



## ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ...

- ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಒಮ್ಮೆಲೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- 50 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನಾದರೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ
- ಕಿಳ್ಳುಳಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ
- 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಂದರೆ
- ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸದೇ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕೀಳ್ಕುಳಿ ನೋವಿನ ಪ್ರತಿಮಹಿಯಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚರಿತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೋವಿನ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಉದರದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಕ್ಷರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೊಲೊನೊಸ್ಕೋಪಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿ.ಟಿ, ಎಂ.ಆರ್.ಐ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ (ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ) ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಗ ಅವು ಕಿಳ್ಳುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

**ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳು:** ಅಂಡಾಶಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ (ಡಿಸ್‌ಮೆನೋರಿಯಾ) ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳ್ಕುಳಿಯ ಅಬಿಧಮನಿಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಅಂತಹವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಮಲಗಿದಾಗ ಈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಂತಾಗ (ಕಾಲಿನ ವ್ಯಾರಿಕೋನ್ ವೇನ್‌ನ ಹಾಗೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಚಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನೋವಿನ

ಜಾಗವು ಕೂಡ ಪಲ್ಲಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಿ.ಪಿ.ಪಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸಿಂಡೆರ್ಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರುಳ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೆರಳಿದ ಕರುಳಿನ ಸಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ (ಐ.ಬಿ.ಎಸ್) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಿಂಡಿಂತಹ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಧಿ ಆಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತದಲ್ಲೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕಾಗುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಅವಸರ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು.

ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ, ಕೆಳಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದಲೂ ಡಿಸ್ಕ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಿಳ್ಳುಳಿ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ ಹಾಗೂ ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಿಚಲನಾಸನ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಕಿಳ್ಳುಳಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಎಂಡಾರ್ಟಿನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಾಲೂ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದು ಮೂತ್ರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕರುಳು ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆಗಳು (ಐ.ಬಿ.ಎಸ್) ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಿಳ್ಳುಳಿ ನೋವು ಬರದ ಹಾಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬಹುದು. ■

ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಉದರದರ್ಶಕದಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರುಗುಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ (ಸಿಸ್ಟ್) ಅದು ತಿರುಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಅದು ಒಡೆದುಹೋದಾಗ ಸಣ್ಣಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಪಿ.ಪಿ.ಒ.ಡಿ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್)ಯಲ್ಲೂ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ತಡವಾಗಿ

