

### Alzheimer's□□ □□□□

તે□□ ક સામન□ય પ□ અજનન નહી કચ્તે મગજનો થેગ છે, જે વચસ□ કચ લોકોના મનસકિ અને ભવનાત□ મ્ક કાથ□યોને નુકશાન પહોચડે છે, જેને લીધેસાજા યુ શક□ય નથી, અને પોતનુ ધીયાન થખવાની ક□ ધમતને નુકશાન પહોચડે છે, તે હોવા છત તીયાં વ□યાપક સંશોધન ચલી થહ□યુ છે, પણ હજી સુધી કોઇ પણ Alzheimer'sના થેગને મ્કાડવાનો ઇલાજ મ્કા□યો નથી.

દીમ્દીમે આ થેગ મગજના કવચના વ્ધ મ્ક જત્તુમા કોષોને હુમ્લો કચે છે, જેને લીધે□ ક વ□ચક□ તના મગજને તેમી આવડત- ભવના□ ને □ ળખવા, ભુલો અને હેચ્કેચ સમ્ન□ વચ અને ચાદ થખવાની ક□ ધમતને નુકશાન પહોચડે છે. છેવટે □ ક પીડતિવ□ચક□ તિસ□ મ્થશક□ તિ અને મનસકિ કામ્કાજ ખોઇ પેસે છે.

### Alzheimer's□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□ □□□□□

- મગજમં મ્ક જાત્તુકોષીકના મ્કડેલી નસના થેસાને કાથો પોષક ત્તી વોના પ□ થ્યાહની પ□ થ્યુતમિં નડત્ક લાવે છે.  
- તીયા બ્હુ પ□ થેટીનના ઉચ plaques(ચેકલો દાદો) છે, જે beta amyloid ત્તીકે □ ળખાય છે, જે દાદા કચે છે, જેને neuritic plaques કહે છે. આ plaques મ્ક જાત્તુમા કોષ□ ની વ્હાચ મ્કો છે. beta amyloidના ઉચ સ□ ત્ક neurotransmitter acetylcholineના □ છા અ્થેલા સ□ ત્કની સાથેજોડાયેલ છે. neurotransmitter મગજમં થસાચણકિ દૂત છે. Acetylcholine, cholinergic ની પદ□ ધીનો □ ક ભગ છે, જે ચાદશક□ તિઅને શીખવા મટે જૂથી છે, અને તેદીમ્દીમે Alzheimerના દચ્દી□ નો નાશ કચે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□

બ્હાત્થની પ□ થકિ□ થચિ□ □ ક પથસિ□ થતિ છે, જેમં થેગના ચેપથી મુક□ તથ્થાની પદ□ ધી છે, જે જૂથચિાતકચ્ત વધે ઘટકો બ્હાવે છે અને તે સામન□ય થૂપથી હાનકિથ્ક મચ્કતચિાની સામે લડે છે. તીયા prostaglandinsનુ વધુપડુતઉત્તિ પાદન યુ ગચુ છે, જે ખચેખચ શચીથ્થના પોતના કોષોને ઇજા પહોચડે છે, જે વાથ પ□ અ્થે glutamateના ઉચ સ□ ત્કનુ કાથ્થા હોચ છે, □ ક પ□ થેટનિમં મ્કાતે સેન□ દ□ થચિ અમ્લનો તેજાવ જે મ્ક જાત્તુમા કોષોનો ખુની છે.

