన కలిగిస్తాయి మరియు ఆందోళన లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది తరచుగా ఒక దుర్మార్గపు వృత్తం. 12. నిద్రకు ఆటంకాలు IBSతో నిద్ర సమస్యలు సర్వసాధారణం ఎందుకంటే పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు ఇతర తిమ్మిరి రాత్రిపూట మిమ్మల్ని మేల్కొని ఉంచుతుంది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

1. మూలికా చికిత్సలు IBS లక్షణాల నిర్వహణపై హెర్బల్ రెమెడీస్ గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. పసుపు సారం, పిప్పరమెంటు నూనె సారం, దుంప (దుంప) ఆకు సారం మొదలైనవి.

IBS నిర్వహణలో సహాయపడే మూలికల గురించి మరింత తెలుసుకోండి? ఇక్కడ నొక్కండి

1. మనస్సు-శరీర చికిత్సలు ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితి (ఉదాహరణకు, కుటుంబ సమస్యలు, పని ఒత్తిడి లేదా పరీక్షలు) కొంతమందిలో IBS లక్షణాలను ప్రేరేపించవచ్చు. హిప్నోథెరపీ- IBS కోసం హిప్నోథెరపీ మీకు విశ్రాంతి పద్ధతులను నేర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొత్త మార్గాలను నేర్చుకోవచ్చు. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ- CBT రోగులకు ఆందోళన ద్వారా వచ్చే లక్షణాలను నియంత్రించడానికి కోపింగ్ స్ట్రాటజీలను నేర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చికిత్స యొక్క లక్ష్యం రోగి వారి ఒత్తిడిని గుర్తించడంలో సహాయపడటం మరియు వారి ట్రిగ్గర్‌ల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిస్పందనలతో ముందుకు రావడం. మరిన్ని రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి- శరీరంలో విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంపై దృష్టి సారించిన నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటివి ఆందోళనతో పోరాడడంలో ప్రత్యేకంగా సహాయపడతాయి. ఇది ప్రతికూల ఆలోచనలతో పోరాడడంలో వ్యక్తి యొక్క విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది అలాగే ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

గట్-డైరెక్ట్ హిప్నోథెరపీ- ఇది దీర్ఘకాలిక IBS కోసం అత్యంత విజయవంతమైన చికిత్సా విధానాలలో ఒకటి. మెదడు స్థాయిలో నొప్పి అవగాహన తగ్గడంతో పాటు, హిప్నాసిస్ IBD మరియు IBSలలో రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, సడలింపును పెంచుతుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఆందోళన యొక్క భావాలను తగ్గించవచ్చు. 3. ఆక్యుపంక్చర్ నొప్పి, ఒత్తిడి మరియు ఇతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగించే రసాయనాలు మరియు హార్మోన్లను విడుదల చేసే విధంగా మీ నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఆక్యుపంక్చర్ IBSకు సహాయపడుతుంది. 4. మోక్సిబస్షన్ ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ థెరపీ రకం, ఇది సాధారణంగా ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి నిర్వహించబడుతుంది. రెండు విధానాలు ఒకదానికొకటి ఉత్తమంగా సరిపోతాయని భావిస్తున్నారు. ఇది హీట్ థెరపీని పోలి ఉంటుంది. పొడి మూలికలు మీ చర్మానికి దగ్గరగా, తరచుగా ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్ల దగ్గర కాల్చబడతాయి. ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి మోక్సిబస్షన్ IBS లక్షణాలకు సహాయపడవచ్చు. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌తో జీవించడం

1. సామాజిక శాస్త్ర ప్రభావం- IBS రోగుల వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితాలపై గణనీయమైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇందులో ప్రయాణించే ధోరణి తగ్గడం, సాంఘికీకరణ తగ్గడం మరియు ఆదాయాల నష్టం వంటివి ఉన్నాయి. IBS ఇంటి వెలుపల రోజువారీ పనులను నిర్వహించడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇక్కడ బాత్రూమ్‌కు ప్రాప్యత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఇది చివరికి సామాజిక ఒంటరితనానికి దారి తీస్తుంది. IBS యొక్క సామాజిక ప్రభావాన్ని నిర్వహించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి: IBS ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఒక మద్దతు సమూహంలో చేరండి లేదా మీ జీవితంలో IBS యొక్క భావోద్వేగ ప్రభావాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలింగ్‌ను పొందండి. మీ పరిస్థితి, అవసరాలు మరియు పరిమితుల గురించి ఇతరులతో కమ్యూనికేట్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది ఆందోళనను తగ్గించడానికి మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను మరింత సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.
2. మానసిక ప్రభావం- కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, IBS కలిగి ఉండటం వలన మీ డిప్రెషన్, ఆందోళన, నిద్ర రుగ్మత లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన కూడా IBSని మరింత దిగజార్చవచ్చు. IBS యొక్క మానసిక ప్రభావాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ధ్యానం, యోగా, లోతైన శ్వాస మొదలైన ఒత్తిడిని తగ్గించే కార్యకలాపాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటం ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం గురించి ఆలోచించండి, నిరాశ, మరియు ఒత్తిడి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి. ఇది మీ లక్షణాలను ప్రేరేపించే ఆహారాలను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది.
3. ఆర్థిక భారం- ఆసుపత్రిలో చేరడం, వైద్యుల సేవలు, ప్రిస్క్రిప్షన్ డ్రగ్స్, ఓవర్-ది-కౌంటర్ డ్రగ్స్, స్కిల్డ్ నర్సింగ్ కేర్ మొదలైన అంశాలలో IBS ఆర్థికంగా నష్టపోతుంది. దీని ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: చికిత్స ఖర్చును ముందుగానే అర్థం చేసుకోవడం. ఏదైనా ఆర్థిక సమస్యలను డాక్టర్ బృందంతో కమ్యూనికేట్ చేయడం. ఇది వైద్యులు సరసమైన ప్రత్యామ్నాయాల కోసం వెతకడానికి సహాయపడుతుంది. వైద్యులు లేదా ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్థిక సహాయ వనరులను కనుగొనడం. మీ ఆరోగ్య బీమా భాగస్వాముల ద్వారా సహాయం తీసుకోవడం.
4. సంరక్షకుల పాత్ర- IBSతో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. సంరక్షకుల ముఖ్యమైన పాత్ర:   
   వ్యాధుల నిర్వహణ ఎంపికల గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లలో పాల్గొనడం రోగికి సకాలంలో మందులు అందించడం భోజనానికి సహాయం చేయడం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) "తీవ్రమైన అనారోగ్యం?"గా పరిగణించబడుతుందా? రోమ్ ప్రమాణాలు ఏమిటి? కొన్ని ఆహారాలు IBS లక్షణాలను ప్రభావితం చేయగలవా? IBS బాధితులకు ఏదైనా నిర్దిష్ట ఆహారం ఉందా? IBS మరియు IBD మధ్య తేడా ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Vahedi H, Ansari R, Mir-Nasseri M, Jafari E. Irritable bowel syndrome: A review article [Internet]. మిడిల్ ఈస్ట్ జర్నల్ ఆఫ్ డైజెస్టివ్ డిసీజ్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2010 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: విల్కిన్స్ T, పెపిటోన్ C, అలెక్స్ B, Schade RR. పెద్దలలో IBS నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2012 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: UCLA G. ఒపెన్‌హైమర్ సెంటర్ ఫర్ న్యూరోబయాలజీ ఆఫ్ స్ట్రెస్ అండ్ రెసిలెన్స్ [ఇంటర్నెట్]. UCLA G. ఒపెన్‌హీమర్ సెంటర్ ఫర్ న్యూరోబయాలజీ ఆఫ్ స్ట్రెస్ అండ్ రెసిలెన్స్. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్: సమీక్ష మరియు నవీకరణ - scienceliterature.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బస్నాయకే C. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్] చికిత్స. NPS మెడిసిన్ వైజ్. 2018 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: IBS లక్షణాలను నివారించడానికి 9 మార్గాలు [ఇంటర్నెట్]. ఆలయ ఆరోగ్యం. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: IBS [ఇంటర్నెట్]లో మైక్రోబయోమ్ మరియు ప్రోబయోటిక్స్ పాత్ర. Gastroendonews.com. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) నిర్వహణ - క్వీన్స్‌ల్యాండ్ హెల్త్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వహేడి హెచ్, అన్సారీ ఆర్, మీర్-నాస్సేరి ఎమ్, జాఫారి ఇ. ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్: ఒక సమీక్ష కథనం [ఇంటర్నెట్]. మిడిల్ ఈస్ట్ జర్నల్ ఆఫ్ డైజెస్టివ్ డిసీజ్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2010 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పెద్దలలో ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) నిర్వహణ: సాంప్రదాయ … [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: Burcham C. IBS మరియు గట్ సమస్యల [ఇంటర్నెట్]తో వారి అనుభవం గురించి మాట్లాడిన 8 ప్రముఖులు. మహిళల ఆరోగ్యం. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. నుండి అందుబాటులో:

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

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను జపనీస్ బి ఎన్‌సెఫాలిటిస్, జెఇ, రష్యన్ ఆటమ్నల్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ మరియు సమ్మర్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం జపనీస్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ (జెఇ) అనేది జపనీస్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ వైరస్ (జెఇవి) వల్ల వచ్చే వెక్టర్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. JEV మానవులకు మరియు జంతువులకు దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. పెంపుడు జంతువులు, ముఖ్యంగా పందులు, సాధారణంగా వైరస్ యొక్క రిజర్వాయర్లుగా పనిచేస్తాయి. ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపించదు.

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) సాధారణంగా ఆసియా మరియు పశ్చిమ పసిఫిక్ దేశాలలో కనిపిస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా 0 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలను మరియు అప్పుడప్పుడు పెద్దలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

JE సోకిన చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణాలను కలిగి ఉండరు లేదా తేలికపాటి లక్షణాలను మాత్రమే కలిగి ఉంటారు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు శరీరం యొక్క విధులకు మద్దతు ఇవ్వడం చికిత్సలో ఉంటుంది.

అయినప్పటికీ, సోకిన వ్యక్తులలో కొద్ది శాతం మంది మెదడు యొక్క వాపును (ఎన్సెఫాలిటిస్) అభివృద్ధి చేయవచ్చు, అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, అధిక జ్వరం, దిక్కుతోచని స్థితి, కోమా, వణుకు మరియు మూర్ఛలు వంటి లక్షణాలతో.

నివారణ సాధారణంగా దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించడం ద్వారా దోమల కాటును నివారించడం, పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించడం, JE కోసం టీకాలు వేయడం కూడా ముఖ్యమైనది, ముఖ్యంగా JE స్థానిక ప్రాంతాలలో నివసిస్తున్నప్పుడు లేదా ప్రయాణించేటప్పుడు. సాధారణంగా 0-15 ఏళ్లలోపు పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెదడు వ్యాప్తి భారతదేశం: 25% (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు ఇన్ఫ్లుఎంజా మెనింజైటిస్ తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు /ఇమేజింగ్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) పెరిఫెరల్ స్మెర్ ఎగ్జామినేషన్ సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ టెస్ట్ (PRNT), హేమాగ్గ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిషన్ (HI) టెస్ట్ & పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (IFA) చికిత్స ఇంటర్ఫెరోన్స్ యాంటీవైరల్ డ్రగ్స్: మినోసైక్లిన్ గ్లూకోసిడైటిస్ జపనీస్ స్హిప్టోమ్సిడైటిస్ ఆల్సిఫాసిడేస్

సాధారణంగా, JEతో బాధపడుతున్న రోగులు ఎటువంటి లక్షణాలతో ఉండరు, కానీ లక్షణాలు ఉంటే, వారు సోకిన 5 నుండి 15 రోజుల తర్వాత కనిపిస్తారు. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసులలో, వ్యక్తులు జ్వరం మరియు తలనొప్పిని మాత్రమే అభివృద్ధి చేయవచ్చు, కానీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన లక్షణాలు త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

సాధ్యమయ్యే లక్షణాలలో కొన్ని: తలనొప్పి అధిక జ్వరం వికారం వాంతులు గట్టి మెడ వణుకు (వణుకు) కండరాల హైపర్యాక్టివిటీ అసాధారణ భంగిమ కడుపు నొప్పి

మెదడు వాపును సూచించే జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క లక్షణాలు చెవుడు, అదుపు చేయలేని భావోద్వేగాలు మరియు శరీరం యొక్క ఒక వైపు బలహీనత, ఇది జీవితకాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, వ్యక్తులు మెదడు పనితీరులో మార్పులకు లోనవుతారు: దిక్కుతోచని కోమా మూర్ఛ (స్పృహలేని స్థితి) పిల్లలలో మూర్ఛలు లేదా మూర్ఛలు వృషణాల వాపు (అరుదైన సందర్భాలలో) జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కారణాలు

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఫ్లేవివైరస్ వల్ల వస్తుంది, ఇది మానవులు మరియు జంతువులను ప్రభావితం చేస్తుంది. వైరస్ సోకిన దోమ కాటు ద్వారా జంతువుల నుండి మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. కారణాన్ని తెలుసుకోవడంలో ప్రసార చక్రం అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ట్రాన్స్మిషన్ ఈ వైరస్ జూనోటిక్ ట్రాన్స్మిషన్ సైకిల్‌లో ఉంది, అంటే జంతువుల నుండి, కీటకాల ద్వారా మనుషులకు అంటువ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి. ఈ వైరస్ యొక్క సాధారణ క్యారియర్ మరియు హోస్ట్: దోమలు: JEV యొక్క ప్రధాన దోమల వెక్టర్‌లు వివిధ భౌగోళిక ప్రాంతాలలో మారుతూ ఉంటాయి, అయితే అత్యంత సాధారణమైనవి Culex జాతులు (ప్రధానంగా Culex tritaeniorhynchus). పందులు: మానవ సంక్రమణకు సంబంధించి ప్రసార చక్రంలో ఇవి ప్రధాన సహాయకులు, ఎందుకంటే ఈ జంతువులు తరచుగా మానవ నివాసాలకు దగ్గరగా ఉంటాయి. గబ్బిలాలు: ఇటీవల, JEV ప్రతిరోధకాలు గబ్బిలాలలో కనుగొనబడ్డాయి, గబ్బిలాలు JEV ప్రసార చక్రంలో భాగమని వెల్లడిస్తున్నాయి. నీటి పక్షులు: ఆర్డీడే కుటుంబానికి చెందిన పక్షులు (పశువు ఎగ్రెట్స్ మరియు చెరువు హెరాన్లు) ముఖ్యమైన నిర్వహణ హోస్ట్‌లు.

