

आपका स्वास्थ्य, निरोगी काया (भाग-२)

उलझे धागों को सुलझाना मुश्किल है, नफरतवाली आग बुझाना मुश्किल है।
बेहतर है कि खुद को ही बदल लें क्योंकि सारी दुनिया को समझाना मुश्किल है ॥

- * संग्रीकरण :- सौ. प्रगती प्रभाकर अकीम
- * छायांकन :- श्री सुधीर वासुदेवराव लिंगायत
आर्टिटेक ग्राफीक्स, ७८९/९०, गुरुवार पेठ, पुणे- मो. ९४२२३६३३११
- * सौजन्य :- पार्ट्स कॉटेज / पार्ट्स पॅराडाईज
६-ए, दिवाडकर अपार्टमेंट्स, ताडीवाला रोड, पुणे- ४११००१
- * संशोधन, शुद्धिकरण:- श्री अशोक चांदमल सिंहल
- * प्रेषक व्यवस्था :- श्री मोहन तुलस्यान (तुलस्यान एक्सप्रेस कुरिअर) फोन नं. २६११९२९१,
३, सागर अपार्टमेंट्स, फ्लॉट नं.८, ताडीवाला रोड, पूना-४११००१
घर-२६०५०७६१ मो.९८२३०४४८३२
- * सहयोगी छायांकन :- रश्मि हीरा - संजय हीरा
- * पॅकिंग श्री ओमप्रकाश बलभद्रप्रसाद अग्रवाल
- * प्रस्तुतकर्ता :- श्री अनन्तसुत मणिरत्नम् महेन्द्रकुमार पाटोदिया
कोनार्क इन्क्लेव्ह, बी-८, बंड गार्डन रोड, पुणे - १
फोन नं. - २६१६२६७२, २६०५९६७४ मो. ९३७१११६६८३, ९३७३५०८३०१
- * प्रकाशन नारायणी देवी सांस्कृतिक भवन ट्रस्ट
श्री नारायणी धाम, सर्व्हे नं. ७४/१-बी, प्लॉट नं. १७-१८-१९,
कात्रज दूध डेअरी के पीछे, सातारा रोड, पुणे-४११०४३ फोन- २४३६५१५१

*** कानून की आंखों में ममता के आंसू नहीं होते**

* अपना अनुभव यह सबक सिखाता है जो बहुत मक्खन लगाता है वही चूना लगाकर जाता है।

मूल्य - आपकी उम्र शतायु हो

आपका स्वास्थ्य, निरोगी काया भाग-२

विषय सूचिका

१३) शरीर के विभिन्न अंग, रोग और उपचार	५ - २५८
४) कान व श्रवणक्रिया	५ - ६
५) नाक	६
६) दाँत	७ - ३८
७) गरदन	३९
८) गले के विभिन्न रोग व उपचार	४० - ४३
९) थायराइड	४४ - ५२
१०) हृदय, हृदयाघात व एंजाइना पेन्स	५३ - १०७
११) अमाशय, पेट, पेट की शिकायतें, कब्ज, डकार और पेटदर्द	१०८ - १२८
१२) अल्सर	१२९ - १३३
१३) आम्लपित्त, खट्टी डकार (एसीडीटी)	१३४ - १३९
१४) दस्त, पेचिश, अतिसार, संग्रहणी	१४० - १४१
१५) पाचन, अपच, गॅस्ट्रिओ	१४२
१६) जलोदर	१४३
१७) आंत्रपुच्छ	१४४ - १४५
१८) हैजा (कॉलरा)	१४६ - १४७
१९) पित्ताशय (गाल ब्लाडर)	१४८
२०) आंतों का रोग	१४९ - १५०
२१) फेफड़े, फुफ्फुस (लंग्स)	१५१ - १५२
२२) यकृत	१५३ - १६२

२३) पीलिया	१६३ - १६७
२४) मूत्राशय, गुर्दा (किडनी), पेशाब समस्याएं	१६८ - १८२
२५) बवासीर, पथरी	१८३ - १९६
२६) त्वचा	१९७ - २२४
२७) खुजली, खपली, फुन्सिया, एक्जिमा, दाद	२२५ - २२९
२८) चिकनपोक्स	२२९
२९) सफेद दाग या विटिलिगो	२३० - २३३
३०) कोढ़ (लीप्रोसी)	२३३
३१) सोरियासिस	२३४ - २३६
३२) नागिन (हारपीज)	२३७ - २३८
३३) रीढ़ की हड्डी (स्पाँडिलाइटिस)	२३९ - २४५
३४) पीठ दर्द, कमरदर्द	२४६ - २५१
३५) नाखून	२५२ - २५४
३६) वेरिकोज वेन	२५४
३७) बाल	२५५ - २५७
३८) मोच	२५७
३९) प्रोस्टेट	२५८
१४) शरीर की बीमारियां व उपचार	२५९ - ५२८
१) कर्करोग	२६४ - २८९
२) मधुमेह	२९० - ३३२
३) अस्थि, अस्थिक्षरण	३३३ - ३४३
४) लकवा	३४४ - ३४५
५) हिस्टीरिया	३४६ - ३४७
६) मोटापा, वजन बढ़ना	३४८ - ३८२
७) दमा, श्वसन विकार, अस्थमा, सांस	३८३ - ३९४

८) दर्द	३९५ - ३९९
९) खर्राटे (ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एनिया) ओएसए	४०० - ४०४
१०) प्रत्युर्जा (एलर्जी)	४०५ - ४१०
११) एंजियोडीमा, सूजन (स्वैलिंग)	४११ - ४१२
१२) लू	४१३ - ४१४
१३) गठिया रोग (जोड़ों का दर्द), फ्रोजन शोल्डर	४१५ - ४४०
१४) मांसपेशियां, स्नायु का अकड़ना व झनझनाहट वाला दर्द (हाथ पैर में कंपन)	४४१ - ४४९
१५) टिटनेस रोग	४५० - ४५१
१६) जलना	४५१
१७) जलाभाव, निर्जलीकरण	४५२ - ४५३
१८) सर्दी, जुकाम, खांसी, फ्ल्यू	४५४ - ४६९
१९) छींक, हिचकी, जम्हाई	४७० - ४७१
२०) बुखार- मलेरिया, डेंगू, मियादी बुखार, खसरा (टाइफाइड) निमोनिया (फेफड़ों की सूजन से बुखार), चिकनगुनिया	४७२ - ४९९
२१) क्षयरोग (तपेदिक)	५००
२२) एड्स	५०१ - ५०२
२३) मिर्गी	५०२
२४) रोड एक्सिडेंट, दुर्घटना	५०३
२५) बेहोशी	५०४
२६) बैठने से बीमारी	५०४
२७) पसीना	५०४
२८) काम, यौन और महिलाओं की समस्या	५०५ - ५१३
२९) बुजुर्गों की समस्या	५१४
३०) उपसंहार	५१५ - ५२८

शरीर के विभिन्न अंग, रोग और उपचार

कान, श्रवणक्रिया

कान के अंदरूनी हिस्से में खास किस्म का संवेदी तंत्र है, जो अलग-अलग ध्वनियों को ग्रहण करता है और श्रुति-तंत्रिका के माध्यम से मस्तिष्क के श्रुति केंद्र में पहुंचाता है। उम्र बढ़ने पर यह संवेदी तंत्र और श्रुति तंत्रिका कमजोर पड़ जाते हैं और सुनने की ताकत घट जाती है। यह क्षति किन्हीं खास ध्वनि फ्रिक्वेंसियों के साथ अधिक अलक्षित होती है और इसकी भरपाई कर पाना मुश्किल होता है।

मेथीदाने को पीसकर दूध में मिलाकर गर्म करके कान में कुछ बूंद डालने से कान दर्द में राहत महसूस होती है।

कान जो हमें दिखाई देते हैं, उनके भीतरी कलपुर्जे, शंख जैसा कॉकलिया, उससे उठती विद्युत-तरंगे, तरंगों को मस्तिष्क तक ले जानेवाली श्रुति-तंत्रिका और मस्तिष्क का श्रुति-केंद्र-इन सबके मिल जुलकर और ठीक से काम करने पर ही हम स्वस्थ रूप से सुन पाते हैं।

मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम, बुखार सभी को हो जाता है, ऐसे में कान बंद महसूस होते हैं। कई बार लम्बी हवाई यात्रा करने पर भी कान बंद हो जाते हैं और कुछ समझ नहीं आता है। अगर आपके कान बंद हो गए हों या उनमें बहुत वैक्स भर गया हो, तो उन्हें सही करने के कई तरीके होते हैं।

कानों में होनेवाली इस समस्या को हिन्दी भाषा में कान बोदना कहा जाता है, जो कि कोई गंभीर बीमारी नहीं होती है लेकिन अगर किसी को ऐसा होता है तो उसे कुछ ही देर में भयानक परेशानी महसूस होती है।

यह सबसे अच्छा एंटीबायोटिक होता है। इसके तैयार करने के लिए ३-४ लहसुन की कलियों को पीस लें और उन्हें एक चम्मच सरसों के तेल में डुबो दें, कुछ देर तक गर्म करें। बाद में छान लें और ठंडा होने के बाद उसे कान में डालें। इससे दर्द में आराम मिलेगा और कान खुल जाएंगे। एक चम्मच जैतून का तेल लें और इसे गर्म कर लें। ठंडा होने दें और इसकी कुछ बूंदें कान में डाल लें। पानी में कुछ बूंदें लैवेंडर तेल की डाल लें और इसकी भाप को लें। ऐसा करने से काफी आराम मिलेगा। पानी को गुनगुना कर लें और उसकी दो बूंद कान में डालें। सीधे रहें और कुछ देर बाद कान को उल्टा करके उस पानी को निकाल दें। बाद में इयरबड से कान साफ कर लें।

अगर आपके कान में ठेठ भरने की वजह से दर्द होता है तो आप जम्हाई लें। ऐसा करने से कान में दबाव बनेगा और आपको आराम मिलेगा। पानी को ढक्कन लगाकर अच्छे से गर्म करें और एक तौलिया ओढ़कर उससे भाप लें। ऐसा करने से आराम मिलेगा। अगर कान में वैक्स जमा होगा, तो वह भी पिघल जाएगा और बाद में आप उसे इयरबड से साफ कर सकते हैं। बंद कान होने की स्थिति में गर्मागर्म सूप पिएं, इससे काफी आराम मिलेगा और मस्कस भी नर्म हो जाएगा, जिससे इयर बड की मदद से निकाल सकते हैं। अगर आप खाने में चिली और पिपर की मात्रा बढ़ा लेते हैं तो भी कान में कसकर खुजली होने लगती है और आपको आराम मिल सकता है।

एप्पल सिडर विनेगर में प्रतिरोधक गुण होते हैं। आप इसे एल्कोहल के साथ मिलाकर कान में दो से चार बूंद डाल लें। बाद में बड से कान को साफ करें। पूरी तरीके से आराम मिल जाएगा।

कान बंद होने से आपको झुंझलाहट होती है। ऐसे में कपड़े को प्रेस से गर्म करें और कान पर रखें। तुरंत आराम महसूस

हो जाएगा। नीम के पत्तों को पानी में उबाल लें और इसकी भाप को कान में जाने दें। ऐसा करने से कान का मैल और दर्द दोनों ठीक हो जाता है। लौंग को सरसों के तेल में जला लें और फिर इसकी कुछ बूंदों को कान पर टपकाने से कान के दर्द से राहत मिलती है। तुलसी की ताजी पत्तियों को निचोड़कर दो बूंद कान में टपकाने से कान दर्द में राहत मिलती है। तुलसी का रस गुनगुना करके कान में डालने से भी कान के रोगों में आराम मिलता है।

मनुष्य का दायां कान शब्दों और भाषण को अच्छी तरह ग्रहण करता है। वहीं उसके बाएं कान को संगीत व अन्य प्रकार की आवाजें अच्छी लगती हैं और वह उन्हें ग्रहण करता है।

नाक

साइनस एक स्वास्थ्य समस्या है जिसे पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। कुछ एहतियाती उपाय लेने और घर पर सही उपचार करने के द्वारा इसके लक्षणों से राहत पा सकते हैं।

श्वास सम्बन्धी समस्याओं से आराम पाने के लिए थोड़ा काला जीरे के बीज लें और उन्हें एक पतले कपड़े में बांधें। तुरंत राहत पाने के लिए इसका उपयोग सांस लेने के लिए करें। इसके अलावा, आप गर्म पानी में युकेलिप्टस तेल के पाइन तेल की कुछ बूंदें मिला सकते हैं और साइनस के लक्षणों से राहत पाने के लिए इसकी भांप ले सकते हैं।

अपनी नाक और आँखों के चारों ओर नाक की रनिंग को रोकने के लिए जैतून का तेल लगाएं। यह आपकी नाक की रुकावट को साफ करने में मदद करेगा। यदि आप साइनस संक्रमण और सूजन से पीड़ित हो रहे हों, तो नाक के आसपास गर्म और ठंडी पट्टी लगाएं। प्याज और लहसुन की तरह तीखे खाद्य पदार्थों साइनस के इलाज में अधिक फायदेमंद साबित होते हैं। आप इन खाद्य पदार्थों की एक छोटी राशि लेने के द्वारा शुरू कर सकते हैं और उन्हें धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं। आप अपने नियमित भोजन में इन खाद्य पदार्थों की राशि को शामिल कर सकते हैं।

गाजर के रस में महान चिकित्सा गुण शामिल है जो साइनस के इलाज में बहुत फायदेमंद हैं। आप एक ग्लास गाजर का रस अलग से या चुकंदर, खीरे या पालक के रस के साथ ले सकते हैं। यह साइनस के लक्षणों के उपचार में मदद करेगा।

नकसीर- नकसीर का कारण नासासुरंगों में कहीं पर श्लेष्मल कला में अल्सर बनना होता है। इसमें कोई रक्तवाहिका फट जाती है। इसी से रक्त निकलता है। चिलचिलाती धूप में अक्सर कुछ लोगों को नाक से खून बहने की शिकायत होती है। इसे नकसीर भी कहा जाता है। जब मौसम गर्म हो जाता है और शरीर में अधिक गर्मी बढ़ने लगती है, तो समस्या सामने आती है। इसके साथ ही कुछ लोगों को अधिक गर्म पदार्थ का सेवन करने से भी नकसीर हो जाता है।

प्याज को काटकर नाक के पास रखें और सूँघें। काली मिट्टी पर पानी छिड़ककर इसकी खुशबू सूँघें। रूई के फाए को सफेद सिरका में भिगोकर उस नथुने में रखें, जिससे खून बहना बंद हो जाए। जब नाक से खून बह रहा हो तो कुर्सी पर बिना टेक लिए बैठ जाएं, नाक की बजाय मुंह से सांस लें। सिर को आगे की ओर झुकाएं न कि पीछे की ओर। ठंडे पानी में भीगे हुए रूई के फाए को नाक पर रखें। रूई के छोटे-छोटे फायों को पानी में भिगोकर फ्रीजर में रख लें। इनसे सिकाई करें। किसी भी प्रकार के धूम्रपान से बचें। साफ हरे धनिए की पत्तियों के रस की कुछ बूंदें नाक में डाल लें। इन उपायों के अलावा सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखने से भी राहत मिलेगी। यदि आप ठंडे पानी की धार सिर पर डालें तो नाक से खून आना आमतौर पर बंद हो जाता है। बच्चों को इस पानी में मिश्री या बताशा मिलाकर पिलाने से किसी भी तरह की नकसीर हमेशा के लिए बन्द हो जाती है। नाक लगभग ५० हजार तरह कि गंध को सूँघ सकता है।

दांत

दांत हमारे चेहरे का प्रमुख आकर्षण है, दांत अगर साफ न हो तो मनुष्य को शर्मिंदगी झेलनी पड़ती है। मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। एक चमकदार मुस्कान आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और आप सार्वजनिक रूप से प्रफुल्लित महसूस करता है। लेकिन पीले दांत आपके चेहरे की खूबसूरती कम कर देते हैं। पीले दांतों के कारण न सिर्फ चेहरे की खूबसूरती प्रभावित होती है बल्कि आत्मविश्वास में भी कमी आती है।

चाहे भोजन करना हो या खिल-खिलाकर हंसना, आप इनमें अपने दांतों के प्रभाव को नजरअंदाज नहीं कर सकते। इसलिए दांतों की मजबूती, सफेदी और चमक को बरकरार रखना और जरूरी हो जाता है।

खूबसूरत मुस्कराहट ही काफी नहीं होती, बल्कि दांतों व मसूड़ों का सेहतमंद होना भी जरूरी है। मुंह से निकलने वाली बदबू किसी को भी आपका दोस्त नहीं बनने देती। इसलिए जरूरी है दांतों की देखभाल।

मजबूत दांत अच्छे स्वास्थ्य की निशानी हैं। कमजोर दांत पेट संबंधी कई बीमारियों को निमंत्रण देते हैं। कमजोर दांतों से कम चबाया भोजन अन्दर चला जाता है जिसे पचाने में पेट को काफी मेहनत करनी पड़ती है। अनपचा भोजन या कब्ज पैदा करता है या पेट लूज करता है। गन्ना चूसना दांतों के लिए सर्वोत्तम व्यायाम है। जो लोग दांतों से गन्ना छीलकर, तोड़कर उसका रस चूसते हैं, उन लोगों के दांत मजबूत दांतों के परिचायक होते हैं।

जो लोग गन्ना छील कर नहीं खा सकते, उन्हें गन्ने का रस अवश्य पीना चाहिए। गन्ने का रस दांतों के अतिरिक्त शरीर के साधारण स्वास्थ्य पर भी काफी प्रभाव असर डालता है।

गन्ने का रस शरीर के पोषण व उर्जा के लिए जितना लाभप्रद है। चीनी और गुड़ उसका मुकाबला नहीं कर सकते।

कैल्शियम की प्रचुरता के कारण दांत और हड्डियां मजबूत बनती हैं। गन्ने में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में पाया जाने के कारण नेत्र ज्योति बढ़ती है। गन्ने के रस में लौह तत्व की प्रधानता होने के कारण खून में हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है। चक्कर आने की स्थिति में गन्ने का रस पीना चाहिए। गन्ने का रस कब्ज और पीलिया जैसे रोग में रामबाण का काम करता है। पीलिया ग्रस्त रोगियों को प्रतिदिन १ लीटर रस का सेवन करना चाहिए। गन्ने के रस के सेवन से गुर्दे क्रियाशील रहते हैं। मूत्रसंबंधी रोगों के लिए भी लाभप्रद होता है।

जिन लोगों की पाचन क्रिया कमजोर हो, उन लोगों को सर्दियों में धूप में बैठकर गन्ना चूसना चाहिये या गन्ने के रस का सेवन करना चाहिए। पेट की क्रियाओं को नियंत्रण में रखने के लिए नींबू, सेंधा नमक, अदरक मिला गन्ने का रस पिएं। स्वाद की दृष्टि से भी यह रस अच्छा लगेगा। गन्ने के रस के सेवन से शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। जिस चरखी से निकला रस आप पीने जा रहे हैं वह जगह साफ सुथरी होनी चाहिए। चरखी को साफ पानी से धुलवाकर रस निकलवायें। आसपास की गंदगी से धूल, मिट्टी पड़ने पर रस लाभ की बजाए नुकसान पहुंचायेगा।

गन्नों को साफ कर रस निकाला गया हो। जिन बर्तनों में रस निकाला जाये, उन्हें चारों तरफ से साफ कपड़े से ढका हुआ होना चाहिए। कच्ची बर्फ का भूलकर भी रस में प्रयोग न करवायें।

किसी की प्यारी मुस्कान में उसके स्वस्थ दांतों की चमक अहम होती है। आम आदमी छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें

तो कुछ हद तक दांतों की बीमारियों से बच सकता है।

शरीर के सभी अंग अपनी अपनी जगह एक महत्वपूर्ण हमारा मुख है। हम जब किसी से मिलते हैं तो हमारा चेहरा पूरे व्यक्तित्व का आईना बन जाता है। ऐसे में हमारा मुख और उसमें भी दांत हमारी छवि बनाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। जाहिर है ऐसे में दांतों का सेहतमंद होना अति आशयक है और इसे विडंबना ही कहेंगे कि हमारे दांत ही सबसे ज्यादा उपेक्षित होते हैं।

आमतौर पर हमें अपने दांतों का ख्याल तब आता है जब हमें उनमें दर्द शुरू होता है और हम तभी दंत रोग विशेषज्ञ के पास परामर्श के लिए जाते हैं। इससे पहले तो हम में से ज्यादातर लोग सिर्फ दांत में ब्रश करके दांतों की बीमारियों की इतिश्री कर देते हैं। तब विशेषज्ञ के पास परामर्श के लिए जाते हैं। जबकि विशेषज्ञ कहते हैं कि एक व्यक्ति को छह महीने में कम से कम एक बार किसी दंत रोग विशेषज्ञ से दांतों की जांच अवश्य करानी चाहिए।

मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। एक चमकदार मुस्कान आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और आप सार्वजनिक रूप से प्रफुल्लित महसूस करते हैं। लेकिन पीले दांत आपके चेहरे की खूबसूरती कम कर देते हैं। पीले दांतों के कारण न सिर्फ चेहरे की खूबसूरती प्रभावित होती है बल्कि आत्मविश्वास में भी कमी आती है। बहुत से लोग पीले दांतों के कारण लोगों के सामने हंसने से बचते हैं या मुंह पर हाथ रखकर हंसते हैं। इसलिए दांतों का सफेद होना हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। हालांकि लेजर उपचार जैसे कई दंत उपचार क्लीनिक में उपलब्ध है।

हमारे शरीर की सुंदरता में स्वस्थ दांतों का अहम भूमिका होती है। दांतों की स्वच्छता शरीर की सुंदरता के साथ-साथ स्वस्थ शरीर के लिए भी आवश्यक होता है। दांतों की स्वच्छता का सीधा सम्बन्ध हृदय से होता है। जो लोग अपने दांतों को नियमित साफ नहीं करते, उन्हें दिल संबंधी बीमारी होने के ७० प्रतिशत संभावना अधिक बढ़ जाती है।

दांत हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। बच्चा जब छह-सात माह का होता है तब उसके दूध के दांत निकलने लगते हैं। लगभग छह-सात वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते उसके ये दूध के दांत टूटने लगते हैं और उनकी जगह स्थायी दांतों की संख्या बत्तीस होती है जो कि सोलह-सोलह की संख्या में ऊपर और नीचे जबड़ों में व्यवस्थित होती है। यह बत्तीस दांत चार प्रकार के होते हैं। दोनों जबड़ों के सामने चार-चार दांतों को इनसाइजर कहते हैं। इन चार दांतों के चारों ओर हर जबड़ों में एक-एक नुकीला दांत होता है जिसे केनाइन कहते हैं। दोनों जबड़ों में इनकी संख्या चार होती है। इन दांतों के अंदर की ओर दो-दो दांत होते हैं जिन्हें बाइक्युस्पिड कहते हैं।

दोनों जबड़ों में इनकी संख्या आठ होती है। इनके बाद हर जबड़े में तीन-तीन यानी कुल छह दाढ़ें होती हैं जिनकी संख्या बारह होती है। प्रत्येक दांत की तीन परतें होती हैं। सबसे ऊपरवाली एनेमल से बनी है। यह शरीर का सबसे सख्त पदार्थ होता है। इसके नीचे की सतह दंत पंक्ति कहलाती है। अधिकतर दांत इसी परत से बने हुए होते हैं। दांत के सबसे अंदरवाली परत को पल्प कहते हैं। इसमें बहुत सी रक्तवाहिनियां और तंतु होते हैं। इनका संबंध दांतों की जड़ों द्वारा शरीर से होता है। हमारे दांत खराब हो जाते हैं। इसका प्रमुख कारण यह है कि हमारे मुंह में असंख्य जीवाणु प्रवेश करते रहते हैं, जो चीनी काफर्मेंटेशन करके अम्ल बनाते रहते हैं। यही अम्ल दांतों के अनेमल को काटता रहता है और उन्हें खोखला

करता है। दांतों के इन खोखले हिस्सों में भोजन के पदार्थ भरते रहते हैं और सड़ते रहते हैं। इस तरह दांतों को साफ नहीं रखने से दांत समय से पूर्व खराब होकर टूटने लगते हैं।

स्वस्थ चमकते दांत सभी को भाते हैं पर आपको जानकर आश्चर्य होगा कि पूरे विश्व में ९० प्रतिशत लोगों के दांतों में कीड़ा लगा होता है। हममें से प्रायः सभी दांत के दर्द को झेल चुके होते हैं। दांत का दर्द जानलेवा न होते हुए भी जान निकाल लेता है।

दांतों में कीड़ा लगना एक असंक्रामक रोग है। देश की उन्नति और समृद्धि ही इस मर्ज के बढ़े का मुख्य कारण है। दांत में कीड़ा लग रहा है यह कटुसत्य है। इसका कारण है हमारा आधुनिक खानपान, बनेबनाए टॉफी, चॉकलेट, केक का सेवन, तरह-तरह के टिन या डिब्बेवाले भोजन, रासायनिक पदार्थों से बने खाने का सेवन, कार्बोहाइड्रेट का अधिक सेवन, ताजे रेशेदार और सख्त भोज्य पदार्थों का भोजन में अभाव। ये कारण हैं जो हमारे दांतों में कीड़ा लगने के लिए पर्याप्त हैं।

इस कीड़ा लगने को वैज्ञानिक भाषा में केरिज कहा जाता है। इसमें दांत सड़ने लगता है और धीरे-धीरे जड़ तक जब यह बीमारी बढ़ जाती है तो दांत गिर जाता है या दर्द के कारण उसे उखड़वाना पड़ता है।

जब हम भोजन करते हैं तो हमारे दांतों पर एक मुलायम परत सी जम जाती है जो जीवाणुग्रस्त होती है। ये सूक्ष्म जीवाणु एक तेजाब उत्पन्न करते हैं जो दांतों और मसूड़ों पर, बुरा प्रभाव डालते हैं। गणनानुसार एक मिलीग्राम परत में ८०० लाख जीवाणु होते हैं। यह कीटाणु से भरी परत जब दांतों पर जमी रहती है तो इसी से विभिन्न प्रकार की दांतों की बीमारियां जन्म लेती हैं। दांतों की बीमारियों से पाचन शक्ति क्षीण हो जाती है और त्वचा की बीमारियां भी हो जाती हैं। इससे बाल भी झड़ने लगते हैं। यदि दांतों की ठीक से देखभाल व सफाई की जाए तो दो-तीन पीढ़ियों बाद इस रोग से पूरी तरह छुटकारा पाया जा सकता है। इस बीमारी का इलाज ही है दांतों की ठीक से नियमित सफाई। कुछ मान्यताएं या धारणाएं हम स्वयं ही अपने मन में पाल लेते हैं क्योंकि बचपन से उन्हें सुनते आए हैं। अब भला मंजन या पेस्ट लगाए बिना कभी कोई दांतों को ब्रश करता है क्या पर संभवतः हम यह नहीं जानते कि पेस्ट व मंजन का दांतों की सफाई से कोई सीधा संबंध नहीं होता। मंजन या पेस्ट मुंह को सुगंधित करते हैं, ताजगी देते हैं पर चमक या सफाई से उनका कोई संबंध नहीं होता। पेस्ट और मंजन महंगे भी आते हैं, शीघ्र ही समाप्त हो जाते हैं जबकि ब्रश सस्ते भी आते हैं और दो-तीन माह तो बेहद सरलता से प्रयोग किए जा सकते हैं। पुराने समय में दांत कम खराब होते थे क्योंकि तब गांवों में मंजन कोई नहीं जानता था। नीम या बबूल की दातुन ही सबसे अच्छा ब्रश का काम करती है। इससे मुंह की बदबू व गंदगी लार के साथ निकल जाती है और ब्रश का भाग दांतों की सफाई करता है।

महंगे पेस्ट व मंजन का अधिक प्रयोग ही दांतों की सुरक्षा नहीं करता। पेस्ट या मंजन सस्ता हो या महंगा, मुंह को ताजगी देता है, अतः ढेरसा पेस्ट या मंजन प्रयोग न करें और अच्छे किस्म के ब्रश का सही तरीके से प्रयोग करना सीखें।

बचपन से ही माता-पिता को बच्चों को सिखाना चाहिए कि नियमित खाना या नाश्ता या कुछ भी खाने के बाद दांतों को सिर्फ ब्रश से ही ठीक से साफ करें। सुबह व रात को सोने से पहले थोड़ा सा पेस्ट या मंजन लगाकर दांतों की नियमित सफाई करें तो आपके दांतों में कभी कीड़ा नहीं लगेगा। ब्रश का आकार-प्रकार, उसकी लंबाई-चौड़ाई, उसमें लगे बालों की बनावट व गुणवत्ता बहुत महत्वपूर्ण होती है। अच्छे ब्रश को २ सेमी. लंबा होना चाहिए तथा बाहर की ओर से सतह

बहुत अधिक चौड़ी व लंबी नहीं होनी चाहिए। जितनी चौड़ी सतह ब्रश की होगी, उतनी उसकी सफाई की क्षमता कम होगी।

खाने के बाद मुंह की अंदरूनी साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। ब्रश करते समय दांतों को अच्छी तरह से और आराम से साफ करें। जीभ मार्जर से जीभ को अच्छी तरह साफ करें। दांतों की सफाई के लिए कठोर ब्रश की बजाय कोमल ब्रश का इस्तेमाल करें। रात में रात्रिभोज करने के बाद सोने से पहले भी ब्रश करें।

स्वस्थ दांतों के लिए जरूरी है कि इसका खास खयाल रखा जाए। बच्चों को बचपन से ही यह आदत डालें जिससे वो बड़े होकर भी इस आदत को अपनाएं।

अगर आपको लगता है कि कुछ दिनों के इस्तेमाल के बाद आपका टूथब्रश खराब हो रहा है। तो इसके पीछे की वजह से दांतों की घिसाई बिल्कुल भी नहीं है। इसकी वजह खुद वो टूथपेस्ट हैं, जिससे आप अपने दांत साफ करते हैं। टूथपेस्ट में ऐसे रसायन होते हैं, जो दांतों पर जमी गंदगी को नरम कर देते हैं या पिघला देते हैं। जिसके बाद ब्रश उनकी सफाई करता है और वही टूथपेस्ट आपके ब्रश को भी बेहद नरम करके बर्बाद कर देता है।

अगली बार टूथब्रश के खराब होने की वजह अगर आपको लगे कि ज्यादा घिसाई हैं, तो आपको अपनी सोच बदलनी होगी। दरअसल, टूथपेस्ट में फॉस्फेट डिहाइड्रेट होता है, जो दांतों पर जमी गंदगी को नरम करके उसे दांतों से हटाने में ब्रश की मदद करता है। ठीक उसी समय वो टूथपेस्ट आपके ब्रश को भी बर्बाद कर रहा होता है और आप दूसरा ब्रश ले आते हैं।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ दांत आवश्यक होते हैं। दांत ना सिर्फ हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि हमारे दिखावे को भी प्रभावित करते हैं, इसलिए दांतों की समस्याओं को नजरअंदाज ना करें। दांतों की स्वच्छता का मतलब और तरीका हर किसी के लिए अलग होता है। हममें से अधिकतर लोग ब्रशिंग की कला बचपन में ही सीखते हैं और हैरानी की बात है कि ज्यादातर लोग ठीक प्रकार से ब्रश नहीं करते। प्रतिदिन ब्रश करने के बाद जीभ जरूर साफ करें। ब्रश करने के लिए कोई मानक समय नहीं है। लेकिन ऐसी सलाह दी जाती है कि कम से कम दो मिनट तक ब्रश करें जिससे मुंह के अंदर की सतह से प्लेक के कीटाणु निकल जायें। इससे दांतों की क्षति से भी बचाव हो सकेगा। अगर आपके दांतों पर काले-भूरे धब्बे नजर आ रहे हैं, खाना दांतों में फंसने लगा है, ठंडा-गरम लग रहा है या मसूड़ों से मवाद आ रहा है, तो दंत चिकित्सक से मिलने में देरी ना करें। निश्चित समयांतराल पर दंत चिकित्सक से मिलें। अगर ६ महीनों तक ब्रश करने के बाद भी आपका ब्रश खराब नहीं हुआ है तब भी नया ब्रश खरीदना चाहिए। टूथब्रश अलग-अलग आकार, लम्बाई और गुणवत्ता के आते हैं। लेकिन दंत चिकित्सक का ऐसा मानना है कि सही टूथब्रश की लम्बाई २५.५ से ३१.९ मिलीमीटर होनी चाहिए और चौड़ाई ७.८ से ९.५ मिलीमीटर होनी चाहिए।

आप उन लोगों में से हैं जो अपने दांतों के लिए हमेशा बेहद फिक्रमंद बने रहते हैं। इन्हें चुस्त रखने के लिए आप बार-बार ब्रश करते हैं, कुछ खाते ही कुल्ला करने चले जाते हैं।

दांतों में छिद्र होने की दो मुख्य वजह होती हैं। पहली अगर आप शीघ्र आहार, मीठी चीजें और चिपकनेवाले पदार्थ (चॉकलेट, टॉफी) आदि का अधिक सेवन करते हैं। दूसरा, अगर आपके ब्रश करने का तरीका गलत है। आमतौर पर लोग ऊपर-नीचे के दोनों दांतों को मिलाकर ब्रश करते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए बल्कि दोनों भागों के दांतों को अलग-अलग करके ब्रश करना चाहिए। ऊपर के दांतों को साफ करते हुए टूथब्रश को ऊपर से नीचे की ओर चलाना चाहिए और

नीचे के दांतों की सफाई में नीचे से ऊपर की ओर टूथब्रश चलाना चाहिए। सुबह के समय और रात को सोने से पहले ब्रश किया जाना चाहिए। ब्रश के दांते मुलायम होने चाहिए। टूथब्रश को हर तीन माह में बदल लें और ब्रश ज्यादा से ज्यादा तीन मिनट तक ही करें।

अक्सर लोग घरेलू नुस्खों के तौर पर दांतों को साफ करने के लिए नमक का प्रयोग करते हैं। लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि सिर्फ नमक का उपयोग मसूढ़ों में घाव कर सकता है।

अक्सर दांतों के बीच पीलापन जम जाता है। जिसकी वजह से कई बार मुंह से बदबू आने लगती है। ये एक प्रकार की गंदगी होती है जो सही तरीके से ब्रश न करने से जमती है इसे प्लाक कहते हैं। इसके इलाज के लिए विशेषज्ञ दांतों की सफाई करते हैं। जिसमें वे अल्ट्रासोनिक स्केलिंग मशीन की सहायता लेते हैं। क्लीनिंग करने में करीब ७०० से २००० रुपए तक का खर्च आता है जो अलग-अलग क्लीनिक में भिन्न हो सकता है। इसके बाद दांतों की पॉलिश की जाती है।

दन्त छिद्र हो जाने पर दांतों की भराई की जाती है। ये भराई धातुओं से लेकर कम्पोजिट और जैव सक्रिय शीशे आदि से की जाती है।

दांतों की सफाई के लिए जरूरी है उन्हें ठीक से ब्रश करना। ब्रश मुलायम बालोंवाला ही चुनें। उसके बाल ऊपर की ओर ऊपरी मसूढ़ों पर जितना ऊंचा हो सके रहें। अब कलाई घुमाइए बालों को नीचे की ओर घुमाते हुए ऊपरी मसूढ़ों और दांतों पर ऐसे ले आइए कि बाल नीचे की ओर आ जाएं। इस क्रिया को कई बार दुहराइए फिर ब्रश को ऐसे फिराए कि यह दूसरे दंत समूह को साफ कर सकें।

अब नीचे के दांतों की बारी है। ब्रश के बाल नीचे की ओर करके नीचे के मसूढ़ों को सपाट रखिए फिर इसे घुमाइए ताकि बाल मसूढ़ों के नीचे के दांतों के ऊपर घूमने हुए ऊपर की ओर हो जाएं। यही क्रिया मुंह के चारों ओर वैसे ही दुहराइए जैसे ऊपरी दांतों के लिए थी। अब ऊपर के दांतों की भीतरी सतह एवं निचले दांतों की भीतरी सतह के ब्रश को थोड़ा ठंडा करके साफ करें। अंत में दांतों को पीसनेवाले भागों को सभी दिशाओं में ब्रश कीजिए ब्रश कम से कम दो बार एक बार सुबह एवं एक बार रात में सोने के पहले अवश्य करना चाहिए।

दांतों के कुछ क्षेत्र ऐसे होते हैं जहां टूथब्रश नहीं पहुंच पाता। ये क्षेत्र प्रायः दांतों के बीच में होते हैं जिन्हें अंतरदातीय स्थान कहा जाता है। इन क्षेत्रों में कीटाणु के लिए आरामदायक स्थान बन जाता है, जो कुछ समय बाद इंटर डेंटल कैविटी का रूप ले लेता है या पेरिआडेन्टल समस्याओं को जन्म देता है। जहां ब्रश के रेशे दांतों के दुर्गम क्षेत्र तक आसानी से नहीं पहुंच सकते, वहां के लिए आप १८ इंच का सिल्क का धागा लेकर फ्लॉसिंग करें। फ्लॉसिंग का मुख्य उद्देश्य दांतों के बीच फंसा कचरा हटाना है जिससे खोड़ व दंत रोग होने के आसार कम होते हैं। यह सुरक्षित तरीका है और फ्लॉसिंग से दांतों के बीच गैप भी नहीं बढ़ता।

फ्लॉसिंग इस तरह करें- जरूरत के मुताबिक फ्लॉस (धागा) को तोड़ें (१८ इंच लगभग) और उनके किनारों को दोनों हाथों की मध्य अंगुलियों इस प्रकार लपेटें कि दोनों अंगुलियों के मध्य में २ से ४ इंच की दूरी बनी रहे। अब फ्लॉस को ऊपरी दांतों के लिए अंगूठे से दांत के बीच में डाल दें और मसूढ़ों पर अधिक दबाव न डालते हुए फ्लॉस आराम से आगे पीछे करें। नीचे के दांतों को भी ऐसे ही फ्लॉस करें। फ्लॉसिंग करते समय कभी-कभी थोड़ा रक्त निकल सकता है जो

अस्वस्थ मसूढ़ों की निशानी है। अगर खून निकलना कम हो तो दंतरोग विशेषज्ञ से जांच कराएं।

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ दांत आवश्यक होते हैं। दांत ना सिर्फ हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि हमारे दिखावे को भी प्रभावित करते हैं, इसलिए दांतों की समस्याओं को नजरअंदाज ना करें। दांतों की स्वच्छता का मतलब और तरीका हर किसी के लिए अलग होता है। हममें से अधिकतर लोग ब्रशिंग की कला बचपन में ही सीखते हैं और हैरानी की बात है कि ज्यादातर लोग ठीक प्रकार से ब्रश नहीं करते। प्रतिदिन ब्रश करने के बाद जीभ जरूर साफ करें।

दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना चाहिए और ब्रश करने के बाद नमक पानी से कुल्ला करना चाहिए या माउथवाश करना चाहिए। ब्रशिंग के सही तरीके से अवगत होना दांतों की सुरक्षा का पहला कदम है।

ब्रश करने के लिए कोई मानक समय नहीं है। लेकिन ऐसी सलाह दी जाती है कि कम से कम दो मिनट तक ब्रश करें जिससे मुंह के अंदर की सतह से प्लेक के कीटाणु निकल जायें। इससे दांतों की क्षति से भी बचाव हो सकेगा।

ब्रश से दांतों की सफाई करने में दो मिनट का समय लगाएं। धीरे-धीरे ब्रश को एक तरफ से दूसरी तरफ ब्रश करते हुए ले जाएं। ऊपरवाले दांतों में सफाई करते हुए ब्रश ऊपर से नीचे जाएं, इसी प्रकार नीचे वाले दांतों की सफाई करते हुए ब्रश नीचे से ऊपर ले जाएं। तेज ब्रश न रगड़े इससे दांत घिसते हैं। ब्रश करने के बाद पानी से कुल्ला अच्छी तरह करें।

दूधपिक का प्रयोग न करें ऐसा करने से मसूढ़ों को नुकसान पहुंचता है। हर तीन माह के अंतराल में ब्रश अवश्य बदलें। ज्यादा पुराना ब्रश दांतों और मसूढ़ों के लिए नुकसानदायक है।

घंटों ब्रश करने से दांतों को कोई लाभ नहीं मिलता, २ से ५ मिनट तक ब्रश करना ही काफी है। दिन में दो बार ब्रश करें। आज दांतों और मसूढ़ों की समस्याएं हर उम्र के लोगों में आम है। इनसे बचने के लिए कुछ भी मीठा खाने के बाद पानी जरूर पीयें। दांतों की सफाई के साथ ही फ्लास भी करें। दांतों में बीच में फ्लास डालें और फिर उसे बाहर निकालें। फ्लास करने से दांतों में फ्लेक की सम्भावना कम होती है। फ्लेक जैसी समस्या पर ना ध्यान देने से दांतों में सड़न हो सकती है। ब्रश खरीदते समय बहुत मुलायम और बहुत सख्त ब्रश न खरीदें। अपने दांतों की बनावट के अनुसार ब्रश का चयन करें। खाने पीने के बाद दांतों को अच्छी तरह से साफ न करने के कारण हमारे दांतों में फंसे भोजन पर कीटाणु घर बना लेते हैं। इस वजह से हमारे दांतों में कई बीमारियां पनपने लगती हैं।

दिन में कम से कम दो बार ब्रश करें। सुबह नाश्ते से पहले और रात को सोने से पहले। दोपहर के भोजन के बाद या फिर कुछ मीठा खाने के बाद पानी से कुल्ला जरूर करें। कभी ब्रश पर जोर देकर ब्रश नहीं करना चाहिए। इससे दांतों का इनमेल खत्म होता है और मसूढ़ो छिलने का डर भी रहता है जिससे खून निकलता है।

सही तरीके से ब्रश करने से जबड़े का ढांचा सही रहता है। जीभ को भी ब्रश से साफ करना चाहिए। आप जीभ मार्जक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

चिकित्सक के मुताबिक अगर ब्रश ठीक से सही अंदाज में की जाए तो ५० फीसदी मुंह की बीमारियों से अपने आप छुटकारा पा सकते हैं। ब्रश हमेशा गोलाकार में आखिरी दांत तक करें और मुलायम ब्रश का ही इस्तेमाल करें। ब्रश करते समय ध्यान दें कि आप ब्रश दांतों पर ही करें, मसूढ़ों पर नहीं। मसूढ़ों पर ब्रश करने का तरीका आपके दांतों की कई समस्या को सुलझा सकता है। २-३ मिनट तक शीशे के सामने ब्रश करने से आप दांतों की कई बीमारियों से बच सकते हैं।

मुंह की बदबू से अगर बचना है तो दांतों में ब्रश करने के बाद जीभ जरूर साफ करें और माउथ वॉशर का भी इस्तेमाल करें। दांतों की परेशानी से बचने के लिए दांतों की सफाई पर ध्यान दें। दो दिन में एक बार फ्लोराइड टूथब्रश से ब्रश करें। नियमित परीक्षण जरूर कराएं।

तीन महीने में अपना ब्रश जरूर बदलें। संतुलित आहार लें। धूम्रपान से बचें, क्योंकि धूम्रपान से मसूड़ों की कई बीमारियां होने का खतरा रहता है।

यह तो हम सभी जानते ही हैं कि शरीर में आहार के प्रविष्ट होने का द्वार हमारा मुंह है, इसलिए इसका स्वच्छ व निरोग रहना परम आवश्यक है वरना मुंह रुग्ण और मंदा रहेगा तो अंदर जानेवाला पदार्थ भी दूषित होकर पहुंचेगा और विकार उत्पन्न करेगा। इसलिए मुंह को स्वच्छ रखने के लिए हमें दांत, मसूड़ों और जीभ स्वच्छ, स्वस्थ और निरोग रखना चाहिए।

दिन में चार बार सुबह उठने के बाद, सुबह और शाम भोजन के बाद और रात को सोने से पहले दांतों को जरूर साफ करें। भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिनकर ११ बार जोरदार कुल्ले करें। अधिक गरम या अधिक ठंडे पदार्थों का सेवन न करें, जैसे गरम गरम चाय पीना या बहुत गरम भोजन करना। फ्रिज का पानी या अन्य ठंडे पेय या आइस्क्रीम खाना। कोई गर्म पेय या पदार्थ खाकर तुरंत ठंडी चीज या ठंडा पेय का सेवन करें। कोई पदार्थ खाते-खाते सो जाना ठीक नहीं, मुंह साफ करके सोना चाहिए।

मिठाई, चॉकलेट, टॉफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें, ऐसी कोई भी चीज खाने या पीने के तुरंत बाद पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए। मुंह से दुर्गंध आती मालूम हो या मुंह का स्वाद खराब लगे तो तुरंत दांत मंजन और कुल्ले कर लेना चाहिए। मंजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूड़ों को अंगुली से काफी देर तक घिसकर मसाज करनी चाहिए। इससे मसूड़े मजबूत और दांत स्वस्थ व चमकदार होते हैं।

कब्ज नहीं होने देना चाहिए। देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गंधयुक्त पदार्थों का सेवन करना बंद कर देना चाहिए। मसूड़ों के रोगी को प्याज, खटाई, लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बंद रखना चाहिए। कठोर पदार्थ चबाना, गन्ना चूसना, सुपारी चबाना, दातून करना और ठंडे या गरम पदार्थ का सेवन बंद रखना चाहिए। आहार में कैल्शियम और विटामिन सी, डी वाले पदार्थों का सेवन अवश्य करें जैसे आंवला, नींबू, गाजर, मूली, बादाम, मूंगफली, पालक की भाजी, मक्खन, घी, गुड़, शहद, दूध, दही, छाछ, संतरा, कच्चा नारियल, केला और मीठा आम आदि।

खाया हुआ आहार ठीक से और जल्दी पच सके, इसके लिए यह जरूरी है कि आहार खूब चबा चबाकर ही खाया जाए। ऐसा तभी हो सकेगा जब दांत मजबूत और निरोग हों। दांतों का काम आंतों से लेना बुद्धिमानी नहीं। इसलिए दांतों की सुरक्षा और देखभाल बहुत जरूरी है ताकि शरीर स्वस्थ और बलवान रह सके।

सुंदर दांत हमारी शख्सियत को निखारते हैं। अगर दांतों की कोई समस्या हो तो न सिर्फ दिखने में खराब लगते हैं, बल्कि खाना-पीना भी मुश्किल हो जाता है। आमतौर पर दांतों से जुड़ी २ तरह की समस्याएं होती हैं, पहली मसूड़ों से जुड़ी, दूसरी दांतों संबंधी।

पायरिया- पायरिया मसूड़ों और हड्डी की बीमारी होती है। इसमें सांसों से बदबू और दांतों से खून आता है। शुरुआत में दर्द नहीं होता इसलिए बीमारी बढ़ती जाती है। वक्त पर इलाज न हो तो आगे जाकर दांत हिलने लगते हैं और निकल भी

जाते हैं। इसकी वजह मसूढ़ों और दांतों की ढंग से सफाई न करना है। हालांकि मधुमेह या माता-पिता में किसी को पायरिया होना भी इसकी वजह हो सकती है।

पायरिया मसूढ़ों की बीमारी है जो अमीबा जिंजिवेलिस नाम के कीटाणु से होती है। इसमें मुंह से दुर्गंध व मसूढ़ों से खून आता है।

सफाई की कमी से होता है पायरिया- दांतों की सही तरीके से अगर देखभाल न की जाए तो पायरिया हो सकता है। दांतों को सेहत और सुंदरता का आईना माना जाता है। लेकिन खाने के बाद मुंह की साफ-सफाई न करने से दांतों में कई प्रकार की बीमारियां शुरू हो जाती हैं। दांतों की साफ-सफाई में कमी के कारण जो बीमारी सबसे जल्दी होती है वो है पायरिया।

सांसों की बदबू, मसूढ़ों में खून और दूसरी तरह की कई परेशानियां पायरिया के लक्षण हैं। दांतों की साफ सफाई न करने के कारण पायरिया एक सामान्य बीमारी बन गई है। पायरिया के कारण असमय दांत गिर सकते हैं। पायरिया होने पर सांसों में तेज दुर्गंध शुरू हो जाती है। मसूढ़ों में सूजन होने लगती है।

दांत कमजोर होकर हिलने लगते हैं। गर्म और ज्यादा ठंडा पानी पीने पर दांत संवेदनशील हो जाते हैं और लोग उसे बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं। पायरिया होने पर मसूढ़ों से मवाद आना शुरू हो जाता है। मसूढ़ों को दबाने में और छूने पर दर्द होता है। पायरिया की शिकायत होने पर मसूढ़ों से खून निकलने लगता है दो दांतों के बीच की जगह बढ़ जाती है, दांतों में गैप होने लगता है।

सांसों की बदबू, मसूढ़ों में खून और दूसरी तरह की कई परेशानियां पायरिया के लक्षण हैं। दांतों की साफ-सफाई न करने के कारण पायरिया एक सामान्य बीमारी बन गई है। पायरिया के कारण असमय दांत गिर सकते हैं।

दरअसल मुंह में लगभग ७०० किस्म के बैक्टीरिया होते हैं, जिनकी संख्या करोड़ों में होती है। यही बैक्टीरिया दांतों और मुंह को बीमारियों से बचाते हैं। अगर मुंह, दांत और जीभ की सफाई ठीक से न की जाए तो ये बैक्टीरिया दांतों और मसूढ़ों को नुकसान पहुंचाते हैं। पायरिया होने पर दांतों को सपोर्ट करनेवाली जबड़े की हड्डियों को नुकसान होता है। पायरिया शरीर में कैल्शियम की कमी होने से मसूढ़ों की खराबी और दांत-मुंह की साफ सफाई में लापरवाही बरतने से होता है। इस रोग में मसूड़े पिलपिले और खराब हो जाते हैं और उनसे खून आता है। सांसों की बदबू की वजह भी पायरिया को ही माना जाता है।

लक्षण- पायरिया होने पर सांसों में तेज दुर्गंध शुरू हो जाती है। मसूढ़ों में सूजन होने लगती है। दांत कमजोर होकर हिलने लगते हैं। गर्म और ज्यादा ठंडा पानी पीने पर दांत संवेदनशील हो जाते हैं और लोग उसे बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं। पायरिया होने पर मसूढ़ों से मवाद आना शुरू हो जाता है। मसूढ़ों को दबाने में और छूने पर दर्द होता है। पायरिया की शिकायत होने पर मसूढ़ों से खून निकलने लगता है। दो दांतों के बीच की जगह बढ़ जाती है, दांतों में गैप होने लगता है।

पायरिया का अगर समय पर इलाज न कराया जाए तो दांत ढीले होकर गिर जाते हैं। पायरिया का इलाज बड़ी आसानी से हो सकता है। पायरिया की समस्या होने पर जल्द से जल्द चिकित्सक ने संपर्क करना चाहिए।

पेरियोडोन्टाइटिस या पायरिया, मुंह की एक ऐसी समस्या है जो इलाज न मिलने पर गंभीर रूप ले सकती है। इस समस्या में मसूड़े की अंदरूनी परत और हड्डियां, दांतों और दांतों के खांचे से दूर हो जाती है। इसमें संक्रमण पैदा

करनेवाले कारक पनपने लगते हैं। यह संक्रमण सड़न पैदा करता है और मुंह से बदबू आने लगती है। यही नहीं इससे उस स्थान पर हड्डी के भी क्षतिग्रस्त होने का खतरा हो जाता है। संक्रमण के बढ़ने पर मसूड़ों से खून आने लगता है और मवाद भी पड़ सकता है।

लक्षण- दांतों की यह समस्या एक दिन में न तो पनपती है न ही इसके लक्षण एक दिन में नजर आते हैं। पायरिया के संबंध में भी यही बात लागू होती है। इसके लक्षण कई दिनों बाद सामने आते हैं और एक बार लक्षण सामने आने के बाद तेजी से समस्या और बढ़ने लगती है। इसके मुख्य लक्षणों में दांतों में दर्द, खून आना, मसूड़ों में सूजन या उनका फूल जाना, दांतों में गैप आना या दांतों का हिलना, दांतों और मसूड़ों के बीच पॉकेट का बन जाना, हरे, पीले, काले या ग्रे रंग के टार्टर का दांतों पर जमा हो जाना, दांतों की जड़े दिखने लगना तथा मसूड़ों का सिकुड़ जाना आदि शामिल है।

ओरल हेल्थ को लेकर सजग रहना पूरे शरीर के लिए फायदेमंद हो सकता है। दांतों या मसूड़ों से जुड़ी तकलीफें दिल तक पर असर डाल सकती हैं। पायरिया के संदर्भ में तकलीफ के पैदा होने के पीछे के मुख्य कारण हैं- मुंह की साफ सफाई ठीक से न होना, दांतों के बीच खाने के कण फंसे रह जाना। ठीक से ब्रश न करना या बहुत कड़क ब्रिसिल्सवाले ब्रश का उपयोग करना। दंत छिद्र का बनना, जल्दी जल्दी टूथपेस्ट बदलना। गुटखा, तंबाकू, सिगरेट, शराब, पान, सुपारी की लत होना, दांतों को बार बार कुरेदना, बार बार पेट की समस्या होना, हार्मोनल बदलाव, अनुवंशिक कारण, किसी ऑटोइम्यून समस्या के कारण आदि।

इस समस्या से बचाव का सबसे सहज तरीका है ओरल हेल्थ पर ध्यान देना। जिसमें दिन में कम से कम दो बार सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करना, समय-समय पर दंत चिकित्सक से दांतों का परीक्षण करवाना, दांतों को नुकसान पहुंचानेवाली किसी भी चीज से दूर रहना, जैसे-गुटखा, तंबाकू, शराब, सिगरेट, सुपारी, शीतपेय आदि। यदि ओरल हेल्थ से जुड़ी कोई समस्या आपके परिवारिक अनुवंशिक का हिस्सा है तो उसे लेकर सतर्कता बरतें। बचाव के उपाय अपनाने के साथ ही समस्या होते ही उसका तुरंत निदान करना भी आवश्यक है। इस तकलीफ के लिए दांतों की सफाई के साथ ही स्केलिंग, रूट प्लानिंग तथा औषधियों का उपयोग उपचार के लिए किया जाता है। इसके अलावा यदि प्रकरण गंभीर अवस्था में हैं तो शल्यचिकित्सा का विकल्प भी होता है। उपचार के दौरान और इसके बाद भी ओरल स्वास्थ्य को लेकर पूरी तरह सजग रहना जरूरी होता है।

नॉर्मल ट्रीटमेंट- स्केलिंग यानी मसूड़ों की सफाई की जाती है। एक सिटिंग के लिए ९०० से ३५०० रुपये खर्च आता है। फिर मसूड़ों और हड्डी के संक्रमित उत्तकों को हटा दिया जाता है। इससे बीमारी वहीं थम जाती है। एक दांत के लिए करीब ६००-१२०० रुपये खर्च आता है। फिर दांतों को पॉलिश भी किया जाता है ताकि सफाई से बनने वाली बारीक लाइनों पर प्लाक जमा न हो। पूरे प्रोसेस में ३-४ सिटिंग्स तक लग जाती है।

आधुनिक तकनीक- मोटे तौर पर पहलेवाला प्रोसेस ही किया जाता है, लेकिन नॉर्मल क्लीनिंग के बजाय लेजर क्लीनिंग की जाती है। इसमें ब्लिडिंग नहीं होती और दर्द भी नहीं होता। २ सिटिंग्स में ट्रीटमेंट पूरा कर दिया जाता है। पूरे इलाज का खर्च आता है करीब ५००० रुपये। स्केलिंग से दांतों या मसूड़ों को नुकसान नहीं होता। दांतों पर हल्की दरारें आ सकती हैं, जो पॉलिश से ठीक हो जाती है।

बदरंग और धब्बेदार मसूढ़े- मसूढ़े अगर नॉर्मल गुलाबी रंग के न होकर नीले जामनी जैसे या दाग-धब्बेदार होते हैं तो देखने में काफी खराब लगते हैं और खूबसूरती को कम करते हैं।

नॉर्मल ट्रीटमेंट- स्कैल्पिंग यानी मसूढ़ों के ऊपर की एक परत को हटा दिया जाता है, जिससे नीचे की साफ परत ऊपर आ जाती है। आमतौर पर २-३ सिटिंग्स में इलाज होता है और हर सिटिंग के लिए ८-१२ हजार रुपये तक चार्ज किए जाते हैं। कई बार दोबारा स्कैल्पिंग दोबारा करानी पड़ सकती है।

आधुनिक तकनीक- आजकल इसके लिए लेजर की मदद ली जाने लगी है। लेजर की मदद से चिकित्सक ऊपरी की परत हटा देते हैं। इस प्रोसेस में दर्द बिल्कुल नहीं होता और नतीजे भी बेहतर हैं। अक्सर एक सिटिंग में ही काम पूरा हो जाता है। १०-१५ हजार रुपये चार्ज किए जाते हैं। इसका एक नुकसान यह है कि कई बार २-३ साल में इस प्रोसेस को दोबारा कराना पड़ सकता है।

उठे हुए मसूढ़े- कई बार पैदाइशी तो कभी-कभार किसी बीमारी (मिर्गी आदि) या दवाओं (रक्तचाप, प्रतिरोधक क्षमता की दवा आदि) के सेवन से मसूढ़े सूजे और उठे हुए नजर आते हैं।

नॉर्मल ट्रीटमेंट- कंटूरिंग यानी मसूढ़ों की ऊपरी परत को छीलकर मसूढ़ों को एक स्तर में लाया जाता है। इसके लिए २-३ सिटिंग्स लगती हैं और कुल ३-५ हजार रुपये खर्च आता है।

आधुनिक तकनीक- आजकल लेजर से कंटूरिंग की जाती है। एक ही सिटिंग में इलाज हो जाता है। मुंह के एक हिस्से के लिए ५-७ हजार रुपये खर्च करने पड़ सकते हैं।

सेंसिटिविटी- दांतों में ठंडा-गर्म लगने की समस्या काफी सामान्य है। इसकी वजह आमतौर पर दांतों की ऊपरी परत का हटना होता है जोकि बेहद हार्ड ब्रश इस्तेमाल करने, बार बार और ज्यादा देर तक ब्रश करने, दांतों का सही अलाइनमेंट में न होने, कार्बोनेटिड ड्रिक्स (कोल्ड ड्रिक्स आदि) ज्यादा पीने आदि से हो सकती है।

नॉर्मल ट्रीटमेंट- सेंसिटिव टूथपेस्ट इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। इसमें फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा होती है। यह २००-२५० रुपये में मिल जाता है।

आधुनिक तकनीक- डी सेंसिटाइजेशन तकनीक से दांतों पर एंटी-सेंसिटिविटी मटीरियल (डेंटीन बॉन्डिंग एजेंट) लगाते हैं। इससे दांतों की सेंसिटिविटी कम हो जाती है। १-२ सिटिंग में काम पूरा हो जाता है और हर दांत के लिए ६००-७०० रुपये चार्ज किए जाते हैं। इस प्रक्रिया को साल दो साल में फिरसे कराना पड़ता है। इसके अलावा, लेजर से भी सेंसिटिविटी हटाते हैं। ८०० से १२०० एक दांत का चार्ज किया जाता है।

दागदार दांत- अंदरूनी और बाहरी। बाहरी दाग आमतौर पर खाने की आदतों से पड़ते हैं, मसलन चाय-कॉफी, पान, तंबाकू, हल्दी, मसाले आदि ज्यादा मात्रा में खाने से। अच्छी तरह ब्रश करने और फ्लॉस से सफाई करने से बाहरी दाग साफ हो जाते हैं। इन्हें ब्लिचिंग से भी खत्म किया जा सकता है, लेकिन अंदरूनी दागों को विनियर (लेमिनेशन) की मदद से छुपाया जा सकता है।

बाहरी दागों के लिए- दांतों की बाहरी परत पर मौजूद दागों को हटाने के लिए ब्लिचिंग इस्तेमाल कर सकते हैं। ब्लिचिंग सिर्फ प्राकृतिक दांतों पर ही काम करती है और २ तरह से होती है। दफ्तर ब्लिचिंग औप होम ब्लिचिंग। पहली

बार ब्लिचिंग क्लिनिक से ही करानी चाहिए। फिर चाहें तो घर पर कर सकते हैं।

साधारण इलाज - ऑफिस ब्लिचिंग १-२ सिटिंग्स में होती है और इसके लिए १०-१२ हजार रुपये खर्च होते हैं। होम ब्लिचिंग किट की मदद से घर पर भी ब्लिचिंग की जा सकती है। इस किट में ब्लिचिंग ट्रे और जेल होता है। यह किट कोलगेट और ओपेलसेंस आदि ब्रैंड्स की आती है। इसे चिकित्सक की सिफारिश पर ही लेना चाहिए। यह ५-७ हजार रुपये में मिल जाती है।

आधुनिक तकनीक- आजकल लेजर ब्लिच इस्तेमाल की जाती है। इसमें करीब ४५ मिनट का समय लगता है और ज्यादा सफेद होती है। इससे सेंसिटिविटी नहीं होती, जबकि नॉर्मल ब्लिचिंग से यह हो सकती है। वह भी २-३ दिन में खत्म हो जाती है। इसके लिए १५-२५ हजार रुपये खर्च आता है।

अंदरूनी दागों के लिए- दांतों के अंदर के दागों को निकालना काफी मुश्किल होता है। इसके लिए ये तरीके इस्तेमाल किए जाते हैं।

नॉर्मल ट्रीटमेंट- दांतों के अंदर दागों को हटाने लिए विनियर यानी लेमिनेशन तकनीक इस्तेमाल की जाती है। दांत अगर थोड़े-बहुत आगे-पीछे हैं या फिर हल्की टूट-फूट है तो भी इस तकनीक को इस्तेमाल किया जाता है, जोकि दांतों के ऊपर लगा दी जाती है। दांतों का नाप लेकर सिरेमिक या पोर्सलिन की परत लैब में तैयार की जाती है। इस लेयर को सामने दिखनेवाले दांतों के ऊपर लगा दिया जाता है। इसे फिट करने के लिए इनेमल की एक हल्की परत हटाई जाती है। विनियर ५-७ साल तक चल जाते हैं। कंपोजिट के मुकाबले सिरेमिक या पोर्सलिन विनियर बेहतर होते हैं, लेकिन एक बार लगवाने के बाद विनियर हमेशा लगवाने पड़ते हैं क्योंकि ओरिजनल दांत की ऊपरी परत हटा दी जाती है। कंपोजिट विनियर ४-५ हजार और सिरेमिक विनियर १५-२० हजार रुपये में लगते हैं।

आधुनिक तकनीक- आजकल विनियर्स के अलावा ल्यूमिनियर भी लगाए जाते हैं। ये करीब-करीब विनियर्स जैसे ही होते हैं, लेकिन ज्यादा पतले होते हैं। विनियर्स जहां १ एमएम की मोटाई तक बनते हैं, वहीं ल्यूमिनियर्स और भी बारीक बनते हैं। ल्यूमिनियर्स के लिए दांतों की परत काटनी नहीं पड़ती। ये भी सामने नजर आनेवाले दांतों पर लगाए जाते हैं और कीमत करीब २५-३५ हजार रुपये होती है।

हमारी सेहत, स्वाद और सुंदरता, इन तीनों के लिए दांतों का सही सलामत रहना बेहद जरूरी है। दांतों की बीमारियों के लिए तमाम इलाज मौजूद हैं। वक्त के साथ कई नई तकनीक भी शामिल हो रही हैं, जो दांतों के इलाज को आसान और बेहतर बना रही हैं।

केरीज या कैविटी (कीड़ा लगना)- ज्यादा मीठा खाने, सही से दांत साफ न करने, दांत कुरेदते रहने या फिर स्लाइवा के केरीज प्रोन होने पर दांतों में कीटाणु लग जाता है जो केरीज या कैविटी (दंत छिद्र) की वजह बनता है।

साधारण इलाज - कैरीज होने पर पहले अमलगाम (सिल्वर / गोल्डन) फिलिंग की जाती थी, लेकिन बाद में कंपोजिट फिलिंग यानी टूथ क्लर फिलिंग की जाने लगी। इसमें अल्ट्रावायलेट रेज की मदद से सेंटिंग की जाती है। अगर दंत छिद्र बहुत गहरी है तो रूट-कनाल किया जाता है। मैनुअली रूट-कनाल कराने पर ३-४ सिटिंग्स की जरूर पड़ती है, जिसमें १०-१५ दिन लगते हैं। इसके अलाए २५०० से ४००० रुपये तक चार्ज किए जाते हैं।

आधुनिक तकनीक- अगर केरीज की वजह से सिर्फ वाइट दाग दिखने शुरू हुए हैं तो दांत में मिनरल कंटेंट बढ़ा देते हैं, ताकि कैविटी हो ही नहीं। इसके लिए री-मिनरलाइजिंग टूथपेस्ट इस्तेमाल करने की सलाह दली जाती है। तकनीकी लिहाज से सबसे ज्यादा काम रूट कनाल के क्षेत्र में हुआ है। इसे सिंगल सिटिंग रूट कनाल कहा जाता है और इसे रोटररी मशीन से किया जाता है। एक ही सिटिंग में प्रक्रिया पूरी हो जाती है। इसमें दर्द भी नहीं होता। औसतन ३०-४५ मिनट में रूट कनाल हो जाती है। लेकिन सिंगल सिटिंग रूट कनाल तभी की जाती है, अगर दांत में ज्यादा संक्रमण न हो। इसके लिए ४-८ हजार रुपये चार्ज किए जाते हैं। रूट कनाल के बाद कैप लगवाना जरूरी होता है। कैप में ५-१५ हजार रुपये खर्च आता है। कई बार दांतों के बीच अंतर होता है या दांत एक दूसरे के ऊपर चढ़े होते हैं। इन तरह की समस्याओं के लिए कई तरह के इलाज मौजूद हैं।

साधारण इलाज - इसके लिए बॉन्डिंग या क्राउन/कैप करा सकते हैं। बॉन्डिंग में कंपोजिट फिलिंग के पदार्थ को सीधे दांत के ऊपर लगाया जाता है, जो पॉलिश और फिनिशिंग के बाद ओरिजनल दांत का हिस्सा लगने लगता है। एक दांत के लिए १५०० से ३५०० रुपये खर्च आता है। रूट कनालवाले दांतों के अलावा ब्रिजेस को सपोर्ट करने और बदरंग व टेढ़े मेढ़े दांतों पर क्राउन या कैप लगाए जाते हैं। क्राउन मेटल के अलावा प्राकृतिक दिखनेवाले पोर्सलिन, सिरेमिक, अक्रेलिक या कंपोजिट मटीरियल से बनाए जाते हैं। अगर रखरखाव ठीक से किया जाए और फ्लॉस से रोजाना साफ किया जाए तो क्राउन आमतौर पर ५-७ साल चल जाते हैं। दो सिटिंग्स में काम हो जाता है और १२ से १५ हजार रुपये प्रति दांत खर्च आता है। लेकिन इन सबसे बेहतर है कि ब्रेसेस। इसमें प्राकृतिक दांतों को कोई नुकसान हीं होता। ब्रेसेस की मदद से टेढ़े मेढ़े दांतों को स्तर में लाया जाता है। मेटेलिक के अलावा सिरेमिक, कलर्ड और लिंगुअल ब्रेसेस आते हैं। लिंगुअल ब्रेसेस दांतों के अंदर की तरफ से लगाए जाते हैं और बाहर से नजर नहीं आते। ब्रेसेस हटाए जोन के बाद रिटेनर्स लगाए जाते हैं। ये अक्रेलिक से बने इम्प्लांट्स होते हैं जो तारों की मदद से दांतों के पीछे लगाए जाते हैं। इस पूरी प्रक्रिया को पूरा होने में करीब डेढ़ दो साल लग जाते हैं। मेटल ब्रेसेस ३०-४० हजार रुपये, सिरेमिक ब्रेसेस ४०-७० हजार रुपये और अलाइनर्स १ से २ लाख में लगते हैं।

आधुनिक तकनीक- आजकल दांत के ही रंग के ब्रेसेस लगाए जाते हैं। साथ ही, पारदर्शक अलाइनर्स भी लगाए जाते हैं। हालांकि मेटल, सिरेमिक, अलाइनर्स आदि के नतीजे अमूमन एक जैसे ही होते हैं। लेकिन मेटेलिक ब्रेसेस देखने में खराब लगते हैं, जबकि अलाइनर्स यानी इनविजिबल ब्रेसेस अलग से नजर नहीं आते और देखने में खराब नहीं लगते। इन पर १.५ से ३.५ लाख खर्च आता है।

अगर दांत निकल जाए तो नया दांत लगाने के लिए ब्रिजेस, इम्प्लांट्स, डेंचर इस्तेमाल किए जाते हैं।

साधारण इलाज - जो दांत निकल गया है, उसकी जगह जल्द से जल्द नया दांत लगवा लेना चाहिए, वरना उस जगह को भरने के लिए आसपास के दांत अपनी जगह से हिलना शुरू कर सकते हैं। इसके लिए दांतों पर कैप/क्राउन फिक्स्ड कर दी जाती हैं और उनकी मदद से निकला हुआ दांत लगा दिया जाता है। इसे ब्रिजेस कहा जाता है। इसमें आसपास के दांतों को काटा जाता है। यह स्थायी तकनीक है और मसूढ़ों, हड्डियों और आसपास के दांतों की स्थिति को देखकर इसे लगाने का फैसला किया जाता है। एक ब्रिज के लिए १८-३० हजार रुपये खर्च आता है। इसके अलावा एक दो दांत या

पूरे दांतों का ढांचा (डेंचर) भी लगवा सकते हैं। डेंचर अक्सर हिलते रहते हैं और बाहर भी निकल आते हैं। इस वजह से ये सुविधाजनक नहीं होते। इम्प्लांट डेंचर और ब्रिजेस, दोनों से बेहतर है क्योंकि इसमें आसपास के दांतों के सहारे की जरूरत नहीं पड़ती। इम्प्लांट लगाने के लिए टाइटेनियम से बनी स्क्रू शोप की डिवाइस मसूढ़े में फिट कर दी जाती है, जिस पर नया दांत लगाया जाता है। इनसे गाजर नारियल जैसी मजबूत चीजों को भी काटा जा सकता है। ये ज्यादा स्थायी और सुरक्षित होते हैं। अगर एक दांत लगाना है तो इम्प्लांट और एक कैप से काम चल जाता है। अगर एक से ज्यादा दांत लगाने होते हैं तो इम्प्लांट और ब्रिजेस की मदद से लगाए जा सकते हैं। इसके लिए २ सिटिंग्स लगती हैं और पूरे ट्रीटमेंट में तीन से छह महीने लगते हैं। एक दांत के लिए १५-३० हजार रुपये खर्च आता है।

आधुनिक तकनीक - अब एक ही दिन में नया दांत लगाया जा सकता है। पहले इसके लिए कई महीने इंतजार करना पड़ता था। यहां तक कि जिस दिन दांत निकला है, उसी दिन नया दांत लगाया जा सकता है। इसे इमिडिएट लोडिंग इम्प्लांट कहा जाता है। ऐसा सिर्फ सामनेवाले दांतों के लिए मुमकिन है। लेकिन ये स्थायी नहीं होते और इनसे कठोर चीजें नहीं खा सकते। ६ महीने बाद स्थायी दांत लगवाना होता है। एक दांत के लिए ४०-६० हजार रुपये खर्च आता है। इसी तरह हाइब्रिड डेंचर भी आ गए हैं। इन्हें भी दांत निकलवाने के साथ ही लगवा सकते हैं। ६ महीने बाद स्थायी डेंचर बनवाना होता है। ये फिक्स रहते हैं और इनसे आराम से कोई भी चीज खा सकते हैं। कुल २-२.५ लाख रुपये खर्च होते हैं।

६ महीने से एक साल की उम्र में एक बार बच्चे को दंत चिकित्सक के पास जरूर ले जाना चाहिए। फिर ७-८ साल की उम्र में भी चिकित्सक को जरूर दिखाएं। इससे दूध के और स्थायी दांतों में किसी भी बीमारी की शुरुआत में ही पता लग सकता है और बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है।

बच्चे का जब पहला दांत निकले, तभी से ब्रशिंग शुरू कर देनी चाहिए। छोटे बच्चों के लिए बेहद मुलायम ब्रश आते हैं। ब्रश साइज में छोटा और आगे से पतला होना चाहिए। ६-७ साल की उम्र तक माता-पिता को खुद बच्चे के दांत ब्रश करने चाहिए क्योंकि इस उम्र तक वह खुद ढंग से ब्रश नहीं कर पाता। मसूढ़ों की मालिश उंगली से करें। उसे शुरु से ही सुबह और रात यानी २ बार ब्रश करने की आदत डालें। ६ साल की उम्र से पहले बच्चे को फ्लोराइड वाला टूथपेस्ट न दें। मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट ब्रश करने के लिए काफी होता है।

बच्चों को दांतों पर फ्लोराइड ऐप्लिकेशन करा सकते हैं। चिकित्सक बच्चे का दांतों पर फ्लोराइड वार्निश कर देते हैं, जिससे दंत छिद्र की आशंका काफी कम हो जाती है। पहली बार वार्निश ३ साल की उम्र में और इसके बाद ७ साल, १० साल और १३ साल की उम्र में कराएं। यानी जब जब नए दांत आते हैं, तब तक वार्निश करा लेनी चाहिए। बच्चों के दांतों में पिट ऐंड फिशर सीलेंट करा सकते हैं। दरअसल, हमारी दाढ़ों में कई ऐसी जगहें होती हैं, जहां खाना फंस सकता है। इन जगहों को सील कर देते हैं तो कीड़ा लगने की आशंका काफी कम हो जाती है।

अगर दूध के दांतों में कीड़ा लग गया है तो इंतजार करने के बजाय फिलिंग कराएं। कोई दांत निकल गया है तो स्पेस मेंटेनर लगवा दें, ताकि उस दांत की जगह बनी रहे। खाने के बीच में शक्कर, टॉफी चॉकलेट आदि न दें। इससे दंत छिद्र होने के चांस बढ़ जाते हैं। मीठा देना ही है तो सही खाने के साथ खिलाएं और इसके बाद कुल्ला करा दें।

कुर्सी पर लेटते समय अपने दंत चिकित्सक के साथ व्यक्तिगत संबंध बनाएं। मतलब उससे पूरी तरह घुल मिल जाएं,

जिससे वह आपकी परेशानी को अच्छी तरह समझते हुए उसका सही ढंग से इलाज कर सके।

आपकी सहायता के लिए इलाज के वक्त अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को साथ रखें।

चिकित्सक से पहले ही पूर्वनियोजित समय लें, ताकि आपको दवाखाने में बैठकर बुरी बुरी बातें सोचकर भय का सामना न करना पड़े।

इलाज से पहले संगीत सुनें, जिससे दिमाग में यह बात न रहे कि अगले ही पल आपको दर्द का सामना करना है। अपने दंत चिकित्सक से अपनी बीमारी से संबंधित हर तरह का सवाल पूछें, जिससे वह आपको सिर्फ औजार हाथ में रखकर आपको दर्द देनेवाले कोई व्यक्ति न लगे। इन सभी चीजों को ध्यान में रखते हुए अगर आप दंत चिकित्सक के पास दांतों के इलाज के लिए जाएंगे, तो खुद को हल्का महसूस करेंगे।

सूखे तेज पत्ते को पीसकर इस पाउडर से सप्ताह में दो दिन दांत साफ करें। यदि दांतों में ठनका लगता हो या दांतों से खून आता हो तो पिसी हल्दी, भुनी फिटकरी मिलाकर मंजन करें। आराम मिलेगा। सप्ताह में तीन बार नींबू के पानी से कुल्ला करें। नीम की टहनियों को सुखाकर जला लें। अब इसका पाउडर लें। इस पाउडर में लौंग, पीपरमेंट और नमक भी मिला लें। इस मिश्रण से मंजन करें दांत मजबूत होंगे और पायरिया भी ठीक हो जाएगा।

बादाम का छिलका जलाकर एक दिन के लिए ढककर रख दें। दूसरे दिन एक चुटकी फिटकरी मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण से दांत साफ करने पर दांतों के सभी रोगों में आराम मिलता है।

आम के ताजा पत्तों को प्रतिदिन चबाएं। इससे दांत मजबूत होंगे और मसूड़ों से खून भी नहीं आएगा। दांतों को मजबूत बनाने और पीलापन दूर करने के लिए सरसों के तेल में हल्दी और नमक मिलाकर मंजन करें। इलायची या मुलैठी चबाते रहने से सांसों की दुर्गंध दूर होती है। गरम पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर कुल्ला करें। दांतों की चमक के लिए सेंधा नमक से मसूड़ों और दांतों की मालिश करें। दांत खट्टे होते हों तो बादाम खा लें या नमक के पानी से कुल्ला करें। दांत में तेज दर्द हो तो तुलसी पत्ती और काली मिर्च पीसकर गोलियां बना लें। इन गोलियों को दर्दवाले दांत के नीचे दबाकर रख लें। पोदीने की पत्ती पीसकर मंजन करने से दांतों का दर्द दूर हो जाता है।

सेब का सिरका भी दांतों के लिए फायदेमंद है। दांतों की ताजगी के लिए नियमित रूप से सेब के सिरके से माउथवॉश करें। दांतों पर धब्बे हों तो उन्हें सेब के सिरके से हटा सकते हैं। २ छोटे चम्मच सेब के सिरके में आधा छोटा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को दांतों पर पड़े धब्बों पर रगड़ें। ऐसा हफ्ते में एक-दो बार करें। दांतों को सफेद बनाने के लिए उन पर केले का छिलका रगड़ें। जब दांत में दर्द हो तो दर्दवाले दांत के बीच लौंग दबा लें, थोड़ी देर में आराम मिल जाएगा।

बेकिंग सोडा- दांतों में पीलापन हो तो उसे सफेद करने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक चम्मच बेकिंग सोडा में दो चम्मच पानी मिलाकर पेस्ट बना लें और इससे मंजन करें। ऐसा सप्ताह में २ बार करें।

मसूड़ों की देखभाल- आपके मसूड़े कमजोर हों और कभी-कभी दर्द करते हों तो उन्हें मजबूत बनाने के लिए सरसों के तेल में नमक मिलाकर उन पर रगड़ें। मसूड़ों में सूजन या खून आने की परेशानी हो तो फिटकरी को सादे पानी में मिलाकर कुल्ला करें। मसूड़ों में लाली हो तो मीठे सोडे से कुल्ला करें, लाली दूर हो जाएगी।

इंटरडेंटल ब्रश- दूथपिक का इस्तेमाल न करें। ये सख्त होती हैं, जिससे मसूड़ों को चोट पहुंचती है और दांतों के बीच में जगह ज्यादा हो जाती है। दूथपिक का इस्तेमाल न करके डेंटल प्लस या इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग करें।

खाने के बाद पनीर का टुकड़ा खाने से आपके दांत चमकदार रहते हैं। शक्कर रहित च्यूइंगम खाने से सलाइवा का निर्माण होता है जो आपके दांतों से प्लाक एसिड को साफ करता है। साथ ही आपके दांतों के इन्मेल को मजबूत बनाता है। रस और सोडा पीने के बाद ब्रश नहीं करना चाहिए। हो सके तो कॉफी और वाइन स्ट्रॉ से पिएं। इससे इनका सीधा संपर्क आपके दांतों से नहीं हो पाएगा और आपके दांत हमेशा चमकते रहेंगे।

नींबू का रस लगाने से दांत के दर्द में आराम मिलता है। मसूड़ों पर नींबू का रस मलने से मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है। नींबू मुंह से आनेवाली दुर्गंध में भी फायदा करता है। नींबू के सूखे छिलकों को जलाकर पीस लें। यह मंजन दांतों को चमका देता है और कुछ ही दिनों में दांतों पर जमा गंदगी साफ हो जाती है। नींबू का रस हमेशा पानी या किसी अन्य रस में मिलाकर लेना चाहिए। नींबू के रस में साइट्रिक आम्ल होता है तो दांतों के एनामल का नुकसान पहुंचा सकता है।

दांतों पर असर- अधिक चीनी का सेवन, दांतों में दंतछिद्र, मसूड़ों से खून और दांत टूटने जैसी समस्या का कारण होती हैं। आप जितनी अधिक मात्रा में चीनी का सेवन करेंगे, दांतों में छिद्र होने का खतरा उतना ही अधिक होगा।

सोड़े में मौजूद फास्फोरस हड्डियों में उपस्थित कैल्शियम को कम कर देता है। अधिक मात्रा में शीतल पेय पीनेवाले बच्चों के दांत ज्यादा खराब होते हैं। दंत चिकित्सक भी मानते हैं कि ये पेय दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं। एक बोतल पेय में लगभग ६ से १० चम्मच तक शर्करा होती है, जो दांतों को खराब करने, उनमें छेद करने या सड़ाने के लिए काफी रहती है। वह शर्करा लार में छिपे जीवाणुओं के साथ मिलकर दांतों की ऊपरी परत यानी इन्मेल को गलाकर कमजोर कर देती है।

जब बच्चों के दांत उग आएँ, तभी से सुबह व रात को सोने से पहले ब्रश करने की आदत डाल देनी चाहिए। खाते समय भोजन के कण दांतों के बीच फंस जाते हैं, जो ब्रश करने से निकल जाते हैं। यदि इन्हें न निकाला जाए, तो ये सड़ने लगते हैं, जिससे दांतों में सड़न और कैविटी पैदा हो जाती है। इस कारण दांतों में तेज दर्द हो सकता है व असमय दांत टूट सकते हैं। लोग सोचते हैं कि दूध के दांत तो टूट जाते हैं। लेकिन दूध के सभी दांत एक साथ नहीं टूटते। एक-एक कर टूटते हैं और उनकी जगह नए दांत आते जाते हैं। अगर कोई दूध का दांत सड़ा हुआ हो, तो वह नए दांत को भी सड़ा सकता है। दांतों के साथ मसूड़ों की देखभाल भी जरूरी है। ब्रश के बाद उंगलियों से मसूड़ों की हल्की-हल्की मालिश करें। कुछ बीमारियों के बाद मसूड़े ढीले पड़ जाते हैं और दांत हिलने लगते हैं। कई बार मसूड़ों में छाले भी पड़ जाते हैं। ऐसे में भोजन में नमक-मिर्च आदि का उपयोग कम करें। खाने में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स व विटामिन सी का भरपूर प्रयोग करें और चिकित्सक की सलाह का पालन करें, ताकि आपके मसूड़े जल्द स्वस्थ हो जाएं। विटामिन सी आंवला, संतरा, मौसमी, टमाटर, साग-सब्जियों में मिलता है। इसका नियमित सेवन आपको स्कर्वी और पायरिया से दूर रखेगा। मुंह की दुर्गंध करें दूर।

गंदे दांत व मसूड़ों में संक्रमण की वजह से मुंह से निकलनेवाली बदबू किसी को भी आपका दोस्त नहीं बनने देती। मुंह से बदबू की बीमारी को हैलिटॉसिस कहते हैं। इसका प्रमुख कारण यह है कि ज्यादातर लोग दांतों की सेहत की ओर पर्याप्त

ध्यान नहीं देते। दांत के ऊपर लगातार गंदगी जमा होती रहती है। पहले दांत में जमा गंदगी प्लाक का रूप लेती है और अंततः वह इतनी कड़ी हो जाती है कि उसे ब्रश से धोकर कतरई दूर नहीं किया जा सकता है। इसे कैलकुलस के नाम से जाना जाता है। दांत पर जमी यह गंदगी मसूड़ों में संक्रमण का कारण बनती है। मसूड़ों में सूजन आ जाती है। शुरू में इन मसूड़ों से खून निकलता है और बाद में मवाद भी निकलने लगता है। मधुमेह के मरीज इस समस्या से काफी परेशान रहते हैं, क्योंकि उनके मसूड़ों का संक्रमण जल्दी खत्म ही नहीं होता। दांत अगर सड़ जाएं और उसमें दन्त छिद्र बनने लगे, तो दन्त छिद्र को भरवाया जा सकता है। इससे पहले दांत को अच्छी तरह से साफ व कीटाणुमुक्त करना पड़ता है। ताकि कैविटी भरने के बाद अंदर कोई कीटाणु न रह जाए और दांत को दोबारा सड़ने से बचाया जा सके। ज्यादा सड़े या जड़ों से कमजोर दांतों को निकलवाकर उनकी जगह नकली दांत या नए दांतों का सेट लगवाया जा सकता है।

दांत पीले पड़ गए हों या दो दांतों के बीच अधिक दूरी हो, दांत छोटे-बड़े या बाहर की ओर निकले हों, तो इससे भी चेहरे के सौंदर्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। ऐसे में दंत चिकित्सक से अवश्य मिलें। दंत चिकित्सक की सलाह पर पीले दांतों की सफाई करवाएं। बाहर की ओर निकले या दूरीवाले दांतों पर कुछ दिनों के लिए क्लिप लगवाएं। बड़े दांतों को घिसवा सकते हैं। छोटे दांतों में नीचे से दांतों जैसा दिखनेवाला पदार्थ जोड़कर उन्हें समान आकार का बनवाया जा सकता है।

दांत दर्द- दांत दर्द में जायफल का तेल बहुत लाभकारी है, तभी तो ज्यादातर टूथपेस्ट में दालचीनी और जायफल मिलाया जाता है।

अधिकांश लोग दांतों में दर्द होने पर दन्त चिकित्सक के पास जाने की बजाय दर्दनिवारक लेना पसंद करते हैं। हालांकि इससे थोड़े समय के लिए तो राहत मिल जाती है, लेकिन इससे बीमारी कम होने की बजाय बढ़ने लगती है।

रूट संक्रमण दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। मुंह का संक्रमण शरीर के अन्य हिस्सों को प्रभावित करता है। अगर आपको लगता है कि आपको रूट कैनाल कराने की जरूरत है तो इसमें देर नहीं करना चाहिए।

ऐसा न हो कि इलाज में देरी की वजह से कोई दूसरी बीमारी शरीर में हो जाए। जिन लोगों को दांतों की जड़ों से जुड़ी समस्या होती है, उनमें एक्व्यूट कोरेनरी सिंड्रोम का खतरा २.७ प्रतिशत तक बढ़ जाता है। डेंटल रूट टिप संक्रमण को एपिकल पीरियडोंटाइटिस भी कहते हैं। यह दांत की जड़ के ऊपरी भाग के चारों ओर तेज संक्रमण है। इसका एक प्रमुख कारण दांतों में सड़न है। अगर आप दिल से जुड़ी बीमारियों से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो रूट कैनाल कराने में देरी न करें। दांतों में कीड़े लगने पर अगर इसका जल्द इलाज नहीं कराया जाता है तो इसका प्रभाव दिल पर भी पड़ता है। ये कीड़े धीरे-धीरे रक्त संचरण के दौरान हृदय तक पहुंच जाते हैं और हृदय को प्रभावित करना शुरू कर देते हैं।

दांतों की सड़न या गंदे दांत आपकी खूबसूरती और स्वास्थ्य दोनों को ही प्रभावित करते हैं। अक्सर दांतों की समस्या को हल्के में लेते हैं, लेकिन ऐसा करना खतरनाक हो सकता है। दांतों की समस्या कई गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती है। मधुमेह, रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं के पीछे दांतों की बीमारियां हो सकती हैं।

मधुमेह रोगियों में मसूड़ों में सूजन, दांतों का ढीलापन और मुंह से बदबू आना आदि समस्या पायी जाती है। इन रोगियों में मुंह की लार में पाए जानेवाले कीटाणु अधिक सक्रिय हो जाते हैं। इसलिए उनके मसूड़ों और जबड़े की हड्डी में संक्रमण

हो जाता है। ऐसे में दांत कमजोर हो जाते हैं। मधुमेह के रोगियों को अपना रक्तशर्करा नियंत्रण में रखना चाहिए।

उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों में मसूड़ों से खून आना, दुर्गंध और मुंह में सूखापन आदि की समस्या पायी जाती है। इसलिए इन रोगियों को अपने रक्तचाप को नियंत्रण में रखना चाहिए।

दांतों की ठीक से सफाई करना आपको हृदयाघात से बचाता है। दांतों को साफ रखकर आप दिल के दौरों से बचे रह सकते हैं, क्योंकि दांतों और मसूड़ों को बीमारी का दिल की बीमारी के साथ सीधा संबंध है।

फेफड़ों पर असर- दांतों की नियमित सफाई नहीं करने पर ये गंदे, बदरंग व खराब हो जाते हैं, इनकी गंदगी एवं परत से दांत व मसूड़े दोनों भी खराब होने लगते हैं। दांतों की गंदगी व बीमारी फेफड़े तक पहुंचकर उसे भी संक्रमित कर सकती है। उसकी कार्यक्षमता भी प्रभावित हो जाती है। कुछ भी खाने व पेय पीने के बाद कुल्ला कर मुंह साफ करना चाहिए जबकि दिनभर में दो समय दांतों की नियमित सफाई करनी चाहिए। यह सफाई अच्छी तरह करनी चाहिए। साफ दांत हमारे जीवन को महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कर्करोग- दांतों की बिगड़ी सेहत मुंह और गले के कर्करोग का कारण हो सकते हैं। मसूड़ों से खून आना या दांतों से जुड़ी किसी प्रकार की समस्या को नजरअंदाज ना करें। दांतों को स्वस्थ रखने के लिए दिन में दो बार ब्रश करें और महीने में एक बार दंत चिकित्सक के पास जरूर जाएं।

यदि जिन्जीवाइटिस का उपचार नहीं किया जाता तो वह गंभीर रूप लेकर पीरियोडोंटिस में बदल जाती है। पीरियोडोंटिस से पीड़ित व्यक्ति में मसूड़ों की अंदरूनी सतह और हड्डियां दांत से दूर हो जाती हैं। दांतों और मसूड़ों के बीच स्थित इस छोटी-सी जगह में गंदगी इकट्ठी होने लगती है और दांतों और मसूड़ों में संक्रमण फैल जाता है। अगर ठीक से इलाज न किया जाए तो दांतों के चारों ओर मौजूद उत्तक नष्ट होने लगते हैं।

हमारे शरीर के दूसरे अंगों जैसे आंख, कान पर जिस तरह किसी चोट का असर पड़ता है वैसे ही हमारे दांतों पर भी चोट का असर पड़ता है। पहले दांतों में ठंडा या गर्म सेंसिटिविटी होती है फिर धीरे-धीरे दर्द बढ़ने लगता है। ज्यादातर मामलों में शुरुआती दौर में दांतों की दिक्कतें दर्दरहित होती है। इसलिए अगर पहले ही हम सतर्क हो जाएं तो दांतों की बड़ी दिक्कतों से छुटकारा पा सकते हैं।

खाना खाने के बाद दिन में दो बार ब्रश करें। अपने दांत की ब्रश को हर तीन महीने में बदलें। अपने दांतों को धीरे-धीरे ब्रश करें, ब्रश को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं ना ले जाएं। हमेशा ब्रश दांतों के ऊपर से नीचे करें। अपने जीभ को रोज साफ करें। फ्लोराइड टूथपेस्ट का प्रयोग करें। दिनभर कुछ ना कुछ खाने की आदत से बचें। तंबाकू का इस्तेमाल ना करें।

आप तनाव के खतरनाक और जानलेवा दुष्प्रभावों से तो जानकार हैं ही, तनाव से दांत किटकिटाने या दांत चबाने की आदत भी पड़ जाती है, जिसके बारे में अधिकतर लोगों को पता ही नहीं होता। आपको मालूम होना चाहिए कि इस अनजान आदत का खामियाजा आपके दांतों को भुगतना पड़ सकता है। दांत किटकिटाने की आदत अधिकतर तनाव के चलते होती है। यह आदत भले ही जानलेवा न हो, लेकिन इससे कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं जैसे दांतों, सिर और चेहरे संबंधित ढांचे का प्रभावित होना, दांतों का टूटना आदि।

दांत किटकिटाना सुनने वाले के लिए चिड़चिड़ाहट पैदा करनेवाला विषय हो सकता है और मरीज के लिए शर्मिंदगी का

विषय हो सकता है। लेकिन इससे होनेवाली समस्याएं बड़ी भी हो सकती हैं और ऐसा भी जरूरी नहीं कि सभी समस्याएं दांतों से सम्बन्धी ही हो।

यह समस्या एंक्रिनियोफेशियल नर्व को भी प्रभावित कर सकती है। यह एक ऐसी गतिविधि होती है जो कि हमारी अवचेतन अवस्था में होती है इसलिए हमें इसका पता भी नहीं चल पाता और अधिकतर स्थितियों में यह सोते समय होता है इसलिए इस पर हमारा बस भी नहीं होता। स्थितियों का पता तब लगता है जब कि इसी प्रकार दांत किटकिताने पर एक दिन दांत टूट जाते हैं या फिर चेहरे पर सूजन आ जाती है।

सोने से पहले तनाव से मुक्त होने का प्रयास करें। आप तनाव कम करने के लिए कम आवाज में गाने सुन सकते हैं। कुछ लोगों में इसके प्रभाव से दांतों का किटकिताना बढ़ जाता है और कुछ में बिल्कुल ही ठीक हो जाता है। इसे फिट करने के लिए दंत चिकित्सक के अस्पताल में जाना पड़ता है। यह प्लास्टिक का यंत्र होता है और यह दांतों में आगे से पीछे की ओर लगा होता है। कुछ लोगों में दांतों पर दबाव पड़ने के कारण स्लिनेकन्ट टेढ़े हो जाते हैं। ऐसी स्थितियों में स्लिनेकन्ट या गार्ड बदलने पड़ते हैं। दांतों के लिए एक्यूंपंचर, मसाज, रिलैक्सेशन चिकित्सा और ध्यान की भी सलाह दी जाती है। प्रभावित मांसपेशियों में बटक्सिस का संक्रमण भी लगाया जा सकता है। जिससे कि मांसपेशियों में थकान नहीं होता।

जब आप नींद में दांत किटकिताने हैं। जब आप जबड़ों के दर्द, सरदर्द कंधे या गर्दन दर्द के कारण से जाग जाते हैं। जब सुबह उठने पर आपके जबड़ों में दर्द होता है। जब आपको चेहरे के दूसरे तरफ दर्द होता है। तब आपके दांत संवेदनशील होते हैं। अगर आपको इनमें से कोई भी समस्या है तो आप दंत चिकित्सक से जरूर सम्पर्क करें। बहुत से विशिष्टज्ञों का ऐसा मानना है कि ब्रूक्सिसम (दांत किटकिताना) एक अनुवंशिक बीमारी है और बहुत से मरीजों को इस बीमारी का पता भी नहीं चल पाता। लेकिन तनाव को इस बीमारी का एक मुख्य कारक माना गया है।

आज के समय में खान-पान या स्वच्छता के अभाव के कारण प्रायः दाँत-मसूड़ों से संबंधित कोई न कोई समस्या प्रायः प्रत्येक व्यक्ति के समक्ष आती ही रहती है।

दांत में गढ़ा बनकर उसमें दर्द होने लगता है। जब भी गर्म-ठंडी या मीठी वस्तुएं खाते हैं तो दर्द तेज हो जाता है। ऐसे में बर्फ लेकर उसकी सिंकाई करे। इसके लिए जबड़े पर आइस पैक रखें। गर्म पानी से सिंकाई या गरारा न करें क्योंकि संक्रमण फैलता है। ऐसा करने से दर्द और भी बढ़ सकता है। गर्म पानी का गरारा तभी करें, जब किसी भी तरह का कोई संक्रमण न हो। रूई का फाहा लौंग के तेल में भिगोकर सिर्फ दांत के खोदड़ में ही घुमाएं। अगर यह फाहा मसूड़े में लगेगा तो मसूड़ों में जलन पैदा कर देगा।

मसूड़ों में खाद्य पदार्थों का कण चिपक जाता है और उसको निकालने की कोशिश में वहां दर्द या जलन पैदा हो जात है। इससे उसमें संक्रमण भी पैदा हो जाती है और मसूड़ों में जलन पैदा हो जाती है। इस स्थिति में गाल पर बर्फ की सिंकाई करें। साथ ही दर्दनिवारक दवाई का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे मसूड़े की जलन कम हो जाएगी। दांत में अगर दरार पड़ गई है तो उसमें सावधानी बरतें क्योंकि इससे दांत की दरार बढ़ सकती है और कीटाणु भी उस पर प्रभाव डाल सकते हैं। दांत पर से अगर एनेमल की परत हट गई हो तो ठंडा या गर्म, खट्टी या मीठी चीजें खाने से यहां तक कि नाक से सांस लेने पर भी टीस उठने लगती है। इस स्थिति में रूई के फाहे में लौंग के तेल को लगाकर

सिर्फ उस दांत पर ही लगाना चाहिए जिसमें दरार की वजह से दर्द हो रहा है। दांत को पूरी तरह स्वस्थ करने के लिए चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए।

कभी-कभी चोट लगने या अन्य कारणों से दांत का हिलना शुरू हो जाता है। इस स्थिति में बर्फ का टुकड़ा लेकर गाल के ऊपर उस स्थान पर सिंकाई करनी चाहिए जहां दर्द हो रहा है। दांत को हाथ या जीभ से हिलाना नहीं चाहिए। अगर आपका दांत बाहर की ओर लटक रहा हो तो शायद मसूड़े की बीमारी या सड़ने के कारण ऐसा हुआ है। ऐसी स्थिति में प्रभावित स्थान को साफ करके कम से कम आधे घंटे तक प्रेशर पैक का इस्तेमाल करें। गाल पर आइस पैक की सिंकाई करें। इस स्थिति में आपको दर्दनिवारक की आवश्यकता भी पड़ सकती है।

दांत के टूटकर गिरने पर डरना नहीं चाहिए क्योंकि इसे फिर से फिट किया जा सकता है बशर्ते आप एक घंटे के अन्दर ही कारवाई करें। टूटकर गिरे हुए दांत को चिकित्सक इस तरह चिपका देते हैं। उसे पहले गिलास दूध या कम तापक्रम वाले पानी में रखें और फौरन नजदीकी दंत चिकित्सक के पास जाएं। अगर मुंह से खून निकल रहा हो तो पानी से कुल्ला कर लें लेकिन गरारा न करें क्योंकि इससे सर्किट के कोशिकाएं बिगड़ जाएंगे। दंत चिकित्सक के पास जाते समय रास्ते में आइस का प्रेस गाल पर करते रहें। दंत चिकित्सक इस टूटे दांत को आराम से जोड़ देगा।

अधिकांशतः १८ से २२ वर्ष की अवस्था में अक्ल दांत निकलने की परेशानी सामने आती है। अक्लदाढ़ के निकलने की वजह से दंतपंक्ति में जगह की कमी, मसूड़े का संक्रमण या अक्लदाढ़ का गलत दिशा में बढ़ना हो सकता है। इसी वजह से जबड़े का दर्द, सिरदर्द, मसूड़े का दर्द सूजन और स्पर्श करने पर दर्द हो सकता है। इसकी वजह से गले में खराश का भी भ्रम होने लग सकता है। इस भ्रम के कारण नमक-पानी का गरारा करने पर संक्रमण फैल भी सकता है। इस स्थिति में गाल पर आइस पैक के साथ दर्दनिवारक का इस्तेमाल करने पर राहत मिलती है। दांतों में मछली के कांटे या अन्य सब्जियों के रेशे फंस जाने से या दालमोठ आदि के कण फंस जाने से दांत में दर्द पैदा हो सकता है। इस स्थिति में उसे नीम की लकड़ी या स्पेशल पिन से ही निकालें और खून बहने लगे तो कुल्ला कर लें। इसके बाद गम पेस्ट लगाकर आइस पैक का इस्तेमाल करें।

पहले अधिकतर दंत चिकित्सक चांदी या सोने को फिलिंग के लिए इस्तेमाल किया करते थे। धातु की इन फिलिंग्स का एक नुकसान है कि ये सफेद दांतों के बीच साफ दिखाई देते हैं साथ ही चांदी में पारा होने की वजह से ये सेहत को भी नुकसान पहुंचाती है। लेकिन अब कम्पोजिट, सैरेमिक तथा एक्जेलिक फिलिंग पदार्थ आने लगे हैं जो देखने में अच्छे लगते हैं। फिलिंग के बाद जब दांत पूरी तरह से सक्रिय हो जाए तब उसकी कैप बनाते हैं और दांत में कैप को फिट कर देते हैं।

कंपोजिट रेजिन बिल्कुल सुरक्षित होता है। इससे न केवल दांतों में बने गड्ढों (कैविटी) को भरा जाता है, बल्कि दांतों के बीच बने छोटे-छोटे खाली जगह को भी भरा जाता है। इसका रंग भी दांतों के रंग जैसा ही होता है इसलिए यह उन दांतों के छेद को भरने के काम में लाया जाता है जो दिखलाई देते हों जैसे सामनेवाले दांत। ये दाग प्रतिरोधी होते हैं लेकिन थोड़े महंगे होते हैं। ये तकरीबन पांच से सात साल तक चलते हैं।

