

सामयिक

शिक्षा एवं स्वास्थ्य की त्रैमासिक पत्रिका

नेहा

अक्टूबर से दिसम्बर 2024

टाइफाइड बुखार

जब बढ़ा हो यूरिक एसिड

कम उम्र में ही थक रहा है दिल

स्तनपान के जटिलतायें एवं समाधान

₹25



गतिविधियाँ



15 अगस्त 2024 को नांगलिया अस्पताल परिसर में स्वतंत्रता दिवस का आयोजन किया गया। जिसमें डा. एस.के. बर्नवाल बतौर मुख्य अतिथि एवं डा. अशोक कुमार अग्रवाल बतौर विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे कार्यक्रम में नांगलिया अस्पताल के सभी कर्मचारियों एवं चिकित्सकों ने सहभाग किया।



7 सितम्बर 2024 को भारत के उपराष्ट्रपति श्री जगदीप धनखड़ का गोरखपुर में आगमन हुआ था। उनके आगमन पर एक शिष्टाचार मुलाकात में सामयिक नेहा पत्रिका के प्रबन्ध एवं प्रधान सम्पादक डा. महेन्द्र अग्रवाल ने सामयिक नेहा की प्रतियाँ भेंट की। इस अवसर पर उ.प्र. के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी उपस्थित थे।

स्व की भावना

किसी भी देश की उन्नति के लिए यह आवश्यक है कि वहाँ के नागरिकों में स्व की भावना हो। स्व की भावना नागरिकों को एकजुटता और राष्ट्र को सबल बनाने की दिशा में प्रेरित करता है। यह स्व की भावना अपना देश, अपनी भाषा, अपनी अपनी भूषा, अपना भजन, अपना भोजन, अपना भ्रमण और अपने भवन से आयेगी।

अपनी भाषा किसी की राष्ट्र के लिए कितनी आवश्यक है यह सहस्र बार वैज्ञानिक तरीके से प्रमाणित हो चुका है। भारत जैसे विविधता वाले देश में सैकड़ों भाषायें हैं। सभी भाषाओं की उन्नति और उत्तरजीविता की शुभेच्छा सभी के मन में है पर एक ऐसी भी भाषा का परिष्कार आवश्यक है जो पूरे देश की भाषा है। वह भाषा हिन्दी है।

भूषा न केवल हमारी सांस्कृतिक पहचान है अपितु भौगोलिक स्थिति और वातावरण के अनुसार परम्पराओं में आया है। दुनिया में तमाम देश के नागरिक यहाँ तक की उनके राष्ट्रध्यक्ष तक अपनी पारम्परिक वेश-भूषा में रहते हैं। यह न उनके आत्मसम्मान और आत्मनिष्ठा का परिचायक है। यही उनके स्व की भावना है जो उन्हें अपने राष्ट्रके प्रति सम्मान और कर्तव्य की भावना पैदा करता है।

प्रायः हम अपने गीत-संगीत को पुरातन मान कर पाश्चात्य संगीत को वरीयता देते हैं। पाश्चात्य संगीत का विकास उनकी जरूरत और संस्कृति के अनुसार हुआ है। यह संगीत पैरों में थिरकन पैदा करता है, शरीर को स्पन्दित करता है। इसका प्रभाव अल्प होता है। भारतीय संगीत का विकास हमारी अपनी आवश्यकता, संस्कृति और आध्यात्मिक दर्शक के समन्वय से हुआ है। भारतीय संगीत हमारी आत्मा से जुड़ा है। यह हमें आत्मिक सुख और शांति की अनुभूति प्रदान करता है। इसलिए भारतीय संगीत लम्बी साधना से सधता है जबकि पाश्चात्य संगीत के लिए ऐसी कोई अर्हता नहीं है।

जैसा अन्न वैसा मन जैसी लोकोक्ति भारतीय जनमानस में पीढ़ियों के अनुभवों से आयी हैं। जो वस्तु जहाँ पैदा होती है वह वहाँ के जीवधारियों का पोषण करती है, उनमें जलवायु के अनुसार इम्यून करने की क्षमता होती है और यह भोजन हमें दीर्घायु करती है। भौगोलिक दूरी के समाप्त होने से हर एक जगह की वस्तुएँ हर एक के सुलभ हो गई हैं। इस कारण से हमारी जो भी इच्छा होती है वह खा लेते हैं। लेकिन भारतीय परम्परा को भोजन कई शताब्दियों के शोध और अनुभव का परिणाम है। यह हमारे तन को ही नहीं मन को भी स्वस्थ रखता है। भारत के मोटे अनाजों (मिलेट्स) की गुणवत्ता और महत्ता अब पाश्चात्य देश समझ रहे हैं, उसे

अपना भी रहे हैं लेकिन हम अपनी ही वस्तुओं की छोड़कर उनका अपना रहे हैं। आकड़ों पर नजर डालें तो भारत में फास्ट फूड का सालाना व्यापार अरबों में है परन्तु भारतीय खाद्य पदार्थों की न कोई बड़ी वैश्विक और राष्ट्रीय पहचान बनी न ही उसकी सर्वग्रहिता। इसलिए आज आवश्यकता है कि अपने आने वाली पीढ़ी को भारतीय भोजन की महत्ता और उसकी वैश्विक परम्परा से अवगत कराये और उसे अपनायें।

भारत में घर का अर्थ केवल केवल ईंट और सीमेन्ट का ढाँचा ही नहीं है। घर में परिवार और कुटुम्ब भी समाहित है। भारतीय परम्परा के घर की वैज्ञानिक में उसका वास्तु, परिमाण और उसका उद्देश्य का विशेष महत्व है। यदि भवन शिक्षक का है तो उसका ढाँचा उस तरह का होगा जहाँ पर वह भवन शिक्षण का वातावरण भी निर्मित करे। व्यापारी सा घर उसके कार्य में निर्मित होगा। इसलिए भारतीय परम्परा के घर हमारी न केवल हमें आध्यात्मिक गुणों से सम्पन्न होते हैं अपितु हमारे मानवीय उन्नयन में भी सहायक होते हैं।

तीर्थाटन और देशाटन की हमारी पुरातन परम्परा है। उद्देश्य यह रहा है कि हम अपने देश, अपनी माटी, अपने भूगोल अपनी संस्कृति अपनी विविधता में परिचित हो सके। देशाटन हमारे सोचने के दायरे का विस्तार करते हैं। लेकिन दुर्भाग्य से हम जाने-अनजाने इससे कटते चले गए और कुछ प्रायोजित जगहों और ईमारतों तक ही अपने को सीमित कर लिए। जबकि इस देश की सांस्कृतिक विरासत में इतनी चीजें हैं कि इन्हें देखने के लिए एक जन्म कम पड़ेगा। इसलिए हमें अब उन-उन तीर्थों की ओर लौटना होगा जो हमारी संस्कृति और हमारी परम्परा से जुड़े हैं।

अतः हमारी अपनी भाषा, भूषा, भवन, भजन, भ्रमण और भोजन के द्वारा इस देश में प्रत्येक नगरी में स्व का बोध करा सकते हैं। यह एक संकल्प है जो घर-घर तक व्यक्ति-व्यक्ति तक पहुँचाने का हम सब का दायित्व है।

- डा. महेन्द्र अग्रवाल

प्रबन्ध एवं प्रधान सम्पादक

संस्थापक

स्व० सरदार मल नांगलिया

वेबमैन 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

पत्रिका सह संयोजक

दीपक सिंह

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 सर्वाधिकारिणी प्रकाशक के विचार व निष्पत्तियां गोरखपुर स्वास्थ्य के अन्तर्गत होगी।

----- कहाँ क्या ? -----

- | | |
|--|----|
| ❖ आपका पत्र मिला | 02 |
| ❖ सम्पादकीय | 03 |
| ❖ डेंगू : हल्के में नहीं लिया जा सकता है-डा. प्रेमचन्द स्वर्णकार | 04 |
| ❖ अमीबिक मैनिंजो एन्सेफलाइटिस-डा. दिनेश अग्रवाल | 08 |
| ❖ टाइफाइड बुखार- डा. जे.पी. खेतान | 09 |
| ❖ कोलेस्ट्रॉल को करें नियंत्रित - डा. एच.एस. इस्सर | 11 |
| ❖ समय से पहचान और सही समय पर निदान-डा. शैलेश कुमार | 13 |
| ❖ जीवनशैली में बदलाव-दूर होंगी बीमारियाँ-डा. के. एन. पाण्डेय | 14 |
| ❖ जब बढ़ा हो यूरिक एसिड- समीम खान | 18 |
| ❖ गुर्दे एवं चकृत की बीमारियों में आहार-डा. अर्चना निषाद | 21 |
| ❖ स्तनपान की जटिलताएं एवं समाधान-डा. निष्ठा नांगलिया | 23 |
| ❖ चिकित्सा विज्ञान के आधार स्तम्भ- अमित कुमार | 26 |
| ❖ कम उम्र में ही थक रहा है दिल- डा. वरूण बंसल | 28 |
| ❖ थाली में पोषण दुरुस्त रहेगा मन- अलका धामी | 31 |
| ❖ व्यवहार के कुछ अपसामान्य रूप- डा. सुनील के. पाण्डा | 33 |
| ❖ बच्चों में दस्त (डायरिया)- डा. मनोज कुमार सिंह | 37 |
| ❖ टांसिलाइटिस : कारण और इलाज - डा. विमल कुमार मोदी | 42 |
| ❖ दिल की बीमारी और ठंड का मौसम-डा. प्रकाशचन्द शाही | 44 |
| ❖ प्रदूषण से आँखों को कैसे बचाएं- डा. संजय तेवतिया | 46 |
| ❖ प्रेशस प्रेग्नेन्सी-अनमोल गर्भ -डा. श्रीगोपाल काबरा | 47 |

आपका पत्र मिला

सामयिक नेहा के जुलाई 2024 अंक देख कर मन हर्षित हुआ। अंक का प्रत्येक लेख जानकारियों से ओत-प्रोत है। हर बार की तरह यह अंक भी बहुत सारगर्भित और आकर्षक बन पड़ा है। इस विषम समय में आप अनवरत पत्रिका को प्रकाशित कर रहे हैं, यह अपने आप में भागीरत प्रयास है।

सामयिक नेहा पत्रिका की एक विशेषता यह भी है कि यह सभी पैथियों यथा एलोपैथी, आयुर्वेदिक, होमियोपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा आदि के आलेख देती है। इस विशेषांक में भी यह सब कुछ था। इस विशेषांक को निकालने के लिए पूरे सामयिक नेहा पत्रिका टीम को बहुत-बहुत बधाई।

- कुलदीप पाण्डेय

व्हाट्सएप से प्राप्त- 6387016251

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 भी चाहते हैं कि आप विशेषांकों के लिए हमें सुझाव एवं सलाह दें। इससे हमें और बेहतर करने का प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन मिलेगा।



शारीरिक वजन को हाथ में रखने की दो ही कुंजियाँ हैं- भोजन और व्यायाम।

-विट्ठल दास मोदी



काई व्यक्ति इसलिए ज्ञानी नहीं कहलाता क्योंकि वह सिर्फ बोलता रहता है, लेकिन अगर वह शांतिपूर्ण, प्रेमपूर्ण और निर्भय है तो वह वास्तव में ज्ञानी कहलाता है।

- तथागत बुद्ध

सामयिक नेहा का मोटापा विशेषांक और जुलाई 2024 अंक के विषय समसामयिक हैं। पत्रिका में जो भी आलेख छपे हैं वे पाठकों के लिए जरूर सहायक होंगे। इस प्रयास के लिए सामयिक नेहा टीम की पूरी टीम को साधुवाद

- दिवाकर



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 एस०एम०एस० से 8896021220 पर भी भेजी जा सकती है।

नेहा के विज्ञापन की दरें

अन्तिम पृष्ठ (कवर)	रु. 30000.00
कवर पेज 2 एवं 3	रु. 25000.00
आन्तरिक पूरा पृष्ठ	रु. 10000.00
आन्तरिक आधा पृष्ठ	रु. 5000.00
आन्तरिक एक चौथाई	रु. 3000.00

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।

निराशा से उबरने की कला आना आवश्यक

जीवन परिवर्तनशील है। कभी इसमें सुख मिलता है, सफलता प्राप्त होती है जिसमें व्यक्ति प्रसन्नता से भर उठता है इसके विपरीत किसी दुःख के आ जाने पर या किसी संकट में फँस जाने पर निराशा घेर लेती है। जीवन में सुख-दुःख आना स्वाभाविक है। समय बदलता रहता है, ऐसा संभव नहीं है कि किसी का भी जीवन मात्र सुख से पूर्ण हो। जीवन में दुःखों से बाहर आने की कला आना भी आवश्यक है अपने लक्ष्य के लिए अपनी क्षमता के अनुसार हम सभी प्रयास करते हैं, लक्ष्य की प्राप्ति हमें संतोष व प्रसन्नता देती है इसके साथ ही कभी असफलता का भी सामना करना पड़ता है। आवश्यकता इस बात की है कि पराजय से उबरने के लिए उचित प्रयास हो, अपनी पूर्ण क्षमता से किया गया प्रयास उद्देश्य को प्राप्त करने में सहायक होगा।

युवाओं में वर्तमान में बढ़ता अवसाद भी मुख्यतः असफलता को स्वीकार न करने के कारण भी है। दृढ़ इच्छाशक्ति स्वस्थ मन-मस्तिष्क के साथ पूर्णता से किये गये प्रयास सफलता प्रदान करेंगे। सदैव सकारात्मक रहें व कुछ नया सीखने का प्रयास करते रहें। कार्य के क्षेत्र कई हैं, एक में सफल न होने का तात्पर्य यह नहीं है कि प्रयास न किया जाये। संभव है कि दूसरे क्षेत्र में आप सफलता की ऊँचाई पर पहुँचे, किसी भी दुःख से बाहर निकलने की क्षमता का होना जरूरी है, आत्मविश्वास के साथ किया गया प्रयास लक्ष्य की प्राप्ति को संभव बना देगा।

अक्टूबर माह शक्ति की उपासना का समय है। माँ की उपासना के साथ ही हम घरों में स्वयं स्त्री का सम्मान करें व अपने बच्चों में यही संस्कार स्थापित करें तो यह सच्चे अर्थों में शक्ति की आराधना होगी।

हमारे समस्त सुधी पाठकों व सहयोगियों को अनन्त शुभकामनाएं।

- कुसुम बुढलाकोटी

डेंगू : हल्के में नहीं लिया जा सकता है इसे

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



अब फिर से खतरनाक जानलेवा बुखार डेंगू ने कई प्रदेशों में पाँव पसार लिए। प्रायः हर वर्ष बहुत सी मृत्युओं का कारण यह बुखार बनता है। भारत जैसे ऊष्ण कटिबन्धीय देशों में इस रोग की संभावनायें मौजूद भी हैं। सन् 1978 में दुनिया के 56 देशों से डेंगू और खूनी डेंगू के बारह लाख रोगियों का पता चला था। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इस रोग से विश्व में प्रतिवर्ष 5 करोड़ व्यक्ति संक्रमित होते हैं। इनमें 5 लाख रोगी खूनी (हेमरेजिक) डेंगू के होते हैं तथा आँकड़ों के मुताबिक प्रतिवर्ष इस रोग से लगभग 12000 मौतें होती हैं। जिनमें अधिकतर बच्चे होते हैं। दक्षिण पूर्व एशिया में बांग्ला देश, भारत, श्रीलंका, थाईलैण्ड, म्यांमार, इण्डोनेशिया, प्रमुख रूप से डेंगू से प्रभावित देश हैं। डेंगू, यहाँ दस्त और न्यूमोनिया जैसी बीमारियों के बाद बच्चों के अस्पतालों में भर्ती होने और उनकी मौतों का दूसरा बड़ा कारण है।

यह रोग उन बड़े शहरों में अधिक फैलता है जहाँ आबादी में अनियंत्रित वृद्धि होती है और पानी इत्यादि के निकास की सही व्यवस्था नहीं बन पाती है।

क्या है यह डेंगू - डेंगू एडीज इजिप्टी मच्छरों के काटने से होने वाला बुखार है। डेंगू बुखार एक विषाणुजन्य खतरनाक बीमारी है। यदि इसका तुरन्त इलाज न किया जाए तो रोगी की जान जा सकती है। डेंगू रोग में जब बुखार के साथ शरीर के उभरे चकत्तों से खून रिसता है तो इसे

खूनी डेंगू बुखार भी कहा जाता है। यह मच्छर जनित प्रमुख 5 रोगों में से एक है।

डेंगू गरम जलवायु वाले पिछड़े देशों में अधिक होता है जैसा कि बतलाया गया है भारत भी इस रोग से अछूता नहीं है। यह देश में जब-तब फैलता रहता है। रोग शहरी क्षेत्रों में अधिकतर पाया गया है।

रोग का कारण- मच्छरों से 5 तरह के रोग - मलेरिया, डेंगू, फायलेरिया, चिकुनगुन्या और जापानी मस्तिष्क शोथ फैलते हैं और डेंगू रोग का कारण बैक्टीरिया से भी छोटे रोगाणु, वायरस अथवा विषाणु चार विभिन्न



प्रकार के होते हैं। विषाणु मच्छरों द्वारा मानव शरीर में पहुँचते हैं। विशेष तौर पर एडीज इजिप्टी नामक मच्छरों की प्रजाति डेंगू ज्वर फैलाने के लिए उत्तरदायी है। (यह प्रजाति चिकुन गुन्या फैलाने के लिए भी उत्तरदायी है।) यह ऐसे मच्छर के काटने पर होता है जिसमें रिजर्वार के रूप में डेंगू के फ्लेवी वाइरस होते हैं।

रोगी स्वयं भी डेंगू के विषाणुओं का संग्राहक (रिजर्वार) होता है। वाइरस चार प्रकार (डी. ई. एन.- 1, 2, 3, 4) के होते हैं।

बीमारी का प्रकोप और लक्षण- मच्छरों के काटने के पश्चात् लक्षण आने में 8 से 10 दिन का समय लगता है। बीमारी की गंभीरता विभिन्न रोगियों में अलग - अलग तरह की होती है। कुछ मरीजों में रोग 7 से 10 दिनों के अंदर अत्यन्त गंभीर स्थिति में पहुँच जाता है जबकि कई मरीजों में रोग मामूली अवधि तक सीमित रहता है। शुरु के दो दिनों तक अधिक सिरदर्द व कमजोरी रहती है। शरीर में तो दर्द होता ही है लेकिन पीठ, कमर और जोड़ों में अधिक दर्द

होता है। आँखों के चारों ओर की हड्डियों में भी तेज दर्द होता है, यहाँ तक कि नजर इधर-उधर चलाने में भी कष्ट होता है। आँखें लाल दिखती हैं। इस स्थिति में प्रकाश असहनीय लगता है। आँखों से आँसू निकलते हैं। उल्टी की इच्छा होती है, भूख और नींद चली जाती है और मरीज उदासीन अथवा डिप्रेसिब हो जाता है। दूसरे तीसरे दिन लक्षण अस्थायी रूप से चले जाते हैं फिर एक-दो दिन पश्चात् पुनः उपर्युक्त लक्षण तेज बुखार के साथ दिखते हैं। डेंगू ज्वर में गर्दन के दोनों ओर की लसिका ग्रंथियों का आकार भी बढ़ जाता है। शरीर पर लाल ददोरे सा या चकते भी उभरते हैं। शुरू में ये चकते दोनों हाथों के पृष्ठ भाग और दोनों पैरों पर आते हैं फिर भुजाओं, जंघाओं तथा सीने पर और पीठ पर फैल जाते हैं। जबकि चिकुनगुन्या में चकतों की संख्या कम होती है।

खूनी डेंगू - खूनी प्रकार का डेंगू बुखार दक्षिण-पूर्व एशिया में ही अधिकतर होता है, बाकी क्षेत्रों में यह अपवाद स्वरूप ही पाया जाता है। इसमें बुखार आने के तीसरे अथवा चौथे दिन शरीर पर उभरे चकतों से खून जा सकता है। खून बहने के कारण रोगी के शरीर में रक्त की कमी हो जाती है और ऐसे रोगी की मृत्यु शरीर की रक्त संचार व्यवस्था में अवरोध के कारण शॉक (सदमे) से हो जाती है। इलाज के बावजूद इस तरह के लक्षणों वाले 10% रोगी अपनी जान गवां बैठते हैं। कुछ मामलों में रोगी की नाक से और टट्टी के रास्ते से भी खून जाता है।

रोग की पहचान- रोग की पहचान ऊपर बतलाए विशेष लक्षणों द्वारा तो हो ही जाती है, लेकिन रोग की मामूली दशा में चिकित्सक रोग की पहचान अन्य विषाणुजन्य बुखारों के रूप में भी कर सकते हैं।



कई बार डेंगू की गंभीर अवस्था को कुछ चिकित्सक यलो फीवर भी समझ लेते हैं। लेकिन पेशाब की जाँच से सही निदान हो जाता है। खून की जाँच में एन्टीबाडीज का माप बढ़ जाता है क्योंकि डेंगू रोग के विषाणु खून में भी होते हैं इसलिए खून की जाँच भी की जा सकती है। रक्त जमाने वाली प्लेटलेट्स की संख्या कम जाती। मेडिकल कॉलेजों में डेंगू की एलाइजा जाँच की सुविधा है। आजकल जिला चिकित्सालय और निजी पैथोलॉजी में भी रेपिड किड द्वारा जाँच की सुविधा है।

डेंगू बुखार का इलाज- वैसे डेंगू ज्वर का कोई विशेष इलाज उपलब्ध नहीं है। दर्द निवारक दवाएं जैसे बैटर डाइक्लोफेनिक अथवा पैरासेटामोल से मरीज के शरीर का दर्द कम किया जाता है। खून बहने के कारण रक्त की कमी को रक्ताधान ब्लाड ट्रांसफ्यूजन द्वारा पूरी करते हैं (कई बार प्लेटलेट्स भी चढ़ाते हैं) खूनी प्रकार के डेंगू में कार्टिकोस्टेराइड्स दवाओं का भी उपयोग किया जाता है लेकिन यह सब अनुभवी चिकित्सक के परामर्शानुसार करते हैं। वैसे डेंगू के लक्षण मिलने पर तुरन्त चिकित्सक को दिखलाना चाहिए। उसकी सलाह से रोगी को अस्पताल में भर्ती करना चाहिए। क्योंकि लापरवाही डेंगू रोगी के लिए खतरनाक सिद्ध हो सकती है।

रोग पर नियंत्रण और उससे बचाव- जैसा कि कहा गया है कि रोग के इलाज से उसका बचाव बेहतर होता है। यह बात डेंगू बुखार के लिए सटीक है। चूँकि इसका इलाज पर्याप्त रूप से उपलब्ध नहीं है अतः बचाव पर ही ध्यान केंद्रित करना जरूरी है।

डेंगू से बचने के लिए एडीज मच्छरों से बचना जरूरी है। रुके हुए पानी यहाँ तक कि कूलरों की टंकियों के पानी



को निकाल देना चाहिए, साथ ही गंदगी और गह्वों के पानी एवं कीचड़ इत्यादि को भी सही निस्तारित कर देना चाहिए ताकि इनमें मच्छरों की पैदाइश को रोका जा सके। रोगी भी इस विषाणु का रिजर्वायर (संग्राहक) होता है अतः उसे अलग मच्छरदानी में रखना चाहिए ताकि उसे मच्छर काटकर रोग न फैलाए।

आजकल मच्छरों के लार्वा खाने वाली मछलियां (गम्बूसिया) हैं जिनको यदि घर में या पास में पानी हो तो उसमें छोड़ देना चाहिए। इससे भी मच्छरों पर रोक लगाई जा सकती है। कीटनाशकों का छिड़काव और फांगिंग भी मच्छरों पर नियंत्रण रखती है।

मच्छरों के लार्वा को नष्ट करने के लिए टेमीफोस या आर्गेनोफास्फोरस कीटनाशकों का प्रयोग करते हैं। इससे तीन महीने तक पानी में लार्वा उत्पन्न नहीं होते। कीटनाशक को रेत में मिलाकर उपयोग में लाते हैं। घरों में मच्छर

