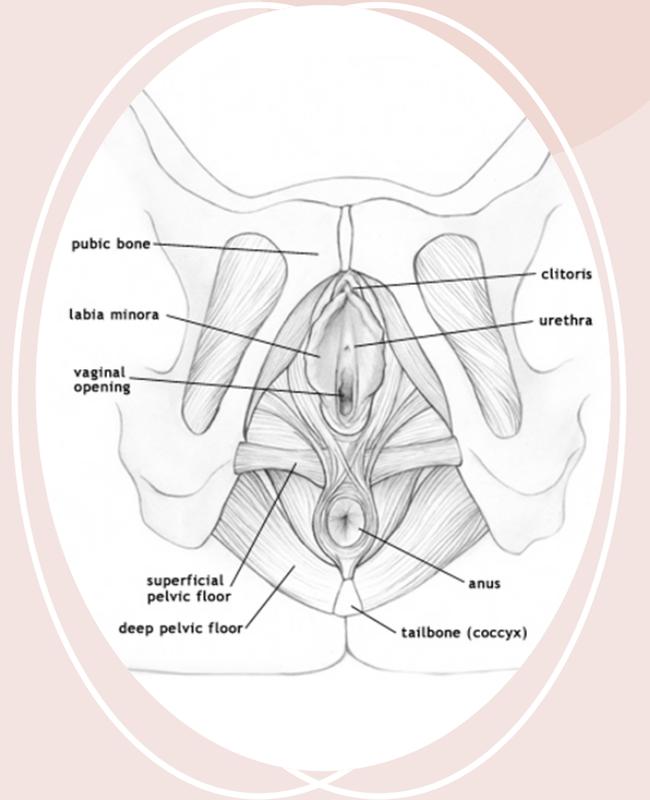


শের্ণীচকের (পেলভিসের) কাঠামো

এটা কি?

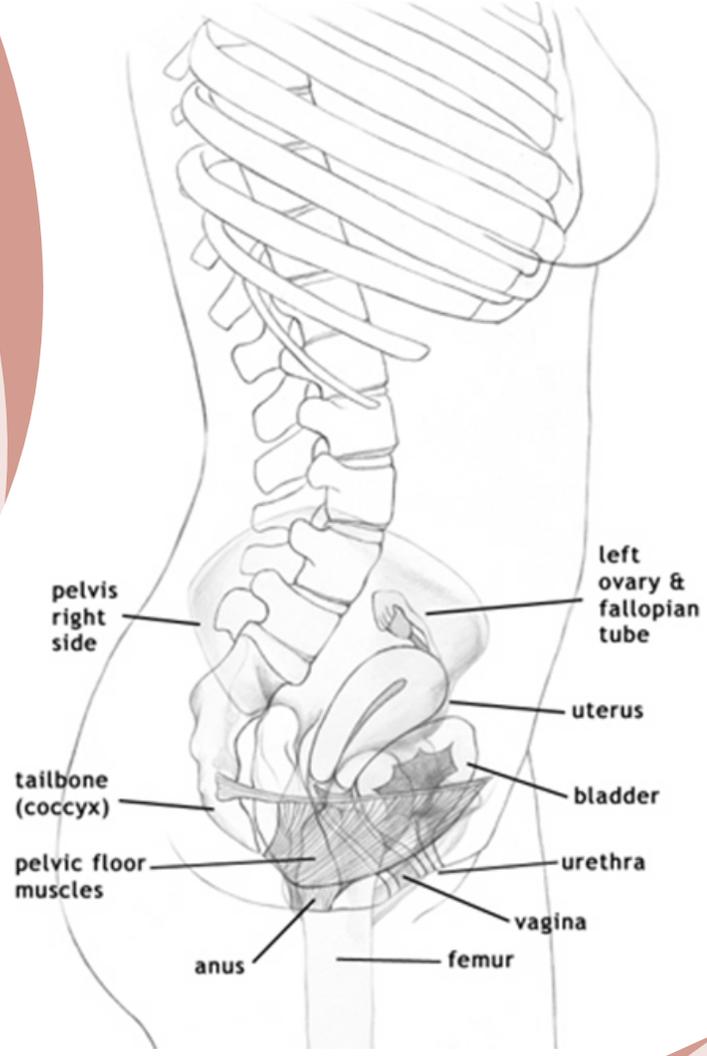
শের্ণাণীচকর্ একটি হাড়েৰ বলয় যা শরীৰেৰ কেন্দর্কে স্থিতিশীল করে। এটা দেহেৰ উপরেৰ অংশকে পা-এৰ সাথে সংযুক্ত করে । এর ভিতরেৰ পেশীকে শের্ণাণী তল পেশী বলা হয়, যার দুটি স্তর রয়েছে – পৃষ্ঠস্থ স্তর এবং গভীর স্তর । এই পেশীগুলি ভগাঙ্কুর, মূত্রনালী, যোনিমুখ, এবং মলদ্বারকে আলমব্ করে । এই পেশীগুলি সামনেৰ পিউবিক হাড় এবং পিছনেৰ কক্সিকেসর হাড়েৰ (লেজেৰ হাড়) মধ্যে সংযোগ তৈরি করে ।

