శరీరంలో పెరుగుదలలు, గడ్డలు, కణితుల వంటివి కనిపిస్తున్నప్పుడు చాలా మంది తీవ్రమైన భయాందోళనలకు లోనవుతారు. సాధారణంగా ఈ పెరుగుదలలు మెడ, రొమ్ములు, తల, చంకలు, మణికట్టు తదితర ప్రదేశాలలో కనిపిస్తుంటాయి. వీటిని చూసి, ఇవన్నీ క్యాన్సర్ గడ్డలేనన్న భావనతో హడలిపోతుంటారు. కనిపించే ప్రతి పాములోనూ విషము ఉండనట్లే శరీరం లోపల పెరిగే కణితులన్నీ క్యాన్సర్లవ్వాలని లేదు. హెచ్చు శాతం కణితులు హానికరంకాని 'బినైన్ ట్యూమర్స్' కోవకే చెందుతాయి.

ఫలానా పెరుగుదల ప్రమాదభరితమైనదా కాదా అనేది తెలుసుకోవడానికి ఒక తేలికపాటి విధానముంది. గడ్డ హఠాత్తుగా పెరిగి నొప్పిని కలిగిస్తున్నట్లయితే ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చినదనిగాని, దెబ్బ తగలటం మూలంగా వచ్చినదనిగాని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ రకమైన పెరుగుదలలు ప్రమాదాన్ని కలిగించవు. ఇలా కాకుండా ఒకోసారి, కొన్ని పెరుగుదలలు నెమ్మదిగా, నొప్పి లేకుండా వృద్ధిచెందుతుంటాయి. వీటి విషయంలో మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీటిని క్యాన్సర్ పెరుగుదలలు కావని నిర్ధారించుకోవడం అవసరం. శరీరంలో వివిధ ప్రదేశాల్లో పెరుగుదలలు కనిపిస్తున్నప్పుడు వాటి తత్వాన్ని నిర్ణయించడానికిగాను వాటి లక్షణాలను, గుణగణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

స్థానం

శరీరంలో ఏ స్థానంలో గడ్డ లేచిందనేది ముఖ్యం. ప్రదేశాన్ని బట్టి దాని ప్రాముఖ్యత మారుతుంటుంది. రొమ్ము, మెడ వంటి ప్రదేశాల్లో కణితి తయరైనప్పుడు దానికి కారణమైన రొమ్ము, థైరాయిడ్‌గ్రంథి వంటి వాటి మీద దృష్టి సారించాల్సి వుంటుంది. అలా కాకుండా, పొట్ట ప్రదేశంలో గడ్డ లేచినట్లయితే అంతర్గత అంగప్రత్యంగాలనన్నిటి గురించీ ఆలోచించాలి.

పరిమాణం

కంతుల పరిమాణం వ్యాధి వినిశ్చయంలో ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. ఉదాహరణకు, భారీ పరిమాణం కలిగిన కంతులను– వాటిలో క్యాన్సర్ అంశ లేనప్పటికీ– శారీరక క్రియలకు అడ్డు తగులుతాయి కాబట్టి తొలగించాల్సి ఉంటుంది. శరీరంలో పెరిగే కణితులను తొలగించడానికి ఆయుర్వేద సంహితాకారుడైన సుశ్రుతుడు సంధాన, స్కందన, పాచన, దహనాది శస్త్ర చికిత్సా ప్రక్రియలను గురించి చెప్పాడు.

కందిగింజంత చిన్న కంతి కూడా ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్‌గా వృద్ధి చెందే అవకాశం లేకపోలేదు. చర్మానికి సంబంధించిన మ్యాలిగ్నెంట్ మెలనోమా దీనికి ఉదహరణ. దీని నుంచీ వెలువడిన క్యాన్సర్ కారక కణాలు సర్వ శరీరగతంగా సంచరిస్తూ ఊపిరి తిత్తులు, కాలేయం మొదలైన భాగాలలో క్యాన్సర్ తాలూకు 'సెకండరీస్'ని వృద్ధి చెందించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఇటువంటి చిన్న చిన్న పెరుగుదలలను, ముఖ్యంగా నొప్పి లేని వాటిని ప్రత్యేకించి గమనిస్తూ వుండాలి. పెరుగుదలల విషయంలో ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదుగాని, అప్రమత్తంగా ఉండటం మాత్రం అవసరం.

ఆకారం

కంతి ఆకారాన్ని, ఆకృతినీ ఆధారం చేసుకొని అది జనించిన స్థానాన్ని ఊహించవచ్చు. ఉదాహరణకు లాలాజలగ్రంథుల నుంచి జనించిన పెరుగుదల చెవి ముందు భాగంలో ఇంగ్లీషు అక్షరం 'యల్' ఆకారంలో ఉంటుంది. అలాగే, థైరాయిడ్‌గ్రంథి పైన తయారైన కణితి థైరాయిడ్‌గ్రంథి ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. అదే విధంగా మూత్రకోశం కనుక అవరోధింపబడితే, బొడ్డు కింద బెలూన్ ఆకారంలో కనిపిస్తుంది.

రంగు

ఒకో రకమైన పెరుగుదలకు ఒకో రకమైన రంగు ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగాఏర్పడిన పెరుగుదలలు ఎరుపురంగులో, నునుపుదేలి ఉంటాయి. రక్తంతో కమిలినవి నీలం రంగులో ఉంటాయి. పుట్టు మచ్చల నుంచి తయారయ్యే మెలనోమా ముదురు కాఫీ రంగులోగాని, నలుపు రంగులోగాని ఉంటుంది. జాంతోమేటా అనే పెరుగుదలలు (గుండె జబ్బులున్న వారిలో ఇవి ఎక్కువ) కొంచెం పసుపు రంగులో, మైనం వంటి లక్షణంతో కనిపిస్తాయి.

ఉష్ణోగ్రత

సాధారణంగా కణితుల ఉష్ణోగ్రత శారీరక ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉంటుందో అంతే ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఒకవేళ వేడిగా ఉంటే, అది ఇన్‌ఫెక్షన్‌కో, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కో సూచన. రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రరైటిస్, గౌట్ వంటి వ్యాధులలో కనిపించే పెరుగుదలలు ఇటువంటి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ని ప్రదర్శిస్తాయి.

నొప్పి

ప్రమాద తీవ్రతను ఊహించవచ్చు. ఉదాహరణకు, రొమ్ము లోపల తయారైన కంతులు కదలకుండా స్థిరంగా ఉంటే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి పూర్తి స్థాయి పరీక్షలు అవసరమవుతాయి. అదే విధంగా గజ్జల్లో పెరుగుదల కనిపించడంతోపాటు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడూ ఎక్కువవుతుంటే హెర్నియాను అనుమానించాలి. కణితి లోపల రక్తప్రసరణకు నిదర్శనగా సంకోచ వ్యాకోచాలు కనిపిస్తుంటే, ధమని పైన గడ్డ తయారైనదని అర్థం.

లక్షణం

కణితిని చేతితో తాకినప్పుడు ఎలా అనిపిస్తుందనేది కూడా ముఖ్యమైన అంశమే. ఉదాహరణకు, కొవ్వు పదార్థంతో తయారైన లైపోమాల విషయం తీసుకుంటే అవి స్పర్శకు రబ్బర్‌లాగా మెత్తగా, నిర్ణీతమైన ఆకారంతో తగులుతాయి. స్నాయువుల మీద తయారయ్యే గాంగ్లియన్‌లు ఒకింత గట్టిగా, నీటిని ప్లాస్టిక్ బంతిలో, ఒత్తిడితో సహా నింపినట్లుగా అనిపిస్తాయి. అలాగే, వృషణాలలో నీరు చేరి హైడ్రోసిల్‌గా తయారైనప్పుడు చేతితో స్పర్శించి చూస్తే 'బెలూన్‌లో నీరు నింపినట్లుగా' అనిపిస్తుంది.

ఉపరితల నిర్మాణం

వ్యాధి నిర్ధారణలో కంతి పైపొర కూడా ముఖ్యమైన ఆధారాన్నిస్తుంది. ఉదాహరణకు, థైరాయిడ్‌గ్రంథి వాపునే తీసుకుందాం. గ్రంథి పని తీరు అసహజంగా మారినప్పుడు (హైపో థైరాయిడిజం, హైపర్‌థైరాయిడిజం) ఉపరితలం నున్నగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా, చిన్న చిన్న గులకరాళ్ల మాదిరిగా, నాడ్యులర్‌గా తగిలితే, క్యాన్సర్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కనుక అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే తగిన వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. ఇదే పద్ధతిలో కాలేయాన్ని కూడా గమనించాలి. పెరిగిన లివర్ ఉపరితలం స్మూత్‌గా ఉన్నంత వరకూ దానిని గురించి అంతగా ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. అయితే, లివర్‌లోని కణజాలం అస్తవ్యస్తంగా పెరిగితే మాత్రం క్యాన్సర్‌ను అనుమానించాల్సిందే.

సంఖ్య

వైద్యపరంగా శరీరంలో పెరిగిన గడ్డల సంఖ్యకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. న్యూరో ఫైబ్రోమాటిసిస్ అనే వ్యాధిలో అసంఖ్యాకమైన గడ్డలు కనిపిస్తాయి. కొవ్వు గడ్డలు (లైపోమా) కూడా సాధారణంగా శరీరంలో ఒకే చోటున కాకుండా అక్కడక్కడా కనిపిస్తుంటాయి. సాధారణమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లలో కొంతమందికి మెడ, చెవుల వెనుక పక్క, చంకలు, గజ్జలు మొదలైన ప్రదేశాలలో లసీకా గ్రంథులు (లింఫ్ గ్లాండ్స్) వాచిపోయి కనిపిస్తుంటాయి.

శరీరంలో ఏవైనా గడ్డలుగాని, గ్రంథులుగాని, కంతులుగాని కనిపించినప్పుడు వైద్య సలహా తీసుకోవటం తప్పనిసరి. స్టెతస్కోప్‌తో వినడం, టార్చిలైట్ వేసి లోపల చేరిన నీటిని తెలుసుకోవటం, స్పర్శించి చూడటం, ఎక్స్‌రేలు, స్కాన్‌లను చూడటం వంటి వాటి సహాయంతో వ్యాధిని కనిపెట్టాల్సి ఉంటుంది.

2. జాయింటులో కటకటమని శబ్దాలు, 'బెసుకుతున్నట్లు' అనిపించడాలు ఉన్నాయా?

☞ **కార్టిలేజ్ (మృదులాస్తి) దెబ్బతినడం**

3. జాయింటు చుట్టూ నీరు చేరిందా?

☞ **సైనోవియల్ పొర ఉబ్బటం (సైనోవైటిస్)**

4. స్థానికంగా ఒక జాయింటులో మాత్రమే నొప్పి ఉన్నదా?

☞ **లిగమెంట్లు దెబ్బతినటం**

5. చిన్నపాటి కారణానికే రక్తస్రావమై, చర్మం కములుతుందా?

☞ **జాయింట్‌లోకి రక్తస్రావం అవ్వటం**

6. బరువు తగ్గటం, పాలిపోయినట్లు ఉండటం వంటివి ఉన్నాయా?

☞ **ఇన్‌ఫ్లమేషన్**

7. నిలబడటం వంటివి చేసిన తరువాత జాయింట్లలో వాపులు వస్తున్నాయా?

☞ **సంధి శూల (ఆస్టియోఆర్థ్రైటిస్)**

8. పాదం బొటన వేలు జాయింటులో మాత్రమే వాపు కనిపిస్తుందా?

☞ **వాతరక్తం (గౌట్)**

9. మీకు ఇటీవల ఏదన్నా ఇన్ఫెక్షన్ సోకిందా?

☞ **ఇన్ఫెక్షన్లు**

జాయింట్లలో వాపునకు అనేక రకాల కారణాలు దోహదపడతాయి. ఇన్ఫెక్షన్లు, శారీరక క్రియాలోపాలు, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ వంటి వ్యాధులూ, కదిలికలకు సంబంధించిన యాంత్రిక కారణాలు ఇలాంటివన్నీ జాయింట్లలో వాపును కలిగించవచ్చు. ఉదాహరణకు దెబ్బలు, గౌట్ వంటి మెటబొలిక్ వ్యాధుల్లో (శారీరక క్రియా వికృతులు) ఒకే జాయింటు వ్యాధిగ్రస్తమైతే రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ వంటి వ్యాధుల్లో అనేక జాయింట్లు ఒకే సమయంలో వ్యాధిగ్రస్తమవుతాయి. జాయింట్లలో వాపుతో పాటు వెచ్చదనం ఉంటే రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ గురించి, ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్ల గురించి ఆలోచించాలి. దీనికి వ్యతిరేకంగా, అంటే, జాయింట్లలో వేడికి బదులు చల్లదనం ఉంటే లోపల మృదులాస్థి రజ్జువులు చీరుకుపోయాయేమో చూడాలి. సమస్య ఏమిటన్నది తేలాలంటే ఈ సమస్య గురించి లోతుగా ఆలోచించాల్సిందే.

1. దెబ్బలు / గాయాలు

జాయింటుకు దెబ్బ తగిలినప్పుడు, ఒకోసారి, చిన్న చిన్న ఎముకల ముక్కలు లేదా మృదులాస్థి ముక్కలు జాయింటు నుంచి విడిపోయి జాయింటును చుట్టి ఉంచే సైనోవియల్ ద్రవంలోనికి తప్పించుకొని జాయింటును కదిలించినప్పుడల్లా నొప్పినీ, వాపునూ కలిగిస్తాయి. జాయింటులో ఎముకల ముక్కలు ఉన్నదీ లేనిదీ ఎక్స్‌రే, ఆర్థోస్కోపీ (జాయింటులోనికి ఒక ప్రత్యేకమైన సాధనాన్ని చొప్పించి ప్రత్యక్షంగా చూడటం) ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

గృహచికిత్సలు : 1) మోదుగవేరు బెరడు, నల్లేరుమొక్క, తిప్పతీగ, తెల్లమద్ది బెరడు, దిరిశన బెరడు వీటిని అన్నింటిని కలిపి మెత్తని ముద్దగానూరి ఎముకలు విరిగినచోట పట్టువేయాలి. 2) మర్రిచెట్టు లేత ఊడలను చనుబాలతో సహా నూరి పట్టువేయాలి. 3) కాచు, నల్లేరు, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన వీటిని మెత్తగానూరి పట్టువేయాలి. 4) మినుములను రాత్రంతా నానబెట్టి, కోడిగుడ్డు తెల్లసొనతో సహా కలిపి మెత్తగానూరి నాలుగు అంగుళాల వెడల్పు కలిగిన పొడవాటి గుడ్డపైన పూసి బ్యాండేజిలాగ చుట్టాలి. పదిహేను రోజుల తర్వాత కత్తిరించివేయాలి.

ఔషధాలు : లాక్షాదిగుగ్గులు. **బాహ్యప్రయోగం –** మురువెన్న.

2. కార్టిలేజ్ (మృదులాస్తి) దెబ్బతినడం

జాయింటును అసహజంగా మెలి తిప్పినప్పుడు– ముఖ్యంగా మహిళల్లోను, స్పోర్ట్స్ ఆడే వ్యక్తుల్లోనూ– మృదులాస్థి చీరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో జాయింటులో వాపు, కటకటమనే శబ్దాలూ ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల జాయింటు పనితీరులో తేడా చోటు చేసుకోవటమే కాకుండా హెచ్చు స్థాయిలో వాపు సైతం కనిపిస్తుంది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో, తరచి చూస్తే, సాధారణంగా దెబ్బ తగిలిన దాఖలాలు కనిపిస్తాయి.

ఔషధాలు : ప్రవాళపిష్టి, శంఖభస్మం, కుక్కుటాండత్వక్ భస్మం, లాక్షాదిగుగ్గులు.

3. సైనోవియల్ పొర ఉబ్బటం (సైనోవైటిస్)

జాయింటు లోని ఎముకలు ఒక దాని మీద మరోటి కదలటం కోసం జాయింటును చుట్టి ఉండే సైనోవియల్ పొర ఒక ప్రత్యేకమైన ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, దెబ్బలు, గాయాలు, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ వంటి కారణాల వల్ల ఒకోసారి ఈ సైనోవియల్ పొర ఇన్‌ఫ్లేమ్ అవుతుంది.

ఔషధాలు : మహాయోగరాజగుగ్గులు, మహారాస్నాదిక్వాథం. **బాహ్యప్రయోగం –** విష్ణుతైలం.

5. జాయింట్‌లోకి రక్తస్రావం అవ్వటం

హీమోఫీలియా వ్యాధిలో (రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండటం మూలాన) జాయింటులోనికి రక్తం స్రవించి వాపును కలిగిస్తుంది. ఒకోసారి దెబ్బలూ, గాయాల వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. చిన్న పాటి రక్త స్రావాలను శరీరం గ్రహించేసి వివిధ రూపాలలో బహిర్గత పరుస్తుంది. అయితే, హెచ్చు మోతాదులో రక్తస్రావమైనప్పుడు మాత్రం శరీరం తనంతట తాను నిర్హరించలేదు. దీనికి వైద్య సహాయం తప్పనిసరి. లోపల చేరిన రక్తాన్ని తొలగించకపోతే జాయింటు శాశ్వతంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది.

సూచనలు : హీమోఫీలియా వ్యాధిలో మోతీ భస్మం, రౌప్య భస్మం వంటి ఔషధాలను దాడిమావలేహ్యం వంటి మందుల అనుపానంతో వాడాలి.

6. ఇన్‌ఫ్లమేషన్

శరీరంలో ఏదన్నా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడినప్పుడు సాధారణంగా బరువు తగ్గుతుంటారు. సొరియాసిస్ (పొలుసులు రాలే చర్మవ్యాధి), రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రరైటిస్ (ఆమవాతం), యాంకైలోజింగ్ స్పాండిలోసిస్ (జాయింట్లు ఒక దానితో మరోటి కలిసి పోవటం) తదితర వ్యాధుల్లో జాయింట్ల వాపు, బరువు తగ్గటం, రక్తహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ తరహా సమస్యలకు స్థానిక చికిత్సలే కాకుండా కారణానుగుణంగా, సార్వదైహిక చికిత్సలు కూడా చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

7. సంధి శూల (ఆస్టియోఆర్థ్రరైటిస్)

ఆస్టియో ఆర్థ్రరైటిస్ (సంధివాతం)ను 'వేర్ అండ్ టేర్ ఆర్థ్రరైటిస్' అని కూడా అంటారు. జాయింటును అధిక స్థాయిలో ఉపయోగించినందు వల్ల జాయింటు అరిగి పోయి ఈ స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది. జాయింట్లలో పట్టేసినట్లు ఉండటం, వంకర తిరగటం, నొప్పిగా ఉండటం వంటివి దీనిలో ప్రధానమైన లక్షణాలు. మోకాళ్లు, కటివలయం (హిప్ జాయింట్) వంటి 'బరువు మోసే జాయింట్ల'లో ఈ స్థితి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అలాగే, వయసు మళ్లిన వారిలోనూ, స్థూలకాయుల్లోనూ, జాయింట్లకు దెబ్బ తగిలిన వారిలోనూ ఇది కనిపించడం కద్దు. ఈ తరహా ఆర్థ్రరైటిస్‌లో వాపు అనేది ప్రధానం కాకపోయినప్పటికీ అసాధారణం మాత్రం కాదు. సరైన విశ్రాంతి, తేలికపాటి వ్యాయామం, వ్యక్తిగత ప్రకృతిని అనుసరించి మందులు వాడటం, పంచకర్మ చికిత్సల వంటి వాటితో ఈ స్థితిని చక్కదిద్దవచ్చు.

సూచనలు : సంధివాతం (ఆస్టియోఆర్థ్రరైటిస్) జాయింట్ల అరుగుదల వలన సిద్ధిస్తుంది కనుక దీనిలో విశ్రాంతికి మించిన చికిత్స లేదు. అలాగే వేడి కాపడాలను, ఐస్ ప్యాక్‌లను మార్చి మార్చి ప్రయోగించడం వలన కూడా నొప్పి తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఇంతే కాకుండా దీనిలో ఆముదం, పిండతైలాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఒక దానిని కొద్దిగా వేడి చేసి కీలుపైన పలుచగా రాసి ఉప్పు మూటతో కాపడం పెట్టుకోవాలి. అలాగే సరైన వ్యాయామాలను ఎంచుకుని సాధన చేస్తే కీళ్లు అల్లుకుపోకుండా కదలికలు నిరాటంకంగా కొనసాగుతాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) వెల్లుల్లిని ముద్దగానూరి రెండు చెంచాల మోతాదుగా నువ్వులనూనెతో కలిపి (ఒక చెంచాడు) రోజుకు రెండుసార్లు వేడినీళ్లతో తీసుకోవాలి. 2) పారిజాతం ఆకులను (పది)గాని, వావిలి ఆకులను (గుప్పెడు)గాని ముద్దగా దంచి ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి చిన్న మంటమీద సగం కషాయం మిగిలేంతవరకు మరిగించాలి. దీనికి ఆముదం (ఒక చెంచా) చేర్చి ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవాలి. 3) మహిసాక్షి గుగ్గిలాన్ని అరచెంచాడు మోతాదుగా రోజుకు రెండుసార్లు వేడినీళ్ళతో పుచ్చుకోవాలి. 4) శొంఠికషాయానికి (అర కప్పు) ఆముదం (రెండు చెంచాలు) చేర్చి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 5) శొంఠి (అరచెంచా), నువ్వులు (ఒక చెంచా), బెల్లం (అరచెంచా) అన్నీ కలిపి ముద్దగా నూరి రోజూ రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : యోగరాజగుగ్గులు, త్రయోదశాంగగుగ్గులు, లాక్షాదిగుగ్గులు, మహారాస్నాదిక్వాథం, మహావాతవిధ్వంసినీరసం. **బాహ్యప్రయోగం –** మహానారాయణతైలం.

8. వాతరక్తం (గౌట్)

రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా నిల్వ ఉండి, సైనోవియల్ ద్రవంలో స్ఫటికాలుగా తయారై జాయింటును వాచిపోయేలా చేస్తే, అలాంటి స్థితిని గౌట్ అంటారు. సాధారణంగా గౌట్ వ్యాధిలో పాదం బొటన వేలు ఎక్కువగా వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంటుంది. ఐతే, కొన్ని సందర్భాలలో ఇతర చిన్న జాయింట్లు సైతం వ్యాధి ప్రభావానికి లోనయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. గౌట్ వ్యాధిలో జాయింటు వాపుతో పాటు వేళ్ల వెనుక, చెవితమ్మెల వెనుక చిన్న చిన్న బొడిపెల వంటివి కూడా కనిపిస్తాయి.

