నాడి

సుఖ ప్రసవానికి ఆయుర్వేద సూచనలు 1

ఆరోగ్యవంతమైన, పండంటి బిడ్డను కని మురిసిపోవాల్సిన స్త్రీలు ప్రస్తుత వేగవంతమైన జీవన విధానంలో గర్భం దాల్చినప్పటికీ దానిని కాపాడుకోలేకపోడమో, నెలలు నిండకుండానే బిడ్డను పోగొట్టుకోవడమో జరిగి తీవ్ర వేదనకు గురవుతున్నారు.

గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీలు తీసుకునే ఆహారంలోని పోషకాంశాలే తల్లి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతాయి. ప్రసూతి తరువాత బిడ్డకు ఆధారమైన స్తన్యవృద్ధిని కూడా కలిగిస్తాయి.

గర్భం దాల్చిన మొదటి మూడు నెలల్లోపే గర్భస్రావం కావడం, గర్భంలోని పిండం వృద్ధి చెందక లేదా అవయవ నిర్మాణంలో లోపాలు ఏర్పడటం వల్ల శిశువు గర్భంలోనే మరణించడం, నెలలు నిండక ముందే ప్రసవం కావడంతో శిశువు మరణించడం తదితర సమస్యలకు గర్భిణీ స్త్రీలు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం, జీవన శైలి ఒక క్రమపద్ధతిలో లేకపోవడం కారణాలు.

అంతేకాకుండా గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి ప్రసూతి అయ్యే వరకూ గర్భిణీలకు సాధారణంగా కలిగే మధుమేహం, రక్తపోటు, రక్త హీనత తదితర రుగ్మతల వల్ల కాన్పు కష్టం కావడం, ప్రసవ సమయంలో నొప్పులు సరిగ్గా రాకపోవడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. దీనితో తల్లిబిడ్డలను రక్షించడానికి సిజేరియన్ తప్పనిసరి అవుతున్నది.

ఇలాంటి పరిణామాలకు లోనుకాకుండా ఉండాలంటే గర్భం ధరించిననాటినుంచి ఆహారంలోనూ, అలవాట్లలోనూ, జీవన విధానంలోనూ కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. అన్ని శారీరక క్రియలకు ఆలంబనంగా ఉండే ఆయుర్వేదంలో చెప్పినట్లు వాత, పిత్త, కఫాలను సమస్థితిలో ఉంచుకుని, అవసరానుగుణంగా ఔషధాలను సేవించాలి. తద్వారా శస్త్ర చికిత్స (సిజేరియన్) అవసరం లేకుండా సుఖ ప్రసవం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వడం సాధ్యమవుతుంది.

• గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి ప్రసవమయ్యేలోగా స్త్రీ 5 నుంచి 6 కిలోల బరువు పెరగాలి. అందులో బిడ్డ శరీర బరువు 2.5 నుంచి 3 కేజీల వరకూ ఉంటే ప్రసవం సులభంగా అయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

నెలలవారీగా గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవాల్సిన ఆహార క్రమం గురించి ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్న కొన్ని సూచనలు ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం. మొదటి నెలనుంచి మూడవ నెల వరకూ

❒ ఎక్కువగా ద్రవ రూప, చల్లని, తీయని ఆహారాన్ని సేవించాలి.

❒ పాలలో చక్కెర లేదా తేనె కలిపి సేవించాలి. లేదా వెన్న, తేనె కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధమైన పాలను వీలైనన్నిసార్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఆయా వ్యక్తుల జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా సేవించాలి.

మొదటి నెల

- పాలతోపాటుగా చిట్రీతవళ్లను, దానిమ్మపళ్లను సేవించాలి. ఇవి బడలికను, నీరసాన్ని తగ్గిస్తాయి. రుచికి పుల్లగా ఉండటం వల్ల నోటికి రుచిని కలిగించి, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకునే శక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి.

రెండవ నెల

గర్భవృద్ధి జరుగుతున్న క్రమంలో జీర్ణాశయంలో కలిగే మార్పుల వల్ల ఆహార రసాలు ఎక్కువగా స్రవించడం వల్ల గర్భిణీకి పుల్లటి త్రేన్పులు, వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

❒ ఈ లక్షణాల నివారణకై ఒక గ్లాసు పాలలో 5 గ్రాముల అతి మధురం చూర్ణాన్ని వేసి ఉడికించి, ఆహారం తీసుకున్న తరువాత రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

❒ వాంతులు ఎక్కువసార్లు కావడం వల్ల బడలిక, నీరసం కలిగినట్లు ఉంటే ఒక గ్లాసు పాలలో 5 గ్రాముల శతావరి (పిల్లిపీచర) చూర్ణాన్ని కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవించాలి.

మూడవ నెల

మొదటి రెండు నెలల్లో ఆకారం లేకుండా ముద్దలాగా ఉన్న పిండం ఈ నెలలో రూపాన్ని ధరిస్తుంది. సర్వ ఇంద్రియాలు, అంగప్రత్యంగాలు - శిరస్సు, కాళ్లు, చేతులు, హృదయం ఏర్పడటం వల్ల శిశువు చేతనత్వం పొందుతుంది. ఈ నెలనుంచే ఆనందం, విచారం అనే అనుభూతులను శిశువు పొందగలుగుతుంది. అప్పటినుంచి గర్భంలో కదలికలు మొదలవుతాయి. అందుకే శిశువు తాలూకు కోరికలనే తల్లి కోరుతుంటుందని చెప్పడం జరిగింది. కనుక ఈ మాసంనుంచి గర్భిణీకి ఇష్టమైన, శరీరానికి హితవు చేసే ఆహారాన్ని సేవించాలి. మొదటి రెండు నెలల్లో పేర్కొన్న ఆహారంతోపాటు శరీర భాగాల వృద్ధికై ఘనరూపంలో ఉన్న ఆహారాన్ని - అంటే బియ్యం ఒక భాగం, పెసరపప్పు సగభాగం, జీలకర్ర, మిరి యాలు, కరివేపాకు, నెయ్యి, ఉప్పు తగినంత వేసి మృదు వుగా ఉడికించి తీసుకోవాలి. ఇది రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, ఎదుగుతున్న బిడ్డ పోషణకు అవసరమైన పిండి పదార్థాలను, ప్రొటీన్లను సమృద్ధిగా అందిస్తుంది.

పాల ప్రాముఖ్యత

మొదటి మూడు నెలల్లో పాలను ఎక్కువగా సేవించడం వల్ల ఈ కింది లాభాలు కలుగుతాయి.

❒ వాంతులు ఎక్కువసార్లు కావడం వల్ల, మూత్ర విసర్జన పలుమార్లు జరగడం వల్ల శరీరంలో తగ్గిన నీటి శాతాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే గ్లూకోజ్, సుక్రోజ్, గలాక్టోజ్ వంటి చక్కెరలు, ప్రొటీన్లు తల్లి శరీరానికి బలాన్ని చేకూరుస్తాయి.

❒ పాలలో అధికంగా ఉన్న కాల్షియం శిశువు శరీర భాగాలు, కణజాలాల వృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే ఆయుర్వేదంలో 'క్షీరం జీవనీయానాం' అని చెప్పి పాల ప్రాముఖ్యతను పేర్కొన్నారు. పైన పేర్కొన్న ఆహారాన్ని సేవించినప్పటికీ వాంతులు తగ్గకుంటే ఈ కింద పేర్కొన్న వాటిని సేవించాలి.

❒ మాదీఫల గుజ్జు 10 గ్రాములు, తేనె, చక్కెర కలిపి ఆహారానికి ముందు ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

❒ 20 గ్రాముల ధనియాలను ముద్దలా నూరి చక్కెర కలిపి బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత సేవించాలి. మొదటి మూడు నెలల్లోనే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక గర్భస్రావం నివారణకు ఈ కింద పేర్కొన్న సూచనలు పాటించాలి.

❒ లొద్దుగ చెట్టు బెరడు చూర్ణం, ఆరచెట్టు పువ్వు చూర్ణం సమానంగా కలిపి తేనెతో మూడుపూటలా ఆహారం తీసువాత సేవించాలి.

❒ దానిమ్మగింజల రసంలో తేనె, చక్కెర కలిపి వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు సేవించాలి.

నాలుగవ నెల

ఈ నెలలో శిశువు శరీరావయవాల వృద్ధి అధికంగా ఉండటం వల్ల గర్భాశయంలో స్థిరత్వం పొందుతుంది. దీని పోషణకై కావాల్సిన అంశాలన్నింటినీ తల్లి శరీరంనుంచి గ్రహిస్తుంది. కనుక తల్లికి ఈ నెలలో శరీరం బరువుగా అనిపించడం, ఆయాసం మొదలైన లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కనుక పోషక విలువలు మరింత ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని క్రమంగా అధికం చేస్తూ తీసుకోవాలి.

గర్భిణీ స్త్రీకి ఒక రోజు ఆహారంలో కావలసిన పోషక పదార్థాలు ఈ కింద పేర్కొనడం జరిగింది.

2500 కిలో కేలరీల శక్తి
60 గ్రాముల ప్రోటీన్లు
1000 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం
40 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్
6000 ఐ.యు. విటమిన్ ఎ
400 ఐ.యు. విటమిన్ డి
15 మిల్లీగ్రాముల నికోటినిక్ యాసిడ్
60 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి
1 మిల్లీగ్రాము ఫోలిక్ యాసిడ్
2 యుజి విటమిన్ బి12

ఈ విధమైన పోషకాంశాలు పాలు, వెన్న, నెయ్యి, మాంసాలలో లభించినప్పటికీ వీటిని ప్రత్యేకంగా ఒక్కొక్క నెలలో ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని ఆహారంగా సేవించడం వల్ల శిశువు శారీరక ఎదుగుదలకు, తల్లికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

నాలుగవ నెలలో వెన్నను అధికంగా సేవించాలి.

❒ కాచిన పాలనుంచి తయారు చేసిన వెన్నను పాలతో కాని, విడిగా కాని రోజుకు 16 గ్రాముల చొప్పున సేవించాలి.

❒ ఉడికించిన అన్నాన్ని పాలతోనూ, వెన్నతోనూ లేదా మాంసరసంతోనూ కలిపి సేవించాలి.

❒ మాంసం తినని వారు బియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ మెత్తని పొడి చేసి ఎక్కువ నీటితో ఉడికించి, జీలకర్ర, మిరియాలు, వెన్న కలిపి సేవించాలి.

వెన్న ప్రాముఖ్యత

వెన్నను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఇది రుచికి తీయగా ఉండటమే కాకుండా, తల్లికి బలవర్ధకంగా ఉండి శిశువు శరీరానికి కావలసిన పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్‌లను అందిస్తుంది.

■ డాక్టర్ పి.యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్
హైదరాబాద్

శుక్రవారం, 16 సెప్టెంబర్ 2007

నాడి

సుఖ ప్రసవానికి ఆయుర్వేద సూచనలు 2

ఐదవ నెల

శిశువు కండరాలు. రక్తంవృద్ధి చెందడం మిగిలిన నెలల్లోకంటే ఈ నెలలో ఎక్కువగా జరుగుతాయి. మనస్సు తాలూకు చర్య- అంటే ఆలోచనాశక్తి శిశువుకు ఈ మాసంలోనే ఆరంభమవుతుంది.

ఈ మాసంలో ప్రత్యేకంగా నెయ్యిని సేవించాలి. కాచిన పాలనుంచి ఇంట్లో తయారు చేసిన నెయ్యిని విడిగా కాని. ఆహారంతోకాని సేవించాలి.

నెయ్యి ప్రాముఖ్యత

నెయ్యిని అధికంగా తీసుకోవడంవల్ల శారీరక వృద్ధితోపాటు. మెదడుకు మంచి పోషణ కలుగుతుంది. మేధస్సు వృద్ధిచెందడానికి అవసరమైన శక్తి. ఉత్తేజకాలను ఇస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఎదిగే శిశువుకే కాకుండా. తల్లి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడగలిగే గుణాలు కూడా నేతిలో ఉంటాయి.

నెయ్యిలో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు తల్లిలో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచుతాయి. దీనిలోని మాంసకృత్తులు మానసిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించి రక్తపోటు రాకుండా నివారిస్తాయి. ..ఉడికించిన అన్నాన్ని పాలతోను, నెయ్యితోను కలిపి సేవించవచ్చు. లేదా ఉడికించిన మాంసంతో కలిపి తినవచ్చు.

మాంసం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి దీనిలో జీలకర్ర, మిరియాలు, ఉప్పు. శొంఠి తగు ప్రమాణంలో వేసి బాగా ఉడికించాలి. అన్నంతోపాటు సేవించడం వల్ల రక్తవృద్ధితో పాటు శిశువు కండరాలు ఫటిష్టత నొందు తాయి.

ఆరవ మాసం

ఈ నెలలో శిశువుకు తల వెంట్రుకలు, గోళ్లు, ఎముకలు. శరీర వర్ణం. బలం ఏర్పడతాయి. దీనితోపాటుగా బుద్ధి కూడా ఈ మాసంలోనే వృద్ధి చెందుతుంది. కనుక పైన పేర్కొన్న ఆహారంతో పాటుగా ఈ కింది వాటిని సేవించాలి.

బియ్యంలో ఎక్కువ నీటిని పోసి ఉడికించి కాని, ఉడికించిన అన్నానికి తీయనైన పెరుగును చేర్చి కాని సేవించాలి. ఈ నెలలో కూడా నెయ్యిని అధికంగా సేవించడంవల్ల మెదడులో ఉన్న వివిధ భాగాలకు మంచి పోషణ లభించి బుద్ధి వృద్ధిచెందడంవల్ల ఉత్సాహవంతులైన, తెలివిగల సంతానాన్ని పొందవచ్చు.

ఈ నెలలో ప్రత్యేకంగా పెరుగును సేవించడం వల్ల. దీనిలోని పోషకాలు గర్భపాతాన్ని - అంటే శిశువు పూర్తిగా ఎదగక ముందే బైటకు రావడాన్ని - నివారిస్తాయి.

ఈ నెలలో శిశువు శారీరక వర్ణం ఏర్పడుతుంది కనుక తల్లి ప్రత్యేకంగా కాశ్మీరి కుంకుమ పువ్వును 500 మిల్లీగ్రాములు గోరు వెచ్చని పాలతో కలిపి రాత్రి నిదురపోవడానిక ముందు సేవించాలి. దీని ద్వారా శిశువుకు మంచి వర్ణం ఏర్పడుతుంది.

శిశువు శారీరక వర్ణంతోపాటు శరీర బలం కూడా ఈ మాసంలోనే ఏర్పడుతుంది కనుక దానికి అవసరమైన పోషణ అందించడానికి తల్లికి బలవర్ధకంగా ఉండే మాంసరసాలను అధికంగా ఇవ్వాలి. ప్రత్యేకంగా మాంసరసాలు శక్తి ప్రదాయకంగా ఉంటాయి.

ఈ నెలనుంచి గర్భిణీ స్త్రీకి పాదాలలో. శరీ రంలో వాపు కనిపిస్తుంది. దీని నివారణ కోసం - పల్లేరు కాయలను పాలతో కాచి. వడగట్టి 100 మి.లీ. పాలను ఉదయం. సాయంత్రం భోజనం తరువాత సేవించాలి.

అటుకమామిడీ ఆకును కందిపప్పుతో కలిపి ఉడికించి అప్పుడప్పుడు సేవించాలి. వీటిని సేవించడం వల్ల గర్భిణీకి మూత్రం ఎక్కువగా వెలువడి శరీరంలో ఏర్పడిన వాపు తగ్గుతుంది.

ఏడవ నెల

ఈ నెలలో కండరాలు, రక్తం. ఎముకలు పూర్తిగా వృద్ధి చెందడంవల్ల ఈ నెల పూర్తయ్యేలోగా శిశువు శరీర నిర్మాణం కూడా పూర్తవుతుంది. ఈ నెలలో ఆరవ నెలలో సేవించే ఆహారాన్నే సేవించాలి. శరీరంలో జరిగే సకల శారీరక క్రియలకు ఆధారమైన వాత. పిత్త, కఫాలను సమానస్థాయిలో ఉంచుకోవడంవల్ల సుఖ ప్రసవం సాధ్య మవుతుంది. దీని కోసం -

తిప్పతీగ, సుగంధిపాల. శొంఠి, చిరుబెండ మొదలైన ఔషధాల చూర్ణాన్ని అన్నం లేదా మాంసంతో కలిపి ఉడికించి తినాలి. ఇలాంటి ఆహారం బిడ్డ నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా ఏర్పరుస్తుంది. గర్భంలోని బిడ్డ కదలికను క్రమబద్ధపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా తల్లికి మల, మూత్ర విసర్జనలు సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది.

ఏడవ నెలనుంచి మలబద్ధకం, నడుము నొప్పి. పొత్తి కడుపు బిగదీసినట్లు ఉండటం మొదలైన సమస్యలతో గర్భిణీ స్త్రీకి ఇబ్బంది కలిగినట్లయితే ఈ కింది వాటిని సేవించాలి. మారేడు పత్ర స్వరసం తీసుకుని దానిలో శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు చూర్ణం కలిపి 10 మి.లీ. మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత సేవిస్తే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

మునగపూల చూర్ణం, మారేడు విత్తనాల చూర్ణం సమానంగా కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం 5 గ్రాముల చొప్పున సేవిస్తే పొత్తికడుపు బిగదీయడం తగ్గుతుంది. ఆముదపు గింజలను నలగ గొట్టి పాలతో ఉడికించి వడగట్టి రాత్రి నిదురపోవడానికి ముందు తగిన మోతాదుల్లో తీసుకుంటే నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది.

స్తన్యవృద్ధికి

అతిమధురం చూర్ణం. శతావరి చూర్ణం సమాన భాగాలుగా తీసుకుని ఒక చెంచా కరిగించిన నేతిలో కలిపి తీసుకుంటే స్తన్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

ఎనిమిదవ నెల

ఈ నెలనుంచి తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. బియ్యం. బార్లీ. గోధుమలను సమానంగా తీసుకుని పాలను కలిపి ఉడికించి సేవించాలి. ఎక్కువ నీటితో బియ్యం. పెసరపప్పు కలిపి ఉడికించి దానిలో నెయ్యిని చేర్చి ఉదయం. సాయంత్రం సేవించాలి. ఈ విధమైన ఆహారాన్ని సేవిస్తూ సుఖ ప్రసవానికి ఈ కింద పేర్కొన్న ఔషధాలను సేవించాలి.

మాదీఫలం మూల చూర్ణాన్ని. అతి మధురం చూర్ణాన్ని సమానంగా తీసుకుని నేతితో రెండు పూటలా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత 5 గ్రాములు మోతాదుగా సేవించాలి. పిల్లి పీచర చూర్ణాన్ని. పెన్నేరు దుంప చూర్ణాన్ని సమానంగా పాలతో సేవింఛడం వల్ల కాన్పు తరువాత శిశువుకు స్తన్యం సమృద్ధిగా లభించడంతోపాటు కాన్పు నొప్పులు తట్టుకునే శక్తి గర్భిణీలకు లభిస్తుంది.

తొమ్మిదవ నెల

ఎనిమిధవ నెలలో చెప్పిన ఆహారాన్ని, ఔషధాలను ఉపయోగిస్తూ. ప్రతిరోజూ ఉదయం. సాయంత్రం నువ్వుల నూనెను పొత్తి కడుపు, నడుము భాగాల్లో, కాలి పిక్కల వరకూ రాసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నడుము చుట్టూ ఉన్న కండరాలు బిగదీసినట్లు ఉండటం తగ్గి, గర్భిణీలు సులభంగా రోజువారీ పనులు చేసుకోగలుగుతారు.

ఈ విధమైన ఆహారం, ఔషధ సేవనతో పాటు గర్భిణీలు తమ మానసిక స్థితిని ప్రశాం తంగా ఉంచుకోవాలి. అంటే కోపం, దుఃఖం, భయం మొదలైన వాటికి లోను కారాదు.

వీటితోపాటుగా క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి తగిన పరీక్షల ద్వారా బిడ్డ ఎదుగుదల క్రమాన్ని, తన ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఫలితంగా కాన్పు సమయంలో కలిగే అవాంఛనీయ పరిస్థితులనుంచి బైటపడి సుఖ ప్రసవం కలుగుతుంది. పండంటి బిడ్డకు జన్మనిస్తారు.

■ డాక్టర్ పి. యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

[illegible] గురువారం 22 ఫిబ్రవరి 2007

తీసుకోవాలి. ఇది శరీర వాపుతో కూడిన అధిక రుతుస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పక్వం కాని మేడిపండును తేనెతో కలిపి సేవించాలి.

అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని పాలతోపాటు

నాడి

అధిక రుతుస్రావం: కారణాలు, చికిత్స

స్త్రీలు ఎదుర్కొంటున్న రుగ్మతల్లో ప్రధానమైనది అధిక రుతుస్రావ సమస్య. యుక్త వయస్సులో రజస్వల అయినప్పుడు ప్రారంభమయ్యే రుతు చక్రం అది ఆగిపోయే వరకూ ఏదో ఒక దశలో ఈ అధిక రుతుస్రావం అనే సమ స్యతో బాధపడుతుంటారు. బహిష్టు సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోవడం వల్ల రక్త హీనత ఏర్పడి శరీరంలో వ్యాధిని తట్టుకునే శక్తి తగ్గి, తద్వారా ఇతర వ్యాధులు సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే స్త్రీలలో ఇప్పటికీ ఉన్న అపోహల వల్ల కాని, ఏమవుతుందిలే అనే నిర్లక్ష్యం వల్ల కాని చికిత్స చేయించుకోవడానికి, అధిక రక్తస్రావాన్ని నిరోధించడానికి కాని ఎటువంటి ప్రయత్నాలు చేయకుండా ప్రాణాపాయ స్థితికి గురవుతున్నారు. నేటి యాంత్రిక జీవన విధానంలో విరామం లేని పనుల ఒత్తిడి, అకాల భోజనం, అకాల నిద్ర, అవిశ్రాంత శారీరక శ్రమల వల్ల అధిక రుతుస్రావం ఇంకా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సక్రమరుతుచక్రం, సహజ రుతు స్రావాల గురించిన అవగాహన ప్రతి స్త్రీకి ఎంతో అవసరం. ముందుగా బహిష్టు సమయంలో వెలువడేది చెడు రక్తమనే భావనను, అపోహను స్త్రీలు తొలగించుకోవాలి.

అధిక రుతుస్రావాన్ని ఎర్రబట్ట, ఎర్ర మైల, ఎర్ర కుసుమ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ప్రతి నెలలో కలిగే రుతుచక్రం అవధి మూడునుంచి ఐదు రోజులు. సహజ రుతుస్రావం తాలూకు రంగు ముదురు ఎరుపు రంగుతో ఉండి, స్వల్ప మైన నొప్పితో కాని, నొప్పి లేకుండా కాని స్రవించవచ్చు. రుతుస్రావం సాధారణ పరిమాణం 80 నుంచి 100 మిల్లీలీటర్లు ఉండవచ్చు. లేదా కొద్దిపాటి హెచ్చు తగ్గులు ఉండవచ్చు.

అసాధారణ నురుగుతో కూడి నలుపు గాను, తెలుపు ఎరుపు కలిసిన రంగు తోనూ ఉండి, కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తస్రావం గడ్డలుగాను, తెలుపు వర్ణంతో కూడిన తీగల్లాగా వెలువడుతుంది. చెడు వాసన ఉంటుంది. తీవ్రమైన నొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలతో కూడిన స్రావం ఉన్నట్లయితే అది సహజమైన రుతు స్రావం కాదని గుర్తించి, వెంటనే తగిన వైద్య సహాయం పొందాలి.

కారణాలు

- ■ గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో కంతులు
- ■ గర్భాశయంలో వాపు
- ■ గర్భాశయ మార్గంలో పుండు ఏర్పడటం, దానిని అశ్రద్ధ చేయడం
- ■ రక్తధాతువులోని లోపాల వల్ల రక్తం గడ్డ కట్టే సమయం సాధారణ సమయం. కంటే ఎక్కువగా ఉండి రక్త స్రావం ఆగక పోవడం
- ■ గర్భాశయ మార్గంలో పుండు ఏర్ప డినప్పటికీ లైంగిక జీవనాన్ని కొనసా గించడం,
- ■ గర్భ స్రావానంతరం రక్త స్రావం ఆగకపోవడం
- ■ గర్భనిరోధక ఔషధాల వినియోగం
- ■ కాన్పు తరువాత సాధారణ సమయం కంటే ఎక్కువ కాలం రక్తం స్రవించడం
- ■ థైరాయిడ్ లోపాలు
- ■ అధిక మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఆందోళన

మందులు

అధిక రుతు స్రావాన్ని అరికట్టడానికి ఉపకరించే ఔషధాలు ఈ కింద పేర్కొనడం జరిగింది.

అశోక చెట్టు బెరడును చూర్ణం చేసి దానిని కాచిన పాలతో రోగి జీర్ణశక్తి అనుసారంగా ప్రతి రోజు ఉదయం సేవిస్తే ఏ కారణంగా కలిగిన అధిక రుతుస్రావమైనా తగ్గుతుంది.

అడ్డసరపు స్వరసంలో 15 గ్రాముల ఇప్పపువ్వు చూర్ణాన్ని, 50 గ్రాముల చక్కెరను చేర్చి, బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో రోజూ రెండుసార్లు సేవించాలి.

నేల ఉసిరి చెట్టును సమూలంగా గ్రహించి ముద్దగా నూరి బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో రోజుకు రెండుసార్లు ఉదయం, సాయంత్రం ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా పాలతో కలిపి సేవించడం వల్ల మానసిక ఆందోళన కారణంగా కలిగే అధిక రుతుస్రావం తగ్గుతుంది.

ఉసిరికాయ చూర్ణాన్ని లేదా రసాన్ని తేనెతో కలిపి సేవిస్తే అధిక రుతుస్రావం శమిస్తుంది.

బాగా పండిన అరటిపండు గుజ్జు, ఉసిరి పచ్చ రసం, తేనె, చక్కెర కలిపి సేవిస్తే తెలుపు, ఎరుపు కలిగిన రుతుస్రావం తగ్గుతుంది.

వట్టి వేళ్లు, మంచిగంధపు చూర్ణం, తుంగ గడ్డలు, శొంఠి చూర్ణాలను కలిపి సేవిస్తే దప్పిక, జ్వరంతో కూడిన రుతు స్రావం తగ్గుతుంది. కాంచనార పువ్వుల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే క్షయ జన్య అధిక రుతుస్రాం తగ్గుతుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయ రసంలో అతి మధురం కలిపినూరి కల్కం చేసి మూడు రోజులపాటు సేవిస్తే రక్తం ఎక్కువగా పోవడం వల్ల కలిగే శరీరం అదరడం, బడలిక తగ్గుతాయి. నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని మజ్జిగతో కలిపి నూరి రెండుపూటలా సేవిస్తే అధిక రుతుస్రావ సమస్య శమిస్తుంది.

పునర్నవ (అటుక మామిడి), ఆరె పవ్వు చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని చక్కెరతో కలిపి సేవించాలి. దీని వల్ల అధిక రుతుస్రావం కారణంగా కలిగే రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

ఆహార విహారాలు

అధిక రుతుస్రావ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు ఔషధాలను సేవిస్తున్న సమయంలో ఎక్కువ పులుపు, కారం, ఉప్పు ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు.

అలాగే వేపుళ్లు, మసాలా పదార్థాల సేవనం కూడదు. వీరు ఎక్కువగా ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, దానిమ్మ, నేరేడుపండ్లు తీసు కుంటే ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

■ డాక్టర్ పి. యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్
గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 21, మార్చి 2007

నాడి

బహిష్టు నొప్పి నివారణకు సూచనలు

బహిష్టు సమయంలో కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని నేటికీ చాలామంది స్త్రీలు మౌనంగా భరిస్తూ ఓర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దానికితోడు "మా కాలంలో మేము ఇలాంటివి సునాయాసంగా భరించగలిగేవాళ్లం" అంటూ మరికొంత బాధాకర పరిస్థితికి దారి తీయిస్తున్న అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు కూడా లేకపోలేదు.

ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా వచ్చే బహిష్టు నొప్పి నివారణకు ఔషధాలు సేవిస్తూ కూడా బహిష్టు సమయంలో నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారమే లేదా? అని వాపోతున్న మహిళలూ ఉన్నారు.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైనప్పటినుంచి ఆగేవరకూ కొద్దిపాటి నొప్పి ఉంటుంది. వీరికి చాలా వరకూ ఔషధాల అవసరం లేకుండా బలవర్ధకమైన ఆహార సేవనంతో ఆ నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

సాధారణంగా బహిష్టుకు ఒక రోజు ముందునుంచే పొత్తి కడుపులో, నడుము భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రుతుస్రావం మొదలైన తరువాత ఔషధాలు ఉపయోగించకపోయినా, దానికదే తగ్గిపోతుంది.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైన మొదటి రోజు మాత్రమే ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సగం రోజు వరకూ నొప్పి ఉండి రుతుస్రావం సాఫీగా జరగడంతో తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయంలో వచ్చే నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉండటమే కాక, మలం కష్టంగా వెలువడటం, పొట్ట బిగదీసినట్లు ఉండటం, లేదా విరేచనాలు ఎక్కువసార్లు కావడం జరుగుతుంది.

అంతేకాక నొప్పి మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు వాంతులు కావడం, శరీరం వణకడం, కొన్ని సందర్భాల్లో స్పృహ తప్పే పరిస్థితి ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ఈ రకమైన లక్షణాలతోపాటుగా బహిష్టు ఉన్నట్లయితే ఏ కారణాలతో నొప్పి కలుగుతుందో తెలుసుకుని సరైన వైద్య సహాయం పొందాలి.

నొప్పికి కారణమేంటి?

బహిష్టు సమయంలో పొత్తి కడుపులో నొప్పి కలగడానికి కారణమేమిటనే ప్రశ్నకు కారణాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

ప్రతి నెలలో బహిష్టు సమయంలో స్రవించే రక్తం గర్భాశయ కణజాలం తాలూకు కదలికలతో గర్భాశయం నుంచి బైటికి వెలువడుతూ ఉంటుంది.

గర్భాశయంలో గోడలు మందంగా ఉండటం, గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, ఇతరత్రా వ్యాధుల కారణంగా సరైన సంకోచ వ్యాకోచాలు జరుగకపోవడం కారణంగా రుతుస్రావం కష్టంగా వెలువడుతుంది. ఫలితంగా బహిష్టు సమయంలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

అంతేకాకుండా గర్భాశయంనుండి వెలువడిన రక్తం బైటకు రాకపోవడానికి గర్భాశయ ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం, లేదా అది ముడుచుకుని ఉండటం కూడా కారణాలే. దీని వల్ల రుతుస్రావం సాఫీగా జరుగక అధికమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

రక్తానికి త్వరగా గడ్డ కట్టే గుణం ఉండటం వల్ల గర్భాశయంనుంచి రక్తం మామూలుగా వెలువడినప్పటికీ కొంతమందిలో యోని ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వల్ల బైటకురాక, చిన్న గడ్డల రూపంలో కష్టంగా రుతుస్రావం వెలువడుతుంది.

వీటితోపాటుగా గర్భాశయం ఆకృతిలోను, పరిమాణంలోనూ ఉండే తేడాల వల్ల, గర్భాశయం స్థానం మారి వెనుకకు తిరిగి ఉండటం (రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్) తదితర కారణాలు కూడా బహిష్టు నొప్పికి కారణమవుతాయి.

ఇతర కారణాలు

గర్భాశయ వ్యాధులు - అంటే గర్భాశయంలో కంతులు, చీము చేరడం, అండాలను విడుదల చేసే అండాశయంలో కంతులు ఏర్పడటం మొదలైనవి కూడా బహిష్టు నొప్పికి ప్రధాన కారణాలే.

గర్భ నిరోధక ఔషధాల సేవనం, గర్భ నిరోధక పద్ధతులను పాటించడం, మానసిక ఆందోళన, భయాలు కూడా బహిష్టు నొప్పికి కారణమవున్నాయి.

చికిత్స

బహిష్టు నొప్పితో బాధపడే వారికి ఉపకరించే కొన్ని ఔషధాలను ఈ కింద పేర్కొనడం జరిగింది.

- కలబంద రసాన్ని 1/2 ఔన్సు చొప్పున వారం రోజులపాటు తాగాలి. బహిష్టుకు రెండు రోజుల ముందు నుంచి దీనిని ప్రారంభించాలి.

- వాకుడు (రామ ములగ) గింజల చూర్ణాన్ని రోజుకు 2 గ్రాముల చొప్పున బహిష్టు మొదలైనప్పటినుంచి ఐదు రోజులపాటు సేవించాలి.

- కుప్పింటాకులతోపాటు ఒక గ్రాము మిరియాలు, ఒక వెల్లుల్లిపాయ కలిపి మెత్తగా నూరి మూడు భాగాలు చేసి తినాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల రుతు కాలంలో మొదటి ఐదు రోజుల్లో ఉండే నొప్పి తగ్గుతుంది.

- సరస్వతీ ఆకుల చూర్ణం, అశ్వగంధా చూర్ణాలను ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకుని కలిపి పాలతోపాటు సేవిస్తే బహిష్టు నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా మానసిక ఆందోళన కూడా తగ్గుతుంది.

- బహిష్టు రావడానికి ముందు రోజునుంచి వచ్చే కడుపు నొప్పికి పుదీనా ఆకు చూర్ణాన్ని నీళ్లలో వేసి కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున 5 నుంచి 7 రోజులపాటు సేవించాలి.

- నేతితో పొంగించిన ఇంగువను చూర్ణం చేసి ఒక చెంచా మోతాదుగా పాలతో కలిపి సేవిస్తే మొదటి రోజు కలిగే బహిష్టు నొప్పి శమిస్తుంది.

- నువ్వులను నీళ్లతో నూరి లేదా కషాయం కాచి, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణాలను ఒక చిటికెడు కలిపి సేవించాలి. తరువాత గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. ఇది రుతుస్రావం కష్టంగా వెలువడటాన్ని నివారించి, బహిష్టు నొప్పిని హరిస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న ఔషధాలను సేవించడంతోపాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పాలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటన్నింటితోపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం.

■ డాక్టర్ పి.యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 9, మార్చి 2007

నాడి

పాలిచ్చే తల్లులకు జాగ్రత్తలు

నవ మాసాలు మోసి శిశువును కన్న తరువాత పొత్తిళ్లలో పాపాయిని చూసి ఆనందించాల్సిన తల్లి శిశువుకు పట్టడానికి సరిపోయే స్తన్యం లేకపోవడమనే సమస్యతో పోతపాలు లేదా డబ్బాపాలు అలవాటు చేయడానికి ఎంతో తంటాలు పడుతుంది.

సహజసిద్ధంగా ప్రసవమైనప్పుడు శిశువుకు సరిపోయే స్థాయిలో స్తన్యం తల్లి దగ్గర లభిస్తుంది గర్భిణీ దశలో కొన్ని వ్యాధులు సంభవించడం లేదా కాన్పు కష్టం కావడం వల్ల సిజేరియన్ చేయాల్సి రావడం వంటి సమస్యల వల్ల మాత్రమే తల్లులు స్తన్య సమస్యలకు ఎదుర్కొంటున్నారు.

కనుక స్త్రీలు గర్భం దాల్చిన సమయంనుంచి కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు పాటించడం, పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం వంటి చర్యల ద్వారా శిశువుకు సరిపోయే స్థాయిలో స్తన్యాన్ని అందించవచ్చు.

తల్లిపాలు మాత్రమే తాగి పెరిగిన పిల్లలను మిగిలిన పిల్లలతో పోల్చి చూసినప్పుడు, వ్యాధులు రాకుండా నివారించగలిగే శక్తి మాత్రమే కాకుండా, తెలివితేటలు, జ్ఞాపక శక్తి కూడా అధికంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. శిశువు దీర్ఘాయువును కలిగి ఉంటుంది.

తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత

తల్లిపాలలో ప్రోటీన్లు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, పొటాషియం, కాల్షియం, సోడియం, క్లోరైడ్స్ వంటి ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ప్రతి 100 మి.లీ. పాలలో - చక్కెర 7 శాతం, కొవ్వు పదార్థాలు 3.5 శాతం, మాంసకృత్తులు 0.4 శాతం, శక్తి 67 క్యాలరీలు, నీరు 89 శాతం ఉంటాయి.

తల్లిపాల సేవలన వల్ల శిశువుకు సాధారణంగా కలిగే రికెట్స్ అనే ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధి, స్కర్వీ అనే చిగుళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధి సోకకుండా ఉంటాయి.

వ్యాధులు సోకినప్పుడు వాటిని తట్టుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

తల్లిపాలు స్వతహాగా పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి. ఇతర వ్యాధికారక క్రిములు, సూక్ష్మజీవుల సంబంధం లేకుండా, బలవర్ధకంగా ఉంటాయి. తల్లిపాలలో శిశువులకు సుఖ విరేచనాన్ని కలిగించే గుణం ఉంది.

తల్లి శిశువుకు తన స్తన్యాన్ని పట్టడం ద్వారా వారిద్దరి మధ్య అనుబంధం మరింతగా పెరిగి శిశువుకు అభద్రతాభావం కలుగదు. తద్వారా శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా శిశువు ఎదుగుదల బాగుంటుంది. స్త్రీలలో కలిగే మానసిక ఒత్తిడి కూడా తగ్గే అవకాశాలుంటాయి.

తల్లిపాల సేవనం వల్ల శిశువులో జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేస్తూ, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది.

స్తన్యం పట్టే విధానం

సుఖ ప్రసవమైతే శిశువు జన్మించిన తరువాత అరగంట నుంచి గంటలోపు మొదటి విడతగా శిశువుకు స్తన్యం పట్టాలి. సిజేరియన్ ప్రక్రియ ద్వారా శిశు జననమైతే, ప్రసవమైన 4 గంటలనుంచి 6 గంటలలోపు శిశువుకు స్తన్యం పట్టాలి.

తొలి రోజు ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి పాలు ఇవ్వాలి. మరుసటి రోజునుంచి మూడు నాలుగు గంటలకు ఒకసారి పాలు పట్టాలి. రాత్రిపూట కూడా మూడు నాలుగు గంటలకు ఒకసారి పాలు పట్టాలి.

పాలు పట్టేప్పుడు పతి రొమ్మునుంచి 5 నుంచి 10 నిముషాలపాటు పాలు పట్టాలి. 2.5 నుంచి 3 కిలోల బరువు వరకూ ఉన్న శిశువుకు రోజుకు సుమారుగా 300 మి.లీ. స్తన్యం అవసరమవుతుంది.

శిశువుకు జీర్ణం చేసుకునే శక్తి ఉండి, ఆకలి బాగా ఉంటే ఎన్నిసార్లు పట్టినా ఫరవాలేదు.

ఎండాకాలంలోనూ, వేడి అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో నివసించే వారిలో మనిషి శరీరంలో నీటి శాతం త్వరగా తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. పిల్లల్లో మరీనూ. కనుక పిల్లలకు పాలు తాగించిన ప్రతిసారి కాచి చల్లార్చిన నీటిని ఒకటి రెండు టీ స్పూన్ల చొప్పున పట్టాలి.

జాగ్రత్తలు

గర్భిణీలు కాన్పు తేదీకి ఒక నెలముందునుంచి స్తన్యం వృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. దీనికోసం వారు కొన్ని రకాల మందులను వాడటం ఉత్తమం.

పిల్లిపీచర (శతావరి) వేళ్ల చూర్ణం, అతిమధుర చూర్ణం సమానంగా చేర్చి 5 గ్రాములు మోతాదుగా ఒక గ్లాసు పాలతో రోజూ రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. కొబ్బరి నూనెలో పసుపు కలిపి ప్రతిరోజూ రొమ్ములకు రాసుకుంటూ ఉంటే రొమ్ములు పగలడం, పొడిబారడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావు.

కాన్పు తరువాత శిశువుకు పాలు పట్టే సమయంలో రొమ్ములను శుభ్రపరచుకోవడం, చేతులను శుభ్రపరచుకోవడం అవసరం.

శిశువుకు అనుకూలమైన భంగిమలో కూర్చుని, శిశువును కూడా ఒడిలో అనుకూలమైన పద్ధతిలో కూర్చోబెట్టుకుని, శిశువు తలను ముంజేతిపై పెట్టుకుని పాలు పట్టాలి. లేకపోతే పాలు ఆహారమార్గం ద్వారా కాకుండా, శ్వాసనాళాలలోకి ప్రవేశించే ప్రమాదాలు సంభవించవచ్చు.

శిశువుకు స్తన్యం పట్టిన తరువాత భుజం మీదకు ఎత్తుకోవాలి. ఎందుకంటే శిశువు పాలతోపాటు కొంత గాలిని కూడా మింగే అవకాశాలుంటాయి. భుజం మీదకు ఎత్తుకుని, శిశువు వీపు మీద నెమ్మదిగా తడుతు గాలి త్రేన్పుల రూపంలో బైటికి వెళ్లిపోతుంది.

శిశువుకు స్తన్యం సరిపోతే సంతోషంగా కాళ్లు, కదుపుతూ ఆడుకుంటుంది. హాయిగా నిద్రపో స్తన్యం సరిపోకపోతే మాటిమాటికీ గుక్కపెట్టి ఏడు

స్తన్యం శుద్ధం లేకుండా, ఏదైనా దోషాలకు పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసం, విరేచ వాంతులు మొదలైన ఇక్కట్లు కలుగవచ్చు.

తల్లిపాలు సహజంగా కొద్దిగా గోధుమ రంగుతో కి తెలుపు వర్ణంలో ఉంటాయి. రుచికి తియ్యగా ఉం సహజమైన వాసన కలిగి ఉంటాయి. నీళ్లలో వేసిన నీళ్లతో కలిసిపోతాయి.

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు లేకపోతే స్తన్యం దోషా కూడి ఉందని అర్థం. ఇటువంటి సమయాల్లో స్తన్యం శ చెందడానికి -

తుంగముస్తలను కషాయం కాచి కాని, నేలవేమ కషాయం కాచి కాని 30 మి.లీ. చొప్పున రో మూడు పూటలు సేవించాలి.

తల్లిపాలు ఎప్పుడు ఇవ్వకూడదు?

కాన్పు తరువాత కలిగే తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లు ప్పుడు, రొమ్ముల్లో గడ్డలు, చనుమొనలు పగిలి పు పడి ఉండటం, క్షయవ్యాధి, కొన్ని రకాల గుండెజబ్బు కాన్పు తరువాత కలిగే మానసిక ఉద్రిక్తత, మూర్ఛరోగ థైరాయిడ్ సమస్యలు తల్లికి ఉన్నప్పుడు శిశువుకు స్తన ఇవ్వకూడదు.

శిశువు శారీరక బరువు 2 కిలోల కంటే తక్కువగా ఉ ప్పుడు, ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోలేనప్పుడు, పాల (అంగుటి లేదా తాళువు) సరిగ్గా ఏర్పడనప్పుడు, తీవ్రమై వ్యాధి లక్షణాలతో ఉన్నప్పుడు పాలు పట్టకూడదు.

తల్లికి స్తన్యం పూర్తిగా రానప్పుడు శిశువుకు ఆ పాలను లేదా మేకపాలను పట్టించవచ్చు.

ఆవుపాలలో తల్లిపాలలో ఉన్నట్లే అన్ని రకాల పో కాలు ఉంటాయి. చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుం ఆవుపాలలో ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువగా ఉండటం శిశువుకు దాహమై మాటిమాటికీ ఏడుస్తుంటుం ఇటువంటి సందర్భం ఎదురైతే ధనియాలను కషాయ కాచి ఒకటి లేదా రెండు టీస్పూన్ల కషాయాన్ని శిశువు తాగిస్తే దాహం వెంటనే ఉపశమిస్తుంది.

ఆవుపాలను సగభాగం, నీటిని సగభాగం కలి 5నుంచి 10 నిముషాలు మరిగించి చల్లార్చి చక్కెర కలపాలి. ప్రతి 100 మి.లీ. పాలకు 2 టీస్పూన్ల చక్కె కలిపితే సరిపోతుంది.

శిశువుకు 10 నుంచి 12 నెలల వయస్సు వచ్చే వరక స్తన్యమిచ్చి, ఆ తరువాత మానిపించాలి. శిశువుక నాలుగవ నెలనుంచే తల్లిపాలతోపాటు ఇతర ఆహా పదార్థాలను తినిపించడం అలవాటు చేయాలి.

స్తన్యం వృద్ధి చెందే ఆహారాలైన బార్లీ, గోధుమలు వెల్లుల్లి, నువ్వులు, చేపలు, మాంసరసాలు మొదలైన వాటిని తల్లి అధికంగా సేవించాలి.

■ డాక్టర్ పి. యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 16 మార్చి 2007

నాడి

మెనోపాజ్ : లక్షణాలు

స్త్రీల జీవితకాలంలో ప్రతి దశ ప్రాముఖ్య మైనదే. యవ్వనంలో పిల్లలను కనడం, వారి ఆలనాపాలనా చూడటం, వృద్ధాప్యంలో పిల్లల బాధ్యతలను నెరవేర్చడం మొదలైన వాటితో ఆమె జీవితం గడుస్తుంది.

శరీరానికి వయస్సు తెచ్చే మార్పులను ఆపలేక పోవచ్చు. కానీ ఆ వయస్సుతో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలను మాత్రం సులభంగా ఎదుర్కొనా లంటే చిన్నపాటి జాగ్రత్తలను పాటించడం, మెరుగైన జీవనశైలి అలవర్చుకోవడం ముఖ్యం. స్త్రీ జీవితచక్రంలో కలిగే సహజమైన శారీరక మార్పులు తెచ్చే సమస్య మెనోపాజ్ దశ. ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా కలిగే బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోవడాన్ని మెనోపాజ్ అంటారు. సాధారణంగా 45 నుంచి 55 సంవత్సరాల మధ్య ఎప్పుడైనా ఈ దశ సంభవించవచ్చు.

మెనోపాజ్ సంభవించే క్రమం

- కొంతమందిలో ఒక క్రమ పద్ధతిలో వస్తున్న బహిష్టులు ఒకేసారిగా ఒక నెలలో ఆగిపోతాయి.
- కొంతమందిలో కొద్ది మోతాదులో రక్తస్రావంతో బహిష్టులు వస్తూ తరువాత ఆ క్రమం ఆగిపోతుంది.
- మరి కొంతమందిలో ప్రతినెలా బహిష్టులు రాకుండా రెండు నెలలకు లేదా మూడు నెలలకు ఒకసారి వస్తూ తరువాత ఆగిపోతాయి.

అలాకాకుండా 40 సంవత్సరాలకంటే ముందు గానే బహిష్టులు ఆగిపోవడం (ఎర్లీ మెనోపాజ్) కలిగితే శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బ తినే అవకాశాలుంటాయి. కొందరిలో 55 సంవత్సరాలకు కూడా మెనోపాజ్ దశ కలుగకపోవడం (లేట్ మెనోపాజ్)లో ఇతరత్రా వ్యాధుల సంబంధం ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కనుక వీరు సరైన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని తగిన చికిత్స పొందాలి.

శారీరక మార్పులు

యుక్త వయస్సునుంచి ఒక క్రమ పద్ధతిలో వస్తున్న బహిష్టులకు కారణమైన హార్మోన్స్ తగ్గిపోవడంతో గర్భాశయానికి సంబంధించే కాకుండా, శరీరంలో ఇతర భాగాలలో కూడా మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

- గర్భాశయం, అండాశయం పరిమాణాలుతగ్గి ముడుచుకుపోతాయి.
- యోని మార్గం, యోని ద్వారం చిన్న విగా అవుతాయి.
- శరీరంలో కొవ్వు పదార్థాలు చేరడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా రొమ్ములు, పొత్తి కడుపు, నడుము భాగాల్లో కొవ్వు అధికంగా చేరుతుంది.
- గడ్డం మీద, పెదవులు మీద రోమాలు ఏర్పడటం వంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి.

అనారోగ్య లక్షణాలు

- రాత్రిపూట ఎక్కువగా చెమటలు పట్టడం,
- శరీరంనుంచి వేడి ఆవిర్లు వచ్చినట్లు ఉండటం,
- గుండె దడగా అనిపించడం, చిన్నపాటి శారీరక శ్రమనైనా తట్టుకోలేక పోవడం జరుగుతుంది.
- తరచుగా తలనొప్పి వస్తుంటుంది.
- విసుగు, కోపం, చిరాకు, మతిమరుపు
- చెవిలోశబ్దాలు వచ్చినట్లు ఉండటం
- దాంపత్య కోరికలు తగ్గడం
- అరికాళ్ళ, అరచేతుల్లో సూదులతో గుచ్చి నట్లు ఉండటం, మొద్దుబారినట్లు అనిపించడం.

మెనోపాజ్ సంభవించే వయస్సులోనే ఇతర వ్యాధులు కూడా కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఎందుకు?

సాధారణంగా స్త్రీలలో కాన్పు సమయంలో కలిగే అనారోగ్యం వల్ల కాని, గర్భాశయానికి ఇతరత్రా వ్యాధులు సోకడం వల్ల కాని, ప్రతి దశలో ఏదో ఒక రకమైన అనారోగ్యానికి గురవుతున్న మహిళలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో విఫలమవు తున్నారనే చెప్పాలి. అంతేకాక పురుషులతో పోల్చి చూసినప్పుడు స్త్రీలే ఎక్కువగా అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు. అంతేకాక ఆ దశలో సంభవించే వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండా లంటే మెనోపాజ్ దశకు చేరడానికి ముందు నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీని కోసం ఆయు ర్వేదంలోని రసాయన చికిత్స ఉపక రిస్తుంది.

రసాయన చికిత్స

ఈ చికిత్సా విధానంలో ఉపయోగించే ఔషధాలు శరీరంలో ఏర్పడే మృత కణాలను తొలగిస్తూ కొత్త కణజాలాన్ని ఏర్ప రస్తూ చర్మానికి కొత్త కాంతిని ఇస్తాయి. శరీరంలో విడుదలయ్యే వ్యర్థపదార్థాలను త్వరగా బైటకు వెలువరిస్తాయి. శరీరానికి అదనపు శక్తిని ఇవ్వడం వల్ల వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని అందిస్తాయి.

త్రిఫల : ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తాని కాయల చూర్ణాన్ని ఉపయోగిస్తే వార్థక్య లక్షణాలను నివారిస్తుంది.

అశ్వగంధ : దీని చూర్ణాన్ని సేవిస్తే మానసిక ఉద్విగ్నత నియంత్రితమవుతుంది.

మర్రి చెట్టు బెరడు చూర్ణం ఇది గుండెజబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది.

వస కొమ్ము చూర్ణం : దీనిని చాలా తక్కువ ప్రమాణంలో వాడాల్సి ఉంటుంది. ఇది జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. పల్లేరు విత్తనాల చూర్ణం లేదా కషాయం సేవిస్తే మూత్రం సులభంగా జారీ అవుతూ బి.పి. రాకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ ఔషధాలను సేవిస్తూ వ్యాయామం చేయాలి. అలాగే యోగ, నడక, ధ్యానం మొదలైన ప్రక్రియల్లో ఒకదానిని సాధన చేయడం, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

■ డాక్టర్ పి. యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 13 ఏప్రిల్ 2007,

స్త్రీలలో సంతానరాహిత్యం-1

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలకు సంబంధించిన సమస్యల్లో అత్యధికశాతం స్త్రీలను వేధిస్తున్న సమస్య 'పిల్లలు పుట్టకపోవడం'. దీనిని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటాము. ఆయుర్వేద శాస్త్రాను సారం దీనిని వంధ్య అని వ్యవహరిస్తారు.

సాధారణంగా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి దంపతులిద్దరిలోనూ ఎవరైనా కారణం కావచ్చు. అయితే చాలా ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం కేవలం స్త్రీలే అనే అపోహతో మహిళలను అనేక సమస్యలకు లోను చేస్తున్నారు.

సంతానం కలుగకపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని కారణాలు స్త్రీలకు సంబంధించినవి ఉంటాయి. కానీ కొన్ని సమయాల్లో దంపతులిద్దరూ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నప్పటికీ, శారీరకంగా ఎలాంటి లోపాలు లేనప్పటికీ సంతానలేమితో బాధపడుతుంటారు.

వైద్యరంగంలో అనేక ఆధునిక చికిత్సా ప్రక్రియలు, ఔషధాలు కనుగొంటున్నప్పటికీ, సంతానాన్ని కలిగించడంలో సఫలీకృతం కాలేకపోతున్నాయనే చెప్పాలి.

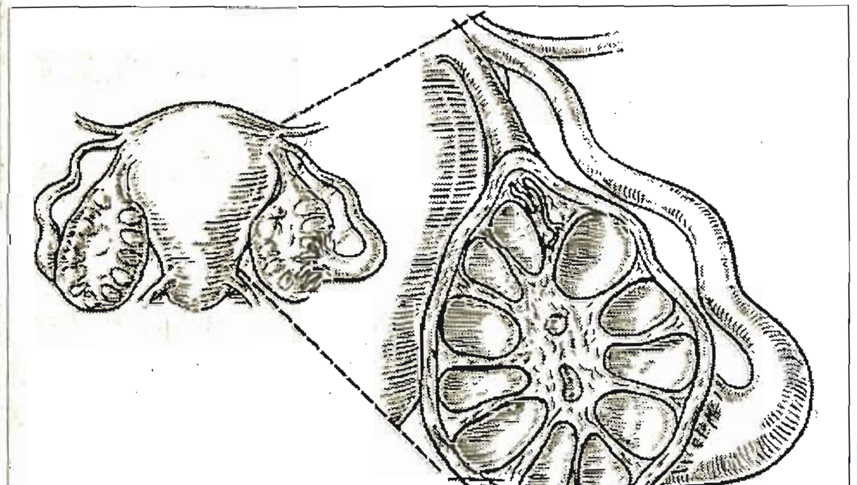
సరైన వయస్సులో వివాహమై, దాంపత్య జీవితం సజావుగా కొనసాగుతూ, వివాహమై రెండేళ్లయినా పిల్లలు కలుగకపోవడాన్ని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అని అంటాము.

35 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వివాహం చేసుకున్న స్త్రీలలో ఏడాది దాటినా పిల్లలు పుట్టకపోతే దానిని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీగా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే 35 సంవత్సరాల తరువాత ఫెర్టిలిటీ రేటు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

సాధారణంగా వివాహమైన తరువాత 50 శాతం దంపతులు మొదటి మూడు నెలల్లోనే సంతానవంతులు అవుతారు.

25 శాతం మంది స్త్రీలకు వివాహమైన మొదటి ఆరు నెలల్లోనే గర్భం రావచ్చు.

5 నుంచి 10 శాతం మంది తొలి సంవత్సరంలోపే సంతానవంతులయితే, మిగిలిన 10 నుంచి 15 శాతం మంది మాత్రమే సంతానలేమితో బాధపడతారు.

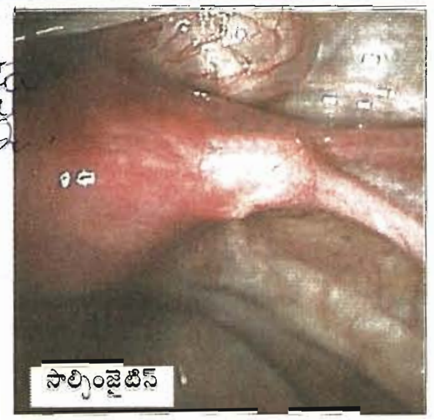


పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డీసీజ్

కారణాలు

సంతానం కలుగకపోవడానికి స్త్రీలకు సంబంధించిన కారణాలు ఇలా ఉన్నాయి.

- గర్భాశయ నిర్మాణంలోనూ, ఆకృతిలోనూ పుట్టుకతో వచ్చే వికృతులు, అంటే - యోనిభాగం నిర్మాణంలో లోపాలు, యోని ద్వారా మూసుకుని ఉండటం, కొంతమందిలో యోని పూర్తిగా ఏర్పడకపోవడం, గర్భాశయం చిన్నదిగా ఉండటం, ట్యూబ్స్ మూసుకుని ఉండటం, సంకోచించి ఉండటం, సర్విక్స్ పొడవుగా సాగి ఉండటం, గర్భాశయ ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం, గర్భాశయ స్థానం మారి ఉండటం మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి.
- ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం (సాల్పింజైటిస్)
- గర్భాశయానికి, గర్భాశయ సంబంధిత భాగాలకు క్షయ వ్యాధి సోకడం (ట్యూబర్క్యులస్ ఎండోమెట్రైటిస్)
- దీర్ఘకాలికంగా ఉండే సర్విక్స్‌కు సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్లు
- యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్
- ఒవేరియన్ డిస్‌ఫంక్షన్
- పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డీసీజ్
- రుతుక్రమంలో తేడాలు
- ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థలో వికృతులు
- పెరిట్యూబల్ అడ్‌హెసన్స్ వల్ల గర్భాశ వాహికలు మూసుకుపోవడం
- పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డీసీజ్
- దీర్ఘకాలికంగా ఉండే ఇతరత్రా వ్యాధులు ప్రధానమైనవి



సాల్పింజైటిస్

సాధారణంగా గర్భ నిర్మాణానికి కారణమైన అండం అండాశయంనుంచి విడుదల అయి ట్యూబ్స్‌లో శుక్రకణంతో సంయోగం చెంది ఫలదీకరణ అనంతరం బ్లాస్టోసిస్ట్‌గా మారి దాదాపుగా ఆరు రోజుల తరువాత గర్భాశయ కుహరానికి చేరి గర్భాశయ గోడలను ఆధారం చేసుకుని పిండంగా ఎదుగుతుంది.

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ నిర్ధారణ క్రమంలో మొదటగా నిర్ధారించాల్సిన విషయం అండం విడుదల జరుగుతున్నదా? లేదా? అని.

సాధారణంగా బహిష్టు రావడానికి 14 రోజుల ముందు అండం విడుదల జరగాలి. రుతుక్రమం సక్రమంగా ఉన్నవారిలో ఇలా ఉంటుంది. కొన్ని హెచ్చు తగ్గులు కొంతమందిలో ఉంటాయి. కనుక 12 రోజుల నుంచి 16 రోజుల మధ్య అండం విడుదల అవుతుంది.

అండం విడుదల జరిగిందా? లేదా? అనే విషయాన్ని ఎవరికి వారే చాలా వరకూ కొన్ని లక్షణాల ద్వారా నిర్ధారించుకోవచ్చు. అండం విడుదల జరిగే రోజున యోనిస్రావాలు ఎక్కువగా విడుదల కావడం, శరీర ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా పెరగడం, స్వల్పంగా పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడం వంటి లక్షణాలతోపాటు, కొంతమందిలో ఒక బిందువు పరిమాణంలో చారికలుగా కనిపించవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే చాలా వరకూ వీరిలో అండం సక్రమంగా విడుదల అవుతున్నదని నిర్ధారించవచ్చు. కొందరిలో ఇలాంటి లక్షణాలు లేకుండానే అండం విడుదల జరుగుతుంది.

పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డీసీజ్

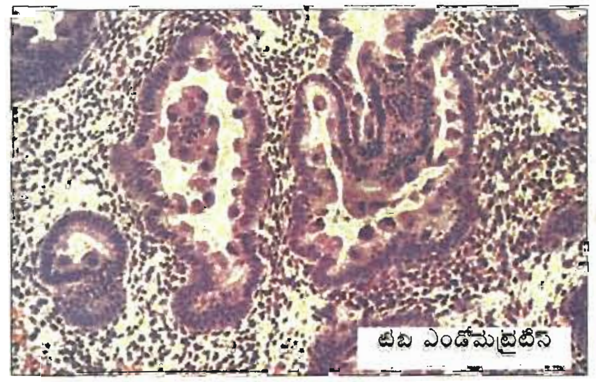
విడుదల అయిన అండం జీవితకాలం 12 నుంచి 24 గంటల వరకు జీవంతో ఉంటుంది. ఈ సమయంలో శుక్రకణం అండంతో కలిసినప్పుడు గర్భం ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. చాలా మంది దంపతులు దాంపత్య జీవితం సక్రమంగా కొనసాగిస్తున్నామని చెబుతుంటారు. కానీ ప్రధానంగా ఇలాంటి సందర్భాల్లో అంటే అండం విడు దల అయ్యే కాలంలో (ఒవ్యులేటరీ పీరియడ్) దాంపత్య జీవనం కొనసాగించకపోవడం సంతాన లేమికి కారణమవుతుంది. వివాహం జరిగిన మొదటి నెలలోనే గర్భం దాల్చకపోవడానికి ప్రధాన కారణాలుగా వెజైనిస్ మస్, డిస్‌పరూనియాలను చెప్పవచ్చు. లైంగిక కార్యం సమయంలో భయం వల్ల కానీ, అయిష్టత వల్ల కానీ స్త్రీలలో యోని కండరాలు సంకోచించి, యోని భాగం ముడుచుకుపోవడం వల్ల ఇబ్బందికి లోనవుతారు. కొద్దిపాటి స్పర్శను కూడా ఆ భాగం భరించలేని స్థితికి వస్తుంది. ఇలాంటి స్థితినే వెజైనిస్మస్ అంటారు. దీని వల్ల భార్యాభర్తలిద్దరూ దాంపత్య జీవనానికి దూరంగా ఉంటారు. అందువల్లనే అండం విడుదల సక్రమంగానే ఉన్నప్పటికీ ఉపయోగం ఉండదు.

కొన్ని ఇతర కారణాలైన యురెత్రల్ కారంకుల్, వల్వైటిస్, వెజైనల్ ప్రొలాప్ వంటివి కూడా వెజైనిస్మస్‌కు కారణమవుతాయి.

డిస్‌పరూనియా

దాంపత్య జీవన సమ యంలో నొప్పి ఉండటం వల్ల శుక్రకణాలుయోని భాగాన్నిచేరకపోవడానికిదారి తీస్తుంది.

యుటిరస్ ఫైబ్రాయిడ్



టిబి ఎండోమెట్రైటిస్

కారణాలు

పైన పేర్కొన్న కొన్ని యోని భాగానికి సంబంధించిన కారణాలతోపాటు బార్థోలియన్ సిస్ట్ లేదా బార్థోలియన్ ఆబ్సెస్, యోని భాగంలో పుళ్లు ఏర్పడటం మొదలైనవి దాంపత్య జీవనానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. దాంపత్య జీవనం సక్రమంగా కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అండంవిడుదలలో తేడాల వల్ల గర్భం ఏర్పడదు.

కారణాలు : గర్భం కలుగకపోవడానికి కారణమైన వాటిలో 25 శాతం మంది స్త్రీలు అండం విడుదల కాకపోవడం అనే సమస్యతో బాధపడుతుండటమే. దీనికి కారణాలు ఈ కింది పేర్కొనడం జరిగింది.

హైపోథైరాయిడిజమ్, హైపర్ ప్రొలాక్టిసీమియా, ఎండోమెట్రియోసిస్, పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డీసీజ్, హైపోథాలమిక్ లేదా పిట్యూటరీ డిస్‌ఫంక్షన్, అండం విడుదలకు కారణమైన ఫాలికిల్స్ రప్చర్ కాకపోవడం.

- త్వరగా మెనోపాజ్ స్థితికి చేరడం
- అధిక స్థూలకాయం, అధిక కృశత్వం,
- ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేయడం
- అధిక మానసిక ఒత్తిడికి గురి కావడం.

శ్వేతప్రదరం

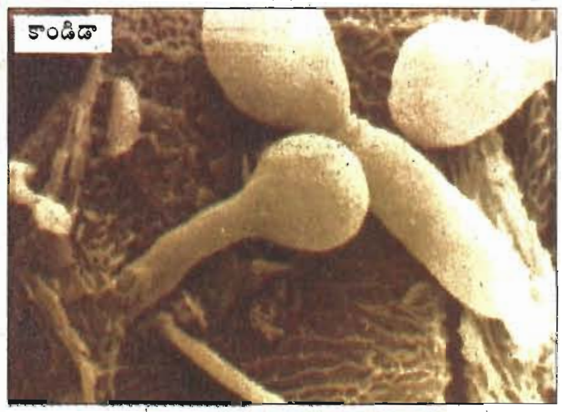
డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్
హైదరాబాద్

స్త్రీలకు కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ల్యుకోరియాను ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా చెప్పవచ్చు. ఇది అన్ని వయస్సు స్త్రీలలో సాధారణంగా సంభవించే సమస్య. ల్యుకోరియాను సాధారణంగా వైట్ డిశ్చార్జ్ అని, తెల్లబట్ట అని వ్యవహరిస్తారు. దీనినే ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో శ్వేత ప్రదరమని అంటారు.

ల్యుకోరియా అంటే సాధారణంగా యోనిభాగంనుంచి వెలువడే ద్రవ పదార్థం. దీనిని యోని స్రావాలుగా వ్యవహరిస్తారు. ఇది సాధారణ పరిమాణం కంటే ఎక్కువగా వెలువడితే ఒక ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తిస్తారు.

కొద్ది మోతాదులో యోని స్రావాలు వెలువడటం ఆరోగ్య లక్షణమే. దీనిలో వ్యర్థమైన కణజాలం, కణజాల స్రావాలు, కార్బొహైడ్రేట్లు, లాక్టోబాసిల్లే, లాక్టిక్ యాసిడ్‌తో కూడిన సహజమైన స్రావాలుంటాయి. దీని పిహెచ్ 4-5గా ఉంటుంది. ఇది ఆమ్ల మాధ్యమంగా ఉంటూ, ఇతర వ్యాధి కారక క్రిములను యోనిభాగంలో పెరగకుండా నిరోధిస్తూ ఉంటుంది. సహజ వర్ణం తెలుపుగా ఉండి, తీగలుగా స్రవిస్తుంటుంది.

సహజ యోని స్రావాలు వాటి పరిమాణంలో పెరగడమే కాకుండా, ఇతర వ్యాధి కారక క్రిములతో కలిసి వెలువడినప్పుడు చెడు వాసన, దురద, మంట మొదలైనవి ఉంటాయి. ఈ స్థితిని ల్యుకోరియా అంటారు.


కాండిడా

ల్యుకోరియాను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. అవి - 1) ఫిజియోలాజికల్ 2) పాథలాజికల్.

ఫిజియోలాజికల్ ల్యుకోరియా

- గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పుడు
- బహిష్టు క్రమం మొదలు కావడానికి ఒకటి రెండు రోజుల ముందునుంచి
- బహిష్టు క్రమం మొదలైనప్పటినుంచి 12 నుంచి 16 రోజుల మధ్య కాలంలో (అంటే అండం విడుదలయ్యే సమయంలో).
- దాంపత్య కోరికలు కలిగినప్పుడు.

సాధారణంగా యోనినుంచి తెల్లటి స్రావాలు వెలువడుతాయి. వీటికి ఔషధాలు వాడవలసిన అవసరం లేదు. కాని చాలామంది వీటి కోసం కూడా మందులు వాడుతుంటారు.

పాథలాజికల్ ల్యుకోరియా

వివిధ రకాల వ్యాధి కారక క్రిముల వల్ల యోనిభాగం ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనైనప్పుడు యోని స్రావాలు వ్యాధి కారక క్రిములతో కలుస్తాయి.

అప్పుడు ఆ స్రావాలు రంగుమారి, చెడు వాసనతో, నురుగుతో కాని, చిక్కగా, గట్టిగా కాని మారి, దురదతో కూడి వెలువడుతుంటాయి. దీనిని వ్యాధిగా గుర్తించి సరైన కారణాలను నిర్ధారించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

కారణాలు

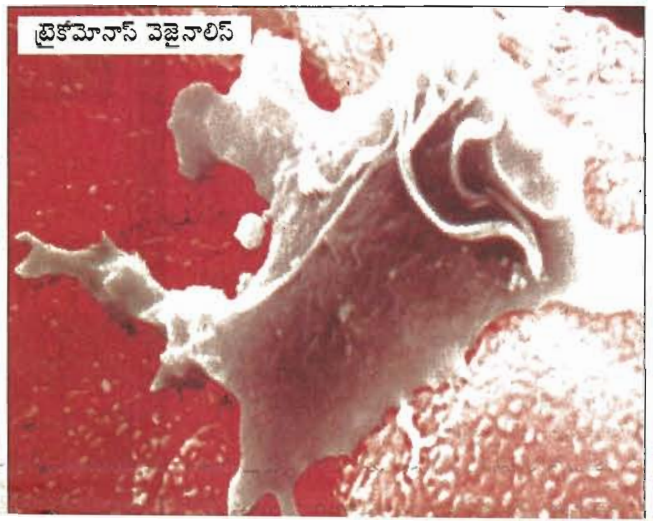
యోనిభాగంలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

ట్రైకోమొనియాసిస్ : ట్రైకోమోనాస్ వెజైనాలిస్ అనే ప్రోటోజోవా కలుగజేసే వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇది. దీనిలో యోనిస్రావాలు లేత పచ్చని రంగులో ఉంటాయి. చిక్కగా, గట్టిగా దురదతో కూడి వెలువడుతుంటాయి.

యోనిభాగం ఎర్రగా మారుతుంది. నొప్పి ఉంటుంది. యోని భాగంలో అక్కడక్కడ చిన్న చిన్న ఎర్రటి మచ్చలు ఏర్పడుతాయి.

ట్రైకోమోనాస్ ఇన్‌ఫెక్షన్

నిర్ధారించడానికి వెజైనల్ డిశ్చార్జ్ కల్చర్ టెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

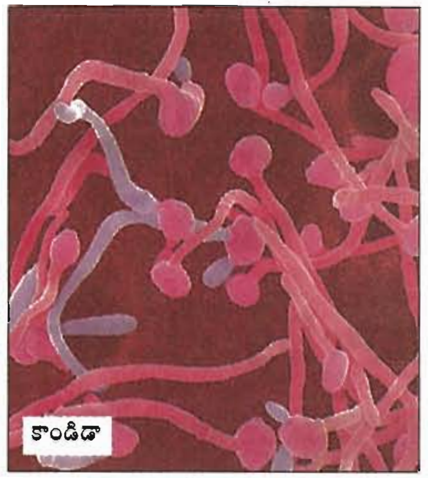

ట్రైకోమోనాస్ వెజైనాలిస్

మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు వ్యాధి తీవ్రమైనప్పుడు నడుము నొప్పి వస్తుంది. వ్యాధి నిర్ధారణకు వెజైనల్ స్మియర్, కల్చర్ టెస్టులు చేయాల్సి ఉంటుంది.

కాండిడా : మరొక ముఖ్యమైన వ్యాధి కారక క్రిమి కాండిడా. ఇది గ్రామ్ పాజిటివ్ ఫంగస్ వర్గానికి చెందిన క్రిమి. దీని కారణంగా వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగితే స్రావాలు చిక్కగా, తెల్లగా, దుర్వాసనతో ఉండి, పెరుగు వలె స్రవిస్తుంటాయి.

మూత్రంలో మంట ఉంటుంది. దాంపత్య జీవనంలో నొప్పి వస్తుంది. యోనిభాగమంతా తెల్లటి పొక్కులు ఏర్పడుతాయి. వీటిని తొలగించినప్పుడు ఆ భాగంలో రక్తస్రావమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఇతర వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌లో కంటే కాండిడియాసిస్‌లో యోని స్రావాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని

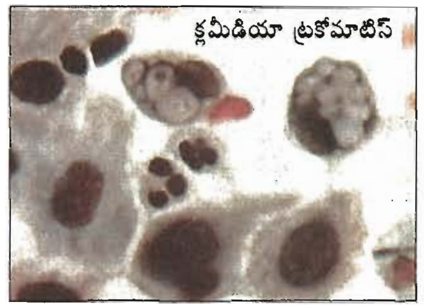

కాండిడా

క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్ : ఇది గ్రామ్ నెగటివ్ బాక్టీరియా. దీనిద్వారా కలిగే వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో చాలా వరకూ వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా బైటపడవు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే మూత్ర విసర్జనలో మంట ఉంటుంది.

మూత్రం ఎక్కువ పరిమాణంలో వెలువడుతుంది. యోని స్రావాలు తెలుపు రంగులోనే ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి వెజైనల్ స్మియర్, ఎలీజా టెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి లైంగిక సంబంధాల వల్ల సోకుతుంది.

బాక్టీరియా : బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ అనే వ్యాధి గార్డినెల్లా హీమోఫిలస్ వెజైనాలిస్ అనే బాక్టీరియా కారణంగా కలుగుతుంది. దీనిలో అధిక మొత్తాలలో యోని స్రావాలు వెలువడుతాయి.

ఈ వ్యాధి కారక క్రిములు వ్యాధి నిరోధక శక్తిగా పని చేసే యోనిలో నివాసం ఉండే బాక్టీరియాను నశింపజేస్తూ త్వరగా రెట్టింపు అవుతాయి. ఈ వ్యాధిలో వెలువడే యోనిస్రావాలు తెల్లగా పాలవలె ఉండి, జిగురు లేకుండా స్రవిస్తాయి. చేవల వాసనతో కూడిన స్రావాలుంటాయి.

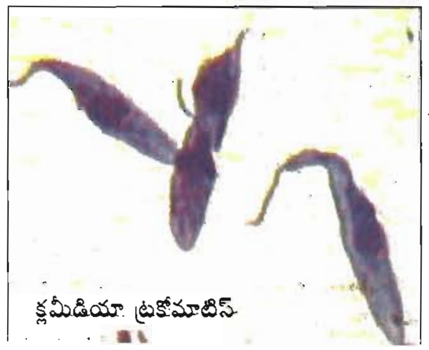

క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్

ఇతర కారణాలు

కొన్ని రకాల రసాయనాలు, ఔషధాలు, డూష్‌లు, కొన్ని వ్యాధుల్లో ఉపయోగించే వెజైనల్ టాంపూన్స్, వెజైనల్, సర్వైకల్ ఆపరేషన్స్, కాపర్ టి వంటి ఇంట్రాయుటిరైన్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ మొదలైన వాటి వల్ల కూడా ల్యుకోరియా సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల చిన్న పిల్లల్లో వల్వో వెజైనైటిస్‌లోనూ, వృద్ధుల్లో కలిగే సెనైల్ వెజైనైటిస్‌లోనూ కూడా ల్యుకోరియా సమస్య ఉంటుంది.

సెకండరీ వెజైనైటిస్: దీర్ఘకాలికంగా ఉండే సర్వైకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్, కాన్పు సమయంలో సర్విక్స్ చీలడం వల్ల ఏర్పడే గాయాలు మొదలైనవి వైజైనాను ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి చేస్తాయి. ఫలితంగా ల్యుకోరియా ప్రాప్తిస్తుంది.


క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్

జాగ్రత్తలు

పరిశుభ్రమైన లోదుస్తుల వాడకం ప్రధానమైనది. అలాగే ఇతరులు వాడిన లోదుస్తులు, టవెల్స్ వాడకూడదు. వీటి ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఒకరినుంచి మరొకరికి వచ్చే అవకాశా లుంటాయి.

బహిష్టు సమయంలోనూ, కాన్పు సమయంలో ఉపయోగించే నాప్‌కిన్స్ శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

కాన్పు సమయంలో ఏర్పడే గాయాలు త్వరగా మానేలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

కొన్ని సమయాల్లో రక్తహీనత ఉన్న స్త్రీలకు కలిగే ల్యుకోరియా త్వరగా నయం కాదు. అటువంటి సమయంలో రక్త ధాతువును వృద్ధి చేసే ఔషధాలు వాడాలి.

యాంటిబయాటిక్స్‌ను తరచుగా వాడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

సమస్య ఆరంభమైన వెంటనే వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకుని తగిన ఔషధాలు వాడాలి. సమస్య పూర్తిగా తగ్గే వరకూ మందులను వాడాలి.

ఔషధాలు

లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున మజ్జిగతో కలిపి రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి. లొద్దుగ పట్ట కషాయంతో యోని ప్రక్షాళన చేయాలి.

ఆమలకీ స్వరసాన్ని 2 మి.లీ. చొప్పున తేనెతో కలిపి రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

నాగ కేసరాల చూర్ణాన్ని 5 చొప్పున తీసుకుని 20 మి.లీ. లొద్దుగ పట్ట కషాయంతో రోజూ మూడు సార్లు సేవిస్తే వ్యాధి శమిస్తుంది.

పంచవల్కల క్వాథ చూర్ణంతో కషాయం కాచి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు రోజూ రెండుసార్లు యోని ప్రక్షాళన చేస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

24/8/07

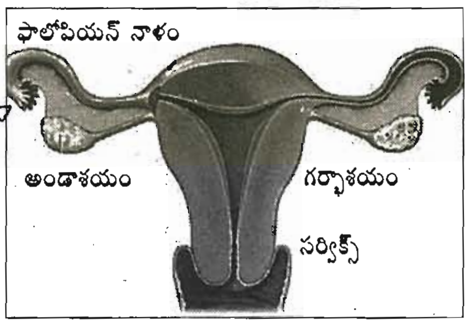
స్కాంటీ పీరియడ్స్

3/8/2007.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీ తన జీవితకాలంలో రజస్వల అయిన దగ్గరనుంచి బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోయే దశ (మెనోపాజ్) వరకూ ప్రతి మాసం కలిగే బహిష్టు క్రమం మీదే ఆమె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

రుతుచక్రం మొదలైనప్పటినుండి పూర్తిగా ఆగే వరకూ ప్రతి దశలోనూ ఏదో ఒక రకమైన అనారోగ్యానికి గురి కావడమనేది



స్త్రీలకు కలిగే బహిష్టు క్రమమే కారణమవుతుంటుంది.

సాధారణంగా చాలామంది స్త్రీలు అధిక రుతుస్రావ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం రుతుస్రావం సాఫీగా జరకుండా ఉండటమనే (స్కాంటీ పీరియడ్స్) సమస్యకు లోనవుతుంటారు.

స్కాంటీ పీరియడ్స్‌ను ఇన్‌ఫ్రీక్వెంట్ పీరియడ్స్ అని, ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

సాధారణంగా రజస్వల అయిన తరువాత కొద్ది నెలల వరకూ, మెనోపాజ్ దశకు చేరిన తరువాత కొన్ని నెలలపాటు ఈ స్థితి ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువ.

స్కాంటీ పీరియడ్స్ సమస్యను ఆయుర్వేదంలో అల్ప ఆర్తవం లేదా ఆర్తవ క్షయం అని వ్యవహరిస్తారు.

సర్వ శారీరక క్రియలకు ఆలంబనంగా ఉండే సప్తధాతువులైన రస, రక్త, మాంస, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాలలో రెండవదైన రక్త ధాతువు పరిమాణం తగ్గడమనేది స్కాంటీ పీరియడ్స్‌కు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు.

రక్త ధాతువుకు ఉపధాతువుగా ఆర్తవం అనే దానిని పేర్కొన్నారు. ఆర్తవం అంటే ప్రతి నెలా బహిష్టు సమయంలో స్రవించే రుతురక్తంగా పేర్కొన్నారు. రక్తధాతువు ప్రధాన కృత్యం - జీవనం. శరీరం జీవించి ఉండటానికి తోడ్పడేది రక్తధాతువు. అందుకే శరీరంలో రక్త ధాతువు తగ్గిన పరిస్థితుల్లో రక్త హీనత కలుగుతుంది.

ఇతర కారణాలు

స్థూలకాయం,

శారీరక ఎదుగుదలలో సమతుల్యత లేకపోవడం

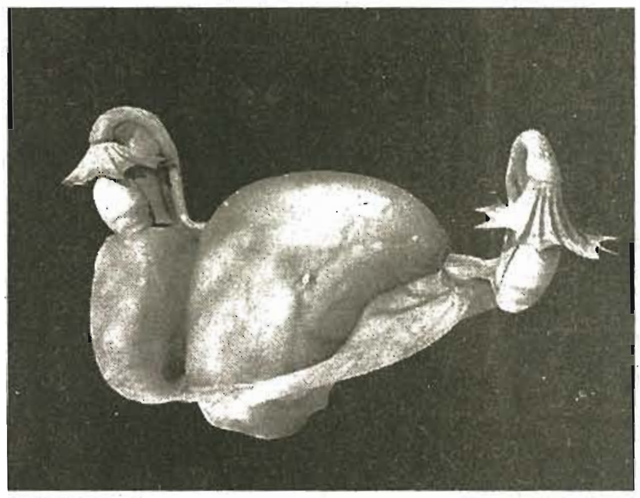
పరిపూర్ణ శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవడం

స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాల నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండటం

ప్రతినెలా విడుదల కావాల్సిన అండం విడుదల కావడంలో హెచ్చు తగ్గులుండటం

గర్భాశయ గోడల నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండటం.

ఈస్ట్రోజెన్ అనే హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం.



లక్షణాలు

బహిష్టు సమయంలో సాధారణంగా 100 నుంచి 200 మి.లీ. రుతుస్రావం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యకు గురైన వారిలో రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

కొన్నిసార్లు కష్టంగా రుతుస్రావం వెలువడుతుంది. అండం విడుదలలో అసమతుల్యత కారణంగా కొద్దిమందిలో సంతాన లేమికి స్కాంటీ పీరియడ్స్ కారణమవుతుంది.

ఈ స్థితిలో ఒక బహిష్టు క్రమానికి, మరొక బహిష్టు క్రమానికి మధ్య ఉండాల్సిన దూరం పెరుగుతుంది. అంటే 28 రోజులకు ఒకసారి రావాల్సిన బహిష్టు క్రమం 35 నుంచి 40 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

రక్త శాతాన్ని నిర్ధారించే హీమోగ్లోబిన్ శాతం

గర్భాశయ లోపాల నిర్ధారణకు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్

హార్మోన్స్ శాతం నిర్ధారణకు పరీక్షలు.

చికిత్సా విధానం

ఇది చాలా వరకూ అత్యవసర పరిస్థితికి దారి తీసే సమస్య కాదు. కానీ చాలామంది పీరియడ్స్ క్రమ పద్ధతిలో రావడం లేదనీ, లేదా రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా ఉందని, ఇది ఒక ప్రమాదకర వ్యాధి అని అపోహపడి చికిత్స చేయించుకోవడానికి సిద్ధపడుతుంటారు.

ఈ సమస్యతో బాధపడే కొంతమంది వైద్యుల సలహాలు లేకుండానే త్వరగా పీరియడ్స్ రావడానికి ఉపకరించే ఔషధాలను సేవిస్తూ, అధిక రుతుస్రావం సమస్యను కొని తెచ్చుకుని అత్యవసర పరిస్థితికి లోనవుతుంటారు.

ఈ సమస్యకు లోనైన వారు బలవర్ధక ఆహారం తీసుకుంటూ, కొద్దిపాటి శారీరక వ్యాయామాలు చేస్తూ మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంటే, బహిష్టు క్రమం దానికదే సర్దుకుంటుంది.

ఔషధాలు

కలబంద రసానిన 20 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుని దానిలో నల్ల నువ్వులను, బెల్లంతో నూరి 6 గ్రాముల చొప్పున కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

బూరుగ చెట్టు పత్రాలను తీసుకుని నెయ్యితో వేయించి, నల్ల నువ్వులు, పాత బెల్లంతోపాటు కలిపి నూరి ఉసిరికాయ పరిమాణంలో రోజుకు రెండు పర్యాయాలు భోజనం తరువాత సేవించాలి.

జ్యోతిష్మతి పత్రాలను చూర్ణం చేసి 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకుని అశోక చెట్టు బెరడు కషాయం 20 మి.లీ.తో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు భోజనం తరువాత సేవించాలి.

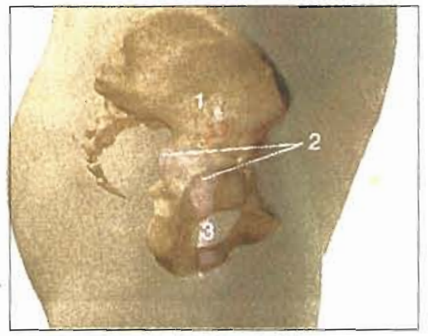
పిల్లిపీచర వేళ్ల చూర్ణాన్ని చక్కెర, తేనె, నెయ్యి సమానంగా తీసుకుని లేదా పాలతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

ఈ ఔషధాలను సేవిస్తూ, పాలు, మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకుంటే బహిష్టు క్రమం ఒక క్రమపద్ధతిలో వస్తుంది.

రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్

సాధారణంగా స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో గర్భాశయ స్థానం, స్థితిని అనుసరించి కూడా కొన్ని ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతుంటాయి. సంతానం లేని దంపతుల్లో చాలామంది స్త్రీలు రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్ సమస్య కారణంగా గర్భం ధరించలేక పోతున్నారు.

మామూలుగా మలకోశం, మూత్రాశయాల మధ్యలో



గర్భాశయం ఉంటుంది. ఇది 50 నుంచి 80 గ్రాముల బరువుతో 7.5 సెంటీమీటర్ల పొడవు, 9 సెంటీమీటర్ల వెడల్పు, 2.5 సెంటీమీటర్ల మందంతో ఉంటుంది.

మూత్రాశయం మూత్రంతో పూర్తిగా నిండి ఉన్నప్పుడు, మలకోశం మలంతో నిండి ఉన్నప్పుడు లేదా గర్భాశయంపై ఒత్తిడి పడినప్పుడు అది దాని స్వస్థానంలో ఉంటూ చిన్నపాటి కదలికలకు మాత్రమే లోనవుతుంది. కాని కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భాశయం వివిధ కారణాల వల్ల తన స్థాన స్థితిని కోల్పోతుంది.

సాధారణంగా గర్భాశయం ఉండే స్థితిని యాంటివర్టెడ్ యుటిరస్ అని అంటారు. అంటే గర్భాశయ మార్గానికి స్త్రీ జననేంద్రియ మార్గం (బర్త్ కెనాల్) సమాంతరంగా ఉండి, శుక్ర కణాలు గర్భాశయానికి సులభంగా చేరడానికి వీలుగా ఉంటుంది.

కాని రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్‌లో గర్భాశయం సాధారణ స్థితిలో ఉండక, వెనుకకు తిరిగి ఉన్నందున బర్త్ కెనాల్ గర్భాశయ కుహరానికి సమాంతరంగా ఉండకపోవడం వల్ల శుక్రకణాలు సహజ ప్రవేశానికి అనుకూలంగా ఉండదు.

గర్భాశయం వెలుపలి భాగంలో ఉండే సర్విక్స్‌తో అనుసంధానమై ఉంటుంది. లైంగిక కార్యం సమయంలో విడుదులైన శుక్రకణాలు సర్విక్స్ భాగంలో నిలువ ఉంటూ, ఇటర్నన్ ఆస్ ద్వాఆర గర్భాశయ కుహరంలోకి చేరి గర్భాశయ వాహికల ద్వారా లోపికి ప్రవేశించి అందులో ఫలదీకరణం చెందాల్సి ఉంటుంది.

కానీ, రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్‌లో సర్విక్స్‌కు కొంచెం దూరంలో యుటిరస్ ఉండటం వల్ల శుక్ర కణాల ప్రవేశం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా సంతాన లేమికి ఇది ప్రధాన కారణమవుతున్నది.

సాధారణంగా 20 శాతం మంది స్త్రీలలో రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్ ఉండే అవకాశాలున్నాయి. వీరిలో కొంత మందికి ఎలాంటి ఇతర ఆఓగ్య సమస్య ఉండకపోవచ్చు.

సాధారణ కారణాలు

శారీరక ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కారణాలు : బాలికలు చిన్నప్పటినుంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం సేవించకపోవడం వల్ల యవ్వనంలో పరిపూర్ణ శారీరక వికాసం చెందక గర్భాశయానికి సంబంధించిన కండరాలు పటుత్వం లేక బలహీనంగా మారుతాయి.

ఇతర కారణాలు

కాన్పు తరువాత : కాన్పు సమయంలో, ప్రసవం సాధారణ సమయం కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టడం వల్ల గర్భాశయ కండరాలు, లిగమెంట్లు తిరిగి యధా స్థితికి చేరకపోవడం వల్ల సాగినట్లుగానే ఉండపోతుంది. దీనితో గర్భాశయం తిరిగి తన స్వస్థానానికి రాకుండా, రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్‌కు దారి తీస్తుంది.

యుటిరైన్ ప్రొలాప్స్ : ఈ సమస్యలో కూడా గర్భాశయం రిట్రోవర్షెన్‌కు గురవుతుంది.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ : గర్భాశయ గోడల్లో గడ్డలు ఏర్పడటం వల్ల గర్భాశయం బరువు పెరిగి కిందకు స్థానచలనం చెందుతుంది.

కొన్ని రకాల గర్భాశయ కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఎండోమెట్రియోసిస్, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ వంటి వ్యాధులు కూడా ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి దోహదపడే అరుదైన కారణాలు.

నివారణ

మూత్రాశయం నిండిన వెంటనే మూత్రాన్ని నిరోధించుకోకుండా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాలి.

వ్యాయామం చేయడం వల్ల కండరాలు పటిష్టమవుతాయి.

కాన్పు తరువాత గర్భాశయం వదులుగా అవుతుంది. రోజూ అరగంటనుంచి గంటసేపు వెల్లకిలా పడుకోవాలి. ఇలా రోజులో రెండుసార్లు చేయాలి. సుమారు రెండు నెలలపాటు ఇలా చేస్తే గర్భాశయం తన పూర్వపు స్థితికి చేరుకుంటుంది.

నిర్ధారణ

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్

పర్‌స్పెటలమ్ ఎగ్జామినేషన్ (ఈ పరీక్షను సర్విక్స్ అనే భాగం గర్భాశయానికి ఎంలాంటి స్థితిలో ఉందో తెలుసుకోవడానికి చేస్తారు)

సాధారణంగా సాధారణంగా సర్విక్స్ తాలూకు ఎక్స్‌టర్నల్ ఆస్ అనే భాగం గర్భాశయానికి సమాంతరంగా ఉంటుంది. కానీ ఈ స్థితిలో సర్విక్స్ పైపైపునకు ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. అత్యధిక భాగం అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

లక్షణాలు

- బహిష్టు సమయంలో పొత్తి కడుపు నొప్పి ఉంటుంది.
- తరచుగా నడుము నొప్పి వస్తుంటుంది.
- రుతుస్రావం అధికంగా అవుతుంటుంది.
- సంతానం కలుగకపోవడమనే సమస్యకు గురవుతారు.
- లైంగిక కార్యం సమయంలో పొత్తి కడుపులో నొప్పి ఉంటుంది.

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

చికిత్స

సాధారణంగా రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్ సమస్య వివాహం కాని అమ్మాయిల్లో కలిగితే, వివాహమైన తరువాత కాని, గర్భం దాల్చిన తరువాత కాని దానికదే సర్దుకుంటుంది. కానీ వివాహమైన స్త్రీలలోనూ, కాన్పు తరువాత కలిగే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ద్వారానూ ఉత్పన్నమైతే, దానికి లక్షణానుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది

రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్ సమస్య ఉత్పన్నమైన తరువాత అది ఒక చోట స్థిరంగా ఉండక, కదులుతూ ఉండి ఇతర ఉపద్రవాలను కలిగించదు. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో స్థిరమైన స్థితిలో ఉండి, ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు, చాకొలెట్ సిస్ట్స్ ఆఫ్ ఓవరీస్ అనే వ్యాధులకు కారణమవు తుంటుంది.

ఔషధాలు

బహిష్టు నొప్పి : హరిత మంజరి స్వరసంలో త్రికటు చూర్ణం కలిపి 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకోవాలి.

నడుము నొప్పి : నువ్వుల నూనె గోరు వెచ్చగా చేసి నడుము చుట్టూ మర్దనా చేయాలి.

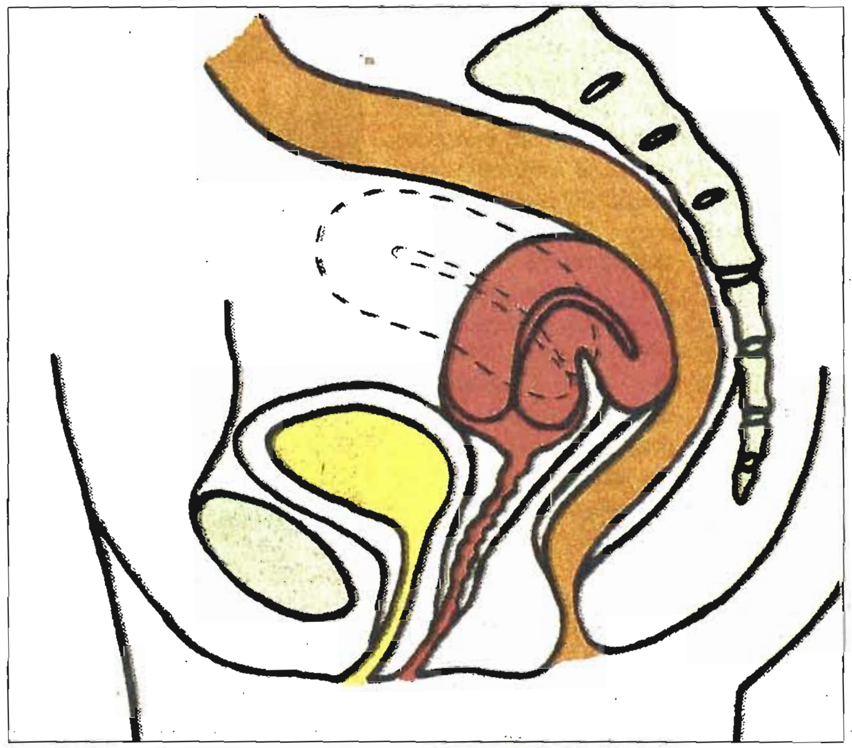
లైంగిక కార్యం సమయంలో నొప్పి : అశ్వగంధ, శతావరి సమపాళ్లలో తీసుకుని గ్లాసు పాలతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి.

అధిక రుతుస్రావం : నేల ఉసిరి సమూలంగా తీసుకుని కల్కం చేసి చక్కెర, తేనె కలిపి ఉసిరికాయ ప్రమాణంలో సేవిస్తే హితకరం.

పైన పేర్కొన్న ఔషధాలతోపాటుగా వ్యాయామం చేస్తూ, మంచి పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఈ వ్యాధికి సంబంధించి పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధమైన లక్షణం బహిర్గతం కావచ్చు.

కానీ రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్ వల్ల కలిగే అనర్థం సంతాన రాహిత్యం. కనుక గర్భాశయ సహజ స్థితి గురించిన అవగాహన కలుగజేసుకోవడం స్త్రీలందరికీ అత్యవసరం.

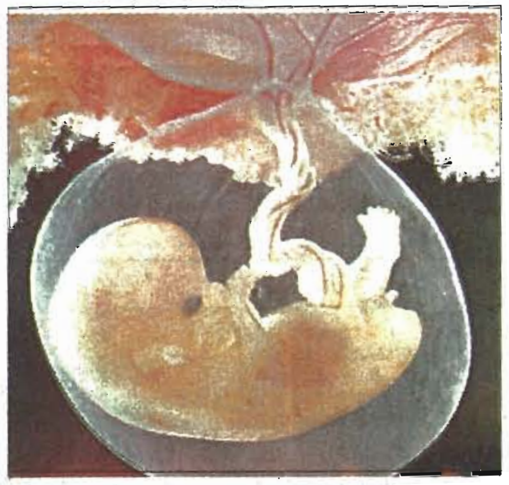


అమెనోరియా

13/7/07

స్త్రీలకు సంభవించే ఆరోగ్యసమస్యల్లో బహిష్టు రాకపోవడం అనే సమస్య ముఖ్య ఆరోగ్య సమస్యగా చెప్పవచ్చు. బహిష్టులు రాకపోవడాన్ని అమెనోరియా అంటారు. సాధారణంగా ఇది రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది ప్రైమరీ అమెనోరియా, రెండవది సెకండరీ అమెనోరియా.

శారీరక క్రియలకు సంబంధించిన కారణాల వల్ల కలిగేది సహజమైన అమెనోరియా. అంటే రజస్వల కాక



ముందు, గర్భం దాల్చినప్పుడు, బహిష్టులు ఆగిపోయే దశకు చేరినప్పుడు బహిష్టులు రావు. ఇలాంటి స్థితిని ఫిజియోలాజికల్ అమెనోరియా అంటారు.

ఈ విధంగా కాకుండా, కొన్ని సందర్భాల్లో ఇతరత్రా వ్యాధులు కారణంగా. బహిష్టులు రాకపోతే దానిని ఫాథలాజికల్ అమెనోరియా అంటారు.అందుకని దీనిని ప్రధానమైన వ్యాధిగా కాకుండా, ఇతర వ్యాధుల్లో సంభవించే ఒక వ్యాధి లక్షణంగా గుర్తిస్తారు.

చాలా వరకూ స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమం 14 - 16 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆరంభమై, ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుంఆ వస్తూ, 45 - 50 సంవత్సరాల తరువాత పూర్తిగా ఆగిపోతాయి.

సహజ రీతిలో ఉండే బహిష్టులు స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికే కాకుండా. సంతానవంతులు కావడానికి దోహదపడే ప్రధానాంశం. కాని కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధుల్లో బహిష్టులు మొదట వచ్చినప్పటికీ, తరువాత ఆగిపోతాయి.