दांतों का विकास दो भागों में होता है, एक जड़ में या जड़ से जबड़े की हड्डी में दांत के लैगर तक तथा दूसरा क्राउन में, वह भाग जो हमें मुंह में दिखाई देता है।

दांत में चार अलग तरह के पदार्थ होते हैं। इनमें, इन्फैमल, डैन्टाईन, डैन्टल पल्प तथा सेमेन्टस। इन्फैमल कड़ा तथा चमकदार पदार्थ होता है जिससे क्राउन ढंका होता है। सेमेन्टस हड्डी जैसा पदार्थ होता है। जिससे हड्डी जड़ ढंकी होती है। डैन्टाईन (डैंचर), जो दांत के ढांचे या शरीर को बनाती है, हाथी दांत जैसा पदार्थ होता है। डैन्टल पल्प दांत के भीतर एक खोखले स्थान में होता है जिसे पल्प चैम्बर कहते हैं। डैन्टल पल्प उन धमनियों ऊतकों से बना होता है जिनमें तंत्रिकाएं, धमनियां तथा रों होती हैं। ये जड़ के सिरे से मौजूद एक खुले स्थान पर दांत में प्रवेश करती है। कैल्शियम या विटामिन डी के कमी से दांत का इन्फैमल कमजोर हो जाता है। जिससे दांत का क्षय प्रारंभ हो जाता है। जब आप कुछ खाते हैं, विशेष मीठा और अपना मुंह साफ नहीं करते तो वह मुंह में सड़ना शुरू हो जाता है तथा एसिड्स बनाने लगता है। जिससे कैल्शियम घुलनशील बन जाता है। इसके कारण दांत नर्म हो जाते हैं और यही समय होता है जब कीटाणु उस पर आक्रमण करता है। हर किसी को दांत की अच्छी तरह देखभाल करनी चाहिए।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है स्वस्थ दांत। दांत न केवल हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि हमारे दिखावे पर भी अपना प्रभाव छोड़ते हैं, इसलिए अपने दांतों की समस्याओं को कभी नजरअंदाज न करें।

प्रातःकाल बिना ब्रश किए न कुछ खाएं, न पिएं। रात्रि को बिस्तर पर जाने से पूर्व दांत साफ करें। नियमित सफाई से दांत सुंदर और मोतियों की तरह चमकते हैं। अधिक टॉफी, चॉकलेट व मीठा दांतों को नुकसान पहुंचाता है। इनका सेवन कम करें, सेवन के बाद दांतों को साफ करना न भूलें। प्रत्येक भोजन के बाद दांतों को उंगली से रगड़कर साफ करें और खुले पानी से कुल्ला करें, जिससे दांतों में फंसे अन्न कण निकल जाएं। नीम के दातुन से दांत साफ करने दांत और मसूड़े मजबूत बनते हैं। गाजर और सेब दांतों के लिए उचित आहार हैं। इसके सेवन से दांतों का व्यायाम भी हो जाता है। सरसों के तेल में चुटकी भर नमक मिलाकर मसूड़ों पर हल्का-हल्का रगड़ने से मसूड़े पुष्ट होते हैं।

दांतों को स्वस्थ रखने के लिए मसूड़ों पर ग्लिसरीन की मालिश करें। तेज गर्म और अधिक ठंडा तरल दांतों और मसूड़ों को कमजोर बनाता है। उचित समय पर ब्रश बदलते रहें बहुत सख्त ब्रश से दांत साफ न करें। ब्रश को हमेशा ढंकरकर रखे। खुले ब्रश से दांतों में संक्रमण फैल सकता है। अपने ब्रश का प्रयोग किसी अन्य को न करने दें। दांतों और मसूड़ों की सफाई के लिए मंजन का प्रयोग भी कर सकते हैं। नींबू के छिलकों को सुखा तथा पीसकर उसमें दो चम्मच सोडा मिला लें। इस मिश्रण से दांतों को साफ करने से दांतों का पीलापन दूर हो जाएगा। आंवला और रसदार फलों के सेवन से दांत चमकदार और स्वस्थ होते हैं। अपने भोजन में कैल्शियम की कमी न होने दें। कैल्शियम की कमी से दांत जल्दी टूटते हैं। समय-समय पर दंत चिकित्सक से दांतों की, जांच पड़ताल करवाते रहें।

खाने के बाद मुंह की अंदरूनी साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। ब्रश करते समय दांतों को अच्छी तरह से और आराम से साफ करें। जीभ मार्जर से जीभ को अच्छी तरह साफ करें। दांतों की सफाई के लिए कठोर ब्रश की बजाय कोमल ब्रश का इस्तेमाल करें। रात में रात्रिभोज करने के बाद सोने से पहले भी ब्रश करें। ब्रश करते समय ध्यान रखिए कि खाने का कोई टुकड़ा दांतों के बीच फंसा तो नहीं है। कुछ भी खाने के बाद अगर ब्रश नहीं कर सकते हैं तो पानी से दांतों की सफाई कर लेनी चाहिए। अच्छे दांत सेहत और सुंदरता की निशानी होते हैं। इसलिए अपने दांतों का ख्याल जरूर रखें।

ज्योतिष में दांतों की बनावट के अनुसार किसी का स्वभाव और व्यक्तित्व को भी जाना जा सकता है। जिन लोगों के दांतों का आकार समान होने के साथ उनमें चमक भी होती है वे सुख से जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसे लोगों के भीतर रचनात्मक क्षमता भी कमाल की होती है और साथ ही ये अपने पैसे को संभालकर रखना भी जानते हैं।

सामनेवाले दांतों के बीच की खाली जगह को बुद्धिमत्ता की निशानी माना गया है। जिन लोगों के सामनेवाले दांतों के बीच फासला होता है, उनके भीतर कमाल की ऊर्जा होती है और वे जीवन में एक बड़ा मुकाम हासिल करते हैं।

नौकरीपेशा लोगों के दांतों के बीच अगर फासला होता है तो ये इस बात की ओर इशारा करता है कि ये भवितव्य के क्षेत्र में काफी ऊंची सफलता हासिल करेंगे।

ऐसी स्त्रियां जिनके दांत आपस में सटे होने के साथ-साथ थोड़ी लालिमा लिए होते हैं, उन्हें राजसी सुख प्राप्त होता है।

जिन स्त्रियों के ऊपर और नीचे १६-१६ दांत हो, उनका पति उन्हें बहुत प्रेम करता है।

जिन लोगों के दांत धीरे-धीरे उखड़ते हैं, उन्हें दीर्घायु प्राप्त होती है।

जिन स्त्रियों के दांतों के ऊपर दांत हों, उन्हें शासन प्राप्त होता है। वे स्वभाव से बहुत चतुर होती हैं।

जिन लोगों के बत्तीस दांत होते हैं, ऐसा कहा जाता है उनके मुंह से निकली हर बात सत्य होती है।

जिन पुरुषों के दांत बहुत लंबे होते हैं, उन्हें जीवन में कभी धन की कमी का सामना नहीं करना पड़ता।

नींबू विटामिन सी का सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है और विटामिन सी दांत सफेद करने में मदद करता है। चमकदार दांत पाने के लिए नींबू के छिलका एक बहुत ही आसान तरीका है। सफेद दांतों के लिए नींबू के छिलके लेकर उसे दांतों के भीतरी भाग पर रगड़ें। यह स्क्रबर की तरह काम करता है जो दांतों के अनावश्यक रोगाणुओं और अन्य कणों को जड़ से दूर कर देता है। यह तकनीक बहुत ही आसान और सस्ता भी है। यह उपाय नियमित रूप से करने से, आप दुनिया की सबसे चमकदार मुस्कान पा सकते हैं।

दांतों को चमकदार बनाने का सबसे आसान उपाय है। स्ट्रॉबेरी में प्राकृतिक दांतों को सफेद करने के रूप में काम करने की क्षमता है और स्ट्रॉबेरी में पाया जानेवाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। दांतों में इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाकर कुल्ला करने से पहले कुछ मिनट के लिए छोड़ दें।

एप्पल साइडर सिरका में मसूड़ों को मजबूत बनाने के साथ दांतों को सफेद बनाने की क्षमता होती है। सिरका पीएच के असमान संतुन को बनाये रखने में मदद करता है जो कीटाणु को मारने में मदद करता है। आपको करना इतना है कि दांतों पर सिरके को रगड़कर कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर १०० मिलीलीटर सिरके से कुल्ला कर लें। प्रभावी परिणाम पाने के लिए इस उपाय को सुबह दांतों में ब्रश करने से पहले इस्तेमाल करें।

दांत हैं तो सभी स्वाद हैं। दांतों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी नियमित व उचित सफाई के साथ-साथ सही भोजन की भी जरूरत होती है। कुछ भोजन दांत को नुकसान पहुंचाते हैं, जबकि अन्य कई भोजन ऐसे हैं जो दांतों को स्वस्थ, मजबूत और रिक्त स्थान छिद्र (कैविटी) से दूर रखने के लिए उपयोगी हैं।

अगर दांत छिद्र रहित चाहिए तो जीवनशैली में जरूरी बदलाव करने पड़ेंगे। श्वेतसारयुक्त आहार से दूर रहना पड़ेगा,

अटर पटर, चाय और अल्कोहल का सेवन भी सीमित करना होगा। कुकीज और कैंडी खाने में तो बहुत मजेदार लगती है। लेकिन यह दांतों में छिद्र होने के लिए बहुत ज्यादा जिम्मेदार है।

इसके अलावा अपने खान-पान में कुछ ऐसे भोज्यपदार्थ शामिल करें जो कि दांतों के लिए लाभकारी होते हैं। दांतों को स्वस्थ रखने के लिये ऐसा भोजन करना चाहिए जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन बी और विटामिन सी पूरी मात्रा में हो।

दूध और दूध से बनी चीजें जैसे दूध, दही और पनीर, सोयाबीन, मूंगफली, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में कैल्शियम काफी मात्रा में होता है। खाने में विटामिन सी अवश्य शामिल करें। दांतों के लिए विटामिन सी होना आवश्यक है। उच्च रेशे खाद्य पदार्थ खाने से मुंह में लार पूरी मात्रा में बनती है जो दांत को छिद्र से बचाने में मदद करती है। किशमिश, अंजीर, केले, सेब और संतरे जैसे ताजे फल और सूखे फल रेशे के अच्छे स्रोत हैं। अन्य स्रोत जैसे सेम, मूंगफली, बादाम, चोकर और मटर आदि शामिल हैं। इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

साबुत अनाज में विटामिन बी और लौहत्व प्रचुर मात्रा में होता है जो मसूड़ों को स्वस्थ रखने में और दांतों को छिद्र से बचाने में मदद करता है। साबुत अनाज हड्डियों और दांतों के लिए मैग्नीशियम एक महत्वपूर्ण घटक है। साथ ही साबुत अनाज में रेशे बहुत अधिक पाया जाता है, चोकर ब्राउन राइस साबुत अनाज का अच्छा स्रोत है।

दंत छिद्र को दूर करने में जो सबसे ज्यादा मददगार है वे है अजवाइन। अजवाइन को चबाने पर जो लार निकलती है वह मुंह में मौजूद हानिकारक जीवाणु को मारती है। अजवाइन का पानी आपके दांतों को बिल्कुल वैसा साफ कर देता है जैसे ब्रश से दांत साफ होते हैं।

फल भी दंत छिद्र से लड़ने में मदद करते हैं आप ताजा फल केले, सेब, संतरे आदि को अपने दैनिक आहार शामिल करें। यह फल आपको दांतों के रोगों से लड़ने में मदद करते हैं।

इन सब चीजों को अपने भोजन में शामिल करके आप भी दंत छिद्र से दूर रह सकते हैं।

दांतों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी नियमित व सही सफाई के साथ सही आहार की भी जरूरत होती है। कुछ आहार दांत को नुकसान पहुंचाते हैं, जबकि अन्य कई आहार दांतों को स्वस्थ, मजबूत और दंत छिद्र से दूर रखने के लिए उपयोगी होते हैं। दांतों को स्वस्थ रखने के लिए ऐसा आहार लेना चाहिए जो प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन बी और विटामिन सी भरपूर हो।

तिल के तेल के तरह ही नारियल तेल भी मुंह में माउथवॉश की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। हजारों वर्षों से इसका इस्तेमाल एक पारंपरिक औषधि के रूप में किया जाता है। नारियल तेल मुंह के कीटाणु से लड़ने के लिए विशेष रूप से प्रभावी होता है। इसमें मौजूद किण्व मुंह से कीटाणु को बाहर निकाल फेंकते हैं।

करौंदा में पोलिफेनोल्स मौजूद होते हैं जो प्लाक को दांतों में जमने नहीं देता और दांतों की दंत छिद्र से रक्षा करता है।

यह फल बहुत तीखा होता है इसलिए इससे बने कई उत्पादों में चीनी का इस्तेमाल किया जाता है। जो दांतों को होनेवाले संभावित लाभों को प्रभावित कर सकता है।

प्याज और मशरूम दांतों के लिए सर्वश्रेष्ठ आहारों में से एक है। दांतों को मजबूत और दंत छिद्र रहित रहने में यह बहुत उपयोगी होता है। प्याज मुंह में उत्पन्न बैक्टीरिया को खत्म करता है और मशरूम जीवाणु को बनने से रोकता है।

रेशे से परिपूर्ण आहार को लेने से मुंह में स्लाइवा पूरी मात्रा में बनता है जो दांतों को दंत छिद्र से बचाने और स्वस्थ रखने में मदद करता है। ताजे और सूखे फल जैसे किशमिश, अंजीर, केले, सेब, संतरे और अन्य स्रोत जैसे सेम, मूंगफली, बादाम, चोकर और मटार आदि रेशे के अच्छे स्रोत हैं। इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप दांतों की समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

कैल्शियम- मजबूत और दंत छिद्र मुक्त दांतों के लिए कैल्शियम लेना बहुत जरूरी है। कैल्शियम हमें दूध और दूध से बनी चीजें जैसे दही और पनीर आदि से मिलता है। इसके साथ ही सोयाबीन, मूंगफली, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में भी कैल्शियम काफी मात्रा में होता है।

दांतों में सड़न या गंदे दांत आपकी खूबसूरती और स्वास्थ्य दोनों को ही प्रभावित करते हैं। जो दांतों की समस्या को हल्के में लेते हैं, उनके लिए ऐसा करना खतरनाक हो सकता है। दांतों की समस्या कई गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती है, मधुमेह, रक्तचाप और हृदयसंबंधी समस्याओं के पीछे दांतों की बीमारियां हो सकती हैं।

उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगियों में मसूड़ों से खून आना, दुर्गंध और मुंह में सूखापन आदि की समस्या पायी जाती है। इसलिए इन रोगियों को अपने रक्तचाप को नियंत्रण में रखना चाहिए।

दांतों की नियमित सफाई नहीं करने पर ये गंदे, बदरंग व खराब हो जाते हैं, इनकी गंदगी एवं परत से दांत व मसूड़े दोनों भी खराब होने लगते हैं। दांतों की गंदगी व बीमारी फेफड़े तक पहुंचकर उसे भी संक्रमित कर सकती है। उसकी कार्यक्षमता भी प्रभावित हो जाती है। कुछ भी खाने व पेय पीने के बाद कुल्ला कर मुंह साफ करना चाहिए जबकि जदिन भर में दो समय दांतों की नियमित सफाई करनी चाहिए। यह सफाई अच्छी तरह करनी चाहिए। साफ दांत हमारे जीवन को महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

तेल से कुल्ला चिकित्सा दांतों को अच्छे भले रखने के लिए एक अच्छी चिकित्सा है और यह आयुर्वेदिक चिकित्सा ३०० से अधिक साल पुरानी भी है और और सबसे खास बात ये हैं यह करने के लिए आपको किसी भी तरह की विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है यह बहुत ही साधारण और असरकारक हैं और इसमें आपको केवल १०-१५ मिनट का आपका समय और तेल की बोतल चाहिए होती है।

यह करने के लिए आप खाली पेट सुबह सुबह एक बड़ा चम्मच तेल लेकर उसे मुंह में डालें और इसे अपने मुंह के अंदर अच्छे से फैला लें। इसे ऐसे ही १५-२० मिनट तक रखें और इसके बाद नर्म गर्म पानी से आप कुल्ला कर लें इस अवधि से आपको तेल को निगलना होता है। अधिक समय तक तेल को मुंह में रखने से तेल ने आपके मुंह के जो बैक्टीरिया अवशोषित किये हैं वो वापस से मुंह में जाने लगते हैं इसलिए अधिक देर तक तेल को मुंह में न रखें। यह करने के बाद नमक से दांतों और मसूड़ों की हल्की मसाज कर लें और उसके बाद आराम से रोज की तरह आप ब्रश कर सकते हैं। क्योंकि यह तो आपके दांतों की सेहत के लिए तरीके से करना जरूरी भी है।

असल में इसके लिए सबसे महत्वपूर्ण है आपके पास तेल होना चाहिए और वो किसी भी प्रकार का खाद्य तेल हो सकता है जैसे कि नारियल का तेल और सूरजमुखी का तेल या कोई भी वेजीटेबल तेल और इससे सुबह २० मिनट खाली पेट कुल्ला करने से दांतों की बीमारियां ठीक होती हैं। साथ कुछ और भी आपको सेहत के फायदे मिलते हैं क्योंकि तेल से

कुल्ला करने से आपके मुंह के सारे कीटाणु मर जाते हैं और आपके मसूड़ों के लिए भी यह एक वरदान की तरह मजबूती देनेवाली चिकित्सा साबित होती है।

इसके अलावा न केवल दांतों और मुंह में इस चिकित्सा से फायदा होता है अपितु इसके साथ साथ आपको कुछ अन्य गंभीर बीमारियां जैसे नींद नहीं आने की समस्या, मधुमेह, सांस लेने में होनेवाली दिक्कतोंवाली बीमारियों से भी राहत मिलती है। यह आपके लिम्फैटिक प्रणाली को प्रेरित करता है जिसकी वजह से आपके मुख्य अंगों में से विषैले पदार्थ के बाहर निकलने की क्रिया में तेजी आती है।

अगर ब्रश करते समय आपके दांतों से खून आता है तो निश्चित ही आपके मसूड़ों में सूजन रहती होगी।

दांतों के लिए लौंग का तेल बहुत फायदेमंद है। थोड़ा सा तेल रुई में लें। फिर इसे मसूड़ों और दांतों पर अच्छे से लगा लें। दस मिनट बाद कुल्ला कर लें। इससे काफी आराम मिलेगा। इसके अलावा दो लौंग रोज चबाने से दांतों से खून निकलना बंद हो जाता है। साथ ही सूजन भी कम होती है।

ग्वारपाठा में बहुत सी बीमारियों को ठीक करने के गुण होते हैं। ये मुंह की बीमारियों के लिए भी लाभदायक है। ग्वारपाठा के पल्प से मसूड़ों पर मसाज करिए। पल्प मसूड़ों के अंदर जाकर संक्रमण को खत्म कर देता है।

दांतों की सफाई बेहद जरूरी है। मसूड़ों की सूजन को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके लिए दिन में दो बार ब्रश करें। साथ ही दांत साफ करने के लिए धागे का इस्तेमाल करें। इससे आपके दांत मोती जैसे चमकने लगेंगे।

ताजे फल और सब्जियों भी चमचमाते दांत के लिए बहुत जरूरी हैं। सब्जी और फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन और खनिज होता है। कच्ची सब्जियां चबाने से भी दांतों से खून निकलना बंद हो जाता है।

मसूड़ों को स्वस्थ रखने का सबसे अच्छा उपाय नमक के पानी से कुल्ला करना है। मुंह की हर बीमारी के लिए यह घरेलू उपाय कारगर है। तीन दिन में एक बार नमक के पानी से कुल्ला करें। तुरंत आराम मिलेगा।

यदि दांत में कीड़ा लगा हो, तो तुलसी के रस में कपूर मिलाकर उसमें भीगी हुई रुई का फाहा उस दांत पर रखें जहां कीड़ा लगा हो। दांत दर्द तुरंत कम हो जाएगा। हल्दी की गांठ भूनकर दांत में दबाने से दांत दर्द ठीक हो जाता है। दांतों में दर्द की टीस उठने पर ३ ग्राम सौंठ पीसकर गर्म पानी के साथ फांकने से दर्द में आराम मिलेगा। हींग या लौंग पीसकर मलने से दांत दर्द में आराम मिलता है। ७० ग्राम लौकी का गूदा और १५ ग्राम लहसुन दोनों को कूटकर एक लीटर पानी में पकाएं। जब आधा पानी शेष रह जाए तो हल्का ठंडा करके कुल्ला करें। दांत का दर्द फौरन ठीक हो जाएगा।

टेढ़े-मेढ़े दांत से असहज अनुभव होना आम बात है साथ ही ये एक समस्या की तरह भी है। इनके कारण आपको खाने और चबाने में समस्या हो सकती है। इस तरह के दांतों के साथ आप अच्छे से ब्रश भी नहीं कर पाते हैं और दांतों में गंदगी जमा रहती है, जिसके कारण दांतों की समस्याएँ होने लगती हैं। ये जबड़ों से अच्छी तरह से जुड़े नहीं होते हैं, इसलिए इनसे चोट भी लग सकती है। इसे सीधा कराने के लिए अगर आप ब्रेसेज पहनेंगे तो यह आपके लिए महंगा हो सकता है।

ब्रेसेज दांतों पर दबाव डालता है और उसे बनाये रखता है। यानी दांतों पर एक प्रकार से निरंतर दबाव बनाने से दांत सीधे होने लगते हैं।

अगर आप अपने दांतों को घर पर सीधा कर रहे हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि आपसे अधिक गलती न होने पाये,

नहीं तो स्थिति और बदतर हो सकती है। इसके कारण दांतों और मसूड़ों की समस्या भी शुरू हो सकती है। इससे आपके दांत कमजोर भी हो सकते हैं। दांतों को घर पर सीधा करने में समस्या हो रही है तो चिकित्सक के पास जायें और उसके निर्देशों का पालन करें। ब्रेसेज नहीं लगवा रहे हैं तो ब्रेसेज का काम आपकी जीभ कर सकती है। इसके लिए अपनी जीभ से टेढ़े-मेढ़े दांत पर दबाव डालें। जीभ से दांत पर निरंतर और लगातार दबाव डालना है, नहीं तो फायदा नहीं होगा। इसके लिए आपके अंदर धैर्य होना जरूरी है। जीभ की तरह दांतों को सीधा करने के लिए आप उंगली का प्रयोग भी कर सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी उंगली से दांत पर निरंतर दबाव डालना पड़ेगा। उंगली से दबाव बनाना बहुत आसान है और आप इसे हर जगह प्रयोग भी कर सकते हैं।

स्ट्रॉबेरी दांतों को चमकदार बनाने का सबसे सरल उपाय है। स्ट्रॉबेरी में प्राकृतिक दंत सफेद के रूप में काम करने की क्षमता है और स्ट्रॉबेरी में पाया जानेवाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। दांतों में इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाकर कुल्ला करने से पहले कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। स्ट्रॉबेरी दांतों को डल और पीला बनानेवाली गंदगी को दूर करने में प्रभावी होता है। साथ ही यह प्लॉक पैदा करनेवाले जर्म को दूर करता है।

बेकिंग सोडा एक प्राकृतिक क्लींजर है जो दांतों को चमकदार बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह दांतों के बीच छिपे सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करता है। बेकिंग सोडा और टूथपेस्ट को बराबर मात्रा में मिला लें। फिर समान रूप से ऊपरी और निचले दांतों पर लगा लें। सुनिश्चित करें कि पेस्ट अच्छे से फैलकर आपके दांतों के सभी भाग को कवर करें। आधे घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। फिर पानी से अपने अपने मुंह को अच्छे से धो लें। इससे उपाय को करने से परिणाम तुरंत देखे जा सकते हैं।

नींबू विटामिन सी का समृद्ध माना जाता है और विटामिन सी दांत सफेद करने में मदद करता है। चमकदार दांत पाने के लिए नींबू के छिलका एक बहुत ही आसान तरीका है। सफेद दांतों के लिए नींबू के छिलके लेकर उसे दांतों के भीतरी भाग पर रगड़ें। यह स्क्रबर की तरह काम करता है जो दांतों के अनावश्यक रोगाणुओं और अन्य कणों को जड़ से दूर कर देता है। यह तकनीक बहुत ही आसान और सस्ता भी है। यह उपाय नियमित रूप से करने से, आप दुनिया की सबसे चमकदार मुस्कान पा सकते हैं।

एप्पल साइडर सिरका में मसूड़ों को मजबूत बनाने के साथ दांतों को सफेद बनाने की क्षमता होती है। सिरका पीएच के असमान संतुलन को बनाये रखने में मदद करता है जो कीटाणुओं को मारने में मदद करता है।

दांतों पर सिरके को रगड़कर कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर १०० मिलीलीटर सिरके से कुल्ला कर लें। प्रभावी परिणाम पाने के लिए इस उपाय को सुबह दांतों में ब्रश करने से पहले इस्तेमाल करें।

नारियल का तेल भी दांतों के लिए बहुत प्रभावी होता है। इसके लिए अपने मुंह में थोड़ा सा नारियल का तेल लेकर इसे ऐसे ही १५ मिनट के लिए रखें। अपने मुंह को इस तेल के साथ स्विश करें और ध्यान रखें कि तेल आपके दांतों के सभी भागों को छूयें। फिर इसे थूक दें और पानी से अपने मुंह को धो लें। नारियल तेल एक आर्गेनिक और प्राकृतिक दंत सफेद है।

जीभ को हमेशा जीभ मार्जक या ब्रश से अवश्य साफ करें ताकि जीभ पर मैल जमा न हो जो कि मुंह की बीमारियों के

लिए ठीक नहीं। जीभ मार्जक का प्रयोग करने से पहले और बाद में अच्छी तरह से धोएं। जीभ मार्जक से जीभ बड़े आराम से साफ करें। ज्यादा तेजी से करने से खून आ सकता है।

दांतों की सफाई मंजन और टूथ पाउडर से न करें। चाहे जितने भी महीन पिसे हों, इनके प्रयोग से इनेमल की परत पर प्रभाव पड़ता है।

नीम का दातुन बहुत अच्छा होता है। नीम में कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता होती है लेकिन दातुन से दांत अच्छे से साफ नहीं हो पाते। इसका प्रयोग करते हैं तो बाद में दांत टूथपेस्ट व ब्रश से भी साफ करें।

खाना खाने के बाद कुछ अवशेष दांतों के बीच में फंस जाते हैं, जो दांतों में संक्रमण के खतरे को बढ़ाते हैं। बाद में कीड़ा लगने का खतरा भी बढ़ सकता है। खाने के बाद अच्छे से कुल्ला करें। उंगली की सहायता से सभी दांत साफ करें। जैसे लासिंग करना भी एक अच्छा तरीका है। लासिंग धागे को हर दांत के बीच में डालकर खाने के कणों को निकालें। बाद में पानी से कुल्ला कर लें। कभी कभी लासिंग करने के गलत तरीके से मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।

खाने के थोड़ी देर बाद शक्कर रहित च्युंगम चबाने से मुंह में सलाइवा बनता है जिससे सांसों की दुर्गंध में कमी आती है और दांतों में फंसा खाना बनता है जिससे सांसों की दुर्गंध में कमी आती है और दांतों में फंसा खाना भी निकल जाता है। खाने के थोड़ी देर बाद सौंफ या मिश्री भी खा सकते हैं ताकि मुंह की दुर्गंध दूर रहे।

शीत पेय, चाय-कॉफी, शराब, तंबाकू, गुटखे के सेवन से बचें। इनके सेवन से दांतों की सुरक्षा परत (इनेमल) पतली होने लगती है और बैक्टीरिया सीधे दांतों पर हमला करते हैं। दिन में दो बार ब्रश अवश्य करें। कुछ भी खाएं उतनी बार कुल्ला अवश्य करें। अपनी ओरल हैल्थ का ध्यान रखें। तभी हमारी सांसें स्वच्छ रहेंगी।

अब से सौ, पचास वर्ष पहले मनुष्य के भोज्य पदार्थों में स्वाभाविक झारों एवं प्राकृतिक तत्वों का पर्याप्त अंश होता था जिसके कारण स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता था। इस समय मशीनों से पिसा आटा एवं मैदा, मशीनों से पॉलिशदार चावल एवं पॉलिशदार दालें, दानेदार चीनी आदि से बना भोजन सारहीन होता है जिसमें उपयोगी तत्वों की कमी होती है एवं वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है और रोग का कारण बनता है। कृत्रिम रीति से बनाए गए भोज्य पदार्थों में कैल्शियम नहीं होता या बहुत कम होता है। कैल्शियम की कमी का हानिकारक प्रभाव हड्डियों तथा दांतों पर पड़ता है। दांत कमजोर होकर हिलने लगते हैं, मसूड़े ढीले पड़ जाते हैं और खाद्य पदार्थों के कण उसमें समा जाते हैं। सफाई न होने की स्थिति में मसूड़े फूलने लगते हैं व सड़ जाते हैं। खून निकलने लगता है, दर्द होता है, मवाद पड़ जाता है व मुंह से बदबू आने लगती है और पायरिया रोग उत्पन्न हो जाता है। यह बहुत ही भयानक रोग है। इसे दूर करने के लिए पूर्ण प्रयास करना चाहिए।

दांतों को स्वच्छ, साफ व रोगरहित रखने से मनुष्य मंदाग्नि, कब्ज, पेचिश, मुखकंठ, तालू, मसूड़े और दांतों के भयंकर रोगों से बच सकता है। दांतों की ठीक से सफाई न होनेपर मैल की परत दांतों पर जम जाती है। दंत चिकित्सक मशीन द्वारा उसकी सफाई करता है और 6 माह में एक बार सफाई करना आवश्यक बताता है। दांतों की सफाई ठीक से करने पर ही रोगों से बचा जा सकता है। सरसों का तेज एवं पिसा नमक मिलाकर मसूड़ों की हल्की-हल्की मालिश करनी चाहिए। गोमूत्र से भी प्रतिदिन कुल्ला करने से इस रोग से बच सकते हैं। कम शक्ति के चुंबक दांतों पर लगाने से भी इस रोग से

बचा जा सकता है किंतु चुंबक चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लेना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा भी इस रोग का इलाज जैसे रसाहार, एनिमा, शुष्क घर्षण स्नान, मसूड़ों पर भाप स्नान, कटिस्नान, गीले कपड़े की लपेट, हल्का व्यायाम आदि किया जाता है किंतु चिकित्सा योग कुशल प्राकृतिक चिकित्सक से ही करानी चाहिए। कुशल अनुभवी एवं योग शिक्षक व चिकित्सक से ही इस रोग का उपचार किया जा सकता है जिसमें सिर के बल किये जानेवाले आसन एवं शीतली, शीतकारी प्राणायाम आदि कराए जाते हैं। तंबाकूवाले मंजन दांतों के लिए हानिकारक होते हैं इसलिए इनका उपयोग न कर नीम, बबूल आदि की दातुन से दांतों की सफाई करना चाहिए। दांतों को हमेशा कुरेदते नहीं रहना चाहिए। इससे दांतों के मसूड़े खुल जाते हैं जो पायरिया रोग का कारण बनते हैं। अधिक गरम, अति ठंडा एवं अधिक खारी चीजों से मसूड़ों को नुकसान पहुंचता है इसलिए इनका प्रयोग नहीं करना चाहिए। रोगी के लिए हल्का सुपाच्य पौष्टिक आहार एवं नींबू, संतरा, गाजर, टमाटर, मूली आदि का रस लाभदायक होता है। भोजन करने के बाद दांतों की सफाई अवश्य करनी चाहिए।

जीवन की इस भागदौड़ में दांत का दर्द आम आदमी का जीना दूभर कर देता है। दांत के दर्द के कारण रातों की नींद अपने आप ही गायब सी हो जाती है और आदमी का खाना-पीना मुहाल हो जाता है। चिकित्सक से दवाएं लेने के बाद भी दांत के दर्द से छुटकारा नहीं मिल पाता।

५ ग्राम लौंग व ३ ग्राम कपूर को बारीक पीसकर दांतों पर मलने से दांतों के तमाम रोग हवा हो जाते हैं। यदि किसी को दांतों से चबाने पर दर्द होता है तो रात को सोते समय थोड़ी सी पिंसी हल्दी व सरसों के तेल का दांतों पर लेप करके सुबह कुल्ला कर लें। लेप करने के बाद कुछ भी खान-पान न हो।

अगर पायरिया व दांतों के हिलने से परेशान कर रखा हो तो सेंधा नमक और सरसों का तेल मिलाकर मंजन करने से दांतों का हिलना व पायरिया जैसी तकलीफ दूर हो जाती है।

प्याज के पानी को दांतों पर मलने से बहुत से रोग दूर हो जाते हैं और दांतों पर कीड़ा भी नहीं लगता। किसी अच्छी कम्पनी के टूथपेस्ट से सुबह रात ब्रश करने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। आजकल दांतों की सफाई आम आदमी टूथपेस्ट व ब्रश से करते हैं। अगर नीम की मिस्वाक से सुबह के वक्त दांतों की सफाई की जाये तो दांतों के काफी रोग दूर हो जाते हैं।

हर बार जब आप ब्रश करते हैं, तब आपके दांतों के ऊपर मौजूद एक प्रोटेक्शन होता है, जो ब्रश के बाद कुछ समय के लिए निकल जाता है। दांतों के ऊपर इस कवच को दोबारा तैयार होने में कुछ समय लगता है। अगर आप ब्रश करने के ६० मिनट के भीतर कुछ खाते हैं, तब खाने के अंदर मौजूद एसिड आपके दांतों को अधिक नुकसान पहुंचा सकता है।

ज्यादातर लोगों ने दांतों की सफाई में फ्लॉसिंग को पूरी तरह से नजरअंदाज कर दिया है। फ्लॉसिंग दांतों के लिए बहुत जरूरी है। इससे दांतों के बीच फंसा खाना निकल जाता है। फ्लॉसिंग न करने से हमारे दांतों पर रिक्त स्थान का खतरा ज्यादा बढ़ता है। कई लोगों को लगता है कि रगड़-रगड़कर ब्रश करने से उनका मुंह अंदर से साफ रहेगा, जबकि ऐसा नहीं है। मुंह की बदबू का कारण दांत नहीं, बल्कि जीभ व मसूड़े होते हैं। इसलिए अपने दांतों को जोर से रगड़ना छोड़े और अपने मसूड़ों व जीभ को साफ रखें।

ज्यादातर लोग सोचते हैं कि माउथवॉश, खाने के बाद मुंह में पैदा होनेवाली बदबू से निजात दिलाता है, जबकि

माउथवॉश एक एसिड की तरह है, जो आपके दांतों में फंसे खाने से रिप्ट करता है। माउथवॉश को खाना खाने के मिनट बाद इस्तेमाल करें। तभी यह ज्यादा असरदार रहेगा।

चीनी एक ऐसा मीठा जहर है, जो आपके शरीर में मौजूद एसिड के साथ मिलकर रासायनिक परिवर्तन पैदा करती हैं। चीनी आपके दांतों को कमजोर एवं नुकसान पहुंचाती है। इसलिए मीठा खाने के बाद जब भी संभव हो, ब्रश करें। खासकर रात के समय इस बात का जरूर ध्यान रखें।

आपको हर महीने में दंत चिकित्सक के पास जाना ही चाहिए। अक्सर दांतों की कुछ ऐसी समस्याएं होती हैं, जो हम आमतौर पर समझ नहीं पाते हैं, तथा ये आगे चल कर सही समस्याएं बन सकती है। नियमित जांच से इन्हें बड़ी आसानी से पहचानी जा सकती है तथा समय पर इनका इलाज भी किया जा सकता है।

मसूढ़ों की बीमारी दांतों से संबंधित एक ऐसी समस्या है जिसके कारण आपके दांत गिर सकते हैं। इस तरह के रोग मसूढ़ों की साधारण सड़न से शुरू होकर एक ऐसे गंभीर रोग का रूप ले सकते हैं जो आपके दांत को जकड़कर रखनेवाली हड्डी तथा नर्म कोशिकाओं का खतरा पहुंचा सकते हैं। ऐसे में आपके दांत गिर भी सकते हैं। इससे बचने के लिए मसूढ़ों पर ध्यान दें। रोजाना दो बार ब्रश करें। दांतों का परीक्षण नियमित रूप से कराएं। दंत चिकित्सक से दांतों की सफाई करवाना बहुत जरूरी है। तम्बाखू उत्पादों का सेवन करने से बचें तथा संतुलित भोजन करें। मसूढ़ों के रोग का पता लगाएं। कई बार मसूढ़ों की समस्या होने पर भी इसके लक्षण सामने नहीं आते इसलिए भी नियमित परीक्षण बहुत जरूरी है। इसके सामान्य लक्षण हैं- सांस की दुर्गंध, दांतों का ढीले होना, कुछ भी चबाने पर दर्द होना।

रोग की गंभीरता को देखते हुए स्केलिंग तथा रूट प्लानिंग के साथ उचित दवाइयों का प्रयोग करें। गंभीर मामले में सर्जिकल ट्रीटमेंट जिसमें फ्लैप सर्जरी तथा बोन एंड टिशू ग्राफ्टस शामिल हैं की आवश्यकता भी पड़ सकती है।

मसूढ़ों के रोग में पाए जानेवाले जीवाणु रक्त प्रवाह में दाखिल होकर मुख्य अंगों तक पहुंच कर संक्रमण कर सकते हैं। इससे हृदय रोग, पक्षाघात, महिलाओं में समय से पहले कम वजन वाले बच्चे को जन्म देने का जोखिम तथा मधुमेह, श्वास संबंधी रोगों तथा अस्थि क्षरण से जूझ रहे रोगियों के लिख खतरा हो सकता है।

जिन्जीवाइटिस का इलाज ठीक प्रकार से नहीं किया जाता है तो यह बीमारी पेरियो डॉन्टाइटिस जैसी बीमारी के रूप में उभर कर आ सकती है। पेरियो डॉन्टाइटिस में दांतों को सहारा देनेवाले दांतों से जुड़े उत्तक नष्ट हो जाते हैं जिससे दांत अपनी जगह नहीं रह पाते हैं।

दांतों में संक्रमण होने के कारण दांतों को कवर करके रखनेवाली तंत्रिका हट जाती है। इस कारण हमारे दांतों में ठंडा-गर्म लगने लगता है। इसे सेंसिबिटी कहते हैं। दांतों में खाना फंसा रह जाने पर दर्द होने लगता है और मुंह से दुर्गंध आने लगती है। दांतों में पायरिया होने पर दांतों का रंग पीला पड़ने लगता है।

दांतों की बाहरी परत इनेमल को मजबूत बनाता है इसलिए फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का प्रयोग करें। यह दांतों को सड़न से बचाने में कहीं ज्यादा कारगर है। आज बाजार में बहुत से माउथवाश और टूथपेस्ट फ्लोराइडयुक्त आ रहे हैं। माउथवॉश का प्रयोग करके आप तरोताजा महसूस करेंगे और यह दांतों के आसपास रहनेवाले सूक्ष्मजीवों को भी नष्ट करता है।

अपने खाने में शक्कर की मात्रा कम कर दें। सोडा ड्रिंक से भी दंत छिद्र होती हैं, इनसे भी दूर रहें। धूम्रपान और

तम्बाकू का सेवन न करें। तम्बाकू के सेवन से सिर्फ स्वास्थ्य समस्याएं ही नहीं होती, बल्कि दांत भी खराब होते हैं। धूम्रपान करने से दांतों में पीलापन हो जाता है जिसे साफ करना भी मुश्किल हो जाता है। दांतों की सफाई के लिए खीरा, गाजर, मूली तथा सेब अच्छे से चबा-चबाकर रखाना भी लाभदायक होगा।

दांत व चॉकलेट- दांत खराब हो जाएंगे, यह सोचकर कई लोग चॉकलेट नहीं खाते। लेकिन चॉकलेट में एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं, जो दांत गिरने से रोकती हैं।

दिन में खाई गई चीजों के छोटे छोटे कण दांतों पर चिपके रहते हैं। अगर उन्हें ब्रश से साफ न किया जाए तो उस पर कीटाणु बढ़ने लगते हैं। अन्न कणों पर कीटाणु के असर से लैक्टिक आम्ल बनता है। यह दांतों के एनेमल में सेंध लगाकर उसे कमजोर कर देता है। मसूड़ों में भी पायरिया पनप सकता है।

दांत में सड़न होना, पायरिया, मुंह से बदबू आना, मसूड़ों से खून निकलना, दांतों की झनझनाहट, छाले पड़ना, मुंह का सूखना आदि सभी ओरल स्वास्थ्य के तहत आते हैं। लंबे समय तक दांतों की सफाई में लापरवाही करना गर्दन और रीढ़ की हड्डी में दर्द, सिरदर्द, दिमागी तनाव और मुख के कर्करोग जैसे रोगों का कारण बन जाता है। मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों के लार में पाए जानेवाले कीटाणु अधिक सक्रिय होते हैं, जिससे मसूड़े और जबड़े की हड्डी में संक्रमण होने की आशंका बढ़ जाती है। हृदय पक्षाघात के ४० फीसदी मरीजों में मसूड़ों की दिक्कत देखने को मिली। हृदय के साथ फेफड़ों का संक्रमण भी मुख में उत्पन्न जीवाणु से बढ़ता है। ओरल संक्रमण में जो कीटाणु होते हैं, वहीं कीटाणु हृदय रोगों का कारण भी होते हैं।

दांत सड़ने पर उसकी सतह पर होनेवाले छिद्र को दंत छिद्र कहते हैं। जो दांत में काले व भूरे धब्बे के तौर पर दिखते हैं। इस वजह से दांतों में दर्द होता है। लंबे समय तक उपचार न कराने से दांतों में सड़न, मसूड़ों में सूजन, जबड़ों में और सिर में दर्द की शिकायत हो सकती है। उपचार में देरी करने पर कृत्रिम दांत लगवाने की नौबत तक आ सकती है। इससे बचने के लिए खाने पीने के बाद कुल्ला करें। दिन में दो बार दांत साफ करें। फ्लॉस करें। धागे की मदद से दांतों में से फंसा अंश निकालना फ्लॉसिंग कहलाता है। दर्द होने पर बर्फ से सिंकाई करें। नियमित व ढंग से दांतों की सफाई न किए जाने पर यह बीमारी उत्पन्न हो जाती है। दांतों में पायरिया लग जाता है, जिससे मसूड़ों से खून तो आता ही है, साथ ही ब्रश करने के कुछ समय बाद ही मुंह से दुर्गंध आने लगती है। ब्रश करते समय हमेशा नरम ब्रश का ही इस्तेमाल करें। कुछ घरेलू उपाय भी राहत देते हैं।

पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिला लें। सोने से पहले इससे कुल्ला करें। नींबू रस और सेंधा नमक बराबर मात्रा में मिलाकर उसे दांतों के पीले हिस्से पर रगड़ें। तुलसी का पेस्ट बनाएं, उसमें चीनी मिला लें। मधुमेह रोगी चीनी की बजाय शहद मिलाकर मसूड़ों पर मसाज करें। पानी में शहद मिलाकर गरारे करना भी लाभ देता है। सूखे आंवले को सेंककर चूर्ण बना लें। फिर इसे सरसों के तेल में मिलाकर मसूड़ों पर मालिश करें।

दांतों की सामान्य और नियमित सफाई से ५० प्रतिशत बीमारियों को दूर रखा जा सकता है। दांतों की सही सफाई न होने पर दांतों पर परत जम जाती है, जिसमें बननेवाला कीटाणु अपशिष्ट पदार्थ दांतों को नुकसान पहुंचाता है और सांस में बदबू पैदा करता है। ब्रशिंग की सही तकनीक बेहद जरूरी है। सामने से अधिक दांतों के बीच की सफाई जरूरी होती है।

यही वजह है कि ब्रश को ऊपर से नीचे करने की सलाह दी जाती है।

दांतों के इलाज के लिए CAD/CAM यानी संगणक ऐडिड डिजाइन, संगणक ऐडिड ज मिलिंग की जाती है। पहले क्राउन, ब्रिज आदि का काम हाथों से किया जाता है, जो अब पूरी तरह से संगणक के जरिए त्वचा द्वारा किया जाता है।

अब ऐसे स्कैनर आ गए हैं, जिनकी मदद से मुंह के अंदर स्कैन करके चिकित्सक आसानी से क्राउन बना देते हैं। इसी तरह लेटेस्ट सीटी स्कैन के जरिए दांतों और जबड़ों की बीमारियों का पता लग जाता है। डिजिटल डेंटल इम्प्रेशन मशीन से सेंसर के जरिए दांत का इम्प्रेशन ले लिया जाता है। पहले मटीरियल मुंह में डालकर दांत का नाप लिया जाता था। नई तकनीक को इंद्रा ओरल स्कैनर कहा जाता है।

श्री-डी प्रिंटिंग- रैपिड प्रोटोटाइपिंग यानी श्री डी प्रिंटिंग ने भी हाल के बरसों में दांतों के इलाज में बड़ी भूमिका निभाना शुरू दिया है। आजकल श्री डी एक्सरे से क्राउन के मॉडल तक बना लिए जाते हैं।

दुनियाभर की डेंटिस्ट्री इंडस्ट्री ने २०१९ तक मर्करी के इस्तेमाल को पूरी तरह खत्म करने का प्रण किया है। मर्करी जहरीला होता है। इसकी जगह आजकल जर्कोनिया का इस्तेमाल किया जाता है। यह दांत के रंग का होता है और बेहद मजबूत होता है।

कुछ और तकनीक- मसूढ़े की हड्डी बहुत पतली या लंबाई कम होती है तो साइनस लिफ्ट या स्प्लिट रिज तकनीक से शल्यचिकित्सा करके हड्डी की मोटाई बढ़ाकर इम्प्लांट लगाया जाता है। इन शल्यचिकित्सा की कीमत करीब २५-३० हजार रुपये पड़ती है। इसी तरह अब जिस दिन दांत निकलता है, उसी दिन नया दांत लगाया जा सकता है।

दांतों का ख्याल नहीं रखेंगे तो... दांतों का ध्यान न रखने से उनमें पेल की समस्या हो जाती है यानी दांत पीले हो जाते हैं। दांतों की अनदेखी करने पर उनमें कीड़े लग जाते हैं। जो धीरे-धीरे दांतों में छेद कर उन्हें खराब कर देते हैं। मसूढ़ों का ध्यान न रखने से यह कमजोर होते हैं और इनकी दांतों की पकड़ भी ढीली पड़ती जाती है।

दांतों में दर्द होता है और धीरे-धीरे उनमें ठंडे गर्म लगने लगता है यानी सेंसिटिविटी की दिक्कत होने लगती है।

शरीर में आहार के प्रविष्ट होने का द्वार हमारा मुंह है, इसलिए इसका स्वच्छ व निरोग रहना परम आवश्यक है वरना मुंह रूग्ण और गंदा रहेगा तो अंदर जानेवाला पदार्थ भी दूषित होकर पहुंचेगा और विकार उत्पन्न करेगा। इसलिए मुंह को स्वच्छ रखने के लिए हमें दांत, मसूढ़ों और जीभ को स्वच्छ, स्वस्थ और निरोग रखना होगा।

दिन में चार बार सुबह उठने के बाद, सुबह और शाम भोजन के बाद और रात को सोने से पहले दांतों को जरूर साफ करें। भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिनकर ११ बार जोरदार कुल्ले करें। अधिक गरम या अधिक ठंडे पदार्थों का सेवन न करें, जैसे गरम-गरम चाय पीना या बहुत गरम भोजन करना। फ्रिज का पानी या अन्य ठंडे पेय या आइसक्रीम खाना। कोई गर्म पेय या पदार्थ खाकर तुरंत ठंडी चीज या ठंडा पेय का सेवन न करें। कोई पदार्थ खाते-खाते सो जाना ठीक नहीं, मुंह साफ करके सोना चाहिए। मिठाई, चॉकलेट, टॉफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें, ऐसी कोई भी चीज खाने या पीने के तुरंत बाद पानी से कुल्ले कर लेने चाहिए। मुंह से दुर्गंध आती मालूम हो या मुंह का स्वाद खराब लगे तो तुरंत दंत मंजन और कुल्ले कर लेने चाहिए।

मंजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूढ़ों की अंगुली से काफी देर तक घिसकर

मसाज करनी चाहिए। इससे मसूढ़े मजबूत और दांत स्वस्थ व चमकदार होते हैं। कब्ज नहीं होने देना चाहिए। देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गन्धयुक्त पदार्थों का सेवन करना बंद कर देना चाहिए।

मसूढ़ों के रोगी को प्याज, खटाई, लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बंद रखना चाहिए। कठोर पदार्थ चबाना, गन्ना चूसना, सुपारी चबाना, दातून करना और ठंडे या गरम पदार्थ का सेवन बंद रखना चाहिए। आहार में कैल्शियम और विटामिन सी, डी वाले पदार्थों का सेवन अवश्य करें, जैसे आंवला, नींबू, गाजर, मूली, बादाम, मूंगफली, पालक की भाजी, मक्खन, घी, गुड़, शहद, दूध, दही, छाछ, संतरा, कच्चा नारियल, केला और मीठा आम आदि। खाया हुआ आहार ठीक से और जल्दी पच सके।

दांतों की सफाई लोगों के लिए कोई मायने नहीं रखती। सुबह सवेरे उठकर मशीन की तरह रटे रटाए तरीके से दांतों में ब्रश कर लिया और दांतों की दिनभर की छुट्टी। दांतों की इस लापरवाही का नतीजा मसूढ़ों से खून आना, संक्रमण, सांस की बदबू। दांतों की इस बीमारी का असर सिर्फ दांतों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इससे और भी कई जानलेवा बीमारियां हो सकती हैं। खानपान का ज्यादा असर दांतों पर पड़ता है। दांतों की सभी समस्याएं विटामिन सी की कमी के कारण होती हैं, जिसके कारण अक्सर दांत ढीले पड़ जाते हैं और मसूढ़ों से खून आने लगता है। मसूढ़ों से लगातार रक्तस्राव कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी को दावत दे सकती है। मसूढ़ों और दांतों के बीच में कैल्शियम एकत्रित होने लगता है। पहले यह पीले रंग का होता है फिर गहरे भूरे रंग का हो जाता है जिससे दांत ढीले पड़ जाते हैं। दांतों की यह छोटी छोटी समस्याएं आगे जाकर जान जाने का सबब भी बन सकती हैं।

सबसे पहले अपने दांतों की सफाई पर ध्यान रखें। अगर आप वक्त रहते चिकित्सक के पास अपना परीक्षण कराएं तो साइनोसाइटिस, पेट की समस्या, मसूढ़ों के दर्द और गुर्दे की परेशानी से बच सकते हैं। अक्सर उनके पास जो मरीज आते हैं वह उनकी मुंह की बीमारी के साथ-साथ कई और लक्षणों की भी पहचान कर लेती हैं।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं, क्योंकि दांतों और मुंह के लिए पानी सबसे ज्यादा जरूरी है। रेशेवाला खाना खाएं। इससे आपके मसूढ़े और दांत, दोनों मजबूत रहेंगे। उच्च प्रोटीनवाले खाने अपने आहार में शामिल करें। नट कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस का खजाना है। नट का इस्तेमाल करने से आपके दांत तंदुरुस्त रहेंगे। फल, सब्जियां, दही और दूध अपने खाने में शुमार करें। इससे आपके दांत मजबूत रहेंगे। रसवाले फल और रस पीने के बाद कुल्ला जरूर करें। शक्कर के मरीज को अगर दांतों की समस्या है तो तत्काल ही इलाज कराएं।

लगातार चीनीवाली चाय पीने से परहेज करें। चाय से दांतों की कई बीमारियां होने का डर रहता है। चीनी दांतों के लिए बेहद नुकसानदेह है। कोशिश करें कि चीनीवाले पदार्थ कम खाएं। बच्चों को बचपन से ही दांतों की सफाई करने की आदत डाल दें ताकि वह बड़े होकर भी अपने दांतों को साफ रख सकें। नियमित ब्रश करने की आदत डालें।

मानव शरीर में सबसे ठोस दांत का आवरण होता है। टूथ इन्मैल दांतों की सुरक्षा करता है और इन्हें मजबूत बनाये रखता है। कैल्शियम जैसे खनिज की मौजूदगी की वजह से यह मजबूत बनता है।

ब्रश करते वक्त अगर आपके दांतों से खून आए तो इसका मतलब आपके मसूढ़ों में सूजन रहती है। अधिकतर लोगों को दांतों से संबंधित परेशानी रहती है तो लौंग का तेल दांतों के लिए बहुत फायदेमंद है। रूई में थोड़ा सा तेल लें फिर इसे

मसूड़ों और दांतों पर अच्छे से लगा लें। दस मिनट बाद कुल्ला कर लें। इससे काफी आराम मिलेगा। इसके अलावा दो लौंग रोज चबाने से दांतों से खून निकलना बंद हो जाता है। साथ ही सूजन भी कम होती है।

ग्वारपाठा में बहुत सी बीमारियों को ठीक करने के गुण होते हैं। ग्वारपाठा के पल्स से मसूड़ों पर मसाज करिए। पल्प मसूड़ों के अंदर जाकर संक्रमण को खत्म कर देता है।

सब्जी और फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन और खनिज होता है। कच्ची सब्जियां चबाने से भी दांतों से खून निकलना बंद हो जाता है। दांतों की सफाई करना बेहद जरूरी है। मसूड़ों की सूजन को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके लिए दिन में दो बार ब्रश करें। साथ ही दांत साफ करने के लिए धागे का इस्तेमाल करें। मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए नमक के पानी से कुल्ला करना चाहिए। तीन दिन में एक बार नमक के पानी से कुल्ला करें। इससे तुरंत आराम मिलेगा।

अधिक तनाव सोरियासिस नामक बीमारी का भी कारण बनता है। तनाव से जीभ में गहरे फिशोज पड़ने के साथ-साथ छाले वाले होठों की हरपीज, पायरिया आदि से ग्रस्त हो जाता है। कुल मिलाकर यह साइकोसोमैटिक शारीरिक गतिविधियों को कमजोर करती है।

मुंह, दांत, जीभ, तालू में अगर थोड़ा सा विकार है तो रोग की यह समस्या धीरे-धीरे पीड़ित व्यक्ति को मनोरोगी बना देती है, क्योंकि दांतों की जड़ें भी सूक्ष्म तंत्रिकाओं के माध्यम से मस्तिष्क से जुड़ी रहती हैं।

मानसिक रोगों का सीधा संबंध हमारे तंत्रिकातंत्र से जुड़ा होता है पर हमारे शारीरिक अंग भी इन रोगों को उत्पन्न करने के कारक बनते हैं। मुंह में विद्यमान और अंगों का भी है। जीभ, मसूड़े सभी तंत्रिकाओं के तानेबाने से जुड़े हैं और ये अतिसूक्ष्म तंत्रिकाएं बेहद संवेदी होती हैं। दांतों में दर्द का अहसास, खट्टे-मीठे का अनुभव यही संवेदी तंत्रिकाएं मस्तिष्क को कराती हैं। जब यह समस्या लगातार बनी रहती है तो मस्तिष्क का सारा ध्यान इसी पर केंद्रित हो जाता है और हमारा मन वहीं पर अटका रहता है। मन के एक ही जगह पर स्थित रहने से व्यक्ति धीरे-धीरे एक मनोरोगी की भांति व्यवहार करने लगता है। तनाव से दांत घिसने लगते हैं। कुछ लोग रात को सोते समय दांत किटकिटाते हैं। इससे दांत घिस जाते हैं। नीचे की नसें बाहर आ जाती हैं। इससे कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, मसलन, ऐसे लोग खाना नहीं खा सकते, पानी नहीं पी सकते, दांतों में हवा लगती है। दांत किटकिटाने जैसी समस्या से निजात पाना है तो इसके लिए अच्छी नींद और सही देखभाल आवश्यक है। शारीरिक विकार के चलते जब मस्तिष्क भावनात्मक तनाव का शिकार होने लगता है तो यह स्थिति साइकोसोमैटिक कहलाती है। इनमें से एक है बर्निंग माउथ सिंड्रोम। इसमें ऐसा लगता है कि मुंह से आग निकल रही हो। ऐसा लगता है कि मुंह पूरा जल रहा है। यह अक्सर महिलाओं में देखने को मिलता है। मरीज का मुंह सूख जाता है यानी थूक में लार की कमी हो जाती है। इससे दांतों की दूसरी बीमारियां शुरू हो जाती हैं।

कई बार तनाव की वजह से व्यक्ति अपने मांस को कुतरता रहता है। यह भी साइकोसोमैटिक या न्यूरोटिक हैबिट की वजह से वह ऐसा करता है। केवल इतना ही नहीं, आटोइम्यून कारणों से लाइकन प्लानेस की समस्या हो जाती है जिसमें मुंह में धारीदार सफेद चकत्ते हो जाते हैं। यह तनाववाले मरीजों में ज्यादा होता है। जिन लोगों में तनाव अधिक होता है उनके मुंह में छाले जल्दी-जल्दी होते हैं। इससे निजात के लिए मनोचिकित्सक, चर्मरोग विशेषज्ञ और मुंह के रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

गरदन

आधुनिक बीमारियों में गर्दन में अकड़न और दर्द भी एक प्रचलित रोग है। जो लोग डेस्क जॉब करते हैं, अधिक लिखते-पढ़ते हैं या दूरदर्शन अधिक देखते हैं, ऐसे लोग इस रोग की पकड़ में जल्दी आ जाते हैं। यह एक चिपकू किस्म का रोग है जो चैन से बैठने-सोने नहीं देता। इस रोग से खतरा अधिक नहीं होता पर एक बार यह रोग गर्दन या कंधे को जकड़ ले तो आसानी से नहीं छोड़ता। लंबे समय तक लगातार गाड़ी न चलायें। यदि आपको पढ़ने लिखने का शौक है तो बीच में कुछ काम बदल कर करें या अपनी गर्दन और कंधों को आराम दें। यदि आप डेस्क जॉब पर हैं तो ऐसे में हर ३० मिनट के अंतराल में थोड़ा उठकर बाहर तक घूम आएं। अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें। लगातार डेस्क जॉब करने से शरीर की मांसपेशियां सख्त पड़ जाती हैं और दर्द शुरू हो जाती है।

यदि आप आराम के मूड में हैं तो ऐसे में पलंग या कुर्सी पर आराम की स्थिति में बैठें। अधिक समय तक दूरदर्शन देखना हो तो बीच-बीच में उठते रहें। पेट के बल सोने से भी आपके कंधे और गर्दन जकड़ जाते हैं। कोशिश करें कि रात्रि को सीधा सोयें। बीच-बीच में एक साइड पर भी थोड़े समय के लिए सो सकते हैं। तकिया अधिक ऊंचा न रखें। नर्म और पतले तकिये का प्रयोग करें। नर्म बिस्तर पर न सोयें। इससे भी मांसपेशियों में सिकुड़न आ जाती है। अधिक लगातार दर्द रहने पर चिकित्सक से जांच करवायें। अपनी इच्छा से दर्दनिवारक दवाई न लें। चिकित्सक सलाह से दवाइयों का प्रयोग करें। संगणक पर लगातार काम करनेवाले और जो लोग फोन पर अधिक समय बातें करते हैं, उन्हें भी थोड़े बीच में उठकर गर्दन के व्यायाम कर लेने चाहिये। कभी भी फोन को गर्दन और कंधों के बीच रखकर अधिक समय तक बातें न करें। जांच करवाने के बाद उपयोगी व्यायामों की जानकारी फिजियोथेरेपिस्ट से लें। स्वयं कुछ इलाज न करें। गर्दन और कंधों की मालिश नर्म हाथों से करवायें। मालिश गर्दन से कंधे की ओर करें। तौलिये का कालर बनाकर गर्दन के चारों ओर कुछ समय हेतु लपेटें जिससे सिर को सहारा मिल सके।

अधिक ऊंचे नीचे स्थानों पर न जायें क्योंकि झटका लगने पर भी दर्द बढ़ सकता है। ऑटो, स्कूटर आदि पर कम बैठें। तौलिये को गर्म पानी में भिगोकर, निचोड़कर गर्दन के पीछे गर्म सेंक करने पर भी आराम मिलता है। उठते समय आराम से उठें। झटका देकर जल्दी न उठें। गर्दन को दाईं ओर से बाईं ओर आराम से घुमायें पीछे की ओर गर्दन ले जायें। कुछ व्यायाम लगातार करते रहने से आप गर्दन दर्द से कुछ हद तक छुटकारा पा सकते हैं।

अक्सर हमारे साथ ऐसा होता है और समझ में नहीं आता कि अकड़ी हुई गर्दन को कैसे तुरंत ठीक किया जाए। आमतौर पर गलत तरीके से सोने या गलत मुद्रा से सोने के कारण ऐसा हो जाता है। इसके बाद आप और आपके परिवार के लोग देसी नुस्खे अपनाने में जुट जाते हैं और विभिन्न प्रकार के तेलों का प्रयोग कर आपकी गर्दन की मालिश की जाती है लेकिन फिर भी ये दर्द कम नहीं होता। अगर आप कामकाजी हैं और अचानक आपका वजन बढ़ने लगा है तो हो सकता है कि आपकी नौकरी ही इसकी वजह हो। दरअसल अगर किसी की नौकरी अचानक बहुत बोझिल हो जाए और ज्यादा समय की मांग करने लगे तो इसका सीधा असर व्यक्ति के खानपान पर पड़ता है।

अगर गले या पीठ की दाहिनी तरह दर्द हो रहा है तो दाहिना हाथ वहां रखें और अगर दर्द बायीं तरफ है तो बाया हाथ रखें। अगर दर्दवाली जगह तक आपका हाथ नहीं पहुंच रहा तो आप टेनिस बॉल जैसी किसी चीज की मदद ले सकते हैं या आप किसी दीवार के सहारे भी खड़े हो सकते हैं।

गले के विभिन्न रोग व उपचार

आवाज का जितना अधिक इस्तेमाल किया जाए, उसका रूखापन उसकी गति से बढ़ता है। निरंतर बोलनेवाले नेता, वकील की आवाज की मधुरता बनाए रखने के लिए अल्पभाषी बनिए।

धूम्रपान व मदिरा पान से बचिए क्योंकि इससे आवाज में खरखराहट व रूखापन आ जाता है। किसी बात को चिल्लाकर कहने बजाए धीमे स्वर में कहें। अपनी आवाज की कमजोरी का पता करें। जोर से कुछ पढ़ें और गलतियों का पता करें। अपनी आवाज रिकार्ड करके सुनें, जहां त्रुटि लगे, उसे सुधारें। साफ-सुथरी, मुहावरेदार भाषा बोलने की कोशिश करें व उच्चारण शुद्ध रखें। क्रोध, चिड़चिड़ाहट, आवेश, घृणा आदि दुर्गुणों से दूर रहें क्योंकि वाणी पर इनका भी प्रभाव पड़ता है।

मीठी, स्पष्ट लहजे वाली और मन में गहरे उतर जानेवाली आवाज सभी चाहते हैं। यह आपको मिलती भी है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ इसका असर कम होता जाता है।

अदरक का रस १० ग्राम, निम्बू का रस १० मिली और एक ग्राम सेंधा नमक मिलाकर दिन में तीन बार आहिस्ता-आहिस्ता पीने से आवाज ठीक होती है। मुलेठी, आंवला, मिश्री प्रत्येक २ ग्राम का काढ़ा ५० मिली बनाकर पीने से गला बैठने में लाभ होता है।

आवाज सुरीली बनाने के लिए १० ग्राम बहेड़ा की छाल को गोमूत्र में भावित कर चूसने से आवाज कोयल जैसी सुरीली हो जाती है। किसी चूर्ण को किसी द्रव पदार्थ में मिलाकर सूख जाए तब तक घोटना- इसे भावित करना कहते हैं।

जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद में मिलाकर गोलियां बना लें। एक गोली दिन में चार बार चूसें। गले की आवाज बैठने में हितकारी उपाय है। खांसी में भी लाभकारी है। भाषण देनेवालों और गायकों के लिए यह नुस्खा अमृततुल्य है। आवाज का भारीपन भी ठीक हो जाता है।

सोते समय एक ग्राम मुलहठी की छोटी सी गांठ मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर मुंह में रखकर सो जाए। सुबह तक गला साफ हो जायेगा। मुलहठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर लिया जाय तो और भी अच्छा रहेगा। इससे सुबह गला खुलने के साथ-साथ गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है। जिन व्यक्तियों के गले में निरंतर खराश रहती है या जुकाम में प्रत्युर्जा के कारण गले में तकलीफ बनी रहती है, वह सुबह-शाम दोनों वक्त मुनक्का के दानों को खूब चबाकर खा लें, लेकिन ऊपर से पानी ना पिएं। दस दिनों तक लगातार ऐसा करने से लाभ होगा। कच्चा सुहागा आधा ग्राम मुंह में रखें और उसका रस चुसते रहें। दो तीन घण्टों में ही गला बिलकुल साफ हो जाएगा। रात को सोते समय सात काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जायें। बताशे न मिलें तो काली मिर्च व मिश्री मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहने से बैठा गला खुल जाता है। खराब गले की वजह से खाना निगलने में परेशानी होती है। ऐसे में जरूरत होती है कुछ ऐसा खाने की जो आसानी आपके गले को आराम दे और वो भी नुकसान पहुंचाए बिना।

केले से बेहतर कुछ नहीं- गला खराब हो और भूख लगी हो तो केले से बेहतर कुछ नहीं। ये फल निगलने में तो काफी मुलायम होता ही है साथ ही विटामिन सी, पोटेशियम से भरपूर है। गले की खराश को ठीक करने के लिए चाय से बेहतर कुछ नहीं है। इसे आप हर मौसम में आजमा सकते हैं। अदरक और शहद की चाय ऐसे में आपके गले को ज्यादा आराम देगी। अपने गले को आराम देने के लिए और भूख शांत करने के लिए ओटमील खा सकते हैं। इसे केले और शहद के साथ मिलाकर खाने से ये जल्द राहत देगा। इसके अलावा उबली हुई गाजर भी गला खराब होने पर खाई जा सकती हैं। ये

गले के दर्द को कम करती है। शहद और नींबू का मिश्रण भी आपके गले को राहत देगा। ये एक अचूक घरेलु नुस्खा है।

रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं, एक कप पानी में ४-५ कालीमिर्च एवं तुलसी की ५ पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े को पी जाएं। साधारण भोजन करें। गले में खराश होने पर गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से गले का रोग दूर हो सकता है। पालक के पत्तों को पीसकर इसकी पट्टी बनाकर गले में बांधें। इस पट्टी को १५-२० मिनट के बाद खोल दें।

प्रतिदिन एक लौंग चूसें। इससे गले की खराश, कम होकर आवाज साफ होती है। स्वर में मधुरता लाने के लिए पान कीचड़ व मुलेठी मुंह में रखें। गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से भी गले की खराश दूर होती है।

इस रोग के कारण रोगी व्यक्ति को अपने स्वर यंत्र में जलन होने लगती है जिसके कारण उसका गला खुश्क हो जाता है तथा उसे तर खांसी होने लगती है।

अधिक गाना गाने, चीखने-चिल्लाने तथा जोर-जोर से भाषण देने से रोगी के स्वर यंत्र में जलन हो जाता है।

ठंड लगने तथा सीलनयुक्त स्थान पर रहने के कारण स्वर यंत्र में जलन हो सकती है। ठंडी चीजों को भोजन में अधिक प्रयोग करने के कारण भी यह रोग हो सकता है। शरीर के अंदर कोई दूषित द्रव्य जमा हो जाता है तथा जब यह दूषित द्रव्य किसी तरह से हलक में पहुंच जाता है तो स्वर यंत्र में जलन हो जाती है। अधिक मिर्च-मसालेदार भोजन खाने के कारण या आवश्यकता से अधिक भोजन खाने के कारण भी यह रोग हो सकता है।

गला तर कीजिए- इसका मतलब पानी तथा नारियल पानी जैसे कुछ पेय पदार्थों से है। आपकी वोकल कॉर्ड्स हमेशा अपने आस-पास उपस्थित ग्लैंड्स से निकलनेवाले लार जैसे पदार्थ से चिकनी बनी रहती हैं। इस चिकनेपन को बनाए रखने के लिए शरीर को पर्याप्त नम बनाए रखने की जरूरत होती है।

बहुत ज्यादा मसालेदार, चटपटा तथा चरबीयुक्त भोजन भी गले के लिए खतरनाक हो सकता है। पेट में होनेवाली गड़बड़ियों के फलस्वरूप एसिड रिफ्लक्स जैसी दिक्कत पनप सकती है। इससे गला बार-बार अवरोध होता है व आवाज पर असर पड़ता है। रोजाना कुछ देर की गई बातचीत वोकल कार्ड्स को एक तरह की कसरत करवाती है और इन्हें लंबे समय तक जवान बनाए रखती हैं।

ठंडे-ठंडे पानी में- शॉवर के नीचे नहाते हुए गाना गाने से आपकी लैरिक्स (कंठ) की मांसपेशियां ताकतवर बनी रहती हैं। साथ ही वॉइस बॉक्स में चिकनापन बना रहता है।

चिल्लाओ मत- इससे वोकल कॉर्ड्स को खुलने-बंद होने में परेशानी होगी। अगर ऐसा बार बार हुआ तो वोकल कॉर्ड्स में नोड्यूलस यानी सेल्यूलोज जैसा जमाव हो सकता है। इससे कंठ की मांसपेशियां जल्दी थकेंगी और आराम की स्थिति में नहीं रहेंगी। थके और ढीले तरीके से खड़े रहने बैठने से भी आवाज पर असर पड़ता है। इसके कारण पूरी वोकल ट्रैक्ट बदल जाती है। धूम्रपान के कारण लैरिक्स की कुदरती नमी सूख जाती है और वोकल कॉर्ड्स का काम करना बंद हो सकता है, वहीं निकोटिन जैसे पदार्थ गैस्ट्रिक रिफ्लेक्स भी पैदा करते हैं और धूम्रपान से पैदा होनेवाली गरमी वोकल कॉर्ड्स पर धब्बे बना देता है, जो नुकसानदायक है। इसी तरह अल्कोहल गले में मौजूद म्यूकस मेम्ब्रेन को खतरनाक बना सकता है। इसका मतलब है कि परेशानी के समय थोड़ा विराम भी लें। अगर बहुत ज्यादा सर्दी-खांसी के दौरान भी आप लगातार बोलते रहे तो वोकल कॉर्ड को दिक्कत आ सकती है।

व्यायाम से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है। खासतौर पर पेट को मजबूत बनानेवाली व्यायाम कीजिए। इससे गहरी सांस लेने में मदद मिलेगी और आवाज बेहतर बनेगी।

तुलसी की पत्तियों को धोकर उन्हें पानी के साथ उबाल लें और इस पानी से दिन में कई बार गरारे करें।

थोड़ी सी अदरक को पीसकर उसमें शहद मिलाए और थोड़ी सी पिसी काली मिर्च मिला लें। गला खराब होने पर इस पेस्ट का सेवन करें। ये संक्रमण से बचाएगा और गले के दर्द में भी राहत देगा।

नमकवाला गुनगुना पानी खराब गले का सबसे आसान उपचार है। जब भी गले में संक्रमण बढ़ जाए तो दिन में कई बार इस पाने के गरारे करें, आराम मिलेगा।

एक गिलास उबले हुए पानी में लौंग, काली मिर्च और शहद मिलाएं और उससे गरारे करें। इससे गले का संक्रमण खत्म होगा और दर्द में भी आराम मिलेगा।

एक गिलास पानी में पचास ग्राम मेथी उबालकर इसके गुनगुने पानी से गरारे करें। गला और संक्रमण भी कम होगा।

यदि गला बैठ गया हो, तो दस ग्राम शहद में सौंफ, छोटी इलायची के तीन ग्राम दाने, पांच ग्राम मुलहठी और दस ग्राम मिश्री पीसकर मिला दें और इसकी मटर-बराबर गोलियां बना लें। एक एक घंटे बाद एक एक गोली चूसते रहें। प्यास लगे, तो थोड़ा पानी पियें, पर अधिक ठंडा न पियें। गले की खराश मिट जायेगी। बैठी आवाज ठीक हो जायेगी।

गुनगुने पानी में नमक डालकर दिन में कई बार गरारा करें। नींबूवाली चाय पिएं। खाने में तरल पदार्थ लें। विटामिन सी युक्त फल जैसे संतरा, नींबू आदि खाएं। ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। विटामिन सी का नियमित सेवन करने पर गले में खराश होने की आशंका काफी कम हो जाती है। सांस लेने में तकलीफ, मुंह खोलने में तकलीफ, कान में दर्द, तेज बुखार जैसी कोई समस्या हो तुरंत संबंधित चिकित्सक से संपर्क करें।

गले के रोग में जामुन कि छाल के सत को पानी में घोलकर गरारा करने से लाभ होता है। स्वरभंग मं अदरक के साथ गन्ना चूसना चाहिए। गले में जलन व सुजन होने पर पालक के पत्ते थोड़े पानी में उबालकर लुगदी को गले से बांध लीजिये थोड़ी देर में आराम मिल जाएगा। गले में रुकावट हो या बैठा हो अनानास का रस धीरे धीरे पिएं। दस ग्राम अनार के छिलके सौ ग्राम पानी में उबले इसमें दो लौंग भी पीसकर डाले। जब पानी आधा रह जाये तब थोड़ी से फिटकरी डाले। गुनगुने पानी से गरारे करे खराश मिट जाएगी।

हममें से बहुतों को खासकर बच्चों को अक्सर सर्दी-खांसी होती रहती है। यह बहुत ही साधारण बीमारी होती है व कुछ दिन रहकर ठीक हो जाती है। यह एक सामान्य बात है, परंतु इसके दूरगामी परिणाम भयावह होते हैं। होता गले का संक्रमण है, परंतु हृदय के वाल्व तथा गुर्दे इसके शिकार हो सकते हैं। एक विशेष कीटाणु के खिलाफ शरीर के प्रतिरोध शक्ति द्वारा बनाए हुए प्रतिरोधक कॉम्प्लेक्स हृदय के वाल्व गुर्दे के ऊपर अटैक कर देते हैं। गुर्दे के ऊपर हुए असर के कारण उसके द्वारा रक्त की शुद्धिकरण की क्रिया पर असर होता है। इसे नफ्राइटिस कहते हैं। इस वजह से गुर्दे कुछ समय के लिए विफल हो जाते हैं। मूत्र कम बनता है तथा उसमें खून भी आता है। हाथ-पैरों में सूजन आती है तथा रक्तदाब बढ़ जाता है। ज्यादातर मामलों में यह तकलीफ उपचार से ठीक हो जाती है, किंतु बार बार के संक्रमण से या एक बार में ही ज्यादा संक्रमण हो तो गुर्दे भी विफल हो सकते हैं। उसी तरह हृदय के वाल्व पर इसका असर होता है तो कालांतर में वाल्व या तो सिकुड़ जाते हैं या उनकी कंपन गति कमजोर हो जाती है जिसकी वजह से खून के संचालन में बाधा आती है।

खासकर बाईं तरफ के वाल्व में यह खराबी होती है जिसे माइट्रल या एओरटिक कहते हैं। कई बार हृदय इस वजह से फूलने लगता है या खून का दबाव उसमें बढ़ने लगता है, अतः जब भी गला खराब हो उसे गंभीरता से लें। बुखार की दवाओं के साथ-साथ एंटीबायोटिक का पूरी मात्रा में सेवन करें। वैक्सिन लगाने से भी संक्रमण की रोकथाम की जा सकती है। खान-पान की तरफ ध्यान दें, विटामिन सी का सेवन करने से बीमारी से बच सकते हैं। तंग बस्ती में रहनेवाले तथा जहां पर वायु प्रदूषित हो वहां यह बीमारी ज्यादा होती है।

टांसिल- स्ट्रेप्टोकोकस बैक्टीरियल से होनेवाला गले का स्ट्रेप संक्रमण आम तौर पर बच्चों और किशोर में होता है। तीव्र बुखार, पेटदर्द और लाल, सूजा हुआ टांसिल इसके लक्षण हैं। इन लक्षणों में चिकित्सक की सलाह और जांच जरूरी होती है। उचित समय पर इसकी जांच और सही इलाज बेहद जरूरी है, क्योंकि इसका संक्रमण काफी तेजी से फैलता है और बच्चों में दिल की बीमारी होने का खतरा बन सकता है। इस संक्रमण का आमतौर पर एंटीबायोटिक के साथ इलाज किया जाता है। इस संक्रामक के ठीक होने में कुछ दिनों से लेकर हफ्ते तक लग सकते हैं, जिस वजह से बच्चों को स्कूल से छुट्टी करनी पड़ सकती है। अगर बच्चे को अमोक्सीसीलीन दी जाए तो वह अगले ही दिन स्कूल जाने लायक हो सकता है और इनसे दूसरे बच्चों को भी कोई खतरा नहीं होता।

अगर इस संक्रमण का पता लगने के बाद शाम पांच बजे यह दवा ले ली जाए तो १२ घंटे बाद यानी अगले दिन सुबह बच्चों को स्कूल भेजा जा सकता है। इस दवा की मात्रा ५० एमजी प्रति किलोग्राम वजन के हिसाब से प्रतिदिन देनी चाहिए। प्रति १००० बच्चों में ६ से १० बच्चे गले के संक्रमण का शिकार होते हैं। यह संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक बहती हुई नाक या थूक से फैल सकता है। यह आमतौर पर पारिवारिक सदस्यों में फैल जाता है। इस संक्रमण के कीटाणु के संपर्क में आने के दो से पांच दिन के अंदर इसके लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। यह संक्रमण मध्यम से लेकर तीव्र हो सकता है।

लक्षण- अचानक बुखार आना और दूसरे दिन बहुत तेज बुखार होना। लाल, सूजा हुआ गला जिस पर सफेद चटाक के निशान हो सकते हैं। निगलते वक्त गले में दर्द होना। गले के नाजुक तंतुओं में सूजन।

हल्दी शोथहरण का गुण रखती है। हल्दी एवं मिसरी के लेप को सूजन पर मलने से सूजन मिट जाती है। हल्दी चूर्ण को शहद में मिलाकर टांसिल पर लगायें। इसके अलावा निम्न उपचार भी करने चाहिए।

हल्दी कफ खत्म करनेवाली तथा टांसिल कफजन्य हैं अतः हल्दी की चूर्ण टांसिल पर लगाकर एवं इस पर गुनगुना पानी पीने से बहुत लाभ होता है। भोजन में कच्ची हल्दी बहुत लाभदायक है। पानी में कड़वे नीम के पत्ते ४० या ५०, दो चम्मच नमक तथा एक चम्मच शुद्ध घी को गरम करके लेने के बाद नमक एवं नीम के पानी के कुल्ले करना चाहिए। हल्दी की गांठ को आग में सेंककर उसका चूरा कर दूध में डालकर पीना चाहिए। एक कप जितने पानी में आधी चम्मच जितनी हल्दी का चूर्ण, इसमें इतनी ही मिसरी का चूर्ण डालकर मिलाकर सुबह, दोपहर एवं शाम को पीना चाहिए। कुछ भी खाने के बाद कच्ची हल्दी का थोड़ा-सा टुकड़ा चूसना चाहिए। हींगवटी अथवा त्रिफलावटी का चूर्ण योग्य मात्रा में लेकर पेट साफ रखने से भी टांसिल मिटते हैं। इस प्रकार नियमित रूप से चार से छह महीने दही, छाछ, मावे की मिठाई, केला, अमरूद, मिर्चवाली चीजों, अचार, पापड़ आदि से परहेज करने से तथा नियमित रूप से आयुर्वेदिक उपचार करने से टांसिल को पूर्णरूप से मिटा सकते हैं। टांसिल खत्म हो जाने के बाद बच्चों का वजन भी बढ़ता है।

थायराइड

भागदौड़वाली इस जिंदगी में हम लोग इतने व्यस्त हो गए हैं कि अपनी सेहत का ध्यान भी ढंग से नहीं रखते। समय की कमी के चलते बाहर के खाने को ज्यादा पसंद कर रहे हैं साथ ही खा पीकर एक जगह पर बैठ जाते हैं। ना कोई व्यायाम करते हैं और ना कोई आहार सूची बनाते हैं, जिसकी वजह से मोटापा हमें अपना शिकार बना रहा है। इसके अलावा एक बीमारी और जो बहुत ही आम सुनने को मिल रही है वौ हैं थायराइड। थायराइड तितली के आकार की ग्रंथि होती है जो गले में पाई जाती है। यह ग्रंथि ऊर्जा और पाचन की मुख्य ग्रंथि है। यह एक तरह के मास्टर यकृत की तरह है जो ऐसे जीन्स का स्राव करती है जिससे कोशिकाएं अपना कार्य ठीक प्रकार से करती हैं। इस ग्रंथि के सही तरीके से काम न कर पाने के कारण कई तरह की समस्याएं होती हैं।

अक्सर बच्चों में थायराइड समस्या के लिए माता-पिता ही जिम्मेदार होते हैं। अगर गर्भावस्था के दौरान मां को थायराइड समस्या है तो बच्चे को भी थायराइड की समस्या हो सकती है। इसके अलावा मां के खान-पान से भी बच्चे का थायराइड क्रिया प्रभावित होती है। अगर गर्भावस्था के दौरान मां के आहार सूची में आयोडीनयुक्त खाद्यपदार्थों का अभाव है तो इसका असर शिशु पर पड़ता है।

ग्रेव्स बीमारियां- यह बीमारियां सामान्यतः बच्चों और किशोरों में होती हैं। इस बीमारी के होने के बाद थायराइड ग्रंथि का आकार बढ़ जाता है। इससे शरीर में ज्यादा मात्रा में संप्रेरक का निर्माण होता है। जिसके कारण बच्चों को हाइपरथायराइडिज्म की समस्या होती है। इससे कारण बच्चों में थकान, चिड़चिड़ेपन की समस्या होती है। इसी कारण बच्चों का पढ़ाई में बिलकुल मन नहीं लगता।

वैसे तो बड़ों, किशोरों और बच्चों में थायराइड समस्या के लक्षण सामान्य होते हैं। लेकिन अगर बच्चों में थायराइड की समस्या हो तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित होता है। बच्चों में अगर थायराइड समस्या है तो बच्चों के चिकित्सक से संपर्क कीजिए।

आंखों में सूजन- यह थायराइड होने का संकेत है। कोई चीज आंखों में तनाव पैदा कर रही है या फिर आंखों में प्रत्युर्जा हो तो पानी भर गया है तो ऐसा कभी-कभी थायराइड की वजह से होता है।

पुरुषों में इस बीमारी के ये हैं लक्षण- थायराइड बहुत ही आवश्यक ग्रंथि है। यह ग्रंथि गले के अलग-निचले हिस्से में होती है। यह ग्रंथि होती तो बहुत छोटी है, लेकिन हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इसका बहुत योगदान होता है। थायराइड जो आपके शरीर में संप्रेरक के असंतुलन का परिणाम है। वैसे, महिलाओं में थायराइड की समस्या काफी तेजी से उभरती है और पुरुषों की तुलना में उनमें यह समस्या ज्यादा होती है, पर पुरुष भी इससे अनछुए नहीं हैं। थायराइड को साइलेंट किलर भी कहा जाता है। क्योंकि इसके लक्षण एक साथ नहीं दिखते हैं। पुरुषों में थायराइड की समस्या के लक्षण समस्या के प्रकार पर निर्भर करता है, यह किसी भी अंतर्निहित कारण, समग्र स्वास्थ्य जीवन शैली में परिवर्तन और दवाओं के साथ चल रहे इलाज के कारण हो सकता है। पुरुषों में थायराइड की समस्या के लक्षण यौन रोग और अन्य शारीरिक परिवर्तन भी हो सकते हैं।

थकान और सुस्ती- थका हुआ और सुस्त महसूस करना थायराइड का एक लक्षण है। हृदय और नाड़ी में धीमी दर भी

पुरुषों में थायराइड का संकेत है। पर यह अस्पष्ट और सामान्य लक्षण है, जो कई स्थितियों में हो सकते हैं इसलिए थायराइड की समस्या के बारे में पता नहीं चल पाता।

स्मृति हानि और अवसाद- स्मरण शक्ति कमजोर होना, भ्रम और अवसाद भी थायराइड से संबंधित लक्षण हैं, जो शारीरिक प्रक्रियाओं की मंदी के कारण होते हैं। ये लक्षण अधिक उम्र के पुरुषों में आम होते हैं। चिड़चिड़ापन भी धीमी गति से बढ़ रहे थायराइड का लक्षण है।

मांसपेशियों में दर्द- जिन पुरुषों को थायराइड है वह मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन विशेष रूप से कमर या कंधे में अनुभव कर सकते हैं। उन्हें अपने पैर के निचले भाग की मांसपेशियां कमजोर और घुटनों और हाथ या पैर के छोटे जोड़ों में सूजन का अनुभव हो सकता है, उनके जोड़ कठोर हो सकते हैं। इससे भी थायराइड का पता नहीं चलता क्योंकि ऐसे लक्षण कई स्थितियों में उत्पन्न हो सकते हैं।

थायराइड हमारे गले में मौजूद तितली के आकार जैसी एक ग्लैंड है जो थायरॉक्सिन संप्रेरक बनाती है। यह संप्रेरक शरीर में उर्जा स्तर, हृदय दर, रक्तचाप, मूड और चयापचय को संतुलित बनाये रखता है। एक तरह से यह शरीर के पूरे प्रणाली को चलाने में मददगार है। इसकी गड़बड़ी से सेहत से जुड़ी कई तरह की दिक्कतें आ सकती हैं। इसमें आमतौर पर वजन घटने या बढ़ने की समस्या हो सकती है। ऐसे में अगर आप अपने खान-पान का पूरा ध्यान रखते तो इसे नियंत्रित भी किया जा सकता है।

मछली में ओमेगा- ३ फैटी एसिड होता है। इससे थायराइड ग्लैंड सामान्य रहती है।

दूध - थायराइड में कैल्शियम बहुत बहुत जरूरी होता है इसलिए दूध पीना आवश्यक है। लेकिन बहुत ज्यादा दूध ना पीएं।

चेरी- चेरी में कैलोरी बहुत कम होती है। यह हृदयाघात के खतरे को कम करती है।

बीन्स- बीन्स में प्रोटीन और खनिज होते हैं। जिससे थायराइड में होनेवाले अन्य परिणाम जैसे कब्ज से बचाकर रखती है।

हाइपोथायरॉयडिज्म से मरीज में कई परिवर्तन होते हैं जैसे उसके चेहरे के हाव-भाव डल हो जाते हैं, आवाज कर्कश हो जाती है, आंखें व चेहरा सूज जाते हैं, त्वचा सूखी पड़ जाती है, बाल गिरने लगते हैं, बिना किसी वजह के वजन बढ़ने लगता है, थकान होती है तथा रक्तवसा का स्तर बढ़ जाता है। मरीज का वजन बढ़ने से उसे कब्ज की शिकायत हो जाती है। यदि इसका इलाज न हो तो हाइपोथायरॉयडिज्म से रक्ताल्पता, शरीर के तापमान में कमी और हृदय खराब भी हो सकता है।

भोजन में आयोडिन की कमी हाइपोथायरॉयडिज्म का सबसे आम कारण है। हाइपोथायरॉयडिज्म तब भी होता है, जब हाइपोथैलेमस ग्रंथी अपर्याप्त हार्मोन थायरोट्रोपिन का उत्पादन करती है या फिर पिट्यूरी ग्रंथी थायरॉइड स्टिमूलेटिंग हार्मोन को पर्याप्त मात्रा में नहीं बनाती।

लोगों को कई सालों तक पता ही नहीं चलता कि वे थायरॉइड के शिकार हैं। थायरॉयड बहुत छोटी स्राव ग्रंथि है, जो ग्रीवा में होती है। थायरॉयड ग्रंथि से थायरॉयड नामक संप्रेरक निकलता है। यह संप्रेरक शरीर के रासायनिक संदेशवहक के तौर पर परिभाषित किया जाता है, जो रक्त से उत्तकों व अंगों तक पहुंचते हैं और शरीर के क्रियाकलाप पर प्रभाव डालते हैं। इसी तरह से थायरॉयड संप्रेरक कई शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करते हैं, जैसे दिल की धड़कन की दर, श्वसनतंत्र की दर, उष्मांक खर्च होने, वृद्धि, फर्टिलिटी व पाचन की दर। थायरॉयड ग्रंथि दो संप्रेरक तैयार करती है, जिसके नाम हैं थायरॉक्सीन (टी ४) और ट्रियोडोथायरोनीन (टी ३) शरीर में होनेवाली रासायनिक प्रक्रिया द्वारा टी ४

बदलकर टी३ हो जाता है।

आयोडीन की कमी या पिट्यूरी ग्लैंड की कार्यप्रणाली में समस्या या थायरॉयड ग्रंथि में समस्या की वजह से हाइपोथायरॉडिज्म के उपचार या थायरॉयड कर्करोग के इलाज की वजह से भी हाइपाथायरॉडिज्म हो जाता है। थायरॉयड संप्रेरक बनाने के लिए आयोडीन की कमी हाइपोथायरॉडिज्म का सबसे आम कारण है। हाइपोथायरॉडिज्म तब भी होता है, जब हाइपोथैलेमस ग्रंथि अपर्याप्त हार्मोन थायरोट्रोपिन का उत्पादन करती है या फिर पिट्यूरी ग्रंथि थायरॉड स्टिमूलेटिंग संप्रेरक को पर्याप्त मात्रा में नहीं बनाती।

कुछ दवाओं व उपचार से थायरॉयड का स्तर घट जाता है। लिथियम ऐसी दवा का सबसे आम उदाहरण है, जो मानसिक व्याधियों के इलाज के काम आती है हेमोक्रोमैटोसिस ऐसी चिकित्सा स्थिति है, जिससे लौहत्व का बहुत अधिक अवशोषण व भंडारण होता है। जिससे सामान्य ग्रंथि उत्सर्जकों में बदलाव आ जाता है और फिर थायरॉयड ग्रंथि पर्याप्त थायरॉयड संप्रेरक पैदा नहीं कर पाती। ऐसी अन्य मेडिकल स्थितियों में शामिल है- स्कलेरोडर्मा और ऐमिलियोसिस (इनमें अन्य कारण भी शामिल हैं) कुछ अन्य कारण भी होते हैं, जैसे कि हाशिमोटोज थायरॉयडिटिस। यह ऐसी स्थिति है, जब शरीर का अपना प्रतिरोधक प्रणाली थायरॉड ग्रंथि की कोशिकाओं पर हमला है। प्रतिरोधक प्रणाली शरीर के भीतर आए बाहरी हानिकारक तत्वों पर आक्रमण करती है लेकिन कई बार यह प्रणाली शरीर के ही अंगों या अन्य प्रणालियों पर हमला करने के लिए है। थायरॉयड संप्रेरक की कमी के कारण चयापचय दर धीमा पड़ जाता है।

हाइपोथायरॉडिज्म का इलाज करने के लिए आरंभ में ऐल-थायरॉक्सीन सोडियम का इस्तेमाल किया जाता है। इसे थायरॉयड स्टिमूलेटिंग संप्रेरक के लिए सप्रेसेंट के तौर पर प्रयोग किया जाता है, जो थायरॉयड संप्रेरक के स्राव को नियंत्रित करता है। थायरॉक्सीन सोडियम १९९० के दशक से चलन में है लेकिन स्थिरता की कमी तथा इसकी क्षमता में उतार-चढ़ाव होना चीजें शरीर के लिए हानिकारक हैं।

थायराइड तितली के आकार की छोटी ग्रंथि होती है। यह गर्दन के निचले भाग में बीच में होती है। इसका मूल काम शरीर के चयापचय को नियंत्रित करना होता है। चयापचय को नियंत्रित करने के लिए थायराइड हार्मोन बनाता है जो शरीर के कोशिकाओं को यह बताता है कि कितनी ऊर्जा का उपयोग किया जाना है। यह शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है और अगर हाइपोथायरायडिज्म, हाइपरथायरायडिज्म और हाशिमोटो रोग।

थायराइड रोग का असर आपके मूड पर भी पड़ता है। इस रोग में चिंता या अवसाद के कारण आपका मूड बिगड़ सकता है। आमतौर पर यह माना जाता है कि अधिक गंभीर थायराइड रोग, अधिक गंभीर मूड बदलता है। यदि आप एक अति थायराइड यानी हाइपरथायरायडिज्म से पीड़ित हैं, तो आपको असामान्य घबराहट, बेचैनी, चिंता और चिड़चिड़ापन आदि का अनुभव हो सकता है। इसके विपरीत, यदि आपको अन्डरएक्टिव थायराइड हाइपोथायरायडिज्म है, तो आपको गंभीर थकान और अवसाद का हल्का अनुभव हो सकता है। लेकिन यह भी जरूरी नहीं कि चिंता या अवसाद जैसे भावनात्मक लक्षण थायराइड की बीमारी के केवल लक्षण हो। थायराइड की बीमारी आमतौर पर संकेत के रूप में इस तरह के लक्षण जैसे वजन लाभ या हानि, गर्म या ठंडे, मल त्याग में परिवर्तन करने के लिए संवेदनशीलता और मासिक धर्म अनियमितताओं के साथ जुड़ा हुआ होता है।

निदान और उपचार- थायराइड के मूल्यांकन के लिए रक्त का नमूना प्रयोगशाला में भेजा जाता है और आपका

चिकित्सक आकलन के इस निष्कर्ष पर पहुंचता है कि आपको कितनी दवा की जरूरत है। इस दवा की मदद से आप बेहतर महसूस करते हैं साथ ही शरीर का चयापचय फिर से सुचारु रूप से काम कर सकता है। जब आपको कई सप्ताह तक दवा दी जाती है, तो आप पाते हैं कि अवसाद, मिजाज, थकान, ध्यान केंद्रित करने की कमी और मूड को प्रभावित करनेवाले अन्य लक्षण साथ-साथ गायब होने लगेंगे। लेकिन अगर आप दवा लेने के दो महीने के बाद भी मूड विकारों का अनुभव करते हैं तो आपको अपने चिकित्सक से इस बारे में बात करनी चाहिए।

थायराइड रोगों का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों तक फलों का रस (नारियल पानी, पत्तागोभी, अनन्नास, संतरा, तथा अंगूर का रस) पीना चाहिए तथा इसके बाद ३ दिन तक फल तथा तिल को दूध में डालकर पीना चाहिए। इसके बाद रोगी को सामान्य भोजन करना चाहिए जिसमें हरी सब्जियां, फल तथा सलाद और अंकुरित दाल अधिक मात्रा में हो। इस प्रकार से कुछ दिनों तक उपचार करने से यह रोग ठीक हो जाता है। इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम १ वर्ष तक फल, सलाद, तथा अंकुरित भोजन का सेवन करना चाहिए। घेंघा रोग को ठीक करने के लिए रोगी को २ दिन के लिए उपवास रखना चाहिए और उपवास के समय में केवल फलों का रस पीना चाहिए। रोगी को एनिमा क्रिया करके पेट को साफ करना चाहिए। इसके बाद प्रतिदिन उदरस्नान तथा मेहनस्नान करना चाहिए।

थायरॉइड हमारे शरीर में मौजूद संप्रेरक है। थायरॉइड ग्लैंड गले के अंदर सामने की ओर होता है जो शरीर के चयापचय क्रिया को नियंत्रित करता है।

थायरॉइड से जुड़ी समस्या किसी को भी हो सकती है। अलग-अलग मरीजों में इसके कारण अलग अलग हो सकते हैं। यही वजह है कि इसके कारणों की जानकारी मरीज विशेष की जांच पड़ताल के बाद ही पता लगती है। इसके लक्षणों की जानकारी अवश्य मिल सकती है।

लक्षण और पहचान- व्यक्ति हाइपर थायरॉइड का शिकार हो सकता है यदि वजन कम होने, धड़कनें तेज होने, बहुत ज्यादा गर्मी, बहुत ज्यादा आहार नियंत्रित करने, रक्तवसा स्तर के बढ़ने जैसे लक्षण उसे अपने अंदर नजर आ रहे हों। व्यक्ति हाइपो थायरॉइड का शिकार हो सकता है यदि उसमें वजन बढ़ने, बालों के रूखेपन, बहुत ज्यादा रूखेपन, थकावट, असहनीय ठंड, मांसपेशियों की ऐंठन या पीड़ा, कब्ज, महिलाओं में असामान्य मासिक चक्र, अप्रजनन या गर्भपात, बहरापन, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, याददाश्त कमजोरी, घोर उदासी या निराशा, पसीना, कंपकंपी और आवाज के कड़क होने जैसे लक्षण नजर आएं। इसके अलावा यदि परिवार में पहले किसी सदस्य को थायरॉइड की समस्या रही हो तो भी खतरा बढ़ जाता है।

जांच रिपोर्ट- खून में थायरॉइड की जांच के लिए तीन बातों का खास ध्यान रखना होता है। टीएसएच स्तर, टी४ और टी३ जांच के दौरान यदि रोगी का टीएसएच स्तर २० माइक्रो यूनिट प्रति मि.ली. से ज्यादा हो तो हाइपो थायरॉइड यानी शरीर में थायरॉइड की कम मात्रा होने का पता चलता है। यदि टीएसएच स्तर ०.१ माइक्रो यूनिट प्रति मिली रीडिंग आती है तो समझ लें कि शरीर में थायरॉइड की मात्रा बढ़ी हुई है, इसे हाइपर थायरॉइड कहा जाता है। टी३ और टी४ हार्मोस थायरॉइड को हमारे शरीर से बांधे रखता है और हीमोग्लोबिन प्रोटीन को मुक्त रखता है। जांच थोड़ी महंगी पड़ती है, इसलिए चाहें तो सरकारी अस्पतालों में मुफ्त या फिर बहुत कम फीस में जांच करा सकते हैं।

इलाज के दौरान दी जानेवाली दवाओं का इस्तेमाल बड़े ही ध्यान से करनी चाहिए। यदि थायरॉक्सिन या अन्य कुछ

दवाएं नियत से अधिक मात्रा में ले ली जाएं तो मरीज को उसके अन्य परिणाम का सामना भी करना पड़ सकता है।

गर्भवती महिलाओं को गर्भ ठहरने के पहले १२ हफ्तों में ही थायरॉइड की जांच करवाना शुरू कर देना चाहिए। अन्यथा गर्भ में पल रहे बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास में इसका प्रतिकूल प्रभाव देखने को मिल सकता है। महिलाओं में थायरॉइड की मात्रा अधिक होने पर उन्हें ग्रेज रोग का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा मासिक धर्म कम या ज्यादा होने पर भी थायरॉइड होने की संभावना रहती है।

व्यायाम से काबू- थायरॉइड के मरीजों के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना जरूरी है। हाइपोथायरॉइड के मरीजों के लिए जल्द से जल्द इस बीमारी का पता लगाकर वजन कम करने के तरीकों का इस्तेमाल करना जरूरी हो जाता है। जितनी देर की जाएगी, उतना ही ज्यादा मोटापा बढ़ता जाएगा। जीवनशैली में भी बदलाव लाने की जरूरत है, जैसे सिगरेट और शराब पर रोक।

जिन महिलाओं और पुरुषों का थायरॉइड कम या ज्यादा होता रहता है, उनकी ये स्थिति दिल की सेहत बिगाड़ सकती है। सबक्लिनिकल थायरॉइड डिस्पंक्शन दिल के रोगों को और करीब लाने का काम करता है।

कम सक्रिय थायरॉइड या जिसे सबक्लिनिकल हायपोथायरोडिजम भी कहा जाता है, के रोगियों में कॉर्नरी हृदय बीमारी की आशंका रहती है और इसकी वजह से मौत होने की आशंका क्रमशः २० प्रतिशत, १८ प्रतिशत और १२ प्रतिशत बढ़ जाती है। थायरॉइड की जांच के लिए टीएसएच रक्त परीक्षण करवाना होता है। सामान्य स्तर ०.३ से ३ यूनिट तक होता है। बिना लक्षणों के ३ से १० के बीच का आंकड़ा हो या उसे हायपोएक्टिव थायरॉइड और ०.३ से कम हो तो उसे सबक्लिनिकल अति सक्रिय थायरॉइड कहा जाता है।

थायरॉइड की समस्या शरीर में संप्रेरक की गड़बड़ी की वजह से होती है। संप्रेरक असंतुलन तब भी हो सकता है जब आप रसायन की कोटिंगवाले बर्तनों में खाना खाएं या पकाएं।

डेंटल फ्लॉस कई घातक रसायन से कोट किया होता है ताकि दांत आसानी से साफ हो सकें। ये रसायन आपको थायरॉइड की बीमारी भी दे सकते हैं।

