

இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளும் நீங்களும்

இடுப்பு தொடர்பான கோளாறுகள் என்றால் என்ன?

இடுப்பு பகுதியில் (அடிவயிறு) உள்ள உறுப்புகளை தாங்கும் தசைகளும், திசுக்களும், தளர்வுற்றாலோ (விரிவடைதல் அல்லது சேதப்பட்டாலோ, இடுப்பினுள் உள்ள உறுப்புகளான குடல், சிறுநீர்ப்பை அல்லது கருப்பை முதலியன கீழே இறங்கி மற்றும் தொய்ந்து அல்லது யோனிக்குள் புடைத்துக்கொண்டுவிடும். இது சிறுநீர்ப்பைக்குள் புகும்போது நீர்ப்பை பிதுக்கம் என்றும், மேல் குடலில் நடந்தால் குடலிறக்கம் என்றும், கீழ் குடலில் அல்லது மலக்குடலில் நடந்தால் மலக்குடல் பிதுக்கம் என்றும் கூறப்படுகிறது. ஒரு சிலரில் தொய்வு தீவிரமானதாகவும் புடைப்பு (வீக்கம்) யோனிக்கு வெளியே பார்க்கவோ உணரும்படியாகவோ இருக்கலாம்.

இடுப்ப்தொடர்பான பிரச்சனைகளை உருவாக்கும் காரணங்கள் எவை?

மிகவும் பொதுவான காரணம் கருவுறலும் மற்றும் குழந்தைப்பிறப்பும். அவை இடுப்பின் தசைகளையும், திசுக்களையும் விரிவடையச் செய்கின்றன. எப்போதுமே கருவுறாத பெண்களுக்கும் இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கான அறிகுறிகள் யாவை?

இடுப்பை தாங்கும் பிரச்சனைகளுக்கான அறிகுறிகள் சிறியவை மற்றும் எப்பொழுதாவது ஏற்படலாம் அல்லது தினமும் மற்றும் தீவிரமாகவும் ஏற்படலாம். நீங்கள் இருமும்போது, தும்மும்போது, அல்லது சிரிக்கும்போது கூட சிறுநீர் வெளியேறலாம். யோனி அல்லது குடல் மீது தின்படியான அழுத்தம், கனமானது போன்ற உணர்வு ஏதோ ஒன்று “வெளியேறுவது” போன்ற உணர்வு, இழுப்பது அல்லது வலி உணர்வு, மலச்சிக்கல் அல்லது குடல் முழுவதும் காலியாகாதது போன்ற உணர்வு ஆகியவை தீவிர அறிகுறிகளாகும். தொடர்ச்சியான இருமல், கடுமையாக வேலை பார்த்தல், கனமானவற்றைத் தூக்குவது அல்லது நீண்ட நேரம் நிற்பதால் இந்த அறிகுறிகள் மோசமாகலாம்.

இடுப்ப்தொடர்பான பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கண்டறியலாம்?

உடல் பரிசோதனை மூலமும் மருத்துவ வரலாற்றின் மூலமும் இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளை கண்டறியலாம். உங்களுடைய யோனிப்பகுதியையும், மலவாயையும் மருத்துவர் பரிசோதிப்பார். இந்தப் பரிசோதனை படுத்துக்கொண்டோ, உட்கார்ந்த மற்றும் நின்று மற்றும் உங்களை இருமச் சொல்லியோ அல்லது கீழே தாங்கச் சொல்லியோ இப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது.

இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள் எவ்வாறு குணப்படுத்தப்படுகின்றன?

சிறிய பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம், உடற்பயிற்சிகள் அல்லது மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். மிகவும் தொந்தரவு அளிக்கக் கூடிய அறிகுறிகளுக்கு அகற்றப்படத்தக்க கருவியாகிய செயற்கைவளையம் (பென்ஸரி) ஒன்று யோனிக்குள் செருகப்படுகிறது. சில சமயங்களில் அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

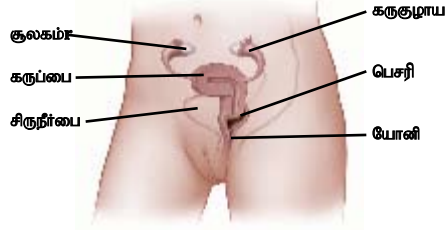
- **பொதுவான வாழ்வுமுறை மாற்றங்கள்:** புகைபிடிப்பதை விடுவது, எடையை குறைப்பது மற்றும் அதிக எடையுள்ள பொருட்களை தாக்காமல் இருப்பது போன்றவை இடுப்பு பகுதியை ஆரோக்கியமாக வைப்பதோடு அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.
- **சிறப்பு உடற்பயிற்சிகள்:** இடுப்பு தசைகளுக்கு கீகல் (Keegel) பயிற்சிகள் வலுவூட்ட உதவுகின்றன. சிறுநீர் ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்த உதவும் அதேவித தசைகள் தாம் அவை. இந்தப் பயிற்சிகள் சிறுநீர்ப்பை, யோனி மற்றும் குடலைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்வதால் சிறுநீர் தானாக வெளியேறுவது குறைவலாம்.