रोकने वाली जालियाँ लगवाएं, फुलपेंट, फुलशर्ट पहनें एवं मोजों का भी उपयोग करें। यहाँ यह बात उल्लेखनीय है कि डेंगू बुखार उत्पन्न करने वाले मच्छरों की प्रजाति हैं।

स्वच्छ लेकिन रुके और खुले हुए पानी में भी डेंगू पनप सकता है। भारत में टेमोफास का प्रयोग किया जातु डेंगू के प्रकोप वाले स्थानों में मच्छरों से बचाव के लिए बहुत ही कम आयतन में (अल्ट्रा लो वाल्यूम-यू.एल.व्ही.) मेलाथियान का ऐरोसाल छिड़काव करते हैं (250 मि.ली. प्रति हेक्टेयर)। इस कीटनाशक की हवा में तैरती छोटी-छोटी बूँदें मच्छरों को नष्ट कर देती हैं। इसी तरह पानी में भी यह छिड़काव मच्छरों को नष्ट करने में सक्षम होता है। दस दिनों के अंतर से पुनः यह छिड़काव करने से मच्छरों पर काफी हद तक नियंत्रण पा लिया जाता है। यह तथ्य एडीज रिसर्च सेंटर, बैंकाक के प्रयोगों द्वारा ज्ञात हुआ है। इसके अलावा दवा युक्त मच्छरदानियां ज्यादा प्रभावी साबित हुई हैं।

मच्छर न काटें इसके लिए लोगों को मच्छरदानियों एवं मच्छर भगाने वाले अन्य साधनों का भी प्रयोग करना चाहिए। धुंए वाली अगरबत्तियों इत्यादि का प्रयोग करें। घरों में मच्छर जालियाँ लगवाएँ।

रोग का टीका - जहाँ तक रोग के टीके का प्रश्न है तो अभी तक ऐसा कोई संतोषजनक परिणाम देने वाला डेंगू का टीका विकसित नहीं हो पाया है। हाँ प्रयोग चल रहे हैं और

दुनिया की आधी आबादी पर डेंगू का खतरा

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने हाल के बयान में कहा है कि वैश्विक स्तर पर 3.9 अरब लोगों का डेंगू का खतरा है। इसका अर्थ यह हुआ कि दुनिया की कुल आबादी का आधी संख्या डेंगू के जद में है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यह संक्रमण गंभीर से अति गंभीर होता जा रहा है। चिन्ता की बात यह है कि यह रोग ठंडे महाद्वीपों पर भी अब होने लगा है। इसने अब यूरोप, पूर्वी, भूमध्यसागरीय और नए क्षेत्रों में भी पैर पसार लिया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार के प्रसार के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। इसमें सबसे बड़ा कारण एडीज एजिप्टी और एडीज एल्बोपिक्टस मच्छर का बदला स्वरूप है। एंटीबायोटिक्स के अत्याधिक सेवन के कारण मच्छरों ने इन एंटीबायोटिक्स के प्रति प्रतिरोधी क्षमता विकसित कर ली है। इस कारण डेंगू के मामलों की संख्या में वृद्धि हो रही है। जलवायु परिवर्तन और अधिक बारीश भी इनकी संख्या के प्रसार में सहायक हुए हैं। इसके अलावा कोविड महामारी के बाद लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली भी कमजोर हुई है।

भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की वर्ष 2023 की जारी रिपोर्ट के अनुसार देश के सभी राज्यों में डेंगू के कुल रिपोर्ट किये गए मामलों की संख्या लगभग ढाई लाख थी।

-नेहा डेस्क

अमीबिक मैनंजो एन्सेफलाइटिस

- डा. दिनेश अग्रवाल
ए.डी. (मेडिसिन)



इधर के दिनों में भारत के दक्षिण राज्यों से एक नये संक्रामक रोग से जनसामान्य एवं स्वास्थ्य से जुड़े महकमें चिन्तित हुए हैं। कारण कि यह अतिसंक्रामक रोग है, जिसकी गम्भीरता का प्रस्फुटन बहुत जल्दी होता है। यह रोग अमीबिक मैनंजो एन्सेफलाइटिस

है। इसका मुख्य कारण नेग्लेरिया फाउलरी (Naegleria fowleri) नामक अमीबा है। यह, मुक्त रहने वाले एककोशिकीय यूकेरियोट अमीबा मस्तिष्क में घातक संक्रमण का कारण होता है। इसके लक्षण मेनिन्जाइटिस जैसे होते हैं और लक्षण लगभग पाँच दिनों में तेज़ी से बढ़ते हैं, और

आमतौर पर लक्षणों के एक से दो सप्ताह के भीतर मृत्यु हो जाती है।

यह अमीबा ताजे पानी में पाया जाता है, जैसे कि-

- झीलें
- नदियाँ
- गर्म पानी के स्रोत
- गर्म पानी के पूल
- अस्वच्छ पानी के तालाब

संक्रमण का तरीका- नेग्लेरिया फाउलरी आमतौर पर नाक के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और वहाँ से मस्तिष्क तक पहुंचता है। यह तब होता है जब लोग ताजे पानी में तैरते या डुबकी लगाते हैं, और पानी नाक में चला जाता है।

लक्षण- संक्रमण के लक्षण आमतौर पर संक्रमण के 1-9 दिन बाद प्रकट होते हैं और इनमें शामिल हो सकते हैं:

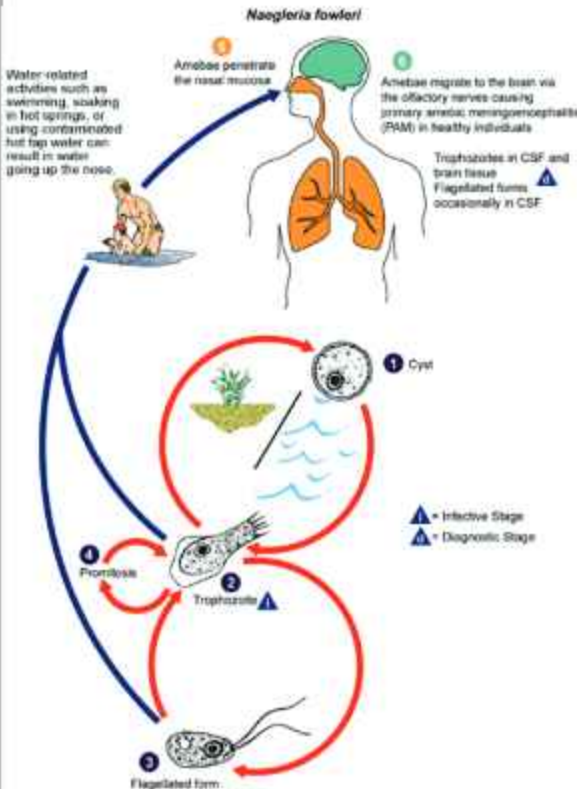
- तेज़ बुखार
- गंभीर सिरदर्द
- मिचली और उल्टी
- गर्दन में जकड़न
- संतुलन की समस्या
- मानसिक स्थिति में बदलाव (उलझन, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, आक्रामक व्यवहार)
- दौरे

निदान और उपचार- अमीबिक मैनंजो एन्सेफलाइटिस का निदान करना कठिन हो सकता है क्योंकि इसके लक्षण अन्य प्रकार की मैनंजाइटिस के समान होते हैं। निदान के लिए सामान्यतः मस्तिष्क मेरु द्रव (CSF) का परीक्षण किया जाता है।

उपचार-

- संक्रमण का उपचार तत्काल और आक्रामक होना चाहिए।

शेष पृष्ठ सं. 20 पर



टाइफाइड बुखार

डा. जे.पी. खेतान



टाइफाइड बुखार का नाम सुनते ही लोग घबरा जाते हैं। इसे मोतीझरा या दाना निकलना भी कहते हैं। इस बीमारी का तो सैकड़ों वर्षों से पता था। इसके लक्षण का भी पता था किन्तु सही कारण नहीं पता होने से सटीक इलाज नहीं पाता था। इतना तो

पता था कि इसमें रोगी को तेज बुखार होता है। बुखार हर समय बना रहता है। तीन-चार से 7 दिन बाद शरीर पर छोटे-छोटे लाल दाने निकल जाते हैं। रोगी बहुत कमजोर हो जाता है। पेट दर्द भी होता है और जिनको ठीक होना है वह 4 हफ्ते में ठीक हो जाते हैं। चूंकि 4 सप्ताह तक यह बीमारी रहती है इसलिए इसे मियादी बुखार भी कहते हैं। पुराने समय में कुछ ही रोगी बच पाते थे क्योंकि किसी को इसका कारण और इलाज नहीं पता था। उस समय हमारे देश में इसको (टाइफाइड) दूसरी वायरल बीमारियों के साथ ही गिन लेते थे- इत्यादि। इन सभी बीमारियों में शरीर में दाने निकलते हैं तो टाइफाइड को भी इसी जमात में शामिल कर लिया और इलाज की अपेक्षा झाड़ फूंक पर विश्वास करने लग गये।

किस प्रकार की बीमारी है :- टाइफाइड एक बैक्टीरिया से होने वाली बीमारी है- SALOMONELLA-TYPHI व S. PARATYPH - A- B.C. यह बैक्टीरिया इस बीमारी का कारण है। यह (Bacteria) जीवाणु पानी या भोजन के द्वारा पेट में पहुँच कर आँतों में घर बना लेता है और आँतों में घाव कर देता है और वहाँ अपनी संख्या में

बढ़ोत्तरी करता रहता है। इससे जहरीले पदार्थ स्रावित होते रहते हैं जिससे बुखार व कमजोरी आ जाती है। इस जीवाणु का ई. सन् 1869 में पता चला था फिर इस जीवाणु को नष्ट करने की दवाईयाँ वैज्ञानिकों ने खोज की। अब तो बहुत तरह की एण्टीबायोटिक दवाईयाँ उपलब्ध हैं। चूंकि यह बीमारी हमारी आँतों में घाव होने के कारण होती है इसलिए इसे ऑंत्र-ज्वर (ENTERIC FEVER) भी कहते हैं। यह केवल इन्फैक्शन की बीमारी है और इसका इन्फैक्शन भी केवल मनुष्यों में होता है किसी और जीव में यह बीमारी नहीं होती।

टाइफाइड कैसे होता है :-

यह केवल स्वच्छता से जुड़ा मामला है जिन देशों में पीने का स्वच्छ पानी मिलता है और मल-मूत्र त्याग की सीवर व्यवस्था सही है उन देशों से यह बीमारी समाप्त हो चुकी है। इस बीमारी के जीवाणु मनुष्य के मल में निकलते हैं। पानी व भोजन के द्वारा लोगों के पेट में पहुँच कर टाइफाइड बुखार कर देते हैं। यह एक गंभीर बीमारी है और बीमार होने पर झाड़-फूंक के चक्कर में ना पड़कर अच्छे चिकित्सक से ईलाज करवाना



Symptoms of Typhoid Fever



चाहिए और बुखार ठीक होने के बाद भी 5-7 दिन तक एंटीबायोटिक दवाईयाँ खाते रहना चाहिए। यदि हमारा पीने का पानी स्वच्छ है और भोजन करने से पहले हम हाथ अच्छी तरह से धोते हैं तो इस बीमारी से बचा जा सकता है। आजकल लगभग सभी घरों में पीने के पानी को साफ करने के लिए R.O. लगे हुए हैं। इससे टाइफाइड की बीमारी से काफी सुरक्षा रहती है। हमें बाजार आदि में रखा खुला पानी पीने से तथा सड़क किनारे खड़ी रेहड़ियों से चाट गोल-गप्पे, दही बड़ा इत्यादि खाने से बचना चाहिए बाजार की बर्फ, खुली हुई लस्सी व सिकंजी इत्यादि पीने से बचना चाहिए।

लक्षण- रोगी को बुखार, शरीर दर्द, पेट दर्द व कमजोरी महसूस होती है। बुखार 102°F से 104°F के बीच में रहता है और दिन रात बना रहता है। जीभ पर सफेद परत जम जाती है। कुछ रोगियों में लीवर व Spleen या (तिल्ली) बढ़ जाते हैं। कुछ रोगियों को दस्त या कब्ज की शिकायत होती है। इस बुखार की विशेषता यह है कि बुखार तेज होने पर भी नब्ज की रफ्तार धीमी रहती है। आम तौर पर वायरल बुखार या बिमारिया इत्यादि में 102°F बुखार में नब्ज (Pulse) की गति 920 के आस-पास होती है किन्तु टाइफाइड 102- 103°F बुखार में पल्स 80-85 हो सकती है।

रोगी के सर में दर्द होना या टंड लगना,

मांसपेशियों में दर्द होना जोड़ों में दर्द होना अन्य लक्षण है।

गम्भीरता व इलाज- जब तक इस बीमारी का कारण एवं दवाइयाँ नहीं पता थी - तब तक यह बीमारी काफी गम्भीर होती थी और कुछ रोगी ही बच पाते थे। 1940 से 1950 के बीच में बहुत तरह के एंटीबायोटिक की खोज हुई और इस बीमारी का इलाज होने लगा। अब तो बहुत प्रकार की एंटीबायोटिक दवाइयाँ टायफाइड के इलाज के लिए उपलब्ध हैं। बिना चिकित्सक के सलाह के ये दवाइयाँ नहीं खानी चाहिए। दवाइयों का गलत ढंग से उपयोग करने के कारण इस बीमारी का

कीटाणु दवाइयों से नष्ट नहीं होता है। वह एंटीबायोटिक दवाइयों से रजिस्टेंट हो सकता है। यह भी बड़ी समस्या है।

टाइफाइड उन्मूलन- केवल टीकों द्वारा इस बीमारी का उन्मूलन नहीं हो सकता, यदि इस बीमारी को समाप्त करना है तो सभी को स्वच्छ पीने का पानी मिले और सिवर व्यवस्था सही हो। कभी भी सीवर ओवरफ्लो होकर उसका पानी सड़क पर नहीं बहना चाहिए। हर व्यक्ति को अपने स्वयं के घर में भी पूरी सफाई की व्यवस्था रखनी चाहिए। खुले में मल-मूत्र का त्याग ना करे और भोजन से पहले हाथ अच्छी तरह से साफ करे।

भ्रम- आम पब्लिक में टायफाइड के विषय में काफी भ्रम है और अधिकतर लोग झाड़ू-फूँक के चक्कर में पड़े रहते हैं। कुछ तथाकथित ईलाज देने वाले गाँव के लोगों को बहका देते हैं कि तुम्हारा दाना ठपक गया है। इसका झाड़ा लगवाना होगा। कुछ लोग रोगी के दानों को धाली में पानी भरकर रोगी के दानों का झाड़कर दिखाते हैं। वास्तव में ऐसा कुछ नहीं हो सकता यदि रोगी के शरीर में दाने निकले हुए होते हैं तो उन्हें शरीर से अलग करना नामुमकिन है। यह सीधे तौर पर इनफेक्शन की बीमारी है और एंटीबायोटिक दवाइयों के द्वारा ही इसका इलाज सम्भव है।

- गौशाला रोड, महेन्द्रगढ़, हरियाणा

'सामयिक नेहा' अक्टूबर से दिसम्बर 2024

कोलेस्ट्रॉल को करें नियंत्रित

डा. एच.एस. इस्सर
हृदय रोग विशेषज्ञ



जीवनशैली से संबंधित अनेक समस्याओं की 1 जड़ है असंतुलित कोलेस्ट्रॉल। कार्डियोलॉजी सोसाइटी आफ इंडिया के हाल के दिशा-निर्देशों में कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण को लेकर सतर्क किया गया है। इस पर नियंत्रण इसके बारे में जानकारी

होने पर आसानी से किया जा सकता है।

कोलेस्ट्रॉल असंतुलन की समस्या मुख्य रूप से आनुवांशिक होती है।

लगभग 70 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल शरीर में बनता है, शेष 30 प्रतिशत के पीछे खान-पान व जीवनशैली की भूमिका होती है। इसका निर्माण लिवर में होता है और इसके पीछे जेनेटिक कारण अधिक जिम्मेदार होते हैं।

आनुवांशिक कारणों को बदल तो नहीं सकते, लेकिन यदि जीवनशैली व्यवस्थित रखें तो बेहतर प्रबंधन अवश्य कर सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल असंतुलन में स्थान, जलवायु और नस्लीय कारणों की भी भूमिका होती है।

लिपिड प्रोफाइल की जाँच : यदि रिस्क फैक्टर यानी स्वास्थ्य से जुड़ा कोई जोखिम, जैसे- ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, हृदय संबंधी या कोई आनुवांशिक समस्या है तो कोलेस्ट्रॉल की नियमित अंतराल पर जाँच आवश्यक है। 18 वर्ष की आयु के बाद सभी वयस्कों को कोलेस्ट्रॉल की जाँच एक बार अवश्य करा लेनी चाहिए। सामान्यतः जब किसी

बीमारी की जाँच के लिए लोग जाते हैं तो लिपिड प्रोफाइल की जाँच की जाती है। ऐसे में जिन्हें स्वास्थ्य समस्या है, उन्हें पहले ही जाँच करा लेनी चाहिए।

कब कराएँ जाँच: अगर आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं और जाँच रिपोर्ट भी सामान्य है तो अगले दो-तीन साल तक जाँच कराने की आवश्यकता नहीं है। हाँ, यदि रिपोर्ट सामान्य नहीं है या किसी दवा का सेवन कर रहे हैं तो इसका प्रभाव जानने के लिए तीन महीने में जाँच करा लेनी चाहिए। कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित हो जाता है तो साल में एक बार जाँच करा सकते हैं।



असंतुलन के

लक्षण : कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर आमतौर पर खास समस्या नहीं होती। जेनेटिक कारणों से कुछ लोगों का कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) 200-250 तक पहुँच जाता है। अत्यधिक बढ़ने पर त्वचा पर कुछ लक्षण, जैसे- कोहनी, हाथों, आँखों के किनारों और

कंधों पर सफेद धब्बे (नोड्यूलस) के रूप में दिखते हैं।

कितना लें फैट : शरीर को जितनी ऊर्जा की आवश्यकता है, उसके 10 प्रतिशत से कम फैट होना चाहिए और सात प्रतिशत से भी कम कोलेस्ट्रॉल होना चाहिए। तले-भुने खाद्य, जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, पास्ता में फैट होता है। इसे कम करें। ट्रांस फैट से बिल्कुल बच कर रहें।

वनस्पति तेल के प्रयोग में सावधानी : भोजन में तेल का प्रयोग कम से कम हो। सरसों, कैनोला और आलिव आयल का प्रयोग बेहतर है। तेलों को बदल-बदल कर सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें कुछ जरूरी फैटी एसिड होते



हैं, जो कोशिकाओं व शरीर के विकास में उपयोगी हैं। पारंपरिक भारतीय भोजन इस मामले में गुणकारी है।

दूध का सेवन कितना फायदेमंद : फुल क्रीम दूध के बजाय टॉड दूध बेहतर है। पनीर व अन्य डेरी उत्पाद का सेवन कम रखें। फलों व सब्जियों का सेवन बढ़ाएं। बादाम, अखरोट में अनसैचुरेटेड फैट होते हैं, इनका सेवन लाभकारी है। अगर नानवेज हैं तो मछली का सेवन करना बेहतर है।

- कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में श्रम की बड़ी भूमिका होती है। इससे अतिरिक्त फैट बर्न होता है।
- प्रतिदिन 40 मिनट और हफ्ते में पाँच दिन ब्रिस्क वाक, स्विमिंग, साइकिलिंग, रनिंग आदि आवश्यक है।
- कोई भी एरोबिक एक्सरसाइज फायदेमंद है। इससे कोलेस्ट्रॉल, ब्लडप्रेसर, शुगर आदि नियंत्रित होता है।

कैसे करें नियंत्रण-

- नियमित जाँच व संतुलित जीवनशैली को अनिवार्य रूप



से अपनाएं।

- जिन्हें हृदय रोग या अन्य समस्या है, उन्हें अधिक सतर्क रहना चाहिए।
- स्वस्थ हैं तो भी खानपान सही रखें। उच्च वसा वाले भोजन से परहेज करें। घी, मक्खन और अन्य वनस्पति तेलों के सेवन में सतर्कता बरतें। कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने वाले सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल के सीधे कारक, जैसे- अंडों और नानवेज आदि का सेवन सीमित करें।
- सैचुरेटेड फैट वेज और नानवेज दोनों तरह के खाद्य में होता है। सैचुरेटेड फैट भी शरीर में जाकर कोलेस्ट्रॉल में परिवर्तित होता है।

बीमारियों का बढ़ता है जोखिम- कोलेस्ट्रॉल मूलतः रक्त वाहिकाओं की बीमारी है। रक्त वाहिकाओं में इसके जमा होने से नसों में ब्लाकेज हो जाता है। इसे ऐथरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है, जिससे नसों में सिकुड़न आने लगती है। रक्त वाहिकाएं मस्तिष्क, हृदय, किडनी हाथों-पैरों समेत पूरे शरीर में हैं। इन सभी अंगों में समस्या हो सकती है। अधिक समस्या हृदय और मस्तिष्क से जुड़ी होती है। इससे हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक का जोखिम रहता है।

-विभागाध्यक्ष, कार्डियोलॉजी विभाग, सफ्दरजंग अस्पताल, नई दिल्ली

हमारा हृदय

हृदय प्रतिदिन लगभग 100000 बार धड़कता है (जीवनकाल में लगभग तीन अरब बार)। एक वयस्क का हृदय प्रति मिनट लगभग 60 से 80 बार धड़कता है। नवजात शिशुओं का हृदय वयस्कों की तुलना में अधिक तेजी से धड़कता है, लगभग 70-190 धड़कन प्रति मिनट। हृदय पूरे शरीर में लगभग 6 क्वार्ट (5-7 लीटर) रक्त पंप करता है। 75 ट्रिलियन सेल हमारे हृदय से रोज रक्त लेते हैं। सिर्फ कॉर्निया नहीं लेता है। एक महिला की औसत हृदय गति एक पुरुष की हृदय गति से लगभग 8 धड़कन प्रति मिनट अधिक होती है।

समय से पहचान और सही समय पर निदान

- डा. शैलेश कुमार
वरिष्ठ चिकित्सक

कैंसर ऐसी खतरनाक बीमारी है, जो धीरे-धीरे हमें पूरी तरह से अपनी चपेट में ले लेती है। समय रहते इसका इलाज किया जाए तो इसे हराया जा सकता है। कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जो शरीर में घातक कोशिकाओं के बढ़ने पर होती है। ये कोशिकाएं मस्तिष्क, फेफड़े और पैनक्रियाज समेत शरीर के किसी भी हिस्से में बन सकती हैं। कैंसर



कोशिकाएं एक साथ मिलकर समूह बनाती हैं, जिसे ट्यूमर कहते हैं। शुरुआती इलाज न मिलने पर यह ट्यूमर शरीर में फैल सकता है। सामान्यतः यह खतरनाक बीमारी वंशानुगत या पर्यावरणीय हो सकती है, यानी परिवार में किसी को कैंसर हो या सूर्य के प्रकाश, के विकिरण या तंबाकू के सेवन के कारण हो सकती है। कैंसर लगभग किसी भी प्रकार के लक्षण का कारण बन सकता है, जैसे धकान से लेकर सांस की तकलीफ आदि। बहुत कम मामलों में ही इस रोग की शुरुआती स्टेज में लक्षण पता चल पाते हैं। चिकित्सक, रोगी के शरीर में कुछ असामान्य संकेत, जैसे-शरीर पर गांठ या घाव होना आदि को देखकर बता सकता है कि ये कैंसर का लक्षण हैं।

कैंसर की स्टेज : कैंसर की मुख्य रूप से चार स्टेज होती हैं। पहली और दूसरी अवस्था में कैंसर का ट्यूमर छोटा होता है और आस-पास के टिशू की गहराई में नहीं फैलता। तीसरी स्टेज में ट्यूमर बढ़ा हो चुका होता है और इसके अन्य अंगों में फैलने की संभावना बढ़ जाती है। चौथी स्टेज में कैंसर अपने शुरुआती हिस्से से अन्य अंगों में फैल

