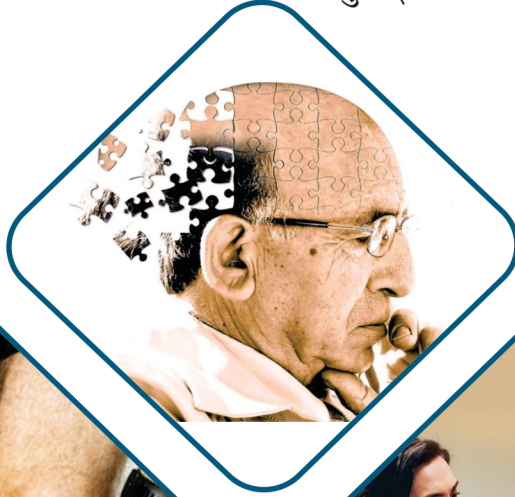


सामयिक

शिक्षा एवं स्वास्थ्य की त्रैमासिक पत्रिका

जेहा

जुलाई से सितम्बर 2023



जोड़ों में आएगी जान

कितनी बार कितना भोजन?

आँखों के आगे धब्बे तो नहीं तैरते

अल्जाइमर्स बीमारी को जाने और समझे

₹ 25

गतविधियाँ



इण्डियन मेडिकल एशोसिएशन के गोरखपुर शाखा के तत्वावधान में 1 जुलाई डाक्टर्स डे के अवसर पर व्याख्यान एवं साइंटिफिक मीट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आई.एम.ए. के राष्ट्रीय अध्यक्ष डा. शरद अग्रवाल एवं प्रान्तीय अध्यक्ष डा. अनिल कुमार श्रीवास्तवा बतौर क्रमशः मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता गोरखपुर नगर निगम के महापौर डा. मंगलेश श्रीवास्तव ने किया। डाक्टर्स डे के अवसर पर कुछ वरिष्ठ चिकित्सकों यथा डा. विमल कुमार मोदी, डा. महेन्द्र कुमार अग्रवाल, डा. ए. के. सिंह एवं डा. बी.बी. त्रिपाठी को सम्मानित किया गया।

15 अगस्त को प्रत्येक वर्ष की भाँति नांगलिया शिक्षा एवं स्वास्थ्य संस्थान (नेहा) के द्वारा स्वतंत्रता दिवस हर्षोउल्लास के साथ मनाया गया। ध्वजारोहण गोरखपुर में वनवासी कल्याण आश्रम से सम्बद्ध श्रीराम वनवासी छात्रावास के संस्थापक एवं रेडियोलॉजिस्ट डा. एस.एन. अग्रवाल ने किया । इस अवसर पर पूर्व चिकित्साधिकारी बी.पी. बरनवाल एवं नेहा के संस्थापक सचिव डा. एम.के. अग्रवाल उपस्थित थे।



सुसंस्कारित चिकित्सा सेवा

समय के साथ मनुष्य अपने कार्य की प्रकृति, कार्य एवं स्वरूप और कार्य योजना बदलता है, या बनाता है। समाज सेवा के क्षेत्र में समय-समय पर योजनाएं बदलनी पड़ती है और आवश्यकतानुसार नये प्रकल्प जोड़ने पड़ते हैं।

चिकित्सा का कार्य अपने आप में विशिष्ट प्रकार का समाज सेवा है। लगभग प्रत्येक चिकित्सक अपने चिकित्सा कर्म में प्रतिदिन कुछ न कुछ समाज सेवा करता ही है। कुछ निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा, कुछ जरूरत मन्द को अपने पास से दवाई देकर, निःशुल्क जाँच करवाकर या किसी संस्था के द्वारा चलाये जा रहे चिकित्सा प्रकल्प को या चिकित्सा शिविर में अपनी भागीदारी देकर वह सेवा का कार्य करता है। बावजूद इसके भारत में भी चिकित्सा का व्यवसायिकरण हुआ है कहना अतिशयोक्ति न होगा। चिकित्सा का व्यवसायिकरण पाश्चात्य संकल्पना है। हमारी संकल्पना सेवा का है। सेवा की संकल्पना के साथ अब व्यक्तिगत स्तर पर तथा सामूहिक स्तर पर भी लोग कार्य कर रहे हैं। परन्तु यह इस बड़े भू-भाग पर अत्यधिक न्यून है। इसलिए अब इस पर विचार होने लगा है कि चिकित्सकीय सेवा का एक सुसंस्कारिक स्वरूप बने और इसमें सामूहिक भागीदारी के साथ काम हो तो समाज को एक नई दिशा दे जायेगा। कुछ जगहों पर यह कार्य हो गया है, हांलाकि इस पर कुछ का प्रश्न भी हो सकता है कि चिकित्सा में सुसंस्कार का क्या अर्थ है और इसकी उपादेयता क्या है। तो सुसंस्कार की उपादेयता समाज के हर क्षेत्र में है। सुसंस्कारित चिकित्सा सेवा की अवधारणा में प्रथम तो यही है कि हमारा कार्य करने का और चिकित्सा सेवा में लगे सभी के काम करने का तरीका एक होगा, लक्ष्य एक होगा। दूसरा यह है कि यह विशुद्ध रूप से सेवा है, इसमें नाम और दाम नहीं है, हाँ अपनी भूमि, अपने लोग और मानव समाज के लिए कुछ कार्य किये जाने तोष जरूर प्राप्त होगा। सुसंस्कारित चिकित्सा से समाज के चिकित्सक वर्ग में यह संदेश जायेगा कि कार्य का एक स्वरूप यह भी है। इससे समाज बदलेगा, समाज की सोच बदलेगी। यह सुसंस्कारित चिकित्सा सेवा भारतीय परम्परा का अंग रहा है। यहाँ चिकित्सा कभी भी व्यवसाय नहीं रहा है। भारतीय परम्परा में चिकित्सा हमेशा सेवा कार्य रहा है। सुसंस्कारित चिकित्सा सेवा दुनिया भर में चिकित्सा सेवा का एक भारतीय अवधारणा प्रस्तुत करेगा।

– डा. महेन्द्र अग्रवाल
प्रबन्ध एवं प्रधान संपादक

रक्त शर्करा जांचने के बारे में जाने

रक्त ग्लूकोज जिसे आमतौर पर रक्त शर्करा भी कहा जाता है, डायबीटिज को प्रबंधित करने और जटिलताओं से बचाने के लिए महत्वपूर्ण है। रक्त ग्लूकोज का स्तर आपको खाने, शारीरिक गतिविधि, और दवाइयों के बारे में सूचित निर्णय लेने में मदद कर सकता है।



रक्त ग्लूकोज की जांच कैसे करें?

रक्त शर्करा के स्तरों की जांच करने के लिए एक रक्त ग्लूकोमीटर का इस्तेमाल किया जाता है। यह रक्त की एक छोटी-सी बूंद की जांच कर उसी वक्त आपके रक्त शर्करा के स्तर को दिखा देता है।

रक्त ग्लूकोज की जांच करने की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

-  चरण 1 गलत रीडिंग से बचने के लिए अपने हाथों को अच्छे तरीके से धोयें और सुखाएं।
-  चरण 2 अपने ग्लूकोमीटर में एक परीक्षण स्ट्रिप डालें।
-  चरण 3 किट में दी गई सुई; लांसेट से अपने उंगली की टिप पर छेद करें।
-  चरण 4 परीक्षण स्ट्रिप पर रक्त की बूंद को डालें और उंगली से दबाकर रखें।
-  चरण 5 कुछ सेकेंड बाद ग्लूकोमीटर की स्क्रीन पर आपके रक्त शर्करा का स्तर प्रदर्शित हो जाएगा।

साल में एक बार अपने डॉक्टर से रक्त ग्लूकोमीटर का इस्तेमाल करने की सही प्रक्रिया के बारे में बात करें।

डायबीटिज से पीड़ित मरीजों में रक्त शर्करा का अनुशंसित लक्ष्य क्या है?

अमेरिकन डायबीटिज एसोसिएशन (ADA) निम्नलिखित लक्ष्यों की अनुशंसा करता है।



जब आप सुबह नींद से जागते हैं और खाने से पहले

80-130 एमजी/डीएल



खाने के दो घंटे बाद

180 एमजी/डीएल से नीचे

अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या ये लक्ष्य आपके लिए उपयुक्त हैं।

रक्त शर्करा की जांच करने के लिए सबसे अच्छा समय क्या है?

अधिकतर लोग सुबह नींद से जागने के बाद उपवास की स्थिति में अपने रक्त शर्करा की जांच करते हैं।

अन्य समय जिसमें आप अपने रक्त शर्करा के स्तर की जांच कर सकते हैं में शामिल हैं :



जब आपमें कम या ज्यादा रक्त शर्करा के लक्षण दिखाई देते हैं।



जब आप बीमार होते हैं।



किसी शारीरिक गतिविधि से पहले, दौरान, और बाद में।



सोने से पहले

यह कैसे सुनिश्चित करें कि ग्लूकोज मीटर सही रीडिंग दे रहा है?

सटीक रीडिंग के लिए आपको सही तरीके से मीटर के दिशा-निर्देशों का अनुसरण करना चाहिए:



अपने ग्लूकोमीटर को साफ रखें।



अपने परीक्षण स्ट्रिप की समाप्ति तिथि के बारे में सावधान रहें।



स्ट्रिप और अन्य उपकरणों को अनुशंसा के अनुसार संग्रहित करें।



सुनिश्चित करें कि परीक्षण के लिए आपके रक्त का नमूना पर्याप्त है।

संदर्भ: Checking blood glucose. Available at <https://professional.diabetes.org>.

संस्थापक

स्व० सरदार मल नांगलिया

चेयरमैन नेहा

राधेश्याम अग्रवाल

प्रबन्ध एवं प्रधान सम्पादक

डा. महेन्द्र अग्रवाल

सम्पादक

कुसुम बुढलाकोटी

कार्यकारी सम्पादक

अमित कुमार

सह सम्पादक

डा. दिनेश अग्रवाल

ध्रुवदास मोदी

डा. ममता अग्रवाल

संवाददाता एवं संयोजक

निर्भय गुप्ता

सम्पादकीय कार्यालय

नांगलिया अस्पताल परिसर

नार्मल रोड, गोरखपुर-273 001 (उ.प्र.)

दूरभाष : 2336121, 2332095

samyikneha@rediffmail.com

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख के लिए लेखक उत्तरदायी होंगे। पत्रिका सम्बन्धित किसी प्रकार के विवाद का निपटारा गोरखपुर न्यायालय के अन्तर्गत होगा।

----- कहाँ क्या ? -----

❖ आपका पत्र मिला	02
❖ सम्पादकीय	03
❖ रूकने न पाए खून का दौरा - शमीम खान	04
❖ मेक्यूलर डिजनरेशन : ढलती उम्र का रोग- डा. दुर्गेश श्रीवास्तव	06
❖ एक अनाथ कैंसर की आत्मकथा - डा. श्रीगोपाल काबरा	08
❖ सेहत पर भारी सुपारी - डॉ. कृष्णानन्द पाण्डेय	10
❖ कितनी बार कितना भोजन? - डॉ. पुष्पा धामी	14
❖ अल्जाइमर्स बीमारी को जाने और समझे- नेहा डेस्क	16
❖ स्वास्थ्य की दुश्मन भोजन में मिलावट- डा. प्रेम चन्द स्वर्णकार	22
❖ दवाओं के कारण किडनी की समस्याएँ- डा. संजय पाण्डेया	28
❖ आँखों के आगे धब्बे तो नहीं तैरते- डा. राजीव जैन	30
❖ नाक की एलर्जी कारण एवं निवारण- डा. ज्ञानेश नन्दन लाल	31
❖ गलत मुद्रा में बैठना यानी दुनिया भर की परेशानी- नेहा डेस्क	32
❖ बिनाइन प्रॉस्टैटिक हार्डपरप्लासिया - डा. अभिनव जायसवाल	33
❖ जोड़ों में आएगी जान- डा. बी.एस.राजपूत	35
❖ जब आधी रात को करे कुछ खाने का मन- ईशा सिंघल	37
❖ बाल मधुमेही : कुछ अनछुये पहलू-डा. राजेश्वर सिंह, डा. मनीषा सिंह	39
❖ चिकित्सा विज्ञान के आधार स्तम्भ-अमित कुमार	41
❖ स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है मुखशुद्धि - विद्यानन्द	43
❖ गुर्दे एवं यकृत की बीमारियों में आहार-विहार-डा. अर्चना निषाद	48

आपका पत्र मिला

25 वर्षों से सफलतापूर्वक प्रकाशित हो रही 'सामयिक नेहा' का विशेषांक अद्वितीय होता है। अन्तःस्रावी ग्रन्थि पर दो अंकों में प्रकाशित विशेषांक भी अद्वितीय है। यह अंक आम पाठक को नवीन जानकारी के द्वार खोलता है। विषय में जानकारी देने वाला अंक है। मेरे जैसे पाठक के लिए यह एकदम नई जानकारी देने वाला अंक है। अन्तःस्रावी ग्रन्थि भी चिकित्सा का कोई डिपार्टमेंट हैं मैं यह नहीं जानता था। इस अंक में संपादक डा. पंकज कुमार अग्रवाल और डा. कन्हैया अग्रवाल की मेहनत दिख रही है।

संजय रावत

गोरखपुर (व्हाट्सएप से प्राप्त 9794447678)

'सामयिक नेहा' नामक त्रैमासिक पत्रिका की सबसे बड़ी उपलब्धि उसके विशेषांक हैं। दो अंकों में प्रकाशित अन्तःस्रावी ग्रन्थि विशेषांक के लेख और लेख के माध्यम से मिली जानकारी जीवन पर्याप्त रहने वाली जानकारी है। महिलाओं में बाँझपन, असामयिक यौवन, अनचाहे दूध का बनना, नपुंसकता ऐसे लेख हैं जिस पर बात होनी चाहिए। ऐसे रोग होने पर लोग और घर वाले इसे छिपाते हैं। आप ने ऐसे लेख देकर बहुत ही उम्दा कार्य किया है। स्टेरॉयड

सामयिक नेहा का जनवरी अंक किसी रोग विशेष पर केन्द्रित विशेषांक होता है। विशेषांक किस रोग विशेष पर होगा यह सम्पादकीय मण्डल एवं सलाहकार समिति की बैठक में निर्णित होता है। इसमें हम पाठकों की सहभागिता चाहते हैं कि आप विशेषांकों के लिए हमें सुझाव एवं सलाह दें। इससे हमें और बेहतर करने में प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन मिलेगा।

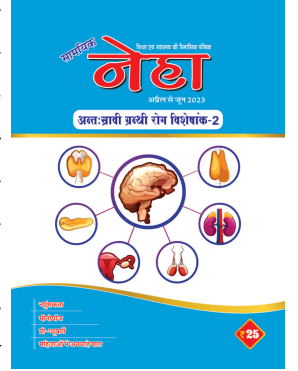


यदि समस्या का समाधान किया जा सकता है तो चिन्ता क्यों करें। यदि समस्या का समाधान नहीं किया जा सकता है तो चिन्ता करना आप को कोई फायदा नहीं पहुँचाएगा।

- तथागत बुद्ध

हार्मोन्स, अस्थि के चयापचय और बच्चों में अन्तःस्रावी विकार नामक लेख बहुत से लोगों के ज्ञान में इजाफा करेगा साथ ही साथ यह बहुतों के लिए उपयोगी होगा। आपको साधुवाद।

शैलेन्द्र कुमार उपाध्याय
मोहद्वीपुर, गोरखपुर
(व्हाट्सएप से प्राप्त
8293396591)



प्रत्येक अंक पर प्रतिक्रिया हमें बेहतर करने के दिशा में हमारा मार्ग दर्शन करती है। हमें आप की प्रतिक्रिया एवं सुझावों का इंतजार रहता है। प्रतिक्रिया एस.एम.एस. से 8896021220 पर भी भेजा जा सकता है।

नेहा के विज्ञापन की दरें

अन्तिम पृष्ठ (कवर)	रु. 50000.00
कवर पेज 2 एवं 3	रु. 30000.00
आन्तरिक पूरा पृष्ठ	रु. 15000.00
आन्तरिक आधा पृष्ठ	रु. 10000.00
आन्तरिक एक चौथाई	रु. 5000.00

विशेष- सामयिक नेहा में प्रकाशित कोई भी विज्ञापन तीन माह से ज्यादा समय तक पाठकों के समक्ष प्रदर्शित रहता है तथा उसके बाद भी यह पत्रिका के नष्ट होने तक प्रदर्शित रहता है क्योंकि पत्रिका में प्रकाशित लेखों की प्रसांगिकता और उपयोगिता लम्बे समय तक बनी रहती है।

नव उर्जा, नव संकल्प, नव निर्माण

हमें स्वतंत्र हुए काफी समय हो गया है। हम प्रत्येक वर्ष स्वतंत्रता दिवस व गणतंत्र दिवस राष्ट्रीय उत्सव के रूप में मनाते हैं। इन राष्ट्रीय उत्सवों को मनाने से सभी देशवासियों में राष्ट्रीयता की भावना के साथ ही देश प्रेम व देश भक्ति की भावना का संचार होता है। उत्साह, उमंग व ऊर्जा से बच्चे, बूढ़े सभी भर उठते हैं। अनेक अमर शहीदों, क्रान्तिकारियों व अनेक अनजाने स्वतन्त्रता के वीर सपूतों के अथक प्रयासों व बलिदान से हमें यह स्वतन्त्रता मिल पाई है। हम ऋणी हैं, उन सभी वीर सपूतों के जिनके त्याग, बलिदान से हमें यह स्वतंत्र मिल पाई है। हम ऋणी हैं, इन वीर सपूतों के जिनके त्याग और बलिदान से हमने स्वतन्त्र भारत में जन्म लिया। ।

विचारणीय यह है कि हमने इस स्वतन्त्रता का महत्व कितना समझा है, कितना आदर किया है, इसका। वर्तमान स्थिति कुछ ऐसी हो गई है कि हममें से अधिसंख्य स्वतन्त्रता का अर्थ-स्वयं की सुविधा के अनुसार लगा लेते हैं। कुछ ऐसे नागरिक जो स्वयं के प्रथम नागरिक अधिकार जिसमें मताधिकार प्रमुख है, का भी प्रयोग नहीं करते हैं। इसमें लापरवाही कर देते हैं। और तर्क यह देते हैं कि हमें कोई भी प्रत्याशी पसंद नहीं है। प्रजातंत्र है, इसमें यदि आप ऐसे कुर्तक करके अपने कर्तव्यों के प्रति उदासीन होंगे तो फिर किसी भी अधिकार को प्राप्त करने का अधिकार आप खो देते हैं। देश की भूमि से आपको जीवन के साथ ही जीवन यापन के समस्त साधन प्राप्त होते हैं, जिसमें वस्त्र, भोजन, निवास आदि सभी प्राथमिक आवश्यकताएं यहीं से हम पाते हैं। यहीं से आवागमन के सारे साधन प्राप्त करते हैं। रक्षा, आमोद-प्रमोद, शिक्षा व रोजगार सभी इसी स्थान पर पाते हैं, तब भी हर समय नकारात्मकता फैलाना, देश की नीतियों को कोसना, नेतृत्व में कमी निकालना हमारी आदत बन गयी है। यदि इतनी ही आपकी भावनाएं या विचार आहत है तो स्वयं आगे आएं, नेतृत्व का हिस्सा बनें फिर यदि सफल हों तो यह देखें कि आपकी क्षमता क्या है, आप वह सुधार कर पा रहे हैं, जिसका हो-हल्ला आप मचाते थे। चाय की चुस्कियों के साथ तथाकथित बुद्धिजिवियों का जमघट लगाकर हो हल्ला मचा लेना एक अलग बात है वहीं स्वयं कर्मठता के साथ आगे बढ़कर नेतृत्व (किसी भी स्तर के) राज्य के स्तर पर या केन्द्र के स्तर पर प्रयास करना पृथक बात है।

कर्तव्यों को पूर्ण न करके दूसरों के कार्य में कमियां निकालना आसान है। इसके स्थान पर सजगता के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करना उचित है। जो आपको एक जिम्मेदार नागरिक बनाता है। व्यक्ति समाज की प्रथम ईकाइ है, जिस समाज के लोग अपने कर्तव्यों के प्रति जितने निष्ठावान व सजग होंगे वह समाज उतना ही प्रगतिशील होगा व हमारे बच्चे भी कर्तव्यों का पालन करना सीख पाएंगे।

अपनी राष्ट्रीय संपत्ति, पर्यावरण, प्रकृति की रक्षा करना हमारा प्रथम कर्तव्य है जिसका निर्वहन करके हम भावी पीढ़ी को अच्छा भविष्य दे पायेंगे। हमें भूलना नहीं चाहिए कि हमारे वीर क्रान्तिकारियों ने चाहे वह काले पानी की सजा काटते वीर हों, या सुन्दर स्वपनों की युवा उम्र में फांसी के फंदे को गले लगाने वाला भारत माँ का वीर सपूत भगत सिंह हो, चन्द्र शेखर आजाद, वीर सावरकर, रानी लक्ष्मी बाई व अन्य न जाने कितने जाने व अनजाने वीर व विरांगनाएं सपूत इस आजादी की लड़ाई में काम आये। हम ऋणी हैं, इन सभी के वर्तमान में जब भारत अपने प्राचीन गौरव की दिशा में पुनः बढ़ रहा है, तो हम संकल्प लें नव उर्जा के साथ देश के नवनिर्माण में सहभागी होने का। अपने संकल्प से हम अपने उद्देश्य में अवश्य सफल होंगे व एक बार फिर से भारत विश्व में अग्रणी होगा, क्योंकि हमारी संस्कृति की प्रकृति 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' है, विश्व बंधुत्व हमारी मूल भावना है।

वृक्षुम बुढलाकौटी

रूकने न पाए खून का दौरा

- शमीम खान

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, पूरे विश्व में कार्डियोवैस्कुलररोग मृत्यु का सबसे प्रमुख कारण हैं। ऐसा सबसे ज्यादा रक्त के सामान्य प्रवाह में रूकावट आने के कारण होता है। जब हमारा रक्त परिसंचरण तंत्र ठीक से काम नहीं करता, तो केवल हृदय ही नहीं, शरीर के किसी भी भाग पर इसका असर पड़ सकता है। रक्त नलिकाओं का जाल पूरे शरीर में बिछा होता है। हमारा शरीर सुचारु रूप से कार्य कर सके, इसके लिए रक्त परिसंचरण तंत्र का ठीक रहना जरूरी है। इसी से पूरे शरीर में ऑक्सीजन, पोषक तत्वों, इलेक्ट्रोलाइट्स और हार्मोन्स की आपूर्ति होती है।

रक्त परिसंचरण तंत्र- ब्लड सर्क्यूलेटरी सिस्टम (रक्त परिसंचरण तंत्र) को कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम भी कहते हैं। हमारा रक्त परिसंचरण तंत्र रक्त, हृदय और रक्त वाहिकाओं (धमनियां और शिराएं) से मिलकर बना है। जो ऑक्सीजन हम सांस से अंदर लेते हैं, वो फेफड़ों में रक्त में मिल जाती है, और हृदय इस ऑक्सीजनयुक्त रक्त को शरीर के सभी भागों में पंप करता है। धमनियाँ ऑक्सीजन, हार्मोनों और पोषक तत्वों को हृदय से पूरे शरीर में पहुंचाती हैं। शिराएं कार्बन डाईऑक्साइड और दूसरे व्यर्थ पदार्थों को दिल की ओर ले जाती हैं। इनमें वॉल्व होते हैं, ताकि रक्त प्रवाह सही दिशा में हो।

हमारे रक्त परिसंचरण तंत्र में दो रास्ते होते हैं। द पल्मोनरी सर्कुलेशन में रक्त का प्रवाह हृदय से फेफड़ों तक होता है। वहीं द सिस्टेमिक सर्क्युलेशन में रक्त, हृदय से शरीर के सभी भागों में जाता है। कोई भी ऐसी स्थिति, जो रक्त परिसंचरण तंत्र पर असर डालती है, उसे सर्क्यूलेटरी डिऑर्डर्स कहते हैं।

ठंड में सतर्क रहें- सर्दियों में रक्त का प्रवाह थोड़ा धीमा हो जाता है। जब बाहर तापमान कम होता है तो शरीर खुद को सुरक्षित रखने के प्रयास करता है। सर्दियों में रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और प्लेटलेट स्टिकी हो जाते हैं। इससे हृदय को रक्त पंप करने और शरीर का सामान्य

ताप बनाए रखने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। नतीजतन, रक्तदाब और धड़कनें तेज हो जाती हैं। ठंड में हृदय रोगियों की दिक्कत बढ़ती हैं। हमारे रक्त परिसंचरण तंत्र को सक्रिय होने में थोड़ा समय लगता है। तभी, ठंड में सुबह जागने पर, खड़े न होकर बिस्तर पर ही कुछ देर स्ट्रेचिंग की सलाह दी जाती है।

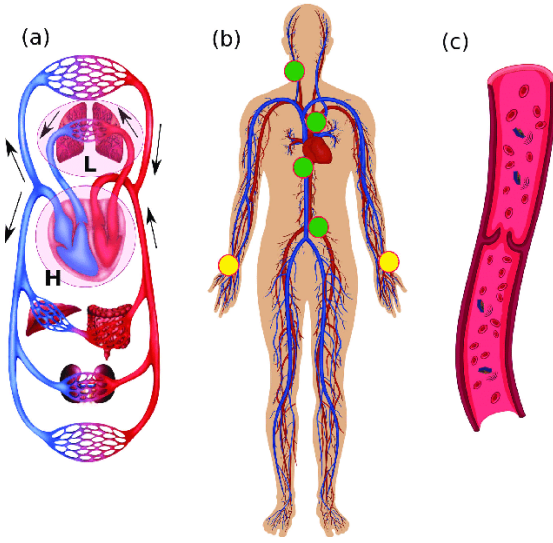
गड़बड़ी के लक्षण-

- मांसपेशियों में ऐंठन
- पाचन से जुड़ी समस्याएं
- वैरिकोज वेन्स
- थकान होना
- याद्दाश्त कमजोर होना
- भ्रमित होना, त्वचा बदरंग हो जाना
- सांस लेने में परेशानी होना
- हाथों या पैरों में दर्द व सुन्नपन।

ये लक्षण संकेत हैं कि शरीर में रक्त प्रवाह ठीक से नहीं हो रहा है।

उपचार का तरीका - यह इस पर निर्भर करता है कि आपका परिसंचरण तंत्र कितना क्षतिग्रस्त हुआ है। उच्च रक्तदाब और कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर को नियंत्रित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं। रक्त में बनने वाले थक्कों के





उपचार के लिए क्लॉट डिजॉल्विंग दवाएं दी जाती हैं। जब दवाओं से रक्त के थक्कों को ठीक किया जाना संभव नहीं होता, तब सर्जरी से क्लॉट निकाल कर रक्त प्रवाह को सामान्य बनाते हैं। अगर कोई वॉल्व ठीक से काम नहीं कर रहा है तो इसे बदलने के लिये सर्जरी जरूरी हो जाती है। वैरिकोज वेन्स की समस्या को वजन कम करके और नियमित व्यायाम से ठीक किया जा सकता है। इससे ठीक न होने पर लेजर थेरेपी, रेडियो फ्रीक्वेंसी एब्लेशन का सहारा लेते हैं। इस पर भी आराम न आने पर सर्जरी की जाती है।

ठंड में रखें ध्यान - वर्क आउट जरूर करें : व्यायाम से शरीर में ऊष्मा का स्तर बढ़ता है और रक्तप्रवाह सामान्य बना रहता है। बाहर नहीं जा सकते तो घर में व्यायाम करें।

शरीर गर्म रखें : ठंडी हवा में शरीर से ऊष्मा अधिक निकलती है। हमेशा कई लेयर में कपड़े पहनें, ताकि उष्मा ट्रेप हो सके और ज्यादा गर्मी लगने पर लेयर हटा भी सकें।

पानी खूब पिएं : जल का उचित स्तर रक्त को गाढ़ा नहीं होने देता। तरल पदार्थ ज्यादा लें। चाय-कॉफी का सेवन कम करें। गुनगुना पानी पिएं।

गुनगुनी धूप लें : सप्ताह में 4-5 घंटे धूप में बैठें। धूप से विटामिन डी, मिलेगा, अवसाद कम होगा और रक्त संचार भी सही रहेगा। विभिन्न शोधों के अनुसार, विटामिन डी की कमी से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

भावनात्मक तनाव से बचें : तनाव से स्ट्रेस हार्मोन

बढ़ने लगते हैं, जो रक्त संचरण पर बुरा असर डालते हैं।

रक्त संचार में गड़बड़ी के कारण - कुछ कारक रक्त परिसंचरण के खतरे को बढ़ा देते हैं, जैसे- मोटापा, व्यायाम की कमी, धूम्रपान और अल्कोहल, गलत खानपान और तनाव। बढ़ती उम्र और आनुवंशिक कारक भी असर डालते हैं। लंबे समय तक शराब पीने और धूम्रपान से रक्त वाहिकाओं में फैटी एसिड जमा हो जाते हैं, जिससे रक्त का सामान्य प्रवाह प्रभावित होता है। तंबाकू में मौजूद विषैले पदार्थ रक्त नलिकाओं को संकरा और क्षतिग्रस्त कर देते हैं, जिससे थक्के बनने का खतरा बढ़ जाता है। लंबे समय तक स्टेरॉयड लेना भी लिपिड का स्तर बढ़ा देता है, जिससे रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। माना जा रहा है कि स्टेरॉयड के ज्यादा इस्तेमाल से ही कोरोना के मरीजों में रक्त के थक्के बनने के काफी मामले सामने आ रहे हैं।

बढ़ जाता है खतरा-

अथेरोस्क्लेरोसिस- अथेरोस्क्लेरोसिस में धमनियां कड़ी हो जाती हैं। अधिक वसायुक्त भोजन खाने से वसा तत्व रक्त नलिकाओंकी अंदरूनी परत में जमा होकर उन्हें कड़ा बना देते हैं। इससे रक्तसंचार पर असर पड़ता है। हृदय, किडनियों व दिमाग के क्षतिग्रस्त होने का खतरा बढ़ जाता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल : रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने से धीरे-धीरे रक्त वाहिनियों में वसा पदार्थ जमा होने लगते हैं, जिससे रक्त का प्रवाह अवरूद्ध हो जाता है। इससे हार्ट अटैक या कार्डिएक अरेस्ट का खतरा बढ़ जाता है।

क्या कहते हैं शोध-

- जामा कार्डियोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, सर्दियों में कार्डियोवैस्क्युलर डिजीज का खतरा 10 से 20 प्रतिशत तक अधिक होता है।
- पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार, बीते 26 वर्षों में भारत में हृदय तंत्र से जुड़े रोगों के मामलों में 34 % की वृद्धि हुई है।
- जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट के अनुसार, विश्व के लगभग 27 फीसदी वयस्क ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे हैं।

उच्च रक्तदाब : उच्च रक्तचाप में धमनियों में रक्तदाब

शेष पृष्ठ सं. 15 पर

मेक्यूलर डिजनरेशन : ढलती उम्र का रोग

-डा. दुर्गेश श्रीवास्तव
एम.डी. (नेत्र)



मेक्यूलर डिजनरेशन जीवन की सांध्य बेला का रोग है। जब उम्र के साथ काया ढल रही होती है, रक्त धमनियां अपना लचीलापन गवां, तंग हो चुकी होती है, तभी आमतौर से यह रोग जन्म लेता है। इसमें आँख के पर्दे का सबसे संवेदनशील हिस्सा

मेक्यूला काम का नहीं रहता, जिससे पढ़ना लिखना, बारीक काम कर पाना मुश्किल हो जाता है। तब इलाज की क्या संभावनाएं रह जाती है?