कुछ नॉनस्टिक बर्तनों में रसायन की कोटिंग लगी हुई होती है, जिससे खाना पकाने में आसानी होती है। इसमें रोजाना खाना पकाने की वजह से संप्रेरक असंतुलन हो सकता है।

कई कंपनियां रेनकोट बनाते वक्त उसमें ढेर सारे रसायन का प्रयोग डालती हैं। बारिश में ये रसायन आपके चेहरे व शरीर पर लगते हैं, जो थायरॉइड का कारण बन सकते हैं।

कई पिज्जा कंपनियां पिज्जा के ऐसे बॉक्स तैयार करती हैं, जिसमें अंदर की ओर ढेर सारे रसायन की कोटिंग लगी हुई होती है। इससे पिज्जा लीक नहीं होता और यही आपका संप्रेरक असंतुलन करता है।

अक्सर लोग माइक्रोवेव में पॉपकॉर्न बनाना पसंद करते हैं, लेकिन ये बैग्स घातक रसायन से कोट किये हुए होते हैं।

कार्पेट में धूल -मिट्टी और विषैले तत्व चिपके रहते हैं, उसे तुरंत साफ कर लें। इसे नियमित साफ न किया तो आपको थायरॉइड हो सकता है। शैंपू- इसमें भी काफी सारे रसायन होते हैं, जिसमें से एक है परफ्लूओरो जो कि थायरॉइड की बीमारी को न्यौता दे सकता है।

यदि किसी व्यक्ति को थायरॉइड है तो परिजनों को यह रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। किसी अंतःस्रावी रोग के

कारण भी यह बीमारी हो सकती है। यदि उम्र साठ वर्ष से ऊपर है, तो भी रोग संभव है। महिलाओं को यह रोग होने की संभावना ज्यादा होती है। यदि महिला ने हाल ही में तुरंत किसी शिशु को जन्म दिया है तो थाइराइड होने की संभावना बढ़ जाती है। हाल ही में रजोनिवृत्ति अथवा रजोनिवृत्ति के करीब थाइराइड की संभावना बढ़ जाती है। धूम्रपान करनेवालों को भी यह रोग हो सकता है। कुछ दवाएं जैसे लीथियम और हृदयरोग की दवाओं के कारण भी हाइपोथायराइडिज्म हो सकता है। कच्चे खाद्य पदार्थों जैसे बंदगोभी, शलजम, मूली, केले, अफ्रीकन कसावा आदि के ज्यादा सेवन से भी यह हो जाता है। थायराइड की समस्या थायरोक्सिन संप्रेरक के असंतुलन के कारण होती है। इस संप्रेरक की वजह से पूरे शरीर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, जिसमें ऊर्जा में कमी, चिड़चिड़ापन, वजन असंतुलन, रक्तचाप आदि लक्षण शामिल हैं। योग से शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कायाकल्प प्राचीन पद्धति का तरीका है। योग के विभिन्न आसन थायराइड पर नियंत्रण पाने के लिए सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी में यह समस्या आम से हो गई है और सबसे बड़ी बात इसका एलोपैथी में कोई इलाज नहीं है। इसे अगर समय रहते न पकड़ा जाए, तो ये अपने साथ कई अन्य बीमारियों को भी न्यौता दे देता है। जिन महिलाओं और पुरुषों को थायराइड कम या ज्यादा होता है और जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, यह स्थिति उन्हें दिल का रोगी बना सकती है। कम सक्रिय थायराइड या जिसे सबलिनिकल हायपोथायरोडिज्म भी कहा जाता है, के रोगियों में कॉर्नरी हृदय बीमारी की आशंका रहती है और इसकी वजह से मौत होने की आशंका क्रमशः २० प्रतिशत, १८ प्रतिशत और १२ प्रतिशत बढ़ जाती है।

थाइराइड नाम के संप्रेरक के बढ़ने से सेहत को बहुत नुकसान का सामना करना पड़ता है। इससे वजन में तेजी से बदलाव आता ही है। साथ ही जल्दी थकान की भी समस्या होने लगती है। इसके गंभीर परिणाम के रूप में घेंघा रोग और थाइराइड कर्करोग को देखा जा सकता है। इससे बचने के लिए आपको इसके लक्षणों पर गौर करना जरूरी है।

अगर आप पूरी रात सोने के बाद भी थका हुआ सा महसूस करते हैं और दिनभर थकान सी रहती है तो ये थाइराइड के लक्षणों में से एक है।

थायराइड का एक और लक्षण है कि आप बेवजह दुखी और तनावग्रस्त महसूस करते हैं। बहुत ज्यादा भूख लगना भी इसका एक लक्षण है। जल्दी-जल्दी चीजें भूल जाना भी इस बीमारी के एक लक्षण तौर पर देखा जाता है। महिलाओं को माहवारी में ज्यादा दर्द, बहुत ज्यादा रक्तस्राव होने जैसी समस्याएं उभरकर आती हैं। शरीर का रक्तचाप अचानक बढ़ जाना भी इसका एक अहम लक्षण है। बाल पतले हो जाते हैं और तेजी से टूटने लगते हैं।

थायराइड दुनिया भर में एक प्रमुख समस्या है। भारत में करीब ४.२ करोड़ लोग इससे पीड़ित हैं यानी भारत में १० में से एक व्यक्ति इससे किसी न किसी रूप से पीड़ित है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में थायराइड विकार होने की संभावना ८० प्रतिशत ज्यादा होती है, जिसकी वजह से शरीर में होनेवाले बहुत सारे संप्रेरक के बदलाव हैं।

महिलाओं में आयोडीन की कमी होने की संभावना ज्यादा होती है, जिस वजह से उनमें थायराइड के विकार हो सकता है। थायराइड ग्रंथी शरीर में पाचन क्रिया को संतुलित बनाने में अहम भूमिका निभाती है। इससे निकलने वाले संप्रेरक शरीर का तापमान संतुलित रखने, दिमाग को सेहतमंद रखने, दिल की उचित ताल के साथ पम्प करने और सभी अंगों में एकसुरता बनाए रखने में मदद करता है।

थायराइड की समस्या से आज हर दूसरा मनुष्य जूझ रहा है। महिला हो पुरुष दोनों ही इसकी दवा लेते हैं। थायराइड के

मरीज रोजाना दवा के सेवन करते हैं, अगर वे कभी दवा लेना भूल जाते हैं तो उन्हें कई दूसरी तरह की गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। लेकिन अगर आप इन दवाओं के अलावा कुछ नियमों का पालन रोजाना करेंगे तो आपको दवाओं की भी जरूरत नहीं होगी। दवा के साथ साथ ये नियम अपने जीवन में अपना लें, आपको थाइरायड से आराम मिल जाएगा। घर में रिफाइंड तेल बिल्कुल इस्तेमाल न करें, न सोयाबीन न सूरजमुखी तेल। भोजन के लिए सरसों का तेल, तिल का तेल या देशी घी का प्रयोग करें। आयोडीन नमक बंद करके सेंधा नमक का प्रयोग करें। समुद्री नमक इढ़, थाइरायड, त्वचा रोग और हृदय के रोगों को जन्म देता है।

दाल बनाते समय सीधे कुकर में दाल डालकर सीटी न लगाएं, पहले उसे खुला रखें, जब एक उबाल आ जाये तब दाल से फेना जैसा निकलेगा, उसे किसी चमचे से निकाल कर फेंक दें, फिर सीटी लगाकर दाल पकाएं।

इन तीन उपायों को अगर अपना लिया तो पहले तो किसी को थाइरायड होगा नहीं और अगर पहले से है तो नीचे लिखी दवा खाकर १० दिन में ठीक हो जायेगा। थाइरायड की दवाएं रोजाना लेने से कुछ गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। जैसे तनाव, आपके घुटने और कमर में दर्द। आपको दिमागी बीमारी भी हो सकती है, आपकी यादाश्त जा सकती है। वजन बढ़ना, रक्तवसा। गर्भवती महिलाओं को सावधान रहना चाहिये। आपको बहुत ज्यादा थकान हो सकती है। चम्मच गाजर का रस, ३ चम्मच खीरे का रस और १ चम्मच पिसी अलसी को मिला लें। तीनों को आपस में मिलाकर सुबह खाली पेट खा लें। इसे खाने के आधे घंटे बाद तक कुछ नहीं खाना है। ये इलाज रोज सुबह खाली पेट कर लें।

थायरायड जिसमें लक्षण शुरुआत में दिखाई नहीं देते, जैसे रोगों के उपचार के लिए एक्स्प्रेस चिकित्सा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। थायराइड डिस्ऑर्डर थायरॉयड ग्रंथि का आम विकार है। थायराइड संप्रेरक शरीर के चयापचय और लगभग हर अंग प्रणाली को प्रभावित करता है। यह बताता है कि अंग कैसे तेजी या धीमी गति से काम करते हैं। थायराइड संप्रेरक शरीर की ऑक्सीजन की खपत और गर्मी के उत्पादन को विनियमित करता है। थायराइड समस्याएं जैसे ओवरएक्टिव और अंडरएक्टिव थायराइड गंभीर रूप से चयापचय को प्रभावित करता है।

थायराइड ग्रंथि में गड़बड़ी से चयापचय प्रभावित होने से आपको अधिक थकावट महसूस होती है और वजन बढ़ने लगता है। साथ ही अन्य समस्याएं भी होने लगती हैं। थायराइड डिस्ऑर्डर जैसे हाइपोथायरायडिज्म को वजन बढ़ने से जोड़ा गया है। थायराइड संप्रेरक एक महत्वपूर्ण अंतः स्रावी संप्रेरक है जो कई शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक है। यह चयापचय गतिविधि की बढ़ती दर और कुछ किण्व का संश्लेषण के लिए जिम्मेदार होता है। हाइपोथायरायडिज्म को स्वाभाविक रूप से योग, प्राकृतिक चिकित्सा या एक्स्प्रेस द्वारा ठीक किया जा सकता है, लेकिन सबसे पहले इसकी पुष्टि करना बहुत आवश्यक होता है।

इसके ठीक से काम न करने से वजन का बढ़ना, थकान, हाथों और पैरों में ठंडापन, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, चिंता, कब्ज, अवसाद, बालों का झाड़ना जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। साथ ही कोमलता या दर्द थायराइड की समस्या को इंगित करता है। क्योंकि एक्स्प्रेस थेरेपी से इसका इलाज किया जा सकता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों खासकर हथेलियों और पैरों के तलवों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर दबाव डालकर विभिन्न रोगों का इलाज करने की विधि को एक्स्प्रेस चिकित्सा पद्धति कहा जाता है। बिना दवा के इलाज करनेवाली यह सरल, हानिरहित, खर्चरहित व अत्यंत

प्रभावशाली व उपयोगी चिकित्सा है। एक्यूप्रेसर का एक बड़ा लाभ यह है कि बीमारी का पता और इलाज दोनों एक ही तरह से किया जाता है।

थायराइड की समस्याओं को कम करने के लिए इस्तेमाल होनेवाले एक्यूप्रेसर बिंदु आपकी आंखों के बीच में स्थिति होते हैं, जो पिट्यूटरी फंक्शन को उत्तेजित करते हैं।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा के अनुसार थायरायड व पैराथायरायड के प्रतिबिम्ब बिंदु हाथों एवं पैरों दोनों के अंगूठे के बिलकुल नीचे ऊंचे उठे हुए भाग में स्थित होते हैं।

थायरायड के अल्पस्राव की अवस्था में इन केन्द्रों पर घड़ी की सुई की दिशा में अर्थात् बाएं से दायें दबाव दें तथा अतिस्राव की स्थिति में दबाव दायें से बाएं (घड़ी की सुई की उलटी दिशा में) देना चाहिए। इसके साथ ही पिट्यूटरी ग्लैंड के भी प्रतिबिम्ब बिंदु पर भी दबाव देना चाहिए।

प्रत्येक बिंदु पर एक से तीन मिनट तक प्रतिदिन दो बार दबाव देना चाहिए। पिट्यूटरी ग्लैंड के केंद्र पर पम्पिंग मेथड (पम्प की तरह दो-तीन सेकेण्ड के लिए दबाएं फिर एक दो सेकेण्ड के लिए ढीला छोड़ दें) से दबाव देना चाहिए।

अपने खुद के दबाव बिंदुओं को उत्तेजित करना सीखकर आप छोटे-मोटे लक्षणों से राहत पा सकते हैं और नॉनप्रेसक्रिप्शन दवाओं की आवश्यकता को कम कर सकते हैं। अधिकांश दवाओं के बिना आमतौर पर इससे तत्काल राहत मिलती है।

थायरायड में गले में गांठ होती है, जो श्वासनलिका के सामने होती है। दिमाग में पिट्यूटरी ग्रंथि और हाइपोथैल्मस के नियंत्रण में यह थायरायड संप्रेरक का उत्पन्न करती है। थायरायड संप्रेरक शरीर के चयापचय को नियमित करने में अहम भूमिका अदा करते हैं। थायरायड के सीमा से अधिक उत्सर्जन की वजह से हाइपर थायरोडिज्म होता है। इसके आम लक्षण वजन कमजोर होना, ज्यादा पसीना आना, सोने में अनियमितता, बेचैनी और हाइपरटेंशन होता है।

पोषक तत्वों की आवश्यकता के लिए फिजीशियन से बात करें। अगर आपको हाइपर थायरोडिज्म कुछ माह या वर्षों से है, तो चयापचय दर बढ़ने की वजह से बिना सोचे-समझे खाना खाने की आदत के शिकार हो चुके होंगे। जब इस स्थिति में ध्यान से सुधार होगा, तब आप वजन बढ़ने का अनुभव महसूस करेंगे, अपनी शारीरिक गतिविधियों के स्तर की रोजाना नियंत्रण करते रहें। स्वस्थ वजन के लिहाज से अपने ध्यान की खुराक और आहार को संतुलित रखना जरूरी है।

ध्यान से स्थिति नियंत्रित होने के बाद अपने फिजीशियन से ये जानकारी कर लें कि आपके लिए कौन सा व्यायाम बेहतर है। थायरायड के स्टेटस की लगातार जांच करते रहें और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए व्यायाम योजना बनाएं।

हाइपर थायरोडिज्म की स्थिति में व्यायाम करने के हृदय गति नियंत्रित होने में लंबा समय लगता है, ऐसे में ये आवश्यक है कि वर्कआउट करने के बाद अंतिम १० मिनट खुद को आराम के लिए दें। आराम करने से आपकी हृदय गति भी सामान्य होगी। हाइपर थायरोडिज्म में ज्यादा जोर लगानेवाला व्यायाम न करें। यह आपके हृदय और फेफड़ों को मजबूत करेगा। तेज चलना, साइकिलिंग, रस्सी कूदना, तैराकी जैसे व्यायाम सहने की सीमा तक ही करें। स्ट्रेथ ट्रेनिंग व्यायाम में आपका व्यायाम बढ़ता है, लेकिन ये व्यायाम अपने फिजीशियन की सलाह से करें। सांस लेने छोड़ने और रिलैक्सेशन वाले व्यायाम करें। मांसपेशियों को आप श्वास लेने की तकनीक द्वारा मजबूत कर सकते हैं। सांस लेनेवाले

आम व्यायाम और प्राणायाम से तनाव कम होता है।

महिलाओं में थायरॉइड के मामले बढ़ते जा रहे हैं। महिलाओं में हाइपो थायरॉइडिज्म की वजह से कई तरह की बीमारियां हो रही हैं। जिन लोगों का थायरॉइड कम या ज्यादा होता रहता है और जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता वह उन्हें दिल का रोगी बना सकता है। थायरॉइड जैसी बीमारी का सही समय पर निदान होना बेहद जरूरी है। यह ऑटोइम्यून बीमारी है। वहीं सबक्लिनिकल थायरॉइड डिसफंक्शन दिल के रोगों के लिए एक ऐसा खतरा है जिसे कम किया जा सकता है। कम सक्रिय थायरॉइड या जिसे सबक्लिनिकल हायपोथायरोडिज्म भी कहा जाता है के रोगियों में कॉर्नरी हृदय बीमारी की आशंका रहती है। थायरॉइड की जांच के लिए टीएसएच रक्त परीक्षण करवाना होता है। उसे एक से पांच यूनिट के बीच रखना चाहिए।

अगर आपको थायरॉइड है तो आप दिल के मरीज भी हो सकते हैं। जो लोग किसी भी प्रकार के थायरॉइड जैसे, हाइपरएक्टिव थायरॉइड या हाइपो थायरॉइड के शिकार हैं और उनके शरीर में थायरॉइड के लक्षण भी दिखाई नहीं देते, आपको हृदय रोगों का शिकार बना सकता है। थायरॉइड ग्रंथि के कम सक्रिय होने की स्थिति में कोरोनरी हृदय समस्याओं की आशंका बहुत ज्यादा होती है। इतना ही नहीं, इसकी वजह से मौत की आशंका भी लगभग २० प्रतिशत तक बढ़ सकती है।

थायराइड दो प्रकार का होता है, पहला हाइपोथायराइड एवं दूसरा हाइपरथायराइड।

हाइपोथायराइड से वजन बढ़ने लगता है। शरीर में सुस्ती पड़ती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। दरअसल, इसमें थायराइड ग्लैंड सक्रिय नहीं होता जिससे शरीर में आवश्यकतानुसार टी.थ्री व टी. फोर संप्रेरक नहीं पहुंच पाता है। यह रोग ३० से ६० वर्ष के अंतर्गत लोगों को होता है जिसकी ज्यादा शिकार महिलाएं ही होती हैं। इसके लक्षण हैं पैरों में सूजन, आंखों में सूजन, महावारी समस्या, अवसाद, आवाज रूखी व भारी।

हायपरथायराइड इसमें ग्लैंड बहुत ज्यादा सक्रिय हो जाती है और टी.थ्री, टी.फोर संप्रेरक अधिक मात्रा में निकलकर रक्त में घुलनशील हो जाता है। वजन अचानक ही कम हो जाता है। यह २० साल के लोगों को होता है ज्यादा महिलाएं ही इसकी शिकार होती हैं। इसके लक्षण हैं भूख में वृद्धि, मांसपेशियां कमजोर, धड़कन तेज, गर्भपात होना, अधिक पसीना आना।

अखरोट और बादाम के सेवन से थायराइड के कारण गले में होनेवाली सूजन को भी काफी हद तक कम किया जा सकता है। अखरोट और बादाम सबसे अधिक फायदा हाइपोथायराइडिज्म (थायराइड ग्रंथि का कम क्रियाशील होना) में करता है। इसके साथ में रात को सोते समय गाय के गर्म दूध के साथ एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण का सेवन करें। एक बार चिकित्सक की सलाह जरूर ले लें।

थायराइड के दोनों प्रकार में रक्त परीक्षण किया जाता है। रक्त में टी.थ्री, टी.फोर एवं टी.एस.एच. स्तर में सक्रिय संप्रेरक का स्तर जांचा जाता है। थायराइड रोगियों को उम्रभर दवा खानी पड़ती है, किंतु पहले चरण में उपचार करा लेने से ज्यादा परेशानियां नहीं आतीं। मरीज पूरी तरह ठीक हो सकता है। ऐसी चीजें न खाएं, जिससे थायराइड से पैदा होनेवाली परेशानियां और बढ़ जाएं। इनसे परहेज करें- आयोडीनवाला खाना, कैफीन, रेड मीट, अल्कोहल, वनस्पति घी।

*** हर सुबह की धूप याद दिलाती है, हर महकती खुशबू एक जादू दिखाती है।**

जिन्दगी कितनी भी व्यस्त क्यों न हो, अपनों की याद तो आ ही जाती है।।

हृदय, हृदयाघात व एंजाइना पेन्स

जिसने खोला नहीं दिल कभी अपनों के सामने, खोल दिया दिल उसका चिकित्सकों ने सबके सामने ।

मन का सीधा संबंध हृदय से है । फलस्वरूप मन नाराज, उदास होने पर इसका हृदय पर अवश्य असर होता है । डर, दबाव, तनाव, नैराश्य, अनिच्छा आदि मानसिक भावों के बीच हृदय की गति भी भिन्न होती है । जीवन में सफल होने के लिए मर्यादित स्वरूप में तनाव पैदा होना अवश्यम्भावी है । लेकिन यही तनाव जब बहुत ज्यादा होता है तब वह नुकसान करता है । गलत जीवनशैली, असंतुलित आहार, इन घटकों के साथ ही व्यावसायिक असफलता, वित्तीय खींचतान, परस्पर कटु संबंध, विरह आदि मानसिक कारणों से उच्च रक्तदाब, मधुमेह हृदय से संबंधित बीमारी बनपती है । शरीर के स्निग्ध द्रव्यों का अनुपात बिगड़ने, रक्त धमनियों में रूकावट पैदा होते ही, जैसे आयु घटती है वैसा उनका स्थिति स्थापकत्व भी कम हो जाता है । फलस्वरूप हृदय को रक्त की पूर्ति करनेवाली नलियां संकुचित हो जाती हैं । सीने में दर्द है । कोई भी अनपेक्षित समाचार मानसिक, भावनात्मक ठेस पहुंचाता है तथा थकान महसूस होता है, तो ऐसे समय योग्य आहार, व्यायाम ही सहायक होती हैं ।

आयुर्वेद के अनुसार हृदय मर्मस्थान होता है । इसे ओजा का स्थान माना जाता है हृदयविकृति होने पर ओजोवर्धक एवं स्रोतोरोध दूर करनेवाली चिकित्सा हृदय को शक्ति प्रदान करने के लिए काफी उपयुक्त सिद्ध होती है । सर्वांग अभ्यंग, स्नेहन, स्वेदन मृत्युवमन, विरेचन, बस्ति आदि पंचकर्मोपचार से रुग्ण को प्रसन्नता एवं हलकापन महसूस होता है । स्रोतोरोध दूर होने में सफलता मिलती है । साथ ही ओजोवर्धक रासायनिक दवाइयां हृदय का प्रसादन करती हैं । सीने में धड़धड़, दर्द, बधिरता, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, अचानक पसीना आना, दर्द उठना, दबाव महसूस करना, धाप लगना, सांस लेने में तकलीफ होना, आदि लक्षणों में भी आयुर्वेदिक औषधोपचार लाभदायक होता है । रुग्ण को द्रव, लघु, संतर्पण-आहार लेना लाभदायक होता है । मुनक्का, अनार, फलों का रस, नीबू शरबत, छिलकायुक्त चावल, सूजी, मूंग, पड़वल, करेले, सुरण, अदरक आदि पथ्यकर हैं । गुरुविदाही, तैलीय, खट्टे पदार्थ वर्ज्य करें । रात का भोजन सोने से दो घंटे पहले करें । दिन में दोपहर को नहीं सोएं । चिंता, शोक, क्रोध, अति व्यायाम वर्ज्य करें ।

मनुष्य मन से चिन्ता तथा भय को निकाल दे तो दिल की धड़कन स्वाभाविक हो जाती है । कई बार तेज दौड़-भाग करने, देर तक व्यायाम करने या रक्तचाप की अधिकता आदि के कारण भी दिल तेजी से धड़कने लगता है । यह रोग बुढ़ापे में बहुत जल्दी लग जाता है ।

वास्तव में दिल की धड़कन कोई रोग नहीं है । किन्तु जब दिल तेजी से धड़कने लगता है तो मनुष्य के शरीर में कमजोरी आ जाती है, माथे पर हल्का पीसना उभर आता है तथा पैर लड़खड़ाने लगते हैं । रोगी को लगता है, जैसे वह गिर जाएगा । दिल धड़कने की क्रिया भय, हानि की आशंका, परीक्षा में असफलता, ट्रेन का अचानक छूटना, किसी प्रिय की मृत्यु आदि घटनाओं को देखने-सुनने के बाद शुरू हो जाती है । यह एक प्रकार की चिन्ताजन्य घबराहट होती है जिसकी वजह से दिल बड़ी तेजी से धड़कने लगता है । यह रोग बुढ़ापे में बहुत जल्दी लग जाता है । इसलिए इस आयु में व्यक्ति कोई सदैव प्रसन्नचित्त रहना चाहिए तथा जाने अनजाने व्यथ की चिंताओं से दूर रहना चाहिए ।

जब तक आदमी जिन्दा है, तब तक उसके सीने में दिल धड़कता रहता है। आज तक दुनिया में मनुष्य ऐसी कोई मशीन नहीं बना पाया, जो ७०-८० साल तक बिना रुके चलती रहे। मगर हमारा दिल हमारे जन्म से लेकर हमारी मृत्यु तक लगातार धड़कता रहता है। इससे सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि यह कितना महत्वपूर्ण है।

दिल के धड़कने का सीधा संबंध हमारे जीवन से होता है। जब तक यह धड़कता है हम जिंदा रहते हैं और जब यह धड़कना बंद कर देता है तो हमारी मृत्यु हो जाती है। यही नहीं, दिल की धड़कन का सामान्य गति से धड़कना भी हमारे लिए आवश्यक होता है। क्योंकि जब दिल की धड़कन सामान्य से ज्यादा या कम हो जाती है तब भी हमारा जीवन खतरे में पड़ जाता है। दिल की धड़कन का सामान्य गति से अधिक या कम होना एक गंभीर समस्या होती है।

हमारा दिल एक मशीन की तरह बिना रुके लगातार काम करता रहता है अर्थात् धड़कता रहता है। सामान्य तौर पर दिल के धड़कने का हमें अहसास ही नहीं होता है और यह शांति से अपना काम करता रहता है। परंतु कभी कभी किन्हीं विशेष परिस्थितियों में व्यक्ति अपने दिल की धड़कनों को भी महसूस करने लगता है जिसमें व्यक्ति को दिल का धड़कना सामान्य से कुछ अलग मालूम देता है। जैसे एक-दो धड़कनें तेज होने के पश्चात एक धड़कन छूटती सी महसूस होती है जिसकी वजह से व्यक्ति को एक अजीब सी अनुभूति होती है और वह हृदय रोग की आशंका से भयभीत हो जाता है।

कई व्यक्तियों की तेज धड़कनों के कारण नींद उड़ जाती है और वे इस आशंका से ग्रस्त हो जाते हैं कि कहीं दिल की बीमारी के शिकार तो नहीं हो गए। दिल की धड़कन के सामान्य ढंग से काम न करने का कारण हृदय की बीमारी भी हो सकती है। इसके अलावा कई अन्य कारण भी हो सकते हैं।

वैसे तो व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है, परंतु ज्यादा व्यायाम करने से दिल की धड़कन के सामान्य रूप से काम करने में बाधा पहुंच सकती है। अपनी क्षमता से अधिक परिश्रम करने पर भी ऐसा हो सकता है कि दिल सामान्य गति से न धड़क पाए। ज्यादा चिंता और यौन उत्तेजना की वजह से भी दिल सामान्य ढंग से नहीं धड़क पाता है। तंबाकू पान मसाला, गुटका आदि का सेवन, ज्यादा तनाव, चिंता, गुस्सा, नींद न आना भी दिल की धड़कनों को सामान्य ढंग से धड़कने में बाधा पहुंचा सकते हैं। बेरी-बेरी, रक्ताल्पता, हृदय की मांसपेशियों में उत्तेजना, रक्त में ग्लूकोज स्तर का कम होना। नाइट्राइट डिजिटॉक्सिन दवाओं का सेवन आदि भी दिल की धड़कनों को सामान्य ढंग से काम न करने देने के लिए जिम्मेदारी हो सकते हैं।

दिल की धड़कनों का आमतौर पर व्यक्ति को अहसास भी नहीं होता है। अगर दिल की धड़कनों का जरा सा भी अहसास व्यक्ति को हो जाता है तो वह बेचैन हो सकता है, इससे प्रभावित व्यक्ति भयग्रस्त हो जाते हैं। अतः अगर इस तरह का अहसास होता है तो सचेत हो जाएं। कई गंभीर तरह के रोगों के कारण भी यह हो सकता है। अगर आप चाय, काफी, सिगरेट, शराब, गुटका, पान मसाला, तंबाकू आदि का सेवन करते हैं तो इनको छोड़ दें। अगर दिल के धड़कने की समस्या किसी प्रकार की चिंता परेशानी ज्यादा भागदौड़, ज्यादा जल्दबाजी या फिर किसी तरह के तनाव की वजह से होती है तो बेहतर यही होगा कि जीवन को जहां तक हो सके और जितना भी हो सके, शांत ढंग से जीने से कोशिश की जाए।

प्यार करना दिल के लिए फायदेमंद सौदा हो सकता है, क्योंकि प्यार करनेवालों को दिल से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती है।

बेहतर और नजदीकी संबंध हृदयाघात और दिल संबंधी खतरनाक बीमारियों से बचाव के लिए कारगर इलाज हैं।

साथी, मित्र, संबंधियों के रिश्तों से जो लोग वंचित रह जाते हैं, उन्हें उन लोगों की तुलना में हृदयाघात और दिल की बीमारियां होने की आशंका दुगुनी होती है, जिनके पास मधुर रिश्तों का यह खजाना होता है। सामाजिक परिस्थितियां व्यक्ति की भावनाओं को परिवर्तित करने में सक्षम होती हैं, जिनको खुशी, दुख, विषाद, तनाव आदि का अहसास होता है। इन्हीं परिस्थितियों के कारण मानव शरीर के संप्रेरक भी प्रभावित होते हैं और मांसपेशियों के सकुंचन तथा विभिन्न गतिविधियों पर इनका असर होता है। अकेलेपन या दिल टूटने की वजह से मानसिक दबाव उत्पन्न होता है और हृदय तंत्र की कार्यप्रणाली बाधित होती है, जिसका नतीजा हृदयाघात और अन्य बीमारियों के रूप में सामने आता है।

भावनात्मक और सामाजिक सहयोग हृदयाघात तथा खतरनाक पेन से बचाव के लिए कारगर होता है। कम से कम एक ऐसा साथी होना चाहिए, जिसके सामने आप अपनी सारी परेशानियां बता सके और वह आपको सही सलाह दे सके। जिन्होंने प्यार किया और उनकी हर परेशानी में उनके साथी साथ थे। ऐसे लोगों को दिल की बीमारी होने की आशंका कम पाई गई। प्यार का असर बच्चों पर भी पड़ता है। जिन बच्चों के माता-पिता एक दूसरे से प्रेम करते हैं, उनकी संतान शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होती है। लेकिन भावनात्मक लगाव से वंचित अभिभावकों के बच्चे बचपन से ही तनाव के शिकार हो जाते हैं, जिसका असर उनकी संप्रेरक प्रणाली पर पड़ता है। आगे जाकर इन बच्चों को दिल की बीमारी होने की आशंका अधिक होती है।

सीना या छाती का दर्द एक ऐसा संकेत होता है जिसे कभी भी मामूली समझकर उसकी अवहेलना नहीं करनी चाहिए। छाती में दर्द का कारण बहुआयामी होता है। पेट, हृदय, मज्जा, तंतुओं के विकार के अलावा अस्थि एवं फेफड़ों के अनेकानेक कारणों से भी सीने में दर्द उठ सकता है। छोटे बच्चों में जन्मजात हृदय रोग भी छाती में दर्द पैदा कर सकता है। इस बीमारी के कई प्रकार हैं जिनमें से कुछ में तो बच्चे को दमा जैसे दौरों भी पड़ते हैं। बच्चे की सांस फूल जाती है और उसका शरीर नीला पड़ जाता है। हृदय के भीतर के खानों को एक-दूसरे से जोड़नेवाले वाल्व-विकार के कारण भी सीने में दर्द पैदा हो सकता है।

अब दिल की बीमारी आम हो गई है। दिल की बीमारी से होनवाली मृत्यु दर में भी वृद्धि हुई है। पहले जब चिकित्सा सुविधाएं अधिक नहीं थीं, तब भी लोग दिल की बीमारी का शिकार होते थे, लेकिन संख्या कम थी। जिन लोगों का पारिवारिक जुड़ाव कम होता है, जो तनावग्रस्त और नकारात्मक प्रवृत्तियों से घिरे हुए रहते हैं, उनमें दिल की बीमारियां, रक्त-संचरण समस्या के खतरे अधिक बढ़ जाते हैं। दिल का दर्द खान-पान के साथ ही मानसिक स्तर पर जुड़ा हुआ होता है। बढ़ते तनाव, स्पर्धा, अनियमित खान-पान, बढ़ते प्रदूषण, भाग-दौड़ भरी शहरी जीवनशैली ने बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक को प्रभावित किया है। दिल का दर्द उस समय अधिक बढ़ता है, जब व्यक्ति स्वयं को असहाय पाता है। इससे उबरना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। ऐसे समय में दिल पर पड़े बोझ को कम करने के लिए व्यक्ति के साथ किसी ऐसे व्यक्ति का होना बेहद जरूरी है, जो पीड़ा और दर्द को कम कर सके। घर-परिवार, गहरी दोस्ती और खुशामिजाज स्वभाव, ये तीन ऐसे तत्व हैं, तो दिल के लिए बेहद अच्छे साबित होते हैं।

गुस्सा, ईर्ष्या, लोभ व्यक्ति के रक्तवसा को तेजी से बढ़ाते हैं। इससे दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है।

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और शरीर संक्रमण का शिकार हो सकता है। आज हर तरफ यही हो रहा है। दिल का दर्द जान का दुश्मन बन बैठा है। इस शत्रु को दिल से निकालने के लिए जरूरी है कि आप सहज-सरल मुस्कान, सद्बिचार, सद्भावना और सद्कर्मों को अपने जीवन का एक नियमित अंग बना लें। जब मुस्कान के साथ ही सद्गुण व्यक्तित्व में जुड़ जाएंगे, तो दर्द को दिल में उतरने का अवसर ही नहीं मिलेगा। जीवन खुशहाल और मजबूत दिल के साथ खिलेगा।

सामाजिक सहयोग बीमारी पर गहरा प्रभाव डालता है। यह न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। परिवार और दोस्तों का सहयोग ऐसे मरीजों को तंदुरुस्त होने और अच्छी जिंदगी जीने में मदद करता है। जो लोग अकेले रहते हैं उनके तंदुरुस्त होने में रुकावट आ जाती है, क्योंकि उन्हें दवाइयां लेने, बताए गए व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहन और परीक्षण के लिए चिकित्सक के पास जाने के लिए जिस सहयोग की आवश्यकता होती है वह उनके पास नहीं होता।

आधुनिक जीवनशैली, व्यस्त दिनचर्या और भागदौड़ के कारण आज हृदय रोग आम हो गया है। ऐसे में समय रहते इसका इलाज करा लिया जाए तो व्यक्ति दिल के दौरों जैसे खतरे से बच सकता है। कोरोनरी धमनी रोग यानी सीएडी एक तरह का हृदय रोग है, जिसमें हमारे हृदय की धमनियों के अंदर प्लेक नाम के एक मोम जैसे पदार्थ का निर्माण होने लगता है, जिससे हमारी धमनियां सिकुड़ जाती हैं और हमारे हृदय तक ऑक्सीजन युक्त खून का प्रवाह घट जाता है। यही प्लेक जब हमारे हृदय की धमनियों के आधे हिस्से में फैल जाता है तो हमारी छाती में दर्द होने लगता है और रोजमर्रा के काम में हमें परेशानी होने लगती है। इसके अलावा छाती में कसाव और ऐंठन भी महसूस होने लगती है, जिसे एंजाइना कहते हैं। कंधे, बांह, गर्दन, दांत के जबड़े, पीठ और पेट के ऊपरी भाग में भी यह दर्द हो सकता है। सीएडी की वजह से ही दिल का दौरा पड़ता है। किसी व्यक्ति को दिल का दौरा तब पड़ता है, जब उसके प्लेक टूटने लगते हैं और धमनियों में खून का प्रवाह बहुत कम समय में ही अवरुद्ध हो जाता है। ऐसे में अगर खून का प्रवाह तुरंत पहले जैसा नहीं हुआ, तो हृदय की मांसपेशियां २० मिनटों के बाद ही मृत होने लगती हैं। ऐसे में व्यक्ति का तुरंत इलाज करवाना चाहिए, नहीं तो सेहत से जुड़ी परेशानियों के अलावा मृत्यु तक का खतरा हो सकता है। सांस की कमी, मिचली आना, उल्टी करना, चक्कर आना आदि दिल के दौरों के लक्षण हैं। धूम्रपान, बीमारी का पारिवारिक इतिहास, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सुस्त जीवनशैली, व्यायाम में कमी, तनाव, हाईपरलीपिडेमिया (खून में लीपिड की मात्रा का बढ़ना)। सही समय पर हृदय से जुड़ी इस परेशानी का इलाज न कराया जाए तो हृदय काम करना बंद कर सकता है। इससे हृदय की पम्पिंग क्षमता कम हो जाती है, तो फेफड़ों में खून का जमाव होने लगता है और व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। इसके अलावा हृदय की गति अचानक से रुक जाना भी इसकी एक बड़ी समस्या है। कई बार मरीज को यह आभास नहीं हो पाता कि उन्हें हृदय से जुड़ी कोई परेशानी है। इसलिए शुरुआत में ही बीमारी की पहचान हो जाए तो इस बीमारी का इलाज करना संभव होगा। फिर भी अगर बीमारी की पहचान नहीं हो पा रही हो और दवाइयों से भी कोई फायदा नहीं हो पा रहा हो, तो कार्डिएक रिसिंक्रोनाइजेशन चिकित्सा की मदद ली जा सकती है। वहीं दिल के दौरों पड़ने पर खून के थक्कों को हटाने के साथ एंजियोप्लास्टी (अवरुद्ध धमनियों को खोलने की एक तकनीक) एक सुरक्षित तरीका है।

गाय के दूध में किशमिश तथा बादाम डालकर औटाएं। फिर शक्कर डालकर सहता सहता घूंट घूंट पी लें। पिस्ते की

लौज खाने से हृदय की धड़कन ठीक हो जाती है। दो चम्मच प्याज के रस में सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें। भोजन के बाद चार चम्मच अंगूर का रस पिएं।

गुलाब की पंखुड़ियों को सुखाकर पीस लें। फिर इसमें धनिया का चूर्ण समभाव में मिलाएं। एक चम्मच चूर्ण खाकर ऊपर से आधा लीटर दूध पिएं। अनार के कोमल कलियों की चटनी बनाकर एक चम्मच की मात्रा में सुबह के समय निहार मुंह खाएं। लगभग एक सप्ताह सेवन करने से दिल की धड़कन सही रास्ते पर आ जाती है।

बेल का गूदा लेकर उसे भून लें। फिर उसमें थोड़ा-सा मक्खन या मलाई मिलाकर सहता-सहता लार सहित गले के नीचे उतारें। २०० ग्राम सेब को छिलके सहित छोटे छोटे टुकड़े करके आधा लीटर पानी में डाल दें। फिर इस पानी को आंच पर रखें। जब पानी जलकर एक कप रह जाए तो मिश्री डालकर सेवन करें। यह दिल को मजबूत करता है।

आंवले के चूर्ण में मिश्री मिलाकर एक चम्मच की मात्रा में भोजन के बाद खाएं। यह दिल की धड़कन सामान्य करता है। इससे रक्तचाप में भी लाभ होता है क्योंकि दिल की धड़कन तेज होने पर रक्तचाप भी बढ़/घट जाता है। पके पपीते का रस एक कप की मात्रा में भोजन के बाद सेवन करें। आधा कप गाजर का रस गरम करके प्रतिदिन दोपहर के समय पिएं। सेब का मुरब्बा चांदी का बर्क लगाकर खाएं। दिल धड़कने पर जरा-सा कपूर जीभ पर रखकर चूसें। आधे कप सेब के रस में चार कालीमिर्च का चूर्ण तथा एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

सुबह-शाम की ठंड के बीच दोपहर की तीखी धूप लोगों को परेशान करने लगी है। बदले मौसम में शरीर की शक्ति, बल, आरोग्य, कांतिमय त्वचा, इंद्रियों की ग्रहण करने की प्रवृत्ति व्यक्ति द्वारा नियमपूर्वक और उचित मात्रा में किए गए भोजन पर ही निर्भर करता है। खानपान में थोड़ी सी लापरवाही सेहत पर भारी पड़ सकती है। बीमारियों से बचने के लिए अपनी दिनचर्या, ऋतुचर्या व्यायाम ही नहीं बल्कि खानपान में थोड़ी सी सतर्कता बरतने की जरूरत है। इन दिनों जो रोग सबसे अधिक प्राणलेवा सिद्ध हो रहा है उनमें हृदयरोग का प्रमुख स्थान है।

गलत भोजन और बीमारियाँ- भोजन नियम से उचित मात्रा में लेना चाहिए। अत्याधिक गरिष्ठ भोजन या असमय किया गया भोजन ठीक से पच नहीं पाता और अनेक रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है।

भोजन में भारी और गरिष्ठ पदार्थ वसायुक्त चिकने और जल्दी न पचनेवाले, ज्यादा तेल युक्त चाट-पकौड़े, मिर्च मसाले, मदिरा, मांस, धूम्रपान, तंबाकू-गुटखा, चाय, कॉफी, चायनीज फूड आदि आमतौर पर रक्तविकार, वातरोग, हृदयविकार, कर्करोग जैसे बीमारी हो सकती है। कम मात्रा में आहार लेने से भी शरीर में दुर्बलता आती है। शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति भी क्षीण हो जाती है। आहार की कमी के कारण वात रोग होने की संभावना रहती है। आहार कम मात्रा में लेना या अधिक मात्रा में आहार लेना शरीर के स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं है।

भोजन के सात रस- पौष्टिक भोजन नियमित रूप से उचित मात्रा में ही स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। आयुर्वेद के अनुसार सात रस, जैसे- मीठा, लवण, अम्ल, कड़वा, तीखा और कषाय इन सभी रसों का समावेश भोजन में आवश्यक है। इन रसों से शरीर में सात धातुओं का बनाना शुरू होता है जैसे रस, रक्त, मांस, अस्थि, मज्जा एवं वीर्य (शुक्र) के निर्माण के लिए इन रसों की भोजन में आवश्यकता होती है। आहार पाचन की प्रक्रिया से गुजरने के बाद भोजन में निहित रसों को धारण करनेवाले द्रव्य शरीर की आवश्यकतानुसार अन्य पदार्थों में परिणत हो जाते हैं। इस परिवर्तन को विपाक

कहते हैं। विपाक वाले आहार ही शरीर के लिए उपयोगी हैं।

संतुलित मात्रा में ऋतु अनुसार भोजन लेना चाहिए। ठीक से भूख लगने पर भोजन करना चाहिए। भोजन को पूर्ण रूप से चबाकर खाना चाहिए। बैठकर भोजन करें। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के पश्चात शतपावली यानी सौ कदम चलना चाहिए।

अदरक, लहसुन, पुदीना, काली मिर्च (मिरे) और प्याज का सेवन करें। ये खून को पतला रखते हैं तथा रक्तवसा और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को संतुलित रखते हैं।

रेशे युक्त पदार्थों के सेवन से रक्तवसा की मात्रा में ३० फीसदी की कमी आ जाती है। इसलिए रेशेयुक्त अंकुरित की हुई मटकी, मूंग, हरा, साग, पत्तीदार आदि हृदय की बीमारियों से बचाते हैं। आपको ऐसा भोजन लेना चाहिए जिससे आप स्वस्थ जीवन जिएं।

अपनी मानसिक स्थिति को सुदृढ़ रखें। इसके लिए घर व दफ्तर की जिम्मेदारियों को कम करें। ज्यादा महत्वाकांक्षी न बनें। तनाव से मुक्त होने के लिए योग, ध्यान व प्राणायाम करें। इससे शारीरिक सुदृढ़ता भी हासिल होती है।

मानसिक शांति को बनाए रखने के लिए मनोरंजन की ओर ध्यान देना चाहिए और चाहे समय की कितनी भी कमी क्यों न हो इसके लिए समय अवश्य निकालें। निश्चित समय पर नियमित रूप से संतुलित भोजन का सेवन करें। व्यायाम करना अपनी रोजाना की दिनचर्या में शामिल करें। इससे हृदय रोगों से भी बचाव होता है।

अगर इन सभी उपायों के पश्चात भी दिल की धड़कन की समस्या बरकरार रहती है तो चिकित्सक की सलाह लें। वह इसकी सही वजन का पता लगाकर उचित व दवाओं के इस्तेमाल की सलाह देगा।

भारत में मौत का प्रमुख कारण हृदयरोग है। भारत में २०२० तक २.६ मिलियन भारतीयों की मौत हृदय रोग से हो जाएगी जो पूरी दुनिया में हृदयरोग से पीड़ितों की संख्या के आधी होगी। दरअसल भारतीय को प्रारम्भिक अवस्था में ही हृदयरोग अपनी चपेट में ले लेता है। पाश्चात्य देशों के नागरिकों के मुकाबले भारतीय नागरिक १० वर्ष पहले ही हृदयरोग की चपेट में आ जाते हैं। इसके आलावा भारतीय महिलाओं की मौत का एक प्रमुख कारण भी हृदयरोग है। भारतीय लोग छोटी धमनी के साथ जन्म लेते हैं और आनुवंशिकी कारणों के चलते उनमें हृदयरोग अधिक खतरा रहता है। भारत में खानपान और शारीरिक काम कम करने के चलते भी हृदय रोग का खतरा बढ़ा है। अनियमित दिनचर्या और भागदौड़ से भरी जीवन में यह बहुत गंभीर समय है हमें अपने हृदय रोग की चपेट में आएं। हमें हृदय को स्वस्थ रखना चाहिए। चिंता और मसालेदार खाना खाने से बचें। खाने और तनाव को सन्तुलित करके हृदय की बीमारी से बचा जा सकता है। हृदय रोग की चपेट में अधिकांश पुरुष आते हैं। लेकिन वास्तव में ३ में से १ महिला की मौत का कारण हृदय रोग है। ऐसे में ऐसी महिलाओं से अनुरोध है कि अपने परिवार के लिए उनके स्वास्थ्य पर पूरा समय देती हैं, थोड़ा समय अपने लिए भी दीजिये, क्योंकि आपके पूरे परिवार का स्वास्थ्य आपके ऊपर निर्भर है। यह महत्वपूर्ण है आप जितना अधिक स्वस्थ होंगी आपका परिवार भी उतना ही अधिक स्वस्थ होगा।

हमारे देश में न केवल वयस्क बल्कि बच्चों में भी हृदय रोग का खतरा है। इस तरह हृदयरोग किसी खास आयु वर्ग या लिंग (महिला/पुरुष) तक सीमित नहीं है।

यह किसी भी लिंग और आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है। भारत कोरोनारी और मधुमेह की राजधानी के तौर पर जाना जाता है। हमें अपनी जीवनशैली में थोड़ा बदलाव करना चाहिए और यदि आपके हृदय में कोई समस्या है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

प्याज- एक कच्चे प्याज का नित्य सेवन करने से हृदय की धड़कन सामान्य होती है। प्याज का रस रक्त के साथ मिलकर रक्त प्रवाह में सहायक होता है और हृदय को कई रोगों से बचाता है।

गाजर- गाढ़े रक्त को पतला करने में एवं हृदय की धड़कन को कम करने में गाजर बहुत लाभदायक होता है।

नींबू- हृदय की कमजोरी को दूर करने में नींबू बहुत लाभकारी है। इसके लगातार प्रयोग से रक्तवाहिनियों में लचक आती है और वे कोमल हो जाती हैं। रक्त नलिकाओं की कठोरता दूर करने में नींबू काफी सहायक है। इसलिए नींबू के सेवन से हार्ड ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) कम होता है और हृदय शक्तिशाली बनता है।

सेब- सेब के मुरब्बे का नियमित सेवन करने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है।

अमरूद- १०० ग्राम अमरूद में २९९ से ४५० मि. ग्राम तक विटामिन सी होता है जो हृदय को बल एवं स्फूर्ति देता है।

हींग- हींग दुर्बल हृदय को शक्ति देती है। रक्त को जमने से रोकती है। रक्त संचार सरलता से होने के लिए मदद करती है। पेट में वायु का दबाव भी हींग से कम हो जाता है।

गुड़- दुर्बल हृदय की वजह से शारीरिक शिथिलता में गुड़ खाने से लाभ होता है।

अदरक- ऐसे लगे कि मानो दिल बैठ सा रहा हो और दिल की धड़कन कम हो जाए तो सोंठ (सूखी हुई अदरक) का गर्म काढ़ा (क्वाथ) थोड़ा सा नमक मिलाकर प्रति दिन एक प्याला पिएं।

शहद- हृदय को शक्ति देने के लिए शहद सर्वोत्तम औषधि है। जहां ये रोगग्रस्त हृदय को शक्ति देता है वहां स्वस्थ हृदय को पुष्ट और अधिक शक्तिशाली बनाता है। हृदय विफल होने से भी सुरक्षा करता है। जब रक्त में ग्लाइकोजन के अभाव से रोगी को बेहोश होने का डर हो तो शहद खिलाकर उसे बचाया जा सकता है। शहद मिनटों में रोगी के हृदय तक पहुंच कर शरीर में शक्ति एवं उत्तेजना पैदा करता है। एक चम्मच शहद का प्रतिदिन सेवन करें।

मौसमी- हृदय और रक्त संस्थान, रक्त वाहिनियों तथा कैलरीज को शक्तिशाली बनाने में मौसमी सर्वोत्तम फल है। इसके निरंतर प्रयोग से रक्त वाहिनियां कोमल एवं लचकीली होती हैं। उनमें एकत्रित गंदा रक्तवसा शरीर से बाहर निकालने में मौसमी सहायक होती है।

चौलाई- चौलाई का रस हृदय रोगियों के लिए लाभदायक है। इसकी सब्जी भी खाई जा सकती है।

दही- हार्ड ब्लडप्रेशर (उच्च रक्तचाप) मोटापे तथा गुर्दे की बीमारियों में दही अत्यंत लाभकारी होता है। रक्त में बननेवाले रक्तवसा नामक घातक पदार्थ को दही कम करता है। इस कारण रक्त शिराओं में जमा हुआ रक्तवसा जब कम हो जाता है, तब रक्त प्रवाह आसानी से होता है। इसलिए हृदय रोगी प्रतिदिन एक कटोरी दही का सेवन कर सकते हैं।

लहसुन- हृदय रोगों में लहसुन देने से पेट की वायु बाहर निकल जाती है तब हृदय पर पड़ा दबाव हल्का होता इससे हृदय को बल मिलता है। रक्तवसा को कम करने में लहसुन बड़ा प्रभावकारी होता है। लहसुन धमनियों को सिकुड़ने से बचाता है। सिकुड़ी हुई रोगग्रस्त धमनियों में जमे रक्तवसा को निकाल कर लहसुन पुनर्जीवन प्रदान करता है।

विशेषज्ञ इस संबंध में सूर्य नमस्कार की भी सलाह देते हैं। यह १२ आसनों को मिलाकर किया जानेवाला व्यायाम है, जो हृदय के लिए लाभकारी है। इससे पीठ व कमर को मजबूती मिलती है और शरीर में लचीलापन आता है।

सूर्य नमस्कार कम से कम दस मिनट अवश्य करें। इसके साथ दो से तीन बार श्वसन व्यायाम भी करें। ये सभी बहुत आसान यौगिक क्रियाएं हैं, जिन्हें घर में नियमित रूप से किया जा सकता है। इन सभी व्यायामों को करने से पूर्व इनकी सही तकनीक को समझना बहुत जरूरी है। आयुर्वेदिक चिकित्सक और विशेषज्ञ आयुर्वेदिक दवाओं व योग के तालमेल को बेहतर मानते हैं। आयुर्वेद में अस्थमा को तामक श्वास माना है, जो पेट की गड़बड़ी के कारण होता है। जब शरीर में खाना ढंग से नहीं पचता, तब शरीर में विषैले तत्वों का निर्माण होता है, जो श्वसन प्रक्रिया में बाधा पहुंचाता है। अस्थमा को किसी एक उपचार पद्धति से दूर नहीं किया जा सकता। इसके लिए अलग-अलग उपचार क्रियाएं अपनानी होती हैं। नियमित रूप से सुबह के समय खाली पेट गुनगुने नमकीन पानी से कुंजल क्रिया करके पेट की सफाई की जा सकती है। इसमें खान-पान की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

बचपन में बैठे बैठे पैर हिलानेवाली आदत दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है। ऐसा करने से शरीर के निचले हिस्सों में रक्त प्रवाह बना रहता है जो धमनियों और दिल को स्वस्थ रखता है। दफ्तर में बैठे हुए बीच बीच में पैर हिलाने से स्वास्थ्य को दुरुस्त रखा जा सकता है।

धमनियों में रक्त का संचार होने से खून के बीच होनेवाला घर्षण धमनियों की भीतरी सतह में एक कंपन करता है। इसे धमनियों के सांस लेने जैसा समझा जा सकता है। यह धमनियों को स्वस्थ रखता है। देर तक बिना हिले डुले बैठे रहने से कई बार पैर सो जाता है। पैर हिलाना कुछ हद तक कारगर जरूरी है लेकिन यह किसी भी तरह सैर करने का विकल्प नहीं हो सकता। पैर हिलाने से कुछ हद तक इस कमी को पूरा किया जा सकता है। पैर हिलाने से दिल स्वस्थ जरूर रहता है लेकिन दफ्तर में व्यस्तता के बीच वक्त निकाल थोड़ी चहलकदमी जरूरी है। दफ्तर में दोस्तों के साथ समय बिता सकते हैं।

बचपन में विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा न मिलने से बड़े होकर दिल की बीमारियों का खतरा रहता है। बचपन में विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा नहीं मिलने से २५ साल बाद वयस्क अवस्था में यही कमी सबक्लिनिकल एथेरोस्क्लेरोसिस के रूप में सामने आती है।

एथेरोस्क्लेरोसिस का सीधा संबंध दिल की बीमारी से है और यह हृदय की गतिविधियों को प्रभावित करती है। बचपन में विटामिन डी की कमी और वयस्क अवस्था में सबक्लिनिकल एथेरोस्क्लेरोसिस की समस्या के बीच संबंध पाया गया है।

हमारी रक्तप्रवाह प्रणाली में शामिल हैं- रक्त, रक्त वाहिनियां, तथा हमारा हृदय। इस प्रणाली को कार्डियो वैस्कुलर प्रणाली के नाम से भी जाना जाता है। यह कोशिकाओं को पोषक तत्व तथा ऑक्सीजन पहुंचाने, बचे-खुचे अंशों को बाहर निकालने, एंड्रोक्लाइन ग्लैंड्स से संप्रेरक को लाने-ले जाने तथा शरीर को प्रतिरोधक प्रणाली उपलब्ध करवाने जैसे महत्वपूर्ण कार्य करता है। इसमें रक्त के थक्के बनाने का काम भी शामिल है। जिससे हमारे शरीर से रक्त कम बहता है।

भिंची हुई मुट्टी के आकार जितना हमारा हृदय हमारे फेफड़ों तथा थॉरेक्स के मध्य स्थित है। इसकी दीवार की तीन परतें हैं- बाहरी, भीतरी तथा मध्यवर्ती परत। वाल्व्स की सहायता से हमारा हृदय निरंतर शरीर के सारे हिस्सों में रक्त को प्रवाहित करता है। हृदय के साथ-साथ ही हमारे फेफड़े तथा धमनियों का एक संजाल ऑक्सीजन भरपूर रक्त निरंतर तेज

गति से सभी अंगों तथा कोशिकाओं को उपलब्ध करवाते हैं। हमारे हृदय का प्रत्येक लययुक्त सकुंचन एक छोटी शॉकवेव पैदा करता है जिसे हम नब्ज के तौर पर जानते हैं। नब्ज हमारे हृदय की न रूकनेवाली गतिविधि की ओर संकेत करती है। हम अपनी कलाई पर उंगली रखकर नब्ज को महसूस कर सकते हैं।

हमारे शरीर में दो रक्तप्रवाह प्रणालियां हैं। पहली है- फेफड़ों के लिए पल्मोनरी। दूसरी है- बाकी शरीर के लिए सिस्टेमेटिक प्रणाली। प्रत्येक प्रणाली हृदय से शुरू होती है और इसी पर खत्म होती है। हृदय में दो पम्प होते हैं।

बाई ओर वाले पम्प फेफड़ों के माध्यम से रक्त प्रवाहित करते हैं और उसे वापस हृदय तक लाते हैं। इसे पल्मोनरी सर्कुलेशन कहते हैं। बाई ओर का पम्प व्यवस्थित संचरण करता है जिसमें फेफड़ों के माध्यम से ऑक्सीजन भरपूर रक्त शरीर में भेजा जाता है।

हृदय दो भागों में बंटा होता है। प्रत्येक भाग आगे जाकर फिर दो भागों में बंटता है- ऊपरी चैम्बर तथा निचला चैम्बर। अशुद्ध रक्त जो हृदय की ओर वापस आता है वह ऊपरी चैम्बर से प्रविष्ट होकर राइट वैंट्रिकल से गुजरते हुए फेफड़ों में भेजा जाता है। फेफड़े इस रक्त को साफ करते हैं और इसे ऑक्सीजन से भरपूर बनाते हैं। इसके बाद ऑक्सीजन से भरपूर रक्त बाई ओर के ऊपरी चैम्बर में पुनः प्रवाहित हो जाता है और लैफ्ट वैंट्रिकल की सहायत से पूरे शरीर में भेजा जाता है। हमारा रक्त धमनियों में नाड़ियों के मुकाबले अधिक लाल होता है क्योंकि यह ऑक्सीजन से भरपूर होता है। नाड़ियों के माध्यम से हृदय की ओर आनेवाले रक्त में ऑक्सीजन कम होती है।

एक साधारण मनुष्य में औसत हार्टबीट की दर ७० से ७२ बीट्स प्रति मिनट इसका अर्थ यह है कि एक कार्डिएक साइकिल ०.८ सैकेंड का समय लेता है। हृदय की धड़कन को छाती से कान लगाकर या फिर एक स्टैथोस्कोप के माध्यम से आसानी से सुना जा सकता है। प्रत्येक हृदय की धड़कन दो तरह की ध्वनियां पैदा करती है। ये हैं लुब्ब तथा डुप्प। इन ध्वनियों की गुणवत्ता ही हमारे हृदय तथा बाकी शरीर के स्वास्थ्य की स्थिति को सुनिश्चित करती है।

अब हमारे बच्चे भी दिल के मरीज होते जा रहे हैं। उन्हें रक्तवसा नियंत्रित करने की दवाएं दी जा रही हैं। बेतरतीब जीवनशैली, माता-पिता का हृदय मरीज होना इसका मुख्य कारण है। माता-पिता इसके लिए खुद भी जानकार हों और अपने बच्चों को भी इसकी जानकारी दें।

यदि ३० से ३५ की उम्र के व्यक्ति को हृदयरोग हो तो उनके बच्चों को इससे भी कम उम्र में हृदयरोग का खतरा रहता है। बच्चों में बढ़ रही समस्याओं का एक बड़ा कारण माता-पिता की आधुनिक जीवनशैली भी है। बच्चों को ना चाहते हुए भी जीवनशैली का पालन करना पड़ता है।

हमारे शरीर में रक्तवसा का जमाव बचपन से ही शुरू हो जाता है लेकिन शारीरिक क्रियाशीलता ज्यादा होने के कारण उसके असर सामने नहीं आते। आज भी शारीरिक व्यायाम, नियंत्रित आहार के लिए जागरूकता कम और तंबाकू का इस्तेमाल ज्यादा है। यदि हम १० से १५ साल की उम्र से ही बच्चों को हृदयरोग के बारे में जागरूक करें और उन्हें व्यायाम और स्वस्थ आहार के बारे में बताएं, तो उसके अच्छे परिणाम नजर आएंगे।

२२ से ३५ की उम्र के युवा अटर पटर खाने के कारण मोटापे का शिकार हैं। इसमें हृदयरोग का खतरा बढ़ जाता है। इसमें भी २५ फीसदी युवा उच्च खतरे में है। ३० से ४० की उम्र में १५ फीसदी महिलाएं विटामिन बी१२ की कमी से

पीड़ित हैं। ये कमी उन्हें हृदयरोग के लिए वल्लरेबल बनाती है। ३० वर्ष से कम आयु के लोगों में हृदयरोग के प्रति जागरूकता की भी कमी है।

रक्तवसा की अधिकता सिर्फ घी या तेल से बने खाने से नहीं होती। सादे दाल चावल खानेवाला भी रक्तवसा के कारण हृदयरोग का शिकार हो सकता है। एलडीएल यानी बुरा रक्तवसा धमनियों में अवरोध का कारण बनता है। ९० फीसदी रक्तवसा दवा से कम किया जा सकता है। इसके लक्षण बच्चों में ये १५ साल की उम्र से शुरू होने लगते हैं। इसलिए नियमित डेढ़ घंटे की शारीरिक क्रियाशीलता उनकी अच्छी सेहत के लिए जरूरी है।

दस फीसदी पुरुष और आठ फीसदी महिलाएं मधुमेह और मोटापे के कारण हृदयरोग से पीड़ित होते हैं। २५ से ३० की उम्र के युवाओं की हाइ लिपिड प्रोफाइल। १९ फीसदी आईटी और बीपीओ के लोग हैं हृदय के मरीज। १८ से २० फीसदी कामकाजी लोगों को हृदयरोग का खतरा है।

हृदय के लिए पौष्टिक आहार- ओट्स घुलनशील रेशे से युक्त होते हैं, जो कि रक्तवसा स्तर को कम करने में मदद करते हैं। संतरा, नींबू और आंवला जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट्स को अपने आहार सूची में शामिल करें। हरी सब्जियां, अनार खाएं। सोया और टोफू प्रोटीन, रेशे, विटामिन, खनिज और पोली असंतृप्त वसा से भरपूर होता है, जो कि दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। सोया एलडीएल स्तर को कम करने में भी सहायक है। बादाम और अखरोट दिल के लिए अच्छे होते हैं। इनमें विटामिन ई होता है। यह एलडीएल रक्तवसा को कम करने में मदद करता है।

मौसमी फल, सब्जियों और प्राकृतिक आहार का सेवन दिल को दुरुस्त और शरीर को स्वस्थ रखने का सर्वोत्तम उपाय है। सीमित मात्रा में और रात को हल्का खाना अच्छी सेहत का मंत्र है। जरूरत से ज्यादा आहार पूरक लेना खतरनाक हो सकता है। बीटा कैरोटीन और विटामिन-ई वाले पूरक चाहे अलग अलग लिए जाएं या एक-दूसरे के साथ या फिर दूसरे एंटीऑक्सीडेंट विटामिन का सेवन करने से दिल के रोगों से बचाव नहीं होता। दिल के रोगों से होगा बचाव। मौसमी फल, सब्जियों और प्राकृतिक आहार का सेवन दिल को दुरुस्त और शरीर को स्वस्थ रखने का सर्वोत्तम उपाय है। सीमित मात्रा में और रात को हल्का खाना अच्छी सेहत का मंत्र है। विटामिन डी की प्रतिदिन ४०० यूनिट की उच्च मात्रा बीमारी को बढ़ाने का कारण बन सकती है।

दिल खून को शरीर के अंगों तक पहुंचाने के लिए इतना दबाव बनाता है कि उतने दबाव से खून बाहर निकाला जाए तो वो ३० फीट दूर पहुंचेगा।

पहले दिल की बीमारी बढ़ती उम्र के साथ होती थी। अब छोटे बच्चों, जवां बच्चों में या किसी भी उम्र में हो सकती है। दिल की बीमारी भी हमारे अस्वास्थ्य जीवनशैली की देन है। छाती में दर्द बने रहना या अचानक से तेज हो जाना, सीने में जलन, जकड़न, दिल की धड़कन का तेज होना, छाती से दर्द बाएं हाथ की ओर फैलना इसके लक्षण हैं।

ऐसे में थकान भी जल्दी महसूस होती है, सीढ़ियां चढ़ते समय लगता है जैसे दिल पर अधिक दबाव महसूस हो रहा है। ये सभी लक्षण दिल से संबंधित बीमारी के होते हैं। हमें इनसे बचे रहने के लिए कुछ बातों पर विशेष ध्यान ३० वर्ष की आयु के बाद देना चाहिए ताकि अधिक समय तक स्वस्थ दिल हमारा साथ दे सके।

हृदय की बीमारी से बचने के लिए हमें प्रारंभ से कम नमक और कम तेल का सेवन करना चाहिए। अगर दिल घबरा रहा

हो, धड़कन तेज हो और पसीना भी आ रहा हो तो मीठा अनार खाएं या आलूबुखारा लें। तुरंत राहत मिलेगी।

१ छोटा चम्मच मेथीदाना धोकर रात्रि में भिगोकर रखें, मेथीदाना खाली पेट चबाकर खा जाएं और पानी पी लें। नियमित ऐसा करने से हृदयरोग से बचे रहेंगे। सफेद जीरा, काला जीरा, अजवायन, सेंधा नमक बराबर मात्रा में मिला लें। हींग को भूनकर उसको पीस लें। अब सबको मिलाकर शीशी में भर लें और रोजाना अढ़ाई से तीन ग्राम का सेवन करें। हींग की मात्रा अजवायन जितनी ही रखें।

प्रातः खाली पेट १ मुट्ठी जितना अनारदाना १ गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए उसे गुनगुना होने छोड़ दें। बाद में छानकर पानी पी लें और दाने भी खा लें। नियमित करने से हृदय संबंधी समस्याओं में लाभ मिलता है।

अलसी के बीज नियमित एक चम्मच फांके। ऐसा नियमित करें। हृदयसंबंधी समस्या के लिए अलसी के बीज और लहसुन बहुत फायदेमंद होते हैं।

उच्च रक्तचाप होने पर या हृदयसंबंधी समस्या होने पर सुबह-शाम लौकी का सूप पिएं या उसकी सब्जी नियमित खाएं। एक माह तक नियमित ऐसा करने से लाभ मिलेगा।

१० मि.ली अनार का रस, १० ग्राम पिसी मिश्री मिलाकर प्रतिदिन सुबह पीने से हृदय की जकड़न दूर होती है। तनाव से दूरी रखें। तनाव हृदय का सबसे बड़ा दुश्मन है।

नियमित जांच चिकित्सक से कराते रहें। थोड़ी सी ज्यादा तकलीफ होने पर चिकित्सक से संपर्क करें। नियमित छाछ पीने से हृदय की रक्तवाहिनियों में बढ़ी चर्बी कम होती है।

शराब जिगर के लिए दुश्मन मानी जाती है, लेकिन इससे बड़े दुश्मनों पर ज्यादा लोगों की नजर नहीं है, मधुमेह व जिगर खिलाफ बननेवाली एंटीबायोटिक जिगर के लिए सबसे बड़ा खतरा है। समय रहते इलाज न हो तो लिवरसिरोसीस हो सकती है। यह खतरनाक बीमारी भी ठीक हो सकती है। इस बीमारी से केवल व्यायाम से ही निपटा जा सकता है।

मोटापा, मधुमेह, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, वसा यकृत रोग परस्पर जुड़ी बीमारियां हैं इसे सिंड्रोम एक्स के नाम से जाना जाता है। इन सभी बीमारियों का जड़ मोटापा है। जिगर की बायोप्सी कर देखा जाता है कि उसकी कोशिकाओं में वसा तो एकत्र नहीं हो गई है और कितने फीसदी कोशिकाएं नष्ट हो गई हैं। यदि कोशिकाएं नष्ट होनी शुरू हो गई हैं तो जिगर से वसा निकालने के लिए रोज ४० मिनट व्यायाम करने की जरूरत होती है। व्यायाम भी ऐसा कि जिसमें हृदय के गति तेज हो। योग इसमें कारगर नहीं है।

आपका दिल दुरुस्त है या नहीं, यह जानने के वैसे तो बहुत सारे परीक्षण हैं लेकिन पैदल चलने या सीढ़ी पर चढ़ने के दौरान कुछ ऐसे लक्षण सामने आते हैं जो आपको आपके दिल का बीमार होने का संकेत दे देते हैं।

अगर दो किलोमीटर पैदल चलने के दौरान या दो मंजिल की सीढ़ी चढ़ने पर सांस न फूले या छाती में दर्द न हो तो समझना चाहिए कि आपका हृदय दुरुस्त है। शादीशुदा हैं और सहवास के समय भी सांस न फूले तो आप बहुत हद तक निश्चित हो सकते हैं। लेकिन अगर ऐसा होता है तो फिर दिल की पूरी जांच कराने एवं इलाज कराने में देरी करना भी खतरे से खाली नहीं है।

दिल तक पर्याप्त मात्रा में खून का प्रवाह न होने लगे तो छाती में दर्द एंजाइना कहते हैं। दिल की नली अचानक पूरी

तरह बंद हो जाए तो उसे हृदय पक्षाघात कहते हैं। अगर आप जोखिम श्रेणी में आते हैं तो आपको दिल के हाल का सही पता लगाने के लिए कई और परिक्षण कराने चाहिए। इस श्रेणी के लोगों के लिए नियमित जांच भी जरूरी है। परिवार में युवावस्था में हृदय का रोग होने का इतिहास रहा है, आप सिगरेट पीते हों, रक्तवसा प्रोफाइल खराब हो या उच्च रक्तचाप से पीड़ित हों और मधुमेह के मरीज हों तो आप जोखिम श्रेणी में मानी जाएंगे। आपको खास तौर पर सचेत रहना चाहिए। आमतौर पर इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) सबसे पहला और सामान्य परीक्षण है। ट्रेडमिल सहित कई परीक्षण हैं जिन्हें कराने से दिल के हाल का पता चल जाता है लेकिन कोरोनरी आर्टरी डिस्सीज (सीएडी) यानी दिल की नलियों में अवरोध से हुए रोग का मानक परीक्षण (गोल्ड स्टैंडर्ड) चाहिए तो वह एंजियोग्राफी ही है हृदय पक्षाघात की खबरें सुर्खियों में रहती हैं इसलिए हृदय पक्षाघात का डर भी लोगों को अक्सर सताता रहता है। छाती में थोड़ा दर्द हुआ या वहां कुछ भारीपन लगा तो चाहे कोई कितना ही स्वस्थ क्यों न हो उन्हें हृदय पक्षाघात का शक यह जान लेना चाहते हैं कि हृदय पक्षाघात के क्या लक्षण होते हैं।

वैसे हृदय पक्षाघात साइलेंट (खामोश) भी होते हैं। अगर हृदय पक्षाघात जैसे लक्षण हों तो १५ मिनट में पता चल सकता है कि छाती में दर्द हो या जलन हो रही हो, ऐसे लक्षण १५-२० मिनट से ज्यादा देर बरकरार रहे तो इन लक्षणों को गंभीरता से लें। सीधा कार्डियोग्राम एवं कुछ रक्त परीक्षण कराने के बाद १५ मिनट के अंदर पता चल जाएगा कि ये लक्षण हृदय पक्षाघात के हैं या नहीं।

स्त्रियों की तुलना में पुरुषों में हृदय की बीमारियों की संभावना ज्यादा है। पुरुष और स्त्रियों में इस बीमारी का प्रमाण ७:३ है। ४० से ४५ के उम्र के पुरुष एवं स्त्रियों में अति रक्तवसा और लिपिड प्रोफाइल ये हृदय बीमारी की संभावना बढ़ाने का कारण बनता है। लगातार छाती में दर्द होना, आम्लता, काम करते वक्त सांस लेने में तकलीफ होना आदि इस बीमारी के सामान्य लक्षण हैं। इन लक्षणों को लोग नजरअंदाज करते हैं। वक्त पर इलाज न करने से हृदय की बीमारी होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

लोग हृदय की बीमारी को गंभीरता से नहीं लेते। बहुत कम वो किसी विशेषज्ञ की सलाह लेते हैं। जिससे वक्त पर इलाज न होने के कारण लोगों को अपनी जान तक गंवानी पड़ती है। साथ ही बीपीओ/आइटी क्षेत्र के २५ से ३० प्रतिशत काम करनेवाले लोगों में हृदय की बीमारी की संभावना होती है। सभी उम्र के ३० प्रतिशत लोग हृदय की अलग-अलग बीमारियों से पीड़ित हैं। देर रात तक काम करना, तनाव, अधिक समय तथा कम नींद के कारण श्रमजीवी लोगों में हृदय बीमारी की संभावना बढ़ जाती है। इन बीमारियों को टालने के लिए और स्वयं को तनावमुक्त रखने के लिए हर व्यक्ति को रोज ३० से ४० मिनट तेजी से चलना, चिंतन, योग और संगीत चिकित्सा जैसे बातों का अनुसरण करना चाहिए।

दिल में विटामिन सी और ग्लूकोज पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें कई और विटामिन भी पाए जाते हैं। इस लिहाज से सुबह के समय अंगूर खाना ज्यादा लाभदायक होता है।

दिल कमजोर होने पर एक माह तक बिस्तर पर आराम करें। दो सप्ताह के बाद रोजाना शरीर की मालिश करें। यह एक व्यायाम की तरह होता है। इससे मांसपेशियों तथा रक्तसंचार को शक्ति मिलती है। रात को पर्याप्त नींद लें। कम से कम ८ घंटे सोना आवश्यक है। अगर नींद नहीं आती हो, तो हाथ-पैर व ललाट को हल्की मालिश करवाएं। नींद आ जायेगी।

तनाव, क्रोध से बचें तथा हमेशा प्रसन्न व शांत रहें, थोड़ा-सा खुली हवा में टहल लें। सुबह टहलना ठीक रहता है। प्रारंभ में रोगी को आहार में केवल फलों का रस व ग्लूकोज देते रहें। दूध भी थोड़ा-थोड़ा करके दिया जा सकता है।

कुछ दिनों के बाद रोगी को सब्जी, रोटी, फल, कार्बोहाइड्रेट आदि दे सकते हैं। भोजन में प्रोटीन, सोडियम की मात्रा सीमित रखें। ५०-६० ग्राम से अधिक न रखें। नमक कम कर दें।

हार्ट पावर- हर दिन मनुष्य का दिल बहुत ज्यादा मात्रा में उर्जा पैदा करता है। एक दिन की उर्जा इतनी होती है कि वह एक ट्रक को ३२ किलोमीटर तक चलाने में सक्षम है।

यदि हिल स्टेशन की ऊंचाई समुद्री तल से ८००० फुट से कम है, तो हिल स्टेशन जाने में कोई हर्ज नहीं। यह सावधानी जरूर बरतें कि कहीं चढ़ाई चढ़नी पड़े तो उसे रुक रुक कर धीरे धीरे तय करें। ८००० फुट से ऊंचे हिल स्टेशन दिल के रोगी के लिए ठीक नहीं, चूंकि उस ऊंचाई पर हवा में ऑक्सीजन की मात्रा घट जाती है।

हमारे मानव दिल में बहुत शक्ति होती है और यह बहुत ही अधिक दबाव से खून पंप करता है। अगर मान लें कि हमारा दिल हमारे शरीर बाहर खून पंप करे तो यह खून को ३० मीटर ऊपर उछाल सकता है।

मन का सीधा संबंध दिल (हृदय) से है। फलस्वरूप मन नाराज, उदास होने पर इसका हृदय पर अवश्य असर होता है। डर, दबाव, तनाव, नैराश्य, अनिच्छा आदि मानसिक भावों के बीच हृदय की गति भी भिन्न होती है। जीवन में सफल होने के लिए मर्यादित स्वरूप में तनाव पैदा होना अवश्यम्भावी है। लेकिन यही तनाव जब बहुत ज्यादा होता है तब वह नुकसान करता है। गलत जीवनशैली, असंतुलित आहार, इन घटकों के साथ ही व्यावसायिक असफलता, वित्तीय खींचतान, परस्पर कट्ट संबंध, विरह आदि मानसिक कारणों से उच्च रक्तदाब, मधुमेह हृदय से संबंधित बीमारी पनपती है। शरीर के स्निग्ध द्रव्यों का अनुपात बिगड़ने पर रक्त धमनियों में रूकावट पैदा होते ही, जैसे आयु बढ़ती है वैसा उनका स्थिति स्थापकत्व भी कम हो जाता है। फलस्वरूप हृदय को रक्त की पूर्ति करनेवाली नलियां संकुचित हो जाती हैं। सीने में दर्द होता है। कोई भी अनपेक्षित समाचार मानसिक, भावनात्मक ठेस पहुंचाता है तथा थकान महसूस होती है, तो ऐसे समय योग्य आहार, व्यायाम एवं दवाइयां ही सहायक होती हैं।

आयुर्वेद के अनुसार हृदय मर्मस्थान होता है। हृदयविकृति होने पर ओजोवर्धक एवं स्रोतोरोध दूर करनेवाली चिकित्सा हृदय को शक्ति प्रदान करने के लिए काफी उपयुक्त सिद्ध होती है। सर्वांग अभ्यंग, स्नेहन, स्वेदन मृदु वमन, विरेचन, बस्ति, आदि पंचकर्मोपचार से रुग्ण को प्रसन्नता एवं हलकापन महसूस होता है। स्रोतोरोध दूर होने में सफलता मिलती है। साथ ही ओजोवर्धक रासायनिक दवाइयां हृदय का प्रसादन करती हैं। सीने में धड़धड़, दर्द, बधिरता, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, अचानक पसीना आना, दर्द उठना, दबाव महसूस करना, धाप लगाना, सांस लेने में तकलीफ होना आदि लक्षणों में भी आयुर्वेदिक औषधोपचार लाभदायक होता है। रुग्ण को द्रव, लघु, संतर्पण-आहार लेना लाभदायक होता है। मुनक्का, अनार, फलों का रस, नींबू शरबत, छिलकायुक्त चावल, सूजी, मूंग, पडवल, करेले, सुरण, अदरक आदि पथ्यकर हैं।

गुरुविदाही, तैलीय, खट्टे पदार्थ वर्ज्य करें। रात का भोजन सोने से दो घंटे पहले करें। दिन में दोपहर को नहीं सोएं। चिंता, शोक, क्रोध, अति व्यायाम वर्ज्य करें। इस संदर्भ में मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण।

आज के तनावपूर्ण जीवन में आहार- विहार और जीवनशैली में आए बदलाव के कारण हृदय रोग अपने पैर पसार रहा है।

आहार- विशेष कर सात्विक भोजन करें। साग-सब्जियों का अधिक उपयोग, सलाद अथवा पका कर करें। खाते समय भूख से थोड़ा कम भोजन करें भोजन करने के बाद विश्राम करें। आहार की मात्रा एवं घटक जीवनशैली के अनुसार होने चाहिए सम्पूर्ण शाकाहारी जीवन हृदय रोग निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सरसों, सोयाबीन, तिल का तेल एक दिन में १० मि.ली. से अधिक प्रयोग में न लाएं। तेलों को बदलते भी रहें।

वर्जित आहार- मांसाहार- अंडा, सभी प्रकार का मांस, मछली आदि। दूध, दूध से बनी चीजें जैसे-पनीर, दही आदि (वसारहित दूध एवं छाछ आदि का उपयोग चाहें तो कर सकते हैं।) घी, मक्खन, वनस्पति घी आदि, तले हुए पदार्थ- कचौरी, समोसा, पकौड़ी, भूजिया, चनाचूर आदि। मादक नशीले पेय- सभी प्रकार की शराब, हैराइन आदि। सभी प्रकार के डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ। उपयुक्त आहार- सभी प्रकार की छिलकेवाली दालें- (जिन दालों के सेवन से गैस बनती हो, उन दालों को न लें।)

सर्दियों में अमूमन लोग शराब को शरीर गर्म करने के लिए सबसे लाभदायक मानते हैं। लेकिन चिकित्सक इससे बचने की सलाह देते हैं, क्योंकि सर्दियों में सर्दी-जुकाम होने के अलावा दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी बढ़ जाता है। ३० या इससे अधिक उम्र के व्यक्तियों, जिन्हें पहले से दिल का दौरा पड़ने का खतरा हो, में हर दूसरे व्यक्ति को सर्दियों में दिल का दौरा पड़ने का खतरा बना रहता है। सीने में लगातार परेशानी बने रहने, ज्यादा पसीना आने, गर्दन, भुजाओं, जबड़ों और कंधों में दर्द रहने या सांस के जल्द-जल्द आने के प्रति लापरवाही न बरतें। सर्दियों में दिल का दौरा पड़ने के ये कुछ सामान्य लक्षण हैं। सर्दियों को सभी जुकाम और फ्लू होनेवाले मौसम के रूप में जानते हैं। लेकिन अधिकांश लोग इस बात से अनजान हैं कि इस मौसम में दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी बढ़ जाता है। सर्दियों में रक्त नलिकाएं सिकुड़ जाती हैं, जिस कारण हृदय को रक्त प्रवाह जारी रखने के लिए अधिक कार्य करना पड़ता है। इससे दिल पर अधिक जोर पड़ता है, जिसके कारण दिल का दौरा पड़ सकता है। उन लोगों के लिए यह और भी अधिक जोखिमवाला होता है, जिन्हें दिल का दौरा पड़ने का कभी आभास नहीं हुआ होता। सर्दियों में ३० से अधिक उम्र के व्यक्ति को अतिरिक्त कार्य करने और खुद को थकाने से बचना चाहिए। खूब सर्दियां पड़ने पर लोगों को, खासकर मधुमेह से पीड़ित लोगों को, सुबह की सैर पर निकलने से बचना चाहिए और दोपहर में जब थोड़ा सूरज निकल आए तब टहलने जाना चाहिए। सर्दियों में अत्यधिक शराब पीने से रक्त वाहिनियों में अनियमित सकुंचन हो सकता है, जो दिल की धड़कन के अनियमित होने की सबसे सामान्य वजह है, जिसे एरिथमिया कहते हैं। ऐसा होने पर लोगों के दिल की धड़कन बढ़ सकती है, मूर्छा आ सकती है, सीने में दर्द शुरू हो सकता है या अधिक मात्रा में रक्त इकट्ठा हो जाने के कारण हृदयगति रुक सकती है।

एंजाइना पेन्स- सीने में दर्द और जलन की शिकायत कई लोग अक्सर करते हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। पहला कारण हृदय में सही तरह से खून का ना पहुंचना हो सकता है। बहुत ज्यादा सिगरेट पीने से, मधुमेह की शिकायत होने पर, रक्तवसा बढ़ने या फिर परिवार के कई सदस्यों को पहले भी इस तरह का दर्द होने की स्थिति में ऐसा होता है। ऐसे में सीने में कसा हुआ या भारीपन सा लगता है। या फिर जलन या सीने की हड्डी के पीछे दबाव पड़ता है।

कई बार सीने में जलन के अलावा कमर में, गले के आसपास और जबड़े और कंधों में भी दर्द होता है। इस स्थिति को

एंजाइना कहते हैं। कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। इसके लिए घर में भी इलाज संभव है। लहसुन के आधे चम्मच रस को गर्म पानी में मिलाकर पिएं, सीने के दर्द में ये आराम पहुंचाएगा।

प्रिवेंशन इज बेटर देन क्योर यह हम कितनी बार सुनते आए हैं पर इसे अमल में लाना शायद हो ही नहीं पाता। अगर हम इसे अमल में लाएं तो हृदय रोग से अपना बचाव कर सकते हैं।

अगर हमारा हृदय स्वस्थ है तो हमारा शरीर स्वस्थ है। हृदय के स्वास्थ्य के लिए यह अपनाएं इनको अपने जीवन का अंग बनाएं तो हृदय रोग पर काबू पाया जाना संभव हो सकता है।

क्या खाएं, क्या न खाएं- सबसे पहले अपनी खाने की आदतों पर ध्यान दें। वसा का सेवन कम करें। तैलीय भोजन व मीठे भोज्य पदार्थ का केक, चॉकलेट, कुकीज, पेस्ट्रीरल का सेवन कम करें। रोटी पर घी या तेल न लगाएं। स्किमड दूध का सेवन कम करें।

रेशेयुक्त भोज्य पदार्थ खाएं जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दालें आदि। प्रायः सब्जियां पकाते समय बहुत मात्रा में घी या तेल का प्रयोग किया जाता है इसलिए स्टीमड वेजिटेबल्स व सलाद का सेवन करें। अगर सब्जी पका रहे हैं तो इसमें भी कम से कम घी या तेल का प्रयोग करें। फलों के रस की बजाय फलों का सेवन करें। दिन में कम से कम दो बार सलाद का सेवन करें। सोडा, शीत पेय कम लें। पराठा आदि के स्थान पर तंदुरी भोज्य पदार्थ कम से कम लें। क्रीम और मक्खनयुक्त भोज्य पदार्थ कम से कम लें। चाइनीज व्यंजनों में भी तले हुए की बजाय भूने नूडल्स या अन्य व्यंजन लें। पिज्जा आदि भी कम चीजवाले लें। ग्रिल्ड सैंडविच, बर्गर का ही सेवन करें। ऑयल की कुछ मात्रा तो हमारे शरीर के लिए आवश्यक है पर अधिक मात्रा मोटापा व हृदय रोगों का शिकार बना सकती है, इसलिए भोजन में जैतून का तेल या सूरजमुखी तेलों का प्रयोग करें।

व्यायाम- नियमित हल्के-फुल्के व्यायाम आपके शरीर व हृदय के स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। हमारा शरीर जितना अधिक शारीरिक श्रम करेगा, उतनी ही ऊर्जा खर्च होगी जिसकी पूर्ति के लिए उष्मांक की खपत बढ़ जाती है और शरीर पर चर्बी नहीं जमा होती इसलिए बेहतर है चलना। पैदल चलना सबसे अच्छा और आसन व्यायाम है।

बहुत से लोग सीने में उठे दर्द को यह कहकर मजाक में टाल देते हैं कि यह मात्र गैस अथवा अपच की वजह से ही है जबकि इसकी वजह कुछ और भी हो सकती है।

सीने में उठा दर्द हृदयाघात का लक्षण भी हो सकता है और इसके प्रति आपका लापरवाह रवैया आपकी जिंदगी को खतरे में डाल सकता है।

अगर आप हृदयाघात के लक्षणों को गंभीर नहीं मानते और ऐसी स्थिति में आपके उपचार में आधे घंटे की भी देरी होती है तो समझ लीजिए कि आपकी जिंदगी का एक साल कम हो गया। इसके लिए हृदय रोग विशेषज्ञ यही सलाह देते हैं कि जैसे ही किसी भी व्यक्ति में हृदयाघात के लक्षण नजर आए, फौरन एंबुलेंस बुलाइए और हृदयाघात के आरंभ में ही तत्काल चिकित्सा सुविधा लीजिए। इससे रोगी की मृत्यु का संकट तो टलता ही है, लंबे समय की परेशानी से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

वे लोग जिन्हें पहले कभी हृदय पक्षाघात नहीं हुआ, उनमें से प्रत्येक पांच में से एक व्यक्ति को इसके लक्षणों की

जानकारी होती है और जिन लोगों को पहले कभी हृदयाघात हो चुका है, वे भी चिकित्सक की सलाह के लिये घंटों प्रतीक्षा करते हैं। इनमें हर पांच में से केवल एक रोगी ही संकटकालीन रोगी वाहन को बुलाता है जबकि ज्यादातर लोग चिकित्सक की सलाह को ही पर्याप्त मान लेते हैं। ज्यादातर रोगी इस मत के थे कि ये लक्षण गंभीर नहीं है और अपने आप मिट जाएंगे। जिन लोगों को खून का थक्का फटने की वजह से हृदयाघात होता है, वे लक्षण नजर आते ही तत्काल अपना इलाज कराएं। ऐसा करने पर वे हृदयाघात की वजह से होनेवाली मृत्यु के खतरे को ५० प्रतिशत तक कम कर सकते हैं।

दुनियाभर में दिल की बीमारियों के तेजी से बढ़ते मामलों के बीच महिलाओं के सामने इन बीमारियों का खतरा ज्यादा पैदा हो सकता है, क्योंकि वे अक्सर दिल की बीमारियों को कमतर आंकती हैं।

दिल से जुड़ी बीमारियों के मामले में महिलाएं भी पुरुषों से कहीं पीछे नहीं हैं। मधुमेह होने पर एक महिला में हृदयाघात की संभावना तीन से चार गुना ज्यादा हो जाती है। महिलाएं अभी भी इस भ्रम से नहीं निकल पाई हैं कि हृदयाघात पुरुषों की बीमारी है, जबकि महिलाओं में कम से कम आधी मौतों की वजह दिल की बीमारियों या इससे जुड़ी समस्याओं से होती है। पुरुषों को हृदयाघात होने पर सीने में दर्द होता है, जबकि महिलाओं में यह कुछ अलग तरीके से भी हो सकता है। कुछ महिलाओं को हृदयाघात आने पर सीने में दर्द नहीं होता। इसके साथ ही कुछ महिलाओं को कुछ अतिरिक्त लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इन लक्षणों में कमर में दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, जबड़े में दर्द, सांस की कमी, उबकाई और उल्टी आना शामिल हैं। इन लक्षणों में बदलाव की वजह से अक्सर महिलाओं में हृदयाघात की पहचान में देरी हो जाती है जिससे आगे चलकर जटिलताएं और मौतों की संख्या बढ़ जाती हैं।

बेशक यह बीमारी व्यक्ति के वयस्क होने पर नजर आती है, लेकिन इसकी नींव बचपन से ही पड़ जाती है। इसलिए रहन-सहन के सही तरीके और आदतों को जीवन के शुरूआती दिल के लिए स्वास्थ्यकारी खानपान और शारीरिक कसरत को शुरू से अपनाकर दिल से जुड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। हर व्यक्ति को रोजाना लगभग आधे घंटे का शारीरिक कार्य तो करना ही चाहिए। साथ ही खून में रक्तवसा का स्तर बढ़ानेवाली संतृप्त वसा की मात्रा को अपने भोजन में कम करें। इससे धमनियों से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। रोज नियमित व्यायाम से वजन पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है। इससे घातक हृदय रोगों का खतरा कम होता है। संतुलित खानपान समेत अन्य रहन-सहन से जुड़ी चीजों के साथ मिलकर इन अभ्यास का परिणाम और अच्छा आता है।

हृदय की बनावट को देखा जाय तो उसके ऊपर त्वचा का आवरण दिखाई देता है जिसके भीतर दिल धड़कता रहता है। अगर इसमें संक्रमण पैदा हो जाये या उसमें स्राव जमा हो जाये तो न केवल सीने में दर्द ही उठता है बल्कि सांस लेने या निगलने में भी परेशानी हो सकती है। भारत में हृदय दर्द का प्रमुख कारण संक्रमण ही है जो अधिकतर क्षयरोग से फैलकर हृदय तक जा पहुंचता है। हृदय मज्जा तंतुओं से बना है, जिसमें विकार, संक्रमण या शिथिलता होने से सीने में दर्द तो बढ़ता ही है साथ ही थकान सांस लेने में कठिनाई, चक्कर आना जैसे लक्षण भी पैदा होने लगते हैं। रक्ताल्पता एवं अनीमिया की बीमारी भी चेहरे पर पीलापन, थकान एवं कमजोरी पैदा करने के अलावा सीने में दर्द पैदा करती है मगर उपरोक्त सभी कारणों में अधिक आम एवं महत्वपूर्ण वजह है हृदय की रक्तपूर्ति में कमी होना या रक्त की पूर्ति न होना। रक्तपूर्ति में कमी होना इस बात का द्योतक होता है कि हृदय की मज्जा प्रणाली को आवश्यक मात्रा में रक्तपूर्ति करनेवाली

धमनियों में या तो रुकावट आ गई है या उनकी दीवारों में सिकुड़न पैदा हो गई है। रक्तपूर्ति में आंशिक या अस्थायी कमी की वजह से पैदा होनेवाले विकार को एंजाइना-पेक्टोरिया कहा जाता है। एंजाइना-पेक्टोरिया के होते ही छाती में जकड़न जैसे दर्द होने लगता है। यह दर्द कभी-कभी कंधे या बाजुओं तक फैल जाता है। हवा के दबाव के विपरीत चलते वक्त, चढ़ाई चढ़ते वक्त, ठंड के दिनों में, भोजन करने के बाद इस दर्द की तीव्रता दिखाई देती है। जब हृदय के एक भाग को रक्त की आपूर्ति पूरी तरह से थम जाती है तो ऐसी अवस्था को हृदयाघात या दिल का दौरा कहा जाता है। फेफड़े की झिल्ली में संक्रमण हो जाने से झिल्ली सूज जाती है या उसके भीतर स्राव जमा हो जाता है। झिल्ली की सूजन को प्लूरसी कहा जाता है। ऐसे में छाती में सांस खींचते समय दर्द होता है। सांस फूलना, भूख न लगना, बुखार न उतरना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं। जहां तक फेफड़ों और श्वसन क्रिया के विकारों की वजह से पैदा हुए छाती के दर्द का सवाल है तो इसमें प्रमुख कारण फेफड़ों और श्वास प्रणाली में संक्रमण होना है। फेफड़ों का अत्यधिक आम विकार है फेफड़ों के भीतर संक्रमण होकर उस भाग का सख्त हो जाना जिसकी वजह से उस भाग में वायु का आवागमन रुक जाता है और निमोनिया नामक बीमारी हो जाती है। इसमें छाती में दर्द, तेज बुखार, खांसी और बदबूदार कफ निकलना जैसे प्रमुख लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। आमतौर पर होनेवाली सर्दी या जुकाम में बुखार, नाक से पानी निकलना और खांसी के अलावा गले में दर्द भी होता है। रोग की उन्नत अवस्था में जब संक्रमण बहुत बढ़ जाता है, तब ऐसे में भोजन निगलने में परेशानी, ज्वर एवं मुंह का पूरी तरह से न खुल पाना जैसी परिस्थितियां पैदा हो जाती हैं। इस कारण भी सीने में दर्द उठ जाता है। इसे एक आपात स्थिति माना जाता है। अम्लता, कब्ज, अजीर्ण आदि पेट संबंधी विकारों, रीढ़ के जोड़ों का दर्द, पीठ दर्द, वायरस द्वारा फैलाया जानेवाला संक्रमण, मासिक की अधिकता या अनियमितता, अनेक आसनोंद्वारा संभोग, यौन संक्रमण, गले का दर्द या सूजन आदि अनेक ऐसे कारण होते हैं जिसके कारण सीने में दर्द उत्पन्न हो सकता है। चालीस वर्ष से अधिक आयुवाले व्यक्तियों को सीने के दर्द से सावधान रहना चाहिए। छाती के दर्द को मामूली समझकर किसी दर्द निवारक गोली का स्वयं ही प्रयोग करना जानलेवा हो सकता है। किसी भी कुशल हृदय रोग विशेषज्ञ से मिलकर उसका निदान एवं चिकित्सा अतिशीघ्र करवा कर खान-पान पर नियंत्रण रखना छाती के दर्द से निजात दिलाने का प्रथम सूत्र है।

हृदय के प्रति थोड़ी सी लापरवाही काफी नुकसानदेह साबित हो सकती है। आम तौर पर धूम्रपान व शराब का सेवन, शारीरिक परिश्रम न करने एवं मोटापे की वजह से दिल की बीमारियां पैदा होती हैं।

समुचित खानपान- हृदय के रोगी को ऐसा भोजन करना चाहिए जिसमें शक्कर कम और रेशे की मात्रा अधिक हो।

आहार में शामिल करें- फल, सब्जियां, अनाज, दालें, अंडे की जर्दी, मलाई रहित दूध, खिचड़ी, उबले चावल, फ्रूट कस्टर्ड, पीले फल, कार्नाफ्लेक्स, दलिया, हरी पत्तेदार सब्जियां, फलों का रस, अंकुरित दालें, पालक का सूप, उबले आलू, केला, बीन्स, टमाटर, खीरा, मूली, गाजर, लस्सी (नमकवाली) धनिया व पोदीना की चटनी।

इससे करे परहेज- मक्खन, मलाई वाला दूध, मीठ, अंडे का पीला हिस्सा, क्रीम, चीज, खोया, आइस्क्रीम, पनीर, मिठाई। ध्यान रखनेवाली बात- खाना हर रोज निर्धारित समय पर ही भोजन करें। खाना हल्का और जल्दी पचनेवाला होना चाहिए। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए नींबू, सिरका, इमली, हर्ब्स (जड़ी बूटियों), हल्के मसाले, प्याज, लहसुन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

भोजन धीरे-धीरे एवं चबाकर खाएं। अपने वजन पर नियंत्रण रखें। अगर भूख नहीं है तो मत खाएं। आपके दोपहर व रात को खाने का तीन चौथाई हिस्सा सब्जियां, फल व अनाज का होना चाहिए। हर रोज ३० मिनट हृदय संबंधी कसरत करें। चाहें तो यह कसरत एक साथ कर लें या फिर थोड़े-थोड़े अंतराल में करें। शारीरिक गतिविधियां बढ़ाएं, जैसे दफ्तर या भंडारगृह तक पैदल जाएं। सीढ़ियों का इस्तेमाल करें, सैर या जागिंग करे। हृदय रोग - चीनी की आवश्यकता से बहुत ज्यादा मात्रा का सेवन हृदय रोग को बुलावा देती है। जिससे उच्च रक्तचाप की समस्या हो जाती है और यह आपके शरीर को हृदय रोगों की ओर धकेलता है।

कम उम्र में दिल का दौरा पड़ने के कारणों में से एक है तनावपूर्ण जीवनशैली, जीन्स और खान-पान के बाद तनाव को ही, विशेषकर शहरों में दिल के दौरों के लिए जिम्मेदार माना जाता है। तनाव पैदा करनेवाले कारणों को तनाव कहते हैं। तनाव का सच भी हो सकते हैं और कल्पना भी। ये कारण सामाजिक, शारीरिक, मानसिक भी हो सकते हैं।

सोशल स्ट्रेसर- आपस के संबंध, मालिक या सहयोगी, समय और काम या दूसरों की मांग, मानसिक तनाव- चिंता, डर, निर्णय, बोरियत, कुंठा, सेल्फ एस्टीम आदि।

भौतिक तनाव - शोर, मौसम, ट्रैफिक, भीड़, स्वास्थ्य, नींद की कमी।

हृदय गति का बढ़ना, उच्च रक्तचाप, धड़कन का अनियमित होना, मसल टेंशन, रक्त के थक्के और पक्षाघात के खतरे, सांस तेज चलना, बेचैनी, अवसाद, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी और याददाश्त में कमी। हालांकि तनाव किस तरह से हृदय पर असर करता है यह ठीक-ठीक बता पाना मुश्किल है, लेकिन इतना कहा जा सकता है कि यह दिल के रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण है।

भोजन में अनेक ऐसी वस्तुएं हैं, जिन्हें प्रतिदिन प्रयोग करके हृदयरोग व हृदयाघात से बचा जा सकता है।

प्याज- इसका प्रयोग सलाद के रूप में कर सकते हैं। इसके प्रयोग से रक्त का प्रवाह ठीक रहता है। कमजोर हृदय होने पर जिनको घबराहट होती है या हृदय की धड़कन बढ़ जाती है उनके लिए प्याज बहुत ही लाभदायक है।

टमाटर- इसमें विटामिन सी, बीटाकेरोटीन, लाइकोपीन, विटामिन ए व पोटेशियम प्रचूर मात्रा में पाया जाता है जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।

लौकी- इसे घिया भी कहते हैं। इसके प्रयोग से रक्तवसा का स्तर सामान्य अवस्था में आना शुरू हो जाता है। ताजी लौकी का रस निकालकर पुदीना पत्ती- ४ व तुलसी के २ पत्ते डालकर दिन में दो बार पीना चाहिए।

लहसुन- भोजन में इसका प्रयोग करें। खाली पेट सुबह के समय दो कलियां पानी के साथ भी निगलने से फायदा मिलता है।

गाजर- बढ़ी हुई धड़कन को कम करने के लिए गाजर बहुत ही लाभदायक है। गाजर का रस पीएं, सब्जी खाएं व सलाद के रूप में प्रयोग करें।

समस्त प्रकार के हृदयरोग, रक्तवसा, हृदयाघात व नसनाड़ियों के अवरोध, हृदय की धड़कन हेतु हृदयसुधा सिरप विशेष लाभदायक है।)

अक्सर देखा जाता है कि एक बार हृदयाघात हो जाने के बाद रोगी बहुत घबरा जाता है। वे अपनी दिनचर्या बहुत

सीमित कर लेते हैं जबकि कुछ ऐसे भी रोगी देखे जाते हैं जो बीमारी के प्रति लापरवाही बरतते हैं। इन रोगियों में दूसरी बार हृदयाघात होने की संभावना बनी रहती है।

हृदयाघात के होने के एक महिना बाद रोजाना सुबह-सैर करनी चाहिए। यह सैर समतल जमीन पर ही करनी चाहिए जहां पर कार्ड चढ़ाई-उतराई या सीढ़िया आदि न हों। सैर की दूरी धीरे-धीरे इस प्रकार बढ़ाएं कि २ महीने के बाद आप बिना थके आधा मील चल सकें। अढ़ाई महीने के बाद आप ५-१० छोटी-छोटी सीढ़ियां दिन में एक बार चढ़ सकते हैं।