जाता है।

स्टेज जीरो कैंसर- स्टेज जीरो कैंसर को असामान्य कोशिकाओं के एक समूह के रूप में परिभाषित किया गया है, यानी कैंसर अभी दूसरे अंगों में नहीं फैला है। स्टेज जीरो कोशिकाओं को कभी-कभी 'कैंसर पूर्व कोशिका' कहा जाता है। ये कोशिकाएं भविष्य में कैंसर बन भी सकती हैं और नहीं भी। सर्जरी या रेडिएशन थेरेपी जैसे उपचारों से इन कोशिकाओं को जल्दी हटाया जा सकता है।

क्या सच में ठीक होता है कैंसर- सामान्यतः चिकित्सक सुनिश्चित तौर पर नहीं कह सकते हैं कि किसी व्यक्ति का कैंसर ठीक हो गया है, क्योंकि इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि बीमारी कभी वापस नहीं आएगी। हालांकि, पांच साल के भीतर आधिकांश कैंसर वापस आ सकते हैं। इस अवधि के दौरान अगर किसी व्यक्ति में

Healthy Lung



Lung Cancer

दोबारा कैंसर के लक्षण नजर नहीं आते हैं तो संभव है कि उसे यह बीमारी दोबारा नहीं होगी।

जीवनशैली में बदलाव है असल उपाय - शरीर के किसी भी हिस्से की अनियंत्रित कोशिका वृद्धि (अज्ञात कारण से) कैंसर है। हमारे देश में कैंसर के 75 फीसदी से अधिक मामले स्तन, मुँह, पेट, आंत, फेफड़े और अंडाशय से, जुड़े होते हैं।

कैंसर के सामान्य लक्षण हैं-

- असामान्य सूजन

शेष पृष्ठ सं. 17 पर

'सामयिक नेहा' अक्टूबर से दिसम्बर 2024

जीवन शैली में बदलाव से दूर होंगी कई जानलेवा बीमारियाँ

डा. कृष्णा नन्द पाण्डेय



जीवन शैली से जुड़ी बीमारियाँ मुख्य रूप से लोगों की दैनिक आदतों पर आधारित होती हैं। आदतें लोगों को सक्रिय जीवन से दूर कर एक निष्क्रिय दिनचर्या की तरफ ढकेल देती हैं, जो बड़ी संख्या में स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर क्रॉनिक गैर संचारी रोगों का कारण बनती हैं। हमारी अपनी आदतें अनजाने में धीरे-धीरे-धीरे जानलेवा बीमारियों की गिरफ्त में ला देती हैं। खास बात तो यह है कि यदि हम अपनी दैनिक दिनचर्या में बदलाव लाकर उनके नियमित अनुपालन का प्रयास करें तो न केवल स्वास्थ्य समस्याओं के क्रॉनिक बनने बल्कि उनके क्रिटिकल और जानलेवा होने से बचा जा सकता है।

दुनिया में प्रतिवर्ष लगभग 4 करोड़ लोग गैर संचारी रोगों के कारण मौत का शिकार बनते हैं, यानी कुल 70% मौतों के पीछे इनका हाथ होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया में प्रतिवर्ष 70 लाख से अधिक लोग तंबाकू के सेवन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण मौत का शिकार होते हैं, आने वाले वर्षों में इनकी संख्या के और बढ़ने का अनुमान है। प्रतिवर्ष लगभग 41 लाख मौतें भोजन में नमक की मात्रा अधिक होने के कारण होती हैं। जबकि लगभग 16 लाख से अधिक मौतों के पीछे अल्कोहल सेवन का हाथ होता है। हर साल लगभग 16 लाख लोग केवल शारीरिक निष्क्रियता के कारण जान गंवाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि बड़ी संख्या में लोग अपने व्यवहार से जुड़ी आदतों और अपनी जीवन शैली के कारण ही असामयिक मृत्यु का कारण बनते हैं। ये असंचारी (नॉन कम्युनिकेबल) रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संचारित नहीं होते अर्थात् छुआ-छूत से नहीं फैलते बल्कि उनके लिए आनुवंशिकी, फिजियोलॉजी, पर्यावरण और व्यवहार से जुड़ी स्थितियाँ जिम्मेदार होती हैं। असंचारी रोगों की श्रेणी में कैंसर के

अलावा मुख्यतया कार्डियोवैस्कुलर यानी हृद् वाहिकीय रोग, डायबिटीज, क्रॉनिक श्वसन्य यानी रेस्पिरेटरी रोग, मानसिक रोग सम्मिलित हैं। हृद् वाहिकीय रोग, हृदय आघात, डायबिटीज यानी मधुमेह और कुछ तरह के कैंसर जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मानव की जीवन शैली से गहरी जुड़ी होती हैं। इसीलिए इन रोगों को बहुधा जीवन शैली रोगों के रूप में जाना जाता है।

हृद् वाहिकीय रोगों में हृदय आघात और दौरा पड़ना सम्मिलित है जिनसे दुनिया में प्रतिवर्ष लगभग 1.77 करोड़ लोगों की मौत हो जाती है, जो सबसे अधिक जानलेवा रोग है। विश्व में हर साल लगभग 88 लाख लोग कैंसर के कारण, 39 लाख लोग श्वसन प्रणाली से जुड़े रोगों और लगभग 16 लाख लोग डायबिटीज के कारण मौत का शिकार बनते हैं। दूसरे शब्दों में विश्व में असंचारी रोगों के अंतर्गत सबसे अधिक मौतों के पीछे इन्हीं चार रोगों का हाथ होता है।

असंचारी रोगों के कारण- असंचारी रोगों के पीछे मुख्य रूप से मानव व्यवहार से जुड़ी चार स्थितियों का हाथ होता है- तंबाकू सेवन, अस्वास्थ्यकर आहार, अपर्याप्त शारीरिक क्रियाशीलता, और हानिकारक अल्कोहल यानी मदिरा का सेवन। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार निम्न और मध्यम आय वर्ग के देशों और सभी देशों के गरीब लोगों में असंचारी रोगों के कारण बड़ी संख्या में मौतें होती हैं। निर्धन वर्ग के लोगों का व्यवहार ही असंचारी रोगों के लिए सबसे बड़ा खतरा होता है। दूसरे शब्दों में ये रोग ऐसे लोगों और उनके परिवारजनों के लिए गंभीर निर्धनता कारण बनते हैं।

सात प्रमुख रोगों के लिए जिम्मेदार है हमारी जीवन शैली-

डायबिटीज और हॉर्मोन से संबंधित विकार - भारत में वर्ष 2005 से 2015 के बीच अधिक भार और मोटापा सहित लोगों की संख्या दोगुना बढ़ गई है। पन्द्रह से 49 वर्ष

की आयु वर्ग के अंतर्गत 20.7% महिलाओं और 18.6% पुरुषों के अधिभार अथवा मोटापा से ग्रस्त होने की स्थिति पाई गई है। आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने और शारीरिक निष्क्रियता के अलावा हमारे पर्यावरण में मौजूद कई रसायनों की उपस्थिति हमें मोटापा ग्रस्त करने के लिए जिम्मेदार है। इन रसायनों में डीडीटी, बिस्फेनॉल ए, मोनोसोडियम ग्लूटामेट (एमएसजी) और आर्सेनिक प्रमुख हैं। इन रसायनों के प्रयोग पर नियंत्रण रखने के अलावा आज प्रोसेस्ड फूड्स पर निगरानी रखने की भी आवश्यकता है। इसके अलावा शारीरिक सक्रियता के लिए अनुकूल वातावरण पैदा करने से भी मोटापा पर काबू पाने में मदद मिलेगी।

भारत में प्रत्येक 12वां व्यक्ति डायबिटीज यानी मधुमेह से पीड़ित है। इसके लिए अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक निष्क्रियता, ओबेसिटी अथवा शरीर का वजन अधिक होना, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, अल्कोहल का अत्यधिक सेवन, मनोवैज्ञानिक तनाव, शर्करा का अधिक सेवन, आहार में फाइबर यानी रेश की मात्रा कम होने जैसी स्थितियां मुख्य रूप से जिम्मेदार होती हैं।

डायबिटीज यानी मधुमेह ऊर्जा के लिए शरीर द्वारा प्रयुक्त आहार और शारीरिक वृद्धि के अनुसार प्रभावित करने वाला चयापचय (मेटाबॉलिज्म) से संबंधित एक विकार है। डायबिटीज चार प्रकार का होता है : टाइप 1, टाइप 2, भ्रूण संबंधी, और प्रीडायबिटीज (यानी ग्लूकोस सहजता का बाधित होना)। टाइप 2 विश्व में सबसे सामान्य पाया जाने वाला डायबिटीज है, और इनके पीछे ऐसे कारक जिम्मेदार होते हैं जिन्हें व्यवहार में परिवर्तन लाकर रोका जा सकता है।

हॉर्मोन संतुलन बड़ी नाजुक प्रक्रिया होती है। यह टॉक्सिंस, वायु प्रदूषण, यहाँ तक कि अधिक वसा, चीनी और नमक युक्त आहार के सेवन जैसी स्थितियों से बड़ी आसानी से बाधित हो जाती है। हॉर्मोन संबंधी विकारों पर बहुत कम जानकारी उपलब्ध है, जिस पर अधिक अध्ययन किए जाने की आवश्यकता है।

मानसिक स्वास्थ्य - देश की 18 वर्ष से अधिक आयु की 10% से अधिक आबादी किसी न किसी प्रकार के



मानसिक विकारों से ग्रस्त है। देश के कम से कम 15 करोड़ लोग मानसिक विकारों से पीड़ित हैं जिन्हें उपयुक्त चिकित्सीय सेवाओं की जरूरत है। मानसिक विकारों को प्रेरित करने में सामाजिक सहायता में कमी, आहार से जुड़ी आदतों में बदलाव और आर्थिक कठिनाई जैसी स्थितियां जिम्मेदार पाई जाती हैं। मानसिक रोगों को पैदा करने में शर्करा यानी चीनी के अधिक सेवन की भी भूमिका पाई गई है। इनके अलावा हमारे परिवेश में पार्टिकुलेट मैटर 2.5 (पीएम 2.5) की मात्रा बढ़ने से अल्जाइमर जैसे मानसिक विकार का खतरा बढ़ सकता है। हालांकि, खतरे के लिए जिम्मेदार इन स्थितियों को मानसिक स्वास्थ्य की नीतियों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा अधिनियम 2017 में स्थान नहीं दिया गया है।

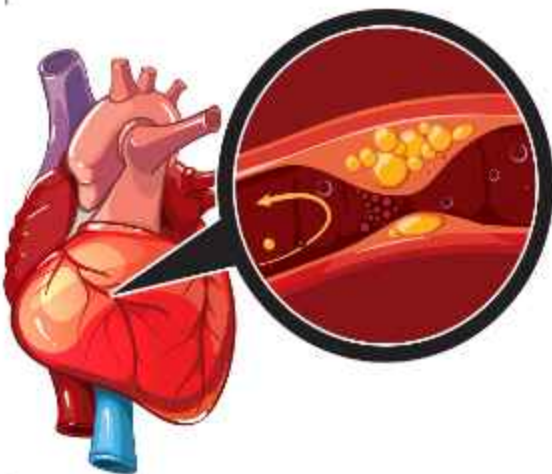
कैंसर - कैंसर शरीर के विभिन्न अंगों में विकसित हो सकता है, जिसमें असामान्य कोशिकाओं की संख्या बड़ी तेजी से बढ़ती है। शरीर के किसी अंग में कैंसर विकसित होने पर वह शरीर के अन्य अंगों में भी फैल सकता है। विश्व में प्रति वर्ष लगभग 70 लाख लोग कैंसर के कारण

मौत का शिकार होते हैं जिनमें कैंसर की लगभग 30% घटनाएं जीवन शैली से जुड़ी होती हैं। भारत में प्रति वर्ष



कैंसर के 17-3 लाख से अधिक नए मामले जुड़ जाते हैं। हमारे घरों में प्रयुक्त कई प्रकार के रसायनों और कॉस्मेटिक्स में कैंसर पैदा करने वाले यौगिक यानी कंपाउण्ड्स पाए जाते हैं। एक अनुमान के मुताबिक कैंसर के लगभग 20% मामलों में पर्यावरण में मौजूद टॉक्सिंस, तंबाकू और अल्कोहल का सेवन, पर्यावरणीय प्रदूषण और गोशत की अधिकता एवं सब्जियों की कम मौजूदगी वाले आहार का सेवन जैसी स्थितियां जिम्मेदार होती हैं। हालांकि, इन स्थितियों से बचने के लिए प्रभावी सावधानियों का नहीं अपनाया जाना एक चिंता का विषय है। इसके अतिरिक्त कैंसर की जांच और इसके इलाज में प्रयुक्त दवाइयां अत्यंत महंगी होती हैं। भारत में सर्वाइकल यानी गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर, स्तन कैंसर, फेफड़े का कैंसर, आंत एवं मलाशय यानी कोलोरेक्टल कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर की व्यापकता बहुत अधिक है। जैसे तो कैंसर के विकसित होने के लिए अस्वास्थ्यकर आहार का सेवन, तंबाकू एवं तंबाकू उत्पादों और अल्कोहल का सेवन, निर्धनता, पर्यावरण प्रदूषण जैसे कई खतरे वाले कारकों की भूमिका होती है परन्तु अपने दैनिक जीवन से इनमें से कई खतरे वाले कारकों को रोक कर अर्थात अपनी जीवनशैली में बदलाव लाकर कैंसर की बड़ी संख्या में घटनाएं रोकी जा सकती हैं।

हृदय रोग - भारत में कुल होने वाली 26% मौतों के पीछे हृदय वाहिकीय यानी कार्डियोवैस्कुलर रोगों का हाथ



होता है। पुरुषों और किशोरवयु लोंगों को हृदय रोग का बहुत अधिक खतरा होता है। शहरी क्षेत्रों में युवा और प्रौढ़ व्यक्तियों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में वृद्ध लोंगों को हृदय रोग से पीड़ित होने की संभावना बहुत अधिक होती है। कार्डियोवैस्कुलर रोंगों को पैदा करने के लिए शारीरिक निष्क्रियता और अपर्याप्त शारीरिक श्रम की महत्वपूर्ण भूमिका पाई गई है। इसके लिए नीति निर्माताओं द्वारा पैदल चलने वाले और साइकिल चलाने वालों के लिए सड़कों के किनारे ट्रैक विकसित करने तथा लोंगों को सार्वजनिक वाहनों का प्रयोग करने एवं पेड़-पौधों को लगाने को बढ़ावा देने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। अवसाद ग्रस्त व्यक्तियों की केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली और उनके हॉर्मोन में भी बदलाव देखा जाता है जिसके परिणामस्वरूप हृदय की गति में बाधा उत्पन्न होती है। यह स्थिति लंबी अवधि तक रहने पर जानलेवा साबित होती है।

श्वसनी (रेस्पिरेटरी) रोग - वर्ष 2016 में भारत में क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव फलमोनरी डिजीज यानी सीओपीडी के 2-22 करोड़ रोगी और क्रॉनिक अस्थमा के लगभग 3-5 करोड़ रोगी थे। वाहनों और उद्योगों से उत्पन्न वायु प्रदूषण के अलावा ग्लोबल वार्मिंग से भी श्वसनी स्वास्थ्य के प्रति गंभीर खतरा उत्पन्न हुआ है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण ही हमारे परिवेश में तरह-तरह के हानिकारक परागकण और वायु प्रदूषक घुल जाते हैं, जिससे वायु पथ में सूजन और श्वसन संबंधी एलर्जी की आवृत्ति बढ़ जाने से अस्थमा की घटनाएं बढ़ती हैं। घर से बाहर मास्क पहनकर निकलने से इन खतरों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

खाद्य पदार्थों के प्रति एलर्जी- अनुमानतः भारत में लगभग चार करोड़ लोग खाद्य पदार्थों के प्रति एलर्जी यानी प्रत्यूर्जता से पीड़ित हैं। बड़ी संख्या में खाद्य पदार्थ एलर्जी की प्रतिक्रिया पैदा करते हैं। अभी तक केवल कुछ डिब्बाबंद शिशु आहार (बेबी फूड्स) के लिए ही एलर्जी से संबंधित जानकारी दी जाती है जबकि आवश्यकता है सभी प्रकार के प्रोसेस्ड फूड खाद्य पदार्थों की पैकिंग पर एलर्जी से संबंधित जानकारी दी जाए।

जीवन शैली में बदलाव रोंगों को दूर भगाने में कारगर- हृदय वाहिकीय रोंगों के प्रकार के आधार पर

'सामयिक नेहा' अक्टूबर से दिसम्बर 2024



उपयुक्त इलाज कराने से इन समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है। धूम्रपान बंद करने, पर्याप्त फाइबर युक्त संतुलित आहार के सेवन, नियमित व्यायाम (सप्ताह में 150 मिनट से अधिक एरोबिक व्यायाम), शरीर भार उपयुक्त रखने (बॉडी मास इंडेक्स 25 से कम बनाए रखने), अल्कोहल का सेवन बंद करने अथवा कम करने जैसे जीवन शैली संबंधी बदलाव के साथ हृद वाहिकीय यानी कार्डियोवैस्कुलर रोगों पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

डायबिटीज के खतरे को कम करने के लिए भोजन के पश्चात कम से कम 15 मिनट पैदल चलने से आपके शरीर में शर्करा यानी शुगर की मात्रा नियंत्रित रहेगी। इसी समय शरीर में ज्यादा से ज्यादा शर्करा का अवशोषण होता है इसलिए पैदल चलना फायदेमंद होता है। भोजन में प्रोटीन का सेवन पहले करें। इससे पेट भरने का एहसास होगा जिससे कार्बोहाइड्रेट का अंतर्ग्रहण कम होगा और रक्त में शर्करा का स्तर कम बढ़ेगा। अपने आहार में सेब, बीस, बादाम, पालक, हल्दी जैसे खाद्यों को शामिल करें। हालांकि, मधुमेह पर नियंत्रण रखने वाले इन खाद्य-पदार्थों का सेवन चिकित्सा विशेषज्ञ/आहार विज्ञानी द्वारा निर्धारित मात्रा के अनुसार किया जाए।

अधिकांश गैर संचारी रोगों के विकसित होने में व्यक्तियों के व्यवहार से जुड़ी आदतें जिम्मेदार होती हैं, जैसे कि अल्कोहल यानी मदिरापान की लत, भोजन की गलत आदतें, तंबाकू का सेवन और धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, बिस्तर पर जाने और सुबह उठने के समय में अनियमितता, आदि। वर्तमान दौर में लंबी अवधि तक

टेबल अथवा कंप्यूटर पर कार्य करने और कार्य से संबंधित तनाव जैसी स्थितियां भी गैरसंचारी रोगों के विकास के लिए जिम्मेदार पाई गई हैं। यदि लोग अपने खान-पान की आदतों और अपनी जीवन शैली में बदलाव ले जाएं, तो इन गैरसंचारी रोगों के कारण होने वाली मौत से स्वयं को बचा सकते हैं। विकास की अंधाधुंध दौड़, संपन्नता, दैनिक जीवन की व्यस्तता, पारिवारिक विघटन और इसी तरह की कई अन्य स्थितियों में असंचारी रोगों का विकसित होना स्वाभाविक है। इस श्रेणी के कई रोगों से बचना कठिन तो है पर असंभव नहीं। ज़रूरत है अपनी जीवन शैली में बदलाव लाने की।

—पूर्व वैज्ञानिक डी.आर.डी.ओ.
बी 289/बी, सेक्टर 19, नोएडा-201301

पृष्ठ सं. 13 का शेष

- लंबे समय तक खांसी और सांस फूलना।
- भूख न लगना, वजन कम होना आदि।

Breast Cancer



आधुनिक युग में, अनियमित खान-पान, जैसे- आहार में फलों और सब्जियों की कमी, शारीरिक परिश्रम की कमी, तंबाकू और शराब का सेवन, कैंसर के विकास में बड़ी भूमिका निभाते हैं। अगर हम अपनी जीवनशैली में परिवर्तन करें तो 75 फीसदी तक कैंसर को रोक सकते हैं। विज्ञान की आधुनिक दुनिया में कैंसर के नियंत्रण और उपचार के लिए विकल्प उपलब्ध हैं। कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी के अलावा, जीन थैरेपी, इम्यूनोथैरेपी, सेल ट्रांसफर, इम्यूनोथैरेप्यूटिक वैक्सीन आदि जैसे तरीकों से कैंसर की चिकित्सा संभव है। रोगी और उनके रिश्तेदारों की इच्छा शक्ति कैंसर के इलाज में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है। हम सभी को अपनी जीवनशैली और भोजन की आदतों के साथ-साथ सकारात्मक बदलाव लाना होता है, ताकि बीमारी से दूर रह सकें।

जब बढ़ा हो यूरिक एसिड

- डा. समीम खान

आमतौर पर शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने से मांसपेशियों में सूजन आने लगती है। दर्द शुरू हो जाता है। दर्द शरीर के किसी हिस्से में हो सकता है, खासकर टखने, कमर गर्दन या घुटने में। एक हालिया शोध के अनुसार शरीर में यूरिक एसिड का बढ़ना हृदय तंत्र पर भी बुरा असर डालता है। रोमानिया की यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिसिन एंड फार्मेसी के एक अध्ययन के मुताबिक, यूरिक एसिड की अधिक मात्रा के कारण घमनियों में अकड़न आने लगती है। यही कारण है कि इसके प्रभाव से कार्डियोवैस्कुलर समस्याएं बढ़ने लगती है।

मोटे तौर पर शरीर में यूरिक एसिड की समस्या कमजोर मेटाबोलिज्म के कारण होती है। एम्स के डॉ. अनुराग शाही का कहना है कि यूरिक एसिड शरीर में पाचन के दौरान बनता है। किडनी रक्त में से अधिकतर यूरिक एसिड को साफ कर देती है जो कि पेशाब और मल के जरिए बाहर निकल जाता है। यूरिक एसिड बहुत-बढ़ने पर किडनी इसे फिल्टर नहीं कर पाती। इस कारण यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है। यूरिक एसिड एक ऐसा रसायन है, जो तब बनता है, जब शरीर प्यूरिन नाम के केमिकल को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ता है। प्यूरिन केमिकल शरीर में भी बनता है और खाद्य पदार्थों में भी होता है। खून में जब यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है तो इसे हाइपरयूरिसेमिया कहते हैं। इसके कारण गाउट गठिया,

हृदय रोग, किडनी रोग व डायबिटीज हो सकती है।

शरीर में यूरिक एसिड का स्तर- शरीर में यूरिक एसिड मुख्य रूप से लिवर, मांसपेशियों, आंत, किडनी और घमनियों की दीवारों के आसपास बनता है। वयस्क महिलाओं में यूरिक एसिड 2.5 से 6 एमजी/डीएल होना चाहिए। और पुरुषों में 3-4 से 7 एमजी/डीएल। कुछ खास तरह की डाइट या रोग के कारण यह स्तर 6 से 7 तक जा सकता है। इससे शरीर में टॉक्सिन बढ़ने लगते हैं, क्योंकि किडनी टॉक्सिन को ढंग से फिल्टर नहीं कर पाती और शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने लगता है।

लिंग व उम्र का प्रभाव - यूरिक एसिड की समस्या हर व्यक्ति में अलग-अलग तरह से सामने आ सकती है। मुख्य रूप से यह व्यक्ति की उम्र, लिंग, हाइपरटेंशन, बॉडी मास इंडेक्स, प्लाज्मा, ग्लूकोज व इंसुलिन के स्तर से प्रभावित होता है। यह इस पर भी निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति भोजन या दवाओं के जरिए कितना पशुओं से मिलने वाला प्रोटीन ले रहा है। फैंटी टिश्यू यूरिक एसिड का निर्माण ज्यादा करते हैं। मेनोपॉज या 50 की उम्र के बाद शरीर में यूरिक एसिड बढ़ने लगता है। इससे घमनियों में अकड़न आने लगती है। अंततः हृदय रोग का खतरा पनपने की आशंका बढ़ जाती है।

यूरिक एसिड बढ़ने के कुछ कारण-

- आनुवंशिकता
- डायबिटीज
- आयरन बढ़ना
- हाई ब्लड प्रेशर
- घाइरोएड ज्यादा या कम होना
- गुदों की खराबी
- मोटापा
- गलत खान-पान
- अधिक मात्रा में शराब पीना