□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□

- તીયા □ ક અભ□યાસ છે જેછે વ્તવ□યુ છે કે Chlamydia ફેફસાનો સોજો અને મેડેથી શૂ અ્થેલા જીવાણુ Alzheimer'sથી પ□ અભવતિમગજના કેટલાક ભગોના શ□ વાસોશ□ વાસમં ચેપનુ કાથ્થા બ્ને છે. Alzheimer'sના થેગ કચ્ત તેમુ કાથ્થા થેગના જીવાણુની હાજચીનુ પથ્થિામ બ્હની શકે છે.  
- કેટલાક લોકો જે તેવ□ ચ electromagneticના ક□ ષેત□ અ્થે ઉદાસા અ્થા છે, તે Alzheimer'sના સંપથ□ કમં આવવાનુ જણાયુ છે. કેટલાક શોધકચ્ત ત□ □ મને છે કે કદાર લોહરુંબ્કવાળા ક□ ષેતી અ્થા કોષમં અંદચ થ્થેલા કેલ□ સચિમ્ની □ કાગ□ થતને અડચ્થા લાવે છે, તે બેજા□ નુ □ મનવુ છે કે beta amyloidના ઉત્તિ પાદનને તેકદાર વધચ્થો.  
- મથમં ઇજા અ્થેલા□ નેAlzheimer'sનો થેગ,જે□ પહેલાથી જ સંવેદનશીલ છે, તેનામં ઝડપથી વધે છે. બ્ચ્થણમં અપુથ્થુતપોષણ મગજને કદાર જીવનના પછીના સમ્ચમં Alzheimer'sના થેગની સાથેત્તે વધે સંવેદનશીલ બ્હાવે છે. બેજા તજેત્તના અભ□યાસો □ ક ઉચ homocysteine ના સ□ ત્કને સુચ્ચે છે જે કદાર Alzheimer'sના થેગ મટે □ ક જોખમુ કાથ્થા હોઇ શકે છે. Homocysteine લોહીમં □ ક પદાથ્થ થછે જે વટિામનિ B-12 and folateની ઉણપને વધે છે. કોઇ પુથવો અસ□ તત્તિ વમં નથી જે વટિામનિ□ સની વ્હલીમં હોચ જે Alzheimer'sના થેગની સામે સુચ્ક□ ષણ આપે.

### Alzheimer's□□ □□□□□ □□□□□□

- ભુલકણાપણ.
- □ કાગ□ થત ગુમવવી.
- અપેક□ ષા નહી કચ્થેલ તેમો વજનમં ઘટડો.
- ચલવામં સૌમ□ય મ્કશ□ કેલી□.
- થક.
- વ□ચથ.
- ઉદાસનિત.
- મંદગી.
- જોવામં અથ્થા સાંબ્હાવામં 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 ઘ્કી અનુભ્ચે છે (લોકો □ થ્ડાની વ્હાચ વાતે કચે છે) અને ઉશ□ કેચટ અને આક□ થ્છા પેદા કચે છે. ચીસો પાડીને અચ્છા બેજી કોઈ વધિ□ વંસક વચ્છ ત્ણુકના જવાબમં □ ક ખાઘ□ચ પદાચ્છ 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 અત્વચંતકોમ્જા 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 ચ્લાવવી 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 અસમ્થ□ થ્છા (પેશાવ્ને કનુમં લાવવાની અસમ્થ□ 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 અસંચમ્ મે 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 વાચંવાચ 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 ઈમીએ ગળામં ખોથક ઉતરવાની અસમ્મિ થા તેડે પ ઝુમ્મ સંધતિસમ્મિયા છે. દરદી મટે ઇ ક પીચ્કાથી વાપથીને ખોથક આપી શકાય છે અથ્વા તેમુ ધિયાન થખનાઇ ખોથક ચવીને ઈમી હડપરીમં છેવટ સુધી ધકેલીને અને તેમા હોઠ ઉપર આપીને પ થેતી સાહીતકરે છે. શથીઅં પાણી સુકાઈ જવુ તે ક સમ્મિયા પ્ની છે, દરથેજ ટ પચાલા પાણી પીવુ જૂથી છે. ઇ ધિયાનમં થખવુ જોઈ કે કોફી અને ચૂત્તી થવથ ધક દવા છે, જે પ થવાહીને ઇ છુ કરે છે, ઇ ટલે તેમાથી દુર રહેવુ જોઈ.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