సూచనలు : గౌట్ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు మద్యాన్నీ, మాంసకృత్తులు కలిగిన ఆహారాలనూ పూర్తిగా మానేయాలి. అలాగే తటాలున బరువు తగ్గటం కూడా మంచిది కాదు.

ఔషధాలు : మహామంజిష్టాదిక్వాథం, సిద్ధహరితాళభస్మం, తాళసింధూరం, కైశోరగుగ్గులు, మహాయోగరాజగుగ్గులు, చవికాసవం, శారిబాద్యాసవం, భల్లాతకవటి.

9. ఇన్ఫెక్షన్లు

జర్మన్ మీజిల్స్ (రుబెల్లా), సెప్టిక్ ఆర్థ్రరైటిస్ (బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్), గనోరియా వ్యాధుల్లో జాయింట్లకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకి వాపు ఏర్పడుతుంది. రుమాటిజానికి సంబంధించిన జ్వరం, రైటర్స్ సింద్రోమ్ (మూత్రంలో మంట, జాయింట్ల వాపు, కంటి కలక అనే లక్షణాలు కలిసి

☞ **థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం పెరగటం (హైపర్ థైరాయిడిజం)**

2. కేవలం ఒక కన్ను మాత్రమే ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తుందా?

☞ **కణితి / రక్తస్రావం (ట్యూమర్ / హెమరేజ్)**

సాధారణంగా కళ్లు ముందుకు పొడుచుకువచ్చినట్లుండటమనేది రెండు ప్రధానమైన కారణాల వల్ల జరుగుతుంది. ఒకటి, థైరాయిడ్‌గ్రంథి అవసరానికి మించి చురుగ్గా పనిచేయడం (హైపర్ థైరాయిడిజం). రెండు, కంటిలోపల కణితుల వంటివి తయారవడం. హైపర్ థైరాయిడిజంలో రెండు కళ్లలో ఒకటి తక్కువగానూ మరోటి ఎక్కువగానూ ముందుకు పొడుచుకు వచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి. కంటిలో కణితులున్నప్పుడు కేవలం ఒక కన్ను మాత్రమే ముందుకు పొడుచుకు వచ్చి కనిపిస్తుంది.

కంటి వాపు కనిపిస్తున్నప్పుడు సరైన వ్యాధి నిర్ణయం జరగాలంటే సమస్యను మరింత లోతుగా విశ్లేషించడం అవసరం. అందుకు ఈ కింది పాయింట్లు తోడ్పడతాయి.

1. థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం పెరగటం (హైపర్ థైరాయిడిజం)

థైరాయిడ్‌గ్రంథి పనితీరు అతిగా వేగవంతమై హైపర్‌థైరాయిడిజం ప్రాప్తించినప్పుడు– దానికి చికిత్స తీసుకున్నా, తీసుకోకపోయినా, కంటి గోళం వెనుక భాగంలో (కపాలపు ఎముకల్లో) ఒక రకమైన కొవ్వు పదార్థం పేరుకుపోతుంది. దీని పర్యవసానంగా కళ్లు ముందుకు పొడుచుకు వచ్చినట్లు కనిపించడం, 'గుడ్లు అప్పగించి' చూస్తున్నట్లనిపించడం ఉంటాయి. దీనిని వైద్య పరిభాషలో 'ప్రాప్టోసిస్' అంటారు. ఈ లక్షణంతో పాటు నాడి వేగం పెరగటం, చర్మం ఎర్రగా కమిలినట్లుండటం, స్వేదాధిక్యత, విరేచనాలు, బరువుతగ్గటం, వేడిని తట్టుకోలేక పోవటం తదితర లక్షణాలుంటే హైపర్‌థైరాయిడిజం ఉందేమో చూడాలి. దీనికి సంతర్పణ చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి. సంతర్పణం అంటే రసాది ధాతువులను వ్యవస్థీకరించడం. తేలిక భాషలో చెప్పాలంటే, రేసుగుర్రంలా పరుగులెత్తే శారీరక వ్యవస్థలకు కళ్లెం వేయడం.

సూచనలు : క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్, బచ్చలికూర, సోయా, చిక్కుడు, మెంతికూర, ముల్లంగి ఇవన్నీ థైరాయిడ్‌గ్రంథి వేగాన్ని అదుపుచేస్తాయి. కనుక వీటిని ఆహారంలో సమృద్ధిగా వాడాలి. రిఫైన్డ్ ఆహార పదార్థాలను, పాల పదార్థాలను, గోధుమలను, కెఫిన్ కలిగిన ఆహారాలను, మద్యాన్ని తగ్గించాలి. విటమిన్–సి కలిగిన టమాటా, నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరి వంటి పండ్లను తరచుగా తీసుకోవాలి. పసుపు, సుగంధిపాల, యష్టిమధుకం అనే మూలికలు వాడితే హైపర్ థైరాయిడిజంలో మంచి ఫలితం కలుగుతుంది.

ఔషధాలు : శతావరిఘృతం, సుకుమార రసాయనం, అమృతప్రాశ ఘృతం, కూష్మాండలేహ్యం, క్షీరబలాతైలం (101 ఆవర్తాలు), ప్రవాళపిష్టి, ప్రవాళ పంచామృతం.

2. కణితి / రక్తస్రావం (ట్యూమర్ / హెమరేజ్)

కంటి గోళం వెనుక భాగంలో ఏదైనా గ్రంథి లేదా కణితి వంటిది పెరుగుతుంటే రెండు కళ్లలోనూ ఒక కన్ను మాత్రం ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తుంది. ఈ పెరుగుదలలు ప్రమాదాన్ని కలిగించే మ్యాలిగ్నెంట్ ట్యూమర్స్‌గానో, ప్రమాదరహితమైన బినైన్ ట్యూమర్స్‌గానో, కంటి చూపును దెబ్బతీసేవిగానో, లేక కంటి చూపుతో సంబంధం లేకుండానో ఇలా ఏ విధంగానైనా ఉండవచ్చు. మరో ముఖ్యవిషయం – కంటిలోపలగాని, కంటి వెనుక భాగంలోగాని రక్తస్రావమైతే కూడా కన్ను ఉబ్బిపోయి కనిపిస్తుంది.

కంటి వాపు ఉన్నప్పుడు ఈ అంశాలనన్నిటినీ పరిగణనలోకి తీసుకొని తదనుగుణంగా ఔషధ, క్షార, అగ్ని, శస్త్రకర్మ చికిత్సల్లో అనువైన దానిని ఎంచుకొని చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు : సప్తామృతలోహం, త్రిఫలా గుగ్గులు, మహాత్రిఫలాద్య ఘృతం.

☞ చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు

2. మూర్ఛలకు ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నారా?

   ☞ మందుల దుష్ఫలితం

3. మీరు కట్టుడు పళ్లు ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే, వాటి అమరిక సరిగానే ఉందా?

   ☞ కట్టుడు పళ్ళు సరిగా అమరకపోవడం

4. కొత్త బ్రాండ్ మౌత్ వాష్‌నూ, లేదా టూత్ పేస్టునూ వాడటం మొదలెట్టిన తరువాత చిగుళ్ల వాపు మొదలయిందా?

   ☞ పదార్థాలు పడకపోవటం (సెన్సిటివిటి)

5. సమతులాహారం చాలినంతగా తీసుకోవటం లేదా?

   ☞ పౌష్టికాహారలోపం (మాల్‌న్యూట్రిషన్)

6. తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు రావటం, రక్తహీనత, త్వరగా అలసిపోవటాలు ఉన్నాయా?

   ☞ బ్లడ్ క్యాన్సర్ (లుకీమియా)

చిగుళ్ల వాపును చాలామంది దంతవైద్యులకు సంబంధించిన అంశంగా భావించుకొని ఇతర వైద్యుల వద్ద ప్రస్తావించరు. అయితే, ఆయుర్వేద దృక్పథంలో శారీరక సమస్యలూ, అంతర్గత వ్యవస్థలూ అన్నీ ఒక దానితో మరోటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఏదన్నా ఒక సమస్యకు చికిత్స చేయాలనుకున్నప్పుడు ఇతర విషయాలనన్నిటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. చిగుళ్ల వాపు అనేది అనేక రకాల శారీరక సమస్యలకు పూర్వరూపంగా కనిపించే అవకాశం ఉంది. అందుకే దీనిని ఇతర వ్యాధులతోనూ, లక్షణాలతోనూ కలిపి విశ్లేషించాలి.

1. చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు

వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ తదితర అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు చిగుళ్లను వ్యాధిగ్రస్తం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ల కారణంగా చిగుళ్లలో కంతులు (ట్యూమర్స్), విద్రధులు (యాబ్సిస్) పెరిగే అవకాశం ఉంది.

సూచనలు : నల్ల తుమ్మ (బబ్బుల) ఈ తరహా ఇన్‌ఫెక్షన్లలో బాగా పని చేస్తుంది. దీని బెరడును పటికతో కలిపి పండ్లపొడి రూపంలో వాడుకోవాలి. అలాగే, ఇరిమేదాది తైలం అనే ఔషధంతో పుక్కిటపట్టాలి.

2. మందుల దుష్ఫలితం

ఫెనిటాయిన్, ఫినోబార్బిటోన్ వంటి మూర్ఛల మందుల వల్ల కొంతమందిలో క్రమంగా, శాశ్వతంగా చిగుళ్ల వాపు చోటు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. నిఫిడెపిన్ అనే బి.పి. మందుకు కూడా ఇదే లక్షణం వుంది. వీటి విషయంలో పునరాలోచన అవసరం.

3. కట్టుడు పళ్ళు సరిగా అమరకపోవడం

కట్టుడు పళ్లు సరిగా, సౌకర్యవంతంగా అమరక పోయినా, వదులైనా, బిగుతైనా వాటి అంచులు చిగుళ్లకు ఒరుసుకు పోయి చిగుళ్ల వాపు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఇలా జరుగుతున్నప్పుడు తిరిగి వాటిని సరిచేయించుకోవాలి.

4. పదార్థాలు పడకపోవటం (సెన్సిటివిటి)

మౌత్ వాష్‌లలో, టూత్ పేస్టుల్లో అనేక రసాయన ద్రవ్యాలు, కృత్రిమ పదార్థాలూ ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. వీటి వల్ల చిగుళ్ల వాపు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

సూచనలు : సైంధవ లవణాన్ని లేదా ఉప్పును వేడి నీళ్లలో కలిపి పుక్కిట పడితే ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే, స్వర్ణగైరికం అనే పదార్థం కలిసిన ఆయుర్వేద దంత ధావన చూర్ణాలను రెండు పూటలా పండ్లపొడిగా ఉపయోగిస్తే చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది.

5. పౌష్టికాహారలోపం (మాల్‌న్యూట్రిషన్)

ఒంటరిగా నివసించే వారు, హాస్టల్స్‌లో ఉండే వారూ– వీలు కుదరకనో, అశ్రద్ధ వల్లనో– 'సి–విటమిన్'ని శరీరానికి సరిపడేంతగా తీసుకోలేరు. సి–విటమిన్ లోపం వల్ల చిగుళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి. వీటిల్లో చిగుళ్ల వాపు, రక్తస్రావాలు ప్రధానమైనవి.

సూచనలు : దీనికి ఉసిరి చాలా చక్కగా పని చేస్తుంది. ఆమలకీ రసాయనం అనే పేరుతో ఉసిరి పండ్ల ఒలుపును ఉసిరి పండ్ల స్వరసంలో భావన చేసి తయారుచేస్తారు. దీనిని పండ్లపొడి రూపంలోనూ, మందు రూపంలోనూ, వెలుపలికీ, లోపలికీ వాడితే మంచి ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. సి–విటమిన్ లోపాలన్నిటిలోని 'ఉసిరి' అమోఘంగా పని చేస్తుంది.

6. బ్లడ్ క్యాన్సర్ (లుకీమియా)

లుకీమియా అనే రక్తానికి సంబంధించిన క్యాన్సర్‌లో చిగుళ్లవాపు, రక్తస్రావం తదితర లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంది. లుకీమియా

☞ **రక్తహీనత (ఎనీమియా)**

2. ఎర్రని నాలుక మీద తెల్లని పొడలు కనిపిస్తున్నాయా?

   ☞ **ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ (త్రష్)**

3. నాలుక మీద నల్లని రంగులో, నూగు వంటిది పెరిగిందా?

   ☞ **ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్**

4. ఏదన్నా తిన్న తర్వాతనో తాగిన తర్వాతనో నాలుక వాపు మొదలయిందా?

   ☞ **ఎలర్జీ**

5. మీకు ఎప్పుడూ చల్లగా అనిపిస్తుంటుందా? బరువు పెరిగారా?

   ☞ **థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం తగ్గటం (హైపోథైరాయిడిజం)**

6. మీకు ఇటీవల కాలంలో వస్తువులు రెండు రెండుగా, విడిపోయినట్లుగా కనిపిస్తున్నాయా?

   ☞ **పిట్యూటరీగ్రంథి పనితీరు దెబ్బతినడం**

7. నాలుకకు ఏదన్నా దెబ్బ తగిలిందా?

   ☞ **నాలుక ఇన్ఫెక్షన్**

8. మీరు సిగరెట్లు తాగుతారా?

   ☞ **క్యాన్సర్**

నాలుక వాపు ఉన్నప్పుడు తేలికగా తెలిసిపోతుంది; మాట్లాడటం, తినటం వంటివి కష్టంగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో నాలుక వాపుతో పాటు రంగు కూడా మారుతుంది. ముఖ్యంగా ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. నాలుక వాపు అనేది కేవలం స్థానిక కారణాల వల్లనే కాకుండా ఇతర వ్యాధులకు అనుబంధ లక్షణంగా కూడా కనిపించే అవకాశం ఉంది. అందుకే, ఈ సమస్యను అన్ని వైపుల నుంచి విశ్లేషించి తగిన విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి.

1. రక్తహీనత (ఎనీమియా)

రక్తాల్పతలో నాలుక ఎర్రగా మెరుస్తున్నట్లు ఉంటుంది. చర్మం పాలిపోయినట్లు ఉండటం, శ్వాస వేగం పెరగటం వంటి లక్షణాల ఆధారంగా రక్తాల్పతను గుర్తించవచ్చు. రక్తాల్పతలో అనేక రకాలు ఉన్నప్పటికీ, మన దేశంలో ఐరన్ లోపం కారణంగా ఏర్పడే రక్తాల్పత ప్రధానమైనది. ఈ వ్యాధిని ఆయుర్వేదంలో పాండు వ్యాధి అంటారు.

గృహచికిత్సలు : ఉసిరికాయలు (6 కిలోలు), బెల్లం (మూడు కిలోలు) తీసికొని ఒకదానిమీద మరోదానిని పొరలుపొరలుగా వాడిన మట్టికుండలో పేర్చాలి. కుండపైన గాలి చొరబడకుండా మూకుడు పెట్టి పైనుంచి మందపాటి గుడ్డతో వాసికం కట్టి భూమిలో మండలం (40 రోజులు) పాతిపెట్టాలి. తరువాత కుండను తీసి లోపలి పదార్థాలను బాగా కలిపి వారంపాటు వదిలేయాలి. పైన ఒకరకమైన ద్రవం తేలుతుంది. దీనిని పారబోసి మిగిలినదానిని పావు కప్పు మోతాదుగా రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 2) కరక్కాయ చూర్ణాన్నిగాని, శొంఠి చూర్ణాన్నిగాని, అరచెంచాడు మోతాదుగా బెల్లంతోకలిపి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. 3) చెరుకు రసాన్ని గ్లాసెడు చొప్పున రోజుకు కనీసం ఒకసారి తాగాలి. 4) తిప్పతీగ, త్రిఫలాలు, అడ్డసరం, కటుకరోహిణి, నేలవేము, వేప పట్ట, వీటిని సమతూకంగా తీసుకొని కషాయం కాచి రోజుకి రెండుసార్లు తాగాలి.

ఔషధాలు : లోహ భస్మం, పునర్నవాది మండూరము, కాంత వల్లభరసం, నవాయసలోహం, లోహాసవం, అయస్కృతి, భృంగరాజాసవం.

2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ (త్రష్)

ఎర్రని నాలుక మీద అక్కడక్కడా తెల్లని పొడల మాదిరి మచ్చలు కనిపిస్తున్నట్లయితే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఓరల్ త్రష్) గురించి ఆలోచించాలి.

సూచనలు : దీనిలో పంచవల్కల కషాయం, త్రిఫలాకషాయాలు చక్కగా పని చేస్తాయి. వీటిని గండూషం (పుక్కిట పట్టడం), కవలగ్రహం (నోటిలో ఉంచుకోవటం) వంటి రూపాల్లో ఉపయోగించాలి.

3. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్

అతిగా ధూమపానం చేసే వారిలోనూ, యాంటీబయాటిక్స్ దీర్ఘకాలం పాటు వాడే వారిలోనూ శరీరానికి మంచి చేసే బ్యాక్టీరియా కూడా నశించి ఫంగస్ పెరగటానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది. నాలుక వాపుతో పాటు నాలుక మీద నల్లని నూగుతో కూడిన మచ్చలు

ఎలర్జీతో వాపు, పెదవులపైనా ఏర్పడతాయి. దాదాపు అదే సమయంలో నాలుక పైన కూడా జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా గుడ్లు, చింత మొదలైన పండ్ల వల్లా, చేపలు, కంద మొదలైన ఆహారాల వల్లా ఇలాంటి ఎలర్జీ ఏర్పడుతుంది. నాలుక వాపు అనేది ముందు ముందు ఏర్పడబోయే తీవ్రమైన శారీరక ఎలర్జీకి సంకేతంగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు, గొంతు వాచి పూడుకు పోవటం, గాలి ఆడకుండా ఇబ్బంది పడటం ఇలాంటి షాక్ లక్షణాలన్నీ, చాలా సందర్భాల్లో నాలుక వాపుతో మొదలవుతాయి.

ఔషధాలు : బిల్వాది గుటిక, చంద్రప్రభావటి, హరిద్రాఖండ (బృహత్), కామదుఘారసం, మంజిష్ఠాది క్వాథ చూర్ణం, నవక గుగ్గులు, నింబాది క్వాథ చూర్ణం, సప్తామృతలోహం, సుదర్శన చూర్ణం, సురాక్షార కాసీసం, వరాటికా భస్మం.

5. థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం తగ్గటం (హైపోథైరాయిడిజం)

థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం తగ్గినప్పుడు (మిక్సెడిమా) ఇతర లక్షణాలతో పాటు నాలుక వాపు (మ్యాక్రోగ్లాసియా) కూడా ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. చల్లదనాన్ని భరించలేక పోవడం, బరువు పెరగటం, మలబద్ధకం, శరీరం పైన రోమాలు పల్చబడి ఊడిపోవటం, కనుబొమ్మలు ఊడిపోవటం (వెలుపలి సగభాగం), చమట పట్టకపోవటం వంటివి హైపోథైరాయిడిజంలో కనిపించే ఇతర ప్రధాన లక్షణాలు. దీనికి 'అపతర్పణ' ఔషధాలను వైద్యసలహా మేరకు వాడాల్సి ఉంటుంది.

గృహచికిత్సలు : 1) ఐయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను (సముద్రపు చేపలు, ఉల్లిపాయలు, బంగాళాదుంపలు, పిల్లిపీచర గడ్డలు) ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. 2) థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనాన్ని తగ్గించేలా చేసే ఆహార పదార్థాలను (క్యాబేజీ, మెంతికూర, క్యాలీఫ్లవర్, మొక్కజొన్నలు, చిలకడదుంపలు, తోటకూర) తీసుకోకూడదు. 3). విటమిన్ బి.కాంప్లెక్స్ కలిగిన ఆహారాలు (తృణ ధాన్యాలు, గింజలు) విటమిన్ -ఏ కలిగిన ఆహారాలు (ముదురు ఆకుపచ్చని రంగులో ఉండే ఆకులు, పసుపు పచ్చ రంగులో ఉండే పండ్లు) ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : చతుర్ముఖ రసం, క్రమవృద్ధి లక్ష్మీ విలాస రసం, మకరధ్వజ సింధూరం, పూర్ణ చంద్రోదయం, పంచబాణ రసం, స్వర్ణక్రవ్యాది రసం, వసంతకుసుమాకర రసం, ఆరోగ్యవర్ధినీ వటి, చంద్రప్రభావటి, గోక్షురాది గుగ్గులు, కాంచనార గుగ్గులు, మధుస్నుహి రసాయనం, మహాయోగరాజ గుగ్గులు, నవక గుగ్గులు, పంచతిక్త గుగ్గులు ఘృతం, త్రయోదశాంగ గుగ్గులు, యోగరాజ గుగ్గులు, భృంగరాజాసవం, ధాత్రీలోహం, కుమార్యాసవం, కాంతవల్లభ రసం, లోహాసవం, లోహ రసాయనం, లోకనాథ రసం, నవాయస చూర్ణం, ప్రాణదా గుటిక, రజతలోహ రసాయనం, స్వర్ణమాక్షిక భస్మం, స్వర్ణకాంత వల్లభ రసం, సప్తామృత లోహం.

6. పిట్యూటరీగ్రంథి పనితీరు దెబ్బతినడం

మనిషి శరీరంలో ఉండే వినాళగ్రంథులన్నిటినీ మెదడు మూలస్థానంలో ఉండే పిట్యూటరీగ్రంథి నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. ఈ పిట్యూటరీగ్రంథి ఉన్న ప్రాంతంలో, ఏదన్నా గడ్డ వంటిది పెరిగితే ప్రేరేపితమై అతిగా విడుదలవుతుంది. దీని వల్ల అంగప్రత్యంగాల్లో ఏదో ఒకటి అసహజమైన రీతిలో పెరుగుతుంది. నాలుక వాపు, కింది దవడ పెరగటం, కాళ్లూ చేతులూ పెరగటం, ద్వంద్వ దృష్టి, తలనొప్పి ఈ లక్షణాలన్నీ పిట్యూటరీ గ్రంథిలో గడ్డలు పెరిగినప్పుడు కనిపించే అవకాశం ఉంది. అయితే, అదృష్టవశాత్తూ ఇది ప్రమాదరహితమైనది. క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశాలు తక్కువ. దీనికి తదుపరి వైద్య పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

7. నాలుక ఇన్ఫెక్షన్

నాలుకకు దెబ్బ తగిలినా, గాయమైనా ఇన్ఫెక్షన్ లోపలి పొరల్లోకి వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. అయితే, నోటిలో నిరంతరంగా స్రవించే లాలాజలానికి కీటాణునాశక శక్తి ఉండటంతో, ఇన్ఫెక్షన్లు ఏర్పడినప్పటికీ త్వరితగతిన తగ్గిపోతుంటాయి.