ऐसे रोगियों को अधिक सर्दी से बचना चाहिए। यदि सर्दी में बाहर निकलना जरूरी हो तो पर्याप्त गर्म कपड़े डालकर बाहर निकालना चाहिए। ज्यादा ठंडे या गर्म पानी से नहीं नहाना चाहिए। फ्रिज का ज्यादा ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। देर से पचनेवाले पदार्थ नहीं खाने चाहिए। बाजार की मिठाइयां, तले पदार्थ व चटपटी चीजें बिल्कुल बंद कर देनी चाहिए। शाकाहारी भोजन ज्यादा बेहतर है। खाना सदा भूख से कम खाना चाहिए। रात को खाना सोने से लगभग २ घंटे पहले अवश्य खा लें। सिगरेट या तम्बाकू का प्रयोग किसी भी रूप में न करें। यदि आप इनका प्रयोग जारी रखते हैं तो जल्दी ही अगले हृदयाघात को बुलावा दे रहे हैं। चिकित्सकद्वारा दी गई दवाइयां नियमित रूप से लें और उसकी दी गई हिदायतों का पालन करें।

आधुनिक किशोरियां और महिलाएं बस छरहरा बदन चाहती हैं चाहे उसके लिए उन्हें सप्ताह में एक-दो व्रत ही रखने पड़ें या भूख से काफी कम खाना पड़े। जिन लोगों के खानपान में किसी भी तरह की गड़बड़ी हो चाहे कम खाना, बिल्कुल न खाना, बाहर का खाना, अधिक खाना, कुछ न कुछ चबाते रहना। यह सब ईटिंग डिस्ऑर्डर कहलाता है। डॉक्टरी भाषा में इसे ऐनोरेक्सिया कहते हैं।

रोगी के मन में हर समय वजन बढ़ने का डर रहता है इस चक्कर में वह खाना खाना कई बार छोड़ देता है। कभी-कभी यह स्थिति रोगी के लिए खतरनाक हो सकती है।

ऐनोरेक्सिया के रोगी में खून की कमी हो सकती है। रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है। अक्सर सिरदर्द रहता है। या तो ऐसे लोग खूब सोते हैं या बहुत कम। याददाश्त कमजोर होने लगती है। शरीर थका-थका रहता है।

कैसे जानें कि हम ऐनोरेक्सिया के शिकार हैं- पेट में दर्द रहना, त्वचा का शुष्क होना। शरीर में पानी की कमी होना। जल्दी-जल्दी नजला जुकाम होना। कब्ज होना। अनियमित मासिक धर्म का होना। या कई बार मासिक धर्म का न होना। अनियमित धड़कन। नींद पूरी न होना। भावनाओं का अहसास न होना। अपने बारे में नकारात्मक विचार रखना।

कैसे बचा जा सकता है- विटामिन्स से भरपूर भोजन लें। हर एक घंटे में एक गिलास पानी पिएं। अगर आपका काम अधिक देर तक बैठनेवाला है तो कुछ बैठनेवाले व्यायाम करें। एक कप ब्लैक कॉफी लें ताकि शरीर को ऊर्जा मिले। ७ से ८ घंटे की नींद लें। रेशेयुक्त भोजन का सेवन करें।

बिस्तर पर लेटे हुए यदि आपको सांस लेने में कठिनाई होती है जिससे आधी रात को आपकी नींद टूट जाती है और बैठने पर आपको राहत महसूस होती है तो ये हृदय बंद होने के लक्षण भी हो सकते हैं।

हमारा दिल एक विशाल मांसपेशी जैसा है जो सारे शरीर को रक्त पुरवठा करनेवाला पम्प है। यदि यह पम्प विफल हो जाए तो द्रव्य वापस हमारे फेफड़ों में प्रवेश कर सकते हैं, जिससे लेटते समय सांस लेने में तकलीफ शुरू हो जाती है। इस

प्रकार हृदय विफल की शुरुआती स्तर में सांस लेने में तकलीफ तभी होती है जब आप कोई कसरत करते हैं, सीढ़ियां चढ़ते हैं या कोई अन्य शारीरिक परिश्रमवाला काम करते हैं। ऐसा बिस्तर में आपके लेटे हुए भी हो सकता है।

आप सीधे खड़े होते हैं या सीधे बैठे होते हैं तो द्रव्य शरीर का भार उठानेवाले हिस्सों में जमा हो जाता है जैसे- आपकी टांगें तथा पैर। इस समस्या का सामना करनेवाले लोगों के शरीर में अतिरिक्त द्रव्य होता है जिनसे पैर दिन के समय सीधे रहने के कारण सूज जाते हैं। इस समस्या पर लोग ध्यान नहीं देते, क्योंकि यह कोई परेशानी पैदा नहीं करता। जब आप लेटते हैं तो पैरों से यही द्रव्य वापस दिल की ओर जाने लगता है जो इसे पम्प करने में कमजोर साबित होता है और वह फेफड़ों की ओर चला जाता है।

आप रात को सो जाते हैं और अचानक सांस रुकने के कारण आंख खुल जाती है। जब सीधे बैठते हैं तो थोड़ी देर में अच्छा महसूस होने लग जाता है। लेकिन लेटते हैं तो फिर सांस लेने में तकलीफ शुरू हो जाती है। अगर समस्या अधिक गंभीर हो जाए तो हो सकता है कि सारी रात कुर्सी पर ही बैठकर गुजारनी पड़े।

वातावरण चुस्त, तो दिल रहेगा तंदुरुस्त। चिकित्सक के मुताबिक, हमें अपने घरों में सेहतमंद दिल रखनेवाला माहौल बनाना होगा, तभी हम हृदय की समस्याओं से बच सकते हैं और यह आसानी से हो सकता है जीवनशैली में हल्का सा बदलाव लाकर।

दर्द सहने की क्षमता नहीं है, हृदयाघात की वजह- व्यस्त जीवन और बदलते जीवनशैली के चलते अब महिलाएं हृदयाघात की चपेट में ज्यादा आने लगी हैं। दरअसल, हृदय में साधारण दर्द को भी महिलाएं अक्सर दुर्लक्ष कर देती हैं, जो हृदयाघात का एक अहम लक्षण है। ऐसे में नियमित परिक्षण करवाना जरूरी है।

मोटापा और शारीरिक काम ना करना इसकी खास वजह हैं। वहीं, पानी की कमी के चलते भी हृदय से जुड़ी समस्या हो सकती है। आमतौर पर पहले हृदयाघात ४० साल के बाद ही पड़ता था, लेकिन अब ३० के बाद ही महिलाएं इसकी चपेट में आने लगी हैं। इसकी खास वजह जीवनशैली है। अटरपटर आहार, व्यायाम और उचित मात्रा में नींद न लेना, अवसाद की वजह बनते हैं और अवसाद हृदयाघात को बुलावा देता है। पाश्चात्य देशों में महिलाएं ५० से ६० साल की उम्र में हृदयाघात की चपेट में आ रही हैं। लेकिन हमारे यहां यह उम्र सीमा ४० से ५० वर्ष है।

स्वस्थ हृदय स्वस्थ शरीर का आधार है। हर व्यक्ति चाहता है कि उसे किसी प्रकार की कोई हृदयसंबंधी समस्या न हो।

सेब के आकारवाले लोग अथवा वे जिनके पेट के आसपास अधिकांश मॉसल भाग होता है, उनमें दिल की बीमारी होने का खतरा अधिक होता है और जिन लोगों में कूल्हों पर मांस बढ़ने की प्रवृत्ति अधिक होती है, उनके लिए यह खतरा कम होता है। यदि आप सेब के आकार के हैं तो अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए तदनु रूप जीवनशैली अपनाएं।

अपने नियमित आहार में विटामिन ई की मात्रा बढ़ा दें। विटामिन ई का सेवन धमनियों को मोटी होने से रोकता है और उच्च सघन लाइपोप्रोटीन के स्तर को बढ़ाता है और इस प्रकार हृदय आघात तथा पक्षाघात से रक्षा करने में सहायक होता है।

हृदय रोग से बचने और उसका उपचार करने का एक तरीका है, आराम करना सीखना। आराम करने से तनाव कम होता है और तनाव को हृदयरोग के संभावित कारण के रूप में माना जाता है। ध्यान करना, योगासन, प्रगतिशील शैथिल्य, प्रार्थना, तथा बायोफीडबैक प्रशिक्षण आराम की कुछ तकनीकें हैं जो लाभप्रद सिद्ध हुई हैं।

मांसाहारी व्यक्तियों की अपेक्षा शाकाहारी व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से विशुद्ध शाकाहारी जो सभी प्रकार के मांस के साथ-साथ दूध उत्पाद तथा अंडे भी नहीं खाते हृदय रोगों का खतरा सामान्यतः कम होता है, क्योंकि उनके आहार में वसा तथा रक्तवसा की मात्रा कम होती है। शाकाहारी बनने के लिए मांस को तुरंत आहार में से हटा देना आवश्यक नहीं है। प्रारंभ में सप्ताह में एक दिन मांस न खाए फिर सप्ताह में दो दिन और इसी प्रकार इसे तब तक बढ़ाते जाएं जब तक मेज पर इसका अभाव आपको महसूस न हो।

जो व्यक्ति अपने मन की बातों तथा अनुभूतियों को खुलकर अभिव्यक्त कर देते हैं। उनकी अपेक्षा जिन्हें तनाव के दौरान भावनाओं को दबाने की आदत होती है। इस प्रकार के व्यक्तित्व उनकी हृदयरोग से मृत्यु होने की संभावना अधिक होती है। किसी प्रशिक्षित चिकित्सक या प्रियजन की सहायता से सकारात्मक तथा हृदय के लिए उत्तम तरीके से अपने मन की बात कहना सीखें।

हृदयाघात किसी को भी हो सकता है और यह आप भी हो सकते हैं। ऐसे में यदि आपकी छाती में अचानक दर्द हो तो उसे छुपाए नहीं और अपने आपको झूठ नहीं बोले। हृदयाघात ३०% लोग अस्पताल नहीं पहुंच पाते हैं। यहां तक कि एयर एम्बुलेंस की सुविधावाले देश में भी यही होता है। बाकि ७०% लोगों को अस्पताल पहुंचने का मौका मिलता है, लेकिन ये लोग यह सोचकर देरी करते हैं कि उन्हें कोई चिकित्सीय समस्या नहीं है। ऐसे लोग सोचते हैं कोई गंभीर बात नहीं है, व्यायाम करके ठीक हो जाएगा मुझे कुछ नहीं होगा। मैं थोड़ा आराम कर लूंगा और सब कुछ ठीक हो जायेगा। आप सोचते हैं कि यह साधारण अपच या हृदय की मामूली तकलीफ है। आप सोचें कि आप किसी को तकलीफ नहीं देंगे और आपको बहुत कुछ करना है। आप सोचें आप काफी मजबूत हैं। मेरे पास बीमार होने के लिए समय नहीं है। गड़बड़ी नहीं करें। यदि आपको मधुमेह और उच्च रक्तदाब की समस्या नहीं भी तो आप जाएं और चिकित्सा जांच करवाएं। बीएस आपको चिकित्सक के पास जाकर एक ईसीजी निकलवाना है। ऐसा किसी भी तरह की छाती में दर्द होने पर करें। फिल्मों में जिस तरह हृदयाघात आता है। इस तरह के आघात की प्रतीक्षा नहीं करें। जबड़े से लेकर नाभि तक किसी तरह का दर्द हृदयाघात हो सकता है। ऐसे में किसी भी तरह की छाती में दर्द को गंभीरता से लें क्योंकि हम बिल्ली नहीं हैं और जिंदगी दोबारा नहीं मिलेगी। आप चेन की सांस ले सकते हैं आपका कार्डियोलॉजिस्ट फिर आगे आपकी जांच के लिए कह भी सकता है और नहीं भी। अपने फोन की स्पीड डायल में हमेशा एक दो कार्डिक एम्बुलेंस का नम्बर रखें। यदि आप अकेले हैं तो किसी नजदीकी रिश्तेदार को मदद के लिए बुलाएं। इसका उद्देश्य यह है कि आप जल्द से जल्द अस्पताल पहुंच जाएं। हृदयाघात की स्थिति में जब तक आपको सहायता नहीं मिलती है आप पीठ के बल लेते रहें, सांस धीरे-धीरे लें।

सब्जियों के अधिक सेवन से दिल के दौरों की संभावना को कम किया जा सकता है। सब्जियां और सोया पर आधारित उत्पाद शरीर में रक्तवसा की मात्रा कम करने में कारगर साबित हुए हैं।

शाकाहारी भोजन शरीर में रक्तवसा की मात्रा को केवल एक महीने में एक तिहाई से भी कम कर देता है। इस भोजन में हरी फूलगोभी, लाल मिर्च, सोया का दूध, ओट, फल और मेवे शामिल थे। इस भोजन से दवाइयों के बिना शरीर में रक्तवसा की मात्रा कम की जा सकती है और दिल के दौरों से बचा जा सकता है। दिल में रक्त वाहिनियों में रुकावट के

कारण हर वर्ष लाखों लोगों की मृत्यु हो जाती है और इसका प्रमुख कारण शरीर में रक्तवसा की बढ़ी हुई मात्रा मानी गई है। कई वर्षों से यह जानकारी उपलब्ध है कि सोया, मेवे, ओट और ज्वार आदि के सेवन से रक्तवसा में सात प्रतिशत तक कमी होती है। कोशिश करके देखनी चाहिए कि क्या इन पदार्थों के मिश्रित सेवन से इनका असर अधिक होता है।

हृदयाघात यह शब्द सुनते ही सिर्फ दो ही चीजें मन में आती हैं, एक तो महंगी हृदय शल्यचिकित्सा द्वारा उपचार या फिर जीवन को खतरा। इसका सबसे बड़ा कारण है, हमारे पास, हृदय और इससे सम्बन्धित बीमारियों के बारे में ज्यादा जानकारी न होना। दरअसल हृदयरोगों की शुरुआत, हमारे शरीर के दो अंगों से होती है। एक- पेट से, दूसरा- मस्तिष्क से।

पेट से हृदय रोगों की शुरुआत का मतलब है, जो कुछ भी हम खाते या पीते हैं उसका सीधा असर हमारे पूरे स्वास्थ्य समेत हृदय पर भी पड़ता है। तला भुना खाना, पैकेजिंग वाले आहार, अधिकतम कैलोरी, रक्तवसा और कार्बोहाइड्रेट। यह ऐसे तत्व हैं, जिनका सेवन हम रोजाना करते हैं और इनकी मात्रा इतनी ज्यादा होती है कि हमारा शरीर इन्हें पचाकर ऊर्जा में परिवर्तित नहीं कर पाता और यही तत्व हमारे शरीर की कोशिकाओं और रक्त वाहिकाओं में चर्बी, और फलक (रक्त वाहिनियों में जमनेवाला पदार्थ) के रूप में इकट्ठे होते चले जाते हैं। नतीजा होता है कि शरीर क्रियाशील नहीं रहता और रक्तवाहिकाओं में रक्त की गति धीमी हो जाती है।

तनाव और हृदयरोग- हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, हमारा मस्तिष्क हमारे आहार और सोच दोनों से प्रभावित होता है। मस्तिष्क को धीमी गति लेकिन घातक रूप से प्रभावित करनेवाला तनाव न सिर्फ हमें मानसिक रूप से बीमार बनाता है, बल्कि इसका असर हमारे हृदय पर भी पड़ता है। उच्च रक्तचाप का एक महत्वपूर्ण कारक तनाव भी है और हृदयरोगों जैसे हृदयाघात का उच्च रक्तचाप से बेहद गहरा सम्बन्ध है। तनाव हमारी रक्तवाहिकाओं को भी कमजोर बना देता है। इस तरह से, धीमी गति से, तनाव और दूषित आहार हमारे हृदय को जीर्ण बनाते चले जाते हैं और इसका नतीजा भले ही १०-४० वर्षों के बाद नजर आता है। लेकिन उस समय हमारे पास बचाव जैसे चुनाव नहीं रहता, उस समय हमारे पास जीवित रहने और हृदयरोगों से लड़ने का सिर्फ एक ही तरीका होता है और वह है महंगा मेडिकल ट्रीटमेंट। आपको अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखना है तो आपके जीवन में चिकित्सक की देखरेख पर जीवित रहने की नौबत नहीं आएगी।

कोरोनरी धमनी रोग- जिसे कोरोनरी हृदय रोग या हृदय रोग भी कहा जाता है, हृदय रोगों में बेहद आम बात है। यह बीमारी धमनियों में मैल जमा होने के कारण होती है, जो हृदय में रक्त के बहाव को रोककर हृदय विफलता और पक्षाघात के खतरे को बढ़ा देता है।

हाइपरटेंसिव हृदय रोग- यह उच्च रक्तचाप से ग्रस्त हृदय रोग है। उच्च रक्तचाप दिल और रक्त वाहिकाओं को भारी कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप दिल की बीमारियां होती है।

रुमेटिक हृदय रोग- यह बीमारी रुमैटिक बुखार से जुड़ी हुई है। यह एक ऐसी अवस्था है, जिसमें हृदय के वाल्व एक बीमारी की प्रक्रिया से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। यह प्रक्रिया स्ट्रेप्टोकोकल जीवाणु के कारण गले के संक्रमण से शुरू होती है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाये, गले का यह संक्रमण रुमेटिक बुखार में बदल जाता है। बार बार के रुमेटिक बुखार से ही रुमेटिक हृदय रोग विकसित होता है। रुमेटिक बुखार एक सूजनेवाली बीमारी है, जो शरीर के, खासकर हृदय,

जोड़ों, मस्तिष्क या त्वचा को जोड़नेवाले ऊतकों को प्रभावित करती है।

जन्मजात हृदयरोग- यह रोग जन्म के साथ हृदय की संरचना की खराबी के कारण होती है। जन्मजात हृदय की खराबियां हृदय में जानेवाले रक्त के सामान्य प्रवाह को बदल देती हैं। जन्मजात हृदय की खराबियों के कई प्रकार होते हैं जिसमें मामूली से गंभीर प्रकार तक की बीमारियां शामिल हैं।

उतना ही खाएं, जितना पचा सकते हों। मौसमी फल, ताजा सब्जियां (उबली या पकी), होलमील रोटी या ब्रेड, सलाद, स्प्रोट, सब्जियों का सूप, छाछ, पनीर, कम मात्रा में ताजा दूध और घी आदि खाद्य वस्तुओं को चुनने के लिए एक आदर्श सूची बनाएं। कोई भी मीठा कम मात्रा में लिया जाना चाहिए। शहद और गुड़ चीनी से ज्यादा स्वस्थ हैं। आवला दिल के लिए बहुत फायदेमंद है। यह ताजा लिया जा सकता है या फिर संरक्षित।

दिल हमारे शरीर का सबसे नाजुक अंग होता है और कोई भी चीज इसे आसानी से नुकसान पहुंचा सकती है। जब कोई व्यक्ति भावनात्मक तनाव महसूस करता है तो व्यक्ति का दिल सबसे पहले प्रभावित होता है जो कि हृदयघात का कारण बनता है। तनाव लेने से हृदयघात का कारण हो सकता है। भारत में हृदयघात से मरनेवालों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। आज के समय में हमारी दिनचर्या का सबसे बड़ा कारण हृदयघात बन रहा है।

दिल तक खून पहुंचानेवाली किसी एक या एक से अधिक धमनियों में जमे वसा के थक्के के कारण रुकावट आ जाती है। थक्के के कारण खून का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। खून नहीं मिलने से दिल की मांसपेशियों में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इसी कारण हृदयघात होता है।

छाती के बीच में या बायीं ओर दर्द होना है। यह दर्द अचानक या रुक रुककर हो सकता है या फिर यह दर्द आपको गर्दन, जबड़े, कंधे और कमर में हो सकता है। उर्नीदापन, सीने में जलन महसूस होना। त्वचा पर चिपचिपाहट होना। उबकाई, उल्टी या पसीना आना। असामान्य रूप से थकान होना। हृदय गति तेज हो जाना और सांस आने में दिक्कत जैसी शिकायतें हो जाती हैं। लगातार कई महीनों तक छाती में दर्द की शिकायत रहना भी हृदयघात का एक लक्षण है।

अपने रक्तवसा स्तर को १३० एमजी/डीएल तक रखिए। अगर आपके यकृत में अतिरिक्त रक्तवसा बन रहा है तो तब आपको रक्तवसा घटानेवाली दवाओं का सेवन करना पड़ सकता है। तैलीय भोजन का इस्तेमाल कम करें। तनाव कम लें क्योंकि तनाव ही हृदयघात की मुख्य वजह होती है। हमेशा ही रक्त दबाव को १२०/८० एमएमएचजी के आसपास रखें। अपना वजन सामान्य रखें। विभिन्न प्रकार के सलाद खाएं जिससे कि मोटापा में नियंत्रित कर सकते हैं।

अपनी दिनचर्या में टहलने की आदत को शामिल कर लें, क्योंकि टहलने से काफी हद तक आप हृदयघात से बच सकते हैं। रोज सुबह-सुबह ध्यान और हल्के योग व्यायाम करें इससे तनाव और तथा रक्तदबाव को कम करेगा। अपने खाने में हरी सब्जियां, सलाद, फल शामिल करें, क्योंकि इन सबमें भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होता है। अगर आप मधुमेह के रोगी है तो मीठा के सेवन बिल्कुल न करें क्योंकि यह भी हृदयघात का एक कारण हो सकता है।

हृदय रोग के कारण- रक्तवसा बढ़ना, धूम्रपान, शराब पीना, तनाव, आनुवंशिकता (हेरेडिटेरी), मोटापा, उच्च रक्तचाप हृदयरोग के प्रमुख लक्षण हैं। दिल की बीमारी के शुरुआती लक्षण समय से पहले जान लिए जाएं तो इस गंभीर रोग से बचा जा सकता है।

दिल हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है ये तो हम सभी जानते हैं। आज की जीवनशैली और अनियमित आहार के कारण ३० से ४० साल की उम्र में ही लोगों को दिल के रोग होने लगते हैं। यह समस्या इतनी आम हो चुकी है कि हर परिवार में कोई न कोई सदस्य हृदयरोग से ग्रस्त है।

भारत में खराब जीवनशैली, तनाव, व्यायाम ना करने और अनियमित आहार की आदतों की वजह से लोगों को दिल से संबंधित गंभीर रोग होने लगे हैं। हृदयरोग, दुनिया में मृत्यु और विकलांगता का प्रमुख कारण है और हृदय रोगों के कारण हर साल किसी और रोग की तुलना में अधिक मौतें होती हैं। इसीलिए यह बेहद जरूरी है की हम अपने हृदय की सेहत का खास ख्याल रखें और स्वस्थ जीवन व्यतीत करें।

स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ दिल का होना बहुत जरूरी है, इसलिए दिल के प्रति लापरवाही बिल्कुल भी नहीं बरतना चाहिए। एक बार हृदयाघात झेल चुके हृदय के मरीजों को अत्यंत सावधानी के साथ अपनी जीवन शैली में बदलाव अपनाने चाहिये। कई बार लोग इतने लापरवाह होते हैं की उन्हें पता ही नहीं होता कि उनके दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या खाएं, कैसी जीवनशैली अपनाएं। हृदयाघात के लक्षणों को जानना हर किसी के लिए जरूरी है। कई बार इसके लक्षण इतने सामान्य दिखते हैं कि इन्हें मामूली दर्द समझा जाता है। परंतु वो कितना घातक है इसका अंदाजा लोगों को नहीं होता है।

छाती में बेचैनी महसूस होना- यदि आपकी धमनियों में अवरोध है तो आपको छाती में दबाव महसूस होगा और दर्द के साथ ही खिंचाव महसूस होगा।

मतली, हार्टबर्न और पेट में दर्द होना- दिल की बीमारी से ग्रसित कई लोगों ने बताया कि उन्हें मितली आना, सीने में जलन, पेट में दर्द होना या पाचन संबंधी दिक्कतें होने लगती हैं।

हाथ में दर्द होना- कई बार दिल के रोगी को छाती और बाएं कंधों में दर्द की शिकायत होने लगती है। ये दर्द धीरे-धीरे हाथों की तरफ नीचे की ओर जाने लगता है। इसे गंभीरता से लें।

सांस लेने में दिक्कतें होना- सांस लेने में दिक्कतें होना या कम सांस आना हृदयघात होने का बड़ा लक्षण है।

हाथ-कमर और जाँ में दर्द होना- हाथों में दर्द होना, कमर में दर्द होना, गर्दन में दर्द होना और यहां तक की जाँ में दर्द होना भी दिल की बीमारियों का एक लक्षण हो सकता है।

कई दिनों तक कफ होना- यदि आपको काफी दिनों से खांसी-जुकाम हो रहा है और थूक सफेद या गुलाबी रंग का हो रहा है तो ये हृदयघात का एक लक्षण है।

पसीना आना- सामान्य से अधिक पसीना आना भी एक लक्षण है, खासतौर पर तब जब आप कोई शारीरिक क्रिया नहीं कर रहे तो ये आपके लिए एक चेतावनी हो सकती है।

पैरों में सूजन- पैरों में, टखनों में, तलवों और एंकल्स में सूजन का मतलब ये भी है कि आपके हृदय में रक्त का संचरण ठीक से नहीं हो रहा।

चक्कर आना या सिर घूमना- कई बार चक्कर आने, सिर घूमने, बेहोश होने, बहुत थकान होने जैसे लक्षण भी एक चेतावनी हैं।

दिल के दौरों के बाद अकेले रहने से अगले चार सालों में मौत होने की संभावना बढ़ जाती है। दिल के दौरों के एक साल

बाद मौत होने की संभावना अकेले रह रहे व्यक्ति की भी उतनी ही होती है जितनी किसी के साथ रह रहे पीड़ित की होती है। लेकिन अकेले रह रहे मरीज की चार सालों में मौत होने की संभावना ३५ प्रतिशत ज्यादा हो जाती है।

दिल का विफल होना स्वास्थ्य के दिल एक गंभीर खतरा हो सकता है, लेकिन यह दिल का दौरा पड़ने से ज्यादा खतरनाक नहीं है। दिल का विफल होना वह होता है जिसमें हृदय उतना रक्त पंप नहीं कर पाता है जितना हमारे शरीर को जरूरत होती है। हृदय विफलता हृदयाघात से इसलिए ज्यादा खतरनाक नहीं होता है क्योंकि यह गुर्दे, यकृत आदि में कोई असर नहीं डालता है।

हृदय विफलता शरीर तक हृदय द्वारा रक्त संचालन में असमर्थता को दर्शाता है। इससे रक्त का प्रवाह सामान्य से कम हो जाता है जिससे शरीर के जरूरी अंगों जैसे गुर्दे, यकृत और मस्तिष्क के कार्य पर असर पड़ता है। हृदय विफलता और हृदयाघात एक जैसा नहीं है और लोगों को दोनों के बीच अंतर समझना जरूरी है। हृदय विफलता वह स्थिति है, जिसमें हृदय की रक्त को पंप करने की क्षमता कम हो जाती है। हृदयाघात दूसरी अवस्था है। इसमें कोरोनरी धमनी में रक्त प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। हृदय के मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है या बुरी तरह कम हो जाती है। हृदय में दो तरह की गड़बड़ियों से हृदय विफलत होता है। इसमें सिस्टोलिक हृदय विफलता और डायस्टोलिक हृदय विफलता शामिल है। सिस्टोलिक हृदय विफलता, हृदय विफलता का सबसे सामान्य कारण हैं। यह हृदय के कमजोर व बड़े होने तथा बाएं वेंट्रिकल की मांसपेशियों में सिकुड़ने की क्षमता में कमी आने की वजह से होता है, जबकि डायस्टोलिक विफलता की वजह हृदय की मांसपेशियों में अकड़न आना और सिकुड़ने की अपनी क्षमता खो देना है। हृदय विफलता कई स्थितियों की वजह से होता है। इसमें हृदय की मांसपेशियों को नुकसान, कोरोनरी धमनी का रोग (सीएडी), हृदयाघात, कार्डियोमायोपैथी (एक हार्ट मांसपेशी की बीमारी) शामिल है। हृदय विफलता का मुख्य कारण हृदय को रक्त पहुंचानेवाली रक्त नलिकाओं का अवरुद्ध होना है, जिससे हृदयाघात व हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती (अज्ञात कारणों से या संक्रमण, ड्रग्स, मधुमेह इत्यादि) हैं। उच्च रक्तचाप भी हृदय विफलता का एक प्रमुख कारण है। हृदय से जुड़ी जन्मजात समस्याओं की वजह से भी हृदय विफलता हो सकता है। हृदय की जन्मजात समस्याओं के साथ पैदा हुए बच्चों का विकास बहुत धीमा होता है और वे समान उम्र के बच्चों की तुलना में छोटे रह जाते हैं। उनमें समस्या जीवनभर बनी रह सकती है। हृदय विफलता का प्रारंभिक लक्षण थकावट व सांस फूलना है। इससे चलना-फिरना, सीढ़ी चढ़ना, सामान ढोने की रोजाना की गतिविधियां प्रभावित होती हैं। हृदय विफलता के चेतावनी संकेतों में सांस फूलना, खांसी या घरघराहट, शरीर के ऊतकों में अत्यधिक तरल जमा होना, थकावट, मिचली आना, बदहजमी तथा हृदय गति का बढ़ना है। दरअसल आपका हृदय तेजी से धड़क कर अपनी खोई क्षमता को पूरा करने की कोशिश करता है, ताकि शरीर के ऊतकों व अंगों को पर्याप्त मात्रा में रक्त पहुंचाया जा सके। सही खानपान, रोजाना कसरत, तैराकी, टहलना, पर्याप्त नींद लेना और तनाव से दूर रहकर हृदय विफलता के खतरे को रोका जा सकता है। मधुमेह या उच्च रक्तचाप के मरीजों को ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों को चिकित्सकों द्वारा दी गई दवाओं का सेवन समय पर करना चाहिए। अभी तक हृदय विफलता का कोई इलाज नहीं है, लेकिन एक कमजोर हृदय को और कमजोर होने से रोकने के उपाय जरूर हैं। उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण, चिकित्सकों से नियमित तौर पर परामर्श, धूम्रपान से दूर रहना, शराब का कम

से कम सेवन, उपयुक्त आहार के साथ जीवनशैली में बदलाव, रोजना व्यायाम जैसे कुछ उपाय हैं, जो हृदय विफलता से बचाते हैं। हृदय रोग के साथ जन्मे बच्चों के लिए भी एक अच्छी खबर है कि कई जन्मजात हृदय रोगों का इलाज संभव है। हृदय की क्षति को रोकने के लिए कभी कभी शल्यचिकित्सा भी की जा सकती है, जिससे हृदय के कार्य में सुधार होता है।

दिल के दौरों, कार्डियक अरेस्ट और दिमाग के दौरों से कभी सारी मौतें सर्दियों में ही होती हैं। सर्दियों में दिन छोटा हो जाने से शरीर के संप्रेरक के संतुलन पर असर पड़ता है और विटामिन डी की कमी हो जाती है जिससे दिल का दौरा पड़ने की संभावना बन जाती है। ठंडा मौसम तनाव को भी बढ़ावा देता है, खासकर उम्रदराज लोगों में तनाव और उच्चतनाव बढ़ जाता है। सर्दियों के अवसाद से ग्रस्त लोगों को अत्यधिक चीनी, ट्रांस वसा और सोडियमवाले भोजन खाते देखा गया है जो मधुमेह और उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए खतरनाक हो सकता है। सर्दियों में होनेवाले दिल के रोगों की गंभीर समस्याओं को अपनी आदतों में बदलाव लाकर आसानी से रोका और संभाला जा सकता है। दिल के लिए सेहतमंद खाने से बचना चाहिए।

दिल पर दबाव ना डालें, नियमित तौर पर धूप में जाएं और उचित व्यायाम करें। अत्यधिक व्यायाम मत करें क्योंकि ज्यादा थकान दिल पर दबाव डाल सकती है। थोड़ा-थोड़ा आराम करते रहें ताकि चलते वक्त अचानक थकान महसूस न हो। अत्यधिक ठंडे मौसम में सैर करने ना जाएं, बल्कि सूर्य निकलने के बाद सैर करने जाएं। अपने रक्तवसा का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियों में यह असंतुलित हो सकता है। कुछ भी अजीब होने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें, क्योंकि ज्यादा रक्तवसा से दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है।

हाईपोथर्मिया ऐसी समस्या है जो सर्दियों में सभी दिल के मरीजों को हो जाती है। इसके खतरे से बचने के लिए आप खुद को गर्म रखें। सीने में हल्की सी भी बेचैनी, पसीना, जबड़े, गर्दन, बाजू और कंधों में दर्द, सांस का टूटना बिल्कुल नजर अंदाज ना करें। इन लक्षणों के नजर आने पर तुरंत चिकित्सक सहायता लें। बचाव इलाज से हमेशा बेहतर होता है। थोड़ी सी सावधानी रखकर छुट्टियों के महीने मजे से और सेहतमंद दिल के साथ बिताए जा सकते हैं।

उच्च वसावाली आहार से होनेवाले परिणामों से आज कोई भी अनजान नहीं है। मोटापे से लेकर रक्तवसा जैसे कई हानिकारक प्रभाव स्वास्थ्य पर असर डालते हैं। लाल रक्त कोशिकाओं पर उच्च वसा आहार के नकारात्मक प्रभावों का पता लगाया है। साथ ही यह भी पता लगाया कि यह कोशिकाएं कैसे दिल से संबंधित बीमारियों को बढ़ाने में काम करती हैं। लंबे समय तक उष्मांक की ज्यादा मात्रा मोटापे का शिकार बना देती हैं, उच्च वसा आहार दुनियाभर में महामारी है, जो स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़े खतरे के रूप में सामने आ रही है। उच्च वसा आहार के लाल रक्त कोशिकाओं पर पड़नेवाले प्रभाव से हृदय संबंधित रोग हो सकते हैं।

आपका दिल बाहुबली है लेकिन एक ब्रेड पकौड़ा उसकी जान ले सकता है। दिल हमारे शरीर का ट्रांसफार्मर होता है। ट्रांसफार्मर ठप और शरीर को बिजली की सप्लाई ठप। भारत में तीन करोड़ लोग दिल के रोगी हैं। दुनिया में हर साल १ करोड़ ७१ लाख लोगों की मौत दिल के रोगों के चलते हो जाती है। भारत में हर साल २० लाख लोगों की मौत कोरोनरी हृदयरोग के चलते होती है। हर साल देश में करीब ३० फीसदी दिल के रोगी बढ़ जाते हैं। भारत के हर तीसरे शख्स को रक्तचाप की समस्या है सबसे ज्यादा परेशानीवाली बात ये है कि लोगों को यह पता ही नहीं होता कि वो दिल के मरीज बन

चुके है अथवा उसके बहुत करीब पहुंच चुके हैं।

शरीर मास इंडेक्स, रक्तचाप, रक्तवसा, रक्तशर्करा की जांच कराएं, अगर इनमें से किसी में भी गड़बड़ी है तो दवा लेने से बिल्कुल भी परहेज न करें। अपनी जीवनशैली को बदल कर आप दिल को कई खतरों से सुरक्षित रख सकते हैं। सिगरेट, शराब और अटर पटर से परहेज करें व खाने में फल व सब्जियां बढ़ाएं। ८ घंटे से कम सोनेवाले लोगों को हृदय पक्षाघात होने का खतरा दो से ढाई गुना बढ़ जाता है। इसकी वजह यह है कि जब हम सोते हैं तो हमारे दिल की धड़कन और रक्तचाप कम हो जाता है। इससे दिल को आराम मिलता है। हम जितना ज्यादा जागेंगे उतना ज्यादा काम हमारे दिल को करना पड़ता है। अगर कोई व्यक्ति रोज २ घंटे की नींद की कटौती कर रहा है तो उसके दिल को साल भर में ७३० घंटे ज्यादा काम करना पड़ता है।

अपने दिल को बचाएं ८० के फेर से- दिल की धड़कन रहे ८० प्रति मिनट से कम। कमर का घेरा रहे ८० सेंटीमीटर से कम। रक्तवसा रहे ८० एमजी से कम।

नियमित व्यायाम जरूर करें। जरूरी नहीं कि जिम में एक घंटा ही लगता है। थोड़ी जानकारी जुटाएं १५ मिनट में भी पूरा शरीर चार्ज हो सकता है। एक से एक छोटे और बेहतरीन व्यायाम शोड्यूल है। जिम सिर्फ शरीर बनाने के लिए नहीं होता इसका मकसद आपको स्वस्थ रखना है। अपनी अवसाद को निकालने का रास्ता खोजें। यह भी जरूरी नहीं कि आप जिम ही जाएं। आप कोई भी खेलकूद क्रिया चुन सकते हैं। योग अपनाएं, यौगिक जीवन शैली अपनाएं।

तीस वर्ष की उम्र तक ज्यादा फल और सब्जियां खानेवालों में बुढ़ापे के समय दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है। दुनिया में चूंकि हृदय बीमारी मौत के सबसे बड़े कारणों में से एक है, इसलिए दिल को सुरक्षित रखने के लिए खानपान पर ध्यान देना भी जरूरी है। अपने दिन-प्रतिदिन के भोजन में ये खाद्य पदार्थ शामिल करें और दिल को सुरक्षित रखें।

ओटमील- अपने दिन की शुरुआत एक कटोरा ओटमील से करना आपके दिल के लिए काफी सेहतमंद हो सकता है। ओटमील में काफी मात्रा में ओमेगा-३ वसा एसिड्स, फोलेट और पोटेशियम होता है। दिल के लिए ओमेगा-३ फैटी एसिड्स बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इनमें रेशे भी खूब होता, जो एलडीएल यानी बुरे रक्तवसा का स्तर कम रखकर धमनियों को स्वच्छ रखने में मददगार होता है।

जैतून तेल- मोनोसंतृप्त वसा से भरपूर जैतून तेल आपका बुरा रक्तवसा स्तर घटाता है और हृदय बीमारी का धोका कम करता है। अतिरिक्त वर्जिन जैतून तेल सेहत के लिए और भी बेहतर है।

गुस्सा आने के बाद के दो घंटों को बेहद संवेदनशील बताया गया है। इसमें दिल का दौरा पड़ने का खतरा पांच गुना तक बढ़ जाता है। व्यक्ति के पक्षाघात की चपेट में आने की आशंका में भी तिगुना बढ़ोतरी हो जाती है। गुस्सा आने पर मस्तिष्क पक्षाघात हार्मोन कार्टिसोल के उत्पादन में तेजी ला देता है, जो खतरनाक है।

वैसे तो हम लोग चॉकलेट स्वाद के लिए खाते हैं लेकिन दिल की सेहत के लिए चॉकलेट काफी फायदेमंद होती है। इसकी वजह यह है कि कोकोआ फ्लेवोनॉयड से भरपूर होता है जो दिल के लिए काफी लाभदायक होता है।

रक्तसंचार को सुधारता है- फ्लेवोनॉयड फलों और सब्जियों में भी काफी मात्रा में पाया जाता है। फ्लेवोनॉयड एंटी

ऑक्सीडेंट होते हैं और इन खाद्य पदार्थों का सेवन हमें काफी लाभ पहुंचाता है। यह हमारे शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से होनेवाले नुकसान से बचाने का काम करता है। एंटी ऑक्सीडेंट्स की कमी से शरीर में बुरा रक्तवसा की मात्रा बढ़ जाती है। यह बुरे रक्तवसा रक्तवाहिनियों की दीवारों के साथ चिपक जाता है, जो आगे चलकर दिल की गंभीर बीमारियों की वजह बन सकता है। फ्लेवानोल्स फ्लेवोनॉयड का ही एक प्रकार है जो कोकोआ और चॉकलेट में मिलता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट खूबियां होती हैं। यह रक्तचाप को कम करता है, दिल और दिमाग में रक्तसंचार को सुधारता है। इससे खून का थक्का जमने की आशंका कम हो जाती है। फ्लेवोनॉयड सिर्फ चॉकलेट में ही नहीं पाए जाते बल्कि सेब, क्रेनबैरी, मूंगफली, प्याज, चाय और रेड वाइन में भी यह तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

सभी तरह की चॉकलेट फायदेमंद नहीं होती। कोकोआ का स्वाद बहुत कोड़ा हो जाता है। चॉकलेट बनाते समय चॉकलेट को कई स्तर से गुजारा जाता है जिससे फ्लेवानोल्स होते हैं इसलिए इसका सेवन ही दिल की बीमारियों से बचा सकता है। चॉकलेट को वजन बढ़ानेवाला माना जाता है लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। चॉकलेट में मौजूद वसा का मुख्य कारण कोकोआ बटर होता है, लेकिन यह वास्तव में जैतून तेल जितना सेहतमंद होता है।

भूनी हुई चीनी और मेवे से भरी हुई डार्क चॉकलेट आपके दिल को नुकसान पहुंचाती है। यह तत्व वसा और उष्मांक देती है। दिल की अच्छी सेहत के लिए एक औंस यानी करीब ३० ग्राम डार्क चॉकलेट सप्ताह में कई बार खाई जा सकती है।

किसी को हृदय पक्षाघात आता देखकर घबरा जाना स्वाभाविक है। परंतु बिना धैर्य खोए आप मरीज की जान बचाने के लिए जरूरी कदम उठा सकते हैं।

जीवनशैली में बड़े पैमाने पर आ चुके बदलाव ने हृदय की कार्यक्षमता को प्रभावित किया है। हृदयाघात के व्यक्ति को अस्पताल ले जाने का खयाल दिमाग में कौंधता है। परंतु मरीज की बिगड़ती हालत के चलते कुछ उपाय भी अपनाए जाना जरूरी हैं। जिससे अस्पताल पहुंचने के पहले मरीज की जान बचाई जा सके। अधिकतर लोग इस बात से अनजान रहते हैं हर घर में एक ऐसा पदार्थ मौजूद है जो एक मिनट में हृदय पक्षाघात से मरीज की जान बचा सकता है।

आपको हृदय पक्षाघात हो चुका है और उसकी चाल खराब है तो दिल पहरेंदारी बिठानी पड़ती है। हृदय पक्षाघात नहीं हुई तो दूसरे कारणों से भी आपके दिल की चाल एवं लय बिगड़ सकती है। इसे एरिदमिया कहते हैं। दिल की धड़कन एकदम धीमी हो जाती है या वह अचानक बहुत तेजी से धड़कने लगता है। इन स्थितियों में अचानक हृदय की गति रुकने का खतरा पैदा हो जाता है। एक तीसरी स्थिति आती है, जिसमें हृदय की सारी मांसपेशियां एक साथ नहीं धड़कती हैं। इनसे निबटने के लिए छाती के अंदर इम्लांट के रूप में पहरेंदार बिठाने की जरूरत होती है। धीमी हृदय की धड़कन के लिए पेसमेकर लगाना पड़ता है। दिल की धड़कन हद से अधिक हो जाए और बेलगाम हो जाए तो आईसीडी लगाना पड़ता है। दिल में कुदरत ने एक इलेक्ट्रिक सर्किट दिया है, लेकिन इस सर्किट के बेलगाम होने से दिल तेजी से धड़कने लगता है। ऐसी स्थिति आने पर अस्पताल ले जाते-जाते सिर्फ ५ प्रतिशत लोग बच जाते हैं।

दिल के रोगों के बारे में आप अपने अनुवांशिकी और पारिवारिक इतिहास को तो नहीं बदल सकते, लेकिन कई ऐसी चीजें हैं, जिनके पालन से आप हृदय रोगों के खतरों को कम कर सकते हैं।

हृदय रोग और ज्यादातर वजन के बीच का संबंध काफी सशक्त होता है। इससे हृदयघात और उच्च रक्तचाप का

खतरा ज्यादा होता है।

धूम्रपान करनेवाले लोगों की आयु सामान्य लोगों की तुलना में १० साल कम होती है।

लोगों को वसायुक्त की बजाए ऐसा भोजन खाना चाहिए, जिसमें इसकी मात्रा कम हो या न के बराबर हो।

अधिक नमक के सेवन से रक्तचाप बढ़ सकता है। अधिक चीनी खाने से मधुमेह का खतरा भी बना रहता है। व्यायाम शुरू करने के लिए कोई भी समय सही है। रोजाना के व्यायाम से कई फायदे होते हैं। तनाव होने के कारण वजन बढ़ने का खतरा भी रहता है, जिसके कारण हृदय रोगों की संभावना भी अधिक होती है।

आज दिल्ली हो या मुंबई या हो बेंगलुरु, जहां भी देखो पुरुष रात्रिपाली में काम करते नजर आते हैं, लेकिन जो लड़के रातपाली में काम करते हैं उन्हें हृदयाघात का खतरा होता है।

प्रत्येक व्यक्ति के शरीर की दिन की कुछ दिनचर्या होती है, अगर वे जरा भी गड़बड़ा जाती है तो इसका बुरा असर शरीर पर होता है। लम्बे समय तक काम करने से ये खतरा होता है। खाने-पीने में अंतर आना भी हृदयाघात पड़ने का कारण बन सकता है।

जो लोग लम्बी पाली में काम करते हैं, उनके दिमाग धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं। उसके साथ ही शरीर में सनसनी पैदा होना बंद हो जाती है। जिसकी वजह शरीर को नियंत्रित करनेवाली २४ घंटे का चक्र प्रभावित होता है। महिलाओं से ज्यादा खतरा पुरुषों को होता है।

हवा में १० माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर के आसपास भी यदि सूक्ष्म हानिकारक पदार्थों की मात्रा बढ़ जाती है, तो दिल की बीमारियों से होनेवाली मौत का जोखिम १० फीसदी तक बढ़ जाता है। नुकसानदायक पार्टिकुलर मैटर स्वास्थ्य के लिए बड़े पैमाने पर हानिकारक है, जो कि मृत्युदर को लगातार बढ़ा रहे हैं।

ज्यादातर मौतें कार्डियोवस्कुलर बीमारियों की वजह से हो रही हैं। उसी तरह से धूम्रपान न करनेवालों की मौतें भी सांस की बीमारियों से हो रही हैं। धूम्रपान नहीं करनेवाले के लिए सांस की बीमारियों से होनेवाली मौतों का खतरा २७ फीसदी ज्यादा बढ़ गया है।

खतरनाक पार्टिकुलर तत्व सशक्त रूप से दिल और फेफड़े की बीमारियों को बढ़ावा देते हैं, क्योंकि वे शरीर के सुरक्षात्र को कमजोर कर देते हैं और फेफड़ों और रक्तशिराओं द्वारा गहराई से सोख लिए जाते हैं।

वे बड़े पार्टिकुलर मैटर जैसे-बालू या मिट्टी की तरह छींक या कफ के माध्यम से बाहर नहीं होते हैं। बड़े तत्व शारीरिक गतिविधियों के जरिए बाहर कर दिए जाते हैं। साथ ही ये सूक्ष्म कण सामान्यतः खतरनाक रसायन जैसे आर्सेनिक, सेलेनियम, मर्करी जैसे तत्वों से बने होने के साथ फेफड़ों में गैसीय प्रदूषकों जिनमें गंधक और नाइट्रोजन आक्साइड जैसे तत्व प्रमुख हैं, का परिवहन करते हैं।

हृदयरोग का सबसे सामान्य प्रकार कोरोनरी आर्टरी बीमारी है, जो आम तौर पर दिल का दौरा पड़ने का कारण बनती है। हृदय की अन्य बीमारियों में हृदय विफल होना, हार्ट के वॉल्व से संबंधित बीमारी, रक्त वाहिकाओं से संबंधित रोग, पेरिकार्डियल रोग, दिल की धड़कन का अनियमित होना, जन्मजात हृदय की समस्या, हृदय की मांसपेशियों से संबंधित समस्या, महाधमनी की समस्या आदि शामिल है। ये सभी विशिष्ट समस्याएं हैं तथा प्रत्येक बीमारी के अपने अलग लक्षण हैं।

हृदयाघात की स्थिति में छाती में भारीपन या दर्द महसूस होता है जिसे अक्सर लोग हृदय की जलन की समस्या समझ लेते हैं। इसी प्रकार का अनुभव भुजाओं या कंधों में, गले, जबड़े, पीठ या गर्दन में हो सकता है। सांस लेने में समस्या आना भी एक लक्षण है तथा इसके अलावा हृदय की धड़कन बढ़ना, कमजोरी, चक्कर आना, पसीना आना, मितली आना या नाड़ी का अनियमित होना भी इसके ही लक्षण हैं।

यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि छाती पर कुछ भार रखा है या आपको छाती की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है तो यह भी इस बात का संकेत है कि आपका हृदय ठीक तरह से काम नहीं कर रहा है। यदि आप कसरत करने के बाद छाती में दर्द महसूस करते हैं या थका हुआ महसूस करते हैं तो इसका अर्थ है कि आपके हृदय में रक्त प्रवाह में कुछ गड़बड़ी है। यदि आपको हल्का-फुल्का काम करने के बाद भी सांस लेने में परेशानी हो या यदि आप लेटे हों और तब भी सांस लेने में परेशानी हो तो यह हृदय से संबंधित समस्या का लक्षण हो सकता है। यह हृदय के वॉल्व से संबंधित समस्या की ओर इशारा करता है।

यदि आप अक्सर थकान या चंचलता महसूस करते हैं तो यह हृदय के वॉल्व से संबंधित समस्या के कारण हृदय में अवरोध के कारण हो सकता है। कई लोग पेट की गंभीर समस्याओं से जैसे अपचन या दस्त आदि से ग्रसित होते हैं। यह भी हृदय की बीमारी का एक लक्षण है। यदि आप अचानक बहुत अधिक थका हुआ महसूस करने लगे या आपको नींद ठीक तरह से नहीं आ रही हो तो यह हृदय की समस्या का संकेत हो सकता है। अचानक से थकान महसूस होना या ठण्ड लगना या जी मिचलाना या पसीना आना भी इस बात का संकेत है कि रक्त प्रवाह पर्याप्त मात्रा में नहीं हो रहा। ये हृदय से संबंधित बीमारी लक्षण भी हो सकते हैं।

अगर आपको दिल का पुराना मर्ज है, तो आप नियमित रूप से रक्तचाप का परीक्षण करें या कराते रहें। दिल की धमनियों के बीच अवरोध दूर करने के लिए हररोज ध्यान में एक घंटा बैठना, श्वासोच्छ्वास की कसरतें अर्थात् प्राणायाम, आसन करना, हर रोज आधा घंटा घूमने जाना तथा चरबी न बढ़ानेवाला सात्त्विक आहार लेकना अत्यंत लाभकारी है।

मंत्रजाप, ध्यान, प्राणायाम, आसन का नियमित रूप से अभ्यास करने तथा ताँबे की तार में रूद्राक्ष डालकर पहनने से अनेक घातक रोगों से बचाव होता है। उपवास और गोझरण (गोमूत्र) श्रेष्ठ औषध है। हृदय रोग से बचने हेतु रोज भोजन से पूर्व अदरक का रस पीना हितकर है। भोजन के साथ लहसुन-धनिया की चटनी भी हितकर है।

हृदयरोगी को अपना उच्च रक्तचाप व रक्तवसा नियंत्रण में रखना चाहिए। नियंत्रण के लिए किशमिश (काली द्राक्ष) व दालचीनी का प्रयोग निम्न तरीके से करना चाहिए।

किशमिश- पहले दिन १ किशमिश रात को गुलाबजल में भिगोकर सुबह खाली पेट चबाकर खा लें। दूसरे दिन दो किशमिश खायें। इस तरह प्रतिदिन १ किशमिश बढ़ाते हुए २१ वें दिन २१ किशमिश लें फिर १-१ किशमिश प्रतिदिन कम करते हुए २०, १९, १८ इस तरह १ किशमिश तक आयें। ३ बार यह प्रयोग करने से उच्च रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

दालचीनी- १०० मि.ली. पानी में २ ग्राम दालचीनी का चूर्ण उबालें। २० मि.ली. रहने पर ठंडा कर लें। उसमें आधा चम्मच (छोटा) शहद मिलाकर सुबह खाली पेट लें। यदि मधुमेह भी हो तो शहद नहीं लें। यह प्रयोग ३ माह तक करने से रक्त में रक्तवसा का प्रमाण नियंत्रण में रहता है।

उपचार- लहसुन- २ कली लहसुन रोजाना दिन में २ बार सेवन करें। लहसुन की चटनी भी ले सकते हैं। लहसुन हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट करता है। इसमें निहित गंधक तत्व रक्त के रक्तवसा को नियंत्रित करता है और उसके जमाव को रोकने में सहायक है।

पुनर्नवा- इसके सेवन से हृदयरोगी को फायदा होता है। लेप- १० ग्राम उड़द की छिलकेवाली दाल रात को भिगोयें। प्रातः पीसकर उसमें गाय का ताजा मक्खन १० ग्राम, एरंड का तेल १० ग्राम, कूटी हुई गूगल धूप १० ग्राम मिलाकर लुगदी बना लें। सुबह बायीं ओर हृदयवाले हिस्से पर लेप करके ३ घंटे तक आराम करें। उसके बाद लेप हटाकर दैनिक कार्य कर सकते हैं। यह प्रयोग १ माह तक करने से हृदय का दर्द ठीक होता है।

दिल को दुरुस्त रखने में रक्तवसा फिट होना बहुत जरूरी है। बुरे रक्तवसा को आप जितना कम से कम रखेंगे, दिल को लेकर उतने ही निश्चित रह सकेंगे। इसलिए रक्तवसा पर नियमित नजर रखना जरूरी है। बेशक शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह के जतन जरूरी है लेकिन अगर आपने कम से कम रक्तवसा को भी साध लिया तो आपका दिल बहुत हद तक सुरक्षित बना रहेगा।

दिल को दुरुस्त रखने के लिए रक्तवसा को साधना सबसे जरूरी है। आज अगर हृदयाघात ने महामारी का रूप ले लिया है तो इसकी वजह यह है कि हम अपने रक्तवसा नहीं साध पा रहे हैं।

अटर पटर और कोल्ड्रीक्स की बढ़ती आदत की वजह से अब तो बचपन से ही बुरे रक्तवसा को लेकर सचेत हो जाना चाहिए। नियमित व्यायाम करने, सिगरेट से दूर रहने, अटर पटर एवं तली हुई खाद्य पदार्थों से परहेज करने, अधिक रेशे यानी खाने में अधिक फल सब्जी प्रयोग करने एवं ३५ साल की उम्र के बाद रक्तवसा को बखूबी साध सकते हैं। बुरे रक्तवसा जितना घटाएंगे, हृदय विकार का जोखिम उतना कम होगा। रक्त का रक्तवसा २५० से घटकर २०० पर आ जाए तो हृदय घात के खतरे में ३० प्रतिशत से अधिक की कमी कर लेंगे। वैसे रक्तवसा शरीर के लिए जरूरी भी है लेकिन अधिक हो तो दिल के लिए संकट पैदा हो सकता है। बुरे रक्तवसा को एलडीएल और अच्छे को एचडीएल के नाम से पुकारते हैं। अच्छा रक्तवसा हृदय ही नहीं मस्तिष्क की भी रक्षा करता है। बुरे रक्तवसा को कम करने में शारीरिक व्यायाम भी बहुत जरूरी है। सभी दूध एवं पशुओं से आए उत्पाद जैसे मक्खन, चीज, रेड मीट में रक्तवसा की काफी मात्रा होती है। केवल मछली इसका अपवाद है। फल, सब्जियां, अंकुरित अन्न एवं अनाज में मौजूद रेशे बुरे रक्तवसा को शरीर से बाहर निकालने में सहायक होते हैं।

दिल की बीमारी पिछले कुछ समय में तेजी से बढ़ी है। बिगड़ी जीवनशैली खराब स्वास्थ्य इसके मुख्य कारण है।

आधुनिक विज्ञान द्वारा प्रमाणित किया गया है कि अर्जुन (अर्जुनामृत) यह जड़ी-बूटी हृदय की बीमारियों में अत्यंत असरकारक है व बढ़े हुए रक्तवसा से संबंधित तकलीफें दूर करने में प्रभावशाली है। हृदय रोगी के लिए अर्जुनारिष्ट स्पशेल (अर्जुनामृत) अमृत के समान गुणकारी है। उच्च रक्तदाब वाले व्यक्ति के लिए उच्च रक्तदाब की दवाई के साथ अर्जुनारिष्ट स्पशेल (अर्जुनामृत) का सेवन गुणकारी है।

आज के स्पर्धात्मक युग में हर एक व्यक्ति मानसिक तनाव का शिकार बना रहता है। प्रायः मानसिक तनाव के कारण ही बहुतांश व्यक्ति हृदयरोग से पीड़ित होने लगे हैं। मानसिक तनाव कभी कभी इतना बढ़ जाता है, कि रक्तसंचार बराबर

नहीं होता व हृदय के कार्य में बाधा उत्पन्न होती है। अधिक व्यायाम, भय, शोक आदि कारणों से भी हृदयरोग उत्पन्न हो सकते हैं। शरीर में रक्तवसा की मात्रा बढ़ जाने से भी हृदयरोग जैसी बीमारी होने की संभावना रहती है। जिन व्यक्तियों को हृदय की बीमारी रहती है, उन व्यक्तियों में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं। थोड़ा परिश्रम करने से हृदय का धक्-धक् करना सीढ़ी चढ़ने के बाद सांस फूल जाना, बायीं पसली और बायें हाथ में दर्द का होना, इत्यादि हृदय की बीमारी में यदि पहले से ही उपचार लेते रहें तो बीमारी बढ़ने व उससे संबंधित तकलीफें होने की संभावना कम होती है। मानसिक तनाव के कारण आजकल उच्च रक्तदाब की शिकायत भी बहुत ज्यादा दिखाई देती है। ऐसे व्यक्तियों में निम्नलिखित लक्षण पाए जाते हैं। भ्रम, चक्कर, घबराहट, तथा हृदय में धकधक बढ़ना, असहनीय सिरदर्द, नींद न आना, दम फूलना, रात्रि में अत्याधिक पेशाब होना आदि के लक्षण मिल सकते हैं। कभी-कभी अपना रक्तदाब बढ़ गया है। यह जानकर चिंता से भी ये लक्षण बन जाते हैं। उपरोक्त लक्षणों को दूर करने में परम गुणकारी जड़ी-बूटियों का विस्तृत विवेचन आयुर्वेद शास्त्र में दिया है। इन्हीं जड़ी-बूटियों का गहन अध्ययन करके आयुर्वेदिक औषधि बनाने में मशहूर श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन द्वारा अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) की निर्मित हुयी।

अर्जुन, विदारीकंद, कमलफूल शतावरी, बला, वायविडंग व मुनक्का जैसी मूल्यवान जड़ी-बूटियों के विशेष गुणों से परिपूर्ण होने से अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) साधारण अर्जुनारिष्ट से अधिक प्रभावशाली व असरकारक है। शरीर में वातदौष बढ़ने से धड़कने बढ़ना, अत्याधिक मात्रा में पसीना आना, मुंह का सूख जाना, बेचैनी, रक्तसंचार ठीक से न होना आदि तकलीफें भी दूर करने में अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) परम गुणकारी है। आधुनिक विज्ञान द्वारा प्रमाणित किया गया है कि अर्जुन (अर्जुनामृत) यह जड़ी बूटी हृदय की बीमारियों में अत्यंत असरकारक है व बढ़े हुए रक्तवसा से संबंधित तकलीफें दूर करने में प्रभावशाली है। हृदयरोगी के लिए अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) अमृत के समान गुणकारी है। उच्च रक्तदाब वाले व्यक्ति के लिए उच्च रक्तदाब की दवाई के साथ अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) का सेवन गुणकारी है। बैद्यनाथ अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) ज्यादा परिणामकारक है क्योंकि, यह प्राचीन आयुर्वेद ग्रंथ में वर्णित पद्धति से आयुर्वेद तर्जों के मार्गदर्शन में बना हुआ है। आज के स्पर्धात्मक जीवन में हृदय का कार्य सुचारू रखने में बैद्यनाथ अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) का सेवन परम गुणकारी है।

बैद्यनाथ अर्जुनारिष्ट स्पेशल (अर्जुनामृत) में प्रयुक्त जड़ी-बूटियों में मौजूद कार्यकारी तत्वों का निर्धारण करने हेतु गुणवत्ता नियंत्रण के लिए उपयुक्त अत्याधुनिक उपकरण एचपीटीएलसी द्वारा परीक्षण किया जाता है।

हर व्यक्ति को अपनी आहार में कुछ सुधार करने से यह बीमारी कम हो सकती है। अपनी आहार में टमाटर शामिल करें। इसमें मौजूद लाइकोपीन, बीटा कैरोटीन, फोलेट रक्तवसा को कम करता है। इसका रोजाना सेवन करने से हृदयरोग का खतरा कम होता है। रोजाना दही का सेवन करने से हृदया पक्षाघात का खतरा कम होता है।

रात को उड़द की दाल के ४ या ५ चम्मच पानी में भिगोकर रख दें। फिर सुबह इसे पीसकर दूध में मिला लें और साथ ही शक्कर मिला लें। इससे रक्तवसा का खतरा टलता है।

लौकी को उबालकर इसमें जीरा, हरा धनिया, हल्दी डालकर अच्छे से मिला लें। हफ्ते में दो या तीन बार करें। इससे हृदय पक्षाघात की समस्या कम होगी।

कोई भी समस्या अचानक से नहीं खड़ी होती, बल्कि उसकी शुरूआत काफी समय पहले हो चुकी होती है। समय पर सही कदम न उठाया गया तो वही समस्या हमें अपना शिकार बना लेती है। दिल के मामले में भी यही नियम लागू होते हैं। मुट्ठी के आकार का हमारा दिल हमारी जीवनरेखा है, अगर इस जीवनरेखा को स्वस्थ रखा तो हमारा सारा शरीर ठीक से काम करेगा। वरना भयंकर परिणाम भोगने पड़ सकते हैं।

मनुष्य के समस्त जीवन में पैदा होने से लेकर मरने तक दिल तकरीबन २०० करोड़ बार धड़कता है। दिल का काम सुचारू रूप से चलाने के लिए दिल की धमनियों को शर्करा एवं प्राणवायु की लगातार आपूर्ति होते रहना जरूरी होता है। इसी से ऊर्जा की निर्मिति होती है। शर्करा एवं प्राणवायु की प्राप्ति खून के जरिए ही होती है, परंतु हमारा दिल इन घटकों को अवशोषित नहीं कर पाता। इस काम के लिए उसे बाईं कोरोनरी धमनियां एवं दाहिना मुख्य कोरोनरी धमनियों पर निर्भर रहना पड़ता है। इन धमनियों के जरिए दिल को ऊर्जा की निर्मिति करनेवाले घटकों की आपूर्ति होती रहती है। बाईं कोरोनरी धमनी २० से ३० प्रतिशत तो दाहिनी आर्टरी ७० से ८० प्रतिशत ऊर्जा घटक दिल की धमनियों में भेजती है। इस समस्त प्रक्रिया में थोड़ी सी भी खराबी होने पर दिल के विकारों की शुरूआत होती है। शरीर की जरूरतों की ओर दुर्लक्ष, नियमित व्यायाम का अभाव, अतिरिक्त तनाव का परिणाम दिल की कार्यशैली पर पड़ता है और दिल के विकारों की शुरूआत होती है। मनुष्य का दिल इंसानी शरीर का केंद्रबिंदु होता है। ऐसे में सभी अवयवों को निरोगी रखने के लिए दिल का निरोगी होना काफी जरूरी होता है। इसके लिए हमें खुद में कुछ सेहतमंद आदतों को विकसित करना चाहिए। जैसे की शरीर की देखभाल करना, नियमित शरीर परीक्षण करना, नियमित व्यायाम करना, तनाव का उचित नियोजन करना, पोषक आहार का सेवन करना साथ ही दिल के विकार और उसके कारणों के बारे में जानकर और समय-समय पर उचित सावधानी रखकर हम अपनी जीवनशैली में बदलाव ला सकते हैं।

दिल को रक्त की आपूर्ति करनेवाली रक्तनलिकाओं में बाधा आने एवं आपूर्ति खंडित होने से दिल पर तनाव बढ़ सकता है और दिल की कार्यक्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है। इससे दिल का दौरा पड़ सकता है। रक्तआपूर्ति नलिकाओं में चर्बी जमा हो जाने से वे नलिकाएं सिकुड़ जाती हैं और रक्तचाप की वजह से दिल पर तनाव आ सकता है। खून का थक्का बन जाने रक्तनलिकाओं में अवरोध बन जाता है। ऐसे कई कारणों से दिल का दौरा पड़ सकता है।

एंजायना- सीने में तेज दर्द होने को एंजायना कहते हैं। दिल में पर्याप्त रक्त की आपूर्ति न होने से ऐसा लगता है मानो हमारे सीने को किसी ने जोर से दबाया है। सीने में भारीपन होना साथ ही दम घुटने का अहसास होना इस रोग के लक्षण होते हैं।

कोरोनरी एंजियोग्राफी- एंजियोग्राफी दिल को खून की आपूर्ति करनेवाली नलिकाओं में आई रुकावट का पता लगाने के लिए की जाती है। इस प्रक्रिया के जरिए रक्तआपूर्ति करने वाली नलिकाओं में कितनी और कहां रुकावटें हैं इस बात का पता लगाया जाता है।

कोरोनरी एंजियोप्लास्टी- एंजियोप्लास्टी के जरिए चिकित्सक बिना शल्यचिकित्सा के दिल को रक्त की आपूर्ति करनेवाली नलिकाओं के रास्ते में आई रुकावटों को दूर करते हैं और रक्त की आपूर्ति को सुलभ, आसान बनाते हैं। इस प्रक्रिया में रक्तनलिकाओं में रुकावट की जगह पर स्टेंट अर्थात् धातु की स्प्रिंग डालकर रक्तनलिकाओं में रक्तआपूर्ति का प्रवाह बनाए रखा जाता है। एंजियोग्राफी एवं एंजियोप्लास्टी दोनों प्रक्रियाएं कैद लैब में की जाती हैं।

रक्तवसा शरीर का चर्बीयुक्त पर्दाथ होता है, जो कि शरीर के महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करने में सहायक होता है। खून में रक्तवसा की मात्रा हमारे आहार पर निर्भर होती है। रक्तवसा तीन प्रकार के होते हैं- १) एचडीएल- हाय डेन्सिटी लिपोप्रोटीन्स, २) एलडीएल- लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन्स, ३) वीएलडीएल- वेरी लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन्स।

रक्तवसा के सभी प्रकार शरीर के लिए घातक नहीं होते। एलडीएल रक्तवसा शरीर के लिए एवं दिल के लिए खतरनाक होता है। एलडीएल रक्तवसा शरीर की रक्त आपूर्ति नलिकाओं से चिपक जाता है ऐसे में नलिकाएं संकुचित हो जाती हैं। एवं रक्त आपूर्ति खंडित हो जाती है। जबकि एचडीएल रक्तवसा से रक्तनलिकाएं स्वच्छ रहती हैं। ऐसे में हमें एचडीएल रक्तवसा बढ़ाने की ओर एवं एलडीएल रक्तवसा कम करने की ओर ध्यान देना चाहिए।

स्ट्रेस टेस्ट- स्ट्रेस परीक्षण में मरीज को इलेक्ट्रोड्स लगाकर एक ट्रेडमिल पर चलाया जाता है और इसी दौरान उसका ईसीजी लिया जाता है। व्यायाम के कारण दिल पर काम का बोझ बढ़ जाने पर स्थिर अवस्था में न मिल पानेवाले दोष इस स्ट्रेस परीक्षण में साफ दिखाई दे जाते हैं और फिर चिकित्सकों को आगे का उपचार करने में मदद मिलती है।

दिल की बीमारी टालने के लिए- दिल को स्वस्थ रखने के लिए हमें उचित सावधानी बरतनी चाहिए। नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए, ऐसा करने से शरीर के सभी अवयव सही तरीके से काम करते हैं और दिल से जुड़ी समस्या कम होती चली जाएंगी। पोषक आहार लेना भी फायदेमंद साबित हो सकता है। साथ ही अटर पटर आहार का कदापि सेवन न करें। हरी सब्जियां, अनाज, फलों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। दिल सलामत तो हमारा जीवन सलामत है।

हमारी लगातार बदलती जीवनशैली का हमारी सेहत पर बड़ा गहरा असर होता है। मौजूदा जीवनशैली आधुनिक, काफी व्यस्त एवं तेज रफ्तार से भरी पड़ी है। पिछले कई सालों में हमारे खाने-पीने का तरीका भी बदल चुका है। खाने-पीने के समय में भी बड़ा बदलाव आया है। सबसे बड़ी बात है कि इन बदलते समय में कहीं भी स्थिरता नजर नहीं आती। समय बदल तो रहा है, परंतु उनमें नियमितता का अभाव है। भूख मिटाने के लिए पोषक आहारों के स्थान पर हम पिज्जा, बर्गर खाते हैं। इसके अलावा काम का तनाव भी लगातार बढ़ता चला जा रहा है।

पोषक एवं सेहतमंद आहार- पोषक एवं सेहतमंद आहार से न केवल हृदय की बल्कि अन्य कई समस्याएं टाली जा सकती हैं। पोषक आहार से शरीर में रक्त का संचार सुगमता से होता है। इसी वजह से हृदय संबंधी विकारों का उपचार करते समय चिकित्सक पोषक एवं संतुलित आहार लेने की सलाह देते हैं। दिल को निरोगी रखना है तो फल, हरी सब्जियां एवं अनाज का योग्य अनुपात में सेवन करना जरूरी होता है। शक्कर एवं नमक का सीमित मात्रा में इस्तेमाल करें एवं अगर आप मांसाहारी हैं तो मछलियों को अपने आहार में शामिल करें।

नियमित व्यायाम- न केवल दिल के लिए बल्कि संपूर्ण शरीर की सेहत के लिए नियमित व्यायाम करना लाभदायक साबित होता है। रोज कम से कम आधा से एक घंटे व्यायाम करना लाभदायक साबित होता है। ऐसा करने से रक्त नलिकाओं एवं जोड़ों के दर्द की समस्याएं काफी कम हो सकती हैं। वजन नियंत्रित रखने के लिए व्यायाम के अलावा दूसरा कोई विकल्प ही नहीं है।

उच्च रक्तचाप से दिल का दौरा पड़ सकता है, इसी वजह से समय-समय पर रक्तचाप की जांच करवाते रहना चाहिए। रक्तचाप की ही तरह से खून में शक्कर का परिमाण बढ़ जाने से भी दिल का दौरा पड़ सकता है। ऐसे में मधुमेह के मरीज

इस बात की सावधानी बरतें कि उनके शरीर में शक्कर का परिमाण निर्धारित सीमा से पार न जाने पाए। रक्तचाप एवं मधुमेह की जांच नियमित रूप से करवाते रहें, जिससे दिल की बीमारियों को दूर रखा जा सकता है।

शरीर का रक्तवसा का स्तर बढ़ने से भी दिल का दौरा पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। पोषक एवं सेहतमंद आहार से रक्तवसा का परिमाण नियंत्रित रखा जा सकता है। पोषक आहार लेने के बावजूद रक्तवसा का परिमाण नियंत्रण में नहीं आ रहा है तो कृपया चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

उच्च रक्तचाप कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, पक्षाघात और हृदय विफलता (हृदय गति रुकने) के मुख्य कारणों में से एक है। तंबाकू के इस्तेमाल, अस्वस्थ आहार, शारीरिक निष्क्रियता और हानिकारक सीमा तक शराब पीना इन चार मुख्य कारणों पर नियंत्रण रखकर कार्डियोवैस्कुलर बीमारी (सीवीडी) से होनेवाली लगभग ८०% असमय मौतों को टाला जा सकता है। हृदय रोग की शुरुआत को टालने के कुछ मुख्य उपायों में स्वस्थ आहार लेने, शारीरिक रूप से सक्रिय रहने, स्वस्थ वजन बनाये रखने, तनाव और अवसाद (विषाद) कम करने तथा धूम्रपान छोड़ने का समावेश है।

इसलिये देश को संदेश है कि स्वस्थ जीवनशैली के विषय में जानकारी प्राप्त करें और स्वस्थ आहार के साथ-साथ व्यायाम करने की आदत बनायें। जागरुकता ही जिंदगी को बेहतर बनाने का एकमात्र तरीका है।

धड़कता हुआ दिल हमें यह कहता है कि हम जीवित हैं। पर यही दिल आज परेशान है, तकलीफ में है। इसका कारण है हमारी अनियमित जीवनशैली, जिसके कारण दिल के रोग तेजी से अपने पैर पसार रहे हैं।

जब किसी व्यक्ति के दिल की खून की नाड़ियों में अवरोध आ जाता है और खून का प्रवाह रूक जाता है, तो दिल का दौरा पड़ जाता है। यदि खून के प्रवाह को जल्दी बहाल नहीं किया जाता, तो ऑक्सीजन और पोषक तत्वों के अभाव में दिल की मांसपेशियों को इस तरह नुकसान हो सकता है कि उसकी भरपाई नहीं की जा सकती है। इससे हृदय पक्षाघात हो सकता है और मृत्यु भी हो सकती है।

पहचानें इसकी दस्तक- दिल के सही तरह काम न करने पर शरीर को पूरी ऑक्सीजन नहीं मिलती, जिससे सांस उखड़ने लगती है। सांस फूलना, ज्यादा पसीना आना, घबराहट होना, हाथ-पैरों का ठंडा होना, भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस करना, बेहोशी छाना जैसे लक्षण दिखाई दें, तो दुर्लक्ष न करें। ये लक्षण हृदय रोग की ओर इशारा करते हैं। इसके अलावा, छोटी छोटी बातों पर गुस्सा आना, मूड ऑफ होना, छाती में दर्द, वजन का बढ़ना जैसी बातों को लेकर भी सचेत रहें, क्योंकि यह परोक्ष रूप से दिल की बीमारियों की शुरुआत हो सकती है।

दिल की तीन नाड़ियों में से एक या ज्यादा में अवरोध होना जिससे दिल को खून की पूर्ति कम हो जाना।

एलडीएल रक्तवसा ज्यादा होना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, धूम्रपान, गलत खान-पान की आदतें, व्यायाम न करना, यूरिक एसिड ज्यादा होना, हृदय के मांसपेशियां कमजोर होना, दिल का वाल्व कमजोर होना, नजरअंदाज न करें। पहले माना जाता था कि दिल की बीमारी होने की औसत उम्र ६० साल है, बाद में इसे ५५ मान लिया गया, फिर ५०, अब इसे ४० मानते हैं। पहले ४० की उम्र के बाद नियमित चिकित्सा परीक्षण की सलाह दी जाती थी, वहीं अब इसे ३० के बाद से शुरू करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में यह सोचकर कि दिल की बीमारी सेवानिवृत्त के करीब पहुंचने पर दस्तक देगी, छोटे छोटे इशारों को नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है।

धूम्रपान बंद कर २० साल की उम्र से ही नियमित चिकित्सा परीक्षण, व्यायाम, १२०/८० तक या इससे कम पर रक्तचाप संतुलित कर, नमक और अल्कोहल की मात्रा न्यूनतम करके दिल के रोगों से बचा जा सकता है।

हृदय पक्षाघात गंभीर और हल्के नहीं होते। हृदय पक्षाघात कैसा भी हो, इसका मतलब सिर्फ यही है कि आपका दिल बीमार है। हमें अक्सर चिकित्सा सुविधाओं की तलाश रहती हैं, परंतु यदि हम चाहें, तो थोड़े से सरल उपाय कर, जीवन शैली में थोड़ा-सा बदलाव कर रोगों से अपना बचाव कर सकते हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज से होनेवाली २४ फीसदी मौतों के लिए उच्च रक्तचाप जिम्मेदार है।

सक्रिय लोगों की तुलना में असक्रिय लोगों में हृदय रोग की आशंका अधिक रहती है। नियमित व्यायाम से दिल को अपने आप ही ज्यादा ऑक्सीजन पहुंचने लगती है, जिससे इसकी कामकाज की क्षमता बढ़ती है। खून के थक्के बनने की प्रवृत्ति और प्लेटलेट रक्तकणों का चिपचिपापन व खून का गाढ़ापन घटता है, खून में हानिकारक रक्तवसा की मात्रा घटती है और स्वास्थ्यवर्द्धक एचडीएल रक्तवसा की मात्रा बढ़ती है। परिणामस्वरूप कोरोनरी धमनियों के अवरोध धीरे-धीरे खुलने लगते हैं और दिल का दौरा पड़ने की आशंका कम होती है।

नमक का सेवन कम करें। सोडियम की मात्रा ३ ग्राम प्रतिदिन से कम होनी चाहिए। भोजन में रक्तवसा की मात्रा ३ मिलिग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए।

भोजन के बाद विश्राम करें। अधिक शारीरिक श्रम से बचें साथ ही क्रोध, आवेग, तनाव, चिंता आदि से बचें। समय पर सोना व समय पर जगना आवश्यक है। रात को ८ घंटे विश्राम करें। हृदयरोगी को हमेशा धैर्य रखना चाहिए। किसी तरह के वाद विवाद से बचें। सुबह खुली हवा में आराम से टहलें अथवा हल्का फुलका व्यायाम करें। हृदयरोगी को शीघ्रता से कोई काम नहीं करना चाहिए। जैसे तेज-तेज चलना, सीढ़ियां चढ़ना आदि। रोगी का सुबह का नाश्ता हल्का होना चाहिए। भोजन के बाद एक घंटा विश्राम करें। अधिक चाय-कॉफी नुकसानदेह है। रोगी को रोजाना ४-५ अखरोट खाना चाहिए। सुबह में ५-६ भिगोए हुए बादाम खाने से एलडीएल कम होता है। आहार में हरी सब्जियां, साग, सलाद व सूप का सेवन करें।

खाने में तेल का प्रयोग ना के बराबर हो। २ या ३ चम्मच पर्याप्त है। हृदयरोगी को भोजन के बाद दोनों वक्त अर्जुनरिष्ठ व अश्वगंधारिष्ठ दो-दो चम्मच बराबर मात्रा में पानी मिलाकर पीना चाहिए। काफी लाभ होगा। चिंता व तनाव हृदय रोगियों के शत्रु हैं। यह हृदय पक्षाघात को बढ़ाते हैं। शारीरिक निष्क्रियता हृदय के खतरे को डेढ़ गुना और मधुमेह के खतरे को दो गुना बढ़ा देती है।

कैल्शियम की गोली का सेवन सीमित मात्रा में करें। ज्यादा मात्रा में लेने पर हृदय पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है। रक्त में विटामिन डी की मात्रा में लेने पर हृदय पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है। रक्त में विटामिन डी की मात्रा कम होगी, तो दिल की बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। आहार में फल व सब्जियों की मात्रा कम हो, तो २० प्रतिशत दिल का खतरा बढ़ जाता है। आंवला तथा मिश्री बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। लगभग ५ ग्राम की मात्रा में फंकी पानी के साथ रोजाना लें, तो हृदय संबंधी सारे रोग ठीक होते हैं। गुड़ तथा घी मिलाकर खाने से भी हृदय की शक्ति बढ़ती है। प्रतिदिन एक चम्मच शुद्ध शहद का सेवन करने से हृदय सबल तथा सशक्त होता है।

खाने के बाद जब आपके सीने में जलन हो तो खाने का सारा मजा बिगड़ जाता है। इसे चिकित्सकीय भाषा में हर्टबर्न कहते हैं। यह जलन दिल में नहीं होती बल्कि आहारनली में होती है।

दरअसल हमारे पेट में भोजन को पचाने के लिए अम्ल स्राव होता है। यह अम्लीय पाचन रस जब आहार नली में पहुंच जाता है तो तेजी से जलन व दर्द होता है। ग्रासनली की सतह बेहद कोमल होती है जो पाचन-रस के अम्लीय स्राव को सह नहीं पाती, इससे नली में बेहद जलन होती है।

सीने में जलन होने का कारण हमारे खानपान से ही है। ज्यादातर तैलीय एवं मसालेदार चीजें खाने से सीने में जलन होती है, इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करना चाहिए जिससे जलन हो। हो सकता है यह जलन कभी कभी होती है या ऐसा भी हो सकता है कि यह जलन लगातार रहती है फिर भी अपने खान-पान पर बराबर ध्यान देना चाहिए। अपने खान-पान नियंत्रण रखें। कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। खाने में वसा की मात्रा कम रखें और कार्बोहाइड्रेट का मुख्यतः सेवन कम करें। चॉकलेट, काफी, चाय, अल्कोहल आदि का सेवन बिल्कुल कम कर दें। इससे शरीर में आम्ल बढ़ता है।

शीतपेय का प्रयोग जलन कम नहीं करता बल्कि यह पेट को फुलाने का काम करती है। खट्टे फल जैसे संतरा, मौसमी, टमाटर आदि जलन में नुकसान पहुंचाते हैं। जिस व्यक्ति को भोजन नली में जलन होती हो उसे ये और जलन पैदा करते हैं। दूध भी अम्लीयता को बढ़ावा देते हैं। दूध में पाये जानेवाले विभिन्न अवयव जैसे कैल्शियम, प्रोटीन, वसा आदि अम्ल को बढ़ाते हैं। स्वाद-स्वाद में ज्यादा नहीं खाना चाहिए। भूख के अनुसार ही खाना चाहिए।

हमेशा धीरे-धीरे खाना चाहिए। जल्दी जल्दी खाने से वह सही से पेट में पच नहीं पाता। यदि आपका वजन अधिक है तो उसे कम करने के उपाय करें। खाना खाने के बाद च्युइंगम चबाना भी जलन में आराम देता है। इससे लार का स्राव होता है। जिससे ज्यादा अम्ल या एसिड नहीं बन पाता। इस तरह से सीने की जलन में आराम मिलता है।

शराब, सिगरेट का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। ये चीजें भी जलन पैदा करती है। खाने के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए। कम से कम दो तीन घंटे बाद ही सोएं। स्वयं को तनाव से दूर रखें क्योंकि तनाव भी आम्ल स्राव को बढ़ाता है। ऐसी दवाइयां ले सकते हैं जिनसे अम्ल कम बनें। ये दवाएं किसी चिकित्सक की सलाह से ही लें। सेब, केला, नाशपाती आदि फल खाने से भी जलन कम होती है। इनसे जलन में काफी फायदा मिलता है। किशमिश, सौंफ, काला नमक और मिश्री का प्रयोग भी जलन कम करता है।

जैतून का तेल हृदय रोगों की आशंका को काफी हद तक दूर रखता है। इस तेल में मोनो असंतृप्त वसा और ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर की सूजन और दर्द को कम करते हैं और थक्का जमने की आशंका को रोकते हैं। ताजी हरी पत्तियां, पास्ता, सलाद व भुने हुए आलू में जैतून का तेल मिलाकर खाएं।

लहसुन में गंधक यौगिक होता है, जो न सिर्फ रक्तवसा घटाता है, बल्कि थक्का जमने से भी रोकता है। ये बंद धमनियों को खोलने में सहायक है और रक्त संचार को नियमित करता है। नियमित एक कली खाएं। लहसुन को जैतून के तेल में मिलाकर रख लें। अब इस मिश्रित तेल को ड्रेसिंग के तौर पर इस्तेमाल करें। इसके अलावा ताजा लहसुन, बीस, जैतून का तेल और नींबू के रस से अच्छी डिप भी तैयार कर सकते हैं। जैतून के तेल का नियमित सेवन काफी फायदेमंद रहता है।

डार्क चॉकलेट खाने वालों में हृदय रोगों की आशंका ३७% कम देखने को मिली है। डार्क चॉकलेट में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हृदय को स्वस्थ रखते हैं और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। उचित मात्रा में डार्क चॉकलेट खाना फायदा पहुंचाता है।

अनियंत्रित उच्च रक्तचाप धमनियों को कठोर और संकुचित बनाता है, जिससे हृदय पक्षाघात की आशंका बढ़ जाती है और हृदय का आकार बड़ा हो सकता है। दिल के काम करने की क्षमता घटती है।

यदि आप अचानक सीने पर किसी भी प्रकार का खिंचाव दबाव या दर्द महसूस करते हैं तो यह हृदय पक्षाघात के लिए जिम्मेदार गंभीर अवस्था हो सकती है। यह हृदय की नलियों के अवरोध होने के कारण हो सकता है। ऐसे में देर करना घातक हो सकता है। लक्षण दिखें चिकित्सक को दिखाएं।

हमारे शरीर में दिल की अहम भूमिका होती है। पूरे शरीर को स्वस्थ रखने में यह महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यह मानव शरीर को सुचारू रूप से काम करने के लिए पूरे शरीर में ऑक्सीजन व अन्य पोषक तत्वों से भरपूर रक्त भेजता है। यह जितना महत्वपूर्ण है उतना ही नाजुक भी। जीवनशैली में आए परिवर्तन से प्रभावित होनेवाला यह अंग कई तरह की समस्याओं को उत्पन्न करता है। दुनियाभर की तुलना में भारत में दिल संबंधित बीमारियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। आज देश में बच्चे से लेकर नौजवान व बूढ़े हर किसी में, किसी न किसी तरह की हृदय संबंधी बीमारी देखने को मिल रही हैं। थोड़ी बहुत सावधानी और जागरूक रहने से काफी हद तक हृदय की बीमारियों से बचा जा सकता है।

जीवनशैली में हो रहे परिवर्तन के कारण हृदय संबंधी मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है। पिछले १५ सालों में देश में हृदय के मरीज की संख्या तेजी से बढ़ी है। इसमें युवा मरीजों की संख्या सबसे अधिक है।

हृदय की बीमारी खामोश हत्यारा की श्रेणी में आती है, जो धीरे-धीरे मनुष्य को खतरनाक बीमारी की ओर ले जाती है। ३० प्रतिशत लोगों में इस बीमारी को लेकर जागरूकता का नितान्त अभाव है। इस बीमारी से बचने व इस विषय में जागरूक रहने के लिए नियमित रूप से निम्न कार्य करें-

रोजाना कम से कम ३० मिनट व्यायाम, १०००० कदम रोजाना चले, इससे शरीर स्वस्थ रहता है। जितना हो हरी सब्जियां खाएं, साल में एक बार रक्तचाप व शर्करा की जांच अवश्य करा लें। पानी खूब पिएं, फल का भरपूर सेवन करें, वसा रहित और कम वसावाला दूध उत्पाद ही खाएं, नियमित रूप से योग करें, मेडिकलेम जरूर लेकर रखें।

हृदय की मुख्यतः चार बीमारी होती है। हृदय मांसपेशियों संबंधी, हृदय वाल्व संबंधी, कोरोनरी धमनी संबंधी व दिल के छेद बीमारी। इनमें सबसे अधिक यानी ८० प्रतिशत बीमारी कोरोनरी धमनियों संबंधित होती है। इसके अंतर्गत धमनियों में रक्तवसा जम जाने के कारण हृदय अवरोध की समस्या होती है। इससे रक्त का प्रवाह न होने से लोगों में हृदय पक्षाघात की समस्या होती है।

हृदय की बीमारी अनुवांशिक भी होती है। अगर माता-पिता दोनों को हृदय की बीमारी है, तो उनके बच्चे में इसके होने की संभावना ८० प्रतिशत बढ़ जाती है। ऐसे में वो माता-पिता जिन्हें हृदय की समस्या है, अपने बच्चों को लेकर अधिक सतर्क रहना चाहिए।

आज हृदय की बीमारी से जूझनेवाला सबसे बड़ा ग्रुप ३० से ५० साल की बीच का है। जीवनशैली और युवाओं में

तंबाकू और धूम्रपान की बढ़ती लत के कारण आज लोग तेजी से इसका शिकार बन रहे हैं।

रक्तवसा से बढ़ती है समस्या- शरीर में रक्तवसा की मात्रा बढ़ने से हृदय का खतरा बढ़ जाता है। रक्तवसा धमनियों पर जमने लगता है जिससे अवरोध की समस्या होती है। इसलिए रक्तवसा युक्त और तली हुई चीजें ज्यादा न खाएं। रक्तवसा खासकर आमिष आहार से मिलता है।

हृदय की धमनियों में रक्त के थक्के जमने से अवरोध पैदा होने पर इससे हृदय की मांसपेशियों को रक्त और ऑक्सिजन नहीं पहुंचता और हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचता है। हृदयघात अचानक आता है कारण कि धमनियों के आसपास रक्तवसा जम जाता है। यदि ऐसा पक्षाघात किसी प्रकार का संकेत न देते हुए हृदय की गति को एकदम से रोक देता है उसे कार्डियाक अरेस्ट या हृदय की बीमारी हो गई कहते हैं और इसके कारण हृदय पूर्णतः बंद हो जाता है और मृत्यु कारण बनता है। यह मानसिक तनाव के कारणों से, उच्च रक्तवसा और उच्च रक्तदाब, अत्यधिक शराब व धूम्रपान, मोटापा और मधुमेह इसके प्रमुख कारण हैं।

लक्षण- इसमें कमजोरी और चक्कर आना, ज्यादा पसीना आना, सीने में दर्द होना, सांस लेने में तकलीफ होना।

इसके लिए चिकित्सक से बलून एंजियोप्लास्टी कराया जाए और कारणों का पता लगाया जाए। बायपास शल्यचिकित्सा से इसका इलाज किया जाता है। आवश्यकता पड़ने पर हृदय प्रत्यारोपण किया जाता है। संतुलित आहार का सेवन और नियमित व्यायाम जरूरी है।

धमनियों में रक्त के दौरों में किसी तरह की बाधा या रूकावट का अर्थ है दिल की मांसपेशियों का रक्त से वंचित हो जाना। ऐसे कई कारण हैं, जो दि के दौरों के कारण बन जाते हैं। धमनियों में होनेवाली एक बीमारी है धमनी काठिण्य (एथिरोस्क्लेरोसिस) जिसमें धमनियों की अंदर की परतें फूल जाती हैं। सबसे बड़ी बात है कि जब तक यह बाधा धमनियों को ७० प्रतिशत हानि नहीं पहुंचा देती, तब तक इसका कोई लक्षण नहीं दिखाई देता। उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना, मधुमेह, शराब, धूम्रपान आदि रक्त में चर्बी के तत्वों को बढ़ाकर धमनियों में अवरोध बढ़ा देते हैं। इनके अलावा मानसिक तनाव, गठिया और अन्य व्यक्तिगत कारण भी दिल के दौरों को बढ़ावा देते हैं।

अगर इसकी चपेट में आ ही जाते हैं तो आप बाइपास कराने के बजाय एंजियोप्लास्टी करने की ही सोचें। बाइपास शल्यचिकित्सा के मुकाबले एंजियोप्लास्टी के कई फायदे हैं। एक फायदा यह है कि इसमें मृत्यु दर बहुत कम है। आंतर्राष्ट्रीय कार्डियोलॉजी हृदय चिकित्सकों द्वारा उपयोग में लाई जानेवाली एक विधि है।

इसके तहत हृदय संबंधी विभिन्न बीमारियों का बिना शल्यचिकित्सा व अनाक्रमक ढंग से उपचार किया जाता है। एंजियोप्लास्टी के जरिए धमनियों में बैलून या स्टेंट डालकर उसके अवरोध को दूर किया जाता है।

साठ-अस्सी के दशक में एंजियोप्लास्टी नामक तकनीक से धमनियों में अवरोध को एक गुब्बारे को फुलाकर धमनियों की दीवार में कसकर दबा दिया जाता था परंतु इनमें से लगभग पचास प्रतिशत रोगियों को दोबारा अवशेष पैदा होने की संभावना बनी रहती थी। लेकिन इस समय एंजियोप्लास्टी स्टेंट तकनीक काफी प्रचलित है। इस विधि में धातु के बारीक तारों से बना जाल रूपी छलना धमनी की दीवार में गुब्बारे द्वारा कस कर बिठा दिया जाता है। स्टेंट ने एंजियोप्लास्टी तकनीक को एक अति सफल इलाज का तरीका बना दिया है। क्योंकि दोबारा अवरोध पैदा होने की समस्या को हवा

लेपित स्टेंट ने काफी हद तक दूर कर दिया है।

साइफर स्टेंट धमनियों के अंदर होनेवाले अवरोध को दस प्रतिशत से भी अधिक कर देता है। यही नहीं, भविष्य में घातक सिद्ध होनेवाली दिल की धमनियों में रूकावट को एंजियोप्लास्टी द्वारा प्राथमिक रूप से शांत रखना संभव है। इस विधि की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें मरीज को न खून की आवश्यकता होती है, न बेहोशी की। एंजियोप्लास्टी स्टेंट विधि से उपचार प्राप्त मरीज अस्पताल से जल्दी छुट्टी पाकर सामान्य रूप से कामकाज में लग सकता है। इसमें संक्रमण का खतरा भी बहुत कम होता है। बाइपास शल्यचिकित्सा सर्वश्रेष्ठ विधियों और सर्वश्रेष्ठ चिकित्सकों द्वारा भी की जाए तो मृत्यु दर दो से तीन प्रतिशत के बीच रह सकती है, जबकि स्टेंट के प्रचलन में आने से अवरोध के पुनः पैदा होने की आशंका ५० प्रतिशत से घटकर १० प्रतिशत रह गयी है। साथ ही एंजियोप्लास्टी बाइपास के मुकाबले कम खर्चीली है।

अच्छा तेल उतना खतरनाक नहीं है, जितनी कि सफेद चीजें जैसे कि चीनी, चावल और मैदा। बार-बार एक ही तेल को तलने के लिए इस्तेमाल करने पर पैदा होनेवाले ट्रांस वसा और संतृप्त वसा जैसे कि डालडा, नारियल तेल आदि को छोड़कर बाकी तेल दिल के लिए खतरनाक नहीं हैं। लेकिन रिफाइन कार्बोहाइड्रेट (मैदा, चावल आदि) और चीनी दिल के दुश्मन है। हृदय के रोगी को तेल मर्यादा में ही खाने चाहिए क्योंकि इससे वजन बढ़ने के अवसर बढ़ जाते हैं। इसके अलावा दिल के मरीजों को यह भी ध्यान रखना होगा कि उनके लिए बेशक आहार में रक्तवसा ज्यादा अहम नहीं हैं लेकिन रक्तवसा को कम रखना उतना ही जरूरी है। रक्त परीक्षण के जरिए इस पर निगाह रखनी चाहिए।

सर्जरी और डिवाइस- दिल की बीमारियों के इलाज में सबसे बड़ी खोजों में से है यह। वायर की जरूरत नहीं होती, सीधे हृदय के अंदर चला जाता है, बड़े कट की जरूरत नहीं।

जेनेरेटर नहीं, इनवर्ट की तरह काम करता है यानी जिनका हृदय ठीक काम कर रहा है लेकिन कभी कभार दिक्कत करता है, उनके लिए यह ज्यादा असरदार है।

एऑर्टिक वॉल्स- बिना शल्यचिकित्सा बदला जा सकता है। पहले इसके लिए शल्यचिकित्सा करनी होती थी।

पहले ड्रग कंट्रोलर से परमिशन से आयात करना पड़ता था। अब इसे भारत में ही तैयार करने पर काम हो रहा है। ऐसे में आनेवाले वक्त में कीमत काफी कम हो सकती है।

मिट्राक्लिप वॉल्व थेरपी- लीक कर रहे वॉल्व और एनलाज्ड हृदय के मरीजों का इलाज किया जा सकता है। बिना शल्यचिकित्सा एंजियोप्लास्टी से एक क्लिप लगाकर लीक कर रहे वॉल्व को ठीक किया जा सकेगा।

स्किन सेंसर- ऐसे सेंसर जो त्वचा के अंदर फिट करने होंगे और फिर ये आपके स्मार्ट फोन पर हृदय दर, शक्कर, रक्तचाप आदि की लगातार रीडिंग देते रहेंगे।

दवा- वलसार्टन और सैक्युबिट्रिल को मिलाकर देने पर हृदय विफलता में बेहद असरदार असर आता है। ये दोनों जेनेरिक नाम हैं। इन दोनों दवाओं को देने से मरीज के बचने के अवसर कुछ बढ़ जाते हैं।

हृदय के लिए नैनो ड्रग्स पर भी काम हो रहा है। ये पेट में जाकर रक्त में घुलकर असर करने के बजाय सीधे हृदय में जाकर काम करेंगी। इसी तरह जीनोम मैपिंग के जरिए कर्करोग की तरह हृदय के लिए भी पर्सनाइज्ड दवाओं पर काम हो

रहा है यानी हर मरीज के लिए अलग दवा। यहां तक कि जीनोम के आधार पर आनेवाले वक्त में किसी को क्या बीमारी हो सकती है, उसके अनुसार भी इलाज तैयार किया जा सकेगा। इन्हें आने में अभी वक्त है।

योग व प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित कुछ क्रियाएं हृदय रोगियों के लिए लाभप्रद हैं। पेट पर १५ से ३० मिनट के लिए मिट्टी की पट्टी चढ़ाना तत्पश्चात गर्म-ठंडे का सेंक देना। एनिमा या बस्ति क्रिया से आंतों का संचित मल या कब्ज को तोड़ना, रोएंदा र छोटी तौलिया को गुनगुने अथवा सामान्य जल में भिगोकर पूरे शरीर का घर्षण करना। व्यायामों में १०-१५ मिनट का भ्रमण- योग या शुद्ध वायु में आधा से एक घंटे प्रातः या सायंकाल घूमना सबसे अधिक उपयोगी है। तत्पश्चात किसी सहज आसन में बैठकर या लेटकर १०-१५ मिनट धीरे-धीरे ऊँ ध्वनि का उच्चारण अथवा योगनिद्रा करें।

शुद्ध वायु में धीरे-धीरे तरीके से ५-१० मिनट का अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें। हृदय के ऊपर वाले भाग पर मीडियम चुम्बक का साउथ पोल सुबह-शाम ५ मिनट घुमाने से हृदय सशक्त होता है। हृदय रोग से संबंधित एक्वूप्रेशर बिंदुओं पर सुबह-शाम एक-एक मिनट का दबाव लाभकारी होता है।

भोजन के बाद एक छोटी हरड़ चूसने से वायु के कारण हृदय में दर्द नहीं होगा। चिंता, भय, तनाव व नकारात्मक विचारों से छुटकारा पाने के लिए सकारात्मक सोच की शक्ति बढ़ाएं। भोजन में प्रातः सब्जी का सूप या छाछ लें और मधुमेह होने पर चने का सूप लें। दिन के भोजन में रोटी, सब्जी पर्याप्त मात्रा में सलाद और दही लें। शाम के नाश्ते में मौसम के अनुसार फल या फलों का रस लें। रात्रि भोजन में रोटी के साथ हरी सब्जियां लें।

भारतीय संस्कृति में मसालों का अपना ही मुकाम है। हमारे देश के मसालों की धूम दुनियाभर में है। मसालों के बिना खाना अधूरा है। खाने में लज्जत लानेवाले यह मसाले आपको कई बीमारियों से भी सुरक्षित रखते हैं। यह मसाले भोजन का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ हमें रक्तदाब व अन्य रक्तवसा जैसी बीमारियों से भी सुरक्षित रखते हैं।

अदरक- रोज सुबह उठकर अदरक की चाय पीना लोगों की आदत में शुमार है। यह गले को साफ रखती है। अगर आप सुबह उठकर एक प्याली अदरक की चाय पी लें तो सारी सुस्ती पलभर में चली जाएगी। इसकी तासीर गर्म है। यह दिल की बीमारी, माइग्रेन, सर्दी-जुकाम से बचाती है। यह महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान होनेवाले दर्द से राहत दिलाती है। अदरक शरीर को न केवल कई छोटी-छोटी बीमारियों से बचाती है, बल्कि यह कर्करोग की बीमारी के इलाज में भी मददगार साबित है।

हल्दी- इसके सैकड़ों फायदे हैं जिससे शायद आम लोग अनजान हैं। यह शरीर के घाव को भरने में मददगार है। इसमें ऐसे एंटी बैक्टीरिया एजेंट होते हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाता है। यह स्तन कर्करोग से बचाने में भी बेहद मददगार है। यह यकृत डिटॉक्सिफायर है। एक तरह का कुदरती दर्दनिवारक है। इसमें अल्माइमर की बीमारी कम होती है। अवसाद की बीमारी में भी इसे दवा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। खाने में हल्दी के इस्तेमाल से रक्तवसा को कम किया जा सकता है। यह हर मौसम में त्वचा की नमी को बरकरार रखती है।

लहसुन- चाहे शाकाहारी खाए या आमिश, लहसुन सभी तरह के खाने में स्वाद को दोगुना करता है। लहसुन हड्डियों को मजबूत करता है, उच्च रक्तचाप को सामान्य बनाता है। जो मनुष्य रोजाना एक लहसुन खा ले तो उसे दिल की बीमारी नहीं होगी और दिल मजबूत रहेगा। गठियारोग की बीमारी में यह मददगार है। सर्द मौसम में अगर तेल में मिलाकर इसे