కొంతమందిలో అయితే మొదటగా వచ్చే బహిష్టు వారు రజస్వల కాకముందే వచ్చే సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితికి కారణమైన అంశాలను గుర్తించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి తరువాత తగిన చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ప్రైమరీ అమెనోరియా

16 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ బహిష్టు క్రమం ఆరంభం కాకపోవడం.

- హార్మోన్ల విడుదలలో అసమతుల్యత,
- క్రోమోజోమ్స్‌లో తేడాలు
- గర్భాశయం లేదా యోని భాగం లేకపోవడం,
- పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్,
- థైరాయిడ్ వ్యాధి
- యోని ద్వారం మూసుకుని ఉండటం లేదా సంకోచించి ఉండటం,
- నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన లోపాలు, మెదడులో కంతులు ఏర్పడటం
- క్షయ వ్యాధి
- మానసిక కారణాలు, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు
- అధిక కృశత్వం (చాలా బలహీనంగా ఉండటం)

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఇలాంటి వారిలో శారీరక ఎదుగుదలకు సంబంధించి ఎత్తు, బరువు ఛార్ట్, యుక్తవయస్సులో రావాల్సిన శారీరక మార్పుల పరిశీలన, ప్రతినెల క్రమంగా పొత్తికడుపులో నొప్పి ఉందా? లేదా?, ఇతరత్రా మందుల వాడకానికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఇతర వ్యాధులకు సంబంధించిన వివరాలు సేకరణ - అంటే క్షయ, థైరాయిడ్, జువలైన్ డయాబెటిస్, మమ్స్ మొదలైన వ్యాధులకు సంబంధించిన విషయ సేకరణ చేయాల్సి ఉంటుంది. గతంలో ఇలాంటి వారికి ఏదైనా శస్త్ర చికిత్స జరిగిందా? అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

- గర్భాశయం, యోని భాగం సక్రమంగా ఉన్నాయో లేదో అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.
- జెనెటిక్ కొరియొటైపింగ్ పరీక్ష
- థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ ప్రొఫైల్,
- రీనల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్,
- ఆండ్రోజెన్ ఎస్టిమేషన్ పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

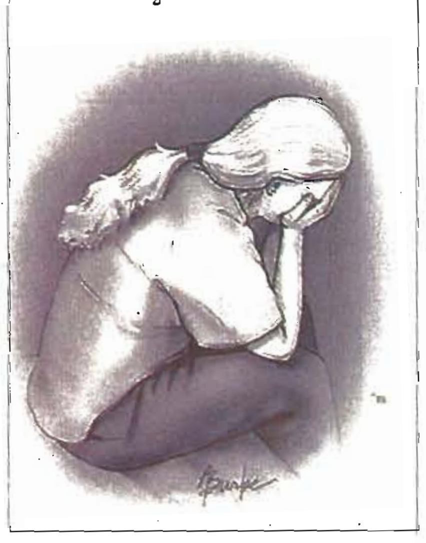
ఈ వ్యాధికి కారణానుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

అశ్వగంధ వేరు చూర్ణం, అతి మధురం వేళ్ల చూర్ణం సమానంగా తీసుకుని పటికబెల్లం చేర్చి ఒక టీ స్పూను మోతాదుగా రోజుకు రెండు సార్లు సేవిస్తే అధిక కృశత్వం వల్ల కలిగిన అమెనోరియా తగ్గుతుంది.

పచ్చి బోడతరం మొక్కను దంచి రసం తీసి, కలకండ చేర్చి రోజుకు 2 టీ స్పూన్ల చొప్పున సేవించాలి. ఇది పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే అమెనోరియాను శమింపజేస్తుంది.

మూసాంబరం, జీలకర్ర పొడి సమానంగా గ్రహించి నిమ్మరసంతో నూరి గురివింద ప్రమాణంలో మాత్రలు చేసుకుని రోజుకు రెండుసార్లు ఒక్కొక్క మాత్ర

మానసిక సమస్యలు



వేసుకుంటే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

అశ్వగంధ చూర్ణం ఐదు గ్రాములు, వసకొమ్ము చూర్ణం 500 మిల్లీగ్రాములు కలిపి రోజూ రెండుసార్లు పాలతో కలిపి ఉపయోగిస్తే మానసిక కారణాలతో కలిగే అమెనోరియాలో హితకరంగా ఉంటుంది.

సెకండరీ అమెనోరియా

మొదట్లో బహిష్టు క్రమం సక్రమంగానే ఉండి, వరుసగా దాదాపు ఆరు నెలలపాటు బహిష్టులు రాకపోవడాన్ని సెకండరీ అమెనోరియా అంటారు.

కారణాలు

గర్భాశయాన్ని, యోని భాగాన్ని కలుపుతూ మధ్యలో ఉండే సర్విక్స్ భాగం ముడుచుకుని పోవడం,

కుదించుకుపోవడం. దీనికి కారణాలు - కొన్ని రకాల శస్త్రచికిత్సల్లో సర్విక్స్ తొలగించాల్సి రావడం, సర్విక్స్‌లో కొంత భాగం కోవైజేషన్ ద్వారా తొలగించడం (సర్విక్స్ కేన్సర్‌లో), సర్వైకల్ ఎరోజన్‌లో అవలబించే చికిత్సా పద్ధతులైన ఎలక్ట్రో కాటరైజేషన్, కెమికల్ బర్న్ మొదలైన వాటి ద్వారా సర్విక్స్ పొడవు తగ్గడం లేదా మూసుకుపోవడం మొదలైన వాటివల్ల బహిష్టులు రాకుండా ఆగిపోతాయి.

కొన్ని రకాల గర్భాశయ వ్యాధుల వల్ల పదేపదే డిఅండ్ సి చేయించుకోవాల్సి రావడం, ఎండోమెట్రియమ్ అనే గర్భాశయ గోడకు సంబంధించిన క్షయ వ్యాధి.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్, వొవేరియన్ ట్యూమర్స్, వొవరీస్ తొలగించాల్సి రావడం వంటి అండాశయానికి సంబంధించిన కారణాలు

కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ - మమ్స్, ట్యూబర్క్యులోసిస్, పయోజెనిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్

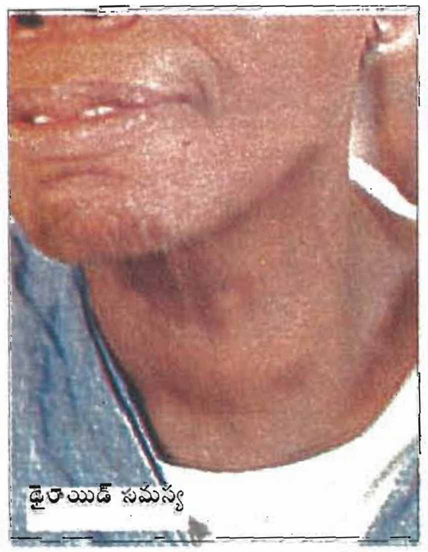
పోషణకు సంబంధించిన కారణాలు - అనొరెక్సియా నర్వోసా, అధిక స్థూలకాయం

నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు

కొన్ని రకాల కంతులు - ప్రొలాక్టినోమా, ఎడినోమా వంటివి

కొన్ని రకాల మందులు - గర్భాశయ నిరోధక మందులు (వీటిని వాడకాన్ని నిలిపినప్పటికీ బహిష్టులు రావు), నిద్రను కలిగించే మందులు,

అధిక వ్యాయామం, గర్భమేమోనని అనుమానం (సూడోసైసిస్)తో తీవ్ర మానసిక ఆందోళన


థైరాయిడ్ సమస్య

థైరాయిడ్, మధుమేహం, అధిక రక్తహీనత, మూత్రపిండాల వ్యాధులు

ఇవన్నీ కూడా సెకండరీ అమెనోరియాను కలిగించే కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

వ్యాధి నిర్ధారణ

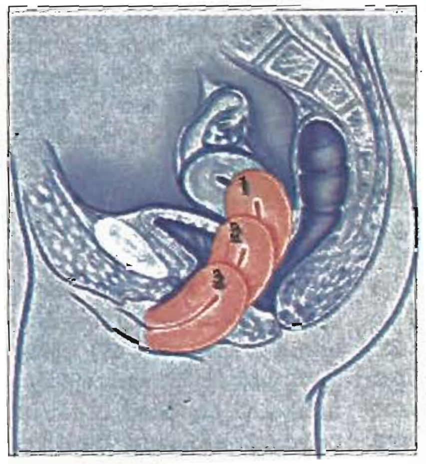
గర్భమా కాదా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. యూరిన్ ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేయించాలి.

సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్ లెవెల్‌స, ఈస్ట్రాడియోన్ లెవెల్, పాజిటివ్ ప్రొజెస్టిరాన్ చాలెంజ్ టెస్ట్ చేయించాల్సి ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ పరీక్ష, ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం నిర్ధారణ మొదలైన పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

సెకండరీ అమెనోరియాకు పైన పేర్కొన్న కారణాల్లో



చాలా వాటిని ఆయుర్వేద ఔషధాల ద్వారా నివారించవచ్చు. కొన్నింటికి మాత్రం శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది.

ఔషధాలు

దేవకాంచనం బెరడు చూర్ణంతో కషాయం చేసి దానిలో శొంఠి చూర్ణాన్ని తగు మోతాదులో కలిపి 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవిస్తే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే అమెనోరియా శమిస్తుంది.

బోడతరం స్వరసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపి వేడి చేసి 10 10 మి.లీ. చొప్పున బోజనానికి ముందు రెండు పర్యాయాలు సేవిస్తే థైరాయిడ్ వ్యాధి వల్ల కలిగే అమెనోరియా తగ్గుతుంది.

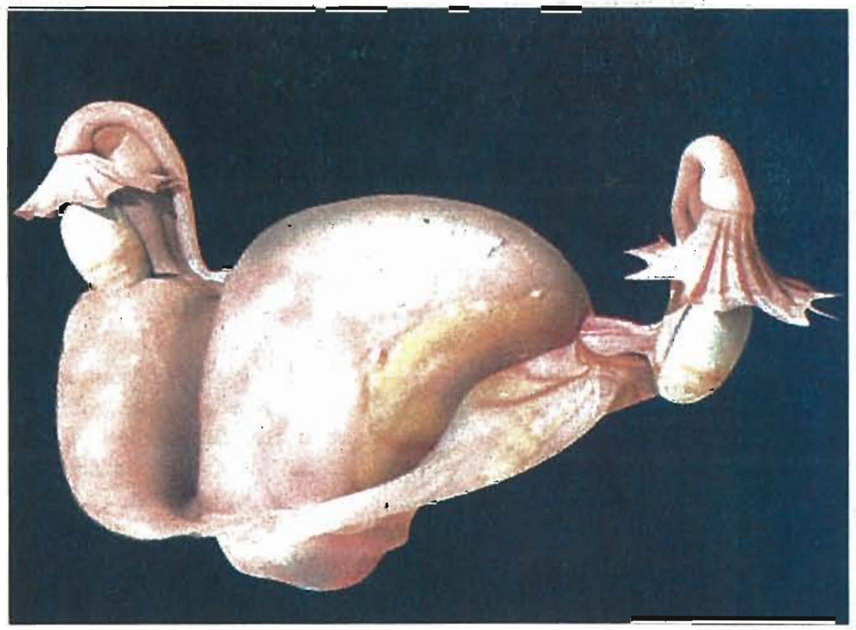
రక్త హీనత వల్ల కలిగే అమెనోరియాకు అటుక మామిడి కషాయం (20 మి.లీ.)లో మంజిష్ట చూర్ణం (3 గ్రా.) కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

జ్యోతిష్మతీ బీజ తైలాన్ని పాలతో కలిపి 8 బిందువుల చొప్పున రోజుకు రెండు పర్యాయాలు తీసుకుంటే హితకరం.

నేతితో పొంగించిన ఇంగువను బెల్లంతో చేర్చి సేవిస్తే బహిష్టులు కలుగుతాయి. 500 మి.గ్రా. హింగును రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

అధిక స్థూలకాయం వల్ల కలిగిన అమెనోరియాలో తిప్పతీగ రసంలో త్రిఫలా చూర్ణం కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

ప్రైమరీ అమెనోరియాలో చెప్పిన మందులను కూడా సెకండరీ అమెనోరియాలో ఉపయోగించవచ్చు.



8/6/07

ఎండోమెట్రియోసిస్

డాక్టర్ పి.యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

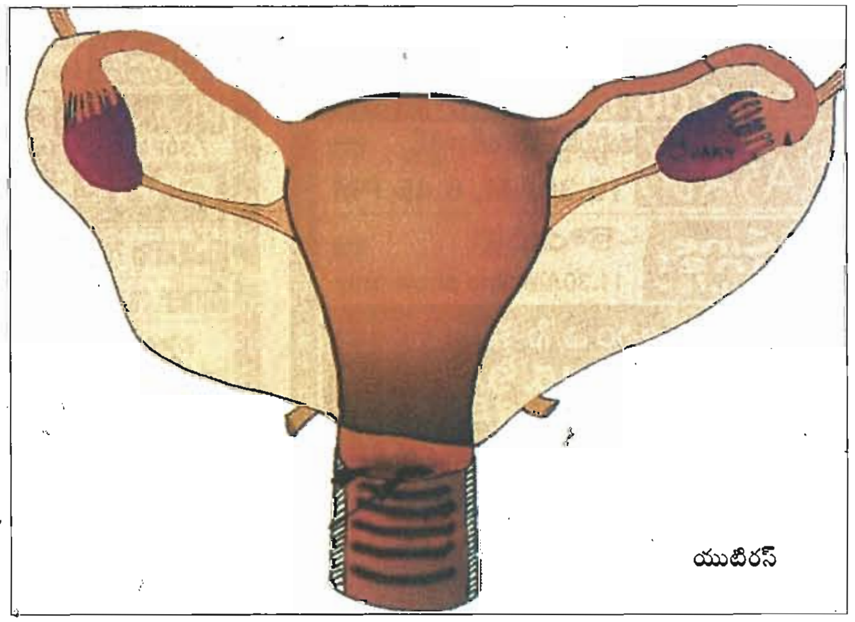
సాధారణంగా స్త్రీలకు సంభవించే వ్యాధులలో ఎండోమెట్రియోసిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాలేమిటో వైద్యశాస్త్రంలో ఇప్పటికీ అంతుబట్టని కుతూహలాన్ని కలిగించే స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఇది ఒకటి.

గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న గోడలలో లోపలి భాగమైన ఎండోమెట్రియంలోని కణజాలం వంటి నిర్మాణాలు గర్భాశయం వెలుపలి భాగంలో ఏర్పడటాన్ని ఎండోమెట్రియోసిస్ అని చెప్పవచ్చు.

ప్రధానంగా ఎండోమెట్రియం అనే భాగం స్త్రీలలో రుతుచక్రం రావడానికి కారణమయ్యే హార్మోన్ల విడుదలలోనూ, బహిష్టులు కలగడానికి ప్రతి నెలా గర్భాశయంలో అనుకూల వాతావరణాన్ని ఏర్పచడంలోనూ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కనుక ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో బహిర్గతమయ్యే లక్షణాలన్నీ బహిష్టు క్రమంతో ముడిపడి ఉంటాయి.

సాధారణంగా స్త్రీలలో ఈ వ్యాధికి 10 శాతం వరకూ లోనయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువగా ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకున్న వారిలో, పిల్లలు పుట్టని లేదా ఒకరే సంతానం కలిగిన వారిలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. 25 నుంచి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులు ఎక్కువగా ఈ వ్యాధికి గురి కావచ్చు. వారిలోనూ ఎక్కువమంది ఆర్థికంగా ఉన్నతస్థాయిలోని వారిలో ఈ వ్యాధి కలగవచ్చు.

సాధారణంగా ఈ వ్యాధికి గురయ్యే శరీర భాగాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి. గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న భాగాలు, గర్భాశయ వాహికల చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతం, గర్భాశయాన్ని పట్టి ఉంచే కండరాలు, మూత్రాశయం, పెద్ద ప్రేవులకు సంబంధించిన భాగంలోనూ ఈ వ్యాధి ఏర్పడవచ్చు. సుమారుగా 40 శాతం వరకూ అండాశయాలు ఈ వ్యాధికి లోనవుతాయి.



శస్త్ర చికిత్స కారణంగా కుట్లు వేసిన ప్రాంతాల్లో కూడా ఈ వ్యాధి ఏర్పడవచ్చు. ఉదాహరణకు హిస్టరెక్టమీ, సిజేరియన్, ఎపిసియాటమీ మొదలైన వాటిలో ఇలా జరుగవచ్చు. అరుదుగా ఊపిరితిత్తులు, చిన్న ప్రేవుల గోడలు, ప్లీహం, మూత్రపిండాలు, రొమ్ములు, ఎముకలలో కూడా ఎండోమెట్రియోసిస్ ఏర్పడవచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో ఆయా భాగాలలో ఏర్పడే కణజాలం తాలూకు ప్రమాణం 0.1 నుంచి 0.5 సెం.మీ వరకూ ఏర్పడి, కంతులుగా కూడా మార్పు చెందవచ్చు. ఈ కంతులవంటవి అండాశయాల్లో ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటినే చాకొలెట్ సిస్ట్స్ ఆఫ్ ఒవరీస్ అంటారు. చాలా వరకూ సంతానం లేని దంపతుల్లో ఇది ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది.

గర్భాశయంలో కాకుండా, బైట ఏర్పడే ఈ చిన్న లీజన్స్ నుంచి ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో జరిగే మార్పుల వల్ల రక్తస్రావం జరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు ఈ కణజాలం ఎదుగుదల చుట్టూ కండరాల పోగులు గట్టిపడి, మలాన్ని బైటకు వెళ్లనివ్వకుండా అడ్డుపడే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

కారణాలు

బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావం గర్భాశయ ద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వల్ల

లేదా మూసుకుని ఉండటం వల్ల

లేదా గర్భాశయ వాహికలను వాటి స్థానంలో ఉంచే కండరాలు బలహీ నంగా ఉండటం వల్ల

లేదా అండవాహికల్లో లోపం వల్ల

బైటకు వెళ్లాల్సిన రక్తస్రావం తిరిగి గర్భాయ నాళం ద్వారా గర్భాశయం వెలుపలకు ప్రవహించుట వల్ల

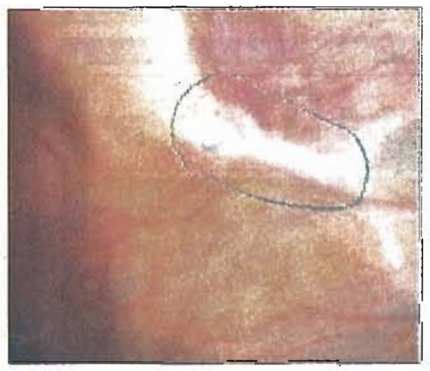
సాధారణంగా కణజాల విభజన జరిగే ప్రక్రియలో భాగంగా గర్భాశయం బైట కూడా అసాధారణ కణజాలం ఏర్పడటం,

లసీక, రక్తం ద్వారా ఈ వ్యాధికారక కణాలు వివిధ భాగాలకుసరఫరా కావడం వల్ల,

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ఆధిక్యత,

వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం,

అరుదుగా వంశపారంపర్య కారణాలు



వ్యాధి నిర్ధారణ

లాపరోస్కోపి, అల్ట్రా సౌండ్, ఎం.ఆర్.ఐ., తర చుగా వ్యాధి సోకే కేసుల్లో సిఎ 125.

ప్రధాన లక్షణాలు

వేదనతో కూడిన బహిష్టు క్రమం దాంపత్య సమయంలో నొప్పి కల గడం

అధిక రక్తస్రావం లేదా బహిష్టు క్రమంలో మార్పు సంభవించడం

పిల్లలు పుట్టకపోవడం

గర్భాశయానికి సంబం ధించిన భాగల్లో కాకుండా, ఇతర భాగాల్లో ఈ వ్యాధి సంభవించినట్లయితే వాటి లక్షణాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

మూత్రాశయం

స్మాల్ లీజన్స్ : ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి రావడం, వేదనతో కూడిన మూత్ర విసర్జన, మూత్రం రక్తంతో కలిసి విసర్జించడం

లార్జ్ లీజన్స్ : మూత్ర వాహికల్లో అడ్డుపడటం వల్ల మూత్ర పిండాల వాపు, మూత్ర పిండాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్ చేరడం.

మలాశయం : మల బద్ధకం, అప్పుడప్పుడూ అతిసార, రక్తంలో కలిసి మలం వెలు వడటం.

చాలా వరకూ అండాశ యంలో ఏర్పడే ఎండోమెట్రియోసిస్ కంతులను భౌతిక పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. యోనిద్వారం ద్వారా చేసే పరీక్షలతో కూడా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. ఈ వ్యాధి వల్ల నీలం లేదా నలుపు రంగు మచ్చలు యోనిభాగంలో ఏర్పడటాన్ని గుర్తించవచ్చు.

చికిత్స

లార్జ్ లీజన్స్‌కు శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది. స్మాల్ లీజన్స్‌కు లక్షణానుసారం చికిత్స చేయాలి.

ఔషధాలు

దేవ కాంచనం చూర్ణాన్ని 5 గ్రాములు లేదా కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున భోజనం తరువాత రోజూ మూడుసార్లు సేవిస్తే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

బోడతరం ఆకుల స్వరసాన్ని 10 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు లేదా వేళ్లను దంచి ముద్దగా చేసి ఉసిరికాయ పరిమాణంలో రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే అండాశయంలో ఏర్పడే చాకొలెట్ సిస్ట్స్‌ను హరించును.

అశ్వగంధ, శతావరి, యష్టిమధు, మండూకపర్ణి చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని 5 గ్రాముల చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు భోజనం తరువాత సేవిస్తే హితకరం.నేల ఉసిరి చూర్ణాన్ని కలకండతో చేర్చి తినిపిస్తే మూత్రాశయ సంబంధ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

నేతిలో పొంగించిన హింగు చూర్ణాన్ని ఒక గ్రాము చొప్పున కలబంద రసంతో కలిపి సేవిస్తే హితకరం.

అధిక రక్తస్రావం ఉన్నట్లయితే లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి రోజుకు మూడు సార్లు సేవించాలి.

నేడు ప్రపంచ ఆరోగ్య సమస్యలుగా పరిగణింపబడుతున్న వాటిలో స్థూలకాయం ఒకటి. పురుషులతో పోల్చి చూస్తే స్త్రీలే అధికంగా ఈ ఆరోగ్య సమస్యకు గురవుతున్నారు. యుక్తవయస్సులోనే కాకుండా, పిల్లలు పుట్టే దశలో కాని, మెనోపాజ్ దశలో కాని ఈ ఆరోగ్య సమస్యకు గురి కావచ్చు.

సాధారణంగా అధికంగా ఆహారం సేవించడం వల్ల కాని, ఎటువంటి శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం వల్ల కాని, సుఖ జీవనానికి అలవాటు పడటం వల్ల కాని శరీర చేయకపోవడం, లేదా మానసిక స్థితిగతులు మార్పు చెందడం మొదలైన కారణాల వల్ల స్థూలకాయంగా మార్పు చెందే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

శరీరంలో అసాధారణంగా కొవ్వు కణాలు నిలువ ఉండటానికి దారి ఇతర కారణాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

ఆహార పరిమాణంలో మార్పులు,

వేళకు భోజనం చేయకపోవడం,

కొన్ని రకాల మందుల వాడకం, ముఖ్యంగా స్టీరాయిడ్స్ మొదలైనవి.

స్త్రీలలో స్థూలకాయం

1/6/07

బరువు అధికంగా పెరుగుతుందనేది హేతుబద్ధమైన అంశమే. అయితే ఈ విధమైన కారణాలతోపాటు, ముఖ్యంగా స్త్రీలలో వారిని ఆరోగ్యంగా ఉంచే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, వాటిని క్రమబద్ధీకరించే నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణాలలో లోపాలు అనేవే ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

ప్రస్తుతం సమాజంలో స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యల్లో స్థూలకాయాన్ని ఒక ప్రధాన సమస్యగా గుర్తిస్తున్నారు.

స్థూలకాయం అనేది శరీరంలో అధికంగా కొవ్వు కణాలు చేరడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల 20 శాతం వరకూ ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు - అంటే రక్తపోటు, హృద్రోగం, కాలేయ సమస్యలు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు సోకుతాయి.

సాధారణంగా కొవ్వు కణాలు స్త్రీలు గర్భిణీలుగా ఉన్న చివరి మాసాల్లో, కాన్పు తరువాత, మెనోపాజ్ దశలో స్వతహాగా కొంత అధికమవుతాయి. కొంతకాలం తరువాత తిరిగి సాధారణ స్థితికి శరీరం చేరుకుంటుంది. పై సందర్భాల్లో అధిక ఆహార సేవనం, శారీరక శ్రమ

నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు,

వంశానుగతంగా స్థూలకాయం కలగడం,

పుట్టుకతోనే పెద్ద శిశువుగా జన్మించడం,

చిన్న పిల్లలుగా ఉన్నప్పటి నుంచి అధిక పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం భుజించడం మొదలైనవి.

స్థూలకాయుల్లో సాధారణంగా పొట్టభాగంలో ఎక్కువగా కొవ్వు చేరి నిలువ ఉంటుంది.

కొంతమందిలో నడుము కింద, పిరుదల భాగంలో అధికంగా కొవ్వు కణాలు చేరుతాయి. వీరిలో 8 శాతం వరకూ హృద్రోగ సమస్యలకు గురయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

మరికొంతమందిలో భుజం వెనుకనుంచి భుజం చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, మోచేయి వరకూ అధిక కొవ్వు కణాలు చేరి నిలువ ఉండి, చర్మం ముడుతలు పడుతుంది. ఇటువంటి వారిలో మధుమేహం సోకే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

సాధారణంగా శరీరంలో కొవ్వు పదార్థాన్ని శరీరం ఎత్తును అనుసరించి కొలిచే విధానాన్ని బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అంటారు.

స్థూలకాయుల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు

అధికంగా కొవ్వు కణాలు చేరడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలుగుతుంది. శ్వాస క్రియలో సమస్యను కలిగించి ఊపిరితిత్తులు పనిచేసే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.

రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. చిన్నపాటి శారీరక శ్రమనైనా తట్టుకోలేక రోజువారీ పనులను కూడా అతి ప్రయాసతో చేయాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా త్వరగా అలసిపోవడం, గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం, చెమటలు ఎక్కువ పట్టడం, తరచుగా తలనొప్పి రావడం వంటివి సంభవిస్తాయి.

స్థూలకాయం వల్ల నడక కష్టమనిపించి, శరీర భరువును పాదాల మీద అసమతుల్యంగా ఉండటం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల వంటివి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

తరచుగా మలబద్ధకానికి గురవుతుంటారు.

ఈ ఆరోగ్య సమస్యలతోపాటు మానసిక వేదనకు లోనయ్యే సందర్భాలు కూడా ఎదురవుతాయి.

స్థూలకాయానికి కారణాలు

నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో లోపాలు

థైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం,

కుషింగ్ సిండ్రోమ్ - ముఖం, మెడ, ఛాతీ భాగాల్లో కొవ్వు అధికంగా చేరుతుంది. బహిష్టు క్రమం ఉండదు. రక్తభారం, కండరాల బలహీనతతో శారీరక ఎదుగుదల విషమంగా ఉంటుంది.

పాలీసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్ - అండాశయానికి సంబంధించిన కంతులు ఏర్పడటం.

హైపర్ ఇన్సులిజమ్ : శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం

అనువంశిక కారణాలు - హైపోగొనాడిజమ్

కార్టికోస్టీరాయిడ్ మందుల వాడకం

మానసిక రుగ్మతల్లో ఉపయోగించే మందులు

సాధారణంగానే మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగాలు కూడా కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

చికిత్స

నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో లోపల వలన సంభవించే స్థూలకాయం చికిత్సకు అసాధ్యంగా ఉంటుంది. కొన్ని రకాల సమస్యలకు శస్త్ర చికిత్స కూడా అవసరం కావచ్చు.

స్థూలకాయానికి కారణాలుగా చెప్పిన వాటిలో కొన్ని కారణాలనే మందులతో నయం చేయగలుగుతాము.

చాలావరకూ వ్యాధి అనుసారంగా మందులను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ప్రప్రథమంగా ఏ కారణంగా స్థూలకాయం సంభవి స్తున్నదో నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు

తిప్పతీగ, తుంగముస్తలు చూర్ణం 6 గ్రాముల చొప్పున మూడు పూటలా భోజనంలో మజ్జిగతో సేవించాలి. శోధిత గుగ్గులు, శోధిత శిలాజిత్తులను లక్షణాను సారంగా ఉపయోగిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

త్రిఫలా చూర్ణాన్ని కషాయంగా కాచి ఉపయోగించాలి. చూర్ణాన్ని వాడితే పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున మూడు పూటలా సేవించాలి. కషాయమైతే పూటకు 20 మి.లీ. చొప్పున వాడాలి. శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు సమానంగా గ్రహించి చూర్ణం చేసి 5 నుంచి 6 గ్రాముల చొప్పున మజ్జిగతో కలిపి భోజనానంతరం సేవించాలి.

అటుకమామిడి ఆకు స్వరసాన్ని 10 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన స్థూలకాయుల శరీరాన్ని తేలికగా చేస్తుంది.

వీటితో పాటు తక్కువ కేలరీలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి. నడక, వ్యాయామం మొదలైన వాటిని సాధన చేయాలి. నడక వల్ల నిముషానికి 5 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చవు తుంది. వ్యాయామం వల్ల నిముషానికి 7 నుంచి 10 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. సుమారుగా 7500 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చయినట్లయితే దాదాపుగా ఒక కిలో బరువు తగ్గుతారు. చాలామంది త్వరగా బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఘన పదార్థాల బదులు ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. వీటి వల్ల ఇంకా బరువు పెరిగే అవకాశాలున్నాయి.

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

ఎత్తు		బరువు(కిలోలలో)		
సెం.మీ.	అడుగులు	ఆమోదయోగ్యం	అధిక బరువు	స్థూలకాయం
148	4.10	37-53	58	64
150	4.11	37-54	59	65
152	5.0	38-55	61	66
154	5.1	39-57	63	68
156	5.2	39-57	64	70
158	5.2	40-58	64	70
160	5.3	41-59	65	71
162	5.4	42-61	67	74
164	5.5	43-62	68	74
166	5.5	44-64	70	77
168	5.6	45-65	72	78
170	5.7	45-66	73	79
172	5.8	46-67	74	80
174	5.9	48-69	76	83
176	5.9 1/2	49-70	77	84
178	5.10	51-72	79	86
180	5.11	52-72	81	89

స్త్రీలలో పొత్తి కడుపు నొప్పి

25/5/07

సాధారణంగా స్త్రీలలో పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడమనేది చాలా వరకూ గర్భాశయానికి లేదా గర్భాశయ మార్గానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లో వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ నొప్పి ఒక్కొక్కసారి రావడమే చాలా తీవ్రంగా ఆరంభమవుతుంది.

పొత్తికడుపులో నొప్పి కొన్నిసార్లు మంద్రంగా ప్రారంభమై చాలా రోజులనుంచి వస్తూ పోతుంటుంది. కొన్ని రకాల ఉదరగత వ్యాధుల్లో నొప్పి కొన్ని నెలలనుంచి కాని, సంవత్సరాలనుంచి కాని అప్పుడప్పుడూ వస్తూ పోతూ ఉంటుంది.

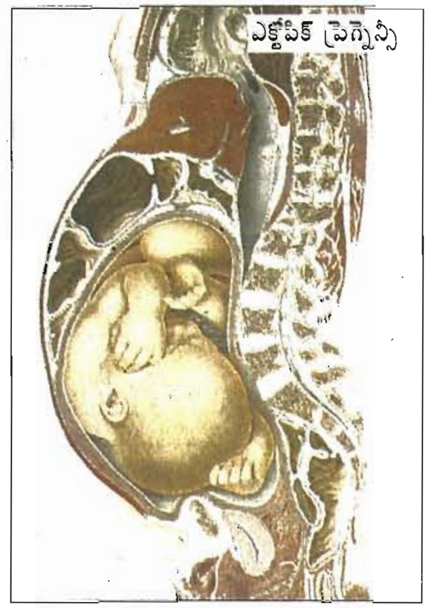
సాధారణంగా పొత్తి కడుపులో వచ్చే నొప్పిని ఒక లక్షణంగా మాత్రమే పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే ఇది ఎప్పుడైనా ఏదైనా ఒక వ్యాధిలో మాత్రమే ఉండి, ఆ వ్యాధిని సూచించే ఒక చిహ్నంగా ఉండటమే.

నొప్పి వచ్చే విధానాన్నిబట్టి కాని, ఆరంభమయ్యే ప్రదేశాన్నిబట్టి కాని, నొప్పి తీవ్రతనుబట్టి కాని, వైద్య పరీక్షలు అందుబాటులో లేనప్పుడు ఇది ఫలానా వ్యాధికి సంబంధించినదై ఉండవచ్చునని అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

కారణాలు

గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు : అబార్షన్ కావడం, గర్భాశయంలో కాకుండా అండవాహికలలో గర్భం ఏర్పడి దానికదే చెదరిపోవడం, గర్భాశయంలో ఏర్పడిన పిండం లోపలే చనిపోయినప్పుడు చాలా తీవ్రంగా పొత్తి కడుపులో నొప్పితోపాటు ఇతర లక్షణాలు - అంటే రక్తస్రావం మొదలైనవి కనిపిస్తాయి.

బహిష్టు క్రమానికి సంబంధించి : బహిష్టు సమయంలో 2 నుంచి 3 రోజుల ముందునుంచి వచ్చే నొప్పి, బహిష్టు స్రావం ఆగిపోయే వరకూ ఉండే నొప్పి (డిస్మెనోరియా), ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, బహిష్టు మొదలైన 12 నుంచి 14 రోజుల మధ్య అండాశయం నుంచి అండం విడుదలయ్యే సమయంలో కొంత మందిలో పొత్తి కడుపులో నొప్పి ఉంటుంది. ఈ నొప్పి ఒకటినుంచి రెండు రోజుల వరకూ ఉంటుంది.



గర్భాశయ కారణాలు : గర్భాశయంలో కంతులు, ఎండోమెట్రియోసిస్, అడినోమయోసిస్ వంటి గర్భాశయ గోడల కణజాలంలో సాధారణ మార్పులు కలగడం, గర్భాశయ స్థానంలో మార్పు రావడం, గర్భాశయం యోనిభాగంలోకి లేదా యోని వెలుపలకు జారడం.

అండాశయ కారణాలు : నీటి బుడగలలాంటి సిస్ట్‌లు (చాకొలెట్ సిస్ట్స్) పగలడం, వొవేరియన్ సిస్ట్ ఉండటం. ఈ రెండు కారణాల్లో పొత్తి కడుపులో నొప్పితోపాటు బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు కూడా వస్తాయి.

పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ : గర్భాశయం, గర్భాశయ వాహికలు, అండాశయాలు, దానికి సంబందజంచిన ఇరుప్రక్కల భాగాలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకడం

ఇతర కారణాలు : జీర్ణకోశ వ్యవస్థలకు చెందిన వ్యాధులు, ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్, అపెండిసైటిస్, మలబద్ధకం, మూత్రపిండాలలో, మూత్రాశయంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకడం, లేదా రాళ్లు ఏర్పడటం, ఎముకలకు సంబంధించిన, ముఖ్యంగా నడుము భాగంలోని ఎము కల, కండరాలకు సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్లు, చిట్లడం తదితర కారణాల వల్ల పొత్తి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది.

ఇవే కాకుండా, గర్భాశయ వాహికల స్థితిని తెలుసుకోవడానికి, పిల్లలు పుట్టని స్త్రీలకు చేసే పరీక్ష అయిన హిస్టరో సాల్పింజోగ్రామ్ (హెచ్ఎస్‌జి) వాడే రసాయన పదార్థాల వల్ల కూడా ఒక్కొక్కసారి నొప్పి రావచ్చు.

అంతేకాకుండా, పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలలో దేనితోనో ఒకదానితో బాధపడుతూ, మానసిక విచారం, ఆందోళన, దిగులుకు లోనైన వారిలో కూడా పొత్తి కడుపు నొప్పి అంత సులభంగా నయం కాదు. తరచుగా బాధిస్తుంటుంది కూడా.

నొప్పితో కూడిన సమస్యలు

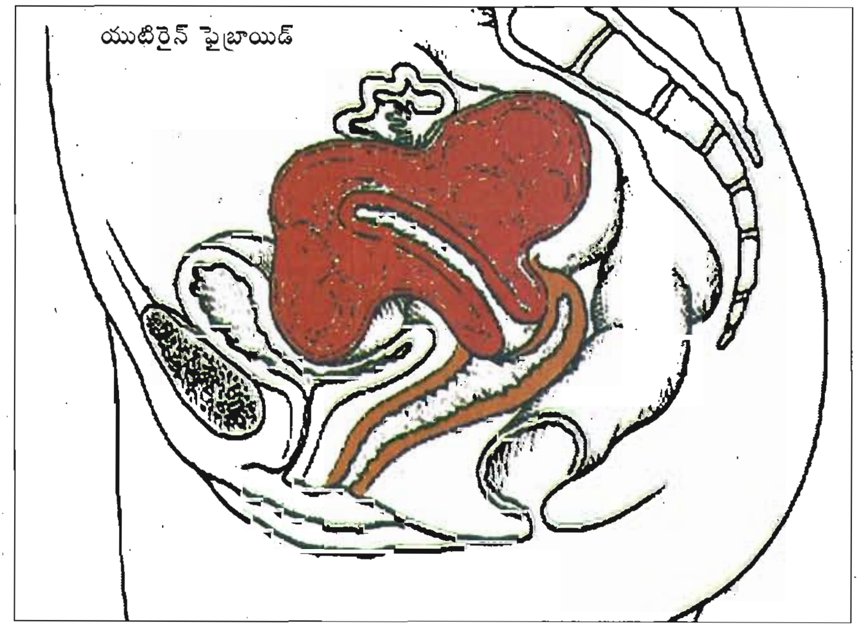
- గర్భాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో కలిగే నొప్పి ముందు పొత్తి కడుపులో మొదలై, తరువాత కడుపు మొత్తానికి ప్రాకుతుంది.

- పొత్తికడుపులో నొప్పి ఉండి బహిష్టులు కాని వారిలో ప్రెగ్నెన్సీ, ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ వంటివి కారణమై ఉంటాయి.

- ఆకలి కాకపోవడం, వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, వాంతులు కావడం మొదలైనవి జీర్ణాశయగత వ్యాధులకు సంబంధించిన పొత్తి కడుపు నొప్పితో అనుసంధానమై ఉంటాయి.

- తరచుగా మూత్రం పోవడం, మూత్ర విసర్జనలో నొప్పి, అరుదుగా జ్వరంతో కూడి పొత్తి కడుపు నొప్పి మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో ఉంటుంది.

- జ్వరం, చలి, వణుకు, మూత్రం కష్టంగా ఉండటం తదితర లక్షణాలతో కూడిన పొత్తి కడుపు నొప్పి ఎక్యూట్ పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌లో ఉంటుంది.



-కడుపు నొప్పితోపాటు మూర్ఛ వచ్చి పడిపోవడం, కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం ఉంటే పొట్టలో రక్తస్రావాన్ని కలిగించే వ్యాధులున్నాయని అనుమానించి తక్షణమే వైద్య సహాయం పొందాలి.

-గర్భాశయంలో అసాధారణ ఎదుగుదలలు ఉన్నా, కంతులు ఉన్నా నాడి కొట్టుకోవడం, బిపి, గుండె పని తీరులలోనూ తేడాలు ఉండే అవకాశా లుంటాయి.

పరీక్షలు

వ్యాధిని నిర్ధారించే పరీక్షలతోపాటుగా సాధరాణ వైద్య పరీక్షలైన హీమోగ్లోబిన్, కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ కూడా చేయించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్, యూరిన్ కల్చర్ అవసరమవుతాయి.

గర్భిణీలలో అయితే బి సబ్‌యూనిట్ ఆఫ్ హెచ్‌సిజి నిర్ధారణ వల్ల గర్భం ఎక్కడ ఏర్పడిందనేది తెలుస్తుంది.

ఉదరకోశం మొత్తం ఎక్స్‌రే, స్కానింగ్ మొదలైన పరీక్షలు అవసరం అవుతాయి. అరు దైన వ్యాధుల్లో ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణకు లాపరోస్కోపీ అవసరం అవుతుంది.

చాలా వరకూ పొత్తి కడుపులో కలిగే నొప్పికి కారణమయ్యే వ్యాధులు సత్వరమే చికిత్స చేయాల్సినవై ఉంటాయి. వాటిలో సుమారు 50 శాతం రోగులకు శస్త్ర చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు. మిగిలిన వ్యాధుల్లో లక్షణాను సారంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సామాన్య చికిత్సలు

పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ : ముత్తవపులగం, అటుక మామిడి, కోవిదారల చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని కషాయం కాచి 20 మి.లీ. చొప్పున భోజనం తరువాత మూడు పూటలా సేవించాలి.

అండాశయంలో కంతులు : నాగ కేసరాలు, బోతరం లేదా దేవకాంచనం చూర్ణాలను 6 గ్రాముల చొప్పున తీసుకుని తేనెతో సేవించాలి.

మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో : పెద్ద పల్లేరు విత్తనాల కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు సేవించాలి.

మూత్రాశయ రాళ్లకు : కొండపిండి చెట్టు సమూలంగా కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున భజనం తరువాత సేవించాలి.

గర్భాశయం కిందకు జారితే : ఉడుంబరతైలంలో దూదిని తడిపి యోనిభాగంలో ఉంచడం వల్ల హితకరంగా ఉంటుంది.

మలబద్ధకం : మలబద్ధకం, గ్యాస్ చేరడం, మొదలైన వాటికి త్రిఫలాను మించిన ఔషధం లేదు. దీనిని 5 గ్రాముల చొప్పున రాత్రి పడుకునే ముందు గోరు వెచ్చని నీటితో తీసుకోవాలి.

బహిష్టు సమయంలో : నేతితో వేయించిన హింగు చూర్ణాన్ని 2 గ్రాముల చొప్పున భోజనంతో తీసుకోవాలి.

మెనోపాజ్‌లో : అశ్వగంధ, శతావరి సమాన భాగాలుగా తీసుకుని 6 గ్రాముల చొప్పున పాలతో రోజుకు రెండు సార్లు సేవించాలి.

వెజైనల్ కాండిడియాసిస్

డాక్టర్ పి. యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ ఫిజిషియన్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలకు సాధారణంగా సోకే వ్యాధులలో వెజైనల్ కాండిడియాసిస్ ఒకటి. 20 శాతంమంది స్త్రీలలో ఈ వ్యాధికి ఉన్నప్పటికీ, దీనికి సంబంధించిన చిహ్నాలేవీ కనిపించవు.

యుక్తవయస్సు వచ్చిన దగ్గరనుంచి బహిష్టులు ఆగిపోయే దశ వరకూ ఈ వ్యాధి కలిగే అవకాశాలుంటాయి. ఈస్ట్రోజెన్ అనే హార్మోన్ ఆధిక్యత వల్ల ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది కనుక రజస్వల కాక ముందు, బహిష్టులు ఆగిన తరువాత కాండిడియాసిస్ కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

సుమారు 75 శాతం మంది స్త్రీలు తమ జీవిత కాలంలో ఎప్పుడో ఒకసారి ఈ వ్యాధికి గురవుతారు. 30 శాతం మంది స్త్రీలు జీవితకాలం మొత్తం మీద రెండునుంచి మూడుసార్లు ఈ వ్యాధికి గురవుతారు. 5 శాతం మందిలో ఈ వ్యాధి తరచుగా కన్పిపిస్తుంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఈ వ్యాధి మామూలుకంటే రెండింతలుగా సోకుతుంటుంది.

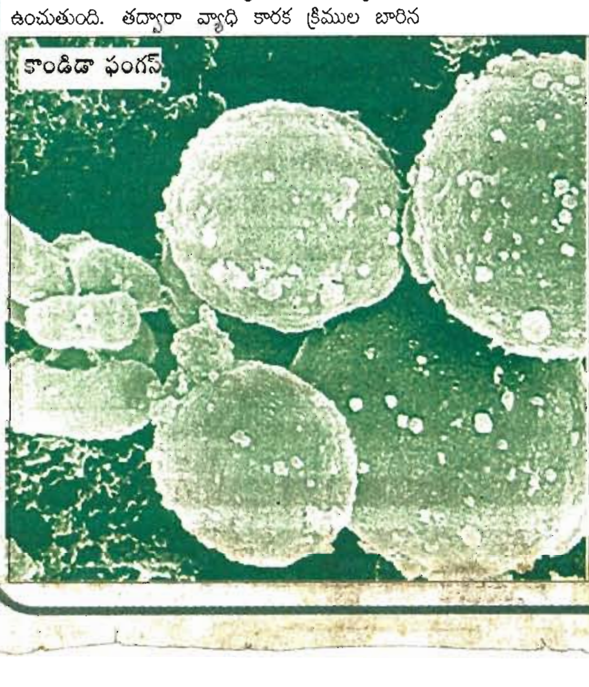
- గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా చివరి మూడుమాసాలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- మధుమేహం నియంత్రణలో లేనివారిలో,
- గర్భనిరోధక మాత్రలు, ముఖ్యంగా అధికంగా ఈస్ట్రోజెన్ ఉన్న మాత్రలు వాడటం
- కొన్ని రకాల యాంటిబయాటిక్ మందులు,
- పిల్లలు పుట్టకుండా ఉండటానికి అవలంబించే సంతాన నిరోధక పద్ధతులు- కాపర్ టి వంటివి ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు
- పారాథైరాయిడ్, థైరాయిడ్ వ్యాధుల్లో
- ఈ వ్యాధి కారక క్రిములు యోనిలో ఉనప్పుడు లైంగిక జీవనం సాగించే వారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువసార్లు సోకే అవకాశాలున్నాయి.

వ్యాధి సోకే విధానం

సాధారణంగా యోని లోపల కణజాలంలోని పొరలు గ్లయికోజన్ అనే ప్రోటీన్‌తో నిండి ఉంటాయి. దీనిని బాక్టీరియా లాక్టిక్ యాసిడ్‌గా మార్చుతూ యోనిభాగంలో పిహెచ్‌ను 4 నుంచి 5.5 మధ్యలో ఆమ్ల మధ్యమంగా ఉంచుతుంది. తద్వారా వ్యాధి కారక క్రిముల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంటుంది.

ఈ యోనిభాగంలోని గోడలలో కాండిడా అనే ఫంగస్ క్రిములు చేరి అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడినప్పుడు యోనిభాగంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగిస్తాయి. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కాండిడియాసిస్ అని వ్యవహరిస్తారు.

ఆధారణంగా 70 నుంచి 80 శాతం వరకూ వెజైనల్ కాండిడియాసిస్ కాండిడా ఆల్బికైన్స్ అనే ఫంగస్ ద్వారా కలుగుతుంది. (ఫంగస్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలైన నోరు, చర్మం, ఊపిరి తిత్తులు, ప్రేవుల్లో కూడా ఉంటుంది.)


కాండిడా ఫంగస్

కారణాలు

గర్భిణీగా ఉన్నవారిలో, గర్భ నిరోధక మందులు ఉపయోగించేవారిలో హార్మోన్స్ తేడాల వలన గ్లయికోజన్ ప్రోటీన్ బాగా పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధి కారక ఫంగస్‌కు పోషణగా ఉపకరిస్తుంది. ఫలితంగా వ్యాధి కారక క్రిములు త్వరగా అభివృద్ధి చెంది యోనిభాగంలో గోడలకు అతుక్కుని ఉండి, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతాయి.

యాంటిబయాటిక్ మందులు అధికంగా ఉపయోగించే వారిలో యోనిభాగంలో ఉండే వ్యాధిని నివారించే లాక్టోబాసిల్లై తగ్గిపోవడం వల్ల కాండిడియాసిస్‌ను కలిగించే క్రిములు త్వరగా పునరుత్పత్తి చెందుతూ వ్యాధిని తీవ్రతరం చేస్తాయి.

వ్యాధికి కారణమైన కాండిడా ఆల్బికైన్స్ అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించుకుంటూ యోని భాగంలోని గోడలలోకి చొచ్చుకుని పోవడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల వ్యాధిని రాకుండా అడ్డుకునే ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్, బ్రాడికైనిన్స్ విడుదల కావడంలో యోని కణజాలంలో మార్పులు చోటు చేసుకుని ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం కావడం వల్ల వ్యాధి లక్షణాలు బహిర్గతమవుతాయి.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఈ వ్యాధి కారక క్రిములు త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. అంతే కాకుండా ఇవి చికిత్సకు సులభంగా లొంగవు.

కాపర్ టి. మొదలైన సాధనాలు ఉపయోగించే స్త్రీలలో దీనిలో ఉండే దారం వంటి భాగం యోని లోపల వేలాడుతూ ఉండటం వల్ల వ్యాధి కారక క్రిములు తేలికగా పెరగడానికి అది కారణమవుతుంది.

లక్షణాలు

యోనినుంచి చిక్కటి తెల్లటి స్రావాలు వెలువడుతాయి. యోని భాగంలో తెల్లటి పొక్కుల వంటివి ఏర్పడుతాయి.

వ్యాధికి గురైన ప్రాంతమంతా ఎర్రబడి, వాపుతో కూడి దురద కలిగి ఉంటుంది.

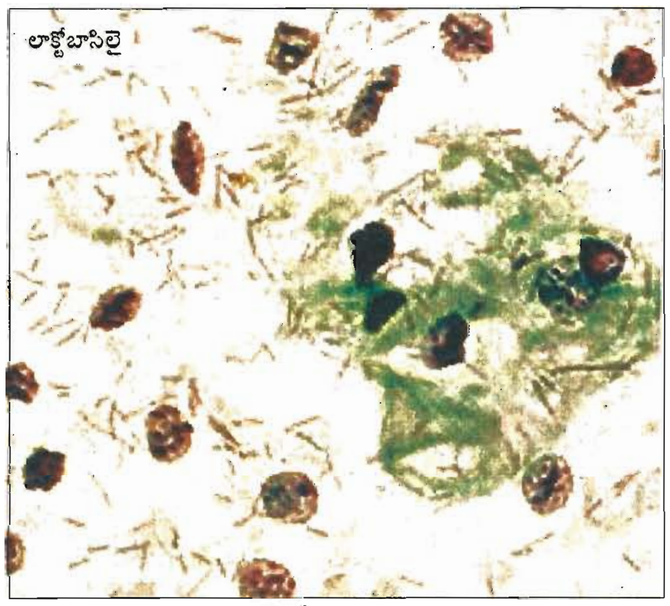
తెల్లని పొక్కులను తొలగించినప్పుడు రక్తం స్రవించడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. దాంపత్య సమయంలో నొప్పి ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

వెజైనల్ స్మియర్, కల్చర్ వంటి పరీక్షల ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.వ్యాధి నిర్ధారణ తరువాత దంపతులిద్దరూ దాంపత్య జీవనానికి కొద్దికాలం దూరంగా ఉండి చికిత్స తీసు కోవాలి.

వ్యాధి లక్షణాలు మొదలైనప్పటినుంచి జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే దాంపత్య జీవనం కారణంగా భార్యా భర్తలిద్దరిలో ఈ వ్యాధి అధికమయ్యే అవకా శాలుంటాయి.

చికిత్స


లాక్టోబాసిలై

చాలా సమయాల్లో కొన్నిరోజులు మందులు వాడగానే వ్యాధి తగ్గినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కానీ వ్యాధి కారక జీవులు యోని భాగంలోని గోడలలో నివసిస్తూ ఉండి, మళ్లీ తగిన వాతావరణం కనిపించగానే విజృంభిస్తాయి.

వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే వరకూ ఒకటి నుంచి రెండు నెలల పాటు వ్యాధి లక్షణాలను అనుసరించి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

మంజిష్ట, లొద్దుగ, నాగ కేసర్, బోడతరం, హరిద్రా, ఫిరంగిచెక్కల చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని 6 గ్రాములు మోతాదుగా తెనెతోపాటు రోజుకు 3 సార్లు భోజనం తరువాత సేవించాలి.

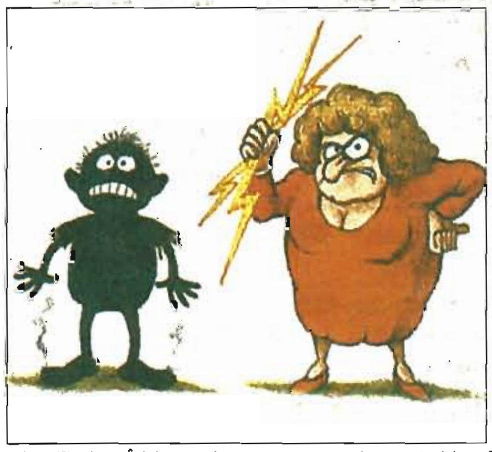
నేతితో వేయించిన హింగును మెత్తగా చూర్ణం చేసి 2 గ్రాముల చొప్పున భోజనం మధ్యలో నేతితో కలిపి అన్నంతోపాటు సేవించాలి.

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయలను కచ్చాగా దంచి, కషాయం కాచి 150 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు నాలుగుసార్లు యోనిభాగాన్ని ప్రక్షాళన చేస్తే వ్యాధిని చాలా వరకూ నయం చేసుకోవచ్చు.

శుభ్ర భస్మాన్ని గోరు వెచ్చని నీటిలో చిటికెడు కలిపి ఒక టీ స్పూన్ తేనెతోపాటుగా యోని ప్రక్షాళన చేస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

నేరేడు, మామిడి చెట్ల బెరడు చూర్ణం, ఆరెపువ్వు చూర్ణం కలిపి తేనెతో రంగరించి యోనిభాగంలో లేపం చేస్తే వ్యాధి త్వరగా శమిస్తుంది.

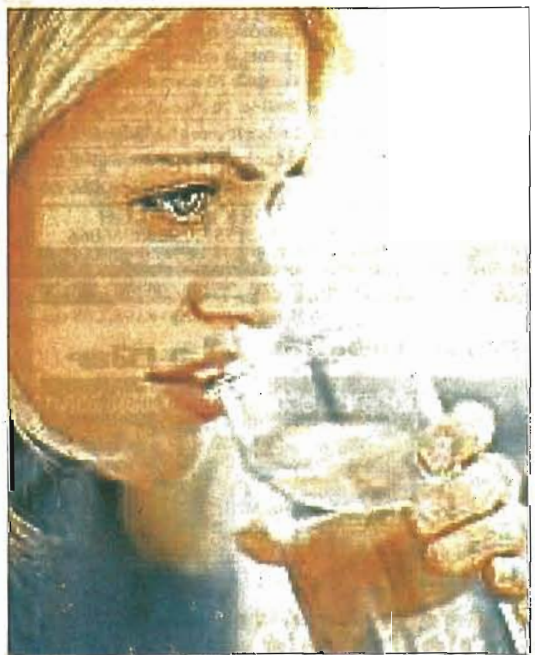
ఉప్పు, పులుపు, కారం,మసాలాలు తగ్గించిన ఆహారాలను సేవించాలి.



ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్

మహిళలను వెన్నంటి ఉండే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ ఒకటి. దీనిలో ప్రధానంగా మానసిక లక్షణాల్లో తేడా వస్తుంది. సాధారణంగా 75 శాతం మంది స్త్రీలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వీరిలో 30 నుంచి 50 శాతం వరకూ స్త్రీలు శారీరకంగా కాని, మానసికంగా కాని బాధపడుతుండగా, 25 శాతం స్త్రీలు మాత్రం అధిక మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ సాధారణంగా 20 నుంచి 30 సంవత్సరాలలోపు మొదలవుతుంది. కాని 30 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపి స్తుంది. 45 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిలో దీని తీవ్రత చాలా అధికంగా ఉంటుంది. అంటే



బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోయే దశకు ముందుగా కనిపించే మానసిక లక్షణాల్లో తేడా తీవ్రంగా ఉంటుంది.

బహిష్టు రావడానికి 7 నుంచి 10 రోజుల ముందు నుంచి బహిష్టు క్రమం మొదలయ్యే వరకూ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటాయి. చాలామందిలో బహిష్టు మొదలు కాగానే వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి. చాలా అరుదుగా మాత్రమే కొద్దిమందిలో రుతుస్రావం పూర్తిగా ఆగిపోయే వరకూ ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

గుర్తించడమెలా?

కనీసం రెండు నెలలనుంచి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడే దీనిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు తప్పనిసరిగా వైద్య సలహా అవసరమవుతుంది.

లక్షణాలు

ప్రధానంగా మానసకి లక్షణాల్లో తేడా వస్తుంది. దీనితో అనుబంధంగా శారీరక అనారోగ్య లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి, విచారం, కారణం తెలియకుండానే ఏడుపు, ప్రవర్తనలో మార్పుల వంటి లక్షణాలుంటాయి. రోజు వారీ పనుల్లో అయిష్టత, పనిపై ధ్యాస నిలుపలేకపోవడం, ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే కడుపులో గ్యాస్ చేరడం, శరీరంలో వాపు, బరువు పెరగడం, పార్శ్వపు తలనొప్పి, రొమ్ముల్లో వాపు, నొప్పి, అరుదుగా నడుము నొప్పి వంటివి ఉంటాయి.

బలహీనంగా అనిపించడం, ఆకలి తగ్గడం, నిద్ర పట్టకపోవడం, తీపి, ఉప్పు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తినాలనే వాంఛ, దాంపత్య కోరికలు తగ్గడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. అలాగే కొన్ని సమయాల్లో వాంతులు అవుతాయి. అప్పుడప్పుడు విరేచనాలవుతాయి.

కారణాలు

దీనికి సరైన కారణాలు ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియదు. అయినా ఈ కింద పేర్కొన్న కారణాల వల్ల ఈ స్థితి సంభవించే అవకాశాలున్నాయని భావిస్తున్నారు.

- స్త్రీలలో జరిగే ప్రత్యేక క్రియలకు కారణమైన ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ అనే హార్మోన్ల అసమతుల్యత
- ప్రతి నెలా అడాశయంనుంచి అండం విడుదలకు కారణమైన శారీరక మార్పులు ఈ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు కనిపించడానికి కారణమైనందున ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బహిష్టుకు ముందు మొదలవుతాయి.
- నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సెరటోనిన్ అనే న్యూరో ట్రాన్స్‌మీటర్ కూడా కొంత వరకూ ఈ వ్యాధికి కారణమవుతుంది.'

నిర్ధారణ

ప్రత్యేకించి ఈ వ్యాధి నిర్ధారణకు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలు లేవు.

కొంతమందిలో రొమ్ముల్లో కలిగే మార్పులు – అంటే రొమ్ములలో వాపు, నొప్పి ఉంటాయి. అప్పుడు సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్ అనే పరీక్ష చేయించి తగిన చికిత్స చేయాలి.

ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లో పేర్కొన్న కొన్ని లక్షణాలు థైరాయిడ్ లోపంలోనూ, రక్తహీనతలోనూ కూడా కనిపిస్తాయి. కనుక వీటిని నిర్ధారించే పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీనికోసం టిఎస్‌హెచ్, హీమోగ్లోబిన్ శాతం మొదలైన పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

తీవ్రతరం చేసే అంశాలు

ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌ను తీవ్రతరం చేసే అంశాల్లో ప్రధానమైనది జీవన విధానం. ఇది వ్యాధి లక్షణాలు పెరగడానికి చాలా వరకూ కారణమవుతుంది. చిన్నతనంనుంచే పోటీ తత్వాన్ని పిల్లలకు నేర్పడం వల్ల వారిలో సర్దుకుపోయే గుణం కొరవడుతుంది. దీని వల్ల ఎదిగిన తరువాత కూడా అమ్మాయిలు మానసిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకునే శక్తి లేక త్వరగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

అనేక అంశాలకు అనోన్య అనుబంధమే అమృతం లాంటి ఔషధంగా పని చేస్తుంది. కాని దాంపత్య మాధు ర్యానికి దూరమై, సాంత్వనతో కూడిన మాటలు కరువై మహిళలు తరుచుగా తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతు న్నారు. ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న వారిలో ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ తీవ్రంగా మారి మానసిక వ్యాధిగా పరిణమించే అవకాశాలున్నాయి. ఫలితంగా అధిక రక్తపోటుకు, గుండె పని తీరుతో మార్పులకు ఇది కారణమవుతున్నది.

చికిత్సాక్రమం

ఆయుర్వేదంలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్సను ఔషధం, ఆహారం, జీవన విధానం అనే మూడు పద్ధతుల్లో చేయడం జరుగుతుంది. మనలో కలిగే ప్రతి మానసిక చర్యను అదుపులో ఉంచుకునే చర్యలు – అంటే యోగసనాలు వేయడం, ధ్యానం చేయడం మొదలైనవి సాధన చేయాలి. వీటితోపాటు మనస్సుకు ప్రశాంతతను చేకూర్చే సంగీతం వినడం, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జీవించడం, ఉద్రేకాలను పెంచే ఉప్పు, పులుపు, కారం తగ్గించుకుని మితంగా భోజనం చేయడం అవసరం. సుఖ నిద్ర అవసరం.

ఔషధాలు

ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడే వారికి ఈ కింద పేర్కొన్న ఔషధాలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. వీటి వల్ల వ్యాధి లక్షణాలు కొంత వరకూ ఉపశమించినట్లు అనిపించినా, చికిత్సను మాత్రం కనీసం ఆరు నెలలపాటు కొనసాగించాలి.

అశ్వగంధ చూర్ణం, అతి మధుర చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం సమానంగా తీసుకుని 6 గ్రాముల చొప్పున రోజూ రెండు సార్లు సేవిస్తే ఈ వ్యాధిలో కలిగే మానసిక వికారాలను నివారిస్తాయి.

గుంటగలగరాకు స్వరసాన్ని 2 స్పూన్ల చొప్పున రోజుకు 3 సార్లు సేవిస్తే, లేదా నీడలో ఎండించిన సరస్వతి ఆకు చూర్ణాన్ని 1 గ్రాము చొప్పున పాలతో సేవించినా మానసిక ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

ముండీ స్వరసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపి వేడి చేసి భోజనానికి ముందు సేవిస్తే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గుతుంది. నరాల బలహీనత శమిస్తుంది.

తిప్పతీగ రసం, సరస్వతి ఆకు రసం సమానంగా తీసుకుని 2 టీ స్పూన్ల తేనెతో కలిపి సేవిస్తే మానసిక ఆందోళన తగ్గుతుంది.

కరివేపాకు రసం, ఉసిరికాయ రసం సమానంగా తీసుకుని రోజూ అర కప్పు సేవిస్తే శరీరంలోని వాపు తగ్గుతుంది.

ఆముదపు ఆకులను వెచ్చ చేసి లేదా సీతాఫలం ఆకులను ధంచి రొమ్ములకు కడితే వాపు, నొపిప తగ్గుతాయి. లేదా కలబంద గుజ్జులో పసుపును కలిపి లేపనం చేసినా ఫలితం ఉంటుంది.

■ డాక్టర్ పి. యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 20, ఏప్రిల్ 2007,

ఎండాకాలంలో ఎదురయ్యే సమస్య
శరీరంలో నీరు తగ్గడం

వేసవికాలం ఆరంభం కాగానే స్త్రీ, పురుషుల్లోనే కాదు, చిన్న పిల్లల్లోనూ సాధారణంగా కనిపించే సమస్య మూత్ర విసర్జన మంటతో కూడి ఉండటం. మనిషికి ఒక రోజుకు సగటున 5 నుంచి 6 లీటర్ల నీరు అవసరమవుతుంది. కాని వేసవి కాలంలో ఈ నీటిని రెండింతలుగా తీసుకుంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

గ్రీష్మ రుతువులో వేసవి తాపంతోపాటు వీచే వేడి గాలుల వల్ల, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి.

ఆధునిక జీవన శైలికి అలవాటు పడిన ప్రజలు ఆహారం సేవించే సమయంలో కూడా నీటికి బదులు శీతల పానీయాలు సేవించడానికి అలవాటు పడటం వల్ల పరిశుభ్రమైన నీటిని తాగే అలవాటును చాలా వరకూ మర్చిపోతున్నారనే చెప్పాలి.

మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు చాలా వరకూ స్త్రీలలోనే కలగడానికి తగిన కారణాలు లేకపోలేదు. ఇప్పటికీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే స్త్రీలను కాన్పు తరువాత బాలింత పథ్యమంటూ నీటిని ఎక్కువగా తాగనివ్వరు. కాచిన నీటిని మాత్రమే కొద్ది పరిమాణంలో రోజుకు రెండుసార్లే భోజన సమయంలో ఇస్తుంటారు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినే 'జన్ను' (రుగ్మత లక్షణం) ఎక్కి ప్రాణాపాయం జరుగుతుందనే అపోహ వారిలో ఇప్పటికీ ఉంది.

సాధారణంగా కాన్పు సమయంలో అధిక రక్తస్రావం ద్వారా శరీరం బలహీనమై ఉండటం, శిశువుకు స్తన్యం ఇవ్వడం వల్ల తల్లి శరీరానికి నీరు అధికంగా అవసరమవుతుంటుంది. దీనికి వేసవి కాలం తోడైతే శరీరంలో తేమ పూర్తిగా తగ్గిపోయి మూత్ర విసర్జనలో మంట రావడం, యోని మార్గంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకవడం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

మనం తీసుకునే నీరు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయ

డానికి తోడ్పడుతూ, ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత శరీరంలోని మలిన పదార్థాలను మూత్రం రూపంలో బైటికి విసర్జిస్తూ ఉంటుంది.

మనం తీసుకునే నీరు శరీరానికి సరిపోని పక్షంలో మూత్రం తయారీలో నీటి శాతం తగ్గి మూత్రం గాఢత పెరుగుతుంది. ఫలితంగా మూత్రం కష్టంగా విసర్జించడం, విసర్జన సమయంలో నొప్పి ఉండటంవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అంతేకాకుండా మూత్రం తయారీలో లోపాల వల్ల మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడటం తదితర సమస్యలు కూడా కలగడానికి ప్రధాన కారణమవుతుంది.

ఇటువంటి సమస్యల బారిన పడకుండా, గ్రీష్మ తాపాన్ని మన శరీరం తట్టుకోవాలంటే గంటకు ఒక గ్లాసు చొప్పున నీటిని సేవిస్తూ, సమతులాహారాన్ని సేవించాలి.

మూత్రం రంగు లేత వర్ణంలో స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. విసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది.

అసాధారణ మూత్ర విసర్జన : కారణాలు

మధుమేహ వ్యాధి వల్ల కాని, మానసిక ఉద్రిక్తత వల్ల కాని, మద్యం అతిగా సేవించడం వల్ల కాని, కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను సేవించడం వల్ల కాని పలుమార్లు మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి ఉంటుంది.

అలాగే మూత్రాశయ ద్వారం ముడుచుకుపోవడం, పురుషుల్లో ప్రోస్టేట్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఉండటం వల్ల మూత్ర విసర్జన నియంత్రణ లేకుండా సాగుతుంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో మూత్ర విసర్జనతోపాటు మంట, జ్వరం ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో మూత్రపిండాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకినట్లు అనుమానించాలి. అంతేకాకుండా కేన్సర్ వంటి వ్యాధి మూత్రాశయంలో కాని, మూత్రపిండాల్లో కాని, స్త్రీలైతే గర్భాశయంలో కాని ఉందేమో పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.

వైద్య పరీక్షలు ఎప్పుడు?

మూత్రం రక్తంతో కలిసి వెలువడుతున్నా, మూత్రం నీటి బుడగలతో కూడి వెలు వడుతున్నా, మూత్ర ద్వారంలో నొప్పి, దురద ఉన్నప్పుడు, మూత్రం చిక్కగా, తెల్లగా ఉన్నా, మూత్రంలో చీము వస్తున్నా, మూత్ర విసర్జన నొప్పితో మాటి మాటికీ అవుతున్నా తాత్సారం చేయకుండా సరైన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స తీసుకోవాలి.

తగ్గిన నీటి శాతాన్ని గుర్తించడం

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినట్లు గుర్తించడానికి ఈ కింది అంశాలు దోహదపడుతాయి.

కళ్లు మంటగా అనిపించడం, పెదవులు, చర్మం పొడిబారి ఎండిపోయినట్లుగా అనిపించడం, మాటిమాటికీ దాహం వేయడం, తలనప్పి మొదలైన లక్షణాలతోపాటు కొన్నిసార్లు జ్వరం రావడం వంటి లక్షణాల ద్వారా శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినట్లు గుర్తించవచ్చు.

పరిశుభ్రమైన నీటిని సేవించినట్లయితే ఇటువంటి అనేక సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు.

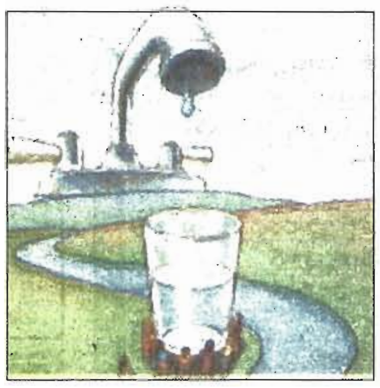
నీటిని ఎలా తాగాలి?

కాచి చల్లార్చిన నీటిని వడగట్టి మట్టి కుండలో కాని, గాజుపాత్రలో కాని, రాగి పాత్రలో కాని నిలువ ఉంచి తాగినట్లయితే దాహాన్ని శమింపజేసుకోవచ్చు. చల్లని నీటి కంటే కాచి చల్లార్చిన నీరే త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.

నీటి పంపులనుంచి వచ్చే నీరు చాలా వరకూ అపరిశుభ్రంగానే ఉంటుంది. కనుక చిల్ల గింజలను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నీటిలో కలిపితే మలిన పదార్థమంతా కిందకు దిగి స్వచ్ఛమైన నీరు పైకి తేలుతుంది.

సూచనలు, చికిత్స

- గోరు వెచ్చని నీటిలో చక్కెర కలిపి తాగితే వెంటనే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
- నేల ఉసిరిక చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున కలకండతో చేర్చి సేవిస్తే మూత్ర వ్యాధులలో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.
- వాకుడు విత్తనాలను కషాయం కాచి రోజుకు 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే మూత్రపిండాల్లోని రాళ్లు కరిగిపోతాయి.
- గరిక వేళ్ల కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు తాగినా మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
- పుదీనా ఆకులు దంచి, మజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తే వడదెబ్బకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
- పల్లేరు ఆకుల రసం 10 మి.లీ. సేవించినా, లేదా పల్లేరు ఆకును లేదా అటుక మామిడి ఆకును పచ్చడిగా చేసుకుని కాని, పప్పులో కలిపి వండుకుని కాని తిన్నా మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా శరీరంలో చేరిన వాపును నివారిస్తుంది.
- మోదుగ పూలను చల్లని నీళ్లలో రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఆ నీళ్లలో కలకండ కలిపి సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
- వెల్లుల్లిపాయలను నూరి పొత్తి కడుపుపై పట్టీగా వేస్తే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.
- ధనియాలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిలో పటికబెల్లం, తేనె కలిపి సేవించాలి.
- ఆవాలను చూర్ణం చేసి బెల్లంతో కలిపి చిన్న చిన్న మాత్రలు చేసి రోజూ తినిపిస్తే చిన్న పిల్లల్లో పక్క తడిపే అలవాటు పోతుంది.
- ఏలకులు, పందిరి దోస గింజలు కలిపి



చూర్ణం చేసి 5 గ్రాముల చొప్పున మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తే మూత్రాశయంలో రాళ్లు కరిగిపోతాయి.
- కొన్ని లవంగాలను నీటితో నూరి కొద్దిగా వెచ్చ చేసి సేవిస్తే దాహం శమిస్తుంది.
- వేసవి తాపం వల్ల శరీరమంతా మంటలు ఉన్నట్లయితే మజ్జిగలో బట్ట తడిపి దానితో శరీరమంతా తుడవాలి.
- చల్లటి నీటిలో పాలు కలిపి కాని, లొద్దుగ కషాయంతో కాని కళ్లు, ముఖం కడుక్కున్నట్లయితే హితకరంగా ఉంటుంది.

వీటితోపాటు ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరగకూడదు. నీటిని ఎక్కువగా తాగుతుండాలి. ఈ చర్యల వల్ల ఎండాకాలాన్ని కూడా మనం ఆహ్లాదభరితంగా గడుపవచ్చు.

■ డాక్టర్ పి.యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

రోజుకు సగటున 600 నుంచి 2500 మి.లీ. వరకూ మూత్రం బైటికి వెళుతుంటుంది. మూత్రాశయంలో 150 మి.లీ. మూత్రం చేరగానే మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తుంది.

రోజు మొత్తంలో మూత్ర విసర్జన పగలు 4 నుంచి 6 సార్లు, రాత్రి సమయంలో 1 నుంచి 2 సార్లు చేయడం సాధారణ లక్షణం. అలా కాకుండా, రోజులో మరీ ఎక్కువసార్లు కాని, మరీ తక్కువసార్లు కాని మూత్ర పరిమాణం మరీ తక్కువగా ఉండి, విసర్జిస్తుంటే మూత్రం ఉత్పత్తిలో లోపాలు కాని, ఇతరత్రా అంశాల కారణంగా మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు కాని సోకినట్లు అనుమానించాలి.

శుక్రవారం 30 మార్చి 2007

సర్వైకల్ ఎరోజన్

సాధారణంగా స్త్రీలకు సంభవించే వ్యాధులన్నింటిలోకి తీవ్ర మానసిక ఆందోళనకు గురి చేసే సమస్య సర్వైకల్ ఎరోజన్.

గర్భాశయాన్ని, యోని భాగాన్ని కలుపుతూ మధ్యలో ఉన్న భాగాన్ని సర్విక్స్ అంటారు. ఇది 2.5 సెంటీమీటర్ల పొడవుతో స్థూలాకారంగా ఉండి, శుక్ర కణాలను గర్భాశయానికి చేరవేసే ప్రధాన విధిని నిర్వర్తిస్తుంటుంది.

సర్విక్స్‌లో ఉండే గ్రంథులు స్రవించే స్రావాలు ఆల్కలైన్ (క్షారగుణం) కలిగి ఉండి (పిహెచ్ 7.8) మ్యూకోప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో ఫ్రక్టోజ్, సోడియం క్లోరైడ్ అనే లవణం ఉంటాయి.

దీని వల్ల గర్భాశయానికి ఇతరత్రా ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకకుండా, శుక్ర కణాలు గర్భాశయానికి చేరడానికి అవసరమైన అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పించడంలో సర్విక్స్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. సర్విక్స్ భాగంలో ఉన్న కణజాలంలో మార్పులు సంభవించడాన్ని సర్వైకల్ ఎరోజన్ అంటారు.

కారణాలు

సహజ కారణాలు : గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు, హార్మోన్ మాత్రలు వాడటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. చాలా వరకూ ఈ కారణాల వల్ల కలిగే సర్వైకల్ ఎరోజన్ దానికదే కాన్పు తరువాత, లేదా హార్మోన్ మాత్రలు వాడటం మానేసిన తరువాత తగ్గిపోతుంది.

ఇతర కారణాలు : సర్విక్స్‌లో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే వ్యాధి కారక క్రిములైన స్టెఫలోకాకస్, స్ట్రెప్టోకాకస్, ఇ.కోలై మొదలైన వాటి వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు.

అలాగే యోని మార్గంలో కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్లు సర్విక్స్ వరకూ చేరడం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు. సర్విక్స్‌లోని ఇన్‌ఫెక్షన్లు దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగడం వల్ల ఈ సమస్య కలుగవచ్చు.

సాధారణంగా కాన్పుతరువాత, గర్భస్రావం తరువాత సులభంగా ఈ సమస్య సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయి.

లక్షణాలు

సర్విక్స్‌నుంచి స్రవించే స్రావాల్లో మార్పులు కలుగుతాయి. ఆ సమయంలో సర్విక్స్‌నుంచి తెల్లగా, తీగల వంటి చెడు వాసనతో కూడిన స్రావాలు విడిగా కాని, రక్తంలో కలిసి కాని స్రవిస్తాయి.

యోనిమార్గం దురదతో కూడి, కొద్దిపాటి నొప్పి కూడా ఉంటుంది.

పొత్తి కడుపులో నొప్పి, నడుము నొప్పితోపాటు యోని భాగంలో స్రావాలు దురదతో కూడి ఉంటాయి.

కొన్ని సమయాల్లో లైంగిక కార్యం నొప్పితో కూడి ఉంటుంది. అలాగే లైంగిక కార్యం తరువాత రక్తంలో కలిసిన స్రావాలు యోనినుంచి వెలువడుతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ

సర్వైకల్ బయాప్సీ, పాప్ స్మియర్ పరీక్షల ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధిలో రోగి చెప్పే లక్షణాలకంటే ఎక్కువగా వైద్య పరీక్షల మీద ఆధారపడి ఉండాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఉండే లక్షణాలు చాలా వరకూ ఇతర గర్భాశయ సంబంధ వ్యాధుల్లో కూడా కనిపిస్తాయి.

ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమయ్యే సందర్భాలు

సర్వైకల్ ఎరోజన్ అని నిర్ధారణ అయిన తరువాత ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇది కేన్సర్‌కు దారి తీసే అవకాశాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి.

ఈ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆ తరువాత పరిణామాల కారణంగా గర్భాశయాన్ని సర్విక్స్‌తో సహా శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

డాక్టర్ పి. యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

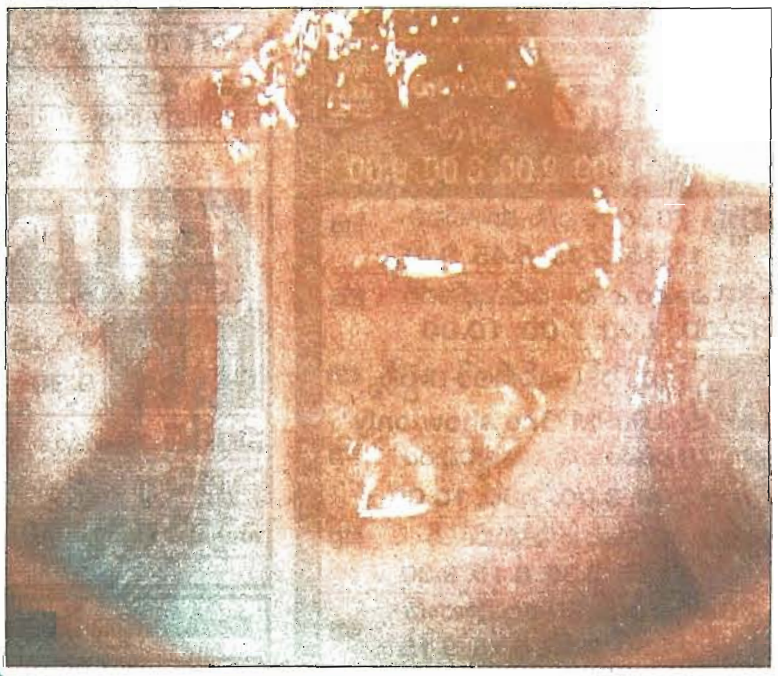
చికిత్స

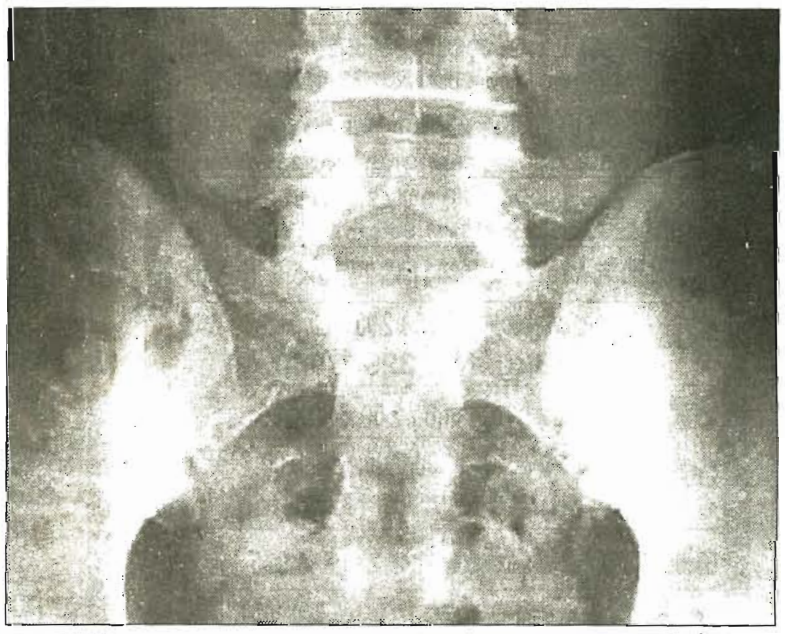
ఈ వ్యాధికి చాలా వరకూ స్థానిక చికిత్సలే అవసరమవుతాయి. నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు వ్యాధి తొలిదశలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే శమింపజేస్తాయి.

వ్యాధి ముదిరిన తరువాత యోనిమార్గంలో ఉపయోగించే మందులతో కూడిన యోని పిచు (వజైనల్ ట్యాంపూన్స్) ద్వారా చాలా వరకూ నయం చేయవచ్చు.

బయాప్సీ, పాప్ స్మియర్ పరీక్షల ద్వారా కేన్సర్ కణాలు లేవని నిర్ధారించిన తరువాతనే స్థానిక చికిత్సలు ఆరంభించాల్సి ఉంటుంది.

వెజైనల్ ట్యాంపూన్స్‌లో ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన నూనె మందులను ఉపయోగిస్తారు.





దీనిలోని లక్షణాల అనుసారంగా నోటి ద్వారా మందులను వాడుతూ, వెజైనల్ ట్యాంపూన్స్‌ను వాడటం ద్వారా ఈ వ్యాధిని చాలా వరకూ శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా నివారించవచ్చు.

వీటితోపాటు త్రిఫలాచూర్ణం, పంచవల్కల క్వాద చూర్ణం మొదలైన వాటితో కషాయం కాచి, 100 మిల్లీలీటర్లతో యోని ప్రక్షాళన చేస్తుంటే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. లొద్దిగ పట్ట చూర్ణం, నాగకేసర చూర్ణం 5గ్రాముల చొప్పున బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో రోజుకు 2 సార్లు సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

యుక్త వయస్సులో అమ్మాయిల్లో కలిగే మార్పులు

స్త్రీ శరీరంలోని ప్రత్యేక అవయవాలన్నీ పూర్తిగా పరిణతి చెంది ఒక రూపు దిద్దుకోవడానికి, అందాన్ని ఇనుమడింపజేయడానికి, స్త్రీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన మార్పులు చోటు చేసుకునే వయస్సు - యుక్త వయస్సు.

ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా వస్తూ, 50 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ కొనసాగే రుతు చక్రం

ఆరంభమయ్యేది, ఈ రుతు చక్రాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచడానికి అవసరమైన హార్మోన్ల విడుదలకు కారణమయ్యేది యుక్త వయస్సు.

స్త్రీ తదనంతర జీవితానికి, ముఖ్యంగా సంతానాన్ని పొందడానికి అవసరమైన శారీరక మార్పులు సంభవించే వయస్సు యుక్త వయస్సే కనుక ఈ వయస్సులోకి అడుగిడిన బాలికలు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో కలిగే సహజ శారీరక వికాసంతోపాటు తమకు కలిగే అనారోగ్యాలను

కూడా అమ్మాయిలు గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన కనీస పరిజ్ఞానాన్ని వారికి కలిగించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల మీద ఉంటుంది.

శారీరక మార్పులు

- ఛాతీ భాగంలోనూ, నడుము భాగంలోనూ కొవ్వు చేరడం
- రొమ్ముల పరిమాణం క్రమంగా పెరగడం,
- జననేంద్రియ ప్రాంతంలో, చంకల్లో రోమాలు పెరగడం,
- తొలిసారి రజస్వల కావడం మొదలైనవి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లల్లో సాధారణంగా త్వరగా శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల పైన పేర్కొన్న శారీరక మార్పులకు కారణమయ్యే హార్మోన్లు సక్రమంగా విడుదలవుతాయి. ఫలితంగా అనేకమంది యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న అమ్మాయిల్లో ఎలాంటి అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించవు.

అపోహలు

రొమ్ముల పరిమాణం పెరగడానికి సాధారణంగా ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ అనే హార్మోన్లు కారణమవుతాయి. బహిష్టుల ముందు రొమ్ముల్లో కొద్దిగా నొప్పి, వాపు ఉండటం సహజ లక్షణమే. అయినా చాలామంది ఇది అనారోగ్యమనే భయంతోనూ, రొమ్ముల్లో గడ్డలు పెరుగుతున్నాయనే ఆందోళనతోనూ అనవసరమంగా మందులు వాడటానికి అలవాటుపడుతున్నారు.

బహిష్టు సమయంలో కాకుండా, నెల మధ్యలో రొమ్ముల పరిమాణం పెరిగి, నొప్పి అధికంగా ఉంటే ఏదేని వ్యాధిని అనుమానించాలి. సాధారణంగా కొందరిలో ఫైబ్రో ఎడినోమా అనే వ్యాధి కనిపిస్తుంటుంది. అయితే ఈ వయస్సు పిల్లల్లో ఈ వ్యాధి కూడా అరుదుగానే కలుగుతుంది. ఈ సమస్యను వీలైనంత వరకూ ఔషధాలు, పైపూతల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. యుక్త వయస్కుల్లో రొమ్ములకు సంబంధించిన అసాధారణ వ్యాధులేమీ రావని చెప్పవచ్చు.

తొలిసారిగా బహిష్టు కావడాన్ని రజస్వల లేదా పుష్పవతి కావడమని వ్యవహరిస్తుంటాం. సాధారణంగా 13 - 14 సంవత్సరాల మధ్య తొలిసారి బహిష్టు రావడంతో రుతుచక్రం ఆరంభమవుతుంది. అరుదుగా కొంతమంది బాలికలకు పదేళ్ల వయస్సుకంటే ముందే బహిష్టులు వస్తుంటాయి. దీనిని ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీ అంటారు. మరి కొద్దిమందిలో 16 సంవత్సరాల తరువాత కాని బహిష్టులు ఆరంభం కావు. దీనిని డిలేడ్ ప్యూబర్టీ అంటారు.

పై రెండు సందర్భాల్లోనూ సహజ క్రమంలో బహిష్టులు రాకపోవడమనేది జరుగుతుంది కనుక ఇతర వ్యాధుల సంబంధాన్ని అనుమానించాలి. అంటే నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించి కాని, గర్భాశయానికి సంబంధించి కాని ఏమైనా వ్యాధులున్నాయేమోనని అనుమానించి, వాటిని నిర్ధారించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

తొలిసారి బహిష్టు అయిన తరువాతనుంచి ఒక సంవత్సర కాలం రుతుస్రావంలో హెచ్చుతగ్గులు

డాక్టర్ పి. యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ ఫిజిషియన్,
హైదరాబాద్

కనిపిస్తాయి. లేదా ప్రతినెలా బహిష్టులు సక్రమంగా రావు. ఏడాది తరువాత ఈ సమస్య చాలా వరకూ సర్దుకుంటుంది. అయితే కొంతమంది ఆందోళనతో చికిత్సకోసం వైద్యుల వద్దకు వెళుతుంటారు. దీనివల్ల ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలను ఆహ్వానించడమే అవుతుందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీకి కారణాలు

ఈస్ట్రోజెన్ అసమతుల్యత, శరీరతత్వం, మెదడులో కొన్ని కంతులు ఏర్పడటం, అసాధారణ శారీరక ఎదుగుదల, గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత. వీరిలో కంఠస్వరం ఎక్కువ ధ్వనితో వినిపిస్తుంది. మానసిక ఆందోళన కూడా ఉండవచ్చు.

డిలేడ్ ప్యూబర్టీకి కారణాలు

గర్భాశయ ద్వారానికి సంబంధించిన వికృతులు, యోని భాగం పూర్తిగా ఏర్పడకపోవడం, గర్భాశయ నిర్మాణంలో వికృతులు, క్రోమోజోమ్‌ల లోపం, బలహీనంగా ఉండటం, అధిక బరువు కలిగి ఉండటం, అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడుతుండటం, వ్యాయామాలు చేయడం, క్రీడల్లో పాల్గొనడం మొదలైనవి. అలాగే నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు, మెదడుకు సంబంధిం చిన కొన్ని రకాల కంతులు వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ఈ రెండు సమస్యలకూ కారణానుగుణమైన చికిత్సలను చేయాల్సి ఉంటుంది.

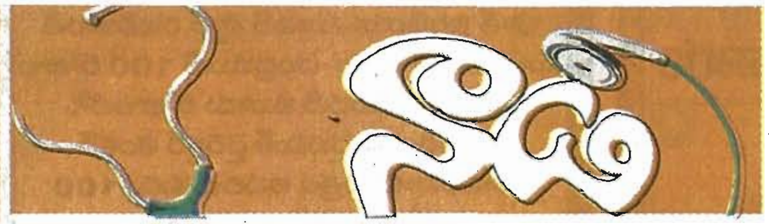
బహిష్టు క్రమం మొదలైన తరువాత అమ్మాయిల్లో అప్పుడప్పుడూ తెల్లని లేదా పసుపుపచ్చని యోనిస్రావాలు విడుదలవుతుంటాయి. ఇవి దురదతో కూడి ఉండే అవకాశాలుం టాయి. ఇటువంటి సమయాల్లో వైద్య సహాయం పొందడం అవసరం.

చికిత్సలు

బలహీనంగా ఉండి నెలసరి సరిగ్గా రాని వారు శతావరి చూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం సమాన భాగాలుగా తీసుకుని నేల గుమ్మడి చూర్ణంతో రోజుకు రెండుసార్లు 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్నా నెలసరి సక్రమంగా రాని వారు నువ్వుల చూర్ణాన్ని బెల్లంతో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు ఉసిరికాయ పరిమాణంలో సేవించాలి. బహిష్టు ఆరంభమవడానికి 5 రోజుల ముందు నుంచి 5 రోజులపాటు దీనిని సేవించాలి.

నువ్వులను, ఉసిరిక పండ్లను చూర్ణం చేసి తేనె, నెయ్యి కలిపి ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట సేవిస్తే సత్ఫలితాలుంటాయి.



పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

6/7/07

స్త్రీలలో గర్భాశయానికి సంబంధించిన భాగాలకు కలిగే వ్యాధుల్లో ఇది ప్రధానమైన వ్యాధిగా చెప్పవచ్చు.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో ఉండే లక్షణాల సమూహాన్ని 1935వ సంవత్సరంలో స్టీన్, లెవెతల్ అనే శాస్త్రజ్ఞులు వివరించడం వల్ల దీనికి స్టీన్ లెవెతల్ సిండ్రోమ్ అనే పేరిట వ్యవహరిస్తున్నారు.

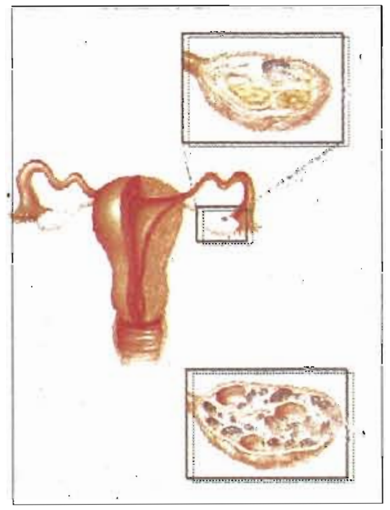
సాధారణంగా గర్భాశయానికి ఇరువైపులా ఒక్కొక్కటి చొప్పున రెండు అండాశయాలు (ఓవరీస్) గర్భాశయానికి, గర్భాశయ వాహికలకు అతుక్కుని గర్భాశయం వెలుపల ఉంటాయి. ఇవి గోళాకారంగా ఉండి 3 సెంటీమీటర్ల పొడవు, 2 సెంటీమీటర్ల వెడల్పు, ఒక సెంటీమీటర్ మందంతో, గులాబీ, ఊదా రంగులతో కలిసి ఉంటాయి.

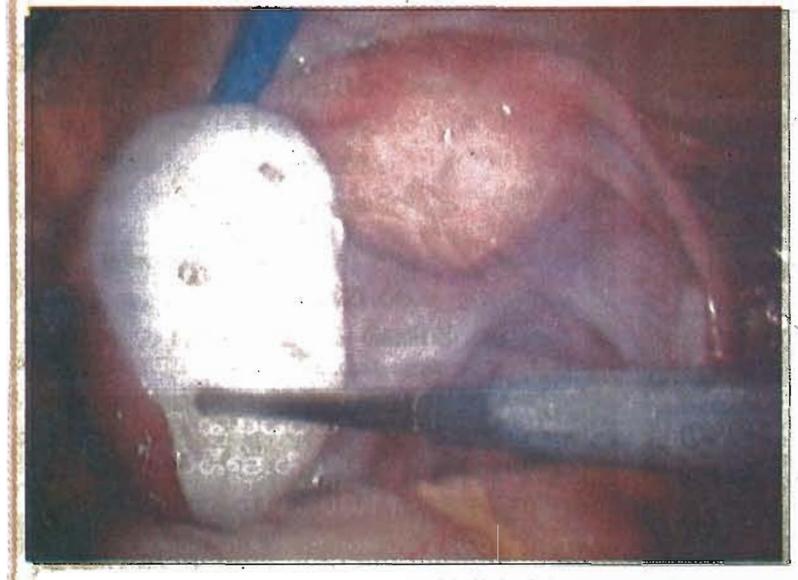
ఓవరీస్ రెండూ వ్యాధికి గురైన తరువాత వీటి పరిమాణం పెరిగి మందమై, కవచంతో ఏర్పడి పొరలు పొరలుగా ఉండి సిస్ట్‌లుగా మారుతాయి. వీటి సైజు 1 మి.మి. నుంచి 20 మి.మి. వరకు ఉండి అమరికలో నెక్లెస్ రూపంలో ఉంటాయి. ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారిలో దాదాపు 30 శాతం స్త్రీలలో పిల్లలు పుట్టక బాధపడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధి వల్ల గర్భాశయానికి సాధారణంగా ఎలాంటి హాని ఉండదు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం గర్భాశయ గోడల్లో ఒకటైన ఎండోమెట్రియం అనే భాగానికి ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్‌కు దారి తీసే అవకాశాలున్నాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు

రుతుక్రమంలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. మొదట బహిష్టులు సక్రమంగా వస్తున్నప్పటికీ, క్రమంగా 6నెలలవరకూ బహిష్టులు రాకుండా ఆగిపోతాయి. ఒకవేళ వచ్చినప్పటికీ, రుతుస్రావం చాలా తక్కువ పరిమాణంలో వెలువడుతుంది.





సంతాన రాహిత్యం, ప్రతి నెలా అండాశయం నుంచి విడుదల కావలసిన అండం విడుదల కాకపోవడంతో సంతానలేమితో బాధపడేవారికి ఈ వ్యాధే ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నది.

క్రమంగా శరీర బరువు పెరిగి అధిక స్థూల కాయానికి దారి తీస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఉన్న అందరిలో స్థూలకాయం ఉండకపోవచ్చు.

గడ్డం మీద, పై పెదవి మీద రోమాలు ఏర్పడుతాయి. ఈ లక్షణం కూడా ఈ వ్యాధి ఉన్న వారందరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు.

కారణాలు

సాధారణంగా అండాశయంనుంచే కాక శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా విడుదలయ్యే ఆండ్రోజన్స్ అనే పదార్థం పరిమాణం ఎక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల, నాడీ వ్యవస్థ క్రమబద్ధపరిచే ఇతర హార్మోన్లలో సమతుల్యం లోపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా ప్రతి నెలా ఓవరీస్‌నుంచి ఓవమ్ విడుదలలో అవసరమైన మార్పులు అంటే ఓవేరియన్ ఓవేరియన్ ఫాలికిల్స్ ఏర్పడటం, ఫాలికిల్స్ విడుదల, ముఖ్యంగా ఫాలికిల్ పగిలి అండం విడుదల కావడానికి అవసరమైన ప్రధాన హార్మోన్ ఈస్ట్రోజన్ తగ్గిపోతుంది. దీని కారణంగా ఓవ్యులేషన్ జరుగదు. అంటే అండం విడుదల కాదు.

ఒక్కొక్క అండాశయంలో చాలా ఫాలికిల్స్ ఉన్నప్పటికీ వీటన్నింటిలో నెలలో ఒకే ఫాలికిల్ పెరిగి పెద్దదై, ఒకే అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది.

ఈ వ్యాధిలో ఫాలికిల్ ఎదగక సిస్ట్‌లాగా (కంతి లేదా నీటి బుడగ మాదిరిగా) మారడం వల్ల దీనిని పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ అని వ్యవహరిస్తారు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఈ వ్యాధిని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. ఇతర పరీక్షలు - హార్మోన్స్ శాతం నిర్ధారణ, ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం, ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్, ప్రొలాక్టిన్, సీరమ్ టెస్టోస్టిరాన్ తదితర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

పిల్లలు పుట్టని దంపతులు, సంతానం కోసం వాడే మందులే నేడు చాలా వరకూ ఈ వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయి. మొదట ఇతరత్రా మందుల వాడకాన్ని నివారించాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు

నాగకేసరాల చూర్ణం, పుష్యానుగ చూర్ణంతో సమానంగా తీసుకుని 6 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పల్లేరు కాయల చూర్ణం, నువ్వులు, తేనె, నెయ్యి సమానభాగంలో తీసుకుని రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పెద్దదూలగొండి విత్తులను, గోధుమలను పాలతో ఉడికించి చల్లబరిచి నెయ్యితో కలిపి తీసుకుని, పాలను తాగితే హితకరం.

