

ಹೊರಬರುವುದು.

- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು.
- ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ ಹಂತಗಳು

ಹಂತ 1: ಗರ್ಭಾಶಯವು ಯೋನಿಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 2: ಗರ್ಭಾಶಯವು ಯೋನಿಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 3: ಗರ್ಭಾಶಯವು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು.

ಹಂತ 4: ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬಹುದೇ?

ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಪೆಸರಿ (ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನ) ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಇಳಿತವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ತೀವ್ರ ಕೆಮ್ಮು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು.

• ಬೊಜ್ಜು.

• ಗರ್ಭಾಶಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಿಗ್ಗಿರುವುದು.

• ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರ್ಮಲ್ ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ.

• ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ.

• ಶ್ರೋಣಿಯ ಇತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿರುವುದು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಿಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಇದು ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಗುದದ್ವಾರ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪೆಸರಿ: ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಈ ಸಾಧನ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆಯುವುದು

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದರ ಗೋಡೆ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಜಾರುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಜಾರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಯಥಾಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತೀವ್ರ ತರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರದಂತೆಯೂ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಫಾಸ್ಫೋಫುಡ್, ಜಿಂಕ್ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಡುವುದು, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.