आँख के पर्दे के पिछले हिस्से के केन्द्र में, बिन्दू जितना छोटा, एक अंडाकार हिस्सा होता है मेक्यूला। यह आँख के पर्दे का सबसे संवेदनशील भाग है। निगाह का बारीक महीन काम, रंगों की पहचान बहुत कुछ इसी में निहित है। यही आँख की केंद्रीय रोशनी का आधार है। इसके स्वस्थ रहने से ही स्वस्थ निगाह संभव है।

पर कई लोगों में उम्र के ढलने के साथ मेक्यूला भी ढल जाता है। उसमें ऐसे विनाशकारी परिवर्तन आ जाते हैं कि वह काम का नहीं रहता। इसे ही 'मेक्यूलर डिजनरेशन' कहते हैं। पश्चिमी देशों में पैसठ साल की उम्र के बाद यह केंद्रीय रोशनी के हास का सबसे बड़ा कारण है। इससे दोनों आंखें प्रभावित होती हैं और आदमी का पढ़ना लिखना, बारीक निगाह का काम करना मुश्किल हो जाता है।

इक्के-दुक्के मामलों में मेक्यूलर डिजनरेशन कम उम्र में भी हो जाता है। ऐसे मामले ज्यादातर वंशानुगत होते हैं। कुछ में चोट, इंफेक्शन और सूजन से भी मेक्यूला की क्षति हो जाती है।

मेक्यूला का सूखना- बड़ी उम्र में होने वाले मेक्यूलर डिजनरेशन की मुख्यतः दो किस्में हैं। एक, जिसमें मेक्यूला का पोषण करती महीन रक्त धमनियाँ उम्र के कारण इतनी तंग हो जाती है कि मेक्यूला को जरूरत के मुताबिक खुराक

नहीं मिल पाती और वह सूखता जाता है। मेक्यूलर डिजनरेशन के 80 से 90 फीसदी मामले इस श्रेणी में आते हैं।

बाकी 10 से 20 फीसदी मामलों में स्थिति भिन्न होती है। इनमें मेक्यूला की सबसे बाहरी परत और उसे रक्तधमनियों से अलग करती उत्तकीय तह ब्रूस मैम्ब्रेन के बीच पानी आ जाता है जिससे ये तहें एक-दूसरे से अलग हो जाती है। कुछ मामलों में इसके साथ-साथ इस हिस्से में नई रक्त वाहिकाएं फूट पड़ती हैं जो कमजोर होती हैं और इस कारण उनसे रक्तस्राव होने की आशंका बनी रहती है। इस स्राव से मेक्यूला क्षतिग्रस्त हो जाता है।

मेक्यूलर डिजनरेशन में एक आँख के प्रभावित होने पर आमतौर से कोई तकलीफ महसूस नहीं होती। पर जब दोनों आँखों में परिवर्तन आ जाते हैं, तो पढ़ना लिखना और बारीक काम करना दूभर हो जाता है। ऐसा लगता है जैसे सामने की चीज का बीच हिस्सा ढक दिया गया हो। कई बार चीजों की आकृति बदली-बदली नजर आती है सीधा दरवाजा घुमावदार दिखने लगता है आदि। चीजें छोटी-बड़ी भी दिख सकती हैं। रंग, खासतौर से नीला रंग, हल्के धूमिल पड़ते नजर आते हैं। सीधी लाइनें टेढ़ी-मेढ़ी, छपे हुए अक्षर धुंधले हो जाते हैं पर पूरी निगाह स्याह नहीं होती।

इन लक्षणों के साथ ही ज्यादातर रोगी नेत्र विशेषज्ञ से सलाह लेने के लिए आते हैं। विशेषज्ञ दवा द्वारा आँख की पुतली को फैलाने के बाद जब पर्दे की जांच करता है तो रोग के बारे में जानकारी मिल जाती है। स्लीट लेंप जांच के जरिए मेक्यूला की बारीकी से जांच की जाती है। फिर खास तरह के टेस्ट भी किए जाते हैं, जिनमें एम्सलर ग्रिड टेस्ट और फ्लोरिसीन तथा आई.सी.जी. एंजियोग्राफी प्रमुख हैं। एम्सलर ग्रिड टेस्ट (Amsler Grid) एम्सलर ग्रिड टेस्ट में खास तरह का ग्राफ पेपर इस्तेमाल किया जाता है। मरीज को बीच में पड़े बिंदु पर निगाह टिकानी होती है और यह देखना होता है कि बाकी लाइनें और डिब्बे उसे कैसे नजर



आते हैं। इस ग्रिड के द्वारा मरीज अपने घर पर स्वयं अपनी जांच समय-समय पर कर सकता है।

फ्लोरिसीन तथा आई.सी.जी. एंजियोग्राफी :
मुख्यतः OCT Macula एवं OCT एंजियोग्राफी रेटिना की सी.टी. स्कैन के समान होते हैं तथा इसमें की गई एंजियोप्लास्टी में dye inject नहीं करना पड़ता है। फ्लोरिसीन तथा आई.सी.जी. एंजियोग्राफी पर्दे और मेक्यूला को आहार देती रक्त धमनियों की जांच हैं। इसमें मरीज के हाथ की नस के जरीए रंगीन दवा दी जाती है। जब वह दौरा करते खून के साथ आंख की नसों में पहुँच जाती है, तो विशेष कैमरे से चित्र उतार लिए जाते हैं। इससे यह ज्ञात हो जाता है कि रक्त धमनियाँ किस स्थिति में हैं और उनमें स्राव कहां से हो रहा है।

इलाज- मेक्यूलर डिजनरेशन की पहली किस्म, जिसमें मेक्यूला सूख जाता है (Dry ARMD) का, कोई इलाज नहीं है। सही नंबर का चश्मा, हाथ का या फ्रेम में लगाया मैनिफ्राइंग लेंस और दूरबीन के इस्तेमाल से चीजों को बड़ा कर देखा जा सकता है। पढ़ने और महीन काम करने के लिए अच्छी रोशनी जरूरी होती है। इस जरूरत को पूरा करने के लिए खास तरह के लेंस भी बनाए गए हैं। इन साधनों के अभ्यस्त होने में समय लगता है। इस बीच मरीज को हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। अधिकतर रोगी इन उपकरणों के सहारे इस काबिल हो जाते हैं कि वे अपनी देखभाल कर सकें।

जिन मरीजों में दूसरी किस्म की मेक्यूलर डिजनरेशन होती है (wet ARMD), उनमें रोग की प्रारंभिक अवस्था में इलाज संभव है। लेजर चिकित्सा द्वारा मेक्यूला की बाहरी तह और ब्रूशस मेम्ब्रेन के बीच उभरी कमजोर रक्त

वाहिकाओं को खत्म किया जा सकता है और नजर बचायी जा सकती है।

इस कार्य के लिए आजकल दो विशेष प्रकार के लेजर जिसे डायोड लेजर कहते हैं, का प्रयोग किया जाता है। इलाज की एक प्रक्रिया को T.I.T. (Transpupillary Thermo Therapy) कहते हैं तथा दूसरी को P.D.T. फ्लोरिसीन तथा आई.सी.जी. एंजियोग्राफी तथा T.I.T. लेजर द्वारा इलाज का खर्चा लगभग 15000/- रु तक होता है। जबकि P.D.T. इलाज में एक लाख रुपये से ऊपर का व्यय होता है।

T.I.T. के अन्तर्गत लेजर की तीव्र किरणों को परदे के उस भाग पर केन्द्रित करते हैं जहां पर रोग उपस्थित है तथा रोगी रक्त-धमनियों को जला दिया जाता है। इस इलाज का सबसे बड़ा दुष्प्रभाव यह हो सकता है कि रोगी रक्त धमनियों के साथ परदे का वह हिस्सा भी जल जाये जो रोगी नहीं है। दूसरा इलाज है P.D.T. (Photo Dynamic Therapy) यह अत्याधिक महंगा जरूर है परन्तु इसमें जलाने वाली कोई प्रक्रिया नहीं होती है। इसलिए परदे के सही सलामत हिस्से को कोई क्षति नहीं पहुंचती है। इस इलाज में पहले एक विशेष प्रकार की दवा बाँह की रक्त धमनी में इन्जेक्शन द्वारा दी जाती है। इस दवा की विशेषता यह है कि यह परदे के उस भाग में एकत्रित हो जाती है जहाँ रोग है। इसके पश्चात् विशेष लेजर को परदे के रोगी हिस्से पर केन्द्रित करते हैं। वहाँ पर एकत्रित दवा लेजर के लगते ही सक्रिय हो उठती है तथा उन रक्त धमनियों को नष्ट कर देती है। यह इलाज एक बार में सम्पूर्ण नहीं होता है तथा दो या तीन बार तक करना पड़ता है। इसमें कुल व्यय 1 से 1.5 लाख तक आता है। इसमें प्रयोग होने वाली विशेष दवा की कीमत अधिक होने के कारण ही यह इतना महंगा होता है। आजकल Subretinal membrane (CNBM) के इलाज में Anti Vascular Cudothelial Growth Factor (Anti VEGF) के Injection जो कि AVASTIN व LUCENTIS के नाम से उपलब्ध हो गई है, के आ जाने से क्रान्ति आ गई है। सभी लगभग सामान्य रूप से प्रभावी हैं परन्तु उनके दर में काफी अन्तर रहता है। यदि परदे में रक्तस्राव हो गया है

शेष पृष्ठ सं. 15 पर

“सामयिक नेहा” जुलाई से सितम्बर 2023

फोलिक एसिड एन्टागोनिस्ट: एक 'अनाथ' कैंसर की आत्मकथा

डा. श्रीगोपाल काबरा

वरिष्ठ चिकित्सक



फोलिक एसिड की कैंसर से सम्बंधता और फोलिक एसिड एन्टागोनिस्ट्स (फोलिक एसिड रोधक/एन्टीफोलेट्स) उपचार में प्रयोग की कहानी जितनी रोचक है उतनी दर्द भरी भी। 1940 के दशक में जब भारतवंशी डा. सुब्बाराव अमेरिका में कृत्रिम

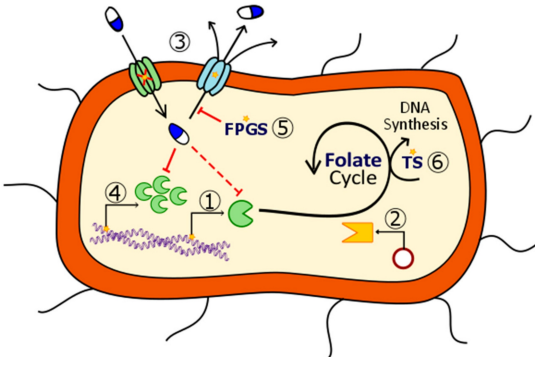
फोलिक एसिड बनाने का कार्य कर रहे थे तब डा. फर्बर कैंसर उपचार से जुझ रहे थे, विशेषकर रक्त कैंसर से कारण रक्त कैंसर तब अनाथ कैंसर था। सर्जन और रेडियेशन विशेषज्ञ रक्त कैंसर में कुछ कर नहीं सकते थे अतः इसको हाथ नहीं लगाते थे।

डा. फर्बर बच्चों के अस्पताल में कार्यरत थे। बच्चों के रक्त कैंसर, अक्वूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकीमिया, में उनकी विशेष रुचि थी। यह एक घातक कैंसर था। यह छोटे बच्चों में होता था और होने के कुछ सप्ताह- महिनों में बालक की दर्दनाक मृत्यु हो जाती थी। उनके कैंसर वार्ड में यह बच्चे आते थे। डा. फर्बर व उनके सहयोगी उनका यथा संभव इलाज करते थे, तड़फते देखते थे, उनको बचाना चाहते थे पर हताश, कुछ कर नहीं पाते थे। डा. फर्बर का सोच था कि रक्त कैंसर रक्त मज्जा में रक्त बनने में विकृत प्रक्रिया का परिणाम है अतः रक्त बनने की प्रक्रिया के बारे में जानकारी और उसको प्रभावित करने वाले तत्वों की जानकारी से ही रक्त कैंसर के उपचार का कुछ रास्ता निकलेगा। चालीस के दशक तक मिन्टो और विल्स आदि के अनुसंधान से आइरन, बी-12 और फोलिक एसिड से रक्त बनने की प्रक्रिया में इन तत्वों की अनिवार्यता और प्रभाव की जानकारी के फलस्वरूप इन पर 1940 में सुब्बाराव और अन्य अनुसंधानकर्ता कार्य कर रहे थे। फोलिक एसिड के कृत्रिम निर्माण का कार्य चल रहा था। डा. फर्बर की इस पर निगाह थी। उनका सोच था कि फोलिक एसिड जब

एनीमिया की गंभीर अवस्था में रक्त मज्जा को रक्त बनाने के लिए चालू कर सकता है तो हो सकता है रक्त मज्जा के विकृत कार्य को भी सुचारु कर सके। अतः उन्होने अपने अक्वूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकीमिया में बच्चों में फोलिक एसिड का प्रयोग करना चाहा। उनको बचाने का कोई उपाय उपलब्ध नहीं था, सोचा शायद यह सार्थक हो। उन्होंने फोलिक एसिड मंगवाया और उन बच्चों को दिया। दुर्भाग्य से इसका असर उनकी धारणा के ठीक विपरीत हुआ। कैंसर और तीर्थ हो गया, बच्चों की हालत खराब हो गई, उनकी मृत्यु हो गई। उनकी मृत्यु तो निश्चित थी लेकिन इसके लिए अस्पताल के अन्य बाल- चिकित्सकों ने डा. फर्बर को दोषी माना। उन्हें कसाई तक की सज़ा दी गई। अस्पताल के डाक्टरों ने उनका एक तरह से बहिष्कार कर दिया। बेचारे डा. फर्बर और उनके साथी। इस सब के बावजूद वार्ड में भर्ती कैंसर के इन मरीजों का इलाज तो उन्हें ही करना था। वे अपने उत्तरदायित्व से विमुख नहीं हो सकते थे। उन बच्चों को वे चुपचाप मरते नहीं देख सकते थे। वह बहिष्कार से कहीं अधिक दुखदाई था।

1947 डा. फर्बर का न द्वन्द्व खत्म हुआ न अंतर्द्वन्द्व। डा. सुब्बाराव का कृत्रिम रूप से फोलिक एसिड बनाने (सिन्थेसिस/संश्लेषण) का काम प्रगति पर था। उन्होंने फोलिक एसिड की आंतरिक संरचना के अनुरूप काफी योगिकों का निर्माण किया। लेकिन उनका जब प्रभाव परखा





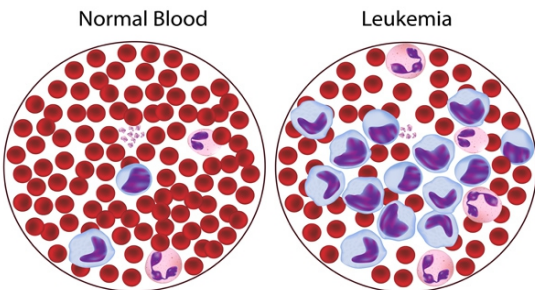
गया तो पाया कि उनका असर फोलिक एसिड के ठीक उल्टा निकला।

अर्थात यह फोलेट कम्पाउण्डस, एन्टीफोलेट, एन्टीफोलिक एसिड कम्पाउण्ड के बतौर काम करते थे। डा. सुब्बाराव जिस दवा कम्पनी के लिए काम कर रहे थे, उसकी तो इन एन्टीफोलेटेस में कोई रुचि नहीं थी। लेकिन डा. फर्बर को अवश्य इनमें फिर अपने घातक रक्त कैंसर के बाल रोगियों के लिए कुछ कर पाने की संभावना नजर आई। वैसे तो फोलिक एसिड के प्रयोग से जो उनकी फजियत हुई थी उससे उन्हें इस बारे में सोचना भी नहीं चाहिये था। लेकिन उनके चिकित्सकीय सोच के अनुसार फोलिक एसिड, कैंसर प्रेरक साबित हुआ था तो एन्टीफोलिक एसिड कैंसर रोधक होना चाहिए। अब इसको परखने की और तो कोई विधि थी नहीं सिवा इसके कि उसको कैंसररोगियों पर परखा जाय। लेकिन अगर ऐसा नहीं हुआ तो? नहीं हुआ तो कैंसर तो रोगी की जान लेगा ही देकर देखना ही रोगियों के हित में था। डा. फर्बर का अंतर्द्वन्द्व गहरा था। लेकिन अपने सोच और अपने निर्णय में आस्था भी उतनी ही गहरी। उन्होंने सुबाराव से एन्टीफोलेट मंगवाये। तभी उनके वार्ड में गंभीर, प्रायः

मरणासन्न, अक्यूट लिम्फेटिक ल्यूकीमिया धातक रक्त कैंसर का एक बच्चा भर्ती हुआ। जुड़वा भाइयों में से एक दो वर्षीय बच्चे का नाम था रोबर्ट सेन्डलर। जहाज पर काम करने वाले एक साधारण कर्मचारी का बच्चा। दस दिन पहले तक दोनो बच्चे बिलकुल ठीक थे, हंसते-खेलते मस्त। तभी रोबर्ट को अजीब बिमारी ने आ घेरा। हल्का बुखार और सुस्ती। बुखार चलता रहा, कमजोरी बढ़ती गई और साथ में चेहरा जर्द होता गया। दसवें दिन बुखार काफी तेज हो गया, चेहरा एकदम सफेद जर्द, हालत काफी गिर गई। अस्पताल में परीक्षण पर उसकी स्लीन इतनी बड़ी हुई थी कि पूरे पेट में फैली हुई थी। स्लीन, जहां रक्त बनता है, संग्रह होता है। डा. फर्बर ने बच्चे के रक्त की एक बूंद लेकर माईक्रोस्कोप से देखी रक्त, कैंसर की श्वेत कोशिकाओं से भरा था। धातक कैंसर अक्यूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकीमिया।

डा. फर्बर के पास सुब्बाराव द्वारा भेजा गया टेरायिल स्पार्टिक एसिड एन्टीफोलेट था। सितम्बर 6, 1947 को उन्होंने रोबर्ट सेन्डलर को वह दवा के रूप में देना आरम्भ किया। महीने भर इलाज से कुछ लाभ नहीं हुआ। बालक की हालत गिरती गई। स्लीन और बड़ी हो गई। कमजोरी बढ़ गई। जोड़-जोड़ में दर्द शुरू हो गया। नर्वज पर दबाव आ गया और भयानक दर्द से बच्चा बिलबिला गया। बच्चा मरणासन्न। सभी हताश। तभी सुब्बाराव ने नया एन्टीफोलेट, ऐमाईनोप्टेरीन, भेजा। डा. फर्बर ने तुरंत उसको रोबर्ट को देना शुरू किया। आशा के विपरीत अप्रत्याशित लाभ हुआ। रक्त से कैंसर कोशिकायें कम होकर विलीन प्रायः हो गई। स्लीन सिकुड़ गई। दर्द खत्म, ट्यूमर खत्म। बच्चा घर चला गया। महिने भर बाद जब दिखाने आया तो अपने पैरों पर चल रहा था। धीरे-धीरे उतना ही स्वस्थ और चंचल जितना उसका जुड़वा भाई। यह सर्वथा अप्रत्याशित था। पहली बार कोई औषध कैंसर नाशक नहीं तो कैंसर रोधक अवश्य सिद्ध हुई थी।

डा. फर्बर की प्रतिष्ठा फिर स्थापित हुई। रक्त कैंसर के बाल रोगियो कि लाइन लग गई। सभी वह दवा चाहते थे। और कोई दवा थी ही नहीं और यह दवा केवल डा. फर्बर के पास उपलब्ध थी।



- 15 विजयनगर, मालवीय नगर, जयपुर

सेहत पर भारी सुपारी

डा. कृष्णा नन्द पाण्डेय



हाट-बाजार के नुक्कड़, बैंक, बिजली विभाग, अस्पताल अथवा अन्य सरकारी कार्यालयों के बाहरी कोनों और उनकी सीढ़ियों, सार्वजनिक उद्यानों, शौचालयों, सिनेमा घर के कोनों, पुरातात्विक इमारतों, बस अड्डों, रेलवे स्टेशनों, यहाँ तक कि

सरकारी अस्पतालों, बहुमंजिला रिहायशी भवनों के कोनों जहाँ कहीं भी नजर डालें, सुपारी-पान की पीकों की पिचकारी से बनी बेहद भद्दी चित्रकारी से ज़रूर रू-ब-रू हो जाएंगे। सड़कों पर चलती कार के दरवाजे, स्कूटर-बाइक अथवा चलते रिक्शे से अचानक पान-सुपारी के पीक थूकते लोग अक्सर दिखाई देते हैं। ऐसे असभ्य आचरण का प्रदर्शन केवल अनपढ़ ही नहीं पढ़े-लिखे, संभ्रांत लोगों द्वारा भी देखा जाता है। हमारे इर्द-गिर्द भद्दे, मैले और बदसूरत दांतों वाले लोग दिखाई दे ही जाते हैं। एशिया और पैसिफिक यानी प्रशांत क्षेत्र के कई देशों में लोगों के लाल गुलाबी होंठों के साथ मुस्कान के पीछे आम तौर पर पान-सुपारी के सेवन की भूमिका होती है। पर क्या कारण है कि विश्व के लाखों लोग सुपारी चबाते हैं? सुपारी अरेका कैटेचू नामक पाम ट्री का बीज है। इसे आमतौर पर तोड़कर अथवा टुकड़ों में काटकर चूना लगे पान के पत्तों में लपेटकर चबाया जाता है। कुछ लोग पान में सुपारी के अलावा तंबाकू अथवा अन्य खुशबूदार मसाले भी मिलाकर सेवन करते हैं।

आज सुपारी भारतीय सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गई है जिससे समाज के माननीय व्यक्तियों, अतिथियों एवं अन्य गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत करने की परम्परा बन गई है। भारत और एशिया के अन्य देशों में सामाजिक बैठकों में सुपारी चबाने की आदत सामान्य हो गई है। यदि इसका सीमित मात्रा में उपयोग किया जाए तो पारंपरिक, औद्योगिक और औषधीय

दृष्टिकोण से लाभकारी है। आम धारणा के अनुसार इससे पाचन प्रणाली बेहतर होती है, तनाव दूर होता है, और इसे मुखवास के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसके विवेकपूर्ण सेवन से ल्युकोडर्मा, लेप्रोसी, दौरा पड़ने, अरक्तता यानी एनीमिया, मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के विरुद्ध प्रभावी होने और शरीर में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ने से रोकने, कृमियों को नष्ट करने में सहायक होने के साथ-साथ कफ़ और पित्त दोष में संतुलन बनाए रखने में भी कारगर होने का उल्लेख मिलता है।

सुपारी चबाने की आदत का इतिहास-

भारतीय संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में अति प्राचीन वैदिक काल से सुपारी के उपयोग का उल्लेख मिलता है। भारत में मांगलिक कार्यों, पारंपरिक आतिथ्य सत्कार अथवा सामाजिक सम्मान समारोह के अवसरों पर पान-सुपारी के उपयोग की शुरुआत गुप्त काल के दौरान हो गई थी। हालांकि, पूर्व वैदिक काल के दौरान शुभ अवसरों पर भी इसके उपयोग का उल्लेख मिलता है। दक्षिण और दक्षिण पूर्व एशिया तथा पैसिफिक (प्रशांत) क्षेत्र में सुपारी सेवन का 2000 से अधिक वर्षों का एक लंबा इतिहास रहा है। दुनिया की 10 से 20 आबादी में सुपारी चबाने की आदत है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि आज दुनिया में लगभग 600 मिलियन लोग किसी न किसी रूप में सुपारी



का सेवन करते हैं। बहुत लोगों का मानना है कि सुपारी चबाने से शरीर में ऊर्जा का संचार तेज होता है। यह मान्यता संभवतः इसके प्राकृतिक क्षारीय गुणों के कारण व्याप्त है। यह भी माना जाता है कि इसके चबाने से उत्साह और स्फूर्णत जैसे गुणों का भी अनुभव होता है।

भारत में संपन्न अध्ययनों से मिले आंकड़ों से साफ पता चलता है कि पिछले दो दशकों में सबम्युकस फाइब्रोसिस के मामलों के बढ़ने के कारण मुख के कैंसर की घटनाएं बढ़ी हैं। इनके पीछे सुपारी चबाने का हाथ पाया गया है।

हालांकि, भारत में वर्ष 2013 से गुटका का निर्माण प्रतिबंधित किया गया है, फिर भी देश के किसी भी कोने में इसकी सहज उपलब्धता है। सिनेमा जगत के मशहूर अभिनेताओं द्वारा तरह-तरह के माउथ फ्रेशनर उत्पादों की आड़ में सुपारी-तम्बाकू से निर्मित उत्पादों का विज्ञापन प्रसारित किया जाता है। भारत सरकार के कड़े नियमों के मुताबिक तंबाकू, सुपारी से निष्कृत उत्पादों की पैकिंग पर इससे मुख के कैंसर होने की सचित्र जानकारी दी जाती है, उसके बावजूद देश के भोले-भाले निम्न और मध्यम वर्गीय व्यक्तियों, नवयुवकों और यहाँ तक कि बच्चों द्वारा उन उत्पादों का व्यापक प्रयोग किया जाता है।