అల్లం రసాన్ని తేనెతో కాని, పాత బెల్లంతో కాని కలిపి సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

జ్యోతిష్మతీ (పత్రాలను) నెయ్యితో వేయించి చూర్ణం చేసి మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తే బహిష్టులు సక్రమంగా వస్తాయి.

నల్ల నువ్వులను బెల్లంతో కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

హెచ్ఐవిలో విండోపీరియడ్

ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో విండోపీరియడ్ అంటే ఏమిటి? దీని ప్రాధాన్యత ఏమిటీ అనేది చాలామంది రోగులనుంచి వినవచ్చే ప్రశ్న. హెచ్ఐవి క్రిమి ఒక వ్యక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత, ఆ వ్యక్తిలో హెచ్ఐవి వ్యతిరేక యాంటిబాడీస్ ఏర్పడే వరకూ ఉండే కాలాన్ని విండోపీరియడ్‌గా నిర్వచించుకోవచ్చు. దీని గురించి తెలుసుకుందాం.

మానవ శరీరంలోకి ఏదైనా ఒక క్రిమి చేరితే, దానిని మన శరీరం పరాయి వస్తువుగా గుర్తించి నిర్వీర్యం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ క్రమంలో మన రక్తంలోని తెల్ల రక్తకణాలలో ఉండే బి-లింఫోసైట్స్ అనే ప్రత్యేక తరహా కణాలు వాటిని ఎదుర్కొనడానికిగాను, యాంటిబాడీస్ అనే ప్రొటీన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. యాంటిబాడీస్ ఏ క్రిమికి వ్యతిరేకంగా జనించాయో, వాటితో మాత్రమే చర్యనొందుతాయి తప్పితే, ఇతర క్రిములతో అవి చర్యనొందలేవు. ఈ నిర్దిష్టత ఆధారంగా వివిధ రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన యాంటిబాడీస్‌ను లేబొరేటరీలో గుర్తించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు. వీటిని సీరలాజికల్ పరీక్షలని అంటారు.

టైఫాయిడ్ పరీక్షకు ఉపయోగించే వైడాల్ పరీక్ష, హెచ్ఐవి క్రిమి సంక్రమణను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే ఎలీసా వంటి పరీక్షలు ఈ రకమైన నిర్దిష్టమైన యాంటిబాడీస్‌ను గుర్తించే పరీక్షలే. టైఫాయిడ్ వంటి జబ్బుల్లో వ్యాధి కారక క్రిమి సాల్మొనెల్లా టైఫీ, మానవ శరీరంలో చేరింది మొదలు జబ్బు లక్షణాలు కనిపించే వారకూ ఉన్న కాలాన్ని ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ అంటారు. అయితే టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయగలిగే చికిత్సలు సులువుగా లభ్యమవుతున్నాయి. కనుక ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్‌లో వ్యాధి సోకిందా? లేదా? అనేది తేల్చుకోవడం అంతగా అవసరం లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి కారక క్రిమి హెచ్ఐవి సోకినది మొదలు ఐదునుంచి పది లేదా అంతకన్న ఎక్కువ సంవత్సరాల తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడుతాయి. దీనిని లేటెంట్ పీరియడ్‌గా వైద్యులు పిలుస్తారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి చాలా తీవ్రమైన వ్యాధి కావడంతో ఎలీసా వంటి యాంటిబాడీ పరీక్ష పాజిటివ్‌గా చూపలేని విండోపీరియడ్‌లోనూ, ఒక వ్యక్తికి హెచ్ఐవి ఇటీవలే సోకిందా అనేది ఆ వ్యక్తి లైంగిక భాగస్వాములకు, ఒకవేళ రక్తదానం చేసే వ్యక్తి అయితే దానం స్వీకరించబోయే వారికి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. రక్తదాతలు సత్ప్రవర్తన కలవారయితే విండోపీరియడ్‌లో ఉండే హెచ్ఐవి రక్తాన్ని రోగులకు ఇవ్వకుండా నిరోధించవచ్చు.

అయితే ఈ విండోపీరియడ్‌లో ఎలీసా వంటి యాంటిబాడీస్ టెస్టులు క్రిమి సోకలేదని సూచించినప్పటికీ, ఆ కాలంలో ఆ వ్యక్తి ఎవరితోనైనా లైంగికంగా కలిస్తే, అవతలి వారికి హెచ్ఐవి సంక్రమించే అవకాశాలు మామూలు రోజులలో కంటే అధికం. దీనికి కారణం విండోపీరియడ్‌లో ఉన్న వ్యక్తి శరీరం వైరస్‌ను అదుపు చేసే చర్యలు అప్పటికి చేపట్టకపోవడంతో, వైరస్ వృద్ధి అడ్డూ అదుపూ లేకుండా ఉండి, ఆ వ్యక్తిలో హెచ్ఐవి క్రిములు అధిక సంఖ్యలో ఉండటమే. విండోపీరియడ్‌లో హెచ్ఐవి సోకినదీ లేనిదీ గుర్తించడానికి వైరస్ భాగాలను గుర్తించే హెచ్ఐవి ఆర్ఎన్ఎ క్వాలిటేటివ్ పిసిఆర్ పరీక్ష కాని, మనిషి కణ కేంద్రకంలో కలిసిపోయిన వైరస్ జన్యువను గుర్తించే ప్రొవైరల్ డిఎన్ఎ పరీక్ష కాని చేస్తారు. ఆర్ఎన్ఎపిసిఆర్‌లో దాదాపు పదిశాతం ఫాల్స్ పాజిటివ్ ఫలితాలు ఉంటాయి. అంటే ఈ పరీక్ష చేసిన వందమందిలో పదిమందికి హెచ్ఐవి సోకకపోయినా, సోకినట్లుగా చూపిస్తుంది. ప్రొవైరల్ డిఎన్ఎలో ఆ విధమైన ఫాల్స్ పాజిటివ్స్ వచ్చే శాతం ఒకటి రెండు మాత్రమే.

ఎలీసా పరీక్షలో హెచ్ఐవి యాంటిబాడీస్ ఈ క్రిమి సోకిన 14 రోజులనుంచి 22 రోజులలోనే గుర్తించవచ్చు. మరికొన్ని పరీక్షలలో బైటపడటానికి 4 వారాల సమయం పడుతుంది. విండోపీరియడ్‌ను గరిష్టంగా మూడు నెలలుగా పరిగణిస్తారు.

■ డాక్టర్ యనమదల మురళీకృష్ణ,
కన్సల్టెంట్ మైక్రోబయాలజిస్ట్,
కాకినాడ

ఒవేరియన్ ఒవేరియన్ ఫొలికిల్స్ ఏర్పడటం, ఫొలికిల్స్ విడుదల, ముఖ్యంగా ఫొలికిల్ పగిలి అండం విడుదల కావడానికి అవసరమైన ప్రధాన హార్మోన్ ఈస్ట్రోజన్ తగ్గిపోతుంది. దీని కారణంగా ఓవ్యులేషన్ జరుగదు. అంటే అండం విడుదల కాదు.

ఒక్కొక్క అండాశయంలో చాలా ఫొలికిల్స్ ఉన్నప్పటికీ వీటన్నింటిలో నెలలో ఒకే ఫొలికిల్ పెరిగి పెద్దదై, ఒకే అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది.

ఈ వ్యాధిలో ఫొలికిల్ ఎదగక సిస్ట్‌లాగా (కంతి లేదా నీటి బుడగ మాదిరిగా) మారడం వల్ల దీనిని పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ అని వ్యవహరిస్తారు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఈ వ్యాధిని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. ఇతర పరీక్షలు - హార్మోన్స్ శాతం నిర్ధారణ, ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం,

డిసీజ్

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

6/7/07

ెలా అండాశయం
అండం విడుదల
బాధపడేవారికి ఈ
ున్నది.
ెగి అధిక స్థూల
ఈ వ్యాధి ఉన్న
ోవచ్చు.
రోమాలు ఏర్పడు
ఈ వ్యాధి ఉన్న

ించే కాక శరీరం
ుదలయ్యే ఆండ్రో
ఎక్కువగా విడు
స్థ క్రమబద్ధపరిచే
ోపిస్తుంది.
రీస్‌నుంచి ఓవమ్
ార్పులు అంటే

ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్, ప్రొలాక్టిన్, సీరమ్ టెస్టోస్టిరాన్ తదితర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

పిల్లలు పుట్టని దంపతులు, సంతానం కోసం వాడే మందులే నేడు చాలా వరకూ ఈ వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయి. మొదట ఇతరత్రా మందుల వాడకాన్ని నివారించాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు

నాగకేసరాల చూర్ణం, పుష్యానుగ చూర్ణంతో సమానంగా తీసుకుని 6 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పల్లేరు కాయల చూర్ణం, నువ్వులు, తేనె, నెయ్యి సమానభాగంలో తీసుకుని రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పెద్దదూలగొండి విత్తులను, గోధుమలను పాలతో ఉడికించి చల్లబరిచి నెయ్యితో కలిపి తీసుకుని, పాలను తాగితే హితకరం.

అల్లం రసాన్ని తేనెతో కాని, పాత బెల్లంతో కాని కలిపి సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

జ్యోతిష్మతీ (పత్రాలను) నెయ్యితో వేయించి చూర్ణం చేసి మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తే బహిష్టులు సక్రమంగా వస్తాయి.

నల్ల నువ్వులను బెల్లంతో కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

హెచ్ఐవిలో విండోపీరియడ్

ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో విండోపీరియడ్ అంటే ఏమిటి? దీని ప్రాధాన్యత ఏమిటి అనేది చాలామంది రోగులనుంచి వినవచ్చే ప్రశ్న. హెచ్ఐవి క్రిమి ఒక వ్యక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత, ఆ వ్యక్తిలో హెచ్ఐవి వ్యతిరేక యాంటి బాడీస్ ఏర్పడే వరకూ ఉండే కాలాన్ని విండోపీరియడ్‌గా నిర్వచించుకోవచ్చు. దీని గురించి తెలుసుకుందాం.

మానవ శరీరంలోకి ఏదైనా ఒక క్రిమి చేరితే, దానిని మన శరీరం పరాయి వస్తువుగా గుర్తించి నిర్వీర్యం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ క్రమంలో మన రక్తంలోని తెల్ల రక్తకణాలలో ఉండే బి-లింఫోసైట్స్ అనే ప్రత్యేక తరహా కణాలు వాటిని ఎదుర్కొనడానికిగాను, యాంటిబాడీస్ అనే ప్రొటీన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. యాంటిబాడీస్ ఏ క్రిమికి వ్యతిరేకంగా జనించాయో, వాటితో మాత్రమే చర్యనొందుతాయి తప్పితే, ఇతర క్రిములతో అవి చర్యనొందలేవు. ఈ నిర్దిష్టత ఆధారంగా వివిధ రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన యాంటిబాడీస్‌ను లేబొరేటరీలో గుర్తించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు. వీటిని సీరలాజికల్ పరీక్షలని అంటారు.

టైఫాయిడ్ పరీక్షకు ఉపయోగించే వైడాల్ పరీక్ష, హెచ్ఐవి క్రిమి సంక్రమణను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే ఎలీసా వంటి పరీక్షలు ఈ రకమైన నిర్దిష్టమైన యాంటిబాడీస్‌ను గుర్తించే పరీక్షలే. టైఫాయిడ్ వంటి జబ్బుల్లో వ్యాధి కారక క్రిమి సాల్మొనెల్లా టైఫి, మానవ శరీరంలో చేరింది మొదలు జబ్బు లక్షణాలు కనిపించే వారకూ ఉన్న కాలాన్ని ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్ అంటారు. అయితే టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయగలిగే చికిత్సలు సులువుగా లభ్యమవుతున్నాయి. కనుక ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్‌లో వ్యాధి సోకిందా? లేదా? అనేది తెల్చుకోవడం అంతగా అవసరం లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి కారక క్రిమి హెచ్ఐవి సోకినది మొదలు ఐదునుంచి పది లేదా అంతకన్న ఎక్కువ సంవత్సరాల తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడుతాయి. దీనిని లేటెంట్ పీరియడ్‌గా వైద్యులు పిలుస్తారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి చాలా తీవ్రమైన వ్యాధి కావడంతో ఎలీసా వంటి యాంటిబాడీ పరీక్ష పాజిటివ్‌గా చూపలేని విండోపీరియడ్‌లోనూ, ఒక వ్యక్తికి హెచ్ఐవి ఇటీవలే సోకిందా అనేది ఆ వ్యక్తి లైంగిక భాగస్వాములకు, ఒకవేళ రక్తదానం చేసే వ్యక్తి అయితే దానం స్వీకరించబోయే వారికి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. రక్తదాతలు సత్ప్రవర్తన కలవారయితే విండోపీరియడ్‌లో ఉండే హెచ్ఐవి రక్తాన్ని రోగులకు ఇవ్వకుండా నిరోధించవచ్చు.

అయితే ఈ విండోపీరియడ్‌లో ఎలీసా వంటి యాంటిబాడీస్ టెస్టులు క్రిమి సోకలేదని సూచించినప్పటికీ, ఆ కాలంలో ఆ వ్యక్తి ఎవరితోనైనా లైంగికంగా కలిస్తే, అవతలి వారికి హెచ్ఐవి సంక్రమించే అవకాశాలు మామూలు రోజులలో కంటే అధికం. దీనికి కారణం విండోపీరియడ్‌లో ఉన్న వ్యక్తి శరీరం వైరస్‌ను అదుపు చేసే చర్యలు అప్పటికి చేపట్టకపోవడంతో, వైరస్ వృద్ధి అడ్డూ అదుపూ లేకుండా ఉండి, ఆ వ్యక్తిలో హెచ్ఐవి క్రిములు అధిక సంఖ్యలో ఉండటమే. విండోపీరియడ్‌లో హెచ్ఐవి సోకినదీ లేనిదీ గుర్తించడానికి వైరస్ భాగాలను గుర్తించే హెచ్ఐవి ఆర్ఎన్ఎ క్వాలిటేటివ్ పిసిఆర్ పరీక్ష కాని, మనిషి కణ కేంద్రకంలో కలిసిపోయిన వైరస్ జన్యువను గుర్తించే ప్రొవైరల్ డిఎన్ఎ పరీక్ష కాని చేస్తారు. ఆర్ఎన్ఎపిసిఆర్‌లో దాదాపు పదిశాతం ఫాల్స్ పాజిటివ్ ఫలితాలు ఉంటాయి. అంటే ఈ పరీక్ష చేసిన వందమందిలో పదిమందికి హెచ్ఐవి సోకకపోయినా, సోకినట్లుగా చూపిస్తుంది. ప్రొవైరల్ డిఎన్ఎలో ఆ విధమైన ఫాల్స్ పాజిటివ్స్ వచ్చే శాతం ఒకటి రెండు మాత్రమే.

ఎలీసా పరీక్షలో హెచ్ఐవి యాంటిబాడీస్ ఈ క్రిమి సోకిన 14 రోజులనుంచి 22 రోజులలోనే గుర్తించవచ్చు. మరికొన్ని పరీక్షలలో బైటపడటానికి 4 వారాల సమయం పడుతుంది. విండోపీరియడ్‌ను గరిష్టంగా మూడు నెలలుగా పరిగణిస్తారు.

■ డాక్టర్ యనమదల మురళీకృష్ణ,
కన్సల్టెంట్ మైక్రోబయాలజిస్ట్,
కాకినాడ

మెగా వైద్య శిబిరం

- దాదాపు 8 వేల మందికి వైద్యసేవలు
- ఘనంగా జగన్ జన్మదినవేడుకలు
- పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో పండగ వాతావరణం
- 39 కిలోల భారీ కేక్ కట్ చేసిన ప్రముఖులు
- రక్తదానం చేసిన 600 మంది

హెల్త్‌క్యాంప్‌లో శోభానాగిరెడ్డి,రామకృష్ణారెడ్డి,గోవర్ధన్,వినయ్‌రెడ్డి,జనార్దన్‌రెడ్డి,వైద్యబృందం

సిటీబ్యూరో, న్యూస్‌లైన్: వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా యూసుఫ్ గూడ చెక్‌పోస్టు వద్ద బుధవారం మెగా వైద్య శిబిరం జరిగింది. పార్టీ సేవాదళం విభాగం నిర్వహించిన ఈ శిబిరంలో దాదాపు ఎనిమిది వేల మందికి వైద్య, ఆరోగ్య సేవలందించారు. మహమూద్ ఫంక్షన్‌హాల్‌లో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. తొలుత 'సాక్షి'ఎడిటోరియల్ డైరెక్టర్ రామకష్ణారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శోభానాగిరెడ్డి తదితరులు 39 కిలోల కేకు కట్ చేసి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి శుభాకాంక్షలను తెలియజేశారు. అనంతరం అదే ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన మెగా వైద్య శిబిరాన్ని వారు ప్రారంభించారు. వైద్యశిబిరంలో గ్లోబల్ ఆస్పత్రి, మాక్సివిజన్ కంటి ఆస్పత్రి, డెక్కన్ ఆస్పత్రి, విజయా డయాగ్నస్టిక్, శ్రావణ హాస్పటల్స్‌కు చెందిన 50 మంది వైద్యులు, 200 మంది నర్సులతోపాటు మరో 500 మంది సేవాదళ్ కార్యకర్తలు సేవలందించారు. మల్టీ సూపర్‌స్పెషాలిటీ ఆస్పతుల్లోని వైద్య సౌకర్యాలను అందజేశారు. భారతీయ ప్రముఖ వైద్యమైన ఆయుర్వేదం ద్వారా సంతాన సాఫల్యకేంద్రం, కార్డియాలజీ, న్యూరో,యూరాలజీ, ఆర్థోస్పైన్, జనరల్ మెడిసిన్ (డయాబెటిస్), గైనిక్, పీడియాట్రిక్, ఈఎన్‌టీ, డెంటల్, కంటి తదితర విభాగాలకు సంబంధించిన దాదాపు 40కు పైగా స్టాల్స్‌ను ఏర్పాటు చేసి వైద్య సేవలందించడంతోపాటు లక్షలాది రూపాయల విలువజేసే మందులను ఉచితంగా అందజేశారు. అదేవిధంగా 2డీ ఇకో స్కాన్, అల్ట్రా సౌండ్, ఈసీజీ, రాండమ్ బ్లడ్, షుగర్ టెస్టలను కూడా చేశారు. ఉదయం 9 గంటల నుంచి 12 గంటల వరకు రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ జరగ్గా, 10 గంటల నుంచి 5 గంటల వరకు వైద్య సేవలందించారు. అమీర్‌పేట ఎల్లారెడ్డిగూడలోని జీవా ఫెర్టిలిటీ అండ్ ఉమెన్ కేర్ హాస్పిటల్ నిర్వాహకురాలు డాక్టర్ పి.యశోద, గ్లోబల్ ఆస్పత్రి వైద్యులు డాక్టర్ గోపాల్, డాక్టర్ శివ భరత్‌రెడ్డి, డాక్టర్ లతీష్, మ్యాక్సివిజన్ వైద్యులు వెంకట్‌రావు, కిమ్స్ డాక్టర్ కొందుల గౌతమ్, ప్రముఖ న్యూరాలజిస్టు డాక్టర్ భరత్ తదితరులు వైద్య సేవలను అందజేశారు. వైద్యశిబిరంలో పాల్గొన్న రోగులందరికీ ఉచిత భోజనం, మంచినీటి సదుపాయం కల్పించారు. ఎమ్మెల్యే శోభా నాగిరెడ్డి, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్‌పార్టీ సేవాదళం రాష్ట్ర కన్వీనర్ కోటింరెడ్డి వినయ్‌రెడ్డి,మాజీ ఎమ్మెల్యే బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్, నగర ఇన్‌చార్జి రాజ్‌ఠాకూర్, కన్వీనర్ ఆదం విజయ్‌కుమార్, ఎమ్మెల్యే మేకపాటి చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, నియోజకవర్గ నేతలు వెల్లాల రామ్మోహన్, డాక్టర్ ప్రపుల్లారెడ్డి, పి.వి.రవిశేఖర్‌రెడ్డి, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సేవాదళం నేతలు లింగాల హరిగౌడ్, శ్రీలక్ష్మి, మధు, రమేష్, సలాంబాబు, కుమార్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర కార్యాలయంలో జన్మదిన వేడుకలు..

వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను జూబ్లీహిల్స్‌లోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. వేలాది మంది కార్యకర్తలు, వైఎస్ఆర్, జగన్ అభిమానులు తరలిరావడంతో పార్టీ కార్యాలయం కిటకిటలాడింది. పార్టీ పతాకాలతో జూబ్లీహిల్స్ కళకళలాడింది. పార్టీ రాష్ట్ర యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో 39 కేజీల భారీ కేక్‌ను కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలను ప్రారంభించారు. పార్టీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పుత్తా ప్రతాప్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన రక్తదానశిబిరంలో 600 మంది పాల్గొన్నారు. రక్తదానం చేసిన వారిలోరోజా,పుత్తా,రాజ్‌ఠాకూర్,ఆదంవిజయ్ కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు. అనంతరం 500 మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, అనాథ బాలలకు దుస్తులు పంపిణీ చేశారు. వేడుకలో పాల్గొన్న లంబాడీ మహిళలతో కలిసి పార్టీ నాయకురాలు రోజా నృత్యం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ సీనియర్ నేతలు బాజిరెడ్డి గోవర్ధన్, శోభానాగిరెడ్డి, సుమతీమోహన్, అమృతాసాగర్, సురేష్‌రెడ్డి, వద్దిరెడ్డి చలమారెడ్డి లతోపాటుపార్టీ నేతలు బి.మోహన్‌కుమార్, హరిగౌడ్,అమిత్ ఠాకూర్, సూర్యనారాయణరెడ్డి, రూపానందరెడ్డి, పుల్లారెడ్డి, రామకృష్ణ, విన్సెంట్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, నవీన్ నాయుడు, రాఘవనాయుడు, రామ్మోహన్, హనుమంతు, హర్షవర్ధన్, మోహన్, శ్రీకాంత్, వెంకట్ ప్రసాద్, విజితారెడ్డి, సునీత, సరోజ్‌రెడ్డి, సజన్‌రెడ్డి, యాదగిరి ముదిరాజ్, రాజు, రాజేష్‌బాబు, కృష్ణమోహన్ రాయుడు, వెంకట్‌గౌడ్, మహ్మద్ నాది, నర్సింహారెడ్డి, సంతోష్, దీపక్‌రెడ్డి, నరేష్, మహేశ్వర్‌రెడ్డి, సూరజ్, శ్వేతా వెంకటరామిరెడ్డి, జార్జి, శ్రీ నివాస్, రవి, హర్షద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గురువారం, డిసెంబర్ 22 - 2011

సంతాన సాఫల్యానికి ఆయుర్వేదం

డా. పి.యశోద
యం.డి(ఆయుర్వేద)
ఆయుర్వేద గైనకాలజిస్ట్
జీవ ఫెర్టిలిటి అండ్ వుమెన్‌కేర్ హాస్పిటల్
అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్,
ఫోన్స్ : 040- 40178384
9346208384

సంతానలేమితో బాధపడుతున్న స్త్రీల మానసిక వేదన వర్ణనాతీతం. అందులో గర్భాశయ భాగాలకు క్షయ సోకిన వారి పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంటుంది. ఎన్ని ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగినా, ఎన్ని చికిత్సలు తీసుకున్నా ఫలితం ఉండదు. అయితే ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో చక్కని మందులు ఉన్నాయని, ఈ చికిత్సతో సంతానసాఫల్యతను పొందవచ్చని అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ పి.యశోద.

గర్భాశయానికి, ఇరువైపులా ఉన్న నాళాలకు, గర్భాశయ ముఖద్వారమైన సర్విక్స్‌కు, వెలుపల ఉండే యోని భాగానికి క్షయ వ్యాధి సోకడాన్ని జెనైటల్ ట్యుబర్‌క్యులోసిస్ అంటారు. సంతానలేమికి కారణమయ్యే వారిలో సుమారు 10 శాతం మందిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా గర్భాశయ భాగాలన్నింటికీ క్షయవ్యాధి సోకే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ యుటిరైన్ ట్యూబ్స్ మాత్రమే ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి గురవుతాయి.ఈ వ్యాధి సోకడం వల్ల మొదటగా ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనవుతాయి. క్రమంగా ట్యూబ్స్ గోడలు మందంగా కావడం, తరువాత ట్యూబ్స్ క్యాల్షిఫికేషన్ ద్వారా క్షీణదశకు చేరుకుంటాయి. క్షయవ్యాధి కారణంగా ఏర్పడే చీము కణాలు ట్యూబ్‌లోనూ, గర్భాశయంలోనూ, పెరిటోనియంలోను, ప్రేవులలోనూ చేరుతాయి. తరువాత ట్యూబ్స్‌లో చేరి ట్యూబర్‌క్యులార్ పయోసాల్పింగ్స్ అనే వ్యాధిగా మార్పు చెందుతుంది. అలాగే ఈ చీము కణాలకు, అండాశయాల వరకూ చేరుతుంది. తరువాత ట్యూబ్స్ వెలుపలి భాగానికి కూడా వ్యాధి సోకడంతో దాని చుట్టూ ఉండే భాగాలతో ఓవరీస్ అడ్హెసన్స్(ఒకదానితో ఒకటి అతుక్కుపోవడం) కు కారణమవుతుంది. ఈ వ్యాధికి గురైన అండాశయాలు సాధారణంగానే కనిపిస్తున్నప్పటికీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనుకావడం వల్ల అండాన్ని విడుదల చేయడంలో విఫలమయ్యే అవకాశాలుంటాయి. ఈ

వ్యాధి సోకిన స్త్రీలలో సుమారు 70 శాతం మందిలో గర్భాశయం త్వరగా వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. ఈ వ్యాధి సర్వెక్స్‌లో పుండ్లు ఏర్పడటానికి, సర్వైకల్ ఎరోజన్‌కు కారణమవుతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో భార్యాభర్తలు లైంగికంగా కలిసిన తరువాత కొద్ది మోతాదులో రక్తం కనిపిస్తుంది. దీనిని పోస్ట్‌కాయిటల్ బ్లీడింగ్, బ్లీడ్స్ ఇన్ టచ్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ వ్యాధి ఎప్పుడూ దానికదే సంభవించదు. ఊపిరితిత్తులకు, లింఫ్‌నోడ్స్, మూత్రవ్యవస్థ, అస్తి సంధులలో ఈ వ్యాధి సోకినపుడు దాని నుంచి జెనైటల్ ట్యుబర్‌క్యులోసిస్ సోకే అవకాశాలుంటాయి.

లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే బహిష్టురాకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు పొత్తికడుపు నొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం, జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, బరువు తగ్గడం, రక్తశాతం తగ్గిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. జెనైటల్ ట్యుబర్‌క్యులోసిస్ సర్విక్స్, వెజైనాలకు సోకడం వల్ల యోని నుంచి వెలువడే స్రావాలు రక్తంతో కలిసి ఉండటం, చెడు వాసనతో తెల్లగా ఉండటం కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌కు మందులు వాడినప్పుడు కూడా వ్యాధి నయం కాకుండా ఉన్నట్లయితే ట్యుబర్‌క్యులోసిస్‌గా అనుమానించి నిర్ధారణ కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

సిబిపి(కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్), ఇ.ఎస్.ఆర్ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించాలి. గతంలో సోకిన క్షయవ్యాధి ఆనవాళ్ళ కోసం స్ట్రెయిట్ ఎక్స్‌రే టెస్ట్, లింఫ్‌నోడ్స్ బయాప్సీ, మాంటాక్స్ టెస్ట్ వంటి పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. బహిష్టు సమయంలో మొదటి రోజు వెలువడే బహిష్టు స్రావాన్ని పరీక్ష చేయడం, ఎండోమెట్రియల్ టిష్యూను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. ఎండోమెట్రియల్ స్టడీ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ జరగని పక్షంలో లాప్రోస్కోపీ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటితో పాటు ఇన్‌డైరెక్ట్ హీమో అగ్లూటినేషన్ రియాక్షన్, ప్రెసిప్టిటేషన్ రియాక్షన్, అగార్‌జెల్ రియాక్షన్, డిప్యూజన్ టెస్ట్‌లు కూడా వ్యాధి నిర్ధారణకు ఉపకరిస్తాయి. హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రఫీ పరీక్షను వ్యాధితో బాధపడుతున్న సమయంలో చేయకూడదు. ఒకవేళ చేస్తే వ్యాధి మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

చికిత్స

వ్యాధి నిర్ధారణ అయితే క్షయ మందులను తప్పనిసరిగా 9 నుంచి 12 నెలల వరకు వాడాలి. జ్వరం, కడుపునొప్పి ఉన్నట్లయితే ఆసుపత్రిలోనే ఉండి చికిత్స తీసుకోవాలి. వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స చేసి వ్యాధిగ్రస్త భాగాలను తీసివేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి సోకినపుడు ట్యూబ్స్ వాటి సహజ శక్తిని కోల్పోతాయి లేదా మూసుకుపోతాయి. అలాంటప్పుడు ట్యూబ్స్‌లో ఆటంకాన్ని తొలగించడం, ట్యూబ్స్‌కు సరైన పోషణ కలిగించే ఔషధాలను ఇవ్వడం ద్వారా వాటిని యథాస్థితికి తీసుకురావచ్చు. ఒకసారి ఈ వ్యాధి సోకితే కొన్నిఏళ్ల వరకు దానివల్ల ఏర్పడే సమస్యలకు చికిత్స చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. గర్భాశయ భాగాలకు క్షయ సోకడం వల్ల ఏర్పడే సంతానలేమికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు చక్కటి పరిష్కారాన్ని చూపిస్తాయి. కాంచనారవటి మాత్రలు పూటకు రెండు చొప్పున మూడు పూటలు భోజనం చేసిన తరువాత వేసుకోవాలి. అమృతప్రాశఘృతం 10మి.లీ చొప్పున గోరువెచ్చని పాలలో రోజుకు రెండు సార్లు, అశోకారిష్ట 20 ఎంఎల్ చొప్పున మూడు పూటలా భోజనం తరువాత సేవించాలి. అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్ దగ్గర చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య పూర్తిగా తొలగిపోతుంది.

9-12-2011

సంతానలేమిపై అవగాహన శిబిరం

దంపతులకు కౌన్సెలింగ్ ఇస్తున్న డాక్టర్ యశోద

బంజారాహిల్స్, న్యూస్‌లైన్: శ్రీనగర్‌కాలనీ ప్రధాన రహదారిలో బిగ్‌బజార్ వెనుక ఉన్న ఖ్యాతి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌లో ఆదివారం సంతానలేమిపై ఉచిత అవగాహనా శిబిరం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ పి.యశోద మాట్లాడుతూ దంపతుల మానసిక స్థితిగతులు, ఆహార విధానం, జీవనశైలి సంతాన సాఫల్యతపై ప్రభావితం చూపుతాయన్నారు. నేటి ఆధునిక జీవన విధానంలో సహజంగానే గర్భం దాల్చేవరకు వేచి చూడకుండా కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతులు అవలంభిస్తున్నారన్నారు. అక్కడ విఫలమైన తర్వాతనే ప్రత్యామ్నాయంగా ఆయుర్వేదాన్ని ఎంచుకుంటున్నారని తెలియజేశారు. అలాకాకుండా పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లోనే సంతానాన్ని కోరుకునే వారు ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే సరైన ఫలితం ఉంటుందన్నారు. శిబిరానికి నియోజకవర్గంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన సంతానలేమితో బాధపడుతున్న పలువురు దంపతులు హాజరయ్యారు.

ట్యూబ్‌లూ ముఖ్యమే!

గర్భం ధరించడంలో గర్భవాహికలు ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తాయి.

- గర్భవాహికలు శుక్రకణం రవాణాకు తోడ్పడుతాయి.
- అండాశయాల నుంచి విడుదల అయిన అండాన్ని ట్యూబ్‌ల గుండా ప్రయాణించేలా చేస్తాయి.
- అండం శుక్రకణంతో కలిసి ఫలదీకరణ చెందాల్సింది కూడా గర్భవాహికల్లోనే
- ఫలదీకరణ చెందిన అండం కూడా కొంత మేరకు విడుదల గర్భవాహికల్లోనే జరుగుతుంది.
- ఫలదీకరణ చెందిన అండాన్ని గర్భాశయానికి చేరవేయడం కూడా గర్భవాహికల పని

అందువల్ల గర్భవాహికల్లో లోపాలు సమారు 30 నుంచి 40 శాతం వరకు సంతానలేమికి కారణమవుతున్నాయి.

గర్భవాహికల్లో లోపాలు

- గర్భనాళాల్లో అవరోధం (ట్యూబల్ బ్లాక్)
- గర్భనాళాలు వ్యాధుల కారణం క్షీణించి పోవడం ముడుచుకుని పోవడం
- గర్భవాహికల్లో చీముకణాలు చేరి ఉండడం.
- గర్భనాళాల లోపల ఉండే రోమాల వంటి నిర్మాణాలు సీలియా నశించి ఉండడం
- సీలియా కదలికల కారణంగానే అండం, శుక్రకణం ముందుకు జరుగుతాయి.
- గర్భవాహికల స్థితిని తెలియజేసే పరీక్ష హిస్టిరో సాల్పింగోగ్రామ్ ఈ పరీక్ష ద్వారా గర్భవాహికల స్థితిని అంచనా వేస్తాము.

చికిత్స

- గర్భవాహికల లోపాలనుసవరించగల శక్తి ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో ఉంటుంది. గర్భవాహికల్లో కదలికలకు కారణమైన నశించిన సీలియా తిరిగి వృద్ధి చెందడానికి కల్యాణక ఘృతం ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం పాలతో కలిపి తీసుకోవాలి
- గర్భ వాహికలు మూసుకుని ఉన్నపుడు, ముడుచుకొని ఉన్నపుడు ఉత్తర వస్తి అనే చికిత్సా ప్రక్రియ ఉపకరిస్తుంది.
- గర్భాశయ వాహికల్లో చీముకణాల అవరోధం తొలగించడానికి దేవకాంచనం పువ్వులను, ఆరెచెట్టు పువ్వులను స్వరసాన్ని 10 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున పరగడుపున సేవించాలి.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9346208384

09-JAN-2012

అండాశయ సమస్యలు

సాధారణంగా చాలా మంది స్త్రీలలో ముఖ్యంగా సంతానలేమితో బాధపడే స్త్రీలలో ప్రతి నెల నెల సరి క్రమం తప్పకుండా ఉన్నప్పటికీ అండాశయం నుంచి విడుదల కావాల్సిన అండం విడుదల కాక పోయినా నెలసరి సక్రమంగానే ఉంటుంది. అందుకనే చాలా మందిలో ఈ అనుమానం ఉంటుంది నెలసరి సక్రమంగా ఉన్నప్పటికీ అండం విడుదల కాకుండా ఉండే స్థితిని అన్ఓవ్యూలేటరీ (అండం విడుదల లేకుండా నెలసరి రావడం) అంటారు. సాధారణంగా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి గర్భాశయ నిర్మాణ లోపాలు, గర్భాశయ ఆకృతి లోపాలు, గర్భ నాళాల లోపాలు, హార్మోన్ల లోపాలు. హార్మోన్ల లోపం, గర్భాశాయనికి సంబంధించిన కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఇలా చాలా కారణాలే పిల్లలు పుట్టపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇవన్నీ ఎంత శాతం ఉంటాయో అండాశయంలో లోపాలు, అండం విడుదలలో లోపాల వల్ల కలిగే సంతానలేమి అంత శాతం ఉంటుంది.

అండాశయాలు గర్భాశయానికి ఇరువైపులా ఒక్కొక్కటి చొప్పున రెండు ఉంటాయి . ఇవి 3 సెంటీ మీటర్ల పొడవు, 2 సెంటీ మీటర్ల వెడల్పు, ఒక సెంటీ మీటర్ మందంతో ఉంటాయి. అండాశయాలు ఒక వైపు గర్భాశయ వాహికలను ఇంకొక వైపు గర్భాశయానికి అతుక్కొని ఉంటాయి. నెలకు ఒకటి చొప్పున ఒకే అండం విడుదల అవుతుంది. సాధారణంగా అండాశయం నుంచి ఓవేరియన్ ఫాలికల్స్ అనేవి అనేకం ఏర్పడుతుంటాయి. కానీ వాటిలో ఒక ఓవేరియన్ ఫాలికల్ మాత్రమే పెరిగి పెద్దదై, ఫాలికల్ పగిలి పరిపక్వత చెందిన అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఈ విధంగా అండం విడుదల కావడానికి ఫాలిక్యులర్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్‌తోపాటు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్స్ కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ హార్మోన్స్‌లో అసమతుల్యతలు ఉన్నట్లయితే అండం విడుదలలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. కొన్ని సార్లు అండం విడుదల జరగకుండా ఉండడానికి కూడా కారణమవుతాయి అండం విడుదల చెందిందా లేదా ఎవరికి వారే నిర్ధారించుకోవడం కొంత వరకు సాధ్యమవుతుంది. కానీ పూర్తిగా వీటి మీద ఆధారపడడం కరెక్ట్ కాదు.

అండం విడుదల ఎవరికి వారే నిర్ధారించుకునే పద్ధతులు :

బేసల్ బాడీ టెంపరేచర్

సాధారణంగా ఫెర్టల్ పిరియడ్ అనగా (12 నుంచి 16 రోజుల మధ్య) అండం విడుదల అవుతుంది. దీని నిర్ధారణ కోసం 10 వ రోజు నుంచి 18 వరోజు వరకు ప్రతి రోజూ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం వేళలో (రాత్రి కనీసం 6 గంటల పాటు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత) శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చెయ్యాలి. సాధారణంగా ఉండాల్సిన ఉష్ణోగ్రతకంటే అండం విడుదల తర్వాత 0.5 ఫారన్ హీట్ డిగ్రీల నుంచి 1 డిగ్రీ వరకు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఈ దశలో ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ విడుదల అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలా శరీర ఉష్ణోగ్రతలో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది.

ఇలా కనీసం మూడు నెలల పాటు శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చేస్తే చాలా వరకు ఏ రోజు అండం విడుదల అవుతుందో నిర్ధారణకు రావచ్చు. ఆరోజులలో దంపతులు కలయికలో పాల్గొంటే మంచిది. అండాశయాల నుంచి విడుదలైన అండం గర్భాశయ వాహికలకు చేరడానికి రెండు నుంచి మూడు రోజుల సమయం పడుతుంది. గర్భాశయ వాహికలను చేరిన తర్వాత అండం 12 నుంచి 24 గంటల పాటు మాత్రమే జీవించి ఉంటుంది. తర్వాత నిర్వీర్యం అవుతుంది.

ఓవ్యూలేషన్ పీరియడ్‌లో ఓవేరియన్ ఫాలికల్ పగలడం ద్వారా కల్ డి శాక్ లోనీరు చేరడం వల్ల స్వల్ప మోతాదులో పొత్తి కడుపులో నొప్పి, రక్తం చారికలాగా ఒక బిందువు ప్రమాణంలో కన్పిస్తుంది.

కొంత మందిలో శరీరం బరువుగా అనిపించడం నిస్సత్తువ, మూత్ర విసర్జన అధికంగా చేయాల్సి రావడం అనే లక్షణాలు ఉన్నట్టయితే అండం విడుదల అవుతోందని నిర్ధారించవచ్చు. అండంవిడుదల అయిన 48 గంటల లోపు సర్వైకల్ మ్యూకస్ అంటే జనానంగం నుంచి వెలువడే స్రావాలు చాలా అధిక మోతాదులో విడుదల అవుతుంటాయి దాని ద్వారా కూడా అండం విడుదలను నిర్ధారించుకోవచ్చు.

అండం కంటే ఎక్కువగా వాడడం వల్ల అండాశయాలు వ్యాధి గ్రస్తమయ్యే అవకాశాలు లేకపోలేదు. ఫలితంగా అండాశాయాలు సిస్ట్‌లాగా మారవచ్చు. దీన్ని పీసీఓడి అని అంటారు.

సాధారణంగా పిల్లలు కలగడం కోసం ముఖ్యంగా అండం విడుదలకు ఉపయోగించే ఔషధాలు వాడకం ఎక్కువ కాలం ఉన్న వారిలో పీసీఓడీ అనే డిసీజ్‌ని చాలా మందిలో గమనిస్తున్నాం. కాబట్టి దీర్ఘ కాలం పాటు మీరు ఉపయోగిస్తున్న మందులు వాడకపోవడమే మంచిది. ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. కుమార్యస్రవం, అశోకారిష్ట, ఫలకళ్యాణఘృతం వంటి ఔషధాలు అండం విడుదలకు తోడ్పడుతాయి. దీనితో పాటు నాగకేసరాల చూర్ణం, శివలింగ బీజ చూర్ణం, ఓవేరియన్ ఫాలికల్ చిట్లి అండం చక్కగా విడుదల కావడానికి తోడ్పడుతాయి.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9846208384

30-JAN-2012

స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు-5

బహిష్టునొప్పి (డిస్మెనోరియా)

కారణాలు - చికిత్సలు

డా॥ పి. యశోద ఎం.డి. (ఆయుర్వేద), ఖ్యాతి సంతాన సాఫల్య కేంద్రం, అమీర్‌పేట, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9246208384

సాధారణంగా స్త్రీలలో నెలనెలా బహిష్టులు సక్రమంగా రాకపోవడం, బహిష్టుకాలంలో అధిక రుతుస్రావం కావటం వంటి సమస్యలే కాకుండా బహిష్టు సమయంనందు అధికంగా పొత్తికడుపు నొప్పితో బాధపడేవారూ ఎక్కువ శాతం మందే వుంటున్నారు. అంతేగాక బహిష్టు సమయంలో కలిగే పొత్తికడుపు నొప్పిని నేటికీ చాలామంది స్త్రీలు మౌనంగా భరిస్తూ ఓర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దానికితోడు "మా కాలంలో మేము ఇలాంటివి సునాయాసంగా భరించగలిగేవాళ్ళం" అంటూ మరికొంత బాధాకర పరిస్థితికి దారితీయిస్తున్న అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు కూడా లేకపోలేదు.

ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా వచ్చే బహిష్టు నొప్పి నివారణకు ఔషధాలు సేవిస్తూ కూడా బహిష్టు సమయంలో నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారమే లేదా? అని వాపోతున్న మహిళలూ ఉన్నారు.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైనప్పటినుండి ఆగేవరకూ కొద్దిపాటి నొప్పి ఉంటుంది. వీరికి చాలావరకు ఔషధాల అవసరం లేకుండా బలవర్ధకమైన ఆహార సేవనంతో ఆ నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

సాధారణంగా బహిష్టుకు ఒకరోజు ముందు నుంచే పొత్తికడుపులో నడుము భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రుతుస్రావం మొదలైన తరువాత ఔషధాలు ఉపయోగించకపోయినా దానికదే తగ్గిపోతుంది.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైన మొదటిరోజు మాత్రమే ఒకటి రెండుగంటలు లేదా సగంరోజు వరకూ నొప్పి ఉండి రుతుస్రావం సాఫీగా జరగడంతో తగ్గిపోతుంది. ఆ సమయంలో వచ్చే నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉండటమేగాక, మలం కష్టంగా వెలువడటం, పొట్ట బిగిసినట్లుగా ఉండడం, లేదా విరేచనాలు ఎక్కువసార్లు కావడం జరుగుతుంది.

అంతేగాక నొప్పి మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు వాంతులు కావడం, శరీరము వణకడం కొన్ని సందర్భాల్లో స్పృహ తప్పే పరిస్థితి ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ఈ రకమైన లక్షణాలతోపాటుగా బహిష్టు ఉన్నట్లయితే ఏ కారణాలతో నొప్పి కలుగుతుందో తెలుసుకుని సరైన వైద్య సహాయం పొందాలి.

నొప్పికి కారణమేమిటి?

బహిష్టు సమయంలో పొత్తి

23301007 / 1008

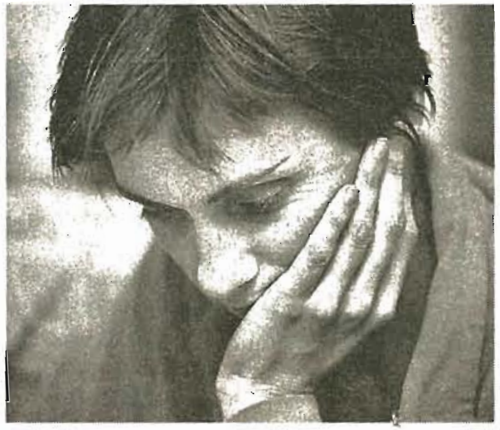
బరువు తగ్గకూడదు

చాలా మంది స్త్రీలలో పిల్లలు కలుగకపోవడానికి కారణమైన అంశాలలో శరీర బరువు చాలా తక్కువగా, లేదా చాలా అధికంగా ఉండడం (స్థూల కాయం) కూడా కీలక పాత్రను వహిస్తాయి. సాధారణ శారీరక బరువు కంటే తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో అండం విడుదల సక్రమంగా ఉండకపోవడమే కాక నెలసరి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. గర్భం దాల్చిన తర్వాత గర్భస్రావం కావచ్చు. శిశువు పూర్తిగా ఎదగక ముందే కాన్పు కావడం లేదా బరువు తక్కువగా ఉన్న శిశువు జన్మించడానికి ఆస్కారం ఉంది. అందుకని శరీర బరువు తక్కువగా లేదా ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో అండం విడుదలకు అవసరమైన మందులు వాడటం మొదలు పెట్టే ముందే బరువును సరిచేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చాలా మంది నెలసరి సక్రమంగా లేకపోవడాన్ని ఒక సమస్యగా గుర్తించరు. దానికదే సర్దుకుంటుందని దీర్ఘకాలం పాటు నెలసరి రాకపోయినా పట్టించుకోరు. అందుకని ఎవరు ఎంత బరువు కలిగి ఉండాలన్న అవగాహన ఉండాలి.

బరువు తగ్గితే...

శరీర బరువుని బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అంటారు. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్‌లో కొవ్వుశాతం 22 శాతం అయినా ఉండాలి. అలా ఉన్నపుడే నెలసరి క్రమంలో తేడాలు ఉండవు. కానీ ఉండాల్సిన కొవ్వు 19 శాతం కంటే తక్కువయినపుడు నెలసరి సక్రమంగా రాదు. కొంత మందిలో నెలసరి సక్రమంగానే ఉన్నప్పటికీ చాలా స్వల్ప మోతాదులో రుతుస్రావం జరుగుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ శరీర బరువుతో ఉన్న స్త్రీలలో కొవ్వు శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల లెప్సిన్ హార్మోన్ లోపిస్తుంది. ఫలితంగా ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్స్ స్థాయి చాలా తగ్గిపోతాయి. దీని కారణంగా మల్టీసిస్టిక్ ఫాటన్ ఓవరీగా అండాశయం మార్పు చెందుతుంది. ఫలితంగా అండం విడుదల ఉండదు.

అనొరెక్సియా నర్వోసా లో ఇతరత్రా అనారోగ్య లక్షణాలు లేనప్పటికీ కృశించిన స్థితిలో ఉంటారు. ఆహారం తీసుకోవడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. ఇది కొంత వరకు మానసిక రుగ్మతగా పరిగణించాలి. ఈ సమస్యలో ఉన్నవారు తాము చాలా లావుగా ఉన్నామేమో అని అనుకుంటూ ఉంటారు. శరీర సౌష్టవం దెబ్బతింటుందని తినడానికి ఇష్టపడరు. ఆహారపదార్థాలు అంటేనే వెగటు పుడుతోందని చెబుతుంటారు. ఫలితంగా శరీరంలో చాలా భాగం కృషించి పోతుంది. శరీరంలో కొవ్వు తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల వీరిలో నెలసరి సరిగ్గా రాదు.



కొంత మందిలో వాంతులు కావడం, కొంత మందిలో మలబద్ధకం కూడా ఉంటుంది. అనొరెక్సియా నర్వోసా నందే కాకుండా హైపర్ థైయిరాయిడిజం, టైప్ - 1 ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్ మిల్లీటస్, హైపోపిట్యూటరిజం, అడిసన్స్ డిసీజ్ వంటి ఇంకా కొన్ని సమస్యల్లో కూడా బరువు తక్కువగా ఉంటుంది.

ఎక్కువగా డాన్స్ చేసే వారు, వ్యాయామం చేసే వారు, జిమ్నాస్టులు, క్రీడాకారులు వంటి వారిలో కూడా నెలసరి సరిగా రాదు. దీనికి ముఖ్య కారణం వీరు బరువు తక్కువగా ఉండడమే. కొవ్వు తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇన్సులిన్, గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ -1 తగ్గిపోతుంది. దీని ఫలితంగా అండాశయంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్ చాలా తక్కువగా విడుదల అవుతుంది. ఫలితంగా నెలసరి సక్రమంగా రాదు. ఒకవేళ వచ్చినా రుతుస్రావం చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు

శరీర బరువు పెరగడానికి అశ్వగంధ, యష్టిమధం, శతావరి సమపాళ్లలో తీసుకొని చూర్ణం చేసుకొని 5 గ్రాముల చొప్పున పాలతో కలపి ఉడికించి ఉదయం, రాత్రి రోజుకు 2 పర్యాయాలు సేవించాలి. శరీర బరువు పెరగడమే కాకుండా నెలసరి సక్రమంగా వస్తుంది. అండం విడుదల కూడా చక్కగా జరుగుతుంది. వీటితో పాటు హింగ్వాష్టక చూర్ణంను 3 గ్రాముల చొప్పున భోజనం మొదటి ముద్దలో నెయ్యితో పాటుగా కలుపుకొని భుజించినట్టయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పై విధంగా ఔషధాల సేవనం వల్ల శరీర బరువు పెరిగినప్పటికీ నెలసరి రాకపోతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9846208384

08-JAN-2012

అసలు సమస్య ఇది

సాధారణంగా చాలా మంది స్త్రీలలో నెలసరి క్రమం తప్పదు. కానీ అండం విడుదల మాత్రం సక్రమంగా ఉండదు. ముఖ్యంగా సంతానలేమితో బాధపడే స్త్రీలలో అండం విడుదల కాకుండా పీరియడ్స్ ఉండడం ఒక ప్రధాన కారణం. అండం విడుదల కాకుండా వచ్చే పీరియడ్స్‌ను అనొవ్యులేటరీ సైకిల్ అని అంటారు. అండం విడుదలలో లోపాల వల్ల కలిగే సంతాన లేమి మిగిలిన కారణాల కంటే ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది. ప్రతి నెలలో ఒకే అండం విడుదల కావాల్సి ఉంటుంది. అండాశయంలో అనేక సంఖ్యలో ఫాలికల్స్ ఉంటాయి. వాటిలో ఒకటి మాత్రమే పెరిగి పెద్దదై అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది. మిగిలినవి వాటికవే మరుగున పడిపోతాయి. ఇలా ఎదిగిన ఫాలికల్ చిట్లిన అండం విడుదలకు ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్, టిఎస్‌హెచ్ అనే హార్మోన్లు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల అండం విడుదలలో మార్పులు జరుగుతాయి.

ఎప్పుడు జరుగుతుంది?

సాధారణంగా నెలసరి వచ్చిన 12 నుంచి 18వ రోజు మధ్యలో ఏరోజైనా అండం విడుదల కావచ్చు. ఇది పీరియడ్స్ ఎన్ని రోజులకొక సారి వస్తాయి అన్నదాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే 28 రోజులకొకసారి వచ్చే వారిలో సుమారుగా 12, 14 రోజుల మధ్య, 30, 32 రోజుల కొకసారి నెలసరి వచ్చేవారిలో 16వ రోజు గానీ కొన్ని సార్లు 17, 18 రోజుల మధ్య అండం విడుదల కావడం కూడా సహజమే.

కారణాలు

- హార్మోన్ల అసమతుల్యత, అండాశయంలో నీటి బుడగలు, అండాశయ కణితులు
- అండాశయాలు పరిమాణంలో చిన్నవిగా ఉండడం, అండాశయ ట్యూమర్

ఆయుర్వేద చికిత్స

నాగకేసర చూర్ణం, 5 గ్రాముల మోతాదులో తేనెలో కలిపి రోజుకు 2 పర్యాయాలు సేవించాలి. కొన్ని సార్లు ఫాలికిల్ చక్కగా ఎదుగుతుంది. చిట్లి అండాన్ని విడుదల చేయడంలో సమస్యలుంటాయి. అటువంటపుడు నాగ కేసరాల చూర్ణంతో శివలింగ బీజచూర్ణం కలిపి సేవించినట్లయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కాంచన గుగ్గులు, అశోకాదివటి మాత్రలు, పీసీఓడీ కారణంగా అండం విడుదల లోపానికి చక్కగా పనిచేస్తాయి. కుమార్యరసం, అశోకారిష్ట సిరప్‌ను సమానంగా కలిపి పూటకు 20 మిల్లీలీటర్లు మూడుపూటలా సేవిస్తే హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సరిద్దివచ్చు. అండాశయాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి కానీ అపరిపక్వ అండాలు విడుదలవుతాయి. అటువంటి సందర్భాలలో ఫలఘృతం, ఫలకల్యాణఘృతం మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. ఔషధ ప్రమాణం వైద్యుల సూచన మేరకు వాడాల్సి ఉంటుంది.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9346208884

02-JAN-2012

స్థూలకాయం - సంతాన లేమి

సంతానలేమి కారణమయ్యే అంశాలలో అధిక స్థూలకాయం కూడా ఒకటి. నేడు ప్రపంచ ఆరోగ్య సమస్యగా పరిగణించే స్థూలకాయం కారణంగా దంపతులు సంతానాన్ని పొందడంలో కూడా విఫలమవుతున్నారు.

స్థూలకాయం : శరీరంలో సాధారణంగా ఉండాల్సిన కొవ్వు కణాల శాతం అధికంగా పెరగడం వల్ల స్థూలకాయం ఏర్పడుతుంది. శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం, ఎక్కువగా తినడం మాత్రమే స్థూలకాయానికి కారణం కాదు. శరీరంలో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అధిక స్థూలకాయానికి కారణమవుతున్నాయి.

సంతానం కలిగే వయసులో ఉన్నప్పటికీ కేవలం స్థూలకాయం కారణంగా మాత్రమే సంతానాన్ని పొందడంలో విఫలమవుతున్న దంపతుల శాతం ఎక్కువనే చెప్పాలి. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలు గర్భం ధరించినప్పటికీ, కొన్ని రకాల అనర్థాలకు లోనవక తప్పదు.

గర్భం సులభంగానే కలిగినప్పటికీ స్థూలకాయం కారణంగా గర్భాన్ని నిలుపుకోవడంలో విఫలమవుతుంటారు. స్థూలకాయంలో ఉన్న స్త్రీ గర్భం ధరించిన కొద్దిరోజులోనే అబార్షన్ కావచ్చు.

స్థూలకాయం కారణంగా కాన్పు కూడా సులభంగా జరగదు. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ తప్పనిసరి అవుతుంది. ఆరోగ్యంగా శిశువుకు జన్మనిచ్చినప్పటికీ తల్లి స్థూలకాయం కారణంగా పుట్టే బిడ్డ కూడా ఎక్కువ బరువుతో పుట్టవచ్చు. ఆ బిడ్డకు భవిష్యత్తులో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

కారణాలు : పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్- అండాశయంలో కంతులు, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ ఇన్సులిజం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, కార్టికోస్టిరాయిడ్ మందుల వాడకం, మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగం – వీటిలో వాడే ఔషధాల ఫలితం, కుషింగ్ సిండ్రోమ్.

చికిత్స : నాడీ వ్యవస్థ లోపాల వల్ల కలిగిన స్థూలకాయానికి చికిత్స కొంచెం కష్టం. కొన్ని రకాల సమస్యకు సర్జరీ కూడా అవసరమవుతుంది. కొన్ని రకాల సమస్యలను ఔషధాలు ఉపయోగించి స్థూలకాయాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఔషధాలు : స్థూలకాయానికి కారణమయిన అంశాలను గుర్తించి తదనుగుణంగా చికిత్స చెయ్యాలి.

శోధిత గుగ్గులు, శోధిత శిలాజిత్తులను లక్షణానుసారం ఉపయోగించాలి.

త్రిఫలా కషాయంలో త్రికటుచూర్ణంను కలిపి డాక్టర్ సూచనను అనుసరించి ఉపయోగించాలి.

నవకగుగ్గులు పూటకు రెండు చొప్పున మూడుపూటలా సేవించాలి. అండాశయానికి సంబంధించిన కారణాల వల్ల స్థూలకాయమైతే ముండీ కషాయంతో పాటు కాంచనార గుగ్గులు సేవించాలి.

వీటితో పాటు తక్కువ కాలరీలు ఉన్న ఆహారం , నడక, వ్యాయామం, ధ్యానం తప్పనిసరిగా చెయ్యాలి. ఉప్పు కలపకుండా ఎక్కువ సార్లు మజ్జిగ తీసుకోవడం వల్ల కూడా శరీరంలో ఎక్కువ శాతం కొవ్వు చేరదు. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా జాగ్రత్త వహించడం మంచిది.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9346208384

19-DEC-2011

సంతానలేమి - ఆయుర్వేదం

నెలసరి రుతుక్రమంలో తేడాలు కూడా సంతాన రాహిత్యానికి కారణంగా ఉంటాయి. నెలసరి సమస్యలన్నింటిలోకి ప్రధానమైనది ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా రావాల్సిన బహిష్టులు సక్రమంగా రాకపోవడమే. సాధారణంగా గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించిన తరువాత సంతానం కోసం గర్భం ధరించాలని అనుకునే స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు మామూలే. దీనితో కొంత ఆందోళన కలగడం కూడా జరుగుతుంది. ఒత్తిడి మరింతగా పెరిగి, ఫలితంగా బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు వస్తుంటాయి. ఈ కారణాలన్నింటి వల్ల మెదడుపై ఒత్తిడి పెరిగి హార్మోన్ల విడుదలలో సమతుల్యం లోపిస్తుంది. తద్వారా ఓవ్యులేషన్ సక్రమంగా జరగదు. సాధారణంగా ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా రావాల్సిన బహిష్టులు కొంతమందిలో రెండు నెలలకు ఒకసారి కాని, మూడు నెలలకు ఒకసారి కానీ వస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారిలో కొన్ని సందర్భాల్లో ఎటువంటి అనారోగ్య లక్షణం కనిపించదు. కొద్దికాలం తరువాత బహిష్టు క్రమం దానంతట అదే సర్దుకుంటుంది. కొంతమందిలో వరుసగా ఆరు నెలల వరకూ కూడా బహిష్టులు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితిని అమెనోరియా (అనావర్తం) అని వ్యవహరిస్తారు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో మాత్రం సరైన కారణమేమిటో నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. శరీరంలో సాధారణ శారీరక క్రియలు నిర్వర్తించడానికి గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ గంటగంటకు విడుదలవుతూ ఉంటుంది. ఈ హార్మోన్ పిట్యూటరీ గ్రంధి నుంచి ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (ఎల్‌హెచ్), ఫాలిక్యులార్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్ (ఎఫ్ఎస్‌హెచ్)లు విడుదల కావడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్లు, రెండూ కూడా అండాశయంనుంచి ఒవేరియన్ ఫాలికిల్ ఎదగడానికి, అండం విడుదల కావడానికి తోడ్పడే ప్రధానమైన హార్మోన్ (జిఎన్ఆర్‌హెచ్) కొద్ది మోతాదులో విడుదల కావడం లేదా పుట్టుకతోనే కొద్దిమందిలో ఈ హార్మోన్ లోపించడం వల్ల అండం విడుదల జరుగదు, బహిష్టులు కూడా రావు.

ఇతర కారణాలు: అబార్షన్ చేయించుకోవడం వల్ల డీ అండ్ సీ చేసే సమయంలో, గర్భాశయం గోడలలో ఒకటైన ఎండోమెట్రియంను క్యూరటేజ్ చేయడం వల్ల ఎండోమెట్రియంలో ఏర్పడే యుటిరైన్ సినేకియా వల్ల బహిష్టులు రావు. కొంతకాలం తరువాత గర్భం ధరించాలనుకున్నప్పుడు ఇది సంతానం కలుగకపోవడానికి ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది. గతంలో కాన్పు సమయంలో తీవ్ర రక్తస్రావం కారణంగా పిట్యూటరీ గ్రంథిలో ఏర్పడే తేడాల వల్ల కూడా బహిష్టులు రావు. బహిష్టులు రాని వారిలో ప్రధానంగా నిర్ధారించాల్సినని - హార్మోన్ల శాతం. వాటితో పాటుగా థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ (టిఆర్‌హెచ్), ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ మొదలైనవి. థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ హైపోథైరాయిడిజమ్‌లో ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. ఈ హార్మోన్ ఎక్కువ మోతాదులో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ను విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ ప్రధాన కృత్యం గర్భధారణ సమయంలో స్తన్యాన్ని వృద్ధిచేయడం. గర్భం లేనప్పుడు కూడా ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల రొమ్ములు గట్టిపడి అప్పుడప్పుడు రొమ్మునుండి పాలవంటి పదార్థం స్రవిస్తూ ఉంటుంది. ఈ స్థితిని గలాక్టోరియా అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ లక్షణాలతో ఉన్నప్పుడు తప్పక నిర్ధారించాల్సినది ఈ హార్మోన్ శాత. ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ను అధిక మోతాదులో విడుదల చేస్తుంది.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9346208384

చికిత్స: బహిష్టులు సక్రమంగా రావడానికి ఈ కింద పేర్కొన్న ఔషధాలను సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. జ్యోతిష్మతి బీజ తైలాన్ని పాలతో కలిపి 8 బిందువుల చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం సేవించాలి. నేతితో పొంగించిన ఇంగువను బెల్లంతో కలిపి సేవిస్తే బహిష్టులు కలుగుతాయి. విడతకు 500 మి.గ్రా. ఇంగువను సేవించాలి. దేవకాంచనం బెరడు చూర్ణం కషాయంతో శొంఠి చూర్ణాన్ని తగు మోతాదులో కలిపి 20మి. లీ. చొప్పున రోజుకు 3 సార్లు సేవిస్తే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే ఎమెనోరియా శమిస్తుంది. బోడతరం స్వరసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపి వేడి చేసి 15 మి.లీ. చొప్పున భోజనానికి ముందు రోజుకు 2 పర్యాయాలు సేవిస్తే థైరాయిడ్ వ్యాధి కారణంగా సక్రమంగా రాని బహిస్టులు క్రమక్రమంగా వస్తాయి. అధిక స్థూలకాయం వల్ల బహిష్టులు రానట్లయితే 20 మి.లీ. తిప్పతీగ రసంలో 5 గ్రాముల త్రిఫలా చూర్ణం కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

26-DEC-2011

చిన్న గాయం అయితేనే విలవిలలాడతాం. అలాంటిది పెద్దజబ్బుల పాలిట పడితే కోలుకోవడం మరింత కష్టం. క్యాన్సర్ నుంచి హెచ్.ఐ.వి. దాకా.. గుండె నుంచి కిడ్నీ దాకా.. ఎలాంటి జబ్బులనైనా ఎదిరించి నిలబడితే... మీ ఆ విజయగాథను మాకు రాసి పంపండి. మీ సలహాలు, సూచనలు తెలియజేయండి.

మా చిరునామా : **జిందగీ (జీవన రేఖ), నమస్తే తెలంగాణ**

8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, బంజారాహిల్స్, రోడ్ నెం. 10, హైదరాబాద్- 34

jeevanarekha10@gmail.com

6

సంతానలేమి - ఆయుర్వేదం

సంతానలేమికి కారణమయ్యే అంశాలలో జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ ఒకటి. గర్భాశయానికి, గర్భాశయ అనుబంధ భాగాలకు సోకే క్షయవ్యాధిని జెనైటల్ క్యులోసిస్ అని అంటారు. సాధారణంగా గర్భాశయానుబంధ భాగాలన్నింటికీ క్షయవ్యాధి సోకే అవకాశమున్నప్పటికీ, యుటిరైన్ ట్యూబ్స్ (గర్భనాళాలు) అత్యధిక శాతం ఈవ్యాధికి లోనవుతాయి. గర్భనాళాలకు సోకే క్షయ వ్యాధి కారణంగా మొదట గర్భనాళాల్లో వాపు ఏర్పడి క్రమంగా ట్యూబ్స్ గోడలు మందంగా కావడం, తరువాత ట్యూబ్స్ క్షీణదశకు కూడా చేరే అవకాశం లేకపోలేదు. క్షయవ్యాధి కారణంగా ఏర్పడే చీముకణాలు అండాశయాల వరకు చేరి అండాశయాల కదలికలను నిరోధిస్తూ వుంటే 'అడ్హెసన్స్' ఏర్పడడానికి కారణమవుతాయి.

జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ సంతానలేమికి ఎలా కారణమవుతుంది?

ఈ వ్యాధి కారణంగా ప్రధానంగా ట్యూబ్స్ (గర్భనాళాల్లో)లో అవరోధం ఏర్పడుతుంది (ట్యూబల్‌బ్లాక్). అండం విడుదల లోపిస్తుంది (అడ్హెసన్స్ కారణంగా). నెలసరి క్రమం ఆగిపోవచ్చు (ఎండోమెట్రియంలో ఏర్పడే క్షయవ్యాధి కారణమైన అల్సర్ల వలన, అడ్హెసన్స్ వలన). గర్భాశయ కుహరంలో ఈ వ్యాధిలో విడుదలయ్యే చీము కణాలు చీము గడ్డల వంటి వాటిని తయారయ్యేలా చేస్తాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు :

నెలసరి సమయంలో అత్యధిక రక్తస్రావం. పొత్తి కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, జ్వరం, క్రమంగా శరీరబరువు తగ్గడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత. జననాంగం నుంచి వెలువడే స్రావాలు రక్తంతో కలిసి వుండడం లేదా చేదువాసన, వేదనతో వెలువడడం. శృంగారం తర్వాత స్వల్పమోతాదులో రక్తం వెలువడం. సంతానలేమి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు :

1. మాంటాక్స్ టెస్ట్.
2. నెలసరి సమయంలో వెలువడే మొదటిరోజు రుతురక్తాన్ని పరీక్షించడం.
3. డయాగ్నోస్టిక్ క్యురటేజ్ ద్వారా గర్భాశయ పొర కణజాలపు పరీక్ష.
4. ఆల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, ఇతరత్రా పరీక్షలు.

చికిత్స : శరీరంలో ఏభాగానికైన క్షయవ్యాధి సోకినపుడు యాంటి ట్యూబర్ క్యులార్ ట్రీట్‌మెంట్ తప్పనిసరి. ప్రధానంగా జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ కారణంగా గర్భనాళాలు వాటి సహజశక్తిని కోల్పోతాయి లేదా ట్యూబ్స్ మూసుకుపోతాయి. అలాంటప్పుడు ట్యూబ్స్‌ను తిరిగి ఆరోగ్యవంతంగా చేయడానికి లేదా ట్యూబ్స్‌లో ఏర్పడిన బ్లాక్స్ (అవరోధాలు) తొలగించడానికి ఆయుర్వేద మందులు, చికిత్సా పద్ధతులు చాలా ప్రయోజనకరంగా వుంటాయి.

ఈ వ్యాధి కారణంగా ఇతర లక్షణాలకంటే సంతానలేమి ఎక్కువశాతం సమస్యగా పరిణమిస్తుంది. జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్‌కు అమృత ప్రాశఘృతం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. ఫలకళ్యాణఘృతం, ఫలసర్పి వంటి ఔషధాలు కూడా గర్భనాళాలకు పోషణ కలిగిస్తాయి. క్షయవ్యాధి కారణంగా గర్భనాళాల్లో నశించిన సీలియా తిరిగి ఏర్పడడానికి అత్యుత్తమంగా పనిచేస్తాయి. గర్భాశయంలో చేరిన ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గకుండా దీర్ఘకాలికంగా వున్నపుడు 'కాంచనార గుగ్గులు' మాత్రలు పూటకు 2 చొప్పున మూడు పూటలా సేవిస్తూ, లక్షణానుసారం ఇతర ఔషధాలు కూడా వినియోగించాల్సి వుంటుంది. క్షయవ్యాధి సోకినపుడు బలవర్ధకమైన ఆహారం ఎక్కువగా పాలు, మాంసరసాలు (సూప్స్) వంటివి తీసుకోవాల్సివుంటుంది.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9346028384

12-DEC-2011

ఫైబ్రాయిడ్స్‌కి ఆయుర్వేదం

గర్భాశయంలో ఏర్పడే గడ్డలను యుటరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ అని అంటారు. సంతానం కలుగని దంపతుల్లో స్త్రీలకు సంబంధించిన అంశాల్లో గర్భాశయ గడ్డలు కూడా ఒక కారణం. దాదాపుగా 10 శాతం వరకూ సంతానలేమికి గర్భాశయ గడ్డలు కారణమవుతున్నాయి. పిల్లలను కనే వయసులో ఉన్న మహిళల్లోనూ, 35 సంవత్సరాల వయసు దాటిన మహిళల్లోనూ ఈ సమస్యను అధికంగా గమనిస్తుంటాం. గర్భాశయ గోడల నుంచి, గర్భాశయ రక్తనాళాల నుంచి గడ్డలు ఏర్పడుతాయి. ఇవి గోళాకారంగా ఉంటాయి. వీటిని కప్పి ఉండే పొర ఏమీ లేకుండా గర్భాశయ కండరాల సహాయంతో వృద్ధి చెందుతాయి. గులాబీ తెలుపు కలిసిన వర్ణంతో ఉండి మిల్లీమీటర్ నుంచి సెంటీమీటర్ల వరకు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని ఫైబ్రాయిడ్స్ గర్భాశయ గోడల మధ్య పెరుగుతూ పోతాయి. కొన్నిరకాల ఫైబ్రాయిడ్స్ గర్భాశయగోడలను దాటి వెలుపలికి పెరుగుతాయి. కొన్ని రకాలు గర్భాశయ గోడల నుంచి తయారైనప్పటికీ గర్భాశయంలోని కదలికల వల్ల గర్భాశయ కుహరంలోకి వెళ్లిపోతాయి.

గర్భస్రావం కావచ్చు..

ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణంగా అండం విడుదల సక్రమంగా ఉండదు. గర్భాశయ గడ్డలు గర్భాశయ నాళాలను మూసివేయడం వల్ల అండం విడుదలైనప్పటికీ గర్భశయ నాళాల్లోకి వెళ్లదు. అందువల్ల ఫలదీకరణ జరగదు. కొన్ని సార్లు గర్భకుహరంలో పెరిగిన గడ్డల కారణంగా కూడా శుక్రకణాలు అండాన్ని చేరనీయకుండా నిరోధిస్తుంటాయి. ఇది కూడా గర్భధారణ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. ఫైబ్రాయిడ్ కారణంగా గర్భాశయంలో చీము చేరడం వల్ల గర్భం నిలిచే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. గర్భాశయ గోడల్లో ఏర్పడిన గడ్డల కారణంగా పిండానికి పోషణ సరిగా అందక పోవడం వల్ల గర్భం దాల్చిన తొలిదినాల్లోనే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఫైబ్రాయిడ్ మిల్లీమీటర్ల సైజులో ఉంటే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువనే చెప్పవచ్చు. ఫైబ్రాయిడ్స్ ఒకటికంటే ఎక్కువగా ఉన్నా, సైజు పెద్దవిగా ఉన్నా గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అధిక ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్, కొన్ని రకాల గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం, నెలసరి సమస్యలు వీటికి కారణం. సంతానలేమి, పొత్తికడుపు నొప్పి, పొట్ట బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఫైబ్రాయిడ్స్ పెద్దవిగా ఉన్నపుడు తీవ్రంగా పొత్తికడుపు నొప్పి ఉంటూ అధిక రక్తస్రావంతో అత్యవసర చికిత్స కూడా అవసరమవుతుంది.

ఆయుర్వేదం బెస్ట్

గడ్డల పరిమాణం చిన్నవిగా ఉన్నపుడు ఏర్పడిన గడ్డలు గర్భాశయ గోడల మధ్య ఉన్నపుడు కూడా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. ఇందు కోసం సప్తవింశతి గుగ్గులు పూటకు రెండు, మూడు పూటలు వాడాలి. కాంచనార గుగ్గులు పూటకు రెండు, మూడు పూటలు వాడాలి. వీటితో పాటుగా ముందీ రసం గానీ కషాయం గానీ తేనెతో పాటుగా 10 -15 మిల్లీలీటర్లు వాడాలి. పొత్తికడుపులో నొప్పి అధికంగా ఉంటే హింగ్వాష్టక చూర్ణంను నెయ్యితో పాటుగా 3 గ్రాముల చొప్పున జత చేర్చి వాడాల్సి ఉంటుంది. బూడిద గుమ్మడి రసం కూడా ఫైబ్రాయిడ్ చికిత్సలో మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. గడ్డల సైజును బట్టి, ఉన్న ప్రదేశాన్ని బట్టి 3 నుంచి 9 నెలల పాటు వైద్యం అవసరమవుతుంది.

డా. పి. యశోద
జీవ ఫెర్టిలిటీ అండ్
వుమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9846028384

05-DEC-2011

పాలీసిస్టిక్ ఓవరీస్ - ఆయుర్వేద చికిత్స

పిసిఒడి - లక్షణాలు :-

- రుతుక్రమంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. నెలానెలా రావాల్సిన పీరియడ్స్ క్రమం తప్పి 2 నెలలకొకసారి గానీ, 3 నెలలకొకసారి గానీ వస్తుంటాయి. కొంతమందిలో పిసిఒడి కారణంగా బహిష్టులు 6 నెలల వరకు కూడా రాకుండా వుంటాయి.
- కొంతమందిలో పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గానే వుంటాయి. కానీ రుతుస్రావం చాలా స్వల్ప మోతాదులో వుంటుంది.
- కొంతమందిలో బహిష్టులు సక్రమంగానే వస్తాయి కానీ అండం మాత్రం విడుదల కాదు.
- సంతానరాహిత్యానికి అండాశయాలు అండంను విడుదల చేయకపోవడమే ప్రధాన కారణం.
- క్రమంగా శరీర బరువు పెరిగి అధిక స్థూలకాయానికి దారితీస్తుంది.
- గడ్డంమీద, పై పెదవి మీద రోమాలు ఏర్పడుతాయి.

పిసిఒడి - కారణాలు :-

- హార్మోన్ల అసమతుల్యత - ప్రధానంగా ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్, థైరాయిడ్ హార్మోన్ల లోపం.
- ఆండ్రోజన్స్ విడుదల ఎక్కువ కావడం.
- సంతానం కోసం చికిత్స చేయించుకునేవారు అండం విడుదలకు ఉపయోగించే మందులు 6 నెలలకంటే ఎక్కువ కాలం వాడడం వల్ల కూడా పిసిఒడికి గురవతున్నట్లు నమోదయింది.

పిసిఒడి - నిర్ధారణ :-

- అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.
- హార్మోన్ల శాతం నిర్ధారణ పరీక్షలు.

పిసిఒడికి శాశ్వత పరిష్కారం లేదా ?

పిసిఒడి అనే సమస్యను చాలావరకు సంతానలేమి స్త్రీలలో గమనిస్తుంటాం. పిసిఒడి పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి ప్రధాన కారణంగా వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో పిసిఒడి లేకపోయినప్పటికీ ఇతరత్రా కారణాల వలన అండాశయాలు అండాన్ని విడుదల చేయడంలో విఫలమవుతుంటాయి. అటువంటప్పుడు అండం విడుదల కోసం వినియోగించే ఔషధాలు కొంతమందిలో మాత్రం అండం విడుదలయ్యేలా చేస్తాయి. కానీ ఎక్కువ శాతం స్త్రీలలో అండం విడుదలకు ఉపయోగించే ఔషధాలు పిసిఒడికి కారణమవుతున్నాయి. అటువంటి సందర్భాలలో పిసిఒడిని నయంచేయడానికి లాపరోస్కోపీ సర్జరీ చేయించుకుంటుంటారు. లాపరోస్కోపీ తర్వాత కూడా మరలా అండాశయాలు పిసిఒడిగా మారుతుండడము చాలామంది సంతానలేమితో బాధపడుతున్న స్త్రీలలో గమనిస్తుంటాం.

పిసిఒడి కారణంగా పిల్లలు పుట్టిన స్త్రీలకు ఆయుర్వేద వైద్యవిధానం ద్వారా పిసిఒడిలను శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా నయంచేయవచ్చు. శరీర ప్రకృతిని అనుసరించి చేసే చికిత్సా పద్ధతులు, ఔషధాలు తరచుగా పిసిఒడిలు ఏర్పడకుండా నివారించగలవు.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు - ఔషధాలు :-

- ఈ వ్యాధిలో ప్రధానంగా అండాశయాలలో ఏర్పడివుండే సిస్ట్‌లు (నీటి బుడగలను) కరిగించగలిగే ఔషధాలను రోగి శరీరతత్వాన్ని బట్టి నిర్ణయిస్తాయి.
- నోటిద్వారా ఔషధాలను సేవిస్తూ, యోనిమార్గం ద్వారా ప్రత్యేక పద్ధతిలో తయారైన ఔషధసిద్ధ తైలాలను గర్భాశయం గుండా ప్రసరించేలా చేసే చికిత్సా పద్ధతులను అవలంబిస్తాము. ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలలో తెలిపిన ఈ తైలాలకు త్వరగా ప్రసరించే గుణం వుంటుంది. వీటిలోని ఔషధ గుణాల వలన సిస్ట్‌లు వాటికవే కరిగిపోతాయి.
- ఈ చికిత్సా పద్ధతుల వలన ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ గానీ పొత్తికడుపులో నొప్పి గానీ వుండవు. ఆహార నియమాలంటూ ఏమీ వుండవు.
- పిసిఒడిలలో చేసే చికిత్సా ప్రక్రియలైన ఉత్తరవస్తి, యోనిపిచులకు ఒక ప్రత్యేక కాలం నిర్దేశించబడింది. ప్రతినెలా పీరియడ్స్ వచ్చిన 5వ రోజు నుంచి వరుసగా 5 నుంచి 7 రోజులు చేయాల్సివుంటుంది. ఇటువంటి చికిత్స 3 నుంచి 6 నెలల వరకు అవసరం అవుతుంది.
- నోటిద్వారా సేవించడానికి బోడతరం కషాయంగానీ, దేవకాంచనం పుష్పలస్వరసం గానీ ఉత్తమ ఫలితాలనిస్తాయి. సప్తవింశతి గుగ్గులు గానీ, కాంచనార గుగ్గులు గానీ వైద్యుల సలహా మేరకు వాడితే పిసిఒడిలో మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. నాగకేసరాల చూర్ణం, శివలింగబీజచూర్ణం అండం విడుదలకు సహకరిస్తాయి.

డా. పి. యశోద
శివ ఫెర్టిలిటీ అండ్
ఉమెన్ కేర్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్
9848208384

13-FEB-2012

సంతానలేమి సమస్యతో విసిగిపోయారా !
IUI, IVF, ICSI ద్వారా ఫలితం పొందలేకపోయారా !!

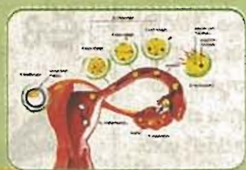
ZIVA HOSPITAL
FERTILITY & WOMEN CARE

జీవ సంతాన సాఫల్య కేంద్రం

ఆనందాలను పంచే పాపాయిని మీ జీవితాల్లోకి ఆహ్వానించడానికి దశాబ్దాల అనుభవం, అపారమైన నైపుణ్యం కల్గిన సుశిక్షితులైన మా వైద్య బృందంను సంప్రదించండి. ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్య విధానంతో శ్రేష్ఠమైన వనమూలికలతో తయారైన ఉత్తమ ఔషధాలతో అద్భుత ఫలితాలు మీ సొంతం.

మా ప్రత్యేకతలు :

1) సంతాన లేమి స్త్రీలలో 2) సంతాన లేమి పురుషులలో 3) గర్భ వాహికల్లో అవరోధం 4) అండాశయ సమస్యలు 5) హార్మోన్ల సమస్యలు 6) థైరాయిడ్ సమస్య



అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు :

9346208384, 7207879489,040-40178384

Website: www.zivafertility.com, Email: dryashodap@gmail.com

 # 8-3-903/9, Flat No.501, Rajeshwara Apts., Image Hospital Lane, Ameerpet, Hyd.

గర్భిణుల్లో ఉపద్రవాలు
గర్భస్రావం

డాక్టర్ పి.యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్
హైదరాబాద్

సాధారణంగా స్త్రీ గర్భం దాల్చిన మొదటి మాసాలైన నాలుగవ నెలలోపు పిండం చెదిరిపోయి ముక్కలుగా రక్తస్రావంతో కలిసి బైటకు వెలువడ టాన్ని గర్భస్రావం అని వ్యవహరిస్తారు. అంటే శిశువు శరీర బరువు 500 గ్రాములు కావడానికికంటే ముదుగానే గర్భం పోవడాన్ని కూడా గర్భస్రావం అంటారు. దీనిని అబార్షన్ అని వ్యవహరిస్తాము.

సాధారణంగా శిశువు తల్లి గర్భంలో స్థిరత్వాన్ని ఏర్పరచుకుని తనకుతానుగా తల్లినుంచి ఆహార పోషకాలను గ్రహించి, ఎదగిప వయస్సు వచ్చేలోపుగానే పిండం చనిపోయి గర్భస్రావం రూపంలో బైటికి వెళ్లిపోతుంది.

చాలామందిలో గర్భం దాల్చిన మొదటి రోజుల్లోనే కనీసం గర్భం దాల్చామని నిర్ధారణ జరిగేలోగా గర్భస్రావం అవుతుంటుంది.

కొంతమందిలో గర్భం దాల్చిన రెండవ నెలలో కాని, మూడవ నెలలో కాని గర్భస్రావమైతే, మరి కొంతమందికి నాలుగవ నెలలో గర్భస్రావం అవుతుంటుంది. ఇంకొంతమందిలో కారణం తెలియకుండానే, గర్భం దాల్చిన ప్రతిసారీ గర్భస్రావానికి లోనవుతున్నారు.

సాధారణంగా అయితే, స్వతహాగా గర్భం దాల్చిన వారికి గర్భస్రావాలు అయ్యే అవకాశాలు తక్కువనే చెప్పాలి. చికిత్స ద్వారా గర్భం ధరించిన వారిలోనూ ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంటుంది. సంతానవంతులు కాకపోవడానికి చాలామందిలో వివిధ కారణాలుగా ఉన్న పి.సి.ఒ.డి., యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్, హార్మోన్స్ ఇంబాలెన్స్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, అధిక స్థూలకాయం మొదలైన వాటి వల్ల గర్భం ధరించలేకపోయిన వారు చికిత్సల ద్వారా, వివిధ రకాలైన ఔషధాల వినియోగం వల్ల గర్భం ధరించినప్పటికీ, దానిని తొలిదశలోనే పోగొట్టుకుంటున్నారు.

ఇలాంటి వ్యాధుల నివారణకు దీర్ఘకాలంపాటు ఔషధాలు ఉపయోగించడం చేతనూ, కృత్రిమ గర్భ ధారణ పద్ధతులైన ఐయుఐ మొదలైన వాటి ద్వారానూ, ఇతర ప్రక్రియల ద్వారానూ అయితే గర్భం దాల్చిన తరువాత అబార్షన్ కాకుండా మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రతి స్త్రీ గర్భం దాల్చడం కోసం మందులు, దానిని కాపాడుకోవడం కోసం మందులు, ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు ఎదుగుదలకు మందులు - ఔషధాల సేవన లేకుండా రోజు గడపడం లేదు. అందుకే వివాహమైన ప్రతి స్త్రీ వివాహానంతరం తన ఆరోగ్య సంబంధమైన విషయాల్లో తగు

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

సంతానవంతులు కావడానికి చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుని, ఆ దిశగా పయనిస్తే కొంతవరకైనా గర్భస్రావాలను నియంత్రించవచ్చు.

కారణాలు

గర్భస్రావం కావడానికి దోహదం చేసే అంశాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

- మానసిక ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి, కోపం, భయం, దిగులు మొదలైనవి.

ఇవే కాకుండా, చాలా సంవత్సరాలపాటు దంపతులు సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో గర్భం ధరించామని తెలియగానే తీవ్ర మానసిక ఉద్రిక్తతకు లోను కావడం కూడా తల్లి ఆరోగ్యానికి అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.

- చాలామంది గర్భిణీలు ఉప్పు, కారం ఎక్కువ ఉన్న ఘాటైన ఆహార పదార్థాలను గర్భం దాల్చిన తరువాత తీసుకోకూడదని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది కొంత వరకూ మంచి నిర్ణయమే.

కానీ గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా ఎక్కువగా ఛాట్స్, పానీపూరీ, మసాలా ఆహార

పదార్థాలు, పిజ్జాలు, బర్గర్‌లు మొదలైనవి సేవిస్తూ, పండ్లు అదనంగా తింటే సరిపోతుందనుకుంటారు.

ఈ విధమైన ఆహార పదార్థాల వల్ల అవసరమై నన్ని పోషక విలువలు పిండానికి అందని కారణం గానూ, తల్లికికూడా అవసరమైన రక్తధాతువు లోపిం చడం వల్లనూ గర్భస్రావమయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

- గర్భిణీలు తరచుగా అడిగే ప్రశ్న 'ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేయకపోతే మంచిది కదా. ఒకవేళ చేయాల్సి వస్తే రైలు ప్రయాణం చేయవచ్చు కదా!' అని. కానీ దీనికి భిన్నంగా ప్రస్తుత కాలంలో రోజువారీ దినచర్యగా ఎక్కువసార్లు బస్సు ల్లో తిర గడం, చాలా రద్దీగా ఉన్న బస్సు లో ప్రయా ణించ డం, ఎక్కువ తొక్కి సలాట కార ణంగా పొట్ట మీద ఒత్తిడి పడ టం, ఎక్కు వసేపు ఉద యం వేళల్లో 'వాకింగ్, జాగింగ్, మెట్లు ఎక్కడం మొదలైనవి మానడం లేదు. వీటి వల్ల కూడా గర్భస్రావ ప్రమాదం సంభవించే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

ప్రస్తుత ఆధునిక జీవన విధానంలో వీటన్నింటినీ నివారించడం కష్టమే అయినప్పటికీ, కనీసం కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

ఆరోగ్యపరమైన కారణాలు

పిండానికి సంబంధించిన కారణాలు :

క్రోమోజోముల్లో తేడాలు

పిండం నిర్మాణంలో లోపాలు
ఎదుగుదలకు సంబంధించిన లోపాలు

శిశువు శరీరానికి సరిపడు ర సరఫరా లేకపోవడం,

కార్డ్ (అంబిలికల్ కార్డ్) ముడిప ఉండటం, మెలితిరిగి ఉండట మొదలైన కారణాల వల్ల పిండం మృ చెందడం వల్ల గర్భస్రావం మరణించిన పిండాన్ని గర్భాశయ బైటికి నెట్టివేస్తుంది.

మావి నిర్మాణంలో తేడా మొదలైన వాటి వల్ల గర్భస్రావ జరుగుతుంది.

ఒకటికంటే ఎక్కువ శిశువు నిర్మాణం వల్ల

ఉమ్మనీఈరు ఎక్కువగా ఏర్పడట వల్ల గర్భాశయం గర్భాన్ని ధరిం ఉండలేదు. గర్భాశయ కండరాల మీ బరువు పడటం వల్ల గర్భాన్ని బైట నెట్టి వేసే ప్రయత్నం చేస్తుంటుంది.

తల్లికి సంబంధించిన కారణాలు

గుండెకు, ఊపిరితిత్తుల సంబంధించిన వ్యాధులు

వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, పారసై ఇన్‌ఫెక్షన్లు,

ప్రోటోజోవల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు,

హైపర్‌పైరెక్సియా,

తీవ్ర రక్తహీనత

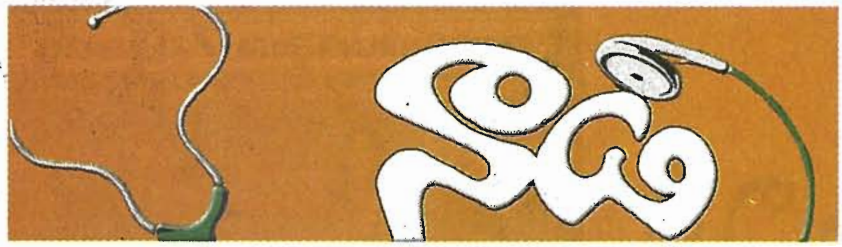
ఆస్తమా,

తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రోఎంటెరైటిస్ కలరా

థైరాయిడ్ సమస్యలు

డయాబెటిస్ మెలైటిస్

వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల పదార్థాలకు, ఆర్సెనిక్ వంటి వా ఎక్స్‌పోజ్ కావడం వల్ల, మ పదార్థాలు, ధూమపానం, కెఫీ ఆల్కహాల్, రేడియేషన్ మొద కారణాల వల్ల గర్భస్రా కలుగుతుంది.



ప్రసవానంతరం స్త్రీలలో మానసిక రుగ్మతలు

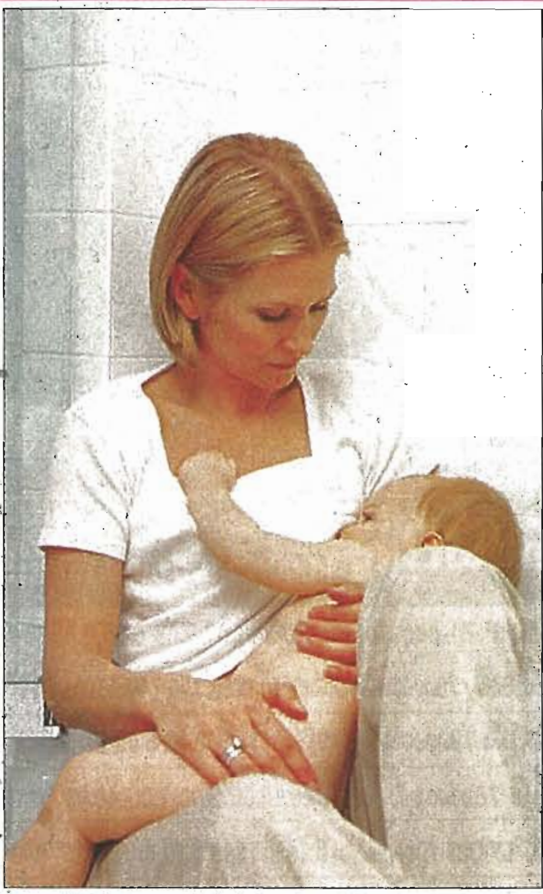
ప్రసవమైన తరువాత కొంతమంది స్త్రీలలో కనిపించే మానసిక రుగ్మతలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

డిప్రెషన్

దిగులు, అసంతృప్తి, నిరుత్సాహం, ఏదో తెలియని బాధ వంటి లక్షణాలన్నీ డిప్రెషన్‌లో చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రధానంగా ఇటువంటి స్థితి కాన్పు తరువాత కనీసం రెండు వారాల వరకూ ఉంటుంది.

కొంతమంది తీవ్రమైన డిప్రెషన్ కారణంగా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని భావిస్తారు. బిడ్డను కూడా చంపేయాలనిపిస్తోందని చెబుతారు. అయితే ఇటువంటి స్థితిని చాలా అరుదుగా మాత్రమే చూస్తుంటాము. ఇటువంటి వారికి సైకోథెరపీ అవసరమవుతుంది. ఆసుపత్రిలో చేర్పించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

కాన్పు తరువాత ఎక్కువమంది బాలింతలు శారీరకంగా బలహీనంగా ఉండటం, ఏడుపు, దిగులు, బిడ్డ గురించి ఆందోళన చెందడం, బిడ్డను ఎవరైనా తీసుకు వెళతారేమో నని భయపడటం, బిడ్డను సంరక్షించడంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవడం, భర్త మీద అకారణంగా కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని పెంచుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలను 'న్యూ మదర్స్ సింద్రోమ్' అని వ్యవహరిస్తారు.



పోస్ట్ పార్టమ్ బ్లూ

దీనిని బేబీ బ్లూ అని కూడా అంటారు. కాన్పు తరు వాత ఇది రెండు వారాల్లోపు భావో ద్వేగాల్లో కలిగే అలజడి. దీనిని మూడ్ డిస్ట్రబెన్స్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా ప్రసవానం తరం హార్మోన్స్‌లో కలిగే అసా ధారణ వ్యత్యాసం వల్ల సంభవిస్తుంది.

ఇటువంటి స్థితికి లోనైన స్త్రీలలో ఇతరులను అకా రణంగా నిందించడం, ద్వేషిం చడం, మానసిక ఉద్రిక్తత, దిగులు వంటి లక్షణాలు వ్యక్త మవుతాయి. ఈ లక్షణాలు సోకడానికి తల్లి ఆరోగ్యానికి కాని, బిడ్డ ఆరోగ్యానికి కాని, స్తన్యానికి, ఆసుపత్రి వాతావరణానికి, సామాజిక పరిస్థితులకు కాని ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు.

పరిష్కారం

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సాధారణంగా ఇటువంటి స్థితికి చికిత్స అంటూ ఏమీ ఉండదు. మనసుల్లో కలిగే భావాలన్నీ కుటుంబంలోని వారితో పంచుకోవడం, వారి సపోర్ట్ తీసుకోవడం అవసరం.

స్నేహితులతో మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకుంటూ, మంచి ఆహారం సేవిస్తే సరిపోతుంది. అయినా ఫలితం కనిపించని వారిలో బాలింతకాద సిరప్‌తోపాటు యష్టి మధు చూర్ణం 2 గ్రాముల చొప్పున సేవిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పోస్ట్‌పార్టమ్ సైకోసిస్

ఈ స్థితిని ప్రతి వెయ్యిమంది బాలింతల్లో ఒకరిద్దరిలో చూడవచ్చు. ఇది తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి అని చెప్ప వచ్చు. ఆసుపత్రిలో ఉంచి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

వంశపారంపర్యంగా ఈ సమస్య రావచ్చు. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఇతరులకు ఎవరికైనా మానసిక వ్యాధులు ఉండటం కారణం కావచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో జరిగిన విషాద సంఘటనలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం లభించకపోవడం, బాగా దగ్గరి బంధువుల మరణం తాలూకు జ్ఞాపకాలు బాధిం చడం మొదలైనవి కారణం కావచ్చు.

కొంతమందిలో మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కాన్పు అయిన తరువాత కొద్ది రోజులనుంచి 4లేదా 6 వారాల వరకూ గమనించవచ్చు. లక్షణాలు : నిద్ర పోకపోవడం, చాలా చిరాకుగా ఉండటం, అసందర్భంగా మాట్లాడటం, ఇష్టం వచ్చినట్లు గట్టిగా మాట్లాడటం, విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం మొద లైనవి.

ఇటువంటి వారికి థైరాయిడ్ పరీక్షలు, నాడీ మండల వ్యవస్థకు సంబంధించిన పరీక్షలు, మెదడు పనితీరు పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది.

సైకోసిస్‌ను నిర్ధారించకుండా నిద్ర కలిగించే మందులను వాడకూడదు. సైకోసిస్‌లో కనిపించే లక్షణాలే టాక్సిక్ కండిషన్స్‌లో, మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్‌లో, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, హెమరేజ్ వంటి సమస్యల్లో కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కనుక వ్యాధి నిర్ధా రణ ఖచ్చితంగా జరిగే వరకూ ఆసుపత్రిలో ఉంచాల్సి వస్తుంది.

వివరాలకు సంప్రదించండి:
డా॥ పి.యశోద
ప్రసూతి & స్త్రీల వైద్య నిపుణులు C/o. ఖ్యాతి సంతాన సాఫల్య కేంద్రం, # 304, L.S. ఎస్టేట్స్, ఆర్.ఎస్. బ్రదర్స్ ఎదురుగా, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్.
9246208384. (Timings: 4.30 PM to 9.30PM)

7/3/2008

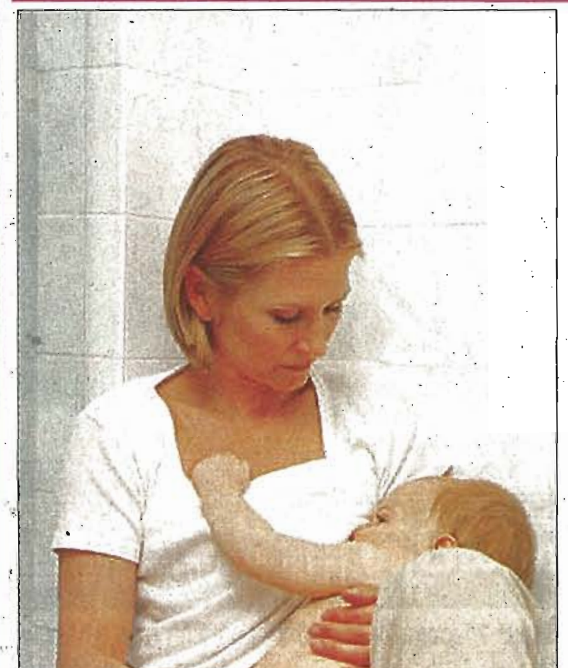
ప్రసవానంతరం స్త్రీలలో మానసిక రుగ్మతలు

ప్రసవమైన తరువాత కొంతమంది స్త్రీలలో కనిపించే మానసిక రుగ్మతలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

డిప్రెషన్

దిగులు, అసంతృప్తి, నిరుత్సాహం, ఏదో తెలియని బాధ వంటి లక్షణాలన్నీ డిప్రెషన్‌లో చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రధానంగా ఇటువంటి స్థితి కాన్పు తరువాత కనీసం రెండు వారాల వరకూ ఉంటుంది.

