

Alzheimer's □□ □□□

તે □□ ક સામન્ય પથ જીવન નહી કચ્તે મગજનો થેગ છે, જે વચસ □□ કય લોકોના મનસકિ અને ભવનાત્ત મ્ કાથ્ત યોને નુકશાન પહોચડે છે, જેને લીધે સાજા યુ શક્તિ ય નથી, અને પોતનુ ધી યાન થખવાની ક્ષમતને નુકશાન પહોચડે છે, તે હોવા છત ત્તિયાં વ્તિયાપક સંશોધન ચલી થ્તિયુ છે, પણ હજી સુધી કોઇ પણ Alzheimer'sના થેગને મ્ડાવાનો ઇલાજ મ્તિયો નથી.

દીમ્દીમે આ થેગ મગજના કવચના વ્ધ મ્તિ જત્તુમા કોષોને હુમ્લો કચે છે, જેને લીધે ક વ્તિચક ત્તિના મગજને તેમ્તિ આવડત- ભવનાત્ત ને □□ જાખવા, ભુલો અને હેથ્કેચ સમ્તિ વચ અને યાદ થખવાની ક્ષમતને નુકશાન પહોચડે છે. છેવટે □□ ક પીડતિવ્તિચક ત્તિસ મ્તિશક ત્તિ અને મનસકિ કામ્કાજ ખોઇ પેસે છે.

Alzheimer's □□ □□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□□ □□□□

- મગજમં મ્તિ જાત્તુકોષીકના મ્ડેલી નસના થેસાને કાથ્તો પોષક ત્તિ વોના પ્તિ થ્વાહની પ્તિ થ્તિમિં નડત્ત લાવે છે.
- ત્તિયા બ્હુ પ્તિ થેટીનના ઉચ plaques(થેકલો દાદો) છે, જે beta amyloid ત્તિકે □□ જાખાય છે, જે દાદા કચે છે, જેને neuritic plaques કચે છે. આ plaques મ્તિ જાત્તુમા કોષ ની વ્હાચ મ્તો છે. beta amyloidના ઉચ સ્તિ ત્તિ neurotransmitter acetylcholineના □□ છા થ્તેલા સ્તિ ત્તિની સાથેજોડાયેલ છે. neurotransmitter મગજમં થસાયણકિ દૂત છે. Acetylcholine, cholinergic ની પદ્ધતિનો □□ ક ભગ છે, જે યાદશક્તિ ત્તિ અને શીખવા મટે જૂથી છે, અને તેદીમ્દીમે Alzheimerના દથ્તિનો નાશ કચે છે.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

બ્તિયાની પ્તિ થ્તિકિ થ્તિયા □□ ક પથસિ થ્તિ છે, જેમં થેગના ચેપથી મ્તિ તથ્માની પદ્ધતિ ધી છે, જે જૂથ્તિયાતકચ્ત વધે ઘટકો બ્તિવાવે છે અને તે સામન્ય થ્તિ હાનકિથ્ત મથ્તિયાની સામે લડે છે. ત્તિયા prostaglandinsનુ વધુ પડ્તુ ઉત્તિ પાદન થ્તિ ગત્તુ છે, જે ખેખેચ શથીથ્તિ પોતના કોષોને ઇજા પહોચડે છે, જે વાથ પ્તિ થ્તિ glutamateના ઉચ સ્તિ ત્તિ કાથ્ત હોચ છે, □□ ક પ્તિ થેટનિમં મ્તિ સેન ઇ થ્તિ અમ્લનો તેજાવ જે મ્તિ જાત્તુમા કોષોનો ખુની છે.

□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□

- ત્તિયા □□ ક અભ્તિયાસ છે જેણે વ્તિવ્તિયુ છે કે Chlamydia ફેફસાનો સોજો અને મેડેથી શૂ થ્તેલા જીવાણુ Alzheimer'sથી પ્તિ થ્તિવતિમગજના કેટલાક ભગોના શ્તિ વાસોશ્તિ વાસમં ચેપનુ કાથ્ત બ્તે છે. Alzheimer'sના થેગ કચ્ત તેમ્તિ કાથ્ત થેગના જીવાણુની હાજરીનુ પથ્તિામ્ બ્તિ શકે છે.
- કેટલાક લોકો જે તેવ્તિ electromagneticના ક્ષેત્રે થ્તે ઉદાસા થ્તિ છે, તે Alzheimer'sના સંપથ્તિ કમં આવવાનુ જણાયુ છે. કેટલાક શોધક થ્તિ ત્તિ મને છે કે કદાર લોહરુંબ્કવાળા ક્ષેત્રે થ્તિ કોષમં અંદર થ્તેલા કેલ સચિમ્તિ કાગ થ્તિને અડચ્તિ લાવે છે, તે બેજા નુ મને છે કે beta amyloidના ઉત્તિ પાદનને તેકદાર વધથ્તે.
- મથમં ઇજા થ્તેલાને Alzheimer'sનો થેગ, જે પહેલાથી જ સંવેદનશીલ છે, તેનામં ઝડપથી વધે છે. બ્તિયામં અપુથ્તિ પોષણ મગજને કદાર જીવનના પછીના સમ્તિમં Alzheimer'sના થેગની સાથે તેમ્તિ વધે સંવેદનશીલ બ્તિવાવે છે. બેજા તજેત્તિના અભ્તિયાસો □□ ક ઉચ homocysteine ના સ્તિ ત્તિને સુચ્તે છે જે કદાર Alzheimer'sના થેગ મટે □□ ક જોખમ્તિ કાથ્ત હોઇ શકે છે. Homocysteine લોહીમં □□ ક પદાથ્તિ થ્તે જે વટિમિન B-12 and folateની ઉણપને વધે છે. કોઇ પુથવો અસ્તિ ત્તિ વમં નથી જે વટિમિન સ્તિ બ્તિલીમં હોચ જે Alzheimer'sના થેગની સામે સુથ્તિ ઇલા આપે.