हो सकती हैं ये समस्याएं- जोड़ों में दर्द के अलावा यूरिक एसिड के जमा होने से पथरी का खतरा बढ़ जाता है। पांचवीं स्टेज पर क्रॉनिक किडनी डिजीज से परेशान 80 से 90 प्रतिशत लोगों में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में होता है। जोड़ों पर यूरिक एसिड जमा होने से यह समस्या गाउट गठिया के तौर पर सामने आती है। गठिया की परेशानी से जूझ रहे लोगों के लिए यूरिक एसिड के स्तर को काबू रखना





बिहद जरूरी होता है। रीढ़ के जोड़ों में ऐसा होने पर स्पोन्डिलाइटिस हो सकता है। यूरिक एसिड बढ़ने से शरीर में एंडोथिलायल नाइट्रिक ऑक्साइड की कमी होने लगती है, इससे हाइपरटेंशन और ब्लड प्रेशर की समस्या होने लगती है।

ज्यादातर मामलों में यूरिक एसिड बढ़ने की पहचान जोड़ों के आसपास सूजन, मांसपेशियों में दर्द, हृदय और किडनी की समस्याओं की जांच पर सामने आती है।

स्वस्थ दिनचर्या अपनाएं- वरिष्ठ डॉक्टर लक्ष्मीदत्त शुक्ला कहती हैं कि हमारे खाने में प्यूरीन एक ऐसा तत्व है,

जो शरीर से जल्दी बाहर नहीं निकलता। इससे यूरिक एसिड खून में शामिल होने लगता है, जो जोड़ों में तेज दर्द का कारण बनता है। खून और पेशाब में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। जानते हैं कुछ उपाय-

ज्यादा पानी पिएं- मदद करती है। हर समय पानी साथ रखें। रोजाना 3 से 4 लीटर पानी जरूर पिएं।

वजन काबू रखें - वजन भी यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ाता है। मसल्स सेल्स की तुलना में फैट सेल्स से यूरिक एसिड अधिक बनता है। ज्यादा वजन होने पर किडनी यूरिक एसिड को ढंग से फिल्टर नहीं करती, जिससे यह शरीर में जमने लगता है।

एल्कोहल न लें- इससे शरीर में पानी की कमी होती है और यूरिक एसिड का लेवल बढ़ सकता है। होता यह है कि किडनी यूरिक व अन्य वेस्ट पदार्थों की बजाए एल्कोहल व बियर में मौजूद तत्वों को फिल्टर करने लगती है।

प्यूरीन वाले खाद्य पदार्थ कम खाएँ - मांस और सी-फूड में प्यूरीन बहुत होता है। ये पदार्थ शरीर में यूरिक एसिड ज्यादा बनाते हैं। पोर्क, तुकएँ फिश और शेलफिश, हरे मटर, मीट, ड्राई बीन्स, मशरूम और पत्ता गोभी का

घरेलू उपाय भी कारगर

नीबू- नीबू समेत अन्य खट्टे फल खाएँ। इससे यूरिक एसिड संतुलित रहेगा। साइट्रिक एसिड यूरिक एसिड लेवल को बढ़ने से रोकता है।



सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नीबू का रस डालकर पिएं।

सेब का सिरका- यह शरीर की प्राकृतिक ढंग से सफाई करता है। यूरिक एसिड को छोटे टुकड़ों में तोड़ता है। एक गिलास पानी में थोड़ा सेब का सिरका डालें और दिन में तीन बार इसे पिएं।



फाइबर- ज्यादा फाइबर वाली चीजें खाएँ। फाइबर यूरिक

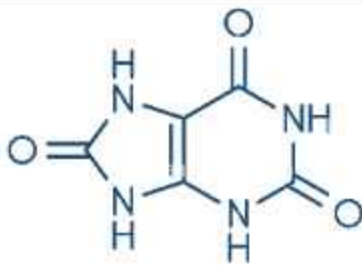
एसिड को अवशोषित करने और शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। साबूत अनाज, सेब, संतरे और स्ट्रॉबेरी खाएँ।

अजवाइन- अजवाइन का सेवन करके भी यूरिक एसिड के स्तर को कम कर सकते हैं। इसमें ओमेगा ३ फैटी एसिड और इयूरेटिक ऑयल होता है, जो अतिरिक्त यूरिक एसिड को बाहर निकालता है।

गेहूँ का ज्वार- रक्त में अल्कलाइन प्रभाव को फिर वापस लाने में गेहूँ का ज्वार मदद करता है। यह विटामिन सी, क्लोरोफिल और



फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होता है। नीबू के जूस के साथ दो चम्मच गेहूँ के ज्वार का रस मिलाकर पीएं।



uric acid

सेवन कम करें।
भीगे चने कम-
खाएं। चने में
प्यूरीन बहुत होने
के कारण गुर्दे की
पथरी, पित्त या
गठिया के
पीड़ितों को इसे
कम खाना
चाहिए। ज्यादा

चने खाने से पेट में कब्ज, अफरा और ऐंठन भी हो सकती हैं।

लो प्रोटीन डाइट- अगर यूरिक एसिड ज्यादा है तो अधिक प्रोटीन युक्त खाना न खाएं। 100 ग्राम प्रोटीन में लगभग 200 मिली ग्राम प्यूरीन होता है। शाकाहारी लोगों के लिए दाल जरूरी होती है, पर वे पतली दाल खाएं। इसके अलावा, अधिक फ्रुक्टोज युक्त चीजें खाने से भी यूरिक एसिड बढ़ता है। मांसाहारी लोगों को कलेजी और गुर्दा खाने से बचना चाहिए। चीनी व शहद भी कम लें।

यूरिक एसिड से जुड़ी समस्या के तीन कारण- रक्त में यूरिक एसिड की समस्या तीन कारणों से हो सकती है। एक, यूरिक एसिड का अधिक बनना, दूसरा, यूरिक एसिड का शरीर से कम बाहर निकलना और तीसरा, दोनों ही स्थितियां एक साथ हो सकती हैं। यूरिक एसिड ज्यादा बनना ऐसा खान-पान में प्यूरीन तत्व के ज्यादा होने से होता है।

यूरिक एसिड का शरीर से बाहर कम निकलना: ऐसा किडनी रोग, कुछ दवाओं का असर और यूरिक एसिड की बजाय दूसरे अणुओं के शरीर से बाहर निकलने के कारण होता है।

मिश्रित प्रकार- इसके कारण हैं अधिक शराब पीना, आहार में अधिक फ्रुक्टोज लेना (एक तरह की शक्कर जो खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से होती है) और पोषण की कमी।

जाँच व उपचार- इसकी पहचान के लिए डॉक्टर सीरम यूरिक एसिड ब्लड टेस्ट कराते हैं। अगर खून में

यूरिक एसिड का स्तर ज्यादा है तो डॉक्टर 24-घंटे के मूत्र संग्रह के लिए कह सकते हैं। इस मूत्र परीक्षण को फिर से प्यूरीन प्रतिबंधित आहार के बाद दोहराया जाता है, जो यूरिक एसिड की समस्या के सही कारण को समझने में मदद करता है। यदि गाउट के लक्षण हैं, तो डॉक्टर जोड़ों में निर्मित किसी तरल पदार्थ का परीक्षण करते हैं, जिसमें यूरिक एसिड क्रिस्टल की जांच की जाती है। यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने पर डॉक्टर कुछ दवाओं के साथ-साथ खान-पान में सुधार करने की सलाह देते हैं।

योग से होता है फायदा- बहुत तेजी से वजन कम करने से प्यूरीन तत्व जोड़ों पर बुरा असर डालता है। इसलिए योग का सहारा लें। इससे वजन धीरे-धीरे कम होता है। जोड़ों का दर्द कम होता है और उनका लचीलापन बढ़ता है। रक्तसंचार बेहतर होने से यूरिक एसिड जमा नहीं होता। सभी तरह के आसन कर सकते हैं। खासकर भुजंगासन जरूर करें।

- सामार

पृष्ठ सं. 8 का शेष

- एंटी-अमीबिक दवाएं, जैसे कि मिल्टेफोसिन, और अन्य एंटीबायोटिक्स का उपयोग किया जाता है।
- उपचार की सफलता दर अभी भी बहुत कम है, और संक्रमण अक्सर घातक होता है।

रोकथाम

- ताजे पानी के स्रोतों में तैरते समय नाक में पानी जाने से बचें।
- नाक को क्लिप या पिंच करके सुरक्षित रखें।
- अस्वच्छ और गर्म पानी के तालाबों में तैरने से बचें।
- स्विमिंग पूल में उचित क्लोरीनीकरण करें।

यह रोग दुर्लभ और अत्यधिक घातक है। इस बीमारी के बारे में जागरूकता बढ़ाना और सुरक्षित तैराकी प्रथाओं का पालन करना महत्वपूर्ण है ताकि इस घातक संक्रमण से बचा जा सके।

- सेन्द्रल पॉलिव्लीनक,
रेती रोड, गोरखपुर

गुर्दे एवं यकृत की बीमारियों में आहार-विहार

- डा. अर्चना निषाद
डायटिशियन

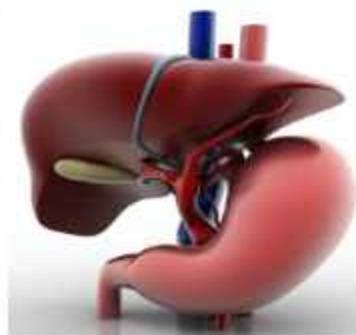


गुर्दे रक्त से अपशिष्ट और अतिरिक्त पानी (मुत्र के रूप में) निकालते हैं और शरीर में रसायनों (जैसे सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम) को संतुलित रखने में मदद करते हैं और लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए अस्थि मज्जा को उत्तेजित करते हैं। गुर्दे की बहुत सी बीमारियों में दवाओं के साथ आहार प्रबन्धन का महत्वपूर्ण 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, अखी, कच्चा केला, जिम्मीकंद
(5) फल	सेव, पपीता, अमरूद, नाशपाती, अमरूद, नाशपाती, अनानास, तरबूज, 100 ग्राम, प्रतिदिन	सभी प्रकार के फलों 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

विश्व किडनी दिवस 2006 से हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को मनाया जाने वाला एक वैश्विक स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य किडनी की बीमारियों से पीड़ित रोगियों को एक साथ लाना और लोगों को स्वास्थ्य बनाए रखने में उनकी भूमिका के बारे में शिक्षित करके 'अद्भुत किडनी' के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।

स्तनपान की जटिलताएं एवं उनका समाधान

- डा. निष्ठा नांगलिया
डी.एन.बी., एम.एस.



नवजात शिशुओं के लिए माँ का दूध आदर्श भोजन होता है। अक्सर यह माना जाता है कि स्तनपान माताओं और शिशुओं में स्वाभाविक रूप से आता है। परन्तु हाल ही में एक सर्वे में यह निकल कर आया है कि पहली बार माँ बनी महिलाओं 93% के

लिए स्तनपान कराना चुनौतीपूर्ण कार्य है। स्तनपान से जुड़ी समस्याएं न केवल बच्चे को प्रभावित करती हैं, बल्कि इससे माता पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

स्तनपान से जुड़ी सामान्य जटिलताएं -

- अनुचित लैचिंग
- दूध की कम आपूर्ति
- स्तनपान के दौरान स्तन अतिरक्तता (Engorged Breast)
- स्तनपान के दौरान फ्लैट निपल्स होना
- स्तनपान कराने के कारण क्रैक निपल्स
- स्तनपान के समय दूध वाहिनी का अवरुद्ध होना (Blocked Milk Duct)
- मैस्टाइटिस

1. अनुचित लैचिंग- उचित लैचिंग स्थापित करना यह सुनिश्चित करने की कुंजी है कि स्तनपान आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए एक आरामदायक अनुभव है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपका बच्चा अच्छी तरह जुड़ा हुआ है :

- उनकी नाक को सीधे अपने निपल के सामने लाएँ।
- उनके सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुका दें ताकि उनका

ऊपरी होंठ आपके निपल से टकरा सके। इससे उनका मुँह खुल जाना चाहिए।

- जब उनका मुँह पूरा खुला हो, तो उनके सिर को पीछे और दुहड़ी को आगे की ओर रखते हुए उन्हें तेजी से स्तन के पास ले आएं। इस तरह, आपका बच्चा सिर्फ निपल ही नहीं, बल्कि स्तन को भी बड़े मुँह में ले सकता है।
- आपका स्तन आपके बच्चे के मुँह में गहराई तक खींचा जाएगा और आपका निपल आपके बच्चे के मुँह के

नरम हिस्से में वापस स्थित होगा। इससे यह सुनिश्चित होगा कि आपको दर्द नहीं होगा और आपके बच्चे को उसकी जरूरत का पूरा दूध मिल सकेगा।

यदि उपरोक्त तरीके से स्तनपान नहीं कराया गया तो बच्चे को दूध काम मिलेगा तथा अन्य समस्याएं बढ़ेंगी।

2. दूध की कम आपूर्ति- दूध की कम आपूर्ति के कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं :

- स्तनपान शुरू करने में देरी
- त्वचा से त्वचा का संपर्क नहीं या बहुत कम
- प्रसव संबंधी जटिलताओं, बीमारी या मधुमेह के कारण दूध आने में देरी
- निश्चित समय पर भोजन कराना
- रात्रि में भोजन नहीं
- चिंता और तनाव
- आत्मविश्वास की कमी
- जुड़ाव का अभाव
- स्तनपान से अरुचि



• धकान

दूध की कम आपूर्ति को रोकने और आपके बच्चे के लिए स्तनदूध की स्वस्थ मात्रा बनाए रखने में मदद के लिए प्रसव के समय त्वचा से त्वचा का संपर्क शुरू करें और जितनी जल्दी हो सके स्तनपान शुरू करें। दिन के २४ घंटे रूमिंग-इन (अपने बच्चे के साथ एक ही कमरे में रहना और सोना) का अभ्यास करें प्रसव के पश्चात् कमरे में कम से कम लोग रहे।

3. स्तनपान के दौरान स्तन अतिरिक्तता (Engorged Breast)— प्रसव के बाद दूसरे और पांचवें दिन के बीच किसी भी समय नई मां में स्तन अतिरिक्तता (स्तन का भरा-भरा महसूस होना) आम होती है। जिसमें स्तन में जरूरत से ज्यादा दूध भर जाता है। प्रसव के बाद, मां के स्तन नवजात शिशु को पोषण प्रदान करने के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध उत्पन्न करते हैं। लेकिन कई बार बच्चे को पर्याप्त मात्रा में दूध पिलाने के बावजूद भी पूरी तरह से दूध निकालना मुश्किल हो जाता है। इस तरह अतिरिक्त दूध की उपस्थिति स्तन अतिरिक्तता का कारण बनती है। जिसके कारण ब्रेस्ट में सूजन और ब्रेस्ट सख्त हो जाते हैं। जिसके छूने पर दर्द हो सकता है। स्तन अतिरिक्तता की समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि यह नई मां के लिए समस्या पैदा कर सकता है जिससे माँ बच्चे को भी अच्छे से स्तनपान नहीं करा पाएंगी।

यदि बच्चे को पेट भर कर स्तनपान कराने के बावजूद अगर आपके स्तन पूर्ण या सख्त रहते हैं तो हाथ या पंप की मदद से स्तन से दूध बाहर निकालने का प्रयास करें। माना जाता है कि यह इस समस्या के इलाज में सबसे आसान और सबसे सुविधाजनक तरीका है।

अपने बच्चे को बार-बार फीड कराएं। इससे दूध को प्रभावी ढंग से और स्वाभाविक रूप से बाहर निकालने में मदद मिलेगी। चिकित्सक की सलाह लें। यदि आप जल्दी से इसका इलाज नहीं करते हैं तो यह संक्रमण या फोड़ा का कारण बन सकता है।

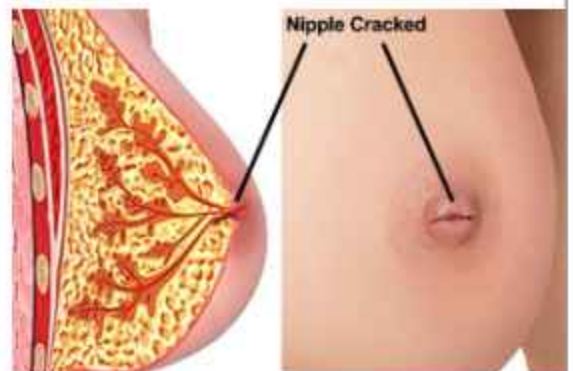
4. स्तनपान के दौरान फ्लैट निपल्स होना— अपने बच्चे को सही तरीके से स्तनपान कराने के लिए निपल्स में उभार होना जरूरी है ताकि आपका बच्चा आसानी से

स्तनपान कर पाए। लेकिन उल्टे या अंदर की ओर हुए निपल्स के कारण नई माताओं को शिशु को ब्रेस्टफीडिंग कराने में मुश्किल होती है। जिसके कारण आपका बच्चा अच्छे से दूध नहीं पी पाता है। यदि आप दूध उत्पादन से कम स्तनपान कर रही हैं तो इससे कई तरह के संक्रमण हो सकते हैं।

फ्लैट निपल्स वापस लाने के लिए, एक डिस्पोजेबल सिरिज का उपयोग करें। एक 10 एमएल प्लास्टिक डिस्पोजेबल सिरिज लें और उसकी नोजल काट लें। कटे हुए हिस्से को निपल पर रखें और पिस्टन को बाहर खींचें और कम से कम एक मिनट के लिए उसी स्थिति में रखें। यह दबाव के कारण निपल को बाहर निकालने में मदद करेगा। यह आमतौर पर उल्टे-सिरिज तकनीक के रूप में जाना जाता है। इस समस्या से निपटने के लिए दिन के दौरान इस प्रक्रिया को दो बार प्रयास करें। यह आमतौर पर देखा जाता है कि निरंतर उल्टे सिरिज उपचार और आपके बच्चे द्वारा नियमित रूप से लेविंग और स्तनपान के साथ आप इस समस्या से काफी हद तक राहत पा सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, यदि आपके फ्लैट निपल्स हैं, तो उन्हें गर्भावस्था के दौरान मालिश करने की कोशिश करें।

5. स्तनपान कराने के कारण क्रेक निपल्स— क्रेक निपल्स नई माताओं में एक आम समस्या है, जो विशेष रूप से स्तनपान के पहले सप्ताह के दौरान शुरू होती है। इस समस्या का मुख्य कारण गलत स्थिति या गलत तरीके से बच्चे को स्तनपान कराना होता है। इसके अलावा कृत्रिम निपल्स के उपयोग से भी अक्सर यह समस्या होती है।

आप क्रेक निपल्स के बावजूद अपने बच्चे को स्तनपान

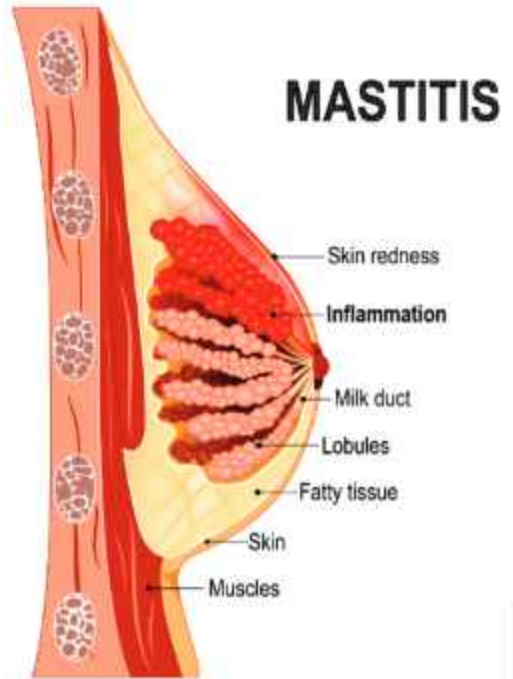


जारी रखें। हालांकि, अपने बच्चे को ऐसी स्थिति में रखें कि जिससे आपके बच्चे के मुंह में अधिक से अधिक एरोला (निप्पल के बगल का काला हिस्सा) आए। इससे दर्द को कम करने और इलाज में मदद मिलेगी।

आपके स्तन का दूध भी क्रेक निप्पल के उपचार में मदद कर सकता है और दर्द का इलाज करेगा। तो आपके अपने दूध का कुछ बूंदों को क्रेक क्षेत्र पर लगाएं और सूखने दें। सुनिश्चित करें कि आपके निप्पल क्षेत्र हर फीड के बाद पूरी तरह से सूख जाते हैं। पीड़ा का तुरंत इलाज करें क्योंकि इससे फंगल संक्रमण हो सकता है। फीड के बाद साबुन से निप्पल धोने से बचें, क्योंकि यह सूखेपन को बढ़ावा दे सकता है और अधिक पीड़ा और दर्द को जन्म दे सकता है।

जब तक आपके डॉक्टर द्वारा निर्धारित न किया जाए तब तक इलाज के लिए काउंटर मलहम का अधिक उपयोग करने से बचें।

6. स्तनपान के समय दूध वाहिनी अवरुद्ध होना (Blocked Milk Duct)– स्तन दूध का उत्पादन छोटी छोटी दूध उत्पादन ग्रंथियों या ऊतकों द्वारा किया जाता है, जिसे एल्वियोली कहा जाता है जो स्तन के अंदर मौजूद होती है। एल्वियोली द्वारा उत्पादित दूध, एरियोला के अंतर्गत एकत्र करता है। फीडिंग के दौरान, बच्चा स्वयं को खिलाने के लिए एरियोला को चूसता है जिससे आपको स्तन खाली करने में मदद मिलती है। हालांकि, एक समय ऐसा हो सकता है जब एक दूध उत्पादन वाहिनी या एल्वियोली आंतरिक रूप से अवरुद्ध (दूध की उत्पादन नली में रुकावट) हो जाती है। ऐसा आमतौर पर तब होता है जब



ब्रेस्ट मिल्क और बच्चे के खिंचाव एक दूसरे की गति और आवृत्ति से मेल नहीं करती है। वाहिनी अवरुद्ध होने पर ब्रेस्ट में सूजन या ब्रेस्ट में गांठ महसूस हो सकती है, जिससे छूने पर भी दर्द महसूस होता है। यदि इस समस्या पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो इस स्थिति में संक्रमण हो सकता है। यदि आप अपने स्तनों में से किसी एक में सूजन या द्रव का निर्माण महसूस करते हैं, तो अपने बच्चे को उस साइड से अधिक बार दूध पिलाएं। इस तरह से मालिश करें कि आप मालिश के दौरान गांठ को निप्पल की तरफ इंगित करते हैं। अवरुद्ध दूध नली से अपने दूध को प्रभावी ढंग से निकालने के लिए अलग-अलग फीडिंग की कोशिश करें।

7. मैस्टाइटिस– मैस्टाइटिस स्तन संक्रमण होता है, जो स्तनपान कराने वाली महिला में हो सकता है, खास तौर पर यदि अतिपूरण या दूध की नलिकाएं अवरुद्ध हों। दरार वाले या चूचुकों में समस्या होने की वजह से, बैक्टीरिया स्तन में प्रवेश कर सकता है और उससे संक्रमण हो सकता है। संक्रमित हिस्सा कोमल, गर्म तथा लाल हो जाता है, और महिला को बुखार, ठंड लगना या खुजली हो सकती है। ऐसी

शेष पृष्ठ सं. 31 पर

चिकित्सा विज्ञान के आधार स्तम्भ

जिन्होंने रक्त को पढ़ने में अपना जीवन खपा दिया

- अमित कुमार



कोई भी आविष्कार या सिद्धान्त जब तक अस्तित्व में नहीं आया होता है तो फलक के उस तरफ केवल बियावान होता है जिसमें घुस कर खोजना होता है। जब एक बार सूत्र पकड़ में आ जाता है तो वह इतना आसान लगने लगता है कि बाद की

पीढ़िया उस खोज के पीछे की साधना, श्रम, लगन और एकाग्रता को सहज आत्मसात नहीं कर पाती हैं।

मानव सभ्यता के विकास क्रम में विज्ञान के प्रयोगात्मक चरण में प्रवेश करने पर सदियों की बहुत सी अवधारणाओं को वैज्ञानिक आधार मिला और बहुत सी अवधारणायें निर्मूल साबित हुईं।