కొంతమంది తీవ్రమైన డిప్రెషన్ కారణంగా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని భావిస్తారు. బిడ్డను కూడా చంపేయాలనిపిస్తోందని చెబుతారు. అయితే ఇటువంటి స్థితిని చాలా అరుదుగా మాత్రమే చూస్తుంటాము. ఇటువంటి వారికి సైకోథెరపీ అవసరమవుతుంది. ఆసుపత్రిలో చేర్పించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.



కాన్పు తరువాత ఎక్కువమంది బాలింతలు శారీరకంగా బలహీనంగా ఉండటం, ఏడుపు, దిగులు, బిడ్డ గురించి ఆందోళన చెందడం, బిడ్డను ఎవరైనా తీసుకు వెళతారేమో నని భయపడటం, బిడ్డను సంరక్షించడంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవడం, భర్త మీద అకారణంగా కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని పెంచుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలను 'న్యూ మదర్స్ సింద్రోమ్' అని వ్యవహరిస్తారు.

పోస్ట్ పార్టమ్ బ్లూ

దీనిని బేబీ బ్లూ అని కూడా అంటారు. కాన్పు తరు వాత ఇది రెండు వారాల్లోపు భావో ద్వేగాల్లో కలిగే అలజడి. దీనిని మూడ్ డిస్ట్రబెన్స్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా ప్రసవానం తరం హార్మోన్స్‌లో కలిగే అసా ధారణ వ్యత్యాసం వల్ల సంభవిస్తుంది.

ఇటువంటి స్థితికి లోనైన స్త్రీలలో ఇతరులను అకా రణంగా నిందించడం, ద్వేషిం చడం, మానసిక ఉద్రిక్తత, దిగులు వంటి లక్షణాలు వ్యక్త మవుతాయి. ఈ లక్షణాలు సోకడానికి తల్లి ఆరోగ్యానికి కాని, బిడ్డ ఆరోగ్యానికి కాని, స్తన్యానికి, ఆసుపత్రి వాతావరణానికి, సామాజిక పరిస్థితులకు కాని ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు.

పరిష్కారం

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సాధారణంగా ఇటువంటి స్థితికి చికిత్స అంటూ ఏమీ ఉండదు. మనసుల్లో కలిగే భావాలన్నీ కుటుంబంలోని వారితో పంచుకోవడం, వారి సపోర్ట్ తీసుకోవడం అవసరం.

స్నేహితులతో మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకుంటూ, మంచి ఆహారం సేవిస్తే సరిపోతుంది. అయినా ఫలితం కనిపించని వారిలో బాలింతకాద సిరప్‌తోపాటు యష్టి మధు చూర్ణం 2 గ్రాముల చొప్పున సేవిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పోస్ట్‌పార్టమ్ సైకోసిస్

ఈ స్థితిని ప్రతి వెయ్యిమంది బాలింతల్లో ఒకరిద్దరిలో చూడవచ్చు. ఇది తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి అని చెప్ప వచ్చు. ఆసుపత్రిలో ఉంచి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

వంశపారంపర్యంగా ఈ సమస్య రావచ్చు. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఇతరులకు ఎవరికైనా మానసిక వ్యాధులు ఉండటం కారణం కావచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో జరిగిన విషాద సంఘటనలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం లభించకపోవడం, బాగా దగ్గరి బంధువుల మరణం తాలూకు జ్ఞాపకాలు బాధిం చడం మొదలైనవి కారణం కావచ్చు.

కొంతమందిలో మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కాన్పు అయిన తరువాత కొద్ది రోజులనుంచి 4లేదా 6 వారాల వరకూ గమనించవచ్చు. లక్షణాలు : నిద్ర పోకపోవడం, చాలా చిరాకుగా ఉండటం, అసందర్భంగా మాట్లాడటం, ఇష్టం వచ్చినట్లు గట్టిగా మాట్లాడటం, విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం మొద లైనవి.

ఇటువంటి వారికి థైరాయిడ్ పరీక్షలు, నాడీ మండల వ్యవస్థకు సంబంధించిన పరీక్షలు, మెదడు పనితీరు పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది.

సైకోసిస్‌ను నిర్ధారించకుండా నిద్ర కలిగించే మందులను వాడకూడదు. సైకోసిస్‌లో కనిపించే లక్షణాలే టాక్సిక్ కండిషన్స్‌లో, మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్‌లో, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, హెమరేజ్ వంటి సమస్యల్లో కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కనుక వ్యాధి నిర్ధా రణ ఖచ్చితంగా జరిగే వరకూ ఆసుపత్రిలో ఉంచాల్సి వస్తుంది.

వివరాలకు సంప్రదించండి:
డా॥ పి.యశోద
ప్రసూతి & స్త్రీల వైద్య నిపుణులు C/o. ఖ్యాతి సంతాన సాఫల్య కేంద్రం, # 304, L.S. ఎస్టేట్స్, ఆర్.ఎస్. బ్రదర్స్ ఎదురుగా, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్. 9246208384. (Timings: 4.30 PM to 9.30PM)

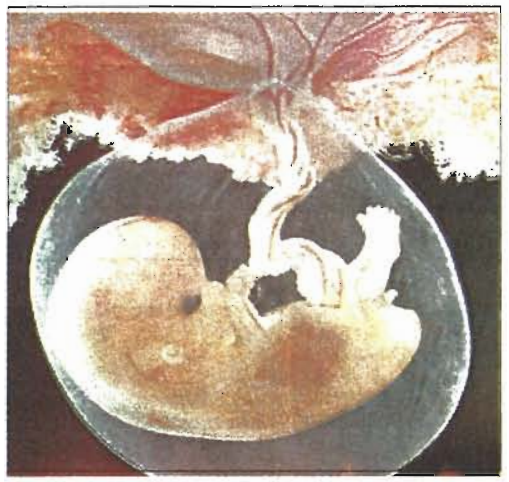
అమెనోరియా

13/7/2008

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలకు సంభవించే ఆరోగ్యసమస్యల్లో బహిష్టు రాక పోవడం అనే సమస్య ముఖ్య ఆరోగ్య సమస్యగా చెప్ప వచ్చు. బహిష్టులు రాకపోవడాన్ని అమెనోరియా అంటారు. సాధారణంగా ఇది రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది ప్రైమరీ అమెనోరియా, రెండవది సెకండరీ అమెనోరియా.

శారీరక క్రియలకు సంబంధించిన కారణాల వల్ల కలి గేది సహజమైన అమెనోరియా. అంటే రజస్వల కాక



ముందు, గర్భం దాల్చినప్పుడు, బహిష్టులు ఆగిపోయే దశకు చేరినప్పుడు బహిష్టులు రావు. ఇలాంటి స్థితిని ఫిజియోలాజికల్ అమెనోరియా అంటారు.

ఈ విధంగా కాకుండా, కొన్ని సందర్భాల్లో ఇతరత్రా వ్యాధులు కారణంగా బహిష్టులు రాకపోతే దానిని ఫాథలాజికల్ అమెనోరియా అంటారు. అందుకని దీనిని ప్రధానమైన వ్యాధిగా కాకుండా, ఇతర వ్యాధుల్లో సంభవించే ఒక వ్యాధి లక్షణంగా గుర్తిస్తారు.

చాలా వరకూ స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమం 14 - 16 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆరంభమై, ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుంఆ వస్తూ, 45 - 50 సంవత్సరాల తరువాత పూర్తిగా ఆగిపోతాయి.

సహజ రీతిలో ఉండే బహిష్టులు స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికే కాకుండా, సంతానవంతులు కావడానికి దోహదపడే ప్రధానాంశం. కాని కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధుల్లో బహిష్టులు మొదట వచ్చినప్పటికీ, తరువాత ఆగిపోతాయి.

కొంతమందిలో అయితే మొదటగా వచ్చే బహిష్టు

వారు రజస్వల కాకముందే వచ్చే సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితికి కారణమైన అంశాలను గుర్తించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి తరువాత తగిన చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ప్రైమరీ అమెనోరియా

16 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ బహిష్టు క్రమం ఆరంభం కాకపోవడం.

- హార్మోన్ల విడుదలలో అసమతుల్యత,
- క్రోమోజోమ్స్‌లో తేడాలు
- గర్భాశయం లేదా యోని భాగం లేకపోవడం,
- పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్,
- థైరాయిడ్ వ్యాధి
- యోని ద్వారం మూసుకుని ఉండటం లేదా సంకోచించి ఉండటం,
- నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన లోపాలు, మెదడులో కంతులు ఏర్పడటం
- క్షయ వ్యాధి
- మానసిక కారణాలు, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు
- అధిక కృశత్వం (చాలా బలహీనంగా ఉండటం)

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఇలాంటి వారిలో శారీరక ఎదుగుదలకు సంబంధించి ఎత్తు, బరువు ఛార్ట్, యుక్తవయస్సులో రావాల్సిన శారీరక మార్పుల పరిశీలన, ప్రతినెల క్రమంగా పొత్తికడుపులో నొప్పి ఉందా? లేదా?, ఇతరత్రా మందుల వాడకానికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఇతర వ్యాధులకు సంబంధించిన వివరాలు సేకరణ - అంటే క్షయ, థైరాయిడ్, జువలైన్ డయాబెటిస్, మమ్స్ మొదలైన వ్యాధులకు సంబంధించిన విషయ సేకరణ చేయాల్సి ఉంటుంది. గతంలో ఇలాంటి వారికి ఏదైనా శస్త్ర చికిత్స జరిగిందా? అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

- గర్భాశయం, యోని భాగం సక్రమంగా ఉన్నాయో లేదో అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.
- జెనెటిక్ కొరియోటైపింగ్ పరీక్ష
- థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ ప్రొఫైల్,
- రీనల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్,
- ఆండ్రోజెన్ ఎస్టిమేషన్ పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

ఈ వ్యాధికి కారణానుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

అశ్వగంధ వేరు చూర్ణం, అతి మధురం వేళ్ల చూర్ణం సమానంగా తీసుకుని పటికబెల్లం చేర్చి ఒక టీ స్పూను మోతాదుగా రోజుకు రెండు సార్లు సేవిస్తే అధిక కృశత్వం వల్ల కలిగిన అమెనోరియా తగ్గుతుంది.

పచ్చి బోడతరం మొక్కను దంచి రసం తీసి, కలకండ చేర్చి రోజుకు 2 టీ స్పూన్ల చొప్పున సేవించాలి. ఇది పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే అమెనోరియాను శమింపజేస్తుంది.

మూసాంబరం, జీలకర్ర పొడి సమానంగా గ్రహించి నిమ్మరసంతో నూరి గురివింద ప్రమాణంలో మాత్రలు చేసుకుని రోజుకు రెండుసార్లు ఒక్కొక్క మాత్ర

మానసిక సమస్యలు

వేసుకుంటే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

అశ్వగంధ చూర్ణం ఐదు గ్రాములు, వసకొమ్ము చూర్ణం 500 మిల్లీగ్రాములు కలిపి రోజూ రెండుసార్లు పాలతో కలిపి ఉపయోగిస్తే మానసిక కారణాలతో కలిగే అమెనోరియాలో హితకరంగా ఉంటుంది.

సెకండరీ అమెనోరియా

మొదట్లో బహిష్టు క్రమం సక్రమంగానే ఉండి, వరుసగా దాదాపు ఆరు నెలలపాటు బహిష్టులు రాకపోవడాన్ని సెకండరీ అమెనోరియా అంటారు.

కారణాలు

గర్భాశయాన్ని, యోని భాగాన్ని కలుపుతూ మధ్యలో ఉండే సర్విక్స్ భాగం ముడుచుకుని పోవడం,

కుదించుకుపోవడం. దీనికి కారణాలు - కొన్ని రకాల శస్త్రచికిత్సల్లో సర్విక్స్ తొలగించాల్సి రావడం, సర్విక్స్‌లో కొంత భాగం కోనైజేషన్ ద్వారా తొలగించడం (సర్విక్స్ కేన్సర్‌లో), సర్వైకల్ ఎరోజన్‌లో అవలబించే చికిత్సా పద్ధతులైన ఎలక్ట్రో కాటరైజేషన్, కెమికల్ బర్న్ మొదలైన వాటి ద్వారా సర్విక్స్ పొడవు తగ్గడం లేదా మూసుకుపోవడం మొదలైన వాటివల్ల బహిష్టులు రాకుండా ఆగిపోతాయి.

కొన్ని రకాల గర్భాశయ వ్యాధుల వల్ల పదేపదే డిఅండ్ సి చేయించుకోవాల్సి రావడం, ఎండోమెట్రియమ్ అనే గర్భాశయ గోడకు సంబంధించిన క్షయ వ్యాధి.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్, ఓవేరియన్ ట్యూమర్స్, ఓవరీస్ తొలగించాల్సి రావడం వంటి అండాశయానికి సంబంధించిన కారణాలు

కొన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్ - మమ్స్, ట్యూబర్‌క్యులోసిస్, పయోజెనిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్

పోషణకు సంబంధించిన కారణాలు - అనొరెక్సియా నర్వోసా, అధిక స్థూలకాయం

నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు

కొన్ని రకాల కంతులు - ప్రొలాక్టినోమా, ఎడినోమా వంటివి

కొన్ని రకాల మందులు - గర్భాశయ నిరోధక మందులు (వీటిని వాడకాన్ని నిలిపినప్పటికీ బహిష్టులు రావు), నిద్రను కలిగించే మందులు,

అధిక వ్యాయామం, గర్భమేమోనని అనుమానం (సూడోసైసిస్)తో తీవ్ర మానసిక ఆందోళన

థైరాయిడ్ సమస్య

థైరాయిడ్, మధుమేహం, అధిక రక్తహీనత, మూత్రపిండాల వ్యాధులు

ఇవన్నీ కూడా సెకండరీ అమెనోరియాను కలిగించే కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ

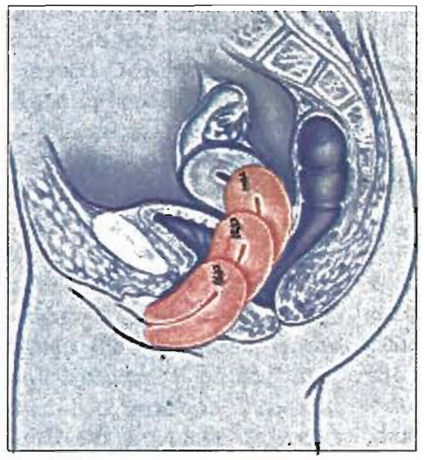
గర్భమా కాదా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. యూరిన్ ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేయించాలి.

సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్ లెవెల్‌స, ఈస్ట్రాడియోన్ లెవెల్, పాజిటివ్ ప్రొజెస్టిరాన్ చాలెంజ్ టెస్ట్ చేయించాల్సి ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ పరీక్ష, ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం నిర్ధారణ మొదలైన పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

చికిత్స

సెకండరీ అమెనోరియాకు పైన పేర్కొన్న కారణాల్లో



చాలా వాటిని ఆయుర్వేద ఔషధాల ద్వారా నివారించవచ్చు. కొన్నింటికి మాత్రం శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది.

ఔషధాలు

దేవకాంచనం బెరడు చూర్ణంతో కషాయం చేసి దానిలో శొంఠి చూర్ణాన్ని తగు మోతాదులో కలిపి 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవిస్తే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే అమెనోరియా శమిస్తుంది.

బోడతరం స్వరసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపి వేడి చేసి 10 10 మి.లీ. చొప్పున బోజనానికి ముందు రెండు పర్యాయాలు సేవిస్తే థైరాయిడ్ వ్యాధి వల్ల కలిగే అమెనోరియా తగ్గుతుంది.

రక్త హీనత వల్ల కలిగే అమెనోరియాకు అటుక మామిడి కషాయం (20 మి.లీ.)లో మంజిష్ట చూర్ణం (3 గ్రా.) కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

జ్యోతిష్మతీ బీజ తైలాన్ని పాలతో కలిపి 8 బిందువుల చొప్పున రోజుకు రెండు పర్యాయాలు తీసుకుంటే హితకరం.

నేతితో పొంగించిన ఇంగువను బెల్లంతో చేర్చి సేవిస్తే బహిష్టులు కలుగుతాయి. 500 మి.గ్రా. హింగును రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

అధిక స్థూలకాయం వల్ల కలిగిన అమెనోరియాలో తిప్పతీగ రసంలో త్రిఫలా చూర్ణం కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

ప్రైమరీ అమెనోరియాలో చెప్పిన మందులను కూడా సెకండరీ అమెనోరియాలో ఉపయోగించవచ్చు.

పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్

20/7/08

స్త్రీలలో సుమారు 25 శాతం మంది పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ అనే ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమం పూర్తిగా ఆగిపోవడాన్ని మెనోపాజ్ అంటారు. 45 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో ఎప్పుడైనా ఈ దశకు చేరుకోవడం సహజమైన శారీరక మార్పుగానే పరిగణిస్తారు.

ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్

సాధారణంగా మెనోపాజ్ దశకు చేరిన ఒక సంవత్సరం తరువాత ఎప్పుడైనా యోనిభాగంనుంచి రక్త స్రవించడాన్ని పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ అంటారు.

సుమారు 25 శాతం మంది స్త్రీలలో పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు కారణాలు అంతుబట్టని సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.

దాదాపు 50 శాతం మందిలో ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, సర్విక్స్ అనే భాగం, యోని భాగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

మిగిలిన 25 శాతం మంది స్త్రీలలో కేన్సర్ (గర్భాశయ సంబంధిత భాగాల్లో) కారణంగా ఉంటున్నది. పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ సమస్యకు గురైన స్త్రీలలో రక్తస్రావ పరిమాణం ఆయా వ్యాధుల అనుసారంగా ఉంటుంది.

సాధారణ కారణాలు

గర్భాశయానికి సంబంధించినవి : ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్, సెనైల్ ఎండోమెట్రియోసిస్, ట్యుబర్‌క్యులార్ ఎండోమెట్రియోసిస్, హైపరోప్లాస్టిక్ లేదా ఎండోమెట్రియల్ అట్రోఫీ, యుటిరైన్ పాలిప్, యుటిరైన్ ప్రొలాప్స్, యుటిరైన్ నాళాలకు కేన్సర్ సోకడం.

సర్విక్స్‌కు సంబంధించినవి : సర్వైకల్ కేన్సర్, సర్వైకల్ ఎరోజన్, సర్వైకల్ పాలిప్ అనే వ్యాధులు.

యోని భాగానికి సంబంధించినవి : వెజైనల్ కేన్సర్, వల్వాల్ కేన్సర్, సెనైల్ వెజైనైటిస్ (యోని భాగంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ చేరడం), వెజైనల్ అట్రోఫీ (యోని భాగం ముడుచుకుని పోవడం).

అరుదైన కారణాలు

సార్కోమా యుటిరస్, ఓవరీస్‌కు సంబంధించిన గ్రాన్యులోజా సెల్ ట్యూమర్, డిస్‌ఫంక్షనల్ యుటిరైన్ బ్లీడింగ్, యురెత్రల్ క్యారంకుల్, గర్భాశయం కిందకు జారడం వల్ల ఏర్పడే పుండ్లు

గర్భ నిరోధకంగా పని చేసే ఇంట్రా యుటిరైన్ కాంట్రాసెప్టివ్ డివైస్‌లను తొలగించకుండా గర్భాశయంలోనే వదిలివేయడం.

మెనోపాజ్‌తో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గిపోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ పిల్స్‌ను ఔషధాలుగా వాడటం వల్ల ఈ సమస్య రావచ్చు.

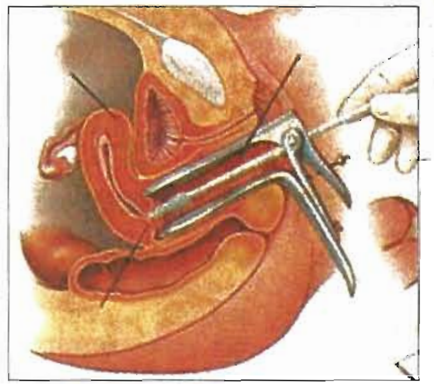
ఈస్ట్రోజన్ విత్‌డ్రాయల్ బ్లీడింగ్ అనేది సాధారణంగా పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు అధిక శాతం కారణమవుతున్నది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

రోగిని పరీక్షించి, ఎంత కాలం ముందు మెనోపాజ్ దశ వచ్చిందో తెలుసుకోవాలి. మెనోపాజ్‌కు ముందు బహిష్టు క్రమం ఎలా ఉండేది? రుతుస్రావం విధానం, పరిమాణం మొదలైన వివరాలు తెలుసుకోవాలి.

మూత్ర సంబంధిత అసాధారణ లక్షణాలు ఏవైనా ఉన్నాయా? అనే అంశాన్ని పరీక్షించాలి. అంటే మూత్రం కష్టంగా వెలువడటం, ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావడం మొదలైన విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్స్ తీసుకున్నారా? లేదా? పరిశీలించాలి.

కుటుంబంలో ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్ లేదా ఒవేరియన్ కేన్సర్‌కు గురైన వారున్నారేమో అనే సమాచారం తీసుకోవాలి.



వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ట్రాన్స్ వెజైనల్ - దీని ద్వారా ఎండోమెట్రియం మందం గురించి తెలుసుకోవచ్చు. 5 మి.మీ. కంటే తక్కువగా ఉంటే ఎండోమెట్రియం అట్రోఫీగా నిర్ధారిస్తారు.

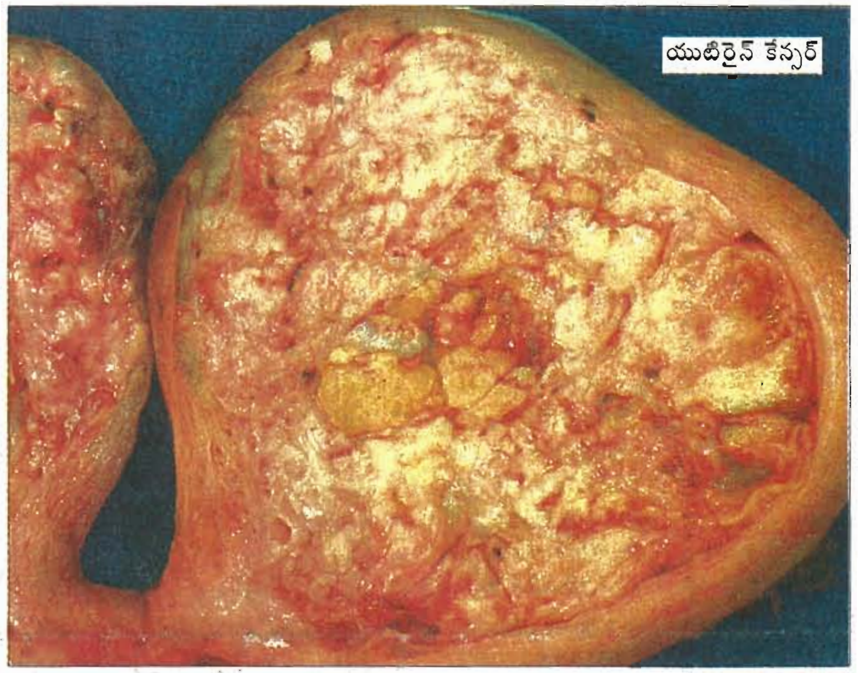
అసాధారణ కణజాలాల ఎదుగుదల ఉంటే - సర్వైకల్ సైటాలజీ, సర్వైకల్ పంచ్ బయాప్సీ చేయాలి.

కేన్సర్ కణాల నిర్ధారణ కోసం - సర్వైకల్ స్మియర్

ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్ నిర్ధారణకు ఆస్పిరేషన్ సైటాలజీ

అండాశయ సంబంధిత వ్యాధుల నిర్ధారణ కోసం లాపరోస్కోపి,

పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు కారణమైన వ్యాధుల నిర్ధారణకు కొన్ని సందర్భాల్లో క్యురటేజ్ అవసరమవుతుంది.



యుటిరైన్ కేన్సర్

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

భౌతిక పరీక్షలు కూడా చాలా వరకూ వ్యాధి నిర్ధారణకు తోడ్పడుతాయి. గర్భాశయ సంబంధిత కారణాల వల్ల యోనిమార్గం ద్వారా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు బైమాన్యువల్ పరీక్ష చేయకూడదు. ఇతర పరికరాల ద్వారా చేసే స్థానిక పరీక్షలు (పర్‌స్పెక్యులమ్ పరీక్ష) కూడా చేయకూడదు. దీని వల్ల రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడమే కాకుండా, కొన్ని సందర్భాలలో అత్యవసర పరిస్థితులకు కూడా దారి తీయవచ్చు.

కంటి ద్వారా చేసే పరీక్షల ద్వారా యోని భాగాన్ని పరి శీలించాల్సి ఉంటుంది. అసాధారణ కణజాలం ఏర్పడి ఉండటం లేదా గడ్డలు ఏర్పడటం వంటివి పరీక్షించాలి.

యుటిరైన్ పాలిప్

చికిత్స

వ్యాధి అనుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని కారణాల వల్ల కలిగే పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌ను ఆయుర్వేద ఔషధాల ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

చందన కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుని చక్కెర కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ధాతకీ పుష్ప చూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి సేవిస్తే రక్త హీనత వల్ల కలిగే బడలికను, నీరసాన్ని తగ్గిస్తుంది.

లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున నేల ఉసిరి స్వరసంతో కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు తీసుకుంటే ఏ కారణంతో కలిగే రక్తస్రావాన్ని అయినా నివారిస్తుంది.

నాగ కేసరాల చూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల చొప్పున ఆవు నేతితో కలిపి భోజనానికి ముందు రోజూ 3 సార్లు సేవిస్తే పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌లో చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

బూరుగ చెట్టు పువ్వులను కలకండ చేర్చి లేదా నెయ్యి చేర్చి తగు మోతాదులో సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

శతావరి, యష్టిమధు, అశ్వగంధ, విదారికంద చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని ప్రతిరోజూ 5 గ్రాములు చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకుంటే అన్ని విధాల పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్స్‌లో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

టంకణభస్మాన్ని తేనెతోరంగరించి సర్వైకల్ పాలిప్‌లో లేపనం చేసే పాలిప్స్ చిన్నవిగా కరిగిపోతాయి.

గర్భాశయం జారడం వల్ల కలిగే అల్సర్లను త్రిఫలా కషాయంతో యోనిభాగాన్ని ప్రక్షాళన చేయడం ద్వారా లేదా జాత్యాదితైలంలో తడిపిన దూదిని యోనిభాగంలో ఉంచడం ద్వారా నయం చే...

పైవాటితోపాటు మేడి... సేవిస్తే హితకరంగా ఉం...

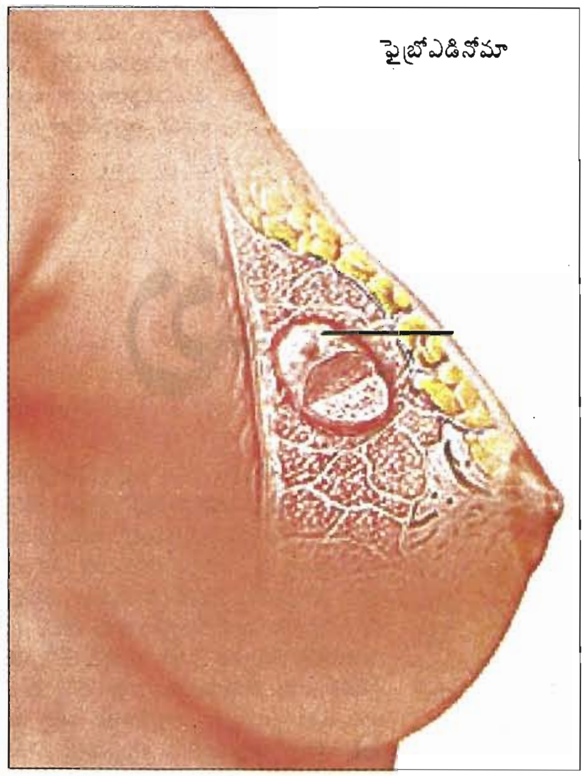
నాడి

స్త్రీలలో రొమ్ముల సమస్యలు

14/3/08

స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ రొమ్ముల పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది. గర్భకోశ సంబంధ వ్యాధులన్నింటిలోనూ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ తప్పనిసరి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఓవేరియన్ ట్యూమర్‌వంటి అండాశయ వ్యాధులలో రొమ్ముల్లో కూడా కంతులు ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి.

సంతానం లేని దంపతుల్లో ముఖ్యంగా గలాక్టోరియా వంటి రొమ్ము సమస్యలు సంతానలేమికి కీలకపాత్ర వహిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, ప్రైమరీ అమెనోరియా (మొదటిసారి బహిష్టు క్రమం రాకుండా ఉన్నవారిలో) రొమ్ముల పరిమాణం సరిగ్గా ఎదగకపోవడం ఒక కారణంగా ఉంటున్నది.



సాధారణంగా 20 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి 60 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ స్త్రీలకు ఏదో ఒక దశలో రొమ్ముల సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు.

రొమ్ము సమస్యలు వంశపారంపర్యంగానూ, ఎక్కువ రోజులపాటు హార్మోన్ మాత్రలు వాడేవారిలోనూ, ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకున్నవారిలోనూ, శిశువులకు స్తన్యం పట్టని వారిలోనూ అధికంగా కనిపిస్తుంటాయి.

స్త్రీలలో కలిగే రొమ్ము సమస్యలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. మొదటిది - కేన్సర్ కానటువంటి రొమ్ము సమస్యలు (బినైన్ బ్రెస్ట్ డిసీజ్ లేదా బిబిడి), రెండవది - కేన్సర్ (బ్రెస్ట్ కేన్సర్).

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లోని మహిళల్లో కేన్సర్ కాని రొమ్ము సమస్యలు రొమ్ము కేన్సర్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

కేన్సరేతర రొమ్ము సమస్యలు

* బ్రెస్ట్ లంప్, ఫైబ్రోఎడినోమా : వీటిని చేతితో తాకి చూసే పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చు.
* మాస్టాల్జియా : రొమ్ముల్లో నొప్పి
* గలాక్టోరియా : చనుమొనలనుంచి ద్రవ పదార్థం స్రవిస్తూ ఉండటం
* రొమ్ము ఆకారంలో తేడాలు, పరిమాణంలో తేడాలు. కాస్మోటిక్ సమస్యలు.

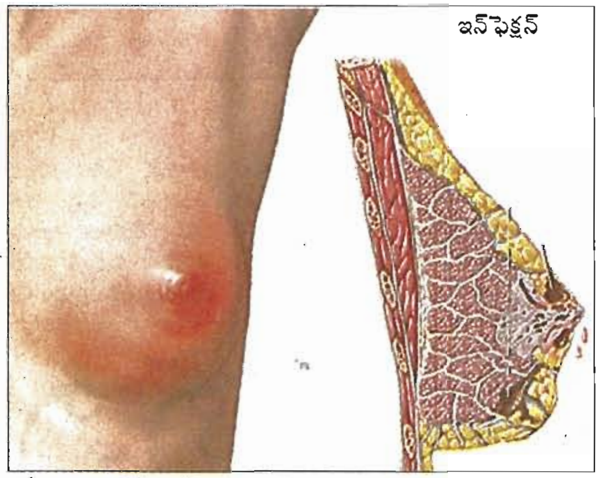
ఇటువంటి రొమ్ము సమస్యలు ఎదిగే క్రమంలో స్వతస్సిద్ధంగా వచ్చే తేడాలుగా గుర్తించవచ్చు. లేదా ఇతరత్రా కారణాల వల్ల కూడా కలుగవచ్చు.

ఇవి యుక్తవయస్సులోనూ, గర్భం దాల్చిన తరువాత, పాలిచ్చే సమయంలోనూ కనిపిస్తుంటాయి. చిన్న చిన్న సమస్యలకు శస్త్ర చికిత్స అవసరం ఉండదు. ఇటువంట వాటివల్ల శారీరక ఇబ్బందులు ఏమీ ఉండవు. కాకపోతే ఇటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఆత్మన్యూనతాభావం, అభద్రతాభావం చోటు చేసుకుంటాయి.

రొమ్ము గడ్డలు

వీటినే ఫైబ్రోఎడినోమా అంటారు. ఎక్కువమందిలో ఇవి కనీసం 5 కంటే ఎక్కువగా, చిన్న చిన్న కంతుల రూపంలో ఏర్పడుతాయి. కొంతమందిలో మాత్రం పెద్ద పరిమాణంలో అంటే - సుమారు 5 సెంటీమీటర్ల వరకూ ఏర్పడుతాయి.

ఫైబ్రోఎడినోమాలను యుక్తవయస్సు అమ్మాయిల్లో గమనించవచ్చు. అదికూడా 20 సంవత్సరాలలోపు అమ్మాయిల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇదే తరహాకు చెందిన గడ్డలు 35 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో కనిపిస్తే వాటిని కేన్సర్ తరహాకు చెందినవా? కావా? అనే అంశాన్ని పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.



ఫైబ్రోఎడినోమాలు ఒకే రొమ్ములో పెరగవచ్చు. లేదా రెండు రొమ్ముల్లోనూ పెరగవచ్చు. ఇవి 1 నుంచి 5 సెంటీమీటర్ల పరిమాణం వరకూ పెరుగుతాయి.

హానికరం కాని రొమ్ము గడ్డల్లో మరొక రకం సిస్టోసార్కోమాఫిల్లోడిన్ అనేవి. ఇవి చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. పరిమాణంలో 5 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా కేన్సరేతర కంతులే. వీటికి శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. కంతి ఉన్నంత మేరకు రొమ్ము కణజాలాన్ని తొలగించే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

నిర్ధారణ

- అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా ఫైబ్రోఎడినోమాలను గుర్తించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో రొమ్ము కణజాలం మందంగా ఉండటం వల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ కష్టం కావచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో మమ్మోగ్రఫీ చేయాల్సి ఉంటుంది.
- ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ సైటాలజీ (ఎఫ్ఎన్ఏసి) అనే పరీక్ష ద్వారా రొమ్ము కణజాలపు రకాన్ని గుర్తిస్తారు. ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం రొమ్ము వ్యాధుల్లో ఇది తప్పనిసరి.

బ్రెస్ట్ సిస్ట్

ద్రవ పదార్థాలతో నిండిన తిత్తివంటి భాగం రొమ్ములో ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒకటిగా ఉండవచ్చు. లేదా ఒకటికంటే ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఒకే సిస్ట్ ఉన్నప్పుడు ఔషధాలతో నయం చేయవచ్చు. కానీ ఒకటికంటే ఎక్కువ సిస్ట్‌లు ఉంటే కేన్సర్‌గా మారే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

చికిత్స

ఫైబ్రోఎడినోమా, బ్రెస్ట్ సిస్ట్‌లకు చికిత్సగా ఉపకరించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు - కాంచనార గుగ్గులు మాత్రలను పూటకు 2 చొప్పున రెండునుంచి మూడు నెలల వరకూ వాడితే రొమ్ముల్లోని గడ్డలు కరిగిపోతాయి. ఈ ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కూడా రొమ్ము గడ్డలు శమించకపోతే కనకలేపం రొమ్ముగడ్డలకు పైపూతగా రాయాలి. త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మాస్టాల్జియా

సాధారణంగా బహిష్టు రావడానికి ఒక వారం రోజుల ముందునుంచి రొమ్ముల్లో కొద్దిపాటి నొప్పి కనిపిస్తుంది. కానీ బహిష్టు క్రమంతో సంబంధం లేకుండా నొప్పి ఉన్నప్పుడు ఇతరత్రా రొమ్ము వ్యాధలను అనుమానించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

నివారణ

కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

కెఫీన్ ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలి.

ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ వాడే అలవాటు ఉన్నవారైతే హార్మోన్ మాత్రలు నిలిపి వేయాలి.

ఔషధాలు

సప్తవింశతి గుగ్గులు మాత్రలను పూటకు 2 చొప్పున ఉపయోగించాలి. ఉత్తమ ఫలితానికై అశ్వగంధ, యష్టిమధు చూర్ణాలను సమప్రమాణంలో కలిపి పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున పాలతో పాటు సేవించాలి.

గలాక్టోరియా

రొమ్ములనుంచి పాలవంటి ద్రవపదార్థం స్రవించడాన్ని గలాక్టోరియా అంటారు. దీనికి ప్రధానంగా

- ఒత్తిడి, మెకానికల్ స్టిములేషన్,
- కొన్ని రకాల ఔషధాలు సేవించడం, ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజన్ థెరపీ, మత్తు కలిగించే ఔషధాలు మొదలైనవి
- వ్యాధి సంబంధ కారణాలు : పిట్యూటరీ కంతులు, హైపోథైరాయిడిజమ్, కొన్ని రకాల ఇతర వ్యాధులు (మూత్రపిండాల వైఫల్యం మొదలైనవి)

వ్యాధి నిర్ధారణ

ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ స్థాయిని పరీక్షించాలి.

25ఎన్‌జి/మి.లీ. కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గలాక్టోరియా కలుగుతుంది.

బ్రెస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్

పిల్లలకు పాలు పట్టే తల్లులు ఎక్కువగా రొమ్ముల ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యకు గురవుతుంటారు. దీనిని మాస్టయిటిస్ నియోనేటేరమ్ అని వ్యవహరిస్తారు. కొన్ని రకాల బాక్టీరియా కారణంగా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన రొమ్ము నొప్పితో కూడి ఎర్రబడి, వాపు కలిగి ఉంటుంది. దీనికి వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే యాబ్సెస్‌గా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది.

బ్రెస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు నిశామలకి మాత్రలను నీటిలో అరగదీసి రొమ్ములపై పూతగా రాస్తే త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.

స్త్రీలలో రొమ్ముల సమస్యలు

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలలో కలిగే రొమ్ము సమస్యల్లో ముఖ్యమైనది రొమ్ము కేన్సర్. దీనిని ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో స్తనార్బుదం అంటారు. స్త్రీలలో కలిగే సాధారణ వ్యాధుల్లో రొమ్ము కేన్సర్ ఒకటి. లంగ్ కేన్సర్ తరువాత రొమ్ము కేన్సర్‌తో ఎక్కువమంది స్త్రీలు మరణించడం బాధాకర విషయం.

రొమ్ముల సమస్యలలో కేన్సర్లు సుమారు 10 శాతం వరకూ ఉంటున్నాయి. బహిష్టులు ఆగిపోయే దశలోని రొమ్ము కన్సర్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఎందుకంటే రొమ్ము కేన్సర్ సహజంగా ఈ వయస్సు స్త్రీలలోనే గమనిస్తుంటాము. హెచ్ఆర్‌టి అనేది రొమ్ము కేన్సర్ మరింత త్వరగా బైటపడటానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకని హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ తీసుకునే వారు ఏడాదికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా రొమ్ముల్లో అసాధారణ పెరుగుదలలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరీక్షించుకోవాలి. అవసరమైతే నిర్ధారణ కోసం మమ్మోగ్రఫీ చేయించుకోవాలి.

ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకోవడం, మొదటి సంతానాన్ని ఆలస్యంగా కనడం వంటి అంశాల్లోనూ, స్తన్యాన్ని శిశువులకు పట్టని వారిలోనూ రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

హార్మోన్స్ : చాలామంది వివాహమైన తొలినాళ్లలో సంతానం వద్దనుకుని కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ వాడుతుంటారు. గర్భనిరోధక హార్మోన్ మాత్రలు ఆరు నెలలపాటు వాడితే ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. లేదా ఒక ఏడాదిపాటు కూడా వాడుకోవచ్చు. కాని అంతకంటే

లక్షణాలు

రొమ్ముల్లో గడ్డ పెరగడం వల్ల రొమ్ము పరిమాణంలో, రూపంలో మొదటగా మార్పు కనిపిస్తుంది. దానితోపాటు చనుమొన కొద్దిగా లోపలికి ముడుచుకుని ఉంటుంది. దీనిని నిపుల్ రిట్రాక్షన్ అంటారు.

రొమ్ము కొద్దిగా వాచినట్లుగా కనిపించడం, ఎర్రబడి ఉండటం, రొమ్ము చర్మం కొద్దిగా కుంచించుకుని ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటినిబట్టి రొమ్ము

నిర్ధారణ పరీక్షలు

మమ్మోగ్రఫీ : చాలా వరకు చేతి ద్వారా చేపే పరీక్ష వల్ల వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ముందుగానే మమ్మోగ్రఫీ ద్వారా కేన్సరా? కాదా? అనే అంశాన్ని నిర్ధారించవచ్చు. అంటే చేతికి తగిలే పరిమాణంలోకి గడ్డ పెరగడానికి ముందే ఈ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

ఎఫ్ఎన్ఏసి : ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ సైటాలజీ అనే ఈ పరీక్ష ద్వారా రొమ్ములో పెరిగే గడ్డ కేన్సర్‌కు చెందినదా? కాదా? అనే అంశాన్ని నిర్ధారించడానికి కొంత కణజాలాన్ని తీసి పరీక్షిస్తారు.

కొన్నిసార్లు రొమ్మునుంచి స్రవించే ద్రవాలు కూడా ఈ పరీక్షకు ఉపకరిస్తాయి.

బయాప్సీ : కేన్సర్‌కు లోనైన రొమ్మునుంచి కణజాలాపు ముక్కను తీసి పరీక్షిస్తారు. బయాప్సి పరీక్ష రొమ్ముల్లో పెరిగే కేన్సర్ గడ్డలకు, కేన్సరేతర గడ్డలకు కూడా చేస్తారు.

అల్ట్రాసౌండ్ : కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మమ్మోగ్రఫీతోపాటు అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షను కూడా చేస్తారు.

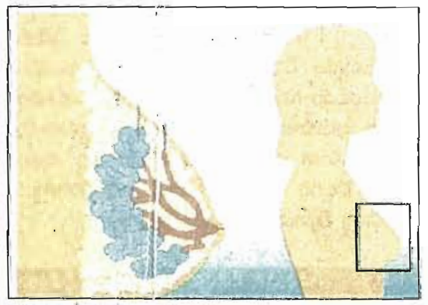
డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ : ఇది ఆధునిక ప్రక్రియ. కణజాలపు అమరికను నిర్ధారించడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. కేన్సర్ అయ్యే అవకాశాలు ఎంత శాతం ఉందో దీని ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

ఎం.ఆర్.ఐ. : 35 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము కేన్సర్‌ను నిర్ధారించడానికి, గతంలోనే రొమ్ము కేన్సర్‌కు శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న వారికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు.

మమ్మోగ్రఫీ, ఎఫ్ఎన్ఏసి, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలను కలిపి చేయడం ద్వారా దాదాపుగా 99.5 శాతం మేరకు ఖచ్చితంగా కేన్సర్‌ను నిర్ధారించవచ్చు.

చికిత్సా విధానం

సాధారణంగా రొమ్ములలో ఏర్పడే కేన్సరేతర కంతులైనప్పటికీ, 50 శాతం కేన్సర్‌గా అయ్యే అవకాశాలు తరువాత దశలో ఉన్నందున తొలిదశలో ఏర్పడే సాధారణ రొమ్ము గడ్డలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పూర్తిగా నయం చేసుకోవడం, చికిత్సకు సాధ్యం కానివాటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగింపజేసుకోవడం ఉత్తమమైన విధానం.ఏ కారణాలైతే రొమ్ము కేన్సర్‌కు దోహదపడుతున్నాయో, అటువంటి కారణాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సకాలంలో వివాహం చేసుకోవడం, సకాలంలో పిల్లలను కనడం, స్తన్యమివ్వడం వంటి సహజ ప్రక్రియలకు దూరం కాకుండా ఉండాలి.



స్త్రీలలో రొమ్ము కేన్సర్ సమస్యలు ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. సాధారణంగా ప్రతి ఎనిమిది మంది స్త్రీలలో ఒకరు తప్పకుండా ఈ సమస్యకు గురవుతున్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఈ కింద పేర్కొన్న అంశాలు ఉండే వారిలో రొమ్ము కేన్సర్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

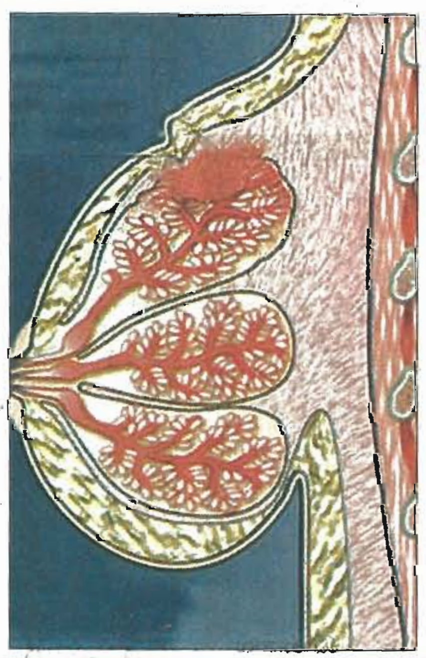
తల్లి, లేదా అక్క, చెల్లెలు రొమ్ము కేన్సర్‌తో బాధపడి ఉంటే, వారి కుటుంబంలో ఈ సమస్యను గమనించవచ్చు. ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో కుటుంబంలోని దగ్గర రక్త సంబంధీకులకు ఈ సమస్య ఉంటే, జన్యుపరంగా వీరిలో కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

అండాశయ కేన్సర్ (ఒవేరియన్ కేన్సర్) ఉన్న వారిలో రొమ్ము కేన్సర్ ఉండే అవకాశాలు అధికం.

వయస్సు : 60 సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారిలో 50 శాతం మంది బ్రెస్ట్ లంప్‌లు (ఫైబ్రోఎడినోమా) కూడా రొమ్ము కేన్సర్‌గా ఉండే అవకాశాలుంటాయి.

సంతానం : పిల్లలు లేని వారిలోనూ, చాలా ఎక్కువ కాలం వాడటం వల్ల ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ముఖ్యంగా కంబైన్డ్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ (సిఒసి) పిల్స్ వంటి హార్మోన్ మాత్రలను నాలుగు సంవత్సరాలకటే ఎక్కువ కాలం వాడటం వల్ల వారి జీవితకాలంలో రొమ్ము కేన్సర్‌వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అంతేకాకుండా, మెనోపాజ్ దశలో హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (హెచ్ఆర్‌టి) వాడటం వల్ల కూడా



21/3/2008

కేన్సర్ అని అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. ఇటువంటి మార్పులతోపాటు చంకల్లో బఠానీగింజ పరిమాణంలో బుడిపెల వంటివి ఏర్పడుతాయి. ఇవి కేవలం రొమ్ము కేన్సర్‌లోనే ఎక్కువగా వ్యక్తమవుతుంటాయి.

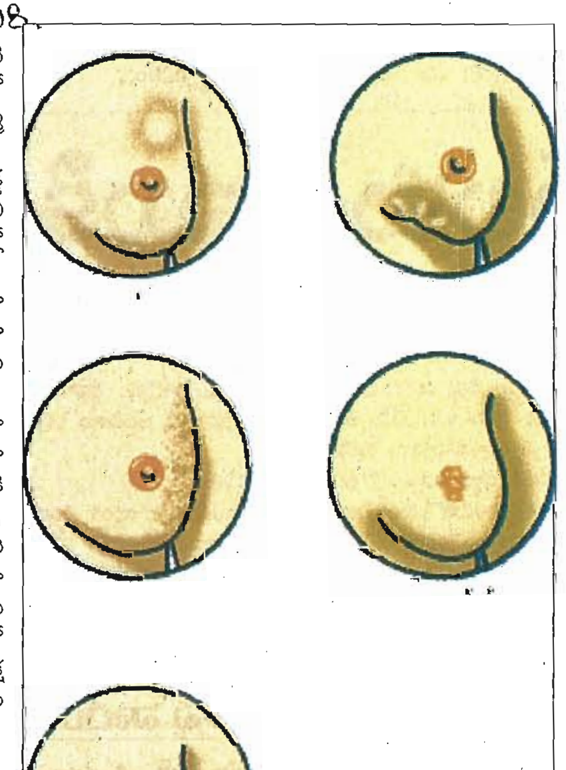
మరొక ముఖ్యమైన అంశం - రొమ్ములో ఏర్పడే గడ్డ నొప్పి లేకుండా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలన్నింటినీ పరీక్షించే సమయంలో కూర్చునే, పడుకునే భంగిమల్లో రోగి రొమ్ములను పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్ములనుంచి నీటిలాంటి ద్రవం లేదా రక్తంతో లేదా లసీకతో కూడిన ద్రవ పదార్థం స్రవిస్తుంది. ముఖ్యంగా చనుమొనలనుంచి ఇటువంటి స్రావాలు వెలువడుతుంటాయి.

కొన్ని సందర్భాల్లో 1 సెంటీమీటర్ కంటే తక్కువగా ఉండే రొమ్ము కేన్సర్ గడ్డలు చేతితో చేసే పరీక్ష ద్వారా గుర్తించడం కష్టం. అటువంటి సమయంలో రోగికి రొమ్ములో ఏ భాగంలో గడ్డ ఉందో అనేకసార్లు అడగాల్సి వస్తుంది. అంతేకాక, ఒక నెల తరువాత మరొకసారి రొమ్ము పరీక్షతోపాటు ఖచ్చితమైన నిర్ధారణకు రేడియోగ్రఫీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కువమంది రోగులు బహిష్టు క్రమానికి ముందు ఇటువంటి లక్షణాలతో వచ్చినప్పుడు బహిష్టు పూర్తయిన తరువాత మళ్లీ పరీక్ష చేయడం ద్వారా మాత్రమే రొమ్ము గడ్డలను నిర్ధారించడం సాధ్యమవుతుంది.

రెండు రొమ్ముల్లోనూ కేన్సర్

సాధారణంగా ఎక్కువమందిలో ఒకవైపు రొమ్ము కేన్సర్‌ను గమనిస్తుంటాము. కానీ కొంతమందిలో ఒకవైపు రొమ్ములో కేన్సర్ ఏర్పడిన తరువాత రెండవ రొమ్ములోనూ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.



రొమ్ము కేన్సర్ కంతులను పరీక్షించుకునే విధానం

గర్భ నిరోధకాలైన హార్మోన్ పిల్స్ వాడకుండా సాధారణ గర్భ నివారణ పద్ధతుల అవగాహనకై వైద్యులను సంప్రదించి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.సాధారణ రొమ్ము గడ్డలను పూర్తిగా నయం చేయడానికి కొంతవరకు ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలు :

భల్లాతక అవలేహ్యాం : 5 గ్రాముల చొప్పున ఉదయం, రాత్రి రెండుసార్లు సేవించాలి. కాంచనార గుగ్గులు మాత్రలను వరుణాది కషాయంతో 2 మాత్రలను 20 మి.లీ. కషాయంతో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించాలి. కేన్సర్ గడ్డలుగా నిర్ధారణ అయిన వాటికి చికిత్సగా, కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, శస్త్రచికిత్స అవసరమైతే తప్పక చేయాల్సి ఉంటుంది.

సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్

ఎవరికి వారే చేసుకునే రొమ్ము పరీక్ష ఇది. సాధారణంగా 20 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతి ఒక్కరూ అద్దం ముందు నిలబడి చేతులను పక్కలకు చాపి, రొమ్ము పరిమాణం, రూపం ఎలా ఉన్నాయో పరీక్షించుకోవాలి.

ఆ తరువాత తమకు తామే చేతితో తాకి గడ్డలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరీక్షించుకోవాలి. ఏ మాత్రం అనుమానం వచ్చినా తక్షణమే వైద్య సహాయం పొందాలి.

21/3/2008

నాడి

స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు-3

22/2/08

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్, హైదరాబాద్

యుక్త వయస్సునుంచి మధ్య దశ అంటే 18 సంవత్సరాలనుంచి 35 - 40 సంవత్సరాల మధ్య దశ లేదా సంతానానికి జన్మనిచ్చే (పునరుత్పత్తి) దశలోకి అడుగిడిన తరువాత స్త్రీలలో సాధారణంగా కలిగే శారీరక వ్యాధులు చాలా వరకూ మానసిక అనారోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

సాధారణంగా పునరుత్పత్తి దశలోని స్త్రీలకు వివాహానంతరం కొన్ని రకాల శారీరక అనారోగ్యాలకు, కాన్పు తరువాత కొన్నిరకాల శారీరక అనారోగ్యాలకు సులభంగా గురవుతుంటారు. అందుకే స్త్రీలను పరిపూర్ణ మహిళగా మార్చే దశగా మధ్య దశ చాలా ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

ప్రతి మహిళ వివాహానంతరం తరచుగా కలిగే శారీరక అనారోగ్యాల గురించి కొంత అవగాహన కలిగి ఉన్నటయితే, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం సులభమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ దశలోని స్త్రీలు ఎక్కువగా శారీరక వ్యాధుల కారణంగానే కాకుండా, దైనందిన జీవనంలో ప్రతి చిన్న సందర్భంలో, ప్రతి చిన్న విషయంలో ఎదురయ్యే ఆటుపోట్లను కూడా తట్టుకోలేక తీవ్రఅశాంతికి గురవుతుంటారు. ఇది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుంది.

స్త్రీలలో కలిగే అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు హార్మోన్ల పాత్ర కీలకమైన అంశంగా ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి పెరగడంతో మెదడు పనితీరులో తేడా ఏర్పడుతుంది. దాని ద్వారా ప్రతి హార్మోన్ విడుదలలోనూ అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది.

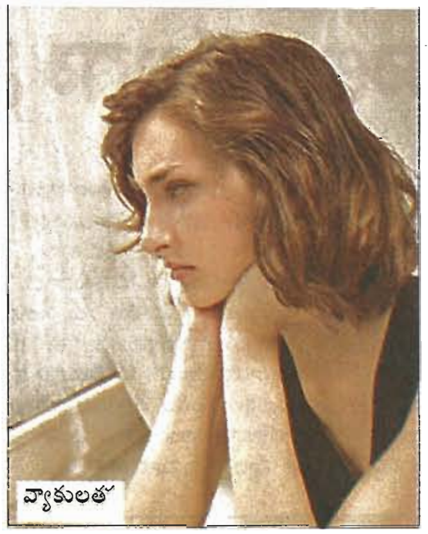
ఫలితంగా ఆలస్యంగా పిల్లలు పుట్టడం, కొంత మందిలో సంతాన లేమి, బహిష్టు క్రమం తప్పడం, అధిక బరువు వంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

ఆందోళన

వివాహానంతరం స్త్రీలు మొదటగా ఎదురు చూసేది సంతానం కోసం. గర్భం కొంత కాలం ఆలస్యమయ్యే టప్పటికి ఏ కారణం చేత పిల్లలు కలగడం లేదోనని ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. కొంత మందిలో సంతానలేమికి కారణం తెలిసినప్పటికీ, సంతానాన్ని పొందడంలో సఫలమవుతామో లేదోనని మరింత మానసిక సంఘర్షణకు లోనవుతారు.

ఇలాంటి విషయాలను ఇతరులతో చర్చించడానికి ఇష్టపడకపోగా, తమలో తామే కుంగిపోతుంటారు. జీవనశైలి అదుపు తప్పుతుంది. ఫలితంగా వేళకు తినడకపోవడం, వ్యాకులతకు లోను కావడం, ఆహార సేవనం విషయంలో నియంత్రణ తప్పడం మొదలైనవి చోటు చేసుకుంటాయి. పరిమితి లేకుండా భుజిస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి కారణాల వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీలు కూడా స్వయంగా ఆరోగ్యాన్ని చేజార్చుకుంటారు.

చాలామంది స్త్రీలు వివాహానంతరం ఆనందంగా ఉంటూ, బంధువుల ఇళ్లలో భోజనాలు మితిమీరి చేయడం వల్ల లావు అవుతున్నామని భావిస్తుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. సంతోషంగా ఉంటూ సేవించే ఆహారం కంటే, వ్యాకులతకు గురైనప్పుడు సేవించే ఆహారం ప్రభావం స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. తీవ్ర విచారంతో ఎక్కువకాలం బాధపడే స్త్రీలందరూ సుమారుగా అధిక స్థూలకాయానికి గురవుతున్నారు.


వ్యాకులత

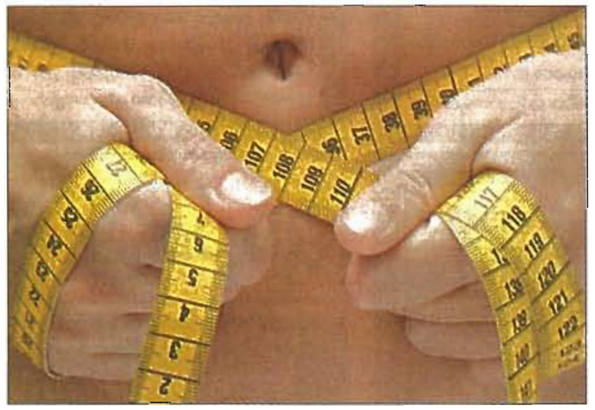
ప్రస్తుతం సమాజంలో స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యల్లో స్థూలకాయం ఒక ప్రధాన సమస్యగా మారింది. పురుషులతో పోల్చి చూసినప్పుడు స్త్రీలే అధికంగా ఈ సమస్యకు లోనవుతున్నారు.

అధికంగా ఆహారం సేవించడం వల్ల కాని, ఎటువంటి శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం వల్ల కాని, సుఖ జీవనానికి అలవాటు పడటం వల్ల కాని శరీర బరువు పెరుగుతుందనేది హేతుబద్ధమైన అంశమే. అయితే ఈ విధమైన కారణాలతోపాటుగా స్త్రీలలో విడుదలయ్యే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, వాటిని క్రమబద్ధీకరించే నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు కూడా స్థూల కాయానికి కారణాలే.

అందువల్ల ఆహారం, విహారం విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉన్నప్పటికీ కూడా కొంతమంది స్త్రీలలో స్థూలకాయాన్ని గుర్తించవచ్చు.

మానసిక సంఘర్షణ, దిగులు, విచారం వంటి మానసిక లక్షణాలతో బాధపడేవారిలో స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉన్నట్లే, శారీరక అనారోగ్య కారణాల వల్ల కూడా స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశాలు అంతే హెచ్చుగా ఉంటాయి.

స్థూలకాయానికి గురైన స్త్రీలు ఇతరులకంటే ఎక్కువగా మానసిక ఆందోళనతో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి వారు డాక్టర్ల వద్దకు వచ్చినప్పుడు తాము సేవించే ఆహారం, చేసే పనులు, వ్యాయామాలు మొదలైనవన్నీ చెప్పి, తాము ఎంత నియంత్రణలో ఉన్నా ఎందుకు స్థూలకాయులవుతున్నామో అర్థం కావడం లేదని చెబుతుంటారు. వీరు చిన్నపాటి శ్రమనైనా తట్టుకోలేక అతి ప్రయాసతో చేయాల్సి వస్తుంటుంది. వీరికి త్వరగా అలసిపోవడం, గుండె దడ, ఎక్కువగా చెమటలు పట్టడం, పదిమందిలోనూ తిరగడానికి సిగ్గుపడటం మొదలైనవి సాధారణ లక్షణాలైపోతాయి.



అధిక శరీర బరువును మోయాల్సి రావడం వల్ల తరచుగా మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా, సుఖ విరేచనం జరుగదు. అధిక స్థూలకాయులు ఇటువంటి సమస్యలతోపాటు మానసిక వేదనకు కూడా లోనవుతుంటారు. అభద్రతాభావంతో కుంగిపోతుంటారు.

అధిక స్థూలకాయానికి గురైన స్త్రీలకు ముందుగా గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, అండాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో లోపాలు, థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలు మొదలైన వాటిని నిర్ధారించడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది. కార్టికోస్టిరాయిడ్ వంటి మందుల వాడకం, మానసిక రుగ్మతల్లో ఉపయోగించే వివిధ ఔషధాలు కూడా అధికంగా స్థూలకాయానికి కారణమవుతాయని గుర్తించాలి.

పరిష్కారంగా : సాధారణంగానే మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగాలు కారణాలుగా ఉంటాయి కనుక వాటిని ఎల్లవేళలా అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఔషధంగా : నవాయస లోహ చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున భృంగరాజాసవంతో కలిపి ఉపయోగించినట్లయితే హితకరంగా ఉంటుంది.

ఔషధ సేవనంతోపాటు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని సేవించాలి. నడక, వ్యాయామం మొదలైన వాటిని సాధన చేయాలి. నడక వల్ల నిముషానికి 5 కిలోకేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. వ్యాయామం ద్వారా నిముషానికి 7 నుంచి 10 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. సుమారుగా 7500 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చయినట్లయితే దాదాపుగా ఒక కిలో బరువు తగ్గుతారు.

చాలామంది నడక, వ్యాయామం మొదలైనవి చేయడానికి బద్ధకించి, త్వరగా బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఘన పదార్థాలకు బదులు ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. దీని వల్ల ఇంకా బరువు పెరిగే అవకాశాలుంటాయి.

సంతానానికి జన్మనిచ్చే వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలలో కలిగే శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల్లో మరొక ప్రధానమైనది వైట్ డిశ్చార్జ్. దీని కారణంగా అనేకమంది స్త్రీలు మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకుంటున్నారు. నిజానికి ఇది ఒక వ్యాధి కానేకాదు. వివిధ రకాల వ్యాధుల్లో కనిపించే ఒక అనారోగ్య లక్షణమే ఇది.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారు ఎక్కువగా ఇలాంటి సమస్య వల్ల ఆందోళన చెందుతుంటారు. వీరిలో

స్థూలకాయం

ఇటువంటి విషయాల గురించిన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల, సహజసిద్ధంగా వెలువడే యోని ద్రవాలను కూడా ఏదో వ్యాధి అనుకుని మథనపడుతుంటారు.

వివాహానంతరం స్త్రీలలో దాంపత్య కోరికలు కలిగినప్పుడు, గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పుడు, బహిష్టు క్రమం మొదలు కావడానికి ఒకటి రెండు రోజుల ముందు, అండం విడుదలయ్యే కాలంలోనూ సహజంగానే యోనిస్రావాలు అధికంగా వెలువడుతాయి. ఇది సహజ శారీరక ధర్మమే. దీనిని కూడా ఒక వ్యాధి అనే అనుమానంతో, సిగ్గుతో కుటుంబంలో ఎవరికీ చెప్పుకోకుండా తమలో తామే బాధపడుతుంటారు. ఇవి ఎలాంటి అనారోగ్యానికి చిహ్నాలు కాదని గుర్తించాలి.

సహజసిద్ధంగా విడుదలయ్యే యోని స్రావాలు సాధారణంగా తెల్లగా ఉండి, జిగురుగా సాగే గుణం కలిగి స్రవిస్తుంటాయి. ఇది ఆరోగ్య లక్షణమే.

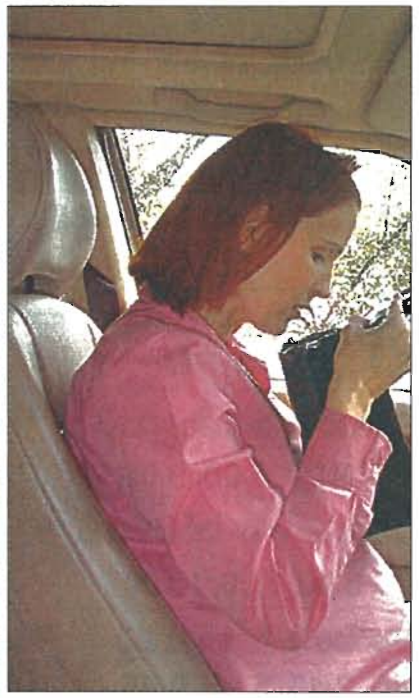
అలా కాకుండా, యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు రంగు మారి, చెడు వాసనతో, నురుగుతో కాని, చిక్కగా, గట్టిగా కాని మారి దురదతో కూడి వెలువడుతుంటే వ్యాధిగా గుర్తించి సరైన కారణాలను నిర్ధారించి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

గర్భిణీల్లో మానసిక రుగ్మతలు

29/2/2008.

సాధారణంగా ప్రతిదశలోనూ మహిళలు ఏదో ఒక శారీరక అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. దాని కారణంగా మానసిక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తినే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఇలా వ్యాధుల కారణంగానే కాకుండా, సహజసిద్ధంగానే స్త్రీలు గర్భం దాల్చడం వల్ల, కాన్పు వల్ల కూడా మానసిక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి తీవ్ర మానసిక వ్యాధులుగా కూడా పరిణ



మించే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

స్త్రీల ఆలోచనా విధానంలో, జీవనశైలిలో అనూహ్యమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఫలితంగా గర్భం దాల్చినప్పటికీ ఉద్యోగాలు చేయాల్సి రావడం, జీవితాశయాలను ఏర్పరచుకుని ఉండటం, ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరచుకునే యత్నాలవంటి విషయాలు, వీటితోపాటు అదనంగా కుటుంబ బాధ్యతలను పంచుకోవాల్సి రావడం మొదలైనవన్నీ ఆందోళనకు గురి చేస్తుంటాయి.

దీనితో గర్భం దాల్చిన తరువాత తాను సుఖంగా బిడ్డను కనగలనో లేదోననే అనుమానంతో అతిగా ఆలోచిస్తూ కాలం గడుపుతుంటారు. దీనికితోడు గర్భం కారణంగా ఎప్పుడూ వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాలి రావడం, పొట్ట పెద్దది కావడం వల్ల తమ పనులు తాము చేసుకోవడంలో కూడా ఎక్కువ శ్రమ పడటం మొదలైనవి వారిని మరింత అశాంతికి గురి చేస్తాయి.

కొంతమంది తరచుగా అధికంగా వాంతులు చేసుకుంటూ, ఫలితంగా బలహీనంగా మారుతారు. వీరికి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల చాలా చికాకుగా ఉంటారు. విసుగు, కోపం మొదలైనవి వాంతుల కారణంగా సహజంగానే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కొంతమంది గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రతి చిన్న పనిలోనూ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ భయానికి లోనవుతుంటారు. ఇలా చేస్తే కడుపులోని బిడ్డకు హాని కలుగుతుందేమోనని, ఏదైనా తింటే బిడ్డకు అపాయం ఏర్పడుతుందేమోనని నిత్యం అనుమానాలతో సతమతమవుతుంటారు.

కొంతమంది తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి చేసే వైద్య పరీక్షల్లో ఎలాంటి ఫలితం వినాల్సి వస్తుందోనని భయపడుతుంటారు. స్కానింగ్ చేయాల్సి వచ్చిన ప్రతిసారి బిడ్డ ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉందా? లేదా? అని ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల కొంతమంది స్పృహ తప్పిపడిపోతుండటమూ అసహజ విషయమేమీ కాదు.

గర్భం వద్దనుకుని గర్భ నివారణ పద్ధతులు పాటిస్తున్న వారు అనుకోకుండా గర్భం దాల్చినప్పుడు, అది వారిలో తీవ్ర మానసిక సంఘర్షణకు దారి తీస్తుంది. బిడ్డను ఉంచుకోవాలా? లేక తీసేయించుకోవాలా? అని మథనపడుతుంటారు. కొంతమంది ఎన్నిరకాలుగా నచ్చ చెప్పినప్పటికీ వినకుండా అబార్షన్లు చేయించుకుంటూ ఉంటారు.

కొందరిలో అకారణంగా తరచుగా గర్భస్రావం కావడం, లేదా గర్భంలోనే బిడ్డ మృతి చెంది ఉండటం, నెలలు నిండక ముందే బిడ్డ పుట్టి మరణించడం వంటి సందర్భాలు కూడా స్త్రీలను తీవ్ర మానసిక వేదనకు గురి చేసే అంశాలే.

ఇటువంటి సందర్భాల్లో తల్లి తన బిడ్డ మరణానికి తానే కారణమనుకుంటూ లోలోన మథనపడుతూ కృంగిపోతుంటుంది. అదే సమయంలో కుటుంబంలోని ఇతరులు, చివరకు భర్త కూడా ఆమెకు సానునయ వాక్యాలు చెప్పకుండా, మనస్సు మరింత గాయపడేలా మాట్లాడటం వారిని ఇంకా కృంగదీస్తుంది. ఇటువంటి వారు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోతారు.

నివారణ

వివాహమైన తరువాత గర్భం దాల్చినప్పుడు కలిగే శారీరక మార్పుల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి. గర్భం దాల్చడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలి. గర్భ నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత తీసుకునే ఆహారంలోనూ, చేసే పనులలోనూ కొద్దిపాటి మార్పులు చేసుకోవాలి. ప్రసవం జరిగే తేదీని నిర్ధారించుకుని చేపట్టాల్సిన ముందు జాగ్రత్తల గురించి వైద్యులను తప్పనిసరిగా సంప్రదిస్తుండాలి.

తరుచుగా అధిక వాంతులకు గురయ్యేవారు మాదీఫల గుజ్జును 10 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పాలతోపాటు అతి మధుర చూర్ణాన్ని, శతావరి చూర్ణాన్ని సమానంగా చేర్చి సేవిస్తే మానసిక ఆందోళన తగ్గడమే కాకుండా, గర్భం కారణంగా కలిగే శారీరక బడలిక, ఆయాసాలు తగ్గుతాయి.

మానసిక ప్రశాంతతతో కూడిన సుఖ నిద్రను పొందాలంటే పాలతో పెన్నేరు దుంప చూర్ణాన్ని కలిపి (ఒక గ్లాసు పాలలో 5 గ్రాముల చొప్పున రాత్రి పడుకునే ముందు) సేవించాలి.

స్యూడోసైసిస్

కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భం దాల్చకున్నప్పటికీ, గర్భిణీల్లో ఉండే లక్షణాలు, చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి. ఈ

డాక్టర్ పి.యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

రకమైన స్థితిని స్యూడోసైసిస్ అంటారు. కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దీనిని ఆశగర్భం అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

సాధారణంగా గర్భం కోసం ఎదురు చూసే స్త్రీలలో ఇటువంటి స్థితి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది.

బహిష్టు క్రమం తప్పడం, పొట్ట పెద్దది కావడం, వాంతులు ఉండటం, రొమ్ములు పరిమాణంలో పెరగడం వంటి లక్షణాలన్నీ వీరిలో కనిపిస్తాయి. కాని వీరిని పరీక్షించినప్పుడు గర్భాశయం పెద్దదిగా ఉండదు.

వీరు ప్రేవుల్లోని కదలికలను బిడ్డ కదలికలుగా భ్రమపడుతుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో తల్లి గుండె చప్పుడు (మెటర్నల్ టేకికార్డియా)ను బిడ్డ గుండె చప్పుడుగా భ్రమించే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

రొమ్ములనుంచి తెల్లటి పాలవంటి ద్రవం స్రవించడం ఉంటుంది. ఇది ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం వల్ల సంభవిస్తుంది. స్యూడోసైసిస్‌లో బహిష్టు క్రమం రాకుండా ఉండే లక్షణాలన్నీ సుమారుగా 9 నెలలనుంచి కొన్ని సంవత్సరాలపాటు కూడా ఉండటం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం.

పరిష్కారం

ముందుగా గర్భమా? కాదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారించేందుకు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించాలి. తదుపరి లక్షణానుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

మహిళల్లో రక్తహీనత అధికం

భారత దేశంలో ప్రతి ఇద్దరు స్త్రీలలో ఒకరు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని గత యేడాది నిర్వహించిన సర్వేల్లో వెల్లడైంది. ప్రధానంగా 15 నుంచి 49 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో 39 శాతం మంది ఒక మాదిరి రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని, అంటే పునరుత్పత్తి దశలో ఉండే మహిళల్లో 115 మిలియన్ల మంది రక్తహీనతతో బాధపడు తున్నట్లు ఆ సర్వేలు పేర్కొంటున్నాయి.

కాగా, ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం వారిలో రక్తహీనతను నివారించడానికి కాని, సరి దిద్దడానికి కాని తగినంత ఇనుప ధాతువును, ఫోలిక్ యాసిడ్‌ను ఇవ్వడమొక్కటే సరిపోదు. దీనితోపాటుగా రక్తాన్ని తయారు చేసే పోషక పదార్థాలను కూడా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

రక్తహీనతను నివారించడానికి ఐరన్‌తోపాటు, విట

మిన్‌బి6, బి2, బి12, విటమిన్-సి, ఫోలేట్, ప్రోటీన్లు మొదలైనవి ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. రక్తాన్ని తయారు చేయడానికి ఉపకరించే ఈ పోషకతత్వా లను హీమోపాయిటిక్ న్యూట్రియెంట్స్ అంటారు.

కేవలం పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడమే ప్రధానం కాదు. దానిని తీసుకునే విధానం కూడా ప్రధానమే. చాలామంది ఆహారం తీసుకునే సమయంలో కాఫీ, టీ,కోలా పానీయాల వంటివి తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ పానీయాలు ఆహారంలోని ఇనుప ధాతువును శరీరం స్వీకరించకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఫలితంగా ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది.

విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగా యలు మొదలైన వాటితో కూడిన ఆహారాన్ని తీసు కుంటే శరీరంలోకి అవసరమైన స్థాయిలో ఆహారం లోని ఇనుపధాతువు చేరేలా అవి చేయగలవు.

స్త్రీలలో రక్తహీనతకు కారణమయ్యే అంశాల్లో ఆహారంవండే విధానం, అపరిశుభ్ర పరిసరాలు మొదలైన అంశాలను కూడా విస్మరించడానికి వీలులేదు. సమతుల పోషకాహారంతోపాటు రక్తం తయారీకి ఉపకరించే పోషక తత్వాలను కూడా క్రమపద్ధతిలో తీసుకోవడం ద్వారా రక్త హీనతను నివారించడం సాధ్యమవుతుంది.

ఈ నేపథ్యంలో స్త్రీల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి సమగ్ర సమాచారాన్ని అందిస్తూ, వారికి కలిగే సందేహాలకు తగిన పరిష్కార మార్గాలను చూపడానికి వీలుగా ఒక వెబ్‌సైట్ ఇటీవల అందుబాటులోకి వచ్చింది. డబ్ల్యుడబ్ల్యుడబ్ల్యు.ఇండియన్‌విమెన్స్ హెల్త్.కామ్ అనే వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్త్రీలు తమ ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన అనుమానాలను నివృత్తి చేసుకోవచ్చు.

నాడి

స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు

8/2/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

కేవలం వ్యాధి లేకపోవడమే కాదు, శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్న వారినే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచించింది.

సాధారణంగా పురుషులతో పోల్చి చూసినప్పుడు స్త్రీలే ఎక్కువగా మానసిక వ్యాధులకు లోనవుతున్నారు. దీనికి ప్రధానంగా స్త్రీ జీవితకాలంలో ప్రతి దశలో కలిగే సహజ మైన శారీరక మార్పులు, ఆ మార్పుల కారణంగా కలిగే ఆరోగ్య సమస్య. ఇటువంటి ఆరోగ్య సమస్యను ఎదుర్కొనడానికి స్త్రీలు ప్రతి దశలోనూ అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతున్నారు.

స్త్రీల జీవితకాలంలో ప్రతి దశ ప్రాముఖ్యమైనదే.

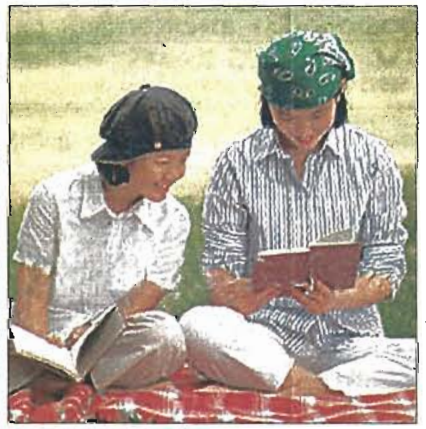
మొదటి దశ : యవ్వన దశ (ప్యూబర్టీ) : ఇది 13 సంవత్సరాలనుంచి 18సంవత్సరాల మధ్య కాలం వరకూ ఉంటుంది. ఈ దశలో అమ్మాయిల్లో అవసరమైన శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

18 సంవత్సరాలనుంచి 35-40 సంవత్సరాల వరకూ మధ్య దశ. ఇది సంతానానికి జన్మనిచ్చే దశ. కనుక దీనిని పునరుత్పత్తి దశ లేదా రి-ప్రొడక్టివ్ పీరియడ్ అనవచ్చు.

40 సంవత్సరాలు పైబడిన దశనుంచి స్త్రీలలో బహిష్టులు ఆగిపోవడం ఆరంభమవుతుంది. దీనిని మెనోపాజువల్ దశ అంటాము. ఇక్కడినుంచి వృద్ధాప్య దశ ఆరంభమవుతుందని భావించవచ్చు.

యవ్వన దశ

స్త్రీ శరీరంలోని ప్రత్యేక అవయవాలన్నీ పూర్తిగా పరిణతి చెంది ఒక రూపు దిద్దుకోవడానికి, స్త్రీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన మార్పులు చోటు చేసుకునే వయస్సు ఇది. ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా వస్తూ, 45 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ కొనసాగే రుతుక్రమం ఆరంభమయ్యేది, రుతు చక్రాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచడానికి అవసరమైన హార్మోన్లను విడుదల చేసేది ఈ వయస్సు.



స్త్రీ తదనంతర జీవితానికి, ముఖ్యంగా సంతానాన్ని పొందడానికి అవసరమైన శారీరక మార్పులు సంభవించే వయస్సు యుక్త వయస్సే కనుక ఈ వయస్సులో కలిగే సహజ శారీరక వికాసంతోపాటు తమకు కలిగే అనారోగ్యాలను కూడా అమ్మాయిలు గుర్తించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన కనీస జ్ఞానాన్ని వారికి అందించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల మీద ఉంటుంది.

యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న అమ్మాయిల్లో కలిగే మార్పులను ఆహ్వానించడానికి ప్రతి అమ్మాయి మానసికంగా సంసిద్ధంగా ఉండాలి. లేనిపక్షంలో ఆ దశలో కలిగే ప్రతి మార్పు వారిలో ఆందోళనను, ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

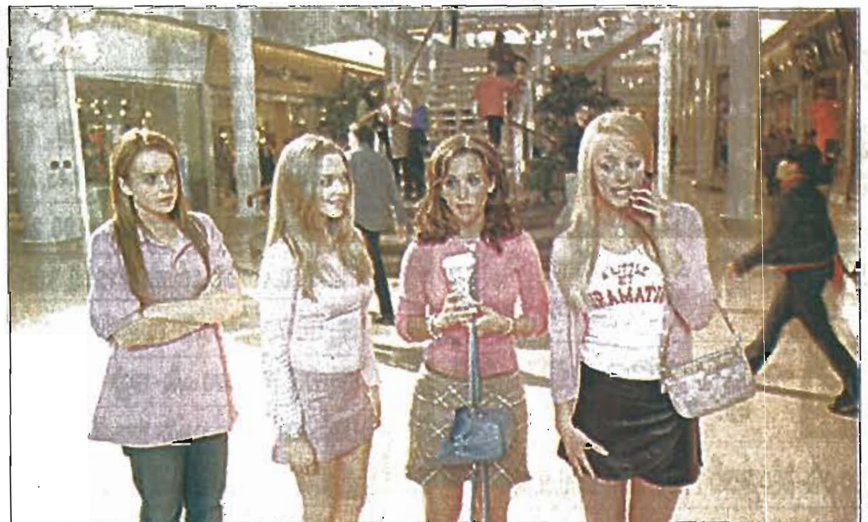
యుక్త వయస్సు ఆరంభం కాగానే ఛాతీ భాగంలోనూ, నడుము భాగంలోనూ కొవ్వు చేరడం మొదలవుతుంది. ఇది లెప్టిన్ అనే హార్మోన్‌ను సక్రమంగా విడుదల చేస్తుంది. బహిష్టు క్రమం మొదలవడానికి లెప్టిన్ హార్మోన్ తోడ్పడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థనుండి విడుదలయ్యే గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్‌ను క్రమబద్ధ పరచడానికి లెప్టిన్ తోడ్పడుతుంటుంది.

కొంతమందిలో లెప్టిన్ హార్మోన్ తక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ తక్కువగా విడుదల అవుతాయి. తద్వారా మల్టీసిస్టిక్ సాటన్ ఒవరీగా అండాశయం మార్పు చెందుతుంది. అండాశయం మార్పు చెందుతుది. ఫలితంగా బహిష్టులు రావు.

ఇలాంటి పరిస్థితిని అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడేవారిలోనూ, ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేసే వారిలోనూ, వ్యాయామ క్రీడల్లో అధికంగా పాల్గొనే వారిలోనూ గమనించవచ్చు. వీరందరూ పోషకాహారం సేవిస్తూ, శరీర పుష్టిని పొందితే బహిష్టులు వాటంతట అవే సక్రమంగా వస్తాయి.

కొంతమంది శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ కూడా మొదటిసారి ఒక నెలమాత్రం బహిష్టు వచ్చి తరువాత ఆరు నెలల వరకూ రాకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ నెల నెలా వచ్చినప్పటికీ, అధిక మోతాదులో రుతుస్రావం అవుతూ ఉంటుంది. పై లక్షణాలేవీ అసాధారణమైనవి కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.

బహిష్టు చక్రం క్రమబద్ధం కావడానికి స్వతహాగా కొంతకాలం పడుతుంది. తరువాత క్రమంగా ప్రతినెలా బహిష్టులు వస్తుంటాయి. దీనికి చికిత్స అవసరం లేదు. ఇలా కాకుండా, ఇతరత్రా వ్యాధి లక్షణాలు కలిసి ఉండి, బహిష్టులు రానప్పుడు వైద్య సలహా తప్పనిసరి అవుతుంది.



పైన పేర్కొన్న సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడు అమ్మాయిలు ఎక్కువగా మానసిక ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఏ కారణం చేతనో తమకు నెలలు సక్రమంగా రావడం లేదని బెంగపెట్టుకుంటారు. ఫలితంగా జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, చదువు మీద ఏకాగ్రత లోపించడం జరిగి మరింత మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో మంచి పోషకాహారం సేవిస్తూ, రక్తవృద్ధికి తోడ్పడే ఔషధాలు సేవిస్తే చాలు. నేతితో పొంగించిన హింగును 500 మి.గ్రా. బెల్లంతో కలిపి కాని, హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున నేతితో కలిపి కాని రోజుకు రెండు సార్లు సేవించాలి.

యుక్త వయస్సులో అమ్మాయిల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసే మరొక సమస్య - ప్యూబర్టీ మెనోరేజియా (యుక్త వయస్సు అమ్మాయిల్లో కలిగే అధిక రక్తస్రావం.).

సాధారణంగా ప్రతినెలా 50 మి.లీ. నుంచి 200 మి.లీ. వరకూ, లేదా కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులతో రుతుస్రావం వెలువడటం మామూలే. అలా కాకుండా, అంతకంటే ఎక్కువగా 5 లేదా 7 రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజులు రుతుస్రావం కావడం చాలామంది అమ్మాయిల్లో గమనిస్తుంటాము. ఇలా జరగడం ప్రధానంగా మొదటి సారి కలిగే బహిష్టులు అధికంగా ఉండటానికి కారణం - ఆనొవులేటరీ సైకిల్స్ కావడమే. అంటే - అండం విడుదల కాకుండా రుతుచక్రం కలుగడమే.

స్వతహాగా అండం విడుదల క్రమబద్ధం చెందడానికి ఆరు నెలలనుంచి ఒక సంవత్సరం వరకూ పడుతుంది. ఇదేమీ వ్యాధి కాదు. కానీ అధిక రుతుస్రావం కారణంగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. చాలామందిలో రుతు సమయంలో చెడు రక్తం వెలువడుతుందనే భావన నేటికీ ఉంది. ఈ కారణంగానే పిల్లల్లో కలిగే అధిక రుతుస్రావాన్ని సాధారణ విషయంగానే చాలామంది తల్లులు సరిపెడుతుంటారు. ఇది సరైనది కాదు.

అధిక రుతుస్రావం కారణంగా యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు శారీరకంగా అలసిపోతూ, మానసిక సంఘర్షణలకు లోనవుతుంటారు. ఇలాంటి వారిలో తగిన వైద్య పరీక్షలు అవసరమవుతాయి. రక్తధాతువు లోని లోపాల నిర్ధారణకు బ్లీడింగ్ టైమ్, క్లాటింగ్ టైమ్, థైరాయిడ్ పరీక్షలు టి3,టి4, టిఎస్‌హెచ్, హీమోగ్లోబిన్ శాతం, కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ వంటివి చేయించాల్సి ఉంటుంది.

వీరిలో కలిగే అధిక రుతుస్రావానికి లోధ్ర మాత్రలను పూటకు ఒకటి లేదా రెండు చొప్పున మూడు పూటలా అధిక రక్తస్రావ సమయంలో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

యుక్త వయస్సు ఆరంభం కాగానే అమ్మాయిల్లో చోటు చేసుకునే మరొక సహజ మార్పు - రొమ్ముల పరిమాణం క్రమంగా పెరగడం, తద్వారా కొద్దిపాటి రొమ్ముల్లో వేదన. ఇది సాధారణమే. ఇలా కాకుండా, కొంతమందిలో ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్ అధికంగా ఉన్నప్పుడు, సాధారణం కంటే ఎక్కువగా రొమ్ముల్లో వాపు, నొప్పి ఉంటాయి.

అలాగే యుక్తవయస్సులోని అమ్మాయిల్లో రొమ్ములకు సంబంధించి కనిపించే సమస్యల్లో ప్రధానమైనవి రొమ్ముల్లో ఏర్పడే కేన్సరేతర కంతులు. వీటిని ఫైబ్రో ఎడినోమా అని వ్యవహరిస్తాం. ఇవి 20 సంవత్సరాలలోపు స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

ఈ రకమైన కంతులు సాధారణంగా ఒక రొమ్ములో ఏర్పడుతాయి. లేదా రెండు రొమ్ముల్లో కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఇవి 1 సెంటీమీటర్‌నుంచి 5 సెంటీమీటర్ల పరిమాణం వరకూ ఉంటాయి. (అయితే ఇవే తరహా గడ్డలు 30 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో ఏర్పడితే వాటిని కేన్సర్‌కు సంబంధించిన కంతులుగా అనుమానించాల్సి వస్తుంది. దీనికి ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ (ఎఫ్ఎన్ఎ), బయాప్సీలను చేయించి, ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.)

వివాహం కాని స్త్రీలలో రొమ్ముల్లో కలిగే ఇటువంటి గడ్డలను మందులతో నయం చేయవచ్చు. అనేకమంది రొమ్ముల్లో గడ్డలు కనిపించగానే భయపడి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటూ ఉంటారు. ఇటువంటి రొమ్ము గడ్డలకు కాంచనార గుగ్గులు పూటకు 2 చొప్పున సేవిస్తూ, కనకలేపం అనే ఔషధాన్ని రొమ్ములపై పూతగా రాస్తూంటే అవి శమిస్తాయి.

హానికరం కాని రొమ్ము గడ్డల్లో మరొక రకం - సిస్టోసార్కోమా ఫిల్లోడిస్ అనేవి. ఇవి చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. పరిమాణంలో 5 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇవి కూడా కేన్సరేతర కంతులే. వీటికి శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది. కంతి ఉన్నంత మేరకు రొమ్ము కణజాలాన్ని తొలగించే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు-2

15/2/08

యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ కూడా కొన్ని రకాల శారీరక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనక తప్పడం లేదు. ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసే పరిణామాలు సంభవిస్తుంటాయి.

యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు బహిష్టులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో రావడం లేదంటూ రజస్వల అయిననాటినుంచి ఒక సంవత్సర కాలంపాటు బాధపడుతుంటారు. తరువాత బహిష్టులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో రావడం మొదలై

నప్పటికీ, ప్రతి నెలా తప్పకుండా వచ్చే బహిష్టుతోపాటు, బహిష్టు నొప్పిని కూడా భరించక తప్పడం లేదు. ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని బహిష్టు నొప్పి లేదా డిస్మెనోరియా అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని చాలామంది అమ్మాయిలు మౌనంగా ఓర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. దీనికి తోడు 'మా కాలంలో మేము ఇలాంటివి చాలా సునాయాసంగా భరించేవాళ్లమ'ని మరికొంత బాధాకర పరిస్థితికి దారి తీసేలా మాట్లాడే అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు లేకపోలేదు.

యుక్త వయస్సులోని అమ్మాయిలే కాకుండా, వివాహమైన తరువాత కూడా కొంతమంది మహిళల్లో ఈ బహిష్టు నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటంతో, వారు రోజువారీ పనులను కూడా చేసుకోలేక, దీనికి శాశ్వత పరిష్కారమే లేదా అని వాపోతుంటారు.

సాధారణంగా బహిష్టు సమయంలో స్రవించే రక్తం గర్భాశయ కణజాలం తాలూకు కదలికలతో గర్భాశయం నుంచి బైటకు వెలువడుతూ ఉంటుంది. గర్భాశయ కణజాల వ్యాకోచ సంకోచాల వల్ల బహిష్టు మొదలైనప్పటి నుంచి అది ఆగిపోయే వరకూ కొద్దిపాటి పొత్తి కడుపు నొప్పి ఉంటుంది. ఇది సహజ లక్షణమే. ఇటువంటి సమయంలో ఔషధాల అవసరం లేకుండా, బలవర్ధకమైన ఆహారం సేవిస్తే ఆ నొప్పి దానికదే తగ్గిపోతుంది.

అలాకాకుండా, కొంతమందిలో బహిష్టుకు ఒక రోజు ముందునుంచి పొత్తి కడుపులో, నడుము భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రుతుస్రావం మొదలైన తరువాత ఔషధాలు ఉపయోగించకపోయినప్పటికీ దానికదే తగ్గిపోతుంది.

మరికొంతమంది అమ్మాయిల్లో బహిష్టు మొదలైన మొదటి రోజు మాత్రమే ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సగం రోజు వరకూ నొప్పి ఉండి, రుతుస్రావం సాఫీగా జరగడంతో ఆగిపోతుంది.

కొంతమందిలో మాత్రం బహిష్టు స్రావం ఉన్నన్ని రోజులూ తీవ్రమైన పొత్తి కడుపు నొప్పి వస్తూ పోతూ ఉంటుంది. అంతేకాక, నొప్పి మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు వాంతులు కావడం, శరీరం వణకడం, కొన్ని సందర్భాల్లో స్పృహ తప్పే పరిస్థితులు ఉత్పన్నం కావడం జరుగుతుంటుంది. ఇటువంటి సమయాల్లో మాత్రం బహిష్టు నొప్పి నిర్ధారణకు తగిన వైద్య పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

సాధారణంగా బహిష్టు నొప్పి వివాహం కాని యువతుల్లో ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. వివాహిత స్త్రీలలో ఈ నొప్పి దానికదే సర్దుకుంటుంది.

గర్భాశయ ముఖ ద్వారం చిన్నదిగా ఉన్నవారిలోనూ, గర్భాశయ ముఖ ద్వారం ముడుచుకుని ఉన్నవారిలోనూ, గర్భాశయంనుంచి వెలువడిన రక్తం సజావుగా బైటికి వెలువడదు. అంతేకాకుండా, రక్తానికి త్వరగా గడ్డ కట్టే గుణం ఉండటం వల్ల గర్భాశయంనుంచి వెలువడిన రక్తం యోని ముఖ ద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వల్ల చిన్న చిన్న గడ్డల రూపలో వెలుపలికి వెలువడాల్సిన పరిస్థితి ఉండటంతో పొత్తి కడుపు నొప్పితో అధిక వేదనకు గురి కావాల్సి ఉంటుంది.

ఈ కారణంగానే బహిష్టులు ఆరంభం కాగానే లేదా కావడానికి ముందునుంచే అమ్మాయిలు కాలేజీలకు, స్కూళ్లకు వెళ్లడం మానేస్తుంటారు. వ్యాయామ క్రీడల్లోనూ, ఆటల్లోనూ చురుకుగా పాల్గొనే అమ్మాయిలు కూడా విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా వారు సాధించాలనుకునే విజయాలను, లక్ష్యాలను చేరుకోలేని

ప్రస్తుత కాలంలో పోటీని తట్టుకోవడానికి అమ్మాయిలు అధికంగా శ్రమించాల్సి రావడం, దానికితోడు నెలసరి నొప్పి వల్ల పీరియడ్స్ అంటేనే భయంతో వణికిపోయే స్థితికి చేరుకుంటూ ఉంటారు. పీరియడ్స్ వల్ల కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని స్నేహితులకు కూడా చెప్పకుండా లోలోన మధనపడుతూ, తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణలకు గురవుతుంటారు. ఫలితంగా చదువులో కూడా వారు వెనుకబడుతుంటారు.

తాత్కాలికంగా పీరియడ్స్‌ను వాయిదా వేసుకోవడానికి మందుల షాపులనుంచి నేరుగా మందులను కొన్ని వాడటానికి కూడా కొంతమంది అమ్మాయిలు అలవాటు పడుతున్నారు. దీని కారణంగా ఇతరత్రా అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు.

బహిష్టు నొప్పి నివారణకు

- నువ్వుల నూనెను గోరు వెచ్చగా చేసి పొత్తి కడుపు, నడుము భాగంలో అరచేతితో మృదువుగా మర్దనా చేయించుకోవాలి.

- హిగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని ఒక స్పూన్ చొప్పున నేతితో కానీ, తేనెతో కాని రోజూ రెండు సార్లు సేవిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- సరస్వతీ ఆకు చూర్ణాన్ని, అశ్వగంధ వేరు చూర్ణాన్ని సమపాళ్లలో తీసుకుని పాలతో కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాల చొప్పున మూడు నెలల వరకూ సేవిస్తే బహిష్టు నొప్పి పూర్తిగా ఉపశమిస్తుంది.

పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలను, పాలు, పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్

మహిళలను వెన్నంటి ఉండే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ ఒకటి. సాధారణంగా 75 శాతం మంది స్త్రీలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వీరిలో 30 నుంచి 50 శాతం వరకూ స్త్రీలు శారీరకంగా కాని, మానసికంగా కాని బాధపడుతుండగా, 25 శాతం స్త్రీలు మాత్రం అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు.

సాధారణంగా ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ యుక్త వయస్సులోనే ఆరంభమవుతుంది. కానీ వివాహిత స్త్రీలలో కూడా ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బహిష్టు రావడానికి 7 నుంచి 10 రోజుల ముందునుంచి బహిష్టు క్రమం పూర్తయ్యే వరకూ ఉంటాయి. ప్రధానంగా మానసిక లక్షణాల్లో తేడా వస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, విచారం, కారణం తెలియకుండానే ఏడుపు, ప్రవర్తనలో మార్పు, రోజువారీ పనుల్లో అయిష్ట, చేసే పనిపై ధ్యానం నిలువలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటలో అన్ని లక్షణాలు అందరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు.

కొంతమందిలో పై లక్షణాల్లో కొన్నింటితోపాటు కడుపులో గ్యాస్ చేరడం, శరీరంలో వాపు, బరువు పెరగడం (బహిష్టు ఆరంభం కాగానే పెరిగిన బరువు తగ్గిపోతుంది.), పార్శ్వపు తలనొప్పి, రొమ్ముల్లో వాపు, నొప్పి, బలహీనంగా అనిపించడం, ఆకలి, నిద్ర తగ్గిపోవడం మొదలైన లక్షణాలుంటాయి.

వీరిలో గమనించాల్సిన అంశం ఏమిటంటే - వీరు తీపి, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలనే తినాలని ఉందని చెబుతారు. వివాహిత స్త్రీలలో దాంపత్య కోరికలు తగ్గడం వంటివి ఉంటాయి. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అధికంగా ఉన్నవారిలో వాంతులు, విరేచనాలు ఉండటం గమనార్హం. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌కు సరైన కారణాలు ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియవు.

- ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత
- అండాశయంనుంచి అండం విడుదలకు అవసరమయ్యే శారీరక మార్పులు,
- నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సెరటోనిన్ అనే ప్రీ-మెన్ స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌కు కారణా లని చెబుతారు.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

ప్రత్యేకించి ఈ వ్యాధి నిర్ధారణకు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలు లేవు. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లోని కొన్ని లక్షణాలు థైరాయిడ్ లోపంలోనూ, రక్తహీనతలోనూ కూడా కనిపిస్తాయి. కనుక వీటిని నిర్ధారించడానికి టిఎస్‌హెచ్, టి3, టి4, హీమోగ్లోబిన్ శాతం వంటి పరీక్షలను చేయించాల్సి ఉంటుంది.