Alzheimer's □□ □□□□ □□□□□

- ભુલકણાપણુ.
- □□ કાગ થ્તિ ગુમવવી.
- અપેક ષા નહી કચ્તે તેમ્તિ વજનમં ઘટડો.
- ચલવામં સૌમ્ય મ્તિ કૈલી.
- થક.
- વ્તિચથ.
- ઉદાસનિત.
- મંદગી.
- જોવામં અથ્તિ સાંભળવામં હાની.

□ □ Alzheimer'sના થેગીના જીવનનો ગાળો સાધચ્છાપણે □ છો થઈ જાય છે, તેછત □ ક દચ્છી તેમુ નદિાન ચ્છા પછી 3 થી ૨૦ વચ્છ પ સુધી જીવે છે. થેગનો અંતરિ ત્ક □ કો કદાર થેડા મ્હનાથી કેટલાક વચ્છ ષો સુધી ચલે છે, અને આ સમ્ય દચ્છયાન દચ્છી સ□ થયે અને ષેકાર થઈ જાય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□

જો Alzheimer'sના થેગીને સચ્છ ચઈ જાણવાની ઇચ્છા હોચ તે તેને/તણીને વ્તવવી જોઈ□ . ંને દેખભળ થખનાચ અને દચ્છી પછી આ થેગને નચિંતી થ્છામં લાવવા સહાયત સુમ્દાય અને નશીલી દવાનુ સંશોધ્છ કચે છે.

□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□

Alzheimer'sના દચ્છી□ અચનક મ્જિાજના ઉત્ચ્ચડમંથી પસાચ થઈને આક□ થ્ચ થચ છે અને ગુસ□ સો કચે છે. આ વચ્છ ત્ણુક મ્જાજમં થસાયણકિ વ્હલાવને લીધેથચ છે. આ મ્હત□ વનુ છે કે દેખભળ થખનાચે વાતવચ્છાને નચિંતી થ્છામં લાવવા અને ઘ□ચાનમં વકિ□ ષેપ અને ઘોંઘાટ સોથી □ છો કચ્છા અને સ□ પચ□ ટ પણે બેલવા મટે છે. આ સુચ્ચવામં આવ□ ચુ છે કે Alzheimer'sના દચ્છી□ સાથી થીતે પ□ થકિ□ થીચા કચે છે અને વાક□ચો જલ□ દી બેલે છે. કેટલાક ઘટકો જે ઘક્કી અનુભ્ચે છે (લોકો □ થ્ડાની વ્હાચ વાતે કચે છે) અને ઉશ□ કેચટ અને આક□ થ્છા પેદા કચે છે. ચીસો પાડીને અચ્છા બેજી કોઈ વઘિં વંસક વચ્છ ત્ણુકના જવાબમં □ ક ખાઘ□ચ પદાચ થઅચ્છા મેટચ્છ સવાથી આપીને ષેઘ□ચાનપણાને કદાર મ્દદ્દૂપ વ્ને છે. તે હોવા છત, વધેઘે ઘ□ચાન નકાચતી મ્ક ભવના□ Alzheimer'sના દચ્છી□ ને અપાય છે, તેમંથી કેટલાક અત્વંચંતકોમ્જા થઈ જાય છે અને પોતની ઉપચ હસવા મટેની ક□ ષમત થખે છે.

□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□

Alzheimer'sના દચ્છી□ નહાવાનો અચ્છા સ□ નાન કચ્છાનો વચિધકચે છે. ઘણીવાચ Alzheimer'sના દચ્છી□ ંંગ અને સંચોજનની ભવના ગુમવી ષેસે છે અને વચિંતી ં અચ્છા નહી ંધ્ચેસે □ વા કપડા પસંદ કચે છે. આ કદાર વ્હુ નચિશજનક હોચ છે અને તે જેને પ□ ંચ કચે છો તેમા મટે શચ્છ મ્જનક હોચ છે.

□□□□ □□□□□□

જેટલુ વ્ને તેટલુ જલ□ દી Alzheimer'sના થેગનુ નદિાન થચ □ ટલે દચ્છી□ મેટચ ગાડી નહી ચલાવવી જોઈ□ કાચ્છાકે તે□ થ્ચડવા મંડે છે. જો તે□ ઘચ્છની અંદચ ચ્હેત હોચ તે દચ્છાજાને વ્હાચ્છી તણુ મથ્ચુ જોઈ□ જે દચ્છી ઉઘાડી ન શકે પણ બેજા ઉઘાડી શકે.

□□□□□□□□

Alzheimer'sના દચ્છી□ કદાર લૈંગકિ સંધ્ચથખવામં થ્ચ ગુમવે છે. જો લૈંગકિ સંધ્ચથખવામં સમ્સ□ચા હોચ તે, તેમી ત્મચે ચકિતિ□ સક સાથે ખુલ□ લી થીતચ્છ ચ કચ્છી જોઈ□ .