సూచనలు : సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉంటే ఖదిరాదివటి అనే మందును పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున మూడుపూటలు వాడాలి.

8. క్యాన్సర్

నాలుకకు క్యాన్సర్లు రావటం అరుదు. అయితే, ధూమపానప్రియులకు మాత్రం క్యాన్సర్ల రిస్కు ఎక్కువనే చెప్పాలి. చుట్టలు, పైపులు మొదలైనవి ఎక్కువగా తాగే వారికి పొగాకులోని హానికర అంశాలు నేరుగా నోటిలోపలి మ్యూకస్ పొరలకు వెళ్లి తగలడంతో ఆ ప్రాంతమంతా బిరుసెక్కి 'లూకోప్లేకియా'గా మారుతుంది. దీనిని కూడా లెక్క చేయకుండా ధూమపానాన్ని కొనసాగిస్తే అది క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశం ఉంది. అదే విధంగా లుకీమియా అనే బ్లడ్ క్యాన్సర్‌లో కూడా, ద్వితీయ అవస్థలో నాలుక వాపు కనిపించే అవకాశం ఉంది. ధూమపానం చేసేవారిలో నాలుక మీద మచ్చలతో పాటు వాపు కూడా కనిపిస్తుంటే అశ్రద్ధ చేయకూడదు. అలాగే చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్లను తక్షణమే మానాలి.

ఔషధాలు : వజ్రభస్మం, కాంచనారగుగ్గులు, లక్ష్మీవిలాసరసం (నారదీయ), భల్లాతకవటి, చిత్రకాదివటి, క్రౌంచపాకం.

☞ **లింఫ్ గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్, తొలిదశ**

2. రెండు వారాలకు మించి గడ్డలు ఉన్నాయా? గడ్డలు కేవలం మెడలోనే కాకుండా శరీరంలో ఇతర ప్రదేశాల్లో కూడా తగులుతున్నాయా?

   ☞ **లింఫ్ గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్, ద్వితీయదశ**

3. చెవి కింద, మెడ ముందు బాగంలో వాపు కనిపిస్తుందా?

   ☞ **గవదబిళ్లలు (మంప్స్)**

4. మెడలో వాపులు వస్తూ, తగ్గుతూ ఉంటాయా? ఆహారం తిన్న తర్వాత వాపు ఎక్కువవుతుందా?

   ☞ **లాలాజల గ్రంథుల్లో రాళ్లు తయారవ్వటం**

5. శ్వాసమార్గం (ట్రేకియా) ముందు భాగంలో ఉబ్బెత్తుగా, నున్నగా, మెత్తగా ఏదన్నా పెరుగుదల కనిపిస్తుందా?

   ☞ **థైరాయిడ్‌గ్రంథి పెరగటం (గాయిటర్)**

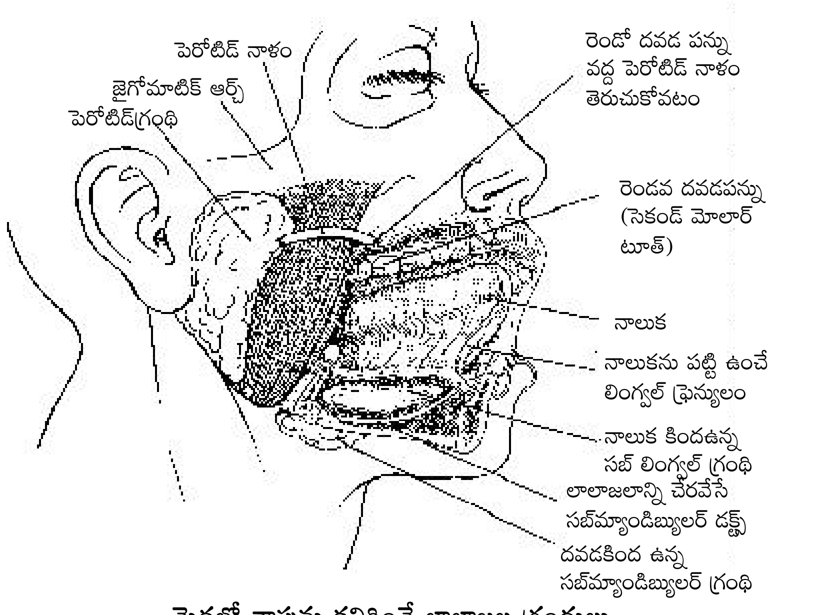
6. శ్వాసనాళం ముందు భాగంలో చిన్న బొడిపె వంటిది ఉందా?

   ☞ **థైరాయిడ్ నాడ్యూల్**

7. వాపు అనేది చెవి క్రింద, ముందు భాగంలో ఉందా? అలాగే, రెండు వారాలకు పైగా కొనసాగుతోందా?

   ☞ **పెరోటిడ్‌గ్రంథి పెరగటం (పెరోటిడ్ ట్యూమర్)**

మెడలో చాలా మందికి వాపులు, గడ్డలు, పెరుగుదలలూ కనిపిస్తుంటాయి. సాధారణంగా సెబేషియస్ సిస్టులు (వెంట్రుక మూల ప్రదేశంలో ఉండే తైలగ్రంథులు పూడుకు పోయి గడ్డల్లాగా తయారవ్వటం), లైపోమాలు (కొవ్వు కణాలు ఒకటిగా చేరి కంతుల్లాగా తయారవ్వడం) తదితర స్పష్టమైన కారణాలతోనే ఇవి ఏర్పడుతుంటాయి. అయితే, ఈ తరహా గడ్డలు, కంతులు ఒక్క మెడకే పరిమితం కాకుండా శరీరంలో ఇతర భాగాల్లో కూడా కనిపిస్తాయి. కేవలం మెడకు మాత్రమే పరిమితమైన పెరుగుదలలు కొన్ని ఉన్నాయి; ఇవి మెడకు ఇరుపక్కలగాని, లేదా మెడ ముందువైపునగాని కనిపిస్తాయి. గడ్డలు మెడకు ఇరుపక్కలా తయారైతే దానికి లసీకా గ్రంథులు (లింఫ్‌గ్లాండ్స్)గాని లేదా, లాలాజలగ్రంథులుగాని కారణాలుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అలాగే, మెడ ముందు భాగంలో, శ్వాసనాళం (ట్రేకియా) పైన వాపు వంటిది కనిపిస్తుంటే థైరాయిడ్‌గ్రంథి పెరుగుదలను కారణంగా భావించాల్సి ఉంటుంది. మెడలో ఏర్పడే గడ్డల్లో చాలా భాగం తేలికపాటి చికిత్సలతో తగ్గుతాయి. అలా కాకుండా సాధారణ చికిత్సలకు లొంగకుండా, రెండు వారాల అనంతరం కూడా కొనసాగుతుంటే వాటిని ప్రమాదకరమైన లక్షణాలుగా భావించాలి. క్యాన్సర్ పెరుగుదలలు గొంతులో ఎక్కువగా తయారవుతుంటాయి కాబట్టి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అయితే, కనిపించిన ప్రతి గడ్డనూ క్యాన్సర్‌గా ఊహించుకొని హైరానా పడకూడదు. ఈ విషయంలో ఈ కింది పాయింట్లు మీకు సహాయపడతాయి.



మెడలో వాపును కలిగించే లాలాజల గ్రంథులు

1. లింఫ్ గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్, తొలిదశ

లింఫ్‌గ్రంథులు అనేవి మన శరీరంలో అక్కడక్కడా కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. ఇవి ఇన్‌ఫెక్షన్లనూ, ఇన్‌ఫ్లమేషన్లనూ ముందుకు

గృహ చికిత్సలు : 1) పటికను (పావు చెంచా) వేడి నీళ్ళలో (కప్పు) వేసి గొంతు తగిలేలా పుక్కిట పట్టాలి. 2) త్రిఫలాచూర్ణం (చెంచాడు) నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి పుక్కిట పట్టాలి 3) వెల్లుల్లిని ముద్దచేసి, రసం పిండి కొద్దిగా వేడి చేయాలి. దీనికి తేనె కలిపి కాటన్ బడ్‌తో టాన్సిల్స్‌పైన ప్రయోగించాలి. 4) పసుపు, మిరియాల చూర్ణాలను (చిటికెడు) వేడి పాలతో తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : కాంచనార గుగ్గులు, లఘుమాలినీవసంత రసం, తాళీసాది చూర్ణం, త్రిభువన కీర్తిరసం, ఇరిమేదాది తైలం, చంద్రప్రభావటి, శుభ్రవటి, వాసాకంటకారిలేహ్యం, కఫకేతురసం, తుండికేరి రసం.

2. లింఫ్ గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్, ద్వితీయదశ

మెడలో ఇన్ఫెక్షన్ వంటి చిహ్నాలేవీ కనిపించకుండా దీర్ఘకాలం నుంచి గడ్డలు కనిపిస్తుంటే ట్యుబర్క్యులోసిస్, బ్రూసెల్లోసిస్, గ్లాండ్యులర్ జ్వరం వంటి సార్వదైహిక వ్యాధుల గురించి ఆలోచించాలి. ఈ వ్యాధుల్లో మెడతో పాటు గజ్జలు, బాహుమూలల్లో కూడా లింఫ్‌గ్రంథుల వాపు కనిపిస్తుంది. ఒకోసారి, మెడలోని లింఫ్‌గ్రంథులు శరీరంలో మరెక్కడో పెరిగేక్యాన్సర్ పెరుగుదలలను ప్రతిఫలిస్తూ పెరుగుతుంటాయి. అలాగే, హాజ్‌కిన్స్ వంటి వ్యాధుల్లో లింఫ్‌గ్రంథులకే నేరుగా క్యాన్సర్ సోకే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి క్యాన్సర్ గ్రంథిని లింఫోమా అంటారు. ఈ తరహా గ్రంథులకు స్థానిక చికిత్సలకంటే కారణాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని చేసే సార్వదైహిక చికిత్సలే ఎక్కువ ఉపకరిస్తాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) పెన్నేరు, పిప్పళ్లను సమాన భాగాలు తీసుకొని చూర్ణం చేసి పంచదార, తేనె, నెయ్యి కలిపి తీసుకోవాలి. 2) పిప్పళ్ల చూర్ణం, ద్రాక్ష, చక్కెరలను అన్నిటినీ కలిపి తీసుకోవాలి. 3) లాక్షా చూర్ణాన్ని 20 గ్రాముల మోతాదుగా బూడిద గుమ్మడికాయ రసంలో ముద్దగా నూరి తీసుకుంటే రక్తం పడకుండా ఉంటుంది. 4) అడ్డసరం ఆకుల రసాన్ని తేనె అనుపానంగా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : సితోపలాది చూర్ణం, తాళీసాది చూర్ణం, చ్యవనప్రాశ లేహ్యం, రాజ మృగాంక రసం, మహాలక్ష్మీవిలాస రసం.

3. గవదబిళ్లలు (మంప్స్)

చెవి కింద భాగంలో, మెడ ముందు ప్రాంతంలో పెరోటిడ్ గ్లాండ్స్ అనే పేరుగల లాలాజల గ్రంథులు ఉంటాయి. వీటికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకితే దానిని జనసామాన్యంలో గవద బిళ్లలనీ, ఆయుర్వేదంలో కర్ణమూలికా జ్వరమనీ అంటారు. దీనినే మంప్స్ అని కూడా అంటారు. సాధారణంగా మంప్స్ వల్ల ఒక పక్క చెంప వాస్తుంది. ఈ వ్యాధి పిల్లల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మంప్స్ వల్ల కేవలం చెంపల్లో ఉండే లాలాజల గ్రంథులే కాకుండా, దవడకింద ఉండే లాలాజల గ్రంథులు, ప్యాంక్రియాస్, అండాశయాలు, వృషణాల వంటి ఇతర గ్రంథులు సైతం వైరస్ ప్రభావానికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. వైరస్ శరీరం లోనికి ప్రవేశించిన తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడానికి రెండు మూడు వారాలు పడుతుంది. ఈ కాలాన్ని ఇంక్యుబేషన్ పిరియడ్ అంటారు. గ్రంథుల్లో వాపు కనిపించడానికి వారం రోజుల ముందు నుంచే సంక్రామిక స్థితి మొదలవుతుంది. అంటే, ఇతరులకు వ్యాధి సంక్రమించగలిగే స్థితి అన్న మాట. అలాగే, గ్రంథుల్లో వాపు తగ్గిపోయిన తరువాత కూడా– రెండు వారాల వరకూ– సంక్రామిక స్థితి కొనసాగుతుంది.

సామాన్యంగా మంప్స్ వ్యాధిలో లాలాజల గ్రంథుల వాపు వారం పదిరోజుల పాటు ఉండి తగ్గిపోతుంది.

గృహచికిత్సలు : 1) రావిపట్ట పొడి, శొంఠి పొడి వీటిని నీటితో సహా ముద్దగా నూరి పైన పట్టు వేయాలి. 2) అవిసి ఆకులను దంచి, పసరు పిండి పైకి లేపనంలా రాయాలి. 3)

ఔషధాలు : హింగుళేశ్వర రసం, మృత్యుంజయ రసం, త్రిభువన కీర్తి రసం. **బాహ్యప్రయోగాలు –** గంధఫిరోజ లేపం, అర్కలేపం.

4. లాలాజల గ్రంథుల్లో రాళ్లు తయారవ్వటం

ఆహారం తినేటప్పుడు లాలాజలం ఎక్కువగా విడుదలవుతుందన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆహారాన్ని జారుడుగా చేయడం, ఆహారంలోని పిండి పదార్థాలను సూక్ష్మాంశాలుగా విడగొట్టి పచనం చెందించడం అనేవి లాలాజలం చేసే పనులు. లాలాజలం ప్రవహించే మార్గంలో పలుకుల్లాంటి గట్టి పదార్థాలు తయారైనా, ఇన్ఫెక్షన్ సోకినా లాలాజల ప్రవాహం అడ్డుకుపోయి వెనక్కి పోటేసి లాలాజల గ్రంథుల్లో వాపును కలిగిస్తుంది. ఆహారం తినేటప్పుడు లాలాజలం ఎక్కువ మొత్తాల్లో విడుదల అవుతుంది కనుక లాలాజలాన్ని విడుదల చేసే గ్రంథులు ఆ సమయంలో మరింత ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి.

ఔషధాలు : ఇమ్లికాక్షారం, ఆర్ద్రఖండావలేహ్యం, వ్యోషాదివటి.

5. థైరాయిడ్‌గ్రంథి పెరగటం (గాయిటర్)

థైరాయిడ్‌గ్రంథి పనితీరులో మార్పు చోటుచేసుకున్నప్పుడు గ్రంథి ఆకృతీ, పరిమాణాలు పెరుగుతాయి. ఇలా పెరిగిన థైరాయిడ్ గ్రంథిని 'గాయిటర్' అంటారు. సాధారణంగా గాయిటర్ అనేది చేతితో తాకి చూస్తే ఉబ్బెత్తుగా, మెత్తగా తగులుతుంది. ఐతే, కొన్ని సార్లు గట్టిగా, గడ్డలుగా కూడా అనిపించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో థైరాయిడ్‌గ్రంథి సైజు బాగా పెరిగిపోయి శ్వాస మార్గాన్ని సైతం అడ్డగించే రిస్కు ఉంది. గాయిటర్ వల్ల థైరాయిడ్‌గ్రంథి పని తీరు మరీ చురుగ్గా (హైపర్‌థైరాయిడిజం), లేదా మరీ స్తబ్దంగా (హైపోథైరాయిడిజం) తయారవ్వచ్చు. చురుగ్గా తయారైతే బరువు తగ్గటం, వేడిని తట్టుకోలేక పోవటం, గుండెదడ, విరేచనాలు వంటివి కనిపిస్తాయి. అలాగే, స్తబ్దంగా తయారైతే బరువు పెరగటం, చలిని తట్టుకోలేక పోవటం, మలబద్ధకం, వెంట్రుకలు పలుచగా తయారవ్వటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. థైరాయిడ్‌గ్రంథి పని తీరును వేగవంతం చేయడానికి అపతర్పణ చికిత్సలు, నెమ్మదించేలా చేయడానికి సంతర్పణ చికిత్సలు అవసరమౌతాయి.

చేస్తుంటే దానిని 'హాట్ నాడ్యుల్' అనీ, చేయకపోతుంటే 'కోల్డ్ నాడ్యూల్' అనీ అంటారు. ఈ రెండు స్థితుల్లో కోల్డ్ నాడ్యూల్ ప్రమాదభరితమైనది. దీనిని తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహించి క్యాన్సర్ కాదని తేల్చాల్సి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ కంగారు పడాల్సిన పని లేదు. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లు ఇతర క్యాన్సర్ల మాదిరిగా వేగంగా పెరగవు కాబట్టి నింపాదిగా చికిత్సను కొనసాగించవచ్చు.

ఔషధాలు : కాంచనారగుగ్గులు, గండమాలకందనరసం, నిత్యానందరసం.

7. పెరోటిడ్‌గ్రంథి పెరగటం (పెరోటిడ్ ట్యూమర్)

ముప్పై సంవత్సరాల వయసు దాటిన వారిలో కొంతమందికి లాలాజల గ్రంథులకు సంబంధించిన 'పెరోటిడ్ ట్యూమర్' పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది ప్రమాద రహితమైనదే కాకుండా చాలా నెమ్మదిగా పెరిగే తత్వం కలిగినది. అంతే కాకుండా పక్కకు వ్యాపించకుండా కేవలం లాలాజల గ్రంథికి మాత్రమే పరిమితమై ఉండే లక్షణం కూడా దీనికి ఉంటుంది. కాబట్టి, దీని గురించి ఇతరత్రా భయాలు పెట్టుకోనవసరం లేదు. ఇతర గ్రంథులకు చికిత్స చేసినట్లుగానే దీనికి కూడా 'అర్బుదహర' చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు : లోకనాథరసం, కాంచనారగుగ్గులు, శంఖభస్మం, శంభూకభస్మం, శంఖద్రావకం, విడంగారిష్టం, చంద్రప్రభావటి.

☞ **తైలగ్రంథుల్లో తిత్తి తయారవ్వటం (సెబేషియస్ సిస్ట్)**

2. చంకలో తయారైన గడ్డలు, గట్టిగా, రబ్బరు బంతి మాదిరిగా ఉండటంతో పాటు, కదిలిస్తే చర్మం క్రింద కదులుతున్నాయా?

 ☞ **లసీకగ్రంథులు (లింఫ్‌గ్లాండ్స్) పెరగటం**

3. ఏ పక్క చంకలో గడ్డ ఉందో అదే పక్క రొమ్ములోనూ గడ్డ వంటిది తగులుతుందా?

 ☞ **క్యాన్సర్**

4. మీరు స్త్రీలైతే సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడుతున్నారా? లేదా, గర్భం ధరించారా?

 ☞ **హార్మోన్ల తేడాలు**

కొంతమందికి బాహుమూలాల్లో తరచుగా గడ్డలు తయారవుతూ తీవ్రమైన ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంటాయి. కొన్ని వచ్చీ పోతూ ఉంటే కొన్ని నిరంతరంగా కొనసాగుతుంటాయి. కొన్ని తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తే మరికొన్ని కేవలం అసౌకర్యాన్ని మాత్రం కలిగిస్తాయి. ప్రమాదరహితమైనవి కొన్నైతే ప్రమాద సంకేతాలుగా ఉండేవి మరికొన్ని. అందుకే, వీటి గురించి సమగ్రంగా తెలుసుకోవడం అవసరం.

1. తైలగ్రంథుల్లో తిత్తి తయారవ్వటం (సెబేషియస్ సిస్ట్)

బాహుమూలాల్లో ఎక్కువ సంఖ్యలో రోమాలు ఉంటాయి. వీటి మొదళ్లలో ఉండే చమురుగ్రంథులు (సెబేషియస్ గ్లాండ్స్) నూనెవంటి పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తుంటాయి. బాహుమూలాల్లో తేమ, ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వీటిని బయటకు పంపించడం కోసం స్వేదగ్రంథులు, చమురుగ్రంథులూ ఎక్కువగా ఉత్తేజితమవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో చమురు గ్రంథుల లోపల తయారయ్యే పదార్థాలకు, విడుదలయ్యే మోతాదుకూ మధ్య సమన్వయం లోపిస్తుంది. ఫలితంగా, ఎక్కువ చమురు పదార్థం లోపలే ఉండిపోయి ఈ గ్రంథుల నాళాలను అడ్డుకుంటుంది. దీని పర్యవసానంగా, అడ్డుకుపోయిన చమురుగ్రంథి మొత్తం ఒక తిత్తి మాదిరిగా (సిస్ట్) మారుతుంది. ఈ స్థితిలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు ఆస్కారం ఎక్కువ కాబట్టి తైల గ్రంథులు బ్యాక్టీరియా తదితరాల చేత వ్యాధిగ్రస్తమవుతాయి. (నొప్పి, ఎరుపుదనం వంటి లక్షణాల ఆధారంగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను గుర్తించవచ్చు). రోమకూపాలు అడ్డుకుపోవడం వల్ల ఇవి తయారవుతుంటాయి కాబట్టి, వీటిని దగ్గరగా గమనిస్తే, వీటి మధ్యలో రోమకూపం తాలూకు మార్గం ఉండేదనడానికి గుర్తుగా చిన్న బిందువు (పంక్టం) కనిపిస్తుంది. గ్రంథి లోపల ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ నొప్పి పెరుగుతుంది. చివరి దశలో, గ్రంథి దానంతట అదే పగిలి తెల్లని పెరుగువంటి పదార్థం వెలువడుతుంది. ఈ తరహా సిస్టులకు ఆయుర్వేదంలో అపచి, విద్రధి, గ్రంథి వంటి పేర్లు ఉన్నాయి.