जोड़ों पर लगाया जाए तो इससे जोड़ों का दर्द ठीक हो जाता है। यह एंटीबायोटिक का गुण होता है और यह फफूंद को मारने की क्षमता रखता है और गांठ की बढ़त को कम करता है। यह धमनी की दीवार को मजबूत करता है। अगर दिनभर में लहसुन का दो जवा खा लिया जाए तो नौ फीसदी रक्तवसा का स्तर कम हो जाएगा।

मिर्च- खाने में मिर्च स्वाद बढ़ाती है। मिर्च आपका वजन भी कम कर सकती है। गर्मी के मौसम में नियमित मात्रा में मिर्च का सेवन दिल के लिए बेहद लाभदायक है। यह पेट के अल्सर में बहुत फायदेमंद है। मिर्च एक एनलजेसिक एजेंट है जो गठियारोग दर्द को कम करता है। मधुमेह को कम करने में यह शरीर में रक्त को जमने नहीं देता व रक्त संचार को ठीक रखता है। यह सिरदर्द को कम करने में भी मददगार है।

चिकित्सक भाषा में कहें तो दिल का दौरा तब पड़ता है, जब हृदय की मांसपेशियों में ऑक्सीजनयुक्त रक्त का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। अधिकांश दिल के दौरों को कोरोनारी हृदय रोग (सीएचडी) की वजह से होते हैं। कोरोनारी धमनियों की दीवारों भीतर के वसायुक्त पदार्थ के एक क्रमिक बिल्ड-अप से संकुचित हो जाती हैं और दौरा पड़ता है।

तंबाकू- धूम्रपान करना दिल के दौरों के लिए बेहद नुकसानदायक है और आपके जीवन को जोखिम में डाल सकता है।

मोटापा- अधिक वजन दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ा सकता है।

शारीरिक गतिविधि का अभाव- नियमित रूप से व्यायाम आपके हृदय फिटनेस में सुधार और दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम कर सकते हैं।

उच्च रक्तवसा और ट्राइग्लिसराइड्स- उच्च एलडीएल रक्तवसा, टोटल रक्तवसा आर ट्राइग्लिसराइड्स और कम एचडीएल रक्तवसा के स्तर को दिल का दौरा पड़ने के खतरे से जोड़ा जाता है।

उच्च रक्तचाप या अत्यधिक तनाव- यह दिल के दौरों और पक्षाघात के लिए बड़ा जोखिम कारक है।

मधुमेह- मधुमेह, जो रक्त शर्करा के खतरनाक स्तर तक वृद्धि करने के लिए पैदा कर सकता है इससे दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है।

ऑटोइम्यून रोग- गठिया और अन्य आटोइम्यून कंडीशन्स दिल का दौरा होने के खतरे को बढ़ा सकती है।

तनाव- जीवन में तनाव अपरिहार्य है, लेकिन इसे दिल के दौरों से जोड़ा गया है।

अत्यधिक शराब की खपत- ज्यादा शराब का सेवन रक्तदाब को एक अस्वस्थ स्तर पर ले जाता है जो दिल का दौरा या पक्षाघात होने के लिए सबसे महत्वपूर्ण जोखिमवाले कारकों में से एक है।

अवैध नशीली दवाओं के प्रयोग- कोकीन या एंफेटामाइन्स के रूप में उत्तेजक का उपयोग करना, दिल का दौरा पड़ने के लिए अहम रूप से जिम्मेदार माना जाता है।

कार्डियोमायोपैथी हृदय की मांसपेशी की बीमारी है। हृदय की मांसपेशी के कमजोर होने से हृदय रूपी पम्प के काम करने की क्षमता कम होती जाती है। इस कारण रक्तसंचार धीमा हो जाता है।

इडियोपैथिक- चिकित्सकीय भाषा में जिस रोग का कोई कारण समझ में न आए, उसे इडियोपैथिक कहा जाता है। कभी कभी यह बिना कारण नहीं होता।

मानसिक तनाव- अधिक वक्त तक मानसिक रूप से तनावग्रस्त रहने पर कार्डियोमायोपैथी संभव है।

मधुमेह- इस रोग से ग्रस्त व्यक्तियों को भी यह रोग हो सकता है।

हृदय धमनी रोग- जब कई बार हृदयाघात हो चुका हो या फिर हृदय की किसी बड़ी धमनी (कोरोनरी धमनी) में बड़ा अवरोध होने की स्थिति में हृदय की मांसपेशी कमजोर हो जाती है। उच्च रक्तचाप भी इस रोग का कारण है।

लक्षण- सांस फूलना, पैरों में सूजन। थकान, सीधे न लेट पाना, सीधे लेटने पर सांस फूलना, घुटन होना। इस रोग में जोड़ों में सूजन के साथ तेज दर्द होता है। पेट में सूजन व भारीपन, पेट फूलना, खाना हजम न होना, यकृत में पानी भरना और भूख न लगना। नींद न आना, घबराहट होना।

इलाज- डाइयूरेटिक्स से सूजन कम होती है। इसके अलावा आइनोट्रोप्स तत्वों से युक्त दवाएं, लीवोसीमैनडौन और बोसैन्टान तत्वों से युक्त दवाएं विभिन्न लक्षण और जांचों के बाद दी जाती हैं।

असंतुलित आहार और बिगड़ी जीवनशैली के चलते, जब रक्त में अपशिष्ट पदार्थों की मात्रा बढ़ जाती है, तो इससे रक्तवाहिनियों में रक्त के बहाव में रुकावट आने लगती है। इसी के चलते व्यक्ति के हृदय में भी रक्त के प्रवाह में बाधा आ जाती है। इसीसे हृदयाघात जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। हालांकि इसके लिए चिकित्सा में दवाइयों और शल्यचिकित्सा के द्वारा इलाज सम्भव है, लेकिन यदि हृदयरोगियों को इस बात की जानकारी हो कि ऐसी बहुत सी घरेलू औषधियां हैं, जिनसे हृदय की अवरोध को खोलने में मदद मिल सकती है, ऐसे में व्यक्ति को दवाइयों का सहारा शायद ही लेना पड़े।

बनाने का तरीका- सामग्री- १५ नींबू, ४०० ग्राम गेहूं के बीज, १२ लहसुन की कलियां, ४०० ग्राम अखरोट, १ किलो कच्चा कार्बनिक शहद।

तैयारी- सबसे पहले गेहूं के दानों को किसी बर्तन में साफ पानी में भिगोंकर रख दें। १०-१२ घंटों के बाद, गेहूं को अच्छी तरह धोकर पानी से निकाल लें। हो सके ठीक एक दिन बाद जब गेहूं अंकुरित हो जाए तो इन्हें लहसुन, अखरोट और छिलकेसहित ५ नींबुओं के साथ मिक्सर में पीस लें। पेस्ट तैयार होने के बाद इसमें बचे हुए १० नींबुओं का रस और शहद मिलाकर एक कांच के जार में भरकर फ्रिज में रख लें।

प्रयोग- दिन में तीन बार, खाने से आधा घंटा (३० मिनट) पहले इसका सेवन करें। यह घरेलू दवाई न सिर्फ रक्त वाहिनियों को साफ कर, हृदय की अवरोध को खोल देगी, बल्कि इससे आपके पूरे शरीर पर बहुत से सकारात्मक प्रभाव पड़ेंगे। हृदय रोगों, रक्तचाप और रक्तवसा में राहत दिलाने के अलावा यह नुस्खा शरीर के किसी भी हिस्से में पनपे गांठ पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है।

अगर जीवनशैली में सुधार कर लिया जाए तो दिल की बीमारी को ठीक किया जा सकता है। कुछ ऐसी आदतें हैं, जिन्हें बदलकर दिल के दौरों को टाला जा सकता है। इनमें धूम्रपान, शराब का सेवन, आहार में फल और सब्जियों की कमी करना और देर तक एक ही जगह बैठे रहनेवाली जीवनशैली भी शामिल है। ९० प्रतिशत लोगों को बुरी आदतों से या कुछ अन्य चीजों की वजह से दिल का दौरा पड़ता है। अपनी आदतों में सुधार कर दिल की बीमारियों से बचा जा सकता है।

दिल के रोगों के ज्यादातर खतरों में सुधार किया जा सकता है। छोटी उम्र में ही दिल के रोगों का मुख्य कारण है युवा पीढ़ी की गैर-सेहतमंद जीवनशैली। आज के युवाओं की जीवनशैली में आहार के रूप में अटर पटर आहार, तनावपूर्ण नौकरी, नियमित व्यायाम न करना, नींद की कमी, सिगरेट व शराब पर अत्यधिक निर्भरता शामिल है। अगर इस

जीवनशैली से होनेवाले खतरों से युवाओं को जानकारी हो और समय रहते जीवनशैली में बदलाव किया जाए तो दिल के दौरों से बचा जा सकता है। धूम्रपान छोड़ने से दिल के दौरों और पक्षाघात दोनों का खतरा कम हो सकता है। धूम्रपान छोड़ने के एक साल के अंदर दिल के दौरों और मौत का खतरा आधा रह जाता है।

खाली समय में की जानेवाली गतिविधियों और दिल के रोगों में प्रतिगामी संबंध देखा गया है। इसीके मद्देनजर चिकित्सक एक मिनट में ८० कदम और दिन में ८० मिनट तक सैर करने की सलाह देते हैं। जिन महिलाओं और पुरुषों में १० साल के अंदर पहला हृदयघात होने की आशंका छह प्रतिशत होती है, उन्हें जीवनशैली बदलने के साथ ही हृदय पक्षाघात से बचने के लिए प्राथमिक उपचार के तौर पर एस्पिरिन देने की सलाह दी जाती है। निम्नतम रक्तचाप, बुरे रक्तवसा का स्तर, आराम की स्थिति में धड़कन, खाली पेट शक्कर और कमर का घेरा सभी ८० पॉइंट से कम रखें। गुर्दों और फेफड़ों की कार्यप्रणाली को ८० प्रतिशत तक बनाए रखें। नियमित तौर पर व्यायाम करें। दिन में ८० कदम हर रोज सैर करें। हर आहार में ८० ग्राम से ज्यादा उष्मांक न लें। उच्च रेशे, कम संतृप्त वसा, कम रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स और नमकवाला आहार लें। साल में ८० दिन अनाज का उपवास रखें। दिन में प्राणायाम के ८० चक्र करें। आराम करने, ध्यान लगाने और दूसरों की मदद करते हुए अपने आपके साथ दिन में ८० मिनट बिताएं। धूम्रपान न करें। जो लोग शराब का सेवन करते हैं और छोड़ना नहीं चाहते, वे प्रतिदिन ८० एमएल से ज्यादा शराब न पीएं। महिलाएं, पुरुषों के मुकाबले ५० प्रतिशत कम सेवन करें और एक हफ्ते में ८० ग्राम से ज्यादा शराब का सेवन न करें।

ब्रोकली, पत्तागोभी और फूलगोभी जैसी हरी सब्जियों में एक खास तरह का रसायन पाया जाता है, जो दिल की धमनियों को बीमारियों से बचाने की रक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है। इससे हृदयसंबंधी समस्याओं के इलाज में खान-पान के नए तौर-तरीके निकल सकते हैं। दिल संबंधी अधिकतर बीमारियां धमनियों में चर्बी इकट्ठी हो जाने से होती है। एक खास तरह का प्रोटीन रक्त धमनियों में चर्बी जमा होने से रोकता है जिसका नाम एनआरएफ-२ है। यह प्रोटीन उन धमनियों में ज्यादा सक्रिय नहीं होता जो बीमारी के लिए संवेदनशील होता है। हरी सब्जियों में यह पाया जाता है।

हृदय रोगों की रोकथाम की जा सकती है, बशर्ते कि समय रहते हम इन रोगों से संबंधित जोखिम वाले कारणों को शुरुआती अवस्था में जान लें। यह जानने के लिए कुछ जांचों को अपने चिकित्सक के परामर्श से कराएं।

रक्तचाप की जांच- उच्च रक्तचाप का होना, हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ा देता है, इसलिए रक्तचाप की जांच कराना जरूरी है। कई मामलों में उच्च रक्तचाप के लक्षण प्रकट नहीं होते, इसलिए जांच कराना जरूरी है। उच्च रक्तचाप की शिकायत होने पर मस्तिष्क आघात (पक्षाघात) का जोखिम बढ़ जाता है। उच्च रक्तचाप को दवाओं के अलावा जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करके नियंत्रित किया जा सकता है।

शरीर के वजन की जांच- हृदय को स्वस्थ रखने के संदर्भ में शरीर के वजन की जांच का अपना विशेष महत्व है, इसलिए समय-समय पर अपने चिकित्सक से संपर्क कर शरीर मास इंडेक्स जांच और कमर की माप का आकलन कराना चाहिए। इन जांचों से पता चल जाता है कि आपका वजन ज्यादा तो नहीं है। इन जांचों से यह भी पता चल जाता है कि आपके शरीर का आदर्श वजन क्या होना चाहिए। मोटापा ग्रस्त होने से उच्च रक्तचाप और मधुमेह होने का जोखिम बढ़ जाता है। रक्तवसा का स्तर भी बढ़ जाता है।

रक्त ग्लूकोज की जांच- शरीर में रक्त ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रण में रखना जरूरी है। ४५ साल की उम्र के बाद चिकित्सक से परामर्श कर साल में कम से कम एक बार रक्त ग्लूकोज या रक्त शर्करा की जांच अवश्य करना चाहिए। शरीर में रक्त ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर टापाइ २ मधुमेह के जोखिम को बढ़ा देता है। अगर मधुमेह को नियंत्रित नहीं रखा गया, तो कालांतर में हृदय रोगों या फिर पक्षाघात होने का जोखिम बढ़ जाता है। अगर आप मोटापे से ग्रस्त हैं और उच्च रक्तचाप से भी ग्रस्त हैं, तो इस स्थिति में आपका चिकित्सक ४५ साल की उम्र के पहले भी रक्त ग्लूकोज परीक्षण करा सकता है।

दिल की बीमारी किसी समय में बुढ़ापे में होनेवाले रोग के नाम से जानी जाती थी, लेकिन अब यह आम जीवनशैली का हिस्सा बन चुका है। भारत में दिल की बीमारियों की दर पश्चिमी देशों के मुकाबले दोगुनी हो चुकी है।

आज के समय में हमारी जीवनशैली ही इसका सबसे बड़ा कारण बन रही है। दिल की बीमारी काफी गंभीर है और यह कई रूप ले सकती है। खासतौर से युवा लोगों में, मृत्यु का पहला कारण हृदय पक्षाघात है। ५० प्रतिशत हृदय घात भारतीय पुरुषों में ५० साल तक की उम्र में आते हैं और २५ प्रतिशत हृदय घात भारतीय पुरुषों में ४० साल तक की उम्र में आते हैं। ज्यादातर मामलों में हृदय को रक्त पहुंचाने के लिए जिम्मेदार रक्त वेसल (वाहिका) में खून के थक्के जम जाते हैं, उससे हृदय पक्षाघात होता है। दिल की बीमारी पुरुषों में होनेवाली बीमारी के रूप में जानी जाती रही है। महिलाओं में एस्ट्रोजन नामक संप्रेरक उन्हें सुरक्षा प्रदान करता है। यह रक्त वाहिका को लचीला रखने के लिए जाना जाता है, ताकि वे आसानी से काम कर सकें और रक्त के प्रवाह को उसी के अनुरूप बढ़ाने में मदद करती हैं। जीवनशैली में आनेवाले बदलावों के चलते महिलाओं और पुरुषों में इसका खतरा बढ़ रहा है।

हृदय पक्षाघात के मामलों में देखा गया है कि जानकारी की कमी के कारण इस स्थिति से निपटने में देर हो जाती है, जो हृदय को होनेवाले नुकसान को बढ़ा देती है और कई मामलों में जानलेवा भी साबित हो जाती है।

शुरुआती लक्षण की पहचान- हृदय पक्षाघात का सबसे सामान्य लक्षण छाती के बीच में तेज और दबाव वाला दर्द होना है, जो कि शरीर के बायीं ओर होता है, खासतौर से बायें हाथ, कमर और दो कंधों के बीच में इसका दर्द होता है। यही नहीं, कई बार दर्द ठोड़ी (चिन) और जबड़े तक में आ जाता है। व्यक्ति को बहुत ज्यादा पसीना आने लगता है। इस स्थिति को मेडिकल में डाइफरीसिस (पसीना) के रूप में जाना जाता है। नाड़ी तंत्र प्रणाली के ज्यादा क्रियाशील होने के कारण पसीना आता है। जब व्यक्ति तेज दर्द का अनुभव करता है, तो कुछ संप्रेरक निकलते हैं, रक्तदाब और हृदय दर ऊपर चली जाती है और इससे पसीना आता है।

मधुमेह पीड़ित मामलों में तेज दर्द की बजाय पसीना आना, दिमाग का हल्का लगना और कुछ सेकंड के लिए अंधेरा छा जाना आदि ज्यादा सामान्य लक्षण हैं। सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना और चेतना-समझ खो देना आदि कुछ अन्य लक्षण हैं। पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द और जलन से बेचैनी होती है, जिससे व्यक्ति कई बार आम्लता और दिल में चुभन के साथ संभ्रमित हो जाता है। उबकाई की तेज महसूस भी हृदय घात का एक लक्षण है, जिसमें व्यक्ति गैस और पाचन की परेशानी में संभ्रमित हो जाता है। थकान, पीलापन, चिंता आदि कुछ अन्य चिन्ह हैं। हृदय पक्षाघात आने पर सबसे पहले चिकित्सा मदद के लिए कॉल करना चाहिए, क्योंकि कई बार व्यक्ति अपने ही तरीकों से इससे निपटने की

कोशिश करता है, जिससे स्थिति और भी खराब हो जाती है। व्यक्ति को सीधा लेटने के लिए कहें और उसके कपड़ों को ढीला कर दें। हवा आने की जगह छोड़ दें और व्यक्ति को कुछ लंबे सांस लेने के लिए कहें।

चलना फिरना व व्यायाम- तीन से छह सप्ताह के बीच- इस अवधि में घर पर लगभग पूर्ण विश्राम करना आवश्यक है। केवल निम्नलिखित छूट दी जा सकती है- जैसे दिन में तीर-चार बार कुर्सी पर बैठ सकते हैं, परंतु एक बार में एक घंटे से अधिक न बैठें।

समतल फर्श पर टहलें- टहलने की गति, फासला या समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। चलने-फिरने पर अगर सीने में दर्द हो सांस फूले तथा थकावट हो, तो तुरंत विश्राम करें और दूसरे रोज उससे कम चलें। सात से आठ सप्ताह के बीच, तेज हवा और ठंड से बचकर घर के अगल-बगल स्थित किसी सड़क पर टहल सकते हैं।

आठवें सप्ताह के उपरांत- अपनी सहत शक्ति के अनुरूप हल्के व्यायाम, जैसे तेज चलना, जॉगिंग, योग और आसन प्रारंभ कर सकते हैं। इन्हें इस गति से बढ़ाएं कि आपको कठिनाई अनुभव न हो।

तीन माह के पश्चात- (क)- आप अपने सामान्य कार्य पर लौटें, कार्यक्षमता भी धीरे-धीरे ही बढ़ाएं। (ख) सूर्योदय से पूर्व नियमित रूप से १-२ मील तेज गति से घूमें।

जहां तक हो सके, सीढ़ियां चढ़ने से बचें। यदि आवश्यक ही हो, तो प्रति सीढ़ी चढ़ने के बाद थोड़ी देर रुक कर ही दूसरी सीढ़ी चढ़ें। संभव हो, तो अपना काम निचली मंजिल पर कर लें; ताकि सीढ़ियां न चढ़नी पड़े।

भोजन- दिन में थोड़ी थोड़ी मात्रा में नियमित समय पर चार बार भोजन या जलपान करें, जैसे प्रातः का जलपान, दोपहर का भोजन, तीसरे पहर की चाय और सायं का भोजन, सूर्यास्त के बाद भोजन न करें।

जितनी भूख हो, उससे कम खाएं। भोजन के पश्चात लगभग दो घंटे विश्राम करें। भोजन के तुरंत बाद चलना फिरना या श्रम साध्य कार्य न करें।

मक्खन, मलाई, चर्बी, घी, वनस्पति का प्रयोग कम करें। मूंगफली, सरसों, सूरजमुखी या मक्कों के तेल का प्रयोग करें। दिन भर में भोजन में दो चम्मच से अधिक चिकनाई नहीं होनी चाहिए।

अंडे का पीला भाग, चर्बीयुक्त मांस, जिगर, भेजा और गुर्दे का प्रयोग न करें।

मक्खन निकला दूध ही पिएं। चीनी और उससे बने व्यंजन कम से कम मात्रा में खाएं। अधिक लवण या लवण युक्त पदार्थों का उपयोग कम से कम करें। यदि रक्तचाप भी है, तो सूप सॉस चटनी पापड़, अनार, नमकीन आदि ना ही लें।

धूम्रपान निषेध है- क्रमशः इसे घटाकर समाप्त करने का प्रयास प्रायः विफल रहता है। अतएव इसे एक बारगी ही हमेशा के लिए छोड़ दें। यदि आप इतने दुर्बल हैं कि इसका परित्याग करने में समर्थ नहीं हो पा रहे हैं, तो यदाकदा सिगरेट पी लें।

नींद- रात्रि में आठ से दस घंटे तक सोएं। अनिद्रा में बिस्तर पर करवटें बदलते रहना उचित नहीं हैं। यदि सहज रूप से नींद न आए, तो औषधि का प्रयोग करें।

शारीरिक संबंध- दिल के दौरों के तीन माह के बाद समागम की अनुमति है। सीने के दर्द से बचने के लिए समागम से पूर्व एंजिसेड गोली जीभ के नीचे रख सकते हैं। यदि आपको कोई व्यक्तिगत समस्या है तो निस्संकोच अपने चिकित्सक से सलाह लें।

वसा खाना, गलत जीवनशैली ये बढ़ता रक्तवसा, दिल के दौरों का खतना इन वजहों से बढ़ जाता है। आपकी जीवनशैली से जुड़ी कई ऐसी चीजें भी हैं जो हृदय पक्षाघात की वजह हो सकती हैं और आपको इनका अंदाजा भी नहीं है।

नॉनस्टिक बर्तन- नॉनस्टिक बर्तन और दाग छुड़ानेवाले रसायन में मौजूद परफ्लूओरुकटोनिक रसायन होते हैं जिनका संबंध दिल के दौरों से हो सकता है।

बढ़ते तापमान और जलवायु में परिवर्तन की वजह से भी हृदय पक्षाघात हो सकता है। बहुत अधिक गर्मी से हवा में प्रदूषण के कण पीएम २.५ बढ़ते हैं जो शरीर के प्रतिरोधी तंत्र को तोड़कर फेफड़ों के रास्ते रक्त में मिल जाते हैं। ये कण धमनियों को अवरोध कर सकते हैं जिससे दिल के दौरों की स्थिति हो सकती है।

ओमेगा ३ फिश ऑयल के सेवन से इन कणों को शरीर से बाहर किया जा सकता है।

एंटीबैक्टीरियल साबुन- एंटीबैक्टीरियल साबुन व टूथपेस्ट के अत्याधिक इस्तेमाल से इसमें मौजूद ट्राइक्लोसिन नामक रसायन दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ा देता है। इससे दिल और मांसपेशियों की कोशिकाओं को बहुत नुकसान पहुंचता है। बचाव के लिए ये उत्पाद खरीदते वक्त ध्यान रखें कि लेबल में यह रसायन न हो।

डिब्बाबंद आहार- डिब्बाबंद आहार में इस्तेमाल होनेवाला रसायन-बाइस्फेनॉल ए (बीपीए) न सिर्फ शरीर का संप्रेरक संतुलित बिगाड़ता है बल्कि दिल के दौरों की भी वजह हो सकता है।

ट्रैफिक जाम- ट्रैफिक जाम के दौरान अधिक तनाव और वायु प्रदूषण से भी हृदय पक्षाघात हो सकता है। अधिक जाम में फंसनेवाले लोगों को दूसरों की अपेक्षा दिल के दौरों का खतरा ३.२ गुना अधिक होता है।

अदरक- यह खून को पतला करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से ९०% तक कम करता है।

लहसुन- इसमें मौजूद एलिसीन तत्व रक्तवसा व रक्तचाप को कम करता है। वह हृदय अवरोध को खोलता है।

नींबू- इसमें मौजूद अंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी, डी, पोटेशियम खून को साफ करते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

एप्पल साइडर सिरका- इसमें ९० प्रकार के तत्व हैं जो शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, पेट साफ करते हैं व थकान को मिटाते हैं। इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लें- एक कप नींबू का रस लें; एक कप अदरक का रस लें; एक कप लहसुन का रस लें; एक कप एप्पल का सिरका लें; चारों को मिलाकर धीमी आंच पर गरम करें जब ३ कप रह जाए तो उसे ठण्डा कर लें; उसमें ३ कप शहद मिला लें रोज इस दवा के ३ चम्मच सुबह खाली पेट लें जिससे सारी अवरोध खत्म हो जाएंगी।

रेशायुक्त भोजन लेने से वसा पर तो नियंत्रण होता ही है साथ ही रक्तवसा का स्तर भी कम होता है। अगर भोजन में अनाज व ओटमील का सेवन किया जाए तो स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

उष्मांक की मात्रा में भी कमी आई। हमें वसा से ३० प्रतिशत से अधिक उष्मांक नहीं मिलनी चाहिए।

अगर आप अपने भोजन में परिवर्तन करना चाहते हैं तो रेशायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें जिससे आपके शरीर में वसा व रक्तवसा की मात्रा नियंत्रण रहे व आप हृदय रोगों से दूर रह सकें।

रेशायुक्त पदार्थों में आप अनाज, बींस, फलों व सब्जियों का सेवन करें जिनसे रेशों के अतिरिक्त अन्य पोषक तत्व

विटामिन व खनिज भी मिलते हैं।

लौकी उबालकर उसमें धनिया, जीरा व हल्दी का चूर्ण तथा हरा धनियां डालकर कुछ देर और पकाएँ। युवावस्था में कमजोर दिल के रोगी को इसका नियमित सेवन करने से लाभ होता है और दिल को शक्ति मिलती है। अच्छा पका हुआ कद्दू लेकर उसे धो लें और छिलके सहित उसके छोटे छोटे टुकड़े काट लें। इसे अच्छी तरह सुखाकर मिट्टी के बरतन में भरकर, ढक्कन लगाकर, कपड़ा बाँधकर मिट्टी लेप दें। २० मिनट हल्की आँच पर पकाएँ व उतारकर ठंडा होने दें, कद्दू के जले टुकड़ों का चूर्ण बनाकर शीशी में बंद कर दें। दो ग्राम चूर्ण में एक ग्राम सोंठ का चूर्ण मिलाकर गर्म पानी से सेवन करें। इससे दिल की दुर्बलता व सीने का दर्द दूर होता है।

अनार के १० मिलीलीटर रस में १० ग्राम पिसी मिश्री मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम पीने से भी बहुत लाभ होता है। वंशलोचन, इलायची दाना, जहर मोहरा, खताई पिष्टी, रहरवा शमई, सतगिलोय और वर्क चाँदी, सभी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें व फिर सभी को गुलाब के अर्क में घोटकर रख लें। १ से ४ रत्ती मिश्री या आँवले के मुरब्बे के साथ दिन में तीन बार सेवन करें। यह दिल की कमजोरी, धड़कन का असामान्य होना तथा दिल के रोग में अत्यंत लाभकारी है।

कहते हैं कि मनुष्य का दिल बायीं ओर में होता है। दिल ना बायीं ओर होता है, ना ही दायीं ओर, यह बीच में होता है।

चारकोल गंभीर गुर्दे रोग से पीड़ित मरीजों के हृदयरोग में काफी असरदार ढंग से मदद कर सकता है। गंभीर गुर्दे रोग से पीड़ित मरीजों को धमनियों में अवरोध होकर उनके कठोर होने की समस्या ज्यादा हो सकती है।

महिलाओं में हृदय पक्षाघात के लक्षण पुरुषों की तुलना में अलग होते हैं। उन्हें सीने में दर्द नहीं होता। इसके बजाय उन्हें घबराहट होती है, कंधे में तीव्र दर्द होता है और पाचन में गड़बड़ी होती है।

हृदय विफल शरीर तक हृदय द्वारा रक्त संचालन में असमर्थता को दर्शाता है। इससे रक्त का प्रवाह सामान्य से कम हो जाता है जिससे शरीर के जरूरी अंगों जैसे गुर्दे, यकृत और मस्तिष्क के कार्य पर असर पड़ता है। इसमें कोरोनरी धमनी में रक्त प्रवाह अवरुध हो जाता है। हृदय के मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है या बुरी तरह कम हो जाती है।

शीतलहर हृदय रोगियों के लिए खतरनाक है। इस सर्दी से बच्चे और हर उम्र के लोग प्रभावित होते हैं। इस सर्दी में खाली पेट लोगों को यात्रा नहीं करनी चाहिए। हृदय रोगियों और शक्कर के रोगियों को सुबह और शाम नहीं टहलना चाहिए।

हर उम्र के व्यक्ति को शीतलहर के समय टहलना बंद कर देना चाहिए। यदि टहलना जरूरी हो तो सूर्य निकलने के बाद ही टहला जाए। सर्दी की वजह से खून गाढ़ा हो जाता है और रक्तचाप बढ़ जाता है। इस वजह से लोगों को इससे बचना चाहिए। हृदय रोगियों को तली भुनी चीजें नहीं खानी चाहिए। बच्चों को गर्म कपड़े पहनाकर ही अंदर रखना चाहिए। बाइक आदि पर भी बच्चों को नहीं बैठाना चाहिए। ऐसे मौसम में बच्चों को निमोनिया होना तय है और निमोनिया जानलेवा भी साबित हो सकता है। इस वजह से पूरी तरह से बचाव करना चाहिए।

सर्दियां अपने साथ स्वास्थ्य पर पड़नेवाले प्रभाव भी लेकर आती हैं, ऐसे में खुद को बीमारियों से कैसे बचाएं और सर्दियों का पूरा मजा कैसे लें यह अच्छी तरह जान लेने की जरूरत है। सर्दियों में खूब धूप सेकें, क्योंकि ऐसा न करना विटामिन-डी की कमी, अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। दिन की शुरुआत नाश्ते से पहले आधा लीटर पानी पीकर करें और हर घंटे बाद उचित मात्रा में पानी पीते रहें।

सर्दियों में दिल और दिमाग के दौरों या कार्डियक अरेस्ट की वजह से मौतों के मामले बढ़ने लगते हैं। इसके कई कारण हैं। पहला तो दिन छोटे हो जाते हैं, जिससे संप्रेरक में असंतुलन पैदा होता है और शरीर में विटामिन डी की कमी आती है। इससे दिल और दिमाग के दौरों की आशंका रहती है। ठंडे मौसम में दिल की धमनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे दिल को रक्त और ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ठंडे मौसम में खासकर उम्रदराज लोगों को अवसाद घेर लेता है, जिससे उनमें तनाव और उच्च अवसाद काफी बढ़ जाता है। सर्दियों के अवसाद से पीड़ित लोग अक्या ज्यादा चीनी, ट्रांस वसा और सोडियम व ज्यादा उष्मांकवाला आरामदायक भोजन खाने लगते हैं जो मधुमेह और उच्च अवसाद से पीड़ित लोगों के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है।

अच्छी सेहत के लिए घुलनशील और अघुलनशील रेशे से भरपूर आहार लें जिसमें इसबगोल का छिलका, सेब, ओनब्रैन और दालें खाएं। अघुलनशील में संपूर्ण अनाज, ब्रोकली, सूखे मेवे, बीज और सब्जियों के छिलके शामिल होते हैं। रेशे कई गंभीर बीमारियों से रक्षा करता है। रेशे अपच सिंड्रोम में भी मदद करता है। उचित मात्रा में पानी पीने से ऊर्जा, मानसिक स्पष्टता और बेहतर पाचन बना रहता है। अच्छे भोजन में ७ रंग और ६ स्वाद शामिल होते हैं। लाल सेब लाइकोपीन, हरी पत्तेदार सब्जियों और फलों में बी-कॉम्प्लेक्स और नारंगी वस्तुओं से विटामिन-सी मिलता है। इसी तरह मीठे, कसैले और नमकीन स्वाद वजन बढ़ाते हैं, तीखे और कड़वे स्वाद वजन कम करते हैं।

कच्चे फल, सब्जियां, अंकुरित अनाज, सूखे मेवे, बीज और ताजा जड़ी बूटियां अपने आहार में शामिल करें। कच्चे आहार किण्व, विटामिन और रोग प्रतिरोधक एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं। खूब धूप सेकें। ८० से ९० प्रतिशत लोग विटामिन डी की कमी से पीड़ित हैं जो सर्दियों के अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। इससे सर्दियों में काफी धूप लें। धूम्रपान वालों में अस्थमा और सांस की बीमारियां सर्दियों में आम हो जाती हैं, जो दिल के दौरों का खतरा भी बढ़ाती हैं।

बहुत से लोग सीने में किसी भी प्रकार के दर्द को हृदयाघात समझ लेते हैं। सीने में जलन के कारण सांस लेने में तकलीफ नहीं होती है वहीं दूसरी ओर हृदयाघात में सूजन और उलटी के लक्षण भी नहीं पाये जाते। इनका संबंध आमतौर पर सीने की जलन के मामले में होता है। सीने में जलन के कारण होनेवाली बेचैनी का इलाज दवाओं से किया जा सकता है और इसे पेट में एसिड के स्तर को नियंत्रित करके किया जा सकता है।

सीने में जलन के कारण बेचैनी होना और हृदयाघात के लक्षणों में हालांकि काफी समानताएं हैं, लेकिन चिकित्सा के संदर्भ में दोनों बीमारियों में कोई समानता नहीं है। हृदयाघात निश्चित की एक बीमारी है, जबकि सीने में जलन होना उसका एकमात्र लक्षण है।

ताजा पुदीने के रस का रोज सेवन करना है। एक ग्लास पानी में दो चम्मच सेब का सिरका तथा दो चम्मच शहद मिलाकर खाने से पहले सेवन करें। नारियल पानी का सेवन करें। मुंह में एक लौंग रखकर धीरे धीरे चूसें। पीसी हुई अदरक चाय में प्रयोग करने से भी सीने की जलन कम होती है।

तुलसी के पत्ते चबाने से भी काफी लाभ मिलता है। खाने से १-२ घंटे पहले नींबू के रस में काला नमक मिलाकर पीने से भी सीने की जलन में लाभ मिलता है। नींबू का प्रयोग भोजन में ज्यादा करें। हरड़ का टुकड़ा चबाना भी एक बहुत ही

पुराना उपाय है।

रोजाना के भोजन में सुझायी गयी नमक की मात्रा के मुकाबले भारत के लोग दोगुना नमक खाते हैं। इससे लोगों में हृदयरोग और जल्दी मृत्यु होने का खतरा बढ़ता है। १९ वर्ष से ज्यादा आयु के भारतीय एक दिन में औसतन १०.९८ ग्राम नमक खाते हैं जबकि सिर्फ पांच ग्राम प्रति दिन की मात्रा अनुशंसित है।

सर्दियों का मौसम शुरू होते ही लोगों में संक्रमण की समस्या पैदा होने लगती है। इसके चलते उन्हें दिल और फेफड़ों से संबंधित कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आलस की वजह से लोग अपने दिल को तंदुरुस्त नहीं रख पाते हैं, जबकि सर्दियों में सबसे ज्यादा खतरा दिल को रहता है।

ठंडे मौसम की वजह से दिल की धमनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे दिल में रक्त और ऑक्सीजन का संचार कम होने लगता है। इससे उच्च तनाव और रक्तदाब बढ़ता है। ठंड के मौसम में रक्त प्लेटलेट्स ज्यादा सक्रिय और चिपचिपे होते हैं, इसलिए रक्त के थक्कों की आशंका भी बढ़ जाती है। सर्दियों में सीने में दर्द और दिल के दौरों का जोखिम ५० फीसदी तक बढ़ जाता है। इस मौसम में धूप हल्की और कम निकलने के कारण मानव शरीर में विटामिन डी की कमी भी हो जाती है। ऐसे में कंजस्टिव हृदय विफलता, दिल का दौरा और पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है।

सर्दियों के मौसम में लोग भारी मात्रा में चीनी, ट्रांसफैट और सोडियम के अलावा उच्च उष्मांक आहार लेते हैं, जिसकी वजह से वे मोटापे, दिल के रोग और उच्च तनाव जैसी समस्या का शिकार होते हैं। इस मौसम में शरीर को गर्मी प्रदान करने के लिए दिल ज्यादा जोर से काम करने लगता है और रक्त धमनियां काफी सख्त हो जाती हैं। ये सभी चीजें मिलाकर हृदय पक्षाघात को बुलावा देती हैं।

बूढ़े व्यक्तियों और पहले से ही दिल की समस्या रखनेवाले लोगों में सीने का दर्द, पसीना आना, जबड़े, कंधे, गर्दन और बाजू में दर्द के साथ सांस फूलने की समस्या भी बढ़ जाती है। इन सभी परेशानियों के चलते चिकित्सक की सलाह के अनुसार हर उम्र के व्यक्ति को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। साथ ही संतुलित व पौष्टिक भोजन लेना चाहिए, ताकि इन समस्याओं से बचा जा सके। मौसम के हिसाब से अपने जीवनशैली में बदलाव लाएं। ठंडे मौसम में कम थकानवाला ही व्यायाम करें। अगर आप रोज जॉगिंग, योग और एरोबिक्स करते हैं, तो इसे जारी रखें। सुबह जल्दी और देर रात तक बाहर रहने से परहेज करें।

बदलती जीवनशैली लोगों के जीवन में अनेक बीमारियों और समस्याओं को जन्म दे रहा है। रातों को जागना और देर से उठना लोगों की जीवन का हिस्सा बन चुका है, जिस कारण शरीर की घड़ी की प्रणाली खराब हो गयी है। ऐसे में लोग न जाने कितनी ही बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपना कर आप दिल के दौरों को कम कर सकते हैं। स्वस्थ जीवनशैली के कारण उच्च अनुवांशिक जोखिमवाले लोगों में दिल के दौरों के खतरे की संभावना आधा घट जाती है।

जीवनशैली संबंधी कारक जैसे धूम्रपान निषेध, अतिरिक्त वजन पर काबू और नियमित व्यायाम से कोरोनरी संबंधी खतरे टल जाते हैं।

कुछ लोग सोचते हैं कि वे दिल के दौरा पड़ने के अनुवांशिक जोखिम से बच नहीं सकते, एक स्वस्थ जीवनशैली अनुवांशिक जोखिम को प्रभावी रूप से कम कर सकता है।

शारीरिक तौर पर निष्क्रिय जीवन, व्यस्तता, बहुत तनाव वाली नौकरी, अस्वास्थ्यकर खुराक और आधुनिक जीवन के दबाव ये सब मिलकर दिल पर बहुत जोर डालते हैं। आप जो संतृप्त और ट्रांस वसा खाते हैं, उनकी मात्रा में आपको बहुत भारी कटौती करनी चाहिए। दिल के लिए फायदेमंद खुराक का मतलब सिर्फ परहेज ही नहीं है, बल्कि फलों, सब्जियों व साबुत अन्न की मात्रा बढ़ाने से भी है, जिनमें घुलनशील रेशे हो हैं जैसे जौ, काले चने, राजमा, ओट्स, ज्वार, रागी, गेहूं का मोटा दलिया आदि को भोजन की आदतों में शामिल करना जरूरी है। आधे से एक घंटे की मध्यम स्तर की कसरत रोजाना करने पर आपके दिल पर बहुत ही सकारात्मक असर पड़ेगा। आसान सी गतिविधियां जैसे सीढ़ियां चढ़ना, पैदल चलना, जॉर्गिंग करना, बागवानी आदि से आपके काफी फायदा हो सकता है।

आज की व्यस्त जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि खुद अपनी सेहत का ध्यान रख सके। इसका परिणाम यह होता है कि वह अनेक बीमारियों से घिर जाता है। यही वह उम्र है जिसमें हृदय की बीमारी से संबंधित शिकायतें शुरू हो जाती हैं। यदि हृदय की बीमारी से संबंधित कोई रोग आपके परिवार में पहले रहा है, तो सतर्क रहें। वैसे जरूरी नहीं कि ऐसा हो किंतु आनुवंशिक होने की वजह से आप इस बीमारी का शिकार हो सकते हैं, इसलिए नियमित जांच करवाते रहें।

रक्तवसा को बढ़ने से रोकें। यदि इसकी मात्रा आपके शरीर में बढ़ गई, तो आपके लिए घातक हो सकती है। अतः जरूरी है इसकी जांच करवाते रहें और रक्त में रक्तवसा की मात्रा न बढ़ने दें।

आपको अपने खाने पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खाने में वसायुक्त चिकनाई का भोजन करने से परहेज रखना चाहिए। इसके साथ ही आप ज्यादा नमक, उच्च उष्मांक अधिक मीठा खाने से भी परहेज रखें। इसके स्थान पर आप उबला, सादा, कम घी, तेल में बना हुआ भोजन कर सकते हैं।

रोज सुबह उठकर ३० मिनट तक तेज गति से चलें। आपकी गति ऐसी रहनी चाहिए, जिसमें चलने में आपको पसीना आ जाए। घड़ी देखकर आप १५ मिनट तक तेज गति से चलें और जिस स्थान पर १५ मिनट पूरे हो जाएं, वहीं से आप लौट आइए। यह फास्ट वॉर्किंग बढ़े हुए वजन और रक्तवसा को घटाने में सहायक होगी।

अपने आप को खुश रखिए। जहां तक हो सके तनावमुक्त रहने की कोशिश करें, क्योंकि तनाव, चिंता, अवसाद अगर आपके साथ बराबर रहें, तो ये आपको बीमारी की ओर मोड़ सकते हैं।

आमतौर पर सर्दियों का मौसम सेहत के लिहाज से अच्छा माना जाता है, लेकिन जो लोग उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से ग्रस्त हैं, उनके लिए यह मौसम समस्याएं पैदा कर देता है। मौसम में बदलाव के कारण शरीर में भी कुछ बदलाव होते हैं। सर्दियों के मौसम में शरीर पर कई प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं जिन्हें दूर किया जा सकता है।

रक्तवाहिनियां (रक्त वेसेल्स) शरीर की गर्मी को बरकरार रखने की कोशिश में सिकुड़ जाती हैं। सर्दियों में पसीना नहीं निकलता है। इस कारण शरीर में नमक संचित हो जाती है। इससे रक्तचाप में बढ़ जाता है, जिससे दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। परिणामस्वरूप, हृदय के क्रियाकलाप असामान्य हो जाते हैं। इस कारण पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत होती है। इस मौसम में विषाणु बुखार के अलावा सांस नली के ऊपरी भाग में संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। वस्तुतः फेफड़ों और दिल के क्रियाकलाप आपस में एक दूसरे से संबंधित होते हैं। इस प्रकार के संक्रमणों से दिल की

स्थिति असहज हो सकती है।

सर्दियों में अनेक पर्व-त्योहार और समारोह होते हैं। तमाम लोग इन समारोहों में अत्यधिक चिकनाईयुक्त व ज्यादा उष्मांक वाले खाद्य पदार्थ ग्रहण करते हैं। इस मौसम में लोग कुछ ज्यादा मात्रा में शराब पीते हैं। इन सबका दिल की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। आमतौर पर सर्दियों के मौसम में लोग सुबह कंबल या रजाई में रहना पसंद करते हैं। वे सुबह व्यायाम या अन्य शारीरिक श्रम करने से कतराते हैं। इस कारण उनका वजन बढ़ता जाता है।

जिन लोगों का हृदय रोग गंभीर स्थिति में पहुंच चुका है या जिन लोगों के हृदय की मांसपेशी कमजोर हो चुकी है, ऐसे लोगों को सर्दियों में सांस लेने में तकलीफ और पैरों में सूजन की शिकायत हो सकती है। ऐसे व्यक्तियों को असामान्य लक्षण प्रकट ही शीघ्र ही हृदय रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेनी चाहिए।

सर्दियों में सीने में संक्रमण, दमा और ब्रोंकाइटिस से ग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। जो लोग हृदय रोगों से ग्रस्त हैं, उन्हें उपर्युक्त रोगों से बचने का हरसंभव प्रयास करना चाहिए इन रोगों के कारण पहले से हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों की समस्याएं बढ़ जाती हैं। इसलिए सर्दी व प्रदूषण से बचें। अगर कोई हृदय रोगी सांस संबंधी किसी रोग से ग्रस्त हो जाता है, तो उसे शीघ्र ही इलाज कराना चाहिए। इनफ्लूएंजा और सीने के संक्रमण से बचाव के लिए चिकित्सक के परामर्श से टीकें लगवानी चाहिए।

खान-पान की स्वास्थ्यकर आदतों पर अमल करें। खान-पान के प्रति सजग रहें। जमकर या भूख से अधिक खाना उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मधुमेह से ग्रस्त लोगों के नुकसानदेह है।

महिलाओं को जोखिमों पर आधारित निम्न, मध्यम या उच्च हृदय पक्षाघात का खतरा रहता है। रजोनिवृत्ति के बाद हृदय रोग विकसित होने का खतरा २-३ गुना बढ़ जाता है। जो स्त्रियां धूम्रपान करती हैं, उन्हें २ से ६ गुना ज्यादा खतरा होता है। जो जितना ज्यादा धूम्रपान करती हैं, उनमें जोखिम उतना ही बढ़ता जाएगा। शारीरिक निष्क्रियता, मधुमेह, उच्च रक्तवसा ये सब दिल की बीमारी में प्रमुख रूप से योगदान देते हैं। कई औरतों के लिए हृदय रोग का पहला लक्षण है हृदय पक्षाघात, इसलिए अच्छा है कि हृदय पक्षाघात के लक्षणों को जान लें, ताकि वक्त पड़ने पर तुरंत चिकित्सकीय मदद ली जा सके। अधिकतर हृदय पक्षाघात के मामलों में छाती में पीड़ा या परेशानी महसूस होती है। छाती के सिकुड़ने या भरे होने का अहसास होता है। दर्द बढ़कर बाएं जबड़े या कंधे या शरीर के वाम भाग के अन्य किसी अंग को प्रभावित कर सकता है। उबकाई चक्कर या सांस का छोटा होना ये कुछ लक्षण हैं, जो आमतौर पर प्रकट होते हैं। आदर्श तौर पर पहला लक्षण प्रकट होने के बाद १ घंटे के अंदर हृदय पक्षाघात का इलाज शुरू हो जाना चाहिए। चेतावनी के संकेतों को तुरंत पहचान कर तत्परता से चिकिस्तीय मदद लेना चाहिए, ताकि मरीज की जान बचाई जा सके। यदि हो सके तो लक्षणों के दिखने पर मरीज को एक डिस्प्रेन दे दें। यह खून को पतला करने में मदद करता है, जिससे हृदयाघात को रिवर्स भी किया जा सकता है। कई बार हृदय पक्षाघात सीने में दर्द के रूप में प्रकट नहीं होता, बल्कि अपच, पसीना, घबराहट और गश आने के रूप में प्रकट होता है। ऐसा बहुत दुर्लभ होता है कि हृदय पक्षाघात बिना किसी लक्षण के खामोशी से आ जाए और वह भी मधुमेहग्रस्त रोगी के मामले में।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी केवल एक गतिविधि करने से हृदयरोग से बचा जा सकता है? उदाहरण के लिए यह मान्यता गलत है कि रोजाना पैदल चलने या तैरने से सिगरेट पीने के बावजूद सेहतमंद रहा जा सकता है, क्योंकि दिल को बचाने के लिए जोखिम कम करने के जो भी कदम हैं, वे सब उठाने पड़ेंगे। वजन कम करने की शौकीन कई महिलाएं सोचती हैं कि सिगरेट न पीने से उनका वजन बढ़ जाएगा। थोड़ा वजन शायद इसलिए बढ़ जाता है, क्योंकि सिगरेट बंद करने की वजह से बचनेवाली ऊर्जा का प्रयोग शरीर दूसरी तरह से करने लगता है। कम उष्मांकवाला भोजन करने और शारीरिक सहायता बढ़ाने से हृदयरोग का खतरा कम होता है।

तेज चलना, सब्जियों का सूप पीना, शरीर का वजन आदर्श बनाए रखना। उच्चतनाव को रोकनेवाले खानपान से आप अपना रक्तचाप कम रख सकते हैं। इस प्रकार हृदयरोग का खतरा कम होगा। उच्च आहारिय रेशोंयुक्त खुराक लेने से कोरोनारी हृदय रोग का खतरा ४० प्रतिशत कम हो सकता है। साथ ही मछली में मौजूद ओमेगा-३ भी दिमाग के लिए बहुत अच्छा होता है, इसे लें। दिल की सेहत के लिए गंभीरता एक आजीवन समर्पण है। इसका मतलब है कि रोजाना के जीवन में अपनी आदतों को बदलना, जिसके लिए खुद आपको गंभीर प्रयास करने होंगे। दूसरी ओर सेहतमंद दिल होने का लाभ यह है कि आप लंबे समय तक क्रियाशील जीवन जी सकते हैं। जाहिर है स्वस्थ हृदय के लिए की गई कोशिशों का यह एक बड़ा पुरस्कार है। तनाव आपके दिल का सबसे बड़ा दुश्मन है, इसलिए तनावमुक्त रहने की कोशिश करिए और भरपूर नींद लीजिए।

एंजाइना में दिल की धमनियों में रूकावट की वजह से छाती के बीच भारी दबाव महसूस होता है, घबराहट होती है, सांस रुकी-रुकी महसूस होती है, दर्द जबड़े की तरह बढ़ता है तो यह एंजाइना का दर्द है।

हृदय पक्षाघात में सीने के बीचों बीच तेज दर्द होते हुए बायीं तरफ की तरह बढ़ता महसूस हो, घबराहट भी काफी हो, बेचैनी के साथ पसीना आए, दर्द कम न होकर बढ़ता जाए तो यह हृदय पक्षाघात की निशानी हो सकती है। कई बार सारे लक्षण नहीं होते पर सिर्फ सीने में दर्द होता है जिसे हम आम्लता का दर्द समझकर गंभीर नहीं होते। यदि ऐसी कोई घटना घर के बाहर दिखे तो सबसे पहले मरीज को लिटा दें। मदद के लिए एंबुलेंस को बुलाने के साथ चिकित्सक फोन पर भी सलाह दे देते हैं। मरीज का हौसला बढ़ाने के साथ उसे आरामदायक करने की कोशिश करें।

यदि मरीज ने टाई और बेल्ट बांध रखी है तो उसे खोलें। देखें कि मरीज ने बदन को कसनेवाले कपड़े न पहने हों। जूता खोलें, मोजे भी हटा दें। मरीज को कुछ खिलाने-पिलाने की कोशिश न करें। अगर लक्षण हृदय पक्षाघात की ओर इशारा कर रहे हैं तो aspirin 300mg (Brand Name- disprin, ecosprin, anacin etc) और sorbitrate 5 mg दें। ये गोली मरीज या तो चबा ले या जीभ के नीचे रख ले। जो खुद या जिनके घर में हृदय मरीज हो, उन्हें हर वक्त यह दवा पास रखनी चाहिए।

मरीज को एंबुलेंस या कार में ले जाएं, पैदल न चलने दें। एक घंटे के भीतर ही ऐसे अस्पताल ले जाएं जहां सीसीयू यूनिट हो। अगर ऐसा अस्पताल दूर है तो जनरल अस्पताल में ले जा सकते हैं।

आम्लता के दर्द में एक खास बिंदु पर चुभन महसूस होती है पर सीने का दर्द बढ़े एरिया में महसूस होता है और ऐसे भी लगता है जैसे किसी ने जोर से दिल को जकड़ लिया है।

आम्लता के दर्द में कोई एंटाएसिड (इनो आदि) लेने में थोड़ी देर में राहत महसूस होती है। अगर एंटाएसिड लेने के बाद

भी दर्द घटने की बजाय बढ़ता जाए तो हृदय पक्षाघात होने का शक होता है। ऐसे में बिना देर किए चिकित्सक के पास ले जाएं। पक्षाघात आने के तीन घंटों के भीतर सही इलाज हो जाए तो खतरा टल सकता है।

अचानक रक्तचाप एकदम नीचे गिर जाता है, रोगी लड़खड़ाकर जमीन पर गिर जाता है, शरीर पीला पड़ जाता है। दिल की धड़कन एकदम तेज या अनियंत्रित होकर एकदम रूक जाती है।

कार्डियक अरेस्ट में मदद करने के लिहाज से CPR10 नाम की टेक्निक सीखनी चाहिए। सीपीआर तब ही दें जब सांस आना बंद हो जाए और नब्ज भी न मिले। इसे कोई भी सीख सकता है।

ऐसे में मरीज को फर्श पर सीधा लिटाएं, जिसमें उसका चेहरा छत की ओर होना चाहिए। इस तकनीक में छाती के बीचों बीच दोनों हाथ एक दूसरे के ऊपर रखकर बहुत तेजही से छाती पर पंप करें। दबाव इतना ज्यादा न हो कि पसलियां टूटने की नौबत आ जाए।

जो भी CPR10 परफॉर्म करे, उसकी कुहनी मुड़नी नहीं चाहिए और दोनों हाथ आपस में जुड़े हुए होने चाहिए। हाथ का हथेलीवाला भाग छाती के बीच में होना चाहिए, दूसरा उस हाथ के ऊपर हथेली की ओर ही रखा गया होना चाहिए। छाती को दबाने की रफ्तार प्रति मिनट १०० होने के साथ-साथ गति तेज होनी चाहिए। हो सके तो हाथ और पैर की मालिश और रेस्क्यू ब्रीद (मुंह से सांस) करें।

जिंदगी का मोल आपत्तिकाल के हालात समझाते हैं। किसी हादसे, एक्सिडेंट या अचानक दौरा पड़ जाने जैसे हालात में जानलेवा बन जाते हैं। इस वक्त जरूरत होती है एक साथी की तरह हाथ बढ़ाकर मदद करने की।

इन दिनों लोगों की सबसे बड़ी समस्या है असुरक्षा। इसकी वजह से वे हर वक्त अवसाद में रहते हैं और उन्हें कभी भी पैनिक घात हो जाता है।

सांस जल्दी जल्दी आना, दिल का जोर जोर से धड़कना और घबराहट होना, सीने में दर्द और उलझन, चक्कर आना, पसीना आना, उल्टी और पेट खराब हो जाता, शरीर में झनझनाहट होना, शरीर पर नियंत्रण खो देना और ऐसा लगना कि अब कुछ नहीं बचा।

पैनिक होने की बड़ी वजह व्यवहार में बदलाव और एंग्जाइटी भी हो सकती है जो घात की वजह बनते हैं। अगर मरीज कुछ बताने या कहने की कोशिश कर रहा है तो उसे इत्मीनान से सुनें। ऐसी किसी भी परिस्थिति में सबसे पहले खुले स्थान में आए, गहरी लेकिन आराम से सांस लें। बदन को कसनेवाले कपड़ों को ढीला करें और लिटाएं। अगर लगे हाथ-पैर कांप रहे हैं, गला सूख रहा है तो मरीज को बिठाएं। उसे नॉर्मल होने दें। ऐसे लोगों से बहस करने से बचें। उन्हें लेक्चर न दें बल्कि उनसे प्यार से बात करें।

हृदय रोग में भी लाभप्रद है जामुन- जामुन में कई ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो रक्तवसा की मात्रा को नियंत्रित रखते हैं। पोटेशियम की प्रचुर मात्रा के कारण जामुन का सेवन उच्च रक्तचाप को नियंत्रण में रखता है जिससे हृदयाघात का खतरा कम होता है। जामुन के सेवन से हृदय की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और धड़कन सामान्य रहती है।

हृदय को बीमार बनाने में तापमान परिवर्तन, वायु प्रदूषण, शारीरिक सक्रियता, खानपान और तनाव प्रमुख भूमिका निभाते हैं। सर्दियां हृदय पक्षाघात, एंजाइना, उच्च रक्तदाब का खतरा बढ़ा देती है। जब बाहर ठंड बढ़ जाती है, तो हमारे शरीर की रक्त नलिकाएं शरीर के लिए उष्मा बचाने के लिए सिकुड़ जाती हैं। इससे हृदय को अधिक काम करना पड़ता है, जिससे हृदय पर दबाव पड़ता है और रक्तदाब बढ़ जाता है। जिन लोगों को उच्च रक्तदाब होता है उनमें सर्दियों में हृदय

पक्षाघात आने की आशंका दुगुनी होती है। विटामिन डी की कमी भी सर्दियों में हृदय रोगों का खतरा बढ़ा देती हैं। सर्दियों में रक्त गाढ़ा और चिपचिपा हो जाता है जिससे थक्के बनने का खतरा बढ़ जाता है।

शरीर में पानी की कमी- सर्दियों में शरीर में पानी की कमी न होने दें। कृत्रिम हृदय वाल्व लगवा चुके अथवा एंजियोप्लास्टी करवाने वाले जिन लोगों के शरीर में धातु निर्मित स्टेंट लगा होता है, उनके लिए शरीर में पानी की कमी हृदय पक्षाघात का कारण बन सकती है पानी की कमी के चलते रक्त गाढ़ा होकर हृदय की स्नायुओं से चिपकने लगता है, जिससे स्टेंट अवरुद्ध हो सकता है। यह खासतौर से उन मरीजों के लिए ज्यादा खतरनाक होता है, जिनके हृदय में हाल ही में स्टेंट डाला गया है। मरीज के शरीर में स्टेंट की सुगम कार्यप्रणाली सुनिश्चित करने के लिए शरीर में उचित मात्रा में पानी का स्तर बनाए रखना आवश्यक है।

जिन लोगों का हृदय कमजोर है, उन्हें सर्दियों में विशेष सावधानी रखना चाहिए। नियमित रूप से व्यायाम करते रहें, लेकिन खुद को अत्यधिक ठंड से बचाने के लिए समय बदल लेना चाहिए। नमक का सेवन कम करें क्योंकि पसीना नहीं निकलता है। जो लोग उच्च रक्तदाब से पीड़ित हैं, उन्हें नियमित रूप से अपने रक्तचाप की जांच करना चाहिए और अगर अधिक है, तो उचित उपचार करना चाहिए। छाती के संक्रमण से बचने के लिए जरूरी उपाय करना चाहिए। अगर फिर भी संक्रमण हो जाए तो एंटीबायोटिक का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आप किसी स्वास्थ्य समस्या के कारण दवाइयां ले रहे हैं तो उनका सेवन जारी रखें। विटामिन डी प्राप्त करने के लिए धूप में टहलना चाहिए, हृदय को अतिरिक्त दबाव से बचाने के लिए कम मात्रा में खाएं लेकिन नियमित अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाते रहें। जो लोग एस्पिरिन का सेवन कर रहे हैं वो उसे जारी रखें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। फलों का सेवन करें। एक बार में अधिक मात्रा में न खाएं। इससे हृदय पर दबाव पड़ता है, नियमित अंतराल पर थोड़ी थोड़ी मात्रा में खाएं। वायु प्रदूषण से बचने के लिए मास्क का प्रयोग करें। उपचार की नई तकनीके हृदय रोगों को एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। ऐसे उपाय अपनाएं जिससे आपको इनकी चपेट में आने की आशंका ना हो। हृदय रोगों के लक्षणों को पहचान कर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

बचपन में विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा न मिलने से २५ साल बाद वयस्क अवस्था में यही कमी सबक्लीनिकल एथेरोस्क्लेरोसिस का सीधा संबंध दिल की बीमारी से है और यह हृदय की गतिविधियों को प्रभावित करता है।

सर्दियों के मौसम में शरीर के तापमान में गिरावट और विटामिन डी के स्तर में कमी और रक्त के गाढ़ेपन में वृद्धि हृदय रोगों का जोखिम बढ़ा देती है। सर्दियों के दौरान तापमान में अचानक गिरावट के अलावा, तेज हवा और बारिश अक्सर शरीर के तापमान को कम कर देते हैं। इसके कारण रक्तचाप अचानक बढ़ जाता है जिससे दिल के दौरों का जोखिम उत्पन्न हो जाता है। ४० वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्तियों को दिल के दौरों का खतरा अधिक होता है। उच्च रक्तचाप को दिल के दौरों का खतरा अधिक होता है। उच्च रक्तचाप से मोटापा, रक्तवसा के स्तर, मधुमेह या अत्यधिक धूम्रपान सर्दियों के दौरान दिल का दौरा पड़ने के मामलों को गति प्रदान करनेवाले कारकों में शामिल हैं। दिल का दौरा हमेशा चेतावनी के संकेत के साथ नहीं आता है। इसलिए सर्दियों के दौरान नियमित स्वास्थ्य जांच कराना अत्यंत महत्वपूर्ण है। रक्त में ग्लूकोज और रक्तवसा के स्तर का ध्यान रखा जाना चाहिए। इसके अलावा शराब के अनियंत्रित सेवन और अटर पटर आहार से बचना चाहिए।)

अमाशय, पेट, पेट की शिकायतें, कब्ज, डकार और पेट दर्द

पेट की बीमारी, शरीर की हजारों बीमारियों की जननी है।

आमाशय शरीर का एक ऐसा अंग है, जो पाचन संस्थान के कई प्रमुख अंग और आहार नली के बाद जुड़ी हुई एक थैलीनुमा संरचना है। इसमें भोजन जमा होता रहता है। यहीं से पाचन क्रिया का शुरूआती कार्य शुरू होता है।

वैसे तो आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में अनेक तरह की बीमारियां हमें अपनी चपेट में ले चुकी हैं, लेकिन आमतौर पर जिस बीमारी से आज हर मनुष्य परेशान है, वह है पेट की बीमारी। आज ज्यादातर लोग पेटदर्द, अम्लीयता, जलन, खट्टी डकार जैसी पेट की बीमारियों से परेशान हैं। इस तरह की समस्याएं रेशेदार भोजन न करने से होती हैं।

फलों को छिलके समेत खाने से भी हमारे शरीर को रेशे प्राप्त होते हैं जो हमारी पेट संबंधी बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है। रेशायुक्त भोजन से खाना अच्छी तरह पच जाता है।

बार-बार मुंह में छाले होना, पेट खराब रहना, कब्ज की शिकायत है या फिर आंतों में जलन की शिकायत है तो जान लें कि आपके खाने में रेशे शामिल नहीं हैं। रेशे यानी रेशेदार भोज्य पदार्थ। इनसे न केवल शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है, बल्कि पेट भी साफ रहता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बनी रहती है।

भारतीय संस्कृति और सभ्यता में तो पुरातन काल से रेशेदार खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल किया जाता रहा है। रेशेदार खाद्यपदार्थ सिर्फ कब्ज ही नहीं, मधुमेह, अस्थमा, हृदयरोग और कर्करोग को दूर भगाने में सहायक होते हैं। रेशे हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को सुचारू रखने में प्रमुख भूमिका निभाता है।

रेशे भोजन को इकट्ठा करके बड़ी आंत तक ले जाता है। यहां मौजूद जीवाणु इसे ऊर्जा में बदल देते हैं जिसे फैटी एसिड कहा जाता है। पेट खराब रहने के कारण होनेवाली बीमारियों से दूर रखने का काम दरअसल हमारी आंत में मौजूद जीवाणु ही करते हैं। इन्हें रेशेदार भोज्य पदार्थों के द्वारा ही कायम रखा जा सकता है।

शहरी रहन-सहन ने खाने की थाली से रेशेदार भोजन को दूर कर दिया है। पहले मोटा खाना खाने का चलन था। आटा भी मोटा पिसवाया जाता था। इसमें चना या दूसरी चीजें मिलाई जाती थीं। छानने की भी जरूरत नहीं होती थी। ग्रामीण इलाकों में तो नाश्ते में भूजा या चना-चबेना की परंपरा पुराने समय से थी जो आज भी कहीं-कहीं कायम है।

आज भी छिलकेवाली दाल, छिलके समेत खाए जानेवाले फल और सब्जियां ही रेशेदार खाने यानी रेशे के गिने-चुने स्रोत रह गए हैं। समय के साथ सब कुछ बदल गया है। गेहूं का आटा भी बारीक पिसवाया जाता है। इसमें रेशा नहीं रहता। बगैर रेशेवाला भोजन बड़ी आंत तक पूरी तरह से नहीं पहुंच पाता। इसकी वजह से वह पच भी नहीं पाता और पेट खराब रहता है। इसकी वजह से कई तरह की बीमारियां पनपने लगती हैं।

कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होगा जिसके पेट में कभी दर्द नहीं उठा होगा। अक्सर दर्द भोजन की लापरवाही के कारणों से होता है। प्रायः पेट में उठनेवाले दर्द चूर्ण व हींग आदि की गोली के खाने से ठीक हो जाया करते हैं लेकिन कुछ दर्द ऐसे होते हैं जो गंभीर रोगों के कारण होते हैं तथा वे तब तक ठीक नहीं होते, जब तक उनकी पहचान और उपचार न हो। ज्ञातव्य है कि पेट दर्द स्वयं में कोई बीमारी न होकर कुछ अन्य बीमारियों के ही लक्षण हुआ करते हैं।

आंतों में कीड़े एवं जीवाणुओं के कारण अक्सर पेचिश हो जाती है जिससे आंव निकलने लगता है। बच्चों में यह

बीमारी अधिक होती है। अगर ठीक से उपचार न हो तो इससे आमाशय का कर्करोग भी हो सकता है। इसमें पेट के निचले भाग में दर्द एवं मरोड़ उठती रहती है।

कभी-कभी आमाशय का अम्ल अन्न नली में रिसकर पहुंच जाता है जिसके कारण वहां जलन के साथ-साथ दर्द भी होता है तथा कभी-कभी दायीं ओर पसली के नीचे तेज मरोड़ भी होने लगती है, साथ ही उल्टियां भी होती हैं। यह दर्द पेट के ऊपरी हिस्से के बीच में आमाशय में बढ़े अम्ल के कारण होता है जिसे अम्लीयता के नाम से जाना जाता है। भोजन में गड़बड़ी के कारण कभी-कभी आमाशय में घाव भी पड़ जाते हैं जिससे पेट में जलन भी होने लगती है।

मासिक धर्म की अनियमितता, अधिकता या अल्पता के कारण से भी पेट में दर्द उठ जाता है। यह दर्द अधिकांशतः पेड़ू के समीप उठता है जो नाभि तक जाकर अपना क्षेत्र बनाये रखता है। इस प्रकार के दर्द में पेट में मरोड़ उठने लगता है। कभी-कभी पैखाने की अधिकता या कब्ज का सामना भी करना होता है। इस प्रकार का दर्द मासिक धर्म के शुरूआत से लेकर अन्त तक कभी भी उठ सकता है। युवतियां व महिलाएं इस दर्द से अधिक पीड़ित पायी जाती है।

पाचन क्रिया के दौरान पित्ताशय पित्त अंतड़ियों में पहुंचा देता है परन्तु वह संभावना बनी रहती है कि कहीं पित्ताशय में जाकर पथरी न बन जाये। इसका कारण रक्तवसा की पित्त में अधिकता है जिससे अधुलनशील कण असंतृप्त और घनीभूत होकर जमने लगते हैं और पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। इससे पेट के ऊपरी भाग में बहुत तेज दर्द उठता है तथा बुखार एवं उल्टी आने लगती है। जब पथरी पित्ताशय के मुंह पर आकर पित्त को रोक देती है तो संक्रमण होने का भय रहता है।

अन्नद्रव शूल वह है जो अनाज के हजम न होने के कारण या हजम होते समय पेट में उठा करता है। यह शूल प्रायः खाद्य-अखाद्य नियमों का पालन करने पर भी शीघ्र आराम नहीं होता। भोजन के बाद तुरन्त संभोग करने, बराबर कुछ खाते रहने, गर्म के बाद ठंडा तथा ठंडे के बाद गर्म पदार्थों को खाने आदि के कारण यह दर्द पेट में उठकर मरोड़ देने लगता है। यह दर्द प्रायः उदर के मध्य भागों में ही उठता है।

अंतड़ियों में किसी भी प्रकार की रुकावट के कारण ल्यूमेन में अवरोध उपस्थित हो जाता है। इससे आहार एवं अंतड़ियों का रस अवरुद्ध भाग के निकट इकट्ठे हो जाते हैं और आगे नहीं बढ़ पाते हैं। जहां पर ल्यूमेन अवरोधित हो जाता है उस जगह पेट फूल जाता है तथा मरोड़ उठने लगती है। आंतों में जब भी अवरोध उत्पन्न होता है तो मल रुक जाता है तथा उल्टियां होने लगती हैं। पेट फूल जाता है तथा सांस तक लेने में तकलीफ होती है। इसका तुरन्त उपचार आवश्यक है।

यह पेट के दायीं ओर निचले हिस्से में स्थित होता है। प्रारम्भ में इसका दर्द नाभि के आस-पास ही महसूस होता है किन्तु धीरे-धीरे यह पेट के निचले भाग में दायीं ओर स्थानांतरित हो जाता है। दर्द बहुत तेज होता है तथा बुखार व उल्टी होने की संभावना भी बढ़ जाती है। अपेन्डिक्स का शल्यचिकित्सा समय पर न होने से वह पेट में फट भी सकता है। इसके फटने से समूचे शरीर में जहर फैल जाता है तथा रोगी की मृत्यु तक हो सकती है।

यह दर्द आमाशय की भित्ति में होता है। रोगी स्वयं उंगली रखकर चिकित्सक को यह बता सकता है कि दर्द कहां हो रहा है। अपेन्डिक्स के सूजन पर या पथरी के सूजन पर इस प्रकार के दर्द पेट में उठ सकते हैं। अपेन्डीसाइटिस, पित्ताशय, जिगर व गुर्दे की सूजन से पेट के विशेष भाग में दबाने से दर्द हो सकता है। इसे चिकित्सकीय भाषा में टेण्डरनेस कहते हैं। गर्भाशय व डिम्बवाहिनी की सूजन में भी पेट के निचले हिस्से में दबाने से दर्द हो सकता है।

यह दर्द पथरी व गुर्दे की सूजन के कारण होता है। शुरू में जब गुर्दे की पथरी को बाहर निकालने की चेष्टा करते हैं तो

बहुत तेज दर्द होता है। यह पेट के निचले भाग से होकर आगे रानों की ओर पहुंच जाता है जिससे रोगी तेज दर्द के कारण छटपटाने लगता है। इस दर्द से छुटकारा दिलाने के लिए रोगी को इंजेक्शन लगाने होते हैं।

अग्नाशय के दो मुख्य कार्य होते हैं- इसंलिन स्रावित करना तथा पाचन के लिए अग्नाशय से रस को रिसाना। अग्नाशय में जलन होने से उदर मध्य के पीछे की ओर तेज दर्द होता है जिसका मुख्य कारण पथरी द्वारा नलिका का अवरोध होता है। इसका तुरन्त उपचार कराना आवश्यक है।

आप अपने पेट की चर्बी बढ़ने के कारण फ्रक्टोज से भरी आहार आपकी तोंद को और भी ज्यादा बढ़ाती है। आप इससे बचने के लिए फल का रस और मीठे भोजन का सेवन एकदम बंद कर दीजिए। हृदय फ्रक्टोज कॉर्न सिरप लेने से भी बचिए। अच्छे शरीर के लिए रेसिस्टेंस ट्रेनिंग अच्छी है, लेकिन पेट का वसा घटाने के लिए कार्डियो सर्वोत्तम है।

जो लोग रोजाना साबुत अनाज का सेवन कर रहे थे, उनका वसा साबुत अनाज का सेवन न करनेवाले लोगों की तुलना में १० फीसदी तक कम होता है। जो प्रीबायोटिक कम्पाउंड्स से मिलता है। यह आपके तोंद में फायदेमंद जीवाणु भेजता है। अक्सर अटरपटर आहार खाने से हमें पेट का संक्रमण की समस्या का सामना करना पड़ता है। कई बार घर के खाने के बावजूद भी हमें संक्रमण हो जाता है।

पेट के संक्रमण से बचने के लिए शौचालय जाने के बाद या फिर बच्चे के डाइपर बदलने के बाद हाथ जरूर धोएं। इसके अलावा खाना खाने से पहले और इसके बाद हाथ जरूर धोने चाहिए। गर्मियों के दौरान तला हुआ और भारी खाना खाने से बचें। हमेशा हल्का खाना खाने की कोशिश करें, इससे आपकी उर्जा बनी रहेगी और आप थका हुआ महसूस नहीं करेंगे। खासतौर पर अपना रात्रिभोज काफी हल्का रखें।

बासी खाना खाने से बचें। हमेशा भूख लगने पर ही खाएं और ताजा खाना बनाएं। अगर आप बाजार से पैकड आहार खरीद रहे हैं तो उसकी समाप्ति की तारीख जरूर देखें।

खुद को हमेशा शांत रखने की कोशिश करें। तनाव पेट से संबंधित कई प्रकार के विकारों को जन्म देता है। अगर आप पेट के संक्रमण से पीड़ित हैं तो हल्का खाना खाएं और छाना हुआ पानी ही पीएं। ऐसा खाना खाएं जो आसानी से आपको पच जाए। जो लोग इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम से पीड़ित होते हैं उनके पेट में जलन और अपच जैसी समस्याएं अक्सर हो जाती हैं। खानपान में किये कुछ बदलावों से इस बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है।

पेट के अल्सर से बचने के लिए रेशे युक्त चीजें खाना चाहिए। आईबीएस जैसी समस्याओं से बचने का सबसे आसान तरीका है कि आप अपनी आहार में अधिक से अधिक घुलनशील रेशेवाली चीजों को शामिल करें। यह न सिर्फ आपके पाचन को सही करते हैं बल्कि इससे आप कब्ज जैसी समस्याओं से भी बच जाते हैं। हरी सब्जियों और फलों का सेवन अधिक करें। अगर आप आईबीएस से पीड़ित हैं तो अपनी आहार में ग्लूटेन युक्त चीजों को बिलकुल भी शामिल न करें, ऐसा करने से कुछ ही दिनों में बेहतर महसूस करने लगेंगे। चाय, कॉफी और अल्कोहल का कम से कम सेवन करें, क्योंकि इनके सेवन से पेट से जुड़ी समस्याएं और बढ़ जाती हैं। इनके अधिक सेवन से आपको संग्रहणी की समस्या भी हो सकती है। अल्कोहल के अधिक सेवन से आपको जलाभार भी हो सकता है। अगर आप आवश्यकता से ज्यादा वसा वाली चीजें खाते हैं तो इससे आपकी स्थिति और बिगड़ सकती है और आपको मल त्याग करते समय काफी मुश्किलें भी आ सकती हैं। इसलिए ज्यादा तली भुनी और फ्राई की हुई चीजों की बजाय फलों और हरी सब्जियों का

सेवन करें। ऐसी चीजें कम खाएं जिनके खाने से पेट में गैस बन जाती है। ब्रोकली, बीन्स और गोभी ऐसी ही सब्जियां हैं जिनसे ज्यादा गैस बनता है। इसके अलावा लहसुन और प्याज का अधिक सेवन भी नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए बेहतर है इनका सीमित मात्रा में सेवन करें।

गर्मियों में गैस्ट्रिक समस्या आम बात है। इस मौसम में जीवाणु आसानी से पनपते हैं। गैस्ट्रिक की समस्या खराब पानी और खाने से होती है क्योंकि इस मौसम में खाना जल्दी खराब होता है। इन दिनों मच्छर मक्खियां अधिक होते हैं जो खाने पर बैठकर रोग फैलाते हैं।

लक्षण- उल्टी होना, बेचैनी, पेटदर्द, हल्का बुखार, गला सूखना, कमजोरी आदि होना।

उपाय- शारीरिक सफाई पर पूरा ध्यान दें, कटे खुले फल न खाएं, खाना ताजा खाएं, सब्जियां फल अच्छे से धोकर पकाएं और खाएं। बाहर का खाना मजबूरी होने पर पूरा पकावाला खाएं। स्टीड और कच्चा न खाएं।

पेट में प्रत्युर्जा का खतरा- कुछ लोगों को गेहूं में पायी जानेवाली प्रोटीन यानी ग्लूटेन से इतनी ज्यादा प्रत्युर्जा होती है कि उनकी पाचन क्रिया ही गड़बड़ा जाती है। छोटी आंत में कार्बोहाइड्रेट्स जब बिना पचे पहुंचते हैं तो बड़ी आंत में जीवाणु के सहयोग से पेट में गैस बनाते हैं, जिसके कारण पेट में दर्द, दस्त लगना, डकारें आना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती है। ऐसे रोगियों को गेहूं और उससे बने खाद्य पदार्थों से परहेज बरतने के लिए कहा जाता है। इन्हें ओट, अलसी (फ्लैक्स), कुट्टू, चौलाई, मक्की का आटा, काला चना, चावल, बाजरा, सोयाबीन, अखरोट, बादाम, पिस्ता तथा अरारोट आदि का भोजन करने की सलाह दी जाती है; क्योंकि इन भोज्य पदार्थों में ग्लूटेन या इसे बनानेवाली प्रोटीन नहीं पायी जाती। ओट में विटामिन बी, लौहांश, जिंक तथा कार्बोहाइड्रेट होता है जो पाचनतंत्र को निरोग तथा सुव्यवस्थित रखता है। इसके अलावा फल सब्जियों, ब्रोकली, गोभी इत्यादि भी ग्लूटेन रहित खाद्य पदार्थ है। ऐसे रोगियों को इन तमाम चीजों को खाने की सलाह दी जाती है। ग्लूटेन को पूरी तरह परहेज कर पाना संभव नहीं हो सकता है।

प्रतिदिन दो बार भूख लगना, अच्छी नींद आना, सुबह एक बार पेट साफ होना ये बात स्वास्थ्य दर्शक मूलभूत तत्व है। शरीर प्रवृत्ति अथवा गलत खानपान के कारण पेट साफ होने की शिकायतें होती हैं। समय पर शौच नहीं जाने से शौच सख्त बनता है। बद्धकोष्ठ पेट फुलना, साफ नहीं होना जैसी शिकायतें होती है। बार बार शौच जाना, वेदनादायक शौच, गुदा में चिरा पड़ना, बवासीर, अंगार, भूख न लगना, शौच को दुर्गंधी, दुर्गंधीयुक्त अपानवायु बारबार निःस्सरण होना, मल पतला अथवा सख्त होना, अपचन, गले में आना, पेट दर्द, अच्छी नींद नहीं, सपने देखना, सिरदर्द, निरुत्साह, स्वभाव चिडखोर बनना ऐसी जरूरी है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह जरूरी है। पेट की शिकायतों पर आयुर्वेद में सर्वोत्तम इलाज है।

वैसे तो हमारे शरीर में आये दिन कुछ न कुछ गड़बड़ होती रहती हैं। ऐसी ही एक समस्या है पेट दर्द की।

यदि आप ठंडा खाने के शौकीन हैं तो थोड़ा संभलकर खाएं, क्योंकि ठंडा भोजन खाने से और फ्रिज का ठंडा पानी पीने से पेट दर्द की समस्याएं हो सकती हैं। आपको भोजन उतना ही खाना चाहिए जितना कि आपके शरीर को आवश्यकता है। अधिक खाना खा लेने से हमारा शरीर भोजन नहीं पचा पाता और हमे पेट दर्द जैसी समस्या का सामना करना पड़ जाता है। यदि आप खट्टा खाने का शौक रखते हैं तो इसे नियंत्रण में करना चाहिए, क्योंकि अधिक खटाई खाने से भी पेट दर्द की समस्या हो सकती है। हम सभी को मीठा खाना अच्छा लगता है, अधिक मात्रा में मीठा खाना आपके पेट के लिए हानिकारक हो सकता है और आपको पेटदर्द की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

पेट के रोगों से बचने के लिए नींबू, अदरक, हरी मिर्च, लहसुन का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें। सुबह एक गिलास नींबू पानी पिएं। आपका स्वास्थ्य ठीक रहेगा। अगर उल्टी महसूस हो रही हो तो लौंग भूनकर उसका पाउडर बनाएं और शहद मिलाकर चाटें। इससे पेट दर्द और उल्टी बंद हो जाती है।

पेट दर्द को अक्सर लोग हल्के में लेते हैं। तभी तो तमाम लोग अपना उपचार चूरन या हींग खाकर या गर्म पानी की सिंकाई से करते हैं। पेट दर्द की शिकायत में मरीज को स्व उपचार नहीं करना चाहिए, क्योंकि पेट दर्द के अनेक कारण होते हैं, जिनका समुचित निदान व उपचार कुशल चिकित्सक ही कर सकता है। पेट दर्द के कुछ मरीजों का इलाज दवाओं द्वारा संभव है, परन्तु किसी व्यक्ति में शल्यचिकित्सा की जरूरत शुरुआत से होती है। पित्ताशय में पथरी का दर्द और एपेंडिसाइटिस के दर्द में दवाओं से अस्थायी राहत ही मिलती है, परन्तु निकट भविष्य में शल्यचिकित्सा कराया जाना जरूरी हो जाता है, क्योंकि पित्त की थैली में कर्करोग बनने का खतरा और एपेन्डिक्स में दोबारा दर्द होकर इसके फटने का खतरा बना रहता है। इसी तरह आंतों में छेद होने पर शल्यचिकित्सा ही एकमात्र इलाज है। पेट में ऊपर की तरफ दर्द अक्सर यकृत में खराबी, पित्ताशय में पथरी, गैस्ट्राइटिस, अल्सर या आमाशय में छेद होने से होता है। पेट के बीच में दर्द ज्यादातर अग्नाशय की खराबी से होता है। पेट के निचले भाग में दर्द एपेंडिसायटिस, कोलाइटिस, मूत्राशय में पथरी या संक्रमण और महिलाओं में गर्भाशय में किसी तरह की खराबी से संभव है। पेट में किनारे की तरफ दर्द गुर्दे में पथरी या गुर्दे की अन्य किसी बीमारी के कारण होता है। इस पृष्ठभूमि में अगर पेट दर्द का इलाज सही समय पर और समुचित रूप से हो जाता है, तो ठीक है, अन्यथा यह शिकायत जीवन के लिए खतरा बन सकती है।

जरूरत से ज्यादा बढ़ा हुआ पेट सौन्दर्य का बाधक तो है ही, उसके बढ़ने से शरीर के दूसरे अंग भी बेडौल हो जाते हैं, आधुनिक युग में फैशन कुछ इस तेजी से बदलते रहते हैं कि आप उनके साथ चल पाते हैं या नहीं, यह पूरी तरह अलग बात है लेकिन अगर आपका शरीर सुडौल है तो किसी भी फैशन को बेखटके अपनाने में आपको कोई परेशानी नहीं होगी, वस्तुतः शरीर को सही स्थिति में न रखने के लिए आपकी ढीली मांसपेशियां और बढ़ी हुई चरबी ही जिम्मेदार होती हैं।

गलत अवस्था में शरीर को ढाले रखने से भी पेट बढ़ा हुआ प्रतीत होता है, इसलिए ऐसी आदत बना लीजिए कि आपका शरीर हर समय सही अवस्था में रहे, न अपने कंधों को आप झुका कर रखें और न सीने को ज्यादा तानकर। पेट के व्यायाम की कुंजी ही यह है कि अपनी मांसपेशियों को आप कब और कैसे ढीला छोड़ते हैं, पेट की मांसपेशियों को सही रूप में सिकोड़ने और फिर ढीला छोड़ने की प्रक्रिया कुछ ही दिनों में आपकी सहज आदत बन जायेगी और उससे आपको असीमित लाभ होगा।

पेट शरीर का एक ऐसा भाग है जहां चरबी इकट्ठा हो जाती है। जरा भी वजन बढ़ा कि पेट को भी वह तत्काल अपने घेरे में ले लेता है। जब आप अपना वजन घटाने का प्रयत्न करें तो साथ ही पेट की मांसपेशियों के व्यायाम की प्रक्रिया भी शुरू कर दें, अगर ऐसा नहीं होता तो आपके पेट की चरबी किंचित कम नहीं हो पायेगी और इस अभ्यास को आप न केवल अपना दैनंदिन कार्यक्रम बना लें, बल्कि हर समय उसे नियमित रूप से करते रहें।

एक के बाद एक पैर उठाने का व्यायाम- इस व्यायाम से पेट की मांसपेशियां सुगठित होती हैं। व्यायाम को करने के लिये पहले व्यायाम की तरह ही जमीन पर चित्त होकर लेट जाइए, हाथों को दोनों तरफ सीधा रखिए और पैरों को उनसे अलग। अब बायें पैर को ऊपर उठाइए और साथ ही साथ अपनी गर्दन को भी, फिर अपने दाहिने हाथ से बायें पैर को

पकड़िए। इसी तरह फिर दायां पैर ऊपर उठाइए और उसे बायें हाथ से पकड़िए। इस क्रिया को कम से कम इस बार दुहराना आवश्यक है।

बाइसिकिल व्यायाम- इस व्यायाम से आपके पेट की चरबी तो कम होगी ही, साथ ही साथ आपका पेट सीधा और सुडौल भी हो जायेगा। इस व्यायाम को करने के लिये जमीन पर चित्त होकर लेट जाइए और अपने हाथों को कंधों की सीध में फैलाइए, इसके उपरांत अपने एक पैर को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाते हुए पच्चीस-तीस बार साइकिल के पैडल की तरह उस पैर को चलाइए।

सीधा-सादा उठना-बैठना- पेट के सारे व्यायामों में यह व्यायाम सबसे सरल है। इसके लिये जमीन पर चित्त होकर लेट जाइए। हाथों को सीधा सिर के ऊपर रखिए और पैरों को उसी तरह सीधी रखते हुए धीरे-धीरे उसे जमीन से उठाइए। अब हाथों को सिर के ऊपर उसी तरह रखिए। इसके बाद धीरे पैरों को सीधा रखते हुए हाथों से पैरों के अंगूठों को छूने का प्रयत्न कीजिए। यह व्यायाम शुरू में पांच बार और फिर धीरे-धीरे दस बार तक करें।

कोहनियों का व्यायाम- इस व्यायाम के लिये पेट के बल कोहनियों पर टिककर लेट जाइए। धीरे-धीरे शरीर को जमीन से ऊपर उठाइए और इस क्रिया में अपना सारा बोझ अपनी कोहनियों पर ही लिये रहिए। शरीर को बिल्कुल सीधा रखिए। बैठक ऊपर न उठने पाये। इसी तरह शरीर को भी बीच से नहीं मुड़ना चाहिए। इसी स्थिति में कुछ देर रहिए और फिर धीरे-धीरे शरीर को नीचे ले आइए। इस क्रम को प्रतिदिन कम से कम दस बार दुहराना आवश्यक है।

व्यायाम के अतिरिक्त भी जब तक अपने खाने-पीने की दिशा में आप अपेक्षित परहेज नहीं करेंगे, तब तक रोज की कसरत भी अपना पूरा असर नहीं दिखा पायेगी। व्यायाम और संतुलित भोजन के बीच वैसा ही संबंध है जैसा पान के साथ कल्था चूना का। न कोरा व्यायाम ही आपके स्वास्थ्य और सौंदर्य पर वांछित प्रभाव डाल सकता है और न कोरा संतुलित भोजन।

अदरक के रस में शहद मिलाकर लेने से भी पेट का दर्द दूर हो जाता है। ठंडे पानी में आधा चम्मच नमक व आधा चम्मच हल्दी मिलाकर लेने पर पेटदर्द में आराम मिलता है। अदरक का रस का आधा चम्मच नींबू का रस आधा चम्मच लेकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर प्रतिदिन भोजन के पहले सेवन करें। इससे भूख तेज लगती है व पेटदर्द का नाश होता है। बिना दूध की चाय पीने से भी कुछ लोग पेट दर्द में आराम महसूस करते हैं। अदरक का रस नाभि स्थल पर लगाने और हल्की मालिश करने से पेट दर्द में लाभ होता है। लहसुन, धनिया, हींग, सूखी पुदीना पत्ती, सबकी बराबर मात्रा लेकर बारिक चूर्ण बनाएं।

भले ही मेथी को कफ और ज्वर का कारक माना जाता रहा हो, लेकिन यह शरीर की कई कृमियों का विनाश करती है। आग से जलने पर दानेदार मेथी को पानी में पीसकर लेप लगाने से जलन दूर हो जाती है। दानेदार मेथी की फंकी गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। भूख ना लगती हो तो ७ ग्राम मेथी दाने में थोड़ा सा घी डालकर सेकें जब यह लाल होने लगे तो उतारकर ठंडा करें फिर पीस लें। इसके बाद इसमें शहद मिलाकर डेढ़ महीने तक चाटे, भूख बढ़ने लगेगी। इसके सेवन से शरीर में शक्कर का स्तर कम होने के साथ रक्तवसा का स्तर भी कम होने लगता है।

अमरबेल कई प्रकार से उपयोग में लाई जाती हैं। आयुर्वेद के अनुसार यह एक बहुत ही अच्छी औषधि है।

पेट का बढ़ा हुआ होना- हरे रंग की अमरबेल को पीसकर काढ़ा बनाकर २० से लेकर ४० मिलीलीटर की मात्रा में सुबह और शाम सेवन करने से यकृत या प्लीहा की वृद्धि के कारण पेट में आए फैलाव को नियंत्रित करता है। पीले रंगवाली

अमरबेल का प्रयोग न करें।

पेट के विकार- अमरबेल को उबालकर पेट पर बांधने से डकारें आदि दूर हो जाती हैं। आकाश बेल का रस ५०० मिलीलीटर या चूर्ण १ ग्राम को मिश्री १ किलोग्राम में मिलाकर धीमी आंच पर गर्म करके शर्बत तैयार कर लें। इसे सुबह-शाम करीब दो ग्राम की मात्रा में उतना ही पानी मिलाकर सेवन करने से शीघ्र ही वातागुलम और उदरशूल का नाश होता है।

बैठे काम, गलत आहार योजना और संप्रेरक बदलाव के कारण मोटापा बढ़ने लगता है। मोटापे का सबसे ज्यादा असर पेट पर पड़ता है और वह बाहर निकलने लगता है। पेट पर जमा वसा को आसानी से कम किया जा सकता है। इसके लिए आपको आहार में कुछ बदलाव करने होंगे और थोड़ा व्यायाम भी।

खाने को एक साथ ना खाकर दो से तीन घंटे के अंतराल में खाएं। इससे पेट का वसा घटेगा। गेहूं की रोटी खाना कम करें। इसकी जगह चना, जौ के आटे की रोटी बनाकर खाएं। इनमें उष्मांक और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत कम होती है। एक कप पानी में एक चम्मच सौंफ उबालकर पिएं। नियमित ऐसा करने से पाचन सुधरता है और पेट का वसा कम होता है। नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स पाया जाता है। यह मोटापा और पेट का वसा कम करता है।

नियमित रूप से एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इससे वसा तेजी से कम होगा। खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पिएं। इससे खाना सही तरीके से पचता नहीं है और वसा बढ़ने लगता है। खाने के करीब १० से १५ मिनट के बाद ही पानी पिएं। ग्रीन टी में पर्याप्त मात्रा में थायनाइन नामक अमीनो एसिड पाया जाता है। यह एसिड भूख नियंत्रित करता है, जिससे पेट की चर्बी कम होती है।

नियमित रूप से २ से ३ किलोमीटर की सुबह की सैर करें। इससे उष्मांक खर्च होगी और आप ताजा व स्वस्थ महसूस करेंगे। दिनभर में कम से कम तीन या चार बार गुनगुना पानी पिएं। इससे वसा तेजी से खर्च होता है।

सुबह प्रोटीन आहार लें। इसमें अंडा, दूध, केला और फलों का रस लें। इनसे दिन में बार बार भूख लगने की समस्या नहीं आएगी। आहार में पालक, मेथी, पत्तागोभी जैसी हरी सब्जियां शामिल करें। इनमें रेशे की मात्रा अधिक होती है, जो पेट का वसा कम करने में मदद करती है।

रोज ४ से ५ बादाम खाएं। इसमें मौजूद विटामिन ई, पॉलिसंतृत और मोनोसंतृत वसा भूख नियंत्रित करते हैं। इससे वसा भी कम होता है। रोज एक कटोरी दही खाएं। इसमें मौजूद कैल्शियम टमी वसा बढ़ानेवाले कार्टिसोल संप्रेरक का स्तर नियंत्रित करने में मददगार है।

एक गिलास पानी में कलौजी के तेल की कुछ बूंदें और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। ऐसा दिन में दो बार करने से पेट का वसा कम होगा। इसमें ओमेगा- ३ वसा एसिड और लौहांश की भरपूर मात्रा होती है। रोज एक चम्मच अलसी खाने से पेट घटता है।

पेट पर चर्बी बढ़ना या तोंद निकल आना एक ऐसी समस्या है जो जिंदगी को खतरे में भी डाल सकता है। ये कोई ऐसी चीज नहीं है जो दिखने में खराब मालूम होती हो, बल्कि आपकी सेहत पर ये खतरे का संकेत है।

पसलियों के आस-पास त्वचा एक इंच से ज्यादा खिंचने लगे तो हम इसे बेली वसा या पेट की चर्बी कहते हैं, जो ठीक त्वचा के नीचे होती है। इसके अलावा ये हमारे अंदरूनी अंगों, यकृत, पैक्रियाज और आंतों के इर्द-गिर्द भी इकट्ठा होती है। महत्वपूर्ण अंदरूनी अंगों के आसपास चर्बी सेहत पर असर डाल सकती है।

पेट की बीमारी से अनेक रोगों का जन्म होता है। इसलिए पेट को रोगों की जड़ कहा जाता है। अगर पेट साफ नहीं हुआ तो मन चिड़चिड़ा हो जाता है सारी प्रसन्नता चली जाती है और चिंता घेर लेती है, इसलिए अपने पेट का ख्याल रखें। उसके साथ अन्याय न करें।

जिनको पेट की खराब हो, भोजन ठीक से पचता नहीं हो, भोजन के बाद गैस बनती हो, ठंडे भोजन से दस्त आ जाएं, पेट हर समय गड़गड़ करे, कई कई बार शौच के लिए जाना पड़े, ऐसी अवस्था में स्वास्थ्य रक्षा के नियमों को अपनायें शत प्रतिशत लाभ मिलेगा।

भोजन के कौर छोटे छोटे लें और उन्हें खूब चबाकर निगलें। अगर उस समय पानी पीने की जरूरत पड़े तो भोजन के बीच में मात्र एक गिलास पानी पियें। जल्दबाजी में भोजन न करें। भोजन करने के तुरंत बाद सोयें नहीं कम से कम एक घंटा जरूर टहलें। अधिक देर तक बैठे भी न रहें। भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें। जब भोजन अच्छी तरह पच जाये, तब घूंट-घूंटकर इच्छाभर पानी पियें। एक बार गटागत पानी न पिएं।

अपने पेट की औकात से अधिक भोजन न करें। इससे आंत को फैलने और सिकुड़ने में कठिनाई होती है। आपको भी उठने बैठने में दिक्कत होगी। बथुए का साग खाने से आंते मजबूत होती हैं। इससे मल बंध जाता है और गैस नहीं बनती। अगर पहले से गैस है तो खारिज हो जाएगी। बैसवाले रोगियों को अंकुरित चने अथवा अंकुरित मूंग का सेवन सुबह में खाली पेट करना चाहिए। चने को खूब चबा चबा कर निगलना चाहिए। इससे गैस बननी बंद हो जाएगी। पेट रोगियों को एलोपैथिक दवाइयों से बचकर रहना चाहिए। जहां तक संभव हो सके, आयुर्वेदिक दवाएं ही प्रयोग में लाएं। अटर पटर, शीघ्र आहार आदि खाद्य पदार्थों से परहेज करें। दवा से अधिक कारगर और असरकारक इलाज परहेज है। अगर परहेज नहीं किया तो सारी दवाएं बेकार, आपकी बीमारी भी बरकरार। दवा और परहेज दोनों मिलकर बीमारी को भगाते हैं।

भोजन के बाद पैर न धोएं और नहाएं भी नहीं। इससे जठराग्नि मंद पड़ जाती है। किया हुआ भोजन जब तक अच्छी तरह पच न जाए तक तक दोबारा भोजन न करें। खाली पेट कभी भी पानी न पियें। ठंडा पानी और फ्रिज का पानी पीने से परहेज करें।

आधी रात को पानी न पियें इससे गैस बन जाती है। मिर्च और मसालेदार तथा तेल में पकाएं खाद्य पदार्थ न खाएं। सादा भोजन करें। अधिक नमकीन या नमक न खाएं क्योंकि नमक यकृत को खराब कर देता है। बासी भोजन न करें। भोजन के बाद सलाह के रूप में गाजर और खीरा लाभदायक रहेगा। पेट की बीमारीवालों के लिए बेल फल का प्रयोग अमृत समान होता है। शौच जाने से पहले एक गिलास ताजा जल पियें इससे पेट साफ हो जाएगा। लहसुन, अचार, चाय आदि वस्तुएं न खाएं-पिएं। इससे गैस बनकर सीने में जलन, खट्टी डकारें आदि होने लगती है। प्याज डालकर बनी हुई सब्जियां न खायें। सप्ताह में एक दिन उपवास जरूर रखें। इससे पाचन शक्ति तेज हो जाती हैं सब्जियों में सिर्फ आलू की सब्जी न खायें। पेट रोगी के लिए भिंडी की सब्जी खूब लाभदायक होती है।

कब्ज- कब्ज होने का अर्थ है आपका पेट ठीक तरह से साफ नहीं हुआ है या आपके शरीर में तरल पदार्थ की कमी है। कब्ज के दौरान व्यक्ति तरोताजा महसूस नहीं कर पाता। अगर आपको लंबे समय से कब्ज रहता है और आपने इस बीमारी का इलाज नहीं कराया है तो ये एक भयंकर बीमारी का रूप ले सकती है। कब्ज होने पर व्यक्ति को पेट संबंधी दिक्कतें भी होती हैं, जैसे पेट दर्द होना, ठीक से ताजा होने में दिक्कत होना, शरीर का मल पूरी तरह से न निकलना इत्यादि। कब्ज के

लिए प्रभावी प्राकृतिक उपचार तो मौजूद है ही साथ ही आयुर्वेदिक उपचार के माध्यम से भी कब्ज को दूर किया जा सकता है। कब्ज होने पर अधिक मात्रा में पानी पीने की सलाह दी जाती है, गर्म पानी पीने से फायदा होता है। पानी की कमी से आंतों में मल सूख जाता है और मल निष्कासन में जोर लगाना पड़ता है। इसलिये कब्ज से परेशान रोगियों के लिये सर्वोत्तम सलाह तो यह है कि मौसम के मुताबिक २४ घंटे में ३ से ५ लिटर पानी पीने की आदत डालना चाहिये। सुबह उठते ही सवा लिटर पानी पीयें। फिर ३-४ किलोमीटर तेज चाल से भ्रमण करें। शुरू में कुछ अनिच्छा और असुविधा महसूस होगी लेकिन धीरे धीरे आदत पड़ जाने पर कब्ज जड़ से मिट जाएगी। कब्ज के रोगी को तरल पदार्थ व सादा भोजन जैसे दलिया, खिचड़ी इत्यादि खाना चाहिए।

कब्ज के दौरान कई बार सीने में भी जलन होने लगती है। ऐसे में आम्लपित्त होने और कब्ज होने पर शक्कर और घी को मिलाकर खाली पेट खाना चाहिए।

कब्ज एक ऐसा रोग है जो प्रत्येक के जीवन में कभी न कभी होता ही है। यह एक आम समस्या है। कुछ व्यक्ति तो ऐसे भी होते हैं जो आजीवन इस समस्या से ग्रस्त रहते हैं।

मल जब सूखा और कड़ा हो जाता है तथा प्राकृतिक रूप में नियमित नहीं उतरता या बड़े जोर लगाने पर उतरता है तो उसे ही कब्ज कहा जाता है। समय पर मल त्याग न होने या इच्छानुसार न होने पर दिन भर व्यक्ति परेशान रहता है तथा वह अपने में स्फूर्ति महसूस नहीं करता। अगर लंबे समय तक कब्ज की समस्या बनी रहती है तो अनेकानेक बीमारियां हो सकती हैं।

फलाहारी या शाकाहारी व्यक्तियों को मांसाहारी व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक मात्रा में मल मिलता है। वयस्क व्यक्ति में मल की औसत मात्रा २००-३०० ग्राम प्रतिदिन होती है। अधिकांश व्यक्ति दिन में एक बार प्रातःकाल शौच जाते हैं, तो कुछ व्यक्ति प्रातः सायं नियमित रूप से शौच जाते हैं। कब्ज होने के अनेक कारण होते हैं।