रक्त को लेकर मानव में सदियों से कौतुहल रहा है। इस कौतुहल का ही परिणाम रहा कि रक्त को जानने-समझने की दिशा में मनुष्य लगातार सक्रिय रहा। 1667 में मनुष्य में भेड़ का रक्त चढ़ाये जाने, 1818 में एक मनुष्य का दूसरे मनुष्य में सफलतापूर्वक रक्त संधान से लेकर कार्ल लैडस्टीनर के रक्त समूहों की खोज का एक लम्बा इतिहास और रोमांचित कर देने वाले आख्यान हैं। 1818 में जब पहली बार एक मनुष्य का रक्त किसी दूसरे मनुष्य में चढ़ाया गया तो वह संयोगवश बिना किसी नुकसान के सफल रहा। उसके बाद से बहुत से रक्त संधान में प्राप्तकर्ता व्यक्ति की मृत्यु हो गयी और कई बार रक्त संधान बिना किसी नुकसान के सफलतापूर्वक हो गया। रक्त संधान से जुड़े चिकित्सकों/ खोजकर्ताओं ने यह पता लगा

लिया कि जब रक्त संधान यानी रक्त चढ़ाने में रक्त प्राप्तकर्ता के शरीर में थक्का जम जाता है तो प्राप्तकर्ता व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है और थक्का नहीं जमने पर व्यक्ति ठीक रहता है? यह थक्का आखिर जमता क्यों है। इसी सवाल का जवाब कार्ल लैडस्टीनर भी ढूढ़ रहे थे।

14 जून 1868 में कार्ल लैडस्टीनर का जन्म आस्ट्रिया के वियना शहर में हुआ था। 1891 में वियना विश्वविद्यालय से मेडिकल साइंस में स्नातक करने के बाद



कार्ल लैडस्टीनर ने ज्यूरिख, बर्न एवं म्यूनिख विश्वविद्यालय से रसायन शास्त्र के विभिन्न क्षेत्रों में 5 वर्ष तक पढ़ाई की। पढ़ाई पूरी करके वे वियना लौट आये और वहाँ शोध सहायक की नौकरी शुरू की। कुछ समय बाद वियना विश्वविद्यालय में पैथॉलॉजिकल एनॉटमी विभाग में सहायक हो गए। यहाँ उन्होंने अपने प्रश्नों का हल ढूढ़ने का कार्य शुरू किया। वे लगातार माइक्रोस्कोप के द्वारा रक्त कोशिकाओं को देखने में लगे रहते थे। एक दिन प्रयोगशाला में दो अलग-अलग रक्त को मिलाकर देखा तो वह परिणाम थक्का के रूप में सामने

आया। फिर उन्हीं दोनों रक्त में से एक को लेकर दूसरे अन्य रक्त के साथ मिलाया तो वह परस्पर मिल गए, थक्का नहीं जमा। उन्होंने अवधारणा दी कि बेशक रक्त देखने में एक तरह के हो पर इनमें अंतर है। अंतर है तो किस तरह का अन्तर है- मूल प्रश्न तो अभी यही था। उन्होंने सतत अपना कार्य जारी रखा और फिर एक दिन उन्होंने रक्त को पढ़ ही लिया। यह साल था 1901 का प्रारम्भिक महीना। रक्त के तीन समूह होते हैं ए, बी और सी (यही सी बाद में ओ नाम से जाना गया)। इस खोज को उन्होंने दुनिया को बता दिया। उनकी यह खोज एक क्रान्तिकारी और युग



परिवर्तनकारी खोज थी। जिसने चिकित्सा विज्ञान के अध्ययन एवं शोध की गति को मैं न केवल वृद्धि की अपितु नए आयाम भी जोड़े। इस खोज के लिए उन्होंने दिन-रात एक कर दिया था और अपने कई शिष्यों और सहायकों को इस शोध कार्य से जोड़ दिया था। इसका सुखद परिणाम रहा कि अगले साल अर्थात् 1902 में डा. लैडस्टीन के दो सहयोगियों अल्फ्रेड वॉन डेकास्टेलो और एड्रियानो स्टुरली ने चौथे रक्त समूह एबी की खोज की। इसके बाद कार्ल लैडस्टीनर ने रक्त के आदान-प्रदान का चार्ट बनाया। परन्तु रक्त संधान में कभी-कभी मरीज अर्थात् प्राप्तकर्ता को दिक्कत आती थी। तब कार्ल लैडस्टीनर ने सोचा कि अभी भी कुछ अनावृत होना बाकी है। अकेले काम नहीं बना तो एक अन्य वैज्ञानिक को साथ लिया और फिर आर. एच. फैक्टर की भी खोज कर डाली। पूरी दुनिया तब जान पायी कि चार समूहों में बटे रक्त भी चार और उपशाखा में बटे होते हैं अर्थात् चार समूहों में बटे रक्त मोटे तौर पर आठ प्रकार के होते हैं। इसके बाद रक्त संधान और उसके कारण मानव जीवन में आयी तबदीली एक इतिहास है। डा. कार्ल लैडस्टीनर सही मायने में शोधार्थी थे जो आजीवन शोधरत रहे। बाद के दिनों में उनकी बहुत से खोज के कारण अपराध विज्ञान की एक और शाखा परिष्कृत हुई और अपराध सुलझाने में बहुत सहायक हुई। उन्होंने पहली बार बताया कि यदि रक्त सूख कर जम जाये तो भी उसका समूह बताया जा सकता है।

आगे के शोध में कार्ल लैडस्टीनर ने अपने एक साथी पोप्पर के साथ मिलकर पोलियो के वायरस की खोज की और सदियों की धारण पर लगाम लगा कि पोलियो दैवीय

प्रकोप के कारण होता है।

उनके रक्त संबन्धी खोज के कारण देर से ही सही 1930 में दुनिया का सबसे प्रतिष्ठित पुरस्कार चिकित्सा का नोबेल प्रदान किया गया। इस महान चिकित्सक के कार्यों को सम्मान देने के लिए उनके जन्म दिवस 14 जून को विश्व रक्तदान दिवस के रूप में मनाया जाता है। दुनिया उन्हें ब्लड ग्रुपिंग एवं इम्यूनोकैमिस्ट्री के जनक के रूप में भी याद करती है। आज मनुष्य की कुछ बूंद रक्त से उसके चिकित्सा और कायिकी संबन्धी सारे भेद जाने जा सकते हैं, यहाँ तक की उसकी बीमारियों का अतीत और भविष्य भी। आने वाले समय में रक्त से व्यक्ति की मनोदशा और मानसिक विकृतियों का भी सटीक आँकलन हो सकेगा, ऐसा शोध बताते हैं। इस सब का आधार स्तम्भ आज से लगभग सवा सौ साल पहले डा. कार्ल लैडस्टीनर के रक्त सम्बन्धी रहस्यों का प्रथम उद्घाटन है।

-228-के, वर्मा कालोनी, अलहदादपुर, गोरखपुर

जनवरी से मार्च 2025 अंक कृत्रिम बुद्धिमत्ता का स्वास्थ्य सेवाओं में योगदान पर केन्द्रीत होगा। इस अंक के लिए आपके सुझाव एवं सलाह अंक को अपने उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक होगा।

सुझाव में सलाह 9532659184 एवं 8181957719 पर व्हाट्सअप या फोन के माध्यम से दिया जा सकता है।



कम उम्र में ही थक रहा है दिल

- डा. वरुण बंसल
रोबोटिक कार्डियक सर्जन



विभिन्न आयु वर्ग के युवाओं में दिल के दौरों और अचानक हृदय रोगों से होने वाली मौतों की हालिया रिपोर्ट हमारे लिए सदमे और चिंता का कारण दोनों रूप में सामने आई हैं। सच यही है कि हृदय रोग, किसी भी आयु वर्ग में असामान्य नहीं हैं। वे एक विशिष्ट

आयु, आनुवंशिक संरचना और जीवनशैली की आदतों के कारण, प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होते हैं। दिल के रोगों को शुरुआत में ही संभालने के लिए सेहत से जुड़े लक्षणों और समस्याओं को भी समझना जरूरी है।

हर उम्र में रखें अपना ध्यान

20 से कम

- दिल की सेहत से जुड़ी अच्छी आदतें अपनाएं
- धूम्रपान न करें
- नियमित व्यायाम करें
- दिल की सेहत बढ़ाने वाली डाइट लें

20 से 40

- वर्ष में एक बार सेहत की जाँच कराएँ
- दिल की सेहत के प्रमुख मानक ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, कॉलेस्ट्रॉल व बीएमआई की जाँच कराते हैं।

40 से 60

- अपने परिवार के रोगों के इतिहास को समझें।
- हार्ट अटैक व स्ट्रोक के संकेतों को समझें।
- मेनोपॉज के बाद दिल की सेहत का ध्यान रखें।

60 के बाद

- वैस्क्यूलर स्क्रीनिंग कराते रहें।
- दवाएँ लेने में लापरवाही न करें।
- सक्रिय रहें।

बच्चों से जुड़े हृदय रोग-आज आधुनिक तकनीकों की मदद से गर्भ में ही शिशु में हृदय संबंधी संरचना व अन्य गड़बड़ी का पता लग जाता है। जब माँ 18-24 सप्ताह की गर्भवती होती है तो हृदय विशेषज्ञ द्वारा किए भ्रूण इकोकार्डियोग्राम से दिल से जुड़े संरचनात्मक दोष पता लग जाते हैं। यह एक जरूरी टेस्ट है, जिससे परिवार व डॉक्टर, बच्चे के जन्म के बाद उत्पन्न होने वाली समस्याओं को पहले ही समझ पाते हैं। कई उपचार हैं, जो बच्चे को जन्म से पहले या बाद में दिए जा सकते हैं। इसलिए विशेषज्ञ, माँ और बच्चे की प्रसवपूर्व देखभाल को बढ़ावा देने व आशंका होने पर जांच व सही उपचार में देरी न करने पर जोर देते हैं। कई बार हृदय संबंधी गड़बड़ी का गर्भावस्था में नहीं पता चल पाता। ऐसे में जन्म के कुछ दिनों के भीतर भी कई तरह के हृदय रोगों का निदान किया जा सकता है। बच्चे की प्रारंभिक जाँच व उसका परीक्षण विशेषज्ञ डॉक्टरों से होना जरूरी है। बच्चों में अधिकतर हृदय रोग हृदय संरचना से जुड़े होते हैं, जिससे ऑक्सीजनयुक्त व ऑक्सीजन रहित खून के मिलने या दिल के किसी हिस्से से रक्तसंचार में बाधा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस वजह से बच्चा दूध पीते हुए या किसी अन्य गतिविधि को करते समय बहुत जल्दी थकने लगता है। जटिल मामलों में बच्चा नीला पड़ सकता है और स्थिति गंभीर हो सकती है। शीघ्र कदम



दिल की सलामती के लिए कुछ बातें

- किसी नए व्यायाम, शारीरिक परिश्रम वाली गतिविधि जैसे तैराकी, ट्रेकिंग या साईकलिंग आदि शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें, अपनी क्षमताओं को जानें।
- अगर आप लंबे समय से अच्छी फिटनेस की मांग करने वाले मसलन क्रिकेट, फुटबॉल या बैडमिंटन आदि नहीं खेले हैं, तो कुछ भी शुरू करने से पहले ध्यान रखें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएं।
- उच्च बीपी या मधुमेह है तो अपनी दवाओं में लापरवाही न बरतें। अचानक से चक्कर आना, उलझन होना, बहुत पसीना आना या बाजुओं या पैरों में झनझनाहट हो तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।
- पर्याप्त पानी पिएं। सर्दियों में भी इसका ध्यान रखें। गर्मियों में नियमित व्यायाम करें। समय-समय पर ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच कराएं और इन्हें नियंत्रित रखने पर ध्यान दें।



उठाने पर इनमें से अधिकांश रोगों का इलाज संभव है और बच्चा सामान्य जीवन जी सकता है। कई कारणों या स्पष्ट लक्षणों के अभाव में जब कम उम्र में बच्चों में हृदय रोगों की पहचान नहीं हो पाती, तब बच्चे के विकास और गतिविधि में अचानक बाधा आ जाती है। इस स्थिति में तुरंत उपचार की जरूरत होती है। बच्चों को खेल या ट्रेक इवेंट जैसी उच्च शारीरिक गतिविधियों में जोड़ने से पहले उनकी जाँच करा लेना बेहतर होता है।

युवाओं में जिम्मेदार हैं कई कारण- हाल ही में युवाओं में दिल का दौरा पड़ने और हृदय रोगों का कोई पूर्व ज्ञात इतिहास न होने पर अचानक मृत्यु होने की कई खबरें आई हैं। कोविड-19 महामारी की पृष्ठभूमि में यह विशेष

रूप से चर्चा में रहा है। फिलाडेल्फिया के एक अध्ययन के अनुसार कोविड-19 के बाद अचानक हृदय संबंधी मौतों संयोग से अधिक हैं। वायरल बीमारी के लंबे चरण और रक्त वाहिकाओं के अंदर रक्त गाढ़ा होने से इसका संबंध हो सकता है। लंबे समय तक कोविड से बीमार रहे लोगों को सेहत का खास ध्यान रखने की जरूरत है। कई कारक हैं, जो हृदय रोगों में बड़ी भूमिका निभाते हैं। जैसे, हृदय रोगों का पारिवारिक इतिहास, असक्रिय जीवनशैली, धूम्रपान या तंबाकू चबाना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, तनाव आदि बढ़ते हृदय रोगों से जुड़े सामान्य कारक हैं।

कोरोनरी धमनी रोगों के अलावा युवाओं में कुछ अन्य हृदय रोग भी हो सकते हैं। इसमें प्रमुख हैं वाल्वुलर हृदय रोग। इसमें हृदय के अंदर एक या दूसरा वाल्व या तो बहुत तंग हो जाता है या लीक होने लगता है। तब मरीजों को शारीरिक गतिविधि के दौरान सांस फूलने का अहसास होता है। ये हृदय रोगों के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में जाँच कराना जरूरी हो जाता है।

महिलाओं की बात करें तो रजोनिवृत्ति से पहले उनमें एस्ट्रोजन नामक हार्मोन होता है। यह हार्मोन हृदय धमनी में रुकावट आने से जुड़ी समस्याओं से बचाने में मदद करता है। हालांकि, महिला का वजन अधिक है, मधुमेह है या वे धूम्रपान करती हैं तो एस्ट्रोजन का लाभ कम हो जाता है।



ऐसी महिलाओं को नियमित हृदय जाँच करानी चाहिए। बुजुर्गों में, सबसे आम प्रकार की समस्या हृदय की आपूर्ति करने वाली धमनियों में बाधा के कारण होती है, जिसे 'कोरोनरी धमनी रोग' कहा जाता है। हृदय वाल्व की खराबी के कारण भी कई समस्याएँ सामने आती हैं।

खुद को चुनें- अधिकतर लोग समय-समय पर जाँच कराने से डरते हैं या उसमें लापरवाही करते हैं। आर्थिक मजबूरी भी एक वजह है। पर समय पर रोग की पहचान होने पर कई रोग दवाओं या उसके बिना भी ठीक किए जा सकते हैं। गंभीर रोगों में सर्जरी की सफलता दर अधिक होती है। अब रोबोटिक तकनीक और न्यूनतम इनवेसिव तकनीकों की मदद से सर्जरी करना आसान और अधिक प्रभावी हो गया है। उपचार विकल्पों के बारे में एक या दो विशेषज्ञों से परामर्श जरूर करें। बुजुर्गों में होने वाले धमनी रोगों की बात करें तो कोरोनरी स्टेंटिंग (एजियोप्लास्टी) या सर्जरी (कोरोनरी धमनी बाईपास ग्राफ्टिंग सीएबीजी सर्जरी) करना तुरंत जरूरी हो जाता है। अधिक शराब पीने से भी हृदय रोग बढ़ते हैं और हार्ट फेल की नौबत आ जाती है। मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। इसे डाइलेटेड कार्डियोमायोपैथी कहते हैं। शुरू में यह भी दवाओं से ही ठीक हो जाता है। पर देरी हार्ट फेल का कारण बन जाती है। तब जटिल हृदय सहायता प्रणाली या हृदय प्रत्यारोपण की नौबत आ जाती है।

हृदय से जुड़े रोगों की एक अन्य श्रेणी, जो युवाओं और बुजुर्गों में भिन्न-भिन्न होती है, उसे इलेक्ट्रिकल डिस्पॉन्शन ऑफ हार्ट कहते हैं। मरीज़ अनियमित धड़कन महसूस करते हैं। जब दिल पर्याप्त धड़कने में सक्षम नहीं होता है तो चक्कर आना या सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। इसके लिए इलेक्ट्रोफिजियोलॉजिस्ट हृदय चिकित्सक से परामर्श जरूरी हो जाता है।

हृदय रोगों के लिए अधिकांश उपचार विकल्प सुरक्षित हैं। पर सबसे पहले जोखिम कारकों को समझना, हृदय रोग की शीघ्र पहचान व इलाज और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना जरूरी है।

- प्लेटिनम लॉन्ज, अपोलो इन्ड्रप्रस्थ हॉस्पिटल,
सरीता बिहार, नई दिल्ली-76



महिलाएँ जिनके लक्षण गंभीर हैं या जिनके लक्षण 12 से 24 घंटों में दूर नहीं होते हैं, उन्हें स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिए सुरक्षित एंटीबायोटिक्स दी जाती हैं। यदि दर्द बहुत अधिक हो रहा है, तो राहत के लिए महिलाएँ एसोटामिनोफेन ले सकती हैं। महिलाओं को उपचार के दौरान स्तनपान जारी रखना चाहिए। यदि आप जल्दी से इसका इलाज नहीं करते हैं तो यह फोड़ा का कारण बन सकता है।

बच्चे के जन्म के बाद चिंता, निराशा, और किसी भी तरह की अपर्याप्तता की अनुभूति से माँ को स्तनपान कराने, शिशु को पकड़ने में कठिनाईयाँ हो सकती हैं और शिशु को लैचिंग और सकिंग न कर पाने के अनुभव की कमी या धकान महसूस हो सकती है, शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं, यह बताने में कठिनाई हो सकती है, और अन्य शारीरिक बदलावों के साथ-साथ कई समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। ये कारक और भावनाएँ सर्वाधिक आम कारण हैं, जिनकी वजह से माताएँ स्तनपान को रोक देती हैं। फीडिंग की बारम्बारता, मूत्र और मल डायपरों की संख्या तथा वज़न में बढ़ोतरी का इस्तेमाल, यह बताते हैं कि दूध का पर्याप्त उत्पादन हो रहा है। माताएँ अपने बाल रोग चिकित्सक या स्तनपान विशेषज्ञ से परामर्श कर सकती हैं, ताकि वे अपनी भावनाओं पर चर्चा कर सकें और संभावित रूप से जल्दबाजी में स्तनपान को न रोकें। स्तनपान कराने के बाद बच्चे को डकार ज़रूर दिलाएँ।

- नांगलिया अस्पताल परिसर,
नामल रोड, गोरखपुर



प्रोबायोटिक्स यानी अच्छे बैक्टीरिया पाचन तंत्र को ठीक रखने के साथ आपकी मानसिक सेहत को भी दुरुस्त रखने में मददगार होंगे।

मांसाहारी हैं तो आप मछली का सेवन करें- शरीर के लिए फैटी एसिड भी जरूरी अवयव है। ओमेगा थ्री और ओमेगा-सिक्स फैटी एसिड हमारी याददाश्त को भी दुरुस्त रखते हैं। इनको खुराक में शामिल करना इसलिए भी जरूरी हो जाता है क्योंकि हमारा शरीर इन पोषक तत्वों का निर्माण नहीं कर पाता। अगर आप मांसाहारी हैं, तो सी-फूड इसका सबसे अच्छा स्रोत है। शाकाहारी हैं तो इसके लिए साबुत अनाज, लहसुन, अलसी, सोयाबीन, टोफू आदि को अपनी खुराक में शामिल कीजिए।

वेरी है काम की- बेरी स्वाद में अच्छी होने के साथ ही आपको दिमाग को तनाव से दूर रखने में भी मददगार होती



हैं। इनमें प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो अवसाद से उबरने में मदद करते हैं। साथ यह फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है जो तनाव के लिए शरीर की प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। एंटी-ऑक्सिडेंट युक्त भोजन जैसे कि जामुन, खट्टे फल और विटामिन-सी को डाइट में शामिल करना मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाता है। जामुन और अन्य विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे नींबू, अमरूद, आंवला, शिमला मिर्च और संतरा आदि रक्त से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल को साफ करने में मदद करते हैं। मेवे, बीन्स, अखरोट, हरी सब्जियां आदि को भी अपनी खुराक में जगह दीजिए।

बीज होंगे मददगार- चाहे तीसी हों या फिर सूरजमुखी के ये आपके तनाव के स्तर को कम करने में कारगर रहेंगे। इनमें मैग्नीशियम और विटामिन-ई होते हैं, जो अवसाद, थकान और चिड़चिड़ापन को दूर करने में मदद करते हैं। अधिकांश बीजों में ओमेगा -3 फैटी एसिड मौजूद होता है। इनका एंटी-इंफ्लामेट्री गुण तनाव हार्मोन के नकारात्मक प्रभावों का मुकाबला करने में मदद करता है। अपने आहार में अलसी के बीज, मछली और अखरोट जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल भी करें।

फायदेवाली है डार्क चॉकलेट- यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि आपके तनाव के लिए भी अच्छी होती है। शोध में पाया गया है कि डार्क चॉकलेट का एक छोटा टुकड़ा खाने से मन शांत होता है। डार्क चॉकलेट में मौजूद फ्लैवोनॉइड तनाव को कम करने में मदद करता है।

रात में कैमोमाइल चाय- सर्दी में चाय की चुस्कियां भला किसे नहीं भातीं। ऐसे में कैमोमाइल चाय को आजमाने का मौका बहुत अच्छा है। यह आपके तनाव के स्तर को कम करने में प्रभावी साबित होगा। इसकी एंटी-ऑक्सिडेंट्स और एंटी-इंफ्लामेट्री खूबियों के चलते यह तनाव को शांत करने में मददगार होती है। रात के खाने के बाद कैमोमाइल चाय का एक प्याला आपकी मानसिक सेहत को बेहतर रखेगा।

व्यवहार के कुछ अपसामान्य रूप

- डा. (प्रो.) सुनील के. पाण्डया
न्यूरो सर्जन



मानव व्यवहार को समझने का प्रयास आदिम युग से होता चला आ रहा है। दुनिया के तमाम प्राचीन चिकित्सा शास्त्रों में इसकी विविध व्याख्या है। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में मानव व्यवहार के लिए चिकित्सा विज्ञान की एक अलग शाखा साइक्रेट्री के अन्तर्गत देखा जाता है। मानव व्यवहार पर शोध और अध्ययन के आधार पर प्रस्तुत लेख के प्रथम भाग में इसके कुछ पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है।

बहुव्यक्तित्व विकार-
पुर्तगाली कवि, फर्नांडो पेसोआ का

यह कहना था कि उनकी आत्मा के हर कोने में एक अलग ईश्वर की वेदी है। कुछ व्यक्ति अलग-अलग समय पर

बलात्कार किया गया होता है। और ये लोग उनके माता-पिता और दूसरे निकट संबंधी हो सकते हैं। मनोविज्ञानी जोन बोरीसेंको ने स्पष्ट किया है, “सच, वयस्कों के लिए महत्वपूर्ण होता है किन्तु बच्चों के लिए यह



एकदम भिन्न-भिन्न और विविध शख्सियतों का सा व्यवहार करते हैं, और उनमें से हर शख्सियत आमतौर पर एक ही लिंग का होती है। ऐसे व्यक्ति की पहचान कई व्यक्तित्वों में बँटी हुई होती है। यह ऐसा हुआ मानो फेडरस की यह प्राचीन अवधारणा के अनुसार आत्मा को दो घोड़े चलाते हैं—एक सफेद और दूसरा काला—और ये दोनों घोड़े अलग-अलग दिशा में उसे खींच रहे होते हैं, वस्तुतः अपने आप में एक न्यूनोक्ति है।

ऐसे अधिकतर व्यक्तियों ने शैशवकाल और बचपन में घोर मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक कष्ट झेला होता है और ऐसे व्यक्तियों द्वारा जिनपर उन्होंने विश्वास किया होता है उन्हें मारा-पीटा, छेड़ा गया होता है, यहाँ तक कि उनका

निर्णायक होता है, क्योंकि इस बारे में उनका बोध सीमित होता है, कि दुनिया कैसे चलती है। विश्वास का यह अर्थ होता है कि दुनिया अपरिवर्तनीय बनी रहती है... अगर मम्मी, आज भोली की, अपने खिलौने उठाने के लिए तारीफ करती है, तो भोली यह मान लेती है, कि कल खिलौने उठाने पर मम्मी खुश होगी। यदि नियम कहीं बीच में ही बदल जाएँ तो वास्तविकता के बारे में बच्चे के मन में बनी कच्ची तस्वीर टूट जाती है और वह भ्रांति की कष्टदायक भावनाओं और उनके परिणामस्वरूप अनुभव होनेवाली लज्जा के लिए खुद को दोषी मान लेगा... तब अन्तर्वैयक्तिक सेतु टूट जाता है... एक छोटे बच्चे के लिए जो दुनिया के बारे में बहुत कम जानता है और जो इतना



सुकुमार प्राणी होता है, जिसका जीवन पूरी तरह से माता-पिता की देखरेख पर निर्भर होता है, टूटे हुए सेतु मृत्यु की तरह भयावह होते हैं....