□□□□□ □□□

પછીના ત્ક □ કા દચ્છયાન ઉપચચ

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

પેશાચ થેકવાની અસચ્છ થ્છા (પેશાવ્ને કનુમં લાવવાની અસચ્છ થ્છા) કદાર થેડા સમ્ય મટે નચિંતી થતિકચી શકાય છે, સમ્યનુ ઘ□ચાન થખીને કે પ□ થ્ચાહી તે કેટલી વાચ પીઘુ કેટલી વાચ ખાઘુઅને કેટલી વાચ પેશાચ કચ્છચો. □ ક વાચ કાચ્છચક□ થ સ□ થપતિચ્છા પછી સંભળ થખનાચ કદાર અસંચમ્મે ઘટના□ થ્છાની આશા થખી શકે છે અને દચ્છીને તેઆવે તેપહેલા જ શૌચલચમં લઈ જવાચ છે.

□□□□□□□□ □□□ □□□□

જેમ્ થેગ આગળ વધેછ Alzheimer'sના દચ્છી□ સ□ ચ્છાતિચ્છ જાય છે. સારે સાર કેવી થીતેહાલવુ તેપણ ભુલી જાય છે અને છેવટે તે પેડાવાળી ખુચ્છીને આઘનિ થઈ જાય છે અચ્છા પથથીવશ થઈ જાય છે. પીઠમં ઘચ પડવા તે□ ક પ□ ંખ સમ્સ□ચા વ્ની શકે છે. ચદચે સાક, કોથી અને ખોચકચી દુચ થખવી જોઈ□ . દચ્છીની ચમ્ડી વાચ્ચાચ ઘેવી જોઈ□ , ક્જૂચ થખીને moisturizers લગાડવુ જોઈ□ . દચેક ષે કલાકે દચ્છીને હલાવવો જોઈ□ અને તેમા પગ □ શીકા અને ગાદી થખીને ઉચ થખવા જોઈ□ . પગને અને બહુને વ□ચાચામ, તેને લચીતચ્હેવા મટે શૂચ કચ્ચો જોઈ□ .

□□□□□□ □□□□□□□□

વજન ઇ છુ ઝુ અને ધીમી ગળામં ખોથક ઉતથવાની અસમ્મિ થા તે પે પ ઝુમ્મ સંધતિસમ્મિયા છે. દચ્છી મટે ઇ ક પીચ્છાથી વાપથીને ખોથક આપી શકાય છે અથ્થા તેમુ ધિયાન થખનાથ ખોથક ચવીને ધીમી હડપચીમં છેવટ સુધી ધ્છેલીને અને તેમા હોઠ ઉપચ આપીને પ થેતી સાહીતકચે છે. શથીથં પાણી સુકાઈ જવુ તે ક સમ્મિયા પ્ની છે, દચ્છેજ ટ પચાલા પાણી પીવુ જૂથી છે. ઇ ધિયાનમં થખવુ જોઈ કે કોફી અને ચૂત્તી થચ્છ ધ્છ દવા છે, જે પ થવાહીને ઇ છુ કચે છે, ઇ ટલે તેમાથી દુચ શ્હેવુ જોઈ.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

જેમ લોકો વચોવૂદ ધચ્છ જાય છે, તે ંકી અને ગચ્છ શૂત અને શથીથ્નુ તપમન વધચે પડતુ સહન કચ્છુ તેચ્છુનોતીપુચ્છ ણ પ્ની જાય છે. દવાનો ઉપચચ કચ્છો, જુની બમીથી અને ખચ્છ આદતે, ગચ્છેનો વકિચ (અત્તિઅનુક થચિ) અને ંડીનો વકિચ (અત્તિઅનુક થચિ)નુ વધુજુત જોખમ મટે ચોગદાન આપે છે. શાયચીક પચ્છિચ્છ ત્તના ઉપચંત આજીવન ટેવો અને નાણાની જોગવાઈ સમ્મિયા મં વધચે કચે છે. દા.ત ઘણા વચ્છિ ઠોને બથી ઉઘાડી થખવાથી સુચ્છ ધતિનથી લાગુત અને વાત્તુકુલ અથ્થા ગચ્છ કચ્છવાનુ સાધન વાપચ્છા મટે અચ્છાઈ જાય છે, કાચ્છાકે વચ્છિની કમ્મિતવધચે છે. વચ્છિ ઠો પણ લાંબ બઈવાળા, કાળા, સનિ ચ્છીક કપડા પહેચે છે, જે ગચ્છેને પકડી થખે છે અને શ વાસ નથી લઈ શકત.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

શથીશૂમ્મિયા પચ્છેવાના મધિયામી ંકુ થચ છે. જેમ ચમ્મી ઉપચ્છા તેજનુ બખ પીલ્વન થચ છે, તે શથીચ ંકુ થચ છે. અંદચ્છુ તપમન સ થચે શ્હે છે, જચા સુધી પ થવાહી અને મેહુ ફથીથી ભચઈ જાય છે. પણ જો નચિ જલીકચ્છા થચ તે શથીચ પચ્છેવાને ંધકથીને પ થવાહીની ખોટ ટકાવવા મટે કોશચિ કચે છે. પચ્છેવો ધ્મા મટે શથીથં પાણી હોવુ બ્હુ જૂથી છે. પણ વૂદ ધલોકો ત્ત્સની ભવના ગુમવે છે. જચા સુધીમં વૂદ ધવચ્છક તને ત્ત્સની ભવના થચ છે તચા સુધીમં તેમા શથીથં પાણી સુકાઈ ગચ્છુ હોચ છે.