सुपारी चबाना सेहत के लिए हानिकारक - सुपारी विश्व में निकोटीन, अल्कोहल और कैफीन के बाद चौथा सबसे ज्यादा लोकप्रिय साइकोएक्टिव पदार्थ है। दुनिया के कई देशों में सुपारी का प्रयोग एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक और सामाजिक परंपरा के रूप में किया जाता है। परंतु इसके लंबी अवधि तक नियमित रूप से सेवन से स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभावों के भी प्रमाण मिलते हैं। प्रसंस्कृत यानी प्रोसेस्ड सुपारी का प्रयोग गुटखा, जर्दा, मावा, खैनी जैसे उत्पादों के साथ मिलाकर भरपूर किया जाता है। इनका नियमित और दिन में कई बार सेवन करने की स्थिति में ये सभी मिलकर मुख में सबम्युकस फाइब्रोसिस बनाते हैं जो आगे चलकर मुख के कैंसर का कारण बनता है।

कंटेंपेरेरी क्लिनिकल डेंटिस्ट्री नामक जर्नल (अप्रैल-जुलाई, 2012) में इंदौर के एक मिडिल स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा सुपारी चबाने की आदत पर किए गए एक



सर्वेक्षण से चौंकाने वाले परिणाम मिले थे। अध्ययन में शामिल 3896 बच्चों में 1054 (27-06) बच्चों में सुपारी चबाने की लत थी। छात्र और छात्राओं में इस लत का अनुपात 2:1 था। इस लत का शिकार हुए ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों की संख्या क्रमशः लगभग 45.4 और 21 थी। इस सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश स्कूली बच्चों को सेहत पर सुपारी चबाने के हानिकारक प्रभावों के बारे में जानकारी नहीं थी।

अमेरिकन सोसायटी फॉर क्लीनिकल न्यूट्रीशन में प्रकाशित एक शोध पत्र के अनुसार नियमित रूप से सुपारी चबाने और हृदय वाहिकीय रोग, चयापचय संलक्षण यानी मेटाबॉलिज्म सिंड्रोम और मोटापा जैसे स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ने के बीच एक संबंध पाया गया है। सुपारी चबाने से व्यक्ति द्वारा किसी रोग के उपचार के लिए प्रयुक्त दवाइयों का असर कम होने के संकेत मिले हैं। कहा जाता है कि सुपारी खाने की लत वाले व्यक्ति को यदि इससे वंचित रखा जाए तो उसमें सिर दर्द, घबराहट, नींद नहीं आने जैसे शारीरिक एवं मानसिक विकार विकसित हो सकते हैं। लंबी अवधि तक सुपारी चबाने से अस्थमा, शुक्राणुओं की संख्या घटने और गर्भाशय एवं ग्रसनी में कैंसर जैसी समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं।

सुपारी के रासायनिक संघटन- सुपारी में अल्कलॉइड्स, टैनिंस, फ्लेवोनॉयड्स, ट्राईटर्पीनायड्स, स्टेरॉइड्स और फैटी एसिड्स जैसे रसायनों की पहचान की गई है। सुपारी में अनुमानतः 0.3 से 0.7 तक अल्कलॉइड्स की मात्रा हो सकती है। इन अल्कलॉइड्स में अरेकडाइन, एरेकोलीन, एरेकोलीडाइन, गुवाकोलीन, गुवासीन, आइसोगुवासीन, होमोएरेकोलीन, निकोटीन और डाईक्रोईन नामक घटकों की उपस्थिति पाई जाती है। सुपारी में मौजूद टैनिन उसे कठोर और उसके स्वाद को कड़वा बनाता है। फ्लेवोनॉयड्स में जीवाणुरोधी और कैंसररोधी क्रियाशीलता होती है, सुपारी में इसे भी पृथक किया गया है। हालांकि, सुपारी में मौजूद इन गुणों पर और शोध अध्ययनों की जरूरत है। इसके अलावा सुपारी में आइसोटिक एसिड सहित ट्राईटर्पीनॉयड्स यौगिकों के साथ-साथ एरोमैटिक अल्कोहल, एरोमैटिक मिथाइल ईथर की भी उपस्थिति पाई जाती है। सुपारी में मुख्यतया गैलेक्टोज़ और सुक्रोज़ के रूप में उपस्थित लगभग 18.7 पॉलीसैकराइड की ऑक्सीकरणरोधी भूमिका होती है।

सुपारी के औषधीय गुण- शोध अध्ययनों से सुपारी में औषधीय गुणों का वर्णन मिलता है। इसमें जठरांत्र पथ यानी इंटेस्टाइनल ट्रेक्ट में सूजन कम करने, घाव भरने, एंटी एजिंग यानी बुढ़ापा रोकने, याददाश्त बेहतर होने जैसे गुणों की जानकारी मिलती है। वृद्ध चूहों पर 10 मिलीग्राम प्रति किलोग्राम शरीर भार की दर से 6 दिनों तक लगातार इसके संघटक एरेकोलीन के साथ किए गए प्रायोगिक अध्ययनों से बौद्धिक क्षमता में सुधार देखा गया है। इसके घटक एरोकोलीन के साथ अल्जाइमर रोग ग्रस्त रोगियों पर संपन्न



एक अन्य अध्ययन में याददाश्त बेहतर होने के संकेत मिले हैं। वहीं, इस घटक से एम-रिसेप्टर्स के क्रियाशील होने से पैरासिपैथेटिक तंत्रिकाओं के प्रेरण से प्रयोग करता में खुशी और उत्साह का अनुभव होता है। सुपारी के साथ किए गए कुछ अध्ययनों में रक्त में लिपिड की क्रियाशीलता और रक्तदाब घटने के परिणाम भी मिले हैं। सुपारी चबाने से हृदय गति और शरीर का तापमान बढ़ने तथा कुछ समय तक अत्यधिक पसीना होने के कारण रक्त प्रवाह के बेहतर होने के भी संकेत मिले हैं।

सुपारी के विषाक्त प्रभाव - तंत्रिका रोगों के उपचार में प्रयुक्त दवाइयों के साथ सुपारी चबाने की स्थिति में जबड़े में अकड़न, हल्का झटका लगने, अथवा जबड़ा खुलने में कठिनाई जैसी स्थितियां पैदा हो सकती हैं। सुपारी के घटक एरेकोलीन के साथ नर चूहों पर किए गए प्रायोगिक अध्ययनों से शुक्राणुओं के बनने में रुकावट, उनकी संख्या में कमी और उनमें असामान्यता जैसी प्रजनन संबंधी विषाक्तता देखी गई है। सुपारी के एथेनॉल सत्व के साथ मादा चूहों पर संपन्न एक अन्य अध्ययन में डिंबाशय यानी ओवरी के भार के प्रभावित होने से गर्भपात की संभावना काफी बढ़ी पाई गई। आमतौर पर सुपारी में मौजूद संघटक मानव के प्रजनन से संबंधित विषाक्तता पैदा कर सकते हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका का फूड ऐंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन सुपारी चबाने अथवा खाने को सुरक्षित नहीं मानता। इस संस्था ने सुपारी को विषाक्त पादपों के डेटाबेस में शामिल किया है। संयुक्त राज्य अमेरिका स्थित सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल ऐंड प्रिवेंशन यानी सी.डी.सी. द्वारा तंबाकू के साथ सुपारी प्रयोग करने से निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं के उभरने की चेतावनी दी गई है -

- मुख में सबम्युकस फाइब्रोसिस।
- मुँह का कैंसर यानी ओरल कैंसर।
- लत लगना।

प्रजनन संबंधी समस्याएं जिनमें कम भार सहित शिशु का जन्म शामिल है।

जागरूकता बढ़ाना- दि न्यु इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन के सितंबर, 2022 अंक में प्रकाशित एक शोध पत्र के अनुसार दुनिया भर में स्वास्थ्य संगठनों और सरकारों



द्वारा सुपारी चबाने से जुड़े खतरों के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में कदम उठाए जा रहे हैं। ताइवान में वार्षिक 'सुपारी निवारण दिवस' मनाने की घोषणा की गई है। ताइपी शहर में सुपारी की पीक थूकता नजर आए व्यक्ति पर जुर्माना लगाने के साथ-साथ उसे नशा मुक्ति की कक्षा में अनिवार्य रूप से उपस्थित होने का प्रावधान है। ताइवान में वर्ष 1990 के दशक के उत्तरार्ध में लागू किए गए प्रतिबंधों के बाद से वहाँ सुपारी चबाने की आदत में आशातीत गिरावट आने की सफलता मिली है। जबकि ताइवान ही एक ऐसा देश है जहाँ सुपारी की सर्वाधिक उपस्थिति है। हालांकि, मजदूर वर्ग के अधिकांश लोगों में सुपारी चबाने की आदत ज्यों की त्यों बनी हुई है। पापुआ न्यू गिनी देश के 90 लाख लोगों की लगभग आधी आबादी सुपारी चबाती है, जहाँ के आंकड़ों से विश्व में मुख के कैंसर की सर्वाधिक घटनाएं प्रकाश में आती हैं। एक अनुमान के अनुसार हाल के वर्षों में वहां मुख के कैंसर से होने वाली मौतें 15,000 से बढ़कर 25,000 प्रतिवर्ष हो गई हैं।

उपर्युक्त जनरल में प्रकाशित शोध पत्र के अनुसार दुनिया में सुपारी की खेती और उसके सेवन के संदर्भ में भारत शीर्ष स्थान पर है। एक अनुमान के मुताबिक वर्ष 1990 के दशक में सुपारी का वाणिक उत्पादन 2,50,000 मीट्रिक टन से बढ़कर 2020 में लगभग 900,000 मीट्रिक टन पहुंच गया है। इससे संबंधित कर प्रणाली अनुकूल होने के कारण सुपारी की खेती को बल मिला है, जहाँ आपूर्णत से मांग अधिक है। पिछले 2 वर्षों के दौरान इसकी प्रति किलोग्राम कीमत दोगुनी बढ़ गई है। नई दिल्ली द्वारा इस समस्या के प्रति वर्ष 2016 में कदम उठाए गए। जो अधिनियम के रूप में नहीं, बल्कि इसके सेवन से बचने की दिशा में अभिनेताओं द्वारा विज्ञापन जारी किए गए हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय कैंसर रिसर्च एजेंसी यानी इंटरनेशनल एजेंसी फॉर कैंसर रिसर्च द्वारा वर्ष 2004 में जारी एक रिपोर्ट में बताया गया कि तंबाकू बिना सुपारी चबाने से ओरल कैविटी यानी मुख का कैंसर उत्पन्न होता है, जिसके आधार पर बताया गया कि सुपारी मानव के लिए कैंसरजनक है। हालांकि, यह संदेश व्यापक रूप से जनसामान्य तक नहीं पहुंच सका और जहाँ पहुंचा भी, वहाँ इनकी अनदेखी की गई।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्ष 2012 में पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र में सुपारी प्रयोग को कम करने अर्थात् सुपारी चबाने की लत को कम करने लिए एक कार्य योजना तैयार की गई। जिसके अंतर्गत निम्नलिखित उपायों को अपनाने की जरूरत पर जोर दिया गया है:

नीति निर्माण : देशों द्वारा सुपारी उगाने से जुड़े प्रादेशिक एवं आणक्यक पहलुओं, इसकी लत लगने के दुष्प्रभावों को ध्यान में रखते हुए नीतियां तैयार की जाएं।

जागरूकता अभियान : जनसाधारण विशेषतया ग्रामीण क्षेत्रों में सुपारी चबाने से मुख और गले में उभरने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के संबंध में जागरूकता पैदा करने के लिए प्रेरक कार्यक्रमों का आयोजन।

सामुदायिक स्तर पर प्रेरित करना : शासन-प्रशासन के विभिन्न विभागों द्वारा सामुदायिक स्तर पर लोगों तक पहुंच कर सुपारी चबाने की आदत छोड़ने के लिए प्रेरित करना।

कुछ पारंपरिक धारणाओं के अनुसार मुँह के सूखने से लेकर पाचन संबंधी समस्याओं जैसी तरह-तरह की बीमारियों में सुपारी चबाने से आराम मिलता है। हालांकि, औषधि के रूप में सुपारी के तत्वों पर पर्याप्त क्लीनिकल ट्रायल्स अर्थात् चिकित्सीय परीक्षणों की जरूरत है जिससे स्वास्थ्य पर इसके लाभकारी प्रभावों पर प्रामाणिक जानकारी उपलब्ध हो सके।

एशिया से लेकर यूरोप और अमेरिका के बाजारों में इसकी बढ़ती उपलब्धता के कारण राजनीतिक स्तर पर इस पर प्रतिबंध लगाना संभावित लगता है। ऐसे उत्पाद प्रायः सस्ते और यहाँ तक कि शहरी क्षेत्रों में आसानी से

शेष पृष्ठ सं. 27 पर

कितनी बार कितना भोजन?

- डॉ. पुष्पा धामी



आजकल हम ऐसे आहारों और सुपर फूड के लिए लालायित रहते हैं। जिनकी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बाढ़-सी आई रहती है। इस तरह के खान-पान से स्वास्थ्य संबंधी विकार इसलिए भी हावी हो जाते हैं, क्योंकि इन दिनों नौकरियां हमें कई घंटों तक

गद्दीदार कुर्सी से बांधे रखती हैं, जिससे शारीरिक गतिविधियां सीमित हो जाती हैं और मोटापा शरीर को अपना घर बना लेता है।

भारत की 6000 वर्ष पुरानी स्वास्थ्य पद्धति आयुर्वेद, स्वस्थ जीवन के लिए ताजे भोजन के चयन, संगत, खाद्य पदार्थों को मिलाकर भोजन तैयार करने और उसके स्वाद को बढ़ाने के लिए जड़ी-बूटियों और मसालों के उपयोग को बढ़ावा देता है। यह इस बात की भी वकालत करता है कि भोजन की गुणवत्ता भावना, मानसिक चपलता और मानसिक शक्ति को प्रभावित करती है। आयुर्वेद उचित पाचन और इष्टतम पोषण के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिलाने के बारे में एक गाइड प्रदान करता है। यह खाना पकाने में जड़ी-बूटियों और मसालों के उपयोग की संस्तुति करता है।

आयुर्वेद इस बात पर जोर देता है कि न केवल किसी व्यक्ति की शारीरिक स्थितियों के अनुसार, बल्कि शरीर के

प्रकार या दोषों (वात, पित्त, कफ) को भी ध्यान में रखते हुए आहार को ठीक से चुना और बुद्धिमानी से तैयार किया जाए। माना जाता है कि शरीर का अपचय वात द्वारा, चयापचय पित्त द्वारा और उपचय कफ द्वारा नियंत्रित होता है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण के अनुसार भोजन को तीन मूल समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

सत्व या हल्का भोजन, जिसमें ताजी सब्जियाँ, फल, मेवा, चावल, दूध, मक्खन, शहद आदि शामिल हैं। अगर उन्हें सही मात्रा में खाया जाए तो यह तीनों दोषों को संतुलित करने, जागरूकता पैदा करने और मानसिक सदृभाव लाने में मदद करता है। राजस या समृद्ध भोजन में तला हुआ भोजन, लहसुन, शराब और कॉफी या अधिक मसालेदार भोजन शामिल है। ये खाद्य पदार्थ ईर्ष्या, द्वेष और अहंकार को उत्तेजित करते हैं, लेकिन इनमें से कुछ सामान्य जीवन जीने के लिए आवश्यक हैं। राजसिक भोजन का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। तमस या सुस्त खाने में बचा हुआ, जमाया गया भोजन, अत्यधिक संशोधित भोजन, कुछ जड़ों की सब्जियां और मांस शामिल हैं। इन खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है और ऐसे भोजन लालच, अज्ञानता और आलस्य जैसी भावनाओं को बढ़ा सकते हैं।

भोजन करने का पर्याप्त समय भी ध्यान में रखा जाता है। जैसे वात प्रकृति वाले लोगों को कम मात्रा में और अधिक बार भोजन करना चाहिए और ऐसा करने का



पृष्ठ सं. 5 का शेष

उपयुक्त समय सुबह और शाम है। पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों को अपना सबसे बड़ा भोजन दोपहर (अधिकतम तीन बार) में खाना चाहिए, जबकि कफ प्रकृति वाले व्यक्ति, यदि आवश्यक हो, नाश्ता छोड़ सकते हैं और दोपहर का भोजन अपने सबसे बड़े भोजन के रूप में कर सकते हैं। खाने की प्रक्रिया के दौरान लिया गया पानी बहुत महत्वपूर्ण होता है। पानी कम मात्रा में पाचन को उत्तेजित करता है और यदि भोजन के बाद लिया जाता है तो स्थूलता (मोटापा) देता है। पानी यदि अधिक मात्रा में लिया जाए तो पाचन को रोकता है और पोषक तत्वों को पतला करता है। इसलिए बार-बार कम मात्रा में पानी पीने की सलाह दी जाती है। भोजन के दौरान केवल एक तिहाई पेट पानी से भरा होना चाहिए। इष्टतम पाचन के लिए शांत, तनावमुक्त और समभाव मन हो। भोजन करते समय क्रोध, तनाव और उदासी जैसी भावनाओं को प्रबल न करें, क्योंकि ये कारक अनियमित और विषम पाचन प्रक्रिया उत्पन्न करते हैं। आयुर्वेदिक पोषण को समझने के लिए हमें पश्चिमी दृष्टिकोण को छोड़ना होगा। जहाँ भोजन सेवन की मात्रा का निर्धारण आकार या कैलोरी में किया जाता है।

- सहायक प्रोफेसर, स्वास्थ्य विज्ञान विभाग
फाइनल इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी, उत्तरी साइप्रस

पृष्ठ सं. 7 का शेष

तो गैस भी इंजेक्ट करना पड़ता है। ऐसी दशा में मरीज को शेष डाउन पोजिसनिंग में रखते हैं। उपचार करने पर नजर को रिटेन करने का प्रयास किया जाता है। कुछ में नजर बेहतर भी आती है परन्तु इलाज न करने पर अंधता होने की संभावना अधिक रहती है। इनके तीन कवेम की जरूरत एक आँख में पड़ती है परन्तु यह इलाज AVASTIN द्वारा लगभग 23-25 हजार रूपये व LUCENTIS द्वारा लगभग सवा लाख पड़ता है तथा इसके दौरान दो तीन बार Angiography की भी आवश्यकता होती है।

- श्रीराम नेत्र चिकित्सालय,
जुबिली रोड, गोरखपुर

बढ़ जाता है, जिससे हृदय को रक्त नलिकाओं में रक्त के संचरण के लिए सामान्य से अधिक परिश्रम करना पड़ता है।

पेरिफेरल आर्टरी डिजीज (पीएडी) : इसमें पैरों, पेट, बांहों और सिर की ओर जाने वाली धमनियां संकरी हो जाती हैं। इन अंगों की ओर रक्त का प्रवाह कम होने से इनके ऊतकों और कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त होने का खतरा बढ़ जाता है।

डीवीटी और पीए : जब रक्त के थक्के शिराओं में अंदर गहराई में बनते हैं, तो इसे डीवीटी कहते हैं। यह समस्या आमतौर पर पैरों में होती है। यह यहाँ से अलग होकर रक्त के प्रवाह द्वारा फेफड़ों में पहुंच सकते हैं, जहाँ पहुंचकर यह रक्त के सामान्य प्रवाह को बाधित करते हैं। इस स्थिति को पल्मोनरी एम्बोलिज्म कहते हैं। यह एक घातक स्थिति है, जिसका तुरन्त उपचार जरूरी है। डीवीटी की समस्या आनुवंशिक कारणों, लंबे समय तक बैठे रहने और गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करने से हो सकती है।

वैरिकोस वेन्स: वैरिकोस वेन्स में नसों या शिराओं का आकार बड़ा हो जाता है। यह समस्या अक्सर पैरों में होती है। इससे नसों पर दबाव बढ़ता है। नसों गहरे नीले रंग की हो जाती हैं व फूल जाती हैं। पैर में भारीपन, ऐंठन, सूजन व दर्द के लक्षण दिखते हैं।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज: इसे हृदय की धमनियों की बीमारी के नाम से जाना जाता है। इसमें रक्त नलिकाओं में प्लॉक जम जाता है, जिससे वे संकरी हो जाती हैं और उनमें रक्त का प्रवाह बाधित हो जाता है।

ऐसे रखें रक्त परिसंचरण तंत्र को ठीक-

- शरीर के वजन को संतुलित रखें।
- धूम्रपान व अल्कोहल से परहेज करें।
- व्यायाम करें। तनाव से बचें।
- वसा और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सही रखने के लिए फल, सब्जियों और साबुत अनाजों का सेवन करें।
- प्रोसेस्ड फूड और जंक फूड कम खाएं। नमक कम खाएं।

- हिन्दुस्तान अखबार से साभार

अल्जाइमर्स बीमारी को जाने और समझे

- नेहा डेस्क

क्या है अल्जाइमर्स डिजीज़ ?

यह मस्तिष्क से संबंधित एक ऐसी बीमारी है, जो ठीक नहीं हो सकती और समय के साथ बढ़ती जाती है। इसके कारण व्यक्ति की याददाश्त और सोचने की शक्ति धीरे-धीरे खत्म होने लगती है और फिर मरीज़ अपने रोज़ाना के आसान काम करने की क्षमता भी खो बैठता है। अधिकतर व्यक्तियों में अल्जाइमर्स के लक्षण 60 वर्ष की उम्र के बाद दिखाई देते हैं।

विक्षिप्तता क्या है?

विक्षिप्तता एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति की संज्ञानात्मक कुशलता खत्म हो जाती है जैसे सोचने, याद रखने और तर्क करने की क्षमता। यह इस हद तक कम हो जाती है कि व्यक्ति रोज़ाना के काम या गतिविधि कर पाने में भी असमर्थ हो जाता है। अल्जाइमर्स डिजीज़ बड़ी उम्र के व्यक्तियों में विक्षिप्तता का सबसे सामान्य कारण है।



क्या हैं अल्जाइमर्स के कारण ?

अब तक वैज्ञानिकों को भी अल्जाइमर्स के असली कारण का पता नहीं चल पाया है, लेकिन एक बात स्पष्ट है कि यह मस्तिष्क के भीतर लंबे समय के दौरान होने वाली घटनाओं की जटिल श्रृंखला के कारण विकसित होती है। हो सकता है इसके कारणों में आनुवंशिक, पर्यावरण एवं जीवनशैली संबंधी कारण भी शामिल हों।

लक्षण क्या हैं?

प्रारंभिक अवस्था :

- अल्जाइमर्स डिजीज़ में पहला संकेत या लक्षण है याद रखने संबंधी समस्या- जैसे हाल ही में कोई घटना याद न रहना, परिचित व्यक्तियों या चीज़ों के नाम याद न

रहना, अपने जाने पहचाने माहौल में ही खो जाना, पैसों का लेन-देन करने और बिल का भुगतान करने में मुश्किल होना।

- बार-बार एक ही सवाल पूछना।
- रोज़ाना के काम ठीक से करने में असमर्थ हो जाना- जैसे रोज़ाना के काम पूरा करने में ज़्यादा समय लगना, कोई भी फ़ैसला ठीक से न कर पाना।
- मिजाज़ और व्यक्तित्व में बदलाव आ जाना।
- अल्जाइमर डिमेंशिया की मध्य और बाद की अवस्था में मरीज़ को हर दिन के काम के लिए भी किसी की मदद

की ज़रूरत पड़ने लगती है। याददाश्त और कम हो जाती है और चित्तभ्रम ज्यादा होने लगता है। मरीज़ अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों को भी नहीं पहचान पाता। इन्हें कोई भी नया काम सीखने में मुश्किल होती है, ऐसे काम नहीं कर

पाते जिनमें कई चीज़ें शामिल हों हैं (जैसे कपड़े पहनना) या नई स्थिति का सामना नहीं कर पाते।

- अंत में ये पूरी तरह दूसरे पर निर्भर हो जाते हैं- तीव्र अल्जाइमर्स ग्रस्त व्यक्ति किसी से बात नहीं कर पाते और अपनी देखभाल के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं। अल्जाइमर्स की अंतिम अवस्था में मरीज़ अधिकतर या पूरे समय बिस्तर से ही बंध जाता है क्योंकि इनका मस्तिष्क पूरी तरह काम करना बंद कर देता है।

मस्तिष्क में क्या होता है?

अल्जाइमर डिमेंशिया धीरे-धीरे मस्तिष्क में स्थित कॉर्टेक्स और आसपास के हिस्सों के हर नर्व सैल्स पर हमला करती है। इस तरह, अल्जाइमर डिमेंशिया के कारण

मरीज़ की अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने, गलतियां पहचानने, हलचल में तालमेल बिठाने और याद रखने की क्षमता पूरी तरह खत्म हो जाती है। आखिर में अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ की याददाश्त और कई अन्य दिमागी कार्य करने की शक्ति पूरी तरह खत्म हो जाती है।

मस्तिष्क में आने वाले परिवर्तनों में मुख्य रूप से शामिल हैं:

अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ के मस्तिष्क में कई असामान्य खंड (इन्हें एमीलॉइड प्लाक्स कहते हैं) और फाइबर के गुच्छे बन जाते हैं (इन्हें न्यूरोफ़िब्रिलरी कहते हैं)। मस्तिष्क में मौजूद यही प्लाक्स और फाइबर के गुच्छे ही अल्जाइमर्स डिजीज़ की दो प्रमुख विशिष्टाएं हैं और तीसरी विशिष्टता है मस्तिष्क के नर्व सैल्स (न्यूरोन्स) के बीच संबंध खत्म हो जाना।

हालांकि हमें अभी तक यह पता नहीं कि अल्जाइमर्स डिजीज़ प्रक्रिया की शुरुआत क्यों होती है, लेकिन हम यह जानते हैं कि मस्तिष्क को नुकसान पहुंचने की शुरुआत, कोई भी समस्या दिखाई देने के 10 से 20 वर्ष पहले हो चुकी होती है। ये फाइबर के गुच्छे और प्लाक मस्तिष्क के भीतर विकसित होते हैं। जैसे-जैसे मस्तिष्क के किसी खास हिस्से में अधिक प्लाक और अधिक फाइबर के गुच्छे बनने लगते हैं, स्वस्थ न्यूरोन्स के कार्य करने की क्षमता वैसे-वैसे कम होती जाती है। इसके बाद इनके कार्य करने और एक-दूसरे को संदेश देने की क्षमता भी कम हो जाती है। आखिर में ये मर जाते हैं। क्षतिग्रस्त होने की यह प्रक्रिया आसपास की संरचना में भी फैल जाती है, जिसे हिप्पोकैम्पस कहते हैं, जो कि स्मरणशक्ति के लिए आवश्यक है। जैसे- जैसे मरने वाले

न्यूरोन्स की संख्या बढ़ती है, प्रभावित मस्तिष्क का हिस्सा सिकुड़ने लगता है। अल्जाइमर्स की अंतिम अवस्था में काफी हिस्सा क्षतिग्रस्त हो जाता है और मस्तिष्क के टिश्यू काफी मात्रा में सिकुड़ जाते हैं।

समय के साथ अल्जाइमर डिमेंशिया किस तरह बढ़ता है?