अधिकतर कब्ज की समस्या, बुरी आदतों का परिणाम होता है। जो व्यक्ति आराम तलब जिंदगी जीते हैं, व्यायाम नहीं करते, उन्हें कब्ज होना आम बात है। अत्यधिक गरिष्ठ भोजन, मसाले, तेलयुक्त भोजन, अटरपटर आदि का सेवन कब्ज को जन्म देता है। भोजन के साथ पर्याप्त मात्रा में रेशे जो फलों, सब्जियों एवं सलाद द्वारा प्राप्त होते हैं, को न लेने से कब्ज की समस्या आ घेरती है। कोलाइटिस (आंत का सूजन) जो अधिकतर अमीबा परजीवी के संक्रमण के कारण होता है, बहुत ही आम समस्या है। इन मरीजों को कुछ समय दस्त होते हैं, फिर कब्ज हो जाती है और वह चक्र चलता ही रहता है। अगर बड़ी आंत का चालन धीमी गति से होता है तो कब्ज की समस्या आ जाती है। मधुमेह, मिक्सीडिया, हाइपर पैराथायरायडिनम इत्यादि शारीरिक रोगों में भी कब्ज की समस्या हो सकती है।

हर आदमी में कब्ज की शिकायत बहुत आम है। कई लोग तो इससे डरे हुए रहते हैं कि बिना सोचे समझे रोजाना ही रेचक दवाएं और जुलाब की गोली लेने लगते हैं। फिर इसके इतने आदी हो जाते हैं कि दवा लिये बिना उनका काम ही नहीं चलता। पर यह वो खुद के साथ ज्यादाती करता है। इससे हमारी आंतों की क्रियाशीलता बिगड़ जाती है, कब्ज की तकलीफ और बढ़ जाती है, जिस कारण बार-बार उन्हें पेशाब जाना पड़ता है। कब्ज से बचने का सबसे सरल उपाय ये है कि संतुलित खान-पान और नियमित व्यायाम हो। खूब पानी पीएं, हरि सब्जियां, फल और सलाद ज्यादा खायें। फिर भी दिक्कत हो तो रात को सोने से पहले तीन बड़े चम्मच ईसबगोल लेकर पानी, दूध या दही में मिलाकर खाएं। कब्ज में

जुलाब की आदत बुरी है, इससे बचकर रहना चाहिए।

प्राकृतिक उर्जा बूस्टर कहे जानेवाले चीकू में टैनिन तत्व होने के कारण यह एक एंटीइंफ्लेमेट्री एजेंट है। इसके कारण यह कब्ज, दस्त, रक्ताल्पता व पेशाब की जलन दूर करता है। इसमें फ्रक्टोज और सुक्रोज अधिक मात्रा में होता है। इस कारण मधुमेह के रोगियों को इसे खाने से बचना चाहिए।

डायटरी रेशेयुक्त १०० ग्राम चीकू से शरीर को ८३ कैलोरी ऊर्जा मिलती है। इसमें विटामिन सी व एंटी-ऑक्सीडेंट्स जैसे तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। यह कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और खनिज से भरपूर हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी और तनाव भरी व्यस्त दिनचर्या के चलते आज ज्यादातर लोग पेट की समस्याओं से जूझते नजर आते हैं। इनमें भी कब्ज के मरीजों की तादाद ज्यादा है। अगर आप भी इनमें से एक हैं, तो कुछ आदतों में थोड़ा-सा बदलाव करके और खाने के साथ कुछ और पथ्य आजमाकर आप कब्ज से छुटकारा पा सकते हैं।

जल्दबाजी में खाने के बजाय अच्छी तरह चबा-चबाकर खाने की आदत डालें। चबा-चबाकर खाने से आपकी आंतों पर भोजन पचाने के लिए अनावश्यक जोर नहीं पड़ेगा और खाना जल्द पचेगा। बिना भूख के कभी न खाएं। जमीन पर बैठकर भोजन करने की आदत डालें। पेट का पचास फीसदी हिस्सा खाने से, २५ फीसदी हिस्सा पानी से भरना चाहिए। बाकी २५ फीसदी हिस्सा हवा के आने जाने के लिए खाली छोड़ देना चाहिए। खाने के बाद टहलना जरूर चाहिए। अगर टहलना मुमकिन नहीं, तो १५ से २० मिनट के लिए बार्थी करवट जरूर लें। खाना खाने के बाद वज्रासन करना चाहिए, इससे खाना पचेगा और गैस भी नहीं बनेगी। खाने के साथ कटी हुई अदरक और सेंधा नमक मिलाकर खाएं। इससे खाना जल्द पचता है। रात को सोने से आधा घंटा पहले गर्म दूध पीकर सोएंगे तो सुबह पेट तुरंत साफ होगा और गैस की दिक्कत भी नहीं रहेगी। अगर पहले भोजन के कुछ ही देर बाद मजबूरी में दोबारा भोजन करना पड़ रहा है, तो पहले कच्चे आम का रस पी लें। ये पहले किए गए भोजन की जल्दी मचाकर पेट को आराम देगा।

कब्ज के कारण कई बीमारियों के होने की आशंका बढ़ जाती है। अपचन, जुकाम, बवासीर, भगंदर, आंतों की सूजन, सिरदर्द, जोड़ों का दर्द, आदि रोगों का जनक कब्ज ही है। अब तो यह हृदय रोग, पेट व गुर्दा के कर्करोग का भी कारण बताया जाता है। पेट की भलीभांति साफ न होना ही कब्ज है। समय पर मल त्याग न होना, मल में गांठें निकलना, मल त्याग के बाद भी पेट का हल्का व साफ न होना ही कब्ज का लक्षण है। कब्ज के कई कारण हैं। मगर अपौष्टिक व असंतुलित आहार-इसका प्रमुख कारण है। परिश्रम या व्यायाम नहीं करना, दिन में सोना, रात्रि-जागरण, शक्ति-सामर्थ्य से अधिक कार्य करना, मानसिक तनाव पालना, मादक द्रव्यों का सेवन, चाय-काफी शीतल पेयों का अधिक सेवन, धूम्रपान, मल-मूत्र का वेग रोकना, अधिक सहवास और आंतों की दुर्बलता कब्ज होने के अन्य कारण हैं। पेट में भारीपन, अफरा, पेट दर्द, खांसी, बवासीर, चक्कर, श्वास रोग की शिकायत हो तो समझें कब्ज का बिज है आपके उदर में। इसमें दवा तो लें ही मगर दवा से ज्यादा आहार-विहार को संतुलित करना अधिक कारगर होता है।

उदर विकार कई प्रकार के होते हैं जैसे पेट में कब्ज होना, पेट में गुड़गुड़ाहट होना, भूख नहीं लगना आदि। इसके उपचार के लिए त्रिफला (आंवला, हर्षा, बहेड़ा के चूर्ण का समान मात्रा में मिश्रण) १०० ग्राम, सौंठ २ ग्राम, अजवान ५० ग्राम, पीपर १० ग्राम और सनाय ५ ग्राम इन सभी का चूर्ण बनाकर इसमें समान मात्रा में गुड़ मिलाकर रख लें। ५-५ ग्राम यह मिश्रण सुबह-शाम भोजन के उपरांत गुनगुने पानी से लें। ऐसा करने से पेट ठीक ढंग से साफ हो जाता है।

अनियमित दिनचर्या और खान-पान के कारण कब्ज और पेट गैस की समस्या आम बीमारी की तरह हो गई है। कब्ज रोगियों में पेट फूलने की शिकायत भी देखने को मिलती है। लोग कहीं भी और कुछ भी खा लेते हैं। खाने के बाद बैठे रहना, रात्रिभोज के बाद तुरंत सो जाना ऐसी आदतें हैं जिनके कारण कब्ज की शिकायत शुरू होती है। पेट में गैस बनने की बीमारी ज्यादातर बुजुर्गों में देखी जाती है लेकिन यह किसी को भी और किसी भी उम्र में हो सकती है।

मुनक्का- मुनक्का में कब्ज नष्ट करने के तत्व मौजूद होते हैं। ६-७ मुनक्का रोज रात को सोने से पहले खाने से कब्ज समाप्त होती है। इसके अलावा सुबह उठने के बाद बिना कुछ खाए हुए, ४-५ दाने काजू के और ४-५ दाने मुनक्का के साथ खाए, इससे कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।

शहद- कब्ज के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर नियमित रूप से पीने से कब्ज दूर हो जाता है।

त्रिफला- कब्ज के लिए त्रिफला बहुत ही अच्छा घरेलू उपचार है। त्रिफला शब्द का शाब्दिक अर्थ है तीन फल। त्रिफला तीन चीजों यानी आंवला, बहेड़ा और हरड़ को समान मात्रा में मिलाकर बनता है। २० ग्राम त्रिफला रात को एक लिटर पानी में भिगोकर रख दीजिए। सुबह उठने के बाद त्रिफला को छानकर उस पानी को पी लीजिए। इससे कुछ ही दिनों में कब्ज की शिकायत दूर हो जाएगी। या त्रिफला चूर्ण एक चम्मच के साथ दूध अथवा गर्म पानी में लेने से कब्ज दूर हो जाता है।

अजवायन- अजवायन १० ग्राम, त्रिफला १० ग्राम और सेंधानमक १० ग्राम को बराबर मात्रा में लेकर कूटकर चूर्ण बना लें। रोजाना ३ से ५ ग्राम इस चूर्ण को हल्के गर्म पानी के साथ सेवन करने से काफी पुरानी कब्ज समाप्त हो जाती है। इसके अलावा सुबह उठने के बाद नींबू के रस को काला नमक मिलाकर पानी के साथ सेवन कीजिए। इससे पेट साफ होगा।

इसबगोल- इसबगोल की भूसी कब्ज के लिए रामबाण दवा है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या जड़ से दूर हो जाती है। इसके लिए आप दूध या पानी के साथ रात में सोते वक्त इसबगोल की भूसी लेने से कब्ज समाप्त होता है।

किशमिश- किशमिश में कब्ज निवारण गुण होते हैं। सूखे अंगूर याने किशमिश पानी में ३ घण्टे भिगो दें फिर इसके बाद किशमिश को पानी से निकालकर खा लीजिए। इसे खाने से आंतों को ताकत मिलती है और दस्त आसानी से आती है। इससे कब्ज की शिकायत दूर होती है।

हरी सब्जियों और फलों जैसे पपीता, अंगूर, गन्ना, अमरूद, टमाटर, चुकंदर, अंजीर फल, पालक का रस या कच्चा पालक, किशमिश को पानी में भिगोकर खाने, रात को मुनक्का खाने से कब्ज दूर करने में मदद मिलती है।

पानी और तरल पदार्थों की कमी कब्ज का मुख्य कारण है। तरल पदार्थों की कमी कब्ज का मुख्य कारण है। तरल पदार्थों की कमी से मल आंतों में सूख जाता है और मल निष्कासन में जोर लगाना पड़ता है। जिससे कब्ज रोगी को खांसी परेशानी होने लगती है।

इसबगोल की भूसी कब्ज में परम हितकारी है। दूध या पानी के साथ २-३ चम्मच इसबगोल की भूसी रात को सोते वक्त लेना फायदेमंद है। दस्त खुलासा होने लगता है। यह एक कुदरती रेशा है और आंतों की सक्रियता बढ़ाता है। खाने में हरे पत्तेदार सब्जियों के अलावा रेशेदार सब्जियों का सेवन खासतौर पर करना चाहिए। इससे शरीर में तरल पदार्थों में बढ़ोत्तरी होती है। चिकनाई वाले पदार्थ भी कब्ज के दौरान लेना अच्छा रहता है। गर्म पानी और गर्म दूध कब्ज दूर करते

हैं। रात को गर्म दूध में केस्टनर यानी अरंडी का तेल डालकर पीना कब्ज को दूर करने में कारगर है।

नींबू को पानी में डालकर, दूध में घी डालकर, गर्म पानी में शहद डालकर पीने से कब्ज दूर होती है। सुबह-सुबह गर्म पानी पीने से भी कब्ज को दूर करने में बहुत मदद मिलती है। अलसी के बीज का पाउडर पानी के साथ लेने से कब्ज में राहत मिलती है। इस तरह के प्रभावी प्राकृतिक उपचार और आयुर्वेदिक उपचार के माध्यम से कब्ज को स्थायी रूप से आसानी से दूर किया जा सकता है। यदि आप कब्ज से परेशान हो तो अमरूद का सेवन करना न भूलें। यह आपको कब्ज से राहत दिलाता है।

कुछ वैद्यों, चिकित्सकों का मानना है कि जिस व्यक्ति का पेट ठीक रहता है, वह रोगों की पकड़ से भी बचा रह सकता है। इसलिए उपचार के समय वे रोगी से उसके पेट की, शौच आदि की जानकारी अवश्य लेते हैं। वे इलाज भी पेट की स्थिति को ध्यान में रखकर किया करते हैं।

आमतौर पर घरों में सुनने को मिलता है- जो एक समय शौच जाता है वह योगी, जो दिन में दो बार शौच जाता है वर भोगी तथा इससे अधिक बार शौच जाना रोगी होने का संकेत है। अतः पेट का ध्यान रखना चाहिए। कब्ज हमारे शरीर का बड़ा शत्रु है। इससे भी बचना जरूरी ऐसे व्यक्ति रात के समय त्रिफला सेवन कर कब्ज से बच सकते हैं। मतलब स्वस्थ रह सकते हैं। अपच, खट्टी डकारें, उदर में वायु बनते रहना, कब्ज, दस्त, जठर शोथ, अम्ल पित्त, खूनी दस्त, आंव वाली पेचिश, पेट में कीड़े, उल्टियां न रूकना, संग्रहणी का रोग, जलोदर का होना, भगंदर, पित्त आदि अनेक पेट के रोग हैं जो हमारे स्वास्थ्य के शत्रु होते हैं। अतः पेट का ठीक रहना जरूरी है।

जिन लोगों का पेट ठीक नहीं रहता, उन्हें ही ऊपर बताए रोग होते हैं, जो अन्य रोगों को भी जन्म देते हैं। इन रोगों का होना और बिगड़ना बहुत घातक होते हैं। अतः पेट को ठीक रखना ही स्वस्थ होने का आधार बनता है। हम जो खाते हैं, वह अन्न नलिका से होता हुआ पेट में पहुंचता है। पेट या आमाशय एक ही बात है। पेट में हमारा भोजन पचना शुरू होता है। इसे पचाने के लिए आमाशय में पाचक पित्त रहता है। यह कार्य वही करता है। पाचक पित्त में भोजन को पचाने के अग्नि होती है, जिसे जठराग्नि कहते हैं। भोजन पचाने के लिए वात, पित्त, कफ का भी ठीक अनुपात रहना चाहिए।

कास्टीपेशन या कब्ज को रोगों की उत्पत्ति का मूल कारण माना गया है। पेट की समुचित ढंग से सफाई न होने के कारण धीरे-धीरे रोगों की उत्पत्ति होने लगती है और समय रहते अगर कब्ज का निदान न किया जाए तो वही साधारण रोग असाध्य रोग बन जाते हैं। तब व्यक्ति का जीवन चिकित्सक एवं दवाओं का गुलाम बन जाता है।

इलाज कब्ज का- कब्ज के निवारण का सबसे बेहतर तरीका अपने खानपान में तेजी से तब्दीली लाना है। खानपान स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करता है। खानपान में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनसे पेट की सफाई स्वतः ही होती रहे। चना कब्ज के लिए अत्यन्त लाभदायक है। प्रतिदिन सुबह अंकुरित मूंग या चने का सेवन कब्ज एवं पेट की बीमारियों के लिए लाभदायक है। गेहूं का दलिया खाना विशेष लाभकारी है। इसके अलावा गेहूं को उबालकर नमक मिलाकर खाना तथा खजूर, किशमिश, कच्चे नारियल आदि का सेवन भी कब्ज से राहत दिलाता है।

कब्ज के कारण - खूब चबा-चबाकर भोजन करने की बजाय जल्दी-जल्दी भोजन करना। धूम्रपान, चाय-काफी आदि अन्य मादक पदार्थों का अत्यधिक सेवन करना। अत्यधिक मानसिक श्रम करना। पाचन शक्ति का दुर्बल होना। अत्यधिक तनाव एवं चिंताग्रस्त रहना। खाने-पीने का कोई निश्चित समय न होना। अधिक मिर्च-मसाले एवं चिकनाई युक्त खाद्य

पदार्थों का सेवन करना। अधिक उपवास करना तथा पानी का सेवन कम करना। आंतों से संबंधित कोई बीमारी होना।

आज की तारीख में व्यक्ति के पेट में दर्द होना आम बात हो गई है। प्रतिदिन जरूरत से ज्यादा खाना खाकर कोई काम न करना और पूरे-पूरे दिन आलस्य में समय व्यतीत करना निःसंदेह एक ओर जहां व्यक्ति को कष्ट प्रदान करता है वहीं दूसरी तरफ पेट में गैस बननी प्रारंभ हो जाती है। परिणामस्वरूप जब गैस व्यक्ति के दिमाग पर असर करती है तो वह बुरी तरह से तड़प उठता है और उसका मस्तिष्क झनझनाने लगता है।

इस प्रकार व्यक्ति धीरे-धीरे कार्य करने में असमर्थ हो जाता है तथा उसका मन किसी भी कार्य में नहीं लगता। इसके अतिरिक्त भूख कम लगना, उल्टी आना, जी मिचलाना, आलस आना, हल्का बुखार रहना व पेट में हल्का दर्द होना तथा शौच ठीक से न आने या बार-बार शीघ्र आने की शिकायत आदि मिलने लगती है तब समझ लेना चाहिए कि आपके पाचन तंत्र में गड़बड़ी आ गई है। यदि आपका पाचन तंत्र बिल्कुल ठीक है तो आप जो कुछ भी ग्रहण करेंगे अर्थात् खाएंगे, वह सोलह आना आपके शरीर को लाभ पहुंचाएगा अन्यथा कतई नहीं।

पाचन तंत्र में किसी भी होनेवाली बीमारी को साधारण समझने की भूल कदापि न करें नहीं तो यह भविष्य में बहुत बड़ी समस्या बनकर खतरा उत्पन्न कर सकती है।

इसके अलावा महानगरों में दिन प्रतिदिन बढ़ते दूषित वातावरण व प्रदूषण का भी सीधा प्रभाव हमारी सेहत पर पड़ता है जो दूषित वातावरण एवं अत्यधिक प्रदूषण के कारणवश बीमारियों का घर बन जाता है। इसलिए इन हानिकारक तत्वों से भी हमें अपने आपको बचाने की आवश्यकता है, तब कहीं जाकर हम पेट की बीमारियों से छुटकारा पायेंगे। रोजाना प्रातःकाल उठकर एक कि.मी. पैदल चलें क्योंकि पैदल चलने से गैस कम बनती है और व्यक्ति पर गैस का आक्रमण धीरे-धीरे कम हो जाता है। संभवतः पैदल चलना इस बीमारी हेतु सबसे अधिक लाभदायक साबित होगा। सब्जियों में पालक, गाजर, मेथी, गांठगोभी, शलजम, टिंड, करेला, परवल, घीया आदि ही खायें और साथ ही, तली व खट्टी चीजों का परहेज करके पूरा आराम लें। आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक से सलाह लेने में चूकें नहीं बल्कि खुलकर वार्तालाप करें।

हमेशा पानी उबालकर ठंडा करके पीना चाहिए। प्रतिदिन दाल अवश्य खायें। दाल खाने से प्रोटीन प्राप्त होता है सो, अरहर, मूंग तथा मसूर दालों का सेवन कर प्रोटीन अवश्य लें। भोजन के अलावा अंगूर, मौसमी व अनार का रस भी पी सकते हैं, निश्चित ही फायदा होगा।

सादा भोजन और ढका हुआ खाना ही सेवन में लायें जो कि नितान्त आवश्यक है। रोजमर्रा यदि इस तरह आप भोजन सम्बन्धी नियम का अनुसरण करते हैं एवं प्राणायाम या पवनमुक्तासन करते हैं तो यकीनन इस पेट की बीमारी से छुटकारा पाकर जिंदगी का आनंद ले सकते हैं।

स्वप्नदोष और शीघ्रपतन के रोगी को देर रात में भोजन करना और इस भोजन में गरिष्ठ और चिकने पदार्थों का सेवन करना, खटाई, अधिक गर्म पेय, चाय, तम्बाकू और बादी करनेवाले वातकारक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए, मल-मूत्र विसर्जन किए बिना नहीं सोना चाहिए और सुबह देर तक सोए नहीं रहना चाहिए। कामुक चिंतन नहीं करना चाहिए।

पुराने कब्ज के रोगी को बार-बार जुलाब नहीं लेना चाहिए। जुलाब लेने की अपेक्षा एनीमा लेना अच्छा होता है पर एनीमा भी सप्ताह में एक या दो बार से ज्यादा और लगातार नहीं लेना चाहिए।

कब्ज से ग्रस्त रोगियों को नाश्ते में अमरूद लेना चाहिए। पुरानी कब्ज के रोगियों को सुबह-शाम अमरूद खाना

चाहिए। इससे दस्त साफ आएगा, अजीर्ण और गैस दूर होगी। अमरूद को सेंधानमक के साथ खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। किसी के भी पेट में कीड़े हो सकते हैं। ये विशेषकर बच्चों को अधिक परेशान करते हैं। जिसके पेट में कीड़े होते हैं उसका स्वास्थ्य नहीं बन पाता। खुराक का एक बड़ा हिस्सा तो कीड़े ही चट कर जाते हैं।

अजवायन पीस लें। बराबर मात्रा में गुड़ लें। दोनों को मिलाकर सफेद चने के समान गोलियां बनाकर दिन में ४ बार बच्चे को खिलाएं। कीड़े मर जाएंगे। एक छोटी कटोरी छाछ या मट्ठा लें। इसमें खूब बारीक पिंसी अजवायन २ चुटकी डालें। इसे बच्चे को पिला दें। इसे ३ दिन देते रहें। यदि पेट में केंचुए हों तो आधा चम्मच नमक एक कटोरी पानी में घोलकर पी जाएं। ३ दिनों तक रोजाना लें। खाली पेट गुड़ खाकर अजवायन खाने से भी पेट के कीड़े मरकर निकल जाते हैं। बायबिडिंग तथा नारंगी के सूखे छिलके, समान मात्रा में लें। इन्हें कूट-पीसकर चूर्ण बनाएं एक चौथाई छोटा चम्मच बच्चों को तथा आधा चम्मच बड़ों को गर्म पानी के साथ दें। कीड़े नष्ट होंगे।

सुपारी का चूर्ण एक छोटा चम्मच दूध के साथ खिला दें। इसे आप मक्खन में मिलाकर भी खिला सकते हैं। पेट साफ हो जाएगा। पेट में दर्द हो तो जायफल के तेल की २-३ बूंद चीनी में मिलाकर खाने से तुरंत आराम होता है।

अक्सर लोग पेट की समस्या से परेशान रहते हैं। अनियमित खानपान और अन्य कारणों से पेट दर्द, जी मचलाना, उल्टी और दस्त जैसी समस्याएं हो जाती हैं जो हमें बहुत परेशान करती है। जानकारी के अभाव में कभी कभी हम ऐसा कुछ खा लेते हैं, जिससे हमारे पेट की समस्या सुधरने के बजाए और बिगड़ जाती है।

पेट की खराबी होने पर सबसे पहले आप दूध उत्पाद। जैसे दूध और घी से दूरी बना लें। दुनियाभर में ज्यादातर लोग दूध उत्पाद में पाए जानेवाले लैक्टोस से परेशान हैं, मतलब यह है कि दूध उत्पाद को पचा पाने में लोगों में जरूरी तत्वों की कमी है। इसलिए पेट खराब होने पर इन खाद्य पदार्थों से दूर बनाए रखें।

सोडा- ज्यादातर लोग पेट की समस्या में सोडा को उसकी उत्तेजकता के कारण बहुत ज्यादा महत्व देते हैं जबकि इसमें पाए जानेवाला रसायन पेट को और नुकसान पहुंचा सकता है। अगर आप इसे ज्यादा तवज्जो दे रहे और आपका पेट खराब है तो आपके लिए और समस्या हो सकती है।

मसाले- मिर्च और मसाले हो सकता है आपके लिए फायदेमंद हो लेकिन इन्हें पेट ठीक नहीं होने पर खाने से बचना चाहिए। क्योंकि यह आमतौर तेल में तलकर ही खाया जाता है। जब घर में सब्जी या अन्य चीजें बनाई जाती हैं तो उसमें मसाले के साथ तेल भी होता है, जो आपको नुकसान पहुंचा सकता है।

मांस, क्रीम और मक्खन जैसे खाद्य पदार्थों में वसा की मात्रा बहुत ज्यादा होती है इसलिए पेट खराब होने पर इसके सेवन से बचें। ऐसे समय में यह आपके स्वास्थ्य पर और बुरा असर डाल सकती है। इसलिए वसायुक्त आहार को ना खाएं तो बेहतर होगा।

खराब खाद्य पदार्थों की सूची में अल्कोहल भी है। यह आम्लता को बढ़ावा देती है। अल्कोहल में पाया जानेवाला रसायन शरीर के चयापचय के लिए बहुत ही खराब माना जाता है। यह पेट की परत के लिए खराब माना जाता है। इसलिए जब पेट खराब हो तो अल्कोहल का सेवन ना करें।

यो तो पेट में दर्द होने की शिकायत कभी न कभी सभी को होती है। यह कम हो या ज्यादा धीरे-धीरे हो या अचानक पेट के अंदर स्थित विभिन्न अंगों में से किसी के भी रोगग्रस्त होने का लक्षण है, न कि स्वयं में कोई रोग पेट दर्द होने पर

उसके कारणों को जानने पर ही सही उपचार संभव है।

वैसे बाजार में विभिन्न नामों से पेट दर्दनाशक दवाएं आसानी से मिल जाती हैं। परन्तु चिकित्सकीय परामर्श के बिना इन दवाओं का सेवन नुकसानदेह हो सकता है। इन दवाओं में पेट ऐंठन को शांत करनेवाले घटक के अलावा एनाल्जिन, एस्प्रीन, पेरासिटामोल एवं डाइजापाम आदि का मिश्रण होता है। साधारण मरोड़ या ऐंठन के दर्द में ये दवाएं लाभ पहुंचाती हैं, वही इन दवाओं में एनाल्जिन व एस्प्रीन की उपस्थित अल्सर के दर्द में नुकसान पहुंचा सकती है। इसी प्रकार अपेंडिसाइटिस के दर्द में इन दवाओं अपेंडिक्स में संक्रमण बढ़ते जाने के बावजूद दवा के प्रभाव से दर्द में कुछ आराम का अनुभव हो सकता है, लेकिन वास्तव में रोग गंभीरता की ओर अग्रसर होता जाता है। ऐसी स्थिति में उचित तो यही होगा कि चिकित्सक के परामर्श के बिना पेट दर्द की दवा अंदाज या मनमर्जी से ना ली जाए।

दर्द पेट के एक भाग तक सीमित रह सकता है या किसी एक स्थान से प्रारंभ होकर पूरे पेट में फैल सकता है। यह पेट के अंदर के रोगग्रस्त अंग की स्थिति पर निर्भर करता है। जैसे पित्त की पथरी का दर्द पेट के ऊपरी दाहिनी भाग में, अपेंडिसाइटिस का दर्द पेट के निचले दाहिने भाग में, अमाशय के अल्सर (पेप्टिक अल्सर) का दर्द नाभि के ऊपर पेट के मध्य और थोड़ा दाहिने भाग में होता है।

गुर्दे की पथरी या उसके अन्य रोगों का दर्द पेट के बिल्कुल दाहिने या बाएं भाग में कभी कभी अंडकोश या जांघों तक फैल जाता है। मूत्राशय एवं महिलाओं के प्रजनन अंगों के रोगों का दर्द जैसे मासिक धर्म के समय होनेवाला दर्द पेडू में महसूस होता है। छोटी आंत एवं बड़ी आंत लगभग पूरे पेट में फैली रहती है। अपच, विषाक्त भोजन, पेट के कीड़े, दस्त जैसे आम रोगों का दर्द आंत से ही उठता है, जो लगभग पूरे पेट में अनुभूत होता है।

पेट में दर्द हो तो इसके लिए रोजाना आधा प्याला ग्वारपाठा का रस राहत दिला सकता है। ग्वारपाठा का रस संग्रहणी, गैस, उलटी जैसी बड़ी परेशानियों में भी फायदेमंद है। अक्सर पेट में जलन और पेट दर्द होने की शिकायत बढ़ने लगे तो ऐसे में दही का सेवन लाभप्रद होता है। दही खाने से पेट जल्द ठीक होने लगता है।

अनियमित जीवनशैली और जहां तहां कुछ भी खा लेने से कब्ज आजकल एक आम समस्या हो चुकी है। कब्ज को ठीक-ठीक परिभाषित करना कठिन है लेकिन जब मलाशय की मांसपेशियों में सकुंचन आ जाता है, तो मल निष्कासन धीमी गति से होता है। इससे आंतों से उसके निष्कासन में समय लगता है, जिससे मलाशय अधिक पानी अवशोषित कर लेता है। परिणामस्वरूप मल सूखा और कड़ा होता है, शौच का अंतराल अनियमित होता है और शौच में काफी जोर लगाना पड़ता है और दर्द होता है। कब्ज भोजन में पानी और रेशे की कम मात्रा और पोटेशियम की कमी से होता है। इसके अलावा अत्यधिक तनाव, नर्वस डिसऑर्डर, अधिक धूम्रपान के कारण भी कब्ज की समस्या होती है। अगर भोजन में पर्याप्त रेशेदार वसायुक्त रिफाइंड और प्रसंस्कृत खाद्य है तो कब्ज की संभावना बढ़ जाती है। अपर्याप्त शारीरिक श्रम और लंबे समय तक बैठे रहने से भी कब्ज होता है। खान-पान ठीक करके कब्ज की समस्या से काफी हद तक बचा जा सकता है।

रेशेयुक्त प्रोटीन वाले फल और राजमा, चना, दाल, जौ, इसबगोल, चीनी घास, फ्लैक्ससीड पाउडर लाभदायक है। सुबह-सुबह गर्म पानी का सेवन और पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी, कैल्शियम और विटामिन बी काम्प्लेक्स कब्ज में काफी फायदेमंद है।

कब्ज के रोगी का आहार सीमित, नियमित और सादा रखना चाहिए। सप्ताह में एक बार उपवास रखकर सिर्फ फलाहार और दूध ही लेना चाहिए। भोजन में सलाद और हरी शाक सब्जी का सेवन ज्यादा मात्रा में तथा रोटी आधी मात्रा में लेना चाहिए। प्रतिदिन एक छोटी हरड़ के टुकड़े करके भोजन के बाद १-२ घंटे तक मुंह में रखकर चूसना चाहिए।

आमतौर पर ज्यादातर लोगों में कब्जियत की किशायत रहती है। पेट साफ न होने के चलते लोगों को कई तरह की असहजता महसूस होती है और काम में मन नहीं लगता। लेकिन अपने खाने-पीने को लेकर यदि थोड़ी सी सावधानी बरती जाए तो कब्जियत से छुटकारा पाया जा सकता है। कब्जियत दूर रखने में फलों के रस काफी कारगर माने गए हैं। इन फलों के रस का सेवन यदि आप नियमित रूप से करते हैं तो कब्ज आपसे दूर रहेगा।

यदि आप कब्ज का सामना कर रहे हैं तो नियमित रूप से सेब का जूस पीना लाभकारी हो सकता है। सेब का रस कब्जियत को दूर रखने में काफी मददगार होता है क्योंकि इसमें काफी मात्रा में रेशे पाया जाता है। रेशे तत्व कब्ज के उपचार में लाभकारी होता है।

अपने रेशे तत्व के चलते नाशपाती में कब्जियत को दूर रखने के गुण हैं। नाशपाती का रस पाचन शक्ति को बढ़ाता है। नाशपाती के रस से आंतों को राहत मिलती है।

कब्ज से छुटकारा पाने के लिए लोगों को एक गिलास नारंगी का रस नियमित रूप से पीना चाहिए। पाचन के लिए नारंगी का रस काफी लाभकारी माना गया है। नारंगी में भी काफी मात्रा में रेशे पाया जाता है।

अनन्नास में काफी मात्रा में रेशे पाया जाता है। कब्ज को दूर करने में यह काफी उपयोगी माना जाता है। अनन्नास का रस पीने के अलावा इसे खाया भी जा सकता है।

आहार, निद्रा और मैथुन इन तीन आधारों पर मानवी जीवन चलता है। पर्याप्त नींद, भूख लगना, पचन, योग्य उम्र में संतानोत्पत्ति यही इस त्रयी का उद्देश्य हैं। लोगों को त्रस्त करनेवाले संक्रामक रोग (इन्फेक्शियस डिस्जीजेस) अनुपात पहले से काफी कम है। लेकिन बैठकर काम करना, आहार, विचार, आचार, दैनंदिन कामकाज का तनाव, अति स्पर्धा, खाने-सोने का समय एवं पद्धति आदि में परिवर्तन होने से, मधुमेह थायरॉइड, उच्च रक्तचाप, हृदयविकार, मोटापा, महावारी की शिकायतें, पेट के विकार मानसिक बीमारी आदि जीवनमान आधारित विकार बढ़े हैं। बदलती आहार आदत का परिणाम पेट के विकार के रूप में होता है। चाय, कॉफी, कृत्रिम पेय का ज्यादा सेवन शीघ्र आहार, तले हुए मसालेदार पदार्थ, सिगरेट, शराब, तम्बाकू जैसे व्यसन। आनुवंशिकता के कारण अपचन, गैसेस आम्लपित्त, मलावष्टभ, आमांश, ग्रहणी प्रवाहिका इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम (आईबीएस), अमियाबिसिल, गैस्ट्रिक, पेप्टिक अल्सर, कोलायटीस, आम्लता, बवासीर, फिशर भगंदर, सीने में जलन, मुंह में छाले पड़ना, मुंह की बदबू, मिचली, भूख नहीं लगना, पित्त के कारण उलटी होना, कृमि, कुपोषण, बदन भारी महसूस होना, उत्साह की कमी आदि विकारों के लक्षण दिखायी देते हैं। इसी प्रकार मानसिक तनाव, लगातार बैठकर काम करना, व्यस्त जीवनशैली, रात को देर तक जागना, आदि के कारण पेट की शिकायतें उत्पन्न होती हैं। अन्न वह स्रोत पचन संस्था के विकारों पर आयुर्वेद में औषधोपचार उपलब्ध हैं। पर्याप्त भूख नहीं होते हुए भी बार बार खाते रहने से अपचन होता है और कई तरह की बीमारियां होती हैं। पेट के सभी विकारों

में उष्ण, तीक्ष्ण दवाइयां ही जरूरी नहीं होती। अग्निवर्धक, आमपाचक पित्तशामक आदि दवाइयां भी उपलब्ध हैं। आहार सही समय पर नहीं लेने से रक्ताल्पता, जीवनसत्व का अभाव अस्थिक्षरण जैसी कुपोषणजन्य शिकायतें पैदा होती हैं। भूख लगने पर ही खाना चाहिए। इसी प्रकार हर ज्ञानेन्द्रिय का सही रसग्रहण, उपभोग करना इसके लिए भी सही समय की जरूरत होती है। इसलिए खासकर पेट की शिकायतों के लिए आयुर्वेदिक इलाज ही सर्वोत्तम है। वह एक उत्तम जीवनशैली है। उसे इसी नजरिये से देखा जाना चाहिए। समय पर पोषक आहार, पथ्यपालन, रात में पर्याप्त नींद लेना, मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखना, पर्याप्त व्यायाम करना, सही औषधोपचार करना इसीसे पेट की शिकायतों से छुटकारा दिलाती है।

सभी प्राणिमात्र की उत्पत्ति अन्न से होती है। सब कुछ व अन्न में ही निहित है। ऐसे ग्रंथवचन आदमी की उत्पत्ति, स्थिति, लय यह तीनों एक तरह से अन्न में ही निहित हैं ऐसा सूचित करते हैं। अन्न की सहायता से आदमी जीता है और अन्न से ही पैदा होता है। अन्न में ही विलीन होता है। इस अन्न का ग्रहण, पचन, सात्म्यीकरण, उत्सर्जन अन्नवह स्रोत से होता है। मुख से लेकर गुदा तक होनेवाला अन्न का प्रवास सुखकर होने से आदमी की दुनिया के साथ संबंध सुरक्षित रहता है। लेकिन यही अन्न प्रक्रिया बिगड़ने पर कई बीमारियों को आमंत्रण सिद्ध होती है।

प्रभाते मलदर्शनम यानी सुबह जागने के बाद ठीक से शौच होना स्वास्थ्य का मूलभूत लक्षण माना जाता है। वर्तमान व्यस्त जीवनप्रणाली एवं बदलती खाद्य आदतों के कारण मलबद्धता अथवा कान्टिवेशन की शिकायत बढ़ रही है। इसी कारण आगे चलकर पथरी बनना, गुदद्वार को चिरा पड़ना, फिशर, सूजन, दर्द, खून निकलना, बवासीर, ठीक से बैठना असंभव होना, पेट भारी लगना, दुर्गन्धित अपानवायु का बार बार निस्सरण होना, बार-बार शौच के लिए जाना आदि शिकायतें होती हैं। कई बार खाना खाने के तुरन्त बाद शौच के लिए जाना पड़ता है। कभी पतली कभी गाढ़ा मलप्रवर्तन, आव गिरना, ऐंठन, चिकनापन, अंगार महसूस होना, कृमी, बार बार छाले पड़ना, अनुत्साह, अस्वस्थता, अशक्तता, बदन भारी पड़ना आदि शिकायतें भी आमतौर पर दिखायी देती हैं।

अति मात्रा में चाय, कॉफी, पान, तीखी, मसालेदार सब्जी अथवा अन्य पदार्थ, शराब, सिगरेट, तम्बाकू, मिश्री आदि की आदत, बैठकर काम करना, दू पहिया वाहन से ज्यादा सफर करना, भूखा रहना, सूखा खाना, रात में जागरण, खाना खाने का अनियमित समय, मानसिक तनाव के कारण और भी ज्यादा तकलीफ होती है। शौच रोकना कुपथ्यकर होता है। फिशर, बवासीर, पथरी, बद्धकोष्ठ, कारण का पता नहीं चलनेवाला पेटदर्द, अपचन, गैसेस, ग्रहणी, अतिसार, आमांश, आव गिरना, भूख नहीं लगना, स्वाद महसूस नहीं होना, मुंह में कड़वाहट, पेट भारी महसूस होना, शौच के लिए जोर लगाना आदि शिकायतों में आयुर्वेदोपचार लाभदायक होते हैं। आतड़ियां अच्छी स्थिति में होना, शारीरिक व्यायाम होना, जठराग्नि प्रदिप्त होना, खानपान की सही आदत, व्यसनों से दूरी, यह पंचसूत्रों द्वारा पेट से ही स्वास्थ्य का रास्ता खुलना है।

पेट में गैस का होना एक आम समस्या है। इस समस्या के लिए कोई आयु सीमा भी नहीं है। बच्चे से लेकर बड़े तक किसी भी आयु वर्ग वाले को इस समस्या से जूझना पड़ सकता है। वैसे तो बहुत सी एलोपैथी दवाएं हैं जिनके सेवन से हम इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

भोजन के साथ सलाद के रूप में टमाटर का प्रतिदिन सेवन करना लाभप्रद होता है। यदि उस पर काला नमक डालकर खाया जाए तो लाभ अधिक मिलता है। पथरी के रोगी को कच्चे टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। लहसुन और अदरक के सेवन से भी गैस की बीमारी कम होती है। प्रातःखाली पेट लहसुन की तीन चार कली या अदरक के चार पांच छोटे टुकड़े लेने से लाभ मिलता है। गैस के लिए आठ-दस पत्तियां पुदीने की मिश्री के साथ चबाकर खाने से गैस चली जाती है। पेट हल्का हो जाता है और भूख खुलकर लगती है। कई बार भोजन करने से पहले या बाद में पेट में वायु बनती है इसके लिए दो तीन ग्राम पिसी हुई काली मिर्च फांक लें ऊपर से नींबू मिला गुनगुना पानी पी लें। इससे पाचन प्रणाली ठीक हो जाता है।

पेट दर्द होने पर काली मिर्च के पाउडर में अदरक का रस और नींबू का रस मिलाकर लेने से पेट में दर्द में लाभ मिलता है और गैस भी दूर होती है। गैस के कारण सिरदर्द होनेपर चाय में कालीमिर्च का पावडर डालें। वही चाय पीने से लाभ मिलता है। वायु समस्या होने पर हरड़ के चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर खाना चाहिए। चुटकी भर हींग, नाभि पर रख देने से पेट की गैस समस्या ठीक हो जाती है। अदरक के छोटे टुकड़े कर उस पर नमक छिड़ककर दिन में कई बार उसका सेवन करें। गैस परेशानी से छुटकारा मिलेगा, शरीर हल्का होगा और भूख खुलकर लगेगी। नारियल के पानी का सेवन गैसवाले रोगी भी कर सकते हैं। आराम मिलेगा।

सर्दियों में मेथी की सब्जी नियमित रूप से खाने पर भी पेट में गैस की परेशानी कम होती है। वैसे मेथी दाना भी गुनगुने पानी के साथ ले सकते हैं। पेट में या आंतों में ऐंठन होने पर एक छोटा चम्मच अजवाइन में थोड़ा नमक मिलाकर गर्म पानी से लेने पर लाभ मिलता है। बच्चों को अजवायन थोड़ी दें। गैस और अपच होने पर तुलसी की पत्तियां पीसकर पानी मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। अंगूर का रस भी पेट की गैस को शांत करता है।

पेट की गैस की परेशानी हो तो सुबह शहद में कुछ बूंदें नींबू का रस डालकर अच्छे से मिला लें। इसे चाटने से पेट की गैस दूर हो जाती है। पानी में थोड़ी सी अजवाइन उबाल लें और खाना खाने के बाद यही पानी पिएं। इससे राहत मिलेगी। १० ग्राम घी में लहसुन और जीरे को भून लें और खाना खाने से पहले इसे खाएं। लौंग पेट के लिए फायदेमंद होता है इसलिए रोजाना लौंग का पानी पिएं।

अक्सर लोगों को पेट में अचानक भारीपन और ऐंठन या फिर डकारें आने की शिकायत रहती है। इसके अलावा कभी कभी ऐसा लगता है कि जैसे पेट गुब्बारे की तरह फूल गया हो। अगर आप भी ऐसी ही किसी समस्या से परेशान हैं, या आपको बहुत तेजी के साथ खाना खाने की आदत है तो आपकी यह आदत आपका पेट फुलाने का काम कर रही है। खाना खाते वक्त किसी भी तरह की जल्दबाजी ना करें। बहुत ज्यादा च्युइंगम खाने से हवा मुंह के रास्ते पेट में भर जाती है जिससे पेट में भारीपन रहता है। सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए तो हानिकारक है ही इसके सेवन से पेट भी फूलता है। अगर आपको इस बुरी आदत की लत है तो तुरंत इस लत से बाहर आएं अक्सर लोगों का खराब दिनचर्या और बेवजह की तनाव उनके पेट फूलने का कारण बन जाता है। ऐसी किसी परेशानी से बचने के लिए तुरंत स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और तनाव लेना छोड़ दें। पेट को सपाट बनाए रखने के लिए आधा चम्मच सूखा अदरक पाउडर लें और उसमें एक

चुटकी हींग और सेंधा नमक मिलाकर एक कप गर्म पानी में डालकर पीएं। पेट फूलने पर हरे धनिया की चाय पीना फायदेमंद है। इससे पेट दर्द ठीक हो जाएगा और गैस भी नहीं बनेगी। रोज सुबह गर्म पानी में नींबू निचोड़कर पीने से पेट नहीं फूलता। लौंग शरीर में छोटे से छोटे कीटाणु की जड़ से खत्म कर देता है। पेट की संक्रमण में यह काफी असरदार है।

हल्दी पेट की संक्रमण से निजात पाने के लिए एक चम्मच हल्दी पाउडर में ६ छोटे चम्मच शहद मिला करके एक हवा बंद जार में रख दें। फिर इसे दिन में दो बार आधा आधा चम्मच खाएं। ऐसा करने पर संक्रमण जल्दी ठीक हो जाएगा।

हींग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए सुबह खाली पेट पानी के साथ जरा सी हींग का सेवन करने लाभ होता है।

केले में पोटेशियम होता है जो कि पेट के लिए अच्छा होता है। यह आसानी से पच भी जाता है और पेट को भी ठीक कर देता है। अदरक का छोटा टुकड़ा सेंधा नमक और चुटकी भर काली मिर्च के साथ मिलाकर पानी के साथ खाने से पेट की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

नीम की ५ पत्तियों को दिन में एक बार खाने से शरीर की सारी गंदगी बाहर निकल जाती है।

नींबू खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास पानी में २ चम्मच नींबू का रस मिलाकर पीने से पेट के संक्रमण से राहत मिलती है। दही दिन में दो कटोरी खाना लाभकारी होता है। अपने खाने में दही को जरूर शामिल करें।

शुद्ध शहद को दालचीनी पाउडर के साथ मिला करके खाने से पेट से जुड़ी हर समस्या ठीक हो जाती है। गैस्ट्रिक समस्या में यह कारगर नुस्खा है।

सूखी-सर्द हवाएं इस मौसम की खास पहचान हैं। यही हवाएं त्वचा से लेकर पेट तक पर बुरा असर डालने का काम करती हैं। यदि आप पेट को अच्छी तरह ढके बिना सर्द हवा में बाहर निकलते हैं तो आपके पेट के अपसेट होने का पूरा खतरा हो सकता है। खासकर अगर आप रात के भोजन के बाद ऐसा करते हैं तो। भोजन के बाद पाचन तंत्र के काम में अचानक मौसम के बदलने से प्रभाव पड़ता है। ऐसे में यदि पेट को गर्म या ढंका हुआ न रखा जाए तो मुश्किल खड़ी हो सकती है।

खाने को उकसाती हैं हवाएं- यूं सर्द मौसम में भोजन को लेकर आम धारणा यही है कि यह मौसम भरपेट, गरिष्ठ खाद्यों का है। यही कारण है कि इस मौसम में लोग पेट को दांव पर लगा डालते हैं। मुश्किल यहीं से शुरू होती है। ठंडी हवाएं वाकई एक तरह से हमें और खाने को उकसाती हैं। ऊपर से इस मौसम में शारीरिक क्रियाएं भी कम हो जाती हैं और पानी भी काफी घट जाता है। यही सब चीजें मिलकर दिक्कत देती हैं।

ठंड का प्रभाव शरीर को कई तरह से परेशानी में डाल सकता है। कुछ आम तकलीफें जो इस तरह के मौसम में दिक्कत देती हैं वे इस प्रकार हैं- दस्त, उल्टी, तेज पेट दर्द, पेट में खिंचाव या अकड़न, चक्कर आना या मितली, सीने में जलन या आम्लता, सिरदर्द, पेट में भारीपन या शरीर के कुछ हिस्सों में भारीपन या दर्द, कब्ज, गैसेस, जी घबराना, मितली जैसा महसूस होना, बुखार तथा साथ में सर्दी-जुकाम आदि।

अपने व्यायाम और शारीरिक क्रियाओं को जारी रखें। रात के भोजन के बाद थोड़ा टहलें जरूर। बहुत गरिष्ठ, घी-तेल मसालों से बने भोजन की मात्रा को सीमित करें। कोशिश करें कि इस प्रकार का भोजन हफ्ते में एक बार और दिन में करें।

नींद व आराम का भी पूरा ख्याल रखें। बहुत ज्यादा थकान भी पेट की सेहत पर असर डाल सकती है। पानी की पर्याप्त मात्रा का सेवन करें क्योंकि इस मौसम में प्यास कम महसूस होती है और पसीना भी कम आता है।

पानी को लेकर सतर्क रहना जरूरी है। भरपूर मात्रा में रेशे युक्त फलों-सब्जियों और भोजन का सेवन करें। धीरे-धीरे खाएं, ताकि बहुत मात्रा में खाने से बच सकें। यदि त्योहार के समय ज्यादा गरिष्ठ खाने में आया हो तो अगले दो तीन दिन एकदम हल्का भोजन करें।

डकार- आमतौर पर लोग समझते हैं कि डकार आ गई, मतलब पेट भर गया और कुछ लोग इसे बदहजमी की शिकायत करते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। डकार आना शारीरिक क्रिया का एक अंग है। कुकर में जैसे दाल या सब्जी पकाते समय गैस ज्यादा बन जाती है तो सेफ्टी वाल्व अपने आप सीटी देने लगता है, उसी तरह से पेट में इकट्ठा गैस आवाज के साथ जब मुंह व गले के सहारे बाहर निकलती है तो उसे डकार आना कहा जाता है।

जब हम खाना खाते हैं तो भोजन के साथ कुछ वायु पेट में प्रवेश कर जाती है। भोजन नली और पेट के बीच डायफ्राम होता है। भोजन के पेट में प्रवेश हो जाने के बाद यह खुद ही बंद हो जाता है। इससे पेट में कुछ वायु इकट्ठी हो जाती है। लेमन सोडा आदि पेय पदार्थों के पीने से भी पेट में ज्यादा गैस पैदा हो जाती है, जिससे शरीर के नियंत्रण कक्ष रूपी मस्तिष्क बेकार गैसों को बाहर निकालने का आदेश दे देता है। इसके बाद कुछ मांसपेशियां सख्त हो जाती हैं जिससे भोजन नली में छाती और पेट के बीच बना दरवाजा (डायफ्राम) कुछ देर के लिए खुल जाता है। वायु गले और मुंह से होती हुई बाहर आती है। यह पेट भरने का परिचायक नहीं है।

जब इकट्ठा वायु पेट से भोजन नली में आती है तो एक तरह का कंपन करने लगती है जो गले और मुंह से बाहर निकलने पर आवाज करती है। अगर पेट की वायु बाहर निकलने पर कंपन न करे तो आवाज नहीं होगी, जो असंभव है क्योंकि यह स्वाभाविक शारीरिक क्रिया है।

अगर डकार न आए यानी मस्तिष्क पेट में एकत्रित गैस को बाहर निकालने के लिए आदेश देने में कुछ देरी कर रहा है। इससे हमें बेचैनी होने लगती है। पेट में अक्सर दर्द की शिकायत रहने लगती है। भूख कम लगने लगती है। पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है। पेट में अफारा होने के बहुत से कारण हो सकते हैं खाना समय पर ना खाना, तला हुआ या मसालेदार भोजन और व्यायाम ना करना। इससे सेहत से जुड़ी और भी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

लाल मिर्च में कैपेसिन नामक तत्व पाया जाता है जो भोजन पचाने के लिए जरूरी किण्व के स्तर को बढ़ाता है। इससे गैस और पेट फूलने की समस्या में कमी आती है।

केला गैस और ब्लोटिंग की समस्या से निपटने में रामबाण है। सौंफ आंतों की कोशिकाओं को आराम पहुंचाती है जो पेट को गैस को दूर करने में सहायक है। खाने के बाद थोड़ी सी सौंफ खाने से पेट फूलने और गैस की समस्या से निजात पाई जा सकती है। पेट के अफारे से छुटकारा पाने के लिए अदरक वाली चाय पीने से छुटकारा पाया जा सकता है।

पेट की किसी भी तरह की परेशानी से छुटकारा पाने में अजवाइन मददगार है। खाना खाने के बाद गुनगुने पानी के साथ अजवाइन खाने से लाभ मिलता है। कुछ ऐसी बीमारियां हैं जो सुनने में तो सामान्य लगती हैं लेकिन समय पर ध्यान न देने

से ये बड़े रोगों में बदल जाती हैं। इसलिए शुरुआत में ही इन पर रोक लगाना जरूरी है।

कब्ज की दिक्कत को दूर करने के लिए रात को सोने से पहले ताजे पानी के एक गिलास में शहद को घोलकर पीने से कब्ज की दिक्कत दूर होती है। सुबह उठकर खाली पेट चार से पाच मुनक्के और चार काजू एक साथ खाने से कब्ज से राहत मिलती है। जितना हो सके सलाद में टमाटर, मूली, शलजम और पालक आदि को शामिल करें।

पेट का पूरी तरह साफ न होना ही कब्ज कहलाता है। जब पेट की बड़ी आंत में मल फंसा रहता है तो वह कब्ज का रूप ले लेता है। जो मल आंतों में चिपका रह जाता है वह सुखकर सख्त और कड़ा हो जाता है। इस हाल में मल सूखा, दुर्गन्धयुक्त और काले रंग का हो जाता है जिससे प्रायः पेट दर्द और सिरदर्द बना रहता है। इससे गैस, अपच, बुखार जैसी कई बीमारियां लग जाती हैं। अधिक समय तक कब्ज रहने से बवासीर जैसा रोग जन्म ले लेता है। कई लोगों को सूखी बवासीर हो जाती है, कई लोगों को खूनी बवासीर। दोनों प्रकार की बवासीर दर्द देती हैं। कब्ज को दूर करने के लिए कुछ अन्य चीजें भी ले सकते हैं।

रात्रि को गर्म दूध के साथ ईसबगोल, गुलकंद या हरड़ का मुरब्बा ले सकते हैं। ककड़ी और खीरे के मौसम में सलाद के रूप में कच्ची ककड़ी और खीरे का सेवन करें। इससे राहत मिलेगी। ईसबगोल दूध के साथ लेने में कठिनाई हो तो पानी में घोलकर एकदम गाढ़ा घोल पी सकते हैं। उसके ऊपर सादा पानी ले लें। सर्दियों में बादाम रोगन दूध में डालकर पी सकते हैं। त्रिफला चूर्ण का उपयोग करें। रोजाना रात्रि में इसे लेने से सुबह पेट आसानी से साफ होने में मदद मिलती है। भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। बासी भोजन से परहेज करें। मौसंबी का रस भी कब्ज को कम करता है। खाने के एक घंटे बाद गुनगुना पानी दोनों समय लें।

बथुआ कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है। चिकित्सकों के मुताबिक बथुआ को खाने में किसी न किसी रूप में शामिल जरूर करना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें लौहांश प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

इसके साग को नियमित रूप से खाने से कई रोगों को जड़ से समाप्त किया जा सकता है। इससे गुर्दे में पथरी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। गैस, पेट में दर्द और कब्ज की समस्या भी दूर हो जाती है।

कच्चे बथुआ के एक कप रस में थोड़ा सा नमक मिलाकर प्रतिदिन लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। गुर्दा, मूत्राशय और पेशाब के रोगों में बथुआ का रस पीने से काफी लाभ मिलता है। बथुआ को उबालकर इसके रस में नींबू, नमक और जीरा मिलाकर पीने से पेशाब में जलन और दर्द नहीं होता। सिर में अगर जुएं हों तो बथुआ को उबालकर इसके पानी से सिर धोएं। जुएं मर जाएंगी और सिर भी साफ हो जाएगा।

सफेद दाग, दाद, खुजली, फोड़े और चर्मरोगों में बथुआ को प्रतिदिन उबालकर इसका रस पीना चाहिए। बथुआ का रस मलेरिया, बुखार और कालाजार संक्रामक रोगों में भी फायदेमंद होता है। कब्ज के रोगियों को तो इसका नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। कुछ हफ्तों तक नियमित रूप से खाने से कब्ज की समस्या समाप्त हो जाती है। बथुआ को साग के तौर पर खाना पसंद न हो तो इसका रायता बनाकर खाएं। पथरी होने पर एक गिलास कच्चे बथुआ के रस में शक्कर को मिलाकर रोज पिएं। पथरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

अल्सर

आमाशय व उसके नीचे की ओर लगे आंत के हिस्से (डियोडिनम) में होनेवाले व्रण को अल्सर कहा जाता है। इसे एक घातक बीमारी माना जाता है। भोज्य पदार्थों, आहार विहार आदि की अव्यवस्था के कारण आमाशय का अल्सर हुआ करता है। अल्सर होने का प्रमुख कारण भोजन में प्रोटीन का न होना भी होता है। प्रोटीन के न होने से अधिकतर भीतरी झिल्ली की पूरी तरह से मरम्मत नहीं हो पाती है। लगभग रोज गरिष्ठ, पक्का भोजन, सख्त और जल्दी-जल्दी भोजन खाने, मिर्च मसाले का अधिक प्रयोग आदि के कारण ही क्षतिग्रस्त झिल्लियों में रगड़ तथा अधपचे पदार्थों के भार से आमाशय पर अतिरिक्त कार्यभार पड़ जाता है। इस कारण क्षतिग्रस्त स्थान पर अधिक चोट पहुंचती है। पेट के अल्सर का यही सबसे बड़ा कारण माना जाता है।

आमाशय में भोजन को पचाने के लिए हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पेप्सिन का निर्माण होने लगता है तो आमाशय की सतह इस अम्ल से अपनी रक्षा नहीं कर पाती है। इससे गैस्ट्रिक अल्सर हो जाता है। डियारेडिनम (पक्वाशय) का अल्सर तब होता है जब बहुत से पाचक रसों के निर्माण से डियोडिनम की सतह क्षतिग्रस्त हो जाती है। अधिक चाय, काफी, बीड़ी, सिगरेट, शराब, पान मसाले अथवा अन्य नशीले पदार्थों और एस्पिरिन के ज्यादा प्रयोग करने से भी ऐसा होता है।

पेट का अल्सर वंशानुगत कारणों से भी हो सकता है। रक्त ग्रुप ओ होना भी इसका कारण हो सकता है। अल्सर के अन्य कारणों में मानसिक तनाव भी एक है। अधिक मानसिक तनाव से आमाशय के अवयवों की रक्त कोशिकाओं में सिकुड़ पैदा हो जाती है जिससे वहां पूरा रक्त पहुंच नहीं पाता है। फलस्वरूप अल्सर हो जाता है।

अल्सर होने के लक्षण विशेषकर इस बात पर निर्भर करते हैं कि अल्सर किस भाग में है। पेप्टिक अल्सर में उल्टी, जी मिचलाना, पेट में जलन, दर्द का होना आदि दिखाई देता है। पक्वाशय के अल्सर में पेट में ऊपर दायें भाग में जोरों का दर्द उठता है। यह दर्द तब उठता है जब पेट खाली रहता है। दर्द अधिकतर मध्यरात्रि को ज्यादा परेशान करता है।

पक्वाशय अल्सर के रोगी के पेट एवं छाती में बेचैनी होने लगती है, जलन होती है, खट्टी डकारें आती हैं, मुंह में खटास पैदा हो जाती है। यह दर्द प्रायः कुछ खाने के बाद अथवा ठंडा पेय पदार्थ से कुछ देर के लिए रूक जाता है। रोगी के मल के साथ रक्त भी निकलने लगता है।

आमाशय व्रण में प्रायः दर्द भोजन करने के बाद ही शुरू होता है। इस कारण रोगी भोजन ग्रहण करने से घबराता है। अगर व्रण बढ़ जाता है और आमाशय सिकुड़ जाता है तो बार-बार उल्टी की भी शिकायत होने लगती है। इस स्थिति में उल्टी के साथ रक्त भी आने लगता है।

अल्सर का पता लगाने के लिये बेरियम एक्स रे या एंडोस्कोपी नामक विशेष विधि को अपनाया जाता है। इस विधि में एक उपकरण एंडोस्कोप के माध्यम से खाने की नली, आमाशय और आंत के भीतर की प्रत्यक्ष जांच की जाती है। इसमें अंगुली के बराबर मोटी ट्यूब को मुंह के रास्ते पेट के भीतर डालकर अल्सर की जांच की जाती है।

इस परीक्षण में पांच-दस मिनट का समय लगता है। रोगी को इस जांच से किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं होता। पेट से अम्ल निकालकर नापा जाता है और अल्सर को पहचान लिया जाता है।

अल्सर के रोगी की चिकित्सा में सबसे बड़ा पहलू उसकी भोजन व्यवस्था का होता है। रोगी को इस प्रकार का भोजन देना चाहिए जिससे आमाशय व डियोडिनम को पूरा आराम मिले। और हाइड्रोक्लोरिक अम्ल जो पैदा हो रहा है, उसे

जल्दी ही भोजन द्वारा निराकृत किया जा सके। रोगी का भोजन ऐसा होना चाहिए जो पेट के जख्मों को चोट नहीं पहुंचाये बल्कि उन जख्मों को भरने में पूरी मदद करे।

भोजन में प्रोटीन की मात्रा विशेष महत्व रखती है क्योंकि प्रोटीन के अभाव में ही यह रोग होता है। विटामिन सी भी नियमित देना चाहिए ताकि जख्म जल्दी भर सके। विटामिन बी वर्ग व आयरन देने से चयापचय ठीक होता है, रक्त बढ़ता है और मानसिक संतुलन बना रहता है। इसके परिणाम स्वरूप तांत्रिक दर्द नहीं उठता है।

भोजन की मात्रा थोड़ी-थोड़ी व सात से आठ बार में देनी चाहिए। प्रारम्भ में दूध, मलाई को देना चाहिए। इससे हाइड्रोक्लोरिक एसिड निराकृत हो जाता है। फलों का रस विशेष रूप से देते रहना चाहिए। इसकी मात्रा २-२ औंस तक प्रति दो घंटे के अंतर से देनी चाहिए। रोगी की हालत सुधारने पर साबुदाना, सूजी, पतला दलिया भी देना शुरू कर देना चाहिए।

रोगी को मक्खन, टोस्ट, दूध, कार्नफ्लेक्स, पतली खीर आदि भी दिये जा सकते हैं। रोगी की स्थिति में सुधार आने पर घुटी हुई दाल, हरी सब्जियां, जैली, आइसक्रीम आदि भी शुरू कर देनी चाहिए। एक महीने तक ऐसा ही भोजन देने के बाद पनीर, छेना, फल, दालें समुचित मात्रा में शुरू करनी चाहिए। अल्सर के रोगियों को खुराक को थोड़ी थोड़ी मात्रा में ही देते रहना चाहिए। मिर्च मसाले, ककड़ी और प्याज का सेवन रोगी को बिल्कुल नहीं करना चाहिए। इन सबके साथ ही मानसिक तनाव से हमेशा मुक्त रहना आवश्यक होता है। यह बीमारी लाइलाज नहीं है अतः रोगियों को सम्पूर्ण धैर्य के साथ चिकित्सक की सलाह के अनुसार औषधि एवं शल्यक्रिया के लिये स्वयं को तैयार कर लेना चाहिए।

अल्सर पेट से संबंधित परेशानी है। यह कई तरह का हो सकता है जैसे अमाशय का अल्सर, पेट्टिक अल्सर या गैस्ट्रिक अल्सर। पोषक की कमी, तनाव इसके इलावा भी और कई कारण हो सकते हैं। अल्सर की समस्या का इलाज समय पर नहीं किया जाए तो यह गंभीर समस्या बन जाती है लेकिन अपने खान-पान में बदलाव लाकर इस परेशानी से राहत पाई जा सकती है। दूध पीने से जैसे तो गैस्ट्रिक एसिड बनता है, लेकिन इस परेशानी में आधा कप ठंडे दूध में आधा नीबू निचोड़कर पीने से पेट को आराम मिलता है। गाय का घी इस्तेमाल करना लाभदायक होता है।

अल्सर के मरीजों को बादाम का सेवन करना चाहिए, बादाम पीसकर इसका दूध बना लीजिए, इसे सुबह-शाम पीने से अल्सर ठीक हो जाता है।

लंबे समय तक एस्पिरिन और इक्वप्रोफेन सरीखी दर्दनिवारक दवाएं लेने, प्रेडनीसलोन जैसी स्टीरायड दवाएं लेने, सिगरेट या बीड़ी पीने, मदिरा पीने और अधिक चाय-कॉफी पीने से पेट का अल्सर होने के आसार बढ़ जाते हैं।

मानसिक उद्वेग, चिन्ता, काम का अति तान, भोजन का अनियमित समय, अति तैलीय, तीखा, मसालेदार खाना, रात्रि में जागरण, धूम्रपान, मद्यपानादी व्यसन, पित्त प्रकृत्ति, गैस्ट्रिक अथवा ड्युओनेल अल्सर, अल्सरेटिव कोलायटिस आदि के कारण कभी कभी आंतड़ियों को क्षति (जख्म) होने से अल्सर हो जाता है। इसीमें से दाह, वेदना आदि लक्षण पैदा होते हैं। जठर में अल्सर होने से भूख लगने पर वेदना (हंगर पेन) होती है। कोलायटिस में बार बार एवं पतला शौच होना, खाने के तुरंत बाद पेशाब जाने का मन करना, शौच करते समय खून बहना जैसे लक्षण दिखायी देते हैं।

बासी चीजें, बहुत ही खट्टा, मसालेदार, खटास भरे (ब्रेड, इडली, डोसा, खमन ढोकला आदी) पदार्थ, दही, व्यसन, मलमूत्र अधोवातादी गति रोकना, किसी दिन खाते ही रहना और किसी दिन कुछ भी नहीं खाना, खाने के बाद तुरंत सो जाना, खाना खाते समय ज्यादा पानी पीना, गर्मी के पास काम करना, मानसिक अस्वास्थ्य आदी से बचें।

मुंग, पुराने चावल, उबालकर ठंडा किया गया पानी, जवार, पडवल, शहद, लौकी, कद्दू, नारियल, अनार, ताजी मीठी

छाछ, दूध, तूप आदी सादा भोजन करें।

आयुर्वेद में इसके लिए जठराग्नीमांशजनित शिकायत होने पर उष्ण-तीक्ष्ण, दीपन, पाचन दवाइयों का इस्तेमाल करना पड़ता है। कुछ शिकायतों में पित्तशामक, व्रणरोधक, दवाईयां लेनी पड़ती है। ज्यादा दोष अतिरिक्त प्रमाण में हो तो वमन, विरेचन, बस्ति, आदि पंचकर्म क्रियाएं करनी पड़ती हैं। सही आयुर्वेदिक दवाओं के प्रभाव से अम्लपित्त, अल्सर, पेट की शिकायतें निश्चित ही दूर होंगी।

पेप्टिक अल्सर

जब पेट के अंदर स्थित आमाशय के अंदर की दीवार में घाव बन जाता है, तो उसे पेप्टिक अल्सर कहा जाता है और जब यही घाव अग्रणी के अंदर की दीवार में बन जाता है, तो उसे ड्यूडीनल अल्सर कहा जाता है। जब आमाशय एवं अग्रणी दोनों में एक ही साथ घाव बन जाते हैं तब उसे गेस्ट्रो ड्यूडीनल अल्सर कहा जाता है।

आज के समय में अल्सर एक आम रोग बन गया है। पेप्टिक अल्सर की तुलना में लोगों में ड्यूडीनल अल्सर ४ से ६ गुण अधिक देखने को मिलता है। पेप्टिक अल्सर क्यों होता है, इसका मुख्य कारण अभी तक ठीक ठाक पता नहीं लग सका है लेकिन रोग की उत्पत्ति में प्रमुख भूमिका आमाशय में उत्पन्न अम्ल की सक्रियता पर अवश्य ही निर्भर करती है। ऐसा माना जाता है कि यह गुण किसी विष के प्रभाव से होता है।

इस विष के असर से आमाशय तथा ग्रहणी के श्लैष्मिक कला में आघात होता है। इस आघात युक्त स्थान पर पेप्टिन नामक एंजाइम जो आमाशय में निकलता है, द्वारा श्लैष्मिक कला का पाचन होने लगता है और घाव बन जाता है। पेप्टिन के कारण उत्पन्न होने से इसे पेप्टिक अल्सर कहा जाता है। अल्सर की उत्पत्ति का कुछ न कुछ संबंध आनुवांशिक भी होता है। इसके अतिरिक्त कुछ दवाइयों एस्पिरिन, एनलजीन, डाइक्लोफेनिक, फिनाइल पूराजोक, एण्डोमेथासिन के निरंतर सेवन से भी अल्सर हो सकता है। ऑपरेशन या चोट आदि से अनेक रोगाणुओं के संक्रमण से रक्त विकार, आमाशय से पेस्ट्रिन नामक हार्मोन का अत्यधिक स्राव, कुछ अन्य ग्रंथियों का स्राव बढ़ जाना अत्याधिक चिंता, मानसिक तनाव बेचैनी, अवसाद आदि पेप्टिक एवं ड्यूडीनल अल्सर को उत्पन्न करने में सहायक हैं।

आमाशय के खाली रहने पर जलन के साथ पेट में दर्द रहना तथा कुछ खाना खाने के बाद दर्द में आराम मिलना, इसके लक्षणों में आता है। अगर अल्सर आमाशय में है तो खाना खाने के आधे घंटे के बाद शुरू हो जाता है। जब अल्सर ग्रहणी में होता है तो दर्द खाना-खाने के तीन-चार घंटे बाद शुरू होता है। तेज भूख लगना, दर्द के बाद वमन (उल्टी) होना, दर्द एक निश्चित स्थान पर होना, अधिकांशतः मध्यरात्रि में दर्द होना आदि इसके मुख्य लक्षण होते हैं। इसके अलावा पेप्टिक अल्सर में दर्द पेट के ऊपरी भाग में बाईं तरफ होता है। यह दर्द एक निश्चित स्थान पर होता है। ड्यूडीनल अल्सर का दर्द पेट के ऊपरी भाग के बायीं तरफ होता है। यौन, चिंता, अधिक काम, तनाव तथा मौसम के प्रभाव से दर्द बढ़ जाता है। आधुनिक चिकित्सा के अतिरिक्त इसका आयुर्वेदिक उपचार भी है जो इससे मुक्त कराता है।

छोटी पीपर, निकोध एवं हरड़ के छात्र का चूर्ण बराबर-बराबर मात्रा में लेकर एक-एक चम्मच सुबह शाम लेते रहने से अल्सर में लाभ होता है। छोटी इलायची, तेजपता, दालचीनी, वंशलोचन, छोटी हरड़, छोटी पीपल, हरड़, धनिया, आंवला, सफेद चंदन एवं गुलाब की सूखी पंखुड़ियां बराबर मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बनाकर, इसमें मिश्री मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

अल्सर के रोगी को गाय का या बकरी का दूध मिश्री मिलाकर पीना चाहिए। नींबू-पानी एवं सोड़ा रोज लेना चाहिए।

खाली पेट बिल्कुल न रहकर थोड़ी-थोड़ी देर पर हल्का एवं सुपाच्य भोजन लेते रहना चाहिए। हरी सब्जियां, खिचड़ी, दलिया आदि का तरल आहार लेते रहना चाहिए। गाजर, लौकी, तुरई, कद्दू, सहिजन, परमल, पेठा, बथुआ आदि का प्रयोग हितकर होता है।

मूंग तथा मसूर की दाल अल्सर के रोगी के लिए सर्वोत्तम मानी जाती है। मांस, अण्ड, शराब, तंबाकू, गुटका, चावल, चाय, उड़द, अरहर, ठंडा एवं बासी भोजन से रोगी को परहेज करना चाहिए।

साधारण अल्सर- ८० प्रतिशत लोग इस अल्सर के शिकार होते हैं। ये आकार से ज्यादा बड़े नहीं होते हैं और तकरीबन १० दिन के अंदर ठीक भी हो जाते हैं।

गंभीर अल्सर- यह अल्सर सिर्फ १० में से १ व्यक्ति को ही होता है। यह आकार में साधारण अल्सर से बड़े होते हैं।

हेरपेटीफार्म अल्सर- इसे पिनप्वाइंट अल्सर के नाम से भी जाना जाता है। यह अल्सर ३ एम.एम. से बड़ा नहीं होता है। इससे केवल १० प्रतिशत लोग पीड़ित होते हैं और यह प्रायः १० से ४० वर्ष की उम्र के लोगों में होना स्वाभाविक है।

आप खाने में विटामिन सी का प्रयोग करें। २-३ गिलास संतरे का रस प्रतिदिन पिएं। ज्यादा मसालेदार और तली-भुनी चीजें खाने से बचें। आहार में ज्यादा से ज्यादा फलों का सेवन करें और खूब पानी पिएं। इस मौसम में हरी सब्जियां खूब मिलती हैं, उनका सेवन करें। खाने में कच्चे प्याज का प्रयोग करें। दही, छाछ, दूध और पनीर खाएं।

मांसाहारी भोजन से बचें। इसमें आम्ल की मात्रा काफी होती है। गरम पानी से दिन में २-३ बार गरारे करें। दिन में २ से ३ बार तुलसी के कुछ पत्ते चबा सकते हैं। कच्चे टमाटर का सेवन करें, किंतु ठंड के दिनों में टमाटर के रस का सेवन ज्यादा सही होगा।

जब तक मुंह का अल्सर पूरी तरह ठीक न हो जाये तब तक मदिरा तथा चॉकलेट के सेवन से बचें। ग्लिसरीन में हल्दी का पाउडर मिलाकर उससे अल्सरवाली जगह पर धीरे-धीरे मालिश करें, १५-२० मिनट बाद साफ कर लें। एक कप पानी में एक चम्मच धनिया पाउडर मिलाकर उबालें। पानी ठंडा हो जाये तो उससे दिन में २ से ३ बार गरारे करें।

एक चम्मच बेकिंग सोडा को पानी की कुछ बूंदों के साथ मिलाएं और उसे अल्सरवाली जगह पर २-३ बार लगाएं और १५ मिनट बाद साफ कर लें। खाने के बाद हर्बल चाय पिएं जो काफी आराम देगी।

अगर खाली पेट होने पर पेट में दर्द उठता है और कुछ खा लेने के बाद शान्त हो जाता है तथा दो ढाई घंटे बाद फिर होने लगता है तथा ठंडा दूध पीने से दब जाता है तो शायद यह अल्सर का दर्द है। अल्सर के दर्द में रोगी को खट्टी डकारें आती हैं। तथा सुबह के समय छाती में जलन भी होती है। पेप्टिक अल्सर जब फटता है तो पेट में बहुत तेज दर्द होने लगता है।

वेरीकोज अल्सर

जब तक व्यक्ति बीमार नहीं पड़ता, तब तक स्वास्थ्य का मूल्य नहीं समझता। बीमारी पैदा करनेवाली खान-पान पद्धति दोनों का संचय, प्रकोप इन अवस्थाओं में होनेवाला व्याधि प्रवास देखते हुए कुछ बीमारियां अचानक दुर्घटना जैसी सामने आती हैं और अपने अस्तित्व का मूल्य पूरा पूरा वसूल करने तक बरकरार रहती हैं। वेरीकोज अल्सर इन्हीं में से एक है।

पैरों पर विशेषतः पिंडलियों पर कई बार नीली धाराएं उभरती हैं। पैर सूजते हैं। यह प्रारंभिक लक्षण हैं। बाद में पैरों के अंतर्गत रक्तवाहिका में गांठें बनना, उसका स्थिति स्थापकत्व कम होना, पेशी ढीली पड़ना, वह ठीक से काम नहीं करना, मांसपेशी की कार्यक्षमता कम होना ऐसे कई कारणों से अशुद्ध रक्त हृदय की ओर नहीं पहुंचता बल्कि उसका एक ही जगह संचय होता है। इससे पैर काला-नीला पड़ता है। सूजता है। दर्द होता है। पैर का तलुआ दुखता है। चुभन महसूस होती

है। पैर पत्थर जैसे कठोर बनते हैं। इसलिए चलने में तकलीफ होती है। असह्य खींच एवं वेदना आदि से मरीज त्रस्त होता है। डीप वेन थाम्ब्रायसिस की तकलीफ में मरीज के टखने के आसपास अथवा पेशी के मार्ग में अल्सर होता है। यह जख्म जल्दी नहीं भरने से मरीज त्रस्त होता है। आड़ा-तिरछा जख्म, क्वचित मांस, सड़न जैसी गंध, शल्यक्रिया के पश्चात आनेवाली सूजन। वेरिकोज अल्सर आदि का दर्द आयुर्वेदिक इलाज से निश्चय ही कम होता है। जख्म नियमित साफ करना, औषधि काढ़ा से जख्म साफ करना, लेप लगाना, रक्त मोक्षण से अशुद्ध रक्त बाहर निकालना आदि उपयुक्त होता है। ज्यादा देर तक खड़े नहीं रहना, दही, बासी अन्न, अभिष्यंदी पदार्थ, गैस पैदा करनेवाले पदार्थों से बचना, पानी में चलना, धूल में चलना बंद करना चाहिए। दवाइयों एवं पंचकर्म की सहायता से खून में बार बार बननेवाली गांठें नियंत्रित की जा सकती हैं। जख्म सूखकर दर्द कम होता है। अल्सर ठीक होता है। मधुमेह का मरीज, त्वचाविकार, वेरिकोसिटी, खरूज, खपली, चिकली, चीरा आदि के कारण होनेवाले जख्म आयुर्वेदोपचार से निश्चित ही ठीक होते हैं। लेकिन इसके लिए नियमित इलाज करना जरूरी होता है।

वजन बढ़ने पर इंसुलिन संप्रेरक की क्रियाशीलता घट जाती है। इस कारण मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। वयस्क होने पर उपजी टाइप- २ मधुमेह के ८० प्रतिशत रोगी स्थूल काया के होते हैं। अगर वे शुरू में ही वजन घटा लें, तो संभावना है कि मात्र इसी से उनकी बढ़ी हुई रक्त शर्करा सामान्य स्तर पर लौट जाए।

इस रोग में भोजन के बाद आमाशय के ऊपरी हिस्से में दर्द होने लगता है। इसलिए रोगी को थोड़ी- सी हींग पानी में घोलकर लेना चाहिए। रोगी को खाली दूध, दही, खोए तथा मैदा की चीजें नहीं खानी चाहिए।

यदि दोपहर को केवल उबली हुई सब्जियों जैसे- लौकी, तरोई, परवल, पालक, टिण्डे आदि का सेवन करें तो रोग जल्दी चला जाता है। अल्सर में मूली, खीरा, ककड़ी, तरबूज, खट्टी चीजें जैसे- इमली और खटाई नहीं खान चाहिए।

सुबह नाश्ते में हल्की चाय एवं बिस्कुट लेना चाहिए। रात को हल्का भोजन करना बहुत लाभदायक होता है। तम्बाकू, कैफीन, अंडा, मांस, मछली की तकलीफ को बढ़ा देता है, इसलिए इनका भी प्रयोग न करें।

अल्सर के रोगी को भरपेट भोजन नहीं करना चाहिए। थोड़ा थोड़ा भोजन पांच-छः बार में करें, क्योंकि भोजन का पचना पहली शर्त होती है। भरपेट भोजन से अल्सर पर दबाव पड़ सकता है और खाया-पिया उल्टी के रूप में निकल सकता है। चाय बहुत हल्की पिएं। यदि चाय की जगह पपीते, मौसमी, अंगूर या सेब का रस लें तो लाभकारी होगा। भोजन के बाद टहलने का कार्य अवश्य करें। पानी उबला हुआ सेवन करें।

भोजन के बाद अपनी ठुण्डी पर सरसों का तेल लगा लें। रात को सोने से पूर्व पेट पर सरसों का तेल मलें। पैर के तलवों पर भी। पान के हरे पत्ते का आधा चम्मच रस प्रतिदिन पीने से पेट के घाव व दर्द में लाभ होता है। एक चम्मच आंवले के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर रोज पीने से अल्सर ठीक हो जाता है। अल्सर के रोगी को अनार के रस तथा आंवले का मुरब्बा खाने से लाभ होता है। अल्सर में दूध, पका केला, चीकू, शरीफा तथा सेब का सेवन करना चाहिए।

अम्ल (एसिड) की अधिकता के कारण आमाशय या आंत में होनेवाले घाव को पेप्टिक अल्सर कहते हैं। इस मर्ज के कई कारण हैं। जैसे एच, पाइलोरी नामक जीवाणु का संक्रमण और अत्यधिक चिकनाईयुक्त या मिर्च मसालेदार खाद्य पदार्थों को ग्रहण करने से यह मर्ज संभव है। इसके अलावा धूम्रपान व शराब का सेवन, अनियमित खान-पान (एक निर्धारित वक्त पर भोजन ग्रहण न करना और शीघ्र आहार का अत्यधिक सेवन), तनाव गलत जीवनशैली आदि कारण पेप्टिक अल्सर को पैदा करते हैं।

आम्लपित्त, खट्टी डकार (एसीडीटी)

आम्लियता पेट में उपस्थित गैसट्रिक ग्रंथियों द्वारा अतिरिक्त अम्ल के स्राव को दर्शाता है। पेट में उपस्थित हाइड्रोक्लोरिक एसिड पाचन तंत्र के समुचित कार्य के लिए जिम्मेदार है। जटिल खाद्यपदार्थों को पचाने के लिए पेट में आम्ल के एक सामान्य स्तर का होना जरूरी है। अगर आम्ल की मात्रा कम होती है तो खाना पूरी तरह पच नहीं पाता है तथा आम्ल को ज्यादा होने पर भी इसके पाचन में असुविधा होती है और हम इसे आम्लियता कहते हैं।

आम्लपित्त की शिकायत हो तो भोजन के अन्त में तुरंत ज्यादा मात्रा में पानी पीना, तले हुए मिर्च-मसालेदार पदार्थ, खट्टे और गर्म प्रकृति के पदार्थ, चाय व तम्बाकू का सेवन करना हानिकारक होता है।

आम्लता से मिलेगी राहत- दस-दस ग्राम नारियल की गिरी, खसखस और सफेद चंदन को आधे गिलास पानी में भिगोकर रखें। सुबह इसके पानी को छानकर पी लें। आम्लता कम होगी।

आम्लता से राहत- भोजन के बाद शरीर में गैसट्रिक एसिड बनने लगता है। टहलने से इनका प्रवाह बढ़कर पाचनक्रिया तेज हो जाती है। आम्लता व कब्ज से मुक्ति मिलती है। साथ ही पेट संबंधी रोग दूर होते हैं।

अदरक के एक छोटे टुकड़े का गुदा बना लें तथा इसमें बराबर मात्रा में धनिया मिलाएं, दोनों को अच्छे से मिलाकर सेवन करें, आम्लियता में अवश्य लाभ होगा। पुदीने और मुलेठी युक्त हर्बल चाय भी आम्लियता कम करने का एक और उपाय है। सुबह उठते ही जल का सेवन करना भी आम्लियता को कम करता है। सोने से कम से कम दो घंटे पूर्व भोजन कर लेना काफी लाभदायक होता है।

आजकल आम्लियता, गैस आदि समस्याएं आम सुनने में आती हैं। हर दूसरे व्यक्ति को यह शिकायत रहती है। किसी को यह समस्या कभी कभी होती है और कोई सदैव ही इस समस्या से घिरा रहता है।

आम्लियता के अनेक कारण हो सकते हैं जैसे बहुत अधिक तले-भुने भोजन का सेवन, अधिक भारी भोजन के बाद सो जाना, अधिक दबाव, पेट में नमक के तेजाब का स्तर बढ़ जाना आदि। इस समस्या का समाधान दो प्रकार से किया जा सकता है यथा तात्कालिक समाधान, दीर्घकालीन समाधान।

तात्कालिक समाधान- जब आम्लियता की समस्या हो तो तुरंत लेकिन अस्थायी उपचार हेतु एक केला खाएं। ठंडा दही खाएं, ठंडी साबुदाने की खीर खाएं। अगर उस वक्त वह सब उपलब्ध न हो तो अधिक मात्रा में पानी पिएं।

दीर्घकालीन समाधान- स्थायी उपचार किसी भी रोग को जड़ से मिटा देता है परंतु अधिकांश लोग तात्कालिक समाधान ही करते हैं। इससे उस वक्त तो समस्या हल हो जाती है पर थोड़े समय बाद फिर वही परेशानी शुरू हो जाती है। दरअसल स्थायी उपचार हेतु मेहनत करनी पड़ती है जिससे लगभग हर व्यक्ति बचना चाहता है।

अपने दिन की शुरुआत आधा कप कच्ची बंदगोभी के रस से करें। जहां आयुर्वेद इस उपाय का पूर्णरूप से समर्थन करता है, वहीं कई पश्चिमी नैचुरोपैथ भी इसे अपनाते हैं।

सफेद पेटे का रस भी आम्ल की मात्रा को कम करने में सहायक है। सुबह कम से कम तीन गिलास ताजा पानी पिएं और उसके बाद थोड़ी-सी चाय के साथ एक बिस्कुट खाएं। अगर आप चाय पीना बंद कर सकते हैं तो यह अधिक

अच्छा है। चाय के स्थान पर फल लें।

अगर आपको सुबह का नाश्ता करने की आदत नहीं है तो सुबह का नाश्ता लेना शुरू करें। पहले इसे फल खाने से शुरू करें। फलों में आप केला या पपीता ले सकते हैं। खाली पेट रहना आम्लता की मात्रा को बढ़ावा देता है।

फूल गोभी, राजमा और दालें खाने से बचें। ये सब चीजें आम्लियता को बढ़ावा देती हैं।

अगर आप धूम्रपान करते हैं या शराब पीते हैं तो इसे कम कर दें क्योंकि यह भी आम्लियता का एक कारण है।

अगर आपको आम्लता की शिकायत है तो रात को देर से खाना खाने से बचें। इससे संपूर्ण भोजन आपके पेट में ही ठहर जाता है। जिससे उल्टी भी हो जाती है और पेट में आम्ल बन जाता है।

दूध उत्पाद भी आम्लियता को बढ़ावा देते हैं। इन्हें परखने हेतु पंद्रह दिनों तक इनका सेवन न करें, फिर इनका प्रभाव देखें। अगर ये आपके लिए नुकसानदेह हों तो तुरंत इनका सेवन बंद कर दें। इसके अलावा एक सप्ताह तक गेहूं की बजाय चावल खाएं। देखें कि आम्लियता कम होती है या नहीं। अगर राहत महसूस हो तो थोड़े-थोड़े अंतराल में ऐसा करें। यदि उबले चावल खाना मुश्किल लगे तो सादा डोसा, इडली बिना सांबर के खाएं या फिर पोहा भी ले सकते हैं।

सही समय पर भोजन न करने, जल्दी-जल्दी बिना चबाए खाने, अधिक मात्रा में तला-भुना या मिर्च-मसालेदार भोजन की आदत पाचन क्षमता को धीमा कर आम्लियता पैदा करती है। जिससे आठ दिन लोगों को पेट संबंधी दिक्कतों का सामना करना पड़ जाता है। किन वजह से आप इन जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं।

आम्लियता के लक्षणों की पहचान- पेट में गुड़गुड़ाहट, पेट में भारीपन, खट्टी डकारें, सीने-गले में जलन, अत्यधिक थकान, सिरदर्द, अपच, इस बीमारी में कई बार हाथ-पैर में जलन, भूख न लगना, बुखार व खुजली की भी शिकायत रहती है। वैसे तो इस बीमारी के कई कारण हैं पर कुछ खास कारणों में नया अन्न, तिल, उड़द, कुलथी की दाल, तेल व मसाले, कांजी, खट्टी-तीखी, भारी व बासी चीजें खाना आम्लियता को बढ़ावा देते हैं। इनके अलावा शराब की लत या उल्टी आने पर उसे जबरदस्ती रोकने से भी आम्लियता हो सकती है। भोजन के तुरंत बाद सोना, बार-बार नहाना, भोजन के बीच पानी पीना पेट में आम्लियता पैदा कर सकता है।

चरक संहिता के मुताबिक, कुलथी की दाल व बेसन, मैदा जैसी नमकीन चीजें भारी होती हैं इसलिए इनका परहेज करें। साथ ही नए चावल की तासीर जो भारी होने की वजह से पचने में समय लगाता है। वहीं पुराने चावलों को ५ से ६ बार अच्छे से धोने के बाद प्रयोग में लाना फायदेमंद होता है।

आजकल हर कोई आम्लियता की समस्या से परेशान रहता है। यह दिक्कत हमें तली भुनी चीजें और मसालेदार खाना खाने से होती है। इसलिए हमें इन सब चीजों से परहेज करना चाहिए क्योंकि यह हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं। पेट में जब सामान्य से अधिक मात्रा में आम्ल निकलता है तो उसे आम्लियता कहते हैं। इसलिए चिकित्सक हमें रात को सोने से तीन-चार घंटे पहले रात्रिभोज करने के लिए कहते हैं।

अगर आम्लियता की दिक्कत है तो खाने के साथ सलाद के रूप में मूली पर काला नमक या काली मिर्च छिड़क कर जरूर खाएं। घर में आप जायफल तथा सोंठ को मिलाकर चूर्ण बनाकर रख लें। जब भी आपको आम्लियता की दिक्कत

हो तो इसे खा लें। तुरंत आराम मिल जाएगा।

आम्लियता होने पर कच्ची सौंफ चबाने और लौंग चूसने से यह दिक्कत जल्द ही ठीक हो जाती है।

मुलेठी का चूर्ण का काढ़ा बनाकर पीने से आम्लता में ज्यादा फायदा होता है। रात के समय नीम की छाल का चूर्ण पानी में भिगो के रखें और सुबह उठकर पी लें। ऐसा करने से आपको आम्लता से जल्द आराम मिल जाएगा। आम्लता समाप्त करने के लिए दूध में त्रिफला चूर्ण मिला कर पीएं।

दूध में मुनक्का डालकर उबालें। जब यह आधा रह जाए तो इसे ठंडा कर लें। बाद में रात को खाना खाने के एक घंटे के बाद दूध को पी लें। आम्लता की दिक्कत जल्द ठीक हो जाएगी। हर रोज सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में काली मिर्च और नींबू निचोड़कर पीएं। रोज सुबह-शाम आधा चम्मच सौंफ और गुलाब के फूलों का चूर्ण लें। हर रोज सुबह-शाम अदरक और परवल का काढ़ा पीने से आम्लता की समस्या खत्म हो जाती है। रोज सुबह खाली पेट गुनगुना पानी और नारियल का पानी पीने से आम्लता की दिक्कत नहीं होती। आम्लता से जल्दी आराम पाने के लिए खाने में गुड़, केला, बादाम और नींबू शामिल कर लें। पानी में पुदीने की कुछ पत्तियां डालकर उबाल पीने से आम्लता में फायदा होता है। हमारे द्वारा खाए हुए खाने का सही तरह से पचना बहुत जरूरी होता है। पाचन की प्रक्रिया में हमारा पेट एक ऐसे आम्ल को स्रावित करता है जो पाचन के लिए बहुत ही जरूरी होता है।

पर कई बार यह आम्ल आवश्यकता से अधिक मात्रा में निर्मित होता है, जिसके परिणामस्वरूप सीने में जलन और फैरिक्स और पेट के बीच के पथ में पीड़ा और परेशानी का एहसास होता है। इस हालत को आम्लियता या एसिड पेप्टिक रोग के नाम से जाना जाता है।

आम्लियता के आम कारण होते हैं, खान पान में अनियमितता, खाने को ठीक तरह से नहीं चबाना और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना इत्यादि। मसालेदार और अट्टर पट्टर आहार के सेवन करना भी आम्लियता के अन्य कारण होते हैं।

भारी खाने के सेवन करने से भी आम्लियता की परेशानी बढ़ जाती है और सुबह सुबह अल्पाहार न करना और लंबे समय तक भूखे रहने से भी आम्लियता आपको परेशान कर सकती है।

पेट में जलन का एहसास, सीने में जलन, मितली का एहसास, डीसपेपसिया, डकार आना, खाने पीने में कम दिलचस्पी, पेट में जलन का एहसास ये सब आम्लियता के लक्षण हैं।

विटामिन बी और ई युक्त सब्जियों का अधिक सेवन करें। व्यायाम और शारीरिक गतिविधियां करते रहें। खाना खाने के बाद किसी भी तरह के पेय का सेवन ना करें। बादाम का सेवन आपके सीने की जलन कम करने में मदद करता है। खीरा, ककड़ी और तरबूज का अधिक सेवन करें। पानी में नींबू मिलाकर पीएं, इससे भी सीने की जलन कम होती है। नियमित रूप से पुदीने के रस का सेवन करें। तुलसी के पत्ते आम्लियता और मितली से काफी हद तक राहत दिलाते हैं। नारियल पानी का सेवन अधिक करें।

अम्लपित्त के रोगी को दूध, केला, चावल की खीर, सोते समय १-२ चम्मच शुद्ध घी के साथ ठंडा मीठा दूध, भोजन के बाद एक दो केले और १-२ चम्मच घी डालकर छिलकेवाली मूंग की दाल का प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।

खानपान की अनियमितता से अम्लपित्त यानी हायपर एसिडिटी होने की शिकायत होना आम बात हो गई है। इस व्याधि को दूर करने के लिए दोपहर के भोजन के आधा घंटे पहले एक गिलास ठंडे पानी में एक नींबू निचोड़कर १-२ चम्मच शक्कर घोलकर थोड़े दिन तक पीने से यह व्याधि दूर हो जाती है।

भोजन नहीं पचना, खट्टा-तीखा, अम्ल गले तक आना, अन्न गले में आना, खट्टा, गंधा डकार आना, सीने में जलन, गले में अंगार होना, मुंह स्वाद हीन होना, पेट में जलन महसूस होना, भारीपन, पेट दर्द, सिरदर्द, सीने में दर्द, पेट फूलना, बदन पर झुरझुराहट, दस्त लगना, घबराहट महसूस होना, सांस की गति तेज होना, हाथ पैरों के तलुए में जलन, कान, सिर, मस्तक गरम होना, मामुली बुखार के साथ पूरे शरीर पर खुजली होना, बदन पर लाल फुन्सियां उठना, ऐसे लक्षण दिखायी देते हैं। कुछ मरिजों को उलटी होती है। उलटी के बाद अच्छा लगता है। इसी को आम भाषा में पित्त पड़ना भी कहते हैं।

एक चम्मच पिसे हुए जीरा पाउडर को पतली छाछ (बटरमिल्क) में मिलाकर पिये। एक एक घंटे के अंतराल में गुड़ का एक छोटा टुकड़ा खाते रहे। खाते समय उसे मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसे। अपने खाने में मुलायम नारियल पानी, ककड़ी, तरबूज और कद्दू को भी शामिल करे। ये सभी फल और सब्जियां आपके शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।

आम्ल बनने की समस्या ऐसी है जिसमें त्वचा से संबंधित समस्या, बहुत अधिक पसीना आना, अपच और चिड़चिड़ापन आदि समस्याएं होती हैं। ऐसे में हर २ से ३ घंटे के भीतर कुछ न कुछ हेल्दी खाते रहना बहुत जरूरी है। ताकि शरीर में और अधिक आम्ल न बने। पित्त की समस्या से ग्रस्त लोगों को कैसे आहार का सेवन करना चाहिए।

अगर आप भी आम्लपित्त की समस्या से परेशान हैं तो हरी सब्जियां जैसे गाजर, पत्तागोभी, सिमला मिर्च आदि का सेवन करें। आप इन्हें अधिक तेल में न पकाएं। अगर इन्हें उबाल कर खाया जाए तो सबसे अधिक फायदा मिलता है।

गाय का दूध, घी, बिना नमकवाला मक्खन, कॉटेज चीज, बकरी का दूध, आइसक्रीम, दही आदि का सेवन करें। इनके सेवन से सेहत भी ठीक रहती है और पित्त की समस्या भी नहीं होती।

सेब, एवोकाडो, ताजे अंजीर, अंगूर (काले या लाल), पके हुए आम, खरबूज या तरबूज, संतरा, पपीता, नारियल, खजूर, नाशपाती, अनानास, आलू बुखारा अनार आदि का सेवन करना लाभदायक होता है।

अनाज में रेशे होता है और उच्च रेशे आहार को खाने से शरीर में बढ़ा आम्ल घट जाता है और संतुलित हो जाता है। इसके अलावा फलियां जैसे ब्लैक बीन्स, काबुली चना, राजमा, मूंग, टोफू, सोया बींस आदि का सेवन भी कर सकते हैं।

हमारे शरीर की अन्नपाचन प्रक्रिया शरीर में स्थित जठराग्नि द्वारा होती है जो शरीर के लिए योग्य होती है। इस जठराग्नि के सहारे बननेवाला पाचक पित्त उष्ण गुणात्मक होता है। जब पित्त की द्रवता बढ़ती है तभी अम्लपित्त अथवा आम्लता की परेशानी होती है। बासी, खराब, कड़वा, खट्टा, मसालेदार, अति उष्ण, अति रूक्ष, अति द्रव, गुरू अभिष्यंदी, ब्रेड, इडली, डोसा, ढोकला, जलेबी आदि पदार्थ, खट्टा छाछ, दही आदि का लगातार सेवन करना, मलमूत्र, अधोवात पैदा होना, बार-बार खाते रहना, भूखा रहना, खाने के तुरंत बाद सो जाना, खाना खाते समय ज्यादा पानी पीना, गरम पानी में ज्यादा देर बैठना, ऐसे कई कारणों से पित्त विदग्ध होकर अन्न नहीं पचना, खट्टा, तीखा, डकार आना, गले में अन्न आना, सीने में जलन होना, गले में जलन होना, मुंह का स्वाद बिगड़ जाना, पेट भारी होना, पेट दर्द, सिरदर्द, सीने में दर्द, जुलाब

होना, घबराहट महसूस होना, धड़कन की गति बढ़ना आदि अम्लपित्त- आम्लता के लक्षण हैं।

दही का बर्तन ठीक से साफ नहीं करना, वैसे ही उसमें फिर दूध डालने से दूध खट्टा होता है। इसी प्रकार इस बीमारी में सादा खाना खाने के बावजूद भी जलन होती है। जिससे अम्लपित्त होती है। कुछ लोगों को उल्टी होने के बाद राहत महसूस होती है। इसे ही आम बोली में पित्त गिरना कहते हैं। हथेली, तलुवों में जलन होना, कनपटी, सिर में गर्माहट पैदा होना, मामूली बुखार, पूरे बदन में खुजली, शरीर की त्वचा लाल पड़ना, ऐसे भी लक्षण दिखाई देते हैं।

आधुनिक शास्त्र के अनुसार हायपर आम्लता के मुख्य कारणों में मास्ट्रिक अथवा ड्युआडेनल अल्सर, अत्यधिक धूम्रपान एवं मद्यपान, मानसिक तनाव, चिंता, जागरण, अल्सरेटिव, कोलायटिस आदि का समावेश है। मीठा ताजा छाछ, लघुदीपन, पाचन, मधुर रसात्मक (दूध, घी आदि) आहार, पुराने चावल, गर्म करके ठंडा किया हुआ पानी, शहद, पड़वल, लाल घीया, दुधी घिया, नारियल, अनार, दूध परहेजकर पदार्थ कहलाते हैं। तिल, उड़द, लहसुन, ज्यादा नमक, दही, नया चावल, जले हुए तीखे, खट्टे पदार्थ वर्ज्य करें। दिन में न सोएं, योग्य इलाज की सहायता से आम्लता की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

सौंफ व अदरक या जीरे के साथ सेवन करने से पेट की जलन व हाजमे में लाभ होता है। अजवाइन के बीजों से वाष्पन विधि द्वारा निकाले गये तेल की २-३ बूंदें लेने से गैस, खट्टी डकार एवं पेट दर्द में आराम मिलता है।

हरड़ या हरिड का रस, आंवला के रस के साथ भोजन के पश्चात सेवन करने से आम्लता व सीने की जलन में लाभ होता है। भोजन के पश्चात सौंफ के सेवन से सांस की बदबू, अपच व उल्टी में भी आराम मिलता है। इसके अतिरिक्त १५-२० ग्राम सौंफ को १०० ग्राम पानी में आधा घंटा उबाल कर सेवन करने से अपच, उबकाइयां तथा खाने के पश्चात हुए दर्द व आम्लता में राहत मिलती है।

मुलेठी की सूखी जड़ों को रात भर पानी में भिगोकर उस पानी को चावल के मांड में मिलाकर सेवन करने से अल्सर से हुए पेट दर्द में राहत मिलती है तथा अमल स्राव में भी कमी होती है।

आज कल सभी को आम्लता की बीमारी है। अपने शरीर को आम्ल से अल्कलाइन नेचर में बदलने के लिए अनेक उपायों से राहत पा सकते हैं।

धीमी सांस लेने का प्रयास करें। हंसिए-हंसाइए। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें। गहरी और भरपूर नींद लीजिए। लौकी का ताजा रस पीजिए। फल सब्जियां, अनाज व गिरीदार फल आदि चीजें छिलके सहित खाने से फायदेमंद होते हैं। ओट (जई) गेहूं का दलिया, टिंडा, तोरई, लौकी व कद्दू आदि हल्का होते हैं। पानी खूब पीजिए। गुलकंद खाएं, बादाम एवं अंजीर को पानी में भिगोकर खाएं।

लौकी, पालक, मेथी, धनिया, बथुआ, गाजर, पालक, मूली, सरसों के पत्ते, गेहूं के जवारे, चुकंदर, शलजम इत्यादि में से जो भी मिल जाएं उनका रस निकालकर पिएं। शक्कर की बनी चीजें न खाएं। बंद रखा हुआ भोजन न करें। मैदे एवं बेसन से बने व्यंजन नहीं खाएं। चाय, कॉफी व शराब ज्यादा न पिएं। ईर्ष्या, क्रुद्धन न रखें। ज्यादा चिंता न करें।

आजकल अधिकांश लोगों को बाहर खाने का शौक हो गया है और वे बाजार में मिर्च-मसाले व अधिक वसायुक्त