ఆసియాలోని చాలా సమశీతోష్ణ ప్రాంతాలలో, JEV ప్రధానంగా వెచ్చని సీజన్‌లో వ్యాపిస్తుంది, అయితే ఉష్ణమండల మరియు ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో, ప్రసారం ఏడాది పొడవునా సంభవిస్తుంది, అయితే తరచుగా వర్షాకాలం మరియు వరి సాగు చేసే ప్రాంతాలలో పంటకోతకు ముందు కాలంలో తీవ్రమవుతుంది.

మొదటిది, స్థానిక ప్రాంతం దక్షిణ భారతదేశం, దక్షిణ వియత్నాం, దక్షిణ థాయిలాండ్, ఫిలిప్పీన్స్, మలేషియా మరియు ఇండోనేషియాలతో కూడి ఉంది. రెండవది, ఉత్తర భారతదేశం, నేపాల్, ఉత్తర మరియు మధ్య బర్మా, ఉత్తర థాయిలాండ్, ఉత్తర వియత్నాం, దక్షిణ చైనా మరియు బంగ్లాదేశ్‌లను కలిగి ఉన్న మధ్యవర్తి ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతం. మూడవది, ఉత్తర చైనా, కొరియా, జపాన్, తైవాన్ మరియు రష్యా యొక్క దక్షిణ అంత్య భాగాలలో విస్తరించి ఉన్న సమశీతోష్ణ అంటువ్యాధి ప్రాంతం.

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ (JEV) అనేది డెంగ్యూ, ఎల్లో ఫీవర్ మరియు వెస్ట్ నైల్ వైరస్‌లకు సంబంధించిన ఫ్లేవివైరస్. డెంగ్యూ లక్షణాలు, కారణాలు, చికిత్స మరియు నివారణ గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్రమాద కారకాలు

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం వర్షాకాలంలో మరియు ఆ తర్వాత ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి మరియు వర్షాకాలంలో జనాభా అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. వ్యాధి సోకిన వారందరిలో ఎవరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేస్తారో నిర్ణయించే అంశాలు తెలియవు, అయితే వయస్సు, జన్యుపరమైన అలంకరణ, సాధారణ ఆరోగ్యం మరియు ముందుగా ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి వంటి అంశాలు వ్యాధి వ్యాప్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఏడాది పొడవునా ఉష్ణమండల వాతావరణం ఉన్న దేశాల్లోని ప్రజలు కూడా జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అధిక ప్రమాదం ఉన్న దేశాలు:

చైనా మయన్మార్ (బర్మా) థాయిలాండ్ ఫిలిప్పీన్స్ శ్రీలంక మలేషియా ఇండోనేషియా వియత్నాం కంబోడియా లావోస్ నేపాల్ భారతదేశం

మొత్తంమీద, ప్రతి మిలియన్ ప్రయాణీకులకు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కేసు 1 కంటే తక్కువ ఉన్నట్లు అంచనా వేయబడింది. కానీ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కార్యకలాపాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వర్షాకాలంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలను సందర్శించడం క్యాంపింగ్, లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ప్రయాణించడం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరుబయట నివసించడం లేదా పని చేయడం మీకు తెలుసా? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ పేరు ఉన్నప్పటికీ, సామూహిక రోగనిరోధకత కార్యక్రమాల ఫలితంగా జపాన్‌లో ఇప్పుడు చాలా అరుదు. పెద్దలకు టీకా ఎందుకు అవసరమో అర్థం చేసుకున్నారా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ

JE-స్థానిక ప్రాంతంలో నివసించే లేదా ప్రయాణించిన వ్యక్తులు మరియు ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను అనుభవించిన వ్యక్తులు అనుమానిత JE కేసుగా పరిగణించబడతారు. రోగనిర్ధారణ నిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: మెనింజైటిస్, ఎన్సెఫాలిటిస్, లేదా తీవ్రమైన ఫ్లాసిడ్ పక్షవాతం (బలహీనత లేదా తగ్గిన కండరాలతో పక్షవాతం) వంటి నాడీ సంబంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన రుజువు ఉన్న రోగిలో వివరణాత్మక వైద్య మరియు ప్రయాణ చరిత్ర జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) పరిగణించాలి. ఆసియా లేదా పశ్చిమ పసిఫిక్‌లోని స్థానిక దేశానికి ఇటీవల ప్రయాణించిన లేదా నివసించిన వ్యక్తులు కూడా JEVతో ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు అనుమానిస్తున్నారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యపరంగా, ఇతర ఎన్సెఫాలిటిస్ కేసుల నుండి JEని వేరు చేయడం కష్టం, కాబట్టి అటువంటి పరిస్థితులలో ప్రయోగశాల నిర్ధారణ అవసరం. ఇది సాధారణంగా కిందివాటిని పరీక్షించడం ద్వారా సాధించబడుతుంది:

1. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF): వైరస్-నిర్దిష్ట IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడానికి జెఇవి-నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీస్ కోసం సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) లేదా సీరమ్‌ను పరీక్షించడం అనేది ప్రయోగశాల నిర్ధారణకు అనువైన పద్ధతి. JE వైరస్ IgM ప్రతిరోధకాలు సాధారణంగా అనారోగ్యం ప్రారంభమైన 3 నుండి 8 రోజుల తర్వాత గుర్తించబడతాయి మరియు 30 నుండి 90 రోజుల వరకు కొనసాగుతాయి, అయితే ఎక్కువ కాలం కొనసాగడం కూడా నమోదు చేయబడింది.
2. పరిధీయ రక్త చిత్రం: ఒక పరిధీయ స్మెర్ పరీక్ష సాపేక్ష లింఫోపెనియాతో (లింఫోసైట్లు అని పిలువబడే తెల్ల రక్త కణాల తగ్గుదల) మితమైన ల్యూకోసైటోసిస్‌ను చూపుతుంది. కేసు మరణాల రేటు ఎక్కువగా ఉంది, దాదాపు 25-50%, మరియు చాలా మరణాలు ప్రారంభమైన 5-9 రోజుల తర్వాత సంభవిస్తాయి.
3. సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: JE కేసులలో, సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. సహజ సంక్రమణం లేదా టీకా ద్వారా ప్రేరేపించబడిన ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడానికి అనేక పరీక్షలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. మానవులలో మరియు స్వైన్ జనాభాలో JEV గుర్తింపు కోసం న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ డిటెక్షన్ ఆధారంగా అనేక పరీక్షలు అన్వేషించబడ్డాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇవి ఉన్నాయి: ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ టెస్ట్ (PRNT): ఫ్లేవివైరస్ నిర్ధారణలో PRNT బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇతర ఫ్లేవివైరస్‌లతో సంభావ్య క్రాస్-రియాక్టివ్ యాంటీబాడీస్ మధ్య వివక్ష చూపడానికి, PRNT అనేది ఎంపిక పరీక్ష. తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే సెరాలో IgG టైట్రేలో నాలుగు రెట్లు పెరుగుదల నిర్ధారణ పరీక్షగా పరిగణించబడుతుంది. హేమాగ్గ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిషన్ (HI) పరీక్ష: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు యాంటీబాడీ ప్రతిస్పందనను టైట్రేట్ చేయడానికి హేమాగ్గ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిషన్ (HI) పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. హేమాగ్గ్లుటినేషన్ పరీక్ష వెనుక ఉన్న సూత్రం ఏమిటంటే, వైరస్‌ల యొక్క న్యూక్లియిక్ ఆమ్లాలు వైరస్ యొక్క ఉపరితలంపై వ్యక్తీకరించబడిన హేమాగ్గ్లుటినిన్ వంటి ప్రోటీన్‌లను ఎన్‌కోడ్ చేస్తాయి. పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (IFA): సోకిన కణాలలో వ్యక్తీకరించబడిన వైరల్ యాంటిజెన్‌లతో ప్రతిస్పందించే నిర్దిష్ట సామర్థ్యం ద్వారా ప్రతిరోధకాల ఉనికిని గుర్తించడానికి ఇది ఒక ప్రామాణిక వైరోలాజిక్ టెక్నిక్; బౌండ్ యాంటీబాడీలు ఫ్లోరోసెంట్‌గా లేబుల్ చేయబడిన యాంటీ-హ్యూమన్ యాంటీబాడీతో పొదిగే ద్వారా దృశ్యమానం చేయబడతాయి. ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA): JEV-నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీ క్యాప్చర్ ELISA (MAC-ELISA) ఇప్పుడు తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడానికి WHOచే సిఫార్సు చేయబడిన మొదటి-లైన్ డయాగ్నస్టిక్ అస్సేగా మారింది. వైరస్ ఐసోలేషన్: ఇంట్రా సెరిబ్రల్ రూట్ ఉపయోగించి ఎలుకలలో ఐసోలేషన్ చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, JE ఇన్ఫెక్షన్‌లో రక్తంలో వైరస్ యొక్క అస్థిరమైన మరియు తక్కువ-స్థాయి ఉనికిని గమనించవచ్చు, కాబట్టి, క్లినికల్ నమూనాలలో రోగనిర్ధారణకు వైరస్ యొక్క ఐసోలేషన్ ఎంపిక పద్ధతి కాదు. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్: RT-PCR పరీక్షలు, క్వాంటిటేటివ్ PCR (TaqMan), పరిమితి ఫ్రాగ్మెంట్ పొడవు పాలిమార్ఫిజం (RFLP) విశ్లేషణ ఉపయోగకరమైన పరమాణు పరీక్ష పరీక్షలు, అవి చాలా నిర్దిష్టమైనవి, సున్నితమైనవి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన లేదా ప్రారంభ దశలో తక్కువ వైరల్ కాపీలను గుర్తించగలవు. స్టెఫిలోకాకల్ కోగ్గ్లుటినేషన్ పరీక్షలు: ఈ పరీక్ష JE యొక్క వేగవంతమైన నిర్ధారణలో పాలీక్లోనల్ లేదా మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ ఉపయోగించి చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? యాంటీ-ఎన్-మిథైల్-డి-అస్పార్టేట్ రిసెప్టర్ (NMDA) మెదడువాపు అనేది ఒక న్యూరో-ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. ఇది పరీక్ష NMDA IGg ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది, దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణ

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సోకిన దోమ కాటు ద్వారా ప్రజలకు వ్యాపిస్తుంది. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సంక్రమణను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం దోమల కాటు నుండి రక్షించడం. దీనిని నివారించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు:

ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ (EPA) రిజిస్టర్డ్ క్రిమి వికర్షకాలను ఉపయోగించండి చేతులపై కీటక వికర్షకాలను పిచికారీ చేసి, ఆపై పిల్లల ముఖానికి పూయండి దోమతెరతో స్త్రోలర్‌లు మరియు బేబీ క్యారియర్‌లను కవర్ చేయండి నిమ్మ యూకలిప్టస్ (OLE) లేదా పారా-మెంథేన్-డయోల్ (PMD) నూనెతో కూడిన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దు. ) 3 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు, పిల్లల చేతులు, కళ్ళు, నోరు, కోతలు లేదా చికాకు కలిగించే చర్మానికి క్రిమి వికర్షకాన్ని పూయవద్దు ఎల్లప్పుడూ ఉత్పత్తి లేబుల్ సూచనలను అనుసరించండి నిర్దేశించిన విధంగా పురుగుల వికర్షకాన్ని మళ్లీ వర్తించండి దుస్తులు కింద చర్మంపై వికర్షకం స్ప్రే చేయవద్దు మరియు ముందుగా సన్‌స్క్రీన్‌ను వర్తించండి. కీటక వికర్షకం, సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగిస్తుంటే పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి దుస్తులు మరియు గేర్‌లను (బూట్‌లు, ప్యాంటు, సాక్స్ మరియు టెంట్లు వంటివి) చికిత్స చేయడానికి 0.5% పెర్మెత్రిన్ (దోమలను చంపే లేదా తిప్పికొట్టే పురుగుమందు) ఉపయోగించండి. దోమలను ఆరుబయట ఉంచడానికి తెరలలోని తలుపులు మరియు మరమ్మత్తు రంధ్రాలు నీటిలో లేదా సమీపంలో దోమలు గుడ్లు పెట్టకుండా నీటి స్తబ్దతను అరికట్టండి, అందుబాటులో ఉంటే ఎయిర్ కండిషనింగ్‌ని ఉపయోగించండి, టైర్లు, బకెట్లు, ప్లాంటర్లు, బొమ్మలు, కొలనులు, బర్డ్‌బాత్‌లు వంటి నీటిని ఉంచే వస్తువులను ఖాళీ చేయండి లేదా విసిరేయండి , ఫ్లవర్‌పాట్‌లు లేదా ట్రాష్ కంటైనర్‌లు, వారానికి ఒకసారి ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, ఎయిర్ కండిషనింగ్ లేదా విండో మరియు డోర్ స్క్రీన్‌లతో కూడిన హోటల్ లేదా బసను ఎంచుకోండి JE స్థానిక ప్రాంతాలలో తెల్లవారుజాము మరియు సాయంత్రం సమయంలో బహిరంగ కార్యకలాపాలను తగ్గించండి జంతువుల పెంపకంలో మెరుగైన మరియు సురక్షితమైన పద్ధతులు దోమతెరలను సరిగ్గా ఉపయోగించండి. క్రింది విధంగా: దోమలు బయటకు రాకుండా mattress కింద నెట్ టక్, తొట్టి mattress కింద టక్ నెట్టింగ్ లేదా నేల తాకేంత పొడవుగా దోమతెర ఎంచుకోండి చిన్న పిల్లలకు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ప్రమాదాలను నివారించడానికి నెట్‌ను గట్టిగా లాగండి. అదనపు సమాచారం కోసం లేబుల్ సూచనలను తనిఖీ చేయండి లేదా నెట్‌కి ఇతర వస్తువులు పడుకునే ప్రాంతం వైపు కుంగిపోతుంటే వాటికి హుక్ చేయండి లేదా కట్టండి దోమలు ప్రవేశించగల నెట్‌లో రంధ్రాలు లేదా కన్నీటిని తనిఖీ చేయండి, దోమలు ఇప్పటికీ ఉంటాయి కాబట్టి నేరుగా నెట్‌కి వ్యతిరేకంగా నిద్రించవద్దు. నెట్‌లోని రంధ్రాల ద్వారా కాటు గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వెళ్లేవారు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత టీకాలు వేయవచ్చు. అందుబాటులో ఉన్న టీకాల రకాలు: ప్యూరిఫైడ్, ఫార్మాలిన్-ఇనాక్టివేటెడ్ మౌస్-మెదడు-ఉత్పన్నమైన JE టీకా SA14-14-2 స్ట్రెయిన్ ఆధారంగా క్రియారహిత చిట్టెలుక కిడ్నీ కణం-సంస్కృతి-ఉత్పన్నమైన JE వ్యాక్సిన్ వ్యాక్సిన్ సెల్-కల్చర్ డెరైవ్డ్ లైవ్ అటెన్యూయేటెడ్ ది ఇండియాలో వ్యాక్సిన్. JE టీకా ప్రచారం 2006లో ప్రారంభించబడింది, ఇందులో అస్సాం, కర్ణాటక మరియు ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని 11 అత్యంత సున్నితమైన జిల్లాలు కవర్ చేయబడ్డాయి. మొత్తంగా, అస్సాం, ఆంధ్రప్రదేశ్, బీహార్, హర్యానా, గోవా, కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, ఉత్తరప్రదేశ్ మరియు పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లోని 86 JE స్థానిక జిల్లాలు కవర్ చేయబడ్డాయి.

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణకు నిష్క్రియ జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ ప్రోటీన్ ఉపయోగించబడుతుంది. నిష్క్రియ జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ ప్రోటీన్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సోకిన చాలా మందికి ఎటువంటి లక్షణాలు లేదా తేలికపాటి స్వల్పకాలిక లక్షణాలు లేవు, ఇవి తరచుగా ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) అని తప్పుగా భావించబడతాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది నాడీ సంబంధిత సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్

ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అనేది నరాల మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సేంద్రీయ రుగ్మతలలో నిపుణుడైన వైద్యుడు.

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

ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులకు సహాయక సంరక్షణ, మూర్ఛలను నియంత్రించడం మరియు అవి సంభవించినప్పుడు పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడికి చికిత్స చేయడం మినహా JEకి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు.

చికిత్స ఎక్కువగా రోగలక్షణంగా ఉంటుంది మరియు కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: తగినంత మొత్తంలో ద్రవాలు నొప్పి నివారణల వాడకం జ్వరాన్ని తగ్గించే మందులు కొన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు

ఇది కాకుండా మరికొన్ని ఆశాజనకమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి: ఇంటర్‌ఫెరోన్స్ ఇంటర్‌ఫెరాన్-á ప్రస్తుతం అత్యంత ఆశాజనకమైన సంభావ్య చికిత్స. ఇది జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్‌తో సంక్రమణకు ప్రతిస్పందనగా సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)లో సహజంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఆర్క్టిజెనిన్, ఫినైల్‌ప్రోపనోయిడ్ డైబెంజైల్ బ్యూటిరోలాక్టోన్ లిగ్నాన్ మరియు రోస్‌మరినిక్ యాసిడ్ వంటి సహజసిద్ధమైన సమ్మేళనాలు, తులసి, పుదీనా, రోజ్‌మేరీ, సేజ్, సావరీ, మార్జోరామ్ మరియు ఒరేగానో వంటి వివిధ మూలికలలో కనిపించే ఫినాలిక్ సమ్మేళనం JEV నుండి రక్షణను అందించడానికి కనుగొనబడింది.

యాంటీవైరల్ మందులు INF ఆల్ఫా-2a68 మరియు డైథైల్డిథియోకార్బమేట్ (తక్కువ మాలిక్యులర్ బరువు డిథియోల్)తో సహా అనేక యాంటీవైరల్ ఏజెంట్లు పరిశోధించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, వీటిలో ఏవీ కూడా JE యొక్క ఫలితాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు నమ్మకంగా చూపబడలేదు. ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మన్నిటోల్ ఉపయోగించవచ్చు.

మినోసైక్లిన్, విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్ టెట్రాసైక్లిన్ సమూహంలో సభ్యుడు, యాంటీ ఫ్లావివైరస్ ఔషధ పరిశోధనలో చెప్పుకోదగ్గ పురోగతి. విట్రోలో పూర్తిగా JEV రెప్లికేషన్ నిరోధించడాన్ని చూపించిన మరొక సమ్మేళనం N-methylisatin-β-thiosemicarbazone ఉత్పన్నం.

గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్లు డెంగ్యూ టైప్ II (DEN-2) మరియు JEVతో సహా అనేక ఎండోప్లాస్మిక్ రెటిక్యులం-బడ్డింగ్ వైరస్‌ల ఉత్పత్తిని తొలగించే మెకానిజంపై ఇది పనిచేస్తుంది.

Jenvac టీకా అనేది జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) నివారణకు ఉపయోగించే ఔషధం. ఇది JEకి వ్యతిరేకంగా రక్షిస్తుంది మరియు JEకి చెందిన ఎంపిక చేసిన ప్రదేశాలకు యూనివర్సల్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా ఇవ్వబడుతుంది. దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు సమర్థవంతమైన మరియు ఖచ్చితమైన చికిత్స లేదు, కానీ ఇతర వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల మాదిరిగానే, తేలికపాటి లక్షణాలను దీని ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: తగినంత ద్రవాలు త్రాగడం తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం పోషకమైన, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం నొప్పి నివారణ మందులతో నొప్పిని తగ్గించడం మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్‌లను తీసుకోవడం ద్వారా తేనె మరియు ఆహారంలో నిమ్మకాయను వెచ్చగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉంచుకోవడం కడుపు నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు విరేచనాలను అరికట్టడానికి అరటిపండ్లు మరియు అన్నం కలుపుకోవడం తులసి ఆకులతో జ్వరం యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది మీరు జ్వరంతో బాధపడుతున్నారా? మీరు జ్వరంతో బాధపడుతుంటే మరియు మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడానికి ఏమి చేయాలో ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, ఇక్కడ కొన్ని చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి జాబితా చేయబడ్డాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క సమస్యలు

మరణ ప్రమాదాన్ని పెంచే JE యొక్క సమస్యలు చాలా సందర్భాలలో చికిత్స చేయగలవు. సాధారణ సమస్యలలో కొన్ని:

మూర్ఛలు: మోనోథెరపీ ద్వారా సులభంగా నియంత్రించబడే ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన దశలో ఉన్న 46% మంది రోగులలో మూర్ఛలతో JE సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడి: JE విషయంలో మూర్ఛల కారణంగా పుర్రె లోపల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్: ఎపిసోడ్‌ల మధ్య స్పృహ యొక్క సాధారణ స్థాయికి తిరిగి రాకుండా, 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే మూర్ఛ లేదా 5 నిమిషాల వ్యవధిలో 1 కంటే ఎక్కువ మూర్ఛలు కలిగి ఉండటం. పార్కిన్సన్స్ లాంటి లక్షణాలు: వీటిలో మాస్క్ లాంటి ముఖం, దృఢత్వం మరియు వణుకు వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన ఫ్లాసిడ్ పక్షవాతం ప్రదర్శించే లక్షణం కావచ్చు. అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్: మెదడు యొక్క వేగవంతమైన ఇంప్లాంటేషన్, సాధారణంగా వైరస్ వల్ల సంభవిస్తుంది. ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా: ఆహారం, లాలాజలం, ద్రవాలు లేదా వాంతులు అన్నవాహిక మరియు కడుపులోకి మింగడానికి బదులుగా ఊపిరితిత్తులకు దారితీసే ఊపిరితిత్తులు లేదా వాయుమార్గాల్లోకి పీల్చినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. JE ఉన్న రోగులలో గాగ్ రిఫ్లెక్స్ తగ్గడం దీనికి కారణం.

మెదడువాపు వ్యాధి ఉన్నవారిలో మరణాల రేటు 30% వరకు ఉంటుంది మరియు మెదడువాపు వ్యాధి ఉన్నవారిలో 30%–50% మందిలో శాశ్వత నరాల సంబంధిత లేదా మనోవిక్షేప పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. దీన్ని నిరోధించే మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది సోకిన దోమల కాటు ద్వారా వ్యాపించే వైరస్, ఇది మెదడు వాపుకు కారణమవుతుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడేందుకు అనేక క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కొన్ని తాజా పురోగతులలో ఇవి ఉన్నాయి: RNA జోక్యం లెంటివైరస్-డెలివరీ చేయబడిన షార్ట్ హెయిర్‌పిన్ RNA యొక్క ఇంట్రాక్రానియల్ మోతాదును నిర్వహించడానికి RNA ఇంటర్‌ఫేస్‌ను ఉపయోగించే ఎలుకలపై ఇది ఒక వినూత్నమైన అధ్యయనం, ప్రాణాంతక మెదడువాపు నుండి రక్షణను అందించడానికి RNA సరిపోతుంది. TNF కార్యాచరణ ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ (TNF) T కణాల ఉత్పత్తి కావచ్చు మరియు T కణాలపై పని చేస్తుంది. Pentoxifylline దాని TNF వ్యతిరేక చర్య కారణంగా మలేరియా మరియు డెంగ్యూ జ్వరం రెండింటికీ అనుబంధ చికిత్సగా అధ్యయనం చేయబడింది, ఇది విట్రోలో JEV ప్రతిరూపణను కూడా నిరోధించగలదు మరియు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క మౌస్ నమూనాలలో రక్షణ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. TLRలు టోల్-లాంటి గ్రాహకాలు (TLRs) అనేది సహజమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషించే ప్రోటీన్‌ల తరగతి. Tlr4 జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క ప్రాణాంతక ప్రభావాల నుండి ఎలుకలను రక్షిస్తుంది; కాబట్టి, ఈ గ్రాహకం సంభావ్య చికిత్సా లక్ష్యాన్ని సూచిస్తుంది. TLR4 యొక్క ప్రభావం ఎరిటోరాన్ (తీవ్రమైన సెప్సిస్ చికిత్సకు పరిశోధనాత్మక ఔషధం) ద్వారా రద్దు చేయబడింది, ఇది సెప్సిస్ కోసం దశ III ట్రయల్స్‌లో ఉపయోగించబడింది మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా నమూనాలో ఎలుకలను రక్షించడానికి కూడా చూపబడింది. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్తో జీవించడం

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది JE ప్రభావిత దేశాలకు ప్రయాణించే చాలా మంది ప్రయాణికులకు తేలికపాటి లక్షణాలతో చాలా తక్కువ ప్రమాదకర వ్యాధి. అయితే, ప్రయాణ కాలాలు, JE వైరస్ ప్రసార సీజన్‌లో ప్రయాణం మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గడపడం వంటి అంశాల ఆధారంగా కొంతమంది ప్రయాణికులు సంక్రమణకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న ఈ వ్యక్తిని నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి:

పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు ప్యాంటు ధరించండి EPA ఆమోదించబడిన దోమల వికర్షకం ఉపయోగించండి వీలైనంత వరకు ఇంట్లోనే ఉండండి ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఉపయోగించండి నిలకడగా ఉన్న నీటిలో దోమలు వృద్ధి చెందడానికి అనుమతించవద్దు దోమతెరలను ఉపయోగించండి JE-స్థానిక దేశంలో ఒక నెల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం జీవించాలని ప్లాన్ చేస్తున్నప్పుడు టీకాలు వేయండి

తేలికపాటి లక్షణాలతో సంక్రమణ విషయంలో, ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు:

హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండడం నొప్పి మరియు జ్వరానికి మందులు తీసుకోవడం వీలైనంత ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవడం పోషకమైన ఆహారం తీసుకోవడం

వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా సాధారణం. ప్రతి ఇతర వ్యక్తికి ఏదో ఒక ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అనుసరించాల్సిన 4 సాధారణ అలవాట్ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఎలా సంక్రమిస్తుంది? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అంటువ్యాధి? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్రాణాంతకమా? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నయం చేయగలదా? JE ని ఎలా నిరోధించాలి? ప్రస్తావనలు Basu A, Dutta K. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లో ఇటీవలి పురోగతి. F1000Res. 2017;6:259. 2017 మార్చి 13న ప్రచురించబడింది. అమిసిజియా D, జాంగ్రిల్లో F, లై PL, ఐయోవిన్ M, పనాట్టో D. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వ్యాధి మరియు దాని నివారణ యొక్క అవలోకనం. IC51 టీకా (IXIARO®)పై దృష్టి పెట్టండి. J పూర్వ మెడ్ హైగ్. 2018;59(1):E99-E107. 2018 మార్చి 30న ప్రచురించబడింది. నివారణ. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. ఫిబ్రవరి 2019. ఘోష్ డి, బసు ఎ. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్-పాథలాజికల్ మరియు క్లినికల్ దృక్పథం. PLoS నెగ్ల్ ట్రోప్ డిస్. 2009;3(9):e437. 2009 సెప్టెంబర్ 29న ప్రచురించబడింది. ముఖ్య వాస్తవాలు. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. ఫిబ్రవరి 2019. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. కారణాలు. NHS Uk. ఫిబ్రవరి 2019. అకిరాఇగరాశి. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ (ఫ్లావివిరిడే). ఎన్సైక్లోపీడియా ఆఫ్ వైరాలజీ (రెండవ ఎడిషన్). జూన్ 2004. మిశ్రా UK, కలిత J. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లో మూర్ఛలు. J న్యూరోల్ సైన్స్. 2001. జావో J, చెన్ F, Lu L, Li C, Du Y. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) అక్యూట్ ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌ను అనుకరించడం: ఒక కేసు నివేదిక. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2020. సారిక తివారీ, రిషి కుమార్ సింగ్ మరియు ఇతరులు. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్: భారతీయ దృక్పథం యొక్క సమీక్ష. ది బ్రెజిలియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ ;16(6). 2012.

