



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

## ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵਧਦੀ ਰਹੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

### Menopause (ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ)

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਇਕ ਸਰੀਰੀਕ ਬਦਲਾਹਟ ਹੈ। ਇਕ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਵਰੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਨਾਮ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਨਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡਾ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੋਪਾਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਵਾਰੀ 35 ਤੋਂ 55 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਲੱਛਣ :** ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੀਯਮਿਤ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਕਦੇ 15 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਘਟ-ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਟ ਫਲਸ਼ੀਜ਼ - ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਵੀ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਵਾਲ ਉਗ ਆਉਣਾ, ਠੰਡ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰਣਾ, ਯੋਨੀ 'ਚ ਗਿੱਲਾਪਣ ਘਟਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੋਲਾਜਨ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੱਵਚਾ ਰੁੱਖੀ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਰਿਸ਼ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵਾਲ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਬਚਾਅ:** ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤਮਾਖੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 3 - 4 ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਉ, ਖੁਸ਼ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਰਹੋ ਆਦਿ। ਜਦ ਵੀ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਬਿਣਾ ਵਕਤ ਗਵਾਇਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### Breast Cancer ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

**ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :** ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਚਾਂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕਰ ਘਰ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਵਰੀ ਜਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਐਸਟਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਹ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ

ਸੰਘਣਾ ਹੋਣਾ, ਸੀਨੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਗੈਰਾ। ਬਾਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਿਗਰੇਟ-ਤਮਾਕੂ, ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰਿਸਰਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੀਨਜ਼ ਹੀ ਵਿਰਾਸਤ 'ਚ ਮਿਲੇ ਨੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕਰ ਹੇਠਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਣ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ : ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ। ਪਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਪੁੱਛ ਲਉ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਿਣਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਜਾਂ ਐਸੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਜਾਣੇ ਬਗੈਰ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਉ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਉਪਾਏ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਉ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੋਹਬਤ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛੱਡਿਆਂ ਧੁੰਆ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉ। ਜੇਕਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਚੌਜ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਇਸਦੇ ਨਿੱਪਲ 'ਚ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੋਵੇ, ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਦਬਾਉਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡੂੰਘ ਜਿਹਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਣਾ ਦੇਰ ਕੀਤਿਉਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ।

## ਸਰਵੀਕਲ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸਰਵਿਕਸ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਬੱਚਾ ਜੰਮਨੇ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦਿਆ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਡਿਸਪਲਾਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਨ:** ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਪਾਪੀਲੋਮਾ-ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ। ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਿਣਾ ਦਵਾ ਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਪੌਪ-ਟੈਸਟ ਰੈਗੂਲਰ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬਧ ਰੱਖਣਾ, ਸਿਗਰੇਟ-ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ, ਕਈ ਕਈ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣਾ ਆਦਿ।

**ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਸਿੰਪਟਮਜ਼) :** ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕਰ, ਬਲੀਡਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਿਣਾ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਪੌਟੀਂਗ (ਖੂਨ ਦਾ ਦਾਗ) ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪੇਡੂ ਜਾਂ ਕਮਰ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਇਲਾਜ :** ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਡਿਪੈਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸਟੇਜ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸ ਗਰੇਡ ਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੇਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਅੱਜਕਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਰਾਇਕੀ, ਚਾਇਨੀਜ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਤੇ ਯੋਗ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ

**ਲਕੋਰੀਆ ਹੈ ਕੀ?** ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਘੱਟ ਤੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਣੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਇਹ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵੈਜਾਇਨਲ ਲਕੋਰੀਆ ਅਤੇ ਸਰਵੀਕਲ ਲਕੋਰੀਆ।

**ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?** ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਲਾ, ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇਹ 'ਕਰੋਨੀਕ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਜਾਣ ਤੇ, ਬਾਂਝਪਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਣੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਕੋਰੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?** ਲਕੋਰੀਆ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਨਪਣ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰੈਗੂਲਰ ਸਫਾਈ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਗਲਤ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਟੌਕਸਿਨਜ਼ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਉਹ ਵੇਲਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿਡਨੀਆਂ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਵਗੈਰਾ ਸਰੀਰ 'ਚ ਇੱਕਠੇ ਹੋਏ ਟੌਕਸਿਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ 'ਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਵੇਖ, ਇਹ ਟੌਕਸਿਨ - ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

**ਬਚਾਅ :** ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਉ। ਦਿਨ 'ਚ 2 ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਿੰਡੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਅਮਰੂਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25 ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, 2 - 3 ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਕੱਚੀ ਪੀਅਰ (ਨਾਖ), ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਡਿਕੋਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਥੇ ਚਾਹ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ)। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਖੂ, ਖਟਿਆਈ, ਦਹੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੁਗਰ, ਆਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : [info@yorkcollege.com](mailto:info@yorkcollege.com)


For all chronic or other diseases like migraine, headaches, skin diseases, Eczema, leucorrhoea, arthritis, general weakness, diabetes, anaemia, male and female sexual problems and others, contact for free consultation on line or on phone :

For any advice, contact Dr. A. Kumar: [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)

**Dr. Ashok Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS) USA**

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)



**ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ** 

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

**ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar**  
Consultant Herbalist & Dietician  
D.Sc. (HS) U.S.A.  
Member:  
West B'ham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK  
American Botanical Council USA  
West Montreal Counselling Centre, Montreal, Canada  
Email: [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)

**With a balanced diet, change in life style & some regular exercise, you can remain healthy forever!**