సూచనలు : తరచుగా ఇబ్బంది పెట్టే ఈ తరహా గడ్డలకు మూడు దశలుగా చికిత్స జరుగుతుంది. మొదటి దశలో వ్రణశోధన చికిత్సలు అవసరమౌతాయి. శోధనం అంటే శుభ్రపరచడం. దీనికి త్రిఫల, పంచవల్కలాలు తదితర మూలికల కషాయాలను వాడాల్సి ఉంటుంది. తరువాత రోపణ చికిత్సలు అవసరమవుతాయి. రోపణం అంటే గాయాన్ని త్వరగా మానేలా చేయడం. దీనికి జాత్యాది ఘృతం, శతధౌత ఘృతం వంటివి అవసరమవుతాయి. మూడోది స్వస్థస్యోర్జస్కర చికిత్స. అంటే, ఇమ్యూనిటీని పునఃస్థాపించే చికిత్స. ఆరోగ్యవర్ధినీ వటి, కైశోరగుగ్గులు వంటి మందులను ఇందుకు వాడాల్సి ఉంటుంది. ఈ చికిత్సలతో వ్యాధి పునరావృతం కాకుండా చేయవచ్చు.

2. లసీకాగ్రంథులు (లింఫ్‌గ్లాండ్స్) పెరగటం

రొమ్ములు, చేతుల వంటి ప్రదేశాల్లో ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్లూ చోటుచేసుకుంటే, వాటిని ముందుకు ప్రసరించనివ్వకుండా బాహుమూలల్లో ఉండే లసీకా గ్రంథులు (లింఫ్‌గ్లాండ్స్) అడ్డుకుంటాయి. సాధారణంగా చర్మం పైన ఏవైనా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లుగాని, గాయాలు, వ్రణాల వంటివిగాని తయారైనపప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. స్థానిక కారణాల వల్లనే కాకుండా, క్షయవ్యాధి, ఎయిడ్స్, లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌కు సంబంధించిన క్యాన్సర్ (హాజ్‌కిన్స్ డిసీజ్) వంటి వ్యాధుల్లో కూడా చంకల్లోని గ్రంథులు వాచిపోయి నొప్పిని కలిగించవచ్చు.

చమురుగ్రంథి వల్ల ఏర్పడే గడ్డ చర్మపు పొరల్లో తయారైతే, లసీకాగ్రంథి వల్ల ఏర్పడే గడ్డ చర్మం క్రింద తయారవుతుంది.

గృహచికిత్సలు : 1) శొంఠి పొడి, ఇంగువలను ముద్దగా నూరి రోజుకు రెండుసార్లు పట్టువేయాలి. 2) రేగు ఆకులను (పిడికెడు) మెత్తగా నూరి, ఉడికించి పైకి కట్టాలి. 3) రణపాల ఆకులను వేడిచేసి పైకి కట్టాలి. 4) పసుపుకు తులసి ఆకులను చేర్చుతూ ముద్దగానూరి పైన పట్టువేయాలి. దీనినే లోపలికి కూడా కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. 5) తమలపాకును మెత్తగా అయ్యేంతవరకు పెనం మీద వేడిచేసి, ఆముదం పూయాలి. దీనిని సెగగెడ్డ మీద పరవాలి. ఇలా రోజుకు మూడు లేదా నాలుగు సార్లు చేయాలి. 6) శోభాంజనం, దేవదారు వేర్లను మెత్తగా నూరి గంజితో కలిపి పేస్టు మాదిరిగా తయారుచేయాలి. దీనిని కొద్దిగా వేడిచేసి సమస్య ఉన్నచోట పట్టువేయాలి. 7) మెంతుల ముద్దను పైకి ప్రయోగించాలి.

ఔషధాలు : శారిబాద్యారిష్టం, గంధక రసాయనం, కర్పూర శిలాజిత్తు, కాంచనారగుగ్గులు, నిత్యానంద రసం, మహామంజిష్ఠాది క్వాథం, త్రిఫలా చూర్ణం, కైశోరగుగ్గులు, శతావరిఘృతం, త్రిఫలాగుగ్గులు, శారిబాది వటి. **బాహ్యప్రయోగం –** చందనాది తైలం.

3. క్యాన్సర్

అవసరం రాదు. పైగా, ఇలాంటి స్థితి చాలా అరుదుగా కనిపిస్తుంది.

రొమ్ముల్లో వాపులు, గడ్డలు

1. రొమ్ములు బహిష్టుకు ముందు నొప్పిగా ఉంటాయా?
   ☞ **వక్షోజాల శోథ (మాస్టైటిస్)**
2. స్తనాల సైజు ఇటీవల కాలంలో ఎక్కువగా పెరుగుతున్నదా? లోపల గడ్డలు తయారవుతున్నాయా?
   ☞ **రొమ్ముల్లో గడ్డలు (బినైన్ మామరీ డిస్‌ప్లేసియా)**
3. స్తనంలో పెరిగిన గడ్డ నొప్పిగా, మెత్తగా, స్థిరంగా ఉందా? అటూ ఇటూ కదిలించినప్పటికీ కదలకుండా చర్మానికి అంటి పెట్టుకొని ఉందా?
   ☞ **వక్షోజాల్లో తిత్తి (సిస్ట్)**
4. కంతి స్థిరంగా, నొప్పి లేకుండా ఉందా?
   ☞ **క్యాన్సర్ కణితులు**
5. రొమ్ము మీద ఎర్రగా కమిలినట్లు ఉందా? కమిలిన మచ్చ వెనుక గడ్డ వంటిది తగులుతుందా?
   ☞ **ఆఘాతాలు / గాయాలు**
6. స్తనంలో గడ్డ ఏర్పడటంతో పాటు ఎరుపుదనం, నొప్పి ఉన్నాయా?
   ☞ **స్తనవిద్రధి (బ్రెస్ట్ యాబ్సిస్)**
7. రొమ్ములో తయారైన కణితి పైనుండే చర్మం నొక్కులుగా, 'కమలాఫలం తొక్క' మాదిరిగా కనిపిస్తుందా?
   ☞ **రొమ్ము క్యాన్సర్ (బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్)**
8. రొమ్ము ఆకారంలోనూ, సైజులోనూ మార్పు కనిపిస్తుందా? స్తనాలు మరీ పెద్దగా తయారవుతున్నాయా?
   ☞ **సహజ శారీరక క్రియ**
9. స్తనాగ్రాలు లోపలివైపుకు తిరిగాయా?
   ☞ **కుచాగ్రాల క్షీణత (ఇన్వర్టెడ్ నిపుల్)**
10. చనుమొన నుంచి ఏదన్నా స్రావం కారుతుందా?
    ☞ **స్తన్యవాహకమార్గాల్లో సమస్య**
11. మీరు ఏవైనా అల్లోపతి మందులు వాడుతున్నారా?
    ☞ **మందుల దుష్ఫలితం**

రొమ్ముల్లో గడ్డలు తయారైనప్పుడు, అవి ఏ ఆకారంలో ఉన్నప్పటికీ, ఏ విధంగా ఉన్నప్పటికీ మహిళలు విపరీతమైన ఆందోళనకు లోనవుతారు. అది సహజం కూడాను. ప్రపంచవ్యాప్తంగా బ్రెస్ట్‌క్యాన్సర్ కేసులు ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరుగుతుండటం దీనికి కారణం. మన దేశంలో పరిస్థితి మరీ హడలెత్తించే విధంగా ఉంది. అవగాహనా లోపం, అశ్రద్ధ, పేదరికం వంటి కారణాలనేకం కలిసి పరిస్థితిని విషమం చేస్తున్నాయి. నిజం చెప్పాలంటే రొమ్ముల్లో లేదా చంకలో చిన్నపాటి గడ్డలు తయారైన వారిలో తొంభైశాతం మందికి క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపించవు. అలాగని మిగిలిన పదిశాతం కేసులనూ అశ్రద్ధ చేయటం సరికాదు. పైగా ఫలానా వ్యక్తి 90 శాతం కోవలోకి వస్తారా లేక 10 శాతం కోవకు చెందుతారా అనేది తేల్చి చెప్పడం కష్టం. కనుక క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఉన్నా లేకపోయినా రొమ్ముల్లో గడ్డలు కనిపించిన ప్రతివారూ అప్రమత్తమై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. బ్రెస్ట్‌క్యాన్సర్‌ను సరైన సమయంలో గుర్తిస్తే పూర్తిగా తగ్గించే వీలుంటుంది. ప్రతి మహిళకూ తనకు తాను తన రొమ్ములను పరీక్షించుకునే విధానం తెలిసి ఉండటం అవసరం. కనీసం మూడు నెలలకు ఒక సారి చొప్పున స్వీయపరీక్ష చేసుకోవటం మంచిది. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్లకు సంబంధించి 90 శాతం కేసుల్లో ఎవరికి వారు ముందస్తుగా తమ సమస్యను తాము కనిపెట్టి డాక్టర్ల దృష్టికి తీసుకువస్తుంటారు. అలాగే, 35 సంవత్సరాలు దాటిన ప్రతి మహిళా రెండు మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారన్నా మామోగ్రాం తీయించుకోవడం మంచిది.

వేయడానికి తోడ్పడే సూచికలేగాని నిర్ధారణలు కావు. రొమ్ముల్లో గడ్డలు కనిపిస్తున్నప్పుడు సమగ్రంగా పరిశోధించడం అవసరం. ఆయుర్వేదంలో ఈ రకమైన సమస్యలకు స్తనగ్రంథి, స్తనవిద్రధి అనే పేర్లు ఉన్నాయి. వీటికి గ్రంథిహర చికిత్సలు, శోథహర చికిత్సలు అవసరమవుతాయి.

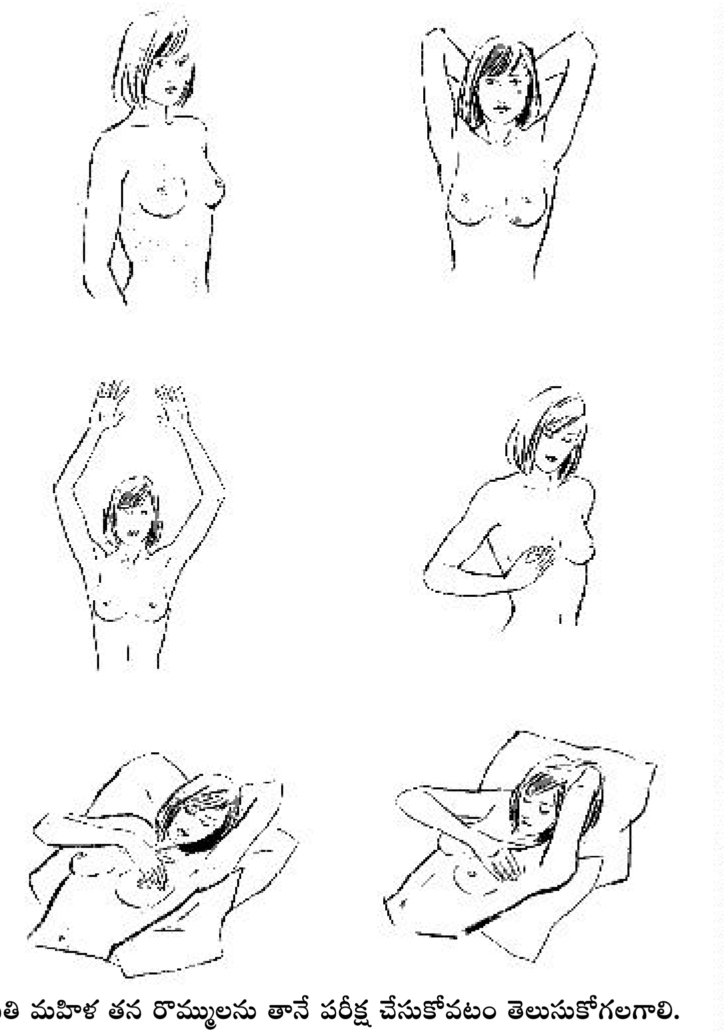
1. వక్షోజాల శోథ (మాస్టైటిస్)

కొంతమంది మహిళల్లో బహిష్టుకు ముందు రొమ్ములు కొంచెం పెద్దవిగా తయారు కావటమే కాకుండా నొప్పిగా కూడా ఉంటాయి. అయితే, దీనిని 'రివాజు'గా తీసుకొని అశ్రద్ధ చేయడం సరికాదు. సరైన వ్యాధి నిర్ణయం కోసం వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

సూచనలు : నొప్పి, వాపులు తగ్గడానికి కాంచనార గుగ్గులు వంటి ఔషధాలూ, మూత్రాన్ని జారీ చేసే గోక్షుర వంటి మూలికలతో తయారైన మందులూ వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే, సరైన బ్రాసియర్లను ధరించడం, ఉప్పు తదితర 'నీరు చేర్చే' ఆహారపదార్థాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం చేయాలి.

2. రొమ్ముల్లో గడ్డలు (బినైన్ మామరీ డిస్‌ప్లేసియా)

రొమ్ముల్లో కొత్తగా చిన్న చిన్న గడ్డలు తయారవుతుంటే వాటిని వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో 'బినైన్ మామరీ డిస్‌ప్లేసియా' అంటారు. సెక్స్‌హార్మోన్లలో త్వరితగతిన హెచ్చుస్థాయిలో మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఇటువంటి గడ్డలు స్తనాల్లో పైభాగాన, ముఖ్యంగా వెలుపలి పావుభాగంలో తయారవుతుంటాయి. ఇరవై నుంచి ముప్పై సంవత్సరాల మధ్య వయసులోని మహిళలల్లోనూ, నెలసరి సక్రమంగా రాని వారిలోనూ, లేదా సంతానం కలగని మహిళల్లోనూ ఈ స్థితి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. దీనికి 'గ్రంథి హర' చికిత్సలు అవసరమవుతాయి.



ప్రతి మహిళ తన రొమ్ములను తానే పరీక్ష చేసుకోవటం తెలుసుకోగలగాలి.

అసలు స్తనం అనేదే ఒక గ్రంథి కాబట్టి దానిలోపలుండే కణజాలమూ, స్తన్యవాహక మార్గాలూ, ఇతర భాగాలూ అన్నీ కలిసి రొమ్మును మెత్తగా ఉండనివ్వవన్న సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి. అలా అని స్వీయ పరీక్ష చేసుకోవడం మానకూడదు.

ఔషధాలు : కాంకాయనవటి (గుల్మ), కాంచనారగుగ్గులు, పీయూషవల్లీరసం, ప్రాణదాగుటిక, సంజీవనీవటి.

3. వక్షోజాల్లో తిత్తి (సిస్ట్)

స్తన్యవాహక నాళం అడుకుపోవడం మూలాన తిత్తి(సిస్ట్) తయారవుతుంది. సంతానం పొందని యుక్తవయసులైన మహిళల్లో ఈ

ఇలాంటి కణితులు చాలా పెద్దగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ ఇవి మరింత ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఈ తరహా సమస్యలకు లంపెక్టమీ (కేవలం గడ్డ వరకే తొలగించడం), మాస్టెక్టమి (మొత్తం స్తనాన్ని తొలగించడం) వంటివి అవసరమౌతాయి. రేడియేషన్, కీమోథెరపీల తర్వాత సపోర్టివ్ థెరపీగా ఆయుర్వేద చికిత్సలను తీసుకోవచ్చు.

ఔషధాలు : కైశోరగుగ్గులు, మహామంజిష్టాదిక్వాథం, త్రిఫలాగుగ్గులు, వంగభస్మం.

5. ఆఘాతాలు / గాయాలు

రొమ్ముమీద ఎర్రగా కమిలినట్లుండటం, కమిలిన మచ్చవెనుక గడ్డ తయారవ్వటం అనే లక్షణాలు ఇటీవల కాలంలో తగిలిన దెబ్బను సూచిస్తాయి. ఇది ప్రమాదరహితమైన స్థితి. దీనికి ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. ప్రసారిణి తైలం వంటి ఔషధాలతోనూ, స్వేదకర్మతోనూ ఇది తేలికగా తగ్గిపోతుంది.

6. స్తనవిద్రధి (బ్రెస్ట్ యాబ్సిస్)

స్తనంలో గడ్డ తయారవ్వడంతోపాటు ఎరుపుదనం, నొప్పి అనేవి కూడా వుంటే బ్రెస్ట్‌యాబ్సిస్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. దీనిని ఆయుర్వేదంలో స్తన విద్రధి అంటారు. సాధారణంగా ప్రసవం తరువాత, శిశువుకు పాలిచ్చే సమయంలో ఇవి తయారవుతాయి. ఇన్ఫెక్షన్ స్తనాగ్రం నుంచి స్తన్యవాహక మార్గాల ద్వారా లోపలకు ప్రసరించి స్తనం లోపలి గ్రంథులను అడ్డగించినప్పుడు ఇది తయారవుతుంది.

సూచనలు : గడ్డ పక్వమై త్వరగా పగలడానికి 'దశాంగలేపం' ఉపకరిస్తుంది. దీనిని పట్టీగా ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గడానికి త్రిఫలాగుగ్గులు, గంధకరసాయనం వంటి కీటాణునాశక ఔషధాలు అవసరమౌతాయి.

7. రొమ్ము క్యాన్సర్ (బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్)

రొమ్ముకు దెబ్బతగలటం వల్లగాని లేదా క్యాన్సర్ వల్లగాని చర్మం నొక్కులుగా, కమలాఫలం తొక్కమాదిరిగా కనిపించే అవకాశం ఉంది. దీనికి సత్వర పరీక్షలు, చికిత్సలూ అవసరమవుతాయి.

8. సహజ శారీరక క్రియ

స్తనంలో సిస్టు పెద్దదిగా పెరగడం, గర్భధారణ, బహిష్టుకు వారం రోజుల ముందు శరీరంలో హార్మోన్ల తేడాలు సంభవించడం ఇలాంటి కారణాల వల్ల స్తనం పరిమాణంలో మార్పు చోటుచేసుకుంటుంది. ఇలాంటి మార్పు దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. తగ్గకపోతే ఆ విషయాన్ని డాక్టరు దృష్టికి తీసుకువెళ్లండి.

9. కుచాగ్రాల క్షీణత (ఇన్వర్టెడ్ నిపుల్)

సహజస్థితిలో చనుమొనలు లోపలకు తిరిగి ఉన్నప్పటికీ ఏ రకమైన ఇబ్బందీ ఉండదు కనుక ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. అయితే, హఠాత్తుగా చనుమొనలు లోపలికి తిరిగితే మాత్రం స్తనం లోపలుండే స్తన్యవాహక నాళాలు వ్యాధిగ్రస్తమైనట్లు అర్థం. నిజానికి ఇది కూడా పెద్దగా ప్రమాదం కాదుగాని ఈ స్థితిని సమగ్రంగా పరీక్షించడం అవసరం.

10. స్తన్యవాహకమార్గాల్లో సమస్య

చనుమొన నుంచి రక రకాలైన స్రావాలు కారే అవకాశం ఉంది. ఇవి పసుపు పచ్చగా, వెన్న మాదిరిగా, రక్తయుక్తంగా, నీళ్ల మాదిరిగా, పాలమాదిరిగా ఇలా వివిధ రకాలుగా ఉండొచ్చు. మహిళల్లో వివిధ సందర్భాల్లో చనుమొనలనుంచి స్రావాలు కారుతుంటాయి. గర్భధారణలోనూ, బహిష్టుక్రమం మధ్యలోనూ, అబార్షన్ తరువాత కాలంలోనూ, బిడ్డ చనిపోయి పుట్టిన తరువాత కాలంలోనూ, సంభోగంలో కామోద్రేకానికి లోనయినప్పుడూ ఇలా వివిధ సందర్భాల్లో కుచాగ్రాల నుంచి స్రావాలు కారతాయి. వీటినన్నిటినీ పెద్దగా పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదుగాని, రక్తయుక్త స్రావాలను మాత్రం అశ్రద్ధ చేయకూడదు. ఇది క్యాన్సర్ కాదని నిర్ధారించడం అవసరం. అలా అని రక్తయుక్త స్రావాలు కనిపిస్తున్నంత మాత్రాన కంగారు పడాల్సిన పని కూడా లేదు. ఎంచేతనంటే స్తన్యవాహక మార్గాల్లో సమస్యల దగ్గరనుంచి చనుమొనలు చిట్లడం వరకూ అనేక సందర్భాలు రక్తయుక్తస్రావాలను కలిగిస్తాయి.

11. మందుల దుష్ఫలితం

కొన్ని రకాలైన అల్లోపతి మందులు రొమ్ముల్లో గడ్డలను, వాపునూ కలిగించే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు మూత్రాన్ని జారీ చేసే మందులు, రక్తభారాన్ని తగ్గించే బీటాబ్లాకర్ మందులు, నిద్రను కలిగించే క్లోర్‌ప్రొమజైన్ వంటి మందులు ఈ కోవకు చెందుతాయి. వీటిని వాడుతున్నప్పుడు మీకు రొమ్ముల్లో గడ్డలు తయారవుతున్నట్లయితే విషయాన్ని మీకు చికిత్సచేస్తున్న డాక్టరు దృష్టికి తీసుకువెళ్లండి.

1. మీరు భారీగా తిన్న తర్వాత పొట్ట ఉబ్బరంపు వస్తుందా?

   ☞ **అతిభోజన దుష్ఫలితం**

2. మీకు తరచుగా పొట్ట ఉబ్బరింపు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ వంటివి బాధిస్తున్నారా? విరేచనాలు, మలబద్దకం మార్చి మార్చి వుంటూ ఇబ్బంది పెడుతుంటాయా?

   ☞ **పేగులు రేగి విరేచనాలు అవ్వటం / గ్రహణి (ఇరిటబుల్ బొవెల్ సిండ్రోమ్)**

3. మీ మనస్తత్వం ఎలాంటిది? ప్రతిదానికీ ఆందోళన పడతారా? ఆహారాన్ని ఎలా తీసుకుంటారు? గబ గబా మింగుతారా?

   ☞ **గాలిని మింగటం (ఏయిరోఫేజియా)**

4. మీరు స్త్రీలైతే– గర్భం ధరించారా?

   ☞ **గర్భధారణ (ప్రెగ్నెన్సీ)**

5. పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో లేదా మూత్రకోశంలో 'పగిలి పోతున్నంత' నొప్పి వస్తుందా?

   ☞ **మూత్రాశయ ద్వారం మూసుకుపోవటం**

6. కంతి లేదా ఉబ్బు లాంటిది బయటకు చొచ్చుకు వచ్చిందా?