जब माता या पिता द्वारा गाली-गलौच और यातना दिए जाने के बाद घबराहट और लज्जा अनुभव होती है तो कुछ बच्चे अपने व्यक्तित्वों को इस प्रकार बाँट कर इन भावों का सामना करते प्रतीत होते हैं, कि हर व्यक्तित्व को पीड़ा और संत्रास का मात्र एक अंश ही अनुभव हो सके। बच्चा भाव समाधि जैसी अवस्थाओं में चला जाता है जिनमें विभिन्न व्यक्तित्व अधिकाधिक अलग-अलग और स्वायत्त हो जाते हैं। हो सकता है तब भोली खुद से यह कह सकती है, इस संत्रास का अनुभव मुझे नहीं बल्कि मेरी माँ को हो रहा है। हालाँकि इस प्रकार विकसित होनेवाले ऐसे व्यक्तित्वों की संख्या असीमित प्रतीत होती है किन्तु औसत संख्या 13 हो सकती है।

इस प्रकार का अनुभव वयस्कों के मामले में रिकार्ड किया गया है। ब्लुनो बेट्टलहीम, बुकेनवाल्ड और उचाऊ की मृत्यु के बाद तक जीवित रहा। कभी-कभी उसे और उसके साथियों को कड़ाके की ठंड में, खुले में खड़ा रहने को कहा जाता था। उसके बीस सहयोगियों की मृत्यु हो गई। उसने बताया, “बंदियों को इस बात की परवाह नहीं थी कि नाज़ी विशेष पुलिस बल उन्हें गोलियों मार कर उनकी हत्या कर डालेंगे।” “वे उत्पीड़न संबंधी कार्रवाइयों के प्रति उदासीन बने रहते थे... यह ऐसा था मानो जो कुछ हो रहा था वह वस्तुतः उनके साथ नहीं हो रहा था। वह ‘मैं’ जिसके साथ यह सब घट रहा था उस ‘मैं’ से अलग हो गया था जिसे उसकी सचमुच कोई परवाह नहीं थी और उसमें मात्र हल्की

सी दिलचस्पी थी, लेकिन मूलभूत रूप से वह एक तटस्थ दर्शक बना हुआ था।”

हर व्यक्तित्व, प्रमस्तिष्कीय केन्द्रों के अलग-अलग समुच्चयों का प्रयोग करके काम कर रहा होता है। बेथेस्टा, अमेरिका में नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ के डेनियल वेनबर्जर ने रेडियोथर्मि अनुरेखकों (ट्रेसर) का इस्तेमाल करके अध्ययन किए और यह पाया कि हर व्यक्तित्व से, व्यक्ति के मस्तिष्क में अलग-अलग रूपों में उत्प्रेरण पैदा हुए थे।

मन में घटनेवाली अन्य घटनाओं की तरह, इस क्रिया की भी शरीर पर. प्रतिक्रियाएँ होती हैं। कई व्यक्तित्वों वाली एक औरत को महीने में तीन-तीन माहवारियाँ आती रहीं, एक-एक व्यक्तित्व के लिए एक-एक माहवारी। एक और मामले में, एक को छोड़कर बाकी सब व्यक्तियों को सिट्रिक पेयों से अलर्जी हो जाती थी।

मनोविशेषज्ञ पिरो फेरुक्वी ने यह कहा है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति अंतर्ग्रथित उप-व्यक्तित्वों का जोड़जाड़ है, लेकिन यह बेलबूटे का काम इतने सामंजस्यपूर्ण ढंग से काम करता है कि हमें इनकी मौजूदगी का संदेह ही नहीं होता। हममें से प्रत्येक व्यक्ति एक भीड़ होता है। उसमें कोई बागी भी हो सकता है और बुद्धिजीवी भी, शीलभंग करनेवाला भी और गृहणी भी, तोड़फोड़ करनेवाला भी और सौन्दर्यवादी भी, संयोजक और भोजन भट्ट भी-इनमें से प्रत्येक की अपनी पुराणविद्या होती है और इनमें से कमोवेश सभी एक ही व्यक्ति में आराम से समाए हुए होते हैं।

प्रायः वे एक दूसरे के साथ सुलहपूर्वक नहीं बने रह सकते... कई उपव्यक्तित्वों की एक दूसरे के साथ भिड़ंत होती रहती है : आवेगों, इच्छाओं, सिद्धांतों, महत्त्वकांक्षाओं का अनवरत रूप से



परस्पर संघर्ष चलता रहता है। बहुव्यक्तियों वाले व्यक्तियों में सामंजस्य भंग होकर रह गया है।

अंधविश्वास- आदि मानव को ऐसी बहुत सी बातों को स्पष्ट करने की ज़रूरत पड़ती थी, जो उसके ज्ञान की सीमा से परे होती थीं- बीमारी, पागलपन, बाढ़, भूकम्प। वह विज्ञान जिसे हम आज सच मानकर चलते हैं, उसके अभाव में उसने हितैषी देवताओं और संकट में डालने वाले दैत्यों की कल्पना की। यदि देवताओं को भी पर्याप्तरूप से संतुष्ट नहीं किया जाता था तो भी तबाही ला सकते थे। इन अलौकिक आत्माओं के तुष्टिकरण के उद्देश्य से विकसित हुई ये प्रथाएँ एक स्वाभाविक नतीजा थीं। बहुत कम संस्कृतियाँ ऐसी प्रथाओं से पूर्णतः मुक्त हैं। क्योंकि ये नित्यक्रम, जीवित रहने के लिए विकसित किए गए थे, इन्हें अंग्रेजी में सुपरस्टीशन (अंधविश्वास) नाम दिया गया जो लातीनी शब्द 'सुपरस्टाइट्स' से निकला है, जिसका अर्थ है वे व्यक्ति जो युद्ध के बाद खड़े बचे रह गए।

बहुत से अंधविश्वासों की उत्पत्ति की मालूमात अब बची नहीं रह गई है, लेकिन जिनके बारे में यह उपलब्ध हैं, उनसे हमें कुछ संकेत मिलते हैं। टूटे हुए आइने के बारे में यह माना जाता है कि उससे व्यक्ति सात वर्ष के लिए दुर्भाग्य का शिकार हो जाता है। इसकी उत्पत्ति इस प्राचीन मान्यता से हुई मानी जाती है कि पानी में आदमी का प्रतिबिम्ब उसकी आत्मा का चित्र प्रस्तुत करता है और पानी की वीचियों ने उसे नष्ट कर दिया। घोड़े की नाल की जादुई विशेषताएँ उसे चंद्रकला से उसका सादृश्य होने के कारण प्राप्त हुई मानी जाती हैं जिसकी मिश्रवासी पूजा किया करते थे। और फिर लोहे की बनी होने के कारण उसकी शक्ति और भी बढ़ जाती है क्योंकि शुरू-शुरू में लोहा उल्कापिंडों से प्राप्त किया जाता था, जो कि आकाश से गिरते थे। इसके खुले सिरे को ऊपर की ओर रखा जाता है ताकि सौभाग्य साथ न छोड़ जाए। प्राचीन ब्रिटेन में खरगोश को पूजा का पात्र माना जाता था। बहुत से लोग अब भी सौभाग्य के लिए खरगोश का पौंव अपने साथ लिए चलते हैं।

ये प्रथाएँ हमारे सामूहिक अवचेतन में बहुत गहरी बैठ चुकी हैं और हममें से अधिकतर जोखिमों से बचने के लिए अभी भी लकड़ी को खटखटाते हैं, भले ही हम ऐसे लोगों

का उपहास भी क्यों न करें। (ऐसा माना जाता है कि लकड़ी को खटखटाने से, उसमें से या आसपास से दुरात्माएँ भाग जाती हैं।) जब हम उत्सुकतापूर्वक किसी परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे होते हैं तो हम अपनी उँगलियों को एक दूसरे के ऊपर तिर्यक आकार में चढ़ाए रखते हैं। (ईसाई धर्म के शुरूआती दिनों में चर्च के सदस्य उत्पीड़न के भय से अपनी उँगलियों को एक दूसरे पर चढ़ा लेते थे, जो कि सलीब के प्रति उनकी निष्ठा का एक पवित्र चिन्ह होता था।)

हममें से वे लोग जो बिखरे हुए नमक की एक चुटकी अपने बाएँ कंधे पर गिरा लेते हैं (आत्माओं को तुष्ट करने के लिए) या 13वें शुक्रवार को थरथरा उठते हैं (अंतिम ब्यारी की यादों को ताज़ा करते हुए) उन्हें पुण्य आत्माओं का साथ प्राप्त होता है। नेपोलियन काली बिल्लियों को देख कर डरते थे। विंस्टन चर्चिल अच्छी किस्मत की कामना के लिए उन्हें छूते थे। जनरल आइजोनहावर सौभाग्य के ताबिज़ के तौर पर सोने का सिक्का अपने पास रखते थे। जॉन दी राकफेल एक डक़ाब के घोंसले से उठाए गए एक मंगलकारी पत्थर को हर समय अपने साथ रखते थे हमारे नेताओं में भी ऐसी विशेषताएँ देखने में आई हैं-इंदिरा गाँधी जो रुद्राक्षमाला धारण करती थीं, ऐसे नेता जो अपने मस्तक पर मौनी बाबा के चरण स्पर्श की अभिलाषा करते हैं और अब बदनाम हो चुके चन्द्रास्वामी जैसे धर्मगुरुओं के अनुयायी-कुछ ऐसे उदाहरण हैं।

अंधविश्वास पर पूर्वाग्रहपूर्ण दृष्टिपात करने से पहले



हमारे लिए यह उचित होगा कि इसके पीछे जो तर्काधार है, उसे हम समझें। 18वीं शताब्दी के दौरान इंग्लैंड में यह अंधविश्वास व्याप्त था कि जो व्यक्ति गोचेचक से संक्रमित होता है उसे घातक चेचक नहीं लग सकता। एडवर्ड जेन्नर को यह काम सौंपा गया कि वह प्रयोग द्वारा इस बात की जाँच करे और चेचक के निवारण के लिए टीका तैयार करे जिससे मानवजाति को इस रोग से मुक्ति मिल सके। जख्म को भरने के लिए फूँददार रोटी बाँधने को अंधविश्वास माना जाता था लेकिन अलग्जेंडर फ्लेमिंग ने पेनिसिलियम नोटेरम के द्वारा एक ऐंटीबायोटिक तैयार करके इस मान्यता को सही साबित कर दिया।

अधिकार अंधविश्वासों के अंतर्गत ऐसी अहानिकर विधियों की व्यवस्था होती है जो आराम पहुँचाती हैं। यदि किसी महत्त्वपूर्ण परीक्षा या इंटरव्यू के लिए रवाना होने से पहले एक चम्मच भर दही लेने से आपका प्रदर्शन बेहतर रहता है तो क्या नुकसान है ?

ऐसी मान्यताओं के अविवेक के प्रति हमें जागरूक होने की आवश्यकता क्यों है, इसके कई कारण हैं। अंधविश्वास को खुद को कायम रखने के लिए अंधविश्वास का ही संबल प्राप्त करना होता है। ऐसे में तर्क और विवेक को ताक पर रख दिया जाता है। एक ऐसा व्यक्ति जो हवाई सफर करने से डरता था, उससे हवाई जहाज़ पर सवार होने से एक दिन पहले एक शीशे का गिलास टूट गया। जब उड़ान के दौरान कोई घटना नहीं घटी, तो उसे यह यकीन हो गया कि गिलास के टूटने से, एक जादुई ढंग से खतरा टल गया था। हालाँकि वह यह जानता था कि उसकी यह सोच तर्कहीन

थी, लेकिन तब से हर उड़ान से एक दिन पहले वह एक गिलास तोड़ता रहा है।

बुद्धिवादी और वैज्ञानिक सब अंधविश्वासों के उन्मूलन के लिए सामाजिक शिक्षा की मुहिम चला रहे हैं। वे

दो कारणों से ऐसा कर रहे हैं: एक, सभी अंधविश्वास विवेकहीन और अवैज्ञानिक होते हैं, दो, अंधविश्वास क्षति पहुँचा सकते हैं और घातक भी सिद्ध हो सकते हैं।

हमारे शहरों और गाँवों में असंख्य छोटी-छोटी लड़कियों का यौनरोग से ग्रस्त पुरुषों द्वारा इस ख्याल से बलात्कार किया जाता है, कि कुँआरी कन्याओं के साथ संभोग करने से उन्हें रोगमुक्ति मिल जाएगी। इन मासूम बच्चियों के मन में वे जो संत्रास और जुगुप्सा का भाव बैठा देते हैं उसके अलावा उन्हें वे आतशक, सूज़ाक या एचआईवी का रोग भी लगा देते हैं। जादू टोना से होनेवाली मौत, ऐसे विश्वासों के नुकसानदेह परिणामों का एक और उदाहरण है। प्रख्यात शरीर विज्ञानी वाल्टन कैनन के काँगो में अपने अभियान के दौरान उन्हें जानने में आए एक विशेष रूप से नाटकीय उदाहरण का उल्लेख किया है। यात्रा पर गया हुआ एक युवा नीग्रो थोड़े समय के लिए एक मित्र के यहाँ ठहरा जिसने एक जंगली मुर्गी पकाई, जो एक जादू टोना संबंधी निषेधाज्ञा के अनुसार पूरी तरह से वर्जित खाद्य था। युवक ने पूछा कि क्या यह जंगली मुर्गी है और मेज़वान ने जवाब में कहा "नहीं" तो उसने छक कर खाया और उसके बाद वह अपने रास्ते चल दिया। वर्षों बाद उसी बुजुर्ग मेज़वान के यहाँ जब वह गया तो उसने उसे फिर जंगली मुर्गी परोसी। जब उसने झिझक जाहिर की तो मेज़वान ने हँस कर उससे पूछा कि तुमने मेरे यहाँ परोसी गई जंगली मुर्गी पहले कैसे खा ली थी? यह सुनकर युवा नीग्रो धर-धर काँपने लगा-वह इतना ज़्यादा भयाक्रांत हो गया था कि 24 घंटे से भी कम समय में वह मर गया। इस प्रकार की निषेधाज्ञाओं में गहरा विश्वास होने से इस प्रकार के घातक जैविक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। विश्वास के दृष्टिकोण से समझे गए अर्थ का प्रभाव निस्सहाय हताशा पैदा कर देता है।

वारिस, धनसम्पत्ति या शक्ति प्राप्त करने की आशा से किसी मंदिर में या किसी तांत्रिक की उपस्थिति में किसी शिशु बच्चे, लड़की या औरत की बलि के बारे में अखबारों या पत्रिकाओं में समय-समय पर छपनेवाली ख़बरे हमें अभी भी संत्रस्त करती रहती हैं।

- जसलोक अस्पताल, 15 देशमुख मार्ग, पेडर रोड, मुम्बई



बच्चों में दस्त (डायरिया)

डा. मनोज कुमार सिंह



जब मल असामान्य रूप से ढीला या पानी जैसा होता है और 24 घण्टे की समय सीमा के भीतर कम से कम 3-4 बार होता है तो हम इसे दस्त कहते हैं।

मल की स्थिरता- सामान्य मल नरम होता है और यह आसानी से निकल जाता है। दस्त में मल आमतौर पर ज्यादा ढीला या पानी जैसा हो जाता है। मल में अधिक पानी निकलने से निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) हो सकता है।



दस्त खतरनाक हो सकता है?- निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) दस्त की सबसे खतरनाक जटिलता है। दस्त के कारण शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स (लवण) अर्थात् सोडियम, पोटैशियम की गड़बड़ी भी हो सकती है। हैजा (कालरा) में एक भी बड़े मल के परिणामस्वरूप गंभीर निर्जलीकरण हो सकता है।

दस्त क्या नहीं है?- एक दिन में नियमित रूप से निकलने वाले मल की संख्या बच्चों की उम्र और आहार के साथ भिन्न होती है जैसा कि नीचे तालिका में दिखाया गया है। बच्चा जितना छोटा होता है, वह उतनी ही अधिक बार मल त्यागता है।

3 महीने की उम्र के दौरान आँतों की कुंचन की संख्या

भिन्न-भिन्न होती है। दस्त का निदान तब किया जाता है जब बच्चों के मल की स्थिरता और आवृत्ति (Frequency) सामान्य रूप से भिन्न हो जाती है।

उम्र	भारतीय बच्चों में सामान्य मल आवृत्ति
0-1 महीना	5-6 बार
1-3 महीने	3-4 बार
4-6 महीने	2 बार
7-24 महीने	1-2 बार
1-18 वर्ष	1-2 बार

भारतीय अध्ययनों के अनुसार प्रतिदिन मल त्याग की यह औसत संख्या है। कुछ बच्चों इस संख्या से अधिक या कम मल त्याग कर सकते हैं और फिर भी सामान्य हो सकते हैं।

निम्नलिखित को दस्त नहीं माना जाना चाहिए

1. नवजात शिशुओं में - गाढ़ा और चिपचिपा गहरे हरे से काले रंग का पदार्थ मल है जिसे एक बच्चा जन्म के बाद पहले 24-48 घंटों के भीतर त्यागता है। यह गाढ़ा काला मल, जिसे चिकित्सकीय भाषा में 'मेकोनियम' कहा जाता है। 3-6 दिन के बाद पीले हरे या हरे भूरे रंग के साथ ढीला या पानी जैसा हो जाता है। इसे संक्रमण कालीन मल कहा जाता है। संक्रमण कालीन मल इतना पानीदार हो सकता है कि दस्त जैसा लग सकता है, लेकिन अगर बच्चों में कोई अन्य लक्षण नहीं है और माँ का दूध अच्छी तरह से पी रहा है तो इसको दस्त नहीं माना जाना चाहिए। यह पानी जैसी स्थिरता स्तन के दूध में अपाच्य ग्लूकोज का परिणाम



है जो रेशक के रूप में कार्य करती है। यह भी एक अच्छा संकेत है जो दर्शाता है कि माँ प्रचुर मात्रा में दूध का उत्पादन कर रही है। तरल मल के बार-बार निकलने से पीलिया को ठीक करने में भी मदद मिलती है जो कुछ बच्चों में जीवन के पहले सप्ताह में विकसित हो जाता है।

2. स्तनपान करने वाले शिशुओं में- जिन शिशुओं में स्तनपान कराया जाता है। (केवल स्तन का दूध कोई अन्य तरल पदार्थ नहीं यहाँ तक कि पानी भी नहीं) वे अक्सर तरल या नरम मल एक दिन में कई बार त्यागते हैं। यह मल पीले सुनहरे धूरे या कभी-कभी हरे रंग का होता है। कभी-कभी शिशु जीवन के पहले 2-3 महीनों के दौरान दूध



पीने के तुरन्त बाद पतला मल त्यागता है। ऐसा इस लिए होता है क्योंकि शिशुओं की आंते बार-बार दूध पीने और उसे पचाने के लिए बहुत तेजी से काम करती है। जब दूध पेट में जाता है, तो कोलन (आंत का हिस्सा) अगले भोजन के लिए खुद को खाली करने के लिए प्रेरित हो जाता है। यही कारण है कि शिशु दूध पीते समय ही मल त्याग करता है। हालांकि यह दस्त नहीं है, जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है यह प्रतिक्रिया कम हो जाती है।

3. बंधी हुई (गठित) मल का बार-बार निकलना दस्त नहीं है - जैसा कि उल्लेख किया गया है कुछ बच्चे सामान्य आदत के रूप में दुसरो की तुलना में अधिक बार मल त्याग कर सकते हैं। मल की आवृत्ति मुख्य रूप से सेवन किए जा रहे आहार के प्रकार से निर्धारित होती है जो बच्चे स्तनपान करते हैं, जो बच्चे बहुत फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज उत्पाद खाते हैं या जो बहुत अधिक वसा, चीनी का सेवन करते हैं, वे कम आहार लेने वाले बच्चों की तुलना में अधिक बार मल त्याग कर सकते हैं। यदि मल

त्याग के साथ पेट दर्द, पेट फूलता हो तो आप को आँत के संक्रमण या एलर्जी से बचने के लिए बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

दस्त होने के कारण- डायरिया (दस्त) कई कारणों से हो सकता है। शिशुओं में दस्त का सबसे मुख्य कारण आंत का वायरल संक्रमण है। रोटा वायरस एक ऐसा वायरस है जो खास कर 2 साल से कम उम्र के शिशुओं में दस्त का कारण बनता है। दस्त के अन्य कारण बैक्टीरिया या परजीवी संक्रमण, दवाओं की प्रतिक्रिया, एलर्जी या कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति असहिष्णुता और आंतों के विकार हो सकते हैं।

इन संक्रमणों से प्रभावित होने वाला अंग मुख्य रूप से आँत होती है। संक्रमण का प्रवेश मुख के माध्यम से होता है। दस्त आमतौर पर खराब साफ सफाई, सुरक्षित पेय जल की कमी, भोजन पकाते एवं खिलाते समय हाथ की अस्वच्छता, पके भोजन को खुला छोड़ना, गंदे बर्तनों का उपयोग करना, बोतल से शिशु को दूध पिलाना, बिना पाश्चुरीत दूध, अस्वास्थ्य कर स्ट्रीट फूड सेवन, मलमूत्र का अनुचित निपटान आदि होता है क्योंकि इस से भोजन दूषित होता है।

6 माह की उम्र से पहले अर्धठोस आहार या ऊपरी दूध शुरू करने से भी दस्त का खतरा बढ़ जाता है। फलों के रस, चीनी या कार्बोनेटेड पेय के अत्याधिक सेवन से भी दस्त हो सकता है क्योंकि बहुत अधिक मात्रा में बिना पची हुई चीनी आंतों में चली जाती है और साथ में अधिक मात्रा में पानी भी मल के साथ निकल जाता है।

हमें दस्त के खतरे को कम करने के लिए सभी स्वच्छता प्रक्रियाओं का पालन करना चाहिए, लेकिन आप को यह भी समझना चाहिए कि कभी-कभी सभी स्वच्छता सम्बन्धी सावधानियाँ बरतने के बावजूद दस्त हो सकता है।

दस्त होने पर कौन से तरल पदार्थ देने चाहिए?- दस्त की शुरुआत होने पर सबसे पहली अपने बच्चे को भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ दे। यह मल में खो जाने वाले पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स को प्रदान करता है। ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट (ORS) घोल एक ऐसा जीवन रक्षक तरल पदार्थ है जो दस्त और उल्टी में निकल रहे पानी और

इलेक्ट्रो लाइटस की भरपाई करता है। यह सुरक्षित है, तैयार करने में आसान है और सभी सरकारी अस्पतालों में आसानी से उपलब्ध है।

ORS घोल ठीक प्रकार से तैयार करना- प्रभावी होने के लिए ORS बिल्कुल वैसे ही तैयार किया जाना चाहिए जैसा पैकेट पर बताया गया है। ORS का एक पैकेट (बड़ा) 1 लीटर पानी में घोल तैयार करने के लिए होता है, बाजार में 200 मिली० घोल बनाने के लिए छोटे पैकेट भी उपलब्ध हैं। याद रखें कि पूरा पैकेट एक ही बार में तैयार करना है, इसे आंशिक रूप से तैयार नहीं किया जाना चाहिए। रेडीमेड ORS घोल से बचना सबसे अच्छा है क्योंकि कभी-कभी उनमें इलेक्ट्रो लाइट्स और ग्लूकोज की अनुशासित मात्रा W.H.O. के अनुसार नहीं होती है। बच्चे की उम्र के अनुसार खोए हुए तरल पदार्थ की भरपाई के लिए प्रत्येक दस्त के बाद निम्न खुराक में ORS घोल दिया जाना चाहिए। जैसा आगे तालिका में बताया गया है।

विभिन्न आयु समूहों के लिए जीवन रक्षक घोल (ORS) की मात्रा-

बच्चों की उम्र	प्रत्येक दस्त के बाद दिये जाने वाली ORS की मात्रा
2 महीने तक	प्रत्येक दस्त के बाद 5 चम्मच
2 महीने से 2 साल तक	1/4-1/2 गिलास (50-100 ml)
2 साल से 10 साल तक	1/2 कप से 1 गिलास (100-200ml)
10 वर्ष से अधिक	जितनी आवश्यकता हो 2 लीटर/दिन तक

2 महीने से कम उम्र के शिशुओं में दस्त भी कुछ गंभीर संक्रमण का लक्षण हो सकता है ऐसी दशा में मुंह से ORS घोल पिलाना और स्तनपान जारी रखते हुए बाल रोग विशेषज्ञ से तुरन्त चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

दस्त से पीड़ित बच्चे को ORS कैसे देना चाहिये?- ORS का घोल धीरे-धीरे चम्मच से या छोटे घुंटे से देना चाहिए। ज्यादा मात्रा तेजी से देने में उल्टी हो सकती है। यदि बच्चा पीते समय उल्टी करता है तो 10 मिनट तक प्रतीक्षा करें। फिर इसे हर 1-2 मिनट में एक चम्मच की दर

से धीरे-धीरे दें। एक बार तैयार किया गया ORS का सेवन 24 घण्टे तक किया जा सकता है। ORS दस्त को ठीक नहीं करता, वह निर्जलीकरण को रोकता है। दस्त आम तौर पर ज्यादातर मामले में 3-7 दिनों में स्वतः ही ठीक हो जाता है।

दस्त में ORS के अलावा देने योग्य अन्य तरल पदार्थ- ORS शुरू करने के साथ दूसरा सबसे महत्वपूर्ण तरल पदार्थ स्तनपान है, जिसे जारी रखने की आवश्यकता है क्योंकि यह तरल पदार्थ न केवल ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि ऐसे कारक भी प्रदान करता है जो बच्चे की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है ताकि दस्त जल्दी ठीक हो जाय।

ORS और स्तनपान के अलावा घर पर उपलब्ध अन्य

The image shows two boxes for ORS and Zinc. The top box is for 'Infants under 6 months of age' and shows 'ZINC 10mg + ORS FOR 14 DAYS'. The bottom box is for 'Children over 6 months of age' and shows 'ZINC 20mg + ORS FOR 14 DAYS'. Both boxes include an illustration of a baby and a child respectively, and a small image of the ORS sachet.