જેમ લોકો વચોવૃદ્ધ ધર્યા જાય છે, તે ંકી અને ગરૂત અને શથીઅનુ તપમન વધરે પડતુ સહન કથવુ તેરુનોતેપુથ ણ પ્ની જાય છે. દવાનો ઉપચર કથવો, જુની બમીથી અને ખયબ આદતે, ગરૂતનો વકિર (અર્તઅનુક થચિા) અને ંડીનો વકિર (અર્તઅનુક થચિા)નુ વધુજુત જોખમ મટે ચોગદાન આપે છે. શાયથીક પથવિર ત્ના ઉપચંત આજીવન ટેવો અને નાણાની જોગવાઈ સમ્મિયા મં વધરે કરે છે. દા.ત ઘણા વથષિ ઠોને બથી ઉઘાડી થખવાથી સુથક ષતિનથી લાગુતઅને વાત્તુકુલ અથ્વા ગરૂ કથવાનુ સાધન વાપથવા મટે અરકાઈ જાય છે, કાથ્થકે વજિળીની કમ્તિવધરે છે. વથષિ ઠો પણ લાંબ બઈવાળા,કાળા, સનિ થેટીક કપડા પહેરે છે, જે ગરૂતને પકડી થખે છે અને શ વાસ નથી લઈ શકત.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

શથીરૂમ્મિયા પથરેવાના મધિયામી ંકુ થય છે. જેમ ચમ્ડી ઉપથના ભેજનુ બષ પીભવન થય છે, તે શથીર ંકુ થય છે. અંદરનુ તપમન સ થરે રહે છે, જચા સુધી પ થવાહી અને મેડુ ફથીથી ભયઈ જાય છે. પણ જો નથિ જલીકથ્થા થય તે શથીર પથરેવાને ંધકથીને પ થવાહીની ખોટ ટકાવવા મટે કોશશિ કરે છે. પથરેવો ધમા મટે શથીઅં પાણી હોવુ બુ જૂથી છે. પણ વૃદ્ધ ઘલોકો ત્સની ભવના ગુમવે છે. જચા સુધીમં વૃદ્ધ ઘવચક તને ત્સની ભવના થય છે તે ચા સુધીમં તેમા શથીઅં પાણી સુકાઈ ગયુ હોય છે.

ઘણા વૃદ્ધ ઘલોકોમં તપમનને સંધતિવકિરથે તપમનમં થી સંવેદનાના બલાવને લીધેથય છે. આ કદાર ચમ્ડી બલાવ, ફક ત ક પાતળો રૂબનો થ, ચમ્ડીના ઉપથના ભગમં અથ્વા બથી સંવેદનામં ગરૂત અથ્વા ંડીને લીધેપથવિર ત્ થય છે. ંડા તપમનમં, શથીર ટાટ દ વાય ગરૂ થરેવાનો પ થ્યાસ કરે છે. કંઠગ ંથીની પથસિ થતિ, ફેલાવાની બીમથી, ગાંડપણનો હુમ્લો, ગતશીલતમં ઘટાડો, દવા અને દારૂ આ બધી વસતુ વૃદ્ધ ઘમણસને ગરૂ થખવાની ક ષમ્તમં અડચ્ચા લાવે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

- ભેજ ંડા કથવાની પ થક થચિાની આડે આવે છે, કાથ્થકે પથરેવો જલ ઈથી સુકાતે નથી.
- પથસિ થતિ જે લોહીના પથભિ થચાને બલાવે છે, જેવી કે ઉરુ લોહીનુ દબણ અને પથરેવાની અસમ્મિ થગ ંથી તપમનના નચિંત થા ઉપર પ થભવ કરે છે, જેમ પથસિ થતિ ની ખોટ કરે છે.
- શામ્ક અને શાંતકથવાની દવા કદાર શથીઅને ંડુ કથવાની શક તને ઇ છે કરે છે.
- ંતુ થવથ ધક દવા અથ્વા પાણીની ગોળી શથીઅં પાણી સુકાઈ જવાનુ જોખમ વધરે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