এটা কেমন দেখতে?



এর কাজ কি?

শের্ণাণীর হাড় মূত্রাশয়, মূত্রনালী, জরায়ু, যোনি, ডিম্বাশয়, এবং মলদ্বারকে রক্ষা করে। এই সমস্ত অঙ্গগুলি শের্ণাণীর হাড়ের মধ্যে অবস্থিত। শের্ণাণীতলের পেশী অন্তর্, মূত্রাশয় এবং যোনিকে আলম্ব করে এবং এদের কাষরকরীতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এছাড়াও পিঠ, পেট, এবং পা- এর পেশী শের্ণাণীর হাড়ের সঙ্গে সংযুক্ত হয়; এই পেশীগুলি আমাদের সোজা হয়ে দাঁড়ানোর, হাঁটার, বসার এবং শুয়ে থাকার ক্ষমতা দেয়।



শের্ণাণীর হাড়ে কি সমস্যা হতে পারে?

শের্ণাণীর সামনের (পিউবিক সিম্ফিসিস) এবং পিছনের (স্যাক্রাইলিয়াক) গাঁটে বস্খা হতে পারে। গাঁটে পর্দাহ, অবনতি, এবং আঘাত থেকে পিঠের নীচের দিকে এবং / অথবা কক্সিকুস (লেজের হাড়ে) বস্খা হতে পারে। শের্ণাণীর স্নায়ুগুলি কোনভাবে ক্ষতিগরস্ত হলে (যেমন পরসবের সময় বা চোট-আঘাতের কারণে) তার ফলে বস্খা, পেশীর খিঁচুনি এবং / অথবা দুবর্লতা হতে পারে।

শের্ণাণীর পেশীর খিঁচুনি ফলে পেশীতে বা যোনাঙে বস্খা (ভয়াজিনিসমাস) হতে পারে। এর ফলে সহবাস পারে কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। শের্ণাণীতলের পেশী ঠিকমত কাজ না করলে তার থেকে ডায়রিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, পরসরাব নিয়ন্ত্রণ করতে অসুবিধা, অথবা ঘন ঘন পরসরাবের চাপ অনুভূত হতে পারে।

সমস্যা হলে আমি কি করতে পারি?

আপনার লক্ষণগুলি (বস্খা / অন্তের বা মূত্রাশয়ের সমস্যা) নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে হবে। আপনার ডাক্তার আপনাকে অন্য বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, মনোবিজ্ঞানী বা শারীরিক থেরাপিস্টের কাছে আরও পরীক্ষার জন্য পাঠাতে পারেন যা থেকে সঠিক ভাবে রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা সম্ভব হবে।

এর চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

সমস্যাগুলির কারণ খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক থেরাপি এবং ওষুধের সমন্বয়ে গাঁট এবং পেশীর সমস্যার চিকিৎসা করা যেতে পারে। যৌনাঙ্গের ব্যথার চিকিৎসার জন্য রক্ষণশীল পদ্ধতি এবং ওষুধের দরকার পড়ে। সঠিক চিকিৎসার জন্য আপনার ডাক্তার, মনোবিজ্ঞানী এবং শারীরিক থেরাপিস্টের দ্বারা নির্ধারিত বহুমুখী স্বাস্থ্যসেবার পরয়োজন হতে পারে। শের্ণীতলের পেশীগুলিকে স্বাভাবিক করতে "বায়োফিডব্যাক" পদ্ধতি প্রায়ই ব্যবহৃত হয়। শারীরিক থেরাপি শের্ণী কাঠামোর ভারসাম্য ফেরাতে সাহায্য করে। ক্ৰান্তরবিশেষে অস্বেত্রাপচার পরয়োজন হতে পারে। আপনাকে আপনার ডাক্তারের সাথে উপযুক্ত রেফারেল সম্বন্ধে কথা আলোচনা করতে হবে।