तरल पदार्थ है जो उपलब्धता और बच्चे की पसंद के आधार पर दिया जा सकता है।

1. चावल का पानी (माड), दाल का पानी, सब्जी का सूप
2. नमकीन लस्सी
3. नींबू पेय (शिकन्जी)
4. नारियल पानी बीच-बीच में सादा पानी भी दे।

दस्त में ORS के अलावा दी जाने वाली दवा- ORS के अलावा दस्त में एकमात्र अनुशासित दवा जिंक है। जिंक को डाक्टर के नुस्खे के बाद लेना चाहिए। इसे 6 महीने से 5 वर्ष की आयु के बच्चों को 20 मिलीग्राम / दिन-14 दिनों के लिए दिया जाता है। 2-6 महीने की उम्र के बच्चों के लिए 10 मिलीग्राम/दिन-14 दिनों तक दिया जाता है। जिंक दस्त की अवधि और गंभीरता को कम करने में मदद करता है। यह अगले 3 माह तक दस्त की पुनरावृत्ति को रोकने में भी सहायक है।

दस्त के खतरे के संकेत की निगरानी - बच्चे के दस्त के किसी भी खतरनाक संकेत पर बारीकी से नजर रखनी चाहिए। जैसे कि पेशाब की आवृत्ति या मात्रा में कमी, बहुत

अधिक प्यास या बेचैनी महसूस होना, अधिक उल्टी होना, मल में खून आना, स्तनपान करने में असमर्थता, ठंडे हाथ पैर या अत्यधिक सुस्ती होना। इन में से किसी प्रकार के लक्षण दिखने पर तुरन्त चिकित्सकीय सहायता लेना चाहिए।

दस्त से उबरने के लिए एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता - बच्चों में दस्त का इलाज करने के लिए आमतौर पर एंटीबायोटिक की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि अधिकांश दस्त के एपिसोड वायरस के कारण होते हैं जो एंटीबायोटिक दवाओं से नहीं मरते हैं। दस्त के अधिकांश मामले स्वसीमित होते हैं।

एंटीबायोटिक दवाओं का अनुचित उपयोग न तो दस्त की गंभीरता को कम करता है और न ही इस की अवधि को कम करता है। वास्तव में एंटीबायोटिक दवाओं के अत्यधिक उपयोग से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और दस्त की अवधि बढ़ सकती है।

एंटीबायोटिक कब दे - दस्त के कुछ मामलों में जहां लगातार बुखार आना, मल में खून आना या बच्चे को अन्य संक्रमण जैसे न्यूमोनिया, कान बहना, मूत्र संक्रमण हो या कोई इन्फ्यूनो डिफिशिएंसी या गंभीर कुपोषण है तो एंटीबायोटिक उपचार की आवश्यकता होती है। डॉक्टर से परामर्श लेकर ही एंटीबायोटिक का प्रयोग करना चाहिए।

यह कैसे सुनिश्चित करें कि बच्चा दस्त के कारण कमजोर न हो जाय- डायरिया का एक मुख्य परिणाम कुपोषण है। यह भूख में कमी, बार-बार उल्टी आना, आंत में भोजन का अवशोषण कम होना या शरीर को अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता के कारण हो सकता है।

दस्त से पीड़ित अपने बच्चे को क्या आहार देना चाहिए- बच्चे के आहार में अनावश्यक कटौती करने से पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। यह बच्चे विकास में बाधा उत्पन्न करता है और बच्चों को कमजोर बनाता है। इस लिए दस्त के दौरान या उसके बाद दूध या भोजन का सेवन रोकना नहीं जाना चाहिए। जिससे बच्चे का दस्त तेजी से ठीक होता है और उसका वजन नहीं घटता है।

- बच्चे को भोजन आसानी से पचाने में मदद करने के लिए भोजन अधिक बार और थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देना चाहिए।
- बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखना चाहिए।

- स्तनपान के अलावा चावल, दाल, खिचड़ी, दलिया या अन्य अनाज निर्मित भोजन जो घर पर आसानी से बनाया जाता है, सबसे अच्छा विकल्प है।

- दस्त के प्रत्येक एपिसोड के बाद पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ जैसे- चावल का माड़, दाल का पानी, नमकीन लस्सी, शिकंजी, नारियल पानी, सब्जी का सूप एवं ORS देते रहे साथ ही साथ स्तनपान भी जारी रखें।

डायरिया के निवारण एवं संक्रमण रोकने के प्रभावी उपाय -

1. बार-बार दस्त आने पर कुछ निवारक उपायों की आवश्यकता होती है -बच्चे के पोषण का ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि बार-बार होने वाले संक्रमण को रोकने के लिए पोषक आहार जरूरी है।
2. 6 माह तक शिशु को सिर्फ स्तनपान कराये। स्तनपान संक्रमण से बचाता है।
3. 6 माह पूर्ण होने पर शिशु को स्तनपान जारी रखने के साथ ही साथ घर पर तैयार पूरक आहार शुरू करना चाहिए। ऊपर का दूध कटोरी चम्मच से दे। बोटल से कमी न दे। इससे संक्रमण का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।
4. दस्त शुरू होते ही ORS का घोल देना शुरू कर दें और चिकित्सक द्वारा निर्धारित जिंक का 14 दिवसीय खुराक पूरा करें। भले ही दस्त उससे पहले ही बन्द हो जाय, क्योंकि जिंक अगले 3 माह में दस्त की घटना को रोकने में मदद करता है।
5. बार-बार दस्त होने का सबसे आम कारण व्यक्तिगत या खाद्य स्वच्छता की कमी होना होता है। इस लिए व्यक्तिगत स्वच्छता एवं खाद्य स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

डायरिया संक्रमण रोकने के प्रभावी उपाय -

1. डायरिया बदलने के बाद बच्चे के मल का निपटान करने के तुरन्त बाद अपने हाथ साबुन से धोये और साफ सफाई करें।
2. शौचालय का प्रयोग करें और खुले में शौच से बचे।
3. भोजन तैयार करने या खिलाने से पहले हाथ साबुन से अच्छी प्रकार धो लें।
4. सुरक्षित पेय जल का प्रयोग करें।

5. बच्चे को ऊपर का दूध पिलाने के लिए बोतल का प्रयोग न करें। चुसनी न लगाये।
6. भोजन को स्वच्छ तरीके से तैयार एवं संग्रहित करें। साफ बर्तनों का उपयोग करें। पके हुए भोजन को ढक कर रखना और ताजा तैयार भोजन का सेवन करना चाहिये।
7. **टीकाकरण** - रोटा वायरस टीकाकरण, रोटा वायरस से होने वाले दस्त को रोकने में कारगर है।
8. खुले खाद्य पदार्थ, फलों का रस एवं स्ट्रीट फास्ट फूड के सेवन से बचे।

संक्षेप में डायरिया संक्रमण को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका स्तनपान, साफ भोजन, हाथ धोना, सुरक्षित पेय जल और टीकाकरण है।

- इन्दू पॉलिक्लिनिक, बक्शीपुर, गोरखपुर

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जारी की बाहुबली बैक्टीरिया की सूची

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2017 के बाद 2024 में दवा रोधी बैक्टीरिया के परिवारों की सूची जारी की है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार एन्टीबायोटिक दवाओं के बेअसर होने से आधुनिक चिकित्सा के कई लाभ खतरे में पड़ गये हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है जब बैक्टीरिया, वायरस, फफूँद और परजीवी जिससे लोग बीमार हो जाते हैं पर दवाओं का असर नहीं होता उसे जीवाणु रोधी प्रतिरोध कहते हैं।

बैक्टीरिया की सूची

महत्वपूर्ण-

- एसिनेटोबैक्टर बाउमानी, काबपिनम-प्रतिरोधी।
- एंटरोबैक्टेरेल्स, तीसरी पीढ़ी के सेफ़लोस्पोरिन-प्रतिरोधी।
- एंटरोबैक्टेरेल्स, काबपिनम- प्रतिरोधी
- माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस, रिफैम्पिसिन-प्रतिरोधी।

उच्च प्राथमिकता वाले बैक्टीरिया

- साल्मोनेला टाइफी, फ्लोरोक्विनोलोन-प्रतिरोधी
- शिगेला एसपीपी, फ्लोरोक्विनोलोन- प्रतिरोधी
- एंटरोकोकस फेसियम, वैनकोमाइसिन-प्रतिरोधी
- स्यूडोमोनास एरुगिनोसा, काबपिनम-प्रतिरोधी
- नॉन-टाइफ़ोइडल साल्मोनेला, फ्लोरोक्विनोलोन-प्रतिरोधी
- नीसेरिया गोनोरिया,
- स्टैफिलोकोकस ऑरियस

मध्यम प्राथमिकता

- समूह ए स्ट्रेप्टोकोकी, मैक्रोलाइड-प्रतिरोधी
- स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया, मैक्रोलाइड- प्रतिरोधी
- हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा, एम्पीसिलीन-प्रतिरोधी
- समूह बी स्ट्रेप्टोकोकी, पेनिसिलिन-प्रतिरोधी

- 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 आर०के० पाण्डेय, डा० ममता अग्रवाल, डा० ए०के० सिंह, डा० रामशरण, अशोक नारायण धरदुबे एडवोकेट, डा० राधा मोहन दास अग्रवाल, डा० विमल कुमार मोदी (प्राकृतिक चिकित्सा) डा० राजमन दास (होमियोपैथ), वैद्य अरुण कुमार श्रीवास्तव (आयुर्वेद), डा० राजीव अग्रवाल, डा० नीरज नाथानी, डा० रुचिका अग्रवाल, डा० कन्हैया अग्रवाल।

टांसिलाइटिस : कारण और इलाज

- डा. विमल कुमार मोदी
एम.डी., एन.डी.



शल्य चिकित्सक यह मानते रहे हैं कि जो अंग कष्ट दे रहा हो, उसे काट कर निकाल देना ही अच्छा है। शरीर उनके बिना भी संघर्ष करके अपना काम करता ही रहेगा। यह किसी भी रूप में विज्ञान नीति नहीं मानी जा सकती।

यद्यपि यह स्पष्ट हो चुका है कि जिस व्यक्ति का टांसिल काटकर निकाल दिया गया होता है, ऐसे लोग सिर, नाक तथा श्वसन सम्बंधी कष्ट से आजीवन ग्रस्त रहते हैं, तथापि टांसिल-सम्बंधी कष्ट होने पर उसे काट कर निकाल देने का प्रचलन यथावत् है। जिनके टांसिल का आपरेशन नहीं हुआ रहता, ऐसे लोग नाक तथा श्वसन के कष्टों से अजीवन मुक्त रहते हैं।

बाद के प्रतिफल से अवगत कुछ ईमानदार शल्य चिकित्सक अब टांसिल का आपरेशन कराने की सलाह नहीं देते, पर अधिकांश चिकित्सक मात्र अपनी फीस की लालच में आँख मूंद कर आपरेशन करवाना ही रोगी के लिए श्रेयस्कर बताते हैं।

टांसिल - सम्बंधी कष्ट होने पर उसे काट कर निकाल दिये जाने की प्रथा वर्षों पुरानी है। जरा सा कष्ट होने पर उसे काट कर निकाल दिया जाता है। उसके बाद क्या हो, उसकी ओर चिकित्सक किंचित ध्यान नहीं देता।

कुछ चिकित्सक तो यहाँ तक कहते सुने गये हैं कि जन्म के कुछ दिन बाद ही टांसिल और अपेडिक्स काट पर

निकाल दिये जायें तो बाद के जीवन में व्यक्तियों को इन अंगों से सम्बंधित कष्ट होगा ही नहीं। आदमी की ऐसी सर्वज्ञता की कल्पना ही हास्यास्पद है।

क्या टांसिल शरीर के लिए महत्वपूर्ण है ?

मानव-शरीर के सम्बंध में हम बहुत कुछ समझने लगे हैं। मानव शरीर की रचना (अनाटमी) निश्चय ही एक सटीक विज्ञान है। पर, फीजियोलॉजी को, जिसका सम्बन्ध शरीर के अंगों और ऊतकों के क्रिया-कलाप से है अभी

पूर्णता प्राप्त नहीं हो पायी है। उसका बहुत सा अंश अब भी अज्ञात है। आजतक जो बात तथ्य के रूप में स्वीकार की जाती है, वह कल अधिक जानकारी मिलने पर अस्वीकार्य हो सकती है।

शल्य-चिकित्सक यह मानते रहे हैं कि, जो अंग कष्ट दे रहा हो, उसे काट कर निकाल देना ही अच्छा है। शरीर उनके बिना भी संघर्ष करके अपना काम करता ही रहेगा। यह किसी भी रूप में विज्ञान सम्मत नीति नहीं मानी जा सकती।

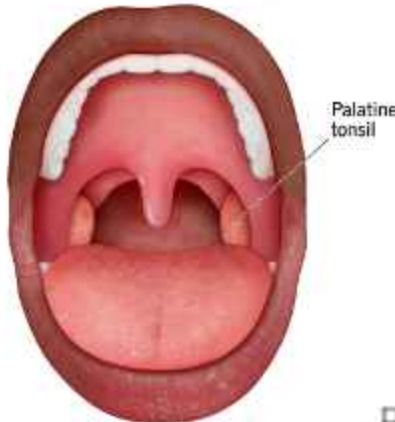
शल्य चिकित्सा के विकास

और फीस की तृष्णा ने अंधाधुंध रूप में टांसिल काट कर निकाल देने को प्रोत्साहन दिया।

हम सभी निश्चित रूप में जानते हैं कि शरीर की लिम्फोइक प्रणाली कितनी महत्वपूर्ण है, पोषण प्रणाली के लिए भी और मल निष्कासक प्रणाली के लिए भी। रक्त अपना पोषण लिम्फवाले नोड, ग्रंथि (ग्लैंड्स) के माध्यम से ही प्रदान करता है। ऊतकों के मेटाबोलिज्मसे उत्पन्न कचरे का भी अवचूषण करने और मल निष्कासक अंगों से निकालने का काम यही प्रणाली करती है।

ये लिम्फोइक नोड और ग्रंथि व्यक्ति के शरीर में अनेक

Tonsils



© Cleveland Clinic 2012

स्थानों पर, प्रकृति द्वारा प्रदत्त अपना काम करने के लिए है। फीजियोलाजी ने यद्यपि इस तथ्य को स्वीकारा नहीं है, पर बड़े विज्ञानवेत्ता यह स्वीकार करते हैं कि टॉसिल का भी सम्बंध लिम्फैटिक प्रणाली से है और टॉसिल गले तथा हलक के प्रवेश-द्वार पर चौकीदार का काम करता है। टॉसिल ऊतकों से कचरे को संगृहीत करता है और रक्त-धारा के माध्यम से मल निष्कासक प्रणाली के द्वारा उसे शरीर के बाहर निकाल देता है। टॉसिल के सम्बन्ध में अभी तक हमें जो जानकारी है, वह यही है कि वह कचरे के निष्कासन से सम्बद्ध है। मात्र इतनी जानकारी के आधार पर यह कहा जा सकता है कि उसे सुरक्षित बनाये रखना ही हमारे लिए श्रेयस्कर है। उसे निरर्थक समझ कर निकलवा देना एक भयंकर भूल है।

टॉसिलाइटिस: लक्षण- जब टॉसिल बढ़ जाता है, या



सूज जाता है, तो यह समझना चाहिए कि उसपर कार्याधिक्य का बोझ जखरत से अधिक आ पड़ा है। उसने इतना अधिक कचरा संगृहीत कर रखा है कि रक्त-धारा उसे निकाल कर ले जाने में असमर्थ है। ऐसे समय में अपेक्षित यह है कि उनपर आ पड़े सफाई के कार्यभार में हम उसकी सहायता करें। ऐसा करने के लिए आवश्यक यह है कि हम उस पर और कार्यभार न लावें।

टॉसिल की ऊपर बतायी अवस्था को टॉसिलाइटिस अथवा 'सोरथ्रोत' कहते हैं। "टॉसिलाइटिस" की अवस्था में सूजन आ जाती है, यह बेतरह फूल जाता है, कुछ निगलने में कठिनाई होने लगती है तथा स्पर्श बड़ा अप्रिय लगने लगता है। टॉसिलाइटिस की अवस्था में व्यक्ति ज्वर से ग्रस्त हो जाता है। यह ज्वर तीसरे पहर या रात को बढ़ता है।

टॉसिलाइटिस से ग्रस्त व्यक्ति की भूख चली जाती है और व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है।

कारण- ऐसी स्थिति उत्पन्न होने का मुख्य कारण शरीर में और विशेष रूप से लिम्फैटिक प्रणाली में कचरा या विजातीय द्रव्य का संग्रह है। इसका कारण गलत ढंग का जीवन तथा स्टार्च, प्रोटीन और चिकनाईवाले गरिष्ठ आहारों का अत्याधिक मात्रा में प्रयोग है। इनके साथ ही गलत ढंग से सांस लेना, धुंआँयुक्त स्थान में रहना, व्यक्ति के कार्यस्थान का तापमान अधिक होना भी टॉसिलाइटिस की स्थिति उत्पन्न करता है।

उपचार- टॉसिलाइटिस से सही रूप में मुक्ति पाने का एक ही उपाय है और वह है कचड़ा मुक्त होने में टॉसिल की सहायता करना। जैसे - आहार निगलने में ज्यों ही कष्ट मालूम हो, व्यक्ति को ठोस आहार लेना बंद कर देना चाहिए। फलों का रस ऐसी अवस्था में सर्वोत्तम आहार होगा और यदि टॉसिल काफी बढ़ गया हो, तो दो-तीन दिन उपवास कर लेना ही श्रेयस्कर होगा। इस उपवास काल में या रसाहार-काल में स्वास्थ्यार्थी को नित्य हल्के गर्म पानी का एनिमा देना चाहिए। एनिमा देने से पूर्व स्वास्थ्यार्थी के पेडू पर एक छोर से दूसरे छोर तक गीली पट्टी की एक इंच मोटी आधे घंटे तक रखने के बाद यदि एनिमा दिया जाये तो पेट अच्छी तरह साफ होगा।

पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने के लिए एक नियम यह भी है, मिट्टी की पट्टी पर कम्बल या किसी कपड़े का टुकड़ा डाल दें। पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने से रूग्ण व्यक्ति का तापमान भी कम होगा।

स्थानीय चिकित्सा के रूप में टॉसिल से जुड़े गले के

भाग की गरम-ठंडी सेंक लाभकारी है। इसके लिए एक कटोरे में गरम पानी लें और दूसरे में ठंडा।



शेष पृष्ठ सं. 45 पर

दिल की बीमारी और ठंड का मौसम

- डा. प्रकाशचन्द शाही
कार्डियोलॉजिस्ट



दुनिया भर के विभिन्न अध्ययनों ने साबित किया है कि सर्दियों के मौसम में दिल का दौरा पड़ने का खतरा गर्मी के मौसम की तुलना में दोगुना अधिक होता है। सर्दियों के मौसम में हमारे दिल को ब्लड पंप करने के लिए दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। कम

तापमान के कारण रक्त वाहिकाएं अस्थायी रूप से संकरी हो जाती हैं। इससे रक्तचाप बढ़ जाता है, क्योंकि संकुचित नसों और धमनियों के जरिए से ब्लड फ्लो को अधिक दबाव की आवश्यकता होती है। ऐसे में ब्लड फ्लो में काफी परेशानी आती है और हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इस वजह से सर्दियों में खून के थक्के बनने लगते हैं। जिससे दिल के दौरों की संभावना बढ़ जाती है। सर्दियों में दिल का दौरा

पड़ने का जोखिम इन लोगों में भी काफी बढ़ जाता है- मोटापे का शिकार लोगों में, धूम्रपान करने वालों में, शराब का सेवन करने वालों में पिछली हृदय स्थिति, उच्च रक्तचाप वालों में व ज्यादा ठंड में हृदय रोगियों की मुश्किलें काफी बढ़ जाती हैं। दरअसल, ठंड के मौसम में सर्दी और बढ़ा हुआ प्रदूषण मिलकर हमारे शरीर में कई बदलाव करते हैं। ऐसे में ठंड की वजह से अचानक ब्लड प्रेशर बढ़ने से नसों में खून का थक्का जमने लगता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक और ब्रेन अटैक के मामले बढ़ने लगते

हैं। यह वर्षों से देखा गया है सर्दियों के महीनों के दौरान लोगों में हृदय रोग और स्ट्रोक से संबंधित मौतें बढ़ जाती हैं। ऐसे में हमारे शरीर को ठंड से खुद को बचाने के लिए पर्याप्त गर्मी की जरूरत होती है। दिल की बीमारी और हार्ट अटैक का सीधा संबंध हमारी लाइफस्टाइल से होता है। ऐसे में अपनी जीवनशैली में कुछ उचित और जरूरी बदलाव कर हम खुद को सर्दियों में सेहतमंद रख सकते हैं।

एक स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करने और सेहत के प्रति जागरूक होने से हम सभी को इन स्थितियों से बचने में मदद मिल सकती है। अपने दिल को स्वस्थ को बनाए रखने के लिए निम्न सावधानियां बरतनी चाहिए हैं-



