- अस्थमा या सीओपीडी: अंतर कैसे जानें?
- खिल उठेंगे आपके ऊनी कपड़े

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-12

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मूल्य ₹60

सीओपीडी विशेषांक

दमा से ज्यादा खतरनाक है सीओपीडी

डॉ द्विवेदी ने एनीमिया मुक्त भारत के लिए बजट में विशेष प्रावधान पर जताया राष्ट्रपति का आभार

सिकल सेल और अप्लास्टिक एनीमिया ऐसी जानलेवा बीमारियां हैं, जिनके चलते हर साल बड़ी संख्या में मरीजों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ता है। ऐसी खतरनाक बीमारियों के खिलाफ 27 सालों से संघर्ष कर मरीजों को नई जिंदगी दे रहे देश के प्रख्यात होम्योपैथिक चिकित्सक और भारत सरकार के सीसीआरएच,आयुष मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के इंदौर की यात्रा के दौरान मुलाकात कर बजट में एनीमिया मुक्त भारत के लिए विशेष प्रावधान करने पर उनका हार्दिक आभार जताया। इस दौरान उन्होंने मरीजों को इन बेहद गंभीर बीमारियों से निजात दिलाने के लिए होम्योपैथिक ट्रीटमेंट में हुए नए बदलावों के बारे में भी बताया। उन्होंने राष्ट्रपति महोदया को अपने एनीमिया फ्री इंडिया मिशन के बारे में भी जानकारी दी। उल्लेखनीय है कि राष्ट्रपति महोदया के पिछले इंदौर दौरे के दौरान भी डॉक्टर द्विवेदी ने उनसे मुलाकात कर इन गंभीर बीमारियों से हो रही जनहानि के बारे में विस्तार से जानकारी दी थी और इसके बाद वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण द्वारा केंद्र सरकार के बजट में एनीमिया से निपटने के लिए विशेष प्रावधान किया गया था। देवी अहिल्या विश्वविद्यालय की कार्य परिषद के सदस्य डॉक्टर द्विवेदी की राष्ट्रपति महोदय से मुलाकात के दौरान राज्यपाल मंगू भाई पटेल और मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव समेत अनेक कैबिनेट मंत्री व अति विशिष्ट एवं गणमान्य जन उपस्थित थे।

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-12

प्रेरणास्रोत
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया
मार्गदर्शक
डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा
प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी
संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
सह संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी
वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844
प्रबन्ध संपादक
डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287
संपादकीय टीम
डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
लेआउट डिज़ाइनर
राजकुमार
वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग
पीयुष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करणावत भोजनालय,
पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)
फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

11 फेफड़ों में दर्द के कारण

14 फेफड़ों को मजबूत बनाता है ये घरेलू उपाय

16 लंग कैंसर: इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

29 फटी एड़ियों से बचाव के उपाय

35 तेल मालिश से खिल जाती है रूखी त्वचा

37 लम्बाई बढ़ाए आपका व्यक्तित्व

42 खिल उठेंगे आपके ऊनी कपड़े

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार। 'मन की बात' में आप सबका स्वागत है।

साथियो, भारत में हर युग में कुछ चुनौतियाँ आई और हर युग में ऐसे असाधारण भारतवासी जन्मे, जिन्होंने इन चुनौतियों का सामना किया। आज की 'मन की बात' में, मैं, साहस और दूरदृष्टि रखने वाले ऐसे ही दो महानायकों की चर्चा करूंगा। इनकी 150वीं जन्म जयंती को देश ने मनाने का निश्चय किया है। 31 अक्टूबर से सरदार पटेल का 150वीं जन्म जयंती का वर्ष शुरू होगा। इसके बाद 15 नवम्बर से भगवान बिरसा मुंडा का 150वाँ जन्मजयंती वर्ष शुरू होगा।

साथियो, आपको याद होगा, जब हमने महात्मा गांधी जी की 150वीं जन्म जयंती मनाई थी तो कितना कुछ खास हुआ था।जब हमने स्वामी विवेकानंद जी की 150वीं जन्म जयंती मनाई तो देश के नौजवानों ने भारत की आध्यात्मिक और सांस्कृतिक शक्ति को नई परिभाषाओं में समझा।

साथियो, सरकार ने भले ही इन महान विभूतियों की 150वीं जन्म जयंती को राष्ट्रीय स्तर पर मनाने का निर्णय लिया है, लेकिन आपकी सहभागिता ही इस अभियान में प्राण भरेगी, इसे जीवंत बनाएगी।

मेरे प्यारे देशवासियो, स्वामी विवेकानंद ने एक बार सफलता का मंत्र दिया था, उनका मंत्र था- 'कोई एक idea लीजिए, उस एक idea को अपनी जिंदगी बनाइए, उसे सोचिए, उसका सपना देखिए, उसे जीना शुरू करिए।' आज, आत्मनिर्भर भारत अभियान भी सफलता के इसी मंत्र पर चल रहा है। ये अभियान हमारी सामूहिक चेतना का हिस्सा बन गया है। लगातार, पग-पग पर हमारी प्रेरणा बन गया है।

साथियो, मैं फिर कहूँगा digital arrest जैसी कोई व्यवस्था कानून में नहीं है, ये सिर्फ fraud है, फरेब है, झूठ है, बदमाशों का गिरोह है और जो लोग ऐसा कर रहे हैं, वो समाज के दुश्मन हैं। digital arrest के नाम पर जो फरेब चल रहा है, उससे निपटने के लिए तमाम जांच एजेंसियाँ, राज्य सरकारों के साथ मिलकर काम कर रही हैं। इन एजेंसियों में तालमेल बनाने के लिए National Cyber Co-ordination Centre की स्थापना की गई है। एजेंसियों की तरफ से ऐसे fraud करने वाली हजारों video calling ID को block किया गया है। लाखों sim card, mobile phone और bank accounts को भी block किया गया है। एजेंसियाँ अपना काम कर रही हैं, लेकिन digital arrest के नाम पर हो रहे scam से बचने के लिए बहुत जरूरी है – हर किसी की जागरूकता, हर नागरिक की जागरूकता। जो लोग भी इस तरह के cyber fraud का शिकार होते हैं, उन्हें ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को इसके बारे में बताना चाहिए। आप जागरूकता के लिए #SafeDigitalIndia का प्रयोग कर सकते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे बहुत सारे स्कूली बच्चे calligraphy यानि सुलेख में काफी दिलचस्पी रखते हैं। इसके जरिए हमारी लिखावट साफ, सुंदर और आकर्षक बनी रहती है। आज जम्मू-कश्मीर में इसका उपयोग local culture को लोकप्रिय बनाने के लिए किया जा रहा है। यहाँ के अनंतनाग की फ़िरदौसा बशीर जी उनको calligraphy में महारत हासिल है, इसके जरिए वे स्थानीय संस्कृति के कई पहलुओं को सामने ला रही हैं। फ़िरदौसा जी की calligraphy ने स्थानीय लोगों, विशेषकर युवाओं को, अपनी ओर आकर्षित किया है। ऐसा ही एक प्रयास उधमपुर के गोरीनाथ जी भी कर रहे हैं। एक सदी से भी अधिक पुरानी सारंगी के जरिए वे डोगरा संस्कृति और विरासत के विभिन्न रूपों को सहेजने में जुटे हैं। सारंगी की धुनों के साथ वे अपनी संस्कृति से जुड़ी प्राचीन कहानियां और ऐतिहासिक घटनाओं को दिलचस्प तरीके से बताते हैं। डी. वैयकुन्ठम करीब 50 साल से चेरियाल फोक आर्ट (Folk Art)को लोकप्रिय बनाने में जुटे हुए हैं। तेलंगाना से जुड़ी इस कला को आगे बढ़ाने का उनका यह प्रयास अद्भुत है। चेरियाल पेंटिंग्स (Paintings) को तैयार करने की प्रक्रिया बहुत ही unique है। ये एक scroll के स्वरूप में 'कहानियों' को सामने लाती है। इसमें हमारी History और Mythology की पूरी झलक मिलती है। छत्तीसगढ़ में नारायणपुर के बुटलूराम माथरा जी अबूझमाड़िया जनजाति की लोक कला को संरक्षित करने में जुटे हुए हैं। पिछले चार दशकों से वे अपने इस mission में लगे हुए हैं। उनकी ये कला 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' और 'स्वच्छ भारत' जैसे अभियान से लोगों को जोड़ने में भी बहुत कारगर रही है।

साथियो, मुझे ये देखकर भी अच्छा लगता है कि हमारे schools, बच्चों की fitness पर अब और ज्यादा ध्यान दे रहे हैं। Fit India School Hours भी एक अनोखी पहल है। Schools अपने first period का इस्तेमाल अलग-अलग fitness activities के लिए कर रहे हैं। कितने ही स्कूलों में, किसी दिन बच्चों को योग करवाया जाता है, कभी किसी दिन aerobics के session होते है, तो एक दिन sports skills पर काम किया जाता है, किसी दिन खो-खो और कबड्डी जैसे पारंपरिक खेल खिलाए जा रहे हैं, और इसका असर भी बहुत शानदार है। Attendance अच्छी हो रही है, बच्चों का concentration बढ़ रहा है और बच्चों को मजा भी आ रहा है।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' में इस बार इतना ही। आप अपने Feedback जरूर भेजते रहें। ये त्योहारों का समय है। 'मन की बात' के श्रोताओं को धनतेरस, दीवाली, छठ पूजा, गुरु नानक जयंती और सभी पर्वों की बहुत-बहुत शुभकामनाएं। धन्यवाद।

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
  सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
  देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
  एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
  मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साईंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287
9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

सांस है जब तलक ना रुकेंगे कदम

सांस लिए बिना हम जीवित नहीं रह सकते इसलिए हम सभी सांस लेते हैं, लेकिन सिर्फ जीने के लिए ही सांस लेना ठीक नहीं। हमको इस तरह से सांस लेना चाहिए कि हम रोग मुक्त जीवन जी सकें।

हम हमेशा सहज रूप से सांस लेने का सही तरीका नहीं जानते, खासकर तब जब हम सांस की बीमारी से पीड़ित होने लगते हैं। हममें से ज़्यादातर लोग अपनी सांस लेने के बारे में तब तक पूरी तरह से अनजान रहते हैं जब तक कि कोई समस्या न हो। सांस लेने में कठिनाई तब हमारी दैनिक दिनचर्या का केंद्र बन सकती है और हमारी दैनिक गतिविधियों को सीमित करना शुरू कर सकती है।

शरीर के अंगों को ठीक से काम करते रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। इसके लिए आपके श्वसन तंत्र और इससे संबंधित अंगों का स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक माना जाता है। श्वसन तंत्र को मजबूत रखकर आप कई तरह की गंभीर समस्याओं से बचे रह सकते हैं एवं लंबे समय तक निरोगी जीवन जी सकते हैं।

हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

दमा से ज्यादा खतरनाक है सीओपीडी

लक्षण, कारण, इलाज और कैसे रोकें?

सीओपीडी एक प्रकार का फेफड़ों का रोग है। यदि आपकी यह स्थिति है, तो आप सामान्य रूप से सांस नहीं ले सकते हैं, थकान, कमजोरी और सीने में जकड़न है, और लगातार खांसी रहती है। धूम्रपान, पर्यावरण प्रदूषकों के संपर्क में आना और आनुवंशिक कारक सीओपीडी का कारण बनते हैं।

सीओपीडी या क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव लंग डिजीज एक पुरानी स्थिति है जिसमें फेफड़े शामिल होते हैं। यह एक प्रगतिशील बीमारी है, जिसका अर्थ है कि समय के साथ रोग की गंभीरता बढ़ती जाती है। रोगी के फेफड़ों में सूजन होती है जो सामान्य वायु प्रवाह को बाधित करती है। इसके परिणामस्वरूप सांस लेने में कठिनाई और अन्य लक्षण दिखाई देते हैं। यदि आप सीओपीडी से पीड़ित हैं, तो आपको हृदय रोग और फेफड़ों के कैंसर के विकास का उच्च जोखिम है।

वातस्फीति और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस के परिणामस्वरूप सीओपीडी होता है। फेफड़ों में विभिन्न वायु थैली मौजूद होती हैं जो हवा को फेफड़ों तक ले जाती हैं। वातस्फीति में इन वायुकोशों को क्षति पहुँचती है।

फेफड़ों में विभिन्न ट्यूब जैसी संरचनाएं मौजूद होती हैं। इन्हें ब्रोन्किओल्स के रूप में जाना जाता है। उनका कार्य सांस लेने के दौरान हवा के पारित होने की अनुमति देना है। क्रोनिक ब्रोंकाइटिस में ब्रोन्किओल्स की अंदरूनी परत में सूजन आ जाती है।

सीओपीडी के लक्षण

यदि आप सीओपीडी से पीड़ित हैं तो आपको निम्न लक्षण हो सकते हैं-

- सांस लेने में समस्या, खासकर अगर आप तेज चल रहे हैं या अन्य शारीरिक गतिविधियां कर रहे हैं।
- बलगम की एक बड़ी मात्रा, जो हरा, पीला या रंगीन होता है।
- ज्यादातर समय थकान और कमजोरी।
- अस्पष्टीकृत वजन घटाने (गंभीर मामलों में)।
- सीने में जकड़न।
- सांस लेते समय सीटी की आवाज (घरघराहट)।
- नीले रंग के नाखून या होंठ।
- पैरों, टखनों और पैरों में सूजन।
- बार-बार आवर्ती सर्दी और श्वसन संक्रमण। आप अन्य दिनों की तुलना में कुछ दिनों के दौरान लक्षणों के बिगड़ने का अनुभव भी कर सकते हैं। लक्षणों का बिगड़ना एक्ससेर्बेशन के रूप में जाना जाता है। यह कई दिनों तक चल सकता है।

डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?

आपको डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करना चाहिए यदि आप-

- सांस लेने में दिक्कत होना।
- सामान्य से अधिक खांसी हो रही है।
- बुखार का अनुभव करें और बलगम के रंग में बदलाव देखें।
- श्वसन संक्रमण के कोई लक्षण हैं।
- दिल की धड़कन तेज हो और होंठ या नाखून नीले पड़ जाएं।
- चक्कर आना और हल्कापन महसूस होना।
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है या धूमिल महसूस होता है।
- दवा लेने के बाद भी आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता है।

सीओपीडी के लिए जोखिम कारक

सीओपीडी के लिए कुछ जोखिम कारक निम्नलिखित हैं-

धूम्रपान – यदि आप सिगरेट पीते हैं तो आपको सीओपीडी होने का खतरा अधिक होता है। सिगरेट की बढ़ती संख्या और धूम्रपान की अवधि के साथ यह जोखिम बढ़ेगा।

जेनेटिक्स – अल्फा-1-एंटीट्रिप्सिन की कमी से सीओपीडी विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

व्यवसाय – यदि आप रासायनिक धुएं और जहरीले पदार्थों के संपर्क में आने वाले व्यवसाय में हैं तो आपको सीओपीडी विकसित होने का उच्च जोखिम है।

प्रदूषण के संपर्क में आना – प्रदूषकों के संपर्क में, जैसे कि पर्यावरण में जलने वाले ईंधन या माइक्रोपार्टिकल्स के धुएं से सीओपीडी का खतरा बढ़ जाता है।

संक्रमण और अन्य बीमारियां – श्वसन पथ के संक्रमण और अस्थमा जैसी स्थितियां आपको सीओपीडी के जोखिम में डाल देती हैं।

उम्र – हालांकि सीओपीडी किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन अगर आपकी उम्र 40 साल या उससे ज्यादा है तो इस बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

सीओपीडी के कारण

सीओपीडी में वायुमार्ग की पुरानी रुकावट शामिल है। पुरानी वायुमार्ग बाधा के कारण निम्नलिखित हैं-

धूम्रपान- सिगरेट धूम्रपान सीओपीडी के सबसे आम कारणों में से एक है। लंबे समय तक रसायनों और सिगरेट के धुएं के संपर्क में रहने से फेफड़ों को अपरिवर्तनीय क्षति हो सकती है। सेकेंड हैंड धुएं से भी सीओपीडी हो सकता है।

प्रदूषित वातावरण के संपर्क में आना – अपने आप को प्रदूषण के संपर्क में लाने से भी सीओपीडी हो सकता है। आप अपने व्यवसाय के दौरान रासायनिक धुएं, विषाक्त पदार्थों या धूल के संपर्क में भी आ सकते हैं, जिससे सीओपीडी हो सकता है।

आनुवंशिक कारक – शरीर में फेफड़ों की सुरक्षा का एक तंत्र होता है। एक प्रोटीन, अल्फा-1-एंटीट्रिप्सिन, इस तंत्र को नियंत्रित करता है। डीएनए असामान्यता के कारण इस प्रोटीन का निम्न स्तर सीओपीडी का कारण बन सकता है।

अंतर्निहित रोग – अप्रबंधित फेफड़े के रोग, जैसे अस्थमा, फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और सीओपीडी का कारण बन सकते हैं।

सीओपीडी का निदान

आपका डॉक्टर निम्नलिखित तरीकों से सीओपीडी का निदान कर सकता है-

शारीरिक परीक्षण – आपका डॉक्टर संकेतों और लक्षणों की जांच कर सकता है और आपके चिकित्सा इतिहास, पारिवारिक इतिहास और व्यवसाय के बारे में पूछताछ कर सकता है।

फेफड़े के कार्य परीक्षण – फेफड़े के कार्य परीक्षण डॉक्टर को आपके फेफड़ों की स्वास्थ्य स्थिति निर्धारित करने में मदद करते हैं। आपका डॉक्टर स्पिरोमेट्री प्रदर्शन करेगा। यह उपकरण उस हवा की मात्रा को मापता है जिसमें आप सांस लेते हैं और जिस बल से आपके फेफड़े हवा को बाहर निकालते हैं।

इमेजिंग टेस्ट – आपका डॉक्टर आपको चेस्ट एक्स-रे और चेस्ट सीटी स्कैन की सलाह भी दे सकता है। ये परीक्षण वातस्फीति की उपस्थिति, फेफड़ों की क्षति की सीमा और फेफड़ों के कैंसर की उपस्थिति को दर्शाते हैं।

प्रयोगशाला विश्लेषण – प्रयोगशाला विश्लेषण के माध्यम से, डॉक्टर यह निर्धारित करेगा कि आपके पास अल्फा-1-एंटीट्रिप्सिन की कमी है या नहीं। यह महत्वपूर्ण है यदि आपके पास सीओपीडी का पारिवारिक इतिहास है। एक और विश्लेषण जो आप कर सकते हैं वह है धमनी रक्त गैस विश्लेषण। यह विश्लेषण आपके रक्त में मौजूद ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा को मापता है।

सीओपीडी के लिए इलाज

डॉक्टर निम्नलिखित इलाज लिख सकते हैं-

दवा – डॉक्टर ब्रोन्कोडायलेटर्स लिख सकते हैं। ये दवाएं हैं जो आपको आसानी से सांस लेने में मदद करेंगी। आपके नुस्खे में स्टेरॉयड भी शामिल हो सकते हैं। ये दवाएं सूजन को कम करती हैं और आपके लक्षणों को कम करेंगी। अन्य दवाओं में थियोफिलाइन और फॉस्फोडिएस्टरेज़ इनहिबिटर शामिल हैं जो आपकी सांस लेने में सुधार करेंगे। श्वसन पथ के संक्रमण के मामले में, आपका डॉक्टर एंटीबायोटिक्स भी लिख सकता है।

फेफड़े का चिकित्सीय इलाज – यदि आपके रक्त में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं है, तो आपका डॉक्टर विभिन्न उपकरणों के माध्यम से ऑक्सीजन वितरित कर सकता है। यदि आपको गंभीर सीओपीडी है, तो आपको ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम चुनने की सलाह भी दे सकता है। इस कार्यक्रम में आपके फेफड़ों को मजबूत करने के लिए व्यायाम, धूम्रपान छोड़ने के लिए परामर्श और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार के उपाय शामिल हैं।

सर्जरी – गंभीर सीओपीडी और वातस्फीति के मामले में, आपका डॉक्टर सर्जरी की सिफारिश कर सकता है। सर्जरी में फेफड़े की मात्रा कम

डॉ.रवि डोसी
कन्सलटेंट चेस्ट फिजिशियन
एवं पल्मोनोलॉजिस्ट
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी
हास्पिटल, इंदौर
मो.: 7869036808

अस्थमा या सीओपीडी: अंतर कैसे जानें?