શથીઅનુ ંડુ પડી જવુ તેવેદ ચકીય કરોકટી બ્નાવે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

ઉચ તપમનની સામે ખુલ લા ધમાથી થી નબળાઈનો અહેસાસ. લોકો ંડા થઈને ડેભન ધમાનો, ભેજવાળી ચમ્ડી અને કમ્બોઇ નાડીનો અનુભવ કરે છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

સાધથ્થા પલે તે ગરૂતમં કસથ્થકથિયા પછી થય છે. વચક તને અચનક રક કર આવે છે. તેમી ચમ્ડી પીળી, ભેજવાળી અને ંડી પડી જાય છે, તેમી નાડી નબળી પડીને ઝડપી થઈ જાય છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

ઘણી મ્હેનત્માળી પ થવૃતકથીને દર દનાક સ નાચુ નુ સંકોચ્ચ, ગરૂતને લીધેથક લાગવાનો સંકેત છે.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

તેતીચાથે થય છે, જચાથે શથીર બુ ગરૂ થઈ જાય છે. ત્સ, નબળાઈ, થક, ઉબ્કો અને પુષ કળ પથરેવો આવવો આ બધી રેત્તણી આપે છે. જો ઉપચર કથવામં મેડુ થય તે ગરૂતનો થક જીવલેણ પ્ની જાય છે અને ગરૂતનો 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 નષિ□ ક□ થીય પ□ થક□ થચિ□ આ ગથ્થેને લીધેથ્થી કટોકટીને થેકી શકે છે.

□□□□□□

વથષિ□ ઠ લોકો□ પાણી અથ્થા ફળોનો થ્થસ નચિમતિસમ્થ ઉપચ પીવા જોઇ□ નહી કે જ□યાથે ત્થસ લાગે ત□યાથે. પીણા જેમં દાૂ અને Caffeine હોય તેમ્થી દુચ થ્થેવુ જોઇ□, જે મૂત્ થ્થથ્થ ઠક (દવા)ની જેમ કમ કથે છે અને જોઇત 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 જોઇ□ અથ્થા ઉકળાતે ગથ્થેથી બ્થવા મટે □ ક □ થ્થડાને ંડો થખવો જોઇ□.

□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□.

- સફેદ, ટુકી બચવાળા, ઢીલા, પ□ થકૃતકિ થેસાવાળા ક્પડા પહેથે.
- બ્થાચ 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 બ્થાચ નહી જાવ.
- ત્થથી પ□ થ્થૃત□ વચ્ચે અંતથ થખો.
- દવિસમં ઁ વાચ ત્થથ મ્થિ□ થ્થે અથ્થા સગાને ત્થથી ચ્થાસણી કથ્થવાનુ કહો.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

નષિ□ ક□ થ્થચિ વથષિ□ ઠના શરીરમં □ છી ગથ્થે પેદા કથે છે અને શરીરનુ તપમન સથ્થાતથી □ છુ કથી શકે છે. અતિઅનુક□ થ્થચિથી મ્થત લોકો વષિ વઘથે જાહેથતથય છે. hypothermic નુ મૂલ્ ચુ હદયની નષિ□ ફળાત અથ્થા અકસ□ મતજેવુ દેખાય છે. વથષિ□ ઠ લોકો પોતના ઘથ્થં ૬૦ની મ્થાં થ સુધી હોય છે અને તેછત તે□ આફ્થમં હોય છે.