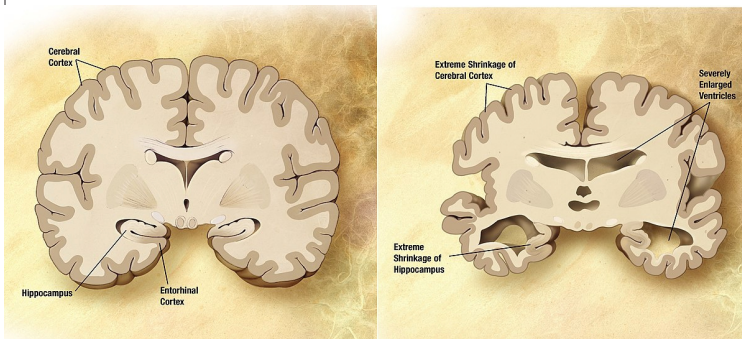
अल्जाइमर डिमेंशिया लगातार बढ़ती रहने वाली बीमारी है। हर व्यक्ति में इसके बढ़ने की गति अलग-अलग होती है। इसकी शुरुआत स्मरणशक्ति कम होने से होती है और इसकी समाप्ति होती है मस्तिष्क के पूरी तरह क्षतिग्रस्त होने के साथ। इसके परिणामस्वरूप मरीज़ की याददाश्त, सोचने की ताकत और भाषा प्रभावित हो जाती है।

कैसे करें देखभाल :

चूंकि अल्जाइमर डिमेंशिया के कारण मरीज़ की याददाश्त पर गहरा असर होता है इसलिए शुरुआत में मरीज़ को अपने रोज़ाना के काम करने के लिए किसी दूसरे की मदद की ज़रूरत पड़ती है। इसके बाद, जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है ये मरीज़ अपने छोटे-छोटे कामों के लिए भी दूसरों पर पूरी तरह निर्भर हो जाते हैं।

देखभाल करने वाला व्यक्ति वह होता है, जो अन्य वयस्कों की देखभाल करता है। अक्सर मरीज़ के माता या पिता या फिर पति/पत्नी द्वारा ही मरीज़ की देखभाल की जाती है। लगभग 80% अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ की देखभाल परिवार के सदस्य ही करते हैं। इन्हें अक्सर कई तरह की आर्थिक समस्याएं होती हैं और इस मुश्किल काम के लिए इन्हें किसी तरह की जानकारी या ट्रेनिंग भी नहीं होती। देखभालकर्ता को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है? घर पर अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ की देखभाल

करना वास्तव में एक मुश्किल काम है। इन्हें हर दिन मरीज़ के व्यवहार और इनके कार्य करने की क्षमता से संबंधित एक नई चुनौती का सामना करना पड़ता है। अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ की देखभाल करते समय इनके पास अपने लिए बिल्कुल समय नहीं बचता। ये शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह से पूरी तरह थक जाते हैं और इनकी सेहत पर भी बुरा



असर पड़ता है।

देखभालकर्ता के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव यदि आप मरीज़ की देखभाल कर रहे हैं तो :

- आप अपनी सेहत का पूरा ख्याल रखें ताकि आप मरीज़ की देखभाल अच्छी तरह कर सकें।
- अपनी दिनचर्या को पूरी तरह नियोजित करें ताकि आप मरीज़ की देखभाल के लिए समय और साधन भी जुटा सकें।
- अपने परिवार या दोस्तों से मदद लेने में हिचकिचाहट न महसूस करें।
- भविष्य की चिंता करने के बदले केवल आज या इसी दिन के बारे में सोचें।
- सकारात्मक और आशावादी नज़रिया अपनाएं। यह सोचकर उदास/निराश न हों कि मरीज़ क्या नहीं कर सकता, बल्कि यह सोचकर खुश रहें कि मरीज़ क्या कर सकता है।
- यह समझने की कोशिश करें कि मरीज़ जानबूझकर आपको परेशान नहीं कर रहा है, और हमेशा याद रखें कि आप बीमारी का बढ़ना नहीं रोक सकते। मन में यही सोचें कि आपसे जो भी हो सकता है आप कर रहे हैं।

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ की देखभाल के विविध पहलुओं संबंधी कुछ उपयोगी सुझाव आपके प्रियजन का अल्जाइमर डिमेंशिया के रूप में निदान होने पर क्या करें? एक बार यह जानने के बाद कि आपके प्रियजन को अल्जाइमर डिमेंशिया है, आपका तनाव या चिंताग्रस्त हो जाना और डर जाना स्वाभाविक है। निम्नलिखित सुझावों पर अमल करके आप मरीज़ की देखभाल के लिए सुनियोजित योजना तैयार कर सकते हैं :

- अपने डॉक्टर से अल्जाइमर डिमेंशिया से संबंधित अधिकाधिक जानकारी हासिल करें और यह पता लगाएं कि मरीज़ के लक्षणों और उसके बर्ताव संबंधी समस्या को दूर करने के लिए सबसे बेहतर उपचार क्या है।
- सहायक संगठनों से सम्पर्क करें। इनके द्वारा परामर्श के अलावा, परिवार के सदस्यों और व्यावसायिक देखभालकर्ताओं के लिए विशेष प्रशिक्षण भी दिया जाता

है।

- अपनी दिनचर्या का अच्छी तरह अध्ययन करें और देखें कि क्या आप ऐसी दिनचर्या तैयार कर सकते हैं, जिसमें आप मरीज़ की देखभाल और रोज़ाना का काम आसानी से कर सकें। यदि दिन में कोई ऐसा समय हो जब अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ को भ्रम का दौरा कम पड़ता हो या वह अधिक सहयोग देता हो, तो आप इस समय अपना निजी काम निपटाने की कोशिश करें। यह बात ध्यान में रखें कि मरीज़ का व्यवहार या काम का तरीका हर दिन बदलता रहेगा, इसलिए ज़रूरत के अनुसार अपनी दिनचर्या में भी परिवर्तन करें।
- रोज़ाना देखभाल को आसान बनाने के लिए एडल्ट डे केयर या रेसपाइट सर्विसेस (यदि आपके आसपास उपलब्ध हो और यदि आप इसका खर्च उठा सकते हों) का उपयोग करें। इन सेवाओं की मदद से आप भी कुछ समय अपनी ज़िम्मेदारी से मुक्त हो सकते हैं और अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ की सही देखभाल भी हो सकती है।
- भविष्य के बारे में योजना बनाना शुरू कर दें जैसे अपने आर्थिक और कानूनी दस्तावेज व्यवस्थित करें, दीर्घकाल में देखभाल के अन्य विकल्पों का पता लगाएं और यह जानें कि आपके स्वास्थ्य बीमा प्लान के ज़रिए आपको क्या-क्या सेवाएं मिल सकती हैं।

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ के साथ बातचीत कैसे करें?

चूंकि अल्जाइमर डिमेंशिया के कारण मरीज़ की यादाश्त, सोचने- समझने और बोलने की क्षमता प्रभावित हो जाती है, इसलिए बात करना मुश्किल होता है। यानी मरीज़ क्या कहना चाहता है, यह समझना और अपनी बात मरीज़ को समझाना, दोनों ही मुश्किल हो जाता है। इसलिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :

- ऐसे में आसान शब्दों और छोटे-छोटे वाक्यों का उपयोग करें। हमेशा धीमी आवाज़ में शांति से बात करें।
- मरीज़ से बच्चों की तरह बात न करें। ऐसे बात न करें जैसे वो कुछ हो ही नहीं।

- मरीज़ से बात करते समय ध्यान बंटाने वाली चीज़ें या शोर कम कर दें जैसे टेलीविज़न या रेडियो, ताकि वह आपकी बात अच्छी तरह सुन और समझ सके।
- मरीज़ की आंखों में आंखें डालकर और उसका नाम लेकर बात करें। बोलने से पहले यह अवश्य देखें कि मरीज़ का पूरा ध्यान आप पर हो।
- जवाब के लिए इन्तज़ार करें। मरीज़ को बोलते समय टोकें नहीं।
- यदि मरीज़ को बोलने के लिए शब्द न याद आए या अपना विचार व्यक्त करने में मुश्किल हो तो उसे मनचाहे शब्द उपलब्ध कराएं।
- सवाल और निर्देशों को सकारात्मक तरीके से पेश करें।
- समझना मुश्किल हो तब भी मरीज़ की परेशानी को ध्यान से सुनें।

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ को नहलाना और कपड़े पहनाना -

कुछ अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ों को नहाने समय किसी की मदद लेने में कोई एतराज नहीं होता, लेकिन कुछ को इससे डर लगता है और थोड़ी दुविधा भी होती है। इस बात को समझकर पूरी शांति और प्यार से काम लें। आप और मरीज़ दोनों के लिए नहाने का काम आसान और बेहतर बनाने के लिए नीचे दिए सुझावों पर अमल करें :

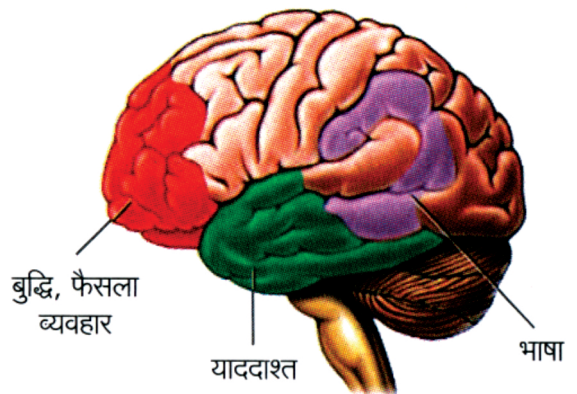
- नहाने के लिए ऐसा समय चुनें जब मरीज़ बिल्कुल शांत और सहयोग देने के लिए पूरी तरह तैयार हो। इसके लिए एक नियमित दिनचर्या बना लें।
- मरीज़ को बता दें कि आप आगे क्या और कैसे करने वाले हैं। जितना हो सके मरीज़ को अपना काम स्वयं करने दें।
- पहले से तैयारी कर लें। अपनी ज़रूरत की हर वो चीज़ तैयार रखें, बाथरूम में जिसकी आपको ज़रूरत पड़ सकती है।
- नहलाना शुरू करने से पहले देखें कि पानी बहुत ज्यादा गर्म तो नहीं।
- मरीज़ को गिरने से सुरक्षित रखने के लिए हाथों से पकड़ने वाले शावर, नहाने के लिए स्टूल, ग्रैब बार्स और ऐसी मैट्स का इस्तेमाल करें, जो फिसलें नहीं।

मरीज़ को बाथरूम में अकेले कभी न छोड़ें।

- हो सके तो मरीज़ को स्पंज बाथ दें। ज़रूरी नहीं कि आप मरीज़ को हर दिन नहलाएं। कभी-कभी आप मरीज़ को सिर्फ गर्म पानी से स्पंज भी कर सकते हैं।

इसी तरह अल्जाइमर डिमेंशिया मरीज़ कभी-कभी कपड़े पहनते समय भी परेशानी खड़ी कर सकते हैं जैसे कपड़ों का चुनाव करते समय, कपड़े उतारते समय, बटन लगाते और जिप खोलते-बंद करते समय या बेल्ट लगाते समय। ऐसे में निम्नलिखित पर अमल करें :

- जहाँ तक हो सके मरीज़ को हर दिन एक ही समय पर कपड़े पहनाएं या कपड़े बदलें। इससे मरीज़ को यह लगेगा कि यह उसके रोजाना का काम है और वह आपको पूरा सहयोग देगा।
- जहाँ तक हो सके मरीज़ को स्वयं कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे अधिक समय दें, जल्दबाजी न करें।
- मरीज़ के सामने चुनने के लिए दो-तीन जोड़ी कपड़े ही रखें। अगर मरीज़ को कुछ खास कपड़े ही पसंद हों तो उसके लिए इसी तरह के एक-दो जोड़ी कपड़े और खरीद लाएं।
- मरीज़ के लिए कपड़े पहनने का काम आसान बनाने के लिए कपड़े उसी क्रम में जमाकर रखें, जिस क्रम में इन्हें पहना जाना है। एक बार में मरीज़ के हाथ में एक ही चीज़ दें या यदि मरीज़ को निर्देश देने की ज़रूरत हो तो धीरे-धीरे एक के बाद एक निर्देश दें।
- मरीज़ के लिए ऐसे आरामदायक कपड़े चुनें जिन्हें





पहनना और उतारना आसान हो। जैसे इलास्टिक और वेलक्रो वाले कपड़े पहनाएं ताकि उसे बटन या जिप लगाने में कोई तकलीफ न हो।

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ की भोजन करने संबंधी समस्या क्या है और मरीज़ को खाना कैसे खिलाएं?

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ को खाना खिलाना, वास्तव में एक सबसे बड़ी समस्या है। कभी-कभी कुछ मरीज़ दिन भर कुछ न कुछ खाना चाहते हैं, जबकि कुछ मरीज़ खाने से जी चुराते हैं। आप मरीज़ के भोजन के समय को ऐसा अवसर मानकर चलें जिस दौरान आप उससे बातें कर सकते हैं और उसकी बातें भी सुन सकते हैं। खिलाते समय पूरी तरह शांति से काम लें। जल्दबाजी न करें। मरीज़ के झूठे भ्रम और उत्तेजना को समझने की कोशिश करें।

इसके लिए निम्नलिखित सुझावों पर अमल करें :

- खाते समय वातावरण को बिल्कुल शांत और खुशहाल बनाए रखें। शोर और ध्यान बंटाने वाली चीज़ों को हटा दें।
- हो सके तो हर दिन एक ही समय पर खाना खिलाएं, लेकिन मरीज़ की पसंद नापसंद का ख्याल अवश्य रखें।
- मरीज़ को खाने के लिए चीज़ें चुनने दें, लेकिन चुनने के लिए केवल दो-तीन चीज़ें ही बताएं। मरीज़ को खाने के लिए ऐसी चीज़ें दें जिनका स्वाद मरीज़ के लिए जाना-पहचाना हो, रंगरूप अलग-अलग हो।
- दिन भर में थोड़ा-थोड़ा करके, कई बार खाने दें। कुछ सेहतमंद नाश्ता और मिल्कशेक जैसी चीज़ें हमेशा तैयार रखें। एक बात ध्यान रखें कि विक्षिप्तता की

प्रारंभिक अवस्था में कई मरीज़ों को बहुत ज़्यादा भूख लगती है।

- ऐसी प्लेट्स, कटोरियां और चम्मच चुनें, जिन्हें मरीज़ अपने आप पकड़ सके। यदि मरीज़ को बर्तन पकड़ने में तकलीफ हो तो प्लेट के बदले कटोरे में खाना दें या ऐसे बर्तन में खाना दें जिसमें बड़ा हैंडल लगा हो। तरल पेय के लिए स्ट्रॉ या ढक्कन वाले कप का इस्तेमाल करें ताकि मरीज़ इन्हें आसानी से पी सके।
- दिन भर में मरीज़ को ज़्यादा से ज़्यादा तरल पिलाएं ताकि डीहायड्रेशन न हो।
- जैसे-जैसे बीमारी बढ़ेगी, ध्यान रखें मरीज़ को चबाने और निगलने में भी तकलीफ होगी। ऐसे में ध्यान रखें मरीज़ के गले में खाना न फंसे।
- मरीज़ के दांतों की नियमित जांच करवाएं और मुंह की पूरी देखभाल करें ताकि दांत और मुंह स्वस्थ रहे।

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ की शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ को दिन भर अच्छी तरह व्यस्त रखने के लिए उसे ऐसे कामों में लगाने के बजाय जो उसके लिए बिल्कुल नए हों, ऐसे काम में व्यस्त रखें, जिससे वो परिचित हो। याद रखें :

- मरीज़ से बहुत अधिक अपेक्षा न रखें। उसकी मौजूदा क्षमता के अनुसार ही उसे आसान कामों में व्यस्त रखें।
- मरीज़ को कोई भी काम शुरू करवाने में पहले उसकी मदद करें। किसी भी काम को टुकड़ों में बांट दें। हर कदम पूरा करने पर उसे शाबाशी दें या तारीफ करें।
- काम के दौरान मरीज़ को आने वाले गुस्से या चिड़चिड़ाहट पर नज़र रखें। अगर हो सके तो उसका ध्यान कहीं और बंटाने की कोशिश करें।
- ऐसी गतिविधियां करवाएं जो आपकी दिनचर्या में अच्छी तरह शामिल हो सकें और मरीज़ को जिसमें आनंद आए। हर दिन एक ही समय पर ऐसा करें।
- अल्जाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ को काम की पूरी प्रक्रिया में शामिल करने की कोशिश करें। जैसे भोजन के दौरान मरीज़ को खाना बनाने में मदद करने, टेबल जमाने, कुर्सियां जमाने और प्लेटें लगाने-उठाने में मदद

करने के लिए कहें। इससे उसकी फंक्शनल निपुणता बनी रहेगी। स्वयं पर नियंत्रण रखने की भावना मज़बूत बनाने और समय का सदुपयोग करने में भी सहायता मिलेगी। रोज़ाना की दिनचर्या में व्यायाम को शामिल करने से मरीज़ व देखभालकर्ता दोनों को ही लाभ होगा। इससे मरीज़ का स्वास्थ्य बेहतर रहेगा, नींद अच्छी आएगी और दोनों के साथ रहने के कारण एक-दूसरे से बात करने का भी मौका मिलेगा।

- कुछ ऐसी शारीरिक गतिविधियां करें, जिसमें आप दोनों को मज़ा आए जैसे पैदल चलना, स्विमिंग, डांसिंग या बागवानी।
- ऐसी जगह और समय चुनें, जहाँ आप इस तरह की गतिविधियां कर सकें।
- उतनी ही अपेक्षा रखें, जितनी मरीज़ की क्षमता हो। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं जैसे पहले कम्पाउंड में ही थोड़ी देर चलें और फिर इसके बाद सड़क के दूसरे कोने तक पैदल जाएं।
- मरीज़ पर नज़र रखें कि उसे कोई तकलीफ़ या थकान तो नहीं हो रही है। यदि ऐसा हो तो मरीज़ के डॉक्टर को बताएं।
- जितना हो सके मरीज़ को स्वयं अपना काम करने दें।

अल्ज़ाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ के साथ बाहर या छुट्टियों पर जाना-

देखभालकर्ता को भी बाहर घूमने या छुट्टियों पर जाने की ज़रूरत होती है। बहरहाल, अल्ज़ाइमर डिमेंशिया मरीज़ को बाहर या घूमने ले जाने के दौरान समय और ताकत

दोनों की ही अधिक ज़रूरत पड़ती है। ऐसे में आराम और गतिविधि दोनों के बीच सही संतुलन बनाए रखना बहुत ज़रूरी है।

- घर की परंपरा या रीति-रिवाज़ों को निभाते समय अल्ज़ाइमर डिमेंशिया मरीज़ को भी ज्यादा से ज्यादा शामिल करें।
- समझने की कोशिश करें कि यहां हालात अलग हो सकते हैं। आप खुद देखिए कि आप क्या और कितना कर सकते हैं।
- अपने परिवार और दोस्तों को अल्ज़ाइमर (डिमेंशिया) मरीज़ से मिलने, बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। एक बार में एक ही या कम मुलाकातियों को आने दें। मुलाकात के लिए उस समय आने दें, जब मरीज़ आराम के बाद खुद को सबसे बेहतर महसूस करे।
- अधिक भीड़भाड़ न जमा होने दें। रोज़ाना की दिनचर्या में परिवर्तन न करें, न ही अनजानी जगह पर मरीज़ को ले जाएं, इससे मरीज़ की चिड़चिड़ाहट या भ्रम बढ़ सकता है।
- भरपूर मज़ा लूटने के लिए जो भी कर सकते हों करें। ऐसी चीज़ों को खोजें, जो छुट्टियों के दौरान आप करना चाहते हैं।
- जब भी आप बाहर जाएं, अपने किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से अल्ज़ाइमर डेमेंशिया मरीज़ के पास रहने के लिए कहें।
- बहुत बड़े समारोह या पार्टियों या घर के फंक्शन के दौरान ऐसी जगह अवश्य रखें, जहाँ मरीज़ ज़रूरत पड़ने पर आराम कर सके या अकेला रह सके या कुछ गिने-चुने लोगों के साथ वक्त बिता सके।



अल्ज़ाइमर रोग एवं उससे जूझ रहे व्यक्तियों के प्रति ध्यानाकर्षण एवं बेहतर देखभाल के लिए समाज को प्रेरित करने के हेतु प्रत्येक वर्ष 21 सितम्बर को विश्व अल्ज़ाइमर दिवस के रूप में मनाया जाता है। वर्ष 2023 का थीम है- **"Change the journey: Moving from fear to hope after a dementia diagnosis"**.

स्वास्थ्य की दुश्मन भोजन में मिलावट और बचने के उपाय

- डा. प्रेमचन्द स्वर्णकार
एम.डी. (पैथ)



विभिन्न खाद्य पदार्थों में मिलावट की समस्या एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या भी है। मुनाफाखोर पैसों के लालच में लोगों के अमूल्य स्वास्थ्य को भी चौपट करने से नहीं चूकते। सख्त कानूनों के बावजूद यह काला धंधा खूब चल रहा है। मुनाफाखोर यदि

पकड़ भी जाते हैं तो पैसों के दम पर और कानूनों की भूल भुलैयां का लाभ लेकर छूट जाते हैं। ऐसे निकृष्ट लोग जीवन रक्षक दवाइयों तक में मिलावट करने से नहीं चूकते।

रोज-रोज मिलावटी भोजन करने से अच्छा भला शरीर भी कुपोषण का शिकार होकर कई बीमारियों का घर बन जाता है। मिलावट करने वाले व्यापार खाद्य पदार्थों में बहुत सी विषैली वस्तुओं को भी मिला देते हैं। उनका एक मात्र उद्देश्य मुनाफा कमाना होता है। उन्हें इस बात की कोई चिंता नहीं रहती है कि इसका दुष्परिणाम वेकसूर लोग भुगतेंगे। काश, ऐसा कोई कानून होता जिसमें ऐसी मिलावट के दोषी व्यक्तियों को केवल उनके ही द्वारा बनाये मिलावटी पदार्थों को उन्हें खिलाया जाता। ताकि उन्हें पता चलता कि महज कुछ रुपयों के लालच में वे कितना बड़ा अनर्थ करते हैं। वास्तव में मिलावट करने वाले देश के साथ ही मनुष्य जाति के भी दुश्मन हैं।

• **मिलावट से शरीर पर क्या-क्या दुष्परिणाम होते हैं?**- जैसा कि पूर्व में बतलाया गया है कि मिलावट से शरीर कुपोषण का शिकार होकर कृषकाय हो जाता है। इससे बच्चों में शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। शरीर की कार्य-क्षमता भी कम हो जाती है। जिससे श्रमिक कम कार्य कर पाते हैं। इस तरह अप्रत्यक्ष रूप से मिलावट का असर उत्पादकता पर भी पड़ता है। इससे देश को भी हानि होती है, मिल और कारखानों के मालिकों को तो होती ही है।

- मिलावट से रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है। अर्थात् व्यक्ति की रोगों से लड़ने की शक्ति क्षीण पड़ जाती है। इस कारण व्यक्ति बहुत से रोगों के प्रति संवेदनशील हो जाता है।
- मिलावट के कारण भोजन विषाक्तता (फुड पॉयजनिंग) भी हो सकती है। इसमें लोगों को अचानक कै-दस्त होते हैं और इलाज न किया जाए तो मौत भी हो सकती है। आजकल ऐसी घटनाएँ भी बहुत घट रही हैं।
- मिलावट के गंभीर प्रभावों की घटनाएँ भी आये दिन अखबारों में पढ़ने को मिलती रहती हैं। कुछ वर्षों पूर्व ऐसी खबरें छपी थीं कि पश्चिमी बंगाल में सरसों के तेल में सत्यानाशी के तेल की मिलावट के कारण कई लोगों के शरीर में जलंधर हो गया और वे हृदय रोग से ग्रस्त भी हो गये। फिर इस मिलावट के दुष्परिणाम स्वरूप कई की जानें भी चली गईं। कुछ अंधापन के भी शिकार हुए। इस तरह की बहुत सी घटनाएँ आज भी हो रही हैं।
- देशी शराब में मिलावट के कारण भी सामूहिक मौतों के समाचार जब-तब पढ़ने को मिलते हैं। मिलावट करने वाले शराब में नौसादर और पता नहीं कितने घातक रसायन मिलाते हैं। दिल्ली में भी सरसों के तेल में मिलावट के कारण दर्जनों व्यक्तियों की जानें जा चुकी



हैं। अभिप्राय यह है कि मिलावट मानव स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है और जब तक मिलावट पर नियंत्रण नहीं पाया जाता तब तक स्वस्थ और पौष्टिक भोजन भी प्रत्येक व्यक्ति को सुलभ नहीं होगा।

- **मिलावट करने के कौन से तरीके अपनाए जाते हैं?**- महाराष्ट्र में प्रतिवर्ष बीस हजार खाद्य पदार्थों के नमूनों में से 30 से 35% में मिलावट पाई गई थी। इससे विदित होता है कि मिलावट का काला धंधा खूब फल-फूल रहा है।
- भोज्य पदार्थों में मिलावट देश के अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग मात्रा में पाई जाती है। दूध की मिलावट तो सब जगह आम है। यह इतनी सरल है कि लोग आसानी से इसे अपना लेते हैं। दूध में पानी के अलावा उसका मक्खन भी निकाला जाता है अथवा उसमें दूध पावडर या स्टार्च उसे गाढ़ा करने के लिये मिलाते हैं। आजकल यूरिया से नकली दूध भी बनता है जो मानव के लिए जहर तुल्य है।
- इसको पीने से मृत्यु तक हो सकती है। घी में जमने वाले वनस्पति तेल अथवा पशुओं की चर्बी मिलाते हैं (सुअर की चर्बी भी इसमें मिलाई जाती है) इसके अलावा नकली सुगंध और रंग भी मिलायी जाती है।
- कुछ लोग शुद्ध देशी घी में आलू भी फेंटकर मिलाते हैं और शुद्ध घी की मिलावट बहुत ही सामान्य है।
- अनाज जैसे चावल और गेहूँ में पत्थर, मिट्टी, रेत इत्यादि उसकी मात्रा बढ़ाने के लिये मिलाए जाते हैं।



- गेहूँ के आटे में चूने का पावडर या सोप स्टोन पाउडर मिलाया जाता है अथवा सस्ता आटा जैसे- खेसारी दाल का आटा बेसन में मिलाते हैं। मैदा में सिंघाड़े का आटा मिलाते हैं।
- पुरानी दालों को अच्छा दिखलाने के लिये मेटानिल यलो नामक हानिकारक रंग मिलाया जाता है।
- चाय पत्ती में पुरानी या उपयोग की हुई पत्तियां रंगकर मिलायी जाती हैं। इसके अलावा इसमें रंगकर बुरादा भी मिलाया जा सकता है। काफी में इमली के बीज का चूरा मिलाते हैं।
- शहद में शकर का शीरा या गुड़ का शीरा मिलाया जाता है। उपर्युक्त मिलावट के अलावा रबड़ी में ब्लाटिंग पेपर की लुगदी मिला दी जाती है। वनस्पति तेलों में सस्ते तेल और यहां तक कि ट्रांसफार्मर के खनिज तेल मिला दिये जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक होते हैं।
- मिर्च के चूरे में नमक, बुरादा, मिट्टी, रेत, टेल्कम पावडर और कोलतार से बने हानिकारक रंग मिला दिये जाते हैं ताकि वह सुर्ख दिखे।
- हल्दी को भी हानिकारक रंग मिलाकर पीला चमकदार बना दिया जाता है। बुरादे को केसरिया रंग में रंगकर असली केसर में मिला दिया जाता है। काली मिर्च में पपीते के बीज मिलाये जाते हैं।
- गरम मसालों में बुरादे के अलावा घोड़े की लीद तक मिला दी जाती है। हींग में भी अक्सर मिलावट की जाती है। इस तरह मिर्च - मसाले भी शुद्ध प्राप्त नहीं हो पाते।
- कई पेय पदार्थों में कानून विरुद्ध हानिकारक रंगों को इस्तेमाल किया जाता है। मीठी वस्तुओं में शकर की जगह से सैकरिन का उपयोग करते हैं जो शरीर के लिये हानिकारक होता है। आइस्क्रीम दही इत्यादि में भी मिलावट की जाती है जो स्वास्थ्य के लिये नुकसानदेह साबित होती है।

भोज्य पदार्थों में मिलावट से बचने के लिये क्या करना चाहिए?— मिलावट पर पूर्णतः नियंत्रण संभव नहीं है। इसके लिए हमें स्वतः ध्यान देना होगा। यदि हम वस्तुओं को खरीदते समय एवं उनका इस्तेमाल करते वक्त कुछ बातों का ध्यान रखें तो एक सीमा तक मिलावट से बचा जा सकता है। मिलावट रोकने के लिए उपभोक्ता को ही जागरूक होना पड़ेगा। वे मिलावट करने वालों को कदापि न बख्शें। भोजन में मिलावट रोकने में महिलाओं की प्रमुख भूमिका है। क्योंकि अधिकतर वस्तुओं का इस्तेमाल वे स्वयं ही करती हैं अतः उन्हें इन बातों की जानकारी होना चाहिए कि कौन से खाद्य पदार्थों में मिलावट है और कौन से खाद्यों में नहीं? मिलावट के लिये आम लोगों को शिक्षित करना भी आवश्यक है। आम जनता में मिलावट के प्रति जब तक जागरूकता नहीं होगी तब तक मिलावट का यह काला धंधा रुकना असंभव लगता है। शिकायत होने पर महिलाएं उपभोक्ता फोरम में जाएं, डरें नहीं।