వ్యాధిని తీవ్రం చేసే అంశాలు

ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధిని తీవ్రం చేసే అంశాలు అనేకం ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా జీవన విధానం. ఇది ఈ వ్యాధి లక్షణాలను పెంచడానికి చాలా వరకూ కారణమవుతుంది. చిన్నతనంనుంచి పోటీతత్వాన్ని పిల్లలకు నేర్పడం వల్ల వారిలో సర్దుకుపోయే గుణం కొరవడుతుంది. ఈ కారణంగా వయస్సు పెరిగిన తరువాత కూడా అమ్మాయిల్లో మానసిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకునే శక్తి కొరవడి త్వరగా మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు.

అనేక అంశాలకు (శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలకు సంబంధించి) అన్యోన్య అనుబంధమే ఔషధంగా పని చేస్తుంది. చదువుకునే అమ్మాయిలు తల్లిదండ్రులకు దూరంగా ఉండి చదవాల్సి రావడం, తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఉన్నప్పటికీ బిజీ పనుల ఒత్తిడితో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు సమయాన్ని కేటాయించలేకపోవడం, వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించి కనీస జ్ఞానాన్ని వారిలో కలుగజేయలేకపోవడం మొదలైనవి అనారోగ్యాలను పెంచే కారణాలు.

కాగా, వివాహిత స్త్రీలలో ఉద్యోగాల రీత్యా దాంపత్య సంబంధాల మధ్య దూరం ఎక్కువై ప్రేమతో కూడిన మాటలు కరువై, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఇలాంటి జీవన పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారిలో ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ తీవ్రంగా మారి, మానసిక వ్యాధిగా పరిణమించే అవకాశాలున్నాయి. కొంతకాలం తరువాత ఇది అధిక రక్తపోటుకు, గుండె పని తీరులో మార్పులకు కారణమవుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్సను ఔషధం, ఆహారం, జీవన విధానం అనే మూడు పద్ధతుల్లో చేయడం జరుగుతుంది.

- యోగాసనాలు, ధ్యానం వంటివి సాధన చేయడం వల్ల మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గుతాయి.
- మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూర్చే సంగీతం వినడం
- కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జీవించడం,
- ఉద్రేకాలను పెంచే ఉప్పు, పులుపు, కారం తగ్గించుకుని, మితంగా భోజనం చేయడం
- వీలైనంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, సుఖంగా నిద్రపోవడం అవసరం.

ఔషధాలు

కనీసం రెండు నెలలనుంచి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడే ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి -

అశ్వగంధ చూర్ణం, అతి మధురం చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం సమానంగా తీసుకుని ఒక టీ స్పూన్ చొప్పున రోజూ రెండుసార్లు పాలతో కలిపి సేవించాలి.

తిప్పతీగ రసం, సరస్వతి ఆకు రసం సమానంగా తీసుకుని రోజూ రెండు టీ స్పూన్ల మందును తేనెతో కలిపి సేవిస్తే మానసిక ఆందోళన త్వరగా తగ్గుతుంది.

నాడి

బాలింతలకు పథ్యం అవసరమా?

1/2/2008.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు బాలింత పథ్యమంటూ వారు సేవించాల్సిన ఆహార విషయాల్లోనూ, పాటించాల్సిన అలవాట్ల విషయంలోనూ, ఉపయోగించే ఔషధాల విషయంలోనూ, ఇంకా చెప్పాలంటే శిశువుకు తాగించే స్తన్యం విషయంలోనూ కొన్ని రకాల మూఢ నమ్మకాలతో ఉంటూ, కఠిన నియమాలను పాటించేలా చేస్తారు. దీని కారణంగా బాలింత స్త్రీలు కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు గురి కావలసి వస్తుంది. కనుక ప్రతి

బాలింత పైన పేర్కొన్న విషయాలపట్ల అవగాహన కలిగి ఉండటం ముఖ్యం.

ఆహారం

చాలా ప్రాంతాల్లో బాలింతలకు దాదాపుగా ఆరు నెలల వరకూ అన్నంలో కరివేపాకు పొడిని కాని, ధనియాల పొడిని కాని చేర్చి రోజుకు ఒక్కసారి మాత్రమే అన్నం పెడుతుంటారు. ఇలాంటి ఆహారం మాత్రమే సేవించాలని అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు పట్టుపడు తుంటారు.

ఇలాంటి ఆహారం చాలా అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఇలాంటి ఆహారం సేవించాల్సి రావడానికి కారణం ఆ బాలింతలు సాధారణంగా శిశువుకు సరిపోయే స్తన్యం లభించక ఇబ్బంది పడుతుండటమే. కేవలం అటువంటి వారికి మాత్రమే స్తన్య వర్ధకాలైన కరివేప, వెల్లుల్లి వేడి అన్నంలో నెయ్యితో కలిపి పెట్టడం ఆనవాయితీగా మారింది.

క్రమేణా ఇది మాత్రమే బాలింతలకు ఇవ్వదగిన ఆహారమనే భావన ప్రబలి, ఇతర ఆహార పదార్థాల జోలికి బాలింతలను వెళ్లనివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. ఈ విధమైన ఆహార సేవన వల్ల బాలింతల ఆరోగ్యం క్షీణించే అవకాశం లేకపోలేదు.

కనుక బాలింతలు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలనే విషయమై గత వ్యాసంలో పేర్కొన్న విధంగా, 15 రోజుల వరకూ ఆయా ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి. ఆ తరువాత ప్రతిరోజూ అన్నంతోపాటుగా ఉడికించిన కూరగాయ ముక్కలను తీసుకోవాలి.

స్తన్యం అధిక మొత్తంలో లేనివారు మాత్రమే అధిక మోతాదులో కరివేపాకు, ధనియాలు, బార్లీ బియ్యం, గోధుమలు, చిన్న చేపలు, మాంస రసాలు, బొప్పాయి పండ్లు మొదలైనవి తీసుకోవాలి.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో బాలింతలు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకూడదని అంటూంటారు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పొట్ట పెద్దదవుతుందని, శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా చేరిపోయి ఊబకాయం వస్తుందని విశ్వసిస్తుంటారు. ఫలితంగా భోజన సమయంలో కాచిన నీటిని ఒక పెద్ద గ్లాసులో మాత్రమే ఇస్తుంటారు.

బాలింతలకే కాదు, సాధారణంగా ఎవరికైనా శరీరానికి నీటిశాతం సరిపోని పక్షంలో మూత్రం తయారీలో నీటి శాతం తగ్గి, మూత్రం గాఢత పెరగడం వల్ల మూత్ర

విసర్జన కష్టంగా, నొప్పితో కూడి వెలువడుతుంది. కళ్లమంటలు, పెదవులు, చర్మం పొడిబారి ఎండిపోయినట్లుగా అనిపిస్తాయి. మాటిమాటికీ దాహం, తలనొప్పి మొదలైన లక్షణాలు కలుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో జ్వరం కూడా వస్తుంది.

అటువంటప్పుడు బాలింతలకు అదనంగా నీరు ఇవ్వవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. కనుక కేవలం భోజన సమయంలోనే కాకుండా, అప్పుడప్పుడు అవసరమైనన్ని నీళ్లు తాగిస్తూ ఉండాలి.

బాలింతల్లో మూత్రం నొప్పితో కూడి, వేడిగా, మంటగా వస్తున్నట్లయితే గోక్షు రాది కాడ అనే ఔషధాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున నీటితో కలిపి ఉపయోగించాల్సి వస్తుంది.

తల్లిపాలు

ప్రసవమైన తరువాత బాలిం తల్లో రెండునుంచి మూడు రోజుల వరకూ కొలాస్ట్రమ్ అనే పసుపు పచ్చని ద్రవ పదార్థం రొమ్ములనుంచి స్రవిస్తుంది. మూడు రోజుల తరువాతనుంచి తెల్లటి స్తన్యం అధిక పాళ్లలో వెలువడుతుంది.

చాలామంది ప్రసవమైన తరువాత వెంటనే స్రవించే ఈ కొలాస్ట్రమ్‌ను ఒక చెడు పదార్థంగా భావించి, 'ఇవి ముర్రిపాలు, ఇవి తాగితే అపాయం' అనే అపోహతో వాటిని శిశువుకు పట్టరు. పైగా వాటిని రొమ్ములనుంచి పిండి పారబోస్తుంటారు.

ముఖ్యంగా కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇంట్లోనే కాన్పులు చేసుకునే వారిలో ఈ అపోహను ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. కానీ నిజానికి స్తన్యం కంటే కూడా ఎక్కువ విలువైన పోషకాంశాలు ఈ కొలాస్ట్రమ్‌లో శిశువుకు లభ్యమవుతాయి.

కొలాస్ట్రమ్ అనే ద్రవ పదార్థం స్త్రీ గర్భిణీగా ఉన్న చివరి మాసాల్లోనూ, కాన్పు తరువాత రెండు మూడు రోజుల వరకూ స్రవిస్తుంది. దీనిలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్ ఎ, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్స్, సోడియం, క్లోరైడ్స్ అధిక శాతంలో ఉంటాయి. కార్బొహైడ్రేట్లు, పొటాషియం, కొవ్వు పదార్థం తక్కువ శాతంలో ఉంటాయి. ఇది స్వతహాగా సుఖ విరేచనాన్ని కలిగించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అప్పుడే పుట్టిన పసికందుకు ప్రకృతిసిద్ధంగా లభించే అమృత తుల్యమైన ఆహార పదార్థం ఇది.

సుఖ ప్రసవమైన వారు మొదటి విడతగా కాన్పు జరిగిన అరగంటలోపు స్తన్యం శిశువుకు పట్టించాలి. సిజేరియన్ ద్వారా బిడ్డను కన్నవారు మొదటి నాలుగునుంచి ఆరు గంటలలోపు శిశువుకు స్తన్యం పట్టించాలి.

శిశువుకు ప్రతి రెండు లేదా మూడు గంటలకు ఒకసారి పాలు పట్టించాల్సి ఉంటుంది. రాత్రిపూట నాలుగు గంటలకు ఒకసారి పాలు పడితే చాలు. పాలు పట్టేప్పుడు ఒక్కొక్క రొమ్మునుంచి 5 నుంచి 10 నిముషాల వరకూ పాలు పట్టాలి.

సాధారణంగా 2.5 నుంచి 3 కిలోల బరువు ఉన్న శిశువుకు రోజుకు సుమారుగా 300 మి.లీ. స్తన్యం అవసర మవుతుంది. శిశువుకు జీర్ణం చేసుకునే శక్తి ఉండి, ఆకలి బాగా ఉంటే ఎక్కువ సార్లు పాలు పట్టినా మంచిదే.

అపోహ : పసిపిల్లలకు నీరు తాగించకూడదని అనుకుంటూ ఉంటారు.

వాస్తవం : ఎండాకాలం లోనూ, వేడి అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో నివసించే వారిలోనూ శరీరంలోని నీటిశాతం త్వరగా తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. పిల్లల్లో మరీ ఎక్కువగా తగ్గిపోతుంది. కనుక పిల్లలకు పాలు తాగించిన ప్రతిసారి కాచి చల్లార్చిన పరిశుభ్రమైన నీటిని ఒకటి రెండు టీ స్పూన్ల చొప్పున పట్టించవచ్చు.

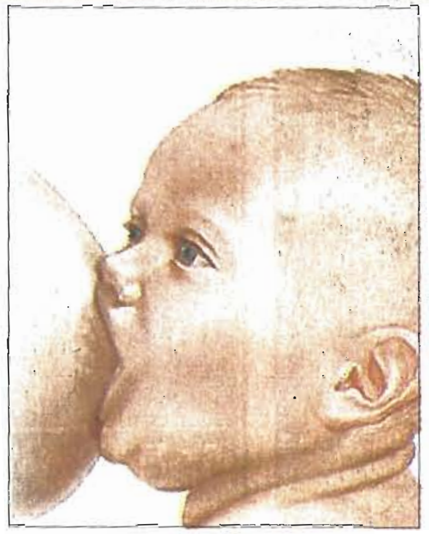
తల్లిపాలు సహజంగా కొద్దిగా గోధుమ రంగుతో కూడిన తెలుపు వర్ణంలో ఉంటాయి. రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి. సహజమైన వాసన కలిగి ఉంటాయి. అవి శుద్ధమైన స్తన్యమైతే నీటిలో వేయగానే నీటితో కలిసిపోతాయి. ఈ విధమైన లక్షణాలు లేవని తెలిస్తే స్తన్యం దుష్టి చెందిందని గుర్తించాలి. అలాంటి సమయంలో తుంగముస్తల కషాయం కాని, నేలవేము కషాయం కానీ 30 మి.లీ. చొప్పున తల్లి సేవించాల్సి ఉంటుంది.స్తన్యం శుద్ధంగా లేకుండా ఏవైనా దోషాలకు గురైతే పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసం, విరేచనాలు, వాంతులు మొదలైన ఇక్కట్లు కలుగవచ్చు. అందుకని అప్పుడప్పుడు స్తన్యాన్ని నీటిలో వేసి పరీక్షించుకోవడం ఎవరికి వారు చేసుకోవాల్సిన పరీక్ష.స్వతహాగా తల్లిపాలు పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి. వ్యాధి కారక క్రిములు, సూక్ష్మజీవులతో సంబంధం లేకుండా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే ఇవి దుష్టి చెందుతాయి.క్రమం తప్పకుండా బాలింత బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లి, శిశువుల మధ్య బంధం మరింతగా పెరిగి శిశువుకు అభద్రతా భావం దరి చేరదు. తద్వారా శారీరకంగానే కాకుండా, మానసికంగా కూడా శిశువు ఎదగుదల బాగుంటుంది. స్త్రీలలో కలిగే మానసిక ఒత్తిడి కూడా తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. స్తన్యం పట్టే విధానం కూడా అనువైన సులు వైన పద్ధతి. ఖర్చు లేనిది మాత్రమే కాకుండా, మానసిక ఆనందాన్ని ఇచ్చే ప్రక్రియ.

కాన్పు తరువాత గర్భాశయం తిరిగి యథాస్థితికి రావడానికి, గర్భాశయం త్వరగా ముడుచుకోవడానికి స్తన్యం ఇవ్వడం అవసరం. అలాగే రక్తస్రావాన్ని అదుపు చేయడానికి కూడా స్తన్యం ఇవ్వడమనే ప్రక్రియ దోహదపడుతుంది. బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ వల్ల రొమ్ము కేన్సర్ రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

అలాగే మెనోపాజ్ దశకు ముందు వచ్చే గర్భాశయ సంబంధిత కేన్సర్, వొవేరియన్ కేన్సర్ మొదలైన వాటిని నివారించవచ్చు. అయితే అవగాహన లేని గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలే కాకుండా, అన్నీ తెలిసిన పట్టణ ప్రాంతాల స్త్రీలు కూడా ఉద్యోగ రీత్యా తగినంత సమయం లేకనో, పాలు పట్టడం వల్ల అందం తగ్గిపోతుందనో శిశువులకు స్తన్యం ఇవ్వకపోవడం వల్ల, శిశువులకు స్తన్యం ఇవ్వడం ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను పొందలేకపోతున్నారు.

పాలు పట్టే సమయంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ సహజమైన గర్భ నిరోధక కాలంగా ఉండి, వెంటనే గర్భం రాకుండా ఉండటానికి దోహదపడుతుంది.

నాడి

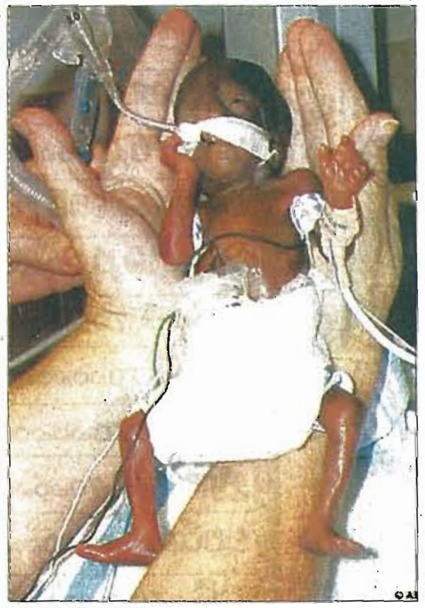


డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

బాలింతలు : జాగ్రత్తలు

25/1/2008

సాధారణంగా చాలామంది స్త్రీలు గర్భం ధరించడానికి చాలా జాగ్రత్తలు వహిస్తారు. గర్భం దాల్చిన తరువాత ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వడానికి కూడా ఆహార, విహార, ఔషధ సేవన విషయాల్లో జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. కానీ కాన్పు తరువాత బాలింత సమయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో విఫలమవుతుంటారు. ఫలితంగా బాలింతగా ఉన్న తల్లి తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, అప్పుడే పుట్టిన పసికందును సంరక్షించడంలోనూ అవస్థలు పడుతుంటారు.



కాన్పు జరిగిన తరువాత సమయంనుంచి కొద్ది కాలం వరకూ ఆ స్త్రీని సూతిక అని, బాలింత అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

సాధారణంగా కాన్పు జరిగిననాటినుంచి ఒకటిన్నర మాసం వరకూ లేదా తిరిగి బహిష్టు క్రమం మొదలయ్యే కాలం వరకూ సూతికా కాలమని అంటారు. ఈ కాలంలో బాలింత పథ్యం పాటించాల్సి ఉంటుంది.

కాన్పు తరువాత, స్త్రీ తాను చేసే పనుల్లోనూ, తీసుకునే ఆహారాల విషయంలోనూ కనీసం రెండు నెలల వరకూ జాగ్రత్తగా మసలాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత నాలుగు నుంచి ఆరు నెలల వరకూ కొంతవరకైనా ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ప్రసవం పునర్జన్మ అంటారు. కాన్పు జరిగిన ప్రతి స్త్రీ శారీరకంగా, మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. చాలా బలహీనంగా, చిన్నపాటి పనులు చేసుకునే శక్తి కూడా లేకుండా తయారవుతారు. ప్రసవ వేదన అనుభవించిన స్త్రీ తిరిగి తన శరీరంలో శక్తిని నింపుకోవడానికి తేలికపాటి జాగ్రత్తలు కొన్ని పాటిస్తే చాలు.

మొదటి రోజు

కాన్పు పూర్తి కాగానే ఆ స్త్రీని పక్కకు తిరిగి పడుకోబెట్టి, కాలు మీద కాలు వేసుకుని యోనిభాగాన్ని నొక్కిపెట్టినట్లుగా ఉండే భంగిమలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోమని చెప్పాలి. పొత్తి కడుపును అరచేతులతో వత్తినట్లు చేయాలి.

తరువాత పొత్తి కడుపు, వీపు, నడుము, పిరుదులు మొత్తం బలాతైలంతో మృదువుగా మర్దనా చేయాలి.

బాలింతకు లేవగలిగే శక్తి కలిగిన వెంటనే యోనిభాగం చుట్టూ బలాతైలంతో మర్దనా చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా చేయడం వల్ల వాయువు ఉదరంలో చేరకుండా నివారించవచ్చు. తైల మర్దన తరువా వేడినీటిలో బట్టను ముంచి పైపైన కాపడం పెట్టడం వల్ల ప్రసవ వేదనకు లోనైన యోని కండరాలకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

లొద్దుగ పట్ట, మద్ది చెట్టు బెరడు, దేవదారు బెరడులతో కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున తాగించాలి.

పొత్తి కడుపునకు తైలం లేదా నెయ్యిని పూసి పలుచని, మెత్తని పొడవాటి వస్త్రాన్ని పొట్ట చుట్టూ కట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట కిందకు చేరడం కాని, పొట్ట వదులుగా కావడం కానీ ఉండదు. కాన్పు తరువాత బైటకు పోవాల్సిన రక్తాన్ని సజావుగా వైటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది.

రెండవ రోజు

ఉదయాన్నే పాత బెల్లం లేదా కొత్త బెల్లం పొడి చేసి శొంఠి చూర్ణం హారీతకీ చూర్ణంతో కలిపి తగుమాత్రంగా సేవించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గర్భాశయ మూలలో మిగిలిన రక్తం సులువుగా వేదన లేకుండా బైటకు వెళ్లిపోతుంది.

మధ్యాహ్నం తగుమాత్రంగా ఉలవచారు సేవించాలి.

మూడవ రోజు

జీర్ణ శక్తి కలిగి ఉన్న స్త్రీ అయితే నెయ్యిలో శొంఠి, పిప్పలీ చూర్ణం కలిపి 30 మి.లీ. వరకూ తాగించవచ్చు. జీర్ణ శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారైతే పై ఔషధాలతో కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున నెయ్యి కలిపి తాగించాలి.

ఈ ఔషధం జీర్ణమైందని అనిపించిన తరువాత బియ్యాన్ని ఎక్కువ నీటితో ఉడికించి, ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క మొదలైన వాటి చూర్ణం దానిలో కలిపి ద్రవరూపంగా సేవించాలి.

నాలుగవ రోజు

పై విధమైన ఆహారాన్నే సేవించాలి.

ఐదవ రోజు

మొదటి నాలుగు రోజుల వరకూ ఉప్పును వాడక పోవడమే మంచిది. ఐదవ రోజునుంచి ఉడికించిన అన్నాన్ని, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణాన్ని తగు మాత్రంగా కలిపి దానిలో నెయ్యి చేర్చి జీర్ణశక్తి అను సారం సేవించాలి.

ఐదవ రోజునుంచి మాంసరసంలో కొద్దిపాటి ఉప్పును చేర్చి సేవించాల్సి ఉంటుంది.

మాంస రసాలు ఉపయోగించని వారు గుమ్మడి కాయ, క్యారెట్, దోసకాయ మొదలైన కూరగాయలను ఉడికించి, నెయ్యి, శొంఠి, జీలకర్ర కలిపి సేవిస్తే జీర్ణ శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.

ఐదవ రోజునుంచి పదిహేనవ రోజు వరకూ సాధ్యమైనంతవరకూ ఇలాంటిఆహారాన్నే సేవించాల్సి ఉంటుంది.

బాలింతరాలు నివసించే గదిలో చెంగల్వకోష్టు, అగరు, గుగ్గులు మొదలైన ద్రవ్యాలతో ధూపం వేయాలి.

స్నానం

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు మూఢ నమ్మకాలతో స్నానం చేయడం వల్ల బాలింతకు జన్ను ఎక్కువవుతుందని, దీని వల్ల ప్రాణాపాయం కలుగుతుందని నమ్ముతుంటారు.

అనేకమంది స్త్రీలు కాన్పు సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం కావడం వల్ల, కాన్పు తరువాత పథ్యాన్ని పాటించక పోవడం వల్ల రక్తహీనకు లోనవుతుంటారు.

దీని వల్ల చాలామందికి శరీరంలో వాపు చేరుతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. తెల్లగా పాలిపోతారు. దీనినే ఊదు కామెర్లు, తెల్ల కామెర్లు అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

అటువంటి సమయంలో కలిగే చిన్నపాటి అనారోగ్యాన్ని కూడా తట్టుకునేందుకు అవసరమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తి వారికి ఉండదు. ఈ కారణంగా ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. (దీనినే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు జన్ను ఎక్కి మరణించడమని అంటారు. అందుకే స్నానం చేయించకూడదంటారు.)

బాలింత సమయంలో అతిగా కష్టం చేయడం వల్ల గర్భాశయ కండరాల పటుత్వం తగ్గి గర్భాశయం కిందకు జారే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేయకూడదు.

కోపం, దిగులు, భయం మొదలైన వాటికి లోను కాకుండా ఉండాలి.

మైథునం ఒకటిన్నర నెలల వరకూ త్యజించాలి.

పగటిపూట నిద్రను అలవాటు చేసుకోకూడదు. కొంత సమయమైతే ఫర్వాలేదు. గంటల తరబడి నిద్ర పోకూడదు.

ఔషధాలు

కాన్పు తరువాత బాలింత సమయంలో ఉపయోగించాల్సిన ఔషధాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

రక్తం తిరిగి వృద్ధి చెందడానికి ధాత్రీ లోహం మాత్రలను వాడాలి.

కాల్షియం తగినంతగా అందడానికి ప్రవాలపుష్టి,

బడలిక, నొప్పుల నివారణకు బలాతైలం మర్దన (వైద్యుల సలహా మేరకు)

శిశువుకు సరిపడే స్తన్యం కోసం అశ్వగంధ, శతావరి చూర్ణాలను సమపాళ్లలో కలిపి గర్భిణీగా ఉన్నప్పటినుంచి కాన్పు తరువాత ఆరు నెలల వరకూ వాడాలి.

సౌభాగ్య శొంఠి 6 గ్రాముల చొప్పున పాలతోపాటు రోజుకు రెండుసార్లు సేవించడం వల్ల అన్ని రకాల ఫలితాలను పొందవచ్చు.

కాన్పు తరువాత రక్తస్రావం సకాలంలో ఆగిపోని పక్షంలో లోధ్రాసవం, భృంగరాజాసవం వంటి ఔషధాలు చక్కటి ఫలితాన్ని ఇస్తాయి.

కాన్పు సమయంలో యోనిభాగంలో చిన్న గాయాలైన పక్షంలో కాని, తెల్లబట్ట ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాని నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి సేవించాల్సి ఉంటుంది పైన పేర్కొన్న ఆసవాల్లో ఒకటి కలిపి ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

బాలింత సమయంలో తల్లులు ఎదుర్కొనే మరొక సమస్య - శిశువుకు స్తన్యం సరిపోకపోవడం. సహజసిద్ధంగా ప్రసవమైనప్పుడు శిశువుకు సరిపోయే స్తన్యం తల్లి దగ్గర లభిస్తుంది.

గర్భిణీ దశలో కొన్ని వ్యాధులు సంభవించడం, సిజేరియన్ వల్ల శిశువు జన్మించడం మొదలైన కారణాల వల్ల తల్లులు స్తన్య సమస్యలకు లోనవుతారు.

తల్లిపాలలో ప్రోటీన్లు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, పొటాషియం, కాల్షియం, సోడియం, క్లోరైడ్స్ వంటి ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

తల్లిపాలు తాగి పెరిగే పిల్లల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి, తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా ఉంటాయి.

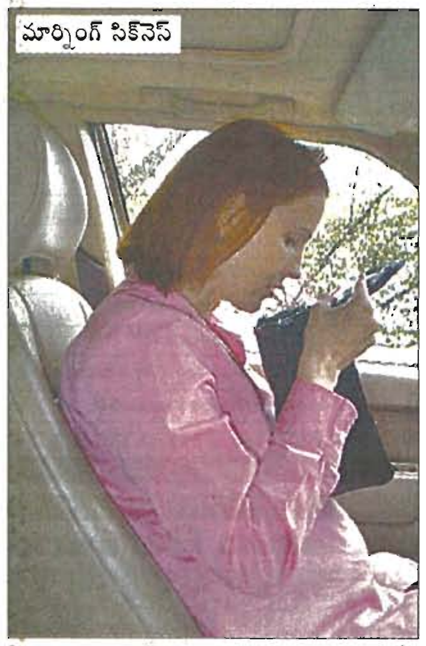
గర్భిణీ స్త్రీలు : ఆరోగ్య సమస్యలు

4/1/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

గర్భం దాల్చిన తరువాత పోషకాహారమే సేవిస్తున్నప్పటికీ, బిడ్డ ఎదుగుదలకు సంబంధించి తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు పాటించినప్పటికీ, గర్భం దాల్చిననాటి నుంచి స్త్రీ కాన్పు సమయం వరకూ కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు గురికాక తప్పదు.

సాధారణంగా ప్రతి గర్భిణీకి కలిగే సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలే అయినప్పటికీ వాటి వల్ల కొద్దిగా ఇబ్బంది పడక తప్పదు. వీటిలో గర్భం దాల్చిన రెండవ లేదా



మార్నింగ్ సిక్‌నెస్

మూడవ రోజునుంచి వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, వాంతులు కావడం అనే సమస్య ప్రధానమైనది. మూడవ నెల పూర్తయ్యేసరికల్లా ఈ లక్షణం చాలామందిలో తగ్గిపోతుంది.

కానీ కొంతమందిలో ఆహారం సేవించినా, సేవించక పోయినా ఎక్కువసార్లు వాంతులు అవుతాయి. దీని వల్ల తల్లి ఆరోగ్యం పూర్తిగా క్షీణించి గర్భస్రావానికి గురయ్యే అవకాశాలుంటాయి. ఇలా వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటానికి, లేదా వాంతులు కావడానికి ముఖ్య కారణం గర్భం ధరించిన కారణంగా హ్యూమన్ కొరియానిక్ గొనడోట్రోఫిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడమే.

మామూలుగా అయితే వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం లేదా వాంతులు కావడం కొంతమందిలో ఉదయం నిద్ర లేచినప్పటినుండి ఒకటి రెండు గంటలపాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరికొంతమందిలో సాయంకాలంపూట కూడా ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇటువంటి లక్షణాలు ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీలోనూ ఉంటాయి. చాలామంది ఇలా వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటాన్ని నివారించుకోవడానికి పచ్చళ్లు, ఊరగాయలు ఎక్కువగా సేవిస్తుంటారు. గర్భం దాల్చిన కారణంగా ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీని వల్ల ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే జీర్ణ రసాలు అధికంగా విడుదలవుతాయి.

కొంతమందికి నోటిలో లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది. పుల్లటి ఆహార పదార్థాలు తినాలని అనిపిస్తుంది. ఈ కారణంగా పులుపు, కారం, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే పచ్చళ్లు, ఊరగాయలు తింటూ ఉంటారు. దీని కారణంగా, అప్పటికే సహజంగా ఉండే హైపర్ ఎసిడిటీ, హార్ట్ బర్న్ (పుల్లటి త్రేన్పులు రావడం, ఛాతీభాగంలో, గొంతులో మంటగా అనిపించడం) మరింత ఎక్కువ అవుతాయి.

ఈ లక్షణాలున్నవారు ఎక్కువగా పుల్లటి ఆహార పదార్థాల జోలికి వెళ్లకూడదు. తీయగా, చల్లగా ఉన్న పదార్థాలనే సేవించాలి.

కొంతమంది గర్భం దాల్చిన రోజునుండి తీసుకునే జాగ్రత్త చర్యల్లో భాగంగా ఎక్కువగా పండ్ల రసాలు సేవిస్తుంటారు. అప్పటికే జీర్ణ రసాలు ఎక్కువగా విడుదల కావడం, దీనికితోడు తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో కూడా ఎక్కువగా పండ్ల రసాలు ఉండటం వంటి వాటి కారణంగా వాంతులు అధికమయ్యే అవకాశాలు కూడా లేకపోలేదు.

అందుకని మూడవ నెల దాటే వరకూ పండ్ల రసాల కంటే పండ్లు సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ పండ్ల రసాలు సేవించాలని ఉంటే ఘనరూప ఆహారం ఏమీ తీసుకోకుండా ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నప్పుడు సేవించకూడదు. ముందుగా ఏదైనా ఘనరూపంలో ఉండే ఆహారాన్ని తిని తరువాత ద్రవరూపంలో పండ్ల రసాలు సేవించడం మంచిది. నాలుగవ నెల దాటాకా, బిడ్డ ఎదుగుదల మొదలైన తరువాత వాంతి వచ్చినట్లు ఉండే లక్షణం చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. కనుక నాలుగవ నెలనుంచి పళ్ల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.

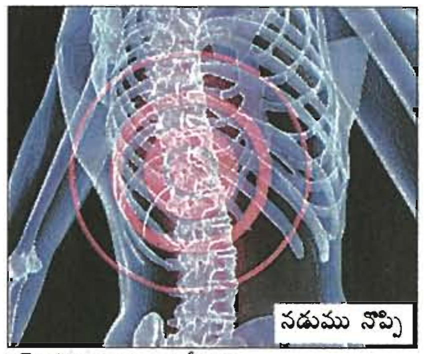
నాలుగవ ఆరంభమయ్యే వరకూ వాంతులను చక్కగా నిలువరించగలిగే, హైపర్ ఎసిడిటీని తగ్గించగలిగే పాలను తీసుకోవడం ఉత్తమంగా ఉంటుంది.

ఆహారంలో ఇలాంటి మార్పులు చేసుకున్నప్పటికీ లక్షణాల్లో ఎలాంటి మార్పు కనిపించనప్పుడు వైద్య సలహా తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

నడుము నొప్పి

గర్భందాల్చిన తరువాత వెన్నెముక ఆకృతిలో మార్పు కారణంగానూ, కటి ప్రదేశం, వీపు భాగంలోనూ చాలా మందిలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఎదుగుతున్న 'గర్భం కారణంగా కటిభాగంలో ఎముకలు పట్టు సడలినట్లు కావడం, దానితోపాటు పడుకున్నప్పుడు, కూర్చున్నప్పుడు, లేచి నిలబడేప్పుడు సరైన భంగిమలు పాటించక పోవడం వల్ల నడుము పట్టేసినట్లు అవుతుంది. తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. అంతేకాక, కన్నిసార్లు మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు, యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోను కావడం వల్ల కూడా నడుము నొప్పి రావచ్చు.

అటువంటి సమయంలో, గర్భం ధరించిన కారణంగా కలిగే సాధారణ నడుము నొప్పికి ధన్వంతరి తైలాన్ని ప్రతిరోజూ నడుము, వీపు, కాలిపిక్కలు, పిరుదులకు మర్దన చేయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇతరత్రా



నడుము నొప్పి

నడుము నొప్పి

ఇన్‌ఫెక్షన్ల కారణంగా కలిగే నడుము నొప్పికి, తైల మర్దన ద్వారా ఉపశమనం లభించని నడుము నొప్పికి చికిత్స తప్పనిసరి అవుతుంది.

మలబద్ధకం

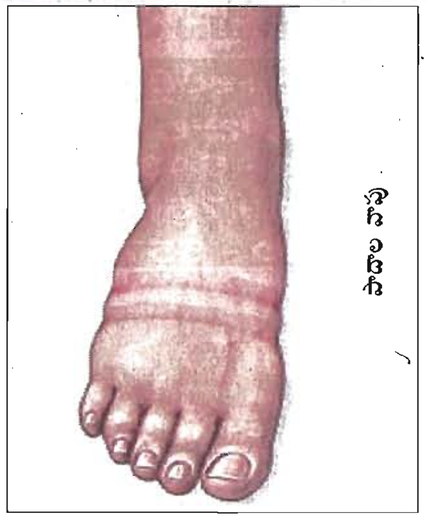
గర్భిణీ స్త్రీలకు కలిగే సర్వసాధారణ అనారోగ్య లక్షణమే ఇది. అధికంగా విడుదలయ్యే ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ కారణంగా ఉదరకోశంలో ప్రేగుల కదలికలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా పెరిగే బిడ్డ బరువు వల్ల గర్భాశయం బరువు పెరిగి, మలకోశం మీద పడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలు మలబద్ధకానికి గురవుతుంటారు.

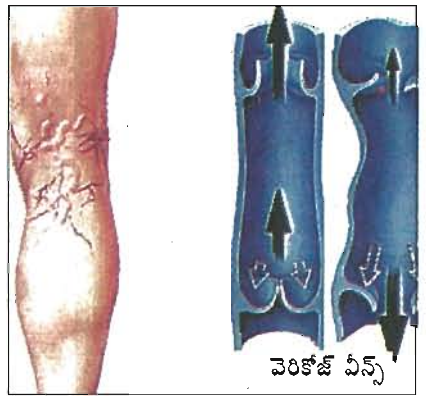
మలబద్ధకంతో బాధపడే గర్భిణీల్లో అధిక శాతం చికిత్స చేయించుకోవడానికి నిరాకరించి, మలబద్ధకాన్ని భరిస్తూ, శారీరక ఒత్తిడికి లోనవుతూ మల విసర్జనకు ఎంతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

ఇదే పద్ధతిని అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా ప్రతిసారి మలకోశం మీద మాత్రమే కాకుండా, గర్భాశయం మీద కూడా ముక్కడం వల్ల ఒత్తిడి పడుతుంది. తద్వారా పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడం, ప్రసవ సమయంలో ప్రమాదకర పరిస్థితులకు లోను కావడం వంటివి సంభవిస్తాయి. ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్న వారు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒకటి లేదా రెండు త్రిఫలా మాత్రలను వేడినీటితో సేవిస్తే ఉపయోగం ఉంటుంది.

కాలి పిక్కలు పట్టేయడం

కొంతమంది గర్భిణీల్లో మోకాలి కిందినుంచి అరికాలు వరకూ ఎప్పుడూ నొప్పి ఉంటుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైనంత మోతాదులో కాల్షియం అందకపోవడం దీనికి కారణం. కాల్షియంను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యనుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. దీనితోపాటుగా ప్రతిరోజూ మహానారాయణ తైలాన్ని కాళ్లకు మర్దన చేయడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు.





వెరికోజ్ వీన్స్

వెరికోజ్ వీన్స్

సిరల ద్వారా శరీరం కింది భాగంనుంచి పై భాగానికి ప్రహించాల్సిన రక్త సరఫరా గర్భిణీస్త్రీలలో తగ్గడం వల్ల కాళ్లలో వెరికోసిటి (సిరలు ఉబ్బినట్లు కావడం) సంభవిస్తుంది. అంతేకాకుండా చాలామందిలో దీని కారణంగా అర్శమొలలు కూడా కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో ఎక్కువగా బాధపడేవారు త్వరగా అర్శమొలలకు గురవుతారు. వెరికోసిటిని నివారించడానికి క్రేప్ బ్యాండేజ్ కాళ్లకు బిగుతుగా చుట్టుకున్నట్లయితే సిరలు ఉబ్బినట్లు కావడం తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పాదాల వాపు

పాదాల్లో వాపు కనిపించడం గర్భిణీ స్త్రీలలో కనిపించే సాధారణ లక్షణమే. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ఈ వాపు తగ్గకుండా చాలా పెరిగి ఇబ్బందులపాలు చేస్తుంది. అటువంటి సమయంలో గర్భిణీలు తాము పెరగాల్సిన బరువు కంటే ఎక్కువ పెరుగుతున్నామేమోనని పరిశీలించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటు కారణంగా పాదాల్లో వాపు చేరడమే కాకుండా, కాన్పు సమయంలో తల్లి బిడ్డకు ప్రమాదం సంభవించే అవకాశాలుంటాయి.

సాధారణంగా కొద్దిపాటి వాపు మాత్రమే అయితే కాళ్లను ఎత్తుగా పెట్టి పడుకోవడం / విశ్రాంతి తీసుకోవడం చేస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది. కానీ అలా తగ్గకుండా వాపు కొనసాగుతుంటే పునర్నవాసవం 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు పూటలు సేవించాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఔషధం తీసుకున్నా తగిన ఫలితం లేకపోతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

స్త్రీలలో సంతాన లేమి

డా. పి. యశోద యం.డి. (ఆయుర్వేద) బ్యూటీ సంతాన సాఫల్య కేంద్రం హైదరాబాద్ ఫోన్. 9246208384

స్త్రీలకు సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యల్లో అత్యధిక శాతం స్త్రీలను వేధిస్తున్న సమస్య పిల్లలు పుట్టక పోవడం (సంతాన లేమి) దీనిని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రానుసారం దీనిని వంధ్యత్వం అని వ్యవహరిస్తారు. సాధారణంగా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి దంపతులిద్దరిలోనూ ఎవరైనా కారణం కావచ్చు. అయితే చాలా ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం కేవలం స్త్రీలే అనే అపోహతో మహిళలను అనేక సమస్యలకులోను చేస్తున్నారు.

సంతానం కలుగకపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిలో కొన్ని కారణాలు స్త్రీలకు సంబంధించినవి ఉంటాయి. కానీ కొన్ని సమయాల్లో దంపతులిద్దరూ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నప్పటికీ, శారీరకంగా ఎలాంటి లోపం లేనప్పటికీ సంతానలేమితో బాధపడుతుంటారు. వైద్య రంగంలో అనేక ఆధునిక చికిత్సా ప్రక్రియలు, ఔషధాలు కనుగొంటున్నప్పటికీ, సంతాన్ని కలిగించడంలో సఫలీకృతం కాలేకపోతున్నాయనే చెప్పాలి.

సరైన వయస్సులో వివాహమై, దాంపత్య జీవితం సజావుగా కొనసాగుతూ, వివాహమైన రెండేళ్ళయినా పిల్లలు కలుగకపోవడాన్ని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీగా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే 35 సంవత్సరాల తరువాత ఫెర్టిలిటీ రేటు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

సాధారణంగా వివాహమైన తరువాత 50 శాతం దంపతులు మొదటి మూడు నెలల్లోనే సంతానవంతులు అవుతారు. 25 శాతం మంది స్త్రీలకు వివాహమైన మొదటి ఆరు నెలల్లో గర్భం రావచ్చు. 5 నుంచి 10 శాతం మంది తొలి సంతానవంతులయితే, మిగిలిన 10 నుంచి 15 శాతం మాత్రమే సంతానలేమితో బాధపడతారు.

కారణాలు : గర్భాశయ నిర్మాణంలోనూ, ఆకృతిలోనూ పుట్టుకతో వచ్చే వికృతులు, అంటే – యోని భాగం నిర్మాణంలో లోపాలు, యోని ద్వారం మూసుకుని ఉండటం, ట్యూబ్స్ మూసుకుని ఉండటం, సంకోచించి ఉండటం, సర్విక్స్ పొడవుగా సాగి ఉండటం, గర్భాశయ ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం, గర్భాశయ స్థానం మారి ఉండటం మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి.

ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం (సాల్పింజైటిస్) : గర్భాశయానికి, గర్భాశయ సంబంధిత భాగాలకు క్షయ వ్యాధి సోకడం (ట్యూబర్

క్యులస్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్) దీర్ఘకాలికంగా ఉండే ఇతరత్రా వ్యాధులు ప్రధానమైనవి.

సాధారణంగా గర్భ నిర్మాణానికి కారణమైన అండం అండాశయం నుంచి విడుదల అయి ట్యూబ్స్‌లో శుక్రకణంతో సంయోగం చెంది ఫలదీకరణ అనంతరం బ్లాస్టోసిస్ట్‌గా మారి దాదాపుగా ఆరు రోజుల తరువాత గర్భాశయ కుహరానికి చేరి గర్భాశయ గోడలను ఆధారం చేసుకుని పిండంగా ఎదుగుతుంది.

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ నిర్ధారణ క్రమంలో మొదటగా నిర్ధారించాల్సిన విషయం అండం విడుదల జరుగుతున్నదా? లేదా? అని.

సాధారణంగా బహిష్టు రావడానికి 14 రోజుల ముందు అండం విడుదల జరగాలి. రుతుక్రమం సక్రమంగా ఉన్నవారిలో ఇలా ఉంటుంది. కొన్ని హెచ్చు తగ్గులు కొంత మందిలో ఉంటాయి. కనుక12 రోజుల నుంచి 16 రోజుల మధ్య అండం విడుదల అవుతుంది. అండం విడుదల జరిగిందా? లేదా? అనే విషయాన్ని ఎవరికి వారే చాలా వరకూ కొన్ని లక్షణాల ద్వారా నిర్ధారించుకోవచ్చు. అండం విడుదల జరిగే రోజున యోనిస్రావాలు ఎక్కువగా విడుదల కావడం, శరీర ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా పెరగడం, స్వల్పంగా పొత్తి కడుపులో నొప్పి రావడం వంటి లక్షణాలతో పాటు కొంత మందిలో రక్తం ఒక బిందువు పరిమాణంలో చారికలుగా కనిపించవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణా లు ఉన్నట్లయితే చాలా వరకూ వీరిలో అండం సక్రమంగా విడుదల అవుతున్నదని నిర్ధారించవచ్చు. కొందరిలో ఇలాంటి లక్షణాలు లేకుండానే అండం విడుదల జరుగుతుంది.

విడుదల అయిన అండం జీవిత కాలం 12 నుంచి 24 గంటల వరకు జీవంతో ఉంటుంది. ఈ సమయంలో శుక్రకణం అండంతో కలిసినప్పుడు గర్భం ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. చాలా మంది దంపతులు దాంపత్య జీవితం సక్రమంగా కొనసాగిస్తున్నామని చెబుతుంటారు. కానీ ప్రధానంగా ఇలాంటి సందర్భాల్లో అంటే అండం విడుదలయ్యే కాలంలో (ఒవ్యులేటరీ పీరియడ్) దాంపత్య జీవనం కొనసాగించకపోవడం సంతాన లేమికి కారణమవుతుంది. వివాహం జరిగిన మొదటి నెలలోనే గర్భం దాల్చకపోవడానికి ప్రధాన కారణాలుగా వెజైనిస్మస్, డిస్‌పారూనియాలను చెప్పవచ్చు. లైంగికకార్యం సమయంలో భయం వల్ల కానీ, అయిష్టత వల్ల కానీ స్త్రీలలో యోని కండరాలు సంకోచించి, యోని భాగం ముడుచుకుపోవడం వల్ల ఇబ్బందికి లోనవుతారు. కొద్దిపాటి స్పర్శను కూడా ఆ భాగం భరించలేని స్థితికి వస్తుంది. ఇలాంటి స్థితినే వెజైనిస్మస్ అంటారు. దీని వల్ల భార్యాభర్తలిద్దరూ దాంపత్య జీవనానికి దూరంగా ఉంటారు. అందువల్లనే అండం విడుదల సక్రమంగానే ఉన్నప్పటికీ ఉపయోగం ఉండదు.

కొన్ని ఇతర కారణాలైన యురెత్రల్ కారంకుల్, వల్వైటిస్, వెజైనల్ ప్రొలాప్స్ వంటివి కూడా వెజైనిస్మస్‌కు కారణమవుతాయి.

డిస్‌పరూనియా : దాంపత్య జీవన సమయంలో నొప్పి ఉండటం వల్ల శుక్రకణాలు యోని భాగాన్ని చేరకపోవడానికి దారి తీస్తుంది.

కారణాలు : సాధారణంగా గర్భం కలుగకపోవడానికి కారణమైన వాటిలో 25 శాతం మంది స్త్రీలు అండం విడుదల కాకపోవడం అనే సమస్యతో బాధపడుతుండడమే.

వల్వైటిస్ – యోనిభాగం ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనుకావడం.

వెజైనల్ ప్రొలాప్స్ – యోనిభాగం క్రిందకు జారడం.

బార్తోలియన్ సిస్ట్ లేదా బార్తోలియన్ అబ్సెస్ – యోని భాగాలలో గడ్డలు : పైన పేర్కొన్న కొన్ని యోని భాగానికి సంబంధించిన కారణాలతో పాటు బార్తోలియన్ సిస్ట్ లేదా బార్తోలియన్ అబ్సెస్, యోని భాగంలో పుళ్ళు ఏర్పడటం మొదలైనవి దాంపత్య జీవనానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. దాంపత్య జీవనం సక్రమంగా కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అండం విడుదలలో తేడాల వల్ల గర్భం ఏర్పడదు.

స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు-3

అధిక రుతుస్రావ సమస్య

లక్షణాలు - చికిత్సలు

డా॥ పి. యశోద ఎం.డి. (ఆయుర్వేద), ఖ్యాతి సంతాన సాఫల్య కేంద్రం, అమీర్‌పేట, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9246208384

స్త్రీలు ఎదుర్కొంటున్న రుగ్మతల్లో ప్రధానమైనది :

యుక్త వయస్సులో రజస్వల అయినప్పుడు ప్రారంభమయ్యే రుతుచక్రం అది ఆగిపోయే వరకూ ఏదోఒక దశలో ఈ అధిక రుతుస్రావం అనే సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. బహిష్టు సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోవడం వల్ల రక్త హీనత ఏర్పడి శరీరంలో వ్యాధిని తట్టుకునే శక్తి తగ్గి, తద్వారా ఇతర వ్యాధులు సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే స్త్రీలలో ఇప్పటికీ ఉన్న అపోహ వల్లకాని, ఏమవుతుందిలే అనే నిర్లక్ష్యం వల్ల కాని చికిత్స చేయించుకోవడానికి, అధిక రక్తస్రావాన్ని నిరోధించడానికి కాని ఎటువంటి ప్రయత్నాలు చేయకుండా ప్రాణాపాయస్థితికి గురవుతున్నారు. నేటి యాంత్రిక జీవన విధానంలో విరామంలేని పనుల ఒత్తిడి, అకాల భోజనం, అకాల నిద్ర, అవిశ్రాంత శారీరక శ్రమలవల్ల అధిక రుతుస్రావం ఇంకా

ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సక్రమ రుతుచక్రం, సహజ రుతుస్రావాల గురించిన అవగాహన ప్రతి స్త్రీకి ఎంతో అవసరం. ముందుగా బహిష్టు సమయంలో వెలువడేది చెడు రక్తమనే భావనను, అపోహను స్త్రీలు తొలగించుకోవాలి.

అధిక రుతుస్రావాన్ని ఎర్రబట్ట, ఎర్రమైల, ఎర్ర కుసుమ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

ప్రతి నెలలో కలిగే రుతుచక్రం అవధి మూడునుంచి ఐదు రోజులు. సహజ రుతుస్రావం తాలూకు రంగు ముదురు ఎరుపురంగుతో ఉండి, స్వల్పమైన నొప్పితోకాని, నొప్పి లేకుండా కాని స్రవించవచ్చు. రుతుస్రావం సాధారణ పరిమాణం 80నుంచి 100 మిల్లీ లీటర్లు ఉండవచ్చు. లేదా కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులు ఉండవచ్చు.

అసాధరణ నురుగుతో కూడా నలుపుగాను, తెలుపు ఎరుపు కలిసిన రంగుతోనూ ఉండి, కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తస్రావం గడ్డలుగాను, తెలుపు వర్ణంతో కూడిన తీగల్లాగా వెలువడుతుంది. చెడు వాసన ఉంటుంది. తీవ్రమైన నొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలతో కూడిన స్రావం ఉన్నట్లయితే అది సహజమైన రుతుస్రావం కాదని గుర్తించి, వెంటనే తగిన వైద్య సహాయం పొందాలి.

కారణాలు :

- గర్భాశయంలో గడ్డలు, అండాశయంలో కంతులు (యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్)
- గర్భాశయంలో వాపు (ఎండోమెట్రైటిస్)
- గర్భాశయ మార్గంలో పుండు ఏర్పడటం (సర్వైకల్ ఎరోసన్, దానిని అశ్రద్ధ చేయడం).
- రక్తధాతువులోని లోపాలవల్ల రక్తం గడ్డ కట్టే సమయం సాధారణ సమయం కంటే ఎక్కువగా వుండి రక్తస్రావం త్వరగా ఆగకపోవడం.
- గర్భాశయ మార్గంలో పుండు ఏర్పడినప్పటికీ లైంగిక జీవనాన్ని కొనసాగించడం.
- గర్భస్రావానంతరం రక్తస్రావం ఆగకపోవడం
- గర్భ నిరోధక ఔషధాల వినియోగం.
- కాన్పు తరువాత సాధారణ సమయంకంటే

గర్భిణీ పరిచర్య అంటే?

14/12/08

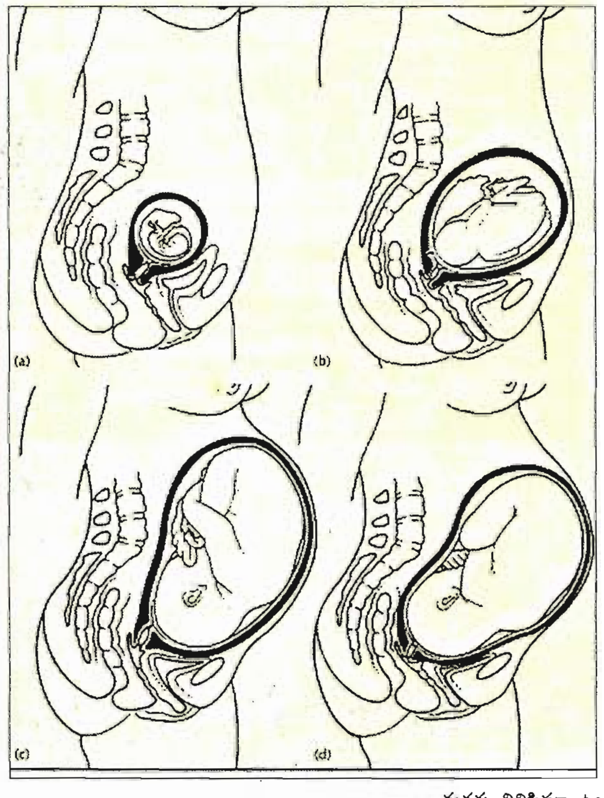
డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, ఆరోగ్యవంతమైన శిశువుకు సుఖ ప్రసవం ద్వారా జన్మనివ్వడానికి చేపట్టే చర్యలను గర్భిణీ పరిచర్య అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని ఆంగ్లంలో యాంటి నేటల్ కేర్ అంటారు.

గర్భం దాల్చిన సమయం నుంచి కాన్పు జరిగే సమయం వరకూ తల్లి ఎలాంటి ఆహారాన్ని సేవించాలి? ఏయే పనులు చేయవచ్చు? ఏయే పనులు చేయ కూడదు? మొదలైన విషయాలను గర్భిణీ పరిచర్యలో చెప్పడం జరుగుతుంది.

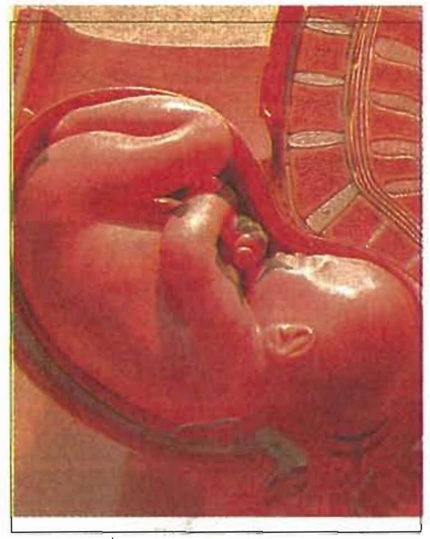
స్త్రీ గర్భం దాల్చడమంటే మరొక ప్రాణిని తన శరీరంలో మోయడమే. కనుక తల్లి శరీరంలో అనేక రకాలైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఆయా మార్పులకు అనుగుణంగా తల్లి ఏయే రకాల ఔషధాలను సేవించాలనే విషయాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం తన గర్భిణీ పరిచర్య విభాగంలో సమగ్రంగా వివరించింది.

తల్లి సరైన ఆహారాన్ని సేవిస్తున్నా, జీవనశైలికి సంబంధించి అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా, వైద్య సూచన మేరకు తగిన ఔషధాలను సేవిస్తున్నా, కొన్నిసార్లు కొన్ని రకాల వ్యాధుల బారిన పడటం జరుగు తుంటుంది. కనుక ఈ అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, గర్భధారణకు ముందుగానే అన్ని వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా మధుమేహం, థైరాయిడ్‌కు సంబంధించిన పరీక్షలు, రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ శాతం, అధిక రక్తపోటు మొదలైన వాటి గురించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



ఇప్పటికీ పలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో యాంటి నేటల్ కేర్ సెంటర్లు అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల, గర్భిణీ పరిచర్యకు సంబంధించిన శిక్షితులైన సిబ్బంది కొరత వల్ల, ఫలితంగా గ్రామీణ స్త్రీలకు అంతంత మాత్రంగానే వైద్య సేవలు అందడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలు అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. వీటన్నింటి కారణంగా సుదూర గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గర్భిణీ స్త్రీల మరణాలు, మృత శిశు జననాలు, శిశువు జన్మించగానే మరణించడం మొదలైన వార్తలు మనకు వినిపిస్తూ ఉంటాయి.

ఇటువంటి అనేక పరిస్థితుల మధ్య గర్భిణీ స్త్రీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, సుఖ ప్రసవానికి సంబంధించి గర్భం దాల్చడానికి ముందుగానే స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పరచుకోవడం మంచిది. దీని వల్ల పండంటి పాపాయికి జన్మనివ్వడమే కాకుండా, ప్రసూతికి ముందు, తరువాత కూడా తల్లి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శిశువుకు అవసరమైన స్తన్యం లభిస్తుంది. శిశువు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతుంది.



స్త్రీ గర్భం దాల్చిననాటినుంచి కాన్పు జరిగే వరకూ, తొమ్మిది నెలలపాటు తల్లికి అనేక అనుభవాలు కలుగుతాయి. ఆ సమయంలో అనారోగ్యానికి గురైతే, ఆ స్త్రీ పడే వేదన వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. సమతుల్య మైన పోషకాహారాన్ని సేవించనట్లయితే అది శిశువు ఎదుగుదల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి తొమ్మిది నెలలూ ఒక పరీక్షా సమయమంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఈ కారణాలన్నింటి దృష్ట్యా సంసార జీవనం సాఫీగా సాగాలంటే, వివాహానంతరం భార్యాభర్తలిద్దరూ శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా తగిన ఎదుగుదల సాధించిన తరువాతే సంతానం గురించి ఆలోచించాలి.

గర్భం దాల్చినట్లు నిర్ధారణ కాగానే, సమయాను కూలంగా అవసరమైన అన్ని రకాల పరీక్షలు చేయించాలి. గర్భిణీ స్త్రీకి సమతుల్య ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. ఆమెకు కుటుంబపరంగా అవసరమైన అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందజేయాలి.

వివాహానంతరం అనేక ఏళ్లపాటు సంతానం కలుగక సంతాన సాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ తిరిగి, ఔషధాలు సేవించి లేదా కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతులను అనుసరించి గర్భం దాల్చినప్పటికీ, స్త్రీలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోనందున గర్భ విచ్ఛిత్తి వంటివి ఏర్పడి తగిన ఫలితం పొందలేకపోతున్నారు.

అలాగే నెలసరి ఆలస్యంగా వచ్చే మహిళలు గర్భం దాల్చినప్పటికీ, గర్భ నిర్ధారణ పరీక్షలు ఆలస్యంగా చేయించుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల గర్భస్రావాలకు గురవుతున్నారు. అందుకే ప్రతి మహిళా తనకు నెలసరి పరంగా, ఆరోగ్యపరంగా కనిపించే ప్రతి చిన్న తేడాను గమనిస్తూ ఉండాలి.

చేయకూడని పనులు

ఆయుర్వేదంలో గర్భం దాల్చిన స్త్రీలు చేయకూడని పనుల గురించి వివరించారు. వాటిని ఈ కింద పొందు పరచడం జరిగింది.

గర్భం ధరించిన తరువాత ఎక్కువగా శ్రమ పడ కూడదు. అతిగా నడవటం, అతిగా ఆలోచించడం పనికి రాదు. అలాగే త్వరగా పడుకోవడం, పగలు ఎక్కువసేపు పడుకోవడం చేయకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకూ మనస్సును ప్రశాంతంగా, ప్రసన్నంగా ఉంచుకోవాలి.

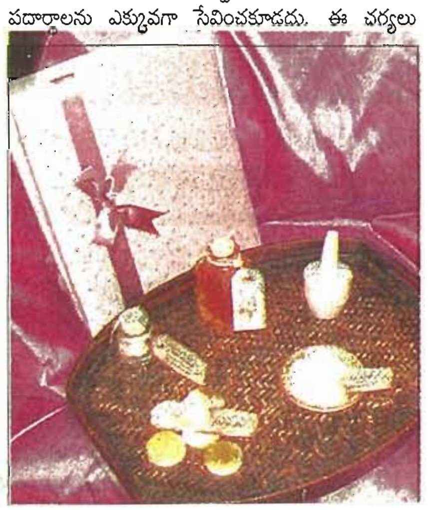
గర్భిణీ స్త్రీలు గోడలకు తెలుపు రంగు వేసిన గదుల్లో విశ్రమించాలి. ఎరుపు లేదా నలుపు రంగుల గదుల్లో విశ్రమిస్తే భయం, కోపం, విసుగు మొదలైన లక్షణాలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. దాని ప్రభావం గర్భస్థ శిశువుపై పడుతుంది.

మంచి పుస్తకాలు చదవడం మంచి అలవాటు. అశ్లీల చిత్రాలు చూడటం, భయం కలిగించే సినిమాలు, టి.వి. సీరియల్స్ వంటివి చూడటం వల్ల అనర్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఎక్కువ ధ్వనితో కూడిన శబ్దాలు వినడం, సంగీతాన్ని పెద్ద ధ్వనితో వినడం పనికి రాదు. ఇవి గర్భస్థ శిశువు మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

ఆహారం

కారం, చేదు, వగరు, ఉప్పు రుచులు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా సేవించకూడదు. ఈ చర్యలు కూడా ఎదిగే శిశువు మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతాయి.



సాధ్యమైనంత వరకూ తీపి, పులుపు ఉన్న ఆహారాలను సేవించాలి. గర్భిణీ దశలో స్త్రీలు తీసుకునే ఆహారంలోని పోషకాంశాలే ఇటు తల్లి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, అటు గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకు కూడా తోడ్పడుతాయి. కాన్పు తరువాత శిశువుకు అవసరమైన స్తన్య వృద్ధికి కూడా ఉపకరిస్తాయి.

గర్భం దాల్చిన మూడు నెలల్లోపే గర్భస్రావం కావడానికి ప్రధానమైన అంశాల్లో సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం మొదటిది.

అలాగే గర్భస్థ పిండం వృద్ధి చెందకపోవడం, గర్భంలోనే మృతి చెందడం, అవయవ నిర్మాణ లోపాలతో కూడిన శిశువు జన్మించడం, నెలలు పూర్తిగా నిండక ముందే కాన్పు కావడం వంటి పలు అంశాలకు పోషకాహార లోపమే ప్రధాన కారణం. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం, జీవనశైలి సక్రమంగా లేకపోవడం కూడా ప్రధాన కారణాలే.

గర్భిణీ దశలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావడానికి తల్లి సేవించే ఆహారం ఒక కారణం.

అన్ని శారీరక క్రియలకు ఆలంబనంగా ఉండే శారీరక దోషాలైన వాత, పిత్త, కఫాలను సమస్థితిలో ఉంచుకో వడం ద్వారానే మాతాశిశు ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుంది. అందుకే స్త్రీ గర్భం దాల్చిన తరువాత తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి.

గర్భం దాల్చిన తరువాత స్త్రీ సేవించే ఆహారంలో ఒక రోజుకు అవసరమైన పోషక పదార్థాల వివరాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

2500 కిలో కేలరీల శక్తి, 60 గ్రాముల ప్రొటీన్లు, 1000 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, 40 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్, 6000ఐ.యు. విటమిన్ ఎ, 400 ఐ.యు. విటమిన్ డి, 1.5 మిల్లీగ్రాముల థయమీన్, 1.5 మిల్లీగ్రాముల రైబోఫ్లేవిన్, 15 మిల్లీగ్రాముల నికోటినిక్ యాసిడ్, 60 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి, 2 యు.జి. విటమిన్ బి12

ఈ విధమైన పోషకాంశాలు లభ్యమయ్యే ఆహార పదార్థాలను మాసానుగుణంగా సేవించాలి.

క్షయవ్యాధి వల్ల గర్భాశయ ద్వారాలు మూసుకుపోతే

25/5/9

డా.పి.యశోద, యం.డి (ఆయుర్వేద)
కాన్పులు అండ్ స్త్రీల వైద్య నిపుణులు
ఖ్యాతిలయ సంతాన సాఫల్య కేంద్రం
403, ఎల్ఎస్వై ఎస్టేట్స్, బాటా షోరూమ్ లేన్
అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్. సెల్.నెం. 9246208384
dryashoda@hotmail.com

డాక్టర్‌గారూ. నా వయస్సు 32 సంవత్సరాలు. నాకు వివాహాం జరిగి 9సంవత్సరాలు కావస్తోంది. నాకు సంతానం ఇప్పటికీ కలుగలేదు. మా వివాహాం జరిగిన 4 సంవత్సరాలు తర్వాత పిల్లలు కోసం డాక్టర్‌ని సంప్రదించాం. అప్పుడు నాగర్భాశయానికి క్షయవ్యాధి సోకిందని చెప్పారు. దాని కారణంగా పిల్లలు పుట్టలేదని చెప్పారు. నాకు క్షయవ్యాధి కారణంగా ఎక్కువగా పొత్తి కడుపులో నొప్పి, బహిష్టు సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావం ఉండేది. అప్పుడప్పుడూ జ్వరం కూడా వచ్చేది.

పిల్లలుకోసం చికిత్స తీసుకునే క్రమంలోనే డిఅండ్‌సి చేసారు. తర్వాత ఎండోమెట్రియం పరీక్ష ద్వారా నాకు జెనైటల్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ సోకిందని నిర్ధారణ చేసారు. ఆ వ్యాధి తగ్గడానికి ఒక సంవత్సరం పాటు మందులు వాడాను. జెనైటల్ ట్యూబర్ క్యులోసిస్ తగ్గిందని గైనకాలజిస్టు చెప్పారు. ఆ తర్వాత ఇంకో సంవత్సరం ఆగి ట్యూబ్‌టెస్ట్ చేయించమని చెప్పారు.

లాపరోస్కోపి చేసిన గైనకాలజిస్టు రెండు వైపులా ట్యూబ్స్ మూసుకునిపోయాయి అని చెప్పారు. పిల్లలు పుట్టే అవకాశం చాలా తక్కువ అని చెప్పారు. ఐవిఎఫ్‌కి వెళ్లమని చెప్పారు. టూబ్స్ ఓపెన్ కావడానికి మందులు ఏవీ లేవని చెప్పారు. ఐవిఎఫ్‌కి వెళ్లడం మా ఆయనకు ఇష్టం లేదు. నాకు సంతానం కలిగే మార్గం లేదా? నేను ఒక ఆయుర్వేద మాస పత్రికలో ట్యూబ్స్ ఓపెన్ కావడానికి మందులు ఉన్నాయని చదివాను. ఆయుర్వేదంలో నా సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటే దయచేసి తెలియజేయగలరు.

■ వినీత, గుంటూరు

గర్భాశయానికి ఇరువైపుల ఉన్న నాళాలకు గర్భాశయ ముఖ ద్వారమైన సర్విక్స్‌కు, గర్భాశయం వెలుపల ఉండే యోని భాగానికి క్షయ వ్యాధి సోకడాన్ని జెనైటల్ ట్యుబర్‌క్యులోసిస్ అంటారు.

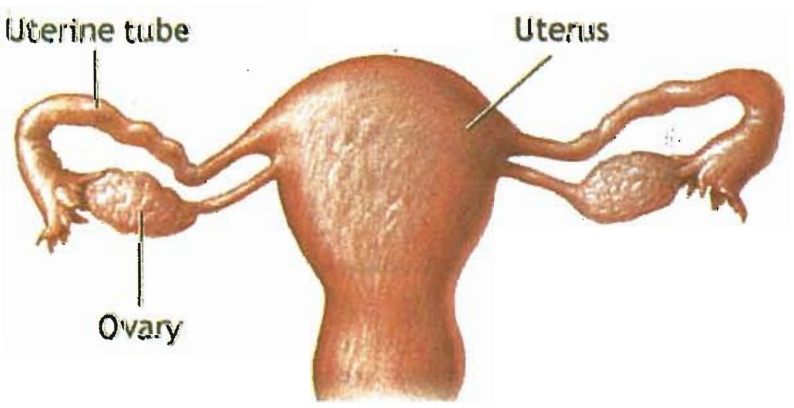
ఈ వ్యాధి సాధారణంగా గర్భాశయానుబంధ భాగాలన్నింటికీ సోకుతుంది. కానీ యుటిరైన్ ట్యూబ్స్ మాత్రమే అత్యధికంగా ఈవ్యాధికి లోనవుతాయి. క్షయవ్యాధి రెండువైపులా ట్యూబ్స్‌కు సోకవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకడం వల్ల మొదటగా ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనవుతాయి. క్రమంగా ట్యూబ్స్ గోడలు మందంగా కావడం, తరువాత ట్యూబ్స్ మూసుకుని పోవడం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి. కొంతమందిలో క్షయ వ్యాధి బాగా ముదరడం వలన ట్యూబ్స్ క్షీణ దశకు చేరుకుంటాయి. క్షయవ్యాధి కారణంగా విడుదలయ్యే చీము వంటి ద్రవపదార్థం వలన ట్యూబర్‌క్యులర్ పయోసాల్పింగ్స్ అనే వ్యాధికి ట్యూబ్స్ లోనవుతాయి. ఈ చీము కణాలు ట్యూబ్స్ ద్వారా గర్భాశయం వెలుపల ఉన్న అండాశయం వరకూ చేరి అండాశయాలను కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనయ్యేలా చేస్తాయి. అటువంటపుడు అండాశయాలు అండాన్ని విడుదల చేయడంలో విఫలం కావచ్చు.

క్షయవ్యాధి సర్విక్స్‌లో ఏర్పడినపుడు సర్వైకల్ ఎరోషన్‌కు కారణమవుతుంది. ఇలాంటపుడు భార్యాభర్తల లైంగిక సమాగమం తర్వాత కొద్ది మెతాదులో రక్తస్రావం కనిపించవచ్చు.

ఈ వ్యాధి యోనిభాగానికి అరుదుగా సోకుతుంది. ఈ వ్యాధి ఎప్పుడూ దానికదే సంభవించదు. శరీరంలో ఇతర భాగాలకు గతంలో ఈ వ్యాధి సోకి ఉంటే - అంటే ఊపిరితిత్తులకు గానీ, మూత్రవ్యవస్థకు గానీ ఎముకలకు కాని ఈ వ్యాధి సోకినపుడు మాత్రమే దాని నుంచే జెనైటల్ ట్యూబర్ క్యులోసిస్ సోకే అవకాశాలు ఉంటాయి.

సాధారణంగా అండాశయం నుంచి విడుదలైన అండం గర్భాశయ నాళాల ద్వారా ప్రయాణించి శుక్రకణంతో కలిసి గర్భంగా రూపుదాల్చవలసి ఉంటుంది. అండాశయంలో ఎలాంటి లోపాలు లేనప్పటికీ, అండం విడుదల సక్రమంగానే జరిగినప్పటికీ, చాలామంది స్త్రీలు సంతానాన్ని పొందడంలో విఫలమవుతుంటారు. దీనికి కారణం ట్యూబ్స్‌లో అడ్డంకి ఏర్పడి ఉండడం (ట్యూబర్ బ్లాక్) ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నది.

సాధారణంగా ట్యూబ్స్ 10 సెం.మీ పొడవుతో గర్భాశయానికి రెండు వైపుల అమరి ఉంటాయి.



ఈ నాళాలు ఒకవైపు గర్భాశయ కుహరంలోకి, రెండవవైపు వెలుపలకు తెరుచుకుని ఉంటాయి.

గర్భాశయ నాళాలు-ఇంట్రస్టీషియల్, ఇస్థమస్, ఆంపుల్లా, ఇన్‌ఫండిబ్యులమ్ అనే నాలుగు ప్రధాన భాగాలుగా ఉంటాయి. వీటిలో చివరిదైన ఇన్‌ఫండిబ్యులమ్ అనే భాగం అండాశయాన్ని తాకుతూ ఉంటుంది. అండాశయం విడుదల చేసిన అండాన్ని గర్భనాళంలోకి ప్రయోగించ డానికి ఈ చివరిభాగం తోడ్పడుతుంది.

క్షయవ్యాధి కారణంగా ట్యూబ్స్ మందంగా కావడం, ట్యూబ్స్ మూసుకుని పోవడం వల్ల అండం సరఫరాకు ట్యూబ్స్ సహాకరించలేవు. దాని కారణంగా ఈ వ్యాధి సోకిన స్త్రీలు గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతున్నారు. మీ విష యంలో కూడా జెనైటల్ ట్యుబర్ క్యులోసిస్ ద్వారా ట్యూబ్స్ మూసుకుని పోయాయి. ట్యూబ్స్‌కు బ్లాక్ ఏ భాగాన ఉన్నదీ మీరు స్పష్టంగా రాయలేదు. పూర్తిగా మూసుకుని ఉన్నాయా! పాక్షికంగా మూసుకుని ఉన్నాయా కూడా తెలియజేయాలి. అండం విడుదల సజావుగా జరుగుతున్నదా లేదా! కూడా మీరు తెలియజేస్తే ఏదైనా సలహాను చికిత్సను తెలుపగలను.

చికిత్స

ట్యూబర్ బ్లాక్ నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత, సాధారణంగా అయితే ఈ అడ్డంకులను కరిగించే విధానాలు కాని, ఔషధాలు కాని ఇతర వైద్య విధానాల్లో లేవు. కొన్ని అండాశయ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా ట్యూబ్స్‌ను మూసివేయడం జరుగుతుంది. అటువంటి ప్రత్యేక సందర్భాలలో అండాశయంతో పాటు కొంతవరకు ట్యూబ్‌ను కూడా తీసివేసి శస్త్రచికిత్స చేస్తారు.

కొన్ని రకాల గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు- జెనైటల్ ట్యుబర్ క్యులోసిస్ కారణంగా ట్యూబ్స్ మూసుకునిపోవుట, పుట్టుకతోనే ట్యూబ్స్ మూసికొని ఉండడం, వంటి సమస్యలకు చికిత్స ఉంది. ప్రధానంగా జెనైటల్ ట్యుబర్ క్యులోసిస్ అనే వ్యాధి కారణంగా ట్యూబ్స్ వాటి సహజశక్తిని కోల్పోతాయి. లేదా ట్యూబ్స్ మూసుకునే చేస్తాయి. అలాంటపుడు ట్యూబ్స్‌లో ఏర్పడిన ఆటంకాన్ని తొలగించటం ద్వారా ట్యూబ్స్‌కు సరైన పోషణ కలిగించే ఔషధాలను ఇవ్వడం ద్వారా వీటిని యధాస్థితికి తీసుకుని రావచ్చు.

జెనైటల్ టిబి ద్వారా దెబ్బతిన్నా ట్యూబ్స్‌కు యధాస్థితికి తీసుకుని రావడానికి ఔషధ సిద్ధ తైలాలు అయిన కొన్ని ఔషధాలు ఉత్తమ ఫలితాలు అందిస్తున్నాయి.

- ధన్వంతరి తైలం లేదా క్షీరబలతైలంను ఒక సన్నని ట్యూబ్‌ద్వారా యోని మార్గం గుండా గర్భాశయం వరకు ప్రసరించేలా చేస్తారు. దీన్ని ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉత్తర వస్తి అని అంటారు. ఈ చికిత్సను కేవలం నిపుణులు అయిన ఆయుర్వేద వైద్యులు మాత్రమే చేయగలరు. ఈ చికిత్సా విధానం చాలా జాగ్రత్తలతో చేయాల్సి ఉంటుంది. ఉత్తరవస్తితో పాటు ఔషధ సిద్ధ తైలాలతో తడిపిన దూదిని (వెజైనల్ ట్యాంపూన్) యోని భాగం నందు పూరించాలి. ఈ చికిత్సా పద్ధతిని ప్రతినెలా బహిష్టు వచ్చిన 5వరోజు నుంచి వరుసగా 7రోజుల పాటు చేయాలి. యోని భాగం నందు ఉంచబడిన ట్యాంపూన్‌ని రెండు గంటల తర్వాత తీసి వేయాలి. ఇలా ప్రతినెలా 7రోజుల పాటు వరుసగా 6నెలలు చేసినట్లైతే రెండు గర్భనాళాలందు ఉన్న బ్లాక్స్ పూర్తిగా పోతాయి. ఈ ట్రీట్‌మెంట్ వలన కడుపులో నొప్పి రావడం గానీ, రక్తస్రావం జరగడం కానీ ఉండదు. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌లో ఉన్నప్పుడు దాంపత్య జీవనానికి దూరంగా ఉండాలి. పథ్యమంటూ ప్రత్యేకంగా పాటించాల్సిన నియమాలేవీ లేవు. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినొచ్చు. రోజువారీ పనులన్నీ చేసుకోవచ్చు.
- ఈ చికిత్సా విధానంతో పాటుగా బోడతరం, నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని సమానంగా తీసుకుని నేతితో కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాలు భోజనం తర్వాత సేవించాలి.
- ట్యూబ్స్‌లో సంకోచ వ్యాకోచాలకు కారణంగా ఉండే సీలియా నశించడం వల్ల ట్యుబర్ బ్లాక్ ఏర్పడుతుంది.

అంతేకాక క్షీణదశలో ఉన్న ట్యూబ్స్‌కు ఆరోగ్యవంతం చేయడానికి ఫల కళ్యాణ ఘృతాన్ని 10ఎమ్ఎల్ చొప్పున రోజూ రెండు పర్యాయాలు ప్రాతఃకాలాన, రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు సేవించాల్సి ఉంటుంది. గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి సేవించాలి. ■

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్

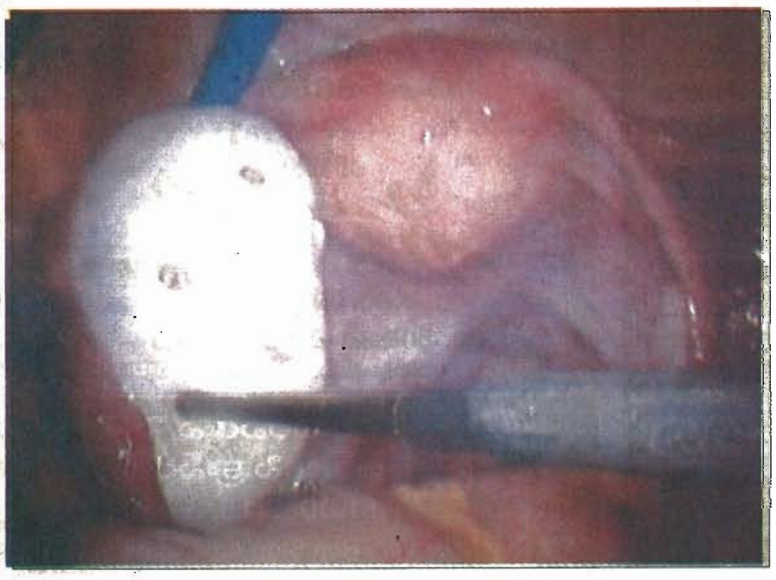
6/7/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలలో గర్భాశయానికి సంబంధించిన భాగాలకు కలిగే వ్యాధుల్లో ఇది ప్రధానమైన వ్యాధిగా చెప్పవచ్చు.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో ఉండే లక్షణాల సమూహాన్ని 1935వ సంవత్సరంలో స్టీన్, లెవెతల్ అనే శాస్త్రజ్ఞులు వివరించడం వల్ల దీనికి స్టీన్ లెవెతల్ సిండ్రోమ్ అనే పేరిట వ్యవహరిస్తున్నారు.

సాధారణంగా గర్భాశయానికి ఇరువైపులా ఒక్కొక్కటి చొప్పున రెండు అండాశయాలు (ఓవరీస్) గర్భాశయానికి, గర్భాశయ వాహికలకు అతుక్కుని గర్భాశయం వెలుపల ఉంటాయి. ఇవి గోళాకారంగా ఉండి 3 సెంటీమీటర్ల పొడవు, 2 సెంటీమీటర్ల వెడల్పు, ఒక సెంటీమీటర్ మందంతో, గులాబీ, ఊదా రంగులతో కలిసి ఉంటాయి.

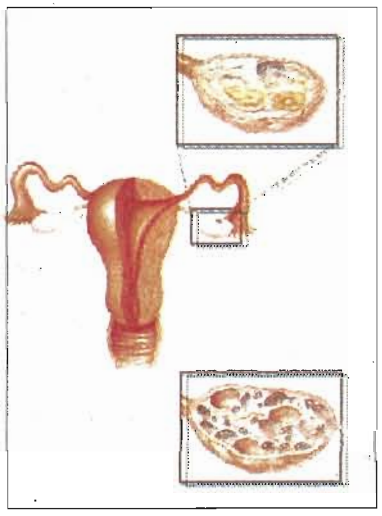


ఓవరీస్ రెండూ వ్యాధికి గురైన తరువాత వీటి పరిమాణం పెరిగి మందమై, కవచంతో ఏర్పడి పొరలు పొరలుగా ఉండి సిస్ట్‌లుగా మారుతాయి. వీటి సైజు 1 మి.మి. నుంచి 20 మి.మి. వరకు ఉండి అమరికలో నెక్లెస్ రూపంలో ఉంటాయి. ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారిలో దాదాపు 30 శాతం స్త్రీలలో పిల్లలు పుట్టక బాధపడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధి వల్ల గర్భాశయానికి సాధారణంగా ఎలాంటి హాని ఉండదు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం గర్భాశయ గోడలలో ఒకటైన ఎండోమెట్రియం అనే భాగానికి ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్‌కు దారి తీసే అవకాశాలున్నాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు

రుతుక్రమంలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. మొదట బహిష్టులు సక్రమంగా వస్తున్నప్పటికీ, క్రమంగా 6నెలలవరకూ బహిష్టులు రాకుండా ఆగిపోతాయి. ఒకవేళ వచ్చినప్పటికీ, రుతుస్రావం చాలా తక్కువ పరిమాణంలో వెలువడుతుంది.



సంతాన రాహిత్యం, ప్రతి నెలా అండాశయం నుంచి విడుదల కావలసిన అండం విడుదల కాకపోవడంతో సంతానలేమితో బాధపడేవారికి ఈ వ్యాధే ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నది.

క్రమంగా శరీర బరువు పెరిగి అధిక స్థూల కాయానికి దారి తీస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఉన్న అందరిలో స్థూలకాయం ఉండకపోవచ్చు.

గడ్డం మీద, పై పెదవి మీద రోమాలు ఏర్పడుతాయి. ఈ లక్షణం కూడా ఈ వ్యాధి ఉన్న వారందరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు.

కారణాలు

సాధారణంగా అండాశయంనుంచే కాక శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా విడుదలయ్యే ఆండ్రోజన్స్ అనే పదార్థం పరిమాణం ఎక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల, నాడీ వ్యవస్థ క్రమబద్ధపరిచే ఇతర హార్మోన్లలో సమతుల్యం లోపిస్తుంది.

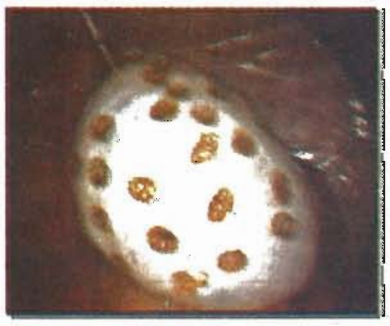
ముఖ్యంగా ప్రతి నెలా ఓవరీస్‌నుంచి ఓవమ్ విడుదలలో అవసరమైన మార్పులు అంటే ఒవేరియన్ ఒవేరియన్ ఫాలికిల్స్ ఏర్పడటం, ఫాలికిల్స్ విడుదల, ముఖ్యంగా ఫాలికిల్ పగిలి అండం విడుదల కావడానికి అవసరమైన ప్రధాన హార్మోన్ ఈస్ట్రోజన్ తగ్గిపోతుంది. దీని కారణంగా ఓవ్యులేషన్ జరుగదు. అంటే అండం విడుదల కాదు.

ఒక్కొక్క అండాశయంలో చాలా ఫాలికిల్స్ ఉన్నప్పటికీ వీటన్నింటిలో నెలలో ఒకే ఫాలికిల్ పెరిగి పెద్దదై, ఒకే అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది.

ఈ వ్యాధిలో ఫాలికిల్ ఎదగక సిస్ట్‌లాగా (కంతి లేదా నీటి బుడగ మాదిరిగా) మారడం వల్ల దీనిని పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ అని వ్యవహరిస్తారు.

వ్యాధి నిర్ధారణ

ఈ వ్యాధిని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. ఇతర పరీక్షలు - హార్మోన్స్ శాతం నిర్ధారణ, ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం, ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్, ప్రొలాక్టిన్, సీరమ్ టెస్టోస్టిరాన్ తదితర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.



చికిత్స

పిల్లలు పుట్టని దంపతులు, సంతానం కోసం వాడే మందులే నేడు చాలా వరకూ ఈ వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయి. మొదట ఇతరత్రా మందుల వాడకాన్ని నివారించాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు

నాగకేసరాల చూర్ణం, పుష్యానుగ చూర్ణంతో సమానంగా తీసుకుని 6 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పల్లేరు కాయల చూర్ణం, నువ్వులు, తేనె, నెయ్యి సమానభాగంలో తీసుకుని రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పెద్దదూలగొండి విత్తులను, గోధుమలను పాలతో ఉడికించి చల్లబరిచి నెయ్యితో కలిపి తీసుకుని, పాలను తాగితే హితకరం.

అల్లం రసాన్ని తేనెతో కాని, పాత బెల్లంతో కాని కలిపి సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

జ్యోతిష్మతీ (పత్రాలను) నెయ్యితో వేయించి చూర్ణం చేసి మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తే బహిష్టులు సక్రమంగా వస్తాయి.

నల్ల నువ్వులను బెల్లంతో కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

21/12/2007.

గర్భిణీ స్త్రీలు : జాగ్రత్తలు

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డను కని మురిసిపోవాల్సిన స్త్రీలు ప్రస్తుత వేగవంతమైన జీవన విధానంలో గర్భం దాల్చినప్పటికీ, దానిని కాపాడుకోలేకపోవడమో, నెలలు నిండకుండా బిడ్డను పోగొట్టుకుని వేదనకు గురి కావడమో జరుగుతున్నది. దీనికి కారణం - గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి వైద్య పరీక్షల మీద, సేవించాల్సిన ఔషధాల మీద తీసుకుంటున్న శ్రద్ధ గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకు కారణమయ్యే ఆహార పదార్థాల మీద తీసుకోకపోవడమే.

గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి ప్రసవమయ్యేలోగా గర్భిణీ స్త్రీ ఐదునుంచి ఆరు కిలోల బరువు పెరగాలి. అందులో శిశువు శరీర బరువు 2.5 కిలోలనుంచి 3 కిలోల వరకూ ఉంటే ప్రసవం సులభంగా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవాల్సిన ఆహారం వివరాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

సాధారణంగా గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి మొదటి మూడు నెలలపాటు ఎక్కువగా ద్రవ రూప, చల్లని, తీయని ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి.

పాలు, చక్కె కలిపి కాని, పాలలో తేనె కలిపి కాని ప్రతిరోజూ వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు సేవించాలి.

మెత్తగా ఉడికిన అన్నం, ఆకుకూరలు లేదా ఉడికిన కూరగాయల ముక్కలతో తక్కువ మోతాదుల్లో ఎక్కువసార్లు, కనీసం ఐదారుసార్లు భుజించాల్సి ఉంటుంది.

సాధ్యమైనంత వరకూ వేపుళ్లు, మసాల కూరలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

నాలుగవ నెల ఆరంభమయ్యే వరకూ స్త్రీలకు బడలిక, నీరసం ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక దానిమ్మ పళ్లను, చిట్టీత పళ్లను సేవిస్తే బడలిక, నీరసంనుంచి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాక, నోటికి రుచిని, సేవించిన ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేసుకునే శక్తిని కలిగిస్తాయి.

గర్భం దాల్చిన మొదటి మూడు నెలల్లో వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, పుల్లగా త్రేన్పులు రావడం, కొద్దిమందిలో ఎక్కువసార్లు వాంతులు కావడంవంటివి ఉంటాయి. ఇటువంటి సమయాల్లో మాదీఫల రసాయనమనే ఔషధం చక్కటి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. భోజనానికి ముందు 10 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు పర్యాయాలు సేవించాల్సి ఉంటుంది.

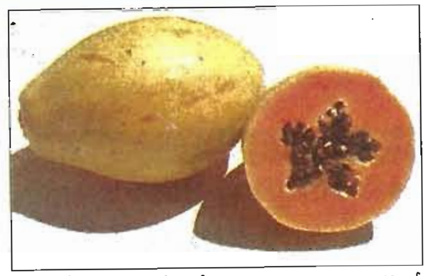
సాధారణంగా మొదటి రెండు నెలల్లో ఆకారం లేకుండా ముద్దలాగా ఉన్న పిండానికి మూడవ నెలనుంచి శిరస్సు, కాళ్లు, చేతులు, హృదయం ఏర్పడటం ఆరంభమవుతుంది. కనుక సేవించాల్సిన ఆహార పదార్థాల మోతాదు కొంచెం పెంచాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ద్రవరూప ఆహారంతోపాటు ఘన రూప ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. దీనికోసం బియ్యం ఒక భాగం, పెసరపప్పు సగభాగం, జీలకర్ర, మిరియాలు, కరివేపాకు, నెయ్యి, తగినంత ఉప్పు వేసి మృదువుగా ఉడికించి తీసుకోవాలి. ఇలాంటి ఆహారాన్ని వీలైనన్ని రోజులు మిగిలిన రోజువారీ ఆహార పదార్థాల బదులుగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

నాలుగవ నెలనుంచి శిశువు శరీర అవయవాల వృద్ధి అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ నెలనుంచి మాంస రసాలను సేవించాలి. ఆహార పదార్థాలకు కాచిన పాలనుంచి తయారు చేసిన వెన్నను రోజుకు 16 గ్రాముల చొప్పున చేర్చి మూడు నాలుగు సార్లుగా విభజించి సేవించాలి. ఎన్నిరకాల ఆహార పదర్థాలున్న ప్పటికీ ప్రత్యేకంగా వెన్నను మాత్రమే అధికంగా సేవించాలని చెప్పిన కారణమేమిటంటే శిశువు శరీరాభి వృద్ధికి తోడ్పడే అన్ని రకాల పోషకాంశాలతోపాటు అధిక మొత్తంలో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

మాంస రసాలలో కూడా ప్రత్యేకంగా సరిపోయే ఐరన్ ధాతువు లభించడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీ రక్తహీనతకు లోనుకాకుండా ఉంటుంది.

మాంస రసాలు తీసుకోని వారు బియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ, మెత్తని పొడి చేసి ఎక్కువ నీటితో ఉడికించి జీలకర్ర, మిరియాలు, వెన్న కలిపి సేవించాలి.

శిశువు కండరాలు రక్తం వృద్ధి అధికంగా జరగడం ఐదవనెలనుంచి ఆరంభమవుతుంది. మనస్సు తాలూకు చర్య - అంటే ఆలోచనాశక్తి ఈ మాసంనుంచే ఆరంభమవుతుంది. ఈ మాసంనంఉచి ప్రత్యేకంగా నెయ్యిని సేవిస్తే తల్లి శరీరానికి బలమే కాకుండా, ఎదిగే శిశువు మెదడుకు మంచి పోషణ కలుగుతుంది. మేధస్సు వృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన శక్తి ఉత్తేజకాలను ఇస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.



అంతేకాకుండా దీనిలోని మాంసకృత్తులు తల్లిలో కలిగే మానసిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించి రక్తపోటు రాకుండా నియంత్రిస్తాయి. రక్తంలోని చక్కెర శాతాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచుతాయి.

ఆరవనెలనుంచి శిశువుకు తల వెంట్రుకలు, గోళ్లు, ఎముకలు, శరీర వర్ణం, బలం ఏర్పడుతాయి. దీనితోపాటు బుద్ధి కూడా ఈ మాసంనుంచి వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ మాసంనుంచి పైన పేర్కొన్న ఆహార పదార్థాలతోపాటుగా పెరుగును అధికంగా చేర్చి సేవించాలి. దీని వల్ల పెరుగులోని పోషకాంశాలు గర్భస్రావం జరుగకుండా నివారిస్తాయి. (సాధారణంగా చాలామందికి ఆరవ నెలలో గర్భాపాతం జరుగుతుంటుంది.) పెరుగు తీసుకుంటే లావవుతారని అనేకమంది భ్రమపడుతుంటారు. ఇది ఒక అపోహ మాత్రమే. పెరుగును తగు మోతాదులో సేవించడం వల్ల తల్లికి, బిడ్డకు లాభమే. చాలామంది స్త్రీలు బిడ్డ మంచి శరీర రంగుతో పుట్టాలని గర్భం దాల్చిననాటి నుంచి కుంకుమపువ్వును, (చౌకగా లభించేదీ, మార్కె ట్లో లభించే కల్తీ పువ్వు) ఉపయోగిస్తుంటారు. దీని వల్ల శిశువుకు అపాయం కలిగే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

సాధారణంగా 5వ నెలనుంచి 7వ నెల పూర్తయ్యే వరకూ కాశ్మీరీ కుంకుమపువ్వును 500 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున వెచ్చని పాలలో కలిపి రాత్రి నిద్రపోవడానికి ముందు సేవించాలి. ఇలా సేవించడం వల్ల శిశువుకు మంచి శారీరక వర్ణం ఏర్పడుతుంది.

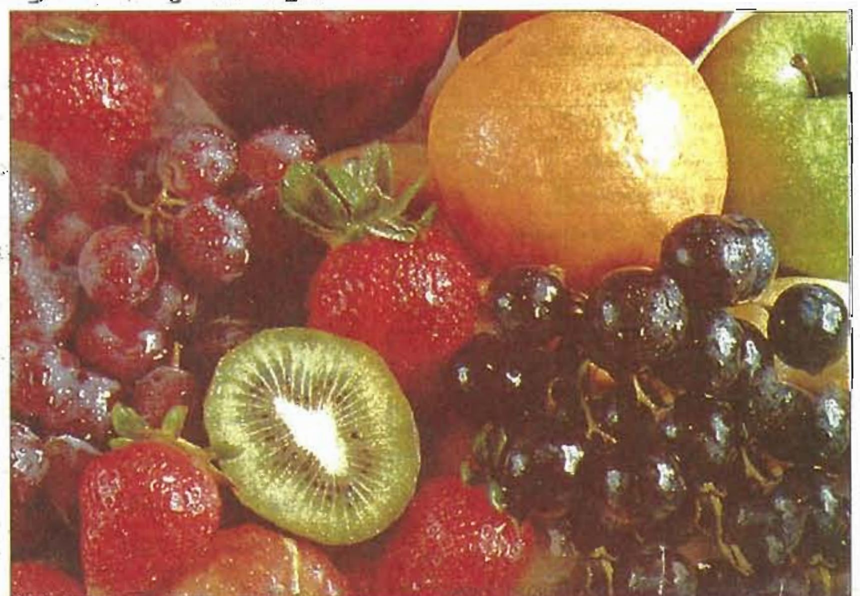
ఏడవ నెలనాటికి దాదాపుగా శిశువు శరీర కండరాలు, రక్తం, ఎముకలు పూర్తిగా వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ నెల పూర్తయ్యేసరికి శిశువు శరీర నిర్మాణం కూడా పూర్తవుతుంది. కనుక ఈ సమయంలో తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో తిప్పతీగ, సుగంధిపాల, శొంఠి, చిరుబెండ మొదలైన ఔషధాల చూర్ణాన్ని అన్నం లేదా మాంసంతో కలిపి ఉడికించి తినాలి.

ఇలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే బిడ్డ నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా పూర్తి ఎదుగుదల సాధ్యమవుతుంది. గర్భంలోని బిడ్డ కదలికలను క్రమపరుస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు 7వ నెలనుంచి బిడ్డ కదలికలను సరిగ్గా గుర్తించలేకపోవడం జరుగుతుంటుంది. అలాంటి సమస్యలు రాకుండా, ఈ రకమైన ఆహారం ఉపకరిస్తుంది. ఎనిమిదవ నెలనుంచి చాలామంది గర్భిణీల్లో పొత్తికడుపు బిగదీయడం, స్వల్ప మోతాదులో పొత్తి కడుపు నొప్పి రావడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. ఇలాంటి వాటికి ఆముదపు గింజలను నలగగొట్టి పాలతో ఉడికించి వడగట్టి రాత్రి నిద్రపోవడానికి ముందు తగిన మోతాదుల్లో తీసుకోవాలి. ఈ నెలలో తేలికపాటి ఆహారాన్ని సేవించాలి. ఎక్కువసార్లు బియ్యం, బార్లీ, గోధుమలను సమానంగా తీసుకుని పాలతో ఉడికించి సేవించాల్సి ఉంటుంది.

తొమ్మిదవ నెలలో పైన పేర్కొన్న ఆహారంతోపాటుగా ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా రోజుకు రెండుసార్లు నువ్వుల నూనెతో పొత్తికడుపు, వీపుభాగం, నడుము, కాళ్లు పైనుంచి కింది వరకూ మృదువుగా మర్దన చేయించుకోగలిగితే మంచిది.

ఇలా చేయడం వల్ల నడుము చుట్టూ, గర్భాశయ సంబంధ కండరాలు బిగదీయడం తగ్గి సుఖ ప్రసవానికి వీలవుతుంది.



గర్భం దాల్చినప్పటినుంచి కాన్పు అయ్యే వరకూ అధిక మోతాదుల్లో పాలు సేవించాలి. వాంతులు ఎక్కువ కావడం వల్ల క్షీణించిన బలాన్ని వృద్ధి చేయడం, శిశువు ఎదుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలను సమృద్ధిగా అందించడం పాల వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. అంతేకాక పాలలో ఉండే గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గలాక్టోజ్ వంటి చక్కెరలు, ప్రోటీన్లు తల్లి శరీరానికి బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. అరటిపండ్లు తింటే సుఖ విరేచనమవ ుతుందని అనేకమంది భావిస్తుంటారు. దీని వల్ల తల్లి ఎక్కువగా బరువు పెరగడమే కాకుండా, మధుమేహానికి గురయ్యే అవకాశాలుంటాయి.

బొప్పాయి పండు తినకూడదని కొందరు భావిస్తుం టారు. పచ్చిగా ఉన్నవి మాత్రమే తినకూడదు. బాగా పండిన బొప్పాయి పండు తినవచ్చు.