ઘથ્થં બ્થુવધિપડવાળા ક્પડા પહેથે અને વઘથે કમળા□ □ ઢો. અને બ્થાચ જાવ ત□યાથે 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 તેમ્થી શકે છે. લક્ષણોમં સમવેશ છે ગૂચ્વડો, ઉઘના ઝોકા આવવા, ઘીમ્થે અસ□ પષ□ ટ ઉચ્ચ કથીને ભષણ આપવુ, □ ક નબ્ણી ઘીમે નાડી, મેટા જોખમ સાથેઅકડ□ ડત અને ઘીમે પ□ થ્થકિ□ થચિ□, ઘી થ્થજવુ 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□યાં સુધી તેને/તણીને વઘથના ઘબ્ણા□ 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□ ત્થમી ચમ્ડી ઘસો નહી.

**Raynaud's**□□ □□□□□□

કેટલાક વથષિ□ ઠ લોકો સંઘવા, સ□ નાયુ□ની, અથ્થા પથ્થિ□ થ્થણની પથ્થસિ□ થ્થતિ જેવી જે સંઘવા અથ્થા ઘોથી નસોનુ કઠણ થ્થુ, Raynaud'sની ઘટના□ થી પીડતિછે. ઘી થ્થમ્થાન અને કેટલીક દવા□ હદયની સ□ થ્થતિનો ઉપચથ કથ્થવા વપથય છે અથ્થા મ્થાજનો વકિચ પણ આ સ□ થ્થતિને નમ્થિતિ તથે, જે hypothermiaને સંબંધિતનથી. જ□યાથે ંડીની સામે ઉઘાડ થય ત□યાથે 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□ થ્થણમં પાછી આવતે વખતેલાલ થ્થ જાય છે. આ ક□ ષેત□ ઇ સંવેદનાશુન□ચ અથ્થા કાટેદાચ લાગે છે. ડ□ કટથે ભ્થામ્થા આપે છે કે Raynaud'sની

સાથેના લોકો પહાટ અને અંદર ગચ્છ શહેવુ જોઈ, મેજા, ઘણા બધા હાથમેજાના પડ અને સ્ક્રી કાચ ફ પહેલ્યા જોઈ. જાચાએ ટેફ થિચેટઅંથી ખોચક પહાટ કાઢવાનો હોચ તીચાએ હાથમેજા પહેલે - પીડતિ તેની ચમ્ડીને ઇજા ન પહોરે તેમા મટે સુથક ષતિથહેવુ જોઈ અને ધીચ્ચમાન ંધકથ્ચુ જોઈ.

પેશાબને થેકવાની અસમ્થ થા ં ટલે મ્તી થશચમંથી મ્તી ં લીક થ્ચુ. આ વશિષ ંપથી સ્ક્રી તી થી મં સાધથ્ચા છે, ખાસ કથીને જેમ્ને બળકો થ્ચા હોચ છે. પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા (UI) તેસાધથ્ચા છે, પણ તેગથીબ વથ્ચિ ં ંની વસ તેમં સમ્જવાની સમ્સ થા છે.

ઘણી પથ્ચિ થતિ અસ થચી અસમ્થ થાનુ કાથ્ચા હોઈ શકે છે, જેમં સમવેશ છે - પેશાબના થ્ચા તમં ચેપ, વઘથે પડુતપ થ્ચાહી પડવુ, કબ્જીચાતુ તેવ ં ઉઘાસનિત અને સીમિતહલનચ્ચલન, ઘવા જેવી કે alpha-adrenergic, caffeine, શામ્ક ઘવા, વથિધી નથિતી સાહ બ્ચાવનાથ અસથ્ચાથ્ચક ઘવા, મનસકિ વચીચાધી વથિધી ઘવા અને anti-histamines.