உடனடி கீகல் (Kegel) பயிற்சிகள்

- சிறுநீர் ஓட்டத்தை நிறுத்தும் தசைகளை இறுக்கவும்
 - இறுக்கத்தை 10 விநாடிகள் வரை நிறுத்தியின் விடவும்
 - இந்த பிடிப்ப-இறுக்கம் முறையை 10-20 தடவைகள் வரிசையாக செய்யவும்
 - இந்தப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது செய்யவும்
- **உணவு:** காயின் உள்ள உணவுப் பொருட்களை (காயி, டீ, கோலா பானங்கள், சாக்லேட்) நிறுத்துவது நீங்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தேவையைக் குறைக்கிறது. அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மலச்சிக்கலைக் குறைத்து குடல் இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது.
 - **மருந்துகள்:** மலம் மென்மையாக்கிகள் மற்றும் மலமிளக்கிகள் மலச்சிக்கலைக் குறைத்து உங்கள் குடல் செயல்பாட்டை முன்னேற்றுகிறது. மேலும் யோனி திசுவை ஹார்மோன் சிகிச்சை வலுப்படுத்துகிறது.
 - **யோனி செயற்கை வளையங்கள்:** இடுப்பு உறுப்புகளுக்கு தாங்கும் தன்மையை கொடுக்கும் பெசரி என்ற ஒரு கருவி யோனிக்குள் பொறுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் பொறுத்தமான நபராக இருந்தால், உங்கள் உடல் நல காப்பாளர் அவரது அலுவலகத்தில் வைத்து உங்களுக்கு பெசரியை பொருத்தலாம். நீங்களோ உங்கள் உடல் நல காப்பாளரோ பெசரியை சரியான மறையில் அகற்றி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.



பெசரி உதாரணம்



- **அறுவை சிகிச்சை சரிபடுத்துதல்:** சில இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் தொய்வான உறுப்புகளை அவற்றின் நிலையில் திரும்ப வைப்பது அல்லது அது கருப்பையாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதை மொத்தமாக அகற்றிவிடுவது மூலம் முன்னேற்றலாம் (ஹிஸ்டெரிக்க்டமி).

கடைசி வார்த்தை

இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள் என்பது மிகவும் பொதுவானது மற்றும் பல பெண்களுக்கு தேவையற்ற சங்கடத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. உங்களுக்கு இடுப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளால் தொந்தரவு ஏற்படும்பொழுது இந்தவித பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் அனுபவமிக்க உங்களுடைய உடல் நல சிறப்பு மருத்துவரிடம் பேசி, உங்களுக்கு தேவையான தகவலையும், ஆதரவையும் பெறலாம்.

www.benignuterineconditions.ca



© 2005. எல்லா உரிமைகளும் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டவை.

இந்த தகவல், தகவல் நேரக்கத்திற்கு மட்டுமே தொழில்நுட்பமான மருத்துவ புத்திமதி, நோயறிதல் அல்லது சிகிச்சைக்கு மாற்ற அல்ல. உங்கள் ஆரோக்கிய நலக் கார்பாராட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைக்கு ஆலோசனை செய்யவும். இந்த ஆவணம் உருவாக ஒண்டாரியோ பெண்கள் ஆரோக்கிய கவுன்சில் (Ontario Women's Health Council) நிதி அளித்தது. ஒண்டாரியோ பெண்கள் ஆரோக்கிய கவுன்சில் (Ontario Women's Health Council) ஆரோக்கிய மற்றும் நண்ட் கால கவனிப்பு அமைச்சரவையால் முழுவதுமாக நிதி பெற்றதாகும். இந்த ஆவணம்-ஆரோக்கிய மற்றும் நண்ட் கால கவனிப்பு அமைச்சரவையின் சம்மதத்தை அவசியமாகப் பிரதிபலிக்கத் தேவையில்லை.