వివరాలకు సంప్రదించండి:
డా॥ పి. యశోద M.D., (Obs & Gyn), Ayu
ప్రసూతి మరియు స్త్రీల వైద్య నిపుణులు
సెల్: 9246208384, 9989320395
Plot No.3, D.No. 13-1-201, [illegible], Hyd.

స్త్రీలలో సంతానరాహిత్యం-13

7/12/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సంతాన రాహిత్యానికి కారణమయ్యే అంశాల్లో ఏ ఒక్కటీ లేనప్పటికీ, అనేకమంది దంపతులు సంతానాన్ని పొందడంలో విఫలమవుతుంటారు.

దంపతులిద్దరికీ అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు చేయించినా, ఫలితాలు సక్రమంగానే ఉన్నా కూడా సంతానలేమికి గురవుతుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో స్త్రీలలో ప్రతినెలా అండం విడుదల సక్రమంగానే అవుతుంటుంది. బహిష్టు క్రమంలో కూడా ఎలాంటి లోపం ఉండదు. ట్యూబ్స్ పని తీరు సవ్యంగానే ఉంటుంది. అయినప్పటికీ ఫలితం కనిపించదు.

పురుషులకు సంబంధించి శుక్రకణాల్లో ఎలాంటి లోపం లేనప్పుడు కూడా సంతానలేమికి గురవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితిని అన్‌ఎక్స్‌ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు.

అంటే కారణం తెలియని, లేదా ఏ కారణం లేని సందర్భాల్లో కూడా సంతాన రాహిత్యంతో అనేకమంది దంపతులు వేదన చెందుతుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితి సుమారుగా 30 శాతం మందిలో ఉండే అవకాశాలున్నాయి. వీరిలో కూడా 10 నుంచి 20 శాతం మంది దంపతులు మాత్రమే సంతాన సాఫల్య కేంద్రాలను సంప్రదిస్తుంటారు.

చాలా వరకు ఏ కారణం లేని లేదా అన్‌ఎక్స్‌ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కలిగిన దంపతులు అనుకోకుండా గర్భం దాలుస్తుంటారు. కొంత మంది మాత్రం దీర్ఘకాలంపాటు సంతానవంతులు కావడంలో విజయం సాధించలేకపోతుంటారు. ఇలాంటి వారిలో వివాహమైన తరువాత మూడు సంవత్సరాల వరకూ సంతానం కలుగకపోతే ప్రతి సంవత్సరానికి 10 శాతం చొప్పున ఫెర్టిలిటీ రేట్ తగ్గే అవకాశాలుంటాయి. 35 సంవత్సరాల వయస్సు దాటాకా స్త్రీలలో ఫెర్టిలిటీ రేట్ బాగా తగ్గిపోతుంది.

కొంతమంది దంపతులు వివాహమైన తొలిదశలో గర్భ నిరోధక పద్ధతులు పాటిస్తుంటారు. కొంతకాలం తరువాత సంతానం పొందాలనుకున్నప్పటికీ, స్వతహాగానే గర్భం దాల్చడం కొంత ఆలస్యమవుతుంది. కానీ కొంతమందికి గర్భ నిరోధక పద్ధతులు పాటించకపోయినా, ఔషధాలు సేవించకపోయినప్పటికీ గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతుంటారు. అందువల్ల ఎంతకాలంనుంచి ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సమస్యతో బాధపడుతున్నారనే అంశాన్ని తెలుసుకున్న తరువాతే వారికి ఉపయోగించే ఔషధాలు, చేపట్టే చికిత్సా పద్ధతులు నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

చాలా వరకూ ఏ కారణంగా పిల్లలు కలుగడం లేదో తెలియనప్పుడు అండం విడుదలకు ఉపయోగించే ఔషధాల వల్ల కాని, కొన్ని రకాల కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా కానీ ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు జన్మించడం కంటే, అనర్థాలే ఎక్కువగా వాటిల్లుతాయని వివిధ పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడైంది.

ఇలాంటి కృత్రిమ విధానాల ద్వారా గర్భం దాల్చిన వారిలో శిశువు ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేస్తూ కష్టంతో కూడిన నవమాసాలు భరించాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో అండం విడుదలకు ఉపయోగించే ఔషధాల వల్ల ఒకరికంటే ఎక్కువ మంది శిశువులు జన్మిస్తున్నట్లు కూడా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

అందుకని సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రాకృతికంగా గర్భం రావడానికే ప్రయత్నించాల్సి ఉంటుంది. ప్రాథమిక చర్యగా గర్భం కలుగకపోవడానికి కారణాన్ని తెలుసుకుని ఆ దిశగా చికిత్సను ప్రయోగించాల్సి ఉంటుంది.

కారణం తెలియని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీలో అండం విడుదలకు సంబంధించిన ఖచ్చితమైన నిర్ధారణకు సీరమ్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ పరీక్షను ఒకటికంటే ఎక్కువసార్లు చేయించుకోవాలి. సాధారణంగా అయితే సీరమ్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ 30 ఎన్ ఎంఒఎల్/లీ. కటే ఎక్కువ ఉండాలి. దీనితోపాటు ట్యూబ్స్ పని తీరు పరీక్షించే హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రామ్‌ను కూడా చేయించాల్సి ఉంటుంది.

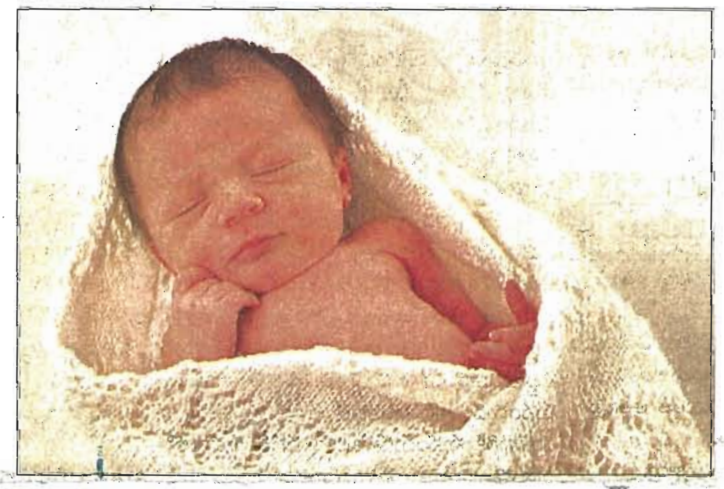
పురుషుల్లో సెమన్ అనాలిసిస్ పరీక్షను ఒక సారి చేసి, ఆ ఫలితాన్ని ఆధారం చేసుకుని చికిత్స చేయడం కంటే మూడు నెలల కాలంలో మూడుసార్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు పరీక్ష చేయించి చికిత్స చేయాలి.

అంతేకాకుండా, యాంటి స్పెర్మల్ యాంటిబాడీస్‌ను నిర్ధారించడానికి పోస్ట్ కాయిల్ టెస్ట్ కూడా తప్పనిసరిగా అవసరమవుతుంది.

పైన పేర్కొన్న వైద్య పరీక్షలన్నీ సంతానం పొందడానికి చేపట్టే చికిత్సా క్రమంలో ప్రాథమిక దశలో చేసినప్పటికీ, కారణం తెలియని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీలో కూడా మళ్లీ పై పరీక్షలన్నీ చేసినట్లయితే, కొంత వరకు ఉపయోగం ఉంటుంది. సంతానం పొందడంలో సఫలీకృతులు కావడానికి చికిత్సకే కాకుండా, వైద్య పరీక్షలకు కూడా ప్రాముఖ్యం ఉంటుంది.

చాలా వరకూ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ దంపతులకు కౌన్సెలింగ్ అవసరం ఉంటుంది.

మొదటగా దంపతులిద్దరికీ సంతానలేమికి గల కారణాలు, వైద్య పరీక్షలు, చికిత్సా పద్ధతుల గురించి కూడా అవగాహన కల్పించాలి. సక్సెస్ పొందడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? మానసిక స్థైర్యాన్ని ఎలా అలవాటు చేసుకోవాలి? మొదలైన విషయాల గురించి సమగ్రంగా చర్చించాలి.



చాలామంది స్త్రీలు నెలకొకసారి వచ్చే మెన్‌స్ట్రువల్ సైకిల్ ప్రారంభం కాగానే నెలంతా గర్భం వస్తుందనే ఆశగా ఎదురు చూస్తుంటారు. ఇటువంటి వారిలో ప్రతినెలా ఆందోళన పెరుగుతుంటుంది.

అంతేకాకుండా, కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులు, బంధువులు, ఉద్యోగరీత్యా కలిసి పని చేసేవారు వీరంతా కూడా సంతానం లేని దంపతులను వేదనకు గురి చేస్తుంటారు.

అందుకని దంపతులు పిల్లలు కలగనంత కాలం కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా జీవించడానికే ఇష్టపడుతుంటారు. ఇతరులతో కలవడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి తీవ్ర విచారానికి లోనవుతుంటారు.

అధిక డిప్రెషన్ కారణంగా ఆహారపు అలవాట్లలో తేడాలు వస్తాయి. నియంత్రణ లేకుండా తినేస్తుంటారు. తద్వారా అధిక స్థూలకాయం, స్త్రీల బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు మొదలైనవి చోటు చేసుకుంటాయి.

అందుకని మానసిక బలాన్ని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం గురించి దంపతులిద్దరికీ అవగాహన కల్పించాలి. వారికి ఉన్న సంతానలేమి కారణాలను, సాధ్యాసాధ్యాలను వివరించాల్సి ఉంటుంది.

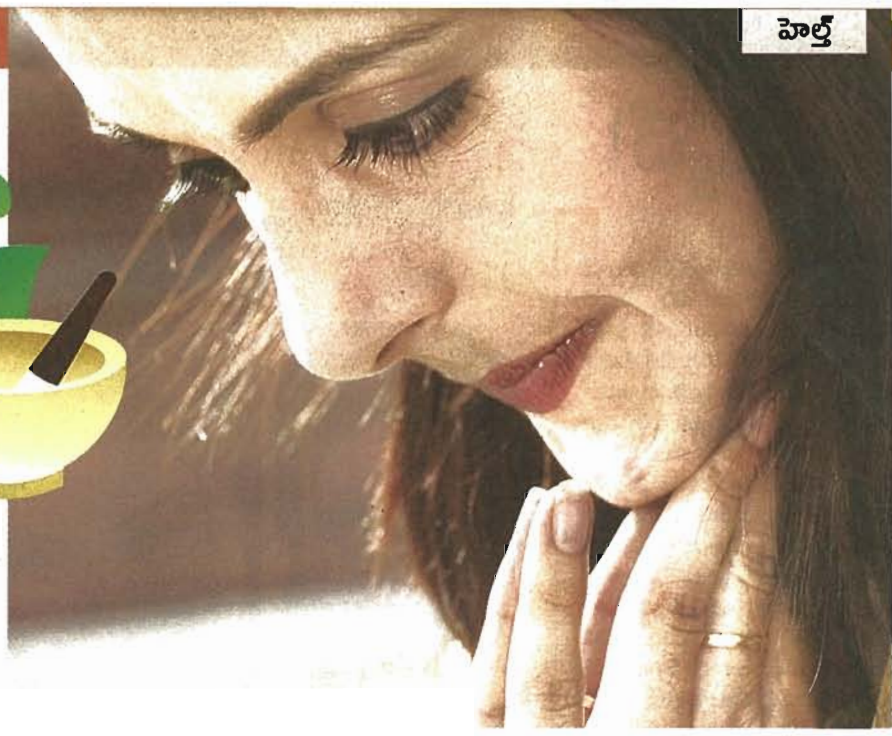
కొన్ని సందర్భాల్లో సంతానం పొందడా నికి వేలకొద్దీ డబ్బు ఔషధాల కోసం ఖర్చు చేస్తూ ఉద్యోగ రీత్యా దూరంగా నివసిస్తుంటారు. అలాంటి వారికి ఫెర్టిలిటీ పీరియడ్ గురించి అవగాహన కల్పించాల్సి ఉంటుంది. కనీసం ఫెర్టిలిటీ పీరియడ్‌లో అయినా భార్యాభర్తలు ఒకేచోట ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

చాలామంది సంతానం కలుగకపోవడానికి స్త్రీలే ఎక్కువ శాతం కారణమంటూ ఉంటారు. కొన్నిసార్లు డాక్టర్ దగ్గరకు రావడానికి కూడా పురుషులు నిరాకరిస్తుంటారు. ఒకవేళ ఏదైనా కారణం స్త్రీలో ఉందని తెలియగానే మనస్సును గాయపరిచే మాటలతో మరింత అశాంతికి గురి చేస్తుంటారు. ఫలితంగా భార్యాభర్తల మధ్య దూరం పెరగడంతోపాటు ఫెర్టిలిటీ పీరియడ్‌లో అయినా ఒకేచోట నివసించే వారు కూడా విజయం సాధించలేకపోతున్నారు.

సాధ్యమైనంత వరకూ దంపతులిద్దరూ క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం కంటే కూడా భార్యాభర్తలిద్దరూ మనస్సు మాట్లాడుకోవడం, సంతానవంతులు కావడానికి చేసే ఏ చిన్న ప్రయత్నంలోనైనా పొరపొచ్చాలు లేకుండా మెలగడమే ముఖ్యమైన విషయమనేది గుర్తించాలి. మందులకే కాదు, మనస్సుకు కూడా సంతానవంతులు కావడానికి ముఖ్యపాత్ర ఉంటుందని గుర్తించాలి. ఆందోళన కలిగించే ఏ అంశాన్నయినా దూరంగా ఉంచాలి.

● సంతానలేమికి ఆయుర్వేద చికిత్స

కమ్మటి పిలుపు కల కాదు



పిల్లలు పుట్టకపోవడం అన్న సమస్య చాలా మంది మహిళలను బాధిస్తూ ఉంటుంది. అమ్మా అనే పిలుపు కోసం వారి మనసు పరితపిస్తుంది. సంతానం కలగకపోవడానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. రుతువు, క్షేత్రం, అంబు, బీజం, త్రిదోషాల వంటి ఎన్నో అంశాలనూ ఆయుర్వేదం పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. ఈ వైద్య ప్రక్రియలో సంతానలేమిని పరిశీలించాల్సిన దృక్కోణం, ఆ సమస్యకు లభ్యమయ్యే చికిత్సలతో మాతృత్వం కల కాదు అని తెలియజేసే కథనం ఇది.

డా. యశోద ఎం.డి.
ఆయుర్వేద నిపుణులు,
ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద కళాశాల, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్.

పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి దంపతులిద్దరిలో ఎవరైనా కారణం కావచ్చు. అయితే సంతానలేమికి ఇప్పటికీ చాలా మంది మహిళల్లోనే లోపం ఉందని చెబుతుంటారు. సంతానం కలగకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. దంపతులిద్దరూ ఆరోగ్యవంతులైనప్పటికీ ఒక్కోసారి సంతానం కలగకపోవచ్చు. దాన్ని కారణం తెలియని సంతానలేమిగా చెబుతారు.

- 35 ఏళ్లు దాటాక వివాహం చేసుకున్న స్త్రీలు ఏడాది దాటినా పిల్లలు పుట్టకపోతే దాన్ని సంతానలేమి అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే 35 ఏళ్లు దాటిన స్త్రీలలో సంతానం కలిగే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.
- సాధారణంగా వివాహం అయ్యాక... యాభై శాతం మందిలో మహిళల్లో మొదటి మూడు నెలల్లోనే గర్భధారణ అవకాశాలు ఎక్కువ. 25% మందిలో ఆర్నెల్ల తర్వాత నెలతప్పే అవకాశం ఉంది. 5% నుంచి 10% మంది ఏడాదిలో సంతానవతులవుతారు. అయితే 10 – 15% మంది సంతానలేమితో బాధపడుతుంటారు.

సంతానలేమి అని గుర్తించడం ఎలా...

సరైన వయసులో వివాహమై గర్భనిరోధక ఔషధాలు ఏవీ వాడకుండా ఉంటూ... దాంపత్యజీవనాన్ని కొనసాగిస్తూ వివాహం అయిన రెండేళ్ల వరకూ సంతానం లేకుంటే దాన్ని సంతానలేమిగా పరిగణించవచ్చు.

త్రిదోశాలు: శరీరంలోని సర్వక్రియలకు ఆలంబనగా ఉండే త్రిదోషాలను కూడా సంతానలేమి విషయంలో పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. త్రిదోషాలు అంటే... వాతం, పిత్తం, కఫం. శుక్రం, అండం విడుదల, గర్భనిర్మాణం, ప్రసవం... వీటిని వాత కృత్యాలుగా పేర్కొంటారు. వాతకృత్యాలను నాడీ వ్యవస్థ చర్యలతో సరిపోల్చవచ్చు. వాతానికి సంబంధించిన లోపాలు ఉంటే గర్భధారణ జరగకపోవచ్చు.

సంతానలేమి - నిర్ధారణ: ● హార్మోన్ల పరీక్షలు ● అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ ● ఫాలిక్యులర్ స్టడీ ● హిస్టరోస్ఫాలింగోగ్రామ్ ● సాధారణ రక్త పరీక్షలు ● మూత్రపరీక్షలు

సంతానలేమి - చికిత్సలు:

- గర్భధారణకు సరైన శరీర పోషణ ఎంత అవసరమో, శరీరంలో విషమించిన దోషాలను సౌమ్య స్థితికి తీసుకురావడం కూడా అంతే అవసరం. ఇలాంటి లోపం ఉన్నవారికి రసాయన చికిత్స అవసరం. ఈ చికిత్సలో ప్రధానంగా ఆహారంలో మార్పులు, నోటి ద్వారా ప్రత్యేకమైన ఔషధాల సేవన, రోజువారీ తీసుకోవాల్సిన ఆహారం, మంచి జీవన శైలి... ఇవన్నీ అవసరం. ఈ చికిత్సలో పాలు, నెయ్యి, తేనె, త్రిఫలాలు, అశ్వగంధ, అతిమధురం, తప్పతీగ, స్వర్ణ భస్మం, రజత భస్మం వంటివి ప్రధానంగా వాడతారు.
- వాతదోషం వల్ల వచ్చే వ్యాధులకు చేసే చికిత్స మాత్రా వస్తి. ఈ చికిత్సలో ప్రత్యేక ఔషధాలతో చేసిన తైలాలను ప్రత్యేకనాళం సహాయంతో మలద్వారం నుంచి లోపలికి పంపుతారు. ఈ చికిత్సాప్రక్రియను 14 నుంచి 21 రోజుల వరకు చేయాల్సి ఉంటుంది.
- గర్భాశయ నాళాల్లోని అవరోధాన్ని తొలగించడానికి క్షీణించిన గర్భవాహికలను యథా స్థితికి తీసుకురావడానికి చేసే చికిత్స విధానం 'ఉత్తరవస్తి'. ప్రత్యేక పద్ధతుల్లో తయారు చేసిన ఔషధ సిద్ధ తైలాలను యోనిద్వారా గర్భాశయం లోపలి ముఖద్వారం వరకు పంపుతారు. ఈ విధానంలో ఔషధాలను తైలం లేదా నెయ్యితో చేస్తారు. అవి గర్భాశయ కుహరం నుంచి ట్యూబ్స్ వరకు ప్రసరించి అక్కడి అవరోధాలను తొలగిస్తాయి.
- సంతానలేమికి 50% అండంలో లోపాలు కారణం. అండం విడుదల కాకపోవడానికి అండాశయంలో నీటి బుడగలు, అండాశయంలో కణుతులు ప్రధాన కారణాలు. ఈ సమస్యను నివారించడానికి అవసరమైన చికిత్సను బహిష్టు అయిన 5వ రోజు నుంచి వరసగా ఏడు రోజులు అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో ఔషధ తైలాలతో ముంచిన దూదిని యోనిలోపలికి పంపి రెండు గంట పాటు ఉంచి బయటకు తీస్తారు.
- చాలామంది స్త్రీలలో గర్భం రాకపోవడానికి యోని మార్గంలో ఉండే ఫంగల్, బ్యాక్టీరియల్, ప్రోటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ ప్రధాన కారణం. ఈ సమస్యలకు యోని ప్రక్షాళన చికిత్స చేస్తారు. దీనిలో కాచిన కషాయాలను ఉపయోగిస్తారు.
- తరచూ గర్భస్రావం అయ్యే స్త్రీలకు 'పుంసవన కర్మ' చికిత్సను చేస్తారు.
- మానసిక ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు గురయ్యేవారిలో హార్మోన్ల స్రావంలో తేడా వస్తుంది. దాంతో బహిష్టులో తేడాలు వస్తాయి. దీన్ని సరిదిద్దడానికి శిరోధార చికిత్స చేస్తారు.
- సంతానలేమికి తగిన కారణాలను తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. శరీర ప్రకృతులైన వాతప్రకృతి, పిత్తప్రకృతి, కఫ ప్రకృతి అనుసారంగా ఔషధాలను నిర్దేశించాలి.

పంచకర్మలు: కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతుల ద్వారా సంతానం లభించని వారికి పంచకర్మలు కూడా మంచి చికిత్సగా ఉపయోగపడతాయి. శరీరాన్ని సంపూర్ణంగా శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలే పంచకర్మలు. ఇందులో... ఔషధాన్ని నోటి ద్వారా ఇచ్చి వాంతుల రూపంలో దోషాలను బయటకు పంపే క్రియను వమనం అని, ఉదరంలో పేరుకుపోయిన దోషాలను విరేచనాల రూపంలో మల మార్గం ద్వారా బయటకు పంపే క్రియను విరేచనం అని, ఔషధాన్ని కషాయం రూపంలో చేసి మలద్వారం గుండా పంపించే ఎనిమా లాంటి చికిత్సా పద్ధతిని కషాయవస్తి అని, ఔషధాలను తైలాల రూపంలో మలద్వారం నుంచి పంపించే ప్రక్రియను తైలవస్తి అని, ఔషధాన్ని తైలప్రధానంగా బిందువులతో నాసికారూపంలో ఇచ్చే విధానాన్ని నస్యకర్మ అని అంటారు.

సంతానలేమికి ఆయుర్వేదంలో చికిత్స దీర్ఘకాలంగానే అంటే... ఏడాది నుంచి రెండేళ్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

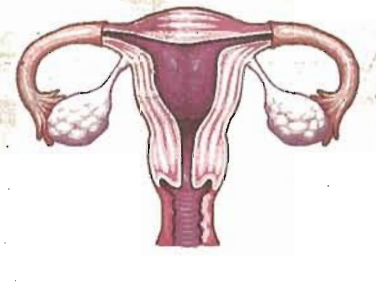
సంతానలేమికి ప్రధాన కారణాలు

- అండం విడుదల కాకుండా బహిష్టులు రావడం (అనావ్యులేటరీ సైకిల్స్) ● విడుదల చెందిన అండం ఫలవంతంగా ఉండకపోవడం ● అండం విడుదల చెందకపోవడానికి కారణమయ్యే వ్యాధులు... అంటే పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్, అండాశయంలో కణుతులు (ఓవేరియన్ ట్యూమర్స్) ఉండటం ● స్వతహాగానే అండాశయాల పరిమాణం చిన్నగా ఉండటం (స్మాల్ ఓవరీస్), శుక్రకణంతో కలవగలిగే శక్తి లోపించడం
- గర్భాశయ నిర్మాణంలోనూ, ఆకృతిలోనూ పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు, యోనిమార్గం మూసుకుపోయి ఉండటం, యోని పూర్తిగా ఏర్పడకపోవడం, గర్భాశయ ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం, గర్భాశయ స్థానం మారి ఉండటం
- గర్భాశయ మార్గంలోని మాంస అంకురాలు (యుటిరైన్ పాలిప్స్), గర్భాశయ ముఖద్వారంలోని ఇన్ఫెక్షన్స్ ఉండటం, శుక్రకణాలు గర్భాశయాన్ని చేరడంలో వైఫల్యం
- గర్భాశయంలో గడ్డలు (యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్)
- గర్భాశయానికి క్షయవ్యాధి సోకడం ● ట్యూబ్స్ మూసుకుపోవడం ● ట్యూబ్స్‌లో వాపు ఏర్పడటం

ఆ నాలుగూ ప్రధానం...

ఆయుర్వేద శాస్త్రానుసారం గర్భం ధరించడానికి నాలుగు అంశాలు తోడ్పడతాయి. అవి...

రుతువు: అండాశయం నుంచి అండం విడుదల అయ్యేందుకు అనువైన కాలాన్ని రుతుకాలం అంటారు. దానినే ఓవ్యులేషన్ పీరియడ్‌గా చెబతారు. సాధారణంగా స్త్రీకి బహిష్టు మొదలైన 12వ రోజు నుంచి 16వ రోజు వరకు రుతుకాలంగా పరిగణిస్తారు. ఈ మధ్యకాలంలో ఏ సమయంలోనైనా అండం విడుదల కావచ్చు. ఆ సమయంలో అండాశయం నుంచి అండం సక్రమంగా విడుదల కావాలంటే అండాశయానికి సంబంధించిన ఏ వ్యాధులూ ఉండకూడదు.



క్షేత్రం: క్షేత్రం అంటే భూమికి పర్యాయపదం. గర్భం ధరించడానికి స్త్రీకి గర్భాశయం, గర్భాశయ మార్గం, గర్భాశయ సంబంధిత భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఒకవేళ అండాశయం నుంచి ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా అండం విడుదల అయినప్పటికీ వీర్యం కణంతో కలిసి ఫలదీకరణ చెందిన తర్వాత గర్భాశయ గోడలను ఆధారం చేసుకుని పిండం ఎదగాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భాశయం శక్తిమంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు గర్భాశయ మార్గాలను అవరోధించే కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా శుక్రకణాలు అండాన్ని చేరలేకపోవచ్చు. కనుక విత్తనం మొలకెత్తడానికి భూమి సారవంతంగా ఉన్నట్లే గర్భాశయం, మిగతా భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

అంబు: గర్భపోషణకు ఉపయోగపడేది పోషకాంశరసం, గర్భధారణకు ఉపయోగపడే హార్మోన్లను 'అంబు' అని ఆయుర్వేదం అభివర్ణిస్తుంది. ఈ హార్మోన్లలో సమతౌల్యత లేకపోతే గర్భం రాదు. ఇక సంతానలేమికి శుక్రధాతువు లోపాలు కూడా ప్రధానంగా ఉంటాయి. చివరగా ఏర్పడే శుక్రధాతువును స్త్రీలలో అండంగానూ, పురుషుల్లో వీర్యంగానూ పరిగణిస్తారు.

బీజం: ఆయుర్వేదంలో స్త్రీలలో అండాశయం నుంచి విడుదల అయ్యే అండాన్నీ, పురుషుల్లోని వీర్యాన్నీ 'బీజ' అనే పదంతో సూచించారు. అండం పరిమాణం, శక్తి, శుక్రకణంలోని కదలగలిగే సామర్థ్యం, శుక్రకణం నాణ్యత మీద గర్భధారణ ఆధారపడి ఉంటుంది.

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-12

30/11/07

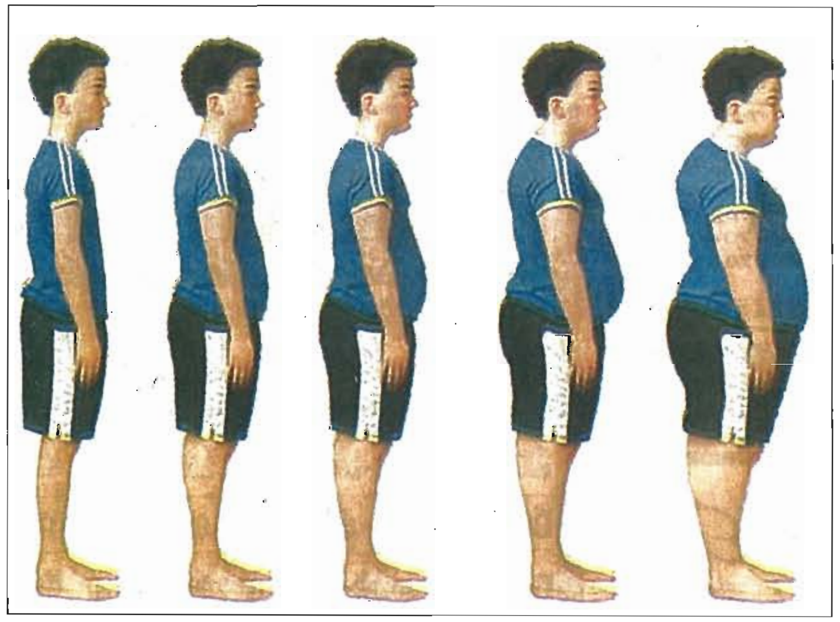
సంతానాన్ని కనే వయస్సులో ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది స్త్రీలు అధిక స్థూలకాయం కారణంగా గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతున్నారనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

బరువు పెరగడం చాలా సులువగా, అతి తక్కువ కాలంలోనే జరుగుతుంది. కానీ పెరిగిన బరువును తగ్గించుకోవడం అంత సులువుగా, కొద్దికాలంలో జరుగదు.

అధిక స్థూలకాయంతో ఉన్న స్త్రీలు గర్భం ధరించినప్పటికీ, కొన్ని రకాల అనర్థాలకు లోనవక తప్పదు. గర్భం వచ్చిన తరువాత కాన్పు అయ్యేలోగా మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు గురికావచ్చు. ఎక్కువ మందిలో గర్భం ధరించిన కొద్ది నెలల్లోనే గర్భస్రావం కలుగవచ్చు.

అధిక స్థూలకాయం వల్ల కాన్పు కూడా తేలికగా జరుగక, సిజేరియన్ తప్పనిసరి అవుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చినప్పటికీ, ఆ శిశువు ఎదుగుదలలో కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలు సంభవించవచ్చు.

ఈ కారణాలన్నింటి దృష్ట్యా అధిక బరువు కలిగిన స్త్రీలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బి.ఎం.ఐ.) కనీసం 28 కంటే తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి.



కొన్ని సందర్భాల్లో సంతానవంతులు కాని మహిళలకు అధిక బరువు గురించిన అవగాహన కల్పించే తరుణంలో వైద్యులు కొంత శ్రమ చెందక తప్పదు.

ఎందుకంటే చాలామంది మహిళల్లో శరీర బరువు ఎక్కువగానే ఉన్న ప్పటికీ, అండం సకాలంలోనే విడుదల అవుతుంటుంది. వారు సకాలంలో గర్భం దాల్చడం జరుగుతుంది. అందువల్ల అధిక స్థూలకాయం కారణంగా సంతానం పొందలేని వారి పరిస్థితి కొంత భిన్నంగానే ఉంటుంది.

ఇతరత్రా వ్యాధులు ఏవీ లేనప్పుడు, కేవలం అధిక శరీర బరువు కారణంగానే గర్భం దాల్చలేని స్థితి ఉత్పన్నమైనప్పుడు మహిళలు తీవ్ర అశాంతికి లోనై మరింత అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు.

కారణాలు

అధిక స్థూలకాయానికి కారణమయ్యే అంశాల్లో ప్రధానమైనవి ఇలా ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలంపాటు మనం తీసుకునే ఆహారం, వినియోగించే శక్తి మధ్య సమన్వయం లోపించడం. ఇది పసితనంనుంచే మొదలవుతుంది.

నాడీవ్యవస్థ లోపాలు

- థైరాయిడ్ లోపం: బరువు పెరగడం అనేది ప్రైమరీ హైపో థైరాయిడిజమ్‌లో ఒక సాధారణ లక్షణం.

కుషింగ్ సిండ్రోమ్

పాలీ సిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ (పి.సి.ఒ.డి.)

హైపర్ ఇన్సులిజమ్

ఆనువంశిక కారణాలైన హైపోగొనడిజమ్ (గొనడోట్రోఫిన్స్ విడుదలలో తేడాలు)

కొన్ని రకాల కార్టికో స్టీరాయిడ్ మందుల వాడకం

మానసిక రుగ్మతల్లో వినియోగించే మందులు

మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగం

పైన పేర్కొన్న కారణాల్లో కొన్ని ప్రధాన కారణాల గురించి విహంగ వీక్షణంగా పరిశీలిద్దాం.

హైపోథైరాయిడిజమ్ : హైపోథైరాయిడిజమ్‌లో అనొవ్యులేటరీ సైకిల్స్ (అండం లేకుండానే బహిష్టు కావడం) ఉంటాయి. హైపోథైరాయిడిజమ్‌తో ఉన్న వారిలో గర్భం వచ్చినా, సుమారు 0.5 నుంచి 3 శాతం వరకూ అనర్థాలు కలుగుతాయి.

హైపోథైరాయిడిజమ్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలలో కనిపించే లక్షణాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

పొడిబారిన వెంట్రుకలు, శరీరం బరువుగా అనిపించడం, కండరాల నొప్పులు, మానసికంగా విచారంగా ఉండటం, చేసే పనిని నిదానంగా చేయడం, కండరాలు పట్టు సడలినట్లు ఉండటం, హృదయ స్పందన రేటు తగ్గడం మొదలైనవి. ఈ లక్షణాలతోపాటు అధిక బరువు కలిగి ఉంటారు. థైరాయిడ్ హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల అండం విడుదల లోపిస్తుంది.

కుషింగ్ సిండ్రోమ్ : ప్రధానంగా బహిష్టు క్రమంలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ముఖ్యంగా గ్లుకోకార్టికాయిడ్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల కుషింగ్ సిండ్రోమ్ ఏర్పడుతుంది.

ఈ వ్యాధిలో కనిపించే లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి. మెడ, ముఖం, ఛాతీ భాగాల్లో కొవ్వు అధికంగా చేరుతుంది. బహిష్టు క్రమంగా ఉండదు. అధిక రక్తభారంతో, కండరాల బలహీనతతో, శారీరక ఎదుగుదల విషమంగా ఉంటుంది.

ఎత్తు		బరువు		
సెంటీ మీటర్లు	అడుగులు	ఆమోద యోగ్యం	అధిక బరువు	స్థూల కాయం
148	4.10	37-53	58	64
150	4.11	37-55	59	65
152	5	38-55	61	66
154	5.1	39-57	63	68
156	5.2	39-57	64	70
158	5.2	40-58	64	70
160	5.3	41-59	65	71
162	5.4	42-61	67	74
164	5.5	43-62	68	74
166	5.5	44-64	70	77
168	5.6	45-65	72	78
170	5.7	45-66	73	79
172	5.8	46-67	74	80
174	5.9	48-69	76	83
176	5.9 1/2	49-70	77	84
178	5.10	51-72	79	86
180	5.11	52-72	81	89

పాలిసిస్టిక్ డిసీజ్ : ఈ వ్యాధిలో ప్రధానంగా అండాశయానికి కంతులు ఏర్పడటవల్ల అండం విడుదల జరుగదు. ఫలితంగా గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతుంటారు.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

అధిక స్థూలకాయం కారణంగా పాలిసిస్టిక్ ఒవరీ డిసీజ్ ఏర్పడే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

చికిత్సాక్రమం

నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో లోపాల వల్ల ఏర్పడే స్థూలకాయం చికిత్సకు అసాధ్యంగా ఉంటుంది. కొన్ని రకాల సమస్యలకు శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది.

అధిక స్థూలకాయానికి పైన పేర్కొన్న కారణాల్లో కొన్నింటికి ఔషధాలను ఉపయోగించి స్థూలకాయాన్ని తగ్గించవచ్చు.

చికిత్సకు ముందు అధిక స్థూలకాయానికి కారణాలేమిటనేవి నిర్ధారించడానికి అవసరమైన వైద్య పరీక్షలను చేయించాల్సి ఉంటుంది. వ్యాధి అనుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు

శోధిత గుగ్గులు, శోధిత శిలాజిత్తును లక్షణానుసారంగా ఉపయోగించాలి.

తిప్పతీగ, తుంగముస్తల చూర్ణాన్ని, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణాన్ని సమానంగా కలిపి 6 గ్రాముల చొప్పున మూడుపూటలా మజ్జిగతో భోజనానంతరం సేవించాలి.

పిసిఒడి సమస్యలో నాగకేసరాల చూర్ణం, పుష్యానుగ చూర్ణంతో సమానంగా తీసుకుని అటుకమామిడి స్వరసంతో కలిపి సేవించాల్సి ఉంటుంది.

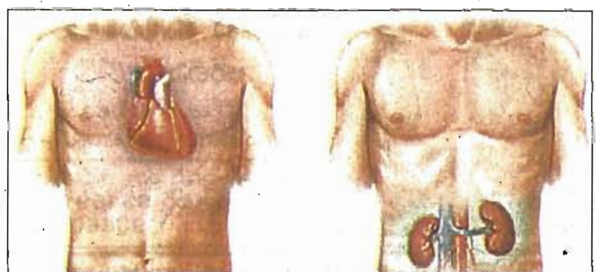
ఔషధ సేవనంతోపాటు నడక, వ్యాయామం, ధ్యానం సాధన చేయాలి.

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-11

23/11/07

డాక్టర్ పి.యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

చాలామంది స్త్రీలలో ప్రతినెలా బహిష్టులు సక్రమంగా రాకపోవడానికి లేదా పిల్లలు కలుగక పోవడానికి కారణమయ్యే అంశాల్లో శరీర బరవు చాలా తక్కువగా ఉండటం (అధిక కృశత్వం), శరీరం బరువు చాలా ఎక్కువగా ఉండటం (అధిక స్థూలకాయం) కూడా



అడిషన్స్ వ్యాధిలో కనిపించే లక్షణాలు

కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

సాధారణ శారీరక బరువును కలిగిన స్త్రీలు సకాలంలో గర్భం దాల్చడమే కాకుండా, సాధారణ శరీర బరువు కలిగిన శిశువుకు జన్మనిస్తారు. అలాకాకుండా, ఎత్తుకు తగినంత బరువు లేకపోవడం వల్ల స్త్రీలలో అనేక అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది.

సాధారణ శారీరక బరువు కంటే తక్కువ శరీర బరువు ఉన్నవారిలో అండం విడుదల సక్రమంగా ఉండదు. అంతేకాక, నెలసరి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఇలాంటి వారిలో సులభ పద్ధతిలో అండం విడుదల అయ్యేలా చేయవచ్చు. గర్భం దాల్చేలా చేయవచ్చు.

కానీ గర్భం దాల్చిన తరువాత గర్భస్రావం కలుగవచ్చు. శిశువు పూర్తిగా ఎదగక ముందే కాన్పుకావడం లేదా బరువు తక్కువగా ఉన్న శిశువు జన్మించడం జరుగవచ్చు. అంతేకాకుండా, శిశువు ఎదిగే క్రమంలో కూడా వివిధ రకాలైన అనారోగ్య సమస్యలకు గురి కావచ్చు.

అందుకని శరీర బరువు ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉన్న వారిలో అండం విడుదలకు అవసరమైన మార్గాలు చేపట్టడం కంటే ముందు శరీర బరువును సరిదిద్దుకోవాల్సి ఉంటుంది. చాలామంది మహిళలు నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం అనే విషయాన్ని ఒక ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తించరు. దానికదే సర్దుకుంటుందనే అపోహతో దీర్ఘకాలంపాటు బహిష్టులు రాకపోయినా పట్టించుకోరు. ఈ కారణంగానే ఎవరు ఎంత బరువు ఉండాలనే విషయమై ప్రతివారూ అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

శరీర బరువును బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బిఎంఐ) అని వ్యవహరిస్తారు. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్‌లో కొవ్వు 22 శాతం అయినా ఉండాలి. అలా ఉన్నప్పుడే నెలసరి బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు ఉండవు. కానీ ఉండాల్సిన శాతం కంటే కొవ్వు 19 శాతం కంటే తక్కువకు పడిపోయినప్పుడు బహిష్టులు నెలనెలా రాకుండా ఆగిపోతాయి. కొంతమందిలో నెలసరి సక్రమంగానే వస్తున్నప్పటికీ, చాలా స్వల్ప మోతాదులో రుతుస్రావం అవుతుంటుంది.

సాధారణంగా శరీరంలోని కొవ్వు పదార్థం లెప్టిన్ అనే ప్రోటీన్ హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థనుండి విడుదలయ్యే గొడనోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ క్రమబద్ధపరచడానికి తోడ్పడుతుంది.

కానీ చాలా తక్కువ శరీర బరువుతో ఉన్న స్త్రీలలో కొవ్వు శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల లెప్టిన్ హార్మోన్ లోపించడం, ఫలితంగా గొనడోట్రోఫిన్స్ విడుదలలో తేడాలు సంభవిస్తాయి. దీని వల్ల ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్ల శాతం బాగా తగ్గిపోతుంది. దీనితో ఇది మల్టిసిస్టిక్ పాటన్ ఓవరీగా అండాశయం మార్పు చెందుతుంది. ఫలితంగా అండం విడుదల కాదు. తద్వారా బహిష్టు క్రమంలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

ఈ విధమైన లక్షణాలన్నీ అనొరెక్సియా నెర్వోసా అనే వ్యాధిలో గమనించవచ్చు.

అనొరెక్సియా నెర్వోసా

ఇతరత్రా అనారోగ్య లక్షణాలు ఏమీ లేనప్పటికీ, దీర్ఘకాలంపాటు తక్కువ శారీరక బరువును కలిగి బాగా కృశించిన స్థితిలో ఉంటారు. ఆహారం స్వీకరించడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. చాలా వరకూ ఇది మానసిక రుగ్మతగా పరిగణించవచ్చు.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్

అనొరెక్సియా నెర్వోసా

ఈ వ్యాధికి గురైన వారు తాము చాలా లావుగా ఉన్నామేమోనని ఆందోళన చెందుతూ, ఏదీ తినడానికి ఇష్టపడరు. ఆహార పదార్థాలంటేనే వెగటు పుడుతుందని చెబుతుంటారు. ఈ కారణంగా వీరి శరీరం సగభాగం కృశించిపోతుంది. శరీరంలో ఉండాల్సిన కొవ్వు శాతం చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల వీరిలో పైన వివరించిన విధంగా శరీరంలో మార్పులు చోటు చేసుకోవడం వల్ల వీరిలో బహిష్టులు రావు. కొంతమందిలో అప్పుడప్పుడూ వాంతులు కావడం, మరికొంతమందిలో మలబద్ధకం కనిపిస్తాయి.

సాధారణంగా 13 సంవత్సరాలనుంచి 30 సంవత్సరాలలోపు ఉన్న మహిళలే ఈ సమస్యకు ఎక్కువగా లోనవుతుంటారు.

అనొరెక్సియా నెర్వోసాలోనే కాకుండా ఈ కింది వ్యాధుల్లో కూడా శరీర బరువు తక్కువగా ఉంటుంది.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్ : ప్రారంభ దశలో ఎక్కువగా బరువు కోల్పోవడం ఉంటుంది. తరవుఆత దశల్లో ఎక్కువగా బరువు పెరుగుతారు.

టైప్ 1 మధుమేహం

హైపోపిట్యూటరిజమ్

అడ్రినోకార్టికల్ ఫెయిల్యూర్ (అడిసన్స్ డిసీజ్)

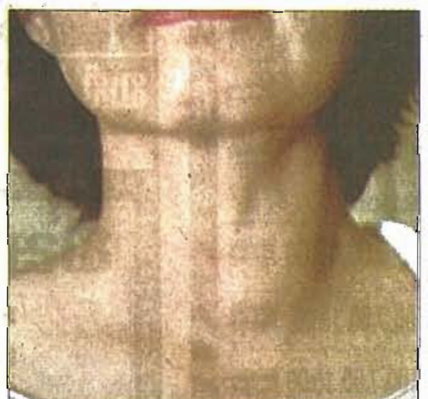
వ్యాధి నిర్ధారణ సమయంలో రోగికి ఉన్నది అనొరెక్సియా నెర్వోసాయేనా? కాదా? అనే అంశాన్ని ముందుగా నిర్ధారిం చాల్సి ఉంటుంది.

అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడేవారిలోనే కాకుండా ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేసే వారు, డాన్సర్స్, జిమ్నాస్ట్స్, రన్నర్స్, స్విమ్మర్స్, సైకిలిస్ట్స్ మొదలైన వారిలో కూడా బహిష్టులు సక్రమంగా రావు. దీనికి వీరు తక్కువ బరువు ఉండటం ప్రధాన కారణం.

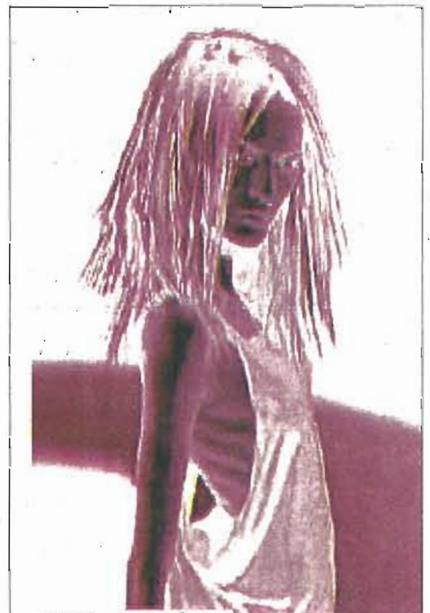
అలాగే కొవ్వు తక్కువ శాతం ఉండటం వల్ల రక్త సరఫరాలో ఇన్సులిన్ శాతం, ఇన్సులిన్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ ఐ తగ్గిపోతాయి. దీని ఫలితంగా పిట్యూటరీ గ్రంథిలో, ఓవరీలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఎల్‌హెచ్ శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల బహిష్టులు సక్రమంగా రావు.

ఒకవేళ బహిష్టులు వచ్చినా, రుతుస్రావం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకనే వీరంతా అమెనోరియాతో కాని, ఒలిగోమెనోరియాతో కాని బాధపడుతుంటారు. ఫలితంగా పిల్లలు కలుగకపోవడానికి ఇది ఒక ప్రధానాంశంగా ఉంటుంది.

పోటీని తట్టుకుని నిలబడటానికి తక్కువ తింటూ ఎక్కువ వ్యాయామ సాధన చేస్తూ, అధికంగా మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి అనుభవించడం వల్ల, మొదటిసారి (రజస్వల అయినప్పుడు) బహిష్టు క్రమం సక్రమంగానే వచ్చినప్పటికీ, తరువాత నెలనుంచి క్రమం తప్పుతుంది.



హైపర్ థైరాయిడిజమ్



అనొరెక్సియా నెర్వోసా

చికిత్సా క్రమం

అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడేవారికి సైకోథెరపి తోపాటు మంచి పోషకాహారం ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. గర్భం దాల్చడానికి చికిత్సతోపాటు ఈ కింద పేర్కొన్న విధంగా ఆహారంలో పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

స్త్రీలకు అవసరమయ్యే పోషకాలు

శక్తి - 1940 కిలో కేలరీలు
ప్రోటీన్లు - 45 గ్రాములు
ఫోలేట్ - 300 మైక్రోగ్రాములు
ఐరన్ - 15 మిల్లీగ్రాములు
కాల్షియం - 1200 మిల్లీగ్రాములు
జింక్ - 7 మిల్లీగ్రాములు
అయోడిన్ - 140 మైక్రోగ్రాములు
కార్బోహైడ్రేట్స్ - 250 గ్రాములు

ఔషధాలు

అధికంగా వ్యాయామం చేసేవారు, డాన్సర్స్ శరీర బరువు పెరగడానికి అశ్వగంధ, యష్టిమధు, శతావరి సమపాళ్లలో తీసుకుని చూర్ణం చేసుకుని 5 గ్రాముల చొప్పున పాలతో కలిపి ఉడికించి ఉదయం, రాత్రి రెండు పర్యాయాలు సేవించాల్సి ఉంటుంది.

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-9

2/11/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సంతాన సాఫల్యానికి ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా బహిష్టులు రావడం చాలా అవసరం. అదే విధంగా ప్రతి నెలా గర్భాశయంనుంచి బహిష్టు సమయంలో వెలువడే రుతుస్రావం ప్రమాణం కూడా సంతానవంతులు కావడంలో ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తుంది.

సాధారణంగా ప్రతినెలలో కలిగే రుతుచక్రం (బహిష్టు) అవధి మూడునుంచి ఐదు రోజులు ఉంటుంది. రుతుస్రావం సాధారణ పరిమాణం 30 మిల్లీలీటర్లనుంచి 100 మిల్లీలీటర్ల వరకూ ఉంటుంది. లేదా కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులు ఉండవచ్చు.

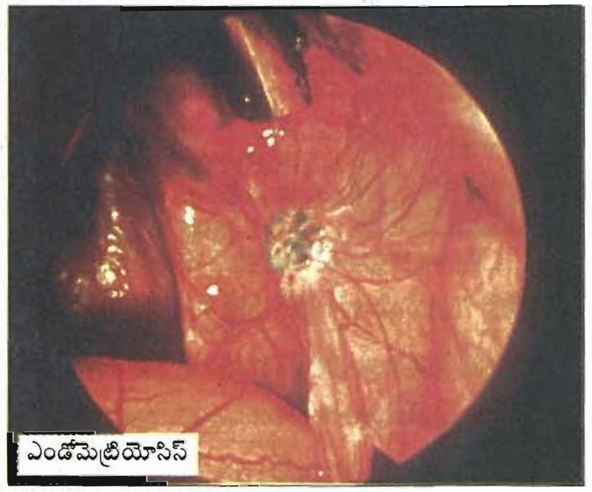
కొన్ని సందర్భాల్లో రుతుస్రావ పరిమాణం సాధారణ పరిమాణం కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇటువంటి స్థితిని మెనోరేజియా అని కాని ఎక్సెసివ్ బ్లీడింగ్ అని కాని అధిక రుతుస్రావం అని కాని వ్యవహరిస్తారు.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్, ఫైబ్రాయిడ్ పాలిప్ పిసిఒడి, ఎండోమెట్రియోసిస్, జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్, సాల్ఫింజైటిస్, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ వంటి వ్యాధులు అధిక రుతుస్రావాన్ని కలిగిస్తాయి.

కొంతమందిలో థైరాయిడ్ లోపాలు, రక్తధాతువులో లోపాలు, అనీమియా, ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ వినియోగం, కాపర్-టి ఉపయోగం వంటి కారణాలు కూడా అధిక రుతుస్రావానికి కారణమవుతాయి.

కొన్ని సందర్భాల్లో పైన పేర్కొన్న వ్యాధులు ఏవీ లేనప్పటికీ, గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఎలాంటి నిర్మాణ లోపాలు లేనప్పటికీ, అధిక రుతుస్రావం కలుగుతుంటుంది.

కొంతమందిలో పై వ్యాధులతోపాటు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థకు సంబంధించి ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా, యోని ద్వారా పరీక్షించి చూసినప్పటికీ ఎలాంటి అసాధారణ వ్యాధి చిహ్నాలు కనిపించకుండా, గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులే కాకుండా, ఎలాంటి ఇతర సంస్థాగత వ్యాధుల అనుబంధ లక్షణాలు లేకుండా కూడా రుతుస్రావం అధిక మొత్తాల్లో కనిపిస్తుంటుంది. ఇటువంటి స్థితిని డిస్‌ఫంక్షనల్ యుటిరైన్ బ్లీడింగ్ అంటారు. ఇటువంటి స్థితి కలుగడానికి కారణం కేవలం హార్మోన్ల విడుదలలో తేడాలు ఉండటమే.


ఎండోమెట్రియోసిస్

హార్మోన్స్‌లో తేడాల కారణంగా గర్భాశయానికి చెందిన ఎండోమెట్రియం కణజాలంలో వికృతుల వల్ల హైపర్‌ట్రోఫీ, హైపర్ ప్లాజియా ఎండోమెట్రియంగా మార్పు చెందుతుంది. దీనికి ప్రధానంగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ అధిక మోతాదులో రక్తంలోకి విడుదల కావ డమే కారణం.

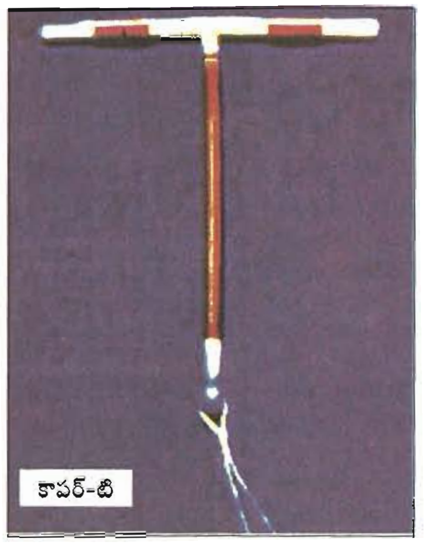
బహిష్టు సమయంలో రక్తస్రావాన్ని వెలువరించడంలో ఎండోమెట్రియం ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఎండోమెట్రియం రక్తనాళాలు ముడుచుకోవడానికి అవసరమైన ఘటకాలను విడుదల చయాల్సి ఉంటుంది. వీటి విడుదలకు తోడ్పడే హార్మోన్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్. ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ లేకపోవడం లేదా అతి తక్కువగా విడుదల కావడం కారణంగా రక్తనాళాలు సంకోచించడంలో తేడాల వల్ల అధిక రుతుస్రావం కలుగుతుంటుంది. టిష్యూ ప్లాస్మినోజెన్ యాక్సివేటర్ (టిపిఎ) మోతాదులో ఎక్కువ కావడం కూడా అధిక రుతుస్రావానికి మరొక ప్రధాన కారణం.

అధిక రుతుస్రావంతో బాధపడుతున్న స్త్రీలు సంతానవంతులు కాకపోవడానికి కారణం - వీరిలో ప్రతినెలా కలిగే బహిష్టుల్లో వోవ్యులేషన్‌జరగకుండానే (అండం విడుదల కాకుండానే) బహిష్టులు రావడం. ఇలాంటి బహిష్టులను ఆనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్ అని అంటారు. ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ శాతం తగ్గిపోవడమే ఆనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్‌కు కారణం. ఇటువంటి బహిష్టుల్లో అండం విడుదల కాకపోవడంతోపాటు; అధిక రుతుస్రావం కూడా ఉంటుంది.

సాధారణంగా ఆనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్ రజస్వల అయిన తరువాత ముందు కొన్ని నెలలపాటు - అంటే బహిష్టులు క్రమ పద్ధతిలో వచ్చే వరకూ, తొలి ఆరు నెలలనుంచి ఏడాది పాటు ఉంటాయి. ఇటువంటి వారిలో కూడా అధిక రుతుస్రావ సమస్య ఉంటుంది.

మెనోపాజ్‌కు చేరడానికి ముందుగా వచ్చే బహిష్టులు కూడా ఆనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్‌గా ఉంటూ అధిక రుతుస్రావాన్ని కలిగిస్తాయి.

కానీ, పిల్లలు పుట్టే దశలో ఉన్న స్త్రీలలో ఈ సమస్య ఉంటే ఇది సంతానం కలుగకపోవడానికి కీలకమైన అంశంగా ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలలో ఆనోవ్యులేటరీ సైకిల్స్‌కు కారణం మెట్రోపథికా హెమరేజికా అనే గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధి కారణం కావచ్చు. ఈ వ్యాధజలో గర్భాశయ గోడల మందం పెరిగి గర్భాశయం పెద్దదిగా మారుతుంది. ఓవరీలలో ఏదో ఒకటి సూమరు 5 సెంటీమీటర్ల సైజులో ఎప్పుడూ సిస్ట్‌ను కలిగి ఉంటుంది.

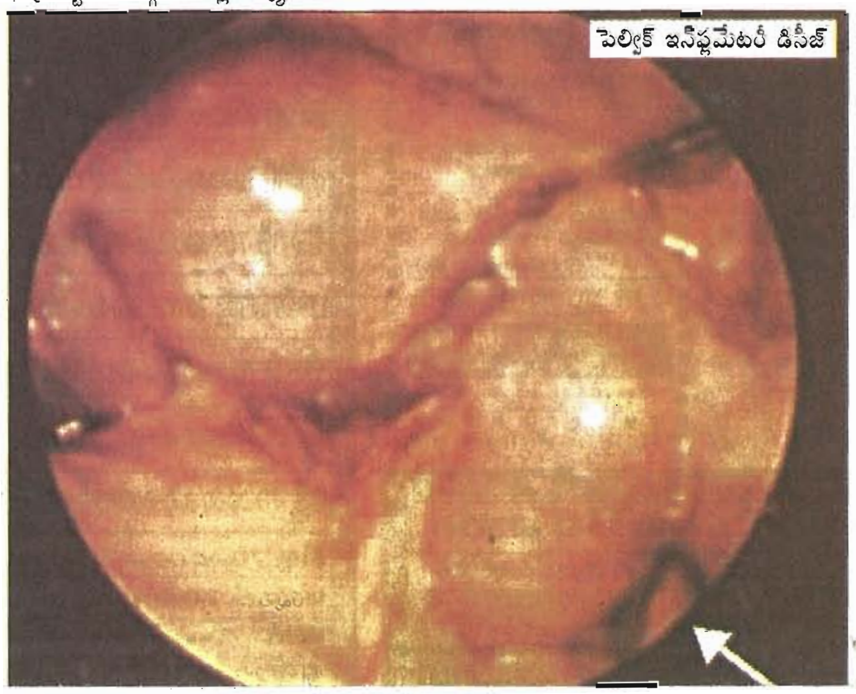

కాపర్-టి

ప్రతినెలా ఫాలికిల్ పగిలి విడుదల కావలసిన అండం ఓవరీ ఫాలిక్యులార్ సిస్ట్‌గా మారుతున్న కారణంగా అండం విడుదలకు అవసరమైన మార్పులు అండాశయంలో చోటుచేసుకోకపోగా, ఒవేరియన్ ఫంక్షన్స్‌లో మార్పులు కలుగుతాయి. ఈ కారణంగా ఎండోమెట్రియం అసాధారణ మార్పులకు లోనవుతుంది.

ప్రొజెస్టిరాన్ తగ్గడం వల్ల ఓవ్యులేషన్" జరుగదు. ఈస్ట్రోజెన్ ఎక్కువ కావడం వల్ల కొంతకాలం వరకూ బహిష్టులు రావు. సాధారణంగా 6 నుంచి 8 వారాల వరకూ బహిష్టులు రావు. కొంతకాలం తరువాత బహిష్టులు మొదలైనప్పటికీ, ఎండోమెట్రియంలో మార్పుల కారణంగా అధిక రుతుస్రావం కలుగుతుంది.

పైన పేర్కొన్న మార్పులన్నింటి కారణంగా గర్భాశయం పరిమాణంలో పెద్దదిగా మారడం వల్ల, బహిష్టు క్రమం ఆలస్యం కావడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భమేమోనని అపోహకు గురవుతుంటారు.

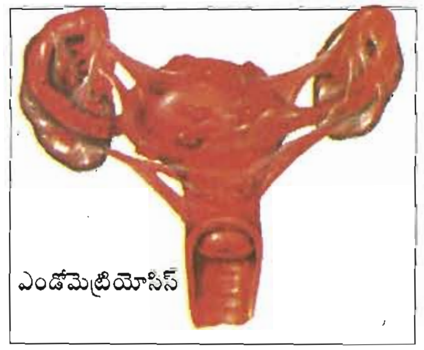
బహిష్టు ఆలస్యం కావడం తోపాటు, అధిక మోతాదులో రక్తస్రావం కలుగడం వల్ల ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ అనే అను మానం కలుగడం సహజమే. మెట్రోపథికా హెమరేజికాతో బాధపడే అందరిలోనూ అత్యధిక మోతాదులో రక్తస్రావం ఉండకపోవచ్చు. కొంతమందిలో ఎక్కువ రోజులు, అంటే సుమారు 3 వారాల వరకూ కూడా రుతుస్రావం కొంచెం కొంచెంగా కనిపించవచ్చు. రుతుస్రావం ఎలాంటి నొప్పి లేకుండా వెలువడుతుంటుంది.


పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్

పై లక్షణాలు కేవలం ఒక నెలలో కనిపించినంత మాత్రాన ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించకూడదు. కనీసం రెండు మూడు బహిష్టు క్రమాలను పరిశీలించిన తరువాత దీనిని వ్యాధిగా గుర్తించాల్సి ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

రుతుస్రావ పరిమాణం? ఎన్నిరోజులనుంచి రుతుస్రావం ఉంది? వెలువడే విధానం? గతమాసంలో ఏ రోజున బహిష్టు వచ్చింది? గతంలో అబార్షన్స్ ఏమైనా అయ్యాయా? మొదలైన వివరాలను తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రక్తస్రావం యోనిమార్గంనుంచా? మూత్రమార్గంనుంచా? మలద్వారంనుంచా? ఎక్కడనుంచి వెలువడుతున్నది? పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.


ఎండోమెట్రియోసిస్

పరీక్షలు

హీమోగ్లోబిన్ శాతం, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్, బ్లీడింగ్ టైమ్, క్లాటింగ్ టైమ్, టిఎస్‌హెచ్, టి3, టి4, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయించాల్సి ఉంటుంది.

ప్రధానంగా డయాగ్నస్టిక్ క్యూరటేజ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది ఇన్‌కంప్లీట్ అబార్షన్, ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్, ఎండోమెట్రియల్ టి.బి. మొదలైన వ్యాధి నిర్ధారణలకు ఉపకరిస్తుంది.

డయాగ్నస్టిక్ క్యూరటేజ్ ద్వారా ఎండోమెట్రియం స్థితిని అంచనా వేయవచ్చు. ఎండోమెట్రియం మందం సంతానం లేని వారిలో ఖచ్చితంగా నిర్ధారించాల్సిన అంశం.

పై పరీక్షలతోపాటు కొన్ని సందర్భాల్లో హిస్టరోస్కోపీ, హిస్టరోగ్రఫీ వంటి పరీక్షలు, ఇతర గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధుల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు

నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని మజ్జిగతో కలిపి 5 గ్రాముల చొప్పున రోజుకు రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

ఆరెపువ్వు చూర్ణాన్ని 6 గ్రాముల చొప్పున తేనె కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

రక్తస్రావం అధిక మోతాదులో ఉన్నట్లయితే, లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున కాని, చంద్రకళారస్ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున కాని మూడు పూటలు సేవించాలి.

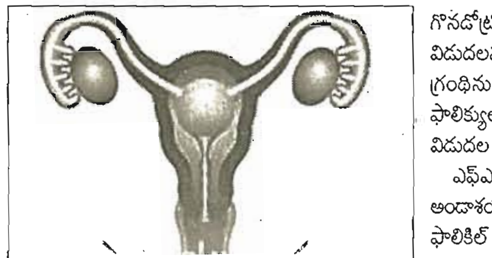
స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-8

26/10/07

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

నెలసరి రుతుక్రమంలో తేడాలు కూడా సంతాన రాహిత్యానికి కారణంగా ఉంటాయి. నెలసరి సమస్యలన్నింటిలోకీ ప్రధానమైనది ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా రావాల్సిన బహిష్టులు సక్రమంగా రాకపోవడమే.

సాధారణంగా వివాహమైన తరువాత, కొద్దికాలం పిల్లలు వద్దనుకుని గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించిన తరువాత సంతానం కోసం గర్భం దరించాలని ఆతృత పడే స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు మామూలే.



గర్భాశయం, అండాశయం

ప్రతి నెలా బహిష్టు రావాల్సిన తేదీ దగ్గరపడగానే గర్భమా? కాదా? అనే సందేహంతో ఎక్కువగా మానసిక ఆందోళనకు గురవుతుంటారు.

దీనికితోడు కుటుంబంలో మిగిలిన వారు కూడా ఇంకా గర్భం రాలేదా? అంటూ నిలదీసే మాటలు కూడా వారిని తీవ్ర అశాంతికి లోను చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి మరింతగా పెరిగి, ఫలితంగా బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు వస్తుంటాయి.

అంతేకాక, నెల దాటి కనీసం వారం రోజుకు కూడా పూర్తికాకముందే గర్భ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకుని, గర్భం కాదని తెలియగానే ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. ఈ కారణాలన్నింటి వల్ల మెదడుపై ఒత్తిడి పెరిగి హార్మోన్ల విడుదలలో సమతుల్యం లోపిస్తుంది. తద్వారా ఓవ్యులేషన్ సక్రమంగా జరుగదు. బహిష్టు క్రమంలో కూడా తేడాలు ఆరంభమవుతాయి.

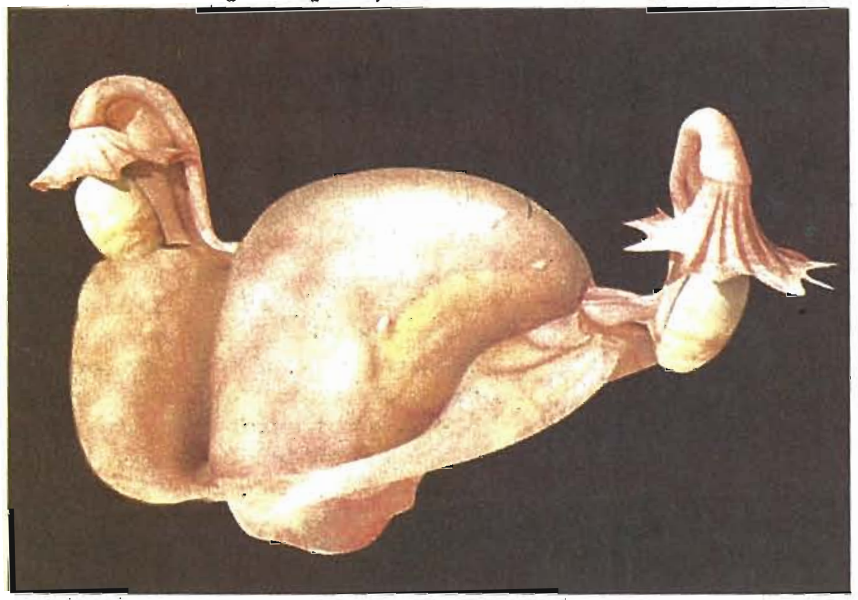
సాధారణంగా ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా రావాల్సిన బహిష్టులు కొంతమందిలో రెండు నెలలకు ఒకసారి కాని, మూడు నెలలకు ఒకసారి కానీ వస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారిలో కొన్ని సందర్భాల్లో ఎటువంటి అనారోగ్య లక్షణం కనిపించదు. కొద్దికాలం తరువాత బహిష్టు క్రమం దానంతట అదే సర్దుకుంటుంది.

కొంతమందిలో వరుసగా ఆరు నెలల వరకూ కూడా బహిష్టులు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితిని అమెనోరియా (అనావర్తం) అని వ్యవహరిస్తారు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో మాత్రం సరైన కారణమేమిటో నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

శరీరంలో సాధారణ శారీరక క్రియలు నిర్వర్తించడానికి గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ గంటగంటకు విడుదలవుతూ ఉంటుంది. ఈ హార్మోన్ పిట్యూటరీ గ్రంథినుంచి ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (ఎల్‌హెచ్), ఫాలిక్యులార్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్ (ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్)లను విడుదల కావడానికి దోహదం చేస్తుంది.

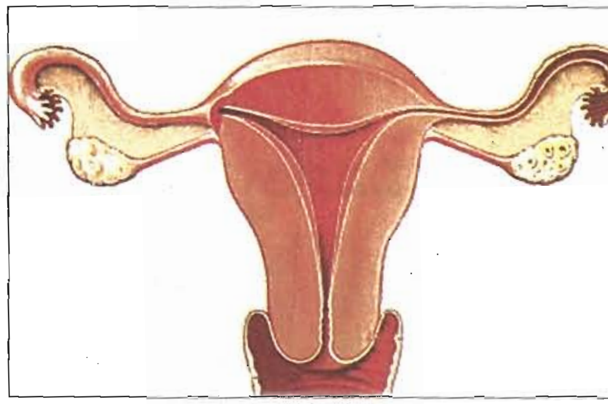
ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ హార్మోన్లు రెండూ కూడా అండాశయంనుంచి ఒవేరియన్ ఫాలికిల్ ఎదగడానికి, ఫాలికిల్ చిట్లి అండం విడుదల కావడానికి తోడ్పడే ప్రధానమైన హార్మోన్లు. కొన్ని సందర్భాల్లో గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ (జిఎన్‌ఆర్‌హెచ్) కొద్ది మోతాదులో విడుదల కావడం లేదా పుట్టుకతోనే కొద్దిమందిలో ఈ హార్మోన్ లోపించడం వల్ల అండం విడుదల జరుగదు. బహిష్టులు కూడా రావు.

కొన్ని సందర్భాల్లో జిఎన్‌ఆర్‌హెచ్ పిట్యూటరీ గ్రంథి వరకూ ప్రయాణించకుండా ఆగిపోతుంటుంది. ఇటువంటి సమస్య ఉన్నవారిలో పిట్యూటరీ గ్రంథిలో కంతులు లేదా గడ్డలు ఉండటం కారణం కావచ్చు. లేదా క్షయవ్యాధి, సార్కొయిడోసిస్, మెదడులో రక్తధాతువు ఎక్కువగా నిక్షిప్తం కావడం మొదలైన కారణాల వల్ల బహిష్టు క్రమం ఆగిపోతుంది.



కొంతమందిలో జిఎన్‌ఆర్‌హెచ్ కొద్ది మోతాదులోనే విడుదల అవుతూ ఉంటుంది. దీనికి ప్రధానంగా

అనొరెక్సియా నెర్వోసా ఆందోళన, వత్తిడి, అతి తక్కువ శారీరక బరువు కలిగి ఉండట్నం, చాలా బలహీనంగా ఉండటం, అధికంగా శారీరక శ్రమ చేయడం, ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం - మొదలైనవి కారణాలు. జిఎన్‌ఆర్‌హెచ్ హార్మోన్ స్వల్పంగా విడుదల కావడం వల్ల ఒవ్యులేషన్ జరుగదు. ఫలితంగా బహిష్టులు రావు.



సాధారణంగా ప్రొలాక్టిన్ విడుదల ఎక్కువగా జరగడానికి పిట్యూటరీ గ్రంథిలో కంతులు ఉండటం లేదా హైపోథైరాయిడిజం కారణాలు కావచ్చు. ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ ఎక్కు వగా ఉండటం కూడా బహిషులు సక్రమంగా రాకపోవడానికి ఒక ప్రధాన కారణమే.

కొన్ని సందర్భాల్లో గొనడోట్రోఫిన్స్ అధిక మోతాదులో విడుదల కావడం వల్ల ఈస్ట్రడియోల్ అనే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల కూడా బహిష్టు క్రమంలో తేడాలు వస్తాయి.

బహిష్టులు రాకుండా ఉండటానికి మరొక ప్రధాన కారణం - పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సింప్రోమ్ (పిసిఓఎస్). పిసిఓఎస్ కారణంగా స్త్రీలలో అధిక మోతాదుల్లో గొనడోట్రోఫిన్స్ విడుదల కావడం, గడ్డం మీద, పెదవుల మీద రోమాలు ఏర్పడటం, ఒవ్యులేషన్ జరుగకపోవడం, అధిక స్థూలకాయం, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అనేవి ప్రధాన లక్షణాలుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిలో పేర్కొన్న ప్రతి లక్షణం కూడా బహిష్టు క్రమంలో తేడాను తీసుకు వస్తుంది.

ఇతర కారణాలు

కొంతమంది స్వతహాగా వచ్చిన గర్భాన్ని అబార్షన్ చేయించుకోవడం వల్ల డి అండ్ సి చేసే సమయంలో, గర్భాశయం గోడలలో ఒకటైన ఎండోమెట్రియంను క్యురటేజ్ చేయడం వల్ల ఎండోమెట్రియంలో ఏర్పడే యుటిరైన్ సినేకియా వల్ల బహిష్టులు రావు. కొంతకాలం తరువాత గర్భం ధరించాలనుకున్నప్పుడు ఇది సంతానం కలుగకపోవడానిక ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో ఒకసారి సంతానం కలిగినప్పటికీ మళ్లీ గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతుంటారు. అలాంటప్పుడు గతంలో కాన్పు సమయంలో తీవ్ర రక్తస్రావం కారణంగా పిట్యూటరీ గ్రంథిలో ఏర్పడే తేడాల వల్ల కూడా బహిష్టులు రావు. బహిష్టులు రాని వారిలో ప్రధానంగా నిర్ధారించాల్సినవి - హార్మోన్ల శాతం. వాటితోపాటుగా థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ (టిఆర్‌హెచ్), ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ మొదలైనవి.

థైరాయిడ్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ హైపోథైరాయిడిజమ్‌లో ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. ఈ హార్మోన్ ఎక్కువ మోతాదులో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ను విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది.

ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ ప్రధాన కృత్యం గర్భధారణ సమయంలో స్తన్యాన్ని వృద్ధి చేయడం. కాలిన గర్భం లేనప్పుడు కూడా ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల రొమ్ములు గట్టిపడి అప్పుడప్పుడు రొమ్మునుండి పాలవంటి పదార్థం స్రవిస్తూ ఉంటుంది. ఈ స్థితిని గలాక్టోరియా అని వ్యవహరిస్తారు.

ఈ లక్షణాలతో ఉన్నప్పుడు తప్పక నిర్ధారించాల్సినది ఈ హార్మోన్ శాతం. ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ పెరగడాన్ని హైపర్ ప్రొలాక్టినీమియా అంటారు.

కొన్ని రకాల ఔషధాల సేవన కూడా ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ను అధిక మోతాదులో విడుదల చేస్తుంది.

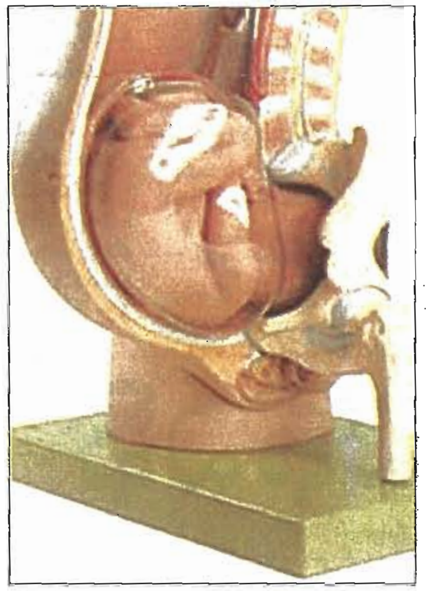
నిర్ధారణ

సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్ లెవెల్, ఈస్ట్రాడియోన్ లెవెల్, పాజిటివ్ ప్రొజెస్టిరాన్ చాలెంజ్‌టెస్ట్, థైరాయిడ్ పరీక్షలు, ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ శాతం నిర్ధారణ వల్ల బహిష్టులు రాకపోవడగానికి కారణం తెలుసుకోవచ్చు.

చికిత్స

బహిష్టులు సక్రమంగా రావడానికి ఈ కింద పేర్కొన్న ఔషధాలను సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

జ్యోతిష్మతి బీజ తైలాన్ని పాలతో కలిపి 8 బిందువుల చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం సేవించాలి. నేతితో



పొంగించిన ఇంగువను బెల్లంతో కలిపి సేవిస్తే బహిష్టులు కలుగుతాయి. విడతకు 500 మి.గ్రా. ఇంగువను సేవించాలి.

దేవకాంచనం బెరడు చూర్ణం కషాయంతో శొంఠి చూర్ణాన్ని తగు మోతాదులో కలిపి 20 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు 3 సార్లు సేవిస్తే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్‌లో కలిగే ఎమెనోరియా శమిస్తుంది.

బోడతరం స్వరసంలో మిరియాల చూర్ణం కలిపి వేడి చేసి 15 మి.లీ. చొప్పున భోజనానికి ముందు రోజుకు 2 పర్యాయాలు సేవిస్తే థైరాయిడ్ వ్యాధి కారణంగా సక్రమంగా రాని బహిష్టులు క్రమక్రమంగా వస్తాయి. అధిక స్థూలకాయం వల్ల బహిష్టులు రానట్లయితే 20 మి.లీ. తిప్పతీగ రసంలో 5 గ్రాముల త్రిఫలా చూర్ణం కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-7

19/10/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యానికి కారణమయ్యే అంశాలలో ఒకటైన జెనైటల్ ట్యుబర్క్యులోసిస్ అనే వ్యాధి గురించి గత వారం తెలుసుకున్నాం. ఈ వ్యాధి కారణంగా దెబ్బ తిన్న ట్యూబ్స్‌ను తిరిగి యథాస్థితికి తీసుకురావడానికి కింద పేర్కొన్న ఔషధాలు చాలా వరకూ ఉపయోగపడతాయి.

అమృతప్రాశఘృతం 10 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుని గోరు వెచ్చని పాలతోపాటు ఉదయం, రాత్రి నిదురించే సమయాల్లో ఉపయోగించాలి.

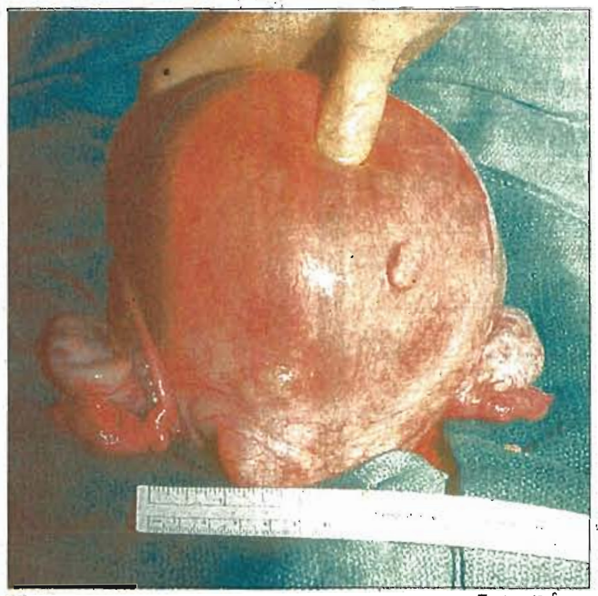
ఫలఘృతాన్ని కరిగించి గోరువెచ్చగా చేసి దూదితో తడిపి యోనిభాగంలో ఉంచాలి. ఇలా 3 నుంచి 4 గంటలపాటు ప్రతి నెలలో 5వ రోజునుంచి వరసగా 7 రోజులపాగు చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గర్భాశయ వాహికలలో నశించిన సీలియా తిరిగి వృద్ధి పొందడానికి తోడ్పడుతుంది.

ట్యూబ్స్‌లో అడ్డంకి ఏర్పడి ఉంటే మండీతైలంలో దూదిని తడిపి పైన పేర్కొన్న ప్రకారం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియకు ధన్వంతి తైలం, మహానారాయణ తైలం అనే ఔషధాలు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

పై విధానాలను అవలంబిస్తూ, శతావరి, నాగకేసరాల చూర్ణాలను కలిపి గ్రాముల చొప్పున తేనెతో ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తరువాత సేవించాలి.

యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్

సంతానం కలుగని దంపతుల్లో స్త్రీలకు సంబంధించిన అంశాల్లో యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ అనేవి సుమారు 5 నుంచి 10 శాతం వరకూ కారణంగా ఉంటున్నాయి. గర్భాశయ గడ్డలు గర్భాశయ గోడలను ఆధారం చేసుకుని ఎదుగుతూ ఉంటాయి.



కేవలం గర్భాశయ కండరాల సహాయంతో వృద్ధి చెందుతూ, మిల్లీమీటర్ నుంచి సెంటీమీటర్ సైజు వరకూ పెరుగుతూ, గర్భాశయానికి సంబంధించిన రక్తనాళాలనుంచి ఆరంభమవుతాయి. ఇలా ఏర్పడిన గర్భాశయ గడ్డలు గర్భాశయ కుహరాన్ని శిథిలం చేస్తాయి. గర్భాశయ గడ్డలలో ఒకరకంగా పిలువబడే కార్నుయల్ ఫైబ్రాయిడ్ గర్భాశయ అంచును ట్యూబ్స్‌ను కలిపే భాగాన్ని మూసివేస్తాయి.

అలాగే ఫలదీకరణ చెందిన అండం ఫైబ్రాయిడ్స్‌లోకి, సబ్‌మ్యూకస్ ఫైబ్రాయిడ్‌పైన పొదిగినట్లయితే ఎండోమెట్రియం కుదించుకుపోతుంది. తద్వారా గర్భాశయం ఎదగాల్సిన పిండానికి పోషణ సరిగ్గా అందకపోవడం వల్ల గర్భం దాల్చిన మొదటి రోజుల్లోనే అబార్షన్ అయిపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి.

గర్భాశయ గడ్డలు తొలగించడానికి చాలా వరకూ శస్త్ర చికిత్సను అవలంబిస్తుంటారు. మయోమెక్సమీ (గర్భాశయ గడ్డలను తొలగించే ఆపరేషన్) ద్వారా మళ్లీ హార్మోనలలో అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది. ఫలితంగా పిల్లలు పుట్టకపోడానికి మయోమెక్సమీ కూడా కారణమవుతుంది.

గర్భాశయ గడ్డలు సైజులో చిన్నవిగా ఉండి, ఇతర వ్యాధులు అనుబంధంగా లేనప్పుడు ఆయుర్వేద ఔషధాలను ఉపయోగిస్తే ఆ గడ్డలను కరిగించవచ్చు.

బూడిద గుమ్మడి రసంలో తగు మోతాదులో కళ్యాణ క్షారాన్ని కలిపి సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

దేవకాంచనపు పువ్వుల చూర్ణాన్ని, శొంఠి చూర్ణాన్ని సమపాళ్లలో కలిపి, 5 గ్రాముల చూర్ణాన్ని 20 మిల్లీలీటర్ల వరుణ చెట్టు కషాయంతో రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

నల్ల జీడిగింజలను, కరక్కాయలను, జీలకర్రను కలిపి చూర్ణం చేసి బెల్లంతో కలిపి 5 గ్రాముల చొప్పున రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాల్సి ఉంటుంది.

ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణంగా అధిక స్రావ లక్షణం ఉన్నట్లయితే, అశోక చెట్టు బెరడు చూర్ణాన్ని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. పైవాటిలో ఏదైనా ఒక విధానాన్ని అవలంబిస్తూ, సప్త వింశతి గుగ్గులు పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడు పూటలూ సేవిస్తే ఫైబ్రాయిడ్ త్వరగా కరిగే అవకాశం ఉంది.

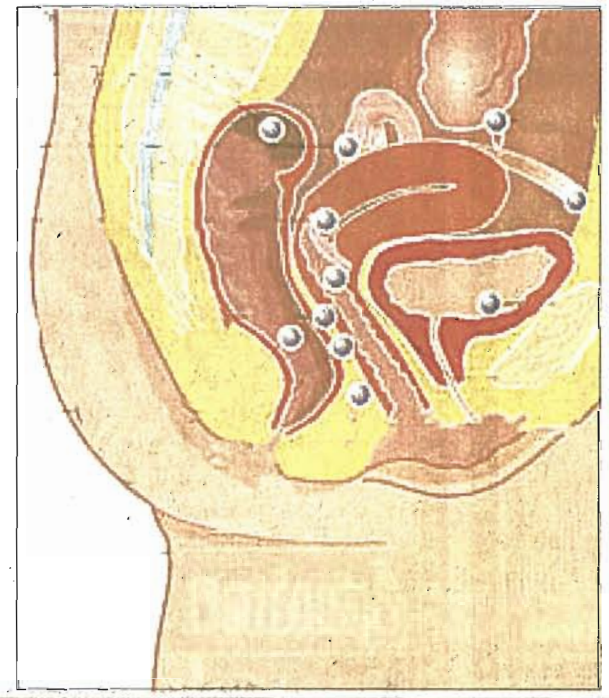
ఎండోమెట్రియోసిస్

గర్భాశయ గోడల లోపలి భాగమైన ఎండోమెట్రియం కణజాలం వంటి నిర్మాణాలు గర్భాశయానికి సంబంధించిన కండరాలు, అండాశయాలలోనూ, అరుదుగా మూత్రాశయం, ప్రేవులకు సంబంధించిన భాగాల్లో ఏర్పడుతుంటాయి.

ఫలితంగా ఎండోమెట్రియోసిస్ అండాశయాల్లో ఏర్పడితే ఓవరీస్ చాకొలేట్ రంగులో సిస్టులు మారుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఓవరీస్‌లోని ఫాలికిల్స్ పగలకుండా ల్యూటినైజ్డ్ అన్‌రప్చర్డ్ ఫాలికిల్‌గా రూపుదాలుస్తాయి. ఈ కారణాల చేత ఓవరీస్‌నుంచి అండం విడుదల జరుగదు.

అలాగే ఎండోమెట్రియోసిస్ ట్యూబ్స్‌లో ఏర్పడితే ట్యూబ్స్ తాలూకు కదలికలు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా విడుదలైన అండాన్ని గర్భాశయ కుహరానికి చేరవేయడంలో ట్యూబ్స్ విఫలమవుతాయి.

అడినోమయోసిస్ -ఎండోమెట్రియం కణజాలం గర్భాశయం లోపలనే కొన్ని సందర్భాల్లో ఏర్పడుతుంటుంది. సాధారణంగా ఇది 40 సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారిలో కనిపిస్తుంది.



కొంతమందిలో ఎండోమెట్రియోసిస్, అడినోమయోసిస్ కలిసి ఏర్పడుతుంటాయి. ఇలాంటి వారిలో అధిక రుతుస్రావం కానీ, నెలకు రెండుసార్లుగా బహిష్టు రావడం కాని జరుగుతుంటుంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్ కారణంగా - 1) ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ శాతం అధికమవుతుంది.

2) కార్పస్ ల్యూటియల్ ఫేజ్ డిఫెక్ట్ - దీని కారణంగా అండం విడుదల జరిగి ఫలదీకరణ చెందినప్పటికీ, గర్భంగా రూపుదాల్చకుండానే బైటికి వెళ్లిపోతుంటుంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో ఏర్పడే కణజాలపు లీజన్స్ పెద్దవిగా ఉంటే శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది. చిన్నవిగా ఉంటే వాటిని లక్షణానుసారంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు

బోడతరపు ఆకుల స్వరసాన్ని 10 మి.లీ. చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. లేదా బోడతరపు మొక్క మూలాన్ని గ్రహించి దంచి, ముద్దగా చేసి ఉసిరికాయ పరిమాణంలో రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే చాకొలెట్ సిస్ట్‌లు త్వరగా కరుగుతాయి.

దేవకాంచనపు చెట్టు బెరడు కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున యవక్షారాన్ని తగు మోతాదులో కలిపి సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

నేతితో పొంగించిన హింగు చూర్ణాన్ని కలబంద గుజ్జుతో కలిపి సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్

సాధారణంగా గర్భాశయా నికి ఇరువైపులా అతుకబడి ఉండే అండాశయాలు గర్భాశయ వాహికలకు అతుక్కుని ఉంటాయి. ఒక్కొక్క అండాశయంలో చాలా ఫాలికిల్స్ ఉన్నప్పటికీ, వీటన్నింటిలో ఒక నెలలో ఒకే ఫాలికిల్ పెరిగి పెద్దదై, ఒక అండాన్ని విడుదల చేయాలి.

కొన్ని సందర్భాల్లో అండాశయంనుంచే కాక, శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లో కూడా విడుదల అయ్యే ఆండ్రోజెన్స్ అనే పదార్థం పరిమాణంలో ఎక్కువ కావడం వల్ల ఇతర హార్మోన్స్ అంటే ఎఫ్.ఎస్.హెచ్, ఎల్.హెచ్ మొదలైన వాటిలో అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది.

అందువల్ల ప్రతినెలా ఓవరీస్‌నుంచి అండం విడుదలకు అవసరమైన మార్పులు అండాశయంలో జరుగవు. తద్వారా ఫాలికిల్ ఏర్పడటం, ఫాలికిల్ చిట్లి అండం విడుదల కావడం సవ్యంగా జరుగవు. ఫలితంగా పిల్లలు కలుగకపోవడానికి పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ కూడా ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నది.

ఈ వ్యాధి గురైన ఓవరీస్ రెండూ పరిమాణంలో పెరిగి, మందంగా మారి, చుట్టూ కవచంతో ఏర్పడి, ఒక మి.మీ.నుంచి 20 మి.మీ. వరకూ పొరలు పొరలుగా మారి సిస్ట్ (కంతి)లాగా ఏర్పడుతాయి.

ఇవి వివిధ రకాల సైజుల్లో ఒకటికంటే ఎక్కువగా కూడా ఏర్పడుతాయి. అందుకే వీటిని పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ వ్యాధికి గురైన వారిలో దాదాపు 30 శాతం మంది స్త్రీలు పిల్లలు పుట్టక బాధపడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధికి చికిత్సగా లాపరోస్కోపీ ద్వారా సిస్ట్‌లను తొలగిస్తుంటారు. కానీ మళ్లీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. శరీర తత్వం కూడా మళ్ల పిసిఒడి రావడానికి సహకరిస్తుంటుంది.

అందుకనే ఈ వ్యాధిలో చికిత్స కోసం ఔషధాలను నోటి ద్వారా, యోనిమార్గం ద్వారా ఉపయోగిస్తే ఈ వ్యాధి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించవచ్చు.

ఔషధాలు

సిస్ట్‌లు కరగడానికి దేవకాంచనం, ముండీ కషాయం 20 మి.లీ. చొప్పున మూడుసార్లు తీసుకోవాలి.

ఫాలికిల్ పగలడానికి శివలింగీ బీజ చూర్ణం, నాగకేసరాల చూర్ణం సమభాగాలుగా 6 గ్రాములు మోతాదుగా నెయ్యితో కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు తీసుకోవాలి.

స్త్రీలలో సంతానరాహిత్యం - 6

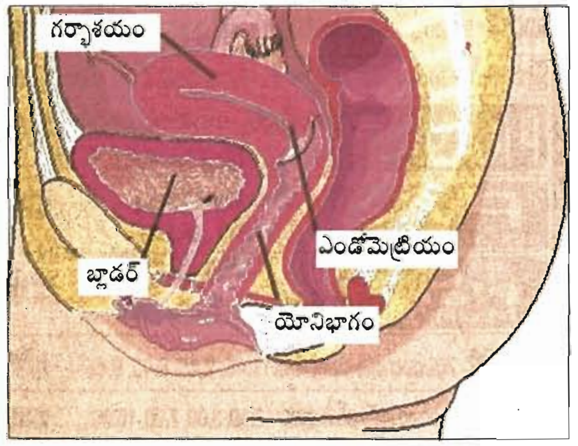
12/10/07

జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

గర్భాశయానికి, గర్భాశయానికి ఇరువైపులా ఉన్న నాళాలకు, గర్భాశయ ముఖద్వారమైన సర్విక్స్‌కు, గర్భాశయం వెలుపల ఉండే యోనిభాగానికి క్షయవ్యాధి సోకడాన్ని జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ అంటారు.

సంతానరాహిత్యాన్ని కలుగజేసే కారణాల్లో సుమారు 10 శాతం కేసులకు జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది.



సాధారణంగా గర్భాశయానుబంధ భాగాలన్నింటికీ క్షయవ్యాధి సోకే అవకాశమున్నప్పటికీ, యుటిరైన్ ట్యూబ్స్ మాత్రమే అత్యధిక శాతం ఈ వ్యాధికి లోనవుతాయి. క్షయవ్యాధి రెండువైపులా ట్యూబ్స్‌కు సోకవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకడం వల్ల మొదటగా ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనవుతాయి. క్రమంగా ట్యూబ్స్ గోడలు మందంగా కావడం, తరువాత ట్యూబ్స్ క్యాల్సిఫికేషన్ ద్వారా క్షీణదశకు చేరుకుంటాయి.

క్షయవ్యాధి కారణంగా ఏర్పడే మిలీయరీ ట్యూబర్‌కిల్స్, ట్యూబ్‌లోనూ, గర్భాశయంలోను, పెరిటోనియంలోను, ప్రేవులలోను అక్కడక్కడ చోటు చేసుకుంటాయి. మిలీయరీ ట్యూబర్‌కిల్స్ పగలడం ద్వారా విడుదలయ్యే పదార్థం కారణంగా ట్యూబ్స్‌లో చీము రేచడం వల్ల ట్యూబర్క్యులార్ పయోసాల్పింగ్స్ అనే వ్యాధిగా మార్పు చెందుతుంది.

ట్యూబ్స్ ద్వారా ఈ చీము కణాలకు అండాశయాలకు ట్యూబ్స్ అతుక్కుని ఉన్న భాగం వరకూ చేరుతాయి. తరువాత ట్యూబ్స్ వెలుపలి భాగానికి కూడా వ్యాధి సోకడంతో దాని చుట్టూ ఉండే భాగాలతో ఓవరీస్ అడ్హెసన్స్‌ను ఏర్పరచడానికి కారణమవుతుంది. ఈ వ్యాధికి గురైన అండాశయాలు చూడటానికి సాధారణగానే కనిపిస్తున్నప్పటికీ, ఇవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోను కావడం వల్ల, అడ్హెసన్స్ ఏర్పడటం వల్ల అండాన్ని విడుదల చేయడంలో విఫలమయ్యే అవకాశాలున్నాయి.

ఈ వ్యాధి సోకిన స్త్రీలలో సుమారు 70 శాతం మందిలో గర్భాశయం త్వరగా వ్యాది గ్రస్తమవుతుంది. ట్యూబ్స్ నుంచి ఇన్‌ఫెక్షన్ నేరుగా గర్భాశయ కుహరానికి చేరుతుంది. గర్భాశయం కూడా చూడటానికి సాధారణంగానే కనిపిస్తుంది.

గర్భాశయంలోని ఎండోమెట్రియం అనే పొరలో క్షయవ్యాధి కారణంగా కణజాలంలో మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది. వ్యాధి బాగా ముదిరిన దశలో వ్యాధి కారణంగా విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు గర్భాశయ కుహరంలో చీముతో కూడిన ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌ను (పయోమెట్రీ) ఏర్పరుస్తుంది. ఈ లక్షణం సాధారణంగా మెనోపాజువల్ దశలో ఉన్న స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌ను ఎండోమెట్రియం బైటికి పంపిస్తూ ఉంటుంది. కానీ మళ్లీ ట్యూబ్స్‌నుంచి త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ గర్భాశయానికి చేరుకుంటుంది. కనుకనే పయోమెట్రీ అనే స్థితి సర్విక్స్ ముడుచుకుని ఉన్నవారిలోనూ, బహిష్టులు ఆగిపోయే స్థితిలో ఉన్నవారిలోనూ కనిపిస్తాయి.

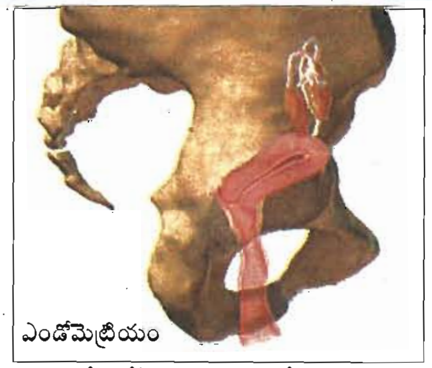
క్షయవ్యాధి కారణంగా ఎండోమెట్రియంలో అల్సర్లు ఏర్పడి తద్వారా అడ్హెసన్స్‌గా మార్పు చెందుతాయి. ఎండోమెట్రియంలో అడ్హెసన్స్ వల్ల ఈ వ్యాధి కలిగిన వారిలో బహిష్టులు పూర్తిగా రాకపోవడానికి కారణమవుతుంటాయి. ఈ స్థితి కొంతమందిలోనే కలుగుతుంది.

ఈ వ్యాధి సర్విక్స్‌లో పుండ్లు ఏర్పడటానికి, సర్వైకల్ ఎరోజన్‌కు కారణమవుతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో భార్యాభర్తల మధ్య లైంగిక సమాగమం కలిగిన కొంత సేపటి తరువాత కొద్ది మోతాదులో రక్తం కనిపిస్తుంది. వైద్యులు యోని ద్వారా పరీక్ష జరిపినప్పుడు కూడా రక్తం స్రవించే అవకాశాలు ఉంటాయి. దీనిని పోస్ట్ కాయిటల్ బ్లీడింగ్, బ్లీడ్స్ ఆన్ టచ్ అని వ్యవహరిస్తారు. అందువల్ల దీనిని కొన్ని సందర్భాల్లో కార్సినోమా సర్విక్స్‌గా అపోహపడే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

యోనిభాగానికి ఈ వ్యాధి చాలా అరుదుగా సోకుతుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తమైన యోనిభాగపు పొరలు చాలా మందంగా మారి పరిమాణం పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాధి కారణంగా ఏర్పడే అల్సర్లు తీవ్రమైన వేదన కలిగి ఉంటాయి.

ఈ వ్యాధి ఎప్పుడూ దానికదే సంభవించదు. శరీరంలో ఇతర భాగాలకు గతంలో ఈ వ్యాధి సోకి ఉంటే - అంటే ఊపిరితిత్తులకు కాని, లింఫ్‌నోడ్స్‌కు కాని, మూత్రవ్యవస్థకు కాని, ఎముకలకు లేదా అస్తిసంధులలో కాని ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు మాత్రమే దానినుంచి జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్‌గా సోకే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఈ వ్యాధి సోకిన స్త్రీలలో సగమంది స్త్రీలు గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతుంటారు. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి కారణంగా ట్యూబ్స్‌లో బ్లాక్స్ ఏర్పడటం, ఎండోమెట్రియంలో అడ్హెసన్స్ ఏర్పడటం, అండం



విడుదలలో లోపాల కారణం గానే గర్భందాల్చడం జరుగదు.