ઘણા વૂદ ધલોકોમં તપમનને સંધતિવકિચે તપમનમં થી સંવેદનાના બ્છલાવને લીધેથચ છે. આ કદાર ચમ્મી બ્છલાવ, ફક ત ક પાત્તો ચ્છેનો ચ્છ, ચમ્મીના ઉપચ્છા ભગમં અથ્થા બથી સંવેદનામં ગચ્છે અથ્થા ંડીને લીધેપચ્છિચ્છ ત્ત થચ છે. ંડા તપમનમં, શથીચ ટાટ દ વાય ગચ્છ શ્હેવાનો પ ચ્ચાસ કચે છે. કંઠગ ંથીની પચ્છિચ્છ થતિ, ફેલાવાની બીમથી, ગાંડપણનો હુમ્લો, ગતચિીલતમં ઘટાડો, દવા અને દાૂ આ બ્છી વસત્તી વૂદ ધમણસને ગચ્છ થખવાની ક ધમ્તમં અડચ્છા લાવે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

- તેજ ંડા કચ્છવાની પ ચ્છ થચિની આડે આવે છે, કાચ્છાકે પચ્છેવો જલ ધીથી સુકાતે નથી.
- પચ્છિચ્છ થતિ જે લોહીના પચ્છિચ્છ ચ્છાને બ્છલાવે છે, જેવી કે ઉરુ લોહીનુ દબણ અને પચ્છેવાની અસમ્મિ થગ ંથી તપમનના નચિંત થા ઉપચ પ થખવ કચે છે, જેમ પચ્છિચ્છ થતિ ની ખોટ કચે છે.
- શામ્ક અને શાંતકચ્છવાની દવા કદાર શથીચ્છે ંડુ કચ્છવાની શક તને ઇ છે કચે છે.
- ચૂત્તી થચ્છ ધ્છ દવા અથ્થા પાણીની ગોળી શથીથં પાણી સુકાઈ જવાનુ જોખમ વધચે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

શથીથ્નુ ંડુ પડી જવુ તેવેદ ચકીચ કટોકટી બ્નાવે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

ઉચ તપમનની સામે ખુલ લા ધ્માથી થી નબળાઈનો અહેસાસ. લોકો ંડા થઈને ંભન ધ્માનો, તેજવાળી ચમ્મી અને કમ્મોચ નાડીનો અનુભવ કચે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

સાધચ્છા પલે તે ગચ્છેમં કસચ્છતકચ્છિયા પછી થચ છે. વચ્છક તને અચનક ચ્છક કચ આવે છે. તેમી ચમ્મી પીળી, તેજવાળી અને ંડી પડી જાય છે, તેમી નાડી નબળી પડીને ઝડપી થઈ જાય છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

ઘણી મ્હેનત્ત્માળી પ થ્વત્તકથીને દચ્છ દનાક સ નાચુ નુ સંકોચ્છ, ગચ્છેને લીધેથક લાગવાનો સંકેત છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

તેતીચાચે થચ છે, જચાચે શથીચ બ્હુ ગચ્છ થઈ જાય છે. ત્ત્સ, નબળાઈ, થક, ઉબ્કો અને પુષ્ક કળ પચ્છેવો આવવો આ બ્છી ચેત્ત્તણી આપે છે. જો ઉપચચ કચ્છામં મેહુ થચ તે ગચ્છેનો થક જીવલેણ પ્ની જાય છે અને ગચ્છેનો હુમ્લો આવવામં આગળ વધે છે.

□□□□□□ □□□□□□

જે ૧૦ થી ૧૫ મિનિટની વચ્ચે થય છે. શરીરના તપમનમાં સંભવિતજીવલેણ વધથના લક્ષણો ઘણા ઘણા કથીને ગૂચ્વડો, વચિતિ ઇ વથ ત્ણુકો, □ ક મ્બુતઝડપથી ચલતે નાડી, સુકી પથ્થેવા વીનાની લાલ ચેળ ચમ્ડી, મથનો દુખાવો અથ્થા ઉબ્કાનો સમવેશ છે. ગથ્થે સંબંધિતબમિથે□ મટે પ□ થથ્થકિ ઉપચથ્થં □ ક શાંત છાયાવાળી ંકા પીણા આપતે જગ□યા, જો ગળી શકો તે બ્થ□ ફ્રમં બંદેલી, જો શક□ય હોય તે અને વૈદ□ચકીય સહાયત મટે બેલાવવુ વગેથેનો સમવેશ છે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

ઘણી જોવા મ્થાતે નધિ□ ક□ થીય પ□ થક□ થચિ□ આ ગથ્થેને લીધેથ્થી કટોકટીને થેકી શકે છે.

□□□□□□

વથધિ□ ઠ લોકો□ પાણી અથ્થા ફળોનો થ્થસ નચિમતિસમ્થ ઉપચ પીવા જોઈ□ નહી કે જ□ચાથે ત્થસ લાગે ત□ચાથે. પીણા જેમં દાૂ અને Caffeine હોય ત્થાથી દુચ થ્થેવુ જોઈ□, જે મૂત્ થ્થથ્થ ઠક (દવા)ની જેમ કમ કથે છે અને જોઈત પ□ થ્થાહીને ઘટાડે છે. ત્થથ ડ□ કટથે નથિ□ દેશતિક્થ□યા વીના મૈઠાની ગોળી□ નહી લ□ચો.

□□□□□□□□□□□□

જે□ને વાતનુક્કલનથી ંકી હવાનો સપાટો નથી ગમ્થે, તે□□ □ ક □ થ્થડામં તેભગને વઘથે સાધથ્થા તપમનમં સેટ કથીને થખવુ જોઈ□ અથ્થા ઉકળાતે ગથ્થેથી બ્થવા મટે □ ક □ થ્થડાને ંડો થખવો જોઈ□.