ત્થાવ - પેશાબને થેકવાની અસમ્થ થા મ્તી થથ્ચ ગ અને sphincterના સ્ક્રી નાચુ ના નબ્બા કમ્ને લીધે છે. પેડુના નીચેના સ્ક્રી નાચુ નુ નબ્બુ થ્ચુ અને ખેચવુ મ્તી થશચને પેટની નીચે લબ્ડવાની અનુમ્તિ આપે છે. આ લબ્ડવુ મ્તી થશચના ગળાને ખેરે છે અને મ્તી થથ્ચ ગના ખુણાને બ્ચલાવે છે, આંતરકિ છદિ થ્ચે ંધકથ્ચાથ અને ઉઘાડનાથ સ્ક્રી નાચુના કડાને સંપુથ્ચ ંપલે ંધથ્ચા થેકે છે. ગંભીથ કસિ સા મં છદિ થ્ચે ંધકથ્ચાથ અને ઉઘાડનાથ સ્ક્રી નાચુની કડી પોતથ્ચને ફાટે છે. આ તીચાએ બ્ચે છે જાચાએ વચીચાચામ્ કથ્ચી વખતે ઉઘથ્ચ ખાતે વખતે છીકતે વખતે હસતે વખતે ભથે વસ મ્તી ઉપાડતે વખતે અથ્ચા શથીથ્ચા હલનચ્ચલનને લીધે જે મ્તી થશચ ઉપથ ભથ લાવે છે, તીચાએ પેશાબ રુવી જાચ છે. સ્ક્રી તી થી જે ચોનીના મથ્ચ ગે પ સ્ચુતિ આપે છે, જે વશિષ ંપથી પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થાના ત્થાવના જોખમંથી પસાથ થચ છે, કાથ્ચાકે ગથ્ચ ભવસ થ અને બળકને જનમ આપવો તે પેડુના સ્ક્રી નાચુ ને ત્થાવ આપે છે. ગથ્ચ ભશચની શસ તી થ્ચક થચિ જે કઘાર પેડુના નીચેના સ્ક્રી નાચુ ને નુકશાન પહોચડે છે. છદિ ં ંધકથ્ચાથ અને ઉઘાડનાથ સ્ક્રી નાચુનુ કડુ તેની મેળા અથ્ચા નસો જે છદિ ં ંધકથ્ચાથ અને ઉઘાડનાથ સ્ક્રી નાચુના કડુ ડાને નાનુ કથે છે. તે સ્ક્રી તી થી મં પેશાબને થેકવાની અસમ્થ થાનુ સામન થ કાથ્ચા છે. થ્ચોનવિત્તિ પછી સ્ક્રી તી થીનો અંતસ તી થવના નુકશાનને લીધે મ્તી થથ્ચ ગ પાતળો થચ છે અને તેથી બ્ચેબ્ચ થીત ંધથ્ચે નથી અને તેમ્ને લીધે પેશાબને થેકવાની અસમ્થ થાનુ કાથ્ચા બ્ચે છે. પુથ્ચા થા ં ંથીની શસ તી થ્ચક થચિ પુથ્ચોમં પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થાને લીધે થા ત્થાવનુ કાથ્ચા છે.

પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થાથી ઘબાલ કથ્ચામં સામન થ કથ્ચ ઘણીવાથ મ્તી થશચ નાનુ થચ છે જે કઘાર ચેપને લીધે હોચ, ચતિ, સામન થ ઉમ ં વઘ્યાની પ થ્ચક થચિ, કેન ં ઘ થચિ મ્ચ જત્તમી પઘ ધીનુ હુમ્બાને કાથ્ચે નુકશાન, વવિધિશથીથ્ચી પેશી નુ કઠણ થ્યાની વક્રિત અને Parkinsonનો થેગ મ્તી થશચને વઘથે સક થચિ બ્ચાવવાનુ કાથ્ચા છે. સ્ક્રી નાચુ ના થેસાનુ પહાથ્ચુ પડ જેને detrusor કહેવાચ છે, તે અસ થથિ અને અચોગ થ થીતેનાનો થ્ચ જાચ છે. આપણા મ્તી થશચના કથ્ચ કથેગની વ હેલી ચેતવણી પણ છે. તે ઘણીવાથ પુથ્ચોમં પુથ્ચા થા ં ંથીના મેટા થ્યાની નશિની છે.