   ☞ **గిలక (హెర్నియా)**

7. మీ కళ్లు, శ్లేష్మపు పొరలూ, మూత్రమూ పసుపు పచ్చని రంగులో కనిపిస్తున్నాయా?

   ☞ **పిత్తాశయం వ్యాధిగ్రస్తమవటం (గాల్‌బ్లాడర్ డిసీజెస్)**

8. మీరు మద్యపానం ఎక్కువగా చేస్తారా?

   ☞ **కాలేయ కణజాలం గట్టిపడి వ్యాధిగ్రస్తమవటం (సిరోసిస్)**

9. మీ మడమల్లో కూడా వాపు వచ్చిందా?

   ☞ **గుండె కండరాలు బలహీనపడటం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్)**

10. మీరు స్త్రీలైతే– నెలసరి సరిగా రావడం లేదా? లేదా ఎక్కువగా బహిష్టుస్రావం కనిపిస్తుందా?

    ☞ **గర్భాశయంలో నారవంటి కండర పెరుగుదలలు తయారవ్వటం (ఫైబ్రాయిడ్స్)**

11. మీ పొత్తికడుపు ప్రాంతంలోను, కటివలయం ప్రాంతం లోనూ ఏదో ఒత్తిడి కలిగిస్తున్నట్లు బరువుగా అనిపిస్తుందా?

    ☞ **అండాశయాల్లో కణితులు (ఒవేరియన్ ట్యూమర్స్)**

12. మలనిర్హరణతో పాటు రక్తస్రావం కూడా కనిపిస్తుందా?

    ☞ **పెద్దపేగులకు క్యాన్సర్ సోకటం**

13. మీకు ఎప్పుడూ బడలికగా, అస్వస్థతగా అనిపిస్తుంటుందా? మీ పొట్ట ప్రదేశం పెరుగుతూ కాళ్లూ చేతులూ సన్నబడుతున్నాయా?

    ☞ **ఉదరావయవాల్లో గడ్డలు / కణితులు**

ఉదరప్రదేశంలో వాపు కనిపించడం అసాధారణం కాదు. అనేక సందర్భాల్లో వాపు కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు గాలి ఆమాశయంలో బంధించబడటం, ఇరిటబుల్ బొవెల్ సిండ్రోమ్ (ఇతర లక్షణాలు– పొట్టఉబ్బరింపు, పొట్టలో నులినొప్పి, గ్యాస్, విరేచనాలూ, మలబద్ధకమూ మార్చి మార్చి రావడం) మొదలైనవాటిల్లో ఉదరప్రదేశం ఉబ్బరించి కనిపిస్తుంది. గర్భధారణ కారణంగా హార్మోన్ల లోపాలు సంభవించి ఉదర ప్రదేశం ఎత్తుగా కనిపిస్తుంది. అలాగే, బహిష్టుకు ముందు రోజుల్లోను, కిడ్నీ వ్యాధుల్లోనూ కడుపు ఉబ్బరింపు కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఇవన్నీ ఉదర ప్రదేశం అంతటా కనిపించే వాపులు. వీటినలా ఉంచితే, ఇన్‌ఫెక్షన్ల కారణంగా ప్లీహవృద్ధి జరగడం, మూత్రకోశం అడ్డుకుపోవడం, పెద్దపేగుల్లో గడ్డలు పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల ఉదరప్రదేశంలో స్థానికంగా ఏదో ఒక ప్రదేశంలో పెరుగుదలలు కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఈ కారణం చేత, ఉదరప్రదేశాన్ని పరీక్షించేటప్పుడు వాపు అనేది ఎంత వరకూ విస్తరించిందన్నదీ చూడాలి. ఉదాహరణకు, ఉదరం మధ్యలో వాపు కనిపిస్తే గ్యాస్ వల్ల ఏర్పడిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలా కాకుండా పక్కటెముకల వారగా వాపు వ్యాపిస్తే లోపల ద్రవం చేరిందని అర్థం. ఇలాంటి వాపునకు ప్రధాన కారణాలు లివర్ సిరోసిస్, కాలేయగ్రంథులు ఇత్యాదివి. ఈ లక్షణాలతో పాటు బరువు కూడా తగ్గుతుంటే పరిస్థితిని మరింత జాగ్రత్తగా సమీక్షించాలి. ఉదరప్రదేశంలో వాపు కనిపించడాన్ని ఆయుర్వేదంలో 'ఉదరవృద్ధి' అంటారు. దీనికి దారితీసే కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ఈ కింది పాయింట్లు తోడ్పడుతాయి.

1. అతిభోజన దుష్ఫలితం

దీనికి పెద్దగా వివరణ అక్కర్లేదు– ఉదరవృద్ధి ఉన్నప్పుడు ఇట్టే తెలిసిపోయే కారణం భారీ విందు భోజనం. చాలా మందికి భోజనం చేసిన వెంటనే పొట్ట కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడూ, గ్యాస్ తయారు చేయని పదార్థాలు తిన్నప్పుడూ ఈ

మానసికంగా నలిగిపోయేలా చేస్తుంది. మనదేశంలో జలుబు, దగ్గుల వంటి రుగ్మతల తర్వాత కనిపించే అతి సాధారణ వ్యాధి ఇది. అవగాహనాలోపం, హడావిడితో కూడిన జీవన విధానం, క్రమబద్ధంగా లేని ఆహారపుటలవాట్లు తదితరాలన్నీ దీనిని ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. వ్యాధి లక్షణాలు వాటంతట అవే తగ్గుతూ, తిరిగి పెరుగుతూ ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంటాయి. ఎప్పుడు విరేచనాలవుతాయో, ఎప్పుడు తగ్గుతాయో తెలియక బయట పనులన్నీ మానుకొని ఇంటి పట్టునే ఉండాల్సి రావటం చాలా మందికి ఆక్రోశాన్ని కలిగిస్తుంది. అదృష్టవశాత్తు దీనితో ప్రాణహాని మాత్రం ఉండదు. ఇవే లక్షణాలు ప్రమాదకరమైన పేగుల క్యాన్సర్‌లో కూడా కనిపిస్తాయి కాబట్టి వీటిని తేలికగా తీసుకోకుండా క్షుణ్ణంగా పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది.

ఇరిటబుల్ బొవెల్ డిసీజ్‌లో ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బొవెల్ డిసీజ్‌లోలాగా పేగుల్లో అల్సర్లు తయారు కావడం జరగదు. నిర్మాణపరంగా, అంటే, ఎనటామికల్‌గా ఏ అవలక్షణమూ కనిపించదు. టెస్టులూ, ఇన్వెస్టిగేషన్లూ అన్నీ నార్మల్‌గానే ఉంటాయి. ఈ కారణం చేతనే ఈ వ్యాధిని ఫంక్షనల్ బొవెల్ డిజార్డర్ అని కూడా అంటారు. అంటే, శరీరక్రియలో మార్పు చోటు చేసుకోవటం అన్నమాట. నిర్మాణ పరంగా ఏ లోపమూ ఉండదు కాబట్టి ఈ వ్యాధి నిద్రను చెడగొట్టదు.

ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తుల్లో ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత, మిగిలిన వ్యర్థపదార్థం ద్రవయుక్తమైన స్థితిలో పెద్దపేగును చేరుతుంది. ఇక్కడ నీరు, ఖనిజ పదార్థాలూ శరీరంలోకి తిరిగి గ్రహింప బడగా, కేవలం మలం మాత్రం ఘనరూప స్థితిలో బయటకు విసర్జితమవుతుంది. ఈ విధులన్నీ జరగడానికి పెరిస్టాలిసిస్ అనే స్థితి (వానపాము కదిలికను తలపింప చేసే స్థితి) దోహదపడుతుంది. ఐ.బీ.యస్. వ్యాధిలో ఈ ప్రక్రియ వ్యత్యస్థమవుతుంది. అంటే, పెరిస్టాలిసిస్ ఒకోసారి హెచ్చుగా, మరోసారి తక్కువగా జరుగుతుంది. ఫలితంగా విరేచనాలు, మలబద్ధకమూ మార్చి మార్చి కలుగుతుంటాయి.

సూచనలు : దీనికి ఆయుర్వేదోక్త వ్యాధి పరీక్షలైన రోగ పరీక్ష, రోగి పరీక్షలు రెండూ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఐ.బి.యస్. (ఆయుర్వేదంలో గ్రహణి) అని తేలితే పీచుపదార్థాలు, సంకోచహర ఔషధాలతో పాటు మానసిక స్థిరత్వాన్ని కలిగించడం కోసం సత్వావజయ చికిత్సలు, కౌన్సిలింగ్‌లూ అవసరమవుతాయి.

ఆహారపరంగా మార్పులు, చేర్పులూ చేసుకోవాలి. పాలు, ఇతర పాల పదార్థాలు; కెఫిన్ అధికంగా ఉండే టీ, కాఫీ, కోలా డ్రింకులు; మద్యం, మసాలాల వంటి ఉత్ప్రేరక పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, ఇతర చాక్లెట్ కలిగిన పదార్థాలు (బూస్టు, బోర్నవిటా తదితరాలు) బాగా తగ్గించాలి. లేదా, మానేయాలి.

మృదుకోష్ఠం కలిగిన వ్యక్తులు ఆహారంలో పీచు పదార్థాలను మానేయాలి. క్రూర కోష్ఠం కలిగిన వ్యక్తులు పీచు పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పండ్లు, ఆకుకూరలు, గింజధాన్యాల పైనుండే పొట్టు వీటన్నిటిలో పీచు పదార్థం ఉంటుంది. ఆయుర్వేద వైద్యుల సహాయంతో మీకున్నది మృదుకోష్ఠమా, క్రూర కోష్ఠమా అనేది తెలుసుకోవచ్చు. పోతే, మద్యం, టీ, కాఫీ, కోలాడ్రింకులు, తీపి పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, గ్యాస్‌ను పుట్టించే తినుబండారాలు, మసాలా దినుసులు వీటిని ఎంత వీలైతే అంత తక్కువగా వాడుకోవాలి.

మానసికమైన ఒత్తిడిలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆయుర్వేదంలో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి జపం, ధ్యానం వంటి అద్రవ్యభూత చికిత్సలతో పాటు ధారా చికిత్స వంటి క్రియా కల్ప చికిత్సలను చెప్పారు. అలాగే, అశ్వగంధ, జటమాంసీ వంటి మూలికలు కూడా ఉపయోగ పడతాయి. పేగుల లోపల ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి శంఖభస్మ వంటి మందులు పని చేస్తాయి. గ్యాస్‌ను అదుపు చేయటానికి వాము, అజామోద గింజలు, నల్లజీలకర్ర, అల్లం, పుదీనా వంటివి పని చేస్తాయి. విరేచనాలను ఆపడానికి మెంతులు, బూరుగబంక, యష్టిమధుకం వంటివి ఉపకరిస్తాయి. లక్షణాలు మరీ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు పర్పటి వర్గానికి చెందిన ఔషధాలు, గ్రహణీ కపాట రస వంటి శక్తి వంతమైన ఔషధాలు అవసరమవుతాయి.

ఔషధాలు : కుటజఘనవటి, గ్రహణీకపాట రసం, బిల్వలేహ్యం, శాల్మలీ నిర్యాసం, లాక్షాది చూర్ణం, పంచామృత పర్పటి.

3. గాలిని మింగటం (ఏయిరోఫేజియా)

కొంతమందికి గాలిని ఎక్కువగా మింగే అలవాటు ఉంటుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో ఎయిరోఫేజియా అంటారు. ఎయిర్ అంటే గాలి. ఫేజియా అంటే మింగడం. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎక్కువగా ఆందోళన పడే వ్యక్తుల్లో ఎయిరోఫేజియా కనిపిస్తుంది. ఈ అలవాటు వల్ల పొట్ట ఉబ్బరింపు, త్రేన్పులు, అపానవాయువులు ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఆందోళన తగ్గించుకుంటే ఈ సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయని తెలియక చాలా మంది జీవితాంతమూ బాధలు పడుతూనే ఉంటారు.

గృహచికిత్సలు : 1) అశ్వగంధ (పెన్నేరు) చూర్ణాన్ని పూటకు అరచెంచాడు చొప్పున రెండుపూటలా పాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. 2) వస (ఒక భాగం), చెంగల్వకోస్తు (రెండు భాగాలు), కురసాని వాము (మూడు భాగాలు) ఒక్కొక్కదాన్ని విడివిడిగా పొడిచేసి అన్నిటినీ ఒకటిగా కలపాలి. దీనిని పూటకు అరచెంచాడు చొప్పున రెండుపూటలా నెయ్యి, తేనెలు చేర్చి పుచ్చుకోవాలి. 3) సరస్వతీ ఆకు, అతిమధురం, ఉసిరిపండ్ల పెచ్చులు అన్నీ సమానంగా తీసుకుని పొడిచేసి పూటకు అరచెంచాడు మోతాదుగా నీటితోగాని, తేనెతోగాని రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : అశ్వగంధారిష్టం, బ్రాహ్మీవటి, సర్పగంధఘనవటి, సూతశేఖర రసం, సరస్వతీ లేహ్యం, మానసమిత్రవటకం.

కొంతమందిలో వివిధ కారణాల వల్ల మూత్రాశయ ద్వారం మూసుకుపోతుంది. మూత్రకోశం లోపలకు చేరిన మూత్రానికి బయటకు వెళ్లడానికి దారి లేకపోవడంతో భరించలేనంత నొప్పి వస్తుంది. మూత్రకోశం నిండుకుపోవడం వల్ల బొడ్డు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉబ్బెత్తుగా, వాపు లాంటిది కనిపిస్తుంది. దీనికి అత్యవసరమే చికిత్స అవసరమవుతుంది. అవసరమైతే 'ఉత్తరవస్తి' అనే చికిత్సా ప్రక్రియను (కృథటరైజేషన్) ప్రయోగించి మూత్రాన్ని నిర్హరించాల్సి ఉంటుంది.

6. గిలక (హెర్నియా)

ఒకోసారి ఉదర ప్రదేశంలో హెర్నియాలు తయారవుతాయి. అవి ఏర్పడే ప్రదేశాన్ని బట్టి అంబ్లైకల్ హెర్నియా అనీ, పేరా అంబ్లైకల్ హెర్నియా అనీ, ఇంగ్వైనల్ హెర్నియా అనీ, ఇన్సిషనల్ హెర్నియా అనీ రకరకాలుగా పిలుస్తుంటారు. ఈ స్థితిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'ఆంత్రవృద్ధి' అంటారు. ఉదరంలోని పేగులు బొడ్డు ద్వారా మార్గాన్ని చేసుకొని బయటకు తొలుచుకువస్తే బొడ్డు ప్రాంతంలో ఉబ్బెత్తుగా కనిపిస్తుంది. ఇదే విధంగా శస్త్ర చికిత్స చేసిన తరువాత, కుట్లు పిగిలినాగాని లేదా శస్త్ర చికిత్సానంతరం ఆ ప్రదేశంలోని కండరాలు బలహీనపడినప్పుడుగాని జరగవచ్చు. దీనిని మళ్లీ శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సరిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ సమస్య ప్రారంభ దశల్లో ఉంటే, ఉదర ప్రదేశంలో ఒత్తిడి పెరగకుండా 'ఆధ్మానహర' చికిత్సలు సరిపోతాయి.

ఔషధాలు : క్రవ్యాదిరసం, శంఖవటి, పంచసకార చూర్ణం, అభయారిష్టం, ద్రాక్షాసవం.

7. పిత్తాశయం వ్యాధిగ్రస్తమవటం (గాల్‌బ్లాడర్ డిసీజెస్)

పిత్తాశయం (గాల్‌బ్లాడర్)లో రాళ్లు తయారైనప్పుడు, లేదా పిత్తాశయానికి ఇన్ఫెక్షన్ సోకినప్పుడు (కోలిసిస్టైటిస్), సాధారణంగా జరిగిపోవాల్సిన జీర్ణక్రియ కుంటుపడి ఉదర ప్రదేశం ఉబ్బుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఉదరప్రదేశం కుడివైపున, పైభాగంలో తెరలు తెరలుగా నొప్పి వస్తూపోతూ ఉంటుంది. దీనికి అనుబంధంగా కామెర్లు, అజీర్ణం, గ్యాస్, మూత్రం ముదురు గోధుమ రంగులో రావడం, మలం నువ్వుల పిండిలాగా తెల్లని రంగులో కనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) గోమూత్రంలో కరక్కాయలను ఉడికించి, ఎండించి పొడిచేయాలి. దీనికి లోహభస్మం, బెల్లం కలిపి తీసుకోవాలి. 2) వేపాకురసాన్ని పూటకు రెండు చెంచాలు చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. 3) త్రిఫలాలు, వేప బెరడు, కటుకరోహిణి, రేలగుజ్జు వీటినన్నిటినీ సమానభాగాలు కలిపి కషాయం కాచి పూటకు అరకప్పు వంతున రెండు పూటలా చెంచాడు తేనె చేర్చి తీసుకోవాలి. 4) శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఇంగువ, శంఖభస్మం, సైంధవలవణం అన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని పొడిచేసి ఒకటిగా కలపాలి. దీనిని అరచెంచాడు చొప్పున వేడి నీళ్ళతో రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : ఆరోగ్యవర్ధినీ వటి, మేదోహరవిడంగాదిలోహం, చంద్రప్రభావటి.

8. కాలేయ కణజాలం గట్టిపడి వ్యాధిగ్రస్తమవటం (సిరోసిస్)

లివర్ సిరోసిస్ అనే కాలేయానికి సంబంధించిన వ్యాధి రావడానికి అనేక కారణాలు దోహదపడినప్పటికీ మద్యపానాన్ని మాత్రం ప్రధానమైన కారణంగా భావించాల్సి ఉంటుంది. దీనిలో కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమవడం చేత, అది చేయాల్సిన సాధారణ విధులను కూడా చేయలేదు. దీనితో తీవ్రపరిణామాలు తలెత్తుతాయి. ప్రారంభావస్థలో కాలేయం పెరిగి నొప్పిని కలిగించినప్పటికీ తరువాత కాలంలో మాత్రం ముడుచుకుపోయి తంతుయుతంగా తయారవుతుంది. దీనితోపాటు ముక్కు చివరలో ఎర్రగా కమలవచ్చు. ఛాతీమీద, ముఖం మీద మచ్చలు తయారై, వాటి నుంచి సాలెగూడును పోలిన రక్తనాళాలు బయటకు విస్తరిస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలను వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో 'స్పైడర్ నావై' అంటారు. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో కొంతమందికి ముఖం మీద వెంట్రుకలు ఊడిపోవటం, వృషణాల సైజు తగ్గిపోవటం, లైంగికస్తబ్ధత ఆవహించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీనికి కారణం కాలేయం శరీరంలో సంచితమైన ఈస్ట్రోజన్‌ని (ప్రధానంగా స్త్రీసెక్స్‌హార్మోన్ అయినప్పటికీ మగవారిలో కూడా కొంత విడుదలవుతూనే ఉంటుంది) సూక్ష్మాంశాలుగా విడగొట్టి ఎప్పటికప్పుడు బహిర్గతపరచలేక పోవడమే. ఈ కారణం చేతనే, లివర్‌సిరోసిస్ వచ్చిన మగవారిలో స్తనాల వృద్ధి కనిపిస్తుంది. సిరోసిస్ సమస్య ఇలాగే కొనసాగితే కాలేయ ప్రాంతంలోని రక్తనాళాల మీద ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది. ఫలితంగా వాటి నుంచి ద్రవాంశం విడివడి ఉదరప్రదేశంలోని ఖాళీ జాగాల్లోనికి సంచితమౌతుంది. ఇలా ఏర్పడిన వాపును 'ఎసైటిస్' అంటారు.

ఔషధాలు : చించాది లేహ్యం, ధాత్రీ లోహం, గుడ పిప్పలి, కుమార్యాసవం, క్షీర పిప్పలి, కాంత వల్లభ రసం, సురాక్షార కాసీస భస్మం, శోథారి మండూరం, సూతికాభరణ రసం, సప్తామృత లోహం, శిలాజిత్వాది లోహం, తాప్యాది లోహం.

9. గుండె కండరాలు బలహీనపడటం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్)

గుండె బలహీనంగా తయారైన వారిలో రక్త సరఫరా సక్రమంగా జరగదు. పంపింగ్ వ్యవస్థ దెబ్బతినడం వల్ల కణసముదాయాల్లోని రక్తం తిరిగి గుండెకు సక్రమంగా చేరదు. దీనితో సిరల్లోని రక్తం ఎక్కడిదక్కడే సంచితమవుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తం నిలబడిపోవడం వల్ల శ్వాసతీసుకోవడం కష్టమనిపిస్తుంది. బల్లపరుపుగా పడుకున్నప్పుడు మరింత ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అలాగే ఉదరప్రదేశంలో కూడా ద్రవాంశం చేరి ఉబ్బెత్తుగా తయారవుతుంది. చివరగా ఉదరప్రదేశంలో ఏర్పడిన ఒత్తిడి కారణంగా, కొంత ద్రవం ఇతర ప్రదేశాలతో సహా పాదాల చీలమండల్లోనికి సైతం ప్రసరిస్తుంది. ఇలా, కాళ్ల పాదాలు వాచే సందర్భాలు ప్రధానంగా రెండు. మొదటిది హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అయితే రెండవది కన్‌స్ట్రిక్టివ్ పెరికార్డైటిస్ అనే స్థితి. మొదటి స్థితిలో గుండె కవాటాల సంకోచ వ్యాకోచ శక్తి తగ్గుతుంది. రెండో స్థితిలో గుండెను చుట్టి ఉంచే పొర గట్టిగా తయారై గుండె కదలికను తగ్గించేస్తుంది. ఈ రెండు స్థితుల ఫలితంగా సిరల్లో రక్తపు ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధివల్ల వచ్చే నంజు మీద ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తుంది.
5) తెల్లమద్దిపట్ట (అర్జున)ను పొడిచేసి పూటకు అరచెంచాడు చొప్పున పాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. తెల్లమద్దిపట్ట తాజాగా దొరికితే దంచి రసం తీసి పూటకు అరకప్పు చొప్పున రెండుపూటలా తాగితే మరింతమంచిది.

ఔషధాలు : అర్జునారిష్టం, దశమూలారిష్టం, పునర్నవాసవం, పునర్నవాది మండూరం, ఆరోగ్యవర్ధినీవటి, చంద్రప్రభావటి.