भोजन करते हैं। आम्लता की समस्या आज एक आम बात हो गई है। इसका कारण गलत खानपान, प्रदूषण, धूम्रपान, शराब का सेवन और चाय, कॉफी व कैफीनयुक्त पदार्थों का अधिक प्रयोग है।

आम्लता होने पर पाचन विकार उत्पन्न हो जाते हैं, भोजन ठीक से नहीं पचता। इसके कारण घबराहट होती है, खट्टी डकारें आती हैं और गले में जलन-सी भी महसूस होती है। आम्लता से बचाव के लिए सबसे जरूरी है खान-पान में सुधार। आजकल समयाभाव के चलते जल्दी में बिना चबाए भोजन निगल जाने के कारण पाचन क्रिया सही ढंग से नहीं हो पाती, इसलिए भोजन हमेशा चबा-चबाकर खाना चाहिए, ताकि वह अच्छी तरह से लार में मिल जाए। यही नहीं, भोजन भूख से थोड़ा कम खाना चाहिए।

ऐसा भोजन भी आम्लता पैदा करता है। खाना खाने के बाद अगर आप टहलें तो खाना पच जाता है। रोजाना ८-१० गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। समयानुसार भोजन करें। असमय किया गया भोजन भी आम्लता उत्पन्न करता है।

आधुनिक जीवनशैली और अनियमित खानपान के कारण आम्लता (पेट में गैस बनना) की समस्या होना आम बात है। आम्लता के लक्षण हैं सीने और पेट में जलन, खट्टी डकारें आना, गले में जलन इत्यादि।

नींबू की पतली फांके काटें और इसे कुछ देर नमक के पानी में भिगोकर खाने से पहले खाएं। रोज एक गिलास ठंडा दूध पीएं। नारियल पानी भी फायदेमंद है। पुदीने की कुछ पत्तियों को महीन काट लें और इन्हें एक कप पानी में उबाल लें। खाने के बाद पीएं। खाने में दही या छाछ शामिल करें। एक केला प्रतिदिन खाएं, यह एक प्राकृतिक उपचार है। गुड़ का एक टुकड़ा मुंह में रखें और धीरे-धीरे चूसें। पानी खूब पीएं और हरी पत्तेदार सब्जियां व अंकुरित अनाज खाएं।

पेट में गैस की समस्या को घरेलू नुस्खे और खाद्य पदार्थों से दूर किया जा सकता है। पेट में गैस को दूर करने के लिए खाने में मूंग, चना, मटर, अरहर, आलू, सेम, चावल, तथा तेज मिर्च मसालेयुक्त आहार अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। साथ ही जल्दी पचनेवाले आहार जैसे सब्जियां, खिचड़ी, चोकर सहित बनी आटे की रोटी, दूध, तोरई, कढ़ू, पालक, टिंडा, शलजम, अदरक, आंवला, नींबू आदि का सेवन ज्यादा करना चाहिए।

रोजाना खाली पेट एक सेब खाने से गैस, कब्ज व आम्लता जैसी पेट की समस्याएं दूर हो जाती हैं। अदरक पेट की समस्याओं के लिए बेहतरीन औषधि है। इसके नियमित सेवन से गैस, आम्लता, भूख न लगना आदि समस्याएं खत्म हो जाती हैं।

पुदीने में एंटी इंफ्लामेट्री और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं। पेट में दर्द हो तो पुदीने का शर्बत या रस बनाकर पीने से लाभ होता है। नींबू का सेवन पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

रोजाना खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर पीने से कब्ज नहीं होती है। पपीता में रेशे अधिक मात्रा में पाया जाता है। यदि आपको पाचन तंत्र से जुड़ी कोई समस्या हो तो खाने के बाद पपीता का सेवन करें। अजवाइन भी पेट के लिए औषधि का काम करता है। अजवाइन को चबाकर खाएं और उसके बाद एक कप गर्म पानी पी लें, पेट दर्द ठीक हो जाएगा। ग्रीन टी बनाकर पीने से गैस की समस्या से तुरंत राहत मिलती है। हर दिन एक ग्लास दूध पीएं। गैस की समस्या से निजात पाने के लिए नारियल पानी पीएं। गरिष्ठ और मसालेदार भोजन से बचें।

दस्त, पेचिश, अतिसार, संग्रहणी

भारत में हर साल ३५ लाख से अधिक उच्चे दस्त रोग के शिकार हो जाते हैं। कुपोषण के अलावा इसका एक खास कारण यह भी है कि बच्चों के माता-पिता बीमारियों और उनसे बचने के उपायों को या तो बिल्कुल ही नहीं जानते या फिर जानकर भी उस ओर से लापरवाह बने रहते हैं। अगर माता, पिता या अभिभावकों को दस्त, हैजा, आंत्रशोथ जैसी आम किंतु गंभीर बीमारियों के बारे में जानकारी दे दी जाय तो अधिकतर बच्चों को कुपोषण और मौत का शिकार होने से बचाया जा सकता है। बच्चों में होनेवाली दस्त की बीमारी एक गंभीर और खतरनाक बीमारी है जिसका मुख्य संबंध खानपान और पाचनशक्ति से होता है। इसके अतिरिक्त घर के आसपास के वातावरण का साफ-सुथरा न होना भी इस बीमारी के लिए खासतौर से जिम्मेदार माना जाता है। ऐसी बात नहीं है कि दस्त की बीमारी केवल बच्चों में ही होती है। बड़े भी इसका शिकार बनते हैं लेकिन अधिकतर छोटी उम्र के बच्चों को ही यह बीमारी हुआ करती है।

बच्चे के जन्म लेने से पांच साल की उम्र के बीच १० से १५ बार दस्त रोग होता है। इसमें भी उम्र के पहले साल में तीन से पांच बार तक इस रोग के होने की संभावना रहती है। वयस्कों के मुकाबले बच्चों के लिए यह अधिक घातक होता है क्योंकि इस रोग से बच्चे के शरीर से भी उतना ही पानी निकल जाता है जितना कि एक वयस्क के शरीर से निकलता है। आमतौर पर इस रोग में ७० कि.ग्रा. वजन वाले व्यक्ति के शरीर से एक लीटर पानी निकल जाता है। सात कि.ग्रा. वजनवाले बच्चे के शरीर से भी इस बीमारी में एक लीटर पानी ही निकलता है। सत्तर किलोग्राम वजन वाला वयस्क व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमता और विकसित शरीर के कारण प्रायः एक लीटर पानी के निकल जाने को सहन कर जाता है किंतु सात कि.ग्रा. वजन का बच्चा पानी की इस कमी को किसी भी हालत में नहीं झेल पाता। दस्त के रोगी के शरीर में पानी निकलने पर निर्जलीकरण की प्रक्रिया तेज होती है और शरीर इस झटके को झेल नहीं पाता।

दस्त रोग में शरीर से पानी तो निकल ही जाता है, साथ ही यह एक संक्रामक बीमारी भी होती है। यह एक से दूसरे में तेजी के साथ फैलता है, इसलिए इस बीमारी के शिकार छोटे बच्चे ही अधिक हुआ करते हैं। यह रोग विशेष प्रकार के कीटाणुओं द्वारा फैलता है। अगर इस रोग के प्रारंभिक लक्षणों, सावधानियों एवं रोकने के उपायों को जान लिया जाय तो इस रोग पर आसानी से काबू पाया जा सकता है और बच्चे को असमय कालकवलित होने से बचाया जा सकता है।

अगर किसी बच्चे को दिन में तीन या इससे अधिक बार एक सफेद पानी जैसा दस्त होने लगे तो सचेत हो जाना चाहिए। छोटे बच्चों में दस्त दांत निकलते समय भी हुआ करते हैं किंतु दोनों दस्तों के बीच बहुत बड़ा अंतर होता है।

दस्त होने पर सबसे पहले यह देखा जाना चाहिए कि रोगी ने कितनी बार, कितनी मात्रा में और कितने-कितने समय पर शौच किया है। दस्त में खून का अंश या आंव (श्लेष्मा) तो नहीं जा रहा है। अगर दस्त चावल के मांड जैसा सफेद और पतला आये तो समझना चाहिए कि यह दस्त संक्रामक दस्त ही है। इसके साथ ही रोगी को कभी-कभी उल्टी भी होने लगती है। पेट में दर्द होना भी प्रारंभ हो जाता है।

दस्त के रोगी को कमजोरी आ जाती है और प्यास काफी लगती है। जीभ सूख जाती है। इसके अतिरिक्त रोगी की चमड़ी ढीली पड़ने लगती है। कई बार पसीना भी आने लगता है। रोग की प्रबलता में उंगलियों में भी टेढ़ापन आने लगता है। ऐसी हालत में शरीर का तापक्रम भी कम होने लगता है तथा नब्ज कमजोर पड़ने लगती है। पेशाब या तो बिल्कुल नहीं

आता या अगर आता भी है तो बूंद बूंद करके। कभी-कभी बच्चा बेहोश भी हो जाता है।

हो सकता है कि उपरोक्त सभी लक्षण रोगी में तत्काल दिखाई न पड़े। अगर इनमें से कुछ भी लक्षण मिलें तो यह समझना चाहिए कि रोगी दस्त के संक्रमण से संक्रमित हो चुका है। इस स्थिति में रोगी को अतिशीघ्र चिकित्सक को दिखाना चाहिए ताकि सही समय पर उपचार शुरू हो जाये।

चिकित्सक के पास ले जाने से पहले रोगी का प्राथमिक उपचार शुरू कर देना हितकर होता है। दस्त रोग में शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए पुनर्जलीकरण घोल देते रहना लाभदायक होता है। इसे ओ.आर.एस. घोल भी कहा जाता है। ओ.आर.एस. घोल ग्लूकोज, नमक, चीनी तथा खाने के सोडे को मिलाकर बनाया जाता है। ओ.आर.एस. का पैकेट नजदीक के प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र से लाया जा सकता है। ओ.आर.एस. घोल बच्चों के लिए अलग तथा वयस्कों के लिए अलग होते हैं। एक से पांच साल तक के बच्चे को हर पांच से दस मिनटों के भीतर दो से चार चम्मच तक घोल पिलाना चाहिए। इससे बड़े बच्चे को और वयस्कों को एक कप या एक गिलास तक की मात्रा में इस घोल को देना चाहिए। ओ.आर.एस. घोल के अभाव में एक चुटकी नमक, एक चम्मच चीनी तथा दस चाय चम्मच पानी को मिलाकर पांच-पांच मिनट के अन्तराल पर देते रहना चाहिए।

दस्त के रोगी को भूखा बिल्कुल नहीं रखना चाहिए। रोगी को अधिक से अधिक तरल पदार्थों को देते रहना चाहिए।

अमीबा पेचिश आदमी को पंगु बना देती है। खाया-पीया पचता नहीं। इस वजह से दिन पर दिन कमजोरी आती जाती है। खाया-पीया पचता नहीं। इस वजह से दिन पर दिन कमजोरी आती जाती है। दिन भर सुस्ती बनी रहती है। पेट में मरोड़ के साथ दर्द होता है। पेट में गैस भर जाती है। बार-बार दस्त होते हैं या दस्त की हाजत होती रहती है। इस रोग का एक आसान घरेलू उपचार है- सौंफ, यह किसी भी किराना दुकान पर आसानी से मिल जाती है। सौंफ दो प्रकार की होती है। एक बारीक और एक मोटी। हमें मोटी सौंफ चाहिए। यह कई प्रकार के उदररोगों में अक्सर काम करती है।

सौ ग्राम मोटी सौंफ ले आइए। इसके दो भाग कर लीजिए। एक भाग को भून लीजिए और शेष भाग को कच्चा रहने दीजिए। अब दोनों को मिलाकर मिक्सर में पीस लीजिए। फिर सौ ग्राम मिश्री या शक्कर पीसकर इसमें मिला दीजिए। यह मिश्रण एक डिब्बे में बंद कर रख लीजिए। रोज सुबह शाम दो-दो चम्मच चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से एमोबायोसिस के अलावा पतले दस्त, दस्त में आंव आना, पेचिश, कोलाइटिस, गैस, आम्लता जैसे रोग में भी इससे आराम आता है। बच्चों को अपच होने पर सौंफ का पानी पिलाना चाहिए। इसे तैयार करने के लिए एक कप पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर अच्छी तरह उबाल लें। छान कर ठंडा करें और एक-एक चम्मच पानी दिन में कई बार पिलाइए।

शिशुओं को दांत निकलते समय बहुत परेशानी होती है। किसी को दस्त लग जाते हैं, कोई चिड़चिड़ करते हैं तो किसी की लार गिरती है। इस वक्त सौंफ आपकी मददगार हो सकती है। गाय के दूध में एक चम्मच मोटी सौंफ उबालकर छान लीजिए और यह दूध पिलाइए बच्चे के दांत आसानी से निकलने लगेंगे। जब तक जरूरी हो यह उपचार जारी रख सकते हैं। खुजली में भी सौंफ से आराम मिलता है।

अगर आपको पतले दस्त की शिकायत है तो इसके लिए केला सबसे फायदेमंद होता है। इसमें पेट को बांधने की शक्ति होती है। इसलिए दिन में ३ से ४ केला खाने से दस्त होने की परेशानी से आप राहत पा सकते हैं।

पाचन, अपच, गैस्ट्रिओ

अपच होने पर पाचक चूर्ण का सेवन करना, उपवास रखना, खिचड़ी या दलिया खाना, फलों का सेवन करना, भोजन के बाद छाछ पीना, दिन में १-२ घंटे से १-१ गिलास पानी पीना और शाम को बहुत हल्का आहार लेना चाहिए।

स्वस्थ शरीर के लिए पाचन का सही होना जरूरी है। यदि पाचन तंत्र में कोई गड़बड़ी होती है तो शरीर में कई तरह की समस्याएं सामने आती हैं। मसलन गैस्ट्रिक, आम्लता, कब्ज, डायरिया, अपच, बदहजमी आदि। खाना खाने के बाद कुछ चीजों के सेवन से पाचन में काफी सहायता मिलती है। साथ ही, ये माउथ फ्रेशनर का भी काम करता है।

एक कप पानी में सौंफ, इलायची और अदरक व एक चुटकी हींग अच्छी तरह से मिलाएं। पेट में गैस बनने से रोकने के लिए हर बार खाना खाने के बाद एक टुकड़ा अदरक चबाना न भूलें।

सुबह का नाश्ता राजा की तरह करें, दोपहर का खाना राजकुमार की तरह और रात का खाना रंक की तरह करें। भोजन लेने का यह तरीका आपके वजन को नियंत्रित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। आप भारी नाश्ता करते हैं तो दिनभर के कामों के लिए आपको ऊर्जा मिलती रहती है। उचित आहार के तहत रोज ३०-४० मिनट का व्यायाम या पैदल चलना शामिल है। खाने को लेकर लोगों की रूचि में पिछले पांच साल में खास बदलाव आया है। थाली में पौष्टिक आहार की जगह तैयार आटे की रोटी, संरक्षित फल व सब्जियां, उच्च उष्मांक युक्त चावल और अधिक वसायुक्त तेल का प्रयोग बढ़ गया है। हल्के भोजन की जगह गरिष्ठ व अटर पटर आहार ने खाना न पचने की समस्या को आम बना दिया है। लेकिन खाने की पसंद बदलने के साथ ही पेट की गड़बड़ियां भी बढ़ी हैं। भारत में बढ़ती पेट संबंधी परेशानियों को गंभीर बताया है।

पेट में नियमित दर्द और पेचिश की समस्या कोलाइटिस (छोटी आंत) का लक्षण हो सकती है। आंतों में जखम के कारण खाना कुछ भी खाया जाए वह पंच नहीं पाता। छोटी आंत को हालांकि दवाओं से ठीक किया जा सकता है, बावजूद इसके पेट में दर्द व भूख न लगने की शिकायत को हल्के में न लें। वसा यकृत हालांकि यकृत की बीमारी है, लेकिन इसका सीधा ताल्लुक पेट से है। यकृत के एक हिस्से में सूजन बढ़ने से यकृत खाने पचाने में साहयक द्रव्य का स्राव नहीं हो पाता। ऐसे में मोटापा बढ़ने व जलन की समस्या आम बात है। अधिक मांसाहारी व एल्कोहल सेवन वसा यकृत का कारक माना जाता है। मसालों का थोड़ा भी अधिक प्रयोग कुछ लोगों में आम्लता व जलन संबंधी दिक्कत पैदा करता है। दरअसल प्रत्येक व्यक्ति का शरीर व अमाशय पाचन संबंधी क्रिया पर अलग-अलग प्रतिक्रिया करता है। असंतुलित वसा के साथ अधिक मसाले आम्ल का कारण हो सकते हैं। केवल भारत में ही दस में से हर तीसरे व्यक्ति को पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसका एक बड़ा कारण हमारी बिगड़ी जीवनशैली है। सही दिनचर्या के न होने की वजह से हमारा चयापचय काफी धीमे हो जाता है और यहीं से शुरुआत होती है अपच यानी कि खराब पाचन प्रक्रिया की।

रात को गर्म दूध पिएं। दूध में पाए जाने वाले पोषक तत्व पाचन प्रक्रिया को सही करने में आपकी मदद करते हैं। आप चाहें तो रात में सोने से पहले २ मुनक्के खाएं। ये आपके खाने को पचाने में काफी हद तक मदद करता है। अगर आपको दूध अच्छा नहीं लगता है तो आप पपीता या अनानास खाएं ये आपके चयापचय को मजबूत बनाकर आपके पाचन को सुधारता है। सुबह उठने के बाद सबसे पहले एक ग्लास गर्म पानी पिएं इससे आपके शरीर में फुर्ती तो रहती है आपका चयापचय भी शीघ्र होता है। हर दो घंटे पर कुछ खाएं। हेल्दी स्नैक्स लेते रहें। अंकुरित या फिर चने खाते रहें। रेशे युक्त आहार लें।

जलोदर

उदर में जल भर जाने पर उदर के फूलकर घड़े के आकार का हो जाने को जलोदर रोग कहते हैं। जलोदर रोग में उदर में जल भरने से उदर बहुत स्थूल दिखाई देता है। जलोदर की चिकित्सा में अधिक विलम्ब किया जाए और भोजन में लापरवाही बरती जाए तो प्राणघातक स्थिति बन जाती है। चिकित्सकों के अनुसार अनियमित भोजन करने से पाचन क्रिया विकृत होती है तो भोजन के पूरी तरह नहीं पचने की स्थिति में अनेक दोष (विकार) उदर में एकत्र होने लगते हैं। दोषों के एकत्र होने पर अधिक जल पीने से जलोदर रोग की उत्पत्ति होती है।

हृदयरोग और वृक्क (गुर्दों) में विकृति होने से जलोदर रोग की उत्पत्ति होती है। हृदयरोग से पीड़ित होने पर जब हृदय रक्त को पर्याप्त रूप में अपनी ओर खींच नहीं पाता है तो शिराओं में रक्त का भार बढ़ने लगता है। ऐसे में जलीय अंश उदर कलाओं और पांशों में एकत्र होने के साथ जलोदर की उत्पत्ति करता है। क्षयरोग के कारण जलोदर की विकृति हो सकती है।

भोजन में प्रकृति विरुद्ध, अधिक शीतल, वातकारक, अम्लीय रसों व उष्ण मिर्च-मसालों से बने खाद्य पदार्थों का सेवन करने से पाचन क्रिया, विकृति होने के कारण जलोदर रोग की उत्पत्ति होती है। अधिक रक्ताल्पता, वृक्क शोध, हृदय रोग, संग्रहणी रोग होने पर भी जलोदर रोग की संभावना बढ़ जाती है। स्त्रियों में गर्भाशय की विकृति के कारण भी जलोदर रोग हो सकता है। अर्श रोग व कामला (पीलिया) रोग की चिकित्सा में विलम्ब होने से भी जलोदर की उत्पत्ति हो सकती है। इससे बिस्तर पर लेटने पर भी रोगी को बहुत परेशानी होती है। उदर में अधिक जल भर जाने से रोगी हर समय बोज़-सा अनुभव करता है। रोगी में अधिक बेचैनी की स्थिति से गुजरना पड़ता है। पांशों में शोध होने से चलने में कठिनाई होती है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। रोगी को बहुत कम मात्रा में मूत्र आता है। जलोदर रोग में यकृत व प्लीहा की वृद्धि भी हो सकती है। मूत्र का अवरोध होने से रोगी की पीड़ा बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में कैपीटर (मूत्रनली) की सहायता से मूत्र को निष्कासित किया जाता है। उदर में जल की अधिकता होने से रोगी को श्वास लेने में परेशानी होती है। मूली के पत्तों के ५० ग्राम रस में थोड़ा-सा जल मिलाकर सेवन करें। अनार का रस पीने से जलोदर रोग नष्ट होता है। प्रतिदिन दो-तीन बार खाने से, अधिक मूत्र आने पर जलोदर रोग की विकृति नष्ट होती है। आम खाने व आम का रस पीने से जलोदर रोग नष्ट होता है। लहसुन का ५ ग्राम रस १०० ग्राम जल में मिलाकर सेवन करने से जलोदर रोग नष्ट होता है। करौंदे के पत्तों का रस १० ग्राम मात्रा में प्रतिदिन सेवन करने से जलोदर रोग में बहुत लाभ होता है। गोमूत्र में अजवायन को डालकर रखें। शुष्क हो जाने पर प्रतिदिन इस अजवायन का सेवन करने पर जलोदर रोग नष्ट हो जाता है।

देसी चना करीब ३० ग्राम ३०० मिली पानी में उबालें कि आधा रह जाए। ठंडा होने पर छानकर पियें। २५ दिन जारी रखें। करेला का रस ३०-४० मिली आधा गिलास जल में दिन में ३ बार पियें। इससे जलोदर रोग निवारण में अच्छी मदद मिलती है। जलोदर रोगी को पानी की मात्रा कम कर देना चाहिये। शरीर के लिये इस तरह की आपूर्ति दूध से करना उचित है। लेकिन अधिक तरल से टांगों की सूजन बढ़ेगी। जलोदर की चिकित्सा में मूली के पत्ते का रस अति गुणकारी माना गया है। १०० मिली रस दिन में ३ बार पी सकते हैं। मेथी के बीज इस रोग में उपयोग करना लाभकारी रहता है। रात को २० ग्राम बीज पानी में गला दें। सुबह छानकर पियें। अपने भोजन में प्याज का उपयोग करें इससे पेट में जमा तरल मूत्र के माध्यम से निकलेगा और आराम लगेगा। जलोदर रोगी रोजाना तरबूज खाएं। इससे शरीर में तरल का संतुलन ठीक रखने में सहायता मिलती है। छाछ और गाजर का रस उपकारी है। ये शक्ति देते हैं और जलोदर में तरल का स्तर अधिक नहीं बढ़ाते हैं। अपने भोजन में चने का सूप, पुराने चावल, ऊंटडी का दूध, सलाद, लहसुन, हींग को समुचित स्थान देना चाहिये।

आंत्रपुच्छ

अपेंडिक्स में किसी कारणवश आनेवाले सूजन को अपेंडिसाइटिस कहा जाता है। यह समस्या १०-३० वर्ष की आयुवाले व्यक्तियों में अधिक पायी जाती है। अपेंडिक्स यह पेट में दाहिनी ओर और बड़ी आंत के मिलन स्थान के पास दो से चार इंच का पूंछड़ीनुमा अवयव है। यह शरीर में सेल्यूलोज को पचाने का कार्य करता है। प्राचीन काल में जब आदिमानव कच्चे फल और आहार लेता था तब सेल्यूलोज को पचाने के लिए इसका उपयोग होता था। अब मानव ज्यादातर पकी हुई चीजें खाता है इसलिए अपेंडिक्स की उपयोगिता कम हो गयी है। कुछ विशेषज्ञ इसे शरीर की रोग प्रतिकार शक्ति के लिए भी उपयोगी मानते हैं। कुछ वर्षों पहले तक जब पेट की कोई शल्यचिकित्सा होती थी तो साथ में इसे भी निकाल दिया करते थे क्योंकि इसके कारण दोबारा पेट की शल्यचिकित्सा की जरूरत पड़ सकती है। अब केवल आवश्यकता होने पर ही इसे शल्यचिकित्सा कर निकाला जाता है।

अपेंडिक्स में किसी संक्रमण या मल के फंस जाने के कारण अपेंडिक्स में सूजन आ जाने की स्थिति को अपेंडिसाइटिस कहा जाता है। अगर ईलाज न किया जाये तो इसमें मवाद तैयार हो जाती है जिसे अपेंटीक्युलर लम्प कहा जाता है। ऐसी स्थिति में तुरंत शल्यचिकित्सा करना पड़ता है। समय पर शल्यचिकित्सा न किये जाने पर लम्प फटकर संक्रमण पुरे पेट में फैल सकता है और peritonitis होकर रोगी की स्थिति गंभीर हो सकती है। अपेंडिक्स उत्तकों की टूटफूट, उत्तकों के नष्ट हो जाने से भी यह अन्य जीवाणु की बढ़त अपेंडिक्स में बढ़ती है।

अपेंडिक्स के कारण रक्त की अपेंडिक्स में कम आपूर्ति जिससे उत्तक टूट फूट जाते हैं या मृत हो जाते हैं। अगर इसका सही समय पर इलाज न किया गया तो अपेंडिक्स पेट में ही फट सकता है जिससे कीटाणु पेट में फैल जाते हैं जिससे पेट में बहुत जोर का दर्द होने लगता है और कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती है। अपेंडिक्स के फटने से पेट में मवाद का प्रवाह होने लगता है।

सोनोग्राफी और सिटी स्कैन (Computed Tomography) से इसका पता लगाया जा सकता है। शल्यचिकित्सा से अपेंडिक्स को निकाला जा सकता है। इसकी शल्यचिकित्सा लेप्रोस्कोपी से भी किया जा सकता है। अपेंडिक्स के पक जाने पर अगर इसका इलाज नहीं किया गया तो यह पेट में फूट सकती है जिससे व्यक्ति की मृत्यु का खतरा हो सकता है।

अपेंडिसाइटिस में शुरुआत में रोगी को पेट दर्द होता है। पेट दर्द की शुरुआत नाभि के नीचे से होती है और धीरे-धीरे दर्द पेट के निचले दाहिने हिस्से में होना शुरू होता है। कभी-कभी रोगी को पेट दर्द न होकर केवल नाभि के निचे गैस जमा होने का एहसास होता है। इसके चारों ओर जलन, पेट दर्द के साथ रोगी को उल्टियां होनी शुरू हो जाती हैं। अधिक संक्रमण होने पर बुखार आ जाता है। अपेंडिसाइटिस में दर्द, मितली, उल्टियां, बुखार यह क्रम आमतौर पर देखने को मिलता है। इन लक्षणों के अलावा भूख न लगना, जुलाब होना, कफ युक्त मल या कब्ज जैसे लक्षण भी नजर आते हैं। अपेंडिसाइटिस के कुछ प्रकार में दर्द का स्थान बदल भी सकता है। गर्भावस्था में अपेंडिसाइटिस होने पर अपेंडिक्स ऊपर आ जाने के कारण दर्द पेट के निचले स्थान में होने की जगह उपर की ओर भी हो सकता है।

ऐसे तो अनुभवी चिकित्सक रोगी के लक्षण और शारीरिक जांच कर ही अपेंडिसाइटिस का निदान कर लेते हैं।

Complete Blood Count- इस जांच में सफेद रक्त कण की मात्रा सामान्य से अधिक होने पर शरीर में संक्रमण होने की जानकारी मिलती है।

Urine Test- पेट दर्द कही पेशाब में संक्रमण या पथरी के कारण तो नहीं यह पता लगाने के लिए पेशाब जांच की जाती हैं।

Sonography- पेट की सोनोग्राफी कर अपेंडिक्स में सुजन है की नहीं यह देखा जाता है। अधिकतर अपेंडिसाइटिस के प्रकार में यह सोनोग्राफी में पता चल जाता है।

CT Scan- जरूरत पड़ने पर चिकित्सक आपको पेट का सिटी स्कैन करने की सलाह भी दे सकते हैं।

X-Ray- जरूरत पड़ने पर चिकित्सक पेट का एक्सरे निकालने की सलाह देते हैं। इसके अलावा रोगी की शल्यचिकित्सा के लिए स्वस्थ देखने के लिए अन्य जांच भी की जाती है।

अपेंडिसाइटिस का पहली बार निदान होने पर अगर सुजन कम है और रोगी में लक्षणों की तीव्रता कम है तो दवा देकर इसे ठीक किया जाता है। अगर अपेंडिसाइटिस के कारण पेट दर्द बार बार होता है तो शल्यचिकित्सा कर अपेंडिक्स को निकाल दिया जाता है। अपेंडिसाइटिस का शल्यचिकित्सा दो तरह से किया जाता है।

Open Appendisectomy- जिसमें रोगी को बेहोशकर पेट में चीरा मारकर अपेंडिक्स को निकाला जाता है। इसमें २ से ४ टांके तक लग सकते हैं। रोगी को आमतौर पर ३ से ४ दिन तक अस्पताल में रहना पड़ता है।

Laposcopic Appendisectomy- इसमें रोगी को बेहोश कर पेट में छोटा सा छेद कर दूरबीन से शल्यचिकित्सा कर अपेंडिक्स निकाला जाता है। इसमें केवल १ से २ टांके लगते हैं। कम टांके और जल्दी रिकवरी के कारण इसे अधिक उपयुक्त माना जाता है।

महिलाओं में अपेंडिसाइटिस होने पर शल्यचिकित्सा नहीं टालना चाहिए और तुरंत शल्यचिकित्सा कराना चाहिए। गर्भावस्था में अपेंडिसाइटिस के पेट दर्द और दवा के कारण होनेवाले बच्चे में विकृति और गर्भपात का डर रहता है।

शल्यचिकित्सा के बाद रोगी को हल्का आहार देना चाहिए और आराम करने की सलाह दी जाती है। पेटदर्द होने पर कुछ खाना पीना नहीं चाहिए, कोई दर्दनाशक या पेट साफ करने की दवा नहीं लेनी चाहिए और रोगी के पेट पर मालिश बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। इससे पेट में सुजन बढ़ने का खतरा रहता है।

अधिक पेटदर्द और उल्टी होने पर तुरंत चिकित्सक से जांच करानी चाहिए। जिन्हें पहले अपेंडिसाइटिस हुआ है और पहले शल्यचिकित्सा नहीं किया है ऐसे रोगीओं ने पेट दर्द होते ही चिकित्सक से जांच कराकर आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक की सलाहनुसार शल्यचिकित्सा करा लेना चाहिए। अपने मन से दर्दनाशक दवा लेकर दर्द को दबाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। दर्दनाशक दवाओं के कारण अपेंडिक्स फटने का खतरा अधिक रहता है।

बार बार हल्का पेट दर्द और पतले या चिकना शौच होने पर चिकित्सक से जांच कराना चाहिए। यह आगे जाकर होनेवाले अपेंडिसाइटिस के लक्षण होते हैं। अपेंडिसाइटिस में शल्यचिकित्सा हो जाने के बाद अगर बुखार, पेट में शल्यचिकित्सा किये हुए स्थान से पस आना, बार बार उल्टी होना, अधिक पेटदर्द, चक्कर आना, उल्टी या पेशाब में रक्त आना, कब्ज तो तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए। अपेंडिसाइटिस का शल्यचिकित्सा होने के बाद चिकित्सक की सलाहनुसार- दिए हुए समय तक आराम करना चाहिए। कोई भारी काम नहीं करना चाहिए। आराम से पाचन हो ऐसा आहार लेना चाहिए। अगर खांसी आती हो तो पेट को आधार देना चाहिए। चिकित्सक की सलाहनुसार ही अपना काम या स्कूल जाएं। ऐसे तो अपेंडिसाइटिस से बचने का कोई खास उपाय नहीं है पर अगर खाने में रेशो की मात्रा अधिक हो और नियमित व्यायाम किया जाये तो इसे काफी हद तक टाला जा सकता है।

हैजा

हैजा यह एक अति गंभीर रोग का प्रकार है जो आंतों में संक्रमण, वायबेरिओ कॉलेरो नामक विषाणु के संक्रमण से होता है। इस प्रकार के विषाणु का संसर्ग व लक्षण बहुत ही साधारण है पर यह गंभीर रूप भी धारण कर सकता है। संक्रमित व्यक्ति को पतले दस्त, उलटी और पैरों और विभिन्न अंगों में दर्द होता है। इस बीमारी का इलाज जल्दी नहीं किया गया तो जलाभाव के कारण व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

इसके होने के कारण व्यक्ति का दूषित आहार खाना, दूषित पानी पीना, आसपास का वातावरण अस्वच्छ रहना, अस्वच्छ शौचालय व स्नानगृह इस्तेमाल करना। इसके लक्षण हैं- दस्त अथवा उल्टी होना, हृदय की धड़कन बढ़ना, अधिक थंडी लगना व अधिक तापक्रम की गरम बुखार होना, कमजोरी और मांसपेशियां व स्नायुतंत्र दुखना।

इसके लिए ओआरएस का सेवन करना चाहिए। गंभीर अवस्था हो जाए तो अस्पताल में इलाज करना चाहिए। अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखें और नियमित रूप से पानी गरम करके पीये।

हैजा एक तीव्र महामारी रोग है। यह दूषित जल, भोजन तथा दूध द्वारा संचारित होता है। यह रोग छोटी आंत में विब्रियो कॉलेरा नामक विषाणु के संक्रमण से होता है। इसमें तीव्र अतिसार व उल्टी की स्थिति होती है। यह जीवाणु संक्रमित व्यक्ति के मलमूत्र एवं उल्टी में विद्यमान रहता है। इस जीवाणु का विकास दूषित जल एवं खराब हुए दूध व दूध के उत्पाद, सड़े-गले फल एवं सड़ी गली सब्जियां, बांसी भोजन, गंदी नालियां व अस्वच्छ वातावरण में अधिक पनपता है। यह रोग स्त्री, पुरुष, बच्चे, गर्भवती एवं दुग्धपान करानेवाली माता तथा सभी उम्र के व्यक्तियों में होता है। गर्भवती मां तथा बच्चे जिनकी प्रतिरोधक क्षमता कम होती है वे शीघ्र ही इस रोग के शिकार हो जाते हैं। यह संक्रामित रोग है। रोगी व्यक्ति के साथ रहने से, उसके साथ टहलने, खाने-पीने सोने अथवा उसके कपड़े, बर्तन, कंघी आदि वस्तुओं का इस्तेमाल करने पर यह रोग स्वस्थ व्यक्ति में भी फैल सकता है। मक्खियां रोगी के मलमूत्र, उल्टी में बैठकर इसके जीवाणु को अपने पैरों तथा अन्य अंगोंद्वारा सब जगह फैला देती है और बिना ढके भोजन पदार्थों पर भी बैठकर उसे दूषित कर देती है। जब व्यक्ति ऐसे भोज्य पदार्थ का सेवन करता है तो यह बीमारी उसमें फैल जाती है। हैजा से ग्रसित व्यक्ति को दस्त के साथ-साथ उल्टी होने लगती है। दस्त अत्यंत पतले पानी संग्रहणी के जैसे होते हैं जो देखने में चावल के मांड जैसे प्रतीत होते हैं। मछली की दुर्गंधयुक्त होते हैं। शरीर से अत्यधिक मात्रा में पानी के साथ-साथ आवश्यक लवण जैसे सोडियम, पोटेशियम, खनिज इत्यादि निकल जाते हैं। इसके फलस्वरूप रोगी के हाथ-पैरों की मांसपेशियों में तीव्र ऐंठन होने लगती है व पेशाब आना कम शुरू हो जाता है। शुरू में रोगी को दिन में ३५-४० बार दस्त होने लगते हैं। रोगी के शरीर में पानी तरल दस्त एवं उल्टी के रूप में बाहर निकलता है। शरीर में निर्जलीकरण होने से रक्त आम्लीय हो जाता है, फलते रोगी की शीघ्र मृत्यु हो जाती है। यदि समय पर उपचार किया गया तो व्यक्ति को मौत के मुंह से जाने से बचाया जा सकता है। हैजा के फलस्वरूप आंखें शरीर के अंदर धंसे हुए दिखते हैं। शरीर का ठंडा पड़ जाना, त्वचा का लचीलापन खत्म हो जाना, हाथ-पैरों में झनझनाहट फैल जाना व अंगों में सूनापन आ जाना, त्वचा नीली पड़ने लगती है। यह सब लक्षण दो से पांच घण्टे के दरम्यान में दिखने लगती है। अशुद्ध पेयजल और अस्वच्छ भोजन, संक्रमित व्यक्ति का संसर्ग के कारण भी यह जीवाणु बड़ी मात्रा में पनपने लगती है। यह कच्चा समुद्री आहार, गंधे शौचालय, उमड़ते समुद्र का जल यह सब इस महामारी के शीघ्र फैलने के कारण हैं।

खट्टा मिठा जल, जीक पूरक, एंटीबायोटिक इनसे इनकी सुरक्षा हो सकती है। पहले यह अफ्रीका और दक्षिण एशिया में अधिक फैला। यहां के लोग ५ से ५० प्रतिशत इस बीमारी के शिकार हुए। उसके विषाणु का पता १८४९ में जान स्नोने लगाया। इसमें शरीर का निर्जलीकरण हो जाता है। हैजा से संक्रमित व्यक्ति बिना इलाज हुए दिन में तीन से पांच गैलन ३५-४० बार संग्रहणी पतले जलीय निकाल देता है। यह गंभीर स्वरूप की बीमारी है। अधिकतर बारीश के दिनों में यह पनपती है। हैजा के कारण व्यक्ति मृत्यु को भी प्राप्त हो जाता है। इसे नीली मौत भी कहा जाता है। हैजा ग्रसित रोगी को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए और सलाइन द्वारा उसका संक्रमण कम करना चाहिए। इससे रोगी थक जाता है और उसकी कुछ भी करने की इच्छा नहीं होती। शौच द्वारा खनिजों का सोडियम कार्बोनेट, पोटेशियम खनिज की कमी होने लगती है। रक्तचाप गिर जाता है, नाड़ी (पल्स) कम होने लगती है। पेशाब की मात्रा भी कम होने लगती है। बेहोशी आने लगती है। कभी कभी तो इसके संक्रमण से रोगी कोमा में चले जाता है। यह संक्रमित रोग सीधे व्यक्ति से अन्य व्यक्तियों में कभी कभी फैलता है, पर इसके जीवाणु चारों ओर अशुद्ध जल में तथा अस्वच्छ भोजन के द्वारा पूरे शहर में फैल जाने लगता है। इसका शुरुआती दौर में ही पता लग जावे तो एंटीबायोटिक्स के द्वारा इस महामारी रोग को रोका जा सकता है। हैजा के रोगी के संसर्ग में आयी हुई हर वस्तु जैसे बर्तन, बिस्तर बिछौने, उबाले हुए गर्म पानी और छाना हुआ क्लोरीन पानी से धोना जीवाणु के संक्रमण से बचाने हेतु आवश्यक है। ऐसे रोगी को छुने के बाद हाथों की हिफाजत साबुन, डिजिनेट से धोना चाहिए। वर्षाकृत में इन कीटाणुओं को मारने के लिए ड्रेनेज, स्वीरिज में क्लोरीन, ओजोन का ट्रीटमेंट करना आवश्यक है।

इस महामारी का जनजागरण आवश्यक है। इसको नियंत्रण करने के लिए रोगी को चावल का मांड का पानी मुंह से पिलाना बेहतर रहता है। ग्लूकोज की सलाइन समय-समय पर चढ़ाने पर नियंत्रण किया जा सकता है। जिनमें आंतों के संक्रमण की अधिकता हो उनको फलों का रस पिलाना या किसीप्रकार का शीतपेय पिलाना कारगर नहीं होता है। अधिक शर्करायुक्त जल भी नुकसानदायक होता है। एक लिटर उबाले पानी में आधा नमक चम्मच, ६ चम्मच चीनी और एक केले के टुकड़े पानी में घोलकर रोगी को पिलाये जिससे संक्रमण पर नियंत्रण किया जा सकता है। स्वाद के लिए पोटेशियम व अन्य खनिज लवणों की कमी दूर करने के लिए केले को घोल में मिलाकर दिया जाता है। कारण की केले में पोटेशियम प्रचुर मात्रा में मिलता है। इसमें नारियल का पानी भी बेहतर विकल्प है। चिकित्सक की सलाह अनुसार दी गयी एंटीबायोटिक्स भी इन तरल पदार्थों की कमी कर सकती है। अगर शरीर में नमी का स्तर बरकरार रहने लगे तो संक्रमण की तीव्रता कम होकर मिटने लगती है और रोगी अच्छा होने लगता है। जिंक का पूरक भी हैजे की तीव्रता को कम करता है और जलाभाव पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है। इसके जीवाणु का उद्भव काल कुछ घंटों से ५ दिन तक का होता है परंतु सामान्यतः एक दो दिन के मध्य होता है। जब तक रोगी पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं हो जाता तब तक रोगी जीवाणु से मुक्त नहीं हो पाता और तब तक इसका संक्रमण काल समाप्त नहीं होता। इसके लिए मृत विब्रियो कोलेरी से तैयार किया गया टीका लगाया जाता है और एक बार टीकाकरण होने के बाद इसे प्रतिरोधक क्षमता ३-८ महीने तक की बनी रहती है। इसके बचाव के लिए दूषित जल, दूषित दूध, सब्जी इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए। प्रत्येक खाद्यपदार्थ को ढंकना चाहिए ताकि उसपर मक्खी ना बैठ पाये। शुद्ध पेयजल व शुद्ध वातावरण की व्यवस्था करनी चाहिए। इस महामारी की स्थिति में नींबू की शिकंजी, दही, छाछ इत्यादि का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए। हैजे से ग्रसित व्यक्ति को शीघ्रातीशीघ्र अस्पताल में पहुंचाना चाहिए। इस महामारी को फैलने पर प्रत्येक व्यक्ति को इसके टीके लगवाने चाहिए। रोगी व उसके द्वारा उपयोग में ली गयी वस्तुओं को अलग ही रखना चाहिए। उपयोग में ली गयी वस्तुओं को फिनाइल, ब्लीचिंग पाउडर, डेटॉल से धोना चाहिए।

पित्ताशय

किशमिश या अंगूर की रचना पित्ताशय (गाल ब्लैडर) से बहुत कुछ समानता करती है, इसीलिए पित्ताशय को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए किशमिश या अंगूर का सेवन लाभदायक हो सकता है।

पित्ताशय (गाल ब्लाडर) में पथरी होना एक सामान्य बीमारी है। पिछले दो दशकों में इस बीमारी में काफी वृद्धि हुई है। आज से ३-४ दशक पहले यह समझा जाता था कि यह बीमारी साधारण: ४० वर्ष की स्त्रियों में ही होती है। किन्तु समय बीतने के साथ अब यह बीमारी पुरुषों में भी अधिक संख्या में होने लगी है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है इस बीमारी के होने की संभावना भी बढ़ती जाती है। पिछले १५-२० वर्षों में यह बीमारी छोटे लड़कों और लड़कियों में भी बढ़ने लगी है।

पत्थर होने के कारण वैसे तो बहुत सी उलझनें होती हैं किन्तु जब यह पत्थर काफी समय तक पित्ताशय में रह जाता है तो कर्करोग पैदा कर देता है। पश्चिमी देशों में पित्ताशय में पत्थर के कारण करीब १% लोगों में कर्करोग पाया जाता है। इस देश में भी ३-४ दशक पहले यही अवस्था थी किन्तु इस बीमारी की वृद्धि होने के कारण विशेषकर उत्तरी भारत में पित्ताशय में कर्करोग की बीमारी में वृद्धि हुई है और यह प्रतिवर्ष बढ़ती जा रही है। वैसे तो हमारे देश और प्रांतों में कोई ठोस आंकड़ा उपलब्ध नहीं है, लेकिन अनुमान है पित्ताशय में पत्थरवाले रोगियों में करीब १०-१२% रोगियों को कर्करोग होने लगा है। करीब ९५% कर्करोग पत्थर रहने के कारण होता है। ५% रोगियों में कर्करोग बिना पत्थर के भी होता है।

उम्र बढ़ने के साथ इसके होने की सम्भावना में भी वृद्धि होती जाती है। कर्करोग पित्ताशय के अन्दर के सतह से शुरू होता है और यह इसका बहुत ही प्रारम्भिक रूप होता है। समय बीतने के साथ यह पित्ताशय के सतह से होकर यकृत में फैलता जाता है तथा लंसिका ग्रन्थि (लिक नोड्स) में भी फैलता है और अन्त में यह पेट के अन्य अंगों में भी फैल जाता है। प्रारम्भ में तो इसके कुछ लक्षण नहीं होते हैं किन्तु जब यह फैलने लगता है तो इसके कारण पेट के ऊपरी भाग के दाहिने तरफ दर्द होना शुरू होता है। कभी-कभी दर्द नहीं भी होता है और रोगी सिर्फ पीलिया से ग्रसित हो जाता है। यदा-कदा इसके कारण पेट में गोला हो जाता है जिसके लिए रोगी चिकित्सक से परामर्श के लिए जाता है। पित्ताशय में कर्करोग एक भयावह बीमारी है तथा इसके हो जाने पर रोगी साल-दो-साल के अन्दर ही मौत का शिकार हो जाता है। चूंकि कर्करोग के लक्षण देर से शुरू होते हैं और जब रोगी चिकित्सक की सलाह के लिए जाता है तब तक यह बीमारी दूर-दूर तक फैली रहती है जिसे ठीक करना सम्भव नहीं होता है। यदा-कदा पित्ताशय में पत्थर के कारण शल्य चिकित्सा होती है और शल्यक्रिया के क्रम में हिस्टोलॉजिकल जांच कराने पर कर्करोग का पता चलता है तो इस प्रकार का प्रारम्भिक कर्करोग ठीक भी हो जाता है। जब यह कर्करोग पित्ताशय के बाहरी सतह में पहुंच जाता है तो पित्ताशय के साथ-साथ यकृत का हिस्सा काटकर निकाल देने से रोगी के अच्छे होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

जब यह बीमारी यकृत या लंसिका ग्रन्थि में फैल जाती है तो शल्य चिकित्सा करने से कोई फायदा नहीं होता है और तब इसका उपचार विकिरण चिकित्सा और दवाओं से किया जाता है, किन्तु अधिकांश रोगियों की मृत्यु कुछ महीनों के अन्दर ही हो जाती है। प्रारम्भ में ही जब इस कर्करोग का उपचार उचित शल्य क्रिया से हो जाता है तो रोगी ३-४ वर्षों तक जीवित रहता है किन्तु अधिकांश रोगियों की मृत्यु ५ वर्षों के अन्दर ही हो जाती है।

पित्ताशय में पित्त द्रव अवस्था में होता है। लेकिन उसकी रचना में असंतुलन आ जाये, प्रवाह में रुकावट आ जाए या रोगाणु पैठकर जाएं तो द्रव पित्त का अंश छिटककर ठोस हो जाता है। इस पर पित्त की परतें जमती जाती हैं। यह पहले रेत के कण जैसा होता है। फिर कंकड़ और आगे चलकर पित्ताशय पथरी में तब्दील हो जाता है। पित्ताशय में पित्त द्रव अवस्था में होता है। लेकिन असंतुलन, प्रवाह में रुकावट आने, रोगाणु पैठ करने की स्थिति में द्रव पित्त का अंश छिटककर ठोस हो जाता है। इस पर पित्त की परतें जमती जाती हैं।

आंतों का रोग

नियमित रूप से खुलकर शौच न होने से मन अशांत रहने लगता है। कभी-कभी कब्ज यदि दस्त ग्रस्त होता है तो शरीर निढाल सा हो जाता है। नियमित खुलकर शौच न होने के कारणों से अनेक बीमारियां हो सकती हैं। अपच, कब्ज, दस्त, पेटदर्द आदि अनेक ऐसी समस्याएं हैं जिन्हें पेट की सामान्य समस्या कहा जाता है। इन समस्याओं के अनेक कारण हो सकते हैं। अनगिनत व्यक्तियों में पेट संबंधी ये समस्याएं किसी शारीरिक बीमारी के कारण नहीं बल्कि तनावों के कारण होती हैं। इसे आई.बी.एस. अर्थात् इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम के नाम से जाना जाता है। लगभग बीस प्रतिशत वयस्क इस रोग की चपेट में हैं। इस बीमारी से परेशान लोग लगातार इससे छुटकारा पाने के लिए अनेक प्रकार के चूर्ण, दवाओं एवं अन्य घरेलू उपचार करते नजर आते हैं। आज के समय में लगभग अस्सी प्रतिशत वयस्क बेवजह तनाव व चिंताग्रस्त रहते हैं। तनाव या चिंता के कारण सीमित नहीं होते। मानसिक तनाव, चिंता, हड़बड़ी, दुःख इत्यादि अनेक कारणों से आंतों की चाल में बदलाव होने लगता है जिससे कब्ज, दस्त, अपच, पेटदर्द इत्यादि अनेक समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

तनाव चिंता आदि के कारणों से आंतें संवेदनशील हो जाती हैं। मानसिक तनाव या अन्य संक्रमण के बाद आंतें असामान्य रूप से प्रतिक्रिया करने लगती हैं। कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जिनमें खान-पान की अनियमितता आदि के कारणों से भोज्य पदार्थों के प्रति संवेदनशीलता उत्पन्न होकर रोग के लक्षण प्रकट हो जाते हैं। कई मायनों में यह माता-पिता से संतानों को प्राप्त होकर वंशानुगत भी हो जाता है। आई.बी.एस. के संक्रमण के साथ ही अनेक लक्षण प्रकट होने लगते हैं। कब्ज या दस्त की प्रधानता रहती है। पेट में मरोड़, दर्द होना आदि प्रारंभ हो जाता है। शौच के बाद कुछ राहत मिलती है। पेट फूलना, डकार आना, गैस के साथ-साथ कै (मितली), उल्टी, सीने में जलन आदि की भी अनेक समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। कब्ज होने पर मल कड़ा हो जाता है तथा मलद्वार में दर्द होने लगता है। इस स्थिति में दस्त के समय बार-बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दर्द के साथ मल निकलता है। आंव हो जाता है किंतु खून नहीं निकलता। शौच खुलकर नहीं होता जिसके कारण अनेक बार शौच जाना पड़ता है। आई.बी.एस. के अनेक मरीजों में बार-बार पेशाब होने की भी समस्या आ खड़ी होती है। पीठ दर्द, सिरदर्द, थकान आदि की भी समस्याएं आ जाती हैं। इस बीमारी के कारण महिलाओं में मासिक से पहले या मासिक के बाद दर्द रहने की समस्या भी बन जाती है। पेट दबाने से दर्द महसूस होता रहता है। इनकी भूख सामान्य होने लगती है तथा वजन बढ़ने लगता है। बार-बार इस प्रकार के हृदय पक्षाघात से मोटापा बढ़ने की भी शिकायत होने लगती है। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में २-३ गुना अधिक पाया जाता है। इसके रोग का उपचार इसकी गंभीरता के अनुसार किया जाता है। इसके रोगी को गरिष्ठ भोजन, तेल, मसाले खटाई आदि का व्यवहार अत्यंत कम मात्रा में करना चाहिए। बासी भोजन अत्यंत गर्म या ठंडे भोजन से परहेज करना चाहिए। चाय, कॉफी, शराब, सिगरेट का सेवन छोड़ देना ही बेहतर होता है। रेशेयुक्त पदार्थों का सेवन फल, सब्जी, अंकुरित दाने, चोकर युक्त आटे की रोटी का सेवन लाभप्रद होता है। वास्तव में आई.बी.एस. स्वयं में कोई स्वतंत्र रोग न होकर अन्य रोगों का सामान्य लक्षण मात्र है। इसमें मरीजों के सभी जांच व परीक्षण सामान्य होते हैं। तनाव या मानसिक चिंतन से उत्पन्न होनेवाला यह रोग आंतों की पाचन क्रिया को निष्क्रिय बनाकर उसकी सहज प्रक्रिया में बाधा डालता है। रोग पुराना होने पर आंतों के घाव या कर्करोग में भी बदल सकता है। इस बीमारी के कारण प्रजनन क्रियाओं में भी बाधा पहुंच सकती है।

बेहतर पाचन बनाए रखने के लिए उच्च रेशेदार आहार को शामिल करें, ऐसा करने से आईबीडी, बवासीर और कब्ज

जैसे रोगों से बचने में सहायता मिलती है, उच्च वसायुक्त आहार का सेवन सिमित करें, वसा से पाचन प्रक्रिया धीमी होती है और जिसके कारण कब्ज होती है, अपने आहार में प्रोबायोटिक को शामिल करें पौष्टिक तत्वों के अवशोषण में मदद मिलती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने में मदद मिलती है, समय पर भोजन करें, शरीर में पानी के उपयुक्त स्तर को बनाए रखें, खराब आदतों जैसे धूम्रपान और अल्कोहल के सेवन से बचें, फल और सब्जियां शामिल करें, अपने आहार में पर्याप्त प्रोटीन को शामिल करें।

हमारी अस्वस्थ आदतों और जीवनशैली से हमारा कोई भला नहीं हो रहा है और अक्सर ऐसी खानपान आदतों से संघर्ष करते रहते हैं जिन्हें पेशेवर लोग विकारयुक्त खानपान कहते हैं। हमारे खानपान और जठरांत्रीय लक्षणों के बीच में संबंधों के बारे में जागरूकता का प्रचार प्रसार करना महत्वपूर्ण है। जब समग्र स्वास्थ्य की बात की जाती है, अपने पाचन स्वास्थ्य को बनाए रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है जितना कि हृदय का स्वास्थ्य, हड्डी का स्वास्थ्य और आपके शेष शरीर का स्वास्थ्य बनाए रखना। अपने पाचन स्वास्थ्य पर नियंत्रण करने से आपके समग्र स्वास्थ्य कल्याण और आनन्द में सुधार करने में सहायता मिल सकती है चाहे यह परेशानीदायक हृदय में जलन हो, पेट में दर्द, अतिसार, गैस बनना, कब्ज या तली उलटी करना हो, जठरांत्रीय समस्याओं से आपका जीवन बहुत बुरी तरह से प्रभावित हो सकता है। प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदयवाहिका प्रणाली और विभिन्न अन्य महत्वपूर्ण शारीरिक प्रणालियों सहित अपने समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आपकी आंतों का स्वास्थ्य अनिवार्य होता है। इसलिए आपके द्वारा सेवन किए जानेवाले आहार पर नियंत्रण रखना महत्वपूर्ण होता है। ग्लूटन पदार्थ युक्त आहार के सेवन से होनेवाले प्रत्युर्जा के कारण सिलिएक रोग इसका एक अच्छा उदाहरण है। समग्र रूप से, आप क्या खाते हैं, इसी से आपके व्यक्तित्व का निर्माण होता है। अस्वस्थ आंतों के कारण चिंता, आंतों का कर्करोग और आंतों के फ्लोरा में परिवर्तन होना साबित किया गया है जिससे आईबीडी, अल्सरेटिव कोलाइटिस, जैसे रोग होते हैं। कभी कभी हम जिन भोजन पदार्थों का सेवन करते हैं, उनसे आंतों के विकार पैदा हो सकते हैं या मौजूदा रोग बदतर हो सकते हैं। डिब्बा बंद आहार और अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थों का सेवन कार्यात्मक अपच जठरांत्रीय प्रतिवाह रोग (जीईआरडी) के उच्चतम जोखिम कारक थे जिन्हें ३१% जनसंख्या में उपस्थित पाया गया था। यदि जीईआरडी का उपचार नहीं किया जाता है, तो पाचन नली की सिकुड़न और पाचन नली का कर्करोग जैसी जटिलताएं हो सकती हैं। हमारे पाचन तंत्र को प्रभावित करने वाली इतनी सारी बातों के साथ, इसके स्वास्थ्य को फिर से स्थापित करने की कोशिश करना लगभग असंभव कार्य नजर आता है। सौभाग्य से, थोड़ी योजना और संयम के साथ आपके जठरांत्र के इष्टतम स्वास्थ्य को फिर से प्राप्त किया जा सकता है।

सेब आंतों में घाव होने पर सेब का रस पीते रहने से आराम मिलता है। बेर का सेवन करने से आंतों के घाव ठीक होते हैं। फलों का रस- आंतों के घाव के रोगियों को फलों का रस पिलाने से लाभ होता है क्योंकि फलों का रस ज्यादा लेने से या फलाहार पर रहने से पेट में हाइड्रोक्लोरिड आम्ल बनता है जो आंतों के घावों को ठीक कर देता है।

बड़ी आंत की सूजन में गाजर का रस लगभग २०० ग्राम, चुकन्दर का रस १५० ग्राम, खीरे का रस १६० ग्राम मिलाकर पीना चाहिए। आंतों की सूजन दूर करने के लिए दही का प्रयोग करें। ज्यादा से ज्यादा दही का सेवन करें रोटी कम कर दें। भूख लगने पर भी दही का प्रयोग करें। भूनी फिटकरी आधा ग्राम पीसकर एक केले में चीरकर भर दें और सुबह-शाम खायें। कुचला घाव में कीड़े पड़ गये हो तो कुचला के पत्तों की पट्टी बांधें। इससे सभी कीड़े मर जायेंगे और घाव ठीक हो जाएगा। मूली और उसके कोमल पत्ते चबाकर खाने से आंत्रों की सूजन नष्ट होती है।

फेफड़े, फुफफुस (लंग्स)

फेफड़ों का मुख्य काम है हमारे द्वारा ली जानेवाली हवा में से ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुंचाना, साथ ही कार्बन डायऑक्साइड को बाहर निकालना। दोनों फेफड़ों का आकार भी भिन्न होता है।

सेब फ्लेवोनॉयड फेफड़ों को अधिक मजबूत बनाता है और उनकी कार्यक्षमता बढ़ाता है। वे लोग जो नियमित तौर पर सेब का रस सेवन करते हैं उनके फेफड़े अन्य लोगों के मुकाबले बेहतर काम करते हैं। फेफड़ों के कर्करोग से बचाने में सेब के रस का कोई मुकाबला नहीं।

फेफड़ों में ट्यूमर फैल जाते हैं तब सांस लेने में तकलीफ होने लगती है और घुटन होने लगती है। सीने में दर्द या पीड़ा होने की शिकायत कई बार फेफड़ों के कर्करोग के शिकार व्यक्ति में कर्करोग के लक्षण के रूप में देखी गई है।

आंवला दमा रोग में अमृत समान गुणकारी है। एक चम्मच आंवला रस में दो चम्मच शहद मिलाकर लेने से फेफड़े ताकतवर बनते हैं।

पल्मोनरी उच्चतनाव यानि पीएच की आज से ५ वर्ष पूर्व कोई सटीक दवाई बाजार में नहीं मिलती थी, लेकिन आज ऐसा नहीं है। आज भारत में पीएच की कई असरकारक दवाएं उपलब्ध हैं जिसका सेवन कर मरीज सामान्य जीवन जी सकता है। जल्दी सांस फूलने लगे, चक्कर आये, थकान हो, सीने में दर्द हो और यदि हृदयरोग या अन्य बीमारी नहीं निकले तो चिकित्सक पल्मोनरी उच्चतनाव (पीएच) के बारे में भी सोचें। पल्मोनरी उच्चतनाव में हृदय से फेफड़े में जानेवाली धमनियों में रक्तचाप बढ़ जाता है। एक प्रकार का उच्च रक्तचाप जो फेफड़ों और हृदय की धमनियों को प्रभावित करता है। यह एक लाइलाज बीमारी है और इसके लक्षण हृदय सांस की दूसरी बीमारियों की तरह ही हैं। इस वजह से कई बार चिकित्सक इस रोग को निदान नहीं कर पाते। ज्यादातर मामलों में मरीज का इलाज देरी से शुरू हो पाता है, इससे मरीज की मृत्यु तक हो जाती है। फुफफुसीय उच्च रक्तचाप फेफड़े और हृदय की दाहिनी तरफ की धमनियों को प्रभावित करता है।

सांस फूलना, चक्कर व सीने पर दबाव इसके लक्षण हैं। स्थिति समय के साथ बिगड़ जाती है, लेकिन दवाएं और ऑक्सीजन चिकित्सा लक्षणों को कम करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में मदद कर सकती हैं। यह बीमारी १० लाख लोगों में से १५ से ५० तक को होती है। यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है। बीमारी कभी खत्म नहीं होती, सावधानी जरूरी है। पीएच ५ तरह का होता है। सब के कारण अलग अलग होते हैं। इनमें पीएच ग्रुप- १ के लिए दवाइयां उपलब्ध हैं। इसे सिडेनाफिल नामक दवा से ठीक किया जा सकता है। वहीं ग्रुप २ से ५ तक की बीमारी में उसके कारणों को पता कर उनको दूर करने से ही नियंत्रित किया जा सकता है। यह बीमारी कभी भी खत्म नहीं होती है। जितनी जल्दी पीएच का इलाज शुरू होता है, नतीजे बेहतर आते हैं, लेकिन रोग की पहचान और उपचार शुरू करने में सालों लग सकता है। यदि अधिक लोगों को फेफड़े की धमनी के उच्च रक्तचाप के लक्षणों के बारे में पता होता और चिकित्सक चेतावनी के संकेतों से अधिक परिचित हों, अधिक लोगों को जल्दी उपचार मिल जाएगा और

कम लोग मरेंगे। जब तक लक्षण दिखाई देते हैं, बीमारी काफी बढ़ चुकी होती है। ऐसे में यदि आप लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक तुरंत मिलें।

छाती का दर्द फेफड़ों से संबंधित बीमारी का सबसे बड़ा लक्षण होता है। सीने में उठनेवाले दर्द के कई कारण होते हैं इनमें से एक महत्वपूर्ण फेफड़े का कर्करोग का होना होता है। फेफड़ों के कर्करोग का मुख्य कारण धूम्रपान है। लंग कर्करोग होने पर सांस लेने में दिक्कत होती है, सीने में दर्द और थूक के साथ खून निकलने लगता है। इतना ही नहीं अगर आप धूम्रपान नहीं करते हैं और ऐसे लोगों के साथ रहते हैं जो धूम्रपान करते हैं तो भी आपके फेफड़ों को खतरा हो सकता है। इससे भी छाती में दर्द की शिकायत हो सकती है।

फेफड़े के अंदर स्थित सांस की नली में सूजन हो जाने के कारण ब्रोंकाइटिस की शिकायत हो जाती है जिसकी वजह से इनका आकार नलीनुमा न रहकर गुब्बारेनुमा हो जाता है। यह रोग रोगी के फेफड़ों को धीरे-धीरे गला देता है और तेज ब्रोंकाइटिस में रोगी को सीने में तेज दर्द उठ सकता है। इसमें सांस की नली में संक्रमण के कारण मोटी सी दीवार बन जाती है जो हवा को रोक देती है।

फेफड़ों की बीमारी होने पर सामान्यतः छाती में दर्द होना होता है। यह छाती की मांसपेशियों और हड्डियों में किसी समस्या की ओर संकेत करता है। यह समस्या छोटी और गंभीर भी हो सकती है। कुछ मामलों में इसके कारण आदमी की जान भी जा सकती है। यदि छाती में दर्द के साथ खांसी और बुखार भी हो, तो यह संक्रमण की ओर संकेत करता है। खांसी एक प्रतिरक्षा प्रणाली है जो म्यूकस, यानी जहरीले पदार्थों और बाहरी तत्वों से श्वसन यानी रेस्पिरेटरी नली को साफ करती है। लेकिन यदि खांसी अधिक आये तो यह फेफड़ों की बीमारी के संकेत हैं।

* मुझे ना ही हुकुम का इक्का बनना, ना ही रानी का बादशाह,

हम तो जोकर ही अच्छे हैं जिसके नसीब में आयेंगे बाजी पलट देंगे।

* रात कैसी भी हो गम न करो, दिन कैसा भी हो आंख नम न करो।

इक सितारा बनो जगमगाते रहो, याद करते रहो याद आते रहो ॥

* अपना जीवन जीने के यही दो तरीके हैं पहले यह मानना कि कोई चमत्कार नहीं होता है और

दूसरा यह मानकर चलना कि हर वस्तु स्वयं में ही एक चमत्कार है।

* बहुत आसान होता है किसी में कमी निकालना,

अगर संगठन को मजबूत करना है तो उसकी अच्छाई निकालें।

* कोई खुशियों की चाह में रोया, कोई दुखों की पनाह में रोया,

अजीब सिलसिला है ये जिन्दगी का, कोई भरोसे के लिए रोया, कोई भरोसा करके रोया।

यकृत

यकृत हमारे शरीर का बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है जो शरीर की ५०० से अधिक गतिविधियों में शामिल रहता है। यह २४ घण्टे काम करता है और इसमें अपने आप स्वयं को ठीक करने की क्षमता होती है। यकृत में कोई भी प्रकार की बीमारी हो जाने पर शरीर के सभी कार्य बाधित होते हैं। यकृत में कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। इनमें प्रमुख हैं- हेपेटाइटिस ए, बी, सी जो विषाणु के कारण होती हैं। इस बीमारी में मरीज का खाया हुआ अन्न पचा नहीं सकता। पैंरो पर काफी सूजन आ जाती है। पीलिया हो जाता है। खून की उल्टियां और शौच में खून जाने का डर रहता है और पेट में पानी जाकर पेट फूल जाता है।

इसके अतिरिक्त दवाओं के अधिक प्रयोग, जहरीला पदार्थ खाने या अधिक शराब पीने से भी हो सकती है। इससे यकृत कार्य करना बंद कर देता है। यह कई दवाइयों को चयापचय करता है। देश में ३ से ४ करोड़ लोग इसके विषाणु से ग्रस्त हैं। यह विषाणु शरीर में रक्त के द्वारा प्रवेश करता है और यकृत के अंदर अपना घर बना लेता है और अच्छी मांसपेशियों को नष्ट कर देता है जो लिवर सिरहोसिस जैसी खतरनाक बीमारी में परिवर्तित हो जाता है।

यकृत प्रत्यारोपण शल्यचिकित्सा में सबसे कठिन माने जानेवाली शल्यचिकित्सा है। इसपर अत्यधिक खर्च आता है जो शल्यचिकित्सा को और मुश्किल बना देती है। यकृत सिरोसिस और यकृत कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारियों के लाखों मरीज की जिंदगी बचाने के लिए कई यकृत प्रत्यारोपण केंद्र भरसक प्रयत्न कर रहे हैं। देश में हैद्राबाद, चेन्नई, दिल्ली, पूना, मदुराई, बेंगलोर, विशाखा पट्टनम आदि केंद्र हैं जहां यकृत प्रत्यारोपण किया जा सकता है। मेट्रोसिटी के अलावा हर राज्य की राजधानी और उस राज्य में कम से कम एक या दो बड़े शहरों में यकृत प्रत्यारोपण केंद्र होना आवश्यक है। प्रत्यारोपण के दौरान यकृत को सुरक्षित रखने के लिए जो रसायन उपयोग में आता है उसकी कीमत ३४ हजार रुपये प्रतिलिटर होती है। उस यकृत को सुरक्षित रखने के लिए १० से १२ लिटर रसायन लगता है जिसकी कीमत ३ से ४ लाख रुपये तक पहुंच जाती है। इसमें लगनेवाले औजार उच्च गुणवत्ता की होनी चाहिए। यकृत की शल्यचिकित्सा होने के बाद उसे किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाना अनिवार्य है। इसमें सावधानी लेने की जरूरत है।

यकृत की कार्यप्रणाली फेल होने पर यकृत प्रत्यारोपण ही एकमात्र उपाय रह जाता है। इसमें खराब यकृत को निकालकर किसी व्यक्ति का स्वस्थ यकृत लगाया जाता है। यकृत को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना बहुत आवश्यक है। संतुलित आहार लें और चाय, कॉफी की मात्रा घटा दें। एक दिन में १०-१२ ग्लास पानी अवश्य पीना चाहिए। अपना भोजन खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए ताकि उसमें पाचक तत्व अच्छी तरह मिल सकें। चीनी व नमक का उपयोग अधिक मात्रा में ना करें। व्यायाम और योगाभ्यास भी यकृत को स्वस्थ बनाये रखने में मददगार होता है। स्वस्थ यकृत से ही हम जीवन का सही आनंद ले पाते हैं।

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा को पचाने का काम भी यकृत ही करता है। यह शरीर में कई काम एक साथ करता है। शरीर को लगनेवाले प्रोटीन्स व ग्लूकोज तैयार करना, पाचन के लिए जरूरी घटक तैयार करना इत्यादि। यकृत निष्क्रिय तभी होता है जब इसकी ७५ फीसदी कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। नुकसानदायक चीजें शरीर में पहुंचकर नुकसान करती

है यकृत इसको नुकसान करने से रोकता है और उसे शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। यह हमारे शरीर में से विषैले पदार्थ बाहर निकालने में सहायता करता है और शरीर को कार्य करने की शक्ति प्रदान करता है। यह शरीर से अमोनिया जैसे विषैले पदार्थ को बाहर फेंकता है। स्वस्थ यकृत शरीर में संक्रमण और विषाणु को नहीं पनपने देता है और शरीर में संप्रेरक, विटामिन व खनिज पदार्थों को उचित मात्रा में बनाएं रखता है। यह रक्तवसा के स्तर को भी नियंत्रित रखता है। यह शरीर को शुद्ध भी करता है।

यकृत शरीर में ग्लूकोज के स्तर को भी नियंत्रित करता है। ऐसे में मनुष्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण अंग है। वैसे तो अधिक वसा शरीर के हर हिस्से के लिए मुश्किलें खड़ी करता है लेकिन इसकी पहुंच यकृत तक बढ़ गयी तो मुश्किलें काफी बढ़ सकती है। थोड़ी सी सावधानी रखकर यकृत को सुरक्षित रखा जा सकता है।

उच्च वसा, शर्करा और रक्तवसावाले भोजन से अगर यकृत को कोई क्षति पहुंचती है तो उसे ठीक करना बहुत मुश्किल होता है। वसा रहित आहार वजन कम करने और उपापचय को ठीक करने में मददगार हो सकता है लेकिन इससे यकृत की क्षति की भरपाई नहीं हो सकती। यकृत की क्षति होने से दूसरे गंभीर रोग सिरोसिस और कर्करोग का कारण भी बन सकती है। यकृत की क्षति को ठीक करने के लिए शर्करायुक्त भोजन को कम करना चाहिए। इसके साथ ही व्यायाम और आहार में भी सुधार आवश्यक है। यकृत से सम्बन्धित इन समस्याओं में सूजन, घाव और अन्य प्रकार की हानि भी शामिल है। आहार में वसा व रक्तवसा को कम भी कर दिया जाए और शर्करा के स्तर में कमी नहीं की जाए तो इससे यकृत में कोई सुधार नहीं आ पाता। यकृत को स्वस्थ करने के लिए भोजन में शर्करा का कम करना आवश्यक है। यकृत का आहार में तेल, मसाले व शर्करा का अधिक प्रयोग नुकसानदायक है। यकृत को अच्छा रखने के लिए इन पदार्थों का सेवन कम करना बेहद आवश्यक है।

यकृत यानी जिगर शरीर का दूसरा बड़ा अंग है और आज बड़ी संख्या में लोग इससे सम्बन्धित बीमारी अर्थात फैटी लिवर या स्टियाटोसिस से जूझ रहे हैं। इसमें यकृत की परिधि पर वसा जमा हो जाता है। वैसे तो यकृत में वसा मिलना हर व्यक्ति के लिए आम बात है लेकिन जब भी इसकी मात्रा ५ से १० प्रतिशत बढ़ जाती है तो इसके परिणाम घातक निकलने लगते हैं। यह बीमारी गर्भवती महिलाओं के लिए भी बहुत मुश्किलें पैदा कर देता है। दुनिया में २४-२५ प्रतिशत लोगों में फैटी यकृत की समस्या पायी जाती है। ६० प्रतिशत वे लोग जिन्हें दिल के रोगों का खतरा है और ९० प्रतिशत मोटापे के शिकार लोगों को भी फैटी लिवर होने का खतरा है। दिल की बीमारियां, उच्च तनाव, उच्च रक्तचाप यह सब फैटी लिवर के कारण ही होती है। हम जो भी खाते-पीते हैं और खून में शामिल हानिकारक तत्वों का यकृत ही प्रक्रिया करता है। यकृत में वसा बढ़ने से इस प्रक्रिया में रूकावट आ जाती है। खाड़ी देशों और दक्षिण अमेरिका में फैटी लिवर की रोगियों की संख्या सबसे अधिक है जबकि अफ्रीका में सबसे कम है। भारत में मोटापे से शिकार लोगों में यह समस्या आम है। यह यकृत की आम बीमारी एनएएफएलडी है, जिसके ३०-४० प्रतिशत लोग भारत में शिकार हैं।

जब यकृत की लगातार क्षति होती रहती है तो यकृत पर जख्म हो जाते हैं जिसे सिरोसिस कहा जाता है।

यकृत की परिधि (periphery) के चारों ओर वसा का जमा होना यह फैटी लिवर का कारण है। वसा के अधिक

जमाव से उत्पन्न होनेवाला संक्रमण फैटी लिवर ही है। यह लिवर सिरोसिस की तरह खतरनाक संक्रमण है। वसायुक्त भोजन करने, अनियमित दिनचर्या, जैसे व्यायाम न करना, तनाव, मोटापा, शराब का सेवन, लंबे समय तक दवाइया लेने से फैटी लिवर की समस्या हो सकती है। फैटी लिवर से छुटकारा पाने में ग्रीन टी बहुत फायदेमंद है। इसे रोजमर्रा के आहार में शामिल करना चाहिए। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुणों की वजह से यह फैटी लिवर की समस्या से छुटकारा दिलाती है।

फैटी यकृत का आयुर्वेद पद्धति से इलाज भी किया जा सकता है। इसमें छाछ बहुत उपयोगी है। छाछ को हल्का गुनगुना करके उसमें हल्दी और जीरे का छोंक लगाकर पीने से भी फैटी लिवर की समस्या सुलझाने में काफी मदद मिलती है। हल्दी में पाए जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट यकृत की कोशिकाओं (सेल्स) को मजबूत बनाता है। इसलिए अपने आहार में अधिकतम हल्दी का भी उपयोग करना चाहिए। संत्रे का रस, जौ का पानी और नारियल पानी नियमित पीने से भी यकृत की सेहत बनी रहती है। गाजर और टमाटर खाने से भी फैटी लिवर के मरीजों को फायदा हो सकता है।

लिवर क्लीजिंग की प्रक्रिया- इस प्रक्रिया में चकोतरा और जैतून तेल का रस पीया जाता है। सबसे पहले दो चकोतरा का रस निकालकर उसे दो कप पानी में मिलाएं और उसमें दो चम्मच जैतून तेल डालें। अब इस मिश्रण को पीने से यकृत साफ हो जाता है। इस पेय को हफ्ते में तीन बार पीना चाहिए। ऐसा नियमित रूप से चार हफ्तों तक करें। यकृत और पित्ताशय फ्लश करने का एक उन्नत और जटिल प्रक्रिया है। अगर पित्ताशय में पथरी की समस्या होती है तो जैतून तेल के इस्तेमाल से अन्य परिणाम भी हो सकते हैं। मिचली, उल्टी आना और उदर, मांसपेशियों में दर्द यह इसके अन्य लक्षण हैं। ऐसे में शल्यक्रिया आवश्यक है। यकृत अस्वस्थ होनेपर जलाभाव निर्जलीकरण भी हो सकता है। इसके लिए सैंधा नमक, मॅग्नीशियम सल्फेट का रूप है। यह लिवर फ्लश की प्रक्रिया में इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन सैंधा नमक का इसे औषधि के तौर पर इस्तेमाल करने से जलाभाव की समस्या हो सकती है।

होम्योपैथी में भी कुछ ऐसी दवाएं हैं जो यकृत के खासकर फैटी लिवर के मरीजों को दी जाती हैं। यह दवाएं असर करने में वक्त लगती हैं, इसका इलाज धीमे हैं लेकिन इसका साइड इफेक्ट्स कुछ भी नहीं हैं। पर यह दवाइयां लेने के साथ साथ नियमित व्यायाम करना चाहिए। फैटी लिवर में फॉस्फोरस की कमी हो जाती है इसलिए फॉस्फोरस की ५-५ गोलियां दिन में दो तीन बार २ सप्ताह तक लेनी चाहिए। लाइकोपोडियम ३० ५-५ गोलियां दिन में तीर बार २ सप्ताह तक लेनी चाहिए। चेलिछोनियम मेगस मदर टिंचर- १० बूंदे आधा कप पानी केसाथ लेने से यकृत पर जमी चर्बी में कमी आती है।

हर मोटा व्यक्ति फैटी लिवर की परेशानी की चपेट में आ सकता है। मधुमेह से पीड़ित ७०-८० प्रतिशत मरीजों को फैटी लिवर का खतरा बना रहता है। इसमें मोटापा खतरनाक है। इसे बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) से मापा जा सकता है। बीएमआई १८.५ तक अंडरवेट, १८.५ से २५ तक सामान्य और २५-३० तक अधिकभार गिना जाता है। ३० से अधिक मोटापे की श्रेणी में आता है। यह समस्या ५०-६० साल की आयु के वर्ग में अधिक पायी जाती है लेकिन धीरे-धीरे यह बीमारी युवाओं में भी पायी जाने लगी। लगभग २० प्रतिशत भारतीयों को फैटी लिवर की शिकायत है। मोटापे और मधुमेह के लोग ७०-८० प्रतिशत फैटी लिवर के मरीज हैं। फैटी लिवर के २० प्रतिशत मरीज कभी भी गंभीर बीमारी के शिकार हो सकते हैं। भारत में यकृत की गंभीर बीमारी में फैटी लिवर सबसे बड़ा कारण है। यकृत बदलने के लिए अपने

सगे सम्बन्धियों के यकृत दान करने के लिए ८० प्रतिशत लोग खुद फैटी लिवर के मरीज होते हैं इसकी वजह से काफी परेशानी हो सकती है। फैटी लिवर की बीमारी होने से शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। पेट अपने आकार से काफी बड़ा हो जाता है। शरीर का वजन हमेशा अधिक रहता है। लम्बे समय तक यकृत पर वसा जमा रहने की वजह से यकृत का आकार बढ़ जाता है और उसपर सूजन आ जाती है। जिससे मरीज को मितली आना, उल्टी का भास होना, चिड़चिड़ाहट होना, भूख न लगना, काम में आलस्य आना, शरीर का रंग बदलने लगना, शरीर में भूरे रंग के दाग दिखना, आंखों में पीलापन आना, पैरों में लगातार सूजन रहना, पैरों की त्वचा के रंग में बदलाव आना, कमजोरी महसूस करना, वजन का अचानक कम हो जाना, सिर में चक्कर आना, पेट में दायीं तरफ उपर की ओर लगातार दर्द रहने लक्षण भी यकृत की कार्यशैली के गड़बड़ाने के संकेत हैं।

शराब का सेवन भी फैटी लिवर के लिए जिम्मेदार हो सकता है। यकृत की इस बीमारी का प्रमुख वजह शराब का अत्यधिक सेवन है। शराब के अलावा मोटापा, हाइपर लिपिडेमिया, मधुमेह वाले रक्त में अत्यधिक वसा का होना, तेजी से वजन कम होना और एस्पिरिन, स्टिरॉयड, टैमोजिफेन और टेट्रासाइक्लीन जैसी दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण यह बीमारी होती है। एल्कोहलिक फैटी लीवर शराब से संबंधित यकृत की शुरुआती बीमारी है।

फैटी लिवर दो तरह के होते हैं। अल्कोलिक और नॉन अल्कोलिक। इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं। आपके व्यस्त जीवनशैली में शरीर को आराम न देना, अच्छे स्वास्थ्य की लापरवाह, दिनभर खड़े रहना इत्यादि। अनियमित खानपान अधिक मिठाई व शक्कर खाना, तंबाकू का अधिक सेवन इसके मुख्य कारण हैं। इसके साथ ही कुछ विषाणु जैसे बी और सी यकृत को खराब कर सकते हैं। काफी स्वास्थ्य परिक्षण के बाद ही सोनाग्राफी में फैटी लिवर की रिपोर्ट आती है। यकृत पर जो वसा जम जाती है वह धीरे-धीरे अच्छी मांसपेशियों को नष्ट कर देती है। इसका ज्यादा असर मधुमेह और ओबेसिटी के रोगियों में ज्यादा दिखाई देता है। यदि फैटी यकृत का समय पर इलाज नहीं किया गया तो उसका रूपांतर लीवर सिरहोसिस में हो जाता है। अगर सोनोग्राफी में कोई खराबी नहीं दिखे तो एंडोस्कोपी व फाइब्रोस्कैप करना जरूरी है। वक्त पर दवाएं खाना, नियमित आहार और अधिक व्यायाम जरूरी है। इस संदर्भ में लोगों में काफी गलत फहमी फैली हुई है जैसे अगर पीलिया हो तो तेल, घी बिलकुल नहीं लेना चाहिए पर वो वास्तव में मर्यादित मात्रा में लेना जरूरी है क्योंकि ऐसे मरीजों को कैलोरीज की काफी आवश्यकता होती है। जो कि तेल और घी से भी मिल सकती है। प्रोटीनयुक्त पावडर दूध, सोयाबीन अधिक मात्रा में लेना चाहिए और अंत में नियमित खाना, नियंत्रित वजन और रोज व्यायाम आगे के लिए बड़ा खतरा टाल सकते हैं।

अल्कोहल लेने से बेहतर विकल्प है कि अल्कोहल न ले और अल्कोहल लेने का व्यसन ही है तो सीमित मात्रा में इसका सेवन करें। चिकित्सकों की सलाह है कि हफ्ते में पुरुष २०० एमएल और महिलाएं १५० एमएल से अधिक अल्कोहल न लें क्योंकि इससे अधिक यकृत इसे झेल नहीं पाता है और इससे अधिक लेने से फैटी लिवर होने की आशंका बनी रहती है। अधिक शराब के सेवन से यकृत के कोशिकाएं, खराब वसा अधिक जमा हो जाती है जो कि यकृत की कोशिकाओं को नष्ट करती है। फैटी लिवर के अधिकतर मरीज वो ही लोग होते हैं जो नियमित शराब पीते हैं। शराब पीनेवाले ८०-९०

प्रतिशत लोगों को फैटी लिवर की बीमारी देखने को मिलती है।

नॉन अल्कोलीक फैटी लिवर- शराब के बिना होनेवाली फैटी लिवर बीमारी तब होती है जब यकृत को वसा तोड़ने में मुश्किल होती है। इससे यकृत उत्तकों में वसा का जमाव हो जाता है। यह उन लोगों में पाया जाता है जो व्यायाम नहीं करते, अधिक मिर्च-मसाले, तेल का आहार करते हैं, जो अधिक मोटे हैं, जिनकी कमर की चौड़ाई ४० इंच से अधिक है। पीलिया का ठीक से इलाज ना किया गया हो, पुरानी बीमारियां फिर से जागृत हो जाती हैं। उच्च रक्तवसा आहार की वजह से फैटी लिवर होने लगता है। नॉन अल्कोलिक फैटी लीवर की स्थिति में यकृत में सूजन नहीं होती, लेकिन नॉन एल्कोलिक स्टेयटो हैपेटाइटिस होने पर यकृत जिसमें सूजन भी होती है। एक दुर्लभ, लेकिन जानलेवा हालात में यह बीमारी गर्भवती महिला के लिए मुश्किलें पैदा कर सकती है।

फैटी लिवर का परीक्षण रक्त परीक्षण और अल्ट्रा साउंड से किया जाता है। लिवर बायप्सी परीक्षण (एलएफटी) से किया जाता है। फैटी लिवर का अब तक कोई खास इलाज नहीं पाया गया है। जब तक हालात बढ़कर फाइब्रोसिस या सिरोसिस तक न पहुंच जाएं तभी लिवर ट्रांसप्लांट की नौबत आ सकती है।

यकृत पर वसा जमा होने के कारण हृदय तक जानेवाली खून की धमनियों में वसा जम जाती है जिससे रक्तसंचरण में बाधा आती है और इसकी वजह से हृदयाघात हो सकता है। यह रक्त के थक्के बनकर मस्तिष्क में भी चले जाते हैं। इससे मस्तिष्क का आघात हो सकता है। यकृत की परेशानी से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति को प्रतिदिन व्यायाम में योगासन करनी चाहिए, पवन मुक्तासन, वज्रासन, मर्करासन आदि और शीतली प्राणायाम आदि का अभ्यास फायदेमंद है। पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन के योग भी अच्छे साबित हो सकते हैं। कुर्सी पर रीढ़, गला और सिर को सीधा करके बैठना चाहिए। आँखों को ढीली कर चेहरे को शांत रखना चाहिए। इसके लिए शशांकासन भी फायदेमंद है।

मोटापे को नियंत्रित करना चाहिए। रक्तशर्करा नियंत्रण में रखें। हर साल अपने वजन के १० प्रतिशत वजन कम करने का लक्ष्य रखना चाहिए। शराब और सिगरेट का सेवन फौरन बंद करना चाहिए। रक्तवसा और रक्तचाप को नियंत्रण में रखें और प्रतिदिन इसकी तालिका बनाएं। नियमित रूप से व्यायाम करें, पौष्टिक और संतुलित आहार खाएं। रेशेदारयुक्त चीजें जैसे फल, सब्जियां, बीन्स और साबुत अनाज आदि को अपने आहार में अधिक शामिल करें। पेय पदार्थ और नमक का सेवन सीमित मात्रा में करें। तला-भुना और अटरपटर खाने से बचें। किसी आहार विशेषज्ञ की मदद से अपनी आहार तालिका बनाएं और उस मुताबिक खाना खाएं। चिकित्सक से पूछे बिना दर्दनिवारक कोई दवाइयां न लें। अगर शराब सेवन की ही आदत हो तो यह घातक साबित हो सकती है। इसकी बजाय बीयर पीना इससे अधिक बेहतर है। दूबले व्यक्ति भी अपने खान-पान की आदतों से या दूसरी वजह से बड़ी संख्या में फैटी लिवर के शिकार हो जाते हैं।

यकृत का प्रत्यारोपण यह इस बीमारी का आखरी स्टेज है। जहां मरीज के शरीर में नया लिवर लगाकर उसे जीव दिया जाता है। इस शल्यक्रिया के सफलता के दर लगभग ९० प्रतिशत है। जब मरीज का लिवर बहुत ही अधिक खराब हो चुका हो और ठीक से काम नहीं कर रहा हो तभी ट्रांसप्लांट की जरूरत होती है। यदि लिवर हैपेटिक कोमा हो, गैसट्रोइंटोटेसटाइनल

रक्त बह रहा हो, यकृत कर्करोग में या फिर सिरोटिक यकृत में बदल चुका हो, तब यकृत प्रत्यारोपण का आखिरी रास्ता बचता है। ऐसी स्थिति में किसी स्वस्थ व्यक्ति या मरीज से मिले यकृत के रोगी में प्रत्यारोपण किया जाता है।

यकृत प्रत्यारोपण की इमर्जन्सी जब भी होती है जब यकृत पूरी तरह से काम करना बंद कर देता है। जब मरीज में एमईएलडी स्कोर १५ के ऊपर पहुंच जाए तब मरीज का यकृत प्रत्यारोपण करना अनिवार्य होता है। प्रत्यारोपण में मरीज का और यकृत देनेवाले का ब्लड ग्रुप एक ही होना चाहिए। डोनर को फैटी लिवर के साथ कोई अन्य बीमारी नहीं होनी चाहिए। लिवर एक जादुई अंग है जो स्वयं अपना इलाज कर लेता है। डोनर का लिवर ८-१० हफ्ते में फिर से आ जाता है। डोनर की उम्र ५० साल से कम होनी चाहिए। बॉडी मास इंडेक्स २५ से कम होनी चाहिए। कई कई मरीजों को यकृत प्रत्यारोपण की आवश्यकता नहीं पड़ती है। जो मरीज नियमित यकृत का परिक्षण कराते हैं, सही खान-पान कराते हैं, सांस के व्यायाम करते हैं उन्हें इसकी आवश्यकता बहुत अधिक नहीं है। यकृत प्रत्यारोपण करने के लिए मरीज को १०-१५ दिन अस्पताल में रहना पड़ता है। यह बहुत बड़ी शल्यचिकित्सा है। इसमें मरीज की आर्थिक, मानसिक स्थिति और शरीर की स्वस्थता तीनों तरह की सहायता की जरूरत होती है। मरीज को बाहर के संक्रमणों से बचाना बहुत जरूरी होता है। शल्यचिकित्सा का समय ६-८ घण्टे होता है। इस दौरान मरीज का पेट खुला रहता है। उसके फेफड़े कम्प्रेस होते हैं। इसलिए शल्यचिकित्सा के पहले श्वास व्यायाम कराया जाता है। इसीतरह गुर्दे में भी रक्तसंचरण कुछ देर बंद रहने से उसपर भी असर पड़ता है। शल्यचिकित्सा के बाद मरीज को बहुत सावधानी से रखना पड़ता है। इसमें २०-२५ लाख रुपये तक का खर्च आता है। शल्यचिकित्सा की सक्सेस रेट ९० प्रतिशत से अधिक होती है। पर इसके लिए मरीज को पांच साल कम से कम निकालना चाहिए। बिना प्रत्यारोपण किए बिना मरीज की मृत्यु निश्चित है।

यकृत पर असर- यकृत सिरोसीज की समस्या शराब के अत्यधिक सेवन से होती है। इस समस्या में यकृत खराब हो जाते हैं। लेकिन यह बीमारी चीनी की अधिक मात्रा से भी होती है। यह इसलिए होता है कि चीनी खाने से वजन बढ़ने लगता है और इंसुलिन प्रभावहीन हो जाता है और चीनी वसा के रूप में यकृत में जमा होना शुरू हो जाता है। इसे वसा यकृत बीमारी भी कहा जाता है। चीनी के कारण यकृत को ज्यादा यूरिक एसिड बनाना पड़ता है।

यकृत का कर्करोग- यकृत कर्करोग के लगभग ७० प्रतिशत मरीज कई कारणों से शल्यचिकित्सा पद्धति नहीं अपना सकते हैं। जैसे, उनका ट्यूमर इतना बड़ा हो सकता है कि उसे निकाला न जा सके या वह बड़ी रक्त नलिकाओं या अन्य अंगों के साथ भी जुड़े हो सकते हैं। कई बार तो मरीजों के यकृत में कई इतने छोटे-छोटे ट्यूमर होते हैं कि उनकी शल्यचिकित्सा जोखिमपूर्ण या अव्यावहारिक हो जाती है।

यकृत शल्यचिकित्सा वैसे भी एक जटिल प्रक्रिया होती है क्योंकि कई सारी रक्त नलिकाएं हृदय से ही होकर गुजरती हैं या कई अंगों तक यहीं से रक्त नलिकाएं निकलती हैं। इसके अलावा यकृत बड़ी आसानी से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं और जखम होने पर इससे बहुत ज्यादा रक्त निकल जाता है।

यकृत में गांठ जब कम और छोटे-छोटे हो, नजदीकी रक्त नलिकाओं तक नहीं फैले हों और सिरोसिस या अन्य यकृत

समस्याएं न हों तो मरीज का यकृत प्रत्यारोपण किया जा सकता है। लेकिन इसके बाद भी कई सारे मरीज यकृत प्रत्यारोपण शल्यचिकित्सा कराने की स्थिति में नहीं होते हैं। ऐसी परिस्थितियों में इंटरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट एम्बोलाइजेशन या थर्मल एबलेशन आदि जैसी मिनिमली इनवेसिव शल्यचिकित्सा के लिए भी मरीज की केस हिस्ट्री मायने रखती है।

इस तरह की मिनिमली इनवेसिव उपचार पद्धतियों में सीटी, अल्ट्रासाउंड या एमआरआई जैसी तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है ताकि इलाज का मार्गदर्शन सिर्फ गांठवाले हिस्से में भी किया जा सके।

परंपरागत एम्बोलाइजेशन शल्यचिकित्सा में इलाज करनेवाले रेडियोलॉजिस्ट पतली ट्यूब के जरिये बड़ी रक्त नलिका में कीमोथेरेपी दवा इंजेक्ट करते हैं जहां से यकृत तक रक्त पहुंचाता है, इस दवा में वह तत्व भी मिलाया जाता है जो न सिर्फ गांठ तक रक्त प्रवाह रोकने के लिए धमनी को अवरोध कर देता है बल्कि कीमो थेरेपी दवा को शरीर के अन्य हिस्सों में फैलने से भी रोकता है। इस प्रकार इसके जरिये सिर्फ गांठ के पास ही दवा और इलाज केंद्रित रहता है। इस तरह के इलाज में अमूमन गांठ को विकसित करनेवाले जरूरी ऑक्सीजन और पोषक तत्वों से वंचित कर दिया जाता है और इस प्रकार स्वस्थ उत्क (टिश्यू) को सुरक्षित किया जाता है।

यह अवरोध स्थायी या अस्थायी होता है, जो रक्त वाहिनी को अवरोध करने के लिए इस्तेमाल की गई दवा की प्रकृति पर निर्भर करती है। इस दौरान भी यकृत को पेट और आंत से रक्त लानेवाली नस से रक्त आपूर्ति होती रहती है जिससे स्वस्थ उत्क जिन्दा रह पाते हैं। रोग पुनरावृत्ति की स्थिति में एम्बोलाइजेशन के जरिये दोबारा इलाज किया जा सकता है।

संक्रमण और दूषित तत्वों से यकृत को मुक्त कराना आवश्यक होता है। चेरी और चीया के बीज यकृत में जमा प्रदूषक तत्वों को जल्द बाहर करने में सहायक होते हैं, इन दोनों में एंटी-ऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होता है जो यकृत में जमा गंदगी को साफ करता है। साथ ही इनके सेवन से पाचन संस्थान भी सही ढंग से काम करने लगते हैं। चुकंदर के रस को पीने से यकृत की गंदगी साफ होती है और यकृत दोबारा सही ढंग से काम करने लगता है।

कर्करोग की शुरुआत यकृत से होती है। इसे प्राइमरी कर्करोग या हेपैटोमा भी कहा जाता है। यकृत विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं से बना होता है। हालांकि यकृत कोशिकाएं ८० प्रतिशत यकृत उत्तकों का निर्माण करती हैं। इस तरह, अधिकतर प्राथमिक कर्करोग यकृत से पैदा होते हैं और उन्हें हेपैटोसेलुलर कर्करोग या कारसिनोमा कहा जाता है। यकृत कर्करोग दुनियाभर में विकसित होनेवाला तीसरा सबसे सर्वनिष्ठ कर्करोग है।

यकृत कर्करोग क्यों होता है इसके कारणों का तो स्पष्ट रूप से पता नहीं है। लेकिन कुछ मामलों में, यकृत के कारणों का पता होता है। उदाहरण के लिए, हिपैटाइटिस विषाणु के कारण होनेवाले क्रॉनिक संक्रमण के कारण यकृत कर्करोग हो सकता है। यकृत कर्करोग तब होता है जब म्यूटेशन के कारण डीएनए में परिवर्तन हो जाता है। जिसके कारण कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से विकसित होने लगती हैं। अल्कोहल का सेवन अधिक मात्रा में करने से भी यकृत कर्करोग का खतरा बढ़ जाता है।

हिपैटाइटिस बी वाइरस और हिपैटाइटिस सी वायरस का क्रॉनिक संक्रमण यकृत कर्करोग को बढ़ा देते हैं। सिरोसिस के कारण यकृत के उत्तकों का क्षतिग्रस्त हो जाना जिससे यकृत कर्करोग होने की आशंका बढ़ जाती है।

अनुवांशिक रूप से मिली यकृत की बीमारियां जैसे हेमोक्रोमैटोसिस और विल्सन डिजीज यकृत कर्करोग का खतरा बढ़ा देते हैं।

हेपेटायटीस एक तरह का संक्रमण रोग है जो यकृत में सूजन आनेपर होता है। हेपेटायटीस ए यह यकृत की बीमारी है पर यह यकृत को नुकसान नहीं पहुंचाती है। हेपेटायटीस बी और सी यह गंभीर प्रकार की बीमारी है जिसके कारण यकृत को नुकसान हो सकता है। हेपेटायटीस बी और सी के कारण सोरायसिक और यकृत कर्करोग भी हो सकता है।

इसके कारण - दूषित अन्न और पानी, शराब का अत्यधिक सेवन, संक्रमित रक्त और इंजेक्शन लेने से, अस्वच्छ वातावरण व अस्वच्छ शौचालय और अस्वच्छ स्नानगृह के इस्तेमाल से हो सकता है।

इसके लक्षण है भूख कम लगना, पीलिया और पेटदर्द होना, जी मिचलाना, उल्टी होना, ज्यादा तेज बुखार होना और ठंडी लगना। पूर्ण विश्राम किया जाए और चिकित्सक की सलाह से सही दवाईयों का इस्तेमाल किया जाए। आवश्यकता होने पर यकृत प्रतिरोपण भी किया जा सकता है। संक्रमण के लिए लसीकरण करवाएं और अंत में संतुलित और पोषक आहार ही इसके सर्वोत्तम उपाय है।

यकृत किण्व बढ़ने से नुकसान- यकृत किण्व का बढ़ना, यकृत कोशिकाओं के नुकसान और सूजन की ओर इशारा करता है। यह किण्व सामान्य रूप से यकृत की कोशिकाओं के अंदर पाये जाते हैं, लेकिन जब यकृत क्षतिग्रस्त होता है तो इन किण्व का रक्त धारा के बाहर रिसाव होता है, जिसका पता रक्त परीक्षण के बाद लगता है। यकृत किण्व के लिए सबसे ज्यादा होनेवाले टेण्ट एएलटी या लनाइन ट्रान्समिनस और एएसटी या एस्सर्टेंट ट्रान्समिनस है। यकृत किण्व के मामूली बढ़ने से भी यकृत की बीमारी के लक्षण आरंभ हो जाते हैं।

यकृत की वृद्धि- यकृत में वृद्धि होना यकृत किण्व के बढ़ने के सबसे आम लक्षणों में से एक है। यकृत की वृद्धि को हिपेटोमिगेली कहा जाता है। हिपेटोमिगेली के सबसे आम कारणों में हेपेटाइटिस या यकृत की सूजन शामिल है। साथ ही हेपेटाइटिस विषाणु जैसे ए.बी और सी हिपेटोमिगेली का कारण होता है, साथ ही संक्रामक मोनोनुक्लोसिस, एपस्टीन बार विषाणु के कारण होता है और साथ ही अल्कोहलिक यकृत रोग और कर्करोग, ल्यूकेमिया या लिंफोमा भी इसी के कारण होता है।

पीलिया में त्वचा का रंग, श्लेष्मा झिल्ली जैसे मुंह और होंठ और आंखों का सफेद बदलकर पीला हो जाता है। पीलिया, बिलिरूबिन के जमाव का परिणाम, जिसमें एक हरे-पीले रंग का तरल पदार्थ यकृत द्वारा उत्पादित होता है। बिलिरूबिन वसा को पाचन में मदद करता है और यह लाल रक्त कोशिकाओं के टूटने का एक उप-उत्पाद भी है। यकृत आमतौर पर अतिरिक्त बिलिरूबिन से छुटकारा पाने में मदद करता है। लेकिन अगर यकृत किण्व के बढ़ने से यकृत क्षतिग्रस्त हो जाये तो अतिरिक्त बिलिरूबिन को बाधित करने की क्षमता कम हो जाती है, जो बाद में उतकों में जम जाते हैं और पीलिया का कारण बनते हैं। बिलिरूबिन में वृद्धि से पेशाब का गहरा रंग होने लगते हैं।

अवशिष्ट लक्षण- यकृत किण्व के मामूली से बढ़ने पर लोगों में कुछ लक्षण दिखाई देते हैं लेकिन यह यकृत की बीमारी के लिए विशिष्ट रूप से प्रतीत नहीं होते हैं। इन लक्षणों में बुखार, मतली, उल्टी, पेट में दर्द और भूख में कमी आना शामिल है। हेपेटाइटिस बी, जोड़ों में दर्द, दाने जैसी पित्ती या पित्ती का बहुत अधिक बढ़ना, विषाणु यकृत किण्व के बढ़ने

का कारण होता है। पोलयमयोसिटिस स्नायु में सूजन की समस्या है, जिससे यकृत किण्व के बढ़ने, मांसपेशियों में कमजोरी, बोलने और निगलने में समस्या, सांस और थकान की तकलीफ होती है। सीलिएक डिजीज, जो ग्लूटेन को पचाने में असमर्थता के कारण होता है, यह प्रोटीन ब्रेड और पास्ता में पाया जाता है और सूजन दस्त और वजन कम होने के साथ-साथ यकृत किण्व के बढ़ने का कारण हो सकता है।