अस्थमा और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) सबसे आम लेकिन पुरानी साँस-संबंधी बीमारियां हैं जिनके कारणवश फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है। नीचे बताया गया है कि आप इन दोनों स्थितियों के बीच अंतर कैसे जान सकते हैं।

अस्थमा और सीओपीडी में अंतर

अस्थमा फेफड़ों की सूजन वाली स्थिति होती है जो आपके श्वसन वायुमार्ग पर असर डालती है, जिसके कारण सांस लेने में गंभीर कठिनाई पैदा हो सकती है।

वही दूसरी तरफ़, क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (सीओपीडी) सूजन संबंधी फेफड़ों की विभिन्न स्थितियों का एक समूह होता है जो आपके फेफड़ों में वायु प्रवाह में रुकावट पैदा करता है। सबसे आम सीओपीडी की स्थितियों में एम्फीसेमा, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस, क्रोनिक अस्थमा शामिल हैं।

अस्थमा और सीओपीडी के क्या कारण होते हैं?

सीओपीडी का मुख्य कारण तंबाकू के धुआँ को साँस के साथ अंदर लेना है। सीओपीडी उन लोगों को भी प्रभावित कर सकता है जो खराब हवादार घरों में खाना पकाने के ईंधन से निकलने वाले धुएँ को सांस में लेते हैं।

जब आपको अस्थमा होता है, तो आपका वायुमार्ग पर्यावरण में मौजूद विभिन्न तत्वों पर प्रतिक्रिया करता है। इन्हें अस्थमा ट्रिगर कारक भी कहते है। इन ट्रिगर्स के संपर्क में आने से अस्थमा के लक्षण शुरू या ओर बिगड़ सकते हैं। सामान्य अस्थमा के ट्रिगर कारकों में संक्रमण, परागकण, धूल, पालतू जानवरों की डैन्ड्रफ और प्रदूषक तत्व और तंबाकू का धुआँ मुख्य होते हैं।

अस्थमा के लक्षण क्या हैं?

आपकी ब्रोन्कियल में सूजन अस्थमा का कारण बनती है, जिसमें इन के अंदर बलगम (चिपचिपा स्राव) का उत्पादन अधिक होने लग जाता है। अस्थमा से पीड़ित लोगों को अस्थमा का दौरा तब पड़ता हैं, जब उनके वायुमार्ग में जकड़न आ जाती हैं, सूजन हो जाती है, या यह

बलगम भर जाता है। अस्थमा के सामान्य लक्षण निम्नलिखित हैं-

- खांसी जो रात में बढ़ जाती है
- घरघराहट और सांस लेने में तकलीफ महसूस होना
- सीने में जकड़न, दर्द या दबाव का एहसास होना

सीओपीडी के लक्षण क्या हैं?

सीओपीडी के लक्षण व्यक्ति में धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं, लेकिन इसके सबसे आम लक्षणों में शामिल हैं-

- क्रॉनिक खांसी, बलगम के साथ या बिना बलगम के
- अत्यधिक थकान महसूस होना
- विभिन्न साँस-संबंधी संक्रमण
- सांस लेने में दिक्कत होना (डिस्पेनिया) जो हल्की गतिविधि से भी बढ़ जाती है
- गहरी सांस लेने में परेशानी होना
- घरघराहट

अस्थमा या सीओपीडी किन को हो सकता है?

किसी में अस्थमा विकसित होने का सबसे आम जोखिम कारक यह है कि यदि उनके माता-पिता को अस्थमा है, या बचपन में उन्हें कभी गंभीर श्वसन संक्रमण हुआ है, या कोई एलर्जी की स्थिति है, या कार्यस्थल पर कुछ रासायनिक उत्तेजक पदार्थों या औद्योगिक धूल के संपर्क में आए हो।

सीओपीडी के जोखिम कारकों में मुख्यतः निम्नलिखित हैं-

- सिगरेट के धुएँ के संपर्क में आना
- अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति का धूम्रपान करने पर
- काम पर धूल और रसायनों के संपर्क में आना
- सीओपीडी धीरे-धीरे कई वर्षों में विकसित होता है, इसलिए इसके लक्षण शुरू होने पर अधिकांश लोगों की उम्र कम से कम 40 वर्ष होती है
- सीओपीडी के कुछ मामलों का कारक एक दुर्लभ आनुवंशिक विकार अल्फा-1-एंटीट्रिप्सिन की कमी हो सकता है।

यह अस्थमा या सीओपीडी में से क्या है?

स्पिरोमेट्री परीक्षण या पल्मोनरी कार्य परीक्षण द्वारा यह जानकारी मिलती है कि आपके फेफड़े कितनी हवा अंदर लेते हैं और बाहर छोड़ते हैं।

हालाँकि, विभिन्न अध्ययनों से यह पता चलता है कि इन दोनों स्थिति के बीच एक महत्वपूर्ण ओवरलैप देखा जाता है। इस स्थिति को अस्थमा-सीओपीडी ओवरलैप सिंड्रोम (एसीओएस) कहते है। ये दोनों व्यक्ति में एक साथ विकसित हो सकते हैं, इसलिए रोगियों को महसूस होने वाले सभी लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर को बताना चाहिए।

बदलते मौसम के साथ जटिल हो सकते हैं सीओपीडी के लक्षण

मौसम में बदलाव, बढ़ती ठंड और प्रदूषण का बढ़ता स्तर सांसों के लिए सबसे ज्यादा जोखिम खड़ा करते हैं। दिल्ली-एनसीआर सहित पूरे देश में प्रदूषण का स्तर इतना अधिक बढ़ गया है कि, इससे श्वसन तंत्र से जुड़ी समस्याएं बढ़ने लगी हैं। वे लोग जो खासतौर से क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) यानी सीओपीडी (COPD) से ग्रस्त हैं, उन्हें इस मौसम में खास एहतियात बरतने की जरूरत होती है। ठंडी हवा और धूल-मिट्टी के कारण खांसी, जुकाम और एयर पैसेज ब्लॉक होने की परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप इसके ट्रिगर करने वाले कारकों और उससे बचाव के उपायों के बारे में जानें।

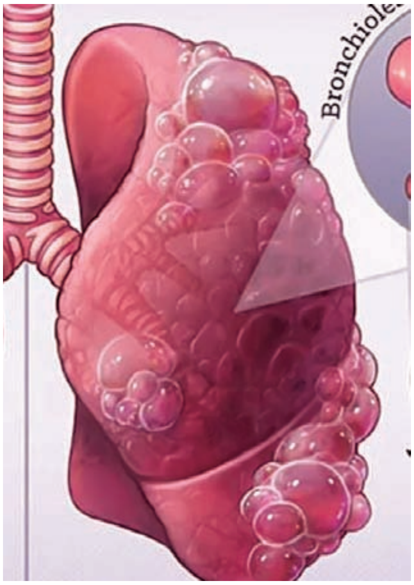
COPD se kaise karein apna bachaavआप क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के ट्रिगर करने वाले कारकों और उससे बचाव के उपायों के बारे में जानें।

क्या है सीओपीडी

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज एक ऐसी बीमारी है जिसका खतरा अत्यधिक धूम्रपान और वायु प्रदूषण के कारण बढ़ने लगता है। इस बीमारी से फेफड़े क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, जिससे लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, थकान और घबराहट महसूस होने लगती है। ठंड की शुरूआत के साथ इस बीमारी से ग्रस्त मरीजों को अपना ख्याल रखना चाहिए। खासतौर से एयर पैसेज में होने वाली ब्लॉकेज से बचने के लिए स्मोकिंग और पॉल्यूटेंट्स के संपर्क में आने से बचना भी जरूरी है।

सीओपीडी के बारे में क्या कहते हैं आंकड़े

डब्लयूएचओ के अनुसार क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज से सालाना 3 मिलियन से ज्यादा लोगों की मौत होती है। दुनिया भर में सीओपीडी स्वास्थ्य खराब होने का सातवां मुख्य कारण है और मृत्यु का तीसरा सबसे बड़ा जोखिम कारक है। मध्यम और निम्न आय वाले देशों में ये बीमारी तेज़ी से पांव पसार रही है। वहीं उच्च आय वाले देशों में 70 प्रतिशत से ज्यादा मामले केवल लगातार स्मोकिंग करने के कारण बढ़ने लगे हैं। क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज को क्रोनिक ब्रोंकाइटिस भी कहा जाता है।



क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज अवेयरनेस मंथ

सालाना नवंबर महीने को क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज मंथ के रूप में मनाया जाता है। इस साल सीओपीडी मंथ की थीम ब्रीथिंग इज़ लाइफ एक्ट अर्लियर है। हर साल मनाए जाने वाले इस खास मंथ का मकसद लोगों को क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के बारे में जागरूक करना है और इससे बचाव के उपाय बताना है। इस मौके पर कई जगहों पर कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाता है।

सांस की नली में हो जाती है सिकुड़न

वे लोग जो सांस संबधी समस्याओं के शिकार होते हैं, उनका पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट करवाया जाता है। दरअसल इस बीमारी में सांस की नली में सिकुड़न आ जाती है। यह कितनी है, इसकी जांच के लिए यह टेस्ट करवाया जाता है। यह तय होने पर नली में होने वाली इंफ्लामेशन को खत्म करके उसे दोबारा से नॉर्मल लाने की कोशिश की जाती है। इसके लिए कुछ पेशेंट्स को ऑक्सीजन भी दी जाती है।

सीओपीडी के मरीजों के लिए मददगार हो सकते हैं ये 4 उपाय

1. वैक्सीन की दी जाती है सलाह

इस बीमारी से ग्रस्त लोगों को निमोनिया और फ्लू के वैक्सीन के लिए प्रेरित किया जाता है। इससे रोगी का इम्यून सिस्टम मज़बूत होने लगता है और उससे मरीज़ कई प्रकार के बैक्टीरियल संक्रमण से भी बचा रहता है।

2. फिजियोथेरेपी है कारगर

वे मरीज़ जो सीओपीडी के शिकार होते हैं, उन्हें फिजियोथेरेपी की सलाह दी जाती है। इससे सांस संबंधी समस्याओं की रोकथाम में मदद मिलती हैं। ऐसे मरीजों के मसल्स भी कमज़ोर होने लगते हैं। इसलिए उन्हें नियमित एक्सरसाइज़ की सलाह दी जाती है।

3. पोषण का ध्यान रखना है ज़रूरी

उचित पोषण बीमारी की रोकथाम में मददगार साबित होता है। अपनी मील को हेल्दी रखने के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इन्फ्लेमेटरी फूड्स को शामिल करना चाहिए। इसके लिए डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियों समेत लाल और पीले फलों को शामिल किया जाता है। आहार में सेब, केला, कद्दू और बीटरूट को शामिल कर सकते हैं। जो फेफड़ों को होने वाले नुकसान से बचाने में सक्षम हैं।

4. दवाएं लेना न भूलें

डॉक्टर की सुझाई गई दवाएं लेना न भूलें। सेहत को बेहतर बनाए रखने के लिए दवाओं का सेवन बहुत ज़रूरी है। बाहर निकलने से पहले दवाओं का सेवन अवश्य करें। इससे वायु में मौजूद प्रदूषण फेफड़ों को क्षतिग्रस्त होने से रोकते है

फेफड़ों की बीमारी होने पर स्किन पर दिखते हैं ये लक्षण

फेफड़े यानी लंग्स हमारे शरीर का सबसे जरूरी अंग हैं। इंसान को जीवित रहने के लिए सांस लेना जरूरी है और सांस सही ढंग से ले पाएं इसके लिए फेफड़ों का ठीक होना बहुत जरूरी है। फेफड़े बाहरी वातावरण से हवा में मौजूद ऑक्सीजन को ब्लड में भेजने का कम करते हैं। इसी के बाद शरीर के अन्य अंगों तक ऑक्सीजन की सप्लाई होती है। इसलिए किसी भी इंसान के जिंदा रहने के लिए फेफड़ों का हेल्दी और बीमारियों से मुक्त होना बहुत जरूरी है।

फेफड़ों से जुड़ी बीमारियां हवा में प्रदूषण, खानपान से जुड़ी गड़बड़ी और स्मोकिंग करने की वजह से सबसे ज्यादा होती हैं। स्मोकिंग करने वाले लोगों को लंग कैंसर का भी खतरा सबसे ज्यादा रहता है। लंग्स से जुड़ी बीमारियों के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर इलाज लेने से मरीज जल्दी ठीक हो सकता है। इससे जुड़ी बीमारी में आपकी स्किन पर भी कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। आइये इस लेख में विस्तार से जानते हैं फेफड़ों की बीमारी में स्किन पर दिखने वाले लक्षणों के बारे में।

फेफड़ों की बीमारी में स्किन पर दिखने वाले लक्षण

फेफड़ों की बीमारी के शुरुआती लक्षणों को पहचान पाना मुश्किल होता है। फिजिशियन कहते हैं कि, "फेफड़ों की बीमारी में मरीज को आमतौर पर सांस लेने में दिक्कत, खांसी, कफ समेत शारीरिक कमजोरी जैसी समस्याएं होती हैं। लेकिन इससे जुड़ी बीमारी में आपकी स्किन पर भी कई परेशानियां हो सकती हैं। स्किन पर दिखने वाले लक्षणों को सही समय पर पहचान कर उचित कदम उठाने से आप गंभीर रूप से फेफड़ों की बीमारी का शिकार होने से बच सकते हैं।"

फेफड़ों की बीमारी में स्किन पर इस तरह के लक्षण दिखाई देते हैं-

स्किन पर लाल रंग के धब्बे

स्किन पर लाल रंग के धब्बे होना भी फेफड़ों से जुड़ी बीमारी का लक्षण हो सकता है। इस तरह के धब्बे आमतौर पर सारकॉइडोसिस नामक फेफड़े से जुड़ी समस्या में दिखाई देते हैं। इस लक्षण को भूलकर भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

स्किन का नीला या बैंगनी होना

अचानक स्किन का रंग नीला या बैंगनी होना भी फेफड़ों से जुड़ी बीमारी का लक्षण होता है। इस स्थिति को मेडिकल की भाषा में सायनोसिस भी कहा जाता है। फेफड़ों का कैंसर, तपेदिक, ब्रोन्किइक्टेसिस, इडियोपैथिक पल्मोनरी फाइब्रोसिस, सिस्टिक फाइब्रोसिस जैसी समस्याओं में स्किन पर नीले या बैंगनी रंग के धब्बे दिखाई देते हैं।

उंगलियों के रंग में बदलाव

फेफड़ों से जुड़ी बीमारी होने पर उंगलियों के रंग में भी बदलाव देखने को मिलता है। उंगलियों में अकड़न और इसके रंग में बदलाव फेफड़ों से जुड़ी गंभीर बीमारी के लक्षण या संकेत हो सकते हैं।

चेहरे और खोपड़ी बहुत पसीना आना

चेहरे और खोपड़ी पर बहुत ज्यादा पसीना आना भी फेफड़ों से जुड़ी बीमारी का संकेत हो सकता है। इस स्थिति को मेडिकल की भाषा में क्रैनियोफेशियल हाइपरहाइड्रोसिस कहते हैं। इस तरह के लक्षण लंग्स डैमेज की स्थिति की तरफ इशारा करते हैं।

फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों में ये लक्षण आम हैं। इन लक्षणों को सही समय पर पहचान कर उचित कदम उठाने से आप गंभीर रूप से इसकी बीमारियों का शिकार होने से बच सकते हैं। फेफड़ों की बीमारी के लक्षण दिखने पर सबसे पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

फेफड़ों में दर्द के कारण

ऑक्सीजन हमारी सेहत के लिए बेहद आवश्यक होती है। ऑक्सीजन से हमारे रक्त में कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती है और ऑक्सीजन शरीर के अन्य अंगों तक पहुंच पाती है। शरीर के संचालन के लिए ये एक आवश्यक प्रक्रिया है और इस प्रक्रिया में फेफड़ों का अहम रोल होता है। फेफड़े ऑक्सीजन को शरीर के अंदर खींचकर कार्बन डाई ऑक्साइड को बाहर करते हैं। आज के समय में बढ़ते प्रदूषण और बाहरी बैक्टीरिया सबसे पहले श्वसन तंत्र और फेफड़ों को ही नुकसान पहुंचाते हैं। फेफड़ों में दर्द आदि समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इन कारणों को अनदेखा करना बेहद गलत होता है, क्योंकि यही कारण आगे चलकर किसी गंभीर रोग का रूप ले सकते हैं। इस लेख में हम आपको फेफड़ों के दर्द होने कुछ कारणों को बता रहें हैं।

अस्थमा और सीओपीडी

अस्थमा और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज श्वसन रोग से संबंधित होता है। इस समस्या में सीने में जकड़न व दर्द महसूस होता है। इस दोनों ही बीमारियों में सीने में तेज दर्द होता है। इसके अलावा अस्थमा में सांस लेने में परेशानी होने पर फेफड़ों में दर्द होता है।

फेफड़ों में संक्रमण होना

फेफड़ों मे संक्रमण के कारण व्यक्ति को खांसी व बुखार हो सकता है। निमोनिया और ब्रोंकाइटिस भी इसी तरह का रोग है, जिसमें फेफड़ों में कफ जमा होने लगता है और व्यक्ति को फेफड़ों में दर्द होता है।

प्ल्यूराइटिस

इस रोग में फेफड़ों की परत के टिश्यू में सूजन आ जाती है। जिसकी वजह से फेफड़ो में दर्द की समस्या हो सकती है।

पल्मोनरी एम्बोलिज्म

यह रोग फेफड़ों में दर्द का कारण बनता है, जब पैरों में रक्त का थक्का (डीप वेन थ्रोम्बोसिस) टूटकर फेफड़ों तक पहुंचता है तो इससे फेफड़ो में दर्द होने लगता है। इसके अन्य लक्षण खांसी, सांस लेने में तकलीफ और हृदय गति का तेज होने आदि शामिल हैं।

न्यूमोथोरैक्स

फेफड़ों में ये रोग होने की वजह से सीने में दर्द और सांस लेने में तकलीफ होती है। यह स्थिति सीओपीडी जैसी अन्य समस्याओं के कारण हो सकती है। लेकिन इसे अनदेखा नहीं करना चाहिए।

कैंसर

कैंसर भी फेफड़ों में दर्द का एक मुख्य कारण हो सकता है। इसके अन्य लक्षण में खांसी में खून आना और वजन का तेजी से कम होने के शामिल किया जाता है।

हार्ट डिजीज

हार्ट फेलियर, हार्ट अटैक, कोरोनरी आर्टरी डिजीज व हार्ट की रिदम का असंतुलित होना आदि की वजह से सीने में दर्द और सांस की तकलीफ हो सकती है। लेकिन फेफड़ों में दर्द की समस्या का केवल यही एक कारण होता है इसे कहना थोड़ा मुश्किल होगा।

फ़िब्रोमाइल्गिया

यह मांसपेशियों और स्केलेटल से संबंधित दर्द होता है। इसमें यह संभव नहीं कि व्यक्ति की मांसपेशियों या जोड़ों की चोट या सूजन दिखाई दे।

फेफड़ों में दर्द होने पर डॉक्टर के पास कब जाएं?

व्यक्ति को फेफड़ो में दर्द होने की समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आगे जानते हैं किन लक्षणों के दिखाई देने पर व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। सीने में तेज दर्द होना, बहुत अधिक पसीना आना, चक्कर आना, मतली, कमजोरी, सीने में जकड़न, पीठ, गर्दन, जबड़े, कंधे या बांह में तेज दर्द, सांस लेने में परेशानी व अन्य। इन लक्षणों के दिखाई देने पर आपको तुरंत बिना देरी किये डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

फेफड़ों से जुड़ी बीमारी होने पर पैरों में दिखते हैं ये लक्षण

किसी भी इंसान को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी जानलेवा हो जाती है। ऑक्सीजन की सप्लाई शरीर में सांस के द्वारा होती है। सांस में मौजूद हवा के माध्यम से फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचता है और इसके बाद ही ब्लड के माध्यम से ऑक्सीजन शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुंचता है। फेफड़ों में गड़बड़ी होने पर आपको सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। सांस से जुड़ी समस्याएं फेफड़ों से जुड़ी खराबी के कारण ही होती हैं। धूल-मिट्टी और प्रदूषित हवा में सांस लेने और स्मोकिंग आदि करने की वजह से रेस्पिरेटरी सिस्टम को गंभीर नुकसान पहुंचता है और इसकी वजह से फेफड़ों में कैंसर समेत कई गंभीर बीमारी का खतरा रहता है। फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं में शरीर के अलग-अलग अंगों पर कई संकेत दिखाई देते हैं। आइये इस लेख में विस्तार से जानते हैं फेफड़ों से जुड़ी बीमारी में पैरों में दिखने वाले लक्षण के बारे में।

फेफड़ों की बीमारी में पैरों में दिखने वाले लक्षण

फेफड़ों से जुड़ी बीमारियां हवा में प्रदूषण, खानपान से जुड़ी गड़बड़ी और स्मोकिंग करने की वजह से सबसे ज्यादा होती हैं। स्मोकिंग करने वाले लोगों को लंग कैंसर का भी खतरा सबसे ज्यादा रहता है। इसकी बीमारी में लक्षणों को सही समय पर पहचानकर उचित इलाज और बचाव अपनाने से मरीज गंभीर रूप से प्रभावित होने से बच जाता है। फेफड़ों की बीमारी में दिखने वाले ज्यादातर लक्षण आम समस्याओं के लक्षणों जैसे होते हैं। फिजिशियन कहते हैं कि, "फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों में अक्सर मरीज लक्षणों को पहचान नहीं पाता है। लक्षणों को सही समय पर पहचान लेने से बीमारी को समय रहते ठेक किया जा सकता है। फेफड़ों में खराबी आने पर शरीर के कई अंगों में इसके लक्षण देखे जा सकते हैं।"

फेफड़ों की बीमारी में पैरों में ये संकेत दिखाई देते हैं-

पैर की उंगलियों में बदलाव

फेफड़ों से जुड़ी बीमारी होने पर पैर की उंगलियों के रंग में भी बदलाव देखने को मिलता है। उंगलियों में अकड़न और इसके रंग में बदलाव फेफड़ों से जुड़ी गंभीर बीमारी के लक्षण या संकेत हो सकते हैं।

पैर के तलवों में पसीना आना

पैर के तलवों में बहुत ज्यादा पसीना आना फेफड़ो में खराबी का संकेत होता है। अक्सर लोग इसे गर्मी या अन्य परेशानी समझकर नजरअंदाज करना देते हैं। जबकि इस तरह के लक्षण लंग्स डैमेज की स्थिति की तरफ इशारा करते हैं।

पैर में सूजन

पैरों में लंबे समय तक सूजन बनी रहना फेफड़ों से जुड़ी बीमारी का लक्षण माना जाता है। पैर के निचले हिस्से में लंबे समय तक सूजन बनी रहने को लंग्स डिजीज का संकेत माना जाता है।

फेफड़ों की बीमारी से बचाव के टिप्स

फेफड़ों से जुड़ी गड़बड़ी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की देखरेख में जांच जरूर करानी चाहिए। इस समस्या से बचाव के लिए आपको डॉक्टर की सलाह का पालन जरूर करना चाहिए। फेफड़ों को हेल्दी रखने के लिए ताजी हरी सब्जियां और फल, अंडे, चिकन, मछली और विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा वाले फूड्स का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा स्मोकिंग व शराब के सेवन से दूरी बनाने पर भी आपको बहुत फायदा मिलता है।

कैसे पता करें आपके फेफड़े हेल्दी हैं या नहीं

बढ़ता प्रदूषण, खराब जीवनशैली, अनहेल्दी डाइट और स्मोकिंग आदि के कारण फेफड़ों के खराब होने का खतरा बढ़ जाता है। फेफड़ों में खराबी जानलेवा होती है और सही समय पर उचित कदम न उठाने से मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है।

फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के कारण हर साल लाखों लोगों की जान चली जाती है। टीबी, अस्थमा, निमोनिया, फेफड़ों का कैंसर, सीओपीडी आदि फेफड़ों की गंभीर बीमारियां हैं। इन बीमारियों के शुरुआती लक्षणों को सही समय पर पहचानकर उचित कदम उठाने से गंभीर रूप से बीमार होने से बचा जा सकता है। फेफड़ों में खराबी के लक्षणों को आमतौर पर लोग पहचान नहीं पाते हैं, इसकी वजह से परेशानियां बढ़ जाती हैं। आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं, कैसे पता करें आपके फेफड़े हेल्दी हैं या नहीं और बचाव के टिप्स।

कैसे पता करें आपके फेफड़े हेल्दी हैं या नहीं?

मौसम में होने वाले बदलाव, प्रदूषित हवा में सांस लेने और स्मोकिंग आदि करने के कारण सांस और फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। फेफड़ों में खराबी आने पर सांस लेने में दिक्कत, कफ, थकान जैसी परेशानियां होती हैं। इन लक्षणों को सही समय पर पहचानकर डॉक्टर की सलाह लेने से मरीज की परेशानियां ठीक हो सकती हैं।

फेफड़ों की हेल्थ का पता लगाने के लिए इन चीजों का ध्यान रखें-

थ्री बॉल्स स्पाइरोमीटर टेस्ट

थ्री बॉल्स स्पाइरोमीटर टेस्ट के माध्यम से आप फेफड़ों की हेल्थ का पता लगा सकते हैं। इस टेस्ट में एक पाइप और 3 प्लास्टिक की बॉल होती है। पाइप में फूंक मारने के बाद तीनों बॉल ऊपर उठ जाती हैं, तो समझें आपके फेफड़े हेल्दी हैं।

गुब्बारा टेस्ट

गुब्बारे की सहायता से भी आप अपने फेफड़ों की कार्यक्षमता का टेस्ट कर सकते हैं। बड़े साइज के गुब्बारे में फूंक मारकर उन्हें फुलाएं। अगर आप रोजाना कुछ दिनों तक गुब्बारे आसानी से फुला लेते हैं, तो समझें आपके फेफड़े हेल्दी हैं।

सांस रोककर जांच करें

फेफड़ों की कार्यक्षमता की जांच करने के लिए आप लंबी सांस खींचकर 1 से 2 मिनट तक सांस रोकें। अगर ऐसा करने में आपको दिक्‍त नहीं होती है, तो समझें आपके फेफड़े हेल्दी हैं। अगर सांस रोकने में दिक्कत होती है, तो आपको विशेष ध्यान देने की जरूरत है।

पीईएफआर टेस्ट

फेफड़ों की जांच करने के लिए पीईएफआर टेस्ट भी मददगार होता है। इस टेस्ट में फूंक मारनी होती है, अगर फूंक मारने के बाद मीटर ग्रीन होता है, तो आपके फेफड़े हेल्दी होने का संकेत होता है।

इसके अलावा फेफड़ों के हेल्थ की जांच करने के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट करवा सकते हैं। यह टेस्ट किसी भी लैब में आसानी से कराया जा सकता है। इस टीएस्ट के माध्यम से सांस की नालियों और फेफड़ों की जांच की जाती है।

फेफड़ों को मजबूत बनाता है ये घरेलू उपाय

फेफड़ों में किसी भी तरह की परेशानी की वजह से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है, इसलिए फेफड़ों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखना बेहद आवश्यक है।

फेफड़ें (लंग्स) हमारे शरीर का एक अहम हिस्सा है। शरीर में सांस लेने के लिए इसी अंग का इस्तेमाल किया जाता है। फेफड़ों के द्वारा बाहर से ऑक्सीजन शरीर के अंदर ली जाती है और इसके बाद इसे कोशिकाओं के द्वारा शरीर के अन्य अंगों तक पहुंचाई जाती है। लेकिन प्रदूषित वायु की वजह से फेफड़ों की कार्य क्षमता प्रभावित हुई है। फेफड़ों की कार्यक्षमता में आई कमी की वजह से व्यक्ति को कई तरह की बीमारियों की संभावना बढ़ गई है।

कोरोना के बाद से भी फेफड़ों को स्वस्थ रखना बेहद आवश्यक हो गया है। क्योंकि बाहरी संक्रमण सबसे पहले हमारे फेफड़ों को ही अपनी चपेट में लेते हैं। आगे जानते हैं फेफड़ों को स्वस्थ रखने के घरेलू उपायों व स्वस्थ आदतों के बारे में।

नियमित रूप से एक्सरसाइज करें

फेफड़ों को स्वस्थ बनाने के लिए आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। इससे फेफड़ों में खिंचाव आता है। इसके अलावा उनकी कार्यक्षमता भी बेहतर होती है। फेफड़ों की मजबूत करने के लिए सांसों की एक्सरसाइज करना बेहद आवश्यक होती है और ये बेहद आसान तरीका भी है। इसके अलावा जॉगिंग, स्विमिंग और पुशअप भी फेफडों को मजबूत बनाती है।

हरी सब्जियों का करें सेवन

हरी सब्जियों में आयन, फाइबर व अन्य कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इन सब्जियों में कैरोटीनॉयड व एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से फेफड़े मजबूत बनते हैं और खून संबंधी किसी भी तरह की समस्या नहीं होती है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

शरीर में पानी की कमी की वजह से कई तरह की समस्या होने लगती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से रक्त संचार बेहतर होता है। साथ ही इसकी वजह से आपके फेफड़े हाइड्रेट रहते हैं।

फाइबर युक्त आहार को डाइट में शामिल करें

फाइबर युक्त आहार का सेवन करने से फेफड़ों संबंधी कई समस्या ठीक होती है। इसके आप अपनी डाइट में पम्पकिन सिड्स, गाजर, चिया सिड्स, ब्रोकली, नाशपती व अन्य चीजों को शामिल कर सकते हैं।

धूम्रपान तुरंत छोड़ दें

धूम्रपान से फेफड़ों में कार्बन मोनोऑक्साइड, निकोटीन और टार पहुंचता है। ये सारे तत्व फेफड़ों के लिए हानिकारक होते हैं। इसलिए धूम्रपान करने की आदत में बदलाव करें।

अदरक और लहसुन खाएं

अदरक व लहसुन का नियमित सेवन करने से प्रदूषण की वजह से फेफड़ों पर पड़े प्रभावों को कम किया जा सकता है। अदरक व लहसुन में एंटीइंफ्लेमैट्री गुण होते हैं जो फेफड़ों को मजबूत बनाने का काम करते हैं।

सीओपीडी के शुरुआती स्टेज में दिखने वाले लक्षण काफी सामान्य होते हैं लेकिन इस स्टेज में बीमारी की पहचान होने पर मरीज के इलाज में आसानी होती है।

सीओपीडी की बीमारी के होते हैं ये 4 स्टेज

वायु प्रदूषण, स्मोकिंग और लाइफस्टाइल से जुड़े कारणों की वजह से लोगों के फेफड़े खराब हो रहे हैं। इसकी वजह से सांस से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी तेजी से बढ़ रहा है। प्रदूषित हवा में जाने पर सांस लेने में तकलीफ और सांस फूलने जैसी परेशानी आम है। क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (सीओपीडी) भी प्रदूषित हवा में सांस लेने, स्मोकिंग और लाइफस्टाइल से जुड़े कारणों से होने वाली बीमारी है। इस बीमारी में आपके फेफड़ों के वायु मार्ग में सूजन की वजह से रुकावट आ जाती है। इस लेख में विस्तार से समझते हैं, सीओपीडी के 4 स्टेज और लक्षणों के बारे में।

सीओपीडी की बीमारी के होते हैं ये 4 स्टेज

सीओपीडी की बीमारी के मुख्य रूप से 4 स्टेज होते हैं। इन सभी स्टेज में दिखने वाले लक्षण और इसकी गंभीरता अलग-अलग होती है। सही समय पर इस बीमारी के लक्षणों को पहचानकर उचित कदम उठाने से आप सीओपीडी से छुटकारा पा सकते हैं। सीओपीडी के शुरुआती स्टेज में दिखने वाले लक्षण काफी सामान्य होते हैं लेकिन इस स्टेज में बीमारी की पहचान होने पर मरीज के इलाज में आसानी होती है।

सीओपीडी की बीमारी के 4 मुख्य स्टेज इस तरह से हैं-

माइल्ड

सीओपीडी का प्रारंभिक चरण साधारणतः कोई लक्षण नहीं होते हैं, या अगर होते हैं, तो वे बहुत हल्के होते हैं। व्यक्ति को थोड़ी सांस की दिक्कत महसूस हो सकती है, लेकिन यह आमतौर पर ध्यान में नहीं आता है।

माडरेट

इस चरण में, व्यक्ति को श्वास नली में गंभीर परेशानी होती है।इसकी वजह से सांस फूलने से लेकर सांस अटक जाने की समस्या होती है।

गंभीर

इस चरण में, व्यक्ति को सामान्य गतिविधियों को पूरा करने में कठिनाई होती है। सांस लेने में बड़ी मुश्किल होती है और उन्हें ठंड और बुखार की भी समस्या हो सकती है।