सामानों में मिलावट का परीक्षण ऐसे करें -

- फेरस सल्फेट से रंगी चाय, पानी में डालने पर उसे रंगीन बना देती है।
- खड़िया मिट्टी मिले आटे को गूंधने में अधिक पानी लगता है और उसमें लसलसापन नहीं होता।
- शुद्ध हींग को पानी में घोलने पर पानी दूधिया रंग का हो जाता है। जलाने पर शुद्ध हींग लौ देकर जलती है जबकि नकली हींग में ये गुण नहीं होते।



- यदि अरहर की दाल में मेटेलिक रंग मिलाये गये हैं तो उस पर हाइड्रोक्लोरिक अम्ल तथा पानी डालने पर दाल का रंग बैंगनी हो जाता है।
- वनस्पति मिले घी में यदि हाइड्रोक्लोरिक अम्ल और परफ्यूरल मिलाया जाए तो घी का रंग लाल हो जाता है।
- पपीते के बीज काली मिर्च से हल्के होते हैं एवं रंग भी कुछ अलग होता है। पानी में डालने पर पपीते के बीज ऊपर आ जाते हैं।

मिलावट पर नियंत्रण के लिये निम्न तथ्यों पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए- हमेशा विश्वसनीय दुकान से खाद्य वस्तुएँ खरीदें। बाजार भाव से कम दामों में बिकने वाली वस्तुओं में मिलावट हो सकती है। सस्ते के चक्कर में खुली हुई खाद्य वस्तुएं न खरीदें। पैकिंग पर स्तरीयता का निशान या विश्वसनीय कम्पनी का नाम अवश्य देख लें। जहाँ तक संभव हो खड़े मसाले (साबुत) खरीदें और उन्हें घर पर ही तैयार करें। नकली रंग वाली वस्तुएं न खरीदें। ये स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होती हैं। खाद्य पदार्थों में मिलावट का शक होने पर खाद्य निरीक्षक या अन्य सक्षम अधिकारी को सूचना अवश्य दें।

मिलावट को रोकने संबंधी कानून- मिलावट को एक संगीन जुर्म माना गया है और समय-समय पर इसको रोकने के लिये कई कानून भी बनाए गये हैं। 1 अप्रैल 1996 को पुराने कानून में संशोधन करके उसे और प्रभावी बनाया गया। इसके अनुसार खाद्य पदार्थों में मिलावट करने वाले को आजन्म कारावास की सजा तक हो सकती है। मिलावट की जांच कि लिये कई क्षेत्रीय प्रयोगशालाएं भी बनाई गई हैं

देश में मिलावट का बाजार व्यापारियों के लिए मुनाफे का एक सशक्त जरिया बन गया है। एन.ए.बी.एल. की 2020 की रिपोर्ट के अनुसार 2018-19 को 106459 खाद्य पदार्थों के नमूनों की जाँच हुई इसमें से 28-56 प्रतिशत में मिलावट की पुष्टि हुई थी। एन.ए.बी.एल. की 2012-13 की रिपोर्ट में यह 15 प्रतिशत थी। अतः साल दर साल मिलावट का कारोबार बढ़ता चला जा रहा है।

प्रमुख खाद्य पदार्थों की मिलावट और उसे जाँचने का घरेलू तरीका

खाद्य पदार्थ	मिलावट	टेस्ट करने का तरीका
हींग	रेजीन (संश्लेषित गोंद) और गोंद	शुद्ध हींग पानी में घोलने पर घुल जाती है और पानी का रंग दूधिया हो जाता है। जलाने पर शुद्ध हींग लौ के साथ जलती है।
बाजरी	इरगॉट सीड्स (गेंठी)	पानी में डालने के बाद 'इरगॉट सीड्स' कुछ देर बाद तैरने लगती है।
शक्कर का बूरा	वाशिंग सोडा।	वाशिंग सोडा पर हाइड्रोक्लोरिक (HCL) एसिड डालने पर वह फूल जाता है। (2) बूरा शक्कर पानी में घुल जाती है। इस घोल में लाल लिटमस पेपर डालने पर वह नीला हो जाता है।
दूध	आरारोट, मैदा, सिंघाड़ा का आटा, पानी, पीला रंग।	आयोडिन परीक्षण, लैक्टोमीटर से जाँच, दूध का खोया बनाकर वजन करने से (एक लीटर शुद्ध दूध में करीब 200 से 250 ग्रा. के बीच खोया निकलता है)। सरसरी तौर से दूध में पानी मिलावट की जाँच करने के लिए सोखता (ब्लाटिंग) पेपर पर दूध की कुछ बूँद डालें। पानी को ब्लाटिंग पेपर सोख लेगा, जबकि असली दूध ब्लाटिंग पेपर पर ही रहेगा।
खोया	मैदा रिफाइण्ड तेल, मैदा आरारोट पाउडर, आलू (उबालने के बाद मसल कर), सूखा दूध पाउडर, सोयाबीन, सिंघाड़ा, मूँगफली (पिसी हुई) और ब्लाटिंग (सोखता) पेपर।	स्वाद से या सूँघकर मिलावट का अंदाजा लगाया जा सकता है।
मक्खन/देशी घी	वनस्पति घी, वनस्पति तेल, कोयनी (महुआ फल के बीज) का तेल, घी का वजन बढ़ाने के लिए एसीटेट का मिश्रण किया जाता है।	एक चम्मच मक्खन को एक चम्मच शक्कर के साथ मिलायें। तैयार पेस्ट में 10 HCL मिली। मिलाकर किसी बोटल में रखकर खूब हिलायें। अब उसे 10 मिनट तक पड़ा रहने दें। यदि उसमें वनस्पति घी की मिलावट की गयी होगी तो वनस्पति वाली परत लाल हो जायेगी। जबकि देशी घी की परत सफेद रहेगी।
मिर्च पाउडर	लकड़ी का बुरादा, गेरु मिट्टी (रंग चटख करने के लिए) सड़ी-गली और खराब मिर्च पीसकर उसमें रंग लाने के लिए गेरु मिट्टी और वजन बढ़ाने के लिए लकड़ी का बुरादा मिलाया जाता है।	किसी चौड़े मुँह वाले बर्तन में पानी भर लें। पानी की सतह पर मिर्चों की थोड़ी-सी बुक्की छिड़कें। बुरादा पानी की सतह पर तैरने लगेगा तथा बर्तन में गेरु का दाग पड़ जायेगा।
दालचीनी	अमलतास की छाल (रंग कर)	अमलतास की छाल स्वाद और खुशबू में दाल चीनी से मिलती-जुलती है। पानी में भिगोने से रंग छूटने लगता है।

लौंग	लौंग का तेल निकाल लिया जाता है।	गौर से देखने से पता चल जाता है। तेल निकाली लौंग सिकुड़ी हुई रहती है।
कॉफी	कासनी।	थोड़ा सा कॉफी पाउडर लेकर ठण्डे पानी में घोलें। कॉफी पानी की सतह पर तैरेगी, जबकि कासनी पानी की तलहटी में बैठ जायेगी और पानी का रंग भूरा हो जायेगा।
जीरा	घास के बीज, अलकतरा पाउडर से रंग कर	हथेली से रगड़ने पर, हथेली काले रंग की हो जाती है।
गुड़	मेटालिक यलो।	गुड़ पर थोड़ा सा HCL एसिड डालें। अब इसे छान लें। यदि असली गुड़ होगा तो थोड़ी देर में इसका रंग बैंगनी हो जायेगा।
रवा	लोहे का महीन बुरादा (वजन बढ़ाने के लिए)	रवा के ढेर में चुम्बक रखकर हिलाये-डुलाये, लौह कण चुम्बक पर चिपक जायेंगे।
केसर (जाफरान)	भुट्टे के बाल रंग कर और उसे खुशबू दार बना कर।	जाफरान के बाल आसानी से नहीं टूटते, जबकि भुट्टे के बाल टूट जाते हैं।
साबूदाना	बालू/टैल्कम पाउडर।	चखने पर बालू का पता चल जाता है।
सुगन्धित सुपारी	लकड़ी के छोटे टुकड़े (रंग कर) और सैक्रिन।	चखने पर कड़वी लगती है। पानी में डालने पर टुकड़े तैरने लगते हैं।
शाहजीरा	जंगली घास (रंग कर) अलकतरा या ईट का पाउडर।	हाथ पर लेकर रगड़िये। यदि मिलावट होगी तो हथेली रंगीन हो जायेगी।
चाय	इस्तेमाल की हुई चाय पत्ती, लकड़ी का बुरादा, कृत्रिम रंग आदि।	एक सफेद कागज पानी से नम कर लें। अब उस पर चाय की पत्ती छिड़कें। यदि उस पर लाल, पीले, गुलाबी धब्बे पड़ जाते हैं, तो चाय में नकली चीजें रंग कर मिलायी गयी हैं।
हल्दी	मेटानिल यलो (नकली रंग)	थोड़े से हल्दी पाउडर पर HCL एसिड डालें। एसिड पड़ते ही यदि उसका रंग जामुनी हो जाता है तो मिलावट है। शुद्ध हल्दी होने पर रंग गायब हो जायेगा।
आटा	खड़िया मिट्टी।	आटे को गूँथने पर पानी ज्यादा लगता है और आटे में लसलसापन नहीं होता।
अरहर की दाल	मेटेलिक रंग/खेसारी दाल।	हाइड्रोक्लोरिक अम्ल तथा पानी डालने पर दाल का रंग बैंगनी हो जाता है। खेसारीदाल अलग रंग में दिखेगी।
काली मिर्च	पपीते के बीज।	काली मिर्च को पानी में डालने पर पपीते के बीज ऊपर आ जाते हैं।
शहद	शक्कर या गुड़ का शीरा।	असली शहद पानी से भरे बर्तन में डालने पर फौरन तली में पहुँच जाती है, जबकि मिलावटी शहद पानी में घुल जाती है।

जहां जाँच के लिये दुकानों से प्राप्त नमूने भेजे जाते हैं। मिलावट रोकने के लिये मिलावट निवारण अधिकारी और खाद्य निरीक्षकों की नियुक्ति की जाती है। कानून के अनुसार किसी दुकानदार के यहां से जब कोई नमूना (सैम्पल) लेते हैं तो दो गवाहों की उपस्थिति जरूरी रहती है। फिर स्वास्थ्य विभाग के अधीनस्थ प्रयोगशालाओं में इन नमूनों की जांच की जाती है।

खाद्य पदार्थों के फुटकर विक्रेताओं को सन् 1964 के नियम के अनुसार अपने माल की जानकारी अनुज्ञप्ति प्रपत्र में देना अनिवार्य है। उत्पादक से माल बेचने वाला जो माल प्राप्त करता है और यदि उसमें मिलावट पाई जाती है तो इसकी जिम्मेदारी उत्पादक की होती है और उस पर कार्यवाही की जाती है।

प्रदेश स्तर पर एक खाद्य एवं दवा नियंत्रक होता है जो मिलावट पर नियंत्रण रखता है।

मिलावट को रोकने में समाज की भूमिका- जैसा कि बतलाया जा चुका है कि मिलावट जैसा गहन कृत्य केवल कानूनों से नहीं रुक सकता इस पर प्रभावी रोक समाज की जागरूकता और सहयोग से ही संभव हो सकता है। सबसे पहिले तो लोगों को यह बात समझनी होगी कि मिलावट स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त खतरनाक होती है। अतः इसको किसी भी कीमत पर स्वीकार नहीं करना चाहिये। जहाँ कहीं भी इस अपराध की जानकारी मिले तुरंत खाद्य निरीक्षक या अन्य सक्षम अधिकारी को बतलाना चाहिये और सक्षम अधिकारी यदि पैसों में बिक जाए तो इसकी जानकारी अन्य उच्चाधिकारियों को देना चाहिए तथा उपभोक्ता कानूनों का सहारा भी लें।

इसके साथ ही मिलावट के विरुद्ध एक संगठित मुहिम या अभियान चलाना होगा। जनता का जागरूक बनाकर व्यापारियों को भी यह बतलाना होगा कि मिलावट जैसा अपराधिक कृत्य किसी भी कीमत पर स्वीकार्य नहीं होगा। समाज को इस जुर्म के अपराधी व्यापारियों को बहिष्कृत भी करना होगा। इससे अन्य व्यापारियों को भी सीख मिलेगी। महिला संगठनों को भी मिलावट के विरुद्ध भूमिका निभानी होगी।

मिलावट रोकने से संबंधित अधिकारियों को भी

ईमानदारी का परिचय देना होगा। क्योंकि आज जो मानव में कैंसर जैसी बीमारियां तथा गुर्दों और यकृत की भयानक बीमारियां हो रही हैं उनका एक प्रमुख कारण मिलावट भी है।

- गायत्रीनगर, दमोह, मध्यप्रदेश-407661

पृष्ठ सं. 13 का शेष

उपलब्ध होते हैं। जब तक उच्च आय वर्ग के लोगों में सुपारी के प्रयोग से जुड़ी हानिकारक स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा नहीं बढ़ता है, तब तक इसके प्रति जागरूकता कार्यक्रमों का प्रभावी साबित होना संभव नहीं लगता। शायद सुप्रसिद्ध तंत्रिका वैज्ञानिक सेंटियागो रैमोनी केजाल ने बहुत पहले वर्ष 1899 में सही कहा था कि “प्रत्येक बीमारी के दो कारण होते हैं, पहला शारीरिक विकृतियां और दूसरा राजनीतिक”। वैसे भारत सरकार ने शिक्षा संस्थानों के आसपास सुपारी तंबाकू की दुकानों को पूरी तरह प्रतिबंधित किया गया है पर इसके अनुपालन में कहीं न कहीं ढिलाई देखी जाती है। जनसाधारण में सुपारी एवं तंबाकू सेवन के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता अभियानों को तेज करने की आवश्यकता है, वहीं इसकी खेती और इसके वाणिज्य से संबंधित आर्थिक पहलुओं पर ध्यान रखते हुए नीतियां बनाने की आवश्यकता है ताकि सुपारी की खेती और इसके उत्पादों से प्राप्त आर्थिक लाभ कहीं देश के नागरिकों पर इसके कारण पड़ने वाले हानिकारक प्रभाव भारी न पड़े। लत किसी की भी अच्छी नहीं होती, सुपारी सेवन की लत से बचना स्वास्थ्य विशेषतया मुखीय स्वास्थ्य के लिए सर्वथा बेहतर साबित होगा।

- बी 289/बी, सेक्टर 19, नोएडा- 201301



“जिस बात से आप डरते हों, उसे जरूर करिये। इस रीति से भय जरूर भाग जायेगा। भयभीत करने वाली स्थिति से बचने का प्रयत्न मत कीजिये।”

-विट्ठलदास मोदी

दवाओं के कारण होने वाली किडनी की समस्याएँ

- डा. संजय पाण्डेया
डी.एन.वी (नेफ्रोलॉजी)



दवाई लेने से, शरीर के अन्य अंगों के मुकाबले किडनी को नुकसान होने का डर क्यों ज्यादा रहता है?

दवाई के सेवन से किडनी को नुकसान होने की संभावना ज्यादा रहने के दो मुख्य कारण हैं।

1. किडनी अधिकांश दवाओं को शरीर से बाहर निकालती है। इस प्रक्रिया के दौरान कई दवायें या उनके रूपान्तरित पदार्थों से किडनी को नुकसान हो सकता है।

2. हृदय से प्रत्येक मिनट में निकलने वाले खून का पाँचवां भाग किडनी में जाता है। कद और वजन के अनुसार पूरे शरीर में सबसे ज्यादा खून किडनी में जाता है। इसी कारण किडनी को नुकसान पहुँचनेवाली दवाईयाँ तथा अन्य पदार्थ कम समय में एवं अधिक मात्रा में किडनी में पहुँचते हैं, जिसके कारण किडनी को नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है।

किडनी को नुकसान

पहुँचानेवाली मुख्य दवायें

1. **दर्दशामक दवायें (Pain Killer)** : शरीर और जोड़ों में छोटे-मोटे दर्द के लिए डाक्टर की सलाह के बिना दर्दशामक दवायें लेना आम चलन बन गया है। इस तरह अपने आप दवा लेने के कारण किडनी खराब होने के मामलों में ये दर्दशामक दवाईयाँ सबसे अधिक जिम्मेदार होती हैं।

दर्दशामक दवायें क्या हैं? इनमें कौन-कौन सी दवाईयाँ शामिल हैं?

दर्द रोकने और बुखार उतारने में प्रयोग की जानेवाली दवाओं को दर्दशामक (Nonsteroidal anti inflammatory drugs & NSAIDs) दवाई कहते हैं। इस प्रकार की ज्यादातर इस्तेमाल की जानेवाली दवाइयों में आइब्यूप्रोफेन, केटोप्रोफेन, डाइक्लोफेनाक सोडियम, नीमेसुलाइड इत्यादि दवाईयाँ हैं।

क्या दर्दशामक दवाओं से प्रत्येक मरीज की किडनी खराब होने का खतरा रहता है?

नहीं, डाक्टर की सलाह के अनुसार सामान्य व्यक्ति में उचित मात्रा और समय के लिए ली गई दर्दशामक दवाओं का उपयोग पूरी तरह से सुरक्षित होता है।

दर्दशामक दवाओं से किडनी खराब होने का खतरा कब रहता है?

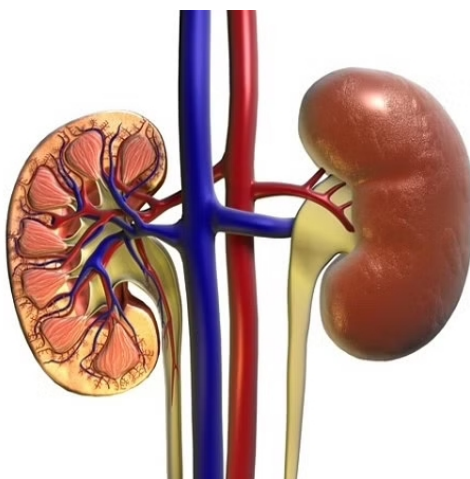
डाक्टर की देखरेख के बिना लम्बे समय तक ज्यादा मात्रा में दवाई का उपयोग करने से किडनी खराब होने का खतरा ज्यादा रहता है।

बड़ी उम्र, किडनी फेल्योर, डायबिटीज और शरीर में पानी की मात्रा कम हो तो ऐसे मरीजों में

दर्दशामक दवाईयाँ का उपयोग खतरनाक हो सकता किडनी फेल्योर के मरीजों में कौन सी दर्दशामक दवा सबसे अधिक सुरक्षित है?

किडनी फेल्योर के मरीजों में पैरासीटामॉल अन्य

- दवाओं की वजह से किडनी खराब होने का मुख्य कारण दर्दशामक दवायें हैं।
- मनमाने तरीके से ली गई दर्दशामक दवायें किडनी के लिए खतरनाक हो सकती हैं।





दर्दशामक दवाओं से अधिका सुरक्षित है। बहुत से मरीजों को हृदय की तकलीफ के लिए हमेशा एस्पिरिन लेने की

सलाह दी जाती है, तो क्या यह दवा किडनी को नुकसान पहुंचा सकती है? हृदय की तकलीफ में एस्पिरिन नियमित परन्तु कम मात्रा में लेने की सलाह दी जाती है, जो किडनी के लिए नुकसानदायक नहीं होती है।

क्या दर्दशामक दवाओं से खराब हुई किडनी फिर से ठीक हो सकती है?

जब दर्दशामक दवाई का उपयोग अल्प समय तक करने से किडनी अचानक खराब हो गई हो, तब उचित उपचार और दर्दशामक दवा बंद करने से किडनी, फिर से ठीक हो सकती है।

बड़ी उम्र के कई मरीजों को जोड़ों के दर्द के लिए नियमितरूप से, लंबे समय (सालों) तक दर्दशामक दवायें लेनी पड़ती है। ऐसे कुछ मरीजों की किडनी इस तरह धीरे-धीरे खराब होने लगती है कि फिर से ठीक न हो सके। ऐसे मरीजों को किडनी की सुरक्षा के लिए दर्दशामक दवायें डाक्टर की सलाह और देखरेख में ही लेनी चाहिए।

ज्यादा समय तक दर्दशामक दवाओं का सेवन करने के कारण किडनी पर होने वाले कुप्रभाव का शीघ्र निदान किस प्रकार किया जाता है?

पेशाब की जाँच में यदि प्रोटीन जा रहा हो, तो यह किडनी पर कुप्रभाव की सर्वप्रथम और एकमात्र निशानी हो सकती है। किडनी ज्यादा खराब होने पर खून की जाँच में कीएटिनिन की मात्रा बढ़ी हुई मिलती है।

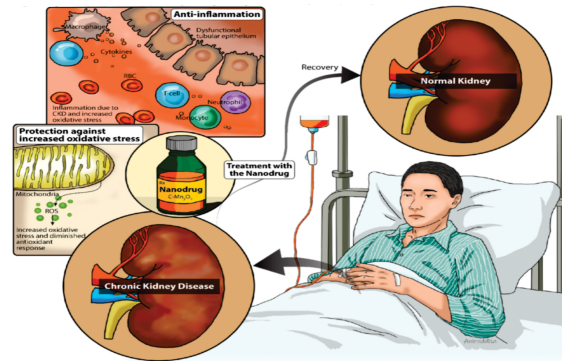
- अधिक उम्र, डायबिटीज और शरीर में पानी की मात्रा कम हो तब दवाओं से किडनी पर विपरीत प्रभाव पड़ने की सम्भावना अधिक रहती है।
- आयुर्वेदिक दवायें किडनी के लिए पूरी तरह सुरक्षित हैं यह गलत धारणा है।

2. एमाइनोग्लाइकोसाइड्स : जेन्टामाइसिन नामक इंजेक्शन जब लम्बे समय तक, ज्यादा मात्रा में लेना पड़े अथवा बड़ी उम्र में कमजोर किडनी हो और शरीर में पानी की मात्रा कम हो, तो ऐसे मरीज में यह इंजेक्शन लेने पर किडनी खराब होने की संभावनाएँ ज्यादा रहती है। इस इंजेक्शन को, यदि तुरन्त बंद कर दिया जाए तो अधिकांश मरीजों की किडनी थोड़े समय में पूरी तरह काम करने लगती है।

3. रेडियो कॉन्ट्रास्ट इंजेक्शन : ज्यादा उम्र, किडनी फेल्योर, डायबिटीज, शरीर में पानी की मात्रा कम हो अथवा साथ में किडनी के लिए नुकसानदायक कोई अन्य दवा ली जा रही हो, तो ऐसे मरीजों में आयोडीन वाले पदार्थ के इंजेक्शन लगाकर एक्सरे परीक्षण कराने के बाद किडनी खराब होने की संभावना ज्यादा रहती है। अधिकांश मरीजों की किडनी को हुआ नुकसान धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

4. आयुर्वेदिक दवायें :

- आयुर्वेदिक दवाओं का कभी कोई विपरीत असर नहीं होता है- यह गलत मान्यता है।



- आयुर्वेदिक दवाओं में उपयोग की जानेवाली भारी धातुओं (जैसे सीसा, पारा वगैरह) से किडनी को नुकसान हो सकता है।
- किडनी फेल्योर के मरीजों में विभिन्न प्रकार की आयुर्वेदिक दवाई कई बार खतरनाक हो सकती हैं।
- कई आयुर्वेदिक दवाओं में पोटेशियम की ज्यादा मात्रा, किडनी फेल्योर के मरीजों के लिए जानलेवा हो सकती है।

-समर्पण हास्पिटल,

भूतखाना चौक, राजकोट गुजरात-360002

“सामयिक नेहा” जुलाई से सितम्बर 2023

आँखों के आगे धब्बे तो नहीं तैरते

डा.राजीव जैन
एम.एस.(नेत्र)



आँखें हमारे शरीर के सबसे नाजुक-अंगों में से एक हैं और इनसे जुड़ी कोई भी समस्या सामान्य जीवनचर्या में उथल-पुथल करने की क्षमता रखती है। ऐसी ही एक समस्या जो कई लोगों को परेशान कर रही है, वह है- नजर के आगे धब्बे या तैरती हुई कुछ लकीरें दिखाई देना। कई लोग इस समस्या को दिमागी वहम मान लेते हैं, पर यह कोई वहम नहीं बल्कि फ्लोटर्स नामक बीमारी है।

रोग का स्वरूप- फ्लोटर्स गहरे धब्बे, लकीरें या डॉट्स जैसे होते हैं, जो नजर के सामने तैरते हुए दिखते हैं। यह ज्यादा स्पष्ट रूप से आसमान की ओर देखते हुए दिखाई देते हैं। हालांकि फ्लोटर्स नजर के सामने दिखाई देते हैं, परन्तु वास्तव में ये आँख की अंदरूनी सतह पर तैरते हैं। हमारी आँखों में एक जेली जैसा तत्व मौजूद होता है, जिसे विट्रियस कहते हैं। यह आँख के भीतर की खोखली जगह को भरता है। जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, वैसे ही विट्रियस सिकुड़ने लगता है। इस कारण आँख में कुछ गुच्छे बनने लगते हैं, जिन्हें फ्लोटर्स कहते हैं।

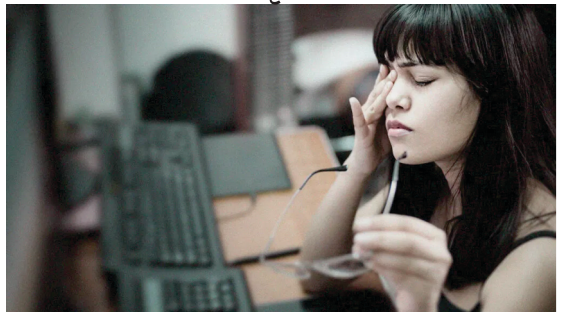
कारण- बढ़ती उम्र के अलावा पोस्टीरियर विट्रियस डिटेचमेंट (पी.वी.डी) भी इस रोग के होने का कारण है। पी.वी.डी. एक अवस्था है, जिसमें विट्रियस जेल रेटिना से खिंचने लगता है। यह स्थिति भी फ्लोटर्स के होने का एक मुख्य कारण है। कई बार विट्रियस हैमरेज या माइग्रेन-सरीखे रोगों की वजह से भी फ्लोटर्स की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कई बार फ्लोटर्स के साथ आँखों में चमकीली रोशनी भी दिखाई देती है। इस रोशनी को फ्लैशेस कहते हैं, जो मुख्यतः नजर के एक तरफ दिखाई देती है। फ्लोटर्स की तरह ही फ्लैशेस भी विट्रियस जेल के रेटिना से खिंचने के कारण होते हैं। अगर आपको चमकीली धारियां

10 से 20 मिनट तक दिखाई दें, तो यह माइग्रेन का लक्षण भी हो सकता है।

हालांकि फ्लोटर्स और फ्लैशेस खतरनाक नहीं होते पर इनके कारण आँखों में जो बदलाव आते हैं, वे नुकसानदायक हो सकते हैं। अगर इनका इलाज न हो, तो आँखों की रोशनी भी जा सकती है। ज्यादातर मामलों में विट्रियस के रेटिना से अलग होने के लक्षण दिखाई नहीं देते, पर यदि सिकुड़ने की वजह से विट्रियस जेल आँख की सतह से खिंच जाए, तो रेटिना के फटने के आसार बढ़ जाते हैं। यदि फटे हुए रेटिना का उपचार न हो, तो आगे जाकर रेटिना डिटेचमेंट भी हो सकता है। कुछ मामलों में चमकीली रोशनी यानी फ्लैशेस के साथ नए फ्लोटर्स उत्पन्न होने लगते हैं या नजर के एक हिस्से में अंधेरा सा हो जाता है। अगर ऐसा हो, तो शीघ्र ही किसी रेटिना विशेषज्ञ को दिखाएं और पता लगवाएं कि कहीं आपको रेटिनल टीयर या रेटिनल डिटेचमेंट तो नहीं है?

ध्यान दें- ज्यादातर प्रारंभिक परीक्षा में 5 से 15 प्रतिशत मरीज जिनमें पी.वी.डी के तीव्र लक्षण दिखाई देते हैं, उनमें रेटिनल टीयर होता है, जबकि 2 से 5 प्रतिशत मरीज जिनमें पी.वी.डी नहीं होता है और रेटिनल टीयर नहीं होता, उनमें कुछ हफ्तों के अंतर्गत रेटिनल टीयर होने की संभावना होती है। इसके अलावा जो मरीज विट्रियस हैमरेज से प्रभावित हैं, उनमें 70 प्रतिशत रेटिनल टीयर होने की संभावना होती है।

शेष पृष्ठ सं. 35 पर



नाक की एलर्जी कारण एवं निवारण

- डा. ज्ञानेश नन्दन लाल
एम.एस.(ई.एन.टी.)