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

కామెర్లు చర్మాన్ని పసుపు రంగులోకి మార్చడం అని కూడా అంటారు. బిలిరుబిన్ అనేది హిమోగ్లోబిన్ యొక్క సాధారణ విచ్ఛిన్నం సమయంలో తయారయ్యే వ్యర్థ ఉత్పత్తి. ఇది కాలేయం గుండా వెళుతుంది మరియు చివరికి శరీరం నుండి విసర్జించబడుతుంది. అధిక బిలిరుబిన్ అనేది పెరిగిన ఉత్పత్తి లేదా బలహీనమైన విసర్జన ఫలితంగా ఉంటుంది.

బిలిరుబిన్ యొక్క సాధారణ సీరం స్థాయిలు 1mg/dl కంటే తక్కువగా ఉంటాయి; అయినప్పటికీ, కంటి స్క్లెరా యొక్క పరిధీయ పసుపు రంగు (దీనిని ఐక్టెరస్ అని కూడా పిలుస్తారు), బిలిరుబిన్ స్థాయిలు 3 mg/dl కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కనిపిస్తాయి, ఎందుకంటే స్క్లెరేలు వాటి అధిక ఎలాస్టిన్ కంటెంట్ కారణంగా బిలిరుబిన్‌తో అధిక అనుబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిలు పెరిగేకొద్దీ, చర్మం పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ వరకు క్రమంగా రంగు మారుతుంది. ఆకుపచ్చ రంగు బిలివర్డిన్ వల్ల వస్తుంది, ఇది రంగును ఇచ్చే ఒక రకమైన పిత్త వర్ణద్రవ్యం.

కామెర్లు సాధారణంగా పెద్దలలో చికిత్స అవసరం లేదు. అవసరమైతే చికిత్స దాని అంతర్లీన కారణాలు మరియు సమస్యలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది. కామెర్లు సాధారణంగా ఆహారం లేదా జీవనశైలితో నిర్వహించబడతాయి, కానీ కారణం తీవ్రంగా ఉంటే, వ్యక్తులకు తక్షణ శస్త్రచికిత్స లేదా దీర్ఘకాలిక చికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 45 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) కాలేయ పిత్తాశయం ప్యాంక్రియాస్ అనుకరించే పరిస్థితులు కెరోటెనోడెర్మా క్వినాక్రిన్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లేబొరేటరీ మూల్యాంకనం: పూర్తి రక్త గణన (CBC), అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ టెస్ట్, అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ టెస్ట్, మరియు γ-గ్లుటామిల్ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్: అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ, డ్యూయల్ ఫేజ్డ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ లివర్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: ఐరన్ సప్లిమెంట్స్, చోల్టిహిస్టరామినేస్, చోల్టిహిస్టరామినేస్. శస్త్రచికిత్స కాలేయ మార్పిడి నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి కామెర్లు యొక్క లక్షణాలు

కొంతమంది వ్యక్తులు కొన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించవచ్చు, ఇతరులు అలా చేయరు. కామెర్లు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: చర్మంపై పసుపు రంగు, శ్లేష్మ పొరలు మరియు కళ్లలోని తెల్లటి మలం లేత లేదా బంకమట్టి రంగులో ఉన్న మలం ముదురు మూత్రం చర్మంలో దురద, బరువు తగ్గడం వాంతులు వికారం ఆకలి లేకపోవడం కామెర్లుతో పాటు వచ్చే ఇతర లక్షణాలు వీటిలో: అలసట, అలసట మరియు మగత పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు సున్నితత్వం వాంతి లేదా మలంలో రక్తం ముదురు లేదా తారు మలం ఫ్లూ వంటి లక్షణాలు (జ్వరం మరియు చలి) ఆందోళన లేదా గందరగోళం సులువుగా గాయాలు లేదా రక్తస్రావం, దీనివల్ల చిన్న ఎర్రటి ఊదా రంగు దద్దుర్లు మీకు తెలుసా? చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం, స్క్లెరాను విడిచిపెట్టడం, క్యారెట్ వంటి అధిక కెరోటిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకునే ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో సంభవించే కెరోటెనోడెర్మాను సూచిస్తుంది. మితిమీరిన వినియోగం కెరోటెనోడెర్మాకు దారితీసినప్పటికీ, క్యారెట్లు పోషకాల యొక్క పవర్‌హౌస్. క్యారెట్ యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి! కామెర్లు రావడానికి కారణాలు

కారణాల ఆధారంగా, కామెర్లు మూడు రకాలుగా వర్గీకరించబడతాయి. అవి: ప్రీ-హెపాటిక్ కామెర్లు హెపాటిక్ కామెర్లు పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు

1. ప్రీ-హెపాటిక్ కామెర్లు ఈ రకమైన కామెర్లు హెమోలిసిస్ (ఎర్ర రక్త కణాల నాశనం) కారణంగా సంభవిస్తాయి, కాబట్టి దీనిని హెమోలిటిక్ కామెర్లు అని కూడా అంటారు. ప్రీహెపాటిక్/హీమోలిటిక్ కామెర్లు యొక్క కారణాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి:

పుట్టుకతో వచ్చే కారణాలు (పుట్టినప్పుడు) స్పిరోసైటోసిస్: ఈ పరిస్థితి ఎర్ర రక్త కణాలను (RBCలు) ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు రక్తహీనత, కామెర్లు మరియు విస్తరించిన ప్లీహము ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఎలిప్టోసైటోసిస్: ఇది వంశపారంపర్య రుగ్మత, దీనిలో RBCలు సాధారణ గుండ్రని ఆకారంలో కాకుండా దీర్ఘవృత్తాకారంలో ఉంటాయి. పుట్టుకతో వచ్చే LCAT లోపం: ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను ప్రాసెస్ చేసే శరీర సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మత. ఇది కార్నియల్ అస్పష్టత (కంటి యొక్క క్లియర్ ఫ్రంట్ ఉపరితలం), హెమోలిటిక్ అనీమియా మరియు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. తలసేమియా: శరీరానికి సరిపడా హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు ఇది వారసత్వంగా వచ్చే రక్త రుగ్మత. సికిల్ సెల్ అనీమియా: ఇది సికిల్ సెల్ డిసీజ్ అని పిలవబడే వారసత్వ రుగ్మతల సమూహం, ఇది RBCల ఆకారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. స్టోమాటోసైటోసిస్: RBCల యొక్క అరుదైన పరిస్థితి సాధారణ ఆకారం కంటే నోటిలాంటి లేదా చీలిక వంటి నమూనాతో ఉంటుంది. అకాంతోసైటోసిస్: ఇది ఎర్ర కణ సమలక్షణం (RBCలలో ఉండే యాంటిజెన్‌ను నిర్ణయిస్తుంది) వివిధ అంతర్లీన పరిస్థితులను సూచిస్తుంది. ఎచినోసైట్‌లు: ఈ స్థితిలో, RBCలు లేత-కేంద్రీకృత బైకాన్‌కేవ్ డిస్క్‌ల కంటే ముళ్ల పంది లేదా సముద్రపు అర్చిన్‌ను పోలి ఉంటాయి. GSH సింథటేజ్ లోపం: గ్లూటాతియోన్ సింథటేజ్ (GHS) లోపం అనేది సెల్ డ్యామేజ్‌ను నివారించడానికి అవసరమైన గ్లూటాతియోన్ అనే ముఖ్యమైన అణువు ఉత్పత్తిని నిరోధించే రుగ్మత. పైరువేట్ కినేస్ లోపం: ఎంజైమ్ పైరువేట్ కినేస్ యొక్క వారసత్వంగా లేకపోవడం, ఇది లేకుండా, RBCలు చాలా సులభంగా విచ్ఛిన్నమవుతాయి, ఫలితంగా హెమోలిటిక్ అనీమియా (తక్కువ స్థాయి RBCలు) ఏర్పడుతుంది. G6PD లోపం: ఇది జన్యుపరమైన రుగ్మత, దీనిలో గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) అనే ఎంజైమ్ తక్కువగా ఉంటుంది. G6PD రక్తంలోని పదార్ధాలకు హాని కలిగించే పదార్ధాల నుండి RBCలను రక్షిస్తుంది. ఎరిథ్రోబ్లాస్టోసిస్ ఫెటాలిస్: ఇది పిండం లేదా నవజాత శిశువులో హెమోలిటిక్ రక్తహీనత. పొందిన కారణాలు మైక్రోఅంగియోపతి: ఇది మైక్రో సర్క్యులేషన్ సిస్టమ్‌లోని సూక్ష్మ నాళాలు మరియు చిన్న రక్త నాళాల వ్యాధి. హీమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్: ఇది మూత్రపిండాలలోని చిన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం మరియు వాపు ఏర్పడినప్పుడు సంభవించే పరిస్థితి. వ్యాప్తి చెందిన ఇంట్రావాస్కులర్ క్లాట్: ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రించే ప్రోటీన్లు అతిగా క్రియాశీలంగా మారే తీవ్రమైన రుగ్మత. పరోక్సిస్మల్ నైట్లీ హిమోగ్లోబినూరియా: ఇది అరుదైన రుగ్మత, దీనిలో RBCలు అకాలంగా విడిపోతాయి. థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా: ఈ పరిస్థితి శరీరం అంతటా చిన్న రక్తనాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడం (త్రాంబి) ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. హైపోఫాస్ఫేటిమియా: కండరాల బలహీనత, శ్వాసకోశ లేదా గుండె వైఫల్యం, మూర్ఛలు లేదా కోమాలకు దారితీసే మీ రక్తంలో తక్కువ స్థాయిలో భాస్వరం ఉన్న పరిస్థితి. ఇతర కారణాలు విస్తృతమైన హెమటోమాస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం) పునశ్శోషణం ఆటో ఇమ్యూన్ హీమోలిసిస్ సుదూర రన్నర్లు మలేరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు నైట్రేట్లు మరియు అనిలిన్ రంగులు వంటి విషపదార్ధాలు పాము విషాలు మార్పిడి ప్రతిచర్యలు ట్రామా విటమిన్ బి 12 లోపం ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం మన రోగనిరోధక శక్తికి అవసరమైన వివిధ పోషకాల వంటి వివిధ రకాల పోషకాలు. , జీర్ణక్రియ మరియు జీవక్రియ. విటమిన్లు ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనవో తెలుసుకోండి? చదవడానికి నొక్కండి!