लास्ट स्टेज

इस चरण में, व्यक्ति को दिनचर्या को पूरा करने में बड़ी मुश्किलें होती हैं। वे सामान्य गतिविधियों को भी पूरा नहीं कर पाते हैं और एमरजेंसी मेडिकल सहायता की आवश्यकता होती है।

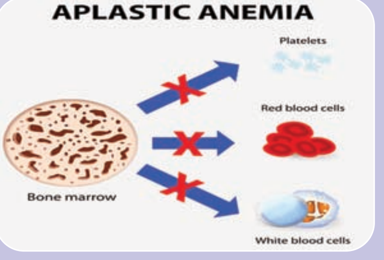
सीओपीडी के मुख्य लक्षण

सीओपीडी में दिखने वाले मुख्य लक्षण इस तरह से हैं-

- सांस लेने में परेशानी
- फेफड़ों में संक्रमण
- निमोनिया
- वजन घटना
- सुबह के समय खांसी और सिरदर्द
- खांसी में खून आना

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) सांस से जुड़ी गंभीर बीमारी है। इस बीमारी में फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुंचता है। सीओपीडी कई कारणों से हो सकती है और इस बीमारी में मरीज की स्थिति बेहद खराब हो सकती है। इस बीमारी के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लेकर जांच और इलाज लेना चाहिए।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

लंग कैंसर: इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

हमारे शरीर में लंग का बहुत महत्व होता है। कई बार लंग में विभिन्न कारणों से संक्रमण हो जाता है। कभी-कभी आगे चलकर यही संक्रमण ठीक से इलाज न मिलने के कारण कैंसर का रूप ले लेता है।

हमारे शरीर में लंग का बहुत महत्व होता है। कई बार लंग में विभिन्न कारणों से संक्रमण हो जाता है। कभी-कभी आगे चलकर यही संक्रमण ठीक से इलाज न मिलने के कारण कैंसर का रूप ले लेता है। कई बार देखा गया है कि कैंसर लंग से शुरू होकर अन्य अंगों में फैल जाता है। अधिकतर मामलों लंग का कैंसर वायुमार्गों में शुरू होता है। दुनिया में होने वाले कैंसरों में सबसे अधिक लंग कैंसर रोगी ही होते है। इन लक्षणों के दिखने पर डॉक्टर से तुरंत सलाह लेनी चाहिए।

लंग कैंसर के लक्षण

चेहरे और गले में सूजन

लंग कैंसर में चेहरे और गले में अचानक सूजन आ जाती है। इसके अलावा चेहरे और गले में अन्य कोई बदलाव दिखे तो इस पर ध्यान देना चाहिए।

पुरानी खांसी

यदि लंबे समय के साथ खांसी हो रही हो और साथ में सीने में दर्द, बलगम में खून आ रहा है तो लंग कैंसर के लक्षण होता है।

सांस लेने में कठिनाई

लंग कैंसर में आपको सांस लेने में दिक्कत होती है। इसके अलावा सांस लेते समय घबराहट होना भी इसका लक्षण है।

हड्डियों में दर्द

जोड़ों, पीठ, कमर और शरीर के अन्य भागों में दर्द लंग कैंसर की ओर इशारा करता है। इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

लगातार थकान

लंग कैंसर में लगातार थकान बनी रहती है। इसके साथ ही थोड़ा सा चलने पर ही सांस फूलने लगती है।

भूख ना लगना

भूख न लगना भी लंग कैंसर होने का संकेत है। इस कराण से वजन भी घटने लगता है।

लंग कैसर के कारण

- धूम्रपान करना
- वायु प्रदूषण
- आनुवांशिक कारण
- रेडॉन गैस
- एस्बेस्टस

बचाव

धूम्रपान करने से लंग कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। इसके अलावा इन सभी कारणों से लंग कैंसर हो सकता है। लंग कैंसर से बचने के लिए इनसे दूरी बनानी पड़ेगी।

फेफड़े के खराब होने के संकेत

अगर आपको सांस लेने में दिक्कत हो रही है, तो यह फेफड़े खराब होने का संकेत हो सकता है। चलिए विस्तार से जानते हैं फेफड़े खराब होने के लक्षण-

फेफड़े हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। फेफड़े ऑक्सीजन को फिल्टर करके पूरे शरीर में पहुंचाने का काम करते हैं। जब फेफड़े खराब होने लगते हैं, तो इस स्थिति में शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इस वजह से व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। जब लंबे समय तक फेफड़ों से जुड़ी समस्या रहती है, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इसलिए आपको शुरुआत में ही फेफड़ों में होने वाली गड़बड़ी के लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही तुरंत इलाज भी शुरू करवाना चाहिए, ताकि गंभीर बीमारियों के विकास को रोका जा सके।

तो चलिए जानते हैं फेफड़ों में गड़बड़ी होने पर कौन-कौन से लक्षण नजर आ सकते हैं।

सांस लेने में दिक्कत

अगर आपको बार-बार सांस लेने में दिक्कत हो रही है, तो यह फेफड़े खराब होने का संकेत हो सकता है। इसलिए इस संकेत को बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सांस लेने में थोड़ी सी भी दिक्कत होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए।

एक्सरसाइज न कर पाना

एक्सरसाइज करना सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। अगर आप थोड़ी सी एक्सरसाइज करने के बाद थक जाते हैं, तो हो सकता है कि आपके फेफड़ों से जुड़ी कोई समस्या पैदा हो रही हो। अगर एक्सरसाइज करने में दिक्कत हो तो इसे कुछ समय के लिए बंद कर देना चाहिए।

सीढ़ियां चढ़ने में दिक्कत होना

अगर सीढ़ियां चढ़ने पर आपकी सांस फूलने लगती है, तो यह श्वसन प्रणाली में गड़बड़ी का संकेत हो सकता है। यह लक्षण फेफड़ों की खराबी का हो सकता है। अधिकतर मामलों में सीढ़ियां चढ़ने में कठिनाई होना अस्थमा का लक्षण होता है। अगर आप थोड़ी सी सीढ़ियां चढ़ने पर थक जाते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस स्थिति को बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें।

बार-बार बलगम निकलना

जब शरीर में कफ बढ़ता है, तो इसका असर हमारी श्वसन प्रणाली पर पड़ता है। बार-बार कफ या बलगम निकलना खराब फेफड़ों का संकेत ह सकता है। बलगम सामान्य हो सकता है। खांसी, जुकाम या बलगम होने की स्थिति को नजरअंदाज न करें। इससे समस्या बढ़ सकती है।

खांसी के साथ खून निकलना

खांसते समय खून निकलना खराब स्वास्थ्य का संकेत होता है। अगर आपको बार-बार बलगम निकलता है, तो यह खराब फेफड़ों के संकेत को दर्शाता है। इसके अलावा बलगम के साथ खून निकलना स्थिति को गंभीर बना सकता है। खांसते समय अगर खून निकलता है, तो इस स्थिति में तुरंत डॉक्टर से मिलें।

सीने में दर्द होना

कई लोगों को सीने में दर्द होता है, ऐसे में उन्हें लगता है कि हृदय से जुड़ी कोई समस्या हो रही है। लेकिन यह फेफड़ों की खराबी का भी संकेत हो सकता है। अगर सांस लेते समय सीने में दर्द हो तो इस लक्षण को नजरअंदाज करना ठीक नहीं है। इसका असर पूरी श्वसन प्रणाली पर पड़ सकता है। यह फेफड़ों के किसी गंभीर रोग का लक्षण हो सकता है।

वजन कम होना

अगर आपका लगातार वजन कम हो रहा है, तो इस लक्षण को बिल्कुल नजरअंदाज न करें। यह फेफड़ों के कैंसर का एक मुख्य लक्षण हो सकता है। इसलिए अगर आपको बलगम निकलने के साथ ही वजन भी कम हो रहा है तो यह फेफड़ों की खराबी का संकेत हो सकता है।

अगर आपको भी ये लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो इन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। ये समय के साथ बढ़ सकते हैं और फेफड़े पूरी तरह से डैमेज हो सकते हैं। इस स्थिति में गंभीर बीमारियां भी पैदा हो सकती हैं।

फेफड़ों को मजबूत बनाने के लिए करें ये एक्सरसाइज

स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ्य फेफड़ों का होना बहुत जरूरी माना जाता है। फेफड़े न सिर्फ शरीर में स्वस्थ हवा पहुंचाने का काम करते हैं बल्कि हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। लेकिन आजकल की लाइफस्टाइल, खराब खानपान की वजह से और कई बार ज्यादा उम्र होने की वजह से फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। कमजोर फेफड़े यानि कि कमजोर शरीर। फेफड़ों को मजबूत बनाने के लिए लोग अपनी डाइट में कई तरह के बदलाव करते हैं। हालांकि वो ये बात भूल जाते हैं कि फेफड़ों को मजबूत बनाने के लिए डाइट से ज्यादा एक्सरसाइज मायने रखती है। आज हम आपको इस लेख में बताने जा रहे हैं फेफड़ों को मजबूत बनाने वाली 3 एक्सरसाइज के बारे में। इन एक्सरसाइज की खास बात ये है कि आप इसे आसानी से घर पर ही जब वक्त मिले कर सकते हैं।

फेफड़ों को मजबूत बनाने वाली एक्सरसाइज

बैली ब्रीदिंग

किसी हेवी चीज को उठाने के बाद डायाफ्रामिक या बैली ब्रीदिंग का सामना करना पड़ता है। बैली ब्रीदिंग फेफडों की स्ट्रेंथ बढ़ाने का काम करती है। थकान होने पर इसकी प्रेक्टिस करने से लाभ होता है। बैली ब्रीदिंग को लेटकर प्रेक्टिस करने से ज्यादा फायदा होता है।

बैली ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने का तरीका

- इसके करने के लिए कंधों को आराम देते हुए लेट जाएं।
- एक हाथ पेट पर और दूसरा हाथ छाती पर रखें।
- दो सेकंड के लिए नाक से तेजी से सांस लें और महसूस करें कि सांस पेट तक जा रही है।
- इससे पेट बाहर की ओर निकला हुआ लगेगा।
- दो सेकेंड तक सांस को होल्ड करके रखें और फिर पर्सेड लिप्?स द्वारा सांस छोड़ दें।

पर्सेड लिप्स ब्रीदिंग

फेफड़ों को स्वस्थ बनाने के लिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज बेहद जरूरी है। ये प्रदूषण से होने वाले लंग्स डैमेज को रिपेयर करने का काम कर सकती है। पर्सेड लिप्स ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने से फेफड़ों के साथ हार्ट भी हेल्दी रहता है। ये एक्सरसाइज अधिक देर तक एयरवेज को ओपन रखकर फेफड़ों को रिपेयर कर सकती है। इससे ऑक्सीजन और कार्बन-डाइऑक्साइड के आदान-प्रदान में सुधार होता है।

पर्सेड लिप्स ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने का तरीका

- सबसे पहले नाक की सहायता से धीरे-धीरे सांस देना शुरू करें।
- लिप्स से पर्स्ड करें जैसे कि किसी चीज को फूंकने के लिए करते हैं।
- इसी स्थिति में सासं लेते रहें और फिर धीरे से सांस को छोड़ें।
- इस प्रक्रिया को कम से कम 4-5 बार दोहराएं।
- ऐसा करने से फेफड़ों पर प्रभाव पड़ेगा और सांस से संबंधित परेशानी भी दूर होगी।

बुल्ला रोगः जिसमें गुब्बारेनुमा होकर खोखले हो जाते हैं फेफड़े

धूम्रपान करना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है। धूम्रपान के कारण कई गंभीर रोग हो सकते हैं। ऐसा ही एक रोग है, बुल्ला रोग। ये बीमारी होने पर, फेफड़े के स्वस्थ भाग को नुकसान पहुंचता है। ज्यादा धूम्रपान करने वाले लोगों में, बुल्ला रोग होने की आशंका ज्यादा होती है। धूम्रपान के कारण, फेफड़े का हिस्सा गुब्बारेनुमा होकर खोखला हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि फेफड़े में ऑक्सीजन का आदान-प्रदान करने वाले ऊतक, नष्ट हो जाते है। ये कहना गलत नहीं होगा कि बुल्ला रोग का इलाज समय पर न होने के कारण, जान का जोखिम भी हो सकता है। गंभीर स्थिति में, फेफड़े के गुब्बारेनुमा भाग में पस या मवाद भर जाता है। मवाद भर जाने से, फेफड़े का कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है। बुल्ला रोग में, ज्यादा खांसी आने से फेफड़े की दीवार फट सकती है। ये दीवारें पतली होती हैं। ऐसे में लगातार दबाव झेलने के कारण ऐसी स्थिति बन सकती है। बुल्ला रोग होने पर, शरीर में ऑक्सीजन कम हो जाता है। इस रोग से दिनचर्या प्रभावित होती है इसलिए इस स्थिति को टाला नहीं जा सकता। इस स्थिति में तुरंत हॉस्पिटल जाना चाहिए। आगे जानेंगे बुल्ला रोग, के लक्षण, कारण और इलाज।

बुल्ला रोग के लक्षण

- बुल्ला रोग होने पर बार-बार निमोनिया हो सकता है।
- कुछ लोगों को खांसी के साथ उल्टी की समस्या भी होती है।
- मरीज के शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है।
- सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।
- तेज खांसी आ सकती है।
- बुल्ला रोग होने पर सीने में दर्द महसूस हो सकता है।

बुल्ला रोग का कारण

बुल्ला रोग का मुख्य कारण धूम्रपान माना जाता है। आपको बता दें कि सिगरेट में मौजूद निकोटीन, रक्त वाहिकाओं में संकुचन का कारण बनता है। इससे ब्लड सर्कुलेशन में रुकावट आती है। साथ ही फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने वाली वैसल्स भी प्रभावित होती हैं। धूम्रपान करने की लत को छोड़ने के लिए आप डॉक्टर की सहायता ले सकते हैं।

बुल्ला रोग का इलाज

बुल्ला रोग होने पर डॉक्टर सीटी स्कैन, एंजियोग्राफी, पल्मोनरी आरटीरियोग्राफी आदि टेस्ट करते हैं। अगर मरीज ज्यादा गंभीर है, तो ऑपरेशन की स्थिति भी बन सकती है। ऑपरेशन में, डॉक्टर गुब्बारेनुमा हिस्से को, फेफड़े से निकालकर अलग कर देते हैं। डैमेज हुए लंग टिशू को निकालने के लिए, डॉक्टर एलवीआरएस यानी लंग्स वॉल्यूम रिडक्शन सर्जरी कर सकते हैं। बुलेक्टॉमी भी एक सर्जरी है, जिससे बुल्ला रोग का इलाज किया जाता है। बुल्ला रोग को केवल दवाओं से ठीक नहीं किया जा सकता। इस रोग में, दवाएं भी बेअसर हो जाती हैं। इस रोग को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता। लेकिन बुल्ला रोग के लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता है। कई मरीजों को इलाज के बाद, सांस लेने के लिए इनहेलर की जरूरत होती है।

डैंड्रफ हो जाएगा दूर

आप भी गहरे रंग के कपड़े पहनने से परहेज करते हैं अक्सर ऐसा होता है कि हम डैंड्रफ की प्रॉब्लम के चलते गहरे या काले रंग के कपड़े पहनना छोड़ देते हैं. इतना ही नहीं डैंड्रफ के चलते बालों को भी बहुत नुकसान होता है. इससे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल गिरना शुरू हो जाते हैं.

आमतौर पर रूसी की समस्या को गंभीरता से नहीं लिया जाता है लेकिन अगर समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया जाए तो ये सामान्य समस्या भी गंभीर हो सकती है. यूं तो बाजार में बहुत से एंटी-डैंड्रफ शैंपू मौजूद हैं लेकिन इनके इस्तेमाल से बालों के रूखा होने का खतरा बना रहता है. ऐसे में बेहतर होगा कि आप घरेलू उपाय अपनाएं ताकि बाल कम से कम डैमेज हों.

ये हैं वो कमाल के घरेलू उपाय जिन्हें एकबार आजमाने के बाद आपको नहीं सताएगी रूसी की समस्या-

टी ट्री ऑयल

टी-ट्री ऑइल में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं. ऐसे में रूसी की समस्या दूर करने का ये एक बहुत ही कारगर उपाय है. अपने शैंपू में इसकी कुछ बूंदें मिलाकर सिर धो लें. चार से पांच बार के इस्तेमाल से ही रूसी की समस्या दूर हो जाएगी.

नीम और तुलसी का पानी

नीम और तुलसी की कुछ पत्तियों को पानी में डालकर अच्छी तरह उबाल लें. जब बर्तन का पानी आधा रह जाए तो इसे छान लें और ठंडा होने के लिए रख दें. इस पानी से बालों को धोएं. कुछ बार के इस्तेमाल से ही रूसी की समस्या दूर हो जाएगी.

दही

रूसी की समस्या में दही का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद होता है. ये रूसी की समस्या को दूर करने के साथ ही बालों को पोषित करने का भी काम करता है. एक कप दही में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिला लें. इस पैक को स्कैल्प में लगाएं. कुछ ही दिनों में आपको फर्क नजर आने लगेगा.