साँस के रास्ते की एलर्जी (Airway Allergy) दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। मूलतः स्वास का रास्ता नाक से शुरु होकर श्वास नलिकाओं के अंतिम अतयय Alveoli (वायुकोष्ठिका) तक जाता है। मोटे तौर पर पूरी श्वास नली की संरचना एक जैसी

ही होती है परन्तु लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि एलर्जी की गतिविधि किस स्थान पर सबसे अधिक हो रही है। जब एलर्जी नाक के स्तर पर होती है तो छींक आना, नाक बंद होना, नाक से पानी आदि होता है। जब यह दिक्कत गले के स्तर पर होती है तो गले में खराश, खांसी आदि मुख्य लक्षण होते हैं। जब यही प्रतिक्रिया फेफड़े के स्तर पर होती है तो दमा के लक्षण आते हैं। चूँकि मूल बीमारी एक ही होती है इसलिए इसका बचाव और इलाज भी लगभग एक सा ही होता है।

वर्तमान संदर्भ में इसको बढ़ने का प्रमुख कारण वातावरण में बढ़ता प्रदूषण है। भारतीय शहरों में धुँआ तेजी से एलर्जी को बढ़ा रहा है। एलर्जी वाले पदार्थों व कणों के सम्पर्क में आते ही आँखों से खुजली, नाक एवं तालु में खुजली, नाक से पानी आना, छींक आना और नाक बंद होना शुरु हो जाता है। गले में अनवरत सूखी खाँसी, खराश और जलन महसूस होती है। जब कण फेफड़े तक पहुँचे

जाते हैं तो साँस भी फूलने लगता है। कभी-कभी आवाज भी बदल जाती है। इससे



व्यक्ति की सक्रियता बहुत प्रभावित होती है। बच्चे स्कूल नहीं जा पाते और बड़ों को आफिस से छुट्टी लेनी पड़ती है। यदि एलर्जी को समय से न रोका जाए तो नाक में माँस भी बन जाते हैं जिसके लिए शल्य क्रिया की आवश्यकता भी पड़ सकती है। साथ ही सिर दर्द नाक से खून आना, चेहरे पर भरीपन भी हो सकता है।

एलर्जी से बचने का सबसे सरल और कारगर उपाय है वातावरण को प्रदूषण से बचाना। हर स्तर पर इसके लिए हमें प्रयास करना होगा। साथ ही धूल से, फूलों के पराग कणों से, पालतू जानवरों से भी एलर्जी वाले व्यक्तियों को बचाने का समुचित उपाय करना चाहिए। यदि केवल बचाव से एलर्जी पर काबू न पाया जा सके तो नियमित रूप से डाक्टर की सलाह से दवाइयों भी लेनी पड़ती है और इसे लेना भी चाहिए। एलर्जी के जटिलताओं से बचने के लिए यह नितांत आवश्यक है।

- नन्दन ई.एन.टी.क्लीनिक,
कैण्ट चौराहा, कसया रोड, गोरखपुर

Particles in air
(allergens)

Pollen

Dust mite
debris

Animal
dander



Allergic
symptoms

Watery
eyes

Runny nose

Itchy throat

© Healthwise, Incorporated

- फिंगरप्रिंट की तरह हमारी 'स्मेलप्रिंट' (smell prints) भी अलग होती है। दो लोग किसी एक चीज की समान गंध नहीं ले सकते हैं।
- सबका यही मानना होता है कि डर महसूस किया जाता है। लेकिन, क्या आपको मालूम है कि डर की भी अपनी एक स्मेल (smell) होती है? इस गंध को नाक सूँघ सकती है। साथ ही खुशी और कामोत्तेजना की गंध को भी आपकी नाक महसूस कर सकती है।

गलत मुद्रा में बैठना यानी दुनिया भर की परेशानी

कोरोना महामारी के चलते घर में रहकर दफ्तर का काम करने (work to home) का चलन शुरू हुआ, लेकिन इस दौरान गलत मुद्रा में बैठकर लैपटॉप पर काम करने से कमर में तेज दर्द और इससे जुड़ी बीमारियां जैसे मस्क्युलर एट्रोफी, स्पॉन्डिलाइटिस आदि बढ़ने लगी हैं। अस्थि रोग विशेषज्ञों के वहाँ ऐसे मरीजों की संख्या में इसको प्रमाणित करता है। विशेषज्ञों का मनना है कि आने वाले समय में पीठ दर्द की समस्या महामारी जैसी शक्ल लेगी। अगर लोग अपनी बैठने, सोने या चलने की मुद्रा को ठीक कर लें तो आधी परेशानी दूर हो सकती है।

कई बार परेशानी इतनी, बढ़ जाती है कि पीठ के दर्द से मरीज परेशान हो जाते हैं और उन्हें सप्ताहभर तक पूर्ण आराम के लिए कहा जाता है। कमर के निचले हिस्से से लेकर गर्दन तक लोगों को दर्द के लक्षण दिखते हैं। आमतौर पर यह समस्या कमर के निचले हिस्से में ज्यादा देखी जा रही है।

इस वजह से बड़ी दिक्कत- घर पर लोग बेड, सोफा या छोटी कुर्सी पर गलत मुद्रा में बैठकर घंटों तक लैपटॉप और कम्प्यूटर पर काम करते हैं। अगर आपकी शारीरिक स्थिति खराब है और पीठ पर लगातार दबाव पड़ रहा है तो परेशानी बढ़ती है दफ्तरों में मेज और कुर्सी होती है। वहाँ भी गलत तरीके से बैठने वाले लोगों को कमर से जुड़ी

परेशानियां होती हैं लेकिन वर्क फ्रॉम होम वालों के मुकाबले कम।

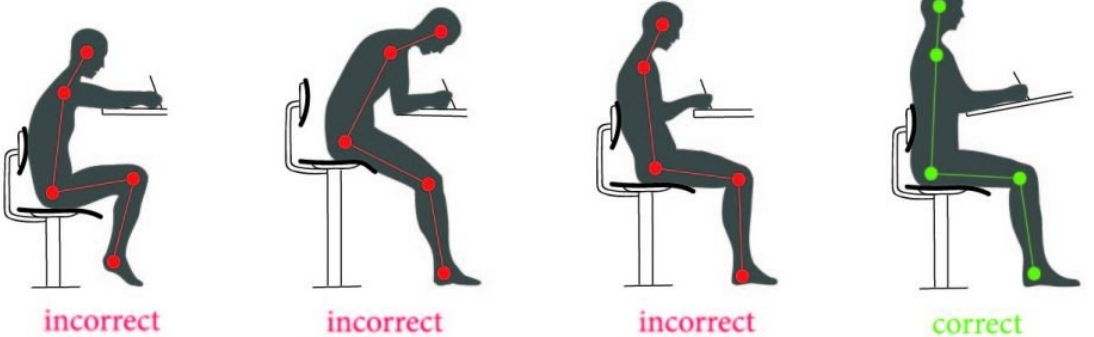
क्या है उपाय-

- गर्दन झुकी न हो, इसके लिए स्क्रीन आँखों के बिल्कुल सामने हो।
- की-बोर्ड कोहनी के पास हो।
- कुर्सी पर आपकी पीठ सीधी हो, आवश्यकतानुसार कमर के पास छोटा सा कुशन या तकिया लगा सकते हैं।
- कूल्हों और घुटनों के बीच 90 डिग्री का कोण हो और फर्श पर पैर आराम से रहे।
- कंधों को रिलेक्स रखें, बैठने के काम के दौरान हर 30 मिनट बाद थोड़ी देर चलें या शरीर को हल्का स्ट्रेच करें।

सही अवस्था में न बैठने से आ रहीं दिक्कतें-

- मस्क्युलर एट्रोफी।
- स्पॉन्डिलाइटिस।
- स्कॅलियोसिस।
- कायपोसिस।
- डीजेनेरेटिव स्पाइन की बीमारियां गर्दन में तेज दर्द।

- नेहा डेस्क



बिनाइन प्रॉस्टैटिक हाइपरप्लासिया यानी प्रॉस्टेट का बढ़ना

- डा. अभिनव जायसवाल
कन्सलटेन्ट यूरोलॉजिस्ट

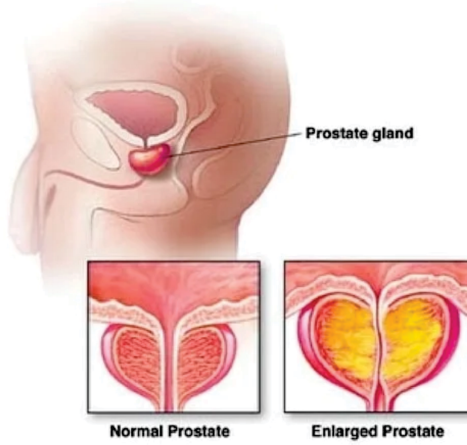


सामान्य प्रॉस्टेट (पुरुस्थ ग्रंथि) क्या है ?

- प्रॉस्टेट पुरुषों में मौजूद गोल्फ बॉल के आकार की एक ग्रंथि है। दरअसल यह तीस से पचास छोटी- छोटी ग्रंथियों से बना एक अंग है। इस ग्रंथि का बाहरी आवरण

फाइब्रस टिश्यू से बना होता है।

- यह प्रॉस्टेट ग्रंथि मूत्राशय के नीचे और गुदा के सामने स्थित होती है। प्रॉस्टेट ग्रंथि मूत्र नली के आसपास होती है। मूत्र नली ऐसी नली है, जो मूत्राशय से पेशाब को शिशन तक ले जाती है।
- प्रॉस्टेट ग्रंथि का काम शुक्राणुओं को तरल एवं पोषक तत्व पहुँचाना होता है ताकि वीर्य तैयार हो सके। तरल एवं पोषक तत्व शुक्राणुओं को ऊर्जा देते हैं और इन्हें कुशलता से आगे बढ़ाते हैं।



बिनाइन प्रॉस्टैटिक हाइपरप्लासिया क्या है ?

बी.पी.एच. कैंसर नहीं, बल्कि यह एक तरह की स्वास्थ्य समस्या है, जिसके कारण मूत्रनलिका में संक्रमण और मूत्राशय तथा किडनी को नुकसान हो सकता है।

- प्रॉस्टेट ग्रंथि का बढ़ जाना एक सामान्य स्थिति है। जैसे-जैसे प्रॉस्टेट ग्रंथि बड़ी होती है, मूत्रनली पर दबाव पड़ने लगता है, जो पेशाब को ले जाती है। इसके कारण पेशाब करते समय तकलीफ होने लगती है।
- जीने के तरीके में परिवर्तन करके, दवा या सर्जरी से

इसका उपचार किया जा सकता है।

बी पी एच के कारण -

- अभी तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि किन कारणों से प्रॉस्टेट ग्रंथि का आकार बड़ा हो जाता है। बहरहाल, पुरुषों की उम्र बढ़ने के साथ, यौन हार्मोन्स का संतुलन बिगड़ने के कारण ऐसा होता है यह अब तक की मान्यता है।

इसके जोखिम कारक घटक क्या हैं?

- बढ़ती उम्र: लगभग एक तिहाई पुरुषों को 60 की उम्र तक मध्यम से तीव्र लक्षण अनुभव होते हैं और लगभग आधे पुरुषों को 80 की उम्र में ये लक्षण महसूस होते हैं।
- परिवार में किसी को बी.पी.एच. होना- रक्त संबन्धी जैसे पिता या भाई को यदि प्रॉस्टेट की समस्या हो तो आपको इसका जोखिम बढ़ जाता है।
- अध्ययनों से पता चला है कि डायबिटीज़ के साथ हृदय की बीमारी के कारण भी बी.पी.एच.का जोखिम बढ़ जाता है। जीवन शैली, मोटापा भी बी.पी.एच. को जोखिम को बढ़ता है, जबकि व्यायाम करने से यह जोखिम कम हो जाता है।

किस तरह के लक्षण महसूस होते हैं?

प्रॉस्टेट ग्रंथि के बड़े हो जाने पर इसके लक्षणों की तीव्रता हर किसी में अलग-अलग हो सकती है, लेकिन समय के साथ ये लक्षण भी और बढ़ जाते हैं। बी.पी.एच. के सामान्य लक्षणों एवं संकेतों में शामिल हैं-

- बार-बार और तुरन्त पेशाब की ज़रूरत पड़ना, रात के समय कई बार पेशाब के लिए उठना (नॉक्टूरिया)

Symptoms & Signs of Benign Prostatic Hyperplasia



- पेशाब की शुरूआत मुश्किल से होना।
 - पेशाब की धार पतली होना या धार का रुकना और बंद हो जाना।
 - पेशाब पूरी होने के बाद भी बूंद-बूंद टपकना।
 - मूत्राशय का पूरी तरह खाली न हो पाना
- कैसे पता चलेगा कि मुझे बी.पी.एच. है ?**

सबसे पहले आपके स्वास्थ्य देखभाल कर्ता आपसे पूछेंगे कि आप कितनी बार पेशाब जाते हैं और क्या बाथरूम जाते समय आपको कोई तकलीफ़ होती है यदि डॉक्टर को लगेगा कि आपको बी.पी.एच. हो सकता है तो वो आपको कुछ टेस्ट करवाने के लिए कहेंगे :

- डिजिटल रेक्टल एक्ज़ाम
- यूरीनेलिसिस
- प्रॉस्टेट-स्पेसिफ़िक एंटीजन ब्लड टेस्ट
- पोस्टवॉइड रेसीडुअल
- यूरिन फ़्लो स्टडी
- अल्ट्रासोनोग्राफी

बी.पी.एच.का उपचार – टेस्ट के परिणाम के आधार पर आपके डॉक्टर अलग-अलग उपचार विकल्प के विषय में बात करेंगे। यदि आपको मूत्रनलिका में संक्रमण होगा तो पहले इसका उपचार करेंगे। दवा का उपचार विकल्प है, जिससे आपको बी.पी.एच. लक्षणों से राहत मिलेगी। इसके अलावा, डॉक्टर कई मिनिमली इन्वेज़िव प्रक्रियाओं में से कोई भी एक का सुझाव देंगे, ताकि आपको लक्षणों से आराम मिल सके। कई बार आपके प्रॉस्टेट के बढ़े हुए हिस्से को सर्जरी द्वारा निकाल देना लंबे समय के दौरान आपके लिये विकल्प हो सकता है। इसके लिए आपको

कितने दिन अस्पताल में रहना पड़ेगा, यह आपके सर्जरी के प्रकार और आप कितनी जल्दी स्वास्थ्य लाभ करते हैं, इस पर निर्भर करता है।

लक्षणों से राहत पाने के लिए मुझे क्या करना होगा ?

- कभी भी अपने मूत्राशय को पूरा न भरने दें। जब भी लगे पेशाब अवश्य जाएं।

बहरहाल, हर 2 से 3 घंटे में पेशाब अवश्य जाएं।

- बहुत अधिक अल्कोहल या कैफ़ीन युक्त पेय न पिएं, इससे आपके मूत्राशय में जलन हो सकती है।
- सोने से आधे घंटे पहले कुछ भी तरल न पिएं, ताकि रात को कई बार आपको पेशाब के लिए न उठना पड़े।
- अपने डॉक्टर से पूछे बिना ओवर-द-काउंटर कोई भी दवा न लें। कुछ तरह की दवाएं जैसे डीकन्जेस्टेन्ट्स और एंटीहिस्टामाइन्स से पेशाब की तकलीफ़ बढ़ जाती है।
- हर दिन 30 मिनट व्यायाम अवश्य करें।

- लाईफ़ केयर हॉस्पिटल, सिविल लाईन निकट कैण्ट चौराहा, गोरखपुर

पृष्ठ सं. 30 का शेष

इलाज-फ्लोटर्स और फ्लैशेस का उपचार उनकी अवस्था पर निर्भर करता है। वैसे तो ये नुकसानदायक नहीं होते पर यह बहुत जरूरी है कि आप अपनी आँखें जरूर चेकअप कराएं कि कहीं रेटिना में कोई क्षति न हो। समय के साथ ज्यादातर फ्लोटर्स खुद मिट जाते हैं और कम कष्टदायक हो जाते हैं, पर यदि आपको इनकी वजह से दिनचर्या के कार्य करने में परेशानी आती है, तो फ्लोटर करेक्शन सर्जरी करवाने के बारे में आप सोच सकते हैं। यदि रेटिनल टीयर (रेटिना में छेद) है, तो डॉक्टर आपको लेजर सर्जरी या क्रायोथेरेपी करवाने का सुझाव दे सकते हैं।

-ए-14, जी.टी. करनाल रोड, इन्दिरा नगर, आदर्श नगद दिल्ली-110033

जोड़ों में आएगी जान

- डा. बी.एस. राजपूत
आर्थोपेडिक एवं स्टेमसेल ट्रांसप्लांट सर्जन

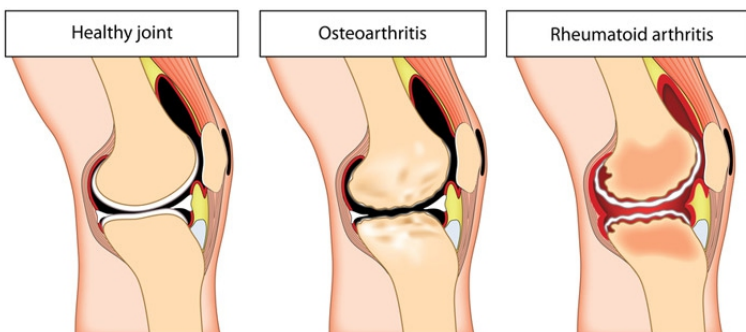


अपने देश में हर चौथा नागरिक किसी न किसी प्रकार की अर्थराइटिस से अपने जीवनकाल में कभी न कभी पीड़ित होता है। स्पष्ट है, भारत में अर्थराइटिस एक गंभीर समस्या है। इसका इलाज अर्से से उपलब्ध है। इसके बावजूद अभी भी अर्थराइटिस से अचूक इलाज उपलब्ध नहीं है। इसीलिए अर्थराइटिस के पीड़ित रोगियों की संख्या और कष्ट बढ़ते ही जा रहे हैं। ऐसी स्थिति में स्टेम सेल थेरेपी एक नवीन इलाज के रूप में उभरी है, जो मरीज को राहत देने के साथ-साथ काफी हद तक उन्हें जोड़ प्रत्यारोपण से भी बचा रही है।

क्या है अर्थराइटिस - जोड़ों में किसी भी कारण से आई सूजन जब जोड़ के विभिन्न हिस्सों जैसे कार्टिलेज सायनोवियम (जोड़ का थैला) या हड्डी को क्षतिग्रस्त करना शुरू कर देती है तो यह स्थिति अर्थराइटिस कहलाती है। अगर समय रहते इसका समुचित इलाज किया जाए तो जोड़ खराब होने से बच सकते हैं अन्यथा जोड़ प्रत्यारोपण तक की नौबत आ सकती है।

लक्षणों को समझें-

- एक या ज्यादा जोड़ों में सूजन बने रहना ।
- लेटने पर दर्द होना ।
- चलने में लंगड़ाहट ।



अर्थराइटिस के विभिन्न प्रकारों के इलाज में स्टेम सेल थेरेपी के परिणाम काफी उत्साहवर्धक हैं...

- बुखार या जोड़ पर लालिमा आना भी संभव है।
अर्थराइटिस के प्रकार-
- ज्यादातर मरीजों में उम्रदराज होने पर घुटने की अर्थराइटिस होती है।
- इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक तंत्र) में आई
- गड़बड़ी रुमेटायड अर्थराइटिस होने का खतरा बढ़ जाता है।
- एनकायलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस या रीढ़ का जाम, होना।
- यूरिक एसिड बढ़ने से गाऊटी अर्थराइटिस।
- चोट लगने के बाद जोड़ में आई विकृति से उत्पन्न अर्थराइटिस।

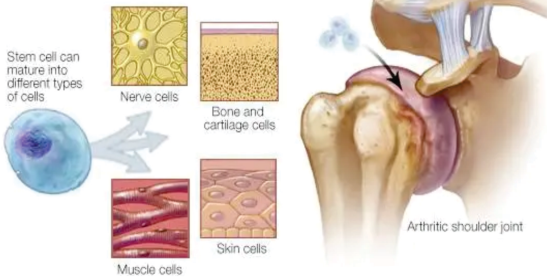
इसके अतिरिक्त अर्थराइटिस टी.बी. के जीवाणु संक्रमण या सेप्सिस और सोराइसिस एक प्रकार के त्वचा रोग के साथ भी हो सकती है।

उपलब्ध आम इलाज- ज्यादातर रोगियों को दर्द निवारक और सूजन कम करने की दवाएं दी जाती हैं, जो काफी समय तक नहीं ली जा सकती हैं, क्योंकि वे पेट में अल्सर के साथ किडनी और लिवर भी खराब कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त फिजियोथेरेपी, नियमित हल्का व्यायाम एवं विटामिन डी की टैब्लेट्स का सेवन किया जाता है।

अनेक मरीजों में जोड़ प्रत्यारोपण की भी जरूरत पड़ती है, खासतौर पर घुटने की अर्थराइटिस में, जहां पैर में तिरछापन आ चुका होता है और मरीज को कोई भी दवा, फिजियोथेरेपी या नी कैप आदि से राहत नहीं मिल पा रही होती है।

नए इलाज में स्टेम सेल की भूमिका-

STEM CELLS - for shoulder arthritis



चूंकि स्टेम सेल थेरेपी सूजन कम करने के साथ-साथ कार्टिलेज और बोन (अस्थि) दोनों का ही-पुनर्निर्माण करने में सहायक होती है। इसीलिए घुटने की अर्थराइटिस के रोगियों में यह दर्द और सूजन में राहत देने के साथ-साथ चाल में भी सुधार लाती है। इसके अतिरिक्त विशेष प्रकार की स्टेम सेल्स के प्रयोग से रूमेटायड अर्थराइटिस के इलाज में, प्रयुक्त होने वाली नुकसानदेह दवाओं से छुटकारा मिल सकता है।

स्टेम सेल का प्रयोग-

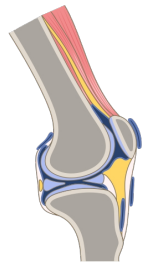
- घुटने की अर्थराइटिस में अगर तिरछापन 10 डिग्री से अधिक है तो घुटने की एक मिनी सर्जरी के साथ स्टेम सेल्स का प्रयोग होता है।
- स्पोर्ट्स इंजरी या कार्टिलेज इंजरी के बाद।
- रूमेटायड अर्थराइटिस में।

- क्रिटी केयर हॉस्पिटल, जूह, मुंबई

जोड़ों के बारे में कुछ तथ्य

- घुटना शरीर का सबसे बड़ा जोड़ होने के साथ-साथ शरीर का सबसे जटिल जोड़ संरचना होता है।

- कन्धे का जोड़ शरीर का सबसे लचीला जोड़ होता है। कन्धे के जोड़ पर तीन हड्डियाँ और दर्जनों प्रकार की विभिन्न मांसपेशियाँ, लिगामेंट और टेन्डन



जुड़ते हैं।

- कोहनी में होने वाली सामान्य समस्या है- टेनिस एल्बो। यह जरूरी नहीं है कि टेनिस एल्बो की समस्या से पीड़ित व्यक्ति टेनिस खेलने से ही इस रोग से पीड़ित हुआ हो। घर की गृहणियां या बुजुर्ग कई बार हाथ झटकने और किसी भारी चीज के उठाने से ही इस समस्या से ग्रसित हो जाते हैं।

- एंकल जोड़ में 52 हड्डियां किसी न किसी रूप में जुड़ी होती हैं।



यह शरीर के कुल हड्डियों का 25% भाग होता है।

-नेहा डेस्क

**सामयिक नेहा का प्रत्येक अंक विशेषज्ञ सलाहकारों के अनुमोदन से ही प्रकाशित होकर आपके हाथों में पहुँचाता है।
सामयिक नेहा सलाहकार समिति के सदस्य हैं।**

श्री सुरेन्द्र कुमार अग्रवाल, डा० राधा जीना, डा० सविता अग्रवाल, डा० महेन्द्र बुढ़लाकोटी, डा० रीना श्रीवास्तव, डा० विमल कुमार मोदी, डा० आर०के० पाण्डेय, डा० ममता अग्रवाल, डा० दीपक मालवीय, डा० ए०के० सिंह, डा० रामशरण, अशोक नारायण धर दुबे एडवोकेट, डा० राधा मोहन दास अग्रवाल, डा० ए०के० ठक्कर, डा० राजमन दास (होमियोपैथ), वैद्य अरूण कुमार श्रीवास्तव (आयुर्वेद), डा० राजीव अग्रवाल, डा० नीरज नाथानी, डा० रुचिका अग्रवाल, डा० कन्हैया अग्रवाल।

जब आधी रात को करे कुछ खाने का मन

- ईशा सिंघल
आहार विशेषज्ञ



कुछ लोग देर रात उठकर खाना खाते हैं। इससे शरीर में कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। इस आदत को सुधारने से पहले जरूरी है कि नाइट क्रेविंग के कारणों को जान लें।

आज की बिगड़ती जीवनशैली में अक्सर लोग देर रात तक काम करते हैं या फिर टीवी देखते हैं। अब तय समय से ज्यादा जगेंगे तो भूख भी लगेगी। ऐसे में ज्यादातर लोग देर रात में खाना खाते हैं। चिकित्सकीय भाषा में इसे 'लेट नाइट क्रेविंग' कहते हैं। रात के समय नींद से उठकर ज्यादातर लोग आइसक्रीम, मैगी या फिर चिप्स जैसा हल्का स्नैक्स खाते हैं। यह आदत सेहत के लिए खतरनाक है, क्योंकि इससे पाचन क्रिया बाधित होती है और आप कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। देर रात खाने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- हार्मोनल असंतुलन : असंतुलित हार्मोन इंसुलिन को प्रभावित करते हैं और रक्त शर्करा को अस्थिर करते हैं। नींद की कमी और अधिक प्रोसेस्ड फूड (बना हुआ खाना) का सेवन करने से भी हार्मोनल असंतुलन हो सकता है। इसका मुकाबला करने के लिए अपनी दिनचर्या में बदलाव लाएं। रात में करीब 7 घंटे



प्री और पोस्ट डिनर रूटीन

देर रात नींद से उठकर खाना खाने को 'नाइट ईटिंग सिंड्रोम' कहते हैं। अगर आप भी रोज रात किचन में जाकर कुछ खाने को ढूंढते हैं तो आपकी यह आदत सेहत के लिए अच्छी नहीं है। इससे वजन बढ़ेगा और आपको डायबिटीज होने का भी खतरा है। रात में खाने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- तनाव, बोरियत और डिनर न करना आदि। इसे दूर करने के लिए सबसे पहले अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें और दिन भर में पौष्टिक आहार लें। अपने खाने (खासकर रात का) को पहले से ही तय करें, ताकि आप भरपेट खाकर सोएं। अपने पोस्ट डिनर रूटीन को सुधारें। समय पर ब्रेकफास्ट करें और जंक फूड न खाएं। जरूरत लगे तो आहार विशेषज्ञ से सलाह लें।

की नींद लेने की कोशिश करें, तले हुए खाद्य पदार्थों और चीनी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

पोषण की कमी : देर रात भूख लगने का सबसे आम कारण है दिन भर पौष्टिक भोजन की कमी। इससे निपटने के लिए जरूरी है कि आप पूरे दिन स्वस्थ खानपान लें। फल और सब्जियां, दही, ड्राई फ्रूट्स, प्रोटीन शेक्स और उबले हुए अंडे आदि खाने से आपका पेट भरा- भरा रहेगा।

रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव : मीठा खाने की इच्छा अक्सर संकेत देती है कि आपका शरीर रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव का अनुभव कर रहा है। रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने के लिए आप अपने आहार में उच्च फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खा सकते हैं।

डिहाइड्रेशन : अगर देर रात कुछ खाने का मन कर रहा है तो सबसे पहले एक गिलास पानी पिएं, इससे आपकी भूख कम हो सकती है। यदि संभव हो तो अपने मीठे पेय पदार्थों का सेवन कम करने का प्रयास करें। सोडा, जूस