1. హెపాటిక్ కామెర్లు ఇది ఒక రకమైన కామెర్లు, దీనిలో ప్రాథమిక లోపం కాలేయంలో ప్రధానంగా హెపాటోసైట్‌లలో ఉంటుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

పుట్టుకతో వచ్చే విల్సన్ వ్యాధి: ఇది మీ కాలేయం, మెదడు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన అవయవాలలో రాగి పేరుకుపోయేలా చేసే అరుదైన వారసత్వ రుగ్మత. రోటర్స్ సిండ్రోమ్: రక్తంలో బిలిరుబిన్ (హైపర్‌బిలిరుబినెమియా) అనే పదార్ధం యొక్క ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్‌తో కూడిన తేలికపాటి పరిస్థితి. హెమోక్రోమాటోసిస్: శరీరంలో ఇనుము స్థాయిలు చాలా సంవత్సరాలుగా నెమ్మదిగా పెరిగే వారసత్వంగా వచ్చే పరిస్థితి. క్రిగ్లర్ నజ్జర్ సిండ్రోమ్: ఇది హైపర్‌బిలిరుబినిమియాతో కూడిన తీవ్రమైన పరిస్థితి. గిల్బర్ట్ సిండ్రోమ్: కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయని సాధారణ, హానిచేయని కాలేయ పరిస్థితి. డుబిన్-జాన్సన్స్ సిండ్రోమ్: ఇది కౌమారదశలో లేదా యుక్తవయస్సులో కనిపించే కామెర్లు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. పొందిన కారణాలు ఔషధ సంబంధిత హెపటైటిస్ (ఉదా. NSAIDలు) సెప్సిస్ గర్భం పోషకాహార లోపం శారీరక గాయం హెపాటిక్ అడెనోమా (క్యాన్సర్ లేని కాలేయ కణితి) వైరల్ హెపటైటిస్ ఆల్కహాలిక్ హెపటైటిస్ ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ 3. పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు ఇది రెండు రకాల కామెర్లు కామెర్లుకి కారణమవుతుంది. హెపాటోబిలియరీ వ్యవస్థ యొక్క భాగం (కాలేయం, పిత్తాశయం మరియు పిత్త వాహికలు). పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు రావడానికి ప్రధాన కారణం కాలేయం వెలుపల పిత్తాశయ అవరోధం, కాబట్టి దీనిని అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లు అని కూడా అంటారు. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:

పుట్టుకతో వచ్చే కారణాలు బిలియరీ అట్రేసియా: ఇది కాలేయం నుండి పిత్తాశయం వరకు పిత్తాన్ని తీసుకువెళ్లే గొట్టాలలో (నాళాలు) అడ్డుపడే పరిస్థితి. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: శ్లేష్మం, చెమట మరియు జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలను ప్రభావితం చేసే వారసత్వ రుగ్మత. సాధారణ పిత్త వాహిక యొక్క ఇడియోపతిక్ వ్యాకోచం: ఇది అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లుకి సూచికగా ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ పిత్తం పనిచేయకపోవడం: స్పింక్టర్ సాధారణంగా సంకోచించడం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడంలో అసమర్థత కారణంగా ఏర్పడే ఒక వైద్య పరిస్థితి. కోలెడోచల్ తిత్తి: ఇది కాలేయం నుండి పిత్తాశయం మరియు చిన్న ప్రేగులకు పిత్తాన్ని రవాణా చేసే వాహిక (ట్యూబ్) యొక్క పుట్టుకతో వచ్చే క్రమరాహిత్యం. పొందిన కారణాలు పోర్టల్ బిలియోపతి: ఇది పోర్టల్ కావెర్నోమా (పోర్టల్ సిరలో మార్పులు) ఉన్న రోగులలో సంభవించే పిత్త వాహిక ఇమేజింగ్‌లో కనిపించే అసాధారణతలను సూచిస్తుంది. స్ట్రిక్చర్స్: ఇది శరీర మార్గాలను అసాధారణంగా సంకుచితం చేస్తుంది. కోలెడోకోలిథియాసిస్: ఇది సాధారణ పిత్త వాహికలో కనీసం ఒక పిత్తాశయ రాతి ఉనికిని సూచిస్తుంది. ఇంట్రా-అబ్డామినల్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ (TB): గట్, పెరిటోనియం (ఉదర కుహరం యొక్క లైనింగ్), ఉదర శోషరస కణుపులు మరియు చాలా అరుదుగా ఉదరంలోని కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు వంటి ఘన అవయవాలను ప్రభావితం చేసే ఒక రకమైన TB. ప్లీహము. ఇతర కారణాలు: గాయం, ఎయిడ్స్, కణితులు, కోలిసైస్టిటిస్ (పిత్తాశయం యొక్క వాపు), మరియు ప్యాంక్రియాటైటిస్ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు). ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు. జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌ను జీర్ణం చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

కామెర్లు ప్రమాద కారకాలు

కామెర్లు వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు కాలేయం మరియు పిత్తాశయ రుగ్మతల మాదిరిగానే ఉంటాయి. అవి వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ కాలేయాన్ని దెబ్బతీసే ఔషధాల విస్తృత వినియోగం హెపటైటిస్ A, హెపటైటిస్ B, లేదా హెపటైటిస్ C వంటి కొన్ని పారిశ్రామిక రసాయనాలకు గురికావడం పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణతల ఉనికి కాలేయానికి గాయం పిత్త వాహికలో అవరోధం కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఎంజైమ్‌ల లోపాలు అతిగా మద్యం సేవించడం మీకు తెలుసా? ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్ అనే పదం ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం వల్ల కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల ఏర్పడే వైద్య పరిస్థితులు మరియు వాటి సంబంధిత లక్షణాలను సూచిస్తుంది. ఆల్కహాలిక్ కాలేయ వ్యాధి గురించి బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇంకా చదవండి! కామెర్లు నిర్ధారణ

కామెర్లు యొక్క అవకలన నిర్ధారణ కామెర్లుకి కారణమయ్యే వ్యాధి ప్రీ-హెపాటిక్ (ప్రధానంగా అన్‌కాన్జుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా), హెపాటిక్ (మిశ్రమ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా) లేదా పోస్ట్-హెపాటిక్ (కంజుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా) అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాలేయ వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలను తనిఖీ చేయడం ద్వారా కామెర్లు నిర్ధారణ చేయబడతాయి మరియు ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:

1. శారీరక పరీక్ష మరియు చరిత్ర ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్, వైరల్ హెపటైటిస్, క్రానిక్ లివర్ డిసీజ్, డ్రగ్-ప్రేరిత కాలేయ గాయం లేదా ఏదైనా అంతర్లీన ప్రాణాంతకత వంటి ఇంట్రాహెపాటిక్ డిజార్డర్‌లను గుర్తించడంలో సవివరమైన ఆల్కహాల్ మరియు డ్రగ్స్ వినియోగ చరిత్ర సహాయపడుతుంది.

శారీరక పరీక్ష కింది వాటిని కలిగి ఉండాలి: ఆస్టెరిక్సిస్ (మోటార్ కంట్రోల్ డిజార్డర్) మరియు మానసిక స్థితిలో మార్పులను పరీక్షించడం ద్వారా ఎన్సెఫలోపతిని మూల్యాంకనం చేయడం. గాయాలతో సహా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాల కోసం అంచనా వేయడం. చర్మం యొక్క ఉపరితలం (స్పైడర్ ఆంజియోమాస్), అరచేతులు మరియు చేతులు ఎరుపు (పామర్ ఎరిథీమా) మరియు పురుషులలో రొమ్ము కణజాలాల పెరుగుదల (గైనెకోమాస్టియా) సమీపంలో రక్త నాళాల అసాధారణ సేకరణ కోసం వెతుకుతోంది. కాలేయం మరియు ప్లీహము యొక్క విస్తరణలు, కుడి ఎగువ క్వాడ్రంట్ సున్నితత్వం మరియు అసిటిస్ (కడుపులో ద్రవం ఏర్పడటం) కోసం పూర్తిగా ఉదరాన్ని పరీక్షించడం. 2. ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం కామెర్లు యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం కలిగి ఉండాలి: భిన్నమైన బిలిరుబిన్: హెపటైటిస్ మరియు పిత్తాశయం అబ్స్ట్రక్టివ్ వ్యాధితో సహా కాలేయ వ్యాధులు, హెమోలిటిక్ రుగ్మతలు, హెమటోలాజిక్ రుగ్మతలు మరియు జీవక్రియ రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. పూర్తి రక్త గణన (CBC): హెమోలిసిస్‌ను గుర్తించడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధి మరియు థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క రక్తహీనతను అంచనా వేయడానికి, ఇది కాలేయ పనితీరు యొక్క తీవ్రమైన క్షీణతలో సాధారణం. అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ పరీక్ష మరియు అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ పరీక్ష: హెపాటోసెల్యులార్ డ్యామేజ్ కోసం తనిఖీ చేయడానికి. γ-గ్లుటామిల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ పరీక్ష: ఎలివేటెడ్ γ-గ్లుటామిల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ స్థాయి పిత్త సంబంధ అవరోధం మరియు హెపాటోసెల్యులార్ డ్యామేజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ పరీక్ష: ఎలివేటెడ్ ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ స్థాయి పిత్తాశయ అవరోధం మరియు పరేన్చైమల్ కాలేయ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, అయితే ఇది ఎముక, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు ప్లాసెంటాలో అనేక ఇతర శారీరక మరియు నాన్-పిత్త రోగలక్షణ ప్రక్రియలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది ఇతర పరీక్షలు: తక్కువ స్థాయిలు ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం (INR), అల్బుమిన్ మరియు ప్రోటీన్ తగ్గిన సింథటిక్ పనితీరు మరియు కాలేయ క్షీణతను సూచిస్తాయి. గమనిక: ప్రాథమిక ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం తర్వాత కామెర్లు ఎటియాలజీ తెలియకపోతే, హెపటైటిస్ ప్యానల్ మరియు యాంటీన్యూక్లియర్, స్మూత్ కండర మరియు కాలేయం-కిడ్నీ మైక్రోసోమల్ యాంటీబాడీస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ ప్యానెల్‌తో సహా అదనపు పరీక్షలను నిర్వహించడం అవసరం.

1. కామెర్లు ఉన్న వ్యక్తులలో ఇమేజింగ్ నాన్‌వాసివ్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ మరియు డ్యూయల్ ఫేజ్డ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఇవి కాలేయం యొక్క అవరోధం, సిర్రోసిస్ మరియు నాళాల పేటెన్సీని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ: ఇంట్రా మరియు ఎక్స్‌ట్రాహెపాటిక్ పిత్త వృక్షాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి.
2. కాలేయ జీవాణుపరీక్ష అనేది ప్రాథమిక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష, ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షల తర్వాత రోగనిర్ధారణ అస్పష్టంగా ఉన్న కామెర్లు ఉన్న సందర్భాల్లో ఇది జరుగుతుంది. కామెర్లు నివారణ

కామెర్లు కాలేయ పనితీరుకు సంబంధించినవి. కామెర్లు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నందున, ఖచ్చితమైన నివారణ మార్గదర్శకాలు లేవు. కామెర్లు నిరోధించడానికి ప్రాథమిక మార్గం అనేక జీవనశైలి మార్పులతో కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడం అధిక బరువు లేదా ఊబకాయాన్ని నివారించడానికి బరువును అదుపులో ఉంచడం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పర్యవేక్షించడం బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించడం. రసాయనాలు మరియు ఇతర మూలాధారాల నుండి పీల్చే మరియు తాకిన విషపదార్ధాలు ఖచ్చితంగా నివారించబడతాయి, సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు కంటే ఎక్కువ తీసుకోకుండా మందులను జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం ద్వారా ఏదైనా మూలికా చికిత్సలు ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ధూమపానం మానేయడం మరియు వినోద మందులకు దూరంగా ఉండటం ప్రయాణానికి ముందు సిఫార్సు చేయబడిన టీకాలు పొందడం సురక్షితమైన సెక్స్ సాధన మరియు అంటువ్యాధుల అవకాశాలను నివారించడానికి కండోమ్‌లను ఉపయోగించడం, స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితుల కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, పూర్తి శరీర తనిఖీని పొందడం మీకు తెలుసా? కాలేయ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం 2 మిలియన్ల మరణాలకు కారణమవుతుంది. కాలేయ వ్యాధిని నివారించడానికి ఇక్కడ 5 సాధారణ చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

మీ చర్మం లేదా మీ కళ్ళలోని తెల్లటి రంగు పసుపు రంగులోకి మారడాన్ని కామెర్లు అంటారు. ఇది కాలేయ వ్యాధి వంటి తీవ్రమైనదానికి సంకేతం కావచ్చు. కామెర్లు నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ మీరు ఈ క్రింది వాటిని గమనించినట్లయితే వైద్య సహాయం తీసుకోండి: చర్మం లేదా కళ్ళలోని తెల్లటి భాగం పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది. చర్మంలో దురద, మూత్రం ముదురు రంగు మరియు సాధారణం కంటే పాలిపోయిన మలం. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!

కామెర్లు చికిత్స

కామెర్లు సాధారణంగా పెద్దలలో ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు, కానీ చికిత్స ప్రధానంగా కామెర్లు యొక్క కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కామెర్లు కోసం ఎంపిక చేసే చికిత్స అంతర్లీన హెపాటోబిలియరీ లేదా హెమటోలాజికల్ వ్యాధిని సరిచేయడం. కామెర్లు చికిత్స మరియు నిర్వహణ కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఎంపికలు ఉన్నాయి: కామెర్లు కారణం తీవ్రమైన వైరల్ హెపటైటిస్ అయితే, కాలేయం నయం కావడం ప్రారంభించినప్పుడు అది దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కామెర్లు రావడానికి కారణం పిత్త వాహిక బ్లాక్ అయినట్లయితే శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. కొలెస్టాసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రురిటస్ (చర్మం దురద) (కాలేయం నుండి పిత్త ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు లేదా నిరోధించబడినప్పుడు కాలేయ వ్యాధి) తీవ్రత ఆధారంగా నిర్వహించబడుతుంది. తేలికపాటి ప్రురిటస్ కోసం, వెచ్చని స్నానాలు లేదా వోట్మీల్ స్నానాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటిహిస్టామైన్లు ప్రురిటస్‌తో కూడా సహాయపడతాయి. మితమైన మరియు తీవ్రమైన ప్రురిటస్ ఉన్న రోగులు కొలెస్టైరమైన్ లేదా కొలెస్టిపోల్ వంటి మందుల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఇతర తక్కువ ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు: రిఫాంపిన్ నల్ట్రెక్సోన్ సెర్ట్రాలైన్ ఫెనోబార్బిటల్ హెమోలిటిక్ కామెర్లు ఇనుము మందులతో చికిత్స పొందుతాయి. ఆహారంలో ఇనుము అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చడం కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. స్టెరాయిడ్స్ కూడా కామెర్లు చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అన్ని వైద్య చికిత్సలు విఫలమైతే కాలేయ మార్పిడి మాత్రమే ప్రురిటస్‌కు సమర్థవంతమైన చికిత్స. కాలేయ గాయం యొక్క తీవ్రతను బట్టి కాలేయం కుళ్ళిపోవడం వల్ల కామెర్లు వచ్చినట్లయితే కాలేయ మార్పిడి కూడా సూచించబడుతుంది. ఐరన్ మన హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మనల్ని మరింత శక్తివంతంగా మరియు చురుకుగా చేస్తుంది. జలుబు మరియు దానిని అధిగమించడానికి సూపర్‌ఫుడ్‌ల వెనుక ఉన్న కారణాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

కామెర్లు కోసం ఇంటి సంరక్షణ

కామెర్లుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా అలసటతో బాధపడుతుంటారు, తక్కువ ఆకలిని కలిగి ఉంటారు మరియు చర్మం దురదగా ఉంటారు. ఇది సాధారణంగా దానంతటదే మెరుగవుతుంది, అయితే, కామెర్లు యొక్క మూల కారణానికి చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. అయితే, ఇంట్లో వ్యాధిని నిర్వహించడానికి అనేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ఆహ్లాదకరమైన-రుచిని చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలిగించే సప్లిమెంట్లు, మూలికలు లేదా మందులను నివారించడం వంటివి ద్రవాలు మరియు రసాలను ఎక్కువగా తాగడం. డాక్టర్ ఇచ్చిన సూచనలను అనుసరించి తగిన మొత్తంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది ఏదైనా మూలికా మందులు లేదా చికిత్సను నివారించడం డాక్టర్ ద్వారా మందులు (ఏదైనా ఉంటే) తీసుకోవడం దురద చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయడం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం మీ మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్యానికి మీరు తినే ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. . ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం యొక్క ప్రయోజనాలను పొందేందుకు 6 చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!

