



**Dr. A. Kumar**  
D.Sc. (HS), U.S.A.

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਕੋਰੀਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ

### Leucorrhoea, Vaginal or white Discharge

ਲਕੋਰੀਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਕਈ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੜੇ ਹੀ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**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 ਰਾਤੋ-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 ਟੋਕਸਿਨਜ਼ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਉਹ ਵੇਲਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿਡਨੀਆਂ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਵਗੈਰਾ ਸਰੀਰ 'ਚ ਇੱਕਠੇ ਹੋਏ ਟੋਕਸਿਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ 'ਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਵੇਖ, ਇਹ ਟੋਕਸਿਨ - ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਜਦ ਬਚਪਣ ਤੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਜਵਾਣੀ 'ਚ ਕਦਮ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਦਲਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :** ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
3. ਜੇਕਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਪਾਣੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਉ।
6. ਦਿਨ 'ਚ 2 ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
7. ਭਿੰਡੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ।
8. ਕੱਚਾ ਅਮਰੂਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25 ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, 2 - 3 ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਕੱਚੀ ਪੀਅਰ (ਨਾਖ), ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ।
10. ਸੁੱਕੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਡਿਕੋਕਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।(ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ)।
11. ਸੁੱਕੇ ਮੇਥੇ ਚਾਹ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਰ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ)।
12. ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ।
13. ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ।
14. ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਖੂ, ਖਟਿਆਈ, ਦਹੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ।

ਲਕੋਰੀਆ ਜੇ ਕਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਬਦਬੂਦਾਰ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਤੇ ਪੀਲਾ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਲਾਲੀ 'ਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਥਕਾਵਟ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲਾਪਣ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਉ ਨਾ, ਪਰ ਬਿਣਾ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਲਕੋਰੀਏ ਦੀ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਨੇ ਫੋਨ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 12 ਵ੍ਹਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲਕੋਰੀਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਠਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਜੀ. ਪੀ. ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ, ਕਿ ਏਨ.ਏਚ.ਐਸ. 'ਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਰੋਨਿਕ ਲਕੋਰੀਏ ਬਾਰੇ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹਨ।

**ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ :** ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਨੁਸਖਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੂ ਨੂੰ ਸੂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕਈ ਲੋਕ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪੇ ਨਾ ਲਵੋ ਬਲਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਦਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਲੇਖਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

**ਲਕੋਰੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ:** ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ 'ਚ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤੇ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਲਟਰਨੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਕੋਲ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਲਕੋਰੀਆ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, 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 07769503301 ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : [info@yorkscollge.com](mailto:info@yorkscollge.com)

**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**

(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)