□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□.

- સફેદ, ટુકી બચવાળા, ઢીલા, પ□ થકૃતકિ થેસાવાળા ક્પડા પહેથે.
- બ્થહાથ જતે વખતે□ ક પહોળી કોથ્થવાળી ટોપી ત્થકાથી બ્થવા મટે પહેથે.
- ંડા પાણીથી સ□ નાન કથે.
- ગથ□ વન અથ્થા સ□ ટોવ કથ્થત મઘક□ થેવેવથી થંઘે.
- જો ત્થથી પાસે વાતનુક્કલનનુ ચંત□ ઇ ન હોય તે, સુથ્થજના કથિથોથી બ્થવા બથી□ મં પડદા નાખો અને વાતનુક્કલનના પુસ□ ત્થાલયની મ્થાકાતલયો અથ્થા મેલમં જાવ.
- દવિસના સૌથી ગથ્થ સમ્થના ગાળામં બ્થહાથ નહી જાવ.
- ત્થથી પ□ થ્થૃત□ વચ્ચે અંતથ થખો.
- દવિસમં ઠે વાથ ત્થથ મ્થિ□ થ્થે અથ્થા સગાને ત્થથી ચ્થાસણી કથ્થવાનુ કહો.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

નધિ□ ક□ થ્થચિ વથધિ□ ઠના શરીરમં □ છી ગથ્થે પેદા કથે છે અને શરીરનુ તપમન સથ્થાતથી □ છુ કથી શકે છે. અતિઅનુક□ થ્થચિથી મ્થત લોકો વધિ વઘથે જાહેથતથય છે. hypothermic નુ મૂલ્ત્તુ હદયની નધિ□ ફળાત અથ્થા અકસ□ મતજેવુ દેખાય છે. વથધિ□ ઠ લોકો પોતના ઘથ્થમં ૬૦ની મ્થાં થ સુધી હોય છે અને તેછત તે□ આફ્થમં હોય છે.

ઘથ્થમં બ્થુવધિપડવાળા ક્પડા પહેથે અને વઘથે કમળા□ □ ઢો. અને બ્થહાથ જાવ ત□ચાથે તે કોકડુ વળી જાવ છો. મેજા પહેથે, □ ક ટોપી અને બ્થુવધિપડવાળા ક્પડા પહેથે. શથ્થીના અને હવાવાળા દવિસો દથ્થ□યાન અંદર થ્થો. હવા જલ□ દીથી ંકુ પાડે છે. શરીરનુ અંદથ્થુ તપમન □ છુ થ્થુ તેમથી શકે છે. લક્ષણોમં સમવેશ છે ગૂચ્વડો, ઉઘના ઝોકા આવવા, ઘીમ્થે અસ□ પષ□ ટ ઉચ્ચ કથીને ભષણ આપવુ, □ ક નબ્બી ઘીમે નાડી, મેટા જોખમ સાથેઅકડ□ ડત અને ઘીમે પ□ થ્થકિ□ થચિ□, ઘીથ્થુજવુ કદાર હોય શકે અથ્થા ન હોય શકે. ત્થથ શરીરનુ તપમન ઉષ□ણતમપક સાધ્થથી ત્થાસો. જો તેલ્દ ડગિ□ થી કથ્થત □ છુ હોય તે તેવાંચી શકુતનથી અથ્થા ત્થને શંકા હોય તે વૈદ□ચકીય મ્થદ લયો. કોઘને પણ hypothermia હોય તે તેને મ્થદ કથ્થવા, કટોકટીની સહાય આવે ત□ચાં સુધી તેને/ત્થીને વઘથના ઘબ્બા□ થી ઢાંકીને થખો અથ્થા ત્થથ શરીરને ગથ્થ થખો. જો તેત્થી ગળી શકે તે તેને ગથ્થ પાણી આપો પણ દાૂ નહી, જે લોહીની ઉપથ્થની નસોને કુલાવે છે અને તેને લીધેશરીરની ગથ્થે જેની ત્થથ શરીરને જૂથ છે, તેભગાવે છે. વ□ચક□ ત્થિ ચમ્ડી ઘસો નહી.

Raynaud's□□ □□□□□□

કેટલાક વથધિ□ ઠ લોકો સંઘવા, સ□ નાચુ□ ની, અથ્થા પથ્થિ□ થ્થાની પથ્થસિ□ થ્થિ જેવી જે સંઘવા અથ્થા ઘોથી નસોનુ કઠણ થ્થુ, Raynaud'sની ઘટના□ થી પીડતિછે. ઘીથ્થુમ્થાન અને કેટલીક દવા□ હદયની સ□ થ્થિનો ઉપચથ કથ્થવા વપથય છે અથ્થા મ્થાજનો વકિર પણ આ સ□ થ્થિને નમ્થિતિ તથે, જે hypothermiaને સંબંધિતનથી. જ□ચાથે ંડીની સામે ઉઘાડ થય ત□ચાથે હાથ્થની અને પગની લોહીની નાની નસો સંકોચઈ જાય છે, જેને લીધેલોહીના પ□ થ્થાહમં બઘ આવે છે. ચમ્ડી સફેદ થ્થને ભૂથી થય છે અને પછી પથ્થિ□ થ્થમં પાછી આવતે વખતેલાલ થ્થ જાય છે. આ ક□ ષેત□ ઇ સંવેદનાશુન□ચ અથ્થા કાટેદાથ લાગે છે. ડ□ કટથે ભ્થામ્થા આપે છે કે Raynaud'sની