नींबू का रस

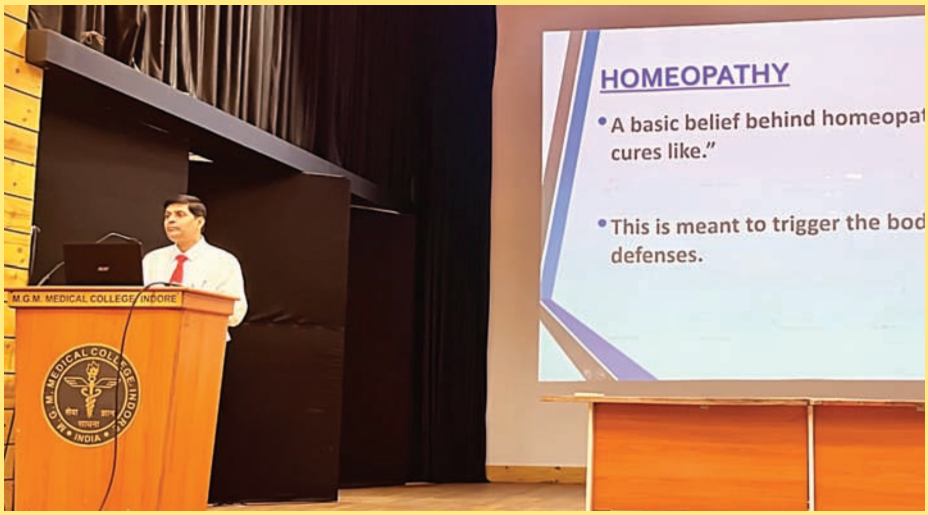
रूसी की समस्या को दूर करने के लिए नींबू के रस का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद है. लेकिन आपको इसे सही तरीके से इस्तेमाल करना आना चाहिए वरना आपके बाल रूखे हो सकते हैं. सरसों के तेल में या फिर कोकोनट ऑयल में एक नींबू को अच्छी तरह निचोड़ लें. इस तेल से स्कैल्प में हल्की मसाज करें और कुछ देर के लिए इसे यूं ही छोड़ दें. इसके बाद बालों को अच्छी तरह धो लें. सप्ताह में दो बार ये उपाय करके देखिए. आपको निश्चित रूप से फायदा होगा.

मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी पाउडर ले लें. इसमें सिरका मिला लें. बाद में इसे शैंपू की तरह इस्तेमाल करें. सप्ताह में दो बार ये उपाय करना फायदेमंद रहेगा.

एमजीएम मेडिकल कॉलेज के फॉउंडेशन कोर्स के विद्यार्थियों के लिए आयोजित हुआ सेमिनार

होम्योपैथी दवा केवल मीठी गोलियों तक सीमित नहीं है। बदलते समय के अनुसार शुगर के मरीज़ों को 50 मिलिसिमल होम्योपैथी की दवा डिस्टिल्ड वाटर में दी जाती है। यह काफी पुरानी चिकित्सा प्रणाली है। जिसका ईजाद 1796 में जर्मनी में डॉ. सैमुअल हैनीमैन ने किया था। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति व्यक्ति का इम्युनिटी सिस्टम बूस्ट करती है। इसके कोई साइड इफैक्ट नहीं होते हैं। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि लोगों में एक मिथ भी है कि होम्योपैथी मरीजों का उपचार धीरे-धीरे करती है जबकि ऐसा नहीं है। आपने यह भी बताया कि होम्योपैथी में मरीज़ों को स्टिराइड नहीं दिया जाता है, बल्कि जो मरीज़ पूर्व में उनकी बिमारी के लिए स्टिरॉयड लेते रहते हैं तो होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा उससे निजात दिलाया जा सकता है। यह बात एजीएम मेडिकल कॉलेज में एक दिवसीय सेमिनार में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय सीसीआरएच के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के कार्यपरिषद सदस्य तथा देश के श्रेष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी ने कही।



सूखी खांसी के प्रकार, कारण, लक्षण और निदान

खांसी शरीर के एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। खांसी आमतौर पर दो प्रकार की होती है, जिसमें सूखी खांसी और बलगम वाली खांसी शामिल है। सूखी खांसी में किसी प्रकार का बलगम या कफ नहीं बनता है। वहीं बलगम वाली खांसी में खांसने के साथ-साथ बलगम और कफ आता है। सूखी खांसी अक्सर फेफड़ों संबंधी कुछ समस्याओं जैसे ब्रोंकाइटिस, निमोनिया व अस्थमा, एलर्जी और जुकाम जैसी रोगों के कारण होती है। वहीं कुछ लोगों को धूम्रपान करने, ठंडी चीजें खाने और तले हुए खाद्य पदार्थ खाने के कारण भी यह समस्या हो सकती है।

कई बार सूखी खांसी के कारण लोगों को गले में गांठ महसूस होती है, जबकि अन्य लोगों को गले में गुदगुदी या खुजली महसूस होती है। जुकाम व फ्लू के कारण होने वाली सूखी खांसी आमतौर पर एक से दो हफ्तों तक रहती है और तीसरे हफ्ते तक धीरे-धीरे खत्म हो जाती है। वहीं अगर किसी वायरल इंफेक्शन के कारण सूखी खांसी हुई है, तो यह 8 हफ्तों तक भी रह सकती है। इसलिए सूखी खांसी को क्रोनिक माना जाता है, क्योंकि यह वयस्कों 8 और छोटे बच्चों में 4 हफ्तों तक रह सकती है। वहीं अगर सूखी खांसी वयस्कों में 2 हफ्तों तक ठीक हो जाती है, तो इसे एक्यूट ड्राइ कफ कहा जाता है।

सूखी खांसी के लक्षण

बलगम के बिना या बहुत ही कम बलगम के साथ खांसी होना इसका सबसे प्रमुख लक्षण होता है। हालांकि, इस दौरान कुछ अन्य लक्षण भी देखने को मिल सकते हैं, जैसे -

- थूक या बलगम के साथ खून आना
- सांस फूलना या सांस लेने में दिक्कत
- बुखार
- छाती में दर्द होना
- शरीर का वजन कम होना

सूखी खांसी के प्रकार:

सूखी खांसी के भी कई प्रकार हो सकती हैं, जिनमें निम्न शामिल हैं -

हैकिंग कफ

सूखी खांसी का यह प्रकार आमतौर पर वायरल इंफेक्शन के मामलों में होता है। इस स्थिति में लगातार खांसी होती है और साथ ही ऐसा महसूस होता है जैसे गले में कुछ फंसा हुआ है। अगर सूखी खांसी के लक्षण गंभीर हो गए हैं, तो डॉक्टर इसका इलाज कराने की सलाह दे सकते हैं।

क्रुप खांसी

इसे बार्किंग कफ भी कहा जाता है और यह अधिकतर मामलों में लैरिंक्स (वॉइस बॉक्स) में सूजन या संक्रमण (लैरिंजाइटिस) के कारण होता है। क्रुप खांसी के दौरान व्यक्ति गले में दर्द महसूस होता है और सांस लेने में दिक्कत होने लगती है।

वूपिंग कफ

यह सूखी खांसी का तीसरा प्रकार है, जो आमतौर पर बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण होता है। वूपिंग कफ आमतौर पर बच्चों को होती है और इसमें मरीज को तेज खांसी होती है, जिस दौरान वह गहरी सांस लेता है। हालांकि इसका कारण बनने वाली समस्याओं के लिए भारत में वैक्सीन लगाई जाती हैं इसलिए सूखी खांसी का यह प्रकार काफी कम देखने को मिलता है।

पुरुषों से अधिक महिलाओं को सूखी खांसी होने का खतरा अधिक रहता है।

सूखी खांसी के कारण

सूखी खांसी कई अलग-अलग कारणों से विकसित हो सकती है, जिनमें से प्रमुख रूप से निम्न शामिल हैं -

अस्थमा

यह एक श्वसन संबंधी समस्या है, जिसमें श्वसन मार्गों में सूजन आने के कारण मार्ग संकुचित होने लगते हैं। अस्थमा सूखी व बलगम वाली दोनों प्रकार की खांसी पैदा कर सकता है।

गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफलक्स डिजीज

यह सीने में जलन पैदा करने वाला सबसे प्रमुख रोग है। हालांकि, कई बार यह सूखी खांसी भी पैदा कर सकता है। जब किसी कारण से पेट में मौजूद अम्ल व अन्य एसिड पदार्थ वापस भोजन नली में आ जाते हैं तो उसमें इस कारण से खांसी की दिक्कत हो सकती है।

पोस्टनेजल ड्रिप

इस स्थिति में नाक में मौजूद द्रव गले की तरफ जाने लग जाते हैं और इस कारण से खांसी की समस्या होने लगती है। हालांकि, पोस्टनेजल ड्रिप के कारण कई बार बलगम वाली खांसी भी हो सकती है। कई मामलों में साइनस इंफेक्शन या एलर्जी जैसी समस्याएं ही पोस्टनेजल ड्रिप का कारण बनती हैं।

ऊपरी श्वसन तंत्र में वायरल इंफेक्शन

कई बार वायरल इंफेक्शन के बाद भी लंबे समय तक आपको सूखी खांसी की समस्या रह सकती है। यह खांसी कई बार दो महीनों तक रह सकती है और कई बार इससे श्वसन मार्गों में खुजली जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

सूखी खांसी के जोखिम कारक

ऐसे कई कारक मौजूद हैं, जो सूखी खांसी होने के खतरे को काफी हद तक बढ़ा सकते हैं -

धूम्रपान करना

यह सूखी खांसी होने के सबसे प्रमुख जोखिम कारकों में से एक है। धूम्रपान के दौरान धुएं में मौजूद जो विषाक्त पदार्थ फेफड़ों के अंदर जाते हैं, जिस कारण से सूखी खांसी होती है।

संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, जिन्हें श्वसन तंत्र से संबंधित संक्रमण है, तो आपको सूखी खांसी होने का खतरा बढ़ सकता है।

एलर्जी

अगर आपको किसी पदार्थ या वस्तु से एलर्जी है, तो उसके संपर्क में आने के कारण भी आपको सूखी खांसी होने का खतरा बढ़ सकता है।

वातावरणीय कारक

हवा में मौजूद उत्तेजक पदार्थ जैसे धूल-मिट्टी, धुएं व अन्य गैस आदि भी सूखी खांसी का कारण बन सकती हैं।

फेफड़ों से संबंधित रोग

जिन लोगों को फेफड़ों से संबंधित कोई दीर्घकालिक बीमारी है, तो उन्हें सूखी खांसी व सांस संबंधी रोग होने का खतरा अधिक रहता है।

सूखी खांसी का निदान

सूखी खांसी के निदान के दौरान डॉक्टर सबसे पहले खांसी के प्रकार का पता लगाते हैं। आपके खांसने के दौरान वे आपकी छाती से निकलने वाली ध्वनि को स्टेथोस्कोप से सुनने की कोशिश करेंगे, ताकि यह पता लगाया जा सके कि कहीं आपकी छाती में बलगम तो नहीं जमी हुई है। साथ ही सूखी खांसी के अंदरूनी कारण का पता लगाने के लिए कुछ अन्य टेस्ट भी किए जा सकते हैं, जिनमें निम्न शामिल हैं -

इमेजिंग टेस्ट

इसमें एक्स रे, सीटी स्कैन या ब्रोंकोस्कोपी आदि शामिल हैं, जिसकी मदद से श्वसन मार्गों में संक्रमण का पता लगाया जा सकता है।

स्पाइरोमेट्री

इस टेस्ट के दौरान डॉक्टर आपको एक उपकरण में सांस लेने को कहते हैं। इसकी मदद से फेफड़ों की स्थिति की जांच की जाती है और अस्थमा जैसी समस्याओं का पता लगाया जा सकता है।

सूखी खांसी की रोकथाम

कुछ सामान्य तरीकों से सूखी खांसी से बचाव किया जा सकता है, जिनमें निम्न शामिल हैं -

- धूम्रपान न करें
- फाइबर से भरपूर आहार लें
- ब्रोंकाइटिस या निमोनिया से ग्रस्त लोगों से दूर रहें
- पर्याप्त पानी पिएं और शरीर में पानी की कमी न होनें दें
- सोते समय सिर के नीचे उचित आकार का तकिया लगाएं
- अधिक धुएं, धूल या वायु प्रदूषण वाली जगह पर न जाएं

घरेलू इलाज

गर्म पानी और शहद: 1 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों और बच्चों के लिए, शहद का उपयोग सूखी खांसी से राहत दिला सकता है। दरअसल, शहद में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो जलन को कम करने, गले को कोट करने में मदद कर सकता है। आप दिन में कई बार 1चम्मच शहद का सेवन कर सकते है। इसे चाय या गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

हल्दी और काली मिर्च: हल्दी में करक्यूमिन होता है, एक यौगिक जिसमें एंटी-इंफ्लेमेंटरी, एंटीवायरल और एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं। जिसकी वजह से यह सूखी खाँसी सहित कई स्थितियों में फायदेमंद होता है। काली मिर्च के साथ लेने पर करक्यूमिन रक्त प्रवाह में अच्छे तरह से अवशोषित होता है।

होम्योपैथिक इलाज

कुछ सामान्य होम्योपैथी दवाईयां जैसे बेलाडोना, हीपर सल्फ्यूरिकम, एंटीम टार्ट, नेट्रम सल्फ्यूरिकम, ब्रायोनिया अल्बा, आर्सेनिक एल्बम, इत्यादि, जो खांसी पर बहुत अच्छा काम करती हैं। आप किसी अनुभवी चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही दवाइयों का सेवन करें।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
एमडी (होम्यो) , पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं नुचुरोपैथी हास्पीटल, इंदौर

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय कार्यपरिषद बैठक

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के नवागत कुलगुरु डॉ. राकेश सिंघई जी का कार्यपरिषद सदस्यों द्वारा स्वागत

जानलेवा भी हो सकते हैं टॉन्सिल्स

टॉन्सिल एवं एडिनॉइड सामान्यतः बच्चों में और कभी-कभी बड़ों में गले में खराश या तेज़ दर्द, बुखार, निगलने में तकलीफ होती है। जाँच में गले के अंदर स्थित दोनों ओर के टॉन्सिल फूले हुए व लाल रंग के दिखाई देते हैं। कभी-कभी उन पर सफेद चकत्ते या पस दिखाई देता है। इस पर एक झिल्ली भी बन सकती है, जो डिप्थीरिया के कारण होती है। कुछ मरीज़ों में टॉन्सिल की समस्या बार-बार हो जाती है। लंबे समय तक टॉन्सिल की शिकायत हो तो बच्चे के गले में दर्द होता है, मुँह में बदबू आती है और थकान बनी रहती है। अव्यवस्थित खान-पान के कारण उसका वज़न कम होने लगता है। टॉन्सिल फूल जाते हैं और उनके अंदर की खाली जगह में अन्न के कण फँस जाते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। गले के बाहरी तरफ गठानें नज़र आती हैं और हाथ लगाने पर महसूस किया जा सकता है। इस स्थिति में इसे गंभीर टॉन्सिलाइटिस कहते हैं।

यह संक्रमण एंटीबायटिक दवाओं और उचित देखभाल से ठीक हो जाता है। इसका सबसे अधिक खतरा तब होता है, जब संक्रमण स्ट्रेप्टो कॉकस हीमोलीटिकल नामक बैक्टीरिया से होता है। तब यह संक्रमण हृदय एवं गुर्दों में फैलकर खतरनाक बीमारी का कारण बन सकता है। कभी-कभी टॉन्सिल और आस-पास के ऊतकों में संक्रमण से मवाद हो जाता है, जिससे मरीज़ को अत्यधिक दर्द, बुखार, निगलने में तकलीफ और मुँह खोलने में दर्द होता है। उसकी आवाज़ भी बदल जाती है।

विशेषकर बच्चों में टॉन्सिल अत्यधिक नुकसानदेह होता है। एडिनॉइड्स अर्थात नाक के पीछे होने वाले टॉन्सिल एडिनॉइड्स में संक्रमण होने पर बुखार, सर्दी, नाक एवं गले से कफ आना, खाँसी हो सकती है। ऐसे में मरीज़ रात में नाक से साँस नहीं ले पाते, लिहाज़ा मुँह खुला रहता है। कई बार मरीज़ इसके कारण खर्राटें भी लेते हैं। यह संक्रमण लंबे समय तक हो तो बच्चे के चेहरे का विकास प्रभावित होता है। इससे ऊपर के दाँत बाहर निकल जाते हैं, नाक फैली हुई दिखाई देती है और आँखें खिंची हुई दिखाई देती हैं। इससे बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास प्रभावित हो सकता है। एडिनॉइड से होने वाला संक्रमण बच्चों में कान की बीमारियों की वजह बन सकता है क्योंकि नाक और कान को जोड़ने वाली नली,जो प्रेशर् को नियमित करती है,इससे बंद हो जाती है। कई बार कान के पर्दे के पीछे पानी जमा हो जाता है।

एक साल में तीन से अधिक बार टॉन्सिल एडिनॉइड में संक्रमण,जो लगातार दो साल तक हो तो ऐसे मरीज़ को शल्य क्रिया की सलाह दी जाती है। इलाज़ के बाद भी गला फिर ख़राब हो सकता है,गले में खराश हो सकती है क्योंकि गले की पिछली दीवार एवं जुबान के पिछले हिस्से पर भी टॉन्सिल के ऊतक होते हैं। दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि शल्य क्रिया के दौरान टॉन्सिल पूरी तरह निकाले नहीं गए हों। एक और संक्रमण जो टॉन्सिल में होता है,वह है गलघोंटू बुखार या डिप्थीरिया। जिन बच्चों में समय पर डीपीटी(जिसमें डिप्थीरिया का टीका शामिल होता है) के टीके लगे हों,उनमें संक्रमण का ख़तरा काफी कम होता है। इस संक्रमण से तेज़ बुखार, कमज़ोरी, गले में दर्द, खाने में तकलीफ व सांस लेने में रुकावट जैसी परेशानियां पैदा हो सकती हैं। यह बीमारी बैक्टीरिया के कारण होती है जिससे निकलने वाले विषैले पदार्थों से बनने वाली झिल्ली टॉन्सिल के साथ श्वास नली में फैलने लगती है। यह संक्रमण इतनी जल्दी होता है कि जानलेवा भी हो सकता है।