10. గర్భాశయంలో నారవంటి కండర పెరుగుదలలు తయారవ్వటం (ఫైబ్రాయిడ్స్)

గర్భాశయం గోడల్లో పెరిగే ప్రమాదరహిత (బినైన్) కండరపెరుగుదలలను ఫైబ్రాయిడ్స్ అంటారు. మహిళల్లో అవి అసాధారణం కాదు కనుక ఎవరైనా మహిళ పొత్తి కడుపు ప్రాంతంలో ఉబ్బరింపును, అసౌకర్యాన్నీ చెబుతుంటే ముందుగా ఫైబ్రాయిడ్స్ గురించి ఆలోచించాలి. సాధారణంగా ఇవి చాలా చిన్నగా ఉంటాయి. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం పెద్దగా, జామకాయ పరిమాణంలో తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఉదరవృద్ధి కనిపించవచ్చు. ఈ ఫైబ్రాయిడ్స్ సాధారణంగా రుతునివృత్తి (మెనోపాజ్) ముందు పెరగటం మొదలై బహిష్టులు ఆగిపోయిన తరువాత కుంచించుకుపోతాయి. మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ విడుదల తగ్గిపోతుంది కాబట్టి గర్భాశయ పరిమాణం కూడా క్షీణిస్తుంది. దీనితో పాటే ఫైబ్రాయిడ్స్ కూడా కనుమరుగైపోతాయి.

ఔషధాలు : త్రిఫలాగుగ్గులు, లోధ్రాసవం, ప్రదరరిపురసం, నిత్యానందరసం.

11. అండాశయాల్లో కణితులు (ఒవేరియన్ ట్యూమర్స్)

అండాశయాల్లో కొంతమందికి గడ్డలు తయారవుతాయి. వీటిని ఒవేరియన్ ట్యూమర్స్ అంటారు. ఇవి ప్రమాదకరమైన 'మాలిగ్నెంట్ ట్యూమర్స్' గా రూపుదాల్చవచ్చు. లేదా, ప్రమాదరహితమైనవిగానే ఉండిపోవచ్చు. ఏదేమైనప్పటికీ ఇవి ఆకారంలో పెద్దగా తయారై ఉదరప్రదేశంలో వాపును కలిగించే అవకాశం ఉందనే విషయం మర్చిపోకూడదు. ఉదరవృద్ధితో పాటు, ఉదరప్రదేశంలో అసౌకర్యం, బహిష్టుస్రావం హెచ్చుతగ్గులుగా జరగడం, సంగమంలో నొప్పిగా అనిపించడాలు ఉంటే ఈ స్థితి గురించి ఆలోచించాలి. ముఖ్యంగా ఐదు పదుల వయసు దాటిన ఏ మహిళలోనైనా శరీరపు బరువుపెరగకుండా, కేవలం పొట్ట మాత్రమే పెరుగుతుంటే క్యాన్సర్ రిస్కు గురించి ఆలోచించాలి.

సూచనలు : క్యాన్సర్ ఉధృతి తగ్గించగల, నిలువరించగల ఆయుర్వేద మూలికల పైన ఇటీవల కాలంలో అనేక పరిశోధనలు, అధ్యయన పత్రాలూ వెలువడినాయి. చిత్రమూలం, తాళీసపత్రి, బిళ్లగన్నేరు, అశ్వగంధ తదితర మూలికలను ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకించి పేర్కొనాలి.

12. పెద్దపేగులకు క్యాన్సర్ సోకటం

పెద్దపేగుకు వచ్చే 'కోలన్ క్యాన్సర్' వల్ల ఉదర ప్రదేశం ఉబ్బెత్తుగా తగులుతుంది. ఇలాంటి పెరుగుదల సామాన్యంగా ఉదరంలో ఎడమపక్కన కనిపిస్తుంది. మలబద్దకమూ, విరేచనాలూ మార్చి మార్చి రావటం, బరువు తగ్గటం, బడలికగా అనిపించడం, అస్వస్థత వంటివి కోలన్ క్యాన్సర్‌లో కనిపించే ముఖ్యలక్షణాలు. చాలా సందర్భాల్లో పేగుల్లోనికి రక్తం స్రవిస్తూ మలాన్ని రక్తయుక్తంగా మారుస్తుంది కూడా. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నప్పుడు ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకూడదు. తక్షణమే వైద్యుడిని కలవాలి.

ఔషధాలు : చిత్రకాదివటి, మహాయోగరాజగుగ్గులు, ధాత్రీలోహం, కాంకాయనవటి (గుల్మ), ప్రాణదాగుటిక.

13. ఉదరావయవాల్లో గడ్డలు / కణితులు

ఉదరప్రదేశం అనే దానిని ఒక 'మాజిక్ బాక్స్'గా చెప్పవచ్చు. దీనిలో ఉండే అనేక రకాల అంగప్రత్యంగాల్లో వేటిలోనైనా పెరుగుదలలు ఏర్పడితే ఉదరవృద్ధి కనిపించడం సహజం. ఆమాశయపు గోడల్లో పెరుగుదలలు ఏర్పడినా, దానికి రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో పెరుగుదల ఏర్పడినా, లేదా, స్తనప్రదేశంలో పెరిగే మాలిగ్నెంట్ ట్యూమర్ కణాలు రక్తప్రవాహం ద్వారా ఉదర ప్రదేశంలోనికి చేరి సెకండరీస్‌గా పెరుగుతున్నా ఉదరవృద్ధి కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తక్షణమే అప్రమత్తమై తగిన చర్యలు తీసుకుంటే జీవితాన్ని మూల్యంగా చెల్లించాల్సిన అవసరం రాదు.

☞ **లింఫ్ గ్రంథుల వాపు (లింఫ్ ఎడినైటిస్)**

2. గజ్జల్లో ఒక మెత్తటి వాపు కనిపిస్తుందా?

   ☞ **గిలక (హెర్నియా)**

3. గజ్జల్లో కనిపిస్తున్న వాపును చేతితో తాకి చూస్తే 'బెలూన్‌లో నీళ్లు నింపినట్లు' అనిపిస్తుందా?

   ☞ **తైలగ్రంథుల్లో తిత్తి తయారవ్వటం (సెబేషియస్ సిస్ట్)**

గజ్జల్లో వాపునకు కారణాలు కొన్నే ఉంటాయి కాబట్టి సులువుగా ఊహించవచ్చు. ఈ కింది పాయింట్లు గజ్జల్లో కనిపించే వాపులను గుర్తించడానికి తోడ్పడతాయి.

1. లింఫ్ గ్రంథుల వాపు (లింఫ్ ఎడినైటిస్)

తల, మెడ భాగాలకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకితే మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లో ఏ విధంగానైతే వాపు వస్తుందో కాళ్లు, పొత్తికడుపు ప్రదేశాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడితే గజ్జల్లోని లింఫ్ గ్రంథుల్లో కూడా అదే విధంగా వాపు ఏర్పడుతుంది.

ఉదాహరణకు, తీవ్రంగా వ్యాధిగ్రస్తమైన 'గోరు చుట్టు' వల్లగాని, లోపలివైపుకు పెరిగే కాలు గోరు వల్లగాని ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడి, కాలుద్వారా ఎగువకు, గజ్జల్లోకి ప్రవేశించి, అక్కడ ఉండే లసీకా గ్రంథులను (లింఫ్‌గ్లాండ్స్‌ను) వాచిపోయేలా చేయవచ్చు. లింఫ్ గ్రంథులు వాచాయంటే, ఇన్ఫెక్షన్ కారక పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడ్డం కోసం లింఫ్ వ్యవస్థ సమాయత్తమై తెల్లరక్తకణాలనూ, ప్రతిరక్షక కణాలనూ తయారుచేస్తున్నదని అర్థం.

సర్వశరీరగతంగా కనిపించే హాజ్‌కిన్స్ వ్యాధి, లింఫ్‌గ్రంథులకు సంబంధించిన క్యాన్సర్లలో గజ్జల్లో బిళ్లలు తయారవ్వడంతో పాటు చంకలు, మెడభాగం మొదలైన ప్రదేశాల్లో కూడా లింఫ్ గ్రంథులు వాచిపోయి కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో గజ్జల్లో వాపుతో పాటు రక్తాల్పత, నీరసం, నిస్సత్తువ, ఆకలి తగ్గడాలు ఉంటాయి. గ్లాండ్యులర్ జ్వరాలు, బ్రుసెల్లోసిస్, ట్యుబర్కులోసిస్ వంటి దీర్ఘవ్యాధుల్లో గజ్జల్లోని గ్రంథులతో పాటు మెడ, చంక భాగాల్లోని గ్రంథుల్లో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. ఒకోసారి కొన్ని రకాల మందులు పడకపోవటం వల్ల కూడా గజ్జల్లో గ్రంథుల్లో వాపు కనిపించే అవకాశం ఉంది.

లింఫ్‌గ్రంథుల వాపు కనిపిస్తున్నప్పుడు ఆయుర్వేదంలో సామాన్య చికిత్స, విశేష చికిత్సలను రెండూ చేస్తారు. సామాన్య చికిత్స స్థానిక లక్షణాలను, విశేష చికిత్స రోగకారక హేతువులను తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. సామాన్య చికిత్సగా కాంచనార అనే మూలిక అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీనికి 'గ్రంథిహర' కర్మ ఉంటుంది. కాంచనారతో తయారైన ఔషధాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిని అవసరానుసారం వైద్య సలహా మేరకు వాడుకోవచ్చు.

ఔషధాలు : అపామార్గ క్షారం, కాంచనారగుగ్గులు, చంద్రప్రభావటి, ఖదిరాదివటి.

2. గిలక (హెర్నియా)

శరీరంలోని అంగప్రత్యంగాల్లో కొంత భాగం వెలుపలికి 'చొచ్చుకు వస్తే' దానిని హెర్నియా లేదా 'గిలక' అంటారు. మన శరీరంలో హెర్నియా కనిపించే అత్యంత సాధారణ ప్రదేశం గజ్జలు. ఇంగ్వైనల్ హెర్నియా (ఆయుర్వేదంలో ఆంత్రవృద్ధి) అనే ఈ స్థితిలో పేగుల్లోని కొంత భాగం, గజ్జల్లోపల, బలహీనంగా మారిన కండరాల పొరలను చీల్చుకొని చర్మం క్రిందకు తొలుచుకు వస్తుంది. బల్లపరుపుగా పడుకున్నా, చేతితో తోసినా ఈ వాపు లోపలకు పోతుంది. నిలబడినా, దగ్గినా, తుమ్మినా– గురుత్వాకర్షణ శక్తి వల్లగాని, ఉదర ప్రదేశంలో ఒత్తిడి పెరిగినందు వల్లగాని మళ్లీ ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. తుమ్మినప్పుడు అలమాదిరి ప్రకంపనలు వాపు మీద కనిపిస్తాయి. వాపు మీద స్టెతస్కోప్ పెట్టి వింటే పేగుల్లో సాధారణంగా వినిపించే 'గడబిడ' శబ్దాలు సైతం వినిపిస్తాయి. హెర్నియాలు బొటన వేలంత సైజు నుంచి వృషణం మొత్తం ఆక్రమించేంత పెద్ద పరిమాణం వరకూ ఎలాగైనా ఉండొచ్చు. కండరాలు డీలాపడటం వల్ల హెర్నియాతో అసౌకర్యం అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఒకోసారి, కండరాలు బిగుసుకొని వాటి మధ్యన ఇరుకున్న పేగుల భాగానికి రక్త సరఫరాను పూర్తిగా స్తంభింపచేస్తాయి. ఇలా జరిగినప్పుడు హెర్నియాను యథాస్థానంలోకి తోయడానికి వీలవదు. ఇది అత్యవసరంగా వైద్యసహాయం పొందాల్సిన స్థితి. దీనిని అశ్రద్ధ చేస్తే హెర్నియాగా జారిన పేగు భాగం కుళ్లిపోయి, గ్యాంగ్రిన్‌గా మారి 'పెరిటొనైటిస్'కు దారితీస్తుంది. ఫలితంగా ఉదరం లోపల ప్రదేశమంతా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించడంతో పాటు ప్రాణప్రమాదాన్ని సైతం కలుగ చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో వ్యాధులను ఔషధ సాధ్యాలుగా, శస్త్ర సాధ్యాలుగా ఇలా వివిధ రకాలుగా విభజించారు. ఇది శస్త్రసాధ్యవ్యాధి. అయితే, ప్రారంభ దశలో మాత్రం దీనిని ఔషధాలతో నియంత్రించవచ్చు.

ఔషధాలు : లశున ఏరండాది కషాయం, లశునబర్బరాది కషాయం, పాషాణాదిఘృతం (పైకి, లోపలికి), ఆంత్రకుఠారం గుళిక (విరేచనానికి), కర్పూరాదితైలం (స్వేదనం). **బాహ్యప్రయోగం –** హింగుత్రిగుణ తైలం.

3. తైలగ్రంథుల్లో తిత్తి తయారవ్వటం (సెబేషియస్ సిస్ట్)

మన శరీరంలో వెంట్రుకలు ఉన్న అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ తైల గ్రంథులు ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకల కుదుళ్లలోనికి తెరుచుకుంటాయి. వీటి నుంచి తైలయుక్త పదార్థం వెంట్రుకల కుదుళ్ల లోనికి విడుదలవుతుంటుంది. ఈ పదార్థం వెంట్రుకలను స్నిగ్ధంగా ఉంచడంతో పాటు

మారుస్తుంది. నొప్పి కూడా ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో గంధక రసాయనం వంటి కీటాణునాశక యోగాలను ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అవసరమైతే ఛేదన, భేదన (ఇన్‌సిషన్, క్యురెటేజ్) శస్త్ర చికిత్సలను చేసి 'పూయ నిర్హరణ' (డ్రెయినేజ్ / చీమును వెలువరించడం) చేయాల్సి రావచ్చు.

వృషణాల్లో వాపు

---

1. వృషణాల్లో వాపు అనేది నొప్పితో కూడి ఉందా? ఇటీవల వృషణాలకు దెబ్బ తగిలిందా?
   ☞ **గాయాలు / దెబ్బలు (ట్రామా)**
2. మీకు వృషాణాలవాపుతో పాటు చెవి ముందు భాగంలో, దవడ కింద వాపు కనిపిస్తుందా?
   ☞ **వృషణశోథ (ఆర్కైటిస్)**
3. వృషణం పైభాగంలోగాని, కింది భాగంలోగాని వాపు కనిపిస్తుందా?
   ☞ **బీజపు నాళంలో శోథ (ఎపిడిడిమైటిస్)**
4. నొప్పి వాపులు హఠాత్తుగా మొదలయ్యాయా?
   ☞ **బీజాలు మెలితిరగటం (టార్షన్)**
5. వృషణాల్లో చిన్న బొడిపె వంటిది చేతికి తగులుతుందా?
   ☞ **వృషణాల్లో తిత్తులు (స్క్రోటల్ సిస్ట్స్)**
6. వృషణంలో వాపు అనేది వస్తూపోతూ ఉంటుందా? వాపు ఉన్నప్పుడు నొప్పి ఉండదా?
   ☞ **గిలక (హెర్నియా)**
7. వృషణాలు నొప్పిలేకుండా, 'నీటితో నింపిన రబ్బర్ బెలూన్' మాదిరిగా ఉన్నాయా?
   ☞ **వరిబీజం (హైడ్రోసీల్)**
8. వృషణంలో వాపు అనేది నీలం రంగులో, నొప్పి లేకుండా ఉంటుందా?
   ☞ **వృషణాలపైన సిరలు తిత్తి మాదిరిగా ఉబ్బటం (వేరికోసీల్)**
9. వాపు అనేది నొప్పి లేకుండా, కేవలం ఒక పక్క వృషణంలోనే కనిపిస్తుందా?
   ☞ **వృషణాల క్యాన్సర్ / హైడ్రోసీల్ / వేరికోసీల్**

వృషణకోశాల్లోనూ, బీజాల్లోనూ వాపులనేవి మగవాళ్లలో సర్వసాధారణంగా కనిపించడమే కాకుండా, తీవ్రమైన ఆందోళనను సైతం కలిగిస్తాయి. అయితే, వాస్తవంగా చెప్పాలంటే ఈ స్థితి గురించి అంతగా ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. వృషణాల్లో కనిపించే చాలా రకాలైన వాపులను సరైన సమయంలో, సరైన చికిత్సలతో తేలికగా తగ్గించవచ్చు. ఈ స్థితిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'వృషణశోథ' అంటారు. చాలా మంది వృషణాల్లో నొప్పి వాపులు రెండూ కలిసి ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ ఆందోళన చెందుతూ, నొప్పిలేకుండా కేవలం వాపు మాత్రమే కనిపించినప్పుడు అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. ఇది సరికాదు. నొప్పి అనేది ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడానికి ప్రామాణిక లక్షణం కాదు. ఉదాహరణకు, వృషణాల్లో నొప్పి లేకుండా వాపు కనిపిస్తున్నప్పుడు హైడ్రోసిల్ అయ్యే అవకాశం ఎంత ఉందో క్యాన్సర్ అయ్యే అవకాశమూ అంతే ఉంది. వృషణాల్లో వాపు కనిపిస్తున్నప్పుడు దానికి దారి తీసే అన్ని కారణాలనూ అన్ని కోణాలనుంచి విశ్లేషించి తగిన చికిత్సలు తీసుకుంటే అనవసరమైన ఆందోళనకు తావుండదు.

1. గాయాలు / దెబ్బలు (ట్రామా)

వృషణకోశాల్లోని బీజాలను కేవలం చర్మం మాత్రమే కప్పి ఉంచుతుంది; ఇతరత్రా ఏ విధమైన రక్షణ పొరలూ ఉండవు. దీని ఫలితంగా వృషణాలకు దెబ్బతగిలే అవకాశం ఎక్కువ. పైగా, వృషణాలలో నరాలు, రక్తనాళాలూ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ కారణం చేతనే వృషణాలను ఆయుర్వేదంలో మర్మస్థానంగా చెబుతారు. ప్రమాదవశాత్తూ వృషణాలకు దెబ్బ తగిలితే నొప్పితోపాటు వాపు, ఉష్ణత్వము

ఆర్కైటిసగా పిలిచే ఈ స్థితిలో ఒకవేళ లాలాజలగ్రంథుల వాపు కూడా సమాంతరంగా కనిపిస్తే అది గవదబిళ్లలను (మంప్స్) సూచిస్తుంది.

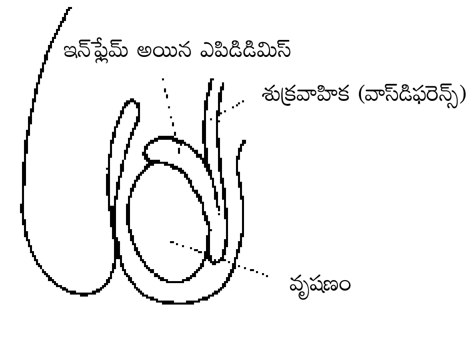
గృహచికిత్సలు : 1) పొత్తిదుంపను వేడిచేసి ముద్దచెయ్యాలి. దీనిని పైకి పట్టు వేయాలి. 2) అవిశె ఆకులను ముద్దగానూరి పైకి పూయాలి. 3) రావిచెట్టు పట్టను, శొంఠిని సమానంగా తీసుకుని ముద్దగానూరి పైకి పూయాలి. 4) నేలమర్రి (హస్తపాది) వేరును వ ఋ ద ్ ద గ ా న ా రి 50 గ్రా. ముద్దకు ఏడు మిరియం గింజలను, చిటికెడు చాకలిసోడాను కలిపి కనీసం మూడు రోజులపాటు రెండుపూటలా పైకిపూయాలి. 5) మందార పువ్వులను (50 గ్రా) నీళ్ళలో (ఒక గ్లాసు) వేసి అరగ్లాసు దిగేంత వరకు మరిగించాలి. ఈ కషాయాన్ని పూటకు అరకప్పు చొప్పున రెండుపూటలా చక్కెరతో తీసుకోవాలి. అడుగున మిగిలిన ముద్దను పైకి పట్టువేయాలి.

ఔషధాలు : హింగుళేశ్వరరసం, పంచతిక్తఘృతం, త్రిభువనకీర్తిరసం, మృత్యుంజయ రసం.

3. బీజపు నాళంలో శోథ (ఎపిడిడిమైటిస్)

ఎపిడిడిమిస్ అనేది బీజానికి వెనుక భాగాన్ని అంటిపెట్టుకుని, చుట్టుకొని ఉండే నాళం. ఇది శుక్రవాహికగా రూపాంతరం చెంది పురుషబీజకణాలను ప్రోస్టేటుగ్రంథి దిశగా చేరవేస్తుంది. ప్రోస్టేటుగ్రంథి విడుదల చేసే వీర్యద్రవంతో ఈ బీజకణాలు కలిసి రేతస్సుగా బయటకు విడుదలవుతాయి. ప్రస్తుత విషయానికి వస్తే, ఈ ఎపిడిడిమిస్ సూక్ష్మక్రిముల వల్లనో, శుక్రకణాలతో నిండుకుపోవడం వల్లనో అడ్డుకుపోతే అప్పుడు తీవ్రమైన నొప్పి బయల్దేరుతుంది. ఇలాంటి నొప్పి ఉన్నప్పుడు వృషణకోశానికి ఇన్ఫెక్షన్ సోకిందా లేక కేవలం ఈ ఎపిడిడిమిస్‌కు మాత్రమే ఇన్ఫెక్షన్ సోకిందా అనేది పరీక్షించి తేల్చాల్సి ఉంటుంది. ఈ స్థితిని శోథహర ఔషధాలతో తగ్గించవచ్చు.

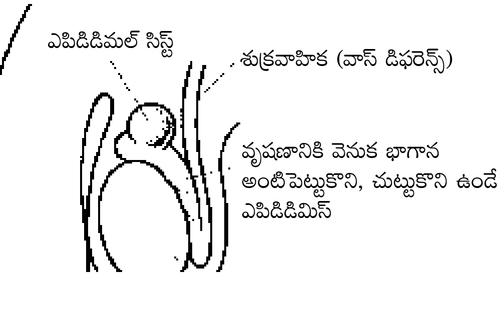
ఔషధాలు : పునర్నవమండూరం, ఆరోగ్యవర్ధినీవటి, తాప్యాదిలోహం, అభయారిష్టం, పునర్నవాసవం, శారిబాద్యాసవం, స్వర్ణమాక్షీకభస్మం, అభ్రకభస్మం, వసంత కుసుమాకర రసం, తాళసింధూరం, దుగ్ధవటి, శోథహరగుటిక. **బాహ్యప్రయోగాలు –** దశాంగలేపం, మర్మగుటిక.