కామెర్లు యొక్క సమస్యలు

ఇవి వైద్య పరిస్థితులు, కామెర్లు రకం మరియు తీవ్రతను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: రక్తస్రావం మలబద్ధకం పొత్తికడుపు నొప్పి గ్యాస్ట్రిటిస్ డయేరియా రక్తహీనత అంటువ్యాధులు కడుపు ఉబ్బరం కాళ్లలో వాపు కాలేయ సిర్రోసిస్ కిడ్నీ వైఫల్యం

తీవ్రమైన పరిస్థితులలో కనిపించే కొన్ని అసాధారణ సమస్యలు: ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్ (పిత్త వాహిక యొక్క వ్యాధి) చోలాంగియోకార్సినోమా (పిత్త వాహిక యొక్క క్యాన్సర్) హెపాటిక్ అమిలాయిడ్ (కాలేయంలో అమిలాయిడ్ నిక్షేపాలు) దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ (కాలేయం యొక్క వాపు) కోలాంగిటిస్ (వాపు పిత్త వాహిక) కామెర్లు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

కామెర్లు మరొక పరిస్థితి లేదా వ్యాధిని సూచిస్తాయి. కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు సరైన చికిత్స పొందడం ఆరోగ్యకరమైన రికవరీకి కీలకం. ఇక్కడ కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి:

యునాని యునాని అనేది దక్షిణాసియా మరియు ఆధునిక మధ్య ఆసియాలో ఆచరించే సాంప్రదాయ వైద్యం. ఈ చికిత్స ప్రకారం, కామెర్లు నుండి కోలుకోవడానికి తగినంత విశ్రాంతితో పాటు నూనె రహిత మరియు చప్పగా ఉండే ఆహారం చాలా అవసరం. యార్కాన్ (కామెర్లు) బారిన పడిన వారికి ఇక్కడ కొన్ని ఉపయోగకరమైన ఆహార చిట్కాలు ఉన్నాయి. అవి: తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తినడం, సాధారణంగా ద్రవ ఆహారం. సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు కొవ్వు లేకుండా అధిక కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాన్ని చేర్చడం. తగినంత ద్రవాలు త్రాగాలి మరియు ఎల్లప్పుడూ ఉడికించిన నీరు త్రాగాలి. పచ్చి లేదా ఆవిరి మీద ఉడికించిన కూరగాయలు మరియు పండ్ల రసాలను తినడం. ఆహారంలో పండ్లు, పెరుగు మరియు గంజిని చేర్చడం. కామెర్లు రోగులకు కరేలా (చేదు పొట్లకాయ) మరియు సాయిజాన్ కి ఫల్లీ (మునగకాయలు లేదా మొరింగ) చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కాల్షియం మరియు ఐరన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచడం. చిన్న మరియు తరచుగా భోజనం తీసుకోవడం. పండ్ల రసంతో ఒక వారం పాటు ఉపవాసం చేయడం రోగులకు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పండ్లు సహజ భేదిమందులు, మూత్రవిసర్జనలు మరియు కొవ్వును కాల్చేవి. అవి ఫైబర్, శక్తి, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క పవర్‌హౌస్. పండ్ల రసాలు v/s మొత్తం పండ్ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని వివరాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!

ఇంటి నివారణలు కామెర్లు చికిత్సలో సహాయపడే కొన్ని ప్రసిద్ధ ఆహార పదార్థాలు:

1. చెరకు (గన్నా) రసం: ఇది కాలేయాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు దాని సరైన పనితీరులో సహాయపడుతుంది.
2. పెరుగు (దహీ): ఇందులోని ప్రోబయోటిక్స్ హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడడం ద్వారా బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.
3. టొమాటోలు (తమటర్): అవి లైకోపీన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు కాలేయం యొక్క నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది.
4. ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఇది విటమిన్ సి మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంది, ఇది కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడం మరియు సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా కామెర్లుతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.
5. మేక పాలు: ఇది జీర్ణం చేయడం సులభం మరియు కామెర్లు నయం చేయడంలో సహాయపడే ప్రతిరోధకాలను కలిగి ఉంటుంది.
6. ద్రాక్ష (అంగూర్) రసం: ద్రాక్ష, ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ రంగు, కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
7. అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో అద్భుతమైన యాంటీ ఆక్సిడేటివ్ ఉంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా కాలేయ పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుంది.
8. వెల్లుల్లి (Lahsun): వెల్లుల్లి ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది కాలేయ నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా కామెర్లు నయం చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది.
9. నిమ్మకాయ (నింబు): నిమ్మరసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున పిత్త వాహికలను అన్‌బ్లాక్ చేయడం ద్వారా కాలేయానికి మరింత హానిని ఆపుతుంది.
10. పవిత్ర తులసి (తులసి): ఇది కాలేయానికి సరైనది, ఇది కాలేయాన్ని రక్షిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.
11. బొప్పాయి (పపిటా) ఆకులు: జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే మరియు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఎంజైమ్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. లివింగ్ విత్ కామెర్లు

కామెర్లుతో సంబంధం ఉన్న అన్ని పరిస్థితులకు వైద్య నిర్ధారణ మరియు చికిత్స అవసరం. కొన్ని సందర్భాల్లో, అవసరమైన చికిత్స మాత్రమే గమనించవచ్చు. కామెర్లు జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులతో నిర్వహించబడతాయి: అంటువ్యాధులను నివారించడానికి సరైన పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ఆల్కహాల్ వినియోగం తగ్గడం బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టడం ఏదైనా మూలికా చికిత్సలు ప్రారంభించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం కాలేయంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపే మందులను నివారించడం తగినంత ద్రవాలు తాగడం వ్యాయామం చేయడం హెపటైటిస్ బి మరియు హెపటైటిస్ సి ఇన్ఫెక్షన్‌లకు క్రమం తప్పకుండా టీకాలు వేయడం హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ (ఆర్‌డిఎన్‌ఎ) అనేది తేలికపాటి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ప్రారంభించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో సహాయపడే టీకా. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బిలిరుబిన్ అంటే ఏమిటి? పసుపు రంగులో కనిపించకుంటే ఇంకా కామెర్లు రావచ్చా? కామెర్లు రావడానికి కాలేయం పనిచేయకపోవడం ఒక్కటే కారణమా? కామెర్లు ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితినా? కామెర్లు ఉన్న రోగులకు ఉత్తమమైన ఆహారం ఏమిటి? కామెర్లు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Joseph A, Samant H. Jaundice. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ముహమ్మద్ వసీమ్ అబ్బాస్\*, తల్హా శంషాద్ మరియు ఇతరులు. కామెర్లు: ఒక ప్రాథమిక సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ మెడికల్ సైన్సెస్. వాల్యూమ్ 4, No 5. మే 2016. కామెర్లు. ఆరోగ్య గ్రంథాలయం. వించెస్టర్ హాస్పిటల్. ఏప్రిల్ 2018. స్టిల్‌మాన్ AE. కామెర్లు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 87. పరిచయం. యార్కాన్ (కామెర్లు). నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. జూలై 2016. క్రుగర్, డేనియల్ RPA. పెద్దలలో కామెర్లు యొక్క అంచనా: పరీక్షలు, ఇమేజింగ్, అవకలన నిర్ధారణ. JAAPA వాల్యూమ్ 24 (6). జూన్ 2011.

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

కీళ్ల నొప్పిని ఆర్థ్రాల్జియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం కీళ్ల నొప్పి అనేది కీళ్లలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అవగాహన. కీళ్లలో నొప్పి అనేది వయస్సుతో ఒక సాధారణ సంఘటన అయితే, బరువు, మునుపటి గాయాలు, మితిమీరిన వినియోగం మరియు అంతర్లీన దైహిక వైద్య పరిస్థితులు వంటి ఇతర అంశాలు కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా మోకాలు, తుంటి, చీలమండ లేదా మణికట్టు వంటి ప్రధాన కీళ్లతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి, అయితే రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, సోరియాసిస్ మొదలైన దైహిక రుగ్మతల విషయంలో కూడా చిన్న కీళ్ల ప్రమేయం కనిపిస్తుంది.

వివిధ రకాల కీళ్ల నొప్పులలో, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది సాధారణంగా కనిపించే కీళ్ల సమస్య. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో 9.6% మంది పురుషులు మరియు 18% మంది స్త్రీలు రోగలక్షణ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఈ పరిస్థితి ఉమ్మడి యొక్క క్షీణించిన మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా మోకాలు, పండ్లు, వెన్నెముక మరియు చేతులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

కీళ్ల నొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి, మీ వైద్యుడు వివిధ రేడియోలాజికల్ మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలను సూచించవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, కీళ్ల నొప్పులకు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి నొప్పి నివారణ మందులు లేదా నొప్పికి మూలకారణానికి చికిత్స చేసే మందులతో చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. వ్యాయామం, యోగా మరియు ఫిజియోథెరపీ వంటి ఇతర చికిత్సలు కూడా కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) మోకాళ్లు తుంటి వెన్నెముక చేతులు భుజం మోచేతి చీలమండ అనుకరించే పరిస్థితులు న్యూరోపతిక్ నొప్పి కండరాల నొప్పులు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎక్స్-రే రెండూ మోకాళ్ల స్టాండింగ్ AP & పార్శ్వ వీక్షణలు MRI రెండు మోకాలి కీళ్ల ఎముకల డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం శరీరం పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ యూరిక్ యాసిడ్ యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ పానెల్ DSA27 పిసిఆర్‌ఎల్‌ఎ-27 పిసిఆర్‌ఎల్‌ఎ-5 అల్జెసిక్స్ :ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ & పారాసెటమాల్ నార్కోటిక్స్: ట్రామాడోల్ & మార్ఫిన్ కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్ వ్యాధిని సవరించే యాంటీ-రుమాటిక్ డ్రగ్స్ (DMARDs): మెథోట్రెక్సేట్ మరియు లెఫ్లునోమైడ్ యాంటిగౌట్ డ్రగ్స్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ నిపుణులు   
సంప్రదించాలి ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్ కీళ్ల నొప్పి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి

కింది లక్షణాలు సాధారణంగా కీళ్ల నొప్పులతో సంభవిస్తాయి - కీళ్ల చుట్టూ నొప్పి మరియు సున్నితత్వం ఎరుపు, వెచ్చదనం లేదా కీళ్ల చుట్టూ వాపు కీళ్ల దృఢత్వం కీళ్ల కదలికల పరిధి తగ్గిన అనుభూతి, లాకింగ్ సెన్సేషన్‌గా అనిపించడం, అక్కడ కీలు ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో లాక్ చేయబడినట్లు అనిపించవచ్చు తీవ్రమైన నొప్పి చుట్టుపక్కల శరీర భాగాలకు ప్రసరిస్తుంది ఉమ్మడి చుట్టూ ఉన్న కండరాల బలహీనత

కీళ్ల నొప్పుల ప్రమాద కారకాలు

కీళ్ల నొప్పులు సాధారణంగా కింది ప్రమాద కారకాలతో ముడిపడి ఉంటాయి: కీళ్లకు మునుపటి గాయం కీళ్ల మరియు కండరాలను పదేపదే ఉపయోగించడం మరియు/లేదా అతిగా ఉపయోగించడం ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులు వృద్ధాప్యం డిప్రెషన్, ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి అధిక బరువు పేద పోషకాహార ఆరోగ్యం రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే వ్యాధులు కీళ్ల నొప్పి రకాలు

కీళ్ల నొప్పులు మోకాలి కీలు, తుంటి కీలు, చీలమండ కీలు, వెన్నెముక మొదలైన కీళ్లలో అసౌకర్య అనుభూతిని సూచిస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు శరీరంలోని ఏదైనా కీలులో సంభవించవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:

తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులు: ఇది గాయం లేదా కీళ్ల యొక్క తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సందర్భాలలో ఒకే జాయింట్‌ను ప్రభావితం చేయవచ్చు లేదా పోస్ట్-వైరల్ జ్వరం కీళ్ల నొప్పులు వంటి బహుళ కీళ్లను ప్రభావితం చేయవచ్చు. తీవ్రమైన నొప్పి సాధారణంగా ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు కొన్ని రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. ఇది సాధారణంగా సంప్రదాయ చికిత్సలకు బాగా స్పందిస్తుంది మరియు పూర్తిగా నయమవుతుంది.

దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు: కొన్ని వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే కీళ్ల నొప్పులను క్రానిక్ జాయింట్ పెయిన్స్ అంటారు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని పిలువబడే కీళ్లలో వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పుల వల్ల సంభవించవచ్చు లేదా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్ మొదలైన ఎముకలు మరియు కీళ్లకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు ఒకే కీలు లేదా బహుళ కీళ్లను ప్రభావితం చేయవచ్చు. నొప్పి ప్రారంభంలో క్రమంగా ఉంటుంది మరియు సమయంతో పాటు తీవ్రత పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు చికిత్స చేయడం కష్టం మరియు పూర్తిగా కోలుకోకపోవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు

కీళ్ల నొప్పులకు వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి, అవి:

గాయాలు: గాయం కారణంగా సంభవించే మరియు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులకు కారణమయ్యే కంట్యూషన్, లిగమెంట్ బెణుకులు లేదా కన్నీళ్లు, ఫ్రాక్చర్, కీళ్ల తొలగుట, మృదు కణజాల గాయాలు మొదలైనవి వంటి ఉమ్మడికి గాయాలు.

అంటువ్యాధులు: కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్లు గాయం లేదా అంతర్గత ఇన్ఫెక్షన్, సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ మరియు ఆస్టియోమైలిటిస్ వంటి సమస్యగా సంభవించవచ్చు. ఇది మరింత ఎరుపు, వాపు, వెచ్చదనం, సున్నితత్వం మరియు ప్రభావిత జాయింట్‌లో తీవ్రమైన నొప్పికి కారణం కావచ్చు. కీళ్ల యొక్క క్షయవ్యాధి సంక్రమణ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు.

క్షీణించిన మార్పులు: కీళ్ల ఉపరితలం, మృదులాస్థి మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న మృదు కణజాలాల వయస్సు-సంబంధిత దుస్తులు మరియు కన్నీటి కారణంగా క్షీణత మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలువబడే జాయింట్ యొక్క క్షీణించిన మార్పులు కీళ్ల నొప్పులకు అత్యంత సాధారణ కారణం. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ సాధారణంగా మోకాలు, తుంటి, వెన్నెముక మరియు చేతులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక మంట: కీళ్లకు మరియు చుట్టుపక్కల నిర్మాణాలకు పునరావృతమయ్యే తేలికపాటి గాయం టెండినిటిస్, బర్సిటిస్ మొదలైన దీర్ఘకాలిక శోథ మార్పులకు కారణమవుతుంది. కొన్ని వ్యాధులు కూడా కీళ్లలో దీర్ఘకాలిక మంటను కలిగిస్తాయి, ఇది గౌట్ వంటి కీళ్ల నొప్పులకు ముఖ్యమైన కారణం.

దైహిక వ్యాధులు: ఎముకలు మరియు కీళ్ల ప్రమేయంతో సంబంధం ఉన్న దైహిక మరియు జన్యుపరమైన వ్యాధులు మరియు కీళ్ల నొప్పులు: యాంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ - వెన్నెముకను ప్రభావితం చేసే జన్యు సిద్ధతతో కూడిన వ్యాధి ఫైబ్రోమైయాల్జియా - విస్తృతమైన కండరాల నొప్పితో కూడిన దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి అవాస్కులర్ నెక్రోసిస్ - ఒక పరిస్థితి ఇది కీళ్ళకు రక్త సరఫరా ప్రభావితమవుతుంది, ఇది ఎముక కణజాల మరణానికి దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా హిప్ కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎముక క్యాన్సర్ - ఆస్టియోసార్కోమా, లుకేమియా మరియు ఎముకలు మరియు కీళ్లకు వ్యాపించే ఇతర రకాల ఎముక క్యాన్సర్‌లు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులను కలిగిస్తాయి. పాగెట్స్ డిసీజ్ - ఈ వ్యాధిలో, ఎముకలు అసాధారణంగా ఆకారంలో మరియు పెళుసుగా మారుతాయి, ఇది తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతుంది. రికెట్స్ - విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు కారణం కావచ్చు. స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలు: కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులు కీళ్లను కలిగి ఉంటాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతాయి: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ - దీర్ఘకాలిక మంట, దృఢత్వం మరియు కీళ్ల వైకల్యంతో కూడిన ఒక పరిస్థితి. ఇది సాధారణంగా వ్యాధి ప్రారంభ దశలో చేతుల చిన్న కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ - శరీరంలోని ఇతర అవయవ వ్యవస్థల ప్రమేయం కాకుండా అనేక కీళ్లలో వాపు మరియు నొప్పిని కలిగించే స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి.

ఇతర కారణాలు: వైరల్ ఫీవర్, లైమ్ డిసీజ్, సార్కోయిడోసిస్, జువెనైల్ ఇడియోపతిక్ ఆర్థరైటిస్ మొదలైన కీళ్ల నొప్పులకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ యుగంలో మీ వేళ్లు & చేతులపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ప్రతి 2-3 నిమిషాల తర్వాత టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు విరామం తీసుకోండి. సాంకేతికత, మేము మా ఫోన్‌లు మరియు ల్యాప్‌టాప్‌లకు బానిసలయ్యాము. కానీ ఫోన్‌ని టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు, టైప్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా పట్టుకున్నప్పుడు మన చేతులు నిరంతరంగా, పునరావృతమయ్యే కదలికలు మన భుజం కీళ్లు మరియు మన వేళ్ల కీళ్లపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి 2-3 నిమిషాల తర్వాత విరామం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే, మీ మణికట్టు మరియు చేతి కీళ్లను మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి సాధారణ సాగతీత వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి. మా శ్రేణి వ్యాయామ అవసరాలతో మీ వ్యాయామ షెడ్యూల్‌ను పెంచుకోండి. ఇప్పుడు కొను! కీళ్ల నొప్పుల నిర్ధారణ

కీళ్ల నొప్పిని అంచనా వేయడానికి మరియు కారణాన్ని స్థాపించడానికి డాక్టర్ క్రింది మూల్యాంకనాలను నిర్వహిస్తారు-

చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష

డాక్టర్ లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటారు, క్షుణ్ణంగా శారీరక పరీక్ష చేస్తారు మరియు కీళ్ల దృఢత్వం, కీళ్ల చుట్టూ వాపు, కీళ్ల కదలిక, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలం మొదలైనవాటిని తనిఖీ చేస్తారు, ప్రభావిత కీళ్లను అంచనా వేస్తారు.

ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు

ఎక్స్-కిరణాలు: ప్రభావిత జాయింట్‌లో మరియు చుట్టుపక్కల ఎముకల మార్పులను అంచనా వేయడానికి ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే అధ్యయనాలు నిర్వహిస్తారు. నొప్పి యొక్క స్థానం ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు మీకు వీటిని సూచించవచ్చు:

X-రే రెండు మోకాలి స్టాండింగ్ AP & పార్శ్వ వీక్షణలు X-రే హిప్ జాయింట్ AP వీక్షణ X-రే సర్వైకల్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ X-రే లంబార్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ ఎక్స్-రే కుడి చీలమండ AP & లాట్ వీక్షణ X-రే కుడి మణికట్టు AP & లాట్ వీక్షణ MRIని వీక్షించండి: ప్రభావిత జాయింట్‌లో సంభవించే అస్థి మరియు మృదు కణజాల మార్పుల గురించి లోతైన అధ్యయనం చేయడానికి ప్రభావిత జాయింట్‌ల MRI స్కాన్‌లు నిర్వహిస్తారు. వీటితొ పాటు:

MRI రెండు మోకాలి కీళ్ళు MRI రెండు హిప్ జాయింట్ MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్ స్పైన్ MRI చీలమండ జాయింట్ MRI భుజం జాయింట్

ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ హోల్ బాడీ - కంకమిటెంట్ బోలు ఎముకల వ్యాధిని తనిఖీ చేయడానికి, ఎముకలు కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా మరియు బలహీనంగా మారే పరిస్థితి.

ప్రయోగశాల పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC), ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్, C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ శరీరంలో కొనసాగుతున్న ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మంటను గుర్తించడానికి. అనుమానిత గౌట్‌లో సీరం యూరిక్ యాసిడ్. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టేందుకు యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ. అనుమానిత రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కేసుల్లో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ప్యానెల్. ఇది 3 పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది - యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ, యాంటీ-సైక్లిక్ సిట్రుల్లినేటెడ్ పెప్టైడ్ యాంటీబాడీ మరియు రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్. అనుమానిత ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ విషయంలో HLA-B27, PCR. సీరమ్ కాల్షియం - ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. విటమిన్ డి (25 - OH) - శరీరంలోకి కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న విటమిన్ డి లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్, టిష్యూ బయాప్సీ మొదలైన ఇతర పరీక్షలు కొన్ని పరిస్థితుల కోసం నిర్వహించబడవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు మరియు డ్యాన్సర్ హృతిక్ రోషన్‌కు ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ సోకింది. కాథ్లీన్ టర్నర్ ఆమెకు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చే వరకు కాథ్లీన్ టర్నర్ హాలీవుడ్ యొక్క అతిపెద్ద ప్రముఖులలో ఒకరు మరియు ఆమె కెరీర్ నుండి విరామం తీసుకోవలసి వచ్చింది. కీళ్ల నొప్పుల నివారణ

కీళ్ల నొప్పులకు కారణమయ్యే కొన్ని పరిస్థితులు నిరోధించబడవు. తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులు రాకుండా నిరోధించడానికి మరియు మీ కీళ్ల మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని విషయాలు: కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం. శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత స్థాయిలో ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంత బహిర్గతం. కీళ్లలో బలం మరియు చలనశీలతను నిర్వహించడానికి రెగ్యులర్ వ్యాయామం. వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మరియు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు సరైన ఎర్గోనామిక్స్ అనుసరించండి. కీళ్ల ఆకస్మిక, జెర్కీ మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం. బరువు తగ్గడం వల్ల కీళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మన ఆధునిక నిశ్చలమైన మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలితో, కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా రెట్లు పెరుగుతాయి. మీ కీళ్లకు హాని కలిగించే 7 రోజువారీ అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

సందర్శించవలసిన నిపుణుడు

కీళ్ల నొప్పి యొక్క లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేయడం కష్టంగా మారినప్పుడు లేదా మీరు కీళ్లకు గాయం అయినప్పుడు, పరిస్థితిని నిర్ధారించి చికిత్స చేసే వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా అవసరం. పగుళ్లు, కీళ్లనొప్పులు మొదలైన పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిషియన్ రుమటాలజిస్టులు కీళ్ల నొప్పుల చికిత్స

కీళ్ల నొప్పులకు కారణం మరియు తీవ్రతను బట్టి, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు లేదా శస్త్రచికిత్సకు వెళ్లేందుకు మందులు తీసుకోవాలని మీ వైద్యుడు మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.

వైద్య నిర్వహణ ఇది లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మరియు కీళ్ల నొప్పులకు ఆర్థరైటిస్ లేదా గౌట్ వంటి అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి మందులను ఉపయోగించడం. కొన్ని సందర్భాల్లో, మొత్తం ఎముక మరియు కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మందులు సూచించబడతాయి. సింప్టమ్ రిలీఫ్ NSAID అనాల్జెసిక్స్ నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ భోజనంతో పాటు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌కు చికాకు కలుగుతుంది. కొన్ని సాధారణ మందులు ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్, పారాసెటమాల్. నార్కోటిక్స్ (ఓపియాయిడ్లు) అంటే ట్రామడాల్, మార్ఫిన్, తీవ్రమైన నొప్పికి అవసరం కావచ్చు, ఇది మొదటి వరుస మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. ఈ మాత్రలు వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలి, ఎందుకంటే అవి అలవాటును ఏర్పరుస్తాయి. వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు కండరాల సడలింపులు సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలలో సైక్లోబెంజాప్రైన్ ఉన్నాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ స్వల్ప కాలానికి లేదా నిరోధక నొప్పిని పరిష్కరించడానికి ఇంజెక్షన్‌గా కూడా సూచించబడవచ్చు. వీటిలో ప్రిడ్నిసోలోన్ ఉన్న మందులు ఉన్నాయి. అనాల్జేసిక్ లేపనాలు (డిక్లోఫెనాక్), స్ప్రేలు మరియు రుబేసియంట్ యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ లక్షణాల నొప్పి ఉపశమనంతో సహాయపడుతుంది. గ్లూకోసమైన్, కాల్షియం, విటమిన్ D3 వంటి ఆహార పదార్ధాలు మెరుగుపడటానికి సహాయపడవచ్చు. ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ ఇంజెక్షన్‌లు ఇవ్వబడతాయి, మందులకు ప్రతిస్పందించని తీవ్రమైన నొప్పి సందర్భాల్లో, త్వరిత ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉమ్మడిలో హైడ్రోకార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఉమ్మడి లూబ్రికేషన్‌కు సహాయం చేయడానికి హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఇంజెక్షన్లు కూడా జాయింట్‌లో ఇవ్వబడతాయి. అంతర్లీన కారణం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సకు మెథోట్రెక్సేట్ మరియు లెఫ్లునోమైడ్ వంటి వ్యాధి-మాడిఫైయింగ్ యాంటీ-రుమాటిక్ డ్రగ్స్ (DMARDs) ఉపయోగిస్తారు. గౌట్: గౌట్ చికిత్సకు అల్లోపురినోల్ సూత్రీకరణలు మరియు కొల్చిసిన్ సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. ఆర్థరైటిస్: సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు

ఇందులో, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇంజెక్షన్లు లేదా పరిస్థితిని మెరుగుపరిచేందుకు సరిదిద్దే శస్త్రచికిత్సలను ఉపయోగించడం మంచిది. జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ అనేది కీళ్ల నొప్పులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మరొక సాధారణ ప్రక్రియ. దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్స సైనోవెక్టమీ, ఆస్టియోటమీ, లామినెక్టమీ, స్పైనల్ ఫ్యూజన్, ఫ్రాక్చర్ రిడక్షన్, మొదలైనవి వంటి దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్సలు, తీవ్రమైన కీళ్ల వైకల్యాల విషయంలో పనితీరు మరియు నొప్పికి పరిమితిని కలిగిస్తాయి. జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న మోకాళ్లు మరియు తుంటికి, ప్రొస్థెసిస్‌ను అమర్చవచ్చు మరియు అరిగిపోయిన కీళ్లను పూర్తిగా యాంత్రిక కీళ్లతో భర్తీ చేస్తారు. హిప్, మోకాలి మరియు భుజం కీళ్లకు ఇది చేయవచ్చు. శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు రోగి యొక్క ఎముక యొక్క భాగాలను తీసివేసి, లోహం లేదా ప్లాస్టిక్‌తో చేసిన కృత్రిమ జాయింట్‌ను అమర్చాడు. ఈ ప్రక్రియ అద్భుతమైన ఫలితాలను కలిగి ఉంది మరియు ఈ రకమైన శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఎక్కువ మంది రోగులు దీర్ఘకాలిక నొప్పిని అనుభవిస్తారు. కీళ్ల నొప్పులకు హోం కేర్

మందులతో పాటు, క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వ్యాధి ఫలితాలకు దారితీయవచ్చు- కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన సంపూర్ణమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి. వేడి ఫోమెంటేషన్ లేదా ఐసింగ్ (వర్తించే విధంగా) మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలు ఉపయోగించడం నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. మసాజ్ థెరపిస్ట్ చేసే సున్నితమైన మసాజ్ సడలింపుకు మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బలహీనమైన కీళ్లకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్, లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్, మణికట్టు కఫ్‌లు మొదలైన ఉమ్మడి మద్దతులను ఉపయోగించండి. చెరకు లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్స్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధిగ్రస్తులైన కీళ్లను తొలగించడంలో సహాయపడవచ్చు, సురక్షితమైన నడకను ప్రోత్సహించవచ్చు మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి. బరువు శిక్షణ అనేది వ్యాయామ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉన్నప్పుడు, అది చాలా జాగ్రత్తగా మరియు సరైన సమర్థతా భంగిమతో చేయాలి. పరుపు మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరైనది కాకపోతే మార్చండి మరియు వెన్నెముకకు మంచి మద్దతునిచ్చే మరియు స్థిరీకరించే వాటిని ఉపయోగించండి. నీకు తెలుసా? బెణుకు లేదా స్ట్రెయిన్ జరిగిన మొదటి 24 నుండి 72 గంటలలో రైస్ థెరపీ చాలా ముఖ్యమైనది. RICE థెరపీ R-రెస్ట్, ఐస్, C- కంప్రెషన్, E-ఎలివేషన్‌ను సూచిస్తుంది. మరింత చదవండి! కీళ్ల నొప్పి యొక్క సమస్యలు

కీళ్ల నొప్పులకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, కింది సమస్యలు సంభవించవచ్చు - పూర్తిగా చలనశీలత కోల్పోవడం మరియు కీళ్లలో విపరీతమైన దృఢత్వం రోగిని మంచాన పడేటట్లు లేదా తీవ్రమైన నడక సమస్యలతో బాధపడేలా చేస్తుంది. చేతుల్లోని వైకల్యాలు రాయడం, కుట్టుపని చేయడం మొదలైన నైపుణ్యంతో కూడిన కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక బలహీనపరిచే నొప్పి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది, నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు ఆందోళన లేదా నిరాశకు మూలంగా ఉండవచ్చు. కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది మరియు సెప్టిసిమియాకు కారణం కావచ్చు. కీళ్ల నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, అనేక ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు కీళ్ల నొప్పులను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి-

వ్యాయామం మరియు యోగా: రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు మరియు యోగా కీళ్ళు మరియు చుట్టుపక్కల కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు కదలికను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారిస్తుంది, ఆర్థరైటిస్ మరియు ఇతర కీళ్ల పరిస్థితుల వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

మసాజ్: సున్నితమైన మసాజ్ ప్రభావిత భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, సడలింపును ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నొప్పి నివారణకు సహాయపడుతుంది. మసాజ్ తప్పనిసరిగా అర్హత కలిగిన మసాజ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా మాత్రమే చేయాలి.

ఫిజియోథెరపీ: ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT) మరియు ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS) వంటి ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు నరాల నొప్పి నుండి కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. IFT మరియు TENS విద్యుత్ ప్రవాహాలను ఉపయోగిస్తాయి, చుట్టుపక్కల ఉన్న నరాలు మరియు కండరాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు నేరుగా ఉమ్మడిపై ఎలక్ట్రోడ్ల ద్వారా వర్తించబడతాయి. ఇది కండరాల సడలింపు మరియు బాధాకరమైన అనుభూతిని నిరోధిస్తుంది. పునరావాస వ్యాయామాలు ఉమ్మడి మరియు చుట్టుపక్కల కండరాల బరువును మోయడాన్ని బలోపేతం చేయడం మరియు సరిచేయడం, ప్రభావిత జాయింట్ల యొక్క మొత్తం బలం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్: దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు ఆక్యుపంక్చర్ లేదా ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు, ఇది పరిధీయ ట్రిగ్గర్ పాయింట్లపై ఒత్తిడి లేదా హానికరమైన ఉద్దీపనలను వర్తింపజేయడం ద్వారా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ తప్పనిసరిగా క్వాలిఫైడ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా లేదా అర్హత కలిగిన థెరపిస్ట్ పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.

ఆయుర్వేదం: నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో స్థానికంగా పూయడానికి మెంథాల్ మరియు కర్పూరం నూనె, నువ్వుల నూనె మొదలైన నూనెలు మరియు లైనిమెంట్ల రూపంలో వివిధ ఆయుర్వేద సన్నాహాలు ఉన్నాయి. ఇవి లక్షణాల నుండి మంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు ఉమ్మడి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

హోమియోపతి: రస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, ఆర్నికా మోంటానా, సోలనమ్ దుల్కమరా మొదలైన ఇంజెక్షన్లు లేదా నోటి చుక్కలు/మాత్రల రూపంలో హోమియోపతి మందులు కీళ్ల నొప్పులు ఉన్న రోగులలో నొప్పి మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.

బాహ్య ఆర్థోసెస్ మద్దతు: మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్లు, లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్‌లు మరియు స్టిక్ లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లు క్షీణించిన కీళ్లకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మీ వైద్యుడు సలహా ఇచ్చినట్లయితే మరియు ఖచ్చితంగా సూచనల ప్రకారం వాటిని ఉపయోగించండి, దుర్వినియోగం కీళ్లకు మరింత హాని కలిగించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు మరియు నొప్పులు చాలా డిసేబుల్ చేయవచ్చు. సాంప్రదాయిక చికిత్సతో పాటు, దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని అద్భుతమైన ముఖ్యమైన నూనెలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!

కీళ్ల నొప్పులతో జీవించడం

కీళ్ల నొప్పులు ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక మరియు బలహీనపరిచే నొప్పి నడక వంటి ప్రాథమిక కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు, తద్వారా కదలికలు మరియు ప్రయాణాలలో పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి అనేది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు ఇతర ఉమ్మడి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలం. వారు తమను తాము సమాజం మరియు సమాజం నుండి విరమించుకుంటారు. మోకాలి సంరక్షణ, వెన్నెముక సంరక్షణ మరియు అటువంటి ఇతర మస్క్యులోస్కెలెటల్ హెల్త్ క్లబ్‌లలో చేరడం వలన ఈ రోగులు ఉమ్మడి సమస్యలతో వ్యవహరించడానికి మరియు ఇలాంటి నొప్పితో బాధపడుతున్న ఇతరులతో బంధాన్ని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడవచ్చు. శీతాకాలం కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది, ఎందుకంటే వాతావరణంలో మార్పు వాతావరణ పీడనంలో మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఫలితంగా కణజాలం వాపు మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి వారి రొటీన్ లైఫ్‌లో చేర్చుకోగల కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. ఎముక & కీళ్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని సప్లిమెంట్ చేయండి: డైరీ ఉత్పత్తులను నిల్వ చేయండి మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం పెంచడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 15 నిమిషాలు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. సాల్మన్, నట్స్, ఫిష్ ఆయిల్ వంటి ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ఇవి మంటను తగ్గిస్తాయి. విటమిన్ K సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలు దాని నొప్పి-ఓదార్పు లక్షణాల కారణంగా సహాయపడతాయి. మీ భోజనంలో బచ్చలికూర, మెంతులు (మెంతి), క్యాబేజీ, కాలే మొదలైన ఆకుకూరలను చేర్చండి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న మృదులాస్థి నష్టాన్ని ఆపుతాయి. మీ ఆహారంలో జ్యుసి నారింజ, స్వీట్ రెడ్ పెప్పర్స్, టొమాటోలు, ఉసిరి మరియు ఇతర విటమిన్ సి-రిచ్ ఫుడ్స్ జోడించండి. 2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: రోజూ 30 నిమిషాల నడకకు వెళ్లండి. చలి వాతావరణం మిమ్మల్ని ఉదయం పూట బయటికి వెళ్లడానికి బద్ధకాన్ని కలిగిస్తే, మధ్యాహ్నం నడకకు వెళ్లండి. అలాగే, మీ కండరాలను సాగదీయండి, ఇది మీ కదలికను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

1. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: చలికాలంలో నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి, ఎందుకంటే డీహైడ్రేషన్ వశ్యతను తగ్గిస్తుంది మరియు దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.
2. మసాజ్ పొందండి: నిపుణులచే మసాజ్ థెరపీ నొప్పితో కూడిన కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని మరింత మొబైల్‌గా మార్చుతుంది.
3. కప్పి ఉంచండి: బాధాకరమైన కీళ్లను స్లీవ్ లేదా ర్యాప్‌తో కప్పి ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. వాటిని వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది మరియు కదలిక పెరుగుతుంది. నొప్పితో బాధపడుతున్న కీళ్లపై కండరాల సడలింపు జెల్‌ను ఉపయోగించడం మరియు కవర్ చేయడం చాలా సహాయకారిగా కనిపించింది.
4. హాట్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి: వేడి ప్యాక్‌లు/వేడి స్నానాలు/ఆవిరి నొప్పితో కూడిన కీళ్లను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. వేడి రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ప్రభావిత ప్రాంతానికి వైద్యం చేసే పోషకాలను తెస్తుంది మరియు మెదడుకు పంపబడే నొప్పి సందేశాలను నిరోధిస్తుంది.
5. సమయానికి మందులు తీసుకోండి: మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీ మందులను తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మీరు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే, నొప్పి నివారణ మందుల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు. అలాగే, రెగ్యులర్ డాక్టర్ సంప్రదింపులకు వెళ్లండి, ప్రత్యేకించి మీ లక్షణాలు పునరావృతమైతే/తీవ్రంగా ఉంటే.
6. మీ బరువును గమనించండి: రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేస్తున్నప్పుడు తుంటి, మోకాలు మరియు వీపు వంటి ప్రధాన కీళ్ళు ఒకరి శరీర బరువును మోస్తాయి. చర్య యొక్క స్వభావం మరియు మరింత ఒత్తిడిని బట్టి ఒత్తిడి సమ్మేళనం అవుతుంది; కీళ్ళు లోబడి ఉండే అరుగుదల ఎక్కువ. కాబట్టి బరువు తగ్గండి.
7. మీ భంగిమను మెరుగుపరచండి: సరైన నిటారుగా ఉన్న భంగిమను స్పృహతో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు, మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి, పిరుదులు ఒకదానికొకటి నొక్కి ఉంచాలి, బొడ్డు లోపలికి మరియు ఛాతీ బయటకు. కూర్చున్నప్పుడు, మీ కోర్ కుర్చీ బ్యాక్‌రెస్ట్‌పై గట్టిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి మరియు మీరు స్కై-వార్డ్‌లకు ఎదురుగా ఒక దృఢమైన పరుపుపై పడుకోవడం మంచిది. టీవీ చూస్తున్నప్పుడు లేదా ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు వంగి ఉండకండి.
8. తగినంత నిద్ర పొందండి: నిద్ర ఉత్తమ వైద్యం అనేది మన కీళ్లకు మరింత నిజం. మన ఎముకలు, కండరాలు మరియు స్నాయువులు సగటు రోజులో ఎప్పుడూ విధినిర్వహణలో ఉండవు కాబట్టి వాటిని కోలుకోవడానికి అనుమతించడం అనేది దాటవేయలేని విషయం. అలసిపోయిన కణజాలం గాయానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటే నేను క్రీడలు ఆడవచ్చా? నాకు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఉంటే కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరమా? నాకు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటే నేను ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? మసాజ్ కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు Hardin JG. కీళ్ల నొప్పులు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 160. మోర్డెన్ A, జింక్స్ C, ఓంగ్ BN. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పుల కోసం అన్వేషిస్తున్న సహాయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం: మద్దతు ఉన్న స్వీయ-నిర్వహణను అందించడం కోసం చిక్కులు. క్వాల్ హెల్త్ రెస్. 2014 జూలై;24(7):957-968. కీళ్ల నొప్పి. NHS UK జాయింట్ పెయిన్ మరియు ఆర్థరైటిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. దీర్ఘకాలిక రుమాటిక్ పరిస్థితులు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. కెన్నెత్ W. లిన్. మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2018 నవంబర్ 1;98(9):603-606. లాంగ్ ఎల్, ఎర్నెస్ట్ ఇ. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం హోమియోపతిక్ రెమెడీస్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. డేటాబేస్ ఆఫ్ రివ్యూస్ ఆఫ్ ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు [ఇంటర్నెట్]. యార్క్ (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్ (UK); 1995. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా.

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