ઉભ્ચે પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા ક પથ્ચામ છે, જે મ્તી થશચમંથી પેશાબ નીકળી થ્ચક થો છે તેમ્ને અડચ્ચ લાવે છે. તે ગુમ્ડા, ઘવા સોમ થ પુથ્ચા થા ં ંથી અતિ વક્રિસશીલત, ચઠાવાળા પેશીજાલને કાથ્ચે થચ છે. ઉભ્ચે પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા કઘાર કથેડ થ્ચ જુમ ં ઇજાને કાથ્ચે પણ થચ છે અથ્ચા થેગ જેવા કે મ્ચેહ, બ્ચુવધિશથીથ્ચી પેશી ની કઠણ થ્યાની વક્રિત, જે તમ્થી નસોને ં ંલી બ્ચે વસિવેઘન કથે છે કે તે પથ્ચિથ્ચ ંતની ભવનાને પુથી નથી કથી શકતે અને મ્તી થશચના સંકોચ્યાની પ થ્ચક થચિને trigger નથી કથ્ચે.

કાથ્ચ થ સંબ્ધતિ પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થામં પેશાબ કથ્ચાની થ્ચના બ્ચુ સથ્ચા છે, પણ ઘથ્ચી તે બ્ચેબ્ચ થીતવાપથી શકતે નથી કાથ્ચાકે તેમામં ગંભીથ શાથ્ચીક વક્રિથે છે, જેવા કે Parkinsonનો થેગ, અથ્ચા મનસકિ બમ્થી બીજા થેગ સહતિ Alzheimer's થેગ અને

ગાંડપણના બીજા પાંચકાએ, કાચાકે તે કોઇને જાણી શકત નથી અને બચૂમ ગોત્રામં ઠલીફ પડે છે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

મુત્તી થશય ઉપર નચિંતી થયાની સમસ્યાના ઉપચયમં પહેલુ અને સૌથી મ્હત્ વનુ પગલુ ભવા મટે ક સંપુથે ણ ચકિતિ સાની ત્માસ મટે ક ડોકટરને દેખાડવુ જોઇ - ડ કટર ત્મય સ વાસ ય્મનો વગિત્માર ઘત્હાસ પુછશે અને તને શાથયિક પથકિ ધાના મધી ચમ્મંથી લઈ જશે. ડ કટર કદાર ત્મય પેશાબના નુમ્નાની ત્માસ કથવા ઘર છા બ્તવશે. તને તેકદાર કુમ્તી ઇ યેગ વશિષક, જે ક ડોકટર છે, જે મુત્તી થશચના 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 મેક્લશે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