వృషణాల్లో వాపునకు ఎపిడిడిమైటిస్ ఒక ప్రధాన కారణం

4. బీజాలు మెలితిరగటం (టార్షన్)

బీజాలు వృషణకోశాల్లో వదులుగా అమరిఉంటాయి. ఇలా వదులుగా ఉండటం వల్ల బీజాలకు మెలి తిరగడానికి అవకాశం ఎక్కువ. అయితే, నార వంటి నిర్మాణాలు వీటిని మెలి తిరగకుండా పట్టి ఉంచుతూ కాపాడుతాయి. కొంతమందిలో జన్మతః ఇవి వదులుగా ఉండి బీజాలను మెలితిరిగేలా చేస్తాయి. దీనితో వృషణకోశాలకు రక్తసరఫరా నిలిచిపోతుంది. బీజంతో పాటు దానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళం కూడా మెలితిరగడం వల్ల ఏ పక్క సమస్య వచ్చిందో అదే పక్క బీజంలో విపరీతంగా నొప్పి, వాపులు వస్తాయి. ఈ స్థితి స్వయం అంతమైనది. అంటే, దానంతట అదే తగ్గిపోయేదన్నమాట. ఐతే, దురదృష్టవశాత్తు కొంతమందిలో ఈ పరంపర తరచుగా జరుగుతూ చివరికి శాశ్వతమైన సమస్యగా మారుతుంది. దీనిని వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో 'పర్సిస్టెంట్ టార్షన్' అంటారు. ఆరు గంటలకు మించి రక్త సరఫరా ఆగిపోతే తత్సంబంధిత ప్రాంతంలోని కణజాలం మృతిచెంది గ్యాంగ్రిన్‌గా మారుతుంది. మృతి చెందిన భాగాన్ని అత్యవసరంగా శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, సమస్య తొలి దశల్లో ఉండగానే ఆయుర్వేద ఔషధ చికిత్స మొదలెడితే పునరావృతాన్ని గణనీయంగా తగ్గించడమే కాకుండా శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు. దీనిలో కూడా పైన పేర్కొన్న 'బీజపు నాళంలో శోథ' చికిత్సలు



ఇవి క్రమంగా ద్రవంతో నిండుతూ పెద్దగా మారతాయి. ఇవి మరి ఇబ్బందిగా తయారైతె శస్త్ర చికిత్స అవసరమవుతుంది. లెదంటె, ఔషధ చికిత్స సరిపోతుంది.

ఔషధాలు : త్రిఫలాగుగ్గులు, శారిబాద్యారిష్టం. బాహ్యప్రయోగం : నిర్గుండితైలం (వర్తి ప్రయోగం).

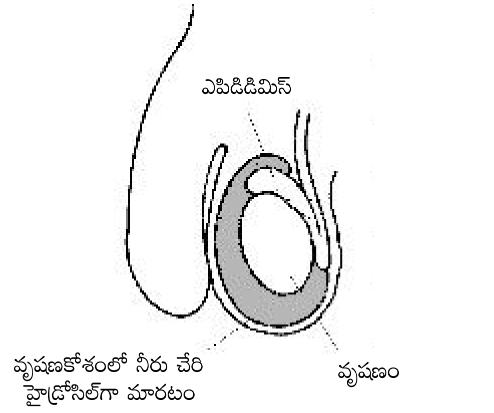
6. గిలక (హెర్నియా)

హెర్నియా అనేది నిజానికి వృషణానికి సంబంధించిన వాపు కాదు. కాకపోతే అలా కనిపిస్తుంది. గజ్జల్లో ఉండే కండరాల పొరలు వదులవ్వడం వల్ల పేగుల్లోని కొంత భాగం వృషణాల్లోనికి చొచ్చుకొని వస్తే దానిని హెర్నియా అంటారు. గజ్జల్లోని కండరపు పోగులు బిగుసుకోనంత కాలమూ హెర్నియా వల్ల నొప్పి కలగదు. ఇవి 'ఉరి'లాగా వృషణంలోనికి జారిన పేగుచుట్టూ బిగుసుకుంటే మాత్రం రక్తసరఫరా స్థంభించిపోయి తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. అశ్రద్ధ చేస్తే గ్యాంగ్రిన్‌గా మారి ప్రాణ ప్రమాదం కలుగుతుంది. దీనికి అత్యవసరంగా వైద్యసహాయం పొందాలి.

ఔషధాలు : లశున ఏరండాది కషాయం, లశునబర్బరాది కషాయం, పాషాణాదిఘృతం (పైకి, లోపలికి), ఆంత్రకుఠారం గుళిక (విరేచనానికి), కర్పూరాదితైలం (స్వేదనం). **బాహ్యప్రయోగం –** హింగుత్రిగుణ తైలం.

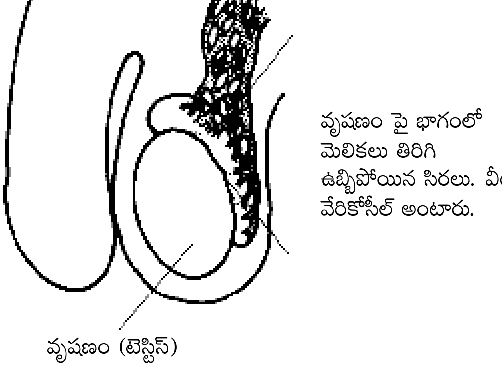
7. వరిబీజం (హైడ్రోసిల్)

వృషణకోశం నీటితో నిండితే దానిని హైడ్రోసిల్ అనీ, వరిబీజమనీ అంటారు. వృషణకోశంలో ఉన్నది నీరా లేక మరేదైనా పదార్థమా అనేది తెలుసుకోవడానికి ఒక చిన్న పాటి పరీక్ష ఉంది : చీకటిగా ఉన్న గదిలో వృషణం కిందభాగంలో పెన్‌టార్చ్‌ని వెలిగించి చూడాలి. వృషణం ఎర్రగా, కొంచెం పారదర్శకంగా కనిపిస్తున్నట్లయితే లోపల నీరు ఉన్నట్లు అర్థం. దీనిని ఇల్యూమినేషన్ టెస్ట్ అంటారు. వృషణం లోపల ఘనపదార్థం లేదా చీము వంటిది ఉన్నట్లయితే పారదర్శకత కనిపించదు. ఈ స్థితి కొన్ని సందర్భాల్లో తాత్కాలికంగానూ, మరికొన్ని సందర్భాల్లో శాశ్వతంగానూ కనిపిస్తుంది. అప్పుడే పుట్టిన పాపాయిల్లోను, వృషణానికి దెబ్బలు తగిలిన వారిలోనూ తాత్కాలికంగా వృషణాల్లో నీరు చేరుతుంది. ఈ సమస్యకు శస్త్ర చికిత్స శాశ్వత పరిష్కారాన్నిచ్చినప్పటికీ ప్రారంభావస్థలో ఆయుర్వేద ఔషధ చికిత్సలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.



వృషణకోశంలో తయారైన హైడ్రోసిల్

ఔషధాలు : వృవృద్ధివాదికవటి, లశున ఏరండాది కషాయం, ఆంత్రకుఠారంగుళిక, పాషాణాదిఘృతం. **బాహ్యప్రయోగాలు –** హింగుత్రిగుణతైలం, కర్పూరాది తైలం.



ఔషధాలు : వృద్ధివాదికవటి, అభయారిష్టం, అర్శకుఠార రసం, అర్శోఘ్నువటి, బోలపర్పటి, గుడూచిసత్వం, కుటజావలెహ్యం, లవణభాస్కర చూర్ణం, మహావాత విధ్వంసినీ రసం, పీయూషవల్లీరసం, ప్రాణదాగుటిక, సప్తవింశతిగుగ్గులు, త్రిఫలా గుగ్గులు, ఉసీరాసవం.
బాహ్యప్రయోగం – మహానారాయణతైలం.

9. వృషణాల క్యాన్సర్ / హైడ్రోసీల్ / వేరికోసిల్

20 నుంచి 35 ఏళ్ల మధ్య వయసులోని మగవారికి వృషణాలకు సంబంధించిన క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం కాస్త ఎక్కువ. ఈ క్యాన్సర్లలో రెండు రకాలున్నాయి : సెమనోమా అని, శుక్రకణాలను తయారుచేసే కణసముదాయానికి వచ్చే క్యాన్సర్ ఒక రకమైతే టెరటోమా అని, విభిన్న కణజాలాలకు వచ్చే క్యాన్సర్ రెండో రకం. శుభవార్త ఏమిటంటే, ఈ క్యాన్సర్లను సరైన సమయంలో గుర్తిస్తే పూర్తిగా నివారించే వీలుంది. మహిళలు ఎలాగైతే ఎవరికి వారు స్వీయ స్తన పరీక్షలను చేసుకుంటారో అదే విధంగా పురుషులు కూడా స్వయంగా వృషణాలను పరీక్షించుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. హైడ్రోసీల్, వేరికోసీల్ వ్యాధుల్లో నొప్పిలేనివాపు ఉన్నప్పటికీ క్యాన్సర్‌లాగా ప్రమాదకరంకాదు.

ఔషధాలు : కాంకాయవటి (గుల్మ), గుల్మకలనాళ రసం, ప్రాణదాగుటిక, సంజీవనీ వటి, భల్లాతకవటి, పీయూషవల్లీ రసం.

☞ **అర్శమొలలు (పైల్స్ / హెమరాయిడ్స్)**

2. మలవిసర్జన సమయంలో మలద్వారం చుట్టూ మాంసపు ముద్దల్లాంటి చర్మపు కీలలు తగులుతున్నాయా?

☞ **చర్మపు కీలలు (స్కిన్ ట్యాగ్స్)**

3. మలద్వారం సమీపంలో హెచ్చు సంఖ్యలో, పెద్ద ఆకారంలో గట్టిగా ఉన్నటువంటి గడ్డలు తయారయ్యాయా?

☞ **పులిపిరులు (యానల్‌వార్ట్స్)**

4. మలద్వారం వద్ద పెరుగుతున్న గడ్డ వల్ల నొప్పి వస్తుందా?

☞ **సెగగడ్డలు (పెరియానల్ యాబ్సిస్)**

5. మీ విషయంలో ఇవి వర్తిస్తాయా– పురుషులై ఉండటం, ఏభై సంవత్సరాల వయసు నిండి ఉండటం, మూత్ర విసర్జన చేయాలంటే కష్టంగా ఉండటం?

☞ **ప్రోస్టేట్‌గ్రంథి పెరగటం (ప్రోస్టటైటిస్)**

6. మలనిర్హరణ క్రమంలో తేడాలు చోటుచేసుకున్నాయా? మలంతోపాటు రక్తం, జిగురు వంటివి కనిపిస్తున్నాయా?

☞ **గ్రంథి (ట్యూమర్)**

మలాశయం (రెక్టం)లోపలగాని, చుట్టుపక్కలగాని వాపులు, గడ్డలూ తయారైతే తీవ్రమైన అసౌకర్యము, ఇబ్బందులూ కలుగుతాయి. ఇవి అన్ని వేళలా, అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఒకే మాదిరిగా ఉండవు; కొన్ని నొప్పితో ఉంటే మరి కొన్ని నొప్పిలేకుండా ఉంటాయి. అదృష్టవశాత్తు వీటిలో చాలా భాగం ఏ రకమైన ప్రమాదాన్నీ కలిగించవు. కాకపోతే వీటితో ఏర్పడే ఇబ్బంది అంతా ఇంతా కాదు. వీటికి సంబంధించిన సమగ్రమైన వివరాలు తెలుసుకుందాము.

1. అర్శమొలలు (పైల్స్ / హెమరాయిడ్స్)

మలద్వారం చుట్టుపక్కల ప్రదేశంలో రక్తనాళాలు మెలికలు తిరిగి గట్టిగా తయారైనప్పుడు మొలలు తయారవుతాయి. వీటిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'అర్శస్సు'లంటారు. అరి అంటే శత్రువు. ఇవి మనిషిని శత్రువులాగా బాధిస్తాయని భావం ఇవి బాధించే స్థాయిని బట్టి వీటిని రకరకాలుగా విభజించారు. ఉదాహరణకు ప్రథమస్థాయి అర్శస్సుల్లో కేవలం కొంచెం అసౌకర్యము, కొద్దిపాటి దురదలూ ఉంటాయి. ద్వితీయస్థాయి అర్శస్సుల్లో మల విసర్జన తరువాత రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఇక తృతీయస్థాయి అర్శస్సుల్లో తీవ్ర రక్త స్రావంతో పాటు మలాశయంలోని కొంత భాగం బయటకు చొచ్చుకు వచ్చి నొప్పికూడా కలుగుతుంది. దీనిని ఆయుర్వేదంలో 'గుదభ్రంశం' అంటారు. ఒకోసారి ఈ రక్తనాళాల్లోని రక్తం గడ్డ కట్టడం మూలాన తీవ్రమైన నొప్పి, వాపులూ కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా కూర్చోవాలంటే చాలా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. అర్శమొలల తీవ్రతను బట్టి వివిధ రకాల చికిత్సలను చేయాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు సమస్య తక్కువగా ఉన్నప్పుడు 'శోథహర' ఔషధాలు, లేపనాలు, వేడి కాపడాలు సరిపోతాయి. రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలు కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటే సంధాన, స్కంధన, పాచన దహనాలనే రక్తబంధన చికిత్సాప్రక్రియలను ఆవశ్యకతానుసారంగా ప్రయోగించాల్సి ఉంటుంది. వాపు, నొప్పులు మరీ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు 'క్షారసూత్రం' వంటి చికిత్సా ప్రక్రియలు ప్రయోగిస్తే చక్కని ఫలితం కనిపిస్తుంది. క్షారసూత్రం అనేది క్షారౌషధాలతో తయారుచేసిన దారం. దీనిని అర్శమొల మూలభాగంలో బిగించి కడితే మాడిపోయి రాలిపోతాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) వాము, శొంఠి సమతూకంగా తీసుకొని పొడిచేయాలి. దీనిని అరచెంచాడు మోతాదుగా గ్లాసు మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవాలి. 2) కరక్కాయల నుంచి గింజలను తొలగించి కేవలం పెచ్చులు మాత్రమే గ్రహించి పొడిచేయాలి. దీనిని పూటకు అరచెంచాడు చొప్పున రెట్టింపు భాగం బెల్లంతో కలిపి మూడు పూటలా తీసుకోవాలి. 3) ఉత్తరేణి గింజలను రెండు చెంచాలు పొడి చేసి బియ్యపు కడుగు నీళ్ళతో తీసుకుంటే రక్తం ఆగిపోతుంది. 4) నాగకేశర చూర్ణం (చెంచాడు), పంచదార (2 చెంచాలు), వెన్న (5 చెంచాలు) అన్నీ కలిపి తీసుకుంటే అర్శమొలల్లో స్రవించే రక్తం ఆగుతుంది.

ఔషధాలు : అర్శకుఠార రసం, కాంకాయనగుటిక, సూరణ వటకములు, అభయారిష్టం. **బాహ్యప్రయోగం –** కాసీసాదితైలం.

2. చర్మపు కీలలు (స్కిన్ ట్యాగ్స్)

అర్శమొలలు కొంతమందిలో చాలాకాలం నుంచి ఉంటుంటాయి. అటువంటి సందర్భాల్లో, మొలలపైనుండే చర్మం బిరుసెక్కి గట్టిగా, ఎగుడుదిగుడుగా, అసమాకృతిలో తయారై చర్మపు పిలకల్లాగా కిందకు దిగుతుంది. రక్తనాళాలు చర్మంతో కలిసి కుంచించుకు పోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కొంతమందికి అర్శమొలలు లేకపోయినప్పటికీ మలాశయంలో తయారైన సంచులవంటి నిర్మాణాల వల్ల (డైవర్టిక్యులైటిస్) అర్శమొలలు తయారవుతాయి.

సూచనలు : దీనికి కూడా అర్శమొలలు మాదిరిగా సంధాన, స్కందన, పాచన, దహన చికిత్సలు చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే 'లేఖన' తైలాలను (కాసీసాదితైలం) పైపూతగా ప్రయోగించి అదనపు చర్మాన్ని పొరలు మాదిరిగా ఊడి పోయేలా చేయాల్సి వుంటుంది.

2) ఉత్తరేణి మొక్కను సమూలంగా పీకి తెచ్చి, కాల్చి మసిచేయాలి. దీనిని తాళకంతో కలిపి పైకి పూయాలి. 3) గుల్లసున్నాన్ని తగినన్ని నీళ్ళలో కలిపి చర్మం చుట్టుపక్కల అంటకుండా కేవలం పులిపిరులపైన ప్రయోగించాలి. ఇది చేసే ముందు పులిపిరి మొదట్లో వెంట్రుకను బిగించి కట్టాలి. 4) సున్నం, వంటసోడ (బేకింగ్ సోడ) రెండూ కలిపి పులిపిరులపైన ప్రయోగించాలి. 5) దుగ్ధికా (రెడ్డివారి నానుబాలు) మొక్క నుంచి పాలవంటి నిర్యాసాన్ని సేకరించి పులిపిరులపైన ప్రయోగించాలి. 6) మైలుతుత్థం అనే మందును (కాపర్ సల్ఫేట్) వేడిచేసి, కోడిగుడ్డు తెల్లసొనతో కలిపి పైకి పూయాలి.

ఔషధాలు : వాతారిగుగ్గులు. **బాహ్యప్రయోగం –** కాసీసాదితైలం.

4. సెగగడ్డలు (పెరియానల్ యాబ్సిస్)

శరీరంలోని ఇతర భాగాలమాదిరిగానే మలద్వారం వద్ద కూడా చీముగడ్డలు తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం, మలద్వారం వద్ద పరిశుభ్రత లోపించడమే. ఈ ప్రాంతంలో తేమ, వేడి వంటివి అన్యాపదేశంగా ఉంటాయి కాబట్టి సూక్ష్మక్రిములు చేరడానికి అవకాశం ఎక్కువ. ఈ చీముగడ్డలు చాలా పెద్దగా, భారీగా, లోతుగా ఉండి తీవ్రమైన నొప్పినీ, అసౌకర్యాన్నీ కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా కూర్చోవాలంటే మహా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

సూచనలు : చీము గడ్డలు చిన్నగా ఉంటే త్రిఫలా గుగ్గులు పనిచేస్తాయి. ఒకే వేళ బాగా పెద్దగా ఉండి మామూలు మందులకు లొంగనట్లయితే ముందుగా పూయనిర్హరణ పద్ధతి ద్వారా చీమును వెలువరించి, గంధక రసాయనం వంటి కీటాణునాశక ఔషధాలను ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఒకే వేళ రోగి శస్త్ర చికిత్సను తట్టుకోలేని స్థితిలో ఉంటే దశాంగలేపం, కనకలేపం వంటి ప్రతిసారణ ఔషధాలతో చీముగడ్డను పగిలేలా చేసి రోపణ తైలాలతో డ్రెస్సింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

5. ప్రోస్టేట్‌గ్రంథి పెరగటం (ప్రోస్టైటిస్)

మగవాళ్లలో ఐదు పదుల వయసు దాటిన తరువాత కొద్దో గొప్పో ప్రోస్టేటుగ్రంథి వాయడం సహజం. ఈగ్రంథి మరీ ఎక్కువగా పెరిగితే బంతిమీద కూర్చున్నట్లు భావన కలుగుతుంది. బయటనుంచి చూస్తే ఏ విధమైన వాపూ, గడ్డా కనిపించదు. అయితే, బాధితుడికి మాత్రం శరీరం లోపలేదో ఒత్తిడి కలిగిస్తున్నట్లుగా, నొక్కుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది. మలాశయం ముందు భాగంలో ఉన్న ప్రోస్టేటు గ్రంథిలో వాపు ఏర్పడి మలాశయాన్ని వెనక్కు నొక్కడం వల్ల ఇలాంటి భావన కలుగుతుంది. దీనిని గ్లోవ్ తొడుక్కున్న వేళ్లతో పరీక్షించి కనిపెట్టవచ్చు. ప్రోస్టేటుగ్రంథి వాపును ఆయుర్వేదంలో 'అష్ఠీలా వాతం' అంటారు.

ఔషధాలు : అభ్రక భస్మం, చందనాది వటి, చందనాసవం, చంద్రప్రభావటి, గోక్షురాది చూర్ణం, గుడూచి సత్వం, గోక్షురాది గుగ్గులు, కర్పూర శిలాజతు భస్మం, కాంచనార గుగ్గులు, స్వర్ణవంగం, త్రిఫలాది క్వాథ చూర్ణం.

6. గ్రంథి (ట్యూమర్)

మలద్వారంలో లేదా మలాశయంలో ట్యూమర్ పెరిగినప్పుడు అసౌకర్యంతోపాటు మలద్వారం చుట్టుపక్కల వాపు కనిపిస్తుంది. అయితే, లోపల గడ్డ చాలా ఎక్కువగా పెరిగితే తప్ప ఒక మోస్తరు గడ్డల్లో ఈ వాపు కనిపించదు. ప్రోక్టోస్కోప్‌తో లేదా, గ్లోవ్ తొడుక్కున్న చేతితో పరీక్షించి దీనిని నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. గడ్డ ఉన్నదని తేలితే ఆయుర్వేదోక్త అర్బుదహర చికిత్సలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు : కాంకాయనవటి (గుల్మ), వజ్రభస్మం, గుల్మకలనాల రసం, ప్రాణదాగుటిక, సంజీవనీవటి, భల్లాతకవటి, పీయూషవల్లిరసం.

☞ **సిరలు ఉబ్బి మెలికలు తిరగటం (వేరికోస్‌వీన్స్)**

2. వాచిన చోట ఎర్రగా వేడిగా ఉంటుందా?

☞ **ఇన్ఫెక్షన్**

3. వాపుతోపాటు కాళ్ల పిక్కలో నొప్పి కూడా ఉందా?

☞ **సిరల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడటం (డీప్‌వీన్ థ్రాంబోసిస్ / డి.వి.టి.)**

4. మీ ఉదర ప్రదేశం ఉబ్బినట్లుగా, బిగుతుగా ఉంటుందా?

☞ **గర్భధారణ / ఉదరభాగంలో పెరుగుదలలు**

5. రెండు కాళ్లలోనూ వాపులు తయారవడంతో పాటు ఆయాసం కూడా ఉందా?