और आइस-टी जैसे शक्कर युक्त पेय आपके इंसुलिन और ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं।

उच्च

स्तर तनाव : अक्सर लोग अत्यधिक खाते हैं और मादक पदार्थों का सेवन करते हैं। उनकी यह आदत शरीर में तनाव हार्मोन रिलीज करती है। ये हार्मोन हमारे अंदर चीनी, नमक और उच्च - कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाने की लालसा पैदा करते हैं।

क्या है उपाय : इसे नियंत्रित करने के लिए दिनचर्या में बदलाव करने होंगे। खाने का समय फिक्स कर लें। दिन के वक्त जरूर खाएं। ऐसा करने से आपको देर रात भूख नहीं लगेगी। सुनिश्चित करें कि डाइट में जरूरी न्यूट्रिएंट्स हों। आधी रात को अगर भूख लगती है तो पानी पिएं, फिर भी क्रेविंग शांत न हो तो हेल्दी स्नैक्स तैयार कर लें।

जब मन करें कुछ खाने को

- **इच्छा हो चॉकलेट की**
आपको चाहिए : मैग्नीशियम
खाएं : सूखे मेवे, साबूत अनाज से बनी चीजें, हरी सब्जियां और फल।
- **इच्छा हो तली चीजों की**
आपको चाहिए : कैल्शियम
खाएं : दूध और उससे बने उत्पाद, मेवे, हरी सब्जियां, मौसमी फल।
- **इच्छा हो मीठे खाने की**
आपको चाहिए : क्रोमियम, कॉर्बन, फॉस्फोरस, सल्फर और ट्रिप्टोफेन अमीनो एसिड।
खाएं : सेब, केला, पालक अंगूर, ताजे मौसमी फल, अनाज, दूध-दही, डेयरी उत्पाद, सूखे मेवे, साबुत अनाज से बनी चीजें।
- **इच्छा हो नमकीन की**
आपको चाहिए : सोडियम और सिलिकॉन
खाएं : सूखे मेवे, गिरीदार-बीज वाले अन्न, साबुत अनाज से बनी चीजें, फाइबर वाली हरी सब्जियां और हरे पीले फल।

‘सामयिक नेहा’ के अब तक के विशेषांक

01. बालरोग	2000	13. प्लास्टिक एवं रिक्तसट्रेक्टिव सर्जरी	2012
02. मधुमेह रोग	2001	14. उदर रोग	2013
03. वृद्धावस्थारोग	2002	15. मानसिक रोग (दो भागों में)	2014
04. गठियारोग	2003	16. नाक कान गला रोग	2015
05. हृदयरोग	2004	17. गुर्दा रोग (दो भागों में)	2016
06. स्त्रीरोग	2005	18. कैंसर रोग (दो भागों में)	2017
07. एड्स रोग	2006	19. श्वसन तंत्र रोग	2018
08. क्षयरोग	2007	20. मस्तिष्क ज्वर रोग	2019
09. त्वचारोग	2008	21. विरल रोग विशेषांक	2020
10. नेत्ररोग	2009	22. कोरोना विशेषांक (जुलाई से सितम्बर)	2020
11. दंत रोग	2010	22. महामारी विशेषांक	2021
12. स्नायुरोग	2011	23. रेडियोलॉजी विशेषांक	2022
		24. अन्तःस्रावी ग्रन्थी रोग विशेषांक	2023

बाल मधुमेही- कुछ अनछुए पहलू सामाजिक व मानसिक दृष्टिकोण

डा. राजेश्वर सिंह एम.डी, डायबेटोलॉजिस्ट
डा. मनीषा सिंह, एम.एस., डायबेटिक फुट सर्जन

कल रात टी.वी. देखते हुये इसकी आँखें पथरा गई एवं शरीर काँपने लगा। अस्पताल ले जाने के थोड़ी देर बाद ही यह ठीक हो गई। किंतु आज सुबह खून की जाँच में शककर बताई है। लेकिन इससे पहले तो मेरी बेटी ठीक थी एवं वर्तमान में वह तीसरी कक्षा की मेधावी छात्रा है। हमारे सारे खानदान में किसी को शुगर नहीं है। इस जाँच की रिपोर्ट पर मुझे तनिक भी भरोसा नहीं है। कृपया आप ठीक से देखें एवं बताएँ। उक्त कथन था टाइप-1 मधुमेह से ग्रस्त गौरी के हकबकाये पिता शिवदयाल का।

खैर! जाँच आदि के बाद बच्ची के बाल मधुमेही होने की पुष्टि हो गई। 'अब इंसुलिन इंजेक्शन ही इसकी जीवनरेखा है। साथ ही समय-समय पर ब्लड शुगर भी चेक करवाते रहें। अन्य किसी भी समस्या के लिए भी तुरंत दिखलाएँ एवं उसे नजर अंदाज न करें।' यह कहकर डाक्टर साहब अपने अगले मरीज में व्यस्त हो गये।



इधर गौरी के माता-पिता तो बेजान से हो गये। मासूम गौरी उनके चेहरे के भावों को देखकर शायद अपनी कमी से परिचित हो गई। रोग लाइलाज नहीं है, यह जानते हुये भी गौरी के माता-पिता गहरे अवसाद में डूब गये। अनेक अनुत्तरित प्रश्न उनके जेहन में कौंध रहे थे -

- क्या हमारी बच्ची सामान्य बच्चों की तरह विकसित होगी?
- क्या इसकी आयु कम है?
- क्या घर के अन्य बच्चों में भी यह रोग फैल सकता है?
- क्या अब वह स्कूल जा सकेगी, पढ़ सकेगी या खेल सकेगी?
- क्या वह रोजाना इंसुलिन इंजेक्शन के दर्द को सहन कर सकेगी?

- पता नहीं यह इलाज कितना खर्चीला होगा, कब तक चलेगा?
- इससे विवाह कौन करेगा? क्या यह सामान्य बच्चों को जन्म दे सकेगी?

बच्चों में मधुमेह (टाइप-1 डायबिटीज) वास्तव में एक जटिल समस्या है। इसका इलाज इंसुलिन इंजेक्शन, परहेजी भोजन के साथ रोगी को समुचित सामाजिक एवं मानसिक संरक्षण के द्वारा ही सफलतापूर्वक किया जा सकता है। मात्र इंसुलिन इंजेक्शन तक सीमित न रहकर वास्तव में स्वास्थ्य

सेवी संगठनों को बाल मधुमेही के लिए सामाजिक, आर्थिक व पारिवारिक संरक्षण देने की दिशा में भी पहल करनी चाहिए। सामाजिक संरक्षक दल में कोई भी सामाजिक कार्यकर्ता, नर्स, चिकित्सक, पेरामेडिकल कार्यकर्ता, नेतागण, घर के सदस्य, पड़ोसी, अन्य मरीज या अन्य कोई भी मित्र व हितैषीगण हो सकते हैं।

भावनात्मक व सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने के साथ ही ये संगठन समाज में डायबिटीज रोग के बारे में जागरूकता फैलाते हैं। आर्थिक दृष्टि से कमजोर मरीजों के सहायतार्थ धन एवं फ्री इंसुलिन आदि उपलब्ध कराने हेतु सामाजिक धनाढ्य वर्ग की सहायता से ट्रस्ट की स्थापना की जा सकती है।

मधुमेह पता चलने के बाद मानसिक तनाव- इस रोग के होने का पता चलने के तुरन्त बाद अधिकतर मरीज इस सत्य का सामना सामान्य रूप से नहीं कर पाते वे तनावग्रस्त हो जाते हैं। कुछ बच्चों में तो नर्वस ब्रेक डाउन या डिप्रेशन की समस्या देखी जाती है। परन्तु साल-छह महीने बीतते, सब कुछ सामान्य हो जाता है। कुछ बच्चों में नींद न आना चिड़चिड़ापन, अन्य बच्चों से कम घुलना-मिलना, बातचीत करने में झिझकना आदि लक्षण देखे जाते हैं।

मधुमेह के साथ बड़ा होना एक चुनौती- वास्तव में मधुमेह एवं मानसिक परिवर्तनों का चोली दामन का साथ है। बार-बार शुगर कम होना (हाइपो मे जाना) बच्चों के मानसिक विकास में बाधक हो सकता है। साथ ही यह स्नायु तंत्र (Nervous System) एवं शरीर की अन्य रासायनिक प्रक्रियाओं पर भी दुष्प्रभाव डालता है। नतीजतन आँख का पर्दा खराब होना (रेटिनापैथी) गुर्दा खराब होना (नेफ्रोपैथी) पैर में सुन्नपन आना (न्यूरोपैथी) जैसी जटिलताएं असमय सामने आने लगती हैं। किशोर एवं युवा वर्ग में हार्मोन्स की वजह से होने वाले सामान्य परिवर्तन, उत्सुकता एवं तनाव को जन्म देते हैं। ऐसे में मधुमेह ग्रस्त युवा दोहरे मानसिक तनाव को झेलते हैं। खेल-कुछ, योग-ध्यान, व्यायाम के लिए विशेष रूप से बच्चों को प्रोत्साहित करें। ये क्रीड़ायें स्वाभाविक रूप से ब्लड शुगर कम करती हैं। इससे बच्चों में स्फूर्ति, आशा एवं आत्म विश्वास का संचार होता है। साथ ही हीन भावना नष्ट होती है। परन्तु बच्चों को खेल के दौरान लगने वाली चोटों पर अवश्य ध्यान दें। उन्हें समझाएँ कि जुते-चप्पल पहन कर ही खेलना सुरक्षित तरीका होता है।

शिक्षा में कोई कमी न आने दें - बाल मधुमेही की बीमारी का वास्ता देकर उसे स्कूली शिक्षा से वंचित रखना घोर अपराध है। कुछ स्कूल एवं अध्यापक रोग ग्रस्त बच्चों को एडमीशन देने से कतराते हैं। वास्तव में ऐसा मधुमेह सम्बंधी उचित जानकारी के अभाव में होता है। बीमारी एवं अनुपस्थिति के दिनों को हटा दे तो आम तौर पर ये बच्चे अच्छे विद्यार्थी साबित होते हैं। उच्चशिक्षा क्षेत्र, खेलकूद के क्षेत्र एवं अन्य व्यवसायों में ये बच्चे नाम एवं धन अर्जित कर रहे हैं। स्वामी विवेकानन्द, हालीबुड अभिनेत्री हैलीमेरी, स्टार क्रिकेटर वसीम अकरम आदि साहसिक टाइप-1 मरीजों के ज्वलंत उदाहरण हैं। सच ही कहा है- 'हिम्मत-ए-मर्दा, मदद-ए-खुदा'।

परिवार की भूमिका- बाल मधुमेही के सारे परिवार पर किसी न किसी रूप में नाकारात्मक मानसिक प्रभाव देखा जा सकता है। बच्चे की मां को भी बीमारी का पता चलने के बाद मानसिक तनाव व अवसाद की स्थिति से उबरने में लगभग 4-6 महीने का समय लग जाता है। इस बच्चे की देख भाल का मुख्य दायित्व माँ के कंधों पर होता



है। ऐसे में जाहिर है अन्य बच्चों की देखभाल व घर के कामों का भी बोझ उठाना मुश्किल होता है। परिवार के अन्य सदस्यों पर बालमधुमेही की देख भाल एक विशेष जिम्मेदारी है। घर के अन्य सदस्यों की तुलना में जाने-अनजाने बालमधुमेही स्वयं को अलग श्रेणी में खड़ा पाते हैं।

बालमधुमेही यानि सारा जीवन नपा-तुला भोजन, रोजाना इंसुलिन इंजेक्शन, ब्लड शुगर की जांच, व्यायाम आदि। परन्तु माता-पिता की आपसी समझ, घर का तनाव रहित एवं सौहार्द पूर्ण वातावरण, बेहतर वैचारिक आदान-प्रदान एवं रोग ग्रस्त बच्चे के जीवन को बेहतर बनाने का सामूहिक लक्ष्य, रोगी को मानसिक रूप से बेहतर बनाने का सामूहिक लक्ष्य, रोगी को मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाकर इस समस्या का मुकाबला करने में सहायक होता है। स्वस्थ टाईप-1 मरीज अक्सर सामान्य सम्बन्ध बनाते हैं। यहाँ पर 'स्वस्थ' शब्द नियंत्रित मधुमेह एवं अच्छे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का परिचायक है। घर का साकारात्मक वातावरण भी रोगी के व्यवहार व बात चीत पर प्रभाव डालता है।

वैवाहिक जीवन- सकारात्मक परिवार के बाल मधुमेही आत्म विश्वासी किशोर एवं युवा होते हैं। ये समान्य वैवाहिक जीवन व्यतीत करते हैं। इनके रोग सम्बंधी सारी जानकारी जीवन साथी एवं उसके परिवार वालों को होना

शेष पृष्ठ सं. 42 पर

चिकित्सा विज्ञान के आधार स्तम्भ

जिनकी खोज से एक भयावह रोग का समूल नाश हुआ

- अमित कुमार



काला अजार से जिसे सामान्यतया कालाजार नाम से भी जाना जाता है, मक्खी के काटने से फैलने वाला रोग है। सैन्ड फ्लाय नामक मादा मक्खी जो आकार में 1-5 से 3-5 मि.मी. (अर्थात् मच्छर से एक चौथाई छोटा) होती है, के काटने पर यह रोग होता है। इस

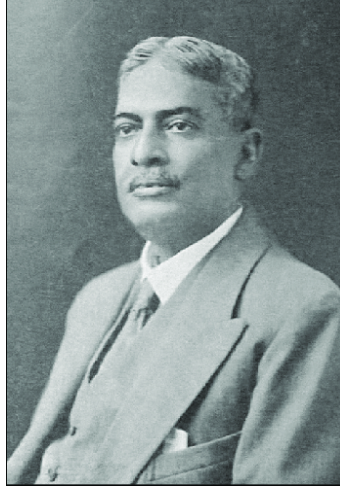
रोग में त्वचा सूखी, पतली और पपड़ी युक्त हो जाती है। शरीर का रंग भूरा हो जाता है।

भारत के पश्चिम बंगाल, असम, बिहार तथा इससे लगते हुए इलाकों में कालाजार का प्रकोप काफी था। भयावहता इतनी कि इस रोग के गिरफ्त में आने पर लगभग 95 प्रतिशत रोगियों की मृत्यु हो जाती थी। भारत के बाहर भी कुछ अन्य देशों में भी इसका प्रकोप था। अठारहवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के प्रकार के साथ इस बीमारी की तरफ भी ध्यान आकृष्ट हुआ। चूँकि यह रोग दुनिया की बड़ी आबादी को प्रभावित कर रहा था और इसमें मृत्यु दर 95 प्रतिशत भी लिहाजा उस समय दुनिया भर में कालाजार रोग के इलाज पर कई वैज्ञानिक और चिकित्सा शोध कार्य कर रहे थे।

भारत के उपेन्द्रनाथ ब्रह्मचारी एक चिकित्सक थे और उनकी प्रवृत्ति शोध की थी। उन्होंने भी काला अजार की औषधि पर शोध कार्य किया और सन् 1922 ई. में यूरिया स्टीनामाइन को संश्लेषित करके काला अजार के लिए दवा की खोज की। यूरिया स्टीबेमाइन काला अजार पर काबू में संजीवनी साबित हुआ। यह एक चमत्कारी खोज थी जिसने पूरी दुनिया को एक भयानक रोग से निजात दिलाने

का रास्ता बनाया।

उपेन्द्रनाथ ब्रह्मचारी का जन्म 19 दिसम्बर सन् 1873 में हुआ था। प्रारम्भिक शिक्षा ईस्टर्न रेलवे व्यायज हाई स्कूल जमालपुर से पूरी करने के बाद गणित और रसायन विज्ञान विषय में बी.ए. आनर्स किया। 1984 में उन्होंने कलकत्ता के प्रेसीडेन्सी कालेज से स्नातकोत्तर की उपाधि हासिल की। 1904 में उन्होंने एम.डी. की डिग्री प्राप्त की। एम.डी. करने के बाद लाल रक्त कोशिकाओं पर शोध किया और हीमोलाइसिस के अध्ययन पर उन्हें पीएच.डी. एवार्ड हुई।



चिकित्सा विज्ञान में डॉ. उपेन्द्रनाथ का सबसे बड़ा कार्य और योगदान कालाजार जैसे उस समय के भयानक बीमारी की दवा खोजने का है। तत्कालीन सरकार द्वारा नियुक्त आयोग द्वारा 1932 में यूरिया स्टीबेमाइन को कालाजार की प्रभावी दवा घोषित किया गया। वर्तमान समय में भारत व दूसरे देशों में कालाजार पर लगभग नियंत्रण प्राप्त कर लिया गया है। कालाजार संक्रमण को मरीज की त्वचा से पहचानने वाले वे पहले चिकित्सक थे।

इसलिए कालाजार के त्वचा संक्रमण का नाम ब्रह्मचारी लैश मनोइड रखा गया जो चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में एक तरह का सम्मान होता है।

डॉ. उपेन्द्रनाथ ब्रह्मचारी पेशे से चिकित्सक अवश्य थे पर स्वभावतः वे शोधार्थी ही थे अपनी शोध प्रवृत्ति के कारण ही सन् 1924 में उन्होंने कलकत्ता में कार्नवालिस स्ट्रीट स्थित अपने मकान में एक शोध संस्थान खोला। इस शोध संस्थान ने शोध और उत्पादन के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य किया।

डॉ. ब्रह्मचारी ने सामाजिक क्षेत्र में भी जितने कार्य किए वे भी अविस्मरणीय है। कलकत्ता में ब्लड बैंक की

स्थापना में अग्रणी व्यक्ति थे। बंगाल के ब्लड ट्रांसस्प्यूजन सर्विस के अध्यक्ष के रूप में भी उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

KALA-AZAR



उन्होंने बहुत से राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय पुरस्कार और उपाधि प्राप्त की थी। परन्तु जो उनका कार्य है उससे उन पुरस्कारों और उपाधियों की ही गरिमा बढ़ी। सन् 1924 में उपेन्द्र नाथ ब्रह्मचारी को औषधि का नोबेल पुरस्कार के लिए नामित किया गया था। पर उन्हें यह पुरस्कार नहीं मिला। 1942 में उन्हें दुबारा नोबेल के लिए नामित किया गया। उनका काम काफी बड़ा और महत्वपूर्ण था और यह माना जा रहा था कि उन्हें यह पुरस्कार मिलेगा ही। लेकिन द्वितीय विश्व युद्ध उस समय अपने चरम पर था और उस वर्ष का नोबेल पुरस्कार स्थगित कर दिया गया था। 6 फरवरी 1946 को उनका निधन हुआ।

- 228-के वर्मा कालोनी, अलहदादपुर, गोरखपुर

पृष्ठ सं. 40 का शेष

चाहिये। विवाहोपरान्त संतान प्राप्ति की राह थोड़ी कठिनाईयों से भरी हुई है। ऐसे में नियमित चिकित्सकीय परामर्श एवं सजगता से इनका भी मुकाबला किया जा सकता है। आत्मविश्वास (Self Confidence) एवं अपने स्वास्थ्य के प्रति रहने वाले बच्चों में शुगर कंट्रोल प्रायः अच्छा रहता है एवं इस रोग की जटिलताएँ भी कम हो जाती है। मधुमेह सम्बंधी जानकारी पत्रिकाओं के माध्यम से प्राप्त करने से रोग सम्बंधी भ्रांतियाँ तों दूर होगी साथ ही आत्म विश्वास भी जागेगा।

खान-पान एक समस्या- चाकलेट, मिठाई फास्ट फूड एवं होटल आदि का खाना नही खाने की हिदायतों से तगं

आकर कभी- कभी रोगी बगावत भी कर देते है। परन्तु अक्सर यह बगावत महंगी पड जाती है अतः खान पान में सदैव सतर्कता बरतें। साथ ही समय समय पर डायटीशियन से मशवरा शुगर कंट्रोल में सहायक सिद्ध होता है।



फियर फैक्टर (Fear Factor)- रोजाना इंसुलिन इंजेक्शन की चुभन का एहसास व शुगर की जाँच के समय खून निकलने का भय मरीज पर मानसिक दबाव डालता है। यह स्थिति उन्हें स्वयं इंजेक्शन लेने एवं जाँच करने से रोकती है एवं आत्मनिर्भता की दिशा में बाधक है।

काँटो भरी राह- मधुमेह की जटिलताओं से भरा जीवन रोगी के लिये शारीरिक एवं मानसिक परेशानी का सबब बन सकता है। ये जटिलताये मधुमेही को सदैव याद दिलाती है कि भरसक प्रयास के पश्चात भी वे इस रोग के सामने विवश है एवं यह भावना मानसिक अवसाद (डिप्रेशन) पैदा करती है। अनियंत्रित मधुमेह अपर्याप्त पारिवारिक संरक्षण, बीमारी को शारीरिक कष्ट, आर्थिक असुरक्षा, इन रोगियों में तनाव व कुंठा की भावना पैदा करता है।

आशा की ज्योति- इंसुलिन के आविष्कारक सर फ्रेडरिक बेंटिंग के पुश्तैनी मकान जिसमें रहते हुये उनके मन में इंसुलिन का विचार पनपा था के ठीक सामने प्रज्वलित 'फ्लेम आफ होप' (Flame of Hope) वास्तव में पीढ़ियों से वैज्ञानिकों व चिकित्सकों के लिये प्रेरणा का श्रोत बनी हुई है। मधुमेह से मुक्ति का उपाय (Permanent Cure) ज्ञात होते ही इस ज्योति को बुझा दिया जायेगा.....तब तक शायद इंसुलिन ही बाल मधुमेही मरीजों के लिये एकमात्र आशा।

- ग्वालियर डायबिटीज सेंटर, रॉक्सी सिनेमा के पास,
ग्वालियर, मध्य प्रदेश

फोन : 2430431, 4074570



वर्तमान में मुखशुद्धि की परिभाषा दाँतों की सफाई तक ही सीमित रह गयी है जबकि व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसका दूरगामी प्रभाव पड़ता है। आम आदमी मुखशुद्धि के लिए दाँतों को रगड़-रगड़ कर उसका ऊपरी सतह क्षतिग्रस्त करता जा रहा है।

विभिन्न टूथपेस्टों के आकर्षक विज्ञापन भी आम लोगों को इसके लिए प्रेरित करते रहते हैं। और आम व्यक्ति दिन में दो बार तीन बार दाँतों को फाइबर से निर्मित ब्रशों से, इस भ्रम में कि उसके भी दाँत विज्ञापन वाले पात्र जैसे चमकदार हो जाएंगे, और रगड़ता रहता है और अन्ततः अपने दाँतों की ऊपरी सतह को क्षतिग्रस्त कर बैठता है जो विभिन्न प्रकार के मुख सम्बन्धी रोगों के कारण बनते हैं। विज्ञापन नवयुवकों को ज्यादा भ्रमित करने वाले बनाये जाते हैं और उन्हें बार-बार दिखाकर ऐसा भ्रमित कर दिया जाता है कि अमुक टूथपेस्ट का प्रयोग करने से उसके मुँह से ऐसी मदहोश करने वाली सुगन्ध फैलेगी कि कालेज की सभी नवयुवतियाँ उसका सानिध्य पाने और उसके मुँह से निकलने वाली खुशबू सूँघने के लिये उसके पीछे-पीछे दौड़ने लगेंगी। इसका अर्थ यह नहीं है कि टूथपेस्ट द्वारा दाँतों की सफाई करना बंद कर देना चाहिए बल्कि इसके अति से बचना चाहिए एवं सम्पूर्ण मुखशुद्धि के प्राकृतिक नियमों पर पुनर्विचार करना चाहिए। फाइबर निर्मित टूथब्रश का आवश्यकता से अधिक प्रयोग दाँतों के ऊपरी सतह व मसूड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। वर्तमान जीवनशैली के खानपान पुराने समय की अपेक्षा काफी बदल गये हैं। मांसाहार की प्रवृत्ति भी काफी बढ़ गयी है। ऐसे में, दाँतों में विभिन्न प्रकार के तंतुओं का फँस जाना स्वाभाविक है, इसके सफाई हेतु ब्रश एवं पेस्ट का प्रयोग आवश्यक है परन्तु मुखशुद्धि का वास्तविक आशय दाँतों की सफाई तक

ही सीमित नहीं है। अतः इसका वैज्ञानिक विश्लेषण कर लेना आवश्यक है।

मुखशुद्धि के मुख्यतः तीन प्रयोजन हैं। प्रथम दाँतों की सफाई द्वितीय निद्रा के उपरान्त साँस नलिकाओं एवं साइनस में जमे कफ की बाहर निकालना और तीसरा पेट में अम्ल और क्षार का सन्तुलन बनाना। प्रथम प्रयोजन तो बाजार में उपलब्ध मुखशुद्धि उपकरण से संभव है। परन्तु द्वितीय तथा तृतीय प्रयोजन पूरे नहीं हो पाते। सर्वविदित है कि शरीर में कफ प्रभाव का बढ़ना ही नींद का कारण है। शरीर का यह कफ सुबह तक श्वास-नलिकाओं एवं साइनस में जमा हो जाता है। जिससे सुबह-सुबह मनुष्य आलस अथवा भारीपन महसूस करता है। हमारे मनीषियों ने काफी खोज के उपरान्त नीम एवं बबूल के दातून के प्रयोग की मान्यता दी जिसके रस एवं करने के तरीके द्वारा साइनस में जमा कफ बाहर निकल जाता है और हम स्फूर्ति महसूस करते हैं। नीम एवं बबूल की दातूनों को दाँतों से कूँचने की प्रक्रिया एवं दातूनों में अवस्थित तरल पदार्थ के संयोग से एक ऐसी प्राकृतिक क्रिया शुरू होती है, जो श्वास नलिकाओं एवं साइनस में जमा हुए कफ को पिघला कर शरीर से बाहर निकाल देती है। दातूनों में अवस्थित तरल पदार्थ पेट



में पहुँच कर अम्ल एवं क्षार का सन्तुलन तो बनाते ही हैं साथ में पेट के आन्तरिक भाग को जीवाणुमुक्त भी करने में अहम् भूमिका अदा करते हैं। अतः सम्पूर्ण मुखशुद्धि वही है जिसमें उपर्युक्त तीनों क्रियाएँ सम्पादित होती हैं।

आजकल विभिन्न कम्पनियाँ नीम, बबूल नामक दूधपेस्टों का निर्माण कर रही हैं और उसके प्रचार पर लाखों रुपये खर्च कर रही हैं। शायद ऐसा वे ग्रामीण जनता एवं उन लोगों को जो नीम एवं बबूल को सम्पूर्ण मुखशुद्धि का प्राकृतिक, सर्वसुलभ एवं सशक्त माध्यम मानते हैं, को लुभाने के लिये कर रही हैं। लेकिन एक संदेश तो वे दे ही रही हैं कि सम्पूर्ण मुखशुद्धि का सर्वमान्य विकल्प नीम व बबूल ही है। आकर्षक विज्ञापनों के झाँसे में आकर लोग इन दूधपेस्टों को खरीद भी रहे हैं और शायद मानसिक रूप से सन्तुष्ट भी होंगे कि उनकी सम्पूर्ण मुखशुद्धि हो गयी। बाजार में और भी बहुत से प्राकृतिक फलों के विकल्प भी बेचे एवं खरीदे जाते हैं जैसे मैंगोबाइट, फूटी, लेमनजूस, स्वाद, आँवला एवं विभिन्न अन्य प्राकृतिक फलों के स्वाद वाली टाफियाँ। उनका प्रयोग करने वाले व्यक्ति यह महसूस भी करते हैं कि इन कृत्रिम वस्तुओं में प्राकृतिक फलों एवं खादय पदार्थों का स्वाद नहीं मिल पाता। इसके अतिरिक्त विभिन्न रसायनों के मिश्रण से निर्मित ये वस्तुएँ स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर डालती हैं। इनके प्रयोग से हम जाने-अनजाने कितने प्रकार के खतरनाक रसायन भी ग्रहण कर रहे हैं। जो हमारा स्वास्थ्य खराब कर रहे हैं। दूधपेस्ट निर्माण करने वाली कम्पनियाँ भी ठीक उसी प्रकार कई तरह के खतरनाक रसायनों के मिश्रण से नीम अथवा बबूल का थोड़ा बहुत स्वाद तो अवश्य ला देती हैं परन्तु इसके साथ-साथ कई खतरनाक रसायनों को भी हमें पिला देती हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिये अच्छा नहीं है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि हम आकर्षक विज्ञापनों के झाँसे में आने से बचें एवं नीम व बबूल जैसे सर्वमान्य मुखशुद्धि के माध्यमों का वैज्ञानिक विश्लेषण करें। मात्र नीम अथवा बबूल का स्वाद पैदा कर उनके नियमित प्रयोग से हम सम्पूर्ण मुखशुद्धि नहीं प्राप्त कर सकते। मुखशुद्धि सिर्फ दाँतों की सफाई तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसका प्रभाव व्यक्ति के अन्य अंगों एवं शरीर के अन्दर होने वाली

क्रियाओं पर भी प्रभावशाली एवं दूरगामी असर डालता है। जिसका वैज्ञानिक विश्लेषण आवश्यक है।

वर्तमान जीवन-शैली में सुबह जागते ही बिस्तर पर चाय या काफी पीने का प्रचलन बढ़ा है। यह प्रवृत्ति सम्पन्न-वर्ग में अधिक दिखाई देती है। ये लोग चाय अथवा काफी के सेवन के उपरान्त ही नींद से जगते हैं एवं तदुपरान्त सुबह की अन्य दैनिक क्रियाएँ करते हैं एवं उसके बाद मुखशुद्धि हेतु दातून या अधिकांशतः पेस्ट ही प्रयोग करते हैं। यह बात समझ से बाहर है कि जब सारी गन्दगी चाय के साथ वे पेट में हजम कर ही जाते हैं तो उसके बाद मुखशुद्धि करने के पीछे उनका क्या अभिप्राय है। संभवतः उनकी मुखशुद्धि के प्रति सोच दाँतों को चमकदार बनाने हेतु रगड़-रगड़ कर साफ कर देने तक ही सीमित है। माताएँ छोटे बच्चों को नींद से जगाने के लिए हल्के गर्म पानी से सुबह-सुबह उनकी आँखें धोती हैं, ऐसा हम बचपन से ही देखते आ रहे हैं। छोटे बच्चे आँखें धुलने के बाद चैतन्य हो जाते हैं और उठकर हँसने-बोलने लगते हैं। वास्तव में नींद चाय पीने से नहीं भागती बल्कि हमारे चाय पीने के तरीके से भागती है। जब हम गर्म चाय में फूँक मारते हैं तो चाय का भाप उड़ कर हमारी आँखों पर लगता है जिससे हमारी आँखों को आराम मिलता है और हम चैतन्य हो जाते हैं लेकिन यह बात समझ से परे है कि यह तथ्य जानते हुए भी हम सुबह-सुबह मुख की गन्दगी चाय के साथ पेट में डालने से क्यों नहीं बचते? क्या हम अभी तक नवजात शिशु हैं अथवा हम दूध के अलावा अन्य कोई भोज्य पदार्थ का सेवन नहीं कर रहे हैं या अभी तक हमारे दाँत नहीं निकले हैं।



अगर ऐसे नींद नहीं खुलती अथवा चैतन्यता नहीं आती तो हम चाय के साथ दाँत में फँसा रात के भोजन का अवशेष, जो सुबह तक सड़ जाता है, को क्यों पी रहे हैं। चैतन्यता या नींद भगाने के लिए तो गर्म पानी की भाप आँखों पर डालना या हल्के गर्म पानी से आँखों की धुलाई करना ही पर्याप्त है। इसके लिए चाय पीने की क्या आवश्यकता है?