ठंड से करें

अपना बचाव- सर्दियों के मौसम में सुरक्षित रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप खुद को ठंड से बचाकर रखें। भीषण सर्दी में अपने शरीर को गर्म रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में कपड़े पहनने की कोशिश करें। साथ ही सुबह या देर रात के

समय बाहर जाने से बचें।

स्वस्थ आहार का सेवन करें- अगर आप दिल के मरीज हैं तो सर्दियों में खुद को सेहतमंद रखने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन करें। इसके लिए अपनी डाइट में विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां, साबुत अनाज, कम वसा वाले डेयरी प्रोडक्ट, बिना स्किन के पोल्ट्री और मछली, नट्स आदि को शामिल कर सकते हैं।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें हफ्ते में 150 मिनट व्यायाम हृदय रोगियों के लिए काफी फायदेमंद है। ऐसे में

खुद को सेहतंद रखने के लिए जरूरी है कि आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। बाहर टंड ज्यादा है, तो आप घर पर ही ब्रिस्क वॉकिंग, एरोबिक्स, योग, डांसिंग, होम वर्कआउट या मेडिटेशन के जरिए खुद को एक्टिव रख सकते हैं।

अपने वाइटल्स पर नजर बनाएं रखें- अगर आप ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, विटामिन डी, ब्लड शुगर, किडनी, वैस्कुलर जैसी समस्याओं से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में इसका खास ख्याल रखें और समय-समय पर अपने वाइटल की जांच करते रहें।

अपने स्ट्रेस लेवल को मैनेज करें- सर्दियों का मौसम



अक्सर तनाव और चिंता के स्तर को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, जब आप अवसाद, चिंता या तनाव का अनुभव करते हैं तो आपकी हृदय गति और रक्तचाप बढ़ जाता है, जिससे हृदय में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है और आपका शरीर कोर्टिसोल के उच्च स्तर का उत्पादन करता है, जो एक तनाव हार्मोन है। ऐसे में समय के साथ, इन प्रभावों की वजह से हृदय रोग हो सकता है।

शरीर में हो रहे बदलावों पर ध्यान दें- सर्दियों के मौसम में अक्सर शरीर में कई बदलाव होने लगते हैं। ऐसे में छाती के मध्य या बाईं ओर दर्द, सांस फूलना और सिर हल्का महसूस होना, कुछ दिनों से थकान महसूस होने जैसे किसी भी लक्षण के नजर आने पर तुरंत अपने हृदय रोग विशेषज्ञ से बात करें।

-पल्स हर्ट सेन्टर, बेतियाहाता, गोरखपुर

पृष्ठ सं. 43 का शेष

पहले कई पर्त किये कपड़े को गरम पानी में भिंगा कर निचोड़े और गले पर तीन मिनट तक रखें। उसके तुरन्त बाद ठंडे पानी में गीला करके निचोड़ा कपड़ा एक मिनट रखे। इसी क्रम से 3 बार गरम ठंडी सेंक करें। फिर चौथी बार 3 मिनट गरम सेंक देने के बाद 3 मिनट ठंडी सेंक दे।

गले की पट्टी भी टांसिलाइटिस का कष्ट कम करने में बड़ी सहायक है। इसके लिए तीन - चार अंगुल चौड़े कपड़े की इतनी पट्टी लें कि दो बार गले में लिपेट जाये। उस पट्टी को ठंडे पानी में गीला करके निचोड़ कर गले में लपेट दें। फिर उसके ऊपर एक ऊनी पट्टी लपेट कर बांध दें।

यह पट्टी आधे घंटे तक बँधी रहनी चाहिए। आवश्यकता होने पर इस पट्टी को दिन में दो बार भी बाँधा जा सकता है। इतना करके देखिये, टांसिलाइटिस से निश्चित रूप से मुक्ति मिल जायेगी।

- आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर

शरीर के बारे में कुछ रोचक तथ्य

- एक मनुष्य अपने जीवन काल में लगभग 60566 लीटर पानी पी जाता है।
- जो लोग रात में काम करते हैं उनका वजन साधारण से ज्यादा होता है।
- मानव शरीर की 25% हड्डियाँ उसके पैर में होती हैं।
- हमारे मानव दिल में बहुत शक्ति होती है और यह बहुत ही अधिक दबाव से खून पंप करता है। अगर मान ले कि हमारा दिल हमारे शरीर बाहर खून पंप करे तो यह खून को 30 मीटर ऊपर उछाल सकता है।
- एक साल में आपके शरीर की मांसपेशियाँ 5000000 (50 लाख) बार हरकत करती हैं।
- आप अपने आप को सांस रोक के नहीं मार सकते ऐसा मुश्किल होता है क्योंकि हमारी सांस वाली मांसपेशियाँ हमारे द्वारा किए गए कंट्रोल से अधिक ताकतवर होती हैं।

प्रदूषण से आँखों को कैसे बचाएं

- डा. संजय तेवतिया
एम.एस. (नेत्र)



वायु प्रदूषण का आँखों पर नकारात्मक असर पड़ता है, इसलिए जरूरी है कि उनका ध्यान रखें। आँखों को स्वस्थ रखने के लिए कुछ उपाय जानना जरूरी है।

आमतौर पर प्रदूषण का शरीर के प्रत्येक अंग पर दुष्प्रभाव पड़ता है। चाहे सांस की नली हो,

फेफड़ा हो, हृदय हो, त्वचा हो या और कोई भी अंग। इन दिनों प्रदूषण जिस तेजी से बढ़ा है, उस कारण ज्यादातर लोगों को नेत्र संबंधी रोगों से जूझना पड़ रहा है। आँखें, मानव शरीर का बहुत ही नाजुक अंग होती हैं। ज्यादा समय तक प्रदूषण युक्त माहौल में रहने के कारण आँखों में 'एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस' हो जाती है, जिसकी वजह से आँखों में जलन, आँख का लाल होना और आँख से पानी जाना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। इसलिए जरूरी है कि अगर प्रदूषण के कारण आँख में रेत या मिट्टी का कण चला जाता है तो आँख को रगड़ना नहीं चाहिए, वरना आँख की पुतली (कोर्निया) और कन्जक्टिवा पर घाव होने की संभावना रहती है। कोर्निया में खरोंच आने या घाव होने पर कोर्नियल अल्सर होने की संभावना बनी रहती है, जिससे आँख की पुतली को नुकसान होने की संभावना रहती है।

जब तक वातावरण में प्रदूषण ज्यादा होता है, तब तक घर से बाहर कम से कम या मजबूरी होने पर ही निकलना चाहिए और अगर किसी कारण से बाहर निकलना भी पड़ रहा है तो आँखों पर बिना नंबर का चश्मा जरूर पहनना चाहिए। ध्यान रहे कि चश्मे का साइज थोड़ा बड़ा होना चाहिए, जो दोनों



आँखों को पूरी तरह से ढक सके। बार-बार हाथ धोएं और कोशिश करें कि आँखें न मलें। हाइड्रोटेड रहें, क्योंकि यह आँसू बनने में मदद करता है। कॉन्टैक्ट लेंस का उपयोग करने से बचें और यदि आवश्यक हो, तो डिस्पोजेबल लेंस का विकल्प चुनें। अगर बार-बार आँखों में जलन हो रही है तो आँखों को साफ पानी से धोना चाहिए, आँखों में लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप और एंटीएलर्जिक आई ड्रॉप का इस्तेमाल करना चाहिए। एक-दो दिन में आराम न मिलने पर नेत्र रोग विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए। कई बार देखने में आता है कि व्यक्ति बिना डॉक्टर को दिखाए, सीधे मेडिकल स्टोर वाले से दवा ले लेता है। मेडिकल स्टोर वाले कई बार स्टेरॉयड युक्त दवा दे देते हैं, जिससे व्यक्ति को परेशानी से एकदम आराम तो मिल जाता है, लेकिन उसके कई बार गंभीर दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं। अगर व्यक्ति काला मोतिया से पीड़ित है तो ऐसी स्थिति में स्टेरॉयड आई ड्रॉप, आँख के (इंट्राऑक्यूलर प्रेशर) को और बढ़ा दबाव देता है, इसलिए ध्यान रखें कि आँख में कोई भी दवा नेत्र रोग विशेष की सलाह के बिना न डालें और स्वयं उपचार न करें। एक बार आँख की किसी बीमारी का निदान हो जाने के बाद, नियमित रूप से एक नेत्र रोग विशेषज्ञ से फॉलो-अप लेना महत्वपूर्ण है। निर्धारित उपचारों का पालन करने और परामर्श के अनुसार बदलाव करने से आँखों की बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।



प्रेशस प्रेग्नेन्सी-अनमोल गर्भ ममता की डगर बड़ी कठिन है

- डा. श्रीगोपाल काबरा

एम.एस.सी., एम.डी.(एनाटमी), एम.एस. (सर्जरी), एल.एल.बी.



प्रसूति विज्ञान विशेषज्ञ अकसर सिजेरियन प्रसव कराने या अत्यधिक टैस्ट करवाने या विटामिन आदि देने के औचित्य के लिए 'प्रेशस प्रेग्नेन्सी' या 'प्रेशस चाइल्ड' होना बताते हैं। बड़ी मुश्किल से धारण किए गए गर्भ के लिए या बड़े दिनों बाद सन्तान

सुख की आशा बनने पर उसे 'प्रेशस चाइल्ड' की संज्ञा दी जाती है। गर्भजनित विकार से अत्यधिक शारीरिक कष्ट के बावजूद जन्म तक गर्भ रखने के माँ के निर्णय में भी गर्भ को 'प्रेशस चाइल्ड' माना जाता है। मातृत्व की ललक पाने के लिए एक माँ क्या-क्या सहन करने, कष्ट भोगने त्याग और समर्पण करने को सहज सुख मानती है। महिला का विवाह हुआ तब 25 वर्ष की थी, पति 30 वर्ष सन्तान सुख का उचित समय और लालसा। लेकिन गर्भ नहीं ठहरा। महिला को चिन्ता कि कहीं उसमें कोई कमी न हो, बाँझपन की कल्पना से ही अवसाद ग्रस्त हो जाती।

परीक्षण करवाए। स्वयं में कोई कमी नहीं मिली। पति के वीर्य में ओलिगोस्पर्मिया अर्थात् शुक्राणुओं की कमी को इसका कारण माना गया। इलाज चालू किया गया लेकिन पुनः परीक्षण पर शुक्राणुओं में कोई विशेष वृद्धि नहीं हुई। गर्भ न ठहरने का कारण बना रहा। बेबस महिला को अवसाद सा रहने लगा। लेकिन इलाज चालू रहे, आशा बनी रही। तभी दुर्भाग्य से महिला को मिर्गी के दौर पड़ने लगे। मिर्गी का निदान पुख्ता होने पर इसकी दवा चालू की गई।



महिला के लिए गम्भीर दुविधा की स्थिति हो गई। डाक्टर ने बताया कि यह दवाएँ निरन्तर, बेनागा लेनी होंगी। साथ ही यह भी बताया कि इन दवाओं के सेवन के दौरान गर्भ ठहरा तो उसमें गम्भीर 'न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट'- मस्तिष्क और सुषुम्ना की विकृति की सम्भावना होती है। महिला क्या करे, दवा लेना आवश्यक, बच्चा भी चाहिए, उसके बिना जीवन की सार्थकता ही क्या। डाक्टर को अपनी दुविधा बताई। डाक्टर ने सुझाया कि न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट फोलिक एसिड नामक विटामिन की कमी के कारण होते हैं। अतः अगर मिर्गी की दवा के साथ-साथ उचित मात्रा में फोलिक एसिड लिया जाय तो विकृति की सम्भावना काफी कम होगी। रिस्क ली जाय, चांस लिया जाय गर्भ ठहरे तब नियमित परीक्षण करवाया जाय और अगर शिशु में विकृति मिले तो गर्भ

समापन करवाया जाय अन्यथा गर्भ स्थापित ही रखा जाय। बड़ा सही, सटीक और सपाट कथन। लेकिन महिला के लिए उसके मातृत्व की परीक्षा की कठिन घड़ियाँ, गर्भ ठहरा शहर के नामी वरिष्ठ विशेषज्ञ को दिखाया। परीक्षण हुए, सोनोग्राफी हुई सब सामान्य मिला।

चित्त को कुछ धीरज मिला लेकिन विकृति की आशंका बनी रही। हर महीने सोनोग्राफी परीक्षण के लिए जब जाती, आशंका से लगता जैसे बलि के लिए जा रही हो। परिणाम मालुम होने पर तनाव मुक्त होती। छह मास पर भी जब सोनोग्राफी में शिशु को स्वस्थ और सामान्य पाया गया तब आश्वस्त हुई कि बच्चे को कोई गम्भीर विकृति नहीं है। लेकिन ममता की परीक्षा अभी खतम नहीं हुई थी। सातवें महीने का अन्त होते होते महिला का रक्तचाप बढ़ गया,

पाँवों में सूजन आ गई, पेशाब में अल्ब्यूमिन आने लगी- प्रीएक्लेम्पसिया हो गया। अगर रक्तचाप काबू में नहीं आया तो माँ और बच्चा दोनों को खतरा। साथ ही यह भी डर कि कहीं महिला को मिर्गी जैसा दौरा न आ जाय। उपचार सार्थक हुआ। गर्भ पूर्णकालिक समय तक पहुँचा। प्रसव पीड़ा आरम्भ हुई तब उसी वरिष्ठ विशेषज्ञ के अस्पताल में भर्ती हो गई। वे देखने आईं। महिला का रक्तचाप बढ़ा हुआ था। गर्भस्थ शिशु सामान्य था। जूनियर डाक्टरों को बताया कि प्रीएक्लेम्पसिया का हार्ड रिस्क केस है। 'क्लोज़ मानिटोरिंग करो और मुझे स्थिति से अवगत कराते रहो', कह कर चली गई।

प्रसव की प्रगति सामान्य चली। वरिष्ठ विशेषज्ञ ने आकर स्वयम् प्रसव करवाया। जन्म के आखीर में कुछ कठिनाई हुई- शिशु का कन्धा अटक रहा था। हाथ अन्दर डाल कर कन्धे को घुमाया और फिर बच्ची को डिलीवर किया। बच्ची में कोई शारीरिक विकृति नहीं थी। मिर्गी की दवा से कोई विकृति नहीं हुई। लेकिन उसकी खुशी में ग्रहण लग गया, जब बाद में मालुम हुआ कि प्रसव के दौरान गरदन में एक नस खिंचने और क्षतिग्रस्त होने से बच्ची का एक हाथ लकवा ग्रस्त हो गया है। जिसकी आशंका में नौ महीने गुजारे वहाँ कुछ नहीं हुआ और जिसकी सम्भावना कतई नहीं थी वह हो गया। ममता की डगर बड़ी कठिन है। महिला क्या करे? किसे दोष दे?

-15, विजयनगर, डी ब्लाक, मालवीय नगर, जयपुर

ब्रिटेन में तीन लोगों के डीएनए से बच्चे का जन्म

ब्रिटेन में पहली बार तीन लोगों के डी.एन.ए. का इस्तेमाल कर एक बच्चे का जन्म हुआ है। आई.वी.एफ. तकनीक की मदद से बच्चों का सुरक्षित जन्म हुआ है। हालांकि इस बच्चे का जन्म पिछले वर्ष ही हो गया था। परन्तु एक वर्ष बीतने के बाद इसकी सफलता के कारण यह पुनः चर्चा में है।

इस प्रक्रिया में 99.8 प्रतिशत डी.एन.ए. तो माता-पिता से आता है और बाकी का डी.एन.ए. जन्म देने

वाली महिला का होता है। डॉक्टरों के मुताबिक, बच्चे का जन्म जिस तकनीक की मदद से हुआ, वह माइटोकॉन्ड्रियल बीमारियों को रोकने के लिए अपनाई गई। बच्चे का जन्म इंग्लैंड के उत्तर-पूर्व में न्यूकैसल के क्लिनिक में हुआ है। क्या और कैसा काम करती है एमडीटी तकनीक- डॉक्टरों ने माइटोकॉन्ड्रियल डोनेशन ट्रीटमेंट (एमडीटी) तकनीक की मदद से यह उपलब्धि हासिल की है। इस तकनीक में एक स्वस्थ महिला डोनर से अंडे (एग) के टीशू लिए जाते हैं। फिर इनसे आईवीएफ एन्ड्रियोज बनाए जाते हैं, जो नुकसानदायक म्यूटेशन से मुक्त होते हैं। यह माँ से बच्चों तक पहुँच सकता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि नवजात बच्चों को इस बीमारी से बचाने का यह सफल उपाय है। असल में यह आई.वी.एफ. का ही एक बदला रूप है, जो एक दूसरी महिला के एग से माइटोकॉन्ड्रिया लेता है और एमडीटी का इस्तेमाल करने के बाद माता-पिता के डीएनए ही लेता है। जार्डन के रहने वाले परिवार में हुआ था बच्चा रिपोर्ट के मुताबिक, एमडीटी से बच्चे पैदा करने वाला यूके पहला देश नहीं है। इस तकनीक की मदद से सर्वप्रथम अमेरिका में 2016 में हुआ था, जहाँ जॉर्डन का एक परिवार इलाज कर रहा था।



क्या है माइटोकॉन्ड्रियल रोग- माइटोकॉन्ड्रियल एक ऐसा रोग है, जो जन्म के कुछ दिनों या घंटों के अंदर घातक साबित हो सकता है। यह रोग जन्म देने वाली माँ से ट्रांसफर होता है। दोषपूर्ण माइटोकॉन्ड्रिया शरीर को ईंधन देने में विफल रहता है और मस्तिष्क क्षति, मांसपेशियों की बर्बादी, हृदय की विफलता और अंधापन का कारण बनता है।

- नेहा डेस्क



रक्त शर्करा जांचने के बारे में सबकुछ जानें

रक्त ग्लूकोज जिसे आमतौर पर रक्त शर्करा भी कहा जाता है, डायबीटिस 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 को सटीक की जांच करने के लिए एक रक्त ग्लूकोमीटर का इस्तेमाल किया जाता है। यह रक्त को एक छोटी-सी भूद की जांच कर उसी वक़्त आपके रक्त शर्करा के स्तर को दिखा देता है।

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



चरण 1

एलत रीडिंग से बचने के लिए अपने हाथों को अच्छे तरीके से धोएं और सुखाएं।



चरण 2

अपने ग्लूकोमीटर में एक परीक्षण स्ट्रिप डालें।



चरण 3

फिट में दी गई सुई: लासेट 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 सेकेंड्स बाद ग्लूकोमीटर की स्क्रीन पर आपके रक्त शर्करा का स्तर प्रदर्शित हो जाएगा।

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

डायबीटिस से पीड़ित गरीबों में रक्त शर्करा का अनुशासित लक्ष्य क्या है?

अमेरिकन डायबीटिस 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 आपने कम या ज्यादा रक्त शर्करा के लक्षण दिखाई देते हैं।



जब आप बीमार होते हैं।



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



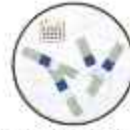
सोने से पहले

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

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



अपने ग्लूकोमीटर को साफ रखें।



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



स्ट्रिप और अन्य उपकरणों को अनुशंसा के अनुसार सफाई करें।



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

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

आर्डर फार्म

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

नाम.....

.....उम्र.....

पता.....

.....

.....

मैं.....

₹० का मनीआर्डर/बैंक ड्राफ्ट नागलिया एजुकेशन एण्ड हेल्थ एसोसिएशन (Nangalia Education & Health Association) के नाम से भेज रहा/रही हूँ।

.....

दिनांक

हस्ताक्षर

E-mail :

.....

Mob.:

आजीवन सदस्यता ₹० 1500.00

(20 वर्षों के लिए)

आजीवन सदस्यता विदेशों के लिए 100\$

एक प्रति ₹० 25.00

सदस्यता शुल्क निम्न पते पर भेजें :-

कार्यालय : "सामयिक नेहा"

नागलिया अस्पताल परिसर, नार्मल रोड, गोरखपुर- 273001

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

जरूरी है इलेक्ट्रोलाइट का शरीर में संतुलन

जीवधारियों के शरीर की संरचना बहुत ही जटिल होता है और इसका संचालन तो और भी जटिल मैकेनिज्म है। शरीर के संचालन के लिए हजारों कारक तत्व होते हैं।

ऐसे ही कुछ कारक तत्व हैं- सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फेट हैं जो शरीर को चलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शरीर में इतना संतुलन इतना आवश्यक होता है कि यदि ये असंतुलित होंगे तो बात जान पर भी बन सकती है।

सोडियम व पोटैशियम कोशिकाओं की कार्य प्रणाली के साथ दिल व मानसिक सेहत के लिए आवश्यक अवयव हैं। यदि शरीर में सोडियम की कमी होगी तो कमजोरी, चक्कर आना, बेहोशी जैसी दिक्कत हो सकती है। पोटैशियम दिल की धड़कन के लिए जिम्मेदार अवयव है। इसके बढ़ने पर दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है, दिल के दौरे तक पड़ सकते हैं। जबकि इसकी कमी के कारण मांसपेशियों में दर्द, ऐंठन व लकवे जैसे दिक्कत उत्पन्न हो सकता है।

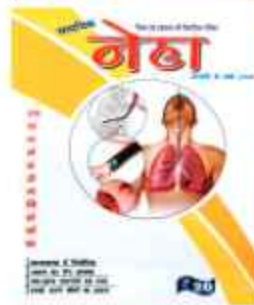
यदि कैल्शियम एक स्तर से कम होगा तो यह हृदय के मांसपेशियों के संकुचन पर बुरा असर डाल सकता है। शरीर में मैग्नीशियम एवं फॉस्फेट की अनियमित होने से शरीर में सर दर्द और माइग्रेन जैसी दिक्कत उद्दीप्त हो सकती है। इसकी कमी से रक्त चाप में बदलाव का आ सकता है।

शरीर में इसका संतुलन बना रहे इसके लिए जरूरी है कि उचित मात्रा में पानी व सेवन करता रहे। उल्टी, दस्त और निर्जलीकरण की दशा में तथा कुछ बीमारियों में हमारे शरीर में इन आवश्यक तत्वों का संतुलन बिगड़ता है। इसलिए आवश्यक हो जाता है कि उल्टी या दस्त होने पर इलेक्ट्रॉल का सेवन करें। शरीर से अत्यधिक पसीना निकलने की दशा में या अत्यधिक धकान की दशा में भी रूक-रूक कर समुचित मात्रा में पानी का सेवन करें।

- नेहा डेस्क

‘सामयिक नेहा’ के अब तक के विशेषांक

- | | |
|---|------|
| 01. बालरोग | 2000 |
| 02. मधुमेह रोग | 2001 |
| 03. वृद्धावस्था रोग | 2002 |
| 04. गठिया रोग | 2003 |
| 05. हृदयरोग | 2004 |
| 06. स्त्रीरोग | 2005 |
| 07. एड्स रोग | 2006 |
| 08. क्षयरोग | 2007 |
| 09. त्वचारोग | 2008 |
| 10. नेत्ररोग | 2009 |
| 11. दंत रोग | 2010 |
| 12. स्नायु रोग | 2011 |
| 13. प्लास्टिक एवं रिकन्सट्रक्टिव सर्जरी | 2012 |
| 14. उदर रोग | 2013 |
| 15. मानसिक रोग (दो अंकों में) | 2014 |
| 16. नाक कान गला रोग | 2015 |
| 17. गुर्दा रोग (दो अंकों में) | 2016 |
| 18. कैंसर रोग (दो अंकों में) | 2017 |
| 19. श्वसन तंत्र रोग | 2018 |
| 20. मस्तिष्क ज्वर रोग | 2019 |
| 21. विरल रोग विशेषांक | 2020 |
| 22. कोरोना विशेषांक (जुलाई से सितम्बर) | 2020 |
| 23. महामारी विशेषांक | 2021 |
| 24. रेडियोलॉजी विशेषांक | 2022 |
| 25. इण्डोक्रोनोलॉजी विशेषांक | 2023 |
| 26. मोटापा विशेषांक-1 | 2024 |





NANGALIA HOSPITAL

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

Dr. Kanhaiya Agrawal D.M. (Endocrinology)
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