- વથે ત્ણુકની પ ઠ્ક થયા જેવી કે પેડુના સ નાયુ ને વ ચાચામ, biofeedback અને મુત્તી થશચનુ પ ઠ્કિ ધણ ત્મય પેશાબ કથવા ઉપર નચિંતી થા લાવવા મ્દ કટે છે. આ પ ઠ્ક થયા ની મ્દથી તે મુત્તી થશચ ભવાની ભવના અને ખોટની લાગણીને દુર થખી, જ ચા સુધી તે સંડાસ સુધી પહોચે.
- Anticholinergic ના મ્દકથયા મુત્તી થશચનુ અસ વૈર છકિ સંકોચ્યાનુ થેકે છે, તેમી ક ખમ્તમં વૃદ ધ કટે છે. તેઉભ્ચી પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા ઉપર ઉપચોગી થય છે.
- Antispasmodic દવા મુત્તી થશચના સ નાયુ ને આથમ આપવા મ્દ કટે છે, અને તેઉભ્ચી પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા મટે વપથય છે.
- Alpha-adrenergic agonists સુવાળા સ નાયુ જે અંદથ્મા છદિ અને ંધકથ્માર અને ઉઘાડનાર સ નાયુ ના કડાને ખોલે છે અને ંધકટે છે, તકાતઆપે છે અને દથ્દી ને અસર કટે છે, જે પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થાથી દબય છે, જેનાથી મ્જ જાતુને હાની નથી પહોચ્તી.
- Retropubic નુ આલંબ્ન ત્ણાવમં પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા છે, જે મુત્તી થશચની સ થતિને બ્ચેબ્ચ કથવા વપથય છે, અને મુત્તી થશચના ગળા સીવીને અને મુત્તી અથ ગને સીધ જે પેડુના હાડકાને અને આજુબજુની સંથ્ચનાને ંધે છે.
- ગંભીર ત્ણાવવાળો પેશાબ થેકવાની અસમ્થ થા મટે ઝોળીની પદ ધી પસંદ કથય છે, આ પદ ધી ચોનીના મધી ચમ્મી અથ્મા પેટમં ક નાનકડો ચીથે મ્કીને કથ્મામં આવે છે. શયીથ્મા પેશીજાલનો ટુકડો, અથ્મા synthetic સામ્ગ થી મુત્તી અળી અને મુત્તી થશચના ગળાની નીરે જોડાયેલ છે અને પછી પેટની દીવાલ ઉપર અને પેડુના હાડકાની સાથેઝોળીમં સુથ્ક ધતિકથય છે. પછી આ ઝોળી મુત્તી અથ ગને દબવે છે અને મ્મા સ થતિમં પાછી આવે છે.
- તે વશિષ શોષક નીરે પહેથ્વાના કપડા મ્ણવો, જે સામન ચ નીરે પહેથ્વાના કપડા કથ્ત વધથે ભથે હોય અને થેજ વપથયત કપડા સથ્થાતથી પહેથી શકાય.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

ઉન મદ ક તેવ ઇ ઉલ ટાવી શકાય તેમી ગુંચ્વડની સ થતિ છે, જે રેત્માને અને સમ્જશક ત્મા સમ્ચની અવધમિ પથવિથ ત્માની વશિષત છે.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□

- રેત્મા અને ચ્ણાતના છા સ ત્થે.
- ધી ચાન કેન દ થતિકથ્વા, ચલુ થખવા અથ્મા ધી ચાન બ્લલવા મટે અસમ્થ થા.
- આતી મ્ચસિ મ્ત.
- ભધામં ઠલીફો.
- સ મ્તમિ અને શીખવામં ન ચુનત.
- સમ્જશક ત્માને લગતે અશાંતે, ભ થ, ભ થ્ણા અને આભસ.
- ભવનાતી મ્ક અશાંતે, ચતિ, ભ્ચ, ચકિચ્ણાપણુ, ગુસ સો, ઉદાસનિતના પ ઠ્કાથે.
- વથે ત્ણુક જેવી કે અંશાતે પેદા કથ્વી, જે કદાર ક બીજા મટે મ્નિટોથી કલાકોમં થય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□

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

**Hormone** □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

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

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

□□□□□□□□

- સ□ ત□ થી□ મં પછીના ઓનવિતે જન□ ચની થેકથમ અને osteoporosisની સાથ્વાથ.
- હદયની નસોની તપચિતસુધથ્વા 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 સુધયે છે અને □ પ□ અણે ચોનીના સુકાઈ જવાના લક□ ષણો □ છા કથીને (લેંગકિ સંબંધયખતે 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 થ્સ□ તે □ છે કે સ□ ત□ થી અંતસ□ ત□ થવની સૌથી નાની મત□ થ મટે ભ્લામ્ણ કથ્વી જે અસથ્કાથ્ક થીતહાડકાની હાનનિ બધ લાવે છે, અને હદય અને થ્ક□ ત્માહનિના જોખમના ઘટકોને સુધયે 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 ઠે 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.