टॉन्सिल है तो गार्गल करने का यह तरीका जानिये

1. अदरक: गरम पानी में नींबू का रस और ताजा अदरक पीस कर मिला दें, उसके बाद उस पानी से हर 30 मिनट के बाद गरारा करें।

2. सेंधा नमक: गले के आराम के लिये नमक भी काफी फायदेमंद होता है। गरम पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिला कर गरारा करने से बैक्टीरिया का नाश होता है।

3. सोडा: क्या आपको पता है कि बेकिंग सोडा भी दर्द को गायब करने में बहुत लाभकारी होता है। यही नहीं पोटैशियम कार्बोनेट को भी पानी में डाल कर प्रयोग करने से भी लाभ होता है।

मीठा संगीत सुनना तो हर किसी को अच्छा लगता है, लेकिन सोचिए अगर आपके कान में अचानक इतना दर्द होने लगे कि आप उस संगीत को सुन ही न पाएं तो क्या होगा? ठंड में तो कान का दर्द आपको और भी ज्यादा परेशान कर सकता है। तो अब जरूरी है कि इस परेशानी से बचने के लिए सावधानी बरतनी शुरू कर दें।

ठंड में सजग रहें कान के दर्द से

हम आपको बता रहे हैं कि कैसे आप अपने कान को रख सकते हैं दर्द से कोसों दूर। सर्दियों का गुलाबी मौसम अपने साथ सेहत से जुड़ीं कई समस्याएं भी साथ लेकर आता है। कान में दर्द होने पर तेल डाल लेना या फिर माचिस की तीली या अन्य नुकीली चीजों की सहायता से कान को साफ करने की गलती न करें।

बहरेपन का इलाज हो सकता है सम्भव

मालूम हो कि कान शरीर का बेहद संवेदनशील अंग है। इसलिए इसके साथ छेड़छाड़ व्यक्ति के लिए और गंभीर परेशानियां खड़ी कर देती हैं। कान का परदा बहुत नाजुक होता है, और इसके साथ ज्यादा लापरवाही बहरेपन का कारण बन सकती है। इसलिए इस ठंड में जररूरत है आपको कान के प्रति ज्यादा सजग रहने की। कुछ साधारण बातों को ध्यान में रखकर आप सही वक्त पर सही इलाज करवा सकते हैं।

- अगर कान के परदे का छिद्र बड़ा हो, कभी-कभी कान से खून बहता हो
- कान में खुजली होती हो, दर्द होता हो
- कान की समस्या के चलते चक्कर आते हों, या कान में कुछ आवाजें आती हों, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं और चिकित्सक द्वारा बताई गई उपचार पद्धति अपनाएं। खून और मूत्र की जांच समेत कान का ऑडियोग्राम कराना चाहिए। ऑडियोग्राम कान की सुनने की शक्ति की पहचान करनेवाली एक वैज्ञानिक पद्धति है। इससे कान की स्थिति की समस्त जानकारी हो जाती है।

सावधानियां

- माचिस की तीली, पिन या अन्य कोई वस्तु कान में न डालें।
- कान में पानी या धूल-मिट्टी के कण न जाएं, इसका पूरा ध्यान रखें।
- ठंड में बाहर निकलते समय कान ढक कर निकलें।

कान से जुड़ी समस्याओं को अनदेखा करने पर कान में दर्द, बहरापन और कान बहने जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

बहरे हो जाएंगे और पता भी नहीं चलेगा

यूं तो कान से जुड़ी बीमारी का उम्र से कोई विशेष संबंध नहीं है, क्योंकि यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी 50 वर्ष की उम्र से अधिक व्यक्तियों में कान से जुड़ी समस्याएं बड़े पैमाने पर देखने को मिलती हैं। इसलिए ठंड में बुजुर्गों को कान के प्रति ज्यादा सजग रहना चाहिए।

घरेलू उपाय

- प्याज का गुनगुना रस कान में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- अदरक के रस में नमक एवं शहद मिलाकर, गुनगुना कर, कानों में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- मूली का रस, शहद, सरसों का तेल, बराबर मात्रा में मिलाकर, दो-तीन बूंद कान में सुबह-शाम डालने से बहरेपन में राहत मिलती है।
- कान को साफ कर दो-दो बूंद स्पिरिट तीन-चार दिन कान में डालने से कान का बहना ठीक होता है।
- तुलसी के पत्तों का रस गुनगुना कर दो-दो बूंद प्रातः और सायं डालने से कान के दर्द में राहत मिलती है और बहरापन भी ठीक होता है।

अगर इससे भी समस्या का समाधान न हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज कराएं।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित

स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर सम्पर्क कर सकते हैं।
विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सरूत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:
www.sehatsurat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat

मूल्य ₹60/-

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित

SUBSCRIPTION DETAIL

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

राकेश यादव	दीपक उपाध्याय	डॉ. विवेक शर्मा
99937 00880	99777 59844	98260 14865

G Pay
accepted here
Advanced Homeo Health Centre
+91 97527 20429
9752720429@okbizaxis
BHIM UPI

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर
Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने जैसी तकलीफों में

शिरोधारा

लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती है। कमजोर याददाश्त, चेहरे का लकवा, पुराना सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद न आना जैसी परेशानियों में यह बहुत फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव
- डिप्रेशन
- पीसीओडी
- अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन
- मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

फटी एड़ियों से बचाव के उपाय

फिल्म 'पाकीज़ा' का एक मशहूर डायलॉग है, 'आपके पैर बहुत हसीं हैं, जिन्हें जमीं पर मत रखिए मैले हो जाएंगे।' लेकिन, हम अक्सर अपने पैरों की सफाई और खूबसूरती को लेकर सजग नहीं रहते। नतीजा, फटी एड़ियां और उनमें पनपता संक्रमण। अगर आप भी फटी एड़ियों से परेशान हैं तो ये उपाय आपके लिए काफी मददगार हो सकते हैं।

फटी एड़ियों से बचाव

- अपने पैरों में जरूरी नरमी बनाए रखें। एक अच्छा माश्चराइज़र लगाने के बाद सूती मोज़े पहनें। इससे पैरों में जरूरी नमी बरकरार रहती है। आप चाहें तो वनस्पति तेल भी लगा सकती हैं।
- आरामदेह जूते पहनें। आपके जूते न तो अधिक टाइट होने चाहिए और न ही बहुत अधिक ढीले। सख्त जूते आपके पैरों के दर्द को बढ़ा सकते हैं।
- पैरों को साफ करने के लिए एंटी-सेप्टिक युक्त साबुन का इस्तेमाल करें। इससे आपके पैरों की सूखी त्वचा को तो आराम मिलेगा ही साथ ही कीटाणुओं से भी पैरों की रक्षा होगी।
- त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए प्युमिक स्टोन का प्रयोग करें। यह ऐसी सख्त त्वचा को हटाने का काम करता है जो बाद में टूट सकती है। इसे इस्तेमाल करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि आप इतनी जोर से न रगड़ें कि दर्द होने लग जाए।

- पैरों पर कटा नींबू रगड़ने से वे नरम बने रहते हैं। हफ्ते में कम से कम एक बार अपने पैरों को नींबू से साफ करें। आप अपने पैरों को गर्म पानी के टब में भी डुबो सकते हैं जिसमे की 1 कप इप्सम नमक मिला हुआ हो।
- अपने पैरों को गीला न रखें। पैरों को अच्छी तरह सुखाने के बाद उन पर कुछ लोशन लगाएं। जिससे आपके पैर मुलायम बने रहें।
- अपनी सूखी त्वचा को कैंची से काटने को कोशिश न करें। इससे आसपास की त्वचा भी निकल सकती है। ऐसा करना कई बार काफी तकलीफदेह भी होता है। और साथ ही इससे त्वचा में संक्रमण होने का खतरा भी होता है।
- रोजाना कम से कम आठ से दस गिलास पानी पिएं। इसके साथ ही कैफीन और एल्कोहल से भी परहेज करें क्योंकि इनका अधिक सेवन शरीर में जल की मात्रा को कम कर देता है।
- कभी वक्त की कमी तो कभी किसी अन्य कारण के चलते आप अपनी सूखी त्वचा का सही प्रकार से उपचार नहीं कर पाते हैं। कई बार यह सब करने के बाद भी अपेक्षाकृत परिणाम नहीं मिलते हैं। तो ऐसे में आपको चाहिए कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

मैसेज टी-शर्ट्स

समर सीजन में कॉटन टी-शर्ट्स सबसे कूल फैशन स्टाइल होती है और इनमे यदि मैसेज टी-शर्ट पहनी जाए तो कहना ही क्या? इन दिनों गर्ल्स के बीच खूब लोकप्रिय हो रही हैं मैसेज टी-शर्ट।

फैशन डिजाइनर कहती है, 'इन्हे पहनकर आप दिल की बात को आसानी से दूसरों तक पहुंचा सकती है। यही वजह है कि मैसेज लिखी टी-शर्ट्स लेटेस्ट स्टाइल स्टेटमेन्ट बन रही हैं। इन टी-शर्ट्स की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है। किसी संदेश को सब तक पहुँचाने का बहुत ही आसान तरीका है ये टी-शर्ट्स।'

दिल तक पहुंचती है बात

एनआईएफडी फैशन डिजाइनिंग इंस्टीट्यूट के फैशन डिजाइनर बताते है, 'इन स्पोर्टी टी-शर्ट्स पर कोई कैची मैसेज या स्लोगन लिखा रहता है। इन दो-चार शब्दों में कही गई बात दिल को छू जाती है और यह सबका ध्यान आकर्षित करने में भी कामयाब रहती हैं। ये मैसेज रोमाटिक होने के साथ ही सामाजिक मुद्दों पर चुटीली कॉमेडी भी करते है।'

पता चलता है मूड का

आपकी टी-शर्ट का मैसेज आपके व्यक्तित्व को दर्शाता है। आप भी अपनी बात टी-शर्ट को अपनी आवाज बनाकर कह सकती है। टी-शर्ट पर लिखे संदेश आईएम जीनियस, डोंट ड्रिंक माई ब्लड, आईएम इंटैलीजेंट, लुक मी, प्लीज कीप डिसटेस, फालो मी आन फेसबुक, लाइक माई स्टेटस आदि आपकी पंसद और मिजाज को दर्शाते है। अपने व्यक्तित्व और मिजाज को जताने का बढ़िया माध्यम होती है यह टी-शर्ट। जो बात आप सीधे किसी से नहीं कह सकतीं, वो बात इनमें लिखे संदेश और स्लोगन कह जाते है।

STOP ALLERGY

Allergy...Allergy...Allergy...

There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

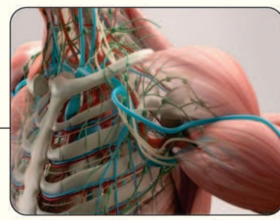
यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

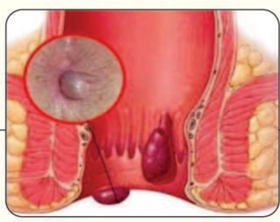
इस पर खुलकर चर्चा करें ।

पीठ एवं कमर का दर्द

घुटनों का दर्द

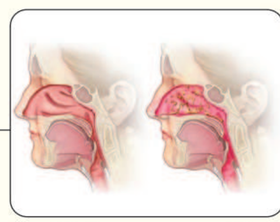


नसों का दर्द



फिसर, फिश्चुला, पाईल्स

टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

सोच और सेहत एक-दूसरे के पूरक हैं। हमारी सोच का हमारी सेहत पर बहुत गहरा असर पड़ता है। इंसान जैसा सोचता है, उसका शरीर वैसा ही रिएक्ट करता है। नेगेटिव सोच शरीर को अस्वस्थ बनाती है। प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देती है। सकारात्मक सोच शरीर को स्वस्थ और तनावमुक्त रखती है।

अच्छी सेहत के लिए बस अच्छा-अच्छा सोचें

इन दिनों युवा डिप्रेशन से ग्रस्त हो रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यही है कि उसकी सोच आगे बढ़ने की होड़ में उलझती जा रही है। इंसान अपने दिमाग का सिर्फ 10 से 15 प्रतिशत ही इस्तेमाल करता है। ऐसे में अगर सोच नकारात्मक होगी तो निःसंदेह दिमाग भ्रमित हो सकता है। अच्छी सोच से सेहत अच्छी रहती है। खुशी से शरीर की धमनियां सजग और सचेत रहती हैं। सोच का सबसे ज्यादा प्रभाव चेहरे पर पड़ता है। चिंता और थकान से चेहरे की रौनक गायब हो जाती है। आंखों के नीचे कालिख और समय से पूर्व झुर्रियां इसी बात का सबूत हैं। शरीर में साइकोसोमैटिक प्रभाव के कारण स्वास्थ्य बनता है और बिगड़ता है।

शरीर पर रोगों के प्रभाव और सोच का गहरा संबंध है। अत्यधिक सोच के फलस्वरूप गैस अधिक मात्रा में बनती है और पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। सिर के बाल झड़ने लगते हैं शरीर कई रोगों का शिकार हो जाता है। अत्यधिक सोचने से असमय बुढ़ापा घेर लेता है। हाई ब्लडप्रेशर हार्टअटैक का कारण बनता है।

रोग का निवारण रोगी के विश्वास से होता है, डॉक्टर की दवा से नहीं। दवा दी जा रही है, यह भावना अधिक काम करती है। नदियों का स्रोत यदि हिमालय है तो हमारी सेहत का स्रोत हमारा स्वस्थ मन है।

यदि युवा रोज सोते समय पॉजिटीव थिंकिंग से खुद को सेचुरेट करे, तो वह अनेक रोगों का सफल व स्थायी उपचार कर सकता है।

स्वस्थ रहना आसान है और सोच को सकारात्मक रूप देना उससे भी आसान है। जरूरत है तो सिर्फ सकारात्मक रुख अपनाने की। अगर सोच को समय के साथ स्वस्थ रूप दिया जाए तो सोच की लकीरें चेहरे पर खिंच नहीं सकतीं।

प्रकृति के समीप रहकर सकारात्मक रहा जा सकता है। मनुष्य का दिमाग और शरीर दोनों ही संतुलित रह सकते हैं। सकारात्मक सोच का प्रभाव धीमा होता है। लेकिन होता अवश्य है।

।। सुश्रुत।। प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ : ▪ लाइपोसक्शन ▪ नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी ▪ सफेद दाग की सर्जरी ▪ स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना ▪ पेट को सन्तुलित करना ▪ चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना ▪ चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना ▪ पलकों की प्लास्टिक सर्जरी ▪ गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण ▪ फेट इंजेक्शन ▪ बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग ▪ पुरुष के सीने का उभार कम करना ▪ जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक : स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर । शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क : 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान : अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन । समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com I Email: info@drkucheria.com

अपने नवजात शिशु की देखभाल के लिए हर मां चिंतित रहती है और वह इसके लिए हर संभव कोशिश भी करती है। खास तौर से जब शिशु पहली बार सर्दी के मौसम का सामना कर रहा हो तो मां को भी कई बार समझ में नहीं आता कि वह अपने बच्चे को इस मौसम में होने वाली समस्याओं से कैसे बचाए।

सर्दियों के दिन में शिशुओं का स्वास्थ्य

सर्दी के मौसम में वायरस और बैक्टीरिया बहुत तेजी से सक्रिय हो जाते हैं। नवजात शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता पूर्णतः विकसित नहीं होती। इसलिए ये वॉयरस बहुत तेजी से उनके शरीर पर हमला करते हैं। बच्चों के शरीर में मौजूद एंटी बॉडीज और बैक्टीरिया के बीच संघर्ष होता है तो इसी की प्रतिक्रियास्वरूप उन्हें सर्दी-जुकाम, बंद नाक, सांस लेने में तकलीफ, बुखार, गले और कान में इनफेक्शन जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। बच्चों में होने वाली इस समस्या को सीजनल एफेक्टेड डिसॉर्डर (एसएडी) कहा जाता है।

दरअसल सर्दी के मौसम को लेकर लोगों के मन में कई तरह की भ्रांतियां बनी हुई हैं। अकसर लोग ऐसा समझते हैं कि इस मौसम में बच्चे ज्यादातर बीमार ही रहते हैं, पर सच्चाई यह है कि यह मौसम स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। अगर आप इन बातों का ध्यान रखें तो इस मौसम में भी आपका शिशु स्वस्थ रहेगा।

क्या करें

- शिशु की सफाई का पूरा ध्यान रखें। उसे प्रतिदिन गुनगुने पानी से नहलाएं। ऐसा सोचना गलत है कि नहलाने से बच्चों को सर्दी-जुकाम हो जाता है।
- अगर सर्दी-जुकाम के कारण बच्चे की नाक बंद हो तो एक ग्लास पानी उबाल कर उसे ठंडा करें और उसमें 1/4 टी स्पून नमक मिलाकर ड्रापर से दो-दो बूंद उसकी नाक में डालें। इससे उसकी बंद नाक आसानी से खुल जाएगी।
- ऐसी समस्या होने पर बच्चे को स्टीम देना भी उसके लिए फायदेमंद साबित होगा।
- आप शिशु के कमरे में रूम हीटर चलाती हैं तो वहां पानी से भरा बर्तन रखें, इससे कमरे में ऑक्सीजन व नमी का स्तर संतुलित रहता है।
- रात को सुलाते समय बच्चे को डॉयपर जरूर पहनाएं वरना देर तक गीले बिस्तर पर रहने से उसे सर्दी लग सकती है।
- सुबह की धूप शिशु की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। इसमें विटमिन डी होता है, जो बच्चे के शरीर में कैल्शियम सोखने की क्षमता को बढाता है। अतः नवजात शिशु को सुबह थोडी देर के लिए धूप में जरूर लिटाना चाहिए।