ఈ వ్యాధి వల్ల చాలా వరకూ అత్యధిక మోతాదులో బహిష్టు సమయంలో రక్త స్రావం ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే బహిష్టులు రాకుండా ఉండటమనే స్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఈ వ్యాధి కారణంగా ట్యూబో ఒవేరియన్ మాస్ ఏర్ప డటం లేదా ట్యూబర్క్యులార్ పెరిటోనైటిస్, లేదా ట్యూబర్ క్యులార్ సాల్పింజైటిస్ సోకి తీవ్రమైన పొత్తికడువు నొప్పి ఉంటుంది.

కొన్నిసార్లు పొత్తి కడుపులో నొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం, జ్వరం, క్రమంగా శరీర బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం, రక్తశాతం తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలు ఉంటాయి.

జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ సర్విక్స్, వైజెనాలకు సోకవడం వల్ల యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు రక్తంతో కలిసి ఉండటం లేదా చెడు వాసనతో కూడిన తెల్లని స్రావాలు యోనిభాగంనుంచి వేదనతో ఊడి వెలువడుతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

రక్త పరీక్ష - కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్, ఇ.ఎస్.ఆర్.

స్ట్రెయిట్ ఎక్స్‌రే ఛెస్ట్ - గతంలో సోకిన క్షయ వ్యాధి ఆనవాళ్ల కోసం,

మెడ మీద ఉన్న లింఫ్ నోడ్స్‌కు బయాప్సీ,

మాంటాక్స్ టెస్ట్,

బహిష్టు సమయంలో మొదటి రోజు వెలువడే బహిష్టు స్రావాన్ని పరీక్ష చేయడం

డయాగ్నస్టిక్ యుటిరైన్ క్యురేజ్ చేసి ఎండోమెట్రి

హిస్టిరో సాల్పింగోగ్రఫీ - ఈ పరీక్షను వ్యాధితో బాధపడుతున్న సమయంలో చేయకూడదు. ఈ పరీక్ష వల్ల వ్యాధి తీవ్రతరమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఎండో మెట్రియల్ స్టడీ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగని పక్షంలో లాపరోస్కోపి ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ స్పష్టంగా జరుగదు. అందువల్ల జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్‌లో దీని ప్రాముఖ్యత అంతగా ఉండదు.

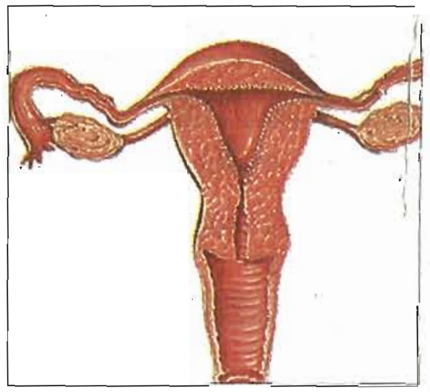
దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌కు మందులు వాడినప్పుడు కూడా వ్యాధి నయం కాకుండా ఉన్న సందర్భాల్లో వెజైనల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్‌ను అనుమానించి నిర్ధారణ కోసం పరీక్షలు జరపాలి.

వీటితోపాటుగా ఇన్‌డైరెక్ట్ హీమో అగ్లూటినేషన్ రియాక్షన్, ప్రెస్పిటేషన్ రియాక్షన్, అగార్‌జెల్ రియాక్షన్, డిఫ్యూజన్ టెస్ట్‌లు కూడా ఈ వ్యాధి నిర్ధారణకు ఉపకరిస్తాయి.

చికిత్సా క్రమం

తరచుగా జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఉన్న ఈ వ్యాది గ్రస్తులు ఆసుపత్రిలోనే ఉండి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధిలో ప్రథమంగా యాంటి ట్యూబర్క్యులార్ మందులను తప్పనిసరిగా 9 నుంచి 12 నెలల వరకూ



ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యాధి తీవ్రతరంగా ఉన్నప్పుడు శస్త్రచికిత్సల ద్వారా వ్యాధిగ్రస్త భాగాలను పూర్తిగా తీసివేయాల్సి ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం తరచుగా హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రామ్ చేయించడం మంచిది కాదు. కనుక ఈ వ్యాధి సోకిన తొలిదశలోనే పూర్తిగా నయమయ్యే వరకూ ఔషధాలు వాడాలి.

ఈ వ్యాధి సోకిన ప్రతి ఒక్కరికీ పిల్లలు పుట్టకుండా ఉండే పరిస్థితి సంభవించదు. ప్రధానంగా జెనైటల్ ట్యూబర్క్యులోసిస్ అనే స్థితిలో ట్యూబ్స్ వాటి సహజ శక్తిని కోల్పోతాయి. లేదా ట్యూబ్స్ మూసుకుపోతాయి. అలాంటప్పుడు ట్యూబ్స్‌లో ఆటంకాన్ని తొలగించడం ద్వారా, ట్యూబ్స్‌కు సరైన పోషణ కలిగించే ఔషధాలను ఇవ్వడం ద్వారా వాటిని యథాస్థితికి తీసుకురావచ్చు.

ఒకసారి ఈ వ్యాధి సోకితే కొన్ని సంవత్సరాల వరకూ దాని వల్ల ఏర్పడిన ఉపద్రవాలకు చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఆ సమయంలో పిల్లలు పుట్టడానికి ఔషధాలు ఉపయోగించడం, లేదా కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా గర్భం

ఆదివారం-7 అక్టోబర్ 2007

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-5

డాక్టర్ పి.యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యానికి ప్రధాన కారణాలుగా ఉన్న గర్భాశయ వికృతులు అండాశయంనుంచి విడుదలయ్యే అండంలో లోపాలు, గర్భాశయ వాహికల్లో తేడాలు వంటివి ఏవీ లేనప్పుడు కూడా స్త్రీలు గర్భందాల్చడంలో సఫలీకృతులు కాలేకపోతున్నారు. అటువంటి సందర్భాల్లో గర్భాశయ మార్గంలో ఉన్న సర్విక్స్, యోని భాగాలకు సంబంధించిన కారణాలను నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. సర్విక్స్‌కు సంబంధించిన కారణాలు దాదాపు 5 శాతం వరకూ వంధ్యత్వానికి కారణమవుతున్నాయి.

మొదటగా సర్విక్స్‌ను పరీక్షించే క్రమంలో భాగంగా సర్విక్స్ ముఖ ద్వారం స్థితి, గర్భాశయానికి కలుపుతూ సర్విక్స్ అమరి ఉన్న విధానం గమనించాల్సి ఉంటుంది. దీని ద్వారా శుక్రణాలు గర్భాశయ కుహరంలోకి ప్రవేశించడానికి అనువుగా సర్విక్స్ అమరి ఉందా? లేదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారించవచ్చు.

సాధారణంగా రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్, పిన్ హోల్ ఆస్ సర్విక్స్‌లలో శుక్ర కణాలు గర్భాశయానికి చేరడానికి అనువుగా ఉండవు.

గర్భాశయాన్ని, యోని భాగాన్ని కలుపుతూ ఉండే వంతెన వంటి భాగం సర్విక్స్. ఇది కండె ఆకృతిలో ఉండి, 2.5 సెంటీమీటర్ల పొడవుతో ఉంటుంది. శుక్ర కణాలను నిలువ చేసే రిజర్వాయర్‌గా సర్విక్స్ పని చేస్తుంది. సర్విక్స్‌లోని గ్రంథులు స్రవించే తెల్లని ద్రవపదార్థం క్షార మాధ్యమంగా ఉంటూ, శుక్ర కణాలను ఆకర్షించే గుణం కలిగిఉంటాయి. అంతేకాకుండా, సర్విక్స్‌నుంచి వెలువడే పదార్థం ప్లగ్‌లాగా ఉండి, యోనినుంచి ఇన్‌ఫెక్షన్స్ గర్భాశయానికి చేరకుండా నిరోధిస్తుంటుంది. సర్విక్స్ లోపల ఉండే కణజాలం సాధారణంగా సజీవంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్న శుక్ర కణాలను మాత్రమే లోపలికి గ్రహించి, వడపోత ద్వారా మిగిలిన నిర్జీవ కణాలను బైటకు పంపివేస్తూ ఉంటుంది. ఈ క్రియలను నిర్వర్తించడానికి అనువుగా ఓవ్యులేషన్ సమయంలో సర్విక్స్‌నుంచి అధిక మోతాదులో స్రావాలు వెలువడుతాయి. ఇది శుక్రకణాల ప్రవేశానికి అనుకూల పరిస్థితులను కల్పిస్తుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో సర్విక్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనుకావడం, సర్వీసైటిస్ వంటి వ్యాధులు సోకడం, గనేరియా, క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్ కలిగించే వెజైనల్‌ఇన్‌ఫెక్షన్ మొదలైన వ్యాధుల్లో సర్విక్స్ పైవిధులను నిర్వర్తించలేదు. ఈ కారణంగా శుక్రకణాల సంఖ్య సమృద్ధిగా ఉన్నప్పటికీ, స్త్రీలు గర్భం దాల్చరు. ఇటువంటి సమయాల్లో సర్వైకల్ స్మియర్, సర్వైకల్ కల్చర్ మొదలైన పరీక్షలతోపాటు

ఎలీసా వంటి పరీక్షలతో వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో సర్విక్స్‌లో యాంటి స్పెర్మల్ యాంటి బాడీస్ ఉండటం వల్ల, అవి ఫలవంతమైన శుక్ర కణాలను నిర్వీర్యం చేస్తుంటాయి. గర్భాశయ కుహరంలోకి వెళ్లనీయకుండా నిరోధిస్తుంటాయి. యాంటి స్పెర్మల్ యాంటి బాడీస్‌ను నిర్ధారించడానికి పోస్ట్ కాయిటల్ టెస్ట్ తప్పనిసరి. ఈ పరీక్ష ద్వారా శుక్రకణం సర్విక్స్ విడుదల చేసే మ్యూకస్ మధ్య జరిగే అసాధారణ చర్యలను గుర్తించవచ్చు.

యాంటి స్పెర్మల్ యాంటి బాడీస్‌ను సుమారు మూడు నెలలపాటు గర్భ నిరోధక పద్ధతులైన కండోమ్స్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా నివారించవచ్చు.

గనేరియా వ్యాధి నైజీరియం గనేరియా అనే గ్రామ్ నెగటివ్ డిప్లోకోకస్ వల్ల కలుగుతుంది. దంపతుల్లో ఒకరినుంచి మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది. గనేరియా వ్యాధి వల్ల కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్ మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ ద్వారా సర్విక్స్‌ను మాత్రమే కాకుండా, గర్భాశయ పొరలైన ఎండోమెట్రియం, గర్భాశయ వాహికల వరకూ కూడా ఎగబ్రాకుతుంది. ఈ వ్యాధిలో కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రధానంగా సర్విక్స్‌నుంచి పైభాగాలకు శుక్ర కణాలకు అతుక్కుని ఉండటం ద్వారా గర్భాశయ కుహరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో క్లమీడియా ట్రకోమాటస్ కలిగించే ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల శుక్ర కణాలు నిర్వీర్యం కావడమే కాకుండా, గర్భం దాల్చిన తరువాత అబార్షన్ కావడం, నెలలు నిండక ముందే కాన్పు కావడం, పిండం సక్రమంగా ఎదగకపోవడం వంటి ఉపద్రవాలు కూడా ఏర్పడవచ్చు.

వీటితోపాటుగా చిన్నపాటి కారణాలైన యోని భాగంలో ధరించే పిచులు (టాం పూన్స్, ఫెస్స రీలు), గర్భం రాకుండా ఉండటానికి ఉపయోగించే కెమికల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ వంటివి కూడా యోనిభాగంతో పాటు, సర్విక్స్ కూడా వ్యాధిగ్రస్తం కావడానికి కారణమవుతాయి. కాన్పు సమయంలో యోని భాగంలో కలిగే గాయాలు దీర్ఘకాలంగా ఉండటం వల్ల సర్విక్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనవుతుంది. దీనితో మొదటిసారి గర్భం త్వరగానే వచ్చిన ప్పటికీ, రెండవసారి గర్భం దాల్చడంలో విఫలం కావచ్చు. దీనిని సెకండరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు.

చికిత్స

సర్వైకల్ ఎరోజన్, సర్వీసైటిస్ : పంచవల్కాల క్వాథ చూర్ణ కషాయంతో యోని ప్రక్షాళన చేసిన తరువాత జాత్యాదిఘృతంలో దూదిని ముంచి యోనిభాగంలో మూడు నాలుగు గంటలపాటు ఉంచాలి. ఇలా నెలలో వారం రోజుల చొప్పున మూడు నెలల వరకూ చేయాల్సి ఉంటుంది.

గనేరియా : త్రిఫల చూర్ణంతో కషాయం తయారు చేసి గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు యోనిభాగంలో పూరించి ఉంచాలి. ఇలా రోజూ రెండు మూడు పర్యాయాలు చేస్తూ ఉంటే చాలా వరకూ వ్యాధి త్వరగా శమిస్తుంది.

క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్ : దీని వల్ల కలిగే వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో మేడిచెట్టు బెరడుతో కషాయం కాచి దానితో యోని ప్రక్షాళన చేయాలి. ఇలా వారం రోజులపాటు రోజూ రెండు మూడు పర్యాయాలు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

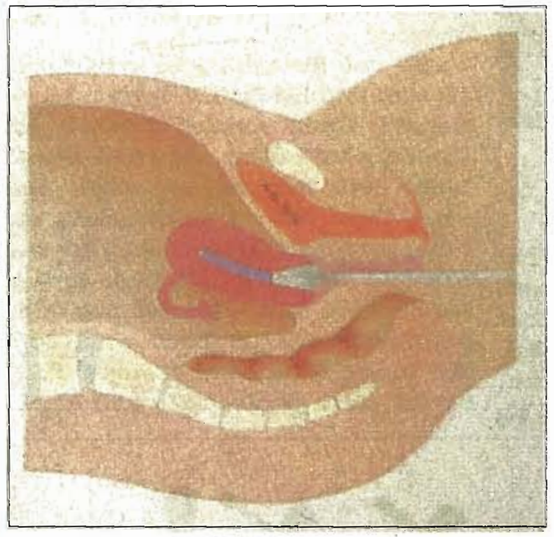
పైన పేర్కొన్న అన్ని రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌లో ఫిరంగి చెక్క, బోడతరం, మంజిష్ట, పసుపు, నాగకేసరాలు, వాయు విడంగాలు మొదలైన వాటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి చూర్ణం చేసుకుని 5 గ్రాములు మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రోజుకు మూడు పర్యాయాలు భోజనం తరువాత సేవిస్తే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-4

28/9/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సాధారణంగా అండాశయంనుంచి విడుదలైన అండం గర్భాశయ నాళాల ద్వారా ప్రయాణించి శుక్ర కణంతో కలిసి గర్భంగా రూపుదాల్చవలసి ఉంటుంది. అండాశయంలో ఎలాంటి లోపాలు లేనప్పటికీ, అండం విడుదల సక్రమంగానే జరిగినప్పటికీ, చాలా మంది స్త్రీలు సంతానాన్ని పొందడంలో విఫలమవుతుంటారు.



అలాంటి వారిలో ట్యూబ్స్‌ను పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

ట్యూబ్స్ నిర్మాణం, వాటి స్థితి, వాటి విధులను స్పష్టంగా నిర్ధారించడానికి చేయాల్సిన పరీక్ష హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీ. ఈ పరీక్షలోగర్భాశయ వాహికలు (ట్యూబ్స్)తోపాటు, గర్భాశయ కుహరంలో ఉన్న తేడాలను కూడా గుర్తించవచ్చు.

ముఖ్యంగా గర్భాశయ నిర్మాణంలో వికృతులైన బైకార్న్యుయేట్ యుటిరస్, సెప్టేట్ యుటిరస్, ఆర్క్యుయేట్ యుటిరస్ మొదలైన వాటితోపాటు, యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్‌ను కూడా నిర్ధారించడానికి హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీ చాలా వరకూ దోహదపడుతుంది.

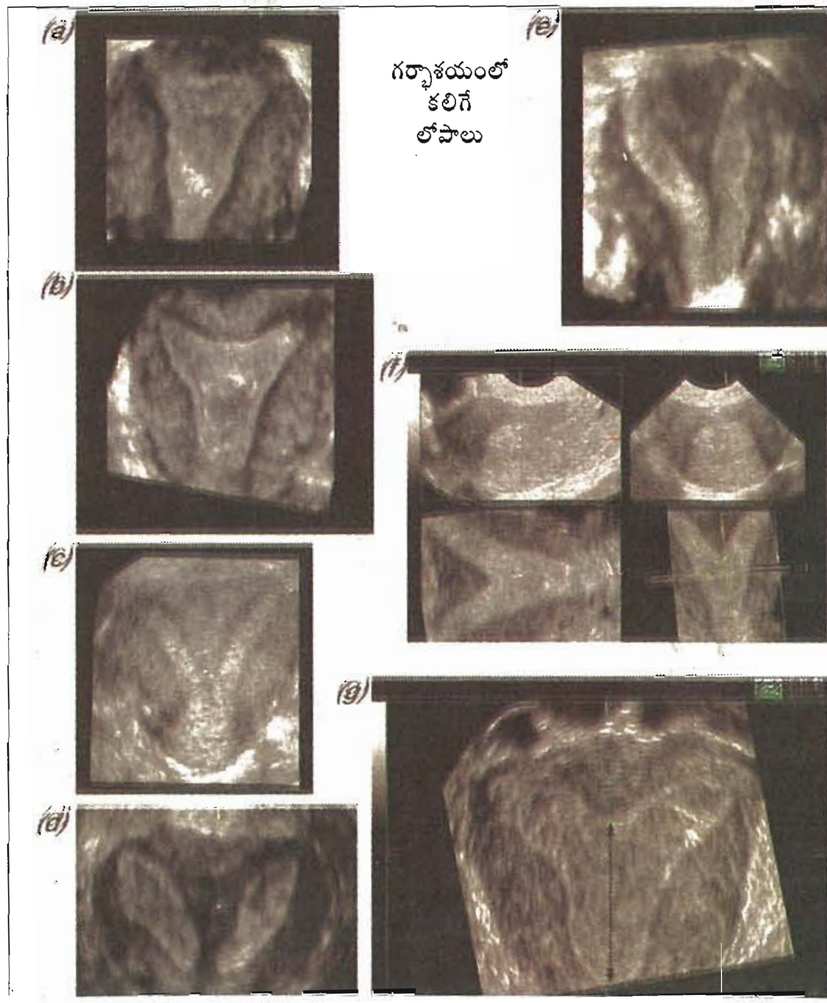
హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీ పరీక్షను బహిష్టు క్రమంలో ఓవ్యులేషన్ పీరియడ్ మధ్య రోజుల్లో చేయాల్సి ఉంటుంది. పదవ రోజు తరువాత అండం విడుదల జరిగే సమయం కనుక కొన ఇన సందర్భాల్లో గర్భం దాల్చే అవకాశాలు ఉంటాయి కనుక ఆ రోజుల్లో హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీ చేయకపోవడం ఉత్తమం.

యోని మార్గం ద్వారా ఒక సన్నటి నాళాన్ని గర్భాశయ కుహరంలోకి ప్రవేశపెట్టి, ఆ నాళం ద్వారా రేడియోఒపేక్ డై (వర్ణపదార్థం)ను పంపుతారు. అప్పుడు అది గర్భాశయ కుహరంలో, ట్యూబ్స్‌లో ఎలా ప్రసరిస్తున్నదనే విషయాన్ని కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌పై గమనిస్తారు. ఎక్స్‌రే టేబుల్‌పైన రోగిని పడుకోబెట్టి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. సుమారు 15 మి.లీ. డైను ఉపయోగిస్తారు.

దీని వల్ల గర్భాశయ కుహరాన్ని, ట్యూబ్స్‌ను కూడా పరీక్షించడం సాధ్యమవుతుంది. సాధారణంగా ట్యూబ్స్ 10 సెం.మీ. పొడవుతో గర్భాశయానికి రెండువైపులా అమరి ఉంటాయి. ఈ నాళాలు ఒకవైపు గర్భాశయ కుహరంలోకి, రెండవ వైపు బైటకు తెరచుకుని ఉంటాయి.

ఈ నాళాలు - ఇంట్రాస్టీషియల్, ఇస్థమస్, ఆంపుల్లా, ఇన్‌ఫండిబులమ్ అనే నాలుగు ప్రధాన భాగాలుగా ఉంటుంది. వీటిలో చివరిదైన ఇన్‌ఫండిబ్యులమ్ అనే భాగం అండాశయాన్ని తాకుతూ ఉంటుంది. అండాశయంనుంచి విడుదలైన అండం ఈ నాళాల్లో అడ్డంకి ఉంటే గర్భాశయాన్ని చేరలేదు. ముఖ్యంగా ట్యూబల్ బ్లాక్‌ను నిర్ధారించడానికి సాల్పింగోగ్రామ్ చేస్తారు.

కొంతమందిలో ట్యూబ్స్ అతుక్కుని ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో లోపలికి పంపించిన డై గర్భాశయం వెలుపల ఉండే పెరిటోనియంలోకి వెళుతుంది. కొంతమందిలో గర్భాశయ వాహికల్లో నీరు చేరి ఉండటం వల్ల లోపలికి డై అంతా ఒక అసాధారణ కణజాలపు పొరలాగా కనిపిస్తుంది. మరికొంతమందిలో గర్భాశయ వాహికలు రెండువైపులా అడ్డంకి ఉన్నట్లయితే దానిని ట్యుబర్క్యులార్ సాల్పింజైటిస్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.



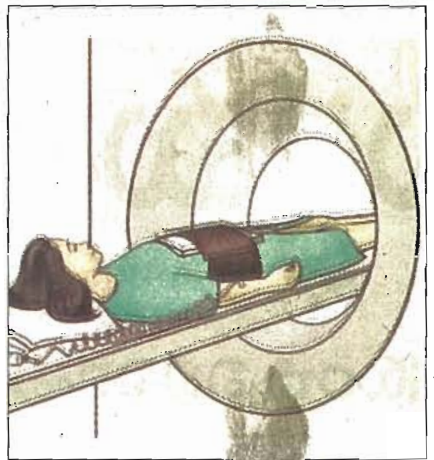
గర్భాశయంలో కలిగే లోపాలు

హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీ పరీక్షను కొంతమందిలో చేయకూడదు. ముఖ్యంగా - పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌కు గురైన వారికి, సర్విసైటిస్, సర్వైకల్ ఎరోజన్ అనే వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి, గర్భం దాల్చినట్లు అనుమానం కలిగినప్పుడు ఈ పరీక్ష చేయకూడదు.

ముందు జాగ్రత్తలు

గర్భాశయ మార్గాన్ని, యోని ద్వారాన్ని పూర్తిగా శుభ్రపరిచిన తరువాత డైను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. యోనినుంచి దుర్వాసనతో కూడిన స్రావాలు ఉన్నట్లయితే, ఈ పరీక్షను మరుసటి నెలకు వాయిదా వేసి ఔషధాలు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

అనర్థాలు



ఈ పరీక్ష వల్ల కలిగే కొన్ని అనర్థాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

- కొంతమందిలో పొత్తి కడుపులో నొప్పితోపాటు వాంతులు కావచ్చు.
- పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఈ పరీక్ష చేయడం ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఈ పరీక్షలో ఉపయోగించే నాళం ద్వారా గర్భాశయ కుహ రంలోకి పంపడం జరుగుతుంది. దీని వల్ల ఇతరత్రా వ్యాధులు గర్భాశయానికి సోకవచ్చు.
- కొంతమందిలో ఈ పరీక్ష కోసం ఉపయోగించే రసాయన పదార్థాల ద్వారా ఎంబాలిజమ్ ఏర్పడవచ్చు.
- అలెర్జిక్ రియాక్షన్స్ కొంతమందిలో సంభవించవచ్చు.

చికిత్స

ట్యూబల్ బ్లాక్ నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత సాధారణంగా అయితే ఈ అడ్డంకులను కరిగించే విధానాలు కాని, ఔషధాలు కాని ఇతర వైద్య విధానాల్లో లేకపోవడం వల్ల శస్త్ర చికిత్సమాత్రమే పరిష్కారంగా ఉంటున్నది.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ట్యూబల్ బ్లాక్ ఏర్పడినప్పుడు దానిని కరిగించే ఔషధాలు చాలా సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి.

ఔషధాలు

ముందుగా ఏ కారణంగా బ్లాక్ ఏర్పడిందో నిర్ధారించి ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేయించుకోవాలి.

ట్యూబ్స్‌లో సంకోచ వ్యాకోచాలకు కారణంగా ఉండే సీలియా నశించడం వల్ల ట్యూబల్ బ్లాక్ ఏర్పడుతుంది. కనుక దానిని తిరిగి ఆరోగ్యవంతం చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనికోసం ఫల కళ్యాణ ఘృతాన్ని రోజూ 10 మి.లీ. చొప్పున గోరు వెచ్చని పాలతోపాటు సేవించాలి.

బోడతరం, నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని సమానంగా తీసుకుని నేతితో కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాలు భోజనం తరువాత తీసుకోవాలి.

దేవకాంచనం పువ్వులను, ఆరెచెట్టు పువ్వుల స్వరసాన్ని గ్రహించి, 10 మి.లీ. చొప్పున పరగడుపున సేవించాలి.

గర్భాశయ వాహికలు మూసుకుని ఉండటం లేదా ముడుచుకుని ఉండటం అనే స్థితిలో ఔషధ సిద్ధ తైలాలు, ఘృతాలను యోని మార్గం ద్వారా పంపుతారు. ఈ చికిత్సా ప్రక్రియను ఉత్తరవస్తి అంటారు.

హిస్టరోసాల్పింగోగ్రఫీలో వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి చేసే ప్రక్రియ మాదిరిగానే ఈ విధానం ఉంటుంది. ఈ విధానంలో ఔషధాలను తైలం లేదా నెయ్యితో తయారు చేయడం వల్ల ఇవి త్వరగా గర్భాశయ కుహరంనుంచి ట్యూబ్స్ వరకూ ప్రసరించి, ట్యూబ్స్‌లోని అవరోధాన్ని తొలగించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

అంతేకాకుండా, ట్యూబ్స్‌కు అవసరమైన పోషణ లభించడం వల్ల అవి త్వరగా ఆరోగ్యవంతంగా మారుతాయి. ఈ చికిత్సా విధానం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే జరగాలి.

నోటిద్వారా ఉపయోగించే ఔషధాలతోపాటుగా మహానారాయణ తైలం లేదా ధన్వంతరి తైలంలో దూదిని తడిపి, యోనిభాగంలో మూడునాలుగు గంటలపాటు, బహిష్టు క్రమం మొదలైన 5వ రోజునుంచి వరుసాగా 7 రోజులపాటు ఉంచితే ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఇలా నాలుగైదు నెలలు చేస్తే ట్యూబ్‌లోని బ్లాక్స్‌ను చాలా

స్త్రీలలో సంతాన రాహిత్యం-3

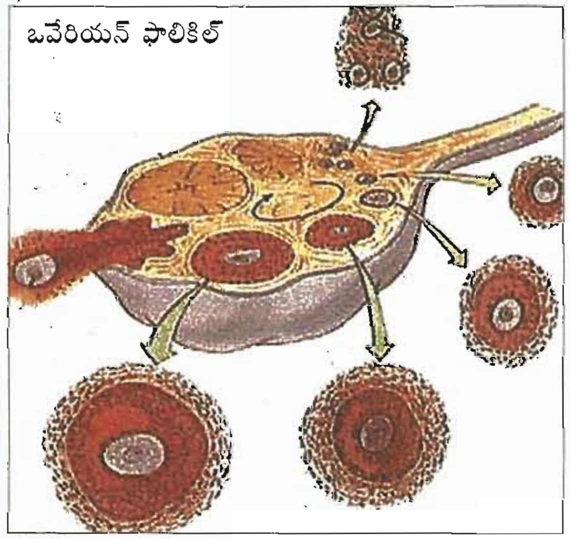
21/9/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీకీ కారణమయ్యే అంశాల్లో మానసిక ఆందోళన కూడా కీలక పాత్ర వహిస్తుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. సాధారణంగా స్త్రీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, సంతానవంతులను చేయడంలోనూ హార్మోన్స్ అనేవి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

నేడు చాలామంది ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకోవడం వల్ల వివాహం జరిగిన మొదటి నెలనుంచే స్త్రీలకు గర్భం వచ్చి తీరాలనే ఆతృతతో ఎదురు చూస్తుంటారు. ఎలాంటి శారీరక లోపం లేనప్పటికీ, అంత తొందరగా కొంతమంది గర్భం ధరించలేరు. అటువంటి వారు తీవ్ర అశాంతికి, ఒత్తిడికి తరచుగా లోనవుతూ, తెలియకుండానే వారికి వారే సంసారజీవితానికి దూరమవుతారు.

ఇటువంటి సమయంలో వివాహం జరిగిన తరువాత కొద్ది నెలలపాటు గర్భం గురించి అతిగా ఆందోళనకు లోను కాకుండా ఉండటమే మంచిది. సాధారణంగా మానసిక ఆందోళన పెరిగినప్పుడు నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రించే రసాయన పదార్థాల హెచ్చుతగ్గుల వల్ల స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థను నియంత్రించే హార్మోన్స్



విడుదలలో అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది. తద్వారా మానసిక ఒత్తిడి వల్ల పిల్లలు పుట్టడం ఆలస్యం కావచ్చు.

అంతేకాకుండా, వివాహం జరిగిన మొదటి నెలల్లోనే తొందరపడి వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల చాలామంది వైద్యులు సరైన పరీక్షలు నిర్వహించి వ్యాధి నిర్ధారణకు రాకుండానే నేరుగా అండం విడుదలకు ఔషధాలు సూచిస్తుంటారు. దీని వల్ల అండం విడుదల సక్రమంగా ఉన్నవారిలో మళ్లీ అండం విడుదలకు ఉపయోగించే ఔషధాల వల్ల, ఆరు నెలలకంటే ఎక్కువగా ఇటువంటి ఔషధాలు వాడటం వల్ల సక్రమంగా ఉన్న అండాశయాలు వ్యాధిగ్రస్తమయ్యే అవకాశాలు లేకపోలేదు. ఫలితంగా అండాశయాలు సిస్ట్‌లుగా మార్పు చెందవచ్చు. అటువంటి సమయంలో వాటిని తొలగించడానికి శస్త్ర చికిత్స కాని, మరొక ఆరు నెలలపాటు ఔషధాలు వాడటం కాని చేయాల్సి వస్తుంది.

కనుక వివాహం జరిగిన తరువాత కనీసం ఆరు నెలలపాటు వైద్యులను సంప్రదించకపోవడమే మంచిది. ఆరు నెలల తరువాత కూడా దంపతులిద్దరూ వారి శారీరక ఆరోగ్యం గుఇరంచి అవగాహన ఏర్పరచుకుని, పిల్లలు పుట్టకపోవడానికిగల కారణాలను చర్చించుకోవాల్సి న అవసరం ఉంటుంది. ఆ తరువాతనే వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. చాలా వరకూ గరార్భశయ సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా పిల్లలు పుట్టకపోయినట్లయితే, ఆ సమస్య మాత్రమే కాకుండా, ఇతర అనారోగ్య లక్షణాలు కూడా వ్యక్తమవుతుంటాయి. వాటిచికిత్స నిమిత్తం వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగే సమయంలో సంతానలోపానికి సరైన కారణం కూడా బైటపడుతుంది.

వైద్యసహాయం అవసరం లేకుండా ఎవరికి వారు సంతానలేమికి కారణాలను నిర్ధారించుకునే నేపథ్యంలో మొదటి కారణంగా బహిష్టు క్రమం సక్రమంగా లేకపోవడాన్ని చెప్పవచ్చు. అందువల్ల బహిష్టు క్రమం గురించి కొంత అవగాహన కలిగి ఉండటం మంచిది.

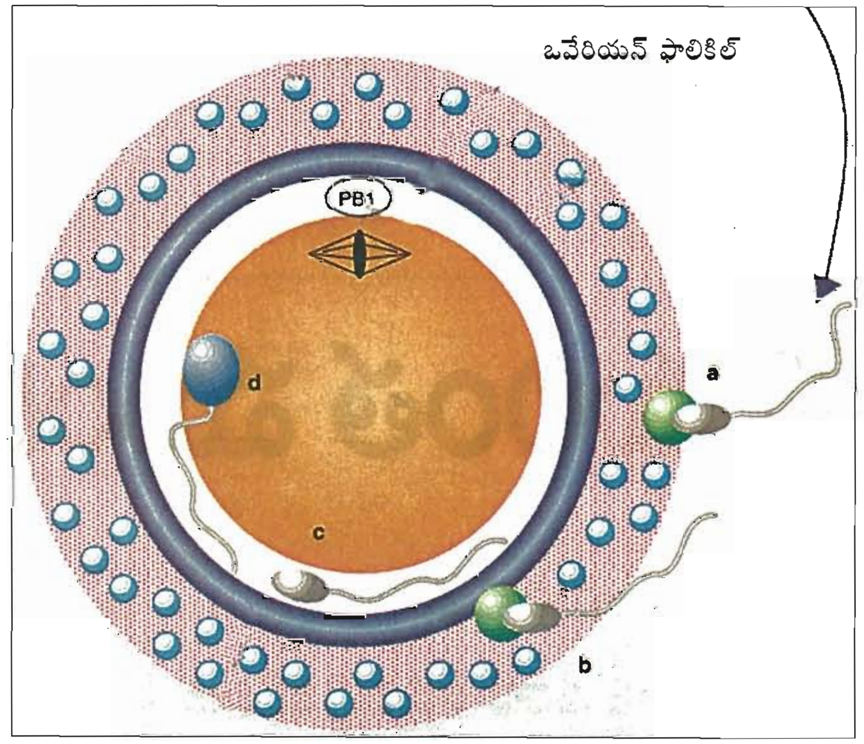
చాలామంది స్త్రీలలో వివాహానికి ముందు బహిష్టులు సక్రమంగా లేనప్పటికీ, వివాహం తరువాత స్వతహాగానే దాంపత్య జీవితం కొనసాగిస్తున్నందు వల్ల నెలసరి సక్రమంగా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రతి నెలా బహిష్టు క్రమం ఉన్నప్పటికీ, అండాశయంనుంచి విడుదల కావలసిన అండం సరిగ్గా విడుదల కాకపోవడం, లేదా పూర్తిగా విడుదల కాకపోవడం కాని ఉంటుంది.

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీకి కారణమయ్యే మిగిలిన అన్ని అంశాలు ఎంత శాతం ఉంటాయో, అండాశయంలో లోపాలు, అండం విడుదలలో తేడాల వల్ల కలిగే ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంత శాతం ఉంటుంది.

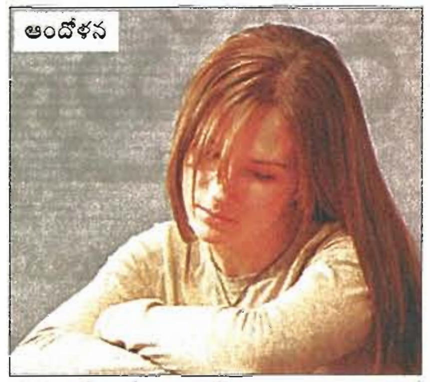
అండాశయాలు గర్భాశయానికి ఇరువైపులా ఒక్కొక్కటి చొప్పున రెండు ఉంటాయి. ఇవి 3 సెంటీమీటర్ల పొడవు, 2 సెంటీమీటర్ల వెడల్పు, ఒక సెంటీమీటర్ మందంతో ఉంటాయి. ఒక గర్భాశయ వాహికలకు, మరొకవైపు గర్భాశయానికి అతుక్కొని ఉంటాయి. ఒక నెల ఒకవైపు చొప్పున ఒకే అండం విడుదల అవుతుంది. అండాశయంనుంచి వొవేరియన్ ఫాలికల్స్ అనేవి అనేకం ఏర్పడుతుంటాయి.

కానీ వాటిలో ఒక వొవేరియన్ ఫాలికల్ మాత్రమే పెరిగి, పెద్దదై, ఫాలికిల్ పగిలి, పరిపక్వత చెందిన అండాన్ని విడుదల చేస్తుంది. దీనికి ఫాలిక్యులార్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్, ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్, ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్‌తోపాటు థైరాయిడ్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్స్ కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ హార్మోన్స్‌లో అసమతుల్యతలు ఉన్నట్లయితే, అండం విడుదలలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

బేసల్ బాడీ టెంపరేచర్ (బిబిటి) : సాధారణంగా ఫెర్టయిల్ పీరియడ్ (12 నుంచి 16 రోజుల మధ్య) అండం విడుదల అవుతుంది. దీని నిర్ధారణ కోసం 10 రోజునుంచి 18వ రోజు వరకూ ప్రతిరోజూ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం వేళలో (రాత్రి కనీసం 6 గంటలపాటు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత) శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చేయాలి. సాధారణంగా ఉండాల్సి న శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే అండం విడుదల తరువాత శరీర ఉష్ణోగ్రత



0.5 ఫారెన్‌హీట్ డిగ్రీలనుంచి 1 ఫారెన్‌హీట్ డిగ్రీ వరకూ పెరుగుతుంది. ఈ దశలో ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ విడుదల అధికంగా ఉంటుంది. ఇలా కనీసం మూడు నెలలపాటు శరీర ఉష్ణోగ్రతను నమోదు చేసే చాలా



వరకూ ఏ రోజు అండం విడుదల అవుతునదో నిర్ధారణకు రావచ్చు. ఆ రోజుల్లో దంపతులు ఎక్కువ సార్లు శారీరకంగా కలిసినట్లయితే ఫలితం కనిపించే అవకాశాలు ఉంటాయి. అండాశయాలనుంచి విడుదలైన అండం గర్భాశయ వాహికకు చేరడానికి రెండునుంచి మూడు రోజుల సమయం పడుతుంది. గర్భాశయ వాహికలను చేరిన తరువాత అండం 12 నుంచి 24 గంటలపాటు మాత్రమే జీవించి ఉంటుంది. తరువాత నిర్వీర్యం అవుతుంది.

వోవ్యులేషన్ పీరియడ్‌లో వొవేరియన్ ఫాలికిల్ పగలడం ద్వారా కల్-డి-శాక్‌లో నీరు చేరడం వల్ల స(ల) మోతాదులో పొత్తికడుపులో నొప్పి, రక్త చారికలాగా ఒక బిందువు ప్రమాణంలో కనిపిస్తుంటుంది.

కొంతమందిలో శరీరం బరువుగా అనిపించడం, నిస్సత్తువ, మూత్ర విసర్జన అధికంగా చేయాల్సి రావడం అనే లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే కచ్చితంగా అండం విడుదల అవుతుందని నిర్ధారించవచ్చు.

సర్వైకల్ మ్యూకస్ : అండం విడుదలైన 48 గంటలలోపు సర్వైకల్ మ్యూకస్ అంటే యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు చాలా అధిక మొత్తాల్లో ఉంటాయి. యోనిస్రావాలు చిక్కగా తీగల్లాగా ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంటాయి. దీని ద్వారా కూడా అండం విడుదలన నిర్ధారించుకోవచ్చు.

ఇతర పరీక్షలు

ఫాలిక్యులార్ స్టిములేటింగ్ హార్మోన్ (ఎఫ్ఎస్‌హెచ్), ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (ఎల్‌హెచ్), ప్రొలాక్టిన్, ప్రొజెస్టిరాన్, ఈస్ట్రాడియోల్ హార్మోన్ల శాతం నిర్ధారణ చేయాలి.

ట్రాన్స్ వెజైనల్ స్కాన్ : దీని ద్వారా సాధారణంగా వృద్ధి చెందే ఒక డామినెంట్ ఫాలికిల్‌ను బహిష్టు మొదలు కాని 10 రోజునుంచి ఎదుగదల క్రమాన్ని నమోదు చేయాల్సి ఉంటుంది.

అండం విడుదల చేయాల్సిన ఫాలికిల్ పరిమాణం రోజుకు 1 నుంచి 2 మిల్లీమీటర్ల చొప్పున పెరుగుతుంది. విడుదల కావడానికి కొద్ది సమయం ముందుగా కనీసం 18 నుంచి 26 మిల్లీమీటర్ల పరిమాణానికి ఇది రావాల్సి ఉంటుంది. ఫాలికిల్ పగిలిన తరువాత కల్-డి-శాక్‌లో నీరు ఉంటుంది. పై లక్షణాల ఆధారంగా అండం విడుదలను నిర్ధారించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అండం విడుదల ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కరోజు అంటే 12 నుంచి 16 రోజుల్లో ఎప్పుడైనా జరుగవచ్చు.

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీకి చికిత్స చేసే క్రమంలో ఫాలిక్యులార్ స్టడీ ద్వారా ఫాలికిల్ ఎదుగుదల క్రమం, అండం విడుదలయ్యే సమయం నిర్ధారణ ద్వారా కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా అంటే గర్భాన్ని నిలపడం ఇంట్రా యుటిరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్ ద్వారా చేస్తుంటారు.

ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సి : దీని ద్వారా కూడా అండం విడుదలను నిర్ధారించవచ్చు. బహిష్టుకు రెండు మూడు రోజుల ముందు ఈ పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో ల్యూటియల్ ఫేజ్ డెఫిషియన్సీ వల్ల అండం ఫలదీకరణ చెందిన తరువాత గర్భం రూపు దాల్చకుండానే బైటకు వెళ్లిపోతుంది.

ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సిని జెనైటల్ ట్యుబర్క్యులోసిస్‌లో, ల్యూటియల్‌ఫేజ్ డిఫెక్ట్‌ను నిర్ధారించడంలో చేస్తారు. కానీ ప్రస్తుతం ఇది ఎక్కువగా వాడుకలో లేదు.

ఫెర్న్ టెస్ట్ : సర్వైకల్ మ్యూకస్‌ను మైక్రోస్కోప్ కింద పరీక్షిస్తారు.

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ వల్ల యోని స్రావాలు చాలా ఎక్కువగా సాగే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి 10 సెంటీమీటర్ల వరకూ సాగుతాయి. ఈ విధమైన లక్షణం కలిగి ఉండటాన్ని స్పిన్ బార్కెట్ లేదా త్రెడ్ టెస్ట్ అంటారు.

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల సర్వైకల్ మ్యూకస్‌కు అధికంగా సాగే గుణం ఉంటుంది. పై విధమైన లక్షణాల ద్వారా అండం విడుదల అయిందని నిర్ధారిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో సర్వైకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలో ఈ పరీక్ష ద్వారా అండం విడుదల నిర్ధారణ సాధ్యం కాదు. అటువంటి సమయంలో సర్వైకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు ఔషధాలను ఉపయోగించిన తరువాతనే ఈ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

స్త్రీలలో సంతానరాహిత్యం-2

14/9/07

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలలో సంతానం కలుగకపోవడానికి అనేక కారణాలున్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో చిన్నపాటి కారణం కూడా సంతానం కలిగించకపోవడంలో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. కనుక సంతానలేమికి కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో అధిక శ్రద్ధ వహించాల్సి వస్తుంది.

ఇన్ఫెర్టిలిటీకి చికిత్స చేసే క్రమంలో ప్రప్రథమంగా వంధ్యత్వానికిగల కారణాన్ని నిర్ధారించడానికే సుమారుగా ఒక నెలనుంచి ఆరు నెలల సమయం పట్టే సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. వ్యాధి నిర్ధారణ చేసిన తరువాత దంపతులిద్దరికీ ఇన్ఫెర్టిలిటీకిగల కారణాల గురించి, చికిత్సా క్రమం గురించి, సంతాన సాఫల్యత సాధ్యాసాధ్యాల గురించి అవగాహన కల్పించాల్సి ఉంటుంది.

బహిష్టు సమయంలో రుతుస్రావం చాలా కొద్ది మోతాదులో ఉండటం లేదా బహిష్టుకు, బహిష్టుకు మధ్య వ్యవధి ఎక్కువగా ఉండటం కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు బహిష్టు క్రమం నెల నెలా రాకుండా, నెల దాటిన తరూాత 45 రోజులకు ఒకసారి కాని ఉన్నట్లయితే అండాశయం పని తీరులో తేడా గుర్తించాల్సి ఉంటుంది.

గతంలో కాన్పు అనంతరం కాని, అబార్షన్ అయినప్పుడు లేదా చేయించుకున్నప్పుడు జ్వరం వచ్చి ఉంటే అది పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్‌కు గురి కావడానికి కారణమవుతుంది. దీనికి చికిత్స చేయకపోయినా, లేదా దీర్ఘకాలంగా వ్యాధి కొనసాగితనా, ట్యూబల్ బ్లాక్‌ను కలిగించే అవకాశాలు లేకపోలేదు. యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు అధిక మోతాదులో ఉన్నా, లేదా చెడు వాసనతో ఉంటున్నాయని దంపతులు చికిత్సకు వచ్చినట్లయితే, దానికి గనేరియా వ్యాధి కారణమా? అనే విషయమై నిర్ధారణకు రావాల్సి ఉంటుంది. గనేరియా వ్యాధికి దంపతులిద్దరూ లోను కావచ్చు. ఒకరి ద్వారా మరొకరికి త్వరిత కాలంలోనే సంక్రమిస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న సమాచారాన్ని సమగ్రంగా తెలుసుకున్న తరువాత దంపతుల వయస్సు, వివాహమై ఎంతకాలమైంది? ఇంతకు ముందు పిల్లలు కలగకుండా ఉండటానికి ఏమైనా గర్భ నిరోధక పద్ధతులు అవలంబించారా? తదితర విషయాలు తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

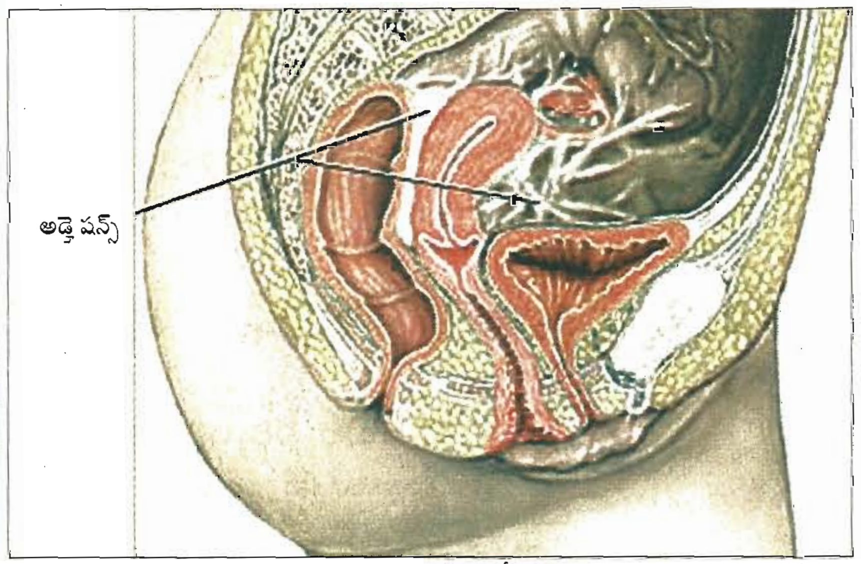
దంపతులు ఫెర్టైల్ పీరియడ్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉన్నారా? లేదా? గమనించాలి. లేనట్లయితే అవగాహన కల్పించాలి. సాధారణంగా 12 నుంచి 16 రోజుల మధ్య అండం విడుదల అవుతుంది. కనుక కనీసం ఆ సమయంలో దంపతులు శారీరకంగా కలవాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా అన్ని రకాల వివరాలను సేకరించిన తరువాత ఇతర సంస్థాగత వ్యాధులకు సంబంధించిన వివరాల కోసం భౌతిక పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది.

గుండె జబ్బులు ఉన్నట్లయితే గర్భం ధరించడం తల్లి ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు.

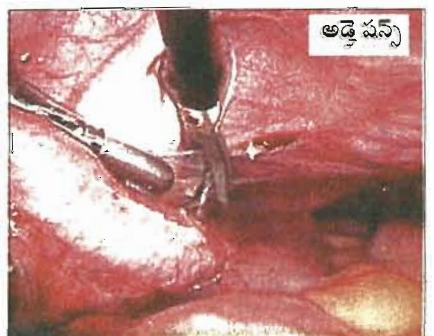
అనుబంధ వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల కోసం ఇన్ఫెర్టిలిటీకి ప్రధాన కారణంగా పేర్కొనే జెనైటల్ ట్యుబర్క్యులోసిస్ నివృత్తి కోసం ఛాతీ ఎక్స్‌రే తీయించాల్సి ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి పరీక్షలతోపాటుగా స్తన పరీక్ష కూడా చాలా విశిష్టతను కలిగి ఉంటుంది. రొమ్ముల పరిమాణంలో హెచ్చుతగ్గులు ఉన్నాయా? రొమ్ములనుంచి ఏవైనా స్రావాలు వెలువడుతున్నాయా? మొదలైన అంశాలను పరీక్షించి గాలక్టోరియా వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.



పై విధంగా మొత్తం శరీరగత వ్యాధుల గురించి నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత గర్భాశయం, గర్భాశయ సంబంధిత భాగాలను పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. బైమాన్యువల్ పరీక్ష ద్వారా మొదటగా యోని భాగాన్ని పరీక్షించాలి. యోని నిర్మాణంలో వికృతులేమైనా ఉన్నాయా? వెజైనిస్మస్ నఅప అస్వాధారణ స్థితికి లోను కావడం వల్ల యోని భాగాన్ని కప్పి ఉంచే హైమన్ అనే పొర సంకోచానికి లోనవుతుండటం వల్ల రిజిడ్ హైమన్‌గా మార్పు చెందుతున్నదా? అనే విషయాలను నిర్ధారించుకోవాలి.

సర్విక్స్ ఎక్స్‌టర్నల్ ఆస్, ఇంటర్నల్ ఆస్ అని రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. ఎక్స్‌టర్నల్ ఆస్‌ను యోని లోపల ఉండే గర్భాశయం ద్వారంగా పిలుస్తారు. కొంతమందిలో ఇది చాలా చిన్నదిగా ఉండి పిన్‌హోల్ ఆస్‌గా మారుతుంది. ఇలాంటి వారిలో ఫెర్టిలిటీ రేట్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వీరిలో శుక్రకణాలు గర్భాశయానికి చేరుకోలేవు.



గర్భాశయం సైజ్, షేప్‌లకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. సాధారణంగా గర్భాశయం పొడవు, వెడల్పు, మందం - 9 సెం.మీ× 6.5 సెం.మీ.×3.5 సెం.మీ కొలతతో ఉంటుంది. కొంతమందిలో కొద్దిగా తేడాలు ఉంటాయి. అలా కాకుండా, ఈ కొలతలకంటే చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు గర్భం దాల్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలాంటి స్థితినే ఇన్ఫెంటైల్ యుటిరస్ అంటారు.

కొంతమందిలో గర్భాశయ నిర్మాణంలో వికృతులు ఉండటం వల్ల కూడా గర్భం దాల్చడంలో విఫలమవుతుంటారు.

కొందరిలో గర్భాశయాన్ని యోని మార్గం ద్వారా పరీక్షించినప్పుడు కదలిక లేకుండా, స్థిరంగా ఉన్నట్లు ఉంటుంది. ఇలాంటి వారిలో పెల్విక్ అడ్‌హెసన్స్ కాని, లార్జ్ ఒవేరియన్ సిస్ట్‌లు కాని ఉండే అవకాశాలుంటాయి. వీటిని అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ తదితర పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.

గర్భాశయంలో గడ్డలు - యుటిరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నప్పుడు గర్భం వచ్చే అవకాశాలు సాధారణం కంటే చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

తరువాత అండాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధుల నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది. ట్యూబో ఒవేరియన్ మాస్ అంటే అండం ఇన్ఫెక్షన్‌కు లోను కావడం, చాకొలెట్ సిస్ట్స్, ప్రొలాప్స్‌డ్ ఓవరీస్ అనేవి సంతానం కలిగించ లేకపోవడంలో కీలకమైన పాత్రను వహిస్తాయి.

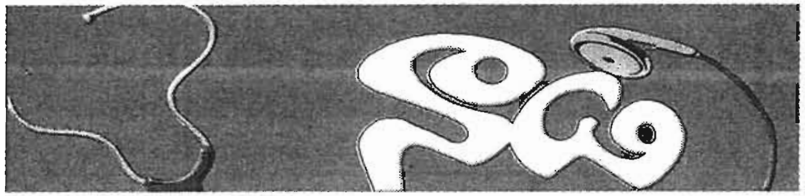
ఇన్ఫెర్టిలిటీలో సత్ఫలితాలు సాధించాలంటే ట్యూబ్స్ నిర్మాణం, పని తీరులను తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా ట్యూబ్స్‌కు ఉండే కదలికల ద్వారా అండాన్ని గర్భాశయ కుహరం వైపు నెట్టగలిగే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. దానితోపాటుగా ట్యూబ్స్ ద్వారా అండం గర్భాశయ కుహరం దిశగా ప్రయాణించే క్రమంలో అండానికి అవసరమైన పోషనను కూడా ట్యూబ్స్ అందించాల్సి ఉంటుంది.

అంతేకా, శుక్ర కణాన్ని కూడా ట్యూబ్స్ ద్వారా అండం వరకూ చేరవేసే పనిని ట్యూబ్స్‌లోని కదలికలు నిర్వహిస్తుంటాయి. ట్యూబ్స్‌కు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉంటే ఈ విధమైన క్రియలన్నీ చేయడంలో అవి విఫలమవుతాయి. ట్యూబ్స్‌లో బ్లాక్ ఏర్పడినప్పుడు కూడా సంతాన సాఫల్యత ఉండదు. ట్యూబ్స్‌లో కదలికలకు కొంత వరకూ ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేవి తోడ్పడుతుంటాయి. వీటి విడుదలలో అసమతుల్యత కూడా ట్యూబల్ పని తీరును నిర్దేశిస్తుంది.

ట్యూబ్‌కు చివరి భాగాన ఉండే ఒవేరియన్ పింబ్రియే అనే భాగం అండాశయం పైభాగం ద్వారా వ్యాపించి ఉండటం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో పింబ్రియల్ ఎండ్‌ను (అండాశంయనంఉచి విడుదలైన అండం ట్యూబ్స్‌ను) చేరడంలో విఫలమవుతుంది.

పై విధమైన కారణాలేమీ లేనప్పుడు కొన్నిసార్లు ఎండోమెట్రియోస్, అడినోమయోసిస్ వంటటి గర్భాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, కేన్సర్‌కు దారి తీసే వ్యాధులు కారణం కావచ్చు. వీటి కోసం ప్రత్యేకించి పరీక్షలు జరపాల్సి ఉంటుంది.

వీటన్నింటితోపాటుగా భార్యాభర్తలిద్దరిలో ఎలాంటి శారీరక అనారోగ్యం లేనప్పటికీ సంతానం పొందడంలో విఫలమవుతుంటే వారిలో అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోను కావడం కారణం కావచ్చు.



స్త్రీలలో సుమారు 25 శాతం మంది పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ అనే ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమం పూర్తిగా ఆగిపోవడాన్ని మెనోపాజ్ అంటారు. 45 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో ఎప్పుడైనా ఈ దశకు చేరుకోవడం సహజమైన శారీరక మార్పుగానే పరిగణిస్తారు.

(గర్భాశయ సంబంధిత భాగాల్లో) కారణంగా ఉంటున్నది. పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ సమస్యకు గురైన స్త్రీలలో రక్తస్రావ పరిమాణం ఆయా వ్యాధుల అనుసారంగా ఉంటుంది.

సాధారణ కారణాలు

గర్భాశయానికి సంబంధించినవి : ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్, సెనైల్ ఎండోమెట్రియోసిస్, ట్యుబర్‌క్యులార్ గ్రాన్యులోజా సెల్ ట్యూమర్, డిస్‌ఫంక్షనల్ యుటిరైన్ బ్లీడింగ్, యురెత్రల్ క్యారంకుల్, గర్భాశయం కిందకు జారడం వల్ల ఏర్పడే పుండ్లు

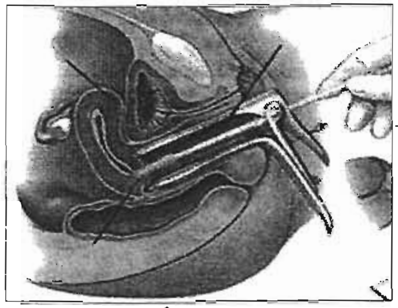
గర్భ నిరోధకంగా పని చేసే ఇంట్రా యుటిరైన్ కాంట్రాసెప్టివ్ డివైస్‌లను తొలగించకుండా గర్భాశయంలోనే వదిలివేయడం.

మెనోపాజ్‌తో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గిపోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ పిల్స్‌ను ఔషధాలుగా వాడటం వల్ల ఈ సమస్య రావచ్చు.

ఈస్ట్రోజన్ విత్‌డ్రాయల్ బ్లీడింగ్ అనేది సాధారణంగా పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు అధిక శాతం కారణమవుతున్నది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

రోగిని పరీక్షించి, ఎంత కాలం ముందు మెనోపాజ్ దశ వచ్చిందో తెలుసుకోవాలి. మెనోపాజ్‌కు ముందు



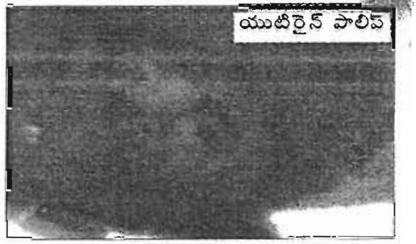
వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ (ట్రాన్స్ వెజైనల్ - దీని ద్వారా ఎండోమెట్రియం మందం గురించి తెలుసుకోవచ్చు. 5

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

భౌతిక పరీక్షలు కూడా చాలా వరకూ వ్యాధి నిర్ధారణకు తోడ్పడుతాయి. గర్భాశయ సంబంధిత కారణాల వల్ల యోనిమార్గం ద్వారా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు బైమాన్యువల్ పరీక్ష చేయకూడదు. ఇతర పరికరాల ద్వారా చేసే స్థానిక పరీక్షలు (పర్‌స్పెక్యులమ్ పరీక్ష) కూడా చేయకూడదు. దీని వల్ల రక్తస్రావం ఎక్కువ కావడమే కాకుండా, కొన్ని సందర్భాలలో అత్యవసర పరిస్థితులకు కూడా దారి తీయవచ్చు.

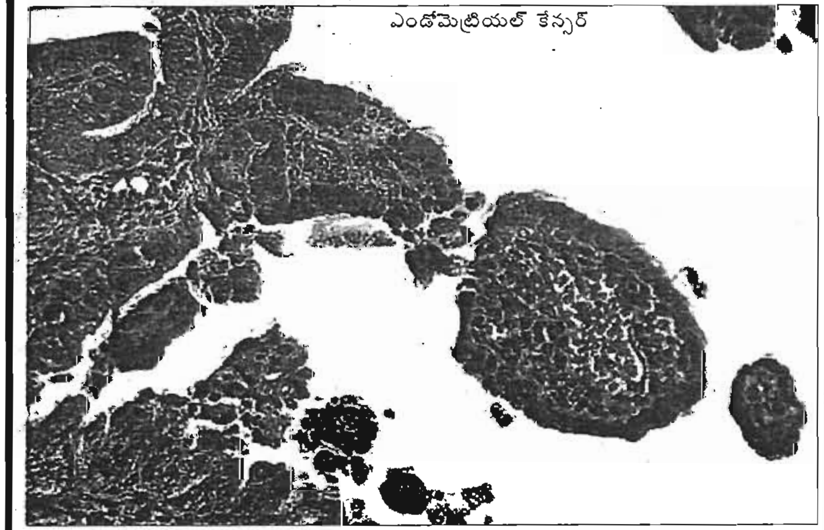
కంటి ద్వారా చేసే పరీక్షల ద్వారా యోని భాగాన్ని


యుటిరైన్ పాలిప్

పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్

20/7/08

పరి శీలించాల్సి ఉంటుంది. అసా ధారణ కణజాలం ఏర్పడి ఉండటం లేదా గడ్డలు ఏర్పడటం వంటివి పరీక్షించాలి.


ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్

సాధారణంగా మెనోపాజ్ దశకు చేరిన ఒక సంవత్సరం తరువాత ఎప్పుడైనా యోనిభాగంనుంచి రక్త స్రవించడాన్ని పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్ అంటారు.

సుమారు 25 శాతం మంది స్త్రీలలో పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు కారణాలు అంతుబట్టని సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.

దాదాపు 50 శాతం మందిలో ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావడానికి గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, సర్విక్స్ అనే భాగం, యోని భాగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

మిగిలిన 25 శాతం మంది స్త్రీలలో కేన్సర్

ఎండోమెట్రియోసిస్, హైపరోప్లాస్టిక్ లేదా ఎండోమెట్రియల్ అట్రొఫీ, యుటిరైన్ పాలిప్, యుటిరైన్ ప్రొలాప్స్, యుటిరైన్ నాళాలకు కేన్సర్ సోకడం.

సర్విక్స్‌కు సంబంధించినవి : సర్వైకల్ కేన్సర్, సర్వైకల్ ఎరోజన్, సర్వైకల్ పాలిప్ అనే వ్యాధులు.

యోని భాగానికి సంబంధించినవి : వెజైనల్ కేన్సర్, వల్వాల్ కేన్సర్, సెనైల్ వెజైనైటిస్ (యోని భాగంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ చేరడం). వెజైనల్ అట్రొఫీ (యోని భాగం ముడుచుకుని పోవడం).

అరుదైన కారణాలు

సార్కోమా, యుటిరస్, ఓవరీస్‌కు సంబంధించిన

బహిష్టు క్రమం ఎలా ఉండేది? రుతుస్రావం విధానం, పరిమాణం మొదలైన వివరాలు తెలుసుకోవాలి.

మూత్ర సంబంధిత అసాధారణ లక్షణాలు ఏవైనా ఉన్నాయా? అనే అంశాన్ని పరీక్షించాలి. అంటే మూత్రం కష్టంగా వెలువడటం, ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావడం మొదలైన విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్స్ తీసుకున్నారా? లేదా? పరిశీలించాలి.

కుటుంబంలో ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్ లేదా ఒవేరియన్ కేన్సర్‌కు గురైన వారున్నారేమో అనే సమాచారం తీసుకోవాలి.

మి.మీ. కంటే తక్కువగా ఉంటే ఎండోమెట్రియం అట్రోఫీగా నిర్ధారిస్తారు.

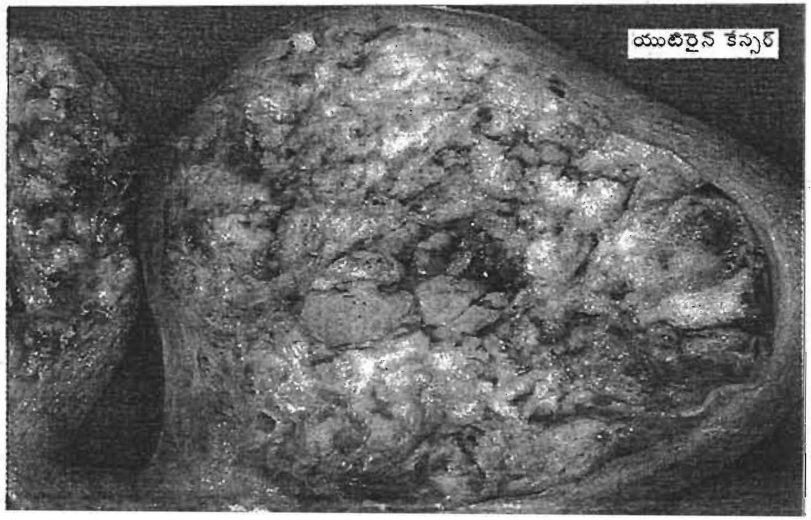
అసాధారణ కణజాలాల ఎదుగుదల ఉంటే - సర్వైకల్ సైటాలజీ, సర్వైకల్ పంచ్ బయాప్సీ చేయాలి.

కేన్సర్ కణాల నిర్ధారణ కోసం - సర్వైకల్ స్మియర్

ఎండోమెట్రియల్ కేన్సర్ నిర్ధారణకు ఆస్పిరేషన్ సైటాలజీ

అండాశయ సంబంధిత వ్యాధుల నిర్ధారణ కోసం లాపరోస్కోపి.

పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌కు కారణమైన వ్యాధుల నిర్ధారణకు కొన్ని సందర్భాల్లో క్యురటేజ్ అవసరమవుతుంది.


యుటిరైన్ కేన్సర్

చికిత్స

వ్యాధి అనుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని కారణాల వల్ల కలిగే పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌ను ఆయుర్వేద ఔషధాల ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

చందన కషాయాన్ని 20 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుని చక్కెర కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ధాతకీ పుష్ప చూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి సేవిస్తే రక్త హీనత వల్ల కలిగే బడలికను, నీరసాన్ని తగ్గిస్తుంది.

లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున నేల ఉసిరి స్వరసంతో కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు తీసుకుంటే ఏ కారణంతో కలిగే రక్తస్రావాన్ని అయినా నివారిస్తుంది.

నాగ కేసరాల చూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల చొప్పున ఆవు నేతితో కలిపి భోజనానికి ముందు రోజూ 3 సార్లు సేవిస్తే పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్‌లో చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

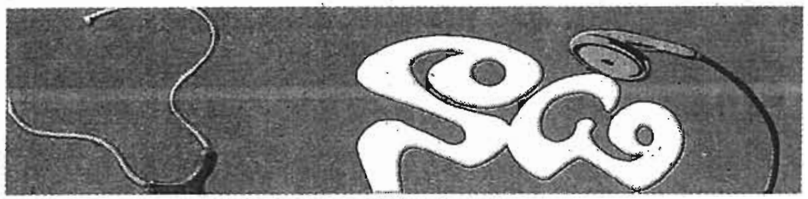
బూరుగ చెట్టు పువ్వులను కలకండ చేర్చి లేదా నెయ్యి చేర్చి తగు మోతాదులో సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

శతావరి, యష్టిమధు, అశ్వగంధ, విదారికంద చూర్ణాలను సమానంగా తీసుకుని ప్రతిరోజూ 5 గ్రాములు చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకుంటే అన్ని విధాల పోస్ట్ మెనోపాజల్ బ్లీడింగ్స్‌లో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

టంకణభస్మాన్ని తేనెతోరంగరించి సర్వైకల్ పాలిప్‌లో లేపనం చేసే పాలిప్స్ చిన్నవిగా కరిగిపోతాయి.

గర్భాశయం జారడం వల్ల కలిగే అల్సర్లను త్రిఫలా కషాయంతో యోనిభాగాన్ని ప్రక్షాళన చేయడం ద్వారా లేదా జాత్యాదితైలంలో తడిపిన దూదిని యోనిభాగంలో ఉంచడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

పైవాటితోపాటు మేడిపండ్లను, దానిమ్మ పండ్లను సేవిస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.



స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు-2

15/2/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ కూడా కొన్ని రకాల శారీరక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనక తప్పడం లేదు. ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసే పరిణామాలు సంభవిస్తుంటాయి.

యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు బహిష్టులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో రావడం లేదంటూ రజస్వల అయిననాటినుంచి ఒక సంవత్సర కాలంపాటు బాధపడుతుంటారు. తరువాత బహిష్టులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో రావడం మొదలైనప్పటికీ, ప్రతి నెలా తప్పకుండా వచ్చే బహిష్టుతోపాటు, బహిష్టు నొప్పిని కూడా భరించక తప్పడం లేదు. ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని బహిష్టు నొప్పి లేదా డిస్మెనోరియా అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని చాలామంది అమ్మాయిలు మౌనంగా ఓర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. దీనికి తోడు 'మా కాలంలో మేము ఇలాంటివి చాలా సునాయాసంగా భరించేవాళ్లమ'ని మరికొంత బాధాకర పరిస్థితికి దారి తీసేలా మాట్లాడే అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు లేకపోలేదు.

యుక్త వయస్సులోని అమ్మాయిలే కాకుండా, వివాహమైన తరువాత కూడా కొంతమంది మహిళల్లో ఈ బహిష్టు నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటంతో, వారు రోజువారీ పనులను కూడా చేసుకోలేక, దీనికి శాశ్వత పరిష్కారమే లేదా అని వాపోతుంటారు.

సాధారణంగా బహిష్టు సమయంలో స్రవించే రక్తం గర్భాశయ కణజాలం తాలూకు కదలికలతో గర్భాశయం నుంచి బైటకు వెలువడుతూ ఉంటుంది. గర్భాశయ కణజాల వ్యాకోచ సంకోచాల వల్ల బహిష్టు మొదలైనప్పటి నుంచి అది ఆగిపోయే వరకూ కొద్దిపాటి పొత్తి కడుపు నొప్పి ఉంటుంది. ఇది సహజ లక్షణమే. ఇటువంటి సమయంలో ఔషధాల అవసరం లేకుండా, బలవర్ధకమైన ఆహారం సేవిస్తే ఆ నొప్పి దానికదే తగ్గిపోతుంది.

అలాకాకుండా, కొంతమందిలో బహిష్టుకు ఒక రోజు ముందునుంచి పొత్తి కడుపులో, నడుము భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రుతుస్రావం మొదలైన తరువాత ఔషధాలు ఉపయోగించకపోయినప్పటికీ దానికదే తగ్గిపోతుంది.

మరికొంతమంది అమ్మాయిల్లో బహిష్టు మొదలైన మొదటి రోజు మాత్రమే ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సగం రోజు వరకూ నొప్పి ఉండి, రుతుస్రావం సాఫీగా జరగడంతో ఆగిపోతుంది.

కొంతమందిలో మాత్రం బహిష్టు స్రావం ఉన్నన్ని రోజులూ తీవ్రమైన పొత్తి కడుపు నొప్పి వస్తూ పోతూ ఉంటుంది. అంతేకాక, నొప్పి మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు వాంతులు కావడం, శరీరం వణకడం, కొన్ని సందర్భాల్లో స్పృహ తప్పే పరిస్థితులు ఉత్పన్నం కావడం జరుగుతుంటుంది. ఇటువంటి సమయాల్లో మాత్రం బహిష్టు నొప్పి నిర్ధారణకు తగిన వైద్య పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

సాధారణంగా బహిష్టు నొప్పి వివాహం కాని యువతుల్లో ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. వివాహిత స్త్రీలలో ఈ నొప్పి దానికదే సర్దుకుంటుంది.

గర్భాశయ ముఖ ద్వారం చిన్నదిగా ఉన్నవారిలోనూ, గర్భాశయ ముఖ ద్వారం ముడుచుకుని ఉన్నవారిలోనూ, గర్భాశయంనుంచి వెలువడిన రక్తం సజావుగా బైటికి వెలువడదు. అంతేకాకుండా, రక్తానికి త్వరగా గడ్డ కట్టే గుణం ఉండటం వల్ల గర్భాశయంనుంచి వెలువడిన రక్తం యోని ముఖ ద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వల్ల చిన్న చిన్న గడ్డల రూపలో వెలుపలికి వెలువడాల్సిన పరిస్థితి ఉండటంతో పొత్తి కడుపు నొప్పితో అధిక వేదనకు గురికావాల్సి ఉంటుంది.

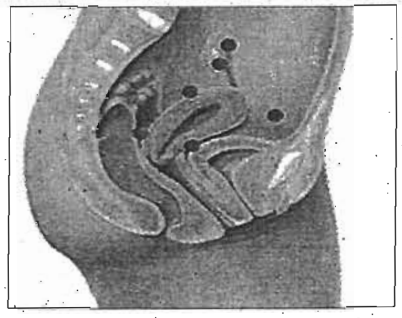
ఈ కారణంగానే బహిష్టులు ఆరంభం కాగానే లేదా కావడానికి ముందునుంచే అమ్మాయిలు కాలేజీలకు, స్కూళ్లకు వెళ్లడం మానేస్తుంటారు. వ్యాయామ క్రీడల్లోనూ, ఆటల్లోనూ చురుకుగా పాల్గొనే అమ్మాయిలు కూడా విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా వారు సాధించాలనుకునే విజయాలను, లక్ష్యాలను చేరుకోలేని

ప్రస్తుత కాలంలో పోటీని తట్టుకోవడానికి అమ్మాయిలు అధికంగా శ్రమించాల్సి రావడం, దానికితోడు నెలసరి నొప్పి వల్ల పీరియడ్స్ అంటేనే భయంతో వణికిపోయే స్థితికి చేరుకుంటూ ఉంటారు. పీరియడ్స్ వల్ల కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని స్నేహితులకు కూడా చెప్పకుండా లోలోన మధనపడుతూ, తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణలకు గురవుతుంటారు. ఫలితంగా చదువులో కూడా వారు వెనుకబడుతుంటారు.

తాత్కాలికంగా పీరియడ్స్‌ను వాయిదా వేసుకోవడానికి మందుల షాపులనుంచి నేరుగా మందులను కొన్ని వాడటానికి కూడా కొంతమంది అమ్మాయిలు అలవాటు పడుతున్నారు. దీని కారణంగా ఇతరత్రా అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు.

బహిష్టు నొప్పి నివారణకు

– నువ్వుల నూనెను గోరు వెచ్చగా చేసి పొత్తి కడుపు, నడుము భాగంలో అరచేతితో మృదువుగా మర్దనా చేయించుకోవాలి.



– హిగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని ఒక స్పూన్ చొప్పున నేతితో కానీ, తేనెతో కాని రోజూ రెండు సార్లు సేవిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

– సరస్వతీ ఆకు చూర్ణాన్ని, అశ్వగంధ వేరు చూర్ణాన్ని సమపాళ్లలో తీసుకుని పాలతో కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాల చొప్పున మూడు నెలల వరకూ సేవిస్తే బహిష్టు నొప్పి పూర్తిగా ఉపశమిస్తుంది.

పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలను, పాలు, పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్

మహిళలను వెన్నంటి ఉండే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ ఒకటి. సాధారణంగా 75 శాతం మంది స్త్రీలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వీరిలో 30 నుంచి 50 శాతం వరకూ స్త్రీలు శారీరకంగా కాని, మానసికంగా కాని బాధపడుతుండగా, 25 శాతం స్త్రీలు మాత్రం అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు.

సాధారణంగా ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ యుక్త వయస్సులోనే ఆరంభమవుతుంది. కానీ వివాహిత స్త్రీలలో కూడా ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బహిష్టు రావడానికి 7 నుంచి 10 రోజుల ముందునుంచి బహిష్టు క్రమం పూర్తయ్యే వరకూ ఉంటాయి. ప్రధానంగా మానసిక లక్షణాల్లో తేడా వస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, విచారం, కారణం తెలియకుండానే ఏడుపు, ప్రవర్తనలో మార్పు, రోజువారీ పనుల్లో అయిష్ట, చేసే పనిపై ధ్యానం నిలుపలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి: వీటిలో అన్ని లక్షణాలు అందరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు.

కొంతమందిలో పై లక్షణాల్లో కొన్నింటితోపాటు కడుపులో గ్యాస్ చేరడం, శరీరంలో వాపు, బరువు పెరగడం (బహిష్టు ఆరంభం కాగానే పెరిగిన బరువు తగ్గిపోతుంది.), పార్శ్వపు తలనొప్పి, రొమ్ముల్లో వాపు, నొప్పి, బలహీనంగా అనిపించడం, ఆకలి, నిద్ర తగ్గిపోవడం మొదలైన లక్షణాలుంటాయి.

వీరిలో గమనించాల్సిన అంశం ఏమిటంటే – వీరు తీపి, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలనే తినాలని ఉందని చెబుతారు. వివాహిత స్త్రీలలో దాంపత్య కోరికలు తగ్గడం వంటివి ఉంటాయి. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అధికంగా ఉన్నవారిలో వాంతులు, విరేచనాలు ఉండటం గమనార్హం. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌కు సరైన కారణాలు ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియవు.

– ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత

– అండాశయంనుంచి అండం విడుదలకు అవసరమయ్యే శారీరక మార్పులు,

– నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సెరటోనిన్ అనే ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌కు కారణాలని చెబుతారు.

ప్రత్యేకించి ఈ వ్యాధి నిర్ధారణకు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలు లేవు. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లోని కొన్ని లక్షణాలు థైరాయిడ్ లోపంలోనూ, రక్తహీనతలోనూ కూడా కనిపిస్తాయి. కనుక వీటిని నిర్ధారించడానికి టిఎస్‌హెచ్, టి3, టి4, హీమోగ్లోబిన్ శాతం వంటి పరీక్షలను చేయించాల్సి ఉంటుంది.

వ్యాధిని తీవ్రం చేసే అంశాలు

ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధిని తీవ్రం చేసే అంశాలు అనేకం ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా జీవన విధానం. ఇది ఈ వ్యాధి లక్షణాలను పెంచడానికి చాలా వరకూ కారణమవుతుంది. చిన్నతనంనుంచి పోటీతత్వాన్ని పిల్లలకు నేర్పడం వల్ల వారిలో సర్దుకుపోయే గుణం కొరవడుతుంది. ఈ కారణంగా వయస్సు పెరిగిన తరువాత కూడా అమ్మాయిల్లో మానసిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకునే శక్తి కొరవడి త్వరగా మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు.

అనేక అంశాలకు (శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలకు సంబంధించి) అన్యోన్య అనుబంధమే ఔషధంగా పని చేస్తుంది. చదువుకునే అమ్మాయిలు తల్లిదండ్రులకు దూరంగా ఉండి చదవాల్సి రావడం, తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఉన్నప్పటికీ బిజీ పనుల ఒత్తిడితో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు సమయాన్ని కేటాయించలేకపోవడం, వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించి కనీస జ్ఞానాన్ని వారిలో కలుగజేయలేకపోవడం మొదలైనవి అనారోగ్యాలను పెంచే కారణాలు.

కాగా, వివాహిత స్త్రీలలో ఉద్యోగాల రీత్యా దాంపత్య సంబంధాల మధ్య దూరం ఎక్కువై ప్రేమతో కూడిన మాటలు కరువై, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఇలాంటి జీవన పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారిలో ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ తీవ్రంగా మారి, మానసిక వ్యాధిగా పరిణమించే అవకాశాలున్నాయి. కొంతకాలం తరువాత ఇది అధిక రక్తపోటుకు, గుండె పని తీరులో మార్పులకు కారణమవుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో ఏ వ్యాధికైనా చికిత్సను ఔషధం, ఆహారం, జీవన విధానం అనే మూడు పద్ధతుల్లో చేయడం జరుగుతుంది.

– యోగాసనాలు, ధ్యానం వంటివి సాధన చేయడం వల్ల మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గుతాయి.

– మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూర్చే సంగీతం వినడం

– కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జీవించడం,

– ఉద్రేకాలను పెంచే ఉప్పు, పులుపు, కారం తగ్గించుకుని, మితంగా భోజనం చేయడం

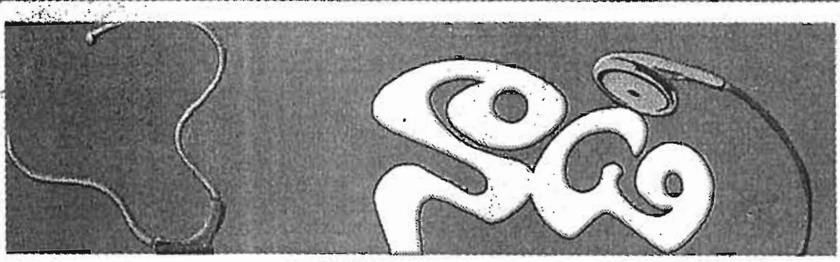
– వీలైనంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, సుఖంగా నిద్రపోవడం అవసరం.

ఔషధాలు

కనీసం రెండు నెలలనుంచి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడే ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి –

అశ్వగంధ చూర్ణం, అతి మధురం చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం సమానంగా తీసుకుని ఒక టీ స్పూన్ చొప్పున రోజూ రెండుసార్లు పాలతో కలిపి సేవించాలి.

తిప్పతీగ రసం, సరస్వతి ఆకు రసం సమానంగా తీసుకుని రోజూ రెండు టీ స్పూన్ల మందును తేనెతో కలిపి సేవిస్తే మానసిక ఆందోళన త్వరగా తగ్గుతుంది.



ప్రసవానంతరం స్త్రీలలో మానసిక రుగ్మతలు

ప్రసవమైన తరువాత కొంతమంది స్త్రీలలో కనిపించే మానసిక రుగ్మతలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

డిప్రెషన్

దిగులు, అసంతృప్తి, నిరుత్సాహం, ఏదో తెలియని బాధ వంటి లక్షణాలన్నీ డిప్రెషన్‌లో చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రధానంగా ఇటువంటి స్థితి కాన్పు తరువాత కనీసం రెండు వారాల వరకూ ఉంటుంది.

కొంతమంది తీవ్రమైన డిప్రెషన్ కారణంగా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని భావిస్తారు. బిడ్డను కూడా చంపేయాలనిపిస్తోందని చెబుతారు. అయితే ఇటువంటి స్థితిని చాలా అరుదుగా మాత్రమే చూస్తుంటాము. ఇటువంటి వారికి సైకోథెరపీ అవసరమవుతుంది. ఆసుపత్రిలో చేర్పించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

కాన్పు తరువాత ఎక్కువమంది బాలింతలు శారీరకంగా బలహీనంగా ఉండటం, ఏడుపు, దిగులు, బిడ్డ గురించి ఆందోళన చెందడం, బిడ్డను ఎవరైనా తీసుకు వెళతారేమో నని భయపడటం, బిడ్డను సంరక్షించడంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవడం, భర్త మీద అకారణంగా కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని పెంచుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలను 'న్యూ మదర్స్ సిండ్రోమ్' అని వ్యవహరిస్తారు.

పోస్ట్ పార్టమ్ బ్లూ

దీనిని బేబీ బ్లూ అని కూడా అంటారు. కాన్పు తరు వాత ఇది రెండు వారాల్లోపు భావో ద్వేగాల్లో కలిగే అలజడి. దీనిని మూడ్ డిస్టబెన్స్ అంటారు. ఇది ప్రధానంగా ప్రసవానం తరం హార్మోన్స్‌లో కలిగే అసా ధారణ వ్యత్యాసం వల్ల సంభవిస్తుంది.

ఇటువంటి స్థితికి లోనైన స్త్రీలలో ఇతరులను అకా రణంగా నిందించడం, ద్వేషిం చడం, మానసిక ఉద్రిక్తత, దిగులు వంటి లక్షణాలు వ్యక్త మవుతాయి. ఈ లక్షణాలు సోకడానికి తల్లి ఆరోగ్యానికి కాని, బిడ్డ ఆరోగ్యానికి కాని, స్తన్యానికి, ఆసుపత్రి వాతావరణానికి, సామాజిక పరిస్థితులకు కాని ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు.

పరిష్కారం

డాక్టర్ పి. యశోద, ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్, హైదరాబాద్

సాధారణంగా ఇటువంటి స్థితికి చికిత్స అంటూ ఏమీ ఉండదు. మనసుల్లో కలిగే భావాలన్నీ కుటుంబంలోని వారితో పంచుకోవడం, వారి సపోర్ట్ తీసుకోవడం అవసరం.

స్నేహితులతో మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకుంటూ, మంచి ఆహారం సేవిస్తే సరిపోతుంది. అయినా ఫలితం కనిపించని వారిలో బాలింతకాద సిరప్‌తోపాటు యష్టి మధు చూర్ణం 2 గ్రాముల చొప్పున సేవిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పోస్ట్‌పార్టమ్ సైకోసిస్

ఈ స్థితిని ప్రతి వెయ్యిమంది బాలింతల్లో ఒకరిద్దరిలో చూడవచ్చు. ఇది తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి అని చెప్ప వచ్చు. ఆసుపత్రిలో ఉంచి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

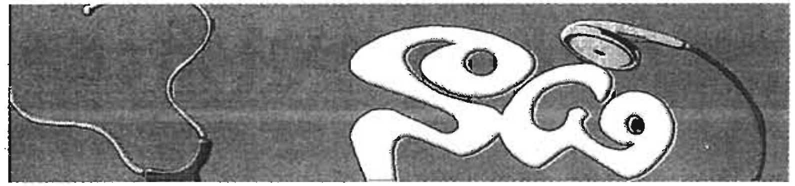
వంశపారంపర్యంగా ఈ సమస్య రావచ్చు. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఇతరులకు ఎవరికైనా మానసిక వ్యాధులు ఉండటం కారణం కావచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో జరిగిన విషాద సంఘటనలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం లభించకపోవడం, బాగా దగ్గరి బంధువుల మరణం తాలూకు జ్ఞాపకాలు బాధిం చడం మొదలైనవి కారణం కావచ్చు.

కొంతమందిలో మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కాన్పు అయిన తరువాత కొద్ది రోజులనుంచి 4లేదా 6 వారాల వరకూ గమనించవచ్చు. లక్షణాలు : నిద్ర పోకపోవడం, చాలా చిరాకుగా ఉండటం, అసందర్భంగా మాట్లాడటం, ఇష్టం వచ్చినట్లు గట్టిగా మాట్లాడటం, విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం మొద లైనవి.

ఇటువంటి వారికి థైరాయిడ్ పరీక్షలు, నాడీ మండల వ్యవస్థకు సంబంధించిన పరీక్షలు, మెదడు పనితీరు పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది.

సైకోసిస్‌ను నిర్ధారించకుండా నిద్ర కలిగించే మందులను వాడకూడదు. సైకోసిస్‌లో కనిపించే లక్షణాలే టాక్సిక్ కండిషన్స్‌లో, మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్‌లో, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, హెమరేజ్ వంటి సమస్యల్లో కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కనుక వ్యాధి నిర్ధా రణ ఖచ్చితంగా జరిగే వరకూ ఆసుపత్రిలో ఉంచాల్సి వస్తుంది.

వివరాలకు సంప్రదించండి:
డా॥ పి.యశోద
ప్రసూతి & స్త్రీల వైద్య నిపుణులు C/o. ఖ్యాతి సంతాన సాఫల్య కేంద్రం



గర్భిణీల్లో మానసిక రుగ్మతలు

డాక్టర్ పి.యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

సాధారణంగా ప్రతిదశలోనూ మహిళలు ఏదో ఒక శారీరక అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. దాని కారణంగా మానసిక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తినే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఇలా వ్యాధుల కారణంగానే కాకుండా, సహజసిద్ధంగానే స్త్రీలు గర్భం దాల్చడం వల్ల, కాన్పు వల్ల కూడా మానసిక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి తీవ్ర మానసిక వ్యాధులుగా కూడా పరిణమించే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

స్త్రీల ఆలోచనా విధానంలో, జీవనశైలిలో అనూహ్యమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఫలితంగా గర్భం దాల్చినప్పటికీ ఉద్యోగాలు చేయాల్సి రావడం, జీవితాశయాలను ఏర్పరచుకుని ఉండటం, ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగుపరచుకునే యత్నాలవంటి విషయాలు, వీటితోపాటు అదనంగా కుటుంబ బాధ్యతలను పంచుకోవాల్సి రావడం మొదలైనవన్నీ ఆందోళనకు గురి చేస్తుంటాయి.

దీనితో గర్భం దాల్చిన తరువాత తాను సుఖంగా బిడ్డను కనగలనో లేదోననే అనుమానంతో అతిగా ఆలోచిస్తూ కాలం గడుపుతుంటారు. దీనికితోడు గర్భం కారణంగా ఎప్పుడూ వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాలి రావడం, పొట్ట పెద్దది కావడం వల్ల తమ పనులు తాము చేసుకోవడంలో కూడా ఎక్కువ శ్రమ పడటం మొదలైనవి వారిని మరింత అశాంతికి గురి చేస్తాయి.

కొంతమంది తరచుగా అధికంగా వాంతులు చేసుకుంటూ, ఫలితంగా బలహీనంగా మారుతారు. వీరికి శీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం వల్ల చాలా చికాకుగా ఉంటారు. వినుగు, కోపం మొదలైనవి వాంతుల కారణంగా సహజంగానే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కొంతమంది గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రతి చిన్న పనిలోనూ తీసుకునే ఆహారం విషయంలోనూ భయానికి లోనవుతుంటారు. ఇలా చేస్తే కడుపులోని బిడ్డకు హాని కలుగుతుందేమోనని, ఏదైనా తింటే బిడ్డకు అపాయం ఏర్పడుతుందేమోనని నిత్యం అనుమానాలతో సతమతమవుతుంటారు.

కొంతమంది తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి చేసే వైద్య పరీక్షల్లో ఎలాంటి ఫలితం వినాల్సి వస్తుందోనని భయపడుతుంటారు. స్కానింగ్ చేయాల్సి వచ్చిన ప్రతిసారి బిడ్డ ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉందా? లేదా? అని ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల కొంతమంది స్పృహ తప్పిపడిపోతుండటమూ అసహజ విషయమేమీ కాదు.

గర్భం వద్దనుకుని గర్భ నివారణ పద్ధతులు పాటిస్తున్న వారు అనుకోకుండా గర్భం దాల్చినప్పుడు, అది వారిలో తీవ్ర మానసిక సంఘర్షణకు దారి తీస్తుంది. బిడ్డను ఉంచుకోవాలా? లేక తీసేయించుకోవాలా? అని మథనపడుతుంటారు. కొంతమంది ఎన్నిరకాలుగా నచ్చచెప్పినప్పటికీ వినకుండా అబార్షన్లు చేయించుకుంటూ ఉంటారు.

కొందరిలో అకారణంగా తరచుగా గర్భస్రావం కావడం, లేదా గర్భంలోనే బిడ్డ మృతి చెంది ఉండటం, నెలలు నిండక ముందే బిడ్డ పుట్టి మరణించడం వంటి సందర్భాలు కూడా స్త్రీలను తీవ్ర మానసిక వేదనకు గురి చేసే అంశాలే.

ఇటువంటి సందర్భాల్లో తల్లి తన బిడ్డ మరణానికి తానే కారణమనుకుంటూ లోలోన మథనపడుతూ కృంగిపోతుంటుంది. అదే సమయంలో కుటుంబంలోని ఇతరులు, చివరకు భర్త కూడా ఆమెకు సానునయ వాక్యాలు చెప్పకుండా, మనస్సు మరింత గాయపడేలా మాట్లాడటం వారిని ఇంకా కృంగదీస్తుంది. ఇటువంటి వారు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోతారు.

నివారణ

వివాహమైన తరువాత గర్భం దాల్చినప్పుడు కలిగే శారీరక మార్పుల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి. గర్భం దాల్చడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలి. గర్భ నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత తీసుకునే ఆహారంలోనూ, చేసే పనులలోనూ కొద్దిపాటి మార్పులు చేసుకోవాలి. ప్రసవం జరిగే తేదీని నిర్ధారించుకుని చేపట్టాల్సిన ముందు జాగ్రత్తల గురించి వైద్యులను తప్పనిసరిగా సంప్రదిస్తుండాలి.

తరుచుగా అధిక వాంతులకు గురయ్యేవారు మాదీఫల గుజ్జును 10 గ్రాముల చొప్పున తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండు పర్యాయాలు సేవించాలి.

పాలతోపాటు అతి మధుర చూర్ణాన్ని, శతావరి చూర్ణాన్ని సమానంగా చేర్చి సేవిస్తే మానసిక ఆందోళన తగ్గడమే కాకుండా, గర్భం కారణంగా కలిగే శారీరక బడలిక, ఆయాసాలు తగ్గుతాయి.

మానసిక ప్రశాంతతతో కూడిన సుఖ నిద్రను పొందాలంటే పాలతో పెన్నేరు దుంప చూర్ణాన్ని కలిపి (ఒక గ్లాసు పాలలో 5 గ్రాముల చొప్పున రాత్రి పడుకునే ముందు) సేవించాలి.

స్యూడోసైసిస్

కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భం దాల్చకున్నప్పటికీ, గర్భిణీల్లో ఉండే లక్షణాలు, చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి. ఈ రకమైన స్థితిని స్యూడోసైసిస్ అంటారు. కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దీనిని ఆశగర్భం అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

సాధారణంగా గర్భం కోసం ఎదురు చూసే స్త్రీలలో ఇటువంటి స్థితి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది.

బహిష్టు క్రమం తప్పడం, పొట్ట పెద్దది కావడం, వాంతులు ఉండటం, రొమ్ములు పరిమాణంలో పెరగడం వంటి లక్షణాలన్నీ వీరిలో కనిపిస్తాయి. కాని వీరిని పరీక్షించినప్పుడు గర్భాశయం పెద్దదిగా ఉండదు.

వీరు ప్రేవుల్లోని కదలికలను బిడ్డ కదలికలుగా భ్రమపడుతుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో తల్లి గుండె చప్పుడు (మెటర్నల్ టేకికార్డియా)ను బిడ్డ గుండె చప్పుడుగా భ్రమించే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

రొమ్ములనుంచి తెల్లటి పాలవంటి ద్రవం స్రవించడం ఉంటుంది. ఇది ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం వల్ల సంభవిస్తుంది. స్యూడోసైసిస్‌లో బహిష్టు క్రమం రాకుండా ఉండే లక్షణాలన్నీ సుమారుగా 9 నెలలనుంచి కొన్ని సంవత్సరాలపాటు కూడా ఉండటం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం.

పరిష్కారం

ముందుగా గర్భమా? కాదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారించేందుకు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించాలి. తదుపరి లక్షణానుసారం చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

మహిళల్లో రక్తహీనత అధికం

భారత దేశంలో ప్రతి ఇద్దరు స్త్రీలలో ఒకరు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని గత యేడాది నిర్వహించిన సర్వేల్లో వెల్లడైంది. ప్రధానంగా 15 నుంచి 49 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో 39 శాతం మంది ఒక మాదిరి రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని, అంటే పునరుత్పత్తి దశలో ఉండే మహిళల్లో 115 మిలియన్ల మంది రక్తహీనతతో బాధపడు తున్నట్లు ఆ సర్వేలు పేర్కొంటున్నాయి.

కాగా, ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం వారిలో రక్తహీనతను నివారించడానికి కాని, సరి దిద్దడానికి కాని తగినంత ఇనుప ధాతువును, ఫోలిక్ యాసిడ్‌ను ఇవ్వడమొక్కటే సరిపోదు. దీనితోపాటుగా రక్తాన్ని తయారు చేసే పోషక పదార్థాలను కూడా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

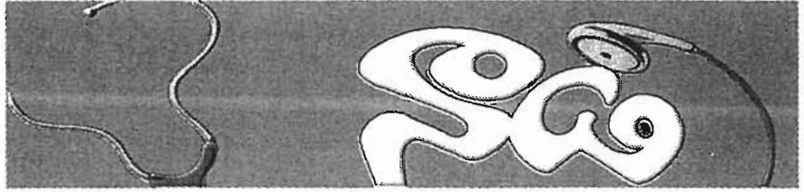
రక్తహీనతను నివారించడానికి ఐరన్‌తోపాటు, విటమిన్‌బి6, బి2, బి12, విటమిన్-సి, ఫోలేట్, ప్రోటీన్లు మొదలైనవి ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. రక్తాన్ని తయారు చేయడానికి ఉపకరించే ఈ పోషకతత్వాలను హీమోపాయిటిక్ న్యూట్రియెంట్స్ అంటారు.

కేవలం పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడమే ప్రధానం కాదు. దానిని తీసుకునే విధానం కూడా ప్రధానమే. చాలామంది ఆహారం తీసుకునే సమయంలో కాఫీ, టీ,కోలా పానీయాల వంటివి తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ పానీయాలు ఆహారంలోని ఇనుప ధాతువును శరీరం స్వీకరించకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఫలితంగా ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది.

విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు మొదలైన వాటితో కూడిన ఆహారాన్ని తీసు కుంటే శరీరంలోకి అవసరమైన స్థాయిలో ఆహారం లోని ఇనుపధాతువు చేరేలా అవి చేయగలవు.

స్త్రీలలో రక్తహీనతకు కారణమయ్యే అంశాల్లో ఆహారంవండే విధానం, అపరిశుభ్ర పరిసరాలు మొదలైన అంశాలను కూడా విస్మరించడానికి వీలులేదు. సమతుల పోషకాహారంతోపాటు రక్తం తయారీకి ఉపకరించే పోషక తత్వాలను కూడా క్రమపద్ధతిలో తీసుకోవడం ద్వారా రక్త హీనతను నివారించడం సాధ్యమవుతుంది.

ఈ నేపథ్యంలో స్త్రీల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి సమగ్ర సమాచారాన్ని అందిస్తూ, వారికి కలిగే సందేహాలకు తగిన పరిష్కార మార్గాలను చూపడానికి వీలుగా ఒక వెబ్‌సైట్ ఇటీవల అందుబాటులోకి వచ్చింది. డబ్ల్యుడబ్ల్యుడబ్ల్యు.ఇండియన్‌విమెన్స్ హెల్త్.కామ్ అనే వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్త్రీలు తమ ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన అనుమానాలను నివృత్తి చేసుకోవచ్చు.



స్త్రీలలో రొమ్ముల సమస్యలు

14/3/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ రొమ్ముల పరీక్ష చేయాల్సి ఉంటుంది. గర్భకోశ సంబంధ వ్యాధులన్నింటిలోనూ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ తప్పనిసరి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఓవేరియన్ ట్యూమర్‌వంటి అండాశయ వ్యాధులలో రొమ్ముల్లో కూడా కంతులు ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి.