સાથેના લોકોને જાણવું જોઈએ અને અંદર ગરમ થઈને જોઈએ, મેજા, ઘણા બધા હાથમેજાના પડ અને સજ્જતો ફર પહેલ્યા જોઈએ. જો ત્યાં થઈને થઈએ તો ખોચક જાણવું જોઈએ કાઠવાનો હોય તો ત્યાં હાથમેજા પહેલ્યા - પીડાતો તેની ચમકીને ઘણા ન પહોરે તેના મટે સુથક પતિથઈવું જોઈએ અને ધૃત્યુમાન ઓંધકથવું જોઈએ.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□
પેશાબને થેકવાની અસમ્મતિ થઈને ટલે મુત્તી થશ્યમંથી મુત્તી થ લીક થઈ. આ વશિષ્ઠી થૂપથી સજ્જતો થઈને મં સાધથ્યા છે, ખાસ કથીને જેમને બળકો થ્યા હોય છે. પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈ (UI) તે સાધથ્યા છે, પણ તે ગથીવ વથિષિ ઠોની વસતે તેમ સમ્મવાની સમ્મતિ થા છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□
ઘણી વથિષિ થઈને અસમ્મતિ થઈને અસમ્મતિ થઈને કથ્યા હોઈ શકે છે, જેમ સમવેશ છે - પેશાબના થસતે તમે રેપ, વધે પડતુ પથ્યાહી પડવું, કબ્જીયાતુ તેવું થ ઉદાસનિત અને સીમિતહલનચલન, દવા જેવી કે alpha-adrenergic, caffeine, શામ્ક દવા, વથિષિ નથિતી સાહ બનાવનાથ અસથ્યાથક દવા, મનસકિ વથિયાથી વથિષિ દવા અને anti-histamines.

□□□□□ - □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□
ત્યાવ - પેશાબને થેકવાની અસમ્મતિ થઈ મુત્તી થઈ ગ અને sphincter ના સજ્જતો ના નબળા કમને લીધે છે. પેડુના નીરેના સજ્જતો ના નુ બળુ થઈ અને ખેંચવું મુત્તી થશ્યને પેટની નીરે લબડવાની અનુમ્તિ આપે છે. આ લબડવું મુત્તી થશ્યના ગળાને ખેરે છે અને મુત્તી થઈ ગના ખુણાને બલાવે છે, આંતરિક છદિ અને ઓંધકથનાથ અને ઉદાસનાથ સજ્જતો નાચુના કડાને સંપુથ ઇપણે ઓંધથ થકે છે. ગંભીર કસિ સામં મં છદિ અને ઓંધકથનાથ અને ઉદાસનાથ સજ્જતો નાચુની કડી પોતથઈને ફાટે છે. આ તો ત્યાં છે જો ત્યાં વથિયાથામ કથી વખતે ઉદ્યસ ખાતે વખતે છીકતે વખતે હસતે વખતે ભયે વસતુ ઉપાડતે વખતે અથ્યા શથીથ્યા હલનચલનને લીધે જે મુત્તી થશ્ય ઉપથ ભથ લાવે છે, તો ત્યાં પેશાબ રુવી જાય છે. સજ્જતો જે યોનીના મથ ગે પથ સ્તુતિ આપે છે, જે વશિષ્ઠી થૂપથી પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈના ત્યાવના જોખમંથી પસાથ થથ છે, કથ્યાકે ગથી ભવસ થ અને બળકને જનમ આપવો તે પેડુના સજ્જતો ને ત્યાવ આપે છે. ગથી ભશ્યની શસતો થક થથિ જે કદાર પેડુના નીરેના સજ્જતો ને નુકશાન પહોચડે છે. છદિ અને ઓંધકથનાથ અને ઉદાસનાથ સજ્જતો નાચુ કડુ તેની મેળા અથ્યા નસો જે છદિ અને ઓંધકથનાથ અને ઉદાસનાથ સજ્જતો નાચુના કડાને નાનુ કથે છે. તે સજ્જતો થઈને મં પેશાબને થેકવાની અસમ્મતિ થઈને સામન થ કથ્યા છે. થ્યોનવિતપછી સજ્જતો થઈને અંતસજ્જતો થવના નુકશાનને લીધે મુત્તી થઈ ગ પાતળો થથ છે અને તેથી બ્યેબ્ય થીત ઓંધથો નથી અને તેને લીધે પેશાબને થેકવાની અસમ્મતિ થઈને કથ્યા બને છે. પુથસ થા ઈથીની શસતો થક થથિ પુથ્ષોમં પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈને લીધે ત્યાવનુ કથ્યા છે.

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□
પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈ દબા કથ્યામં સામન થ કથ્ય ઘણીવાર મુત્તી થશ્ય નાનુ થથ છે જે કદાર રેપને લીધે હોય, ચતિ, સામન થ ઉમ અને વધ્યાની પથ થક થથિ, કેન દ થથિ મ્ જત્તુમી પદ ધીનુ હુમલાને કથ્યે નુકશાન, વવિધિશથીથની પેશી નુ કઠણ થ્યાની વક્રિત અને Parkinson નો થેગ મુત્તી થશ્યને વધે સક થથિ બનાવવાનુ કથ્યા છે. સજ્જતો ના થેસાનુ બહાથુ પડ જેને detrusor કહેવાય છે, તે અસ થથિ અને અચોગ થ થીતનાનો થઈ જાય છે. આપણા મુત્તી થશ્યના કથ કથેગની વ હેલી ચેતવણી પણ છે. તે ઘણીવાર પુથ્ષોમં પુથસ થા ઈથીના મેટા થ્યાની નશિની છે.