क्या न करें

- बच्चे को बहुत ज्यादा ऊनी कपडे न पहनाएं क्योंकि इससे पसीना आता है और पसीने की ठंडक के कारण उसे सर्दी-जुकाम हो सकता है।
- शिशु को सुलाते समय उसका चेहरा न ढके। इससे उसकी सांस घुट सकती है।
- बच्चे के कमरे में लगातार रूम हीटर न चलाएं।
- नहलाने के तुरंत बाद शिशु को खुली हवा में न ले जाएं। इससे उसे सर्दी-जुकाम हो सकता है।
- शाम को सूरज ढलने के बाद शिशु को साथ लेकर घर से बाहर खुली हवा में न निकलें।
- एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों के सिर की त्वचा बहुत कोमल होती है इसलिए उन्हें सीधे ऊनी कैप न पहनाएं बल्कि पहले सूती कपडे के टुकडे को स्कार्फ की तरह उसके सिर पर बांधने के बाद ही उसे ऊनी कैप पहनाएं।
- बच्चे को सर्दी-जुकाम या बुखार होने पर उसे बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा न दें।

रक्तचाप को कैसे कम करें

रक्त वाहिनियों में बहते रक्त द्वारा इन वाहिनियों की दीवारों पर द्वारा डाले गये दबाव को रक्तचाप कहते हैं। एक स्वस्थ वयस्क व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप पारा 90 और 120 मिलिमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप पारा 60 से 80 मि.मि. के बीच होता है, वर्तमान दिशा-निर्देशों के अनुसार सामान्य रक्तचाप 120/80 होना चाहिए।

इस स्थिति को डॉक्टर हाइपरटेंशन कहते हैं। यह समस्या आगे चलकर हार्ट अटैक, स्टोक तथा अन्य संभावित रूप से घातक बीमारियों का कारण बन सकता है। अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर होने की पुष्टि होती है तो ऐसे में भविष्य में गंभीर हो सकने वाली समस्याओं से बचने के लिए आपको उचित डॉक्टरी मदद व जीवनशैली में आवश्यक बदलाव करने चाहिए। रक्तचाप को मापने के लिए स्फिग्नोमैनोमीटर यंत्र अर्थात रक्तचापमापी का उपयोग किया जाता है।

अगर आप चाहते हैं कि आपका रक्तचाप नियंत्रित रहे, तो निम्न जानकारियां इसमें आपकी काफी मदद कर सकती हैं-

नमक और सोडियम को उपयोग करें कम

ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखने के लिए नमक का सेवन कम करना चाहिए। दिन भर में एक छोटी चम्मच से अधिक नमक आपके लिए अच्छा नहीं। फास्ट फूड में सोडियम की मात्रा काफी अधिक होती है इसलिए उनका सेवन भी कम से कम ही करना चाहिए।

एल्कोहल से दूरी भली

अगर आप शराब पीते हैं तो इसे बंद कर दें। शराब के सेवन से रक्त चाप की समस्या को और अधिक उत्तेजना मिलती है। शराब का अधिक सेवन रक्तचाप ही नहीं, बल्कि गुर्दे व शरीर के अन्य अंगों को भी नुकसान पहुंचाता है।

नियमित व्यायाम कीजिए

स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम बेहद जरूरी है। रोजाना कम से कम 30 मिनिट का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। यदि कोई रोग या समस्या से ग्रस्त हैं तो डॉक्टर से सलाह लें कि आपके लिए किस तरह का व्यायाम उचित है।

वजन को नियंत्रित करें

बढ़ा हुआ वजन रक्तचाप की अनियमितता का एक प्रमुख कारण है। यदि आपका वजन अधिक है तो व्यायाम, नियंत्रित भोजन प्रणाली आदि की मदद से आप अपने अधिक वजन को नियंत्रित कर सकते हैं।

स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें

भोजन का चयन करते समय सदैव ध्यान रखें कि वह आपके हृदय या स्वास्थय के लिए खतरनाक तो नहीं है। जितना हो सके कम से कम कोलेस्ट्राल वाला भोजन खायें और संतृप्त वसा से भी परहेज करें। फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग्स और सेंडविच इत्यादि ना खायें।

धूम्रपान ना करें

धूम्रपान या तंम्बाकू का सेवन करने से रक्त चाप के बिगड़ने की संभावनाएं बहुत बढ़ जाती हैं। यही नहीं धूम्रपान व अन्य किसी भी प्रकार के तम्बाकू का सेवन कैंसर और इस जैसी अनेक बीमारियों का कारण बनता है। इसलिए तम्बाकू और धूम्रपान का सेवन न करें।

तेल मालिश से खिल जाती है रूखी त्वचा

सर्दियों का मौसम हो और त्वचा की मालिश के लिए तेल का इस्तेमाल न किया जाए, ऐसा संभव नहीं। पार्लर से लेकर मालिश सेंटर तक इन दिनों मालिश कराने वालों की भीड़ लगी रहती है। आयुर्वेद में भी तेल मालिश का काफी महत्व है। सर्दियों में रूखी त्वचा व बेजान बालों को मालिश से नमी मिल जाती है। सर्द हवाएं त्वचा को रूखी व बेजान बना देती हैं। ऐसे में मालिश से बेहतर कुछ भी नहीं। ज्यादातर लोग तरह-तरह की क्रीम व ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। नतीजा यह होता है कि थोड़ी देर बाद त्वचा को फिर नमी की जरूरत महसूस होने लगती है।

फेशियल तेल मालिश बेहतर विकल्प है त्वचा में नमी बरकरार रखने का। दादी-नानी की बातें याद करें, तो बचपन में वे हमारी मालिश किया करती थीं। जबरदस्ती हमारे बालों में ढेर सारा तेल लगा देती थीं। वह सब हमारे भले के लिए होता था। कड़ाके की ठंड में भी कभी रूखेपन का अहसास नहीं होता था। फेशियल तेल मालिश भी यही काम करता है। सर्दियों में त्वचा में नमी बनाए रखने व सुंदरता बरकरार रखने के लिए मालिश बेहतर विकल्प है। केमिकल युक्त क्रीम त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है मगर अच्छा तेल आपकी त्वचा की चमक व नमी बनाए रखता है।

त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक तेल की जरूरत होती है अगर हम त्वचा पर तेल नहीं लगाते, तो शरीर इसे बार-बार बनाता है, जिस कारण त्वचा में नमी की कमी होती है। और फिर त्वचा फटने लगती है। हेल्दी तेल कटी-फटी त्वचा को रिपेयर करता है और शरीर को नमी व माश्चराइज प्रदान करता है जिससे त्वचा रूखी बेजान नहीं बल्कि खिली-खिली दिखती है।

त्वचा के मालिश के लिए मिनरल तेल की जगह जोजोबा एप्रीकॉट और बादाम के तेल का इस्तेमाल करें। कई लोग यह सोचते हैं कि ज्यादा तेल लगाने से स्कीन ज्यादा शाइनी दिखेगी, पर ऐसा नहीं है। त्वचा की नमी के लिए दो-चार बूंद तेल काफी होता है और यह त्वचा को कांतिमय बनाने में मदद करती है। सिर्फ एक-दो बूंद तेल ही आपकी त्वचा व गर्दन के लिए पर्याप्त है। तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की शक्ति और विटामिन्स मौजूद होते हैं, जिससे ये त्वचा की सुरक्षा करते हैं। सर्दियों या मौसम बदलने का सीधा असर पहले हमारी त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में ब्यूटी तेल इनकी हिफाजत करता है।

टीवी विज्ञापनों में तरह-तरह की क्रीम देखकर लोग खरीद तो लाते हैं पर इतना फायदा नहीं दिखता। साथ ही उनमें मौजूद केमिकल्स त्वचा को नुकसान भी पहुंचाते हैं। कई लोगों को इनसे एलर्जी व त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो जाती हैं। ऐसे में ये क्रीम उनके लिए आफत बन जाती है। किसी विज्ञापन के लालच में न पड़ कर अगर हर दिन ब्यूटी तेल से त्वचा की मालिश की जाए, तो त्वचा हर पल चमकदार बनी रहती हैं।

कई क्रीम एंटी-एंजिग भी होती हैं। उम्र बढ़ने के संकेत को रोकने के लिए इन्हें बनाया जाता है। मगर इसमें मौजूद केमिकल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। फेशियल तेल केमिकल फ्री होते हैं। यह वॉटर-बेस्ड नहीं होते। इन्हें सुरक्षित रखने के लिए किसी सिंथेटिक प्रिजरवेटिव का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनमें मौजूद प्रचुर मात्रा में एंटीआक्सीडेंट, विटामिन सी और ई, फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। साथ ही अल्ट्रावायलट किरणों से त्वचा की सुरक्षा करते हैं, जो एजिंग और झुर्रियों के मुख्य कारण बनते हैं। फेशियल तेल त्वचा पर एंटीएजिंग का भी काम करता है। तो बस त्वचा की सारी समस्याओं का इलाज कीजिए एक दो बूंद तेल से और सारी समस्याओं से रहिए बेफ्रिक।

थकान को ऐसे करें दूर

अधिक परिश्रम करने से शरीर में थकान आ जाती है, शरीर सुस्त हो जाता है। फिर कुछ काम करने का मन नहीं करता, सिर्फ आराम की जरूरत महसूस होती है।

थकान उतारने के लिए आप कुछ इस तरह प्रयास करें- अपनी दो अंगुलियों के पोरों से चेहरे की हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कूलेशन बढ़ेगा, जिससे आप महसूस करेंगे कि आपकी थकान रफूचक्कर हो गई है।

- नाक के दोनों ओर हल्की मालिश करते हुए धीरे-धीरे दोनों आंखों के बीच वाले भाग से लेकर आंखों के नीचे भी हल्की मालिश करें। फिर इसी तरह से भौहों तक पहुंचें।
- भौहों पर हल्का दबाव डालते हुए अंदर से बाहर की ओर मालिश करें।
- अब आंखों के बाहरी किनारों पर मालिश करते हुए ललाट तक पहुंचें।
- इसके बाद आंखों के एकदम नीचे की ओर आएं। गालों के बीच हल्की मालिश करते हुए फिर ऊपर से ही मसूड़ों की भी मालिश करें। इसके बाद जबड़ों को अंगुलियों की पकड़ में लें और जबड़ों के किनारों पर हल्का दबाव डालें।
- कई बार सुगंधित तेल के प्रयोग से भी शरीर की थकावट को भगाया जा सकता है। सुगंधित तेल से प्रभावित अंग की हल्की मालिश करने से ताजगी महसूस होती है, इसके लिए सुगंधित तेल की कुछ बूंदें वनस्पति तेल में मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

तनाव को दूर भगाने का सबसे आसान फंडा

क्या आपने बचपन के दिनों में कभी दीवारों, कॉपी-किताबों में आड़ी-तिरछी लाइनों से ड्रॉइंग की है? जी हां, हम में से ज्यादातर लोगों ने अपने बचपन में ड्रॉइंग का खूब लुत्फ लिया होगा। वैसे बच्चे तो हमेशा ही ड्रॉइंग करना पसंद करते हैं।

लेकिन अब व्यस्कों के लिए भी कलरिंग बुक्स का क्रेज खूब चल रहा है। खास बात ये है कि इन कलरिंग बुक्स की मदद से आप स्ट्रेस फ्री हो सकते हैं। ऐसा हम नहीं, वो लोग दावा कर रहे हैं जो कलरिंग बुक्स का इस्तेमाल कर कूल महसूस कर रहे हैं।

कलरिंग बुक्स के इस्तेमाल से नींद अच्छी आती है। दरअसल कागज पर जब आप मोम या पेंसिल से कलर करते हैं तो उसके रगड़ने के खरखराहट की आवाज आपके कानों में पड़ती है। ऐसे में एक प्रकार की एकाग्रता बनती है। और आप तनाव मुक्त होने लगते है। इससे नींद भी अच्छी आती है।

अमेजन की बेस्ट सेलर लिस्ट में सीक्रेट गार्डन कलरिंग बुक टॉप पर है। अब तक इसकी डेढ़ लाख कॉपी बिक चुकी हैं। बैसफोर्ड के मुताबिक ये कलरिंग बुक्स एक प्रकार से डिजिटल डिटॉक्स का काम करती हैं। कनाडा में तो लोगों ने कलरिंग बुक्स पार्टियां करना शुरू कर दिया है। बैसफोर्ड की मानें तो कलरिंग बुक्स का असर दो गिलास वाइन से भी अच्छा है।

लम्बाई बढ़ाए आपका व्यक्तित्व

भारत में पुरुषों की अनुमानित लम्बाई है 5 फीट 5 इंच और महिलाओं की 5 फीट खैर, आंकड़ें जो भी कहें, हर कोई चाहता है कि उसकी हाइट अच्छी हो और यदि समय पर हाइट नहीं बढती तो इसके लिए थोड़ा परेशान होना स्वाभाविक है। इसी परेशानी को कुछ कम करने के लिए जानें कुछ उपाय-

व्यक्तित्व को निखारने में लम्बाई का महत्वपूर्ण योगदान होता हैं जिनकी लम्बाई कम होती है वे अपनी लम्बाई को थोड़ा और बढ़ाना चाहते हैं। लम्बाई की कमी से आत्मविश्वास में भी कमी देखी जाती है। पुलिस, मॉडलिंग तथा सैन्य जैसी सेवाओं में अच्छी लम्बाई का होना जरुरी हैं। कई बार यह माना जाता है कि लम्बाई एक निश्चित उम्र तक ही बढ़ सकती हैं या माता-पिता की लम्बाई के अनुसार ही बच्चों की लम्बाई होगी किन्तु यदि संतुलित एवं पौष्टिक आहार,व्यायाम एवं योग का नियमित अभ्यास तथा जीवन शैली में सही आदतें अपनाई जायें तो हम अधिकतम संभव लम्बाई को प्राप्त कर सकते हैं।

खान पान में सुधार करें

शरीर की सही ग्रोथ एवं लम्बाई के लिए संतुलित एवंम पौष्टिक भोजन बहुत जरुरी हैं। लम्बाई बढ़ाने के लिए आहार के इन नियमो का पालन करें -

भरपूर प्रोटीन लें : लम्बाई बढाने के लिए प्रोटीन से भरपूर भोजन लेना जरुरी हैं। प्रोटीन मांस, मछली, सोयाबीन, मूंगफली, दालों आदि में प्रचुर मात्रा मे पाया जाता है।

खनिज लवण हैं जरुरी : लम्बाई बढाने के लिए कैल्शियम, जिंक, फोस्फोरस, मैग्नीशियम जैसे खनिज लवणों का नियमित सेवन जरुरी है। खनिज लवण हरी सब्जियों, ड्राई फ्रूट्स, फल, दही, छाछ आदि में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

भरपूर विटामिन लें : शरीर के सही विकास एवं अच्छी लम्बाई के लिए आहार में संतुलित मात्रा में विटामिन ए, बी, सी, डी तथा अन्य विटामिन का होना बहुत जरुरी है। इसके लिए

दूध, दही, अंकुरित अनाज, फल, सब्जियाँ आदि का नियमित सेवन करें।

भूखे ना रहें : भूखे रहने या खाने के समय को मिस करने से शरीर की ग्रोथ पर नकारात्मक असर पड़ता है। पूरे दिन के आहार को 5-6 बार में बाँट कर लें। इससे शरीर का मेटाबोलिज्म सुधरता है। शरीर पर फैट का जमाव नहीं होता है और लम्बाई बढ़ने के उम्मीद बनते हैं।

लम्बाई बढ़ाने के लिए करें व्यायाम

नित्य व्यायाम एवं भ्रमण की आदत डालें: नियमित रूप से सुबह 15-20 मिनट टहलने पर तथा व्यायाम करना मधुमेह, उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, कोलेस्ट्रोल जैसी अनेक बीमारियों से बचाव रखने में उपयोगी साबित होता है। साथ ही शरीर की ग्रोथ तथा लम्बाई बढ़ाने में भी लाभदायक है।

रस्सी कूदें : रस्सी कूदना न सिर्फ वजन को नियंत्रित करता हैं। बल्कि लम्बाई को बढ़ाने हेतु भी बहुत उपयोगी व्यायाम माना जाता है। पाँव, कमर तथा पीठ की मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। मेरुदंड में खिचाव होता है जिससे लम्बाई बढ़ने में सहायता मिलती है।

लटकने की एक्सर साइज करें : इसके लिए लोहे का पाइप या लकड़ी का डंडा जमीन से लगभग 7 फिट ऊपर बांधा जाता है।आप पड़े की मोटी डाल या घर में मौजूद कोई लटकने लायक हिस्सा भी काम में ले सकते हैं। नियमित रूप से लटकने की एक्सरसाइज करने से रीड की हड्डी, पेट, छाती, पाँव की मांशपेशियों की अच्छी एक्सरसाइज होती हैं। लम्बाई बढ़ाने हेतु यह बहुत उपयोगी एक्सरसाइज है। इसका नित्य अभ्यास करना चाहिए।

दौड़ें : दौड़ना सम्पूर्ण शरीर के लिए बेहतरीन व्यायाम है। इससे वजन नियंत्रित रहता है। पाँव, कमर तथा रीड की हड्डियाँ व मांस पेशियाँ ताकतवर बनती हैं। हड्डियों का विकास होता हैं। जिससे शरीर की लम्बाई बढ़ने में सहायता मिलती है।

तैराकी करें : तैराकी ना सिर्फ मनोरंजन का साधन है बल्कि सम्पूर्ण शरीर का बेहतरीन व्यायाम है। इससे पूरे शरीर का रक्त संचार बता है। सम्पूर्ण शरीर की मांशपेशियों में खिचाव होता है। तनाव का स्तर कम होता है। भूख बढती है खाया-पिया सही से हजम हो जाता है। लम्बाई बढ़ने में स्विमिंग से काफी सहायता मिलती है।