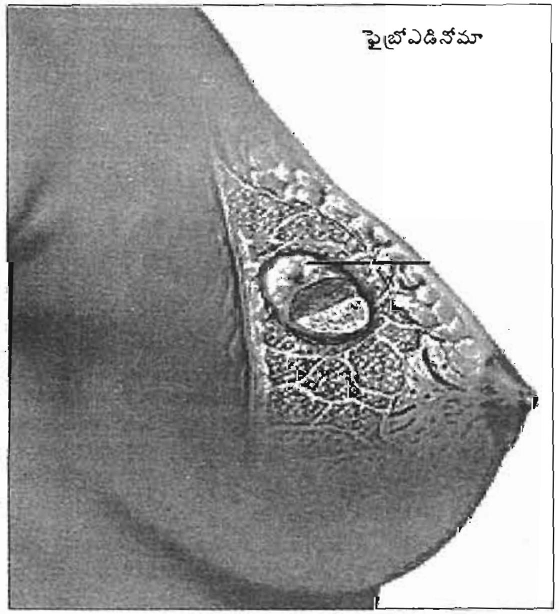
సంతానం లేని దంపతుల్లో ముఖ్యంగా గలాక్టోరియా వంటి రొమ్ము సమస్యలు సంతానలేమికి కీలకపాత్ర వహిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, ప్రైమరీ అమెనోరియా (మొదటిసారి బహిష్టు క్రమం రాకుండా ఉన్నవారిలో) రొమ్ముల పరిమాణం సరిగ్గా ఎదగకపోవడం ఒక కారణంగా ఉంటున్నది.

సాధారణంగా 20 సంవత్సరాల వయస్సునుండి 60 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ స్త్రీలకు ఏదో ఒక దశలో రొమ్ముల సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు.

రొమ్ము సమస్యలు వంశపారంపర్యంగానూ, ఎక్కువ రోజులపాటు హార్మోన్ మాత్రలు వాడేవారిలోనూ, ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకున్నవారిలోనూ, శిశువులకు స్తన్యం పట్టని వారిలోనూ అధికంగా కనిపిస్తుంటాయి.

స్త్రీలలో కలిగే రొమ్ము సమస్యలను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. మొదటిది - కేన్సర్ కానటువంటి రొమ్ము సమస్యలు (బినైన్ బ్రెస్ట్ డిసీజ్ లేదా బిబిడి), రెండవది - కేన్సర్ (బ్రెస్ట్ కేన్సర్).

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లోని మహిళల్లో కేన్సర్ కాని రొమ్ము సమస్యలు రొమ్ము కేన్సర్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.



కేన్సరేతర రొమ్ము సమస్యలు

❋ బ్రెస్ట్ లంప్, ఫైబ్రోఏడినోమా : వీటిని చేతితో తాకి చూసే పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

❋ మాస్టాల్జియా : రొమ్ముల్లో నొప్పి

❋ గలాక్టోరియా : చనుమొనలనుంచి ద్రవ పదార్థం స్రవిస్తూ ఉండటం

❋ రొమ్ము ఆకారంలో తేడాలు, పరిమాణంలో తేడాలు. కాస్మొటిక్ సమస్యలు.

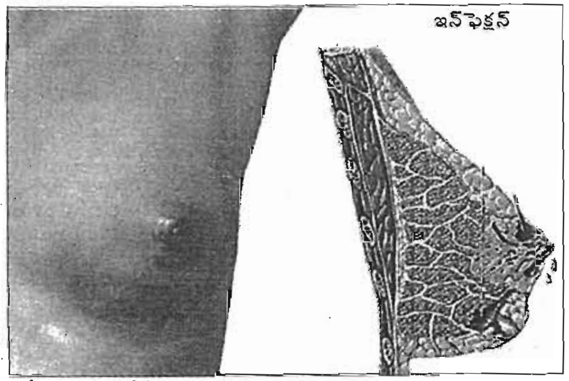
ఇటువంటి రొమ్ము సమస్యలు ఎదిగే క్రమంలో స్వతస్సిద్ధంగా వచ్చే తేడాలుగా గుర్తించవచ్చు. లేదా ఇతరత్రా కారణాల వల్ల కూడా కలుగవచ్చు.

ఇవి యుక్తవయస్సులోనూ, గర్భం దాల్చిన తరువాత, పాలిచ్చే సమయంలోనూ కనిపిస్తుంటాయి. చిన్న చిన్న సమస్యలకు శస్త్ర చికిత్స అవసరం ఉండదు. ఇటువంట వాటివల్ల శారీరక ఇబ్బందులు ఏమీ ఉండవు. కాకపోతే ఇటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఆత్మన్యూనతాభావం, అభద్రతాభావం చోటు చేసుకుంటాయి.

రొమ్ము గడ్డలు

వీటినే ఫైబ్రోఏడినోమా అంటారు. ఎక్కువమందిలో ఇవి కనీసం 5 కంటే ఎక్కువగా, చిన్న చిన్న కంతుల రూపంలో ఏర్పడుతాయి. కొంతమందిలో మాత్రం పెద్ద పరిమాణంలో అంటే - సుమారు 5 సెంటీమీటర్ల వరకూ ఏర్పడుతాయి.

ఫైబ్రోఏడినోమాలను యుక్తవయస్సు అమ్మాయిల్లో గమనించవచ్చు. అదికూడా 20 సంవత్సరాలలోపు అమ్మాయిల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇదే తరహాకు చెందిన గడ్డలు 35 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో కనిపిస్తే వాటిని కేన్సర్ తరహాకు చెందినవా? కావా? అనే అంశాన్ని పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.



ఫైబ్రోఏడినోమాలు ఒకే రొమ్ములో పెరగవచ్చు. లేదా రెండు రొమ్ముల్లోనూ పెరగవచ్చు. ఇవి 1 నుంచి 5 సెంటీమీటర్ల పరిమాణం వరకూ పెరుగుతాయి.

హానికరం కాని రొమ్ము గడ్డల్లో మరొక రకం సిస్టోసార్కోమాఫిల్లోడిస్ అనేవి. ఇవి చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. పరిమాణంలో 5 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కూడా కేన్సరేతర కంతులే. వీటికి శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది. కంతి ఉన్నంత మేరకు రొమ్ము కణజాలాన్ని తొలగించే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

నిర్ధారణ

- అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా ఫైబ్రోఏడినోమాలను గుర్తించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో రొమ్ము కణజాలం

మందంగా ఉండటం వల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ కష్టం కావచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో మమ్మోగ్రఫీ చేయాల్సి ఉంటుంది.

- ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ సైటాలజీ (ఎఫ్ఎన్ఎసి) అనే పరీక్ష ద్వారా రొమ్ము కణజాలపు రకాన్ని గుర్తిస్తారు. ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం రొమ్ము వ్యాధుల్లో ఇది తప్పనిసరి.

బ్రెస్ట్ సిస్ట్

ద్రవ పదార్థాలతో నిండిన తిత్తివంటి భాగం రొమ్ములో ఏర్పడుతుంది. ఇది ఒకటిగా ఉండవచ్చు. లేదా ఒకటికంటే ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఒకే సిస్ట్ ఉన్నప్పుడు ఔషధాలతో నయం చేయవచ్చు. కానీ ఒకటికంటే ఎక్కువ సిస్ట్‌లు ఉంటే కేన్సర్‌గా మారే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి.

చికిత్స

ఫైబ్రోఏడినోమా, బ్రెస్ట్ సిస్ట్‌లకు చికిత్సగా ఉపకరించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు - కాంచనార గుగ్గులు మాత్రలను పూటకు 2 చొప్పున రెండునుంచి మూడు నెలల వరకూ వాడితే రొమ్ముల్లోని గడ్డలు కరిగిపోతాయి. ఈ ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కూడా రొమ్ము గడ్డలు శమించకపోతే కనకలేపం రొమ్ముగడ్డలకు పైపూతగా రాయాలి. త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మాస్టాల్జియా

సాధారణంగా బహిష్టు రావడానికి ఒక వారం రోజుల కొద్దిపాటి నొప్పి కనిపిస్తుంది. కానీ బహిష్టు క్రమంతో సంబంధం లేకుండా నొప్పి ఉన్నప్పుడు ఇతరత్రా రొమ్ము వ్యాధలను అనుమానించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

నివారణ

కొవ్వ పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

కెఫీన్ ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలి.

ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ వాడే అలవాటు ఉన్నవారైతే హార్మోన్ మాత్రలు నిలిపి వేయాలి.

ఔషధాలు

సప్తవింశతి గుగ్గులు మాత్రలను పూటకు 2 చొప్పున ఉపయోగించాలి. ఉత్తమ ఫలితానికై అశ్వగంధ, యష్టిమధు చూర్ణాలను సమప్రమాణంలో కలిపి పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున పాలతో పాటు సేవించాలి.

గలాక్టోరియా

రొమ్ములనుంచి పాలవంటి ద్రవపదార్థం స్రవించడాన్ని గలాక్టోరియా అంటారు. దీనికి ప్రధానంగా

- ఒత్తిడి, మెకానికల్ స్టిములేషన్,
- కొన్ని రకాల ఔషధాలు సేవించడం, ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజన్ థెరపీ, మత్తు కలిగించే ఔషధాలు మొదలైనవి
- వ్యాధి సంబంధ కారణాలు : పిట్యూటరీ కంతులు, హైపోథైరాయిడిజమ్, కొన్ని రకాల ఇతర వ్యాధులు (మూత్రపిండాల వైఫల్యం మొదలైనవి)

వ్యాధి నిర్ధారణ

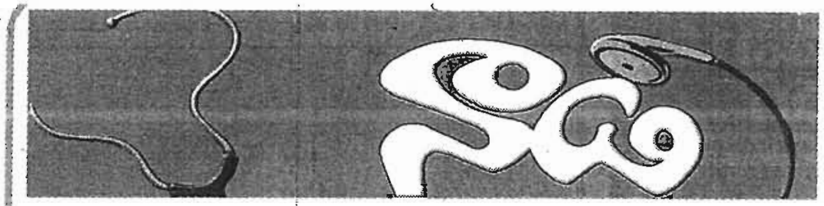
ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ స్థాయిని పరీక్షించాలి.

25ఎన్‌జి/మి.లీ. కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గలాక్టోరియా కలుగుతుంది.

బ్రెస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్

పిల్లలకు పాలు పట్టే తల్లులు ఎక్కువగా రొమ్ముల ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యకు గురవుతుంటారు. దీనిని మాస్టయిటిస్ నియోనేటేరమ్ అని వ్యవహరిస్తారు. కొన్ని రకాల బాక్టీరియా కారణంగా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన రొమ్ము నొప్పితో కూడి ఎర్రబడి, వాపు కలిగి ఉంటుంది. దీనికి వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే యాబ్సెస్‌గా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది.

బ్రెస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు నిశామలకి మాత్రలను నీటిలో అరగదీసి రొమ్ములపై పూతగా రాస్తే త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.



స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు

8/2/08

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

కేవలం వ్యాధి లేకపోవడమే కాదు, శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్న వారినే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచించింది.

సాధారణంగా పురుషులతో పోల్చి చూసినప్పుడు స్త్రీలే ఎక్కువగా మానసిక వ్యాధులకు లోనవుతున్నారు. దీనికి ప్రధానంగా స్త్రీ జీవితకాలంలో ప్రతి దశలో కలిగే సహజమైన శారీరక మార్పులు, ఆ మార్పుల కారణంగా కలిగే

ఆరోగ్య సమస్య. ఇటువంటి ఆరోగ్య సమస్యను ఎదుర్కొనడానికి స్త్రీలు ప్రతి దశలోనూ అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతున్నారు.

స్త్రీల జీవితకాలంలో ప్రతి దశ ప్రాముఖ్యమైనదే.

మొదటి దశ : యవ్వన దశ (ప్యూబర్టీ) : ఇది 13 సంవత్సరాలనుంచి 18సంవత్సరాల మధ్య కాలం వరకూ ఉంటుంది. ఈ దశలో అమ్మాయిల్లో అవసరమైన శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

18 సంవత్సరాలనుంచి 35-40 సంవత్సరాల వరకూ మధ్య దశ. ఇది సంతానానికి జన్మనిచ్చే దశ. కనుక దీనిని పునరుత్పత్తి దశ లేదా రి-ప్రొడక్టివ్ పీరియడ్ అనవచ్చు.

40 సంవత్సరాలు పైబడిన దశనుంచి స్త్రీలలో బహిష్టులు ఆగిపోవడం ఆరంభమవుతుంది. దీనిని మెనోపాజువల్ దశ అంటాము. ఇక్కడినుంచి వృద్ధాప్య దశ ఆరంభమవుతుందని భావించవచ్చు.

యవ్వన దశ

స్త్రీ శరీరంలోని ప్రత్యేక అవయవాలన్నీ పూర్తిగా పరిణతి చెంది ఒక రూపు దిద్దుకోవడానికి, స్త్రీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన మార్పులు చోటు చేసుకునే వయస్సు ఇది. ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా వస్తూ, 45 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ కొనసాగే రుతుక్రమం ఆరంభమయ్యేది, రుతు చక్రాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచడానికి అవసరమైన హార్మోన్లను విడుదల చేసేది ఈ వయస్సు.

స్త్రీ తదనంతర జీవితానికి, ముఖ్యంగా సంతానాన్ని పొందడానికి అవసరమైన శారీరక మార్పులు సంభవించే వయస్సు యుక్త వయస్సే కనుక ఈ వయస్సులో కలిగే సహజ శారీరక వికాసంతోపాటు తమకు కలిగే అనారోగ్యాలను కూడా అమ్మాయిలు గుర్తించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన కనీస జ్ఞానాన్ని వారికి అందించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల మీద ఉంటుంది.

యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న అమ్మాయిల్లో కలిగే మార్పులను ఆహ్వానించడానికి ప్రతి అమ్మాయి మానసికంగా సంసిద్ధంగా ఉండాలి. లేనిపక్షంలో ఆ దశలో కలిగే ప్రతి మార్పు వారిలో ఆందోళనను, ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

యుక్త వయస్సు ఆరంభం కాగానే ఛాతీ భాగంలోనూ, నడుము భాగంలోనూ కొవ్వు చేరడం మొదలవుతుంది. ఇది లెప్టిన్ అనే హార్మోన్‌ను సక్రమంగా విడుదల చేస్తుంది, బహిష్టు క్రమం మొదలవడానికి లెప్టిన్ హార్మోన్ తోడ్పడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థనుండి విడుదలయ్యే గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్‌ను క్రమబద్ధ పరచడానికి లెప్టిన్ తోడ్పడుతుంటుంది.

కొంతమందిలో లెప్టిన్ హార్మోన్ తక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ తక్కువగా విడుదల అవుతాయి. తద్వారా మల్టీసిస్టిక్ సాటన్ ఒవరీగా అండాశయం మార్పు చెందుతుంది. అండాశయం మార్పు చెందుతుది. ఫలితంగా బహిష్టులు రావు.

ఇలాంటి పరిస్థితిని అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడేవారిలోనూ, ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేసే వారిలోనూ, వ్యాయామ క్రీడల్లో అధికంగా పాల్గొనే వారిలోనూ గమనించవచ్చు. వీరందరూ పోషకాహారం సేవిస్తూ, శరీర పుష్టిని పొందితే బహిష్టులు వాటంతట అవే సక్రమంగా వస్తాయి.

కొంతమంది శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ కూడా మొదటిసారి ఒక నెలమాత్రం బహిష్టు వచ్చి తరువాత ఆరు నెలల వరకూ రాకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ నెల నెలా వచ్చినప్పటికీ, అధిక మోతాదులో రుతుస్రావం అవుతూ ఉంటుంది. పై లక్షణాలేవీ అసాధారణమైనవి కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.

బహిష్టు చక్రం క్రమబద్ధం కావడానికి స్వతహాగా కొంతకాలం పడుతుంది. తరువాత క్రమంగా ప్రతినెలా బహిష్టులు వస్తుంటాయి. దీనికి చికిత్స అవసరం లేదు. ఇలా కాకుండా, ఇతరత్రా వ్యాధి లక్షణాలు కలిసి ఉండి, బహిష్టులు రానప్పుడు వైద్య సలహా తప్పనిసరి అవుతుంది.

పైన పేర్కొన్న సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడు అమ్మాయిలు ఎక్కువగా మానసిక ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఏ కారణం చేతనో తమకు నెలలు సక్రమంగా రావడం లేదని బెంగపెట్టుకుంటారు. ఫలితంగా జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, చదువు మీద ఏకాగ్రత లోపిండంచడం జరిగి మరింత మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతారు.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో మంచి పోషకాహారం సేవిస్తూ, రక్తవృద్ధికి తోడ్పడే ఔషధాలు సేవిస్తే చాలు. నేతితో పొంగించిన హింగును 500 మి.గ్రా. బెల్లంతో కలిపి కాని, హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున నేతితో కలిపి కాని రోజుకు రెండు సార్లు సేవించాలి.

యుక్త వయస్సులో అమ్మాయిల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీసే మరొక సమస్య - ప్యూబర్టీ మెనొరేజియా (యుక్త వయస్సు అమ్మాయిల్లో కలిగే అధిక రక్తస్రావం.).

సాధారణంగా ప్రతినెలా 50 మి.లీ. నుంచి 200 మి.లీ. వరకూ, లేదా కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులతో రుతుస్రావం వెలువడటం మామూలే. అలా కాకుండా, అంతకంటే ఎక్కువగా 5 లేదా 7 రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజులు రుతుస్రావం కావడం చాలామంది అమ్మాయిల్లో గమనిస్తుంటాము. ఇలా జరగడం ప్రధానంగా మొదటి సారి కలిగే బహిష్టులు అధికంగా ఉండటానికి కారణం - అనొవులేటరీ సైకిల్స్ కావడమే. అంటే - అండం విడుదల కాకుండా రుతుచక్రం కలుగడమే.

స్వతహాగా అండం విడుదల క్రమబద్ధం చెందడానికి ఆరు నెలలనుంచి ఒక సంవత్సరం వరకూ పడుతుంది. ఇదేమీ వ్యాధి కాదు. కానీ అధిక రుతుస్రావం కారణంగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. చాలామందిలో రుతు సమయంలో చెడు రక్తం వెలువడుతుందనే భావన నేటికీ ఉంది. ఈ కారణంగానే పిల్లల్లో కలిగే అధిక రుతుస్రావాన్ని సాధారణ విషయంగానే చాలామంది తల్లులు సరిపెడుతుంటారు. ఇది సరైనది కాదు.

అధిక రుతుస్రావం కారణంగా యుక్త వయస్సు అమ్మాయిలు శారీరకంగా అలసిపోతూ, మానసిక సంఘర్షణలకు లోనవుతుంటారు. ఇలాంటి వారిలో తగిన వైద్య పరీక్షలు అవసరమవుతాయి. రక్తధాతువులోని లోపాల నిర్ధారణకు బ్లీడింగ్ టైమ్, క్లాటింగ్ టైమ్, థైరాయిడ్ పరీక్షలు టి3, టి4, టిఎస్‌హెచ్, హీమోగ్లోబిన్ శాతం, కంప్లీట్ బ్లడ్ పిక్చర్ వంటివి చేయించాల్సి ఉంటుంది.

వీరిలో కలిగే అధిక రుతుస్రావానికి లోధ్ర మాత్రలను పూటకు ఒకటి లేదా రెండు చొప్పున మూడు పూటలా అధిక రక్తస్రావ సమయంలో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

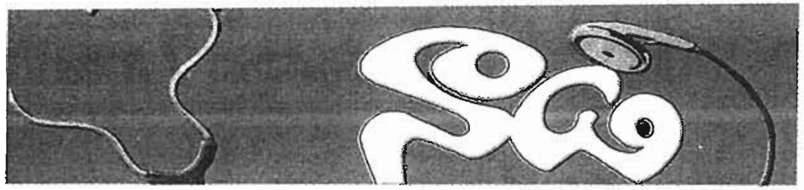
యుక్త వయస్సు ఆరంభం కాగానే అమ్మాయిల్లో చోటు చేసుకునే మరొక సహజ మార్పు - రొమ్ముల పరిమాణం క్రమంగా పెరగడం, తద్వారా కొద్దిపాటి రొమ్ముల్లో వేదన. ఇది సాధారణమే. ఇలా కాకుండా, కొంతమందిలో ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్ అధికంగా ఉన్నప్పుడు, సాధారణం కంటే ఎక్కువగా రొమ్ముల్లో వాపు, నొప్పి ఉంటాయి.

అలాగే యుక్తవయస్సులోని అమ్మాయిల్లో రొమ్ములకు సంబంధించి కనిపించే సమస్యల్లో ప్రధానమైనవి రొమ్ముల్లో ఏర్పడే కేన్సరేతర కంతులు. వీటిని ఫైబ్రో ఎడినోమా అని వ్యవహరిస్తాం. ఇవి 20 సంవత్సరాలలోపు స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

ఈ రకమైన కంతులు సాధారణంగా ఒక రొమ్ములో ఏర్పడుతాయి. లేదా రెండు రొమ్ముల్లో కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఇవి 1 సెంటీమీటర్‌నుంచి 5 సెంటీమీటర్ల పరిమాణం వరకూ ఉంటాయి. (అయితే ఇవే తరహా గడ్డలు 30 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో ఏర్పడితే వాటిని కేన్సర్‌కు సంబంధించిన కంతులుగా అనుమానించాల్సి వస్తుంది. దీనికి ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ (ఎఫ్ఎన్ఎ), బయాప్సీలను చేయించి, ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.)

వివాహం కాని స్త్రీలలో రొమ్ముల్లో కలిగే ఇటువంటి గడ్డలను మందులతో నయం చేయవచ్చు. అనేకమంది రొమ్ముల్లో గడ్డలు కనిపించగానే భయపడి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటూ ఉంటారు. ఇటువంటి రొమ్ము గడ్డలకు కాంచనార గుగ్గులు పూటకు 2 చొప్పున సేవిస్తూ, కనకలేపం అనే ఔషధాన్ని రొమ్ములపై పూతగా రాస్తూంటే అవి శమిస్తాయి.

హానికరం కాని రొమ్ము గడ్డల్లో మరొక రకం - సిస్టోసార్కోమా ఫిల్లోడిస్ అనేవి. ఇవి చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. పరిమాణంలో 5 సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇవి కూడా కేన్సరేతర కంతులే. వీటికి శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది. కంతి ఉన్నంత మేరకు రొమ్ము కణజాలాన్ని తొలగించే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.



స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శారీరక వ్యాధులు-3

22/2/08

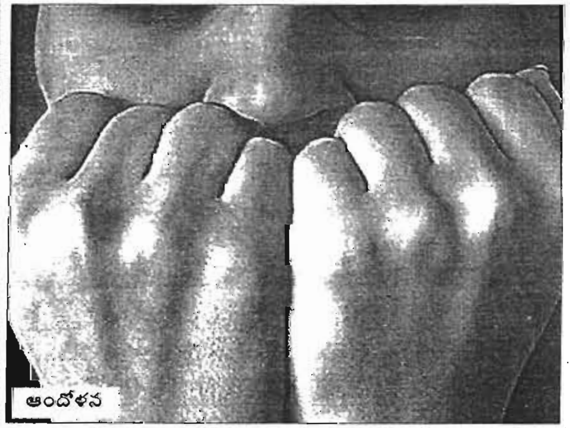
యుక్త వయస్సునుంచి మధ్య దశ అంటే 18 సంవత్సరాలనుంచి 35 - 40 సంవత్సరాల మధ్య దశ లేదా సంతానానికి జన్మనిచ్చే (పునరుత్పత్తి) దశలోకి అడుగిడిన తరువాత స్త్రీలలో సాధారణంగా కలిగే శారీరక వ్యాధులు చాలా వరకూ మానసిక అనారోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

సాధారణంగా పునరుత్పత్తి దశలోని స్త్రీలకు వివాహానంతరం కొన్ని రకాల శారీరక అనారోగ్యాలకు, కాన్పు తరువాత కొన్నిరకాల శారీరక అనారోగ్యాలకు సులభంగా గురవుతుంటారు. అందుకే స్త్రీలను పరిపూర్ణ మహిళగా మార్చే దశగా మధ్య దశ చాలా ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

ప్రతి మహిళ వివాహానంతరం తరచుగా కలిగే శారీరక అనారోగ్యాల గురించి కొంత అవగాహన కలిగి ఉన్నటయితే, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం సులభమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ దశలోని స్త్రీలు ఎక్కువగా శారీరక వ్యాధుల కారణంగానే కాకుండా, దైనందిన జీవనంలో ప్రతి చిన్న సందర్భంలో, ప్రతి చిన్న విషయంలో ఎదురయ్యే ఆటుపోట్లను కూడా తట్టుకోలేక తీవ్రఅశాంతికి గురవుతుంటారు. ఇది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుంది.

స్త్రీలలో కలిగే అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు హార్మోన్ల పాత్ర కీలకమైన అంశంగా ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి పెరగడంతో మెదడు పనితీరులో తేడా ఏర్పడుతుంది. దాని ద్వారా ప్రతి హార్మోన్ విడుదలలోనూ అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది.

ఫలితంగా ఆలస్యంగా పిల్లలు పుట్టడం, కొంత మందిలో సంతాన లేమి, బహిష్టు క్రమం తప్పడం, అధిక బరువు వంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.


ఆందోళన

వివాహానంతరం స్త్రీలు మొదటగా ఎదురు చూసేది సంతానం కోసం. గర్భం కొంత కాలం ఆలస్యమయ్యే టప్పటికి ఏ కారణం చేత పిల్లలు కలగడం లేదోనని ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. కొంత మందిలో సంతానలేమికి కారణం తెలిసినప్పటికీ, సంతానాన్ని పొందడంలో సఫలమవుతామో లేదోనని మరింత మానసిక సంఘర్షణకు లోనవుతారు.

ఇలాంటి విషయాలను ఇతరులతో చర్చించడానికి ఇష్టపడకపోగా, తమలో తామే కుంగిపోతుంటారు. జీవనశైలి అదుపు తప్పుతుంది. ఫలితంగా వేళకు తినడకపోవడం, వ్యాకులతకు లోను కావడం, ఆహార సేవనం విషయంలో నియంత్రణ తప్పడం మొదలైనవి చోటు చేసుకుంటాయి. పరిమితి లేకుండా భుజిస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి కారణాల వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీలు కూడా స్వయంగా ఆరోగ్యాన్ని చేజార్చుకుంటారు.

చాలామంది స్త్రీలు వివాహానంతరం ఆనందంగా ఉంటూ, బంధువుల ఇళ్లలో భోజనాలు మితిమీరి చేయడం వల్ల లావు అవుతున్నామని భావిస్తుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. సంతోషంగా ఉంటూ సేవించే ఆహారం కంటే, వ్యాకులతకు గురైనప్పుడు సేవించే ఆహారం ప్రభావం స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. తీవ్ర విచారంతో ఎక్కువకాలం బాధపడే స్త్రీలందరూ సుమారుగా అధిక స్థూలకాయానికి గురవుతున్నారు.

వ్యాకులత

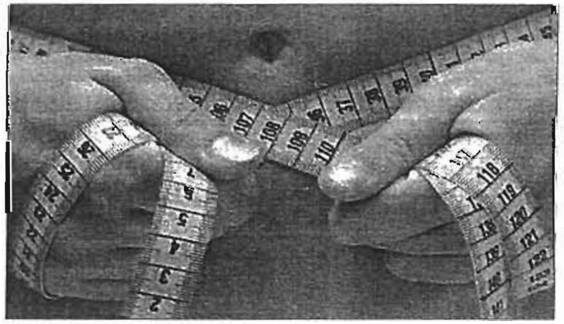
ప్రస్తుతం సమాజంలో స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యల్లో స్థూలకాయం ఒక ప్రధాన సమస్యగా మారింది. పురుషులతో పోల్చి చూసినప్పుడు స్త్రీలే అధికంగా ఈ సమస్యకు లోనవుతున్నారు.

అధికంగా ఆహారం సేవించడం వల్ల కాని, ఎటువంటి శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం వల్ల కాని, సుఖ జీవనానికి అలవాటు పడటం వల్ల కాని శరీర బరువు పెరుగుతుందనేది హేతుబద్ధమైన అంశమే. అయితే ఈ విధమైన కారణాలతోపాటుగా స్త్రీలలో విడుదలయ్యే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, వాటిని క్రమబద్ధీకరించే నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు కూడా స్థూల కాయానికి కారణాలే.

అందువల్ల ఆహారం, విహారం విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉన్నప్పటికీ కూడా కొంతమంది స్త్రీలలో స్థూలకాయాన్ని గుర్తించవచ్చు.

మానసిక సంఘర్షణ, దిగులు, విచారం వంటి మానసిక లక్షణాలతో బాధపడేవారిలో స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉన్నట్లే, శారీరక అనారోగ్య కారణాల వల్ల కూడా స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశాలు అంతే హెచ్చుగా ఉంటాయి.

స్థూలకాయానికి గురైన స్త్రీలు ఇతరులకంటే ఎక్కువగా మానసిక ఆందోళనతో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి వారు డాక్టర్ల వద్దకు వచ్చినప్పుడు తాము సేవించే ఆహారం, చేసే పనులు, వ్యాయామాలు మొదలైనవన్నీ చెప్పి, తాము ఎంత నియంత్రణలో ఉన్నా ఎందుకు స్థూలకాయులవుతున్నామో అర్థం కావడం లేదని చెబుతుంటారు. వీరు చిన్నపాటి శ్రమనైనా తట్టుకోలేక అతి ప్రయాసతో చేయాల్సి వస్తుంటుంది. వీరికి త్వరగా అలసిపోవడం, గుండె దడ, ఎక్కువగా చెమటలు పట్టడం, పదిమందిలోనూ తిరగడానికి సిగ్గుపడటం మొదలైనవి సాధారణ లక్షణాలైపోతాయి.



అధిక శరీర బరువును మోయాల్సి రావడం వల్ల తరచుగా మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా, సుఖ విరేచనం జరుగదు. అధిక స్థూలకాయులు ఇటువంటి సమస్యలతోపాటు మానసిక వేదనకు కూడా లోనవుతుంటారు. అభద్రతాభావంతో కుంగిపోతుంటారు.

అధిక స్థూలకాయానికి గురైన స్త్రీలకు ముందుగా గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, అండాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, నాడీ వ్యవస్థ నిర్మాణంలో లోపాలు, థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలు మొదలైన వాటిని నిర్ధారించడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది. కార్టికోస్టెరాయిడ్ వంటి మందుల వాడకం, మానసిక రుగ్మతల్లో ఉపయోగించే వివిధ ఔషధాలు కూడా అధికంగా స్థూలకాయానికి కారణమవుతాయని గుర్తించాలి.

పరిష్కారంగా : సాధారణంగానే మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగాలు కారణాలుగా ఉంటాయి కనుక వాటిని ఎల్లవేళలా అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఔషధంగా : నవాయస లోహ చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున భృంగరాజాసవంతో కలిపి ఉపయోగించినట్లయితే హితకరంగా ఉంటుంది.

ఔషధ సేవనంతోపాటు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని సేవించాలి. నడక, వ్యాయామం మొదలైన వాటిని సాధన చేయాలి. నడక వల్ల నిముషానికి 5 కిలోకేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. వ్యాయామం ద్వారా నిముషానికి 7 నుంచి 10 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. సుమారుగా 7500 కిలో కేలరీల శక్తి ఖర్చయినట్లయితే దాదాపుగా ఒక కిలో బరువు తగ్గుతారు.

డాక్టర్ పి. యశోద
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

చాలామంది నడక, వ్యాయామం మొదలైనవి చేయడానికి బద్ధకించి, త్వరగా బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఘన పదార్థాలకు బదులు ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. దీని వల్ల ఇంకా బరువు పెరిగే అవకాశాలుంటాయి.

సంతానానికి జన్మనిచ్చే వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలలో కలిగే శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల్లో మరొక ప్రధానమైనది వైట్ డిశ్చార్జ్. దీని కారణంగా అనేకమంది స్త్రీలు మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకుంటున్నారు. నిజానికి ఇది ఒక వ్యాధి కానేకాదు. వివిధ రకాల వ్యాధుల్లో కనిపించే ఒక అనారోగ్య లక్షణమే ఇది.

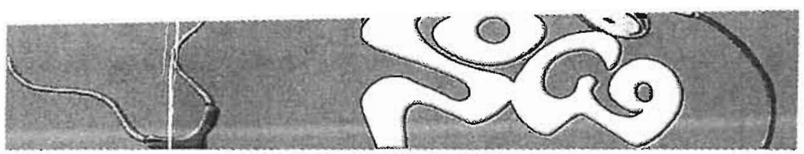
గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారు ఎక్కువగా ఇలాంటి సమస్య వల్ల ఆందోళన చెందుతుంటారు. వీరిలో ఇటువంటి విషయాల గురించిన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల, సహజసిద్ధంగా వెలువడే యోని ద్రవాలను కూడా ఏదో వ్యాధి అనుకుని మథనపడుతుంటారు.

స్థూలకాయం

వివాహానంతరం స్త్రీలలో దాంపత్య కోరికలు కలిగినప్పుడు, గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పుడు, బహిష్టు క్రమం మొదలు కావడానికి ఒకటి రెండు రోజుల ముందు, అండం విడుదలయ్యే కాలంలోనూ సహజంగానే యోనిస్రావాలు అధికంగా వెలువడుతాయి. ఇది సహజ శారీరక ధర్మమే. దీనిని కూడా ఒక వ్యాధి అనే అనుమానంతో, సిగ్గుతో కుటుంబంలో ఎవరికీ చెప్పుకోకుండా తమలో తామే బాధపడుతుంటారు. ఇవి ఎలాంటి అనారోగ్యానికి చిహ్నాలు కాదని గుర్తించాలి.

సహజసిద్ధంగా విడుదలయ్యే యోని స్రావాలు సాధారణంగా తెల్లగా ఉండి, జిగురుగా సాగే గుణం కలిగి స్రవిస్తుంటాయి. ఇది ఆరోగ్య లక్షణమే.

అలా కాకుండా, యోనినుంచి వెలువడే స్రావాలు రంగు మారి, చెడు వాసనతో, నురుగుతో కాని, చిక్కగా, గట్టిగా కాని మారి దురదతో కూడి వెలువడుతుంటే వ్యాధిగా గుర్తించి సరైన కారణాలను నిర్ధారించి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.



స్త్రీలలో రొమ్ముల సమస్యలు

స్త్రీలలో కలిగే రొమ్ము సమస్యల్లో ముఖ్యమైనది రొమ్ము కేన్సర్. దీనిని ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో స్తనార్బుదం అంటారు. స్త్రీలలో కలిగే సాధారణ వ్యాధుల్లో రొమ్ము కేన్సర్ ఒకటి. లంగ్ కేన్సర్ తరువాత రొమ్ము కేన్సర్‌తో ఎక్కువమంది స్త్రీలు మరణించడం బాధాకర విషయం.

రొమ్ముల సమస్యలలో కేన్సర్లు సుమారు 10 శాతం వరకూ ఉంటున్నాయి. బహిష్టులు ఆగిపోయే దశలోని స్త్రీలలో రొమ్ము కేన్సర్ సమస్యలు ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. సాధారణంగా ప్రతి ఎనిమిది మంది స్త్రీలలో ఒకరు తప్పకుండా ఈ సమస్యకు గురవుతున్నట్లు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఈ కింద పేర్కొన్న అంశాలు ఉండే వారిలో రొమ్ము కేన్సర్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

తల్లి, లేదా అక్క, చెల్లెలు రొమ్ము కేన్సర్‌తో బాధపడి ఉంటే, వారి కుటుంబంలో ఈ సమస్యను గమనించవచ్చు. ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో కుటుంబంలోని దగ్గర రక్త సంబంధీకులకు ఈ సమస్య ఉంటే, జన్యుపరంగా వీరిలో కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

అండాశయ కేన్సర్ (ఒవేరియన్ కేన్సర్) ఉన్న వారిలో రొమ్ము కేన్సర్ ఉండే అవకాశాలు అధికం.

వయస్సు : 60 సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారిలో 50 శాతం మంది బ్రెస్ట్ లంప్‌లు (ఫైబ్రోఎడినోమా) కూడా రొమ్ము కేన్సర్‌గా ఉండే అవకాశాలుంటాయి.

సంతానం : పిల్లలు లేని వారిలోనూ, చాలా ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకోవడం, మొదటి సంతానాన్ని ఆలస్యంగా కనడం వంటి అంశాల్లోనూ, స్తన్యాన్ని శిశువులకు పట్టని వారిలోనూ రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి.

హార్మోన్స్ : చాలామంది వివాహమైన తొలినాళ్లలో సంతానం వద్దనుకుని కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ వాడుతుంటారు. గర్భనిరోధక హార్మోన్ మాత్రలు ఆరు నెలలపాటు వాడితే ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. లేదా ఒక ఏడాదిపాటు కూడా వాడుకోవచ్చు. కాని అంతకంటే ఎక్కువ కాలం వాడటం వల్ల ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ముఖ్యంగా కంబైన్డ్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ (సిఒసి) పిల్స్ వంటి హార్మోన్ మాత్రలను నాలుగు సంవత్సరాలకటే ఎక్కువ కాలం వాడటం వల్ల వారి జీవితకాలంలో రొమ్ము కేన్సర్‌వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

అంతేకాకుండా, మెనోపాజ్ దశలో హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (హెచ్ఆర్‌టి) వాడటం వల్ల కూడా ... స్త్రీలలోనే గమనిస్తుంటాము. హెచ్ఆర్‌టి అనేది రొమ్ము కేన్సర్ మరింత త్వరగా బైటపడటానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకని హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ తీసుకునే వారు ఏడాదికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా రొమ్ముల్లో అసాధారణ పెరుగుదలలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరీక్షించుకోవాలి. అవసరమైతే నిర్ధారణ కోసం మమ్మోగ్రఫీ చేయించుకోవాలి.

లక్షణాలు

రొమ్ముల్లో గడ్డ పెరగడం వల్ల రొమ్ము పరిమాణంలో, రూపంలో మొదటగా మార్పు కనిపిస్తుంది. దానితోపాటు చనుమొన కొద్దిగా లోపలికి ముడుచుకుని ఉంటుంది. దీనిని నిపుల్ రిట్రాక్షన్ అంటారు.

రొమ్ము కొద్దిగా వాచినట్లుగా కనిపించడం, ఎర్రబడి ఉండటం, రొమ్ము చర్మం కొద్దిగా కుంచించుకుని ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటినిబట్టి రొమ్ము కేన్సర్ అని అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. ఇటువంటి మార్పులతోపాటు చంకల్లో బఠానీగింజ పరిమాణంలో బుడిపెల వంటివి ఏర్పడుతాయి. ఇవి కేవలం రొమ్ము కేన్సర్‌లోనే ఎక్కువగా వ్యక్తమవుతుంటాయి.

మరొక ముఖ్యమైన అంశం - రొమ్ములో ఏర్పడే గడ్డ నొప్పి లేకుండా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలన్నింటినీ పరీక్షించే సమయంలో కూర్చునే, పడుకునే భంగిమల్లో రోగి రొమ్ములను పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్ములనుంచి నీటిలాంటి ద్రవం లేదా రక్తంతో లేదా లసీకతో కూడిన ద్రవ పదార్థం స్రవిస్తుంది. ముఖ్యంగా చనుమొనలనుంచి ఇటువంటి స్రావాలు వెలువడుతుంటాయి.

కొన్ని సందర్భాల్లో 1 సెంటీమీటర్ కంటే తక్కువగా ఉండే రొమ్ము కేన్సర్ గడ్డలు చేతితో చేసే పరీక్ష ద్వారా గుర్తించడం కష్టం. అటువంటి సమయంలో రోగికి రొమ్ములో ఏ భాగంలో గడ్డ ఉందో అనేకసార్లు అడగాల్సి వస్తుంది. అంతేకాక, ఒక నెల తరువాత మరొకసారి రొమ్ము పరీక్షతోపాటు ఖచ్చితమైన నిర్ధారణకు రేడియోగ్రఫీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కువమంది రోగులు బహిష్టు క్రమానికి ముందు ఇటువంటి లక్షణాలతో వచ్చినప్పుడు బహిష్టు పూర్తయిన తరువాత మళ్లీ పరీక్ష చేయడం ద్వారా మాత్రమే రొమ్ము గడ్డలను నిర్ధారించడం సాధ్యమవుతుంది.

రెండు రొమ్ముల్లోనూ కేన్సర్

సాధారణంగా ఎక్కువమందిలో ఒకవైపు రొమ్ము కేన్సర్‌ను గమనిస్తుంటాము. కానీ కొంతమందిలో ఒకవైపు రొమ్ములో కేన్సర్ ఏర్పడిన తరువాత రెండవ రొమ్ములోనూ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

మమ్మోగ్రఫీ : చాలా వరకు చేతి ద్వారా చేసే పరీక్ష వల్ల వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ముందుగానే మమ్మోగ్రఫీ ద్వారా కేన్సరా? కాదా? అనే అంశాన్ని నిర్ధారించవచ్చు. అంటే చేతికి తగిలే పరిమాణంలోకి గడ్డ పెరగడానికి ముందే ఈ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

ఎఫ్ఎన్ఏసి : ఫైన్ నీడిల్ యాస్పిరేషన్ సైటాలజీ అనే ఈ పరీక్ష ద్వారా రొమ్ములో పెరిగే గడ్డ కేన్సర్‌కు చెందినదా? కాదా? అనే అంశాన్ని నిర్ధారించడానికి కొంత కణజాలాన్ని తీసి పరీక్షిస్తారు.

కొన్నిసార్లు రొమ్మునుంచి స్రవించే ద్రవాలు కూడా ఈ పరీక్షకు ఉపకరిస్తాయి.

బయాప్సీ : కేన్సర్‌కు లోనైన రొమ్మునుంచి కణజాలపు ముక్కను తీసి పరీక్షిస్తారు. బయాప్సీ పరీక్ష రొమ్ముల్లో పెరిగే కేన్సర్ గడ్డలకు, కేన్సరేతర గడ్డలకు కూడా చేస్తారు.

... మమ్మోగ్రఫీతోపాటు అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షను కూడా చేస్తారు.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ : ఇది ఆధునిక ప్రక్రియ. కణజాలపు అమరికను నిర్ధారించడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. కేన్సర్ అయ్యే అవకాశాలు ఎంత శాతం ఉందో దీని ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

ఎం.ఆర్.ఐ. : 35 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము కేన్సర్‌ను నిర్ధారించడానికి, గతంలోనే రొమ్ము కేన్సర్‌కు శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న వారికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు.

మమ్మోగ్రఫీ, ఎఫ్ఎన్ఏసి, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలను కలిపి చేయడం ద్వారా దాదాపుగా 99.5 శాతం మేరకు ఖచ్చితంగా కేన్సర్‌ను నిర్ధారించవచ్చు.

చికిత్సా విధానం

సాధారణంగా రొమ్ములలో ఏర్పడే కేన్సరేతర కంతులైనప్పటికీ, 50 శాతం కేన్సర్‌గా అయ్యే అవకాశాలు తరువాత దశలో ఉన్నందున తొలిదశలో ఏర్పడే సాధారణ రొమ్ము గడ్డలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పూర్తిగా నయం చేసుకోవడం, చికిత్సకు సాధ్యం కానివాటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగింపజేసుకోవడం ఉత్తమమైన విధానం. ఏ కారణాలైతే రొమ్ము కేన్సర్‌కు దోహదపడుతున్నాయో, అటువంటి కారణాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సకాలంలో వివాహం చేసుకోవడం, సకాలంలో పిల్లలను కనడం, స్తన్యమివ్వడం వంటి సహజ ప్రక్రియలకు దూరం కాకుండా ఉండాలి.

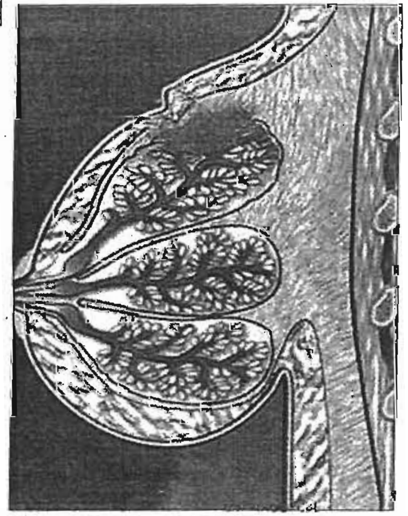
గర్భ నిరోధకాలైన హార్మోన్ పిల్స్ వాడకుండా సాధారణ గర్భ నివారణ పద్ధతుల అవగాహనకై వైద్యులను సంప్రదించి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధారణ రొమ్ము గడ్డలను పూర్తిగా నయం చేయడానికి కొంతవరకు ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలు :

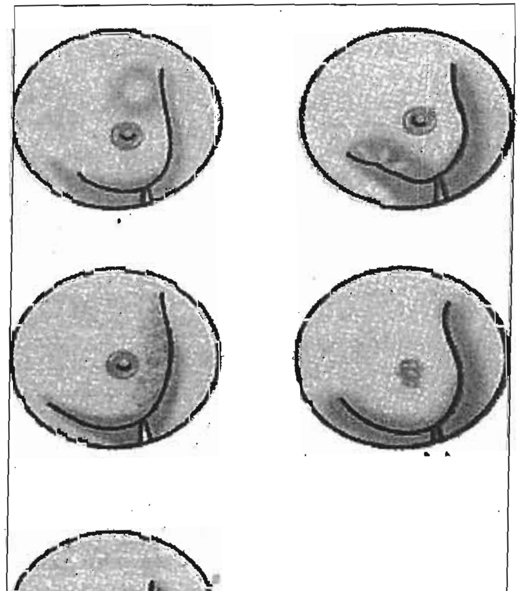
భల్లాతక అవలేహ్యాం : 5 గ్రాముల చొప్పున ఉదయం, రాత్రి రెండుసార్లు సేవించాలి. కాంచనార గుగ్గులు మాత్రలను వరుణాది కషాయంతో 2 మాత్రలను 20 మి.లీ. కషాయంతో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించాలి. కేన్సర్ గడ్డలుగా నిర్ధారణ అయిన వాటికి చికిత్సగా, కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, శస్త్రచికిత్స అవసరమైతే తప్పక చేయాల్సి ఉంటుంది.

సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్

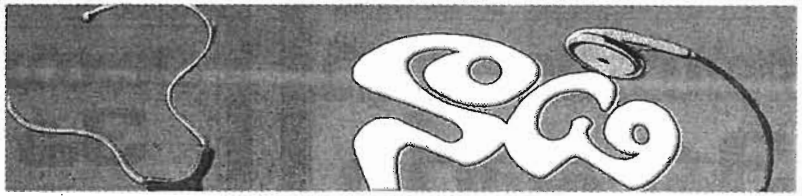
ఎవరికి వారే చేసుకునే రొమ్ము పరీక్ష ఇది. సాధారణంగా 20 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతి ఒక్కరూ అద్దం ముందు నిలబడి చేతులను పక్కలకు చాపి, రొమ్ము పరిమాణం, రూపం ఎలా ఉన్నాయో పరీక్షించుకోవాలి.

ఆ తరువాత తమకు తామే చేతితో తాకి గడ్డలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరీక్షించుకోవాలి. ఏ మాత్రం అనుమానం వచ్చినా తక్షణమే వైద్య సహాయం పొందాలి.





రొమ్ము కేన్సర్ కంతులను పరీక్షించుకునే విధానం



బాలింతలు : జాగ్రత్తలు

సాధారణంగా చాలామంది స్త్రీలు గర్భం ధరించడానికి చాలా జాగ్రత్తలు వహిస్తారు. గర్భం దాల్చిన తరువాత ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వడానికి కూడా ఆహార, విహార, ఔషధ సేవన విషయాల్లో జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. కానీ కాన్పు తరువాత బాలింత సమయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో విఫలమవుతుంటారు. ఫలితంగా బాలింతగా ఉన్న తల్లి తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, అప్పుడే పుట్టిన పసి

కందును సంరక్షించడంలోనూ అవస్థలు పడుతుంటారు.

కాన్పు జరిగిన తరువాత సమయంనుంచి కొద్ది కాలం వరకూ ఆ స్త్రీని సూతిక అని, బాలింత అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

సాధారణంగా కాన్పు జరిగిననాటినుంచి ఒకటిన్నర మాసం వరకూ లేదా తిరిగి బహిష్టు క్రమం మొదలయ్యే కాలం వరకూ సూతికా కాలమని అంటారు. ఈ కాలంలో బాలింత పథ్యం పాటించాల్సి ఉంటుంది.

కాన్పు తరువాత, స్త్రీ తాను చేసే పనుల్లోనూ, తీసుకునే ఆహారాల విషయంలోనూ కనీసం రెండు నెలల వరకూ జాగ్రత్తగా మసలాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత నాలుగు నుంచి ఆరు నెలల వరకూ కొంతవరకైనా ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ప్రసవం పునర్జన్మ అంటారు. కాన్పు జరిగిన ప్రతి స్త్రీ శారీరకంగా, మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. చాలా బలహీనంగా, చిన్నపాటి పనులు చేసుకునే శక్తి కూడా లేకుండా తయారవుతారు. ప్రసవ వేదన అనుభవించిన స్త్రీ తిరిగి తన శరీరంలో శక్తిని నింపుకోవడానికి తేలికపాటి జాగ్రత్తలు కొన్ని పాటిస్తే చాలు.

మొదటి రోజు

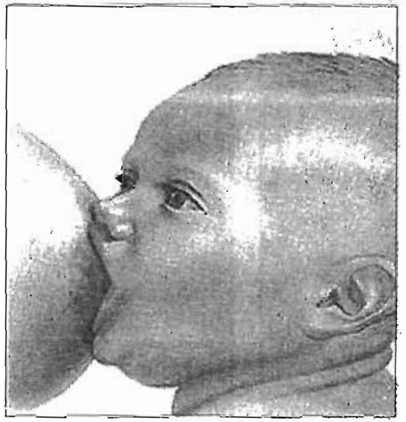
కాన్పు పూర్తి కాగానే ఆ స్త్రీని పక్కకు తిరిగి పడుకోబెట్టి, కాలు మీద కాలు వేసుకుని యోనిభాగాన్ని నొక్కిపెట్టినట్లుగా ఉండే భంగిమలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోమని చెప్పాలి. పొత్తి కడుపును అరచేతులతో వత్తినట్లు చేయాలి.

తరువాత పొత్తి కడుపు, వీపు, నడుము, పిరుదులు మొత్తం బలాతైలంతో మృదువుగా మర్దనా చేయాలి.

బాలింతకు లేవగలిగే శక్తి కలిగిన వెంటనే యోనిభాగం చుట్టూ బలాతైలంతో మర్దనా చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా చేయడం వల్ల వాయువు ఉదరంలో చేరకుండా నివారించవచ్చు. తైల మర్ధన తరువా వేడినీటిలో బట్టను ముంచి పైపైన కాపడం పెట్టడం వల్ల ప్రసవ వేదనకు లోనైన యోని కండరాలకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

లొద్దుగ పట్ట, మద్ది చెట్టు బెరడు, దేవదారు



బెరడులతో కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున తాగించాలి.

పొత్తి కడుపునకు తైలం లేదా నెయ్యిని పూసి పలుచని, మెత్తని పొడవాటి వస్త్రాన్ని పొట్ట చుట్టూ కట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట కిందకు చేరడం కాని, పొట్ట వదులుగా కావడం కానీ ఉండదు. కాన్పు తరువాత బైటకు పోవాల్సిన రక్తాన్ని సజావుగా వైటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది.

రెండవ రోజు

ఉదయాన్నే పాత బెల్లం లేదా కొత్త బెల్లం పొడి చేసి శొంఠి చూర్ణం హారీతకీ చూర్ణంతో కలిపి తగుమాత్రంగా సేవించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గర్భాశయ మూలలో మిగిలిన రక్తం సులువుగా వేదన లేకుండా బైటకు వెళ్లిపోతుంది.

మధ్యాహ్నం తగుమాత్రంగా ఉలవచారు సేవించాలి.

మూడవ రోజు

జీర్ణ శక్తి కలిగి ఉన్న స్త్రీ అయితే నెయ్యిలో శొంఠి, పిప్పలీ చూర్ణం కలిపి 30 మి.లీ. వరకూ తాగించవచ్చు. జీర్ణ శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారైతే పై ఔషధాలతో కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున నెయ్యి కలిపి తాగించాలి.

ఈ ఔషధం జీర్ణమైందని అనిపించిన తరువాత బియ్యాన్ని ఎక్కువ నీటితో ఉడికించి, ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క మొదలైన వాటి చూర్ణం దానిలో కలిపి ద్రవరూపంగా సేవించాలి.

నాలుగవ రోజు

పై విధమైన ఆహారాన్నే సేవించాలి.

ఐదవ రోజు

మొదటి నాలుగు రోజుల వరకూ ఉప్పును వాడకపోవడమే మంచిది. ఐదవ రోజునుంచి ఉడికించిన అన్నాన్ని, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణాన్ని తగు మాత్రంగా కలిపి దానిలో నెయ్యి చేర్చి జీర్ణశక్తి అనుసారం సేవించాలి.

ఐదవ రోజునుంచి మాంసరసంలో కొద్దిపాటి ఉప్పును చేర్చి సేవించాల్సి ఉంటుంది.

మాంస రసాలు ఉపయోగించని వారు గుమ్మడి కాయ, క్యారెట్, దోసకాయ మొదలైన కూరగాయలను ఉడికించి, నెయ్యి, శొంఠి, జీలకర్ర కలిపి సేవిస్తే జీర్ణ శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.

ఐదవ రోజునుంచి పదిహేనవ రోజు వరకూ సాధ్యమైనంతవరకూ ఇలాంటిఆహారాన్నే సేవించాల్సి ఉంటుంది.

బాలింతరాలు నివసించే గదిలో చెంగల్వకోష్టు, అగరు, గుగ్గులు మొదలైన ద్రవ్యాలతో ధూపం వేయాలి.

స్నానం

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు మూఢ నమ్మకాలతో

స్నానం చేయడం వల్ల బాలింతకు జన్ను ఎక్కువవుతుందని, దీని వల్ల ప్రాణాపాయం కలుగుతుందని నమ్ముతుంటారు.

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

అనేకమంది స్త్రీలు కాన్పు సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం కావడం వల్ల, కాన్పు తరువాత పథ్యాన్ని పాటించకపోవడం వల్ల రక్తహీనతకు లోనవుతుంటారు.

దీని వల్ల చాలామందికి శరీరంలో వాపు చేరుతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. తెల్లగా పాలిపోతారు. దీనినే ఊదు కామెర్లు, తెల్ల కామెర్లు అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

అటువంటి సమయంలో కలిగే చిన్నపాటి అనారోగ్యాన్ని కూడా తట్టుకునేందుకు అవసరమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తి వారికి ఉండదు. ఈ కారణంగా ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. (దీనినే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు జన్ను ఎక్కి మరణించడమని అంటారు. అందుకే స్నానం చేయించకూడదంటారు.)

బాలింత సమయంలో అతిగా కష్టం చేయడం వల్ల గర్భాశయ కండరాల పటుత్వం తగ్గి గర్భాశయం కిందకు జారే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేయకూడదు.

కోపం, దిగులు, భయం మొదలైన వాటికి లోను కాకుండా ఉండాలి.

మైథునం ఒకటిన్నర నెలల వరకూ త్యజించాలి.

పగటిపూట నిద్రను అలవాటు చేసుకోకూడదు. కొంత సమయమైతే ఫర్వాలేదు. గంటల తరబడి నిద్ర పోకూడదు.

ఔషధాలు

కాన్పు తరువాత బాలింత సమయంలో ఉపయోగించాల్సిన ఔషధాలు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

రక్తం తిరిగి వృద్ధి చెందడానికి ధాత్రీ లోహం మాత్రలను వాడాలి.

కాల్షియం తగినంతగా అందడానికి ప్రవాలపుష్టి,

బడలిక, నొప్పుల నివారణకు బలాతైలం మర్దన (వైద్యుల సలహా మేరకు)

శిశువుకు సరిపడే స్తన్యం కోసం అశ్వగంధ, శతావరి చూర్ణాలను సమపాళ్లలో కలిపి గర్భిణీగా ఉన్నప్పటినుంచి కాన్పు తరువాత ఆరు నెలల వరకూ వాడాలి.

సౌభాగ్య శొంఠి 6 గ్రాముల చొప్పున పాలతోపాటు రోజుకు రెండుసార్లు సేవించడం వల్ల అన్ని రకాల ఫలితాలను పొందవచ్చు.

కాన్పు తరువాత రక్తస్రావం సకాలంలో ఆగిపోని పక్షంలో లోధ్రాసవం, భృంగరాజాసవం వంటి ఔషధాలు చక్కటి ఫలితాన్ని ఇస్తాయి.

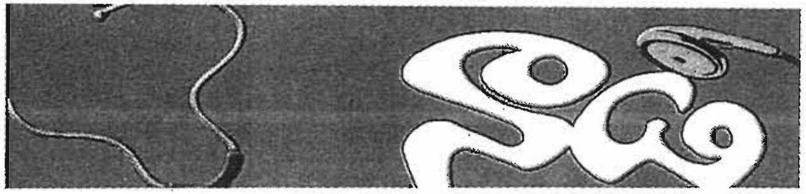
కాన్పు సమయంలో యోనిభాగంలో చిన్న గాయాలైన పక్షంలో కాని, తెల్లబట్ట ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాని నాగకేసరాల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి సేవించాల్సి ఉంటుంది పైన పేర్కొన్న ఆసవాల్లో ఒకటి కలిపి ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.

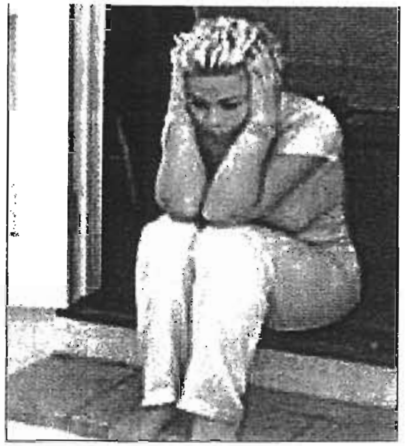
బాలింత సమయంలో తల్లులు ఎదుర్కొనే మరొక సమస్య - శిశువుకు స్తన్యం సరిపోకపోవడం. సహజసిద్ధంగా ప్రసవమైనప్పుడు శిశువుకు సరిపోయే స్తన్యం తల్లి దగ్గర లభిస్తుంది.

గర్భిణీ దశలో కొన్ని వ్యాధులు సంభవించడం, సిజేరియన్ వల్ల శిశువు జన్మించడం మొదలైన కారణాల వల్ల తల్లులు స్తన్య సమస్యలకు లోనవుతారు.

తల్లిపాలలో ప్రోటీన్లు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, పొటాషియం, కాల్షియం, సోడియం, క్లోరైడ్స్ వంటి ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

తల్లిపాలు తాగి పెరిగే పిల్లల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి, తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా ఉంటాయి.





గర్భిణీ దశలో వేవిళ్లు, ఇతర సమస్యలు

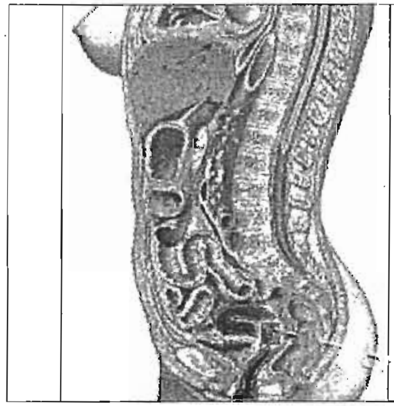
గర్భిణీ స్త్రీలలో కలిగే వాంతులను వేవిళ్లని వ్యవహరిస్తుంటాము. గర్భం దాల్చిన తరువాత మొదటి రెండు నుండి పన్నెండు వారాల వరకు అంటే 3వ నెల వరకు వాంతి వచ్చినట్లు ఉండటం, బడలిక, నీరసం అనేవి సాధారణ లక్షణాలు.

కొన్ని సమయాల్లో అప్పుడప్పుడు వాంతులు కావడం కూడా మామూలే. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల వాసనలు పీల్చినప్పుడు, మానసిక ఆందోళనకు లోనైనప్పుడు ఈ వేవిళ్లనేవి ఎక్కువగా అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. దాదా

ఉంచడానికి తోడ్పడే హార్మోన్లు, హ్యూమన్ కొరియానిక్ గొనాడోట్రోఫిన్ (హెచ్‌సిజి) అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం కారణాలని చెప్పవచ్చు.

రోజులో కొన్నిసార్లు మాత్రమే వాంతులవుతున్నప్పుడు ఆహారంలో చిన్నపాటి మార్పులు చేసుకుని ప్రశాంతంగా మనసును ఉంచుకున్నట్లయితే వాటికి మందులు కూడా అవసరం కాకపోవచ్చు. మసాలాలు, కొవ్వు లేదా నూనె ఎక్కువ ఉన్న పదార్థాలు తగ్గించి, చల్లని, తీయటి ఆహార పదార్థాలు తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

15/6/07



మూడవ నెలలో
గర్భస్థ శిశువు

పుగా 20శాతం స్త్రీలు గర్భిణీదశలో ఎక్కువగా వాంతులు కావడం (హైపరెమిసిస్ గ్రావిడేరమ్) అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

సాధారణంగా తక్కువ మోతాదులో అయ్యే వాంతులు కేవలం జీర్ణ రసాలతో మాత్రమే కలిసి ఉండి, పసుపు పచ్చని లేదా తెల్లగా ఉండి ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఏమీ లేకుండా అవుతుంటాయి. వీటి వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం క్షీణించదు. రోజువారీ పనులను కూడా మామూలుగానే చేసుకోగలుగుతారు. ఈ లక్షణాలను మందులతో నివారించవచ్చు...

వాంతులు ఎక్కువ కావడానికి కారణాలు

సాధారణంగా మొదటిసారి గర్భం దాల్చిన వారిలో సహజంగానే ఎక్కువగా వాంతులు అవుతాయి. లేదా వంశపారంపర్యంగా కూడా సంభవించవచ్చు. తల్లి లేదా సోదరి ఈ ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడి ఉంటే, వారికి కూడా ఈ సమస్య కలుగవచ్చు.

పిండం ఏర్పడే విధానంలో లోపాలు – అంటే గర్భం ఏర్పడంలో వికృతులు, మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ (ట్విన్స్, ట్రిప్లెట్స్, క్వాడ్రిప్లెట్స్)లలో హైపరెమిసిస్ గ్రావిడేరమ్ తప్పక ఉంటుంది.

ర్భాల్లో చాలా ఎక్కువ మోతాదులో విడుదల కావడమే అధిక వాంతులకు కారణం. అలాగే ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదల కావడం, జీర్ణాశయంలో జీర్ణ రసాలు ఎక్కువగా విడుదల కావడంవల్ల జీర్ణాశయ గోడల కదలికల్లో తేడాను కలిగించడంతో ఎక్కువగా వాంతులు అవుతాయి.

ఇవేకాకుండా, మానసిక కారణాలైన కోపం, విచారం, ఆందోళన కూడా అధిక వాంతులు కావడానికి కారణం. తక్కువ పిండి పదార్థాలున్న ఆహారం, రాత్రిళ్లు ఉపవాసాలు ఉండటం, బి6, బి1 విటమిన్ల లోపం మొదలైనవి అరుదైన కారణాలు.

అండాశయంనుంచి విడుదలయ్యే కొన్ని పదార్థాల వల్ల ఎలర్జీ కూడా అప్పుడప్పుడు కారణమవుతుంది. ఒక్కొక్క సారి ఎక్కువగా వాంతులు కావడం మొదలైతే, నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజితం కావడంవల్ల ఆగకుండా వాంతులు అవుతాయి.

లక్షణాలు

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. కార్బొహైడ్రేట్లు తక్కువ కావడం వల్ల గర్భిణీ బరువు పెరుగదు. శరీరంలోని ఇతర భాగాలైన కలేయం, మూత్ర పిండాలు, గుండె, మెదడుల్లో కూడా మార్పులు చోటు చేసుకుని వాటి పని తీరులో తేడాను కలిగిస్తాయి. శరీరంలో గ్లూకోజు శాతం, ప్రోటీన్ల శాతం, విటమిన్ల శాతం తగ్గిపోతాయి.

కాలేయం పని తీరులో తేడాల వల్ల బ్లడ్ యూరియా పెరుగుతుంది.

తరచుగా వేగంగా ఎక్కువసార్లు వాంతులు కావడం వల్ల వాంతులలో ఆహార పదార్థాలతోపాటు రక్తం ... (జీర్ణాశయపు కణజాలం దెబ్బ

వస్తుంది.)

డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గడంవల్ల మూత్ర పరిమాణం తగ్గిపోయి కొద్ది కొద్దిగా వెలువడుతుంది.

కొన్నిసార్లు ప్రేవుల కదలికల్లో తేడాల వల్ల మలబద్ధకం లేదా అతిసారం కలుగవచ్చు.

పై కడుపులో (నాభికి పైభాగాన) నొప్పి ఉంటుంది. వ్యాధి తీవ్రతరంగా మారినప్పుడు మూర్ఛలు రావచ్చు. లేదా కోమాలోకి వెళ్లవచ్చు. ఈ సమస్యతో బాధపడే వారు బరువు పెరుగకపోగా, బరువు బాగా తగ్గిపోతారు. చూపు మందగించి ప్రతిదీ రెండుగా కనిపిస్తుంది.

చర్మం ముడుతలు పడి సాగే గుణంతో ఉంటుంది.

నాలుక పొడిబారి, తెల్లటి పొరవంటి మలిన పదార్థం నాలుకపై ఏర్పడుతుంది.

శ్వాస చెడు వాసనతో ఉంటుంది.

నాడి నిముషానికి 100 నుంచి 120 సార్లు కొట్టుకుంటుంది.

రక్తపోటు సిస్టాలిక్ ప్రెషర్ 100 – 120 ఎంఎంహెచ్‌జి ఉంటుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ ఉంటుంది. లేదా ఇంకా ఎక్కువగా కూడా ఉండవచ్చు.

కొన్ని నెలల తరువాత కామెర్లు వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

నిర్ధారణ

మొదట అసలు గర్భమా? కాదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ గర్భమైతే పిండం

ఏర్పడటంలో ఏమైనా వికృతులున్నాయేమో పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, హ్యూమన్ కొరియానిక్ గొనడోట్రోఫిన్ హార్మోన్ శాతం నిర్ధారణ పరీక్షలు ప్రధానమైనవి.

చికిత్స

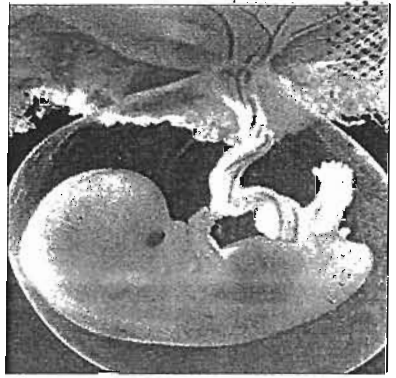
శరీరంలో తగ్గిన నీటి శాతాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకు రావడానికి సేవించే ఆహార పదార్థాలను కొద్ది మొత్తాల్లో పలుమార్లు, చల్లని తీయటి ఆహార

ఔషధాలు

ఎక్కువగా అయ్యే వాంతులకు కొంత వరకు ఈ క్రింది ఔషధాలు ఉపకరిస్తాయి.

మారేడు పండు లోపలి గుజ్జును తగు ప్రమాణంలో తేనె, చక్కెర కలిపి సేవించాలి.

మాదీఫలం రసాన్ని 15 మి.లీ. చొప్పున చక్కెర



కలిపి రోజూ రెండు పర్యాయాలు భోజనానికి ముందు తీసుకోవాలి.

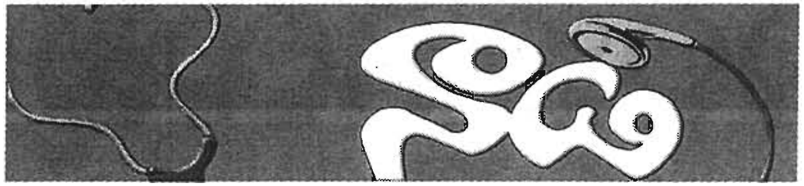
ధనియాలను ముద్దగా నూరి 10 గ్రాముల చొప్పున చక్కె కలిపి కాని, బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో కాని సేవిస్తే హితకరం.

అతిమధురం, శతావరి చూర్ణాలను సమానంగా కలిపి 5 గ్రాముల చొప్పున పాలతో ఉడికించి కాని, పాలలో

చక్కెర కలిపి కాని సేవించాలి.

మామిడి లేత ఆకులను కషాయం కాచి చక్కెర కలిపి 30 మి.లీ. చొప్పున మూడు పర్యాయాలు భోజనానంతరం తీసుకోవాలి.

అటుక మామిడి ఆకును కందిపప్పుతో ఉడికించి, జీలకర్ర, వాము, ఉప్పు కలిపి ద్రవరూపంగా అప్పుడప్పుడూ సేవించాలి. ఇది వేవిళ్లు ఎక్కువగా కావడం వల్ల తగిన ఆకలిని పెంచడమే కాక, మూత్రాన్ని సులభంగా జారీ చేస్తుంది.



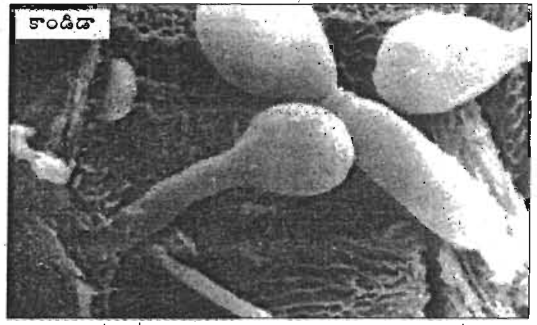
శ్వేతప్రదరం

స్త్రీలకు కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ల్యుకోరియాను ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా చెప్పవచ్చు. ఇది అన్ని వయస్సు స్త్రీలలో సాధారణంగా సంభవించే సమస్య. ల్యుకోరియాను సాధారణంగా వైట్ డిశ్చార్జ్ అని, తెల్లబట్ట అని వ్యవహరిస్తారు. దీనినే ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో శ్వేత ప్రదరమని అంటారు.

ల్యుకోరియా అంటే సాధారణంగా యోనిభాగంనుంచి వెలువడే ద్రవ పదార్థం. దీనిని యోని స్రావాలుగా వ్యవహరిస్తారు. ఇది సాధారణ పరిమాణం కంటే ఎక్కువగా వెలువడితే ఒక ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తిస్తారు.

కొద్ది మోతాదులో యోని స్రావాలు వెలువడటం ఆరోగ్య లక్షణమే. దీనిలో వ్యర్థమైన కణజాలం, కణజాల స్రావాలు, కార్బొహైడ్రేట్లు, లాక్టోబాసిల్లే, లాక్టిక్ యాసిడ్‌తో కూడిన సహజమైన స్రావాలుంటాయి. దీని పిహెచ్ 4-5గా ఉంటుంది. ఇది ఆమ్ల మాధ్యమంగా ఉంటూ, ఇతర వ్యాధి కారక క్రిములను యోనిభాగంలో పెరగకుండా నిరోధిస్తూ ఉంటుంది. సహజ వర్ణం తెలుపుగా ఉండి, తీగలుగా స్రవిస్తుంటుంది.

సహజ యోని స్రావాలు వాటి పరిమాణంలో పెరగడమే కాకుండా, ఇతర వ్యాధి కారక క్రిములతో కలిసి వెలువడినప్పుడు చెడు వాసన, దురద, మంట మొదలైనవి ఉంటాయి: ఈ స్థితిని ల్యుకోరియా అంటారు.


కాండిడా

ల్యుకోరియాను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. అవి - 1) ఫిజియోలాజికల్ 2) పాథలాజికల్.

ఫిజియోలాజికల్ ల్యుకోరియా

- గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పుడు
- బహిష్టు క్రమం మొదలు కావడానికి ఒకటి రెండు రోజుల ముందునుంచి
- బహిష్టు క్రమం మొదలైనప్పటినుంచి 12 నుంచి 16 రోజుల మధ్య కాలంలో (అంటే అండం విడుదలయ్యే సమయంలో).
- దాంపత్య కోరికలు కలిగినప్పుడు.

సాధారణంగా యోనినుంచి తెల్లటి స్రావాలు వెలువడుతాయి. వీటికి ఔషధాలు వాడవలసిన అవసరం లేదు. కాని చాలామంది వీటి కోసం కూడా మందులు వాడుతుంటారు.

పాథలాజికల్ ల్యుకోరియా

వివిధ రకాల వ్యాధి కారక క్రిముల వల్ల యోనిభాగం ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు లోనైనప్పుడు యోని స్రావాలు వ్యాధి కారక క్రిములతో కలుస్తాయి.

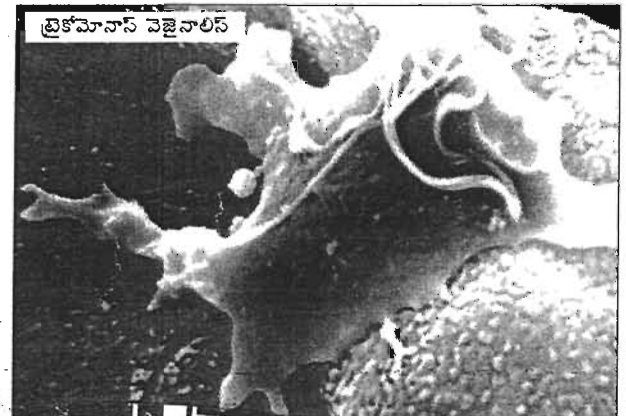
అప్పుడు ఆ స్రావాలు రంగుమారి, చెడు వాసనతో, నురుగుతో కాని, చిక్కగా, గట్టిగా కాని మారి, దురదతో కూడి వెలువడుతుంటాయి. దీనిని వ్యాధిగా గుర్తించి సరైన కారణాలను నిర్ధారించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

కారణాలు

యోనిభాగంలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

ట్రైకోమొనియాసిస్ : ట్రైకోమోనాస్ వెజైనాలిస్ అనే ప్రోటోజోవా కలుగజేసే వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇది. దీనిలో యోనిస్రావాలు లేత పచ్చని రంగులో ఉంటాయి. చిక్కగా, గట్టిగా దురదతో కూడి వెలువడుతుంటాయి.

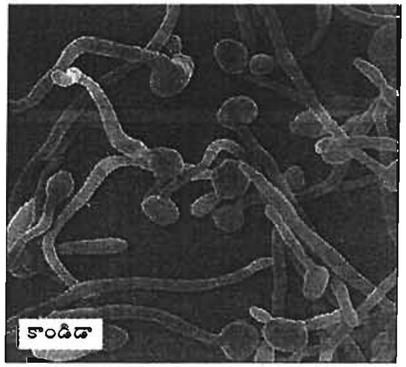
యోనిభాగం ఎర్రగా మారుతుంది. నొప్పి ఉంటుంది. యోని భాగంలో అక్కడక్కడ చిన్న చిన్న ఎర్రటి మచ్చలు ఏర్పడుతాయి.


ట్రైకోమోనాస్ వెజైనాలిస్

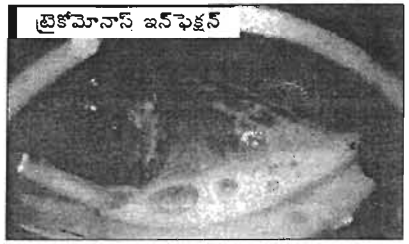
మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు వ్యాధి తీవ్రమైనప్పుడు నడుము నొప్పి వస్తుంది. వ్యాధి నిర్ధారణకు వెజైనల్ స్మియర్, కల్చర్ టెస్టులు చేయాల్సి ఉంటుంది.

కాండిడా : మరొక ముఖ్యమైన వ్యాధి కారక క్రిమి కాండిడా. ఇది గ్రామ్ పాజిటివ్ ఫంగస్ వర్గానికి చెందిన క్రిమి. దీని కారణంగా వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగితే స్రావాలు చిక్కగా, తెల్లగా, దుర్వాసనతో ఉండి, పెరుగు వలె స్రవిస్తుంటాయి.

మూత్రంలో మంట ఉంటుంది. దాంపత్య జీవనంలో నొప్పి వస్తుంది. యోనిభాగమంతా తెల్లటి పొక్కులు ఏర్పడుతాయి. వీటిని తొలగించినప్పుడు ఆ భాగంలో రక్తస్రావమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.


కాండిడా

ఇతర వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌లో కంటే కాండిడియాసిస్‌లో యోని స్రావాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని నిర్ధారించడానికి వెజైనల్ డిశ్చార్జ్ కల్చర్ టెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది.


ట్రైకోమోనాస్ ఇన్‌ఫెక్షన్

క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్ : ఇది గ్రామ్ నెగటివ్ బాక్టీరియా. దీనిద్వారా కలిగే వెజైనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో చాలా వరకూ వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా బైటపడవు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే మూత్ర విసర్జనలో మంట ఉంటుంది.

మూత్రం ఎక్కువ పరిమాణంలో వెలువడుతుంది. యోని స్రావాలు తెలుపు రంగులోనే ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి వెజైనల్ స్మియర్, ఎలీజా టెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి లైంగిక సంబంధాల వల్ల సోకుతుంది.

బాక్టీరియా : బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ అనే వ్యాధి గార్డినెల్లా హీమోఫిలస్ వెజైనాలిస్ అనే బాక్టీరియా కారణంగా కలుగుతుంది. దీనిలో అధిక మొత్తాలలో యోని స్రావాలు వెలువడుతాయి.

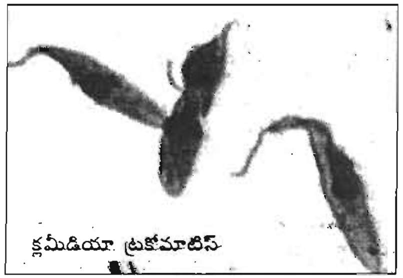
ఈ వ్యాధి కారక క్రిములు వ్యాధి నిరోధక శక్తిగా పని చేసే యోనిలో నివాసం ఉండే బాక్టీరియాను నశింపజేస్తూ త్వరగా రెట్టింపు అవుతాయి. ఈ వ్యాధిలో వెలువడే యోనిస్రావాలు తెల్లగా పాలవలె ఉండి, జిగురు లేకుండా స్రవిస్తాయి. చేపల వాసనతో కూడిన స్రావాలుంటాయి.

ఇతర కారణాలు

కొన్ని రకాల రసాయనాలు, ఔషధాలు, డూష్‌లు, కొన్ని వ్యాధుల్లో ఉపయోగించే వెజైనల్ టాంపూన్స్, వెజైనల్, సర్వైకల్ ఆపరేషన్స్, కాపర్ టి వంటి ఇంట్రాయుటిరైన్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ మొదలైన వాటి వల్ల కూడా ల్యుకోరియా సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల చిన్న పిల్లల్లో వల్వో వెజైనైటిస్‌లోనూ, వృద్ధుల్లో కలిగే సెనైల్ వెజైనైటిస్‌లోనూ కూడా ల్యుకోరియా సమస్య ఉంటుంది.

సెకండరీ వెజైనైటిస్: దీర్ఘకాలికంగా ఉండే సర్వైకల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్, కాన్పు సమయంలో సర్విక్స్ చీలడం వల్ల


క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్

ఏర్పడే గాయాలు మొదలైనవి వైజైనాను ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి చేస్తాయి. ఫలితంగా ల్యుకోరియా ప్రాప్తిస్తుంది.

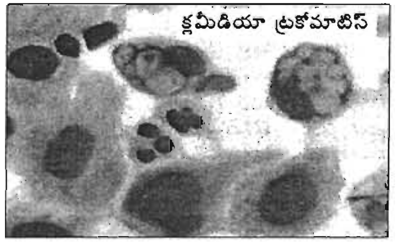
డాక్టర్ పి. యశోద,
ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్
హైదరాబాద్

జాగ్రత్తలు

పరిశుభ్రమైన లోదుస్తుల వాడకం ప్రధానమైనది. అలాగే ఇతరులు వాడిన లోదుస్తులు, టవెల్స్ వాడకూడదు. వీటి ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఒకరినుంచి మరొకరికి వచ్చే అవకాశా లుంటాయి.

బహిష్టు సమయంలోనూ, కాన్పు సమయంలో ఉపయోగించే నాప్‌కిన్స్ శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

కాన్పు సమయంలో ఏర్పడే గాయాలు త్వరగా


క్లమీడియా ట్రకోమాటిస్

మానేలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

కొన్ని సమయాల్లో రక్తహీనత ఉన్న స్త్రీలకు కలిగే ల్యుకోరియా త్వరగా నయం కాదు. అటువంటి సమయంలో రక్త ధాతువును వృద్ధి చేసే ఔషధాలు వాడాలి.

యాంటిబయాటిక్స్‌ను తరచుగా వాడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

సమస్య ఆరంభమైన వెంటనే వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకుని తగిన ఔషధాలు వాడాలి. సమస్య పూర్తిగా తగ్గే వరకూ మందులను వాడాలి.

ఔషధాలు

లొద్దుగ పట్ట చూర్ణాన్ని 5 గ్రాముల చొప్పున మజ్జిగతో కలిపి రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి. లొద్దుగ పట్ట కషాయంతో యోని ప్రక్షాళన చేయాలి.

ఆమలకీ స్వరసాన్ని 2 మి.లీ. చొప్పున తేనెతో కలిపి రోజూ మూడు పర్యాయాలు సేవించాలి.

నాగ కేసరాల చూర్ణాన్ని 5 చొప్పున తీసుకుని 20 మి.లీ. లొద్దుగ పట్ట కషాయంతో రోజూ మూడు సార్లు సేవిస్తే వ్యాధి శమిస్తుంది.

పంచవల్కల క్వాథ చూర్ణంతో కషాయం కాచి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు రోజూ రెండుసార్లు యోని ప్రక్షాళన చేస్తే హితకరంగా ఉంటుంది.

24/8/07

బహిష్టు నొప్పి నివారణకు సూచనలు

బహిష్టు సమయంలో కలిగే పొత్తి కడుపు నొప్పిని నేటికీ చాలామంది స్త్రీలు మౌనంగా భరిస్తూ ఓర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దానికితోడు "మా కాలంలో మేము ఇలాంటివి సునాయాసంగా భరించగలిగేవాళ్లం" అంటూ మరికొంత బాధాకర పరిస్థితికి దారి తీయిస్తున్న అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు కూడా లేకపోలేదు.

ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా వచ్చే బహిష్టు నొప్పి నివారణకు ఔషధాలు సేవిస్తూ కూడా బహిష్టు సమయంలో నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారమే లేదా? అని వాపోతున్న మహిళలూ ఉన్నారు.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైనప్పటినుంచి ఆగేవరకూ కొద్దిపాటి నొప్పి ఉంటుంది. వీరికి చాలా వరకూ ఔషధాల అవసరం లేకుండా బలవర్ధకమైన ఆహార సేవనంతో ఆ నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

సాధారణంగా బహిష్టుకు ఒక రోజు ముందునుంచే పొత్తి కడుపులో, నడుము భాగంలో నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రుతుస్రావం మొదలైన తరువాత ఔషధాలు ఉపయోగించకపోయినా, దానికదే తగ్గిపోతుంది.

కొంతమందిలో బహిష్టు మొదలైన మొదటి రోజు మాత్రమే ఒకటి రెండు గంటలు లేదా సగం రోజు వరకూ నొప్పి ఉండి రుతుస్రావం సాఫీగా జరగడంతో తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయంలో వచ్చే నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉండటమే కాక, మలం కష్టంగా వెలువడటం, పొట్ట బిగదీసినట్లు ఉండటం, లేదా విరేచనాలు ఎక్కువ సార్లు కావడం జరుగుతుంది.

అంతేకాక నొప్పి మరీ అధికంగా ఉన్నప్పుడు వాంతులు కావడం, శరీరం వణకడం, కొన్ని సందర్భాల్లో స్పృహ తప్పే పరిస్థితి ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ఈ రకమైన లక్షణాలతోపాటుగా బహిష్టు ఉన్నట్లయితే ఏ కారణాలతో నొప్పి కలుగుతుందో తెలుసుకుని సరైన వైద్య సహాయం పొందాలి.

నొప్పికి కారణమేంటి?

బహిష్టు సమయంలో పొత్తి కడుపులో నొప్పి కలగడానికి కారణమేమిటనే ప్రశ్నకు కారణాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

ప్రతి నెలలో బహిష్టు సమయంలో స్రవించే రక్తం గర్భాశయ కణజాలం తాలూకు కదలికలతో గర్భాశయం నుంచి బైటికి వెలువడుతూ ఉంటుంది.

గర్భాశయంలో గోడలు మందంగా ఉండటం, గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, ఇతరత్రా వ్యాధుల కారణంగా సరైన సంకోచ వ్యాకోచాలు జరుగకపోవడం కారణంగా రుతుస్రావం కష్టంగా వెలువడుతుంది. ఫలితంగా బహిష్టు సమయంలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

అంతేకాకుండా గర్భాశయంనుండి వెలువడిన రక్తం బైటకు రాకపోవడానికి గర్భాశయ ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం, లేదా అది ముడుచుకుని ఉండటం కూడా కారణాలే. దీని వల్ల రుతుస్రావం సాఫీగా జరుగక అధికమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

రక్తానికి త్వరగా గడ్డ కట్టే గుణం ఉండటం వల్ల గర్భాశయంనుంచి రక్తం మామూలుగా వెలువడినప్పటికీ కొంతమందిలో యోని ముఖద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వల్ల బైటకురాక, చిన్న గడ్డల రూపంలో కష్టంగా రుతుస్రావం వెలువడుతుంది.

వీటితోపాటుగా గర్భాశయం ఆకృతిలోను, పరిమాణంలోనూ ఉండే తేడాల వల్ల, గర్భాశయం స్థానం మారి వెనుకకు తిరిగి ఉండటం (రిట్రోవర్టెడ్ యుటిరస్) తదితర కారణాలు కూడా బహిష్టు నొప్పికి కారణమవుతాయి.

ఇతర కారణాలు

గర్భాశయ వ్యాధులు - అంటే గర్భాశయంలో కంతులు, చీము చేరడం, అండాలను విడుదల చేసే అండాశయంలో కంతులు ఏర్పడటం మొదలైనవి కూడా బహిష్టు నొప్పికి ప్రధాన కారణాలే.

గర్భ నిరోధక ఔషధాల సేవనం, గర్భ నిరోధక పద్ధతులను పాటించడం, మానసిక ఆందోళన, భయాలు కూడా బహిష్టు నొప్పికి కారణమవున్నాయి.

చికిత్స

బహిష్టు నొప్పితో బాధపడే వారికి ఉపకరించే కొన్ని ఔషధాలను ఈ కింద పేర్కొనడం జరిగింది.

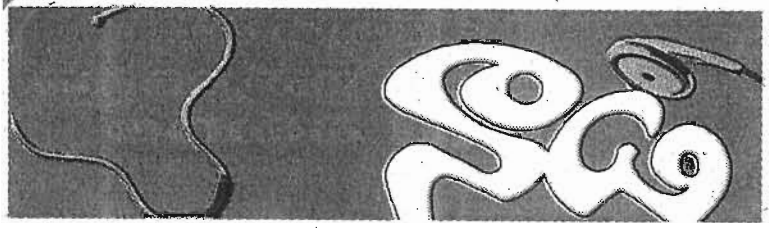
- కలబంద రసాన్ని 1/2 ఔన్సు చొప్పున వారం రోజుపాటు తాగాలి. బహిష్టుకు రెండు రోజుల ముందు నుంచి దీనిని ప్రారంభించాలి.
- వాకుడు (రామ ములగ) గింజల చూర్ణాన్ని రోజుకు 2 గ్రాముల చొప్పున బహిష్టు మొదలైనప్పటినుంచి ఐదు రోజులపాటు సేవించాలి.
- కుప్పింటాకులతోపాటు ఒక గ్రాము మిరియాలు, ఒక వెల్లుల్లిపాయ కలిపి మెత్తగా నూరి మూడు భాగాలు చేసి తినాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల రుతు కాలంలో మొదటి ఐదు రోజుల్లో ఉండే నొప్పి తగ్గుతుంది.
- సరస్వతీ ఆకుల చూర్ణం, అశ్వగంధా చూర్ణాలను ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకుని కలిపి పాలతోపాటు సేవిస్తే బహిష్టు నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా మానసిక ఆందోళన కూడా తగ్గుతుంది.
- బహిష్టు రావడానికి ముందు రోజునుంచి వచ్చే కడుపు నొప్పికి పుదీనా ఆకు చూర్ణాన్ని నీళ్లలో వేసి కషాయం కాచి 30 మి.లీ. చొప్పున 5 నుంచి 7 రోజులపాటు సేవించాలి.
- నేతితో పొంగించిన ఇంగువను చూర్ణం చేసి ఒక చెంచా మోతాదుగా పాలతో కలిపి సేవిస్తే మొదటి రోజు కలిగే బహిష్టు నొప్పి శమిస్తుంది.
- నువ్వులను నీళ్లతో నూరి లేదా కషాయం కాచి, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణాలను ఒక చిటికెడు కలిపి సేవించాలి. తరువాత గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. ఇది రుతుస్రావం కష్టంగా వెలువడటాన్ని నివారించి, బహిష్టు నొప్పిని హరిస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న ఔషధాలను సేవించడంతోపాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పాలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటన్నింటితోపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం.

■ డాక్టర్ పి.యశోద,
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ గైనకాలజిస్ట్,
హైదరాబాద్

శుక్రవారం 9, మార్చి 2007



యుక్త వయస్సులో అమ్మాయిల్లో కలిగే మార్పులు

స్త్రీ శరీరంలోని ప్రత్యేక అవయవాలన్నీ పూర్తిగా పరిణతి చెంది ఒక రూపు దిద్దుకోవడానికి, అందాన్ని ఇనుమడింపజేయడానికి, స్త్రీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన మార్పులు చోటు చేసుకునే వయస్సు - యుక్త వయస్సు.

ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండా వస్తూ, 50 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ కొనసాగే రుతు చక్రం

ఆరంభమయ్యేది, ఈ రుతు చక్రాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచడానికి అవసరమైన హార్మోన్ల విడుదలకు కారణమయ్యేది యుక్త వయస్సు.

స్త్రీ తదనంతర జీవితానికి, ముఖ్యంగా సంతానాన్ని పొందడానికి అవసరమైన శారీరక మార్పులు సంభవించే వయస్సు యుక్త వయస్సే కనుక ఈ వయస్సులోకి అడుగిడిన బాలికలు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో కలిగే సహజ శారీరక వికాసంతోపాటు తమకు కలిగే అనారోగ్యాలను

కూడా అమ్మాయిలు గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన కనీస పరిజ్ఞానాన్ని వారికి కలిగించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల మీద ఉంటుంది.

శారీరక మార్పులు

- ఛాతీ భాగంలోనూ, నడుము భాగంలోనూ కొవ్వు చేరడం
- రొమ్ముల పరిమాణం క్రమంగా పెరగడం,
- జననేంద్రియ ప్రాంతంలో, చంకల్లో రోమాలు పెరగడం,
- తొలిసారి రజస్వల కావడం మొదలైనవి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లల్లో సాధారణంగా త్వరగా శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల పైన పేర్కొన్న శారీరక మార్పులకు కారణమయ్యే హార్మోన్లు సక్రమంగా విడుదలవుతాయి. ఫలితంగా అనేకమంది యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న అమ్మాయిల్లో ఎలాంటి అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించవు.

అపోహలు

రొమ్ముల పరిమాణం పెరగడానికి సాధారణంగా ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ అనే హార్మోన్లు కారణమవుతాయి. బహిష్టుల ముందు రొమ్ముల్లో కొద్దిగా నొప్పి, వాపు ఉండటం సహజ లక్షణమే. అయినా చాలామంది ఇది అనారోగ్యమనే భయంతోనూ, రొమ్ముల్లో గడ్డలు పెరుగుతున్నాయనే ఆందోళనతోనూ అనవసరమంగా మందులు వాడటానికి అలవాటుపడుతున్నారు.

బహిష్టు సమయంలో కాకుండా, నెల మధ్యలో రొమ్ముల పరిమాణం పెరిగి, నొప్పి అధికంగా ఉంటే ఏదేని వ్యాధిని అనుమానించాలి. సాధారణంగా కొందరిలో ఫైబ్రో ఎడినోమా అనే వ్యాధి కనిపిస్తుంటుంది. అయితే ఈ వయస్సు పిల్లల్లో ఈ వ్యాధి కూడా అరుదుగానే కలుగుతుంది. ఈ సమస్యను వీలైనంత వరకూ ఔషధాలు, పైపూతల ద్వారా తగ్గించవచ్చు. యుక్త వయస్కుల్లో రొమ్ములకు సంబంధించిన అసాధారణ వ్యాధులేమీ రావని చెప్పవచ్చు.

తొలిసారిగా బహిష్టు కావడాన్ని రజస్వల లేదా పుష్పవతి కావడమని వ్యవహరిస్తుంటాం. సాధారణంగా 13 - 14 సంవత్సరాల మధ్య తొలిసారి బహిష్టు రావడంతో రుతుచక్రం ఆరంభమవుతుంది. అరుదుగా కొంతమంది బాలికలకు పదేళ్ల వయస్సుకంటే ముందే బహిష్టులు వస్తుంటాయి. దీనిని ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీ అంటారు. మరి కొద్ది మందిలో 16 సంవత్సరాల తరువాత కాని బహిష్టులు ఆరంభం కావు. దీనిని డిలేడ్ ప్యూబర్టీ అంటారు.

పై రెండు సందర్భాల్లోనూ సహజ క్రమంలో బహిష్టులు రాకపోవడమనేది జరుగుతుంది కనుక ఇతర వ్యాధుల సంబంధాన్ని అనుమానించాలి. అంటే నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించి కాని, గర్భాశయానికి సంబంధించి కాని ఏమైనా వ్యాధులున్నాయేమోనని అనుమానించి, వాటిని నిర్ధారించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

తొలిసారి బహిష్టు అయిన తరువాతనుంచి ఒక సంవత్సర కాలం రుతుస్రావంలో హెచ్చుతగ్గులు

డాక్టర్ పి. యశోద
కన్సల్టెంట్ ఆయుర్వేదిక్ ఫిజిషియన్,
హైదరాబాద్

కనిపిస్తాయి. లేదా ప్రతినెలా బహిష్టులు సక్రమంగా రావు. ఏడాది తరువాత ఈ సమస్య చాలా వరకూ సర్దుకుంటుంది. అయితే కొంతమంది ఆందోళనతో చికిత్సకోసం వైద్యుల వద్దకు వెళుతుంటారు. దీనివల్ల ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలను ఆహ్వానించడమే అవుతుందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీకి కారణాలు

ఈస్ట్రోజెన్ అసమతుల్యత, శరీరతత్వం, మెదడులో కొన్ని కంతులు ఏర్పడటం, అసాధారణ శారీరక ఎదుగుదల, గొనడోట్రోఫిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత. వీరిలో కంఠస్వరం ఎక్కువ ధ్వనితో వినిపిస్తుంది. మానసిక ఆందోళన కూడా ఉండవచ్చు.

డిలేడ్ ప్యూబర్టీకి కారణాలు

గర్భాశయ ద్వారానికి సంబంధించిన వికృతులు, యోని భాగం పూర్తిగా ఏర్పడకపోవడం, గర్భాశయ నిర్మాణంలో వికృతులు, క్రోమోజోమ్‌ల లోపం, బలహీనంగా ఉండటం, అధిక బరువు కలిగి ఉండటం, అనొరెక్సియా నెర్వోసాతో బాధపడుతుండటం, వ్యాయామాలు చేయడం, క్రీడల్లో పాల్గొనడం మొదలైనవి. అలాగే నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు, మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని రకాల కంతులు వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ఈ రెండు సమస్యలకూ కారణానుగుణమైన చికిత్సలను చేయాల్సి ఉంటుంది.

బహిష్టు క్రమం మొదలైన తరువాత అమ్మాయిల్లో అప్పుడప్పుడూ తెల్లని లేదా పసుపుపచ్చని యోనిస్రావాలు విడుదలవుతుంటాయి. ఇవి దురదతో కూడి ఉండే అవకాశాలుంటాయి. ఇటువంటి సమయాల్లో వైద్య సహాయం పొందడం అవసరం.

చికిత్సలు

బలహీనంగా ఉండి నెలసరి సరిగ్గా రాని వారు శతావరి చూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం సమాన భాగాలుగా తీసుకుని నేల గుమ్మడి చూర్ణంతో రోజు రెండుసార్లు 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్నా నెలసరి సక్రమంగా వారు నువ్వుల చూర్ణాన్ని బెల్లంతో కలిపి రోజు 2 సార్లు ఉసిరికాయ పరిమాణంలో సేవిం బహిష్టు ఆరంభమవడానికి 5 రోజుల ముందు నుంచి 5 రోజులపాటు దీనిని సేవించాలి.

నువ్వులను, ఉసిరిక పండ్లను చూర్ణం చేసి నెయ్యి కలిపి ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట సత్ఫలితాలుంటాయి.