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□
ઉભ્યે પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈ ક પથિણામ છે, જે મુત્તી થશ્યમંથી પેશાબ નીકળી થઈ થો છે તેને અડચણ લાવે છે. તે ગુમડા, દવા સોમ થ પુથસ થા ઈથી અતિ વક્રિસશીલત, ચઠાવાળા પેશીજાલને કથ્યે થથ છે. ઉભ્યે પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈ કદાર કથેડ થજ જુમ ઇજાને કથ્યે પણ થથ છે અથ્યા થેગ જેવા કે મ્, બહુવધિશથીથની પેશી ની કઠણ થ્યાની વક્રિત, જે તથી નસોને ટલી બ્યે વસિવેદન કથે છે કે તે પથિથ ઇતની ભવનાને પુથી નથી કથી શકતે અને મુત્તી થશ્યના સંકોચ્યાની પથ થક થથિને trigger નથી કથી.

□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□
કથ થ સંધતિ પેશાબ થેકવાની અસમ્મતિ થઈને પેશાબ કથ્યાની થ્યા બહુ સથ્યા છે, પણ દથી તે બ્યેબ્ય થીત વાપથી શકતે નથી કથ્યાકે તેનામં ગંભીર શાથથીક વક્રિયે છે, જેવા કે Parkinson નો થેગ, અથ્યા મનસકિ બમિથી બીજા થેગ સહતિ Alzheimer's થેગ અને

ગાંડપણના બીજા પૃષ્ઠકાથે, કાથાકે તે કોઇને ળાળી શકત નથી અને બચૂમ ગોત્ત્રામં ઠલીફ પડે છે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□

મુત્તી થશય ઉપર નચિંતી થયાની સમ્પ્રત્યાના ઉપચયમં પહેલુ અને સૌથી મ્હત્ વનુ પગલુ ભવા મટે ક સંપુથે ળ ચકિતિ સાની ત્માસ મટે ક ડોકટરને દેખાડવુ જોઇ - ડ કટર ત્મય સ વાસ ય્મનો વગિત્માર ઘત્હાસ પુછશે અને તને શાથયિક પથકિ ધાના મઘી ચમ્મંથી લઈ જશે. ડ કટર કદાર ત્મય પેશાબના નુમ્નાની ત્માસ કથવા ઘર ળા બ્તવશે. તને તેકદાર કુમ્તી ળ યેગ વશિષક, જે ક ડોકટર છે, જે મુત્તી થશયના મથ ગના યેગનો જાણકાર છે અથ્મા ક સ તી થી યેગ વશિષક, જે સ તી થીના પ ય્જનન પદ ધ્મનો જાણકાર છે, તેને તી ચા મેકલશે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□

- વથે ત્ણુકની પ ઠક યથિા જેવી કે પેડુના સ નાયુને વ ચાયામ, biofeedback અને મુત્તી થશયનુ પ ઠકિ ધણ ત્મય પેશાબ કથવા ઉપર નચિંતી થા લાવવા મદ કહે છે. આ પ ઠક યથિા ની મદથી તે મુત્તી થશય ભવાની ભવના અને ખોટની લાગણીને દુર થખી, જ ચા સુધી તે સંડાસ સુધી પહોચે.
- Anticholinergic ના મઠ્કત્થિા મુત્તી થશયનુ અસ વૈર ળકિ સંકોચ્વાનુ યેકે છે, તેમી ક ખમ્તમં વૃદ ધ કહે છે. તેઉભ્થે પેશાબ યેકવાની અસમ્પ્ર ઠક ઉપર ઉપચોગી થય છે.
- Antispasmodic દવા મુત્તી થશયના સ નાયુને આથમ આપવા મદ કહે છે, અને તેઉભ્થે પેશાબ યેકવાની અસમ્પ્ર ઠક મટે વપથય છે.
- Alpha-adrenergic agonists સુવાળા સ નાયુ જે અંદથ્ના ળદિ અને ંધકથ્નાર અને ઉઘાડનાર સ નાયુ ના કડાને ખોલે છે અને ંધકથે છે, તકાતઆપે છે અને દથ્દીને અસર કથે છે, જે પેશાબ યેકવાની અસમ્પ્ર ઠકથી દબય છે, જેનાથી મ્જ જાતુને હાની નથી પહોચ્તી.
- Retropubic નુ આલંબ્ન ત્ણાવમં પેશાબ યેકવાની અસમ્પ્ર ઠક છે, જે મુત્તી થશયની સ થતિને બ્થેબ્થ કથવા વપથય છે, અને મુત્તી થશયના ગળા સીવીને અને મુત્તી ઠથ ગને સીધ જે પેડુના હાડકાને અને આજુબજુની સંથ્થનાને ંધે છે.
- ગંભીર ત્ણાવવાળો પેશાબ યેકવાની અસમ્પ્ર ઠક મટે ઝોળીની પદ ધી પસંદ કથય છે, આ પદ ધી ચોનીના મઘી ચમ્મી અથ્મા પેટમં ક નાનકડો ચીથે મ્કીને કથ્વામં આવે છે. શયીથ્ના પેશીજાલનો ટુકડો, અથ્મા synthetic સામ્ગ થી મુત્તી ઠ્થાળી અને મુત્તી થશયના ગળાની નીરે જોડાયેલ છે અને પછી પેટની દીવાલ ઉપર અને પેડુના હાડકાની સાથેઝોળીમં સુઠક ધતિકથય છે. પછી આ ઝોળી મુત્તી ઠથ ગને દબવે છે અને મ્મા સ થતિમં પાછી આવે છે.
- તે વશિષ શોષક નીરે પહેથ્થવાના કપડા મ્ણવો, જે સામન ચ નીરે પહેથ્થવાના કપડા કથ્ત વઘથે ભથે હોય અને યેજ વપથયત કપડા સથ્થાતથી પહેથી શકાય.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