☞ **గుండె కండరాలు బలహీనపడటం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్)**

6. ఏవైనా అల్లోపతి మందులు వాడుతున్నారా?

☞ **మందుల దుష్ఫలితాలు**

7. కాళ్లవాపుతో పాటు ముఖం కూడా ఉబ్బరించిందా?

☞ **ఎలర్జీ**

8. పాదాల వాపుతో పాటు కళ్ళు పసుపు పచ్చగా మారాయా?

☞ **కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమవటం (లివర్ ఫెయిల్యూర్)**

9. మీకు లోలోన చల్లగా అనిపిస్తుంటుందా? మీ ప్రమేయం లేకుండానే బరువు పెరుగుతున్నారా?

☞ **థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం తగ్గటం (హైపోథైరాయిడిజం)**

10. మీరు పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం లేదా?

☞ **పౌష్టికాహార లోపం (మాల్‌న్యూట్రిషన్)**

11. ప్రత్యక్షమైన కారణమంటూ బోధపడకుండా మూత్రం పరిమాణంలో మార్పు సంభవించిందా?

☞ **మూత్రపిండాల వ్యాధులు (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్)**

12. జ్వరం వస్తుందా?

☞ **బోదకాలు (ఫైలేరియాసిస్)**

శరీరంలో ఏర్పడే వాపును ఆయుర్వేదం రెండు పదాలతో వ్యవహరించింది. ఒకటి, శోథ. రెండు, శోఫ..

రక్తంలోని లసీకా అనే ద్రవ పదార్థం కణజాలాల మధ్య సంచితమైనప్పుడు శోథ జనిస్తుంది. ఇది ఒక కఫ ప్రధానమైన లక్షణం.

కాళ్ల వాపు అనేది ప్రతివారిలోనూ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఇతరత్రా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు కాళ్ళు వాచినట్లయితే, దానిని జీవక్రియ సంబంధమైన అంశంగా భావించాల్సి ఉంటుంది. అంటే వివిధ సందర్భాలకనుగుణంగా సహజంగా కనిపించే లక్షణమన్నమాట. ఉదాహరణకు కాలు బెణికితే చీలమండ వద్ద వాపు రావచ్చు. (ఇది శరీరపు ప్రతిచర్య). అలాగే కొంతమంది స్త్రీలలో బహిష్టుకు ముందు పాదాల వాపు వచ్చే అవకాశం ఉంది. (హార్మోన్ల తేడాల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.) విమానయానం చేసే వారి పాదాలు ప్రయాణాల్లో తరచూ వాస్తూండటం అసహజమేమీ కాదు. (దీనికి కారణం క్యాబిన్‌లో ఒత్తిడి తగ్గడమే). వేసవి కాలంలో చాలామంది పాదాల్లో వాపులు కనిపిస్తాయి. (వేడి వాతావరణం వల్ల సిరలు వ్యాకోచం చెందటమూ, దాని పర్యవసానంగా అధిక మొత్తాల్లో లింఫ్ ద్రవం ప్రవహించడమూ దీనికి కారణం).

కాళ్ళు వాపు అనేది జీవక్రియలో భాగమైనప్పుడు పెద్దగా కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. కాళ్ళను ఎత్తులో ఉంచితే సరిపోతుంది. అవసరమనుకుంటే బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావ, చెరకురసం, ధనియాల కషాయం వంటి మూత్రాన్ని జారీ చేసే ఆహారాలను వాడుకోవాలి.

పాదాల వాపునకు ఏదన్నా అనారోగ్యంగాని, సీరియస్ వ్యాధిగాని కారణమయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు. అందుకే సమస్యను అన్ని కోణాలనుంచి విశ్లేషించడం అవసరం.

1. సిరలు ఉబ్బి మెలికలు తిరగటం (వేరికోస్‌వీన్స్)

గుండెకు రక్తాన్ని చేరవేసే రక్త నాళాలను సిరలు లేదా వీన్స్ అంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇవి కాళ్ల మీద ఉబ్బెత్తుగా కనిపిస్తుంటే అసహజంగానూ, అసౌకర్యంగానూ ఉంటుంది. మొదట ఇవి కాళ్ల పిక్కల మీద ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఆ తరువాత క్రమంగా

సూచనలు : కాళ్ళ మీద సిరలు తేలినప్పుడు నడుము కంటే పాదాలను ఎత్తులో ఉంచాలి. ఇలా అప్పుడప్పుడు చేస్తుంటే సరిపోతుంది. అలాగే, ఎలాస్టిక్ బ్యాండేజీని కూడా ధరించవచ్చు. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను తిన్నగా పైకెత్తడం వంటి వ్యాయామాలను చేయడం వల్ల ప్రయోజనముంటుంది. మంచాన్ని కాళ్ళవైపు ఎత్తులో అమర్చుకోవడం కూడా మంచి ఆలోచన. ఎత్తు మడమలున్న పాదరక్షలు ధరించకూడదు. బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. బిగుతైన లో-దుస్తులను ధరించకూడదు. ఒకవేళ ధరిస్తే అవి రక్తాన్ని పైకి ప్రసరించనివ్వకుండా అడ్డుకుంటాయి. ధూమపానం అలవాటుంటే మానేయాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా కనీసం అరగంట పాటు నడవాలి.

ఔషధాలు : వృద్ధివాదికవటి, అభయారిష్టం, అర్శకుఠార రసం, అర్శోఘ్నవటి, బోలపర్పటి, గుడూచిసత్వం, కుటజావలేహ్యం, లవణభాస్కర చూర్ణం, మహావాత విధ్వంసినీ రసం, పీయూషవల్లీరసం, ప్రాణదాగుటిక, సప్తవింశతిగుగ్గులు, త్రిఫలా గుగ్గులు, ఉసీరాసవం. **బాహ్యప్రయోగం –** మహానారాయణతైలం.

2. ఇన్ఫెక్షన్

వాపూ, దానితోపాటు ఎరుపుదనం కనిపిస్తూ, ముట్టుకుంటే వేడిగా అనిపిస్తున్నప్పుడు, ఆ ప్రాంతంలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లుగా గుర్తించాలి. మధుమేహం, గోరు లోపలికి పెరగడం, ఆనెకాయలు, ఫంగస్ ఇటువంటివన్నీ కాళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్‌ను కలిగిస్తాయి. సాధారణంగా ఏ పక్క ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడుతుందో ఆ ప్రక్క గజ్జలో బిళ్లలు కూడా కదతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరక్షక కణాలు (యాంటీ బాడీస్) తయారవడం వలన ఇలా జరుగుతుంది.

గృహచికిత్సలు : 1) ఉసిరిక వరుగు, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, చిత్రమూలాలను సమాన భాగాలు తీసుకొని కషాయం కాచి పూటకు కప్పు చొప్పున రెండు పూటలా తాగాలి. 2) తులసి ఆకు రసం లేదా తుమ్మి ఆకు రసంలో (నాలుగు పెద్ద చెంచాలు) చిటికెడు మిరియాల చూర్ణం కలిపి తీసుకోవాలి. 3) వెల్లుల్లిపాయను వంట నూనెతో లేదా ఆవు నెయ్యితో కలిపి ముద్దగా నూరి తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : మృత్యుంజయ రసం (జీలకర్ర బెల్లంతో), శీతాంశు రసం (సుదర్శన చూర్ణంతో), పుటపక్వ విషమ జ్వరాంతక లోహం (చౌష్షష్టి ప్రహార పిప్పలి చూర్ణంతో), గంధక రసాయనం, కాంచనార గుగ్గులు.

3. సిరల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడటం (డీప్‌వీన్ త్రాంబోసిస్ / డి.వి.టి.)

ఒకోసారి కాలు లోపల, కండరాల మధ్యన ఉండే సిరలలో రక్తపు కదుములు ఏర్పడి రక్తప్రవాహానికి అవరోధం కలిగిస్తాయి. దీనిని 'డీప్ వీన్ త్రాంబోసిస్' అంటారు. రక్తపు కదుములు రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడం వలన దిగువ ప్రాంతంలో వాపు రావటమే కాకుండా, ఒకవేళ రక్తపు గడ్డలు రక్తంతోపాటు గుండెను చేరితే మరింత ప్రమాదకర పరిస్థితి నెలకొంటుంది.

ఈ స్థితి ఏర్పడినప్పుడు కాలి పిక్కల్లో నొప్పి ఉండటమే కాకుండా, ముట్టుకుంటే పచ్చిపుండులా అనిపిస్తుంది. అలాగే కాలు ప్రాంతమంతా ఎరుపుదనాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఇలాంటి స్థితికి అత్యవసరంగా చికిత్స అవసరమవుతుంది.

సూచనలు : సిరలలో రక్తపు కుదుములు ఏర్పడినప్పుడు ఆయుర్వేద ప్రత్యేక చికిత్సలైన రక్తమోక్షణం, వస్తికర్మ మొదలైనవి అవసరమవుతాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) వెల్లుల్లిపాయలు (ఐదు గ్రాములు) తీసుకొని పైపొర తొలగించి లోపలి గర్భాలను మజ్జిగలో (కప్పు) ఆరుగంటల పాటు నానేయాలి. తరువాత కడిగి పాలలో (గ్లాసు) వేసి పావుగ్లాసు పాలు మాత్రం మిగిలేంతవరకు మరిగించాలి. దీనిని వడపోసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా పంచదార కలుపుకుని ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట తాగాలి. 2) కరివేపాకును ఎండబెట్టి పొడిచేసి అన్నంతోగాని, మజ్జిగతోగాని పూటకు చెంచాడు చొప్పున ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : లశునాదివటి, నవకగుగ్గులు, పునర్నవాదిగుగ్గులు, మేదోహరవిడంగాది లోహం.

4. గర్భధారణ / ఉదరభాగంలో పెరుగుదలలు

ఉదర ప్రాంతంలో ఒత్తిడిని పెంచే అన్ని సందర్భాలూ కాళ్ళ వాపును కలిగిస్తాయి. రక్తం పూర్తిస్థాయిలో గుండెకు చేరలేక పోవటం దీనికి కారణం.

దీనికి స్పష్టమైన ఉదాహరణ గర్భధారణ. అంతేకాకుండా అండాశయంలో గడ్డలు పెరిగినప్పుడు, లేదా కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడూ ఈ స్థితి ప్రాప్తించే అవకాశం ఉంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులలో కూడా కాళ్ల వాపు సర్వసాధారణం. వ్యాధికి గురైన మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ద్రవాంశాన్ని పూర్తి స్థాయిలో బహిర్గతం చేయలేకపోవడమే దీనికి కారణం.

కాళ్ల వాపు కనిపిస్తున్నప్పుడు ఈ కారణాలన్నిటినీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో కాళ్ళు వాచినప్పుడు బీపిని నియంత్రించడం అవసరం. ఇతర సందర్భాల్లో రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

5. గుండె కండరాలు బలహీనపడటం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్)

గృహచికిత్సలు : 1) అల్లంముద్దను (ఒక చెంచా) బెల్లంతో (రెండు చెంచాలు) కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 2) శిలాజిత్తు (శుద్ధిచేసినది)ను చిటికెడు మోతాదుగా త్రిఫలాకషాయంతో (ఒక కప్పు) తీసుకోవాలి. 3) నేలవేము, శొంఠి వీటిని సమానభాగాలు తీసుకొని ముద్దగానూరి పూటకు అరచెంచాడు మోతాదుగా రెండుపూటలా అటుకమామిడి కషాయంతో (అరకప్పు) రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. ఇది కాలేయజనిత ఉబ్బురోగంలో మరింతబాగా పనిచేస్తుంది. 4) అటుకమామిడి రసాన్ని (అరకప్పు) రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధివల్ల వచ్చే నంజు మీద ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తుంది. 5) తెల్లమద్దిపట్ట (అర్జున)ను పొడిచేసి పూటకు అరచెంచాడు చొప్పున పాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. తెల్లమద్దిపట్ట తాజాగా దొరికితే దంచి రసం తీసి పూటకు అరకప్పు చొప్పున రెండుపూటలా తాగితే మరింతమంచిది.

ఔషధాలు : అర్జునారిష్టం, దశమూలారిష్టం, పునర్నవాసవం, పునర్నవాది మండూరం, ఆరోగ్యవర్ధినీవటి, చంద్రప్రభావటి. దుగ్ధవటి, గోక్షురాది గుగ్గులు, గోక్షురాది చూర్ణం, గుడ పిప్పలి, కర్పూర శిలాజతు భస్మం, ప్రాణదా గుటిక, శతావరి ఘృతం, శతావరి లేహ్యం, శోథారి మండూరం, సుకుమార ఘృతం, సుకుమార రసాయనం.

6. మందుల దుష్ఫలితాలు

ఈస్ట్రోజన్ వంటి హార్మోన్లు, గర్భనిరోధక మాత్రలు, కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడానికి వాడే యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు, రక్తపోటును తగ్గించడానికి వాడే బీపీ మందులూ వీటన్నిటికీ ఆయాసాన్ని కలిగించే నైజం సైడ్ఎఫెక్ట్‌గా ఉంటుంది కనుక జాగ్రత్త పడాలి.

7. ఎలర్జీ

కాళ్ళ వాపుతో పాటు ముఖం ఉబ్బటమనేది సామాన్యంగా జరుగదు. ఒకవేళ అలా జరిగితే ఎలర్జీలు, గుండెను కప్పి ఉంచే పొర వ్యాధిగ్రస్తం కావడం, థైరాయిడ్‌గ్రంథి పని తీరు మందగించడం వంటి వాటి గురించి ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది.

సూచనలు : ఎలర్జీ వల్ల కాళ్ల వాపు వస్తే ఎలర్జీలకు కారణం కనుగొని, వాటిని వదిలి వేయాలి. అలాగే ఎలర్జీలను నియంత్రించడానికి ఆయుర్వేదంలో విరేచన కర్మను చెప్పారు. దానిని ప్రయోగించాల్సిన అవసరం కూడా రావచ్చు.

ఇతర కారణాల వల్ల వాపు వస్తున్నప్పుడు ఆయా కారణాలకు చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

8. కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమవటం (లివర్ ఫెయిల్యూర్)

పురుషులలో కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు పాదాలవాపుతో కళ్లు పసుపుపచ్చగా కనిపిస్తాయి. రొమ్ముల వృద్ధి, ముఖంమీద వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, వృషణాలు కుంచించుకుపోవడం, లైంగిక స్తబ్దత, చేతుల్లో వణుకు మొదలైనవి కూడా కనిపించవచ్చు.

సూచనలు : కాలేయ వ్యాధుల చికిత్సకు ఆయుర్వేదం పెట్టింది పేరు. ఆయుర్వేద ఔషధాలను వ్యాధి బలాబలాలను బట్టి తగిన మోతాదులో, తగిన రీతిలో ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

ఔషధాలు : అవిపత్తికర చూర్ణం, భృంగరాజాసవం, చంద్రప్రభావటి, ధాత్రీలోహం, ద్రాక్షాది రసాయనం, గుడూచి సత్వం, జంబీరాది పానకం, పంచతిక్త క్వాథ చూర్ణం, పిప్పల్యాది లోహం, పునర్నవాది మండూరం, శిలాజిత్వాది లోహం, సప్తామృత లోహం, తాప్యాది లోహం.

9. థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనం తగ్గటం (హైపోథైరాయిడిజం)

లోలోన చల్లగా అనిపించటం, మీ ప్రమేయం లేకుండానే బరువు పెరగటం అనే లక్షణాలు హైపోథైరాయిడిజంను సూచిస్తాయి. మామూలు వాపుల్లోనైతే నొక్కినప్పుడు గుంట పడుతుంది. కానీ, థైరాయిడ్‌గ్రంథి పనితీరు మందగించినప్పుడు ఏర్పడే కాళ్ళ వాపులో అలా జరగదు. చర్మం దళసరిగా ఉంటుంది.

సూచనలు : ఈ వ్యాధికి అపతర్పణ చికిత్సలు అవసరమవుతాయి. ఈ చికిత్సలు శరీరపు పనితీరును వేగవంతం చేస్తాయి. విరేచన కర్మ, లేఖన ప్రధానమైన ఔషధాలూ ఈ చికిత్సలో ముఖ్యమైనవి.

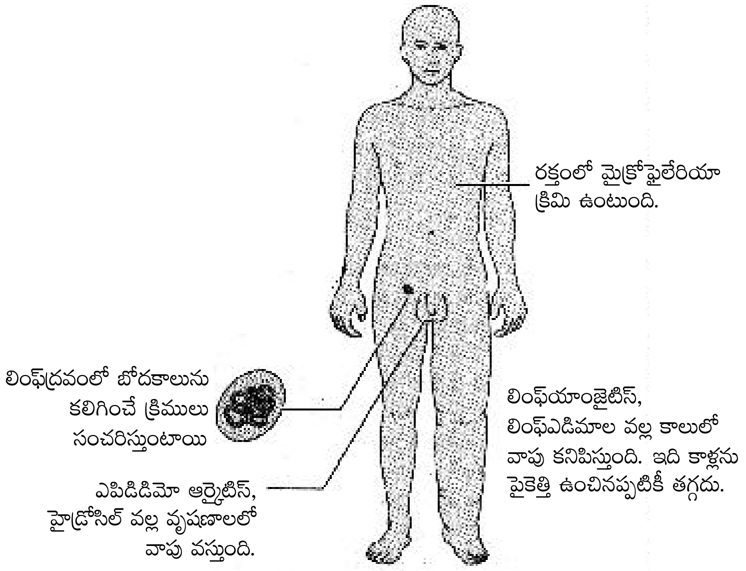
గృహచికిత్సలు : 1) ఐయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను (సముద్రపు చేపలు, ఉల్లిపాయలు, బంగాళాదుంపలు, పిల్లిపీచర గడ్డలు) ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. 2) థైరాయిడ్‌గ్రంథి చురుకుదనాన్ని తగ్గించేలా చేసే ఆహార పదార్థాలను (క్యాబేజీ, మెంతికూర, క్యాలీఫ్లవర్, మొక్కజొన్నలు, చిలకడదుంపలు, తోటకూర) తీసుకోకూడదు. 3) విటమిన్ బి.కాంప్లెక్స్ కలిగిన ఆహారాలు (తృణ ధాన్యాలు, గింజలు) విటమిన్ –ఏ కలిగిన ఆహారాలు (ముదురు ఆకుపచ్చని రంగులో ఉండే ఆకులు, పసుపు పచ్చ రంగులో ఉండే పండ్లు) ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : చతుర్ముఖ రసం, క్రమవృద్ధి లక్ష్మీ విలాస రసం, మకరధ్వజ సింధూరం, పూర్ణ చంద్రోదయం, పంచబాణ రసం, స్వర్ణక్రవ్యాది రసం, వసంతకుసుమాకర రసం, ఆరోగ్యవర్ధినీ వటి, చంద్రప్రభావటి, గోక్షురాది గుగ్గులు, కాంచనార గుగ్గులు, మధుస్నుహి రసాయనం, మహాయోగరాజ గుగ్గులు, నవక గుగ్గులు, పంచతిక్త గుగ్గులు ఘృతం, త్రయోదశాంగ గుగ్గులు, యోగరాజ గుగ్గులు, భృంగరాజాసవం, ధాత్రీలోహం, కుమార్యాసవం, కాంతవల్లభ రసం, లోహాసవం, లోహ రసాయనం, లోకనాథ రసం, నవాయస చూర్ణం, ప్రాణదా గుటిక, రజతలోహ రసాయనం, స్వర్ణమాక్షీక భస్మం, స్వర్ణకాంత వల్లభ రసం, సప్తామృత లోహం.

11. మూత్రపిండాల వ్యాధులు (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్)

కిడ్నీలు వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు రక్తాల్పతతో పాటు మూత్ర పరిమాణం బాగా తగ్గడమో, లేదా బాగా పెరగడమో జరగవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కాళ్ల వాపు కనిపిస్తుంది.

ఔషధాలు : చంద్రప్రభావటి, వంగభస్మం, సర్పగంధాదిగుళిక, దేవదార్వా ద్యారిష్టం, పునర్నవారిష్టం, త్రివిక్రమరసం, శ్వేతపర్పటి, వరుణాదిక్వాథం.



బోదకాలు లక్షణాలు

12. బోదకాలు (ఫైలేరియాసిస్)

కాళ్ళకు సంబంధించిన వాపు అనడంతోనే చాలామందికి బోదకాలు మనసులో మెదలువుతందిగాని, నిజానికి ఈ వ్యాధిలో మొదట తీవ్రమైన జ్వరం వ్యక్త లక్షణంగా ఉంటుంది. వ్యాధి ప్రారంభంలో లసీకా లేదా లింఫ్‌ను తీసుకు వెళ్ళే నాళాలు ఎరుపుదనాన్ని సంతరించుకోవడం, నొప్పిగా అనిపించడాలు ఉంటాయి. జ్వరం వచ్చిన తరువాత కొంత కాలానికి కాళ్లు, చేతులు, వృషణాలూ వాస్తాయి.

గృహచికిత్సలు : 1) తమలపాకులకు (ఏడు) సైంధవలవణాన్ని (చిటికెడు) కలిపి, నూరి ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట నలభైరోజులపాటు తీసుకోవాలి. 2) గచ్చఆకుల రసానికి (అరకప్పు) ఆవనూనె (చెంచా) కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 3) సముద్రపాల గింజల పొడిని(చెంచా) గోమూత్రం లేదా పుల్లని మజ్జిగ అనుపానంగా రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 4) బఠ్రెంక ఆకుల రసాన్ని (అరకప్పు) రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. 5) కరక్కాయలను ఆముదంలో దోరగా వేయించి పూటకు చెంచాడు మోతాదుగా వేడి నీళ్ళతో (గ్లాసు) లేదా పాలతో (కప్పు) పుచ్చుకోవాలి. 6) అత్తిపత్తి ఆకుల ముద్దను లేపనంగా రాస్తూ వుండాలి. 7) కసివింద వేరు ముద్దకు నెయ్యి కలిపి పూటకు చెంచాడు చొప్పున రెండుపూటలా వారంపాటు పుచ్చుకోవాలి. 8) తిప్పతీగ రసాన్ని (చెంచా) నువ్వులనూనెతో (చెంచా) కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవాలి.

ఔషధాలు : నిత్యానంద రసం, మల్లసింధూరం, యోగరాజగుగ్గులు, మహామంజిష్ఠాది కషాయం.