लम्बाई बढ़ाने के लिए करें योग

ताड़ासन : कद बढाने के लिए ताड़ासन एक महतवपूर्ण आसन माना जाता है। इस आसन में खड़े होकर हथेलियों को जोड़कर ऊपर की और करते हुए एडियों को उठाते हुए पाँव के पंजो पर पूरे शरीर का वजन डाला जाता है। ताड़ासन के नियमित अभ्यास से पूरे शरीर की एक्सरसाइज होती है तथा रीड़ की हड्डी, छाती तथा कन्धों की मांसपेशियाँ खिंचती हैं। पाँव की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

भुजंगासन : इस आसन में पेट के बल लेटकर कमर के आगे के हिस्से को ऊपर की और उठाया जाता हैं। कमर तथा रीड की हड्डी की एक्सरसाइज तथा लम्बाई बढ़ाने के लिए यह उपयोगी आसन है।

पश्चिमोंत्तानासन : शरीर की लम्बाई बढाने हेतु पश्चिमोंत्तानासन का नियमित अभ्यास भी बहुत उपयोगी साबित होता है। इस आसन में जमीन पर बैठकर आगे की और झुककर पाँव के अंगूठों को हाथ से पकड़ा जाता है। कमर तथा पीठ की मांस पेशियाँ के लिए यह बहुत उपयोगी आसन हैं। इससे रीड की हड्डी में खिंचाव होता है। लम्बाई बढाने में सहायता मिलती है।

पौष्टिक चीजें अवश्य खाएं ठंड के मौसम में

खसखस

भीगी हुई खसखस खाली पेट खाने से दिमाग में तरावट और दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

काजू

इसमें कैलोरी ज्यादा रहती है। ठंड में शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है। काजू से कैलोरी मिलती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

बादाम

यह दिमाग को तेज करने में सहायक होता है। ठंड के दौरान इसे खाने से प्रोटीन, कैल्शियम मिलता है।

अखरोट

कोलेस्ट्राल को कम करने में सहायक होता है। इसमें फायबर, विटामिन ए और प्रोटीन रहता है। जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

अंजीर

इसमें आयरन होता है, जो खून बढ़ाने में सहायक होता है।

गजक

यह गुड़ और तिल से बनाई जाती है। गुड़ में आयरन, फास्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। तिल में कैल्शियम व वसा होता है। इसके कारण ठंड के समय शरीर को अधिक कैलोरी मिल जाती है और शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है।

च्यवनप्राश

च्यवनप्राश प्रतिदिन खाने से शरीर का पाचनतंत्र सुदृढ़ होता है, स्फूर्ति बनी रहती है।

पिंड खजूर

इसमें आयरन के साथ मिनरल्स और विटामिन भी रहते हैं। इसे ठंड में 20 से 25 ग्राम प्रतिदिन लेना चाहिए।

दूध

रात को सोते समय केसर, अदरक, खजूर, अंजीर, हल्दी दूध में डालकर लेना चाहिए। सर्दी के मौसम में होने वाली सर्दी-खाँसी से बचाव हो जाता है।

गोंद लड्डू

इस मौसम में ज्यादा अच्छे रहते हैं क्योंकि आसानी से पच जाते हैं। एक लड्डू में 300 से 350 कैलोरी होती है।

मिक्स दाल के लड्डू

दाल में प्रोटीन होता है। यह बाल झड़ने को रोकता है और शरीर को स्फूर्ति प्रदान करते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2024

कब्ज एवं पाचन तंत्र विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

आधुनिक

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द
जोड़ों का दर्द
शुगर के कारण नसों में कमजोरी
त्वचा रोग

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में 7 दिवसीय

नि:शुल्क प्राकृतिक चिकित्सा शिविर

17-23 नवंबर 2024

के लिए पंजीयन हेतु संपर्क किजिए

9893519287

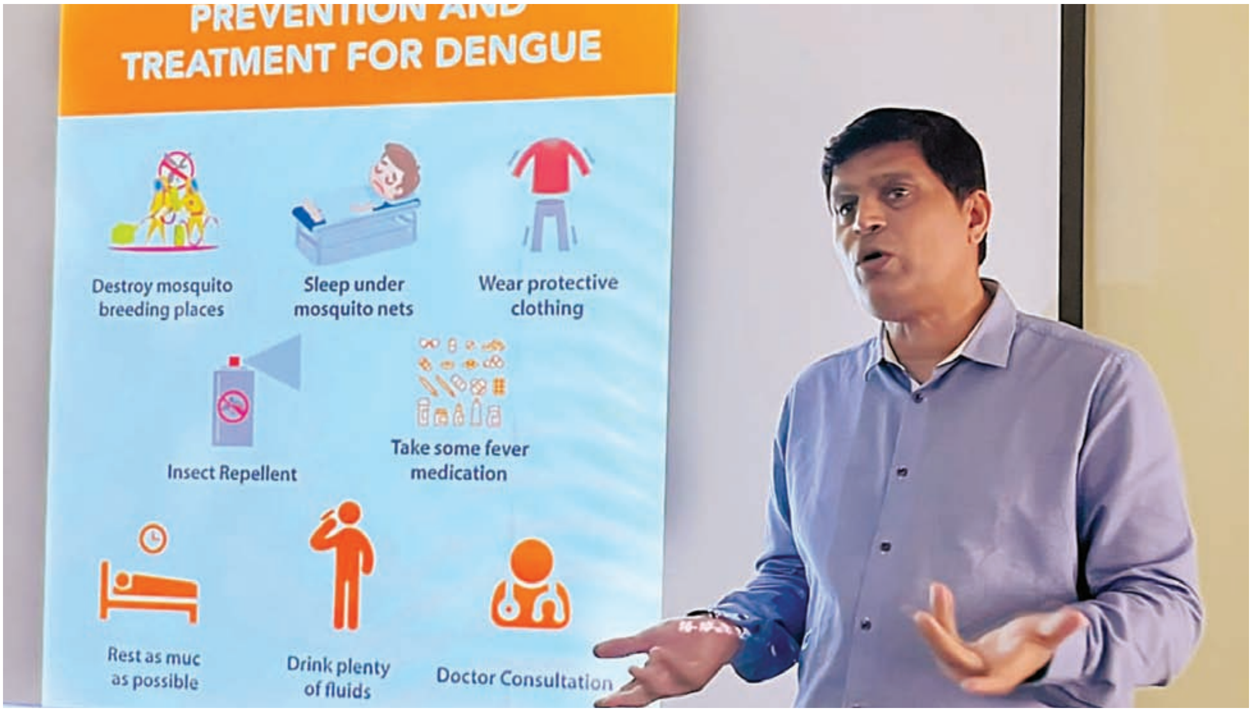
एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927

प्लेटलेट्स बढ़ाने में अत्यंत प्रभावकारी हैं होम्योपैथी दवाएं

होम्योपैथी इलाज के जरिए डेंगू और चिकनगुनिया जैसी खतरनाक बीमारियों से बचाव पर वर्कशाप आयोजित



डेंगू या चिकनगुनिया होने पर तरल पदार्थों का लगातार अधिक से अधिक सेवन करें। इन घातक बीमारियों से बचाव के लिए अपने आसपास मच्छर बिलकुल न पनपने दें और संक्रमण वाले स्थानों पर जाने से बचें। रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें। बीमारियों के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें। सबसे अहम बात यह है कि दोनों ही रोगों में रोगी के कम हुए प्लेटलेट्स, तेजी से बढ़ाना जरूरी है। इस कार्य में होम्योपैथी दवाएं अत्यंत प्रभावकारी साबित होती हैं।

यह बात देश के जाने-माने होम्योपैथिक चिकित्सक और भारत सरकार के आयुष मंत्रालय सीसीआरएच के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में डेंगू और चिकनगुनिया जैसी खतरनाक बीमारियों से बचाव पर आधारित विशेष वर्कशाप में कही। छात्रों को जागरूक

करते हुए उन्होंने बताया कि अक्टूबर का महीना गर्मियों से थोड़ी राहत देने वाला जरूर होता है पर इस मौसम में डेंगू और चिकनगुनिया जैसी मच्छरों के काटने से फैलकर वायरल होने वाली बीमारियों का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

बीमारी को खतरनाक स्तर पर न जाने दें

डेंगू होने पर शरीर में तेज बुखार के साथ माँसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द, सिरदर्द तथा छाती, पीठ या पेट पर लाल चकत्ते होने की समस्या हो जाती है। गंभीर स्थिति में प्लेटलेट्स भी कम होने लगते हैं। समय पर इलाज न मिल पर डेंगू खतरनाक रूप भी ले सकता है। चिकनगुनिया होने पर भी डेंगू से मिलते-जुलते लक्षण नजर आ सकते हैं। हालांकि इसमें जोड़ों में होने वाले दर्द की समस्या अधिक होती है।

लगभग 12 दिनों तक रह सकता है चिकनगुनिया बुखार

चिकनगुनिया बुखार लगभग 2 से 12 दिन तक रह सकता है, लेकिन बीमारी बढ़ने पर कई बार रोगी को इससे उबरने में महीनों लग जाते हैं। कई मरीजों को जोड़ों के दर्द की समस्या 3 महीने से 2 साल तक झेलनी पड़ सकती है। उनके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, साँस सम्बन्धी बीमारियाँ आदि भी चिकनगुनिया के प्रभाव से हो सकती हैं। इसलिए इन खतरनाक बीमारियों के लक्षण नजर आते ही उनकी अनदेखी बिल्कुल ना करें और तुरंत अपने चिकित्सक से परामर्श कर समुचित उपचार प्रारंभ कर दें।

अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस इंदौर में पोस्टर प्रजेटेंशन में प्रथम स्थान मिला

थायरॉइड फंक्शन टेस्ट की विशेषताओं पर पोस्टर बनाया गया था

डॉ. कनक चतुर्वेदी को अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में प्रथम स्थान हासिल

इंदौर. एमजीएम मेडिकल कॉलेज की डॉ. कनक चतुर्वेदी ने हाल ही में एक अंतर्राष्टीय कॉन्फ्रेंस में आयोजित पोस्टर प्रजेटेंशन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया। उनका पोस्टर "थायरॉइड फंक्शन टेस्ट की विशेषताएँ" विषय पर आधारित था, जिसने जजों को प्रभावित किया। उल्लेखनीय है कि डॉ. कनक वर्तमान में एमजीएम मेडिकल कॉलेज, इंदौर से बायोकेमिस्ट्री में एमडी कर रही हैं। इस उपलब्धि ने उनके भविष्य के लिए नए द्वार खोले हैं और चिकित्सा क्षेत्र में उनकी उत्कृष्टता का प्रमाण दिया है।

सीताफल एक बड़ा ही स्वादिष्ट फल है लेकिन लोग इसके बारे में थोड़ा कम जानकारी रखते हैं। सीताफल अगस्त से नवम्बर के आस-पास अर्थात् आश्विन से माघ मास के बीच आने वाला फल है। अगर आयुर्वेद की बात माने तो सीताफल शरीर को शीतलता पहुंचाता है। यह पित्तशामक, तृषाशामक, उलटी बंद करने वाला, पौष्टिक, तृप्तिकर्ता, कफ एवं वीर्यवर्धक, मांस एवं रक्तवर्धक, बलवर्धक, वातदोषशामक एवं हृदय के लिए बहुत ही लाभदायी होता है।

फल ही नहीं दवाई भी है सीताफल

सीताफल को लोग भगवान राम एवं माता सीता से जोड़ते हैं। ऐसी मान्यता है कि सीता ने वनवास के समय जो वन फल राम को भेंट किया, उसी का नाम सीताफल पड़ा। अगर आप दिन में एक सीताफल का सेवन करते हैं, तो आपको अनेको बीमारियों से निजात मिलेगा। आइये जानते हैं सीताफल खाने से हम किन-किन बीमारियों से निजात पा सकते हैं।

गांठ का इलाज

पके हुए सीताफल का गूदा कूटकर पोटली बांधने पर सांघातिक गांठ फूट जाते हैं।

गंजापन दूर करे

इसके बीज को बकरी के दूध के साथ पीसकर लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र ही उग आते हैं और मस्तिष्क में ठंढक पहुंचती है।

जूं का उपचार

सीताफल के बीजों को महीन चूर्ण बनाकर पानी से लेप तैयार कर रात को सिर में लगाएं एवं सबेरे धो लें। दो तीन रात ऐसा करने से जुएं समाप्त हो जाती हैं। चूंकि बीज से निकलने वाला तेल विषैला होता है, इसलिए बालों में इसका लेप लगाते समय आंख को बचाकर रखना चाहिये।

मजबूत हृदय के लिये

जिनका हृदय कमजोर हो, हृदय का स्पंदन खूब ज्यादा हो, घबराहट होती हो, उच्च रक्तचाप हो ऐसे रोगियों के लिए भी सीताफल का सेवन लाभप्रद है।

शरीर का ताप कम करे

वे लोग जिनका शरीर हर वक्त जलता रहता है और गर्म रहता है, उन्हें नियमित रूप से सीताफल का सेवन करना चाहिये।

त्वचा बनाए खूबसूरत

विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

आंख, बाल और त्वचा के लिये

इसमे खूब सारा विटामिन ए होता है, जो कि हमारे बालों, आंखों और त्वचा के लिये बहुत ही फायदेमंद होता है।

डायरिया में लाभकारी

जब फल कच्चा हो तब उसे काट कर सुखा दें और पीस कर रोगी को खिलाएं। इससे डायरिया की समस्या सही हो जाएगी।

खिल उठेंगे आपके ऊनी कपड़े

1. **ऊनी** कपड़ों की ओर बैक्टीरिया और धूल-मिट्टी जल्दी आकर्षित होते हैं, इसलिए अपने जैकेट और कोट को नियमित अंतराल पर ब्रश से साफ करें। इससे आपके सर्दियों के कपड़े न सिर्फ साफ रहेंगे, बल्कि किसी तरह की स्किन एलर्जी और रैशेज होने की आशंका भी नहीं रहेगी।

2. **ठंड** के कपड़ों को बीच-बीच में धूप में सुखाएं। पर ध्यान रहे कि सूरज की तेज रोशनी आपके ऊनी कपड़ों पर सीधी न पड़े। ऐसा करने से आपके ऊनी कपड़े बदरंग हो जाएंगे। वहीं धूप में ऊनी कपड़ों को सुखाने से उसकी नमी गायब हो जाएगी और साथ ही सभी कीटाणु भी मर जाएंगे। ऊनी कपड़े को धूप में सुखाने से वो न सिर्फ आपको ज्यादा गर्माहट देंगे, बल्कि उन्हें पहनने पर भी आपको ज्यादा अच्छा महसूस होगा।

3. **अपने** भारी-भरकम स्वेटर को वॉर्डरोब में लटकाकर नहीं रखें। भारी स्वेटर को लटकाकर रखने से स्वेटर की फिटिंग बिगड़ जाती है। साथ ही हैंगर से स्वेटर को लटकाकर रखने से कंधे वाले हिस्से के जल्दी फटने की आशंका बढ़ जाती है।

4. **ऊनी** कपड़े बेहद नाजुक होते हैं। लंबी उम्र देने के लिए ऊनी कपड़ों को धोने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन या डिटर्जेंट और गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। माइल्ड साबुन और डिटर्जेंट के इस्तेमाल से आपके ऊनी कपड़ों में चमक और उनका वास्तविक लुक बरकरार रहेगा। गुनगुना पानी आपके ऊनी कपड़ों में छिपे कीटाणुओं को मारेगा और उसकी स्वच्छता को बरकरार रखेगा।

5. **स्वेटर** और कार्डिंगन में अकसर रोंए हो जाते हैं। ये रोंए स्वेटर और किसी अन्य वस्तु के बीच रगड़ खाने से होते हैं। ये रोंए आपके नए और स्टाइलिश स्वेटर को भी पुराना और गंदा लुक दे सकते हैं। इन रुंओं को हटाने के लिए छोटे रेजर का इस्तेमाल करें और अपने स्वेटर को फिर से नया लुक दें।

6. **अपने** स्वेटर पर लगे दाग-धब्बों को हटाने के लिए कभी भी उन पर ब्लीच का इस्तेमाल न करें। ब्लीच के इस्तेमाल से आपका स्वेटर बदरंग हो जाएगा। कभी भी ऐसे डिटर्जेंट में स्वेटर न धोएं, जिसमें ब्लीच हो।

7. **एक** ही स्वेटर को तीन दिन से ज्यादा लगातार न पहनें। ऐसा करने से स्वेटर का शेप बिगड़ जाता है। साथ ही आपका स्वेटर जल्दी खराब और पुराना भी हो जाएगा।

संपूर्ण सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक
(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)
31 वर्षों का विश्वास
9617770150 24x7 हेल्पलाइन
• टेस्ट की जानकारी
• अपॉइंटमेंट्स
• रिपोर्ट प्राप्ति
स्कैन करें!!
961 777 0150
0731 4766222
एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड, इंदौर (म.प्र.)
sodani@sampurnadiagnostics.com
www.sampurnadiagnostics.com sampurnalab

घर या ऑफिस से ब्लड सैंपल लेने हेतु संपर्क करें

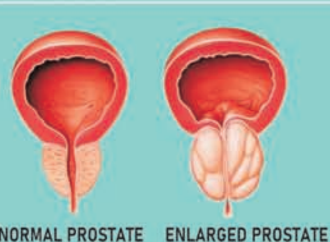
हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287, 0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा

आई टी पी
अप्लास्टिक **एनीमिया**
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेस कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी, अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन पर समय लेकर ही आयें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समयः शाम 4 से 6 फोनः 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

RNI No. MPHIN/2011/40959 प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है। डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026

STOP ALLERGY

Allergy... Allergy... Allergy...
Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टॉंसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु मो. 99937 00880

— एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर —

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन,गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर, उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

Mob. 99937-00880, 98935-19287,
Ph. 0731-4064471, 0731-4989287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिकमा, प्रेस काम्प्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओ से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।