प्राचीन काल से ही नीम का प्रयोग मुखशुद्धि हेतु किया जाता रहा है। नीम मुखशुद्धि का सर्वोत्तम एवं सर्वसुलभ साधन है। यह हर जलवायु में पूरे भारत में सर्वत्र पाया जाता है। शहरी क्षेत्रों में स्थानाभाव के कारण यह कम लगाया जा रहा है। इस पर प्रदूषण का विशेष प्रभाव नहीं पड़ता और ज्यादा प्रदूषण वाले क्षेत्रों में भी यह आसानी से उगाया जा सकता है। सूखे या क्षारीय प्रवृत्ति की जमीन में भी यह बहुतायत में पाया जाता है। दक्षिण भारत में यह अधिकांश देखने को मिलता है। यहाँ तक कि कम वर्षा वाले क्षेत्रों से लेकर अधिकाधिक वर्षा वाले क्षेत्रों में भी यह पाया जाता है।

अम्लीयता वाली भूमि की अपेक्षा क्षारीय भूमि में इसका विकास ज्यादा होता है। यह ऐसा विचित्र पौधा है जिस पर जलवायु एवं प्रदूषण का असर नहीं होता अथवा कम होता है। मुखशुद्धि हेतु नीम की दातून के प्रयोग से दाँतों की बाहरी सतह पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। इसमें जीवाणुओं को मारने की अद्भुत क्षमता होती है। अतः इसके दातून के प्रयोग से न सिर्फ दाँतों की सफाई होती है बल्कि मुख के अन्दर जीवाणुजनित रोग भी नहीं पनपने पाते। इसके अतिरिक्त मसूड़ों पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। पायरिया दाँतों में होने वाला आम रोग है परन्तु नियमित नीम की दातून का प्रयोग करने वालों में इसकी संभावना कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त यह उत्तम कीटनाशक भी है। नियमित नीम की दातून का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों के पेट में नीम का रस थोड़ा बहुत मात्रा में रोज लार एवं पानी के साथ पहुँच जाता है जिससे पेट के



कीड़े मर जाते हैं अथवा पैदा ही नहीं होने पाते। रसायनों के मिश्रण से तैयार दूधपेस्टों में स्वाद तो थोड़ा बहुत पैदा किया जा सकता है परन्तु जीवाणुनाशक एवं कीटनाशक प्रवृत्ति नहीं पैदा की जा सकती। संभवतः इसीलिए इसे सर्वोत्तम मुखशुद्धि का साधन माना गया है। बाजार में उपलब्ध किसी भी दूधपेस्ट में इतनी सारी विशेषताएँ नहीं मिलती। नीम की कोपलें मार्च अप्रैल में निकलना शुरू होती हैं और गर्मी का मौसम आते आते नीम का पेड़ हरा-भरा हो जाता है। इस मौसम में धरती की अम्लीयता धीरे-धीरे कम होने लगती है और क्षारीयता प्रभावी होने लगती है। नीम का रस जो दातून को कूची बनाते समय निकलता है, की प्रकृति भी अम्लीय होती है। जिस समय भूमि की प्रकृति क्षारीय रहती है उस समय नीम विकसित होता है। जिसकी टहनियों का प्रयोग हम दातून के रूप में करते हैं। जबकि पेयजल की प्रकृति उस मौसम में क्षारीय रहती है। इस प्रकार हम देखते हैं कि पेयजल के क्षारीय गुण के विपरीत

अम्लीय गुणयुक्त नीम का रस भी हम नियमित रूप से सेवन करते हैं, जिससे पेट में क्षार एवं अम्ल का संतुलन बना रहता है एवं लवणजनित रोगों से हमारे

शरीरकी रक्षा होती है। अतः नीम की दातून के नियमित प्रयोग से न सिर्फ हमारा शरीर जीवाणुओं एवं कीटाणुओं से सुरक्षित रहता है बल्कि शरीर में क्षार एवं अम्ल का संतुलन भी बना रहता है। नीम के डंठल की कूची भी अच्छी बनती है जिससे दाँतों की ठीक तरह से सफाई हो जाती है। इसके अतिरिक्त अन्य किसी पौधे के डंठल की तुलना में नीम की डंठल को दो भागों में फाड़ना भी आसान एवं संभव होने से जीब की सफाई अच्छी प्रकार से हो जाती है। इस प्रकार हम पाते हैं कि सम्पूर्ण मुखशुद्धि की समस्त आवश्यकताएँ नीम द्वारा पूर्ण हो जाती हैं। नीम के रस का स्वाद भी कुछ ऐसा होता है कि मुखशुद्धि के पश्चात् हम ज्यादा ताजगी महसूस करते हैं और स्वाद भी अच्छा रहता है। इसी प्रकार सितम्बर-अक्टूबर में जब भूमि की प्रकृति अम्लीय रहती है

उस समय क्षारीय गुण वाला बबूल का पौधा विकसित होने लगता है। अतः पेयजल में भी अम्लीयता प्रभावी हो जाती है। जाड़े के मौसम में बबूल का प्रयोग दातून के रूप में करने से शरीर में अम्ल एवं क्षार का संतुलन बना रहता है एवं पित्त दोष से शरीर की रक्षा होती है। इस प्रकार हम देखते हैं कि धरती की अम्लीय अथवा क्षारीय प्रकृति में परिवर्तन के विपरीत नीम एवं बबूल के पौधों का विकास होता है रसायनों के मिश्रण से इन प्राकृतिक धरोहरों का विकल्प नहीं तैयार किया जा सकता। इसका आशय यह कदापि नहीं है कि सबको ब्रश पेस्ट का प्रयोग त्याग कर नीम एवं बबूल के दातून का प्रयोग ही करना चाहिये बल्कि कम से कम दिन में एक बार यदि संभव हो तो नीम अथवा बबूल की दातून का प्रयोग धरती की प्रकृति के अनुसार

अवश्य करना चाहिए। यदि सुबह का समय चुना जाय तो ज्यादा लाभदायक होगा। रात के समय भोजनोपरान्त अच्छी प्रकार से ब्रश एवं पेस्ट से दाँत की सफाई की जा सकती है अर्थात् दाँतों की अच्छी सफाई हेतु रात को ब्रश एवं सम्पूर्ण मुखशुद्धि हेतु सुबह नीम अथवा बबूल की



दातून का प्रयोग अधिक लाभप्रद होगा। नीम एवं बबूल के प्रयोग का निर्धारण धरती की उस समय की प्रकृति के अनुसार करना चाहिये। सामान्यतया जिस मौसम में जिस पौधे का विकास हो रहा हो उस मौसम में उसी पौधे की। दातून का प्रयोग लाभकारी होगा। यह प्रकृति-प्रदत्त मानव जीवन हेतु सर्वोत्तम उपहार है। दक्षिण भारत की धरती की प्रकृति अधिकांशतः क्षारीय ही रहती है। अतः दक्षिण भारत में नीम बहुतायत में पायी जाती है। इसके अतिरिक्त थोड़ी कम कड़वी स्वाद वाली भी एक नीम पायी जाती है जिसका प्रयोग दक्षिण भारत के लोग सांभर, दाल या कढ़ी बनाने में करते हैं जिससे उनके शरीर में अम्ल एवं क्षार का उचित संतुलन बना रहता है। दाँतों की सुरक्षा एवं मसूड़ों को स्वस्थ रखने हेतु दूध वाले वृक्षों का दातून लाभकारी होता है। दूध

वाले वृक्षों के दातून के प्रयोग से मसूड़ों का दाँतों पर कसाव बना रहता है। इसके अतिरिक्त दाँतों के बीच अवस्थित खाली स्थानों पर भी दातून का दूध पहुँच जाता है और वहाँ पर जमा हुई गन्दगी को साफ कर देता है। दातून के दूध से दाँतों की ऊपरी सतह का पोषण होता है एवं दाँतों के क्षतिग्रस्त भागों का भी पोषण कर उनका प्राकृतिक स्वरूप संरक्षित रखने में मदद मिलती है। अतः दूध वाले वृक्षों या पौधों की दातून का प्रयोग दाँतों एवं मसूड़ों की सुरक्षा एवं उनके पोषण हेतु आवश्यक है। कटहल, गूलर, बरगद, महुआ इत्यादि दूध वाले वृक्षों की दातून का प्रयोग सामान्यतया किया जाता है। ये आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं। परन्तु इनको दो भागों में विभक्त कर जिम्भी जैसे प्रयोग करना थोड़ा मुश्किल होता है। सामान्यतया ये दो

भागों में बराबर एवं आसानी से विभक्त नहीं हो पाते जिससे जीभ की सफाई करने में मुश्किल होती है। शायद इसीलिए गाँवों में भी इनका प्रयोग कम ही किया जाता है परन्तु दाँतों एवं मसूड़ों की सुरक्षा हेतु ये अधिक कारगर होते हैं। ऐसे में जीभ की सफाई हेतु धातु निर्मित

जिम्भी का प्रयोग किया जा सकता है।

महुए के दूध में जलजनित सड़न रोकने व उसको ठीक करने की अद्भुत क्षमता होती है। ग्रामीण लोग बरसात के मौसम में पानी में लगातार काम करते हैं जिसकी वजह से उनके हाथ-पैर में कभी-कभी सड़न हो जाती है जिसको ठीक करने हेतु वे महुए के तेल का इस्तेमाल करते हैं जो अचूक औषधि के रूप में काम करता है। इसी प्रकार वे महुए की दातून का प्रयोग दाँतों की सड़न की रोकथाम हेतु भी करते हैं। अतः महुए की इस विशेषता को देखते हुए वैज्ञानिक शोध भी आवश्यक है जिससे जनमानस लाभान्वित हो सके।

दातून के बारे में एक लोकोक्ति है-उत्तम चिड़चिड़ा, मध्यम माँट।

अगर हिन्दू परम्पराओं त्योहारों, अथवा संस्कृति पर गौर किया जाय तो हम पाते हैं कि ऋषि पंचमी का त्योहार एवं व्रत महिलाओं द्वारा किया जाता है। वर्ष में एक बार इस त्योहार पर महिलाएँ चिड़चिड़ा की 108 दातून परम्परागत रूप से करती हैं। इसके अतिरिक्त जीवित पुत्रिका का व्रत माताएँ अपने बच्चों के दीर्घायु होने व दुर्घटनाओं से रक्षा हेतु करती हैं। इसमें वे चौबीस घंटे निराजल व्रत रखती हैं। उसके उपरान्त अगले दिन सूर्योदय के पश्चात् अधिक से अधिक समय तक व्रत जारी रखकर खरजीवित पुत्रिका करती हैं। मान्यताएँ हैं कि जो माताएँ जितने अधिक समय तक निराजल व्रत जारी रखेंगी, उनके बच्चे उतने ही अधिक दीर्घायु एवं दुर्घटनाओं से बचे रहेंगे। अतः सामान्यतया दोपहर के पश्चात् ही दातून करती हैं और अन्न-जल ग्रहण करती हैं। इस व्रत में दातून भी एक विशेष पौधे बरियार की ही करने की परम्परा है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि लगभग तीस-बत्तीस घंटे का उपवास वह भी बिना जल ग्रहण किए, तत्पश्चात् बरियार के पौधे का ही दातून करने की परम्परा क्यों रखी गयी है अथवा ऋषि पंचमी के व्रत के उपरान्त चिड़चिड़ा के दातून की भी एक सौ आठ दातून करने की परम्परा का क्या औचित्य है? इतना ही नहीं, ये परम्पराएँ माताओं के लिए ही क्यों बनायी गयी हैं। कुँआरी कन्याओं को ये परम्पराएँ क्यों नहीं आवश्यक है। क्या दातून करने के क्रम में इन विशेष पौधों के तनों से निकलने वाला द्रव्य, जो व्रत के उपरान्त एक दम खाली पेट माताओं के पेट में प्रथम ग्रास के



रूप में जाना अति आवश्यक है? क्या यह द्रव्य महिलाओं के शरीर की पुनर्संरचना में योगदान करता है अथवा कुछ विशेष हार्मोन्स के नियमितिकरण में सहायक है अथवा कुछ विशेष प्रकार के खनिजों का स्रोत है जो मात्र माताओं के शरीर के लिए ही उपयोगी है? कन्याओं अथवा पुरुषों के लिये नहीं? निश्चित रूप से यह महिलाओं के उत्तम स्वास्थ्य हेतु शोध का विषय है। इसके अतिरिक्त इसके सेवन के पूर्व लम्बे समयान्तराल का उपवास, वह भी बिना जल का क्यों आवश्यक है ? क्या खाली पेट न रहने पर अथवा पेट में कुछ भी रहने पर यह कार्य नहीं करेगा अथवा कम उपयोगी होगा ? इस विषय पर भी ध्यान देना आवश्यक प्रतीत होता है। अतः महिला शरीर की जटिलता देखते हुए जहाँ तक संभव हो परम्पराओं, रीति-रिवाजों, व्रतों, त्योहारों एवं उनके विशेष खानपान पर ध्यान देना चाहिए और उनका वैज्ञानिक विश्लेषण कर यदि उपयोगी हो तो जहाँ तक संभव हो सके पालन करना चाहिए। हमारे यहाँ महिलाएँ पुत्र मोह में कभी-कभी अति कर जाती हैं और अस्वस्थ हो जाती हैं। अतः अति से बचना चाहिए और वैज्ञानिक विश्लेषण कर यथाशक्ति पालन करने का प्रयास करना चाहिए। कुछ विशेष उपयोगिता के कारण ही चिड़चिड़ा एवं बरियार का वर्ष में कम से कम एक बार सेवन की आवश्यकता पर बल दिया गया होगा एवं इसकी इतनी सख्त आवश्यकता होगी कि उसके सेवन को अनिवार्य करने हेतु पुत्र मोह का सहारा लिया गया होगा एवं इसके लिए विशेष त्योहार अथवा व्रत का प्राविधान किया गया होगा।



गुर्दे एवं यकृत की बीमारियों में आहार-विहार

- डा. अर्चना निषाद
डायटिशियन

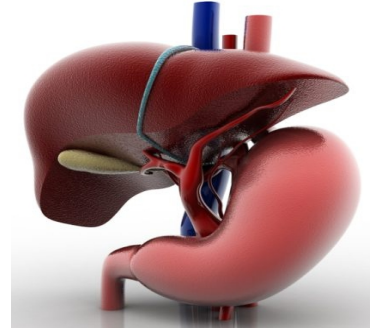


गुर्दे रक्त से अपशिष्ट और अतिरिक्त पानी (मुत्र के रूप में) निकालते हैं और शरीर में रसायनों (जैसे सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम) को संतुलित रखने में मदद करते हैं और लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए अस्थि मज्जा को उत्तेजित करते हैं। गुर्दे की बहुत सी बीमारियों में दवाओं के साथ आहार प्रबन्धन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए यह जानना आवश्यक हो जाता है कि गुर्दे की बीमारियों में क्या खाया जाए और क्या नहीं।

गुर्दे के बीमारी में दिया जाने वाला या न दिया जाने वाला आहार

Food Groups	Food allowed	Food restricted
(1) अनाज	गेहूँ, ज्वार और इनके उत्पाद, जौ, मक्का, चावल	रागी, बाजरा, और इनके उत्पाद
(2) दाल	धुली दाल	सम्पूर्ण चना, काबूली चना, राजमा, अंकुरित और इनके उत्पाद
(3) दूध और दूध के उत्पाद	वसा रहित दूध और उसके उत्पाद जैसे- छाछ, पनीर दही 300ml प्रतिदिन दूध कम मात्रा में	वसा सहित दूध, खोया, क्रीम, चीज और इनके उत्पाद
(4) सब्जियाँ	कद्दू, लौकी, तोरई, टिंड, गाजर, मूली, कुंदरू, परवल, प्याज, फूलगोभी, शिमला मिर्च, मटर, बैंगन, भिंडी	टमाटर, नीबू, बीन्स, अरबी, कच्चा केला, जिम्मीकंद
(5) फल	सेव, पपीता, अमरूद, नाशपाती, अमरूद, नाशपाती, अनानास, तरबूज, 100 ग्राम, प्रतिदिन	सभी प्रकार का फल का जूस और सूखे मेवे
(6) नान-वेज	अण्डे की सफेदी, मुर्गी, मछली कम से कम तेल में बना हुआ और हफ्ते में एक बार 2-3 पीस	नारियल पानी, लाल- मांस, अण्डे की जर्दी
(7) अन्य	वनस्पति तेल, सरसो तेल, सोयाबीन तेल, 2-3 चम्मच प्रतिदिन	शहद, समोसा, कोल्डड्रिंक आइस्क्रीम मिल्क सेक और तेलीय पदार्थ
(8) नमक	3 ग्राम नमक प्रतिदिन जैसे ½ चम्मच (आयोडिन नमक)	काला नमक, सेंधा नमक
(9) जल या जलीय पदार्थ	24 घण्टे में यूरिन की मात्रा में 500ml जोड़ देंगे।	

गुर्दे की तरह ही यकृत की बहुत सी बीमारियों में भोज्य पदार्थों का ध्यान रखना उपचार के लिए महत्वपूर्ण घटक होता है। चिकित्सा क्षेत्र में हो रहे नित नये शोध से यह प्रमाणित हो गया है कि बीमारियों में दवाओं के साथ सही और समुचित खाद्य पदार्थ ठीक होने के दर को बढ़ा देते हैं। यकृत की बीमारियों में भी बहुत से खाद्य पदार्थों का निषेध किया जाता है, जिसका विवरण नीचे सारणी में दिया गया है-



यकृत (Liver) की बीमारी में दिया जाने वाला आहार

Food Groups	Food allowed	Food restricted
(1) अनाज	सभी तरह के अनाज और उनके उत्पाद	मैदा, मैदा के उत्पाद, तेल से बनी सामग्री जैसे- पूरी, पराठा, कचौड़ी, मटरी, नमक-पारा
(2) दाल	सभी प्रकार की दालें और बेसन, बीन्स	
(3) दूध और दूध के उत्पाद	वसा रहित दूध और उनके उत्पाद	वसा सहित दूध
(4) सब्जियाँ	सभी प्रकार की सब्जियाँ कम से कम तेल में बनी हुयी। सब्जी का सूप एवं सलाद	
(5) फल	सभी प्रकार के फल	
(6) नान-वेज	उबले अण्डे की सफेदी, रोस्टेड चिकिन या मछली, चिकन सूप	अण्डे की जर्दी, लाल मांस, ऑर्गन-मांस, अन्य
(7) अन्य	नारियल-पानी, नींबू-पानी, लस्सी, छाछ, फल का जूस, शरबत	अल्कोहॉल, कोल्डड्रिंक, पैकेट का सामान, पैकेट, जूस या सूप, पैकेट का अन्य सामान।

- नांगलिया हास्पिटल, नार्मल रोड, गोरखपुर

सुख ऐसा इत्र है, जिसे जितना दूसरों पर छिड़कोगे उतनी ही सुगंध आपके भीतर समाएगी।

-एमर्सन, लेखक व कवि

सब जग सुखी रहे, ऐसी इच्छा दृढ़ करने से हम खुद सुखी हो जाते हैं।

-स्वामी विवेकानन्द

आर्डर फार्म

मैं सामयिक नेहा पत्रिका का आजीवन/पंचवर्षीय सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ। कृपया मेरी प्रति मुझे निम्न पते पर भेजने का कष्ट करें।

नाम.....

.....उम्र.....

पता.....

.....

.....

मैं.....

रु० का मनीआर्डर/बैंक ड्राफ्ट नांगलिया एजुकेशन एण्ड हेल्थ एसोसिएशन (Nangalia Education & Health Association) के नाम से भेज रहा/रही हूँ।

.....

दिनांक

हस्ताक्षर

E-mail :

.....

Mob.:

आजीवन सदस्यता रु० 1500.00

(20 वर्षों के लिए)

आजीवन सदस्यता विदेशों के लिए 100\$

पंचवर्षीय सदस्यता रु० 300.00

एक प्रति रु० 20.00

सदस्यता शुल्क निम्न पते पर भेजें :-

कार्यालय : “सामयिक नेहा”

नांगलिया अस्पताल परिसर, नार्मल रोड, गोरखपुर- 273001

राशि सीधे बैंक में या चेक व ड्राफ्ट द्वारा नांगलिया एजुकेशन हेल्थ एसोसिएशन (Nangalia Education & Health Association) खाता संख्या 0183000100328222, पंजाब नेशनल बैंक, बैंक रोड गोरखपुर IFSC : PUNB0018300 में जमा किया जा सकता है।

क्यों रोते हैं कुछ शिशु कुछ ज्यादा

शिशुओं का रोना एक सामान्य प्रक्रिया है। इसे हर व्यक्ति सामान्य तरीके से लेता है। परन्तु कई बार ऐसा होता है कि कुछ शिशु अत्यधिक और लगातार रोते हैं। शिशुओं असामान्य रोना किसी न किसी कारण से ही होता है। इसमें सबसे सामान्य कारण कोलिक पेन है। कोलिक पेन आमतौर पर चार से छः सप्ताह के उम्र के बीच सबसे अधिक प्रभावित होता है। चिकित्सकों के अनुसार इसका कोई स्पष्ट कारण नहीं है। हाँ ज्यादातर मामलों में पेट में गैस या मरोड़ इसका कारण होता है। कोलिक पेन का एक लक्षण यह है कि बच्चा अपने पैरों को पेट में सटाने का प्रयास बार बार करेगा। चिकित्सकों के अनुसार छोटे बच्चों में ऐसी परेशानी आम है। ऐसे में गृहणियों का घबराना स्वाभाविक है। मगर घबराने से आपकी परेशानी और बढ़ेगी। कई बार माँ ये भी मान लेती है कि उनका शिशु किसी गंभीर बीमारी से तो ग्रस्त नहीं है पर यह जान लेना उचित होगा कि बिना किसी खास लक्षण के केवल बच्चे का रोना किसी गंभीर समस्या की तरफ ईशारा नहीं है। ऐसे में चिकित्सकीय सलाह लेने के पूर्व कन्धे पर शिशु को रखकर पीठ पर हल्की थपकी दें जैसा कि फीडिंग के बाद आमतौर पर किया जाता है। गुनगुने पानी में हींग की बहुत सूक्ष्म मात्रा डालकर बच्चे को पिलाया जा सकता है। कोलिक पेन का कारण यदि गैस होगा तो शिशु को कुछ देर बाद आराम आ जायेगा। यदि ऐसे में आराम आ जाये तो ठीक नहीं तो चिकित्सकीय परामर्श लें।

कई बार शिशु अपने मालिश के लिए भी रोकर ध्यान आकृष्ट कराता है। इसका कारण है कि बच्चों को मालिश के बाद उनका शरीर रिलैक्स हो जाता है और वह आराम महसूस करता है। यही कारण है कि मालिश के बाद शिशु बड़े आराम से सोता है।

-नेहा डेस्क (नेहा सलाहकार समिति के सदस्यों से बातचीत पर आधारित)

गतिविधियाँ



भारत में जुलाई माह वृक्षारोपण के लिए सबसे उपयुक्त समय होता है, कारण कि मानसून पूरे भारत में पहुँच चुका होता है। इसी कारण जुलाई माह में वन सप्ताह और वृक्षारोपण सप्ताह आदि का आयोजन किया जाता है। नांगलिया शिक्षा एवं स्वास्थ्य संस्थान (नेहा) द्वारा जुलाई माह के विभिन्न तिथियों में सघन वृक्षारोपण का कार्यक्रम किया गया। एक वृक्षारोपण कार्यक्रम में गोरखपुर के महापौर डा. मंगलेश श्रीवास्तवा ने भी नेहा के साथ वृक्षारोपण में अपनी सहभागिता दी। नेहा द्वारा वृक्षारोपण और प्रकृति संरक्षण के लिए विद्यालयों में परिचर्चा एवं संवाद तथा विभिन्न संगठनों के साथ मिलकर जन जागरूकता का कार्यक्रम चलाया जा रहा है।





NANGALIA HOSPITAL

25 सालों से
आपकी सेवा में

Dr. Mahendra Agrawal
M.S. (Ortho)

ISO 9001 : 2000, Certified
(Multi Speciality Hospital)

Dr. Savita Agrawal
M.D. (Gynae & Obst)

Dr. Dinesh Agarwal M.D. (Medicine)

Dr. Kanhaiya Agrawal D.M. (Endocrinology)

Dr. Rajeev Agarwal M.Ch. (Neuro Surgery)

Dr. Nishtha Nangalia D.G.O, D.N.B. (Gynae & Obst)

Speciality Services (स्पेशियलिटी सुविधायें)

- Hormone & Diabetes Care
- Orthopaedics
- Obstetrics & Gynecology
- Neuro & Spine Surgery
- Medicine
- Dermatology
- Pediatrics
- General Surgery
- ENT
- Psychiatry
- Dentistry Maxillofacial Surgery
- Cosmetics & Plastic Surgery
- Anesthesiology
- Radio Diagnosis
- Pathologist & Micro Biology

Other Services (अन्य सुविधायें)

- O.T., NICU, HDU
- Labour Room
- Physiotherapy
- Pathology
- Pharmacy
- ECG/ECO
- Digital X-Ray
- Ultrasound
- A.C. Room
- Private Room
- General Ward
- Semi Private Ward
- Ambulance
- Emergency Services