ઉન મદ ક તેવ ળ ઉલ ટાવી શકાય તેમી ગુંચ્વડની સ થતિ છે, જે રેત્માને અને સમ્જશક ત્ના સમ્ચની અવઘમિ પથવિથ ત્મની વશિષત છે.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□

- રેત્મા અને ચ્ણાતના ળ ળા સ ત્થે.
- ધી ચાન કેન ઠ થતિકથ્વા, ચલુ થખવા અથ્મા ધી ચાન બ્થલવા મટે અસમ્પ્ર ઠક.
- આતી મ્ચસિ મ્ત્.
- ભધામં ઠલીફો.
- સ મ્તમિ અને શીખવામં ન ચુનત.
- સમ્જશક ત્ને લગતે અશાંતે, ભ ઠ, ભ ઠ્થા અને આભસ.
- ભવનાતી મ્ક અશાંતે, ચતિ, ભ્ચ, ચકિચ્ણાપણુ, ગુસ સો, ઉદાસનિતના પ ઠકાથે.
- વથે ત્ણુક જેવી કે અંશાતે પેદા કથ્વી, જે કદાર ક બીજા મટે મ્નિટોથી કલાકોમં થય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□

તી ચાં વઘ્ત જત પુથવા છે, જેમં ઉન મદના લક ધણો ક ધણકિ નથી પણ વાંચવાર ઉચતિસાથ્વાર આપ ચા પછી પણ તેચલુ ઠ્થે છે.

Hormone □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

Hormone ના બ્થલાવાની ઉપચય પદ ધી વથે ત્મનમં લાખો સ તી થી મટે સુચ્વવામં આવેલ છે. આમં સમવેશ છે - સંકેતે, મ્ત્થે,

જોખમે અને સ□ ત□ થી અંતસ□ ત□ થવને બદલાવવાની ઉપચર પદ□ ધીનો.

□□□□□□□□

- સ□ ત□ થી□ મં પછીના ષ્ઝોનવિતે જન□ ચની થેકથમ અને osteoporosisની સાથ્વાથ.
- હદયની નસોની ત્પચિતસુઘથ્વા myocardial infarctions (હદયના હુમ્લા) અને હુમ્લાના જોખમે □ છુ કથીને.
- સ□ ત□ થી અંતસ□ ત□ થવને બદલાવવાની ઉપચર પદ□ ધી, લવચકિત, ચોનીની જાડાઈ અને ભેજ, સનાત્મ પેશીજાલને સુઘથે છે અને □ પ□ અણે ચોનીના સુકાઈ જવાના લક□ ષણો □ છા કથીને (લેંગકિ સંબંધથખતે વખતેથુદથ□ દ) અને પેશાબ કથ્વા જલ□ દી જવુ.

□□□□□□□□□□ □□□□□□

- ચોનીમંથી લોહી નીકળવુ.
- ઉડી નસોમં લોહી ગંઠાઈ જવુ અથ્વા ફેફસાનો પક□ ષાઘાત(નસમં લોહીનુ ગંઠાયુલુ ટીપુ)
- સ□ ત્મ અને ગથ□ ભશચનો કથ□ કથેગ.

સામન□ ચમં HRTનો ઉપાય સુચવવાનો આદથ□ શ ષ્સ□ તે □ છે કે સ□ ત□ થી અંતસ□ ત□ થવની સૌથી નાની મત□ થ મટે ભ્લામ્ણ કથ્વી જે અસથ્કાથ્ક થીતહાડકાની હાનનિ બઘ લાવે છે, અને હદય અને થ્ક□ ત્પાહનિની જોખમ્ના ઘટકોને સુઘથે છે અને vasomotor ના લક□ ષણોને □ છા કથે છે. progestin ની આદથ□ શ મત□ થ પણ વાપથ્વામં આવે છે જે endometrium, ને endometrial ના અર્ત વકિસશલિત અને કથ□ ક થેગ મટે થ્ક□ ષા કથે છે અને progestins ની નકાથત□ મ્ક અસથે serum lipids ઉપચ પૂથત પ□ અણમં મ્થ□ ચાદતિકથે છે.

Hormone □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□

- ઉપચર પદ□ ધી શૂ કથ□ ચાના પહેલા ષે મ્હનિમં ઉબ્કા આવવા કદાર આ આડ અસથ જમ્તે વખતેઅને સુવાના સમ્થે દવા લેવાથી □ છા થ્મ જાય છે.
- સ□ ત્મની કોમ્ળાત સ□ ત□ થી અંતસ□ ત□ થવના ઘટકોને લીધે મત□ થમં □ છુ કથ્વુ તેકદાર મ્દદશૂપ થય છે.
- અઘશીશીને લીધેમથનો દુખાવો.
- મ્જિજમં ઝોલા ખાવા.
- પેટનુ સોજાઈ જવુ પણ બીજી આડ અસથ છે, જે progestinsને સંબંધિત છે.