नॉन एल्कोहोलिक वसा यकृत रोग के कारण होनेवाली यकृत सिरोसिस ठीक हो सकती है। इसकी गिरफ्त में आए व्यक्ति के जिगर की कोशिकाओं में वसा जमा हो जाती है। ये कोशिकायें नष्ट होने लगती हैं और यह प्रक्रिया न रुके तो यकृत सिरोसिस हो जाता है। तब जिगर प्रत्यारोपण ही जान बचाने का अकेला उपाय बचता है।

८० फीसदी प्रकरणों में यकृत कर्करोग का कारण पता नहीं चलता। २० फीसदी वे लोग होते हैं, जो हैपेटाइटिस बी, सी से पीड़ित हैं या जिन्हें सोरोसिस हो। सोरोसिस होने के साथ जो शराब का सेवन भी करते हैं, उन्हें यकृत कर्करोग होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। जिन लोगों के शरीर में फंगल संक्रमण हो जाती है, उन्हें भी यकृत कर्करोग होने की संभावना रहती है।

यकृत कर्करोग की पहचान- वजन अचानक कम होना, पेट के उपर के दाईं ओर लगातार दर्द रहना, पेट के आसपास सूजन व पेट फूलने लगना, शरीर लगातार कमजोर होता जाना, उल्टियां आनी शुरू हो जाना, बुखार चढ़ता-उतरता रहना, पीलिया हो जाना, पेशाब का रंग काला हो जाना, अगर ये लक्षण किसी व्यक्ति में दिखाई दें, तो यह जरूरी नहीं कि उसे यकृत कर्करोग ही है, लेकिन ये लक्षण दिखने पर लापरवाही न बरतें और चिकित्सक से अपना पूरा परीक्षण करवाएं।

टेस तकनीक- इसमें यकृत की एंजियोग्राफी की जाती है और कर्करोग के ट्यूमर की सही स्थिति जानकर स्पेशल कैथल के जरिए रक्त कोशिकाओं में कीमोथैरेपी दवा इंजेक्ट की जाती है। दवा का सीधा असर ट्यूमर पर पड़ता है और यह शरीर के बाकी हिस्सों को कोई नुकसान नहीं पहुंचाती। इस चिकित्सा से कर्करोग का गांठ छोटा होते हुए खत्म हो जाता है। इसमें छह से सात सप्ताह का समय लगता है। पुरानी तकनीक में कीमोथैरेपी की दवा नसों और मुंह के रास्ते दी जाती है, जिसका असर शरीर के सभी हिस्सों पर पड़ता है। मरीज के सिर के बाल उड़ जाते हैं, हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और दिल पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। यह तकनीक काफी खर्चीली है।

आरएफए तकनीक- टेस का इस्तेमाल यकृत के दो या तीन गांठ को निकालने के लिए किया जाता है, लेकिन यदि किसी व्यक्ति के यकृत में बहुत गांठें हैं, तो आरएफए यानी रेडियो फ्रीक्वेंसी ऑफ एवलेटिव तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें सीटी स्कैन की मदद से नीडल इंजेक्ट की जाती है, जो अंदर जाकर छतरी की तरह गांठ के आसपास खुल जाती है। इसमें गर्मी की मदद से गांठ को निकाला जाता है। इस इलाज पर ८५ हजार रुपए खर्च आता है। इसमें मरीज को एक घंटे बाद घर भेज दिया जाता है। इसमें भी मरीज की जीवन एक से सात साल तक बढ़ जाती है।

स्टूल ट्रांसप्लांट थेरपी विदेशों में कई बीमारियों के लिए की जाती है। शराब की वजह से बेकार हुए यकृत में भी स्टूल थेरपी कारगर है। हमारे स्टूल में लाखों अच्छे और बुरे कीटाणु होते हैं। हेल्दी डोनर (मरीज का परिजन, जो बिल्कुल फिट हो) से स्टूल लेकर मरीज के अंदर प्रत्यारोपण करने पर उसके अच्छे कीटाणु को यकृत की क्षमता बढ़ानेवाला पाया

गया। यह थेरपी उन मरीजों के लिए ज्यादा कारगर है जो यकृत प्रत्यारोपण का इंतजार कर रहे होते हैं। इस चिकित्सा का क्लीनिकल ट्रायल कामयाब रहा है।

नई दवाएं- अमेरिका के आहार एंड ड्रग्स एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) ने नॉन-एल्कोहलिक स्टेप्टोहेपेटाइटिस (नैश) के मरीजों के लिए ओबेटिकॉहलिक एसिट नामक दवा को मंजूरी दी है। नैश होने पर यकृत पर काफी ज्यादा वसा जमा हो जाता है और सूजन आ जाती है।

हेपेटाइटिस सी के मरीजों के लिए एफए ने एपक्लूसा नामक दवा को मंजूरी, यह सोफोस्बुविर और वेलपेटास्विर को मिलाकर तैयार की गई है। यह सोफोस्बुविर और वेलपेटास्विर को मिलाकर तैयार की गई है।

एफडीए ने एलबास्विर और ग्रेजोप्रविर को मिलाकर तैयार दवा को भी मान्यता दी है। यह हेपेटाइटिस-सी के जिनोटाइप १ और ४ वायरस का इलाज करने में पहले की दवाओं से ज्यादा असरदार है। इससे पहले सोफोब्रुविन और रिबाविरिन को मिलाकर हेपेटाइटिस सी का असरदार इलाज सामने आ चुका है।

पहले ३००००० रुपये से भी ज्यादा होती थी हेपेटाइटिस सी के इलाज की कीमत। ३०-६० हजार रुपये पड़ती है तीन महीने की डोज की कुल कीमत।

हेपेटाइटिस बी के लिए मरीजों के लिए उपयोगी दवा टैफ है। यह गुर्दे और हड्डियों के लिए काफी सुरक्षित है। यकृत प्रत्यारोपण के मरीजों के लिए भी अच्छी खबर, मरीजों के लिए बोन मेरो (स्टेम सेल थेरपी) के जरिए यकृत के कोशिकाओं को रीजेनेरेट यानी फिर से तैयार किया जा सकता है।

एक्यूट वाइरल हेपेटाइटिस, यकृत की सूजन से संबंधित मर्ज है, जिसका कारण हेपेटाइटिस ए, बी, सी और ई के वाइरस हैं। हेपेटाइटिस ए और ई का संक्रमण प्रदूषित जल से होता है। वहीं हेपेटाइटिस बी और सी रक्त के जरिए फैलता है। वाइरल हेपेटाइटिस का मर्ज गर्मी और बरसात में अधिक होता है, क्योंकि इन मौसमों में प्रदूषित खाद्य और प्रदूषित पानी से संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।

लक्षण- भूख कम लगना और जी मिचलाना, उल्टियां होना, बुखार होना और पेट के ऊपरी भाग में दाहिनी ओर दर्द होना और पीलिया की शिकायत, कुछ विशेष मामलों में उपर्युक्त लक्षण बहुत ज्यादा गंभीर हो सकते हैं। यह स्थिति यकृत विफलता की गंभीर शिकायत पैदा कर सकती है।

परीक्षण- रक्त परीक्षणों से यह पता चल जाता है कि शरीर में बिलिरूबिन और यकृत के किण्व (एसजीओटी और एसजीपीटी) बढ़े हुए हैं। रक्त परीक्षणों से ही साबित होता है कि हेपेटाइटिस का प्रकार क्या है।

उपचार- ज्यादातर मामलों में मरीजों के लक्षणों के आधार पर ही इलाज करने की जरूरत होती है।

बचाव- किसी भी खाद्य पदार्थ को खाने से पहले हाथों का साबुन से अच्छी तरह धोएं। सड़क किनारे लगी दुकानों या ठेलों की खाद्य सामग्री न खाएं। ऐसी दुकानों के फलों व रस से परहेज करें। किसी शख्स द्वारा पहले से इस्तेमाल की हुई सूई का दोबारा इस्तेमाल न करें। दूसरे लोगों के टूथब्रश, रेजर्स या फिर उन वस्तुओं का प्रयोग न करें, जिनके इस्तेमाल से रक्त निकल सकता हो।

पीलिया

बारिश और गर्मी के मौसम में जो रोग सबसे अधिक होते हैं उनमें से पीलिया प्रमुख है। पीलिया एक यकृत से संबंधित रोग है जिससे पूरा शरीर पीला पड़ने लगता है। पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और शरीर दुर्बल हो जाता है। अगर पीलिया का उपचार सही समय पर न किया जाए तो ये जानलेवा भी साबित हो सकता है।

आंख में पीलापन- जैसे तो पीलिया होने का संकेत है, लेकिन अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन करने और फल-सब्जियों का सेवन कम करने की वजह से भी आंखों में पीलापन आ सकता है।

पीलिया एक ऐसा रोग है जो गंदगी में रहने से, दूषित जल के सेवन से, प्रदूषित वातावरण से और दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन से होता है। अक्सर पीलिया के जीवाणु दूषित जल और दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन से मनुष्य के शरीर में प्रवेश करते हैं। कभी-कभी पीलियावाले व्यक्ति का खून दूसरे व्यक्ति को चढ़ा देने पर भी यह रोग हो जाता है। जिस सिरिंज से पीलियावाले रोगी को इंजेक्शन दिया है, उसी सुई को बिना बदले या बिना उबाले प्रयोग करने से भी दूसरे व्यक्ति में रोग के जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं।

पीलिया ऐसा रोग है जो एक विशेष प्रकार के विषाणु से होता है। इसमें रोगी को पीला पेशाब आता है। उसके नाखून, त्वचा एवं आंखों सास सफेद भाग पीला पड़ जाता है। बेहद कमजोरी होता है, जी मिचलाना, सिरदर्द, भूख न लगना आदि परेशानिया भी रहने लगती है।

यह एक प्रकार के विषाणु से होनेवाला रोग है जो पहले यकृत में और वहां से सारे शरीर में फैल जाता है। रोग से बचने के लिए पानी उबालकर पीना चाहिए। चलते-फिरते रहने से विषाणु का दुष्प्रभाव यकृत पर अधिक पड़ता है। इसलिए रोगी को कम से कम चलना फिरना चाहिए। इस रोग में यकृत कोशिकाओं में ग्लाइकोजन और रक्त प्रोटीन की मात्रा घट जाती है इसलिए कोई हल्का प्रोटीन भोजन जैसे मलाईरहित दूध या प्रोटीनेक्स आदि लेना चाहिए।

पीलिया एक जानलेवा रोग है, लेकिन आप रोगी को पूरे भृंगराज के पौधे का चूर्ण मिश्री के साथ खिला दीजिये १०० ग्राम चूर्ण पेट में पहुंचाते ही पीलिया समाप्त हो जायेगा। या फिर भृंगराज के पौधे को ही क्रश करके १० ग्राम रस निकालिए, उसमें १ ग्राम काली मिर्च का पावडर मिलाकर मरीज को पिला दीजिये। दिन में ३ बार, ३ दिनों तक इस मिश्रण में थोड़ा मिश्री का चूर्ण मिलाना चाहिए। पीलिया में पीले पदार्थ खाने से कोई नुकसान नहीं है। ज्यादा शक्कर, रस, शीतपेय का सेवन वर्जित है।

लाल रक्त कोशिकाएं रोजाना बनते व टूटते हैं। इनके टूटने से बिलिरूबीन रसायन और लौहांश निकलते हैं। लौहांश हमारे शरीर में रह जाता है, जबकि बिलिरूबीन यूरिन व स्ट्रूल्स के द्वारा शरीर में से बाहर निकल जाता है। यदि किसी कारण लाल रक्त कोशिकाएं ज्यादा टूटते हैं या बिलिरूबीन शरीर में से बाहर नहीं निकलता और वापस खून में आ जाता है, तो इनकी संख्या खून में बढ़ जाती है। खून में जब इनकी मात्रा एक मिग्रा फीसदी से ज्यादा हो जाती है, तो इसे पीलिया कहते हैं।

पीलिया विषाणु से होनेवाला रोग है। कई लोग इससे ग्रस्त तो नहीं होते, मगर इसके वाहक (कैरीयर) होते हैं। रोगी व्यक्ति का खून स्वस्थ व्यक्ति को चढ़ा देने से भी यह रोग हो जाता है। विषाणु के अलावा शरीर में पित्त तत्व की मात्रा बढ़ने, अम्लता की वृद्धि, बहुत दिनों तक मलेरिया से ग्रस्त रहने, पित्त-नली में पत्थरी के अटक जाने, अधिक शराब, चाय, तम्बाकू, खट्टे पदार्थ खाने, दिन में अधिक सोने व खून में लाल कणों की कमी होने से भी पीलिया हो सकता है।

पीलिया के विषाणु के शरीर में प्रवेश करने के करीब एक महीने बाद इस रोग के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। लक्षण दिखाई देने से एक सप्ताह पहले ही रोगी के मल में विषाणु निकलने लगते हैं। यकृत पर पीलिया का असर अधिक होता है। भूख लगनी बंद हो जाती है, जी मिचलाने लगता है, कब्ज हो जाती है, शरीर थका-थका सा रहता है। शारीरिक जांच करने पर यकृत कुछ बढ़ा हुआ महसूस होता है। पेशाब का रंग सरसों के तेल की भांति पीला होता है। इसका कारण पेशाब में बिलिनुबीन का बढ़ जाना है।

इन शुरूआती लक्षणों के प्रगट होने के करीब एक सप्ताह बाद पीलिया की चरम सीमा शुरू हो जाती है। इसके एक सप्ताह बाद से ये लक्षण कम होने लगते हैं और एक से डेढ़ मास के भीतर रोग ठीक हो जाता है। आमतौर पर अस्सी फीसदी रोगी ठीक हो जाते हैं, जबकि बीस फीसदी में यह रोग लंबे समय बाद ठीक होता है।

चलने-फिरने से विषाणु का दुष्प्रभाव यकृत पर अधिक होता है, इसलिए रोगी को दो तीन सप्ताह तक या जब तक रोग के लक्षण खत्म न हो जाएं, तब तक सोकर आराम करना चाहिए। कई बार खून में बाइलीरुबिन की मात्रा २० फीसदी प्रति मिली तक बढ़ जाती है। उससे कम न हो जाए तब तक आराम करना जरूरी है। पाचन तंत्र को ठीक एवं सुपाच्य रखने पर विशेष ध्यान दें।

पीलिया के लक्षण- प्रारंभिक अवस्था में व्यक्ति को भूख कम लगती है, पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है, उल्टी होने लगती है। कभी-कभी कुछ भी खाने के बाद उल्टी होने लगती है। ऐसा महसूस होने पर लापरवाही नहीं करनी चाहिए। चिकित्सक से शीघ्र परामर्श कर रक्त जांच करवानी चाहिए। त्वचा, जीभ और आंखों का पीला होना, अत्यंत कमजोरी, सिरदर्द, बुखार, मिचली, भूख न लगना, जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होना, कब्ज होना और मूत्र का रंग पीला होना।

शुरू की लापरवाही बीमारी को और जटिल बना देती है। पीड़ित व्यक्ति की आंखों और नाखूनों में पीलापन आना शुरू हो जाता है और चक्कर भी आने लगते हैं। पेशाब भी काफी पीला आता है। समय पर रोग पकड़ में न आने पर शरीर के लाल रक्त कण खत्म होते चले जाते हैं। लक्षण दिखाई देनेपर पेशाब और खून की जांच करवाकर दवा लेना प्रारम्भ कर देना चाहिए। इसमें रोगी के लिए आराम करना आवश्यक होता है। पीलिया के प्रभाव से यकृत और गुर्दे पर प्रभाव पड़ता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। बढ़नेवाले बच्चों को मानसिक और शारीरिक रूप से प्रभावित करता है।

घरेलू उपचार- मूली का रस रोज कम से कम २ ग्लास मूली का रस पीने से पीलिया बहुत जल्दी ठीक हो जाता है। पीलिया के मरीज को पुदीने की चटनी खाने के साथ सुबह शाम खानी चाहिए। इसके साथ ही पुदीने के पंद्रह बीस पत्तों का रस सुबह शाम पीने से बहुत फायदा होगा। मरीज को कच्चा पपीता सलाद के रूप में खाना चाहिए इससे बहुत लाभ होता है। पीलिया होनेपर ५० ग्राम आंवले के रस में २ चम्मच तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर रोज खाली पेट पीजिए। कुछ

ही दिनों में पीलिया से मुक्ति मिल जाएगी ।

कच्ची प्याज में नींबू निचोड़कर सुबह शाम भोजन के साथ सलाद के रूप में खाएं । धनिया के १० ग्राम बीज रात को पानी में भिगोकर रख दीजिए । सुबह उस पानी को छानकर पीएं । ये पानी यकृत के सारे विषैले पदार्थ को दूर करेगा और पीलिया से छुटकारा दिलाएगा । पीलिया के मरीज को पानी ज्यादा पीना चाहिए । ऐसा करने से शरीर से सारे विषैले पदार्थ पेशाब के जरिए बाहर निकल जाते हैं । रोज सुबह शाम गन्ने के रस में आधा नींबू निचोड़कर पीने से भी पीलिया के रोगी को बहुत लाभ होता है ।

पीपल और लसोढ़े के ७-७ या ११-११ पत्ते घोटकर या पीसकर नमक मिला लें । फिर खाली पेट ११ दिन तक पिएं । पीपल की छाल का नर्म गूदा पचास ग्राम जौ कुट करके २५० मि.ली. पानी में मिट्टी के कुल्हड़ में भिगो दें । सुबह पानी निथार कर पिएं । पीलिया में आराम मिलेगा । एक ग्राम पीपल की छाल की राख खाकर एक या दो गिलास छाछ पिएं । इससे सारा पीला पन निकल जाएगा । आप रोज बेल के १५ पत्ते पानी के साथ पीसकर एक सप्ताह तक पीने से पीलिया जाता रहता है । गन्ना चूसने या गन्ने का रस पीने से पीलिया दूर हो जाता है । १० ग्राम सोंठ के चूर्ण में गुड़ मिलाकर सुबह शाम दो बार गुनगुने पानी के साथ एक सप्ताह तक लें ।

परहेज- परिवार में किसी व्यक्ति को पीलिया होने पर उससे बच्चों को दूर रखें । कच्चा सलाद खाने को न दें, पानी उबालकर दें । रोगी के बर्तन अलग साफ करें, कपड़े और बिस्तर अलग से धोएं । रोगी के बच्चे हुए भोजन का प्रयोग न करें । रोगी की लार, थूक आदि से परहेज रखें । थूक आने पर या लार आने पर टिशु पेपर का प्रयोग करें और ढके कचरे के डिब्बे में डाल दें ।

पीलिया के रोगी के साथ शारीरिक संबंध से परहेज करें । पीलियाग्रस्त स्त्रियों को स्तनपान नहीं करवाना चाहिए । परहेज करते समय ध्यान रखें कि रोगी को मानसिक चोट न पहुंचे । ऐसे में मानसिक तनाव रोग और अधिक बढ़ाने में मदद कर सकता है । अक्सर पीलिया का अधिक प्रभाव तीन सप्ताह तक रहता है, फिर धीरे-धीरे कम होने लगता है । पूर्ण ठीक होने में छः सप्ताह तक लग सकते हैं । संतुलित भोजन, सफाई, आराम, स्वच्छ जल के सेवन से आप इस रोग से जल्दी ठीक हो सकते हैं । रोगी को क्या देना है, क्या नहीं, इसकी सही जानकारी चिकित्सक से लें और दवा समय पर देते रहें । ग्लूकोज पानी, मूली का रस, मूली की रोटी, गन्ने का रस देना हितकर होता है । मूली का रस तो आप घर पर सफाई से निकाल कर दे सकते हैं । गन्ने का रस साफ जगह से धूले हुए साफ जगह में अपने सामने निकलवा कर रोगी को दे सकते हैं । कभी-कभी पथरी पित्त नलिका में जाकर पित्त के प्रवाह को रोक देती है जिससे पीलिया (जाण्डिस) हो जाता है ।

पीलिया यानी जाँडिस आजकल के प्रदूषित वातावरण में अत्यधिक होनेवाला रोग है । बहुत से लोगों को तो पीलिया का ज्ञान ही नहीं होता । इसी अज्ञानता के कारण उन्हें अपनी जान से भी हाथ धोना पड़ जाता है । आयुर्वेद के अनुसार जब पित्त नलिका बंद हो जाती है और रक्त में पित्त की मात्रा अधिक और रक्त कणों की मात्रा कम हो जाती है तो उसे पीलिया कहते हैं । इस रोग में शरीर की त्वचा, आंखें व नाखून पीले पड़ जाते हैं । पीलिया से पीड़ित व्यक्ति जिस भी चीज को देखता है, वह पीली पड़ जाती है, यहां तक कि जो सफेद कपड़े वह पहनता है, वे भी पीले हो जाते हैं । पीलिया के कारण

शरीर में दुर्बलता अधिक महसूस होती है। खाना खाने में अरुचि हो जाती है।

घी, तेल, हल्दी, लाल मिर्च, मसाले से बनी वस्तुएं, अचार व किसी भी तरह की खटाई न खाएं। थोड़े से ताजे मक्खन का प्रयोग कर सकते हैं। बेसन, कचालू, अरबी, चने की दाल, मैदे से बने पदार्थों का सेवन कदापि न करें। पीलिया होने पर किसी कुशल वैद्य या चिकित्सक से नियमित उपचार करवाना आवश्यक है।

सुबह दो संतरे प्रतिदिन खाने या एक गिलास संतरे का रस पीने से पांच छः दिन में पीलिया रोग में लाभ होता है। मूली के पत्तों का रस व थोड़ी सी चीनी मिलाकर सुबह पीने से सब प्रकार के पीलिया में लाभ होता है। एक कप पानी में एक चम्मच ग्लूकोज डालकर दिन में तीन बार लेने से भी लाभ होता है। पीलिया में गन्ने का रस पीना बहुत ही अच्छा रहता है। फटे दूध का पानी तथा काली मिर्च व नमक मिलाकर पतला छाछ पीना हितकर है। टमाटर के रस का एक गिलास रोज पीने से भी पीलिया से छुटकारा पाया जा सकता है। गाजर पीलिया के लिए विशेष औषधि है। कच्ची गाजर यों ही खाई जाए या रस निकाल कर पिया जाए तो लाभ होता है। हरेक प्रकार के पीलिया में छोटी हरड़ के चूर्ण को घी में मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

आयुर्वेद में इसे कामला या पांडू रोग कहते हैं। हमारे देश में यह मर्ज बहुतायत से होता है। इसमें यकृत में सूजन आ जाती है। यकृत की क्रिया बिगड़ने पर पित्त अच्छी तरह आशोषित नहीं होता। वह फिर खून में मिलकर खून के स्वाभाविक रंग को बदल देता है। खून में बेलुरुबिन की मात्रा बढ़ने से आंखों, त्वचा और नाखूनों के मूल भाग तथा पेशाब का रंग पीला पड़ जाता है। यकृत का काम शिथिल हो जाता है। बाद में भूख नहीं लगती, मुंह का स्वाद कड़ुआ हो जाता है और ज्वर, पतले दस्त तथा कमजोरी आदि भी इसके लक्षण हैं। गंदा पानी इसके लिए जिम्मेदार है। इसके लिए खून की जांच जरूरी है। इसमें विलंब करना खतरनाक है।

सबसे पहले रोगी को अच्छी तरह जुलाब दें। फिर दवा का सेवन कराएं। पथ्यापथ्य का विशेष ध्यान रखें। कुटकी का महीन चूर्ण कर लें। सुबह और शाम ३-३ ग्राम (आधा चम्मच) पानी के साथ दें। यह लाभकारी है। ५० ग्राम ताजे आंवले के रस में २५ ग्राम शहद मिलाकर पीने लाभ होता है। ३०-५० ग्राम गोमूत्र पीने से भी लाभ होता है। एक चम्मच त्रिफला चूर्ण कुनकुने पानी से दिन में दो बार लेना अच्छा रहता है। अविपत्तिकर चूर्ण, अरोग्यवर्धिनी बटी, पुनर्नवा मंडूर, मंडूर भस्म आदि औषधियों का सेवन चिकित्सक की सलाह से करने पर तुरंत लाभ होता है। त्रिफला, गिलाये, अडूसा, कुटकी, चिरायता और नीम की छाल का काढ़ा शहद के साथ पीने से पीलिया अच्छा हो जाता है। पान के पत्ते में पीपल के कोमलिया पत्ते रखकर ३-४ बार खिला दें, पर मरीज को पता नहीं चलना चाहिए।

जौ, चना, गेहूं की रोटी खानी चाहिए। आटा मोटा और भूसी रहित खाया जाए, तो अच्छा है। दलिया या खिचड़ी, पुराने चावल का भात और हरी पत्तियों का शाक, लोहे की कढ़ाई में गर्म किया हुआ दूध लेना चाहिए। नारियल पानी और फलों का सेवन जरूरी है। मछली, मांस, गरम मसाला, मिर्ची, तेल, घी, मिठाई, पुड़ी, कचौरी और अटर पटर आदि नहीं खाना चाहिए। पानी उबालकर, ठंडा कर और फिर छान कर पीना चाहिए। सुबह का उबाला हुआ पानी शाम तक तथा शाम का उबाला हुआ पानी सुबह तक काम में लेनी चाहिए। शक्ति के अनुसार घूमना-फिरना चाहिए।

मूली के पत्तों का रस चीनी या मिश्री मिलाकर प्रातःकाल खाली पेट पीएं। यह पीलिया के लिए महत्वपूर्ण औषधि है। दो सप्ताह तक के सेवन से पीलिया रोग से राहत मिलती है। गन्ने का रस पीलिया रोगी के लिए लाभकारी होता है।

बड़ी हरड़ और चीनी दोनों बराबर बराबर पीसकर रोगी को रोजाना सुबह शाम पानी के साथ-साथ एक चम्मच दें। कुछ दिनों में पीलिया दूर हो जाएगा। सोंठ, गिलोय और तालमखाने के बीज तीनों को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और तीस ग्राम दूध में डालकर रात को सोने से पहले प्रतिदिन लेने से दो-तीन सप्ताह में पीलिया समाप्त हो जाता है। संतरे का रस, कच्चे नारियल का रस, फटे दूध का पानी, दही की छाछ में नमक और काली मिर्च डालकर पीना लाभकारी है। कच्चे पपीते के रस की बूंदों को बत्ताशे में डालकर दो तीन सप्ताह खाने से पीलिया दूर होता है। आक के पत्ते और मिश्री दोनों को बराबर मात्रा में पीस ले और छोटी-छोटी गोलियां बनाकर रख लें। दिन में दो-दो गोली तीन बार पानी के साथ लें, लाभ होगा। मेहंदी की पत्तियां मिट्टी के बर्तन में पानी डालकर चौबीस घंटे तक भिगोकर रखें और प्रातःकाल खाली पेट पीने से पीलिया रोग दूर होता जाता है। पुदीने का रस निकालकर, चीनी मिलाकर सुबह दस दिन तक पीने से पीलिया दूर होता है। लिव-५२ की दो-दो गोली दिन में तीन बार लेने से पीलिया में आराम मिलता है। नीम के पत्तों के रस में चीनी मिलाकर पीने से पीलिया में लाभ होता है, शिलाजीत, केसर और चीनी मिलाकर बकरी के दूध के साथ सेवन करने से लाभ होता है। त्रिफला, चीनी और घी मिलाकर पानी या दूध के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है। आंवले का रस या आंवले के मुरब्बे का सेवन पीलिया में लाभकारी होता है।

पानी को उबाल कर पीएं। प्रतिदिन तीन लीटर तक पानी पीएं। पीलिया होने पर ग्लूकोज को मौसम्मी या संतरे के रस में मिलाकर पीने से फायदा होता है। गन्ने का रस सबसे अधिक उपयोगी है। मीठे फल और मीठे पेय भी हितकर है।

पीलिया के रोगी को खाने के लिए गेहूं जौ या चने की रोटी दें। आटा मोटा भूसे समेत हो, तो अधिक लाभकारी है। मूंग, अरहर, मसूर या कुल्थी का सूप, चिकनाई निकाला हुआ तथा लोहे की कड़ाही में गर्म किया गाय का दूध, पतला दलिया, पतली खिचड़ी, हरे पत्तोंवाली सब्जियां, गाय के दूध का पतला मट्ठा या दही और फल लाभकारी हैं। लौकी, सफेद कद्दू, चावल, परवल आदि लाभकारी हैं।

*** मेरी हस्ती की कोई कीमत नहीं, मुझे छोटा समझकर नजरों से गिरा दिया,**

पर एक छोटी सी दियासलाई की तीली भी आधी जली होनेपर भी पूरे जंगल को जला देती है।

*** पेट में गया जहर कोई व्यक्ति को ही मारता है और कान में गया जहर सैकड़ों रिश्तों को मार देता है।**

*** आप अपना भविष्य तो नहीं बदल सकते, पर अपनी आदतों को बदल सकते हैं।**

न जाने बदली हुई आदतें कब आपका भविष्य बदल देगी।

*** तेरा-मेरा करते एक दिन चले जाना है और जो कुछ कमाया है वह यहीं रह जाना है।**

कर ले तू कुछ अच्छे कर्म, साथ यही तेरे जाना है।

रोने से तो आंसू भी पराये हो जाते हैं। लेकिन मुस्कुराने से पराये भी अपने हो जाते हैं।

मूत्राशय, गुर्दा (किडनी), पेशाब समस्याएं

गुर्दे शरीर में रक्तचाप को नियंत्रित करने, खून से विषाक्त पदार्थों को अलग करने और अतिरिक्त जल को शरीर से बाहर निकालने का काम करती है। गुर्दे के खराब होने पर कई बार उसे ठीक नहीं किया जा सकता है। इसके बावजूद हम जाने-अनजाने गुर्दे को नुकसान पहुंचाते रहते हैं।

लंबे समय तक दर्द कम करनेवाली दवाओं का सेवन करने से गुर्दे पर बुरा असर पड़ता है। खासतौर पर उच्च मात्रा वाली दवाओं का गुर्दे पर बुरा असर होता है। इसके लिए नॉन स्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग खासतौर पर जिम्मेदार होती हैं। हर साल गंभीर गुर्दे के रोगियों में एक से तीन प्रतिशत रोगी इन्हीं दवाओं के कारण बीमार होते हैं।

दिल और फेफड़ों पर धूम्रपान के दुष्प्रभाव के बारे में तो सभी जानते हैं। मगर, जो लोग धूम्रपान करते हैं, उन्हें पेशाब से प्रोटीन जाने की अधिक आशंका होती है। यह गुर्दे के क्षतिग्रस्त होने का संकेत है। गुर्दे को प्रभावित करनेवाली बीमारियों जैसे शक्कर और उच्च रक्तचाप भी धूम्रपान के कारण होते हैं। इसके कारण बीमारी के अधिक बढ़ जाने पर धूम्रपान करनेवालों को डायलिसिस या गुर्दे ट्रांसप्लांट करवाना पड़ता है।

यदि आप खाने में अधिक शक्कर का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है। दोनों ही गुर्दे से संबंधित बीमारियों को बढ़ाती हैं। परिष्कृत शक्कर के इस्तेमाल से आप उष्मांक के साथ ही सोडियम और रसायन लेने की मात्रा भी कम कर सकते हैं।

खाने में अधिक नमक के इस्तेमाल से रक्तचाप बढ़ जाता है। रक्तचाप के अधिक होने से लंबे समय में गुर्दे को नुकसान होता है और गुर्दे विफल होने जैसी स्थिति बन सकती है। रोज के खाने में अधिकतम २३०० एमजी नमक (करीब एक चम्मच) का इस्तेमाल करना चाहिए। वहीं जिन्हें उच्च रक्तचाप और गुर्दे की बीमारी है, उन्हें १५०० एमजी से अधिक नमक नहीं खाना चाहिए।

किसी रेडियोलॉजी प्रक्रिया जैसे सीटी स्कैन, कुछ खास किस्म के एक्स-रे और एंजियोग्राम कराने से पहिले फिजीशियन से गुर्दे के काम करने की स्थिति की जांच करा लें। क्योंकि इन परीक्षणों को करने के लिए जो डाई शरीर में दी जाती है उससे गुर्दे की गंभीर बीमारी जैसे एक्यूट गुर्दे इंजरी यानी एकेआई हो सकती है।

पर्याप्त पानी नहीं पीना- गुर्दे को सबसे जरूरी काम खून को फिल्टर करके उसमें से खराब पदार्थ और विजातीय तत्व को पेशाब के रास्ते बाहर निकालना है। जब हम पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो खराब पदार्थ और विजातीय तत्व का शरीर में जमाव बढ़ता जाता है और इससे शरीर को नुकसान पहुंच सकता है।

भोजन में अधिक नमक लेना- शरीर को काम करते रहने के लिए सोडियम या नमक की जरूरत होती है। ज्यादातर लोग भोजन में नमक अधिक मात्रा में लेते हैं या दिनभर स्नैक्स खाते रहते हैं जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है और गुर्दे पर काम का दबाव बढ़ जाता है। दिनभर में कुल मिलाकर ५ ग्राम से अधिक नमक का सेवन शरीर को अनेक मुसीबतों में डाल सकता है।

चीनी अधिक लेना- दिन में २ या ३ से अधिक मीठे पेय लेने से पेशाब में प्रोटीन जाने की संभावना बढ़ जाती है। पेशाब में प्रोटीन जाना गुर्दे की सेहत के लिए बुरा संकेत है इसीलिए नमक की ही भांति चीनी को भी संतुलित मात्रा में ही लेना चाहिए।

पेशाब को रोकना- हम लोग कई बार किसी मजबूरी के कारण या अपने कामकाज में अटके रहने के कारण पेशाब करना टालने लगते हैं। बार-बार पेशाब रोकने से पेशाब प्रणाली में दबाव बढ़ने लगता है और इससे गुर्दे से पथरी होने से लेकर गुर्दे फेल होने तक के कॉम्प्लीकेशन हो सकते हैं। इसीलिए पेशाब को रोकना किसी भी तरह से समझदारी नहीं है।

विटामिन और खनिज की कमी होना- हमारे शरीर और गुर्दे को स्वस्थ रखने के लिए साफ और संतुलित पोषक भोजन लेना चाहिए जिसमें ताजा सब्जियों और फलों का समावेश हो। पोषक तत्वों से संबंधित कई प्रकार कमियों के कारण गुर्दे में पथरी बन सकते हैं या उनकी सेहत में गिरावट आ सकती है। विटामिन इ-६ और मैग्नीशियम गुर्दे में पथरी के खतरे को कम करने के लिए बहुत मददगार होते हैं।

एनिमल प्रोटीन अधिक मात्रा में लेना- प्रोटीन विशेषकर लाल मांस को अधिकता से लेने से गुर्दे पर चयापचय दबाव बनने लगता है। भोजन में आवश्यकता से अधिक प्रोटीन लेने से गुर्दे को अधिक काम करना पड़ता है और इससे उनकी कार्यप्रणाली गड़बड़ा सकती है या उन्हें नुकसान पहुंच सकता है।

बीमारी की वजह के आधार पर ही जरूरी दवा खाने की सलाह दी जाती है। चूंकि गुर्दे का काम शरीर में खून की सफाई करना और जहरीली चीजों को बाहर निकालना होता है। इलाज के दौरान मरीज के खानपान को सुधारने के साथ ही उसके रक्तचाप और मधुमेह को नियंत्रण में रखने पर खास ध्यान दिया जाता है।

वरुण, पुनर्नवा, अर्जुन, वसा, कातुकी, शतावरी, निशोध, कांचनार, बाला, नागरमोथा, भबमिआमलकी, सारिवा, अश्वगंधा और पंचरत्नमूल आदि दवाओं का इस्तेमाल गुर्दे के इलाज में किया जाता है।

गुर्दे की बीमारी का लगातार इलाज जरूरी है और यह ताउम्र चलता है। गुर्दे की बीमारी का इलाज से ज्यादा मैनेजमेंट होता है। गुर्दे की क्षमता बढ़ाने के लिए नेचरोपैथी में मरीज को सलाह, फल आदि कुदरती चीजें लेने को कहा जाता है। इससे गुर्दे की सफाई शुरू होती है और उसे आराम भी मिलता है।

गुर्दे की जगह पर सूती कपड़े की पट्टी को ताजे पानी में भिगोकर रोजाना आधे घंटे लगाते हैं। ऐसा करने से गुर्दे की तरफ के शरीर का तापमान कम होता है और उस ओर खून का दौरा बढ़ता है। इसी तरह गुर्दे की जगह पर गर्म और ठंडे पानी से सिकाई करते हैं। इसे भी रोजाना आधे घंटे के लिए कर सकते हैं। इससे गुर्दे में खून का दौरा बढ़ता है।

धूप स्नान के जरिए सुबह-सुबह गुर्दे पर सूरज की सीधी किरणों से इलाज किया जाता है और गुर्दे की सफाई होती है। मरीज को एक टब में बिठाकर उसकी नाभि तक पानी रखा जाता है। यह क्रिया आधे घंटे तक की जाती है। कटिस्नान से भी गुर्दे की ओर खून का दौरा बढ़ता है।

जिन्होंने गुर्दे को देखा है या जो उसके आकार से परिचित हैं, वे यह कह सकते हैं कि काजू, सोयाबीन तथा गुर्दे बीन जैसे कुछ मेवे तथा फली वाले अनाज वगैरह गुर्दे को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।

गुर्दे में पथरी होने पर, पालक मदद करती है। इसका साग खाएं या रस पियें, दोनों फायदा करते हैं। पथरी को गलाकर पेशाब द्वारा निकालने के लिए हल्दी का एक चौथाई छोटा चम्मच तथा इससे दो गुना गुड़ के साथ रोगी सेवन करें। जिसके गुर्दे में दर्द रहता हो तो अश्वकचुकी रस की गोलियां खाएं। एक ही समय तीन गोलियां गुनगुने पानी के साथ रोगी को खिलाएं। गुर्दे का दर्द कम करने का काम खरबूजा द्वारा हो सकता है। खरबूजे के बीज पीसकर एक छोटा चम्मच खाएं,

गुनगुना पानी पी लें ।

गुर्दे की पथरी लोगों में तेजी से बढ़ रही है और यह एक आम समस्या बनती जा रही है । इसके कुछ प्रारंभिक चेतावनी संकेत होते हैं जिन्हें समय पर पहचान कर इससे बचा जा सकता है । यह बीमारी मूत्रतंत्र का एक रोग रोग है, जिसमें गुर्दे के अंदर छोटे-छोटे पत्थर जैसे कठोर टुकड़े बन जाते हैं । पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना और खान-पान की गलत आदतें हमें इस मुसीबत में डालती है । पेट की निचली तरफ अचानक तेज दर्द होने के साथ पेशाब के वक्त जलन होना या जी मिचलाना गुर्दे में पथरी का संकेत हो सकता है । लंबे समय तक पथरी का उपचार न कराने पर गुर्दे की सुचारू प्रक्रिया में कमी आ सकती है, साथ ही कर्करोग की आशंका बढ़ जाती है । कमरवाले हिस्से में तेज दर्द, पेट के निचले हिस्से में भी तेज दर्द, पीठ और पसलियों में तेज दर्द, मितली और उल्टी के साथ दर्द होना, बेचैनी महसूस होना, पेशाब करते समय जलन होना, पेशाब करते वक्त खून का आना, पेशाब से बदबू आना, पेशाब का काला होना, पेशाब करने में परेशानी होना, बुखार और ठंड महसूस होना, सामान्य तरीके से पेशाब का नहीं होना ।

पीठ के दर्द को आमतौर पर गंभीरता से नहीं लिया जाता । लेकिन यह दर्द गुर्दे की समस्या का संकेत भी हो सकता है ।

सिरदर्द के बाद पीठ दर्द दूसरी आम न्यूरोलॉजिकल समस्या है, जिसकी वजह से अमूमन लोग और उनका काम प्रभावित होता है । व्यस्त जीवनशैली, तनाव और गलत मुद्रा हमें अक्सर पीठ या कमर दर्द से परेशान कर देता है । ऐसे में हम दर्द निवारक लेकर काम पर चल देते हैं ।

पीठ दर्द का कारण गुर्दे से जुड़ी कोई गंभीर बीमारी भी हो सकती है । गुर्दे से जुड़ी बीमारियां पीठ दर्द के जरिए अपने होने का इशारा कर सकती है । इसके कारण बाद में आपकी गुर्दे प्रभावित हो सकती है और वह काम करना बंद भी कर सकती है । इसलिए दर्द निवारक लेने से पहले बीमारी के सही कारण की जानकारी जरूरी है ।

अमूमन लोगों को यह मालूम नहीं होता कि हमारी दोनों गुर्दे पीछे की ओर पीठ की दीवार से चिपकी होती हैं । ये दोनों गुर्दे वॉर्टिब्रा के अगल बगल होती हैं, जहां पसली (रिब) खत्म होती है । गुर्दे के कारण होनेवाला दर्द पीठ के क्षेत्र में महसूस किया जाता है, जो स्पाइन के किसी भी भाग में पीछे की ओर पसलियों के लोअर एज (नीचे किनारे की ओर) में होता है । गुर्दे में संक्रमण या छोटा पथरी होगा तो वह पीठ की ओर होगा । ऐसे में आमतौर पर कमर का दर्द समझकर मरीज दर्दनिवारक ले लेते हैं, जो सही नहीं है । जानकारी के अभाव में दवा लेने से गुर्दे प्रभावित होती है और लोग पीठ दर्द के भ्रम में दर्द के मूल कारण की ओर ध्यान नहीं देते ।

देश में क्रॉनिक गुर्दे रोग की समस्याएं बढ़ रही हैं, हमारी गुर्दे की काम करने की प्रणाली क्षतिग्रस्त हो सकती है और डायलिसिस पर निर्भर रहना पड़ सकता है या फिर गुर्दे प्रत्यारोपण की जरूरत पड़ सकती है । मधुमेह और उच्चतनाव दो ऐसी समस्याएं हैं जो क्रॉनिक गुर्दे रोग के प्रमुख कारण हैं । उच्च रक्तचाप और उच्च रक्तशर्करा पर नियंत्रण करके सीकेडी के ५० प्रतिशत मामलों और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्या से बचा जा सकता है जिसमें जान जाने का भी खतरा होता है । आमतौर पर क्रॉनिक गुर्दे रोग के लक्षण नजर नहीं आते और अचानक कभी रक्त या पेशाब परीक्षण करवाने से इसका पता चलता है । क्रॉनिक गुर्दे रोग की जांच जल्दी हो जाए ताकि इसका इलाज समय से शुरू हो सके । हम अपने गुर्दों को बचा सकते हैं, अगर अपना रक्तचाप निम्नतम स्तर पर और भूखे पेट रक्तशर्करा ८० पर बनाए रखें । वजन

नियंत्रण में रखें। हर साल गुर्दे की जांच करवाएं और चिकित्सक से ईजीएफआर परिक्षण के लिए कहें, गुर्दे के नुकसान की जांच जल्दी से जल्दी करवाएं।

रक्तचाप पर नियंत्रण- रक्तचाप पर नियंत्रण न रहना भी कई बीमारियों को न्यौता देता है। इसी तरह उच्च रक्तचाप गुर्दे के खराब होने का दूसरा सबसे आम कारण है। उच्च रक्तचाप से भी रक्त नलिकाओं की दीवार को नुकसान पहुंचता है। आपका रक्तचाप १४०/१९० एमएमएचजी से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

व्यक्ति के क्रियाशील रहने से उसके कई रोग मिट जाते हैं। क्योंकि जब आप रोजमर्रा के जीवन में सक्रिय रहते हैं तो रक्तचाप नियंत्रित रहता है। जिससे कई बीमारियां आपसे दूर रहती हैं। आप मधुमेह जैसी बीमारियों की चपेट में आने से भी बचे रहते हैं। करीब ३० फीसदी मामलों में गुर्दे के खराब होने का कारण मधुमेह पाया गया है।

जिसको पेशाब रुकने की तकलीफ होती है वह जौ के आटे की रोटी खाये, अपने आप तकलीफें दूर हो जायेंगी। मूली खाये तभी भी पेशाब रुकने की तकलीफ ठीक हो जाएगी।

दिन में ३-४ लीटर पानी पीने की आदत डालें। लेकिन शाम को ६ बजे के बाद जरूरत मुताबिक ही पानी पियें ताकि रात को बार बार पेशाब के लिये न उठना पड़े। अलसी को मिक्सर में चलाकर पाउडर बना लें। यह पावडर २० ग्राम की मात्रा में पानी में घोलकर दिन में दो बार पीयें। बहुत लाभदायक उपचार है।

कद्दू में जिंक पाया जाता है जो इस रोग में लाभदायक है। कद्दू के बीज की गिरी निकालकर तवे पर सेक लें। इसे मिक्सर में पीसकर पाउडर बना लें। यह चूर्ण २० से ३० ग्राम की मात्रा में नित्य पानी के साथ लेने से प्रोस्टेट सिकुड़कर मूत्र खुलासा होने लगता है। चर्बीयुक्त, वसायुक्त पदार्थों का सेवन बंद कर दें। मांस खाने से भी परहेज करें। चाय और कॉफी में कैफीन तत्व पाया जाता है। कैफीन मूत्राशय की ग्रीवा को कठोर करता है और प्रोस्टेट रोगी की तकलीफ बढ़ा देता है। इसलिये कैफीन तत्ववाली चीजें इस्तेमाल न करें। सोयाबीन में फायटोएस्टोजीन्स होते हैं जो शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम करते हैं। रोज ३० ग्राम सोयाबीन के बीज गलाकर खाना लाभदायक उपचार है।

दो टमाटर प्रतिदिन अथवा हफ्ते में कम से कम दो बार खाने से प्रोस्टेट कर्करोग का खतरा ५०% तक कम हो जाता है। इसमें पाये जानेवाले लायकोपिन और एंटीऑक्सीडेंट्स कर्करोग पनपने को रोकते हैं।

रक्तचाप पर नियंत्रण न रहना भी कई बीमारियों को न्यौता देता है। इसी तरह उच्च रक्तचाप गुर्दे के खराब होने का दूसरा सबसे आम कारण है। उच्च रक्तचाप से भी रक्त नलिकाओं की दीवार को नुकसान पहुंचता है। आपका रक्तचाप १४०/९० एमएमएचजी से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

व्यक्ति के क्रियाशील रहने से उसके कई रोग मिट जाते हैं। क्योंकि जब आप रोजमर्रा के जीवन में सक्रिय रहते हैं तो रक्तचाप नियंत्रित रहता है। जिससे कई बीमारियां आपसे दूर रहती हैं। आप मधुमेह जैसी बीमारियों की चपेट में आने से भी बचे रहते हैं। करीब ३० फीसदी मामलों में गुर्दे के खराब होने का कारण मधुमेह पाया गया है।

गुर्दे शरीर का मुख्य अंग माना जाता है। गुर्दे का सुचारू और स्वस्थ रहना शरीर लिए अति आवश्यक है। ज्यादा खाना, नमक मिर्च तेज खाना, पेशाब ज्यादा देर तक रोकना, दवाइयों का ज्यादा सेवन करना, नशीली वस्तुओं का सेवन करना शरीर की हर क्रिया कलाप गतिविधियां गुर्दे से जुड़ी हुई है। गुर्दे शरीर का फिल्टर है। हर तरह का भार गुर्दे पर ही पड़ता है।

गुर्दे स्वस्थ है तो व्यक्ति स्वस्थ है। किसी भी विकराल बीमारियों से ग्रसित होने पर गुर्दे पर अतिरिक्त भार पड़ता है। गुर्दे को स्वस्थ और सुचारू रखने के लिए आहार संतुलित आहार प्रणाली का आहार सूची होना अति आवश्यक है।

तेलयुक्त तली भुनी चीजों से परहेज करें। जैसे पूरी, समोसा, पकोड़ा, जलेबी, शीघ्रआहार हर तरह का तेलयुक्त पकवान आदि से गुर्दे पीड़ित को परहेज करना चाहिए।

बाजार, बाहर में मौजूद तीखा, नमक, मिर्चीला, पेय, सोड़ा, अटर पटर, चटपटा इत्यादि खाने से बचें। हल्का पाचन युक्त सादा घर का ही खाना खाए।

सुबह उठकर २० ग्राम धनिया दानों को कूटकर १ गिलास पानी में उबालें। छानकर पानी काढ़ा सेवन करें। काढ़ा सुबह खाली पेट, दोपहर और रात को खाने से पहले सेवन करें। धनिया काढ़ा तेजी से गुर्दे फिल्टर करने में सहायक है।

नाश्ते में गुर्दे ग्रसित मरीज को दलिया, ओट साबुदाना, रोटी, आटा, मक्का, ज्वार मिला हुआ। पोहा जो मूंगफली दानों और प्याज के साथ तेल बिना बनी हो। गाय का दूध बिना मलाई का, दही, पनीर, सोयाबीन से बने खाद्यपदार्थ गुर्दे पीड़ित व्यक्ति के लिए उत्तम आहार है।

फलों में सेब, अनार, अमरूद, पपीता, कम मीठा और कम रसीला फल गुर्दे मरीज के लिए स्वास्थ्यवर्धक है। केला, अंगूर, संतरा ज्यादा मीठा रसीले फल का सेवन सीमित मात्रा में करें। ज्यादा मीठे रसीले फल का सेवन सीमित मात्रा में करें। ज्यादा मीठे रसीले फलों का सेवन न ही करें तो अच्छा है। गुर्दे ग्रसित पीड़ित व्यक्ति को सब्जियों में टमाटर, बैंगन, करेला, भिंडी, पालक, चोलाई, मीट, बैंगन आदि लौहत्व सोडियम केरोटीन युक्त भोज्य पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। गुर्दे पीड़ित व्यक्ति को चाय में अदरक, सौंफ, जीरा पाउडर, दालचीनी पाउडर, बड़ी इलाईची, तुलसी पत्ते मिलाकर पीना फायदेमंद है। इससे गुर्दे रोग में तेजी से सुधार होता है। रसोईघर में सब्जी बनाते समय अजवाइन, तेजपत्ता, सरसों कि दाने, हींग, काला नमक, केसर, दालचीनी, कलौंजी ४-५ दानों का पाउडर का इस्तेमाल करें।

सलाद में खीरा, गाजर, प्याज, चुकन्दर, ककड़ी में नींबू निचोड़ कर सेवन करें। सलाद में ये चीजें फायदेमंद स्वास्थ्यवर्धक है। धनिया हरी पत्ती और नींबू रस का सेवन सप्ताह में २-३ बार गुर्दे पीड़ित व्यक्ति के लिए अचूक दवा का काम करती है। धनिया पत्तियों में केरोटीन-बीटा गुण मौजूद है। केरोटीन में अगर बीटा गुण शामिल हो तो वह गुर्दे फिल्टर में अचूक असर करती है। रोज योगा व्यायाम करें। सुबह शाम पैदल चले और टहलें। शरीर को चुस्त फुर्तीला रखने के लिए व्यायाम योगा पैदल चलना फिरना जरूरी है।

गुर्दे रक्त संचार फिल्टर का काम करती है। शरीर का पूरा कार्यभार पाचन से लेकर रक्त संचार तक गुर्दे पर पड़ता है। ज्यादा वक्त तक स्वस्थ, निरोग रहने के लिए गुर्दे का खास खान-पान एवं देखभाल जांच जरूरी है। समय समय पर गुर्दे की स्वस्थ स्थिति की जांच अवश्य करवाएं।

गुर्दे का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है। इसके लिए खास आहार लेना आवश्यक होता है, जिससे गुर्दे का विषैला पदार्थ बाहर निकल जाए। इन चीजों को खाने से गुर्दे में पथरी होने की आशंका भी कम हो जाती है।

धनिया- गुर्दे में पथरी के इलाज के लिए धनिया को काफी महत्वपूर्ण माना जाता है। इसे गुर्दे रोग की दवाइयों में भी इस्तेमाल किया जाता है। इसे भोजन में इस्तेमाल किया जाता है।

अदरक- यह शरीर में खून की सफाई के साथ-साथ गुर्दे से विषैले तत्वों को बाहर निकालता है एवं गुर्दे को स्वस्थ रखता है। दही- इसमें अच्छे प्रकार का बैक्टीरिया पाया जाता है। जो गुर्दे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह बैक्टीरिया उसमें से गंदगी को बाहर निकालता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

जामुन- इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो गुर्दे से यूरिक एसिड को बाहर निकालता है। इसमें यूरिक एसिड और यूरिया को निकालने की क्षमता होती है।

कद्दू के बीज- इस बीज में एंटी ऑक्सीडेंट, खनिज और विटामिन पाए जाते हैं। यह गुर्दे को किसी भी प्रकार के फ्री रेडिकल से बचाता है।

हल्दी- गुर्दे की सफाई के लिए हल्दी खाइए। इसे अपने भोजन में डालकर अथवा छोटे टुकड़े में खाया जाए, क्योंकि इसमें एंटीसेप्टिक गुण होते हैं।

नींबू का रस- नींबू के रस में पथरी को घोलने की जबर्दस्त क्षमता होती है। दिन में दो-बार नींबू का रस गुनगुने पानी में मिलाकर पीएं। अंगूर में पोटेशियम और पानी की अधिकता होती है, जो गुर्दे की बीमारी से लड़ने में मददगार होते हैं। प्याज में भी पथरी नाशक तत्व होते हैं। इसका पेस्ट बना लें, इसे कपड़े से निचोड़कर रस निकालें। सुबह खाली पेट इसे पीएं।

जागरूकता की कमी और गलत आदतों के कारण गुर्दे रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। यदि भूख कम लग रही हो, जी चमलाता हो, पैर या आंखों के पास सूजन आती हो, थकान जल्दी महसूस हो, सांस फूल जाती हो और खून की कमी अक्सर रहती हो तो ऐसे लोगों को इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, तुरंत ही चिकित्सक को दिखाएं। साथ ही नियमित रूप से रक्तदाब की जांच करवाएं। प्रतिदिन ५ से ६ ग्राम से अधिक नमक ना लें। हर दिन ३ से ५ लीटर पानी जरूर पीएं। अल्कोहल और तंबाकू जैसे नशे की आदतों से दूर रहें। हर दर्द के लिए तुरंत दर्दनिवारक गोली ना लें। वजन को नियंत्रित रखें और हर दिन ३० से ४५ मिनट का व्यायाम जरूर करें।

गुर्दे के रोगियों को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। अगर खानपान में लापरवाही हुई, तो बीमारी कम होने के बजाय बढ़ने की आशंका बनी रहती है। गुर्दे विफलता के रोगी को उष्मांक अच्छा मात्रा में देनी चाहिए। प्रोटीन रोगी के शारीरिक भार के अनुरूप देनी चाहिए। प्रोटीन उच्च गुणवत्ता वाली होनी चाहिए। पोटेशियम व सोडियम की मात्रा नाप-तौल कर लेनी चाहिए। फॉस्फोरस की मात्रा शरीर में बढ़ जाने से हड्डियों से कैल्शियम का खिंचाव बढ़ जाता है। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। अतः कम मात्रा में फॉस्फोरस लें। दूध, चीज सूखी फलियां। मटर आदि फॉस्फोरस के अच्छे स्रोत है। पानी भी नाप-तौलकर लेना चाहिए।

बार-बार संक्रमण होना, बदन पर, चेहरे पर सूजन, दम लगना, बदन खुजलाना, भूख नहीं लगना, मूत्र रुकना, आदि शिकायतें दूर करने के लिए आयुर्वेदिक दवाइयां एवं पंचकर्म प्रक्रिया निश्चित लाभदायी होती हैं। शरीर में अतिरिक्त शर्करा, वृक्क एवं मूत्रनिर्माण प्रक्रिया पर विपरीत परिणाम करता है। इसलिए मधुमेह रुग्णों को गुर्दे पर विशेष ध्यान देना चाहिए। पथरी, मूत्र विकृति एवं गुर्दे की बीमारी के रुग्णों को पेशाब करते वक्त जोर नहीं लगाना चाहिए। यह उचित नहीं है। लगातार कार्य करनेवाली मूत्रवह संस्था की सभी शिकायतों के लिए आयुर्वेद में इलाज दिया गया है।

वृक्क अथवा गुर्दे विकार में मूत्र निर्मिती की प्रक्रिया धीमी होती है। इसी कारण शरीर पर सूजन, दम लगना, कमजोरी

महसूस होना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। कुछ मरीजों में सुबह जागने पर आंखें, चेहरा एवं पैरों पर सूजन की शिकायतें होती हैं। कुछ लोगों को पेशाब रुकने की तकलीफ होती है। गुर्दे द्वारा होनेवाली मूत्र निर्मिती प्रक्रिया में सुधार लाने के लिए और मूत्र रेचन ठीक से होने के लिए आयुर्वेदिक दवाइयां निश्चित ही उपयुक्त होती हैं।

गुर्दे की बीमारियां एवं गुर्दे विफलता पूरे विश्व एवं भारत में खतरनाक तेजी से बढ़ रहा है। भारत में प्रत्येक १० में से एक मनुष्य को किसी ना किसी रूप में क्रोनिक गुर्दे की बीमारी होने की संभावना होती है। हर साल करीब १५०००० लोग गुर्दे विफलता की अंतिम अवस्था के साथ नये मरीज बनकर आते हैं, जिन्हें या तो डायलिसिस या गुर्दे प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है। आपकी आदतें गुर्दे की सेहत बिगाड़ने के लिए जिम्मेदार होती हैं।

पानी कम मात्रा में पानी से गुर्दे को नुकसान हो सकता है। पानी की कमी के चलते गुर्दे और मूत्रनली में संक्रमण होने का खतरा अधिक हो जाता है। जिससे पोषक तत्वों के कण मूत्रनली में पहुंचकर मूत्र की निकासी को बाधित करने लगते हैं साथ ही गुर्दे में पथरी की आशंका भी बढ़ जाती है। इसलिए दिनभर में कम से कम २ से ३ लीटर पानी पीने की सलाह दी जाती है।

धूम्रपान एवं तम्बाकू का सेवन से कई गंभीर समस्याएं तो होती ही हैं विशेषकर फेफड़े संबंधी रोग लेकिन इसके कारण ऐथेरोस्क्लेरोसिस रोग भी होता है। जिससे रक्त नलिकाओं में रक्त का बहाव धीमा पड़ जाता है और गुर्दे में रक्त कम जाने से उसकी कार्यक्षमता घट जाती है। इसलिए धूम्रपान और तंबाकू का सेवन ना करें।

रातभर में मूत्राशय पूरी तरह मूत्र से भर जाता है, जिसे सुबह उठते ही खाली करने की जरूरत होती है। लेकिन जब आलस की वजह से लोग मूत्र नहीं त्यागते और काफी देर तक उसे रोके रहते हैं तो आगे चलकर यह गुर्दे को भारी नुकसान पहुंचाता है।

नमक हमारे भोजन के स्वाद को बढ़ाता है, लेकिन अधिक मात्रा में इसका सेवन उल्टा प्रभाव डालता है। हमारे द्वारा भोजन के माध्यम से खाया गया ९५ प्रतिशत सोडियम गुर्दों द्वारा चयापचय होता है। इसलिए नमक का अनावश्यक रूप से अधिक मात्रा में सेवन गुर्दों की क्रियाशीलता को बढ़ाकर उनकी शक्ति को क्षीण करता है।

उच्च रक्तचाप के इलाज में लापरवाही गुर्दे की समस्या का बड़ा कारण होती है। इसलिए हमेशा उचित समय पर अपना रक्तचाप नापकर नियंत्रित रखें क्योंकि यह क्रोनिक गुर्दे की बीमारियों के लिये दूसरे नंबर पर आनेवाला कारण होता है।

जब कभी शरीर का कोई अंग खराब होने लगता है तो वह कुछ न कुछ संकेत देना शुरू कर देता है। फिर वह हृदय हो या यकृत या फिर गुर्दा। ये सभी कुछ न कुछ संकेत जैसे दर्द, ऐंठन या फिर कई ऐसे संकेत देना शुरू कर देते हैं कि आप इसे कुछ और ही समझ लेते हैं।

किसी भी दर्द को आप मामूली न समझें, क्योंकि किसी भी दर्द का कोई न कोई कारण जरूर होता है। इनमें से एक गुर्दे भी है जो कुछ न कुछ आपको खराब होने से पहले जानकारी देते है। गुर्दे खराब होने की अंतिम स्थिति से तात्पर्य गुर्दे के पूरी तरह काम न कर पाने से है। यदि कोई व्यक्ति गुर्दे खराब होने की अंतिम स्थिति में होता है तो उसके लिए कुछ नहीं किया जा सकता। अतः यह महत्वपूर्ण है कि जब भी आपको गुर्दे से संबंधित कोई समस्या आए तो आप तुरंत किसी योग्य व पेशेवर चिकित्सक की सलाह लें।

एडेमा के पहले चरण में केवल पैरों में सूजन आती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि गुर्दे शरीर से पानी बाहर नहीं

निकाल पाते। इससे शरीर में पानी भर जाने की समस्या हो जाती है।

रक्ताल्पता- गुर्दे का मुख्य काम शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण व्यवस्थित बनाए रखना है। दुर्भाग्य से जब गुर्दे खराब होना शुरू होते हैं तो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में कमी आ जाती है, जिसके कारण रक्ताल्पता होता है।

हेमेट्युरिया- जब गुर्दे खराब होना प्रारंभ होती है तो आपके मूत्र में रक्त के लाल थक्के दिखाई देते हैं। गुर्दे की समस्या होने पर विभिन्न लोगों को विभिन्न तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे मूड स्विंग्स (मूड में बदलाव), भ्रम और मतिभ्रम।

उच्च रक्तचाप के कारण सांस लेने में समस्या आ सकती है, जो संभवतः गुर्दे की समस्या के कारण हो सकता है। पीठ में तेज दर्द होना। यह दर्द बहुत अधिक तीव्र होता है तथा शरीर के एक ओर के पिछले हिस्से में होता है। यह दर्द पेट में नीचे की ओर होता हुआ कमर और अंडकोष तक भी पहुंच सकता है।

मूत्र त्याग में कमी और दुर्गंध- यदि ऐसा लगता है कि मूत्र की मात्रा कम हुई है तो चिकित्सक से संपर्क करें। ऐसे व्यक्ति जिनकी गुर्दे खराब हो रही हो उनके मूत्र से मीठी और तीखी गंध आती है।

बदलते जीवनशैली से दूसरी बीमारियों के साथ-साथ गुर्दे खराब होने के मामले भी बढ़ रहे हैं। एक बार गुर्दे की बीमारी हो गई तो ज्यादातर लोग जिंदगी से हताश हो जाते हैं, अगर सही से इलाज कराया जाए और पूरी सावधानियां बरती जाएं तो गुर्दे खराब होने के बाद भी मरीज लंबी और ठीक-ठाक जिंदगी जी सकता है।

पेशाब आने पर करने न जाना, उच्च रक्तचाप के इलाज में लापरवाही, बहुत ज्यादा मात्रा में नमक खाना, रोज ७-८ गिलास से कम पानी पीना, शक्कर के इलाज में कोताही करना, ज्यादा मात्रा में दर्दनिवारक गोली लेना, बहुत ज्यादा मीठ खाना, बहुत ज्यादा शराब पीना, पूरा आराम न करना, सॉफ्ट पेय और सोडा ज्यादा मात्रा में लेना। यह सब गुर्दे खराब होने के कारण है।

किसी को भी दवाओं को लेकर प्रयोग नहीं करना चाहिए। बहुत सी दवाओं, खासकर आयुर्वेदिक व यूनानी दवाओं में सीसा व पोटैशियम ज्यादा मात्रा में होता है, जो गुर्दे के लिए बेहद नुकसानदेह साबित होता है।

अंगूर खाएं क्योंकि ये गुर्दे से फालतू यूरिक एसिड निकालते हैं। मैग्नीशियम गुर्दे को सही काम करने में मदद करता है, इसलिए ज्यादा मैग्नीशियम वाली चीजें जैसे कि गहरे रंग की सब्जियां खाएं। खाने में नमक, सोडियम और प्रोटीन की मात्रा घटा दें। ३५ साल के बाद साल में कम से कम एक बार रक्तचाप और शक्कर की जांच जरूर कराएं। अनुवांशिक इतिहास है तो २५ साल की उम्र से ही परीक्षण कराएं।

रक्तचाप या मधुमेह के लक्षण मिलने पर हर छह महीने में पेशाब और खून की जांच कराएं। पोषण से भरपूर खाना, नियमित व्यायाम और वजन पर नियंत्रण रखने से भी गुर्दे की बीमारी की आशंका को कम किया जा सकता है।

किसी व्यक्ति का गुर्दे कितना फीसदी काम कर रही है, उसी के हिसाब से उसे खाना दिया जाए तो गुर्दे को आगे और खराब होने से रोका जा सकता है।

प्रोटीन- १ ग्राम प्रोटीन/किलो मरीज के वजन के हिसाब से ले सकते हैं। मांसाहार खानेवाले १ अंडा, ३० ग्राम मछली, ३० ग्राम चिकन और शाकाहारी लोग ३० ग्राम पनीर, १ कप दूध, १/२ कप दही, ३० ग्राम दाल, और ३० ग्राम टोफू

रोजाना ले सकते हैं।

उष्मांक- दिनभर में ७-१० सर्विंग कार्बोहाइड्रेट्स की ले सकते हैं। १ सर्विंग बराबर होती है- १ स्लाइस ब्रेड, १/२ कप चावल या १/२ कप पास्ता।

विटामिन- दिन में २ फल और १ कप सब्जी लें।

सोडियम- एक दिन में १/४ छोटे चम्मच से ज्यादा नमक न लें। अगर खाने में नमक कम लगे तो नीबू, इलाइची, तुलसी आदि का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने के लिए करें। पैकेटबंद चीजें जैसे कि सॉस, आचार, चीज, चिप्स, नमकीन आदि न लें।

फॉस्फोरस- दूध, दूध से बनी चीजें, मछली, अंडा, मीट, बीन्स, नट्स आदि फॉस्फोरस से भरपूर होते हैं। इन्हें सीमित मात्रा में ही लें। चिकित्सक फॉस्फोरस बाइंडर्स देते हैं, जिन्हें लेना न भूलें।

कैल्शियम- दूध, दही पनीर, टोफू, फल और सब्जियां उचित मात्रा में लें। ज्यादा कैल्शियम गुर्दे में पथरी का कारण बन सकता है।

पोटेशियम- फल, सब्जियां, दूध, दही, मछली, अंडा, मीट में पोटेशियम काफी होता है। इनकी ज्यादा मात्रा गुर्दे पर बुरा असर डालती है। केला, संतरा, पपीता, अनार, किशमिश, भिंडी, पालक, टमाटर, मटर न लें। अंगूर, अनन्नास, सेब, तरबूज, गोभी, मूली, गाजर ले सकते हैं।

वसा- खाना बनाने के लिए वेजिटेबल या जैतून तेल का ही इस्तेमाल करें। बटर, घी और तली भुनी चीजें न लें। मलाईरहित दूध लें।

तरल चीजें- जब गुर्दे थोड़े ही खराब होती है तब सामान्य मात्रा में तरल चीजें ले सकते हैं, पर जब गुर्दे का काम करना कम कर दे तो तरल चीजों की मात्रा का ध्यान रखें। सोडा, रस, शराब आदि न लें। गुर्दे की हालत देखते हुए पूरे दिन में ५-७ कप तरल चीजें ले सकते हैं। सही समय पर जितना खाएं, पौष्टिक खाएं।

रस, शीतपेय, चाय-कॉफी, शर्बत आदि। सोडा, केक और पेस्ट्री जैसे बेकरी प्रॉडक्ट्स और खट्टी चीजें। केला, आम, नींबू, मौसमी, संतरा, आड़ू, खुमानी आदि। मूंगफली, बादाम, खजूर, किशमिश और काजू जैसे सूखे मेवे। कमलककड़ी, मशरूम, अंकुरित मूंग व चना। अचार, पापड़, चटनी, केचप, सत्तू। मार्केट के पनीर के सेवन से बचें। बाजार में मिलनेवाले पनीर में नींबू, सिरका या टाटरी का इस्तेमाल होता है। इसमें मिलावट की भी गुंजाइश रहती है।

वेजिटेबल ऑयल और घी बदल-बदल कर इस्तेमाल करें। घर पर ही नीबू के बजाय दही से डबल टॉड दूध फाड़कर पनीर बनाएं। खाना पकाने से पहले दाल को कम से कम दो घंटे और सब्जियों को एक घंटे तक गुनगुने पानी में रखें। इससे पेस्टिसाइड्स का असर कम किया जा सकता है। महीने में एकाध बार घर में छोले और राजमा भी खा सकते हैं, पर तरी के सेवन से बचें। रेड मीट का सेवन न करें। चिकन और मछली भी सीमित मात्रा में ही खाएं। रोजाना कम से कम दो अंडों का सफेद हिस्सा खाने से जरूरी मात्रा में प्रोटीन मिलता है।

डायलिसिस करानेवालों को तरल कम लेना चाहिए। गुर्दे खराब होने पर खून की सफाई के प्रक्रिया में रुकावट आती है और आमतौर पर मरीज को पेशाब भी कम आने लगता है, इसलिए उन्हें सीमित मात्रा में तरल चीजें लेनी चाहिए। तरल

चीजों में पानी के अलावा दूध, दही, चाय, कॉफी, आइस्क्रीम, बर्फ और दाल सब्जियों की तरी भी शामिल हैं यही नहीं, रोटी, चावल और ब्रेड आदि में भी पानी होता है।

तरल पर नियंत्रण रखने से दो डायलिसिस के बीच में मरीज का वजन (जिसे वेट गेन या वॉटर रिटेंशन भी कहते हैं) अधिक नहीं बढ़ता। दो डायलिसिस के बीच में ज्यादा वजन बढ़ने से डायलिसिस की प्रक्रिया पूरा होने पर कई बार कमजोरी या चक्कर आने की शिकायत भी होने लगती है।

गुर्दे के मरीज को आहार विशेषज्ञ से भी जरूर मिलना चाहिए क्योंकि इस बीमारी में खानपान पर नियंत्रण बहुत जरूरी है। गुर्दे के जो मरीज डायलिसिस पर नहीं हैं, उन्हें कम प्रोटीन और डायलिसिस करानेवाले मरीजों को ज्यादा प्रोटीन की जरूरत होती है। लेकिन खानपान की पूरी जानकारी आहार विशेषज्ञ ही दे सकते हैं।

डायलिसिस कराने वाले व्यक्ति को कोई भी दवा लेने से पहले अपने गुर्दे विशेषज्ञ से सलाह जरूरी है।

गुर्दे की बीमारी सुनकर जिंदगी खत्म होने की बात सोचना गलत है क्योंकि अगर खानपान और दिनचर्या में सावधानी बरती जाए तो डायलिसिस कराते हुए भी लंबी जिंदगी का आनंद लिया जा सकता है। मरीज को घर-परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों का पूरा साथ मिलना जरूरी है ताकि वह उलट परिस्थितियों का ज्यादा संयम और साहस के साथ सामना कर सके।

डायलिसिस करानेवाले नीचे लिखे तरीकों से तरल का सेवन कम कर सकते हैं। गर्मियों में ५०० एमएल की शीत पेय की बोतल में पानी भरके फ्रीजर में रख लें। जब वह बर्फ बन जाए तो धीरे-धीरे उसका सेवन करें। फ्रिज में बर्फ जमा लें और प्यास लगने पर एक टुकड़ा मुंह में रखकर घुमाएं और फिर उसे फेंक दें। गर्मियों में रुमाल भिगोकर गर्दन पर रखने से भी प्यास पर काबू पाया जा सकता है। घर में छोटा कप रखें और उसी में पानी लेकर पीएं। दाल और सब्जियों की तरी का सेवन कम करें।

शुरुआती लक्षण- पैरों और आंखों के नीचे सूजन, चलने पर जल्दी थकान और सांस फूलना। रात में बार बार पेशाब के लिए उठना, भूख न लगना और हाजमा ठीक न रहना, खून की कमी से शरीर पीला पड़ना। इनमें से कुछ या सारे लक्षण दिख सकते हैं।

पहली स्टेज- पेशाब में कुछ गड़बड़ी पता चलती है लेकिन क्रिएटनिन और ईजीएफआर (ग्लोमेरुलर फिल्टरेशन दर) सामान्य होता है। ईजीएफआर से पता चलता है कि गुर्दे कितना फिल्टर कर पा रही है।

दूसरी स्टेज- ईजीएफआर ९०-६० के बीच में होता है लेकिन क्रिएटनिन सामान्य ही रहता है। इस स्टेज में भी पेशाब की जांच में प्रोटीन ज्यादा होने के संकेत मिलने लगते हैं। शक्कर या उच्च रक्तचाप रहने लगता है।

तीसरी स्टेज- ईजीएफआर ६०-३० के बीच में होने लगता है, वहीं क्रिएटनिन भी बढ़ने लगता है। इसी स्टेज में गुर्दे की बीमारी के लक्षण सामने आने लगते हैं। रक्ताल्पता हो सकता है, रक्त परीक्षण में यूरिया ज्यादा आ सकता है। शरीर में खुजली होती है। यहां मरीज को चिकित्सक से सलाह लेकर अपनी जीवनशैली सुधारना चाहिए।

चौथी स्टेज- ईजीएफआर ३०-१५ के बीच होता है और क्रिएटनिन भी २-४ के बीच होने लगता है। यह वह स्टेज है, जब मरीज को आहार और जीवनशैली में जबरदस्त सुधार लाना चाहिए नहीं तो डायलिसिस या ट्रांसप्लांट की स्टेज जल्दी आ सकती है। इसमें मरीज जल्दी थकने लगता है। शरीर में सूजन आ सकती है।

पांचवीं स्टेज- ईजीएफआर १५ से कम हो जाता है और क्रिएटनिन ४-५ या उससे ज्यादा हो जाता है। फिर मरीज के लिए डायलिसिस या ट्रांसप्लांट जरूरी हो जाता है।

शुरुआती स्टेज में गुर्दे की बीमारी को पकड़ना बहुत मुश्किल है क्योंकि दोनों गुर्दे के करीब ६० फीसदी खराब होने के बाद ही खून में क्रिएटनिन बढ़ना शुरू होता है।

डायलिसिस करानेवाले मरीजों को महीने में कम से कम एक बार खून की जांच करानी चाहिए। इस जांच से मरीज के शरीर में हीमोग्लोबिन, रक्त यूरिया, क्रिएटनिन, पोटैशियम, फॉस्फोरस और सोडियम की मात्रा का पता लगता है।

हालात के अनुसार समय-समय पर चिकित्सक मरीज के खून की जांच के जरिए शरीर में पीटीएच, लौहांश और बी-१२ आदि की भी जांच करते हैं। हर डायलिसिस यूनिट अपने मरीजों से हर छह महीने पर एचआईवी, हैपेटाइटिस बी और सी के लिए खून की जांच कराने का अनुरोध करती है।

अगर किसी मरीज की रिपोर्ट से उसके एचआईवी, हैपेटाइटिस बी या सी से प्रभावित होने का संकेत मिलता है तो उसकी डायलिसिस में खास सावधानी बरती जाती है। ऐसे मरीज की डायलिसिस में हर बार नए डायलेजर का इस्तेमाल होता है ताकि कोई दूसरा मरीज इस संक्रमण की चपेट में न आ सके।

डायलिसिस कब-कब- गुर्दे की समस्या से जूझ रहे मरीज की हफ्ते में ८ से १२ घंटे डायलिसिस होनी चाहिए। चूंकि आमतौर पर एक बार में करीब चार घंटे की डायलिसिस होती है, इसलिए मरीज की सेहत को ध्यान में रखते हुए चिकित्सक उसे हफ्ते में दो बार या हर तीसरे/दूसरे दिन डायलिसिस कराने की सलाह देते हैं।

मरीज को अपनी मर्जी से दो डायलिसिस के बीच का फर्क नहीं बढ़ाना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने पर कभी कभी बड़ी परेशानी पैदा हो जाती है और मरीज आईसीयू तक में पहुंच जाता है। १०-१२ दिन के फर्क पर डायलिसिस कराने का कोई फायदा नहीं है क्योंकि इस दौरान शरीर में दूषित पदार्थ बहुत तेजीसे बढ़ते हैं और वे शरीर के दूसरे हिस्सों पर असर करने लगते हैं।

एक डायलिसिस पर मोटे तौर पर २००० से ३००० रुपये खर्च आता है। महीने में ८-१० डायलिसिस कराने पर करीब २५ से ३० हजार रुपये खर्च होते हैं। सरकारी अस्पतालों में डायलिसिस मशीनें और प्रशिक्षित कर्मी जरूरी संख्या में नहीं है। जो मरीज वहां भर्ती हैं, सिर्फ उन्हीं को डायलिसिस की सुविधा मिलती है। डायलिसिस मेडिकलेम में इन्शुरन्स किया हुआ रहता है।

योग- रोजाना कम से कम २० मिनट तक अनुलोम-विलोम, गहरी सांस लेना आदि जरूर करना चाहिए।

गलत जीवनशैली और बुरी आदतों को छोड़ दें तो गुर्दे के साथ-साथ दूसरी बीमारियों से भी बचने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

क्या है इलाज- गुर्दे की बीमारी का सही खानपान और सही जीवनशैली से प्रबन्धन किया जा सकता है। लेकिन गुर्दे ज्यादा ही खराब हो जाए तो आखिरी इलाज गुर्दे बदलना ही है। इसके लिए गुर्दे देनेवाला मिलना मुश्किल है, इसलिए इसका अस्थायी हल डायलिसिस है। यह लगातार चलनेवाली प्रक्रिया है और काफी महंगा है।

क्या है डायलिसिस- खून को साफ करने और इसमें बढ़ रहे जहरीले पदार्थों को मशीन के जरिए बाहर निकालना ही

डायलिसिस है। डायलिसिस दो तरह की होती है।

हीमोडायलिसिस- सिर्फ अस्पतालों में ही होती है। तय मानकों के तहत अस्पताल में किसी मरीज की हीमोडायलिसिस में चार घंटे लगते हैं और हफ्ते में कम से कम दो बार इसे कराना चाहिए। इसे बढ़ाने या घटाने का फैसला चिकित्सक ही कर सकते हैं।

पेरीटोनियल- पानी से डायलिसिस घर पर की जा सकती है। इसके लिए पेट में शल्यचिकित्सा करके वॉल्व जैसी चीज डाली जाती है। इसका पानी भी अलग से आता है। चिकित्सक घर में किसी को करना सिखा देते हैं। यह थोड़ी कम खर्चीली है लेकिन इसमें सफाई का बहुत ज्यादा ध्यान रखना होता है, वरना संक्रमण हो सकता है।

हीमोडायलिसिस- आपातकाल में मरीज की गर्दन के निचले हिस्से में कैथेटर डालकर या फिर जांघ की रक्त नसों में फेमोरल प्रक्रिया से डायलिसिस की जाती है।

नियमित डायलिसिस के लिए मरीज की बाजू में शल्यचिकित्सा करके एवी फिस्टुला बनाया जाता है ताकि बगैर किसी परेशानी के डायलिसिस की जा सके। एवी फिस्टुला में धमनियों को नाड़ी से जोड़ा जाता है। इस तरह से बनाए गए फिस्टुला को काम करने लायक होने में ८ हफ्ते लगते हैं। फिस्टुला डायलिसिस करानेवाले मरीजों की लाइफलाइन है, इसलिए मरीज के लिए इसकी हिफाजत करना बहुत जरूरी है।

जिस हाथ में फिस्टुला बना है, उसे न तो रक्तचाप नापा जाए और न ही जांच के लिए खून निकाला जाए। इस हाथ में इंजेक्शन भी नहीं लगवाना चाहिए। यह हाथ न तो दबना चाहिए और न ही इससे भारी सामान उठाना चाहिए। अगर एवी फिस्टुला सही समय पर बन जाए तो मरीज के लंबे समय तक जीवित रहने की संभावना बढ़ जाती है।

गुर्दे खराब होने का स्थायी इलाज प्रत्यारोपण के जरिए ही मुमकिन है।

गुर्दे किसी ब्रेन डेड व्यक्ति की ली जाती है तो सरकारी अस्पताल में करीब २ लाख रुपये तक वरना ७-८ लाख रुपये तक खर्च आता है। अगर गुर्दे देनेवाले और लेनेवाले का रक्त ग्रुप मैच नहीं करता तो खर्च बहुत बढ़ जाता है।

ह्यूमन ऑर्गन ट्रांसप्लांट कानून में उन लोगों की जानकारी दी गई है, जो अंग दान कर सकते हैं। डोनेशन के प्रोसेस के तहत एक समिति दानकर्ता से संबंधित विभिन्न पहलुओं पर विचार करती है। इस प्रक्रिया की वीडियोग्राफी भी की जाती है ताकि डोनर से संबंधित सारे फैक्ट्स रिकार्ड में रहें। आमतौर पर रक्त रिलेशन वाले लोगों को अंगदान के लिए सबसे सही माना जाता है।

प्रत्यारोपण के क्रिया के दौरान मरीज और डोनर के रक्त ग्रुप से लेकर उत्तक मैचिंग तक कई परीक्षण करके यह तय किया जाता है कि डोनर मरीज के लिए सही है या नहीं। प्रत्यारोपण के बाद हालांकि डोनर कुछ ही दिनों में सामान्य जीवन जीने लगता है लेकिन मरीज को काफी सावधानी बरतनी होती है।

मरीज को प्रत्यारोपण के बाद दूसरे लोगों से अलग रखा जा सकता है ताकि उसे किसी तरह का संक्रमण न हो। अस्पताल से घर पहुंचने पर भी कुछ महीने परिवार के सदस्यों से भी दूरी बनाकर रखने की सलाह दी जाती है। संक्रमण से बचने के लिए हमेशा मुंह पर पट्टी लगाकर रखनी होती है। किसी के भी सम्पर्क में आने पर फौरन हाथ साफ करने होते हैं। गुर्दे विशेषज्ञ की देखरेख में हमेशा दवाएं खानी होती हैं और जांच भी करानी होती है।

१५-२० फीसदी क्रॉनिक गुर्दे की बीमारी यानी लंबे समय से चल रही बीमारी से पीड़ित होते हैं गुर्दे।

डाइग्रोसिस पहले हो सके तो बेहद फायदा होगा। इसी दिशा में ईजीएफआर परीक्षण को बड़ी कामयाबी माना जा सकता है। यह रक्त परीक्षण होता है और इससे गुर्दे की काम करने की क्रियाओं का पता लगता है।

पहले यूरिया और क्रेटनिन की जांच से गुर्दे की बीमारी का पता लगता था, तब तक गुर्दे करीब ५० फीसदी खराब हो चुकी होती थी।

ईजीएफआर परीक्षण में शुरूआती दौर में भी गुर्दे की बीमारी का पता लगाया जा सकता है।

१००-१५० रुपये का होता है परीक्षण, इसे सालाना परीक्षण में करा लेना चाहिए।

नई दवा- साबित हुआ कि सोडियम बाई कार्बोनेट (खानेवाला सोडा) रोजाना करीब चुटकी भर लिया जाए तो वह गुर्दे के आम्लीय प्रकृति को क्षारीय करने में मदद करता है। इसके टैब्लेट-कैप्सूल भी मिलते हैं।

पाउडर, टैब्लेट या कैप्सूल, किसी का ही इस्तेमाल चिकित्सक से बिना पूछे न करें। वैसे, यह भी साबित हुआ है कि यूरिक एसिड को नियंत्रण में रखने से भी गुर्दे की उम्र बढ़ती है।

टैक्रोलाइमस और रिट्रुक्सिमैब जैसे इंजेक्शन के जरिए गुर्दे के अंदर की सूजन को पूरी तरह खत्म करना मुमकिन हुआ है। टैक्रोलाइमस इंजेक्शन गुर्दे प्रत्यारोपण होने पर गुर्दे को शरीर द्वारा स्वीकार करने में भी मदद करता है। जब शरीर में कोई अंग प्रत्यारोपण किया जाता है तो हमारा प्रतिरोधक प्रणाली उसे बाहरी मानकर रिजेक्ट कर देता है। ऐसे में प्रतिरोधक प्रणाली को कमजोर करने के लिए इस इंजेक्शन का इस्तेमाल किया जाता है ताकि प्रत्यारोपण सफल रहे। इसके नतीजे पहले इस्तेमाल होनेवाले इंजेक्शनों के मुकाबले बेहतर हैं।

डायलिसिस के लिए इस्तेमाल किए जानेवाले इस यंत्र को आराम से पॉकेट में रखा जा सकेगा। घर पर की जानेवाली डायलिसिस के लिए अब बेहतर वॉटर सलूशन भी आ गए हैं। इनका नतीजा बेहतर है।

ट्रांसप्लांट में सहूलियत- पहले मरीज के रक्त ग्रुपवाले डोनर से ही गुर्दे लेकर ट्रांसप्लांट मुमकिन था। लेकिन अब कुछ खास दवाओं की बदौलत दूसरे रक्त ग्रुप के डोनर की गुर्दे भी लगाना मुमकिन है। इसे एबीओ इनकॉम्पेटेबल ट्रांसप्लांट कहा जाता है। इसके अलावा स्टेरॉयड फ्री ट्रांसप्लांट भी अब होने लगे हैं। यही नहीं, एचआईवी पीड़ित जिन मरीजों की गुर्दे फेल हो जाती है, अब उनके गुर्दे ट्रांसप्लांट भी स्पेशल दवाएं देकर की जा सकती है।

हर साल हजारों रोगी बेवजह गुर्दे की बीमारी से होनेवाले रोगों के कारण मर रहे हैं। मगर, इन मौतों को बिना पैसे खर्च किए रोका जा सकता है। इसका इलाज है सिर्फ एक ग्लास पानी।

जलाभाव के कारण हर साल करीब १३ हजार लोग गुर्दे विफलता की एक बीमारी से लड़ते हुए मर जाते हैं। पानी की कमी के कारण अंग विफलता होने से हर महीने करीब एक हजार से अधिक लोगों की मौत हो रही है। एक्यूट गुर्दे इंज्यूरी सबसे बड़ी चुनौती के रूप में सामने आई है। फ्लूइड की कमी के कारण खून से जहरीले तत्वों को छानने की गुर्दे की क्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है। इसके साथ ही बेकार की चीजों को मूत्र के जरिए पेशाब से बाहर निकालने में भी वह समर्थ नहीं रहती है। जहरीले तत्वों के जमा होने के कारण फैटल किडनी फैल्योर होता है।

इससे बचनेवाले रोगियों को गुर्दे के प्रत्यारोपण कराने की जरूरत होती है। सिर्फ चिकित्सकों और नर्सों के द्वारा

जागरूकता फैलाकर ही इस तरह से होनेवाली मौतों को टाला जा सकता है। हृदय संबंधी बीमारियों या मधुमेह से पीड़ित बुजुर्ग खासतौर पर इसके जोखिम में रहते हैं।

आज हर १० में से १ व्यक्ति गुर्दे संबंधित रोग से परेशान है, जिसके लिए कहीं ना कहीं हमारी गलत दिनचर्या और आदतें जिम्मेदार हैं। अगर आप अपनी सेहत को सेहतमंद रखना चाहते हैं तो इसके लिए हमें अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव लाने चाहिए तभी हम गुर्दे की समस्या से बच सकते हैं।

हम लोग खाना खाते समय अलग से नमक का इस्तेमाल करते हैं जो रक्त दाब के बढ़ाने का काम करता है और कुछ समय बाद गुर्दे खराब का कारण बन सकता है। लोग सिरदर्द या कोई और दर्द होने पर दर्दनिवारक गोली का इस्तेमाल करने लगते हैं जो यह दवाइयां गुर्दे में पहुंचकर उसका नुकसान करती है।

धूम्रपान से उच्च रक्तचाप की समस्या बढ़ती है, जिसका गुर्दे पर प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही गुर्दे के कर्करोग का खतरा भी बढ़ जाता है। पानी की कम मात्रा लेने से शरीर की सफाई अच्छे से नहीं होती और गुर्दे खराब हो जाता है। इसलिए इससे बेहतर है कि दिन में तीन-चार लीटर पानी जरूर पीएं।

मधुमेह के कारण शरीर में रक्त शर्करा स्तर बढ़ जाता है। इस कारण रक्त वाहिनीयों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

पेशाब को ज्यादा समय तक रोककर रखने से गुर्दे पर दबाव पड़ता है, जिससे गुर्दे संबंधी कई रोग हो सकते हैं।

गुर्दे का काम शरीर में खून साफ करने और उसके विषैले तत्वों को मूत्र द्वारा बाहर निकालने का होता है। इसके अतिरिक्त खून में मौजूद पानी को भी गुर्दे अलग करती है। पानी अधिक पीकर हम गुर्दे को खराब होने से बचा सकते हैं। गुर्दे को स्वस्थ रखने के लिए पानी, उचित पौष्टिक आहार और व्यायाम की आवश्यकता होती है। अगर हम इन सब बातों का पूरा खयाल रखें तो गुर्दे स्वस्थ बने रहेंगे।

शारीरिक गतिविधियों को सुचारू रखने के लिए गुर्दे का स्वस्थ रहना जरूरी होता है। अगर हम नियमित व्यायाम करते हैं तो भी गुर्दे सुचारू रूप से काम करेंगे। नियमित व्यायाम उच्च रक्तदाब और मधुमेह से दूर रखने में सहायक होता है।

अगर हम नमक अधिक लेंगे तो पानी का एक्त्रीकरण शरीर में बढ़ जाता है। कम लेने से पानी एक्त्रीकरण की समस्या नहीं होती। कम नमक का सेवन गुर्दे में पथरी बनाने से रोकता है और टांगों की सूजन को भी रोकता है। इसलिए नमक का सेवन नियंत्रित मात्रा में करें।

धूम्रपान स्वास्थ्य हेतु खतरनाक है चाहे दिल की बीमारी हो या गुर्दे की। अगर स्वयं को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो धूम्रपान बंद कर दें ताकि दिल और गुर्दे सुचारू रूप से क्रिया करती रहे।

विटामिन डी की प्रचुर मात्रा हमें धूप से ही मिल सकती है क्योंकि सूर्य की किरणें विटामिन डी उत्सर्जित करती हैं। नियमित १० मिनट की धूप गुर्दे को स्वस्थ रखने हेतु लाभप्रद होती है। इसके सेवन से कैल्शियम और फास्फोरस शरीर में ठीक से अपना कार्य करता है जो गुर्दे को स्वस्थ रखने में मदद भी करता है।

तनाव तो शरीर के लिए चिंता का काम करता है इसलिए तनाव को दूर रखें और स्वस्थ रहें। तनावग्रस्त रहने से गुर्दे पर भी दबाव बढ़ता है जो अस्वस्थ बनाने में मदद करता है। गुर्दे स्वस्थ रखनी है तो फालतू के तनावों से छुटकारा पाएं।

चिकित्सक के अनुसार उन फल सब्जियों का सेवन अधिक करें जिनमें पानी की मात्रा काफी हो और जिनसे शरीर

को पानी मिलता रहे। गुर्दे के लिए ऐसी फल सब्जियां फायदेमंद होती हैं। इनके नियमित सेवन से गुर्दे को स्वस्थ रखें। प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर को डीटॉक्सीफाई कराया जाता है ताकि शरीर के विषैले तत्व बाहर निकल सकें और गुर्दे की सफाई हो सके।

अगर गुर्दे में पथरी हो तो दिन में दो बार अजवायन का पानी लें। ८ से १० दाने अजवायन के लें। उन्हें धोकर २ से ३ कप पानी में उबालें। इतना उबालें कि पानी का रंग हरा, ब्राउन हो जाए। ठंडा कर उस पानी को दिन में सुबह शाम पिएं। लाभ मिलेगा।

अदरक के सेवन से शरीर में खून की सफाई होती है जिससे विषैले तत्व बाहर निकलने में मदद मिलती है। विशेषकर मधुमेह के रोगियों के लिए अदरक बहुत लाभप्रद है। इसके सेवन से उनके गुर्दे स्वस्थ रहते हैं।

दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं, जो गुर्दे के स्वास्थ्य हेतु जरूरी है। दही के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और दही के बैक्टीरिया गुर्दे से गंदगी को बाहर निकालने में मदद करते हैं। हल्दी भी गुर्दे को साफ रखने में मदद करती है। हल्दी एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होती है। इसे सब्जियों, रोटी में डालकर खा सकते हैं।

गुर्दे के जरिए हमारे रक्त का शुद्धिकरण होता है। गुर्दे में रक्त आपूर्ति करने वाली छोटी छोटी नसों का जाल बिछा होता है, जिसे नेफ्रॉन्स कहते हैं। यही नेफ्रॉन्स खून से अपशिष्ट पदार्थों को छानकर निकाल बाहर करते हैं। यहीं अपशिष्ट ए गंदा द्रव्य पेशाब के मार्ग से शरीर के बाहर निकल जाता है। किन्हीं कारणों से इन नेफ्रॉन्स की क्षमता कम होने लगती है। ऐसे में गुर्दे की क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेद में गोक्षुर, पुनर्नवा, यवक्षार, वंग भस्म, जसद भस्म आदि औषधियों का उपयोग किया जाता है। इन औषधियों के इस्तेमाल से दो डायलिसिस के बीच की कालावधि भी बढ़ जाती है। अगर समय रहते गुर्दे की क्षमता को दुरुस्त कर लिया जाता है तो भविष्य में डायलिसिस की जरूरत नहीं पड़ती।

कई बार गुर्दे के निचले भाग की महाधमनी के सिरे के सूजन से व्यक्ति की जान जा सकती है। ग्रीन टी यह धमनियों को फैलने और सूजन को रोकता है।

गुर्दे की पथरी लोगों में तेजी से बढ़ रहा है और यह एक आम समस्या बनता जा रहा है, हालांकि इसके कुछ प्रारंभिक चेतावनी संकेत होते हैं जिन्हें समय से पहचान कर इससे बचा जा सकता है। यह बीमारी मूत्रतंत्र का एक रोग है, जिसमें गुर्दे के अंदर छोटे छोटे पत्थर जैसे कठोर टुकड़े बन जाते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना और खान-पान की गलत आदतें हमें इस मुसीबत में डाल सकती हैं। पेट की निचली तरफ अचानक तेज दर्द होने के साथ पेशाब के वक्त जलन होना या जी मिचलाना गुर्दे में पथरी का संकेत हो सकता है। लंबे समय तक पथरी का उपचार न कराने पर गुर्दे की प्रक्रिया में कमी आ सकती है, साथ ही कर्करोग की आशंका बढ़ जाती है। अगर ये दस लक्षण शरीर में होते हो तो इन चेतावनियों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि हो सकता है कि यह गुर्दे में पथरी होने की वजह से हो रहा हो।

कमरवाले हिस्से में तेज दर्द, पेट के निचले हिस्से में भी तेज दर्द। पीठ और पसलियों में तेज दर्द, मतली और उल्टी के साथ दर्द होना। बेचैनी महसूस होना, पेशाब करते समय जलन होना। पेशाब करते वक्त खून का आना, पेशाब से बदबू आना, पेशाब का काला होना। पेशाब करने में परेशानी होना। बुखार और ठंड महसूस होना। सामान्य तरीके से पेशाब का नहीं होना।

बवासीर, पथरी

बवासीर और पथरी की बीमारी हेतु आयुर्वेद अत्यंत प्रभावी इलाज है। यह दोनों बीमारियां शल्यक्रिया करने से ठीक नहीं होती। बीमारी की वजह तथा उसका दोबारा प्रादुर्भाव नहीं हो यह शारीरिक प्रवृत्ति मिटाने के लिए आयुर्वेद का इलाज जरूर कराना चाहिए। अनुवंशिकता, शरीर प्रवृत्ति, लगातार सफर, बैठकर काम करना, लगातार आग के पास काम करना। मोटापा, पेट साफ नहीं होने की पुरानी आदत, गुदाद्वार में जख्म होना अपचन ज्यादा तीखे, खट्टे पदार्थों का सेवन, बाहर खाना खाने की आदत, महिलाओं का गर्भवती का कालावधि, प्रसूती आदि, कई विविध लेकिन एकत्रित लक्षण यानी बवासीर की तकलीफ है। संयम से ध्यान नहीं देनेपर, यह बीमारी बढ़ती है। बवासीर होने पर गुदाद्वार से खून गिरना, अथवा नहीं पड़ना, मलावरोध होना या नहीं होना, आदि लक्षणों के अनुसार चिकित्सा का स्वरूप भी बदलता है। गुदाद्वार के पास दाह, वेदना, सूजन, बैठने पर तकलीफ होना। शौचस्थान पर एक अथवा ज्यादा अंकुर निकलना, यह अंकुर लाल होना, शौच के साथ अथवा किसी भी समय गुदाद्वार से खून गिरना, त्वचा निस्तेज होना, कमजोरी, अनुत्साह, भारीपन महसूस होना, काम में मन नहीं लगना। अपचन, गैसेस, खुजलाना, शौच के समय वेदना, मालावष्टभ आदि तकलीफ होने पर सही आयुर्वेदोपचार से लाभ होता है। खाने में जवार की रोटी, ताजा मीठा छाछ, आदि का समावेश होना चाहिए। बहुत तीखा, खट्टा, तेलकट, बासी अन्न, व्यसनो से दूर रहें। समय पर खाना, सोना, चलना, उपयुक्त योगदान करने की आदत लगाएं।

मुख से गुदाद्वारा तक भोजन की यात्रा, पाचन, शोषण, सात्मीकरण इन चरणों में होता है। गैर जरूरी मल यहां से बाहर फेंका जाता है, उस गुदा को खून की आपूर्ति करनेवाली धमनियों में (वेन्स) सूजन आती है। इससे मलद्वार को विभिन्न आकार के अंकुर आते हैं। इसे ही बवासीर/अर्श/पाइल्स/हिमोरोइड्स कहा जाता है। अंदर या बाह्य स्थित, स्त्रावी या सूखा मैलावरोध होना या न होना, इससे उसके कई प्रकार हैं। मूल का व्याधिग्रस्त होने से इसे बोलीभाषा में मूलव्याध कहा जाता है।

गुदाद्वार के पास पीड़ा, सूजन, आरक्त वर्णता, जलन, मलद्वार से ऊपर पेट में तिरछी पीड़ा, ठीक से बैठ न पाना, शौच के स्थान पर या अंदर एक या अधिक अंकुर का आना, अंकुर का रंग त्वचा की तरह लाल होना, मल से चिपककर या अलग से खून का निकलना, काटने या चुभने जैसी पीड़ा, खुजलन, सतत खून गिरने से कमजोरी महसूस होना, उत्साह का अभाव, जड़ता, सिर-पैर में पीड़ा, कोई भी काम करने की इच्छा न होना, खाया हुआ भोजन का अपचन, गैसेस, सख्त मल/पथरीला होना, शौच के दौरान असहनीय पीड़ा, मलवष्टभ आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

गुदाद्वार के स्थान पर रचनात्मक विकृति पैदा होकर पैदा होनेवाला बवासीर कई बार शरीर प्रवृत्ति के कारण पैदा होता है, वही अधिकतर बार उसका संबंध जीवनशैली से है। बैठकर काम, वाहन पर बैठकर सतत लंबी यात्रा, भोजन में तंतुमय पदार्थों का अभाव, पेट साफ न होने की पुरानी आदत। रात में जागना, चाय, कॉफी, कृत्रिम पेयों का अतिसेवन, व्यसन आदि घटक प्रत्यक्ष रूप से कारण है। महिलाओं में गर्भारपन, प्रसूति या योनि के मार्ग से गर्भाशय निर्हरण शल्यक्रिया आदि के बाद भी परेशानी होती है।

अति तीखा/मसालेयुक्त, रूक्ष, विदाही भोजन टालें। रात में जगना, सिगरेट, शराब, तंबाकू, मिश्री, गुटखा आदि व्यसनो से दूर रहें। सतत प्रवास, हमेशा बैठे रहना, देर तक असहज ढंग से खड़े या बैठे रहना, कम समय में वजन में ज्यादा वृद्धि,

हमेशा गर्मी के करीब काम करना टालें, ज्वार की रोटी, ताजा मधुर छाछ, सुरण की सब्जी, सर्वोत्कृष्ट आहार है। मलप्रवृत्ति वक्त पर और सुखदायी हो, इसकी ओर ध्यान दें। आहार सादा, सुपाच्य, तंतुमय हो, गुदभाग में दवा लगाकर गुनगुने पानी में पंद्रह मिनट तक बैठें, चलना/योगासन आदि व्यायाम अवश्य करें। मलप्रवृत्ति सुखदायी करनेवाली, खून की कमी दूर करनेवाली, गुणवत्तापूर्ण दवाएं और पथ्यपालन के मदद से बवासीर का पूरी तरह निर्मूलन हो सकता है।

आहार सही होगा तो स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और अनुचित होगा तो शरीर बीमारियों का घर बनेगा। प्रतिदिन समय पर पेट साफ होना, निरोगीपन का लक्षण है। यही स्वास्थ्य का मूलभूत तथ्य है। गुदा में सूजन अंगार होना, वेदना होना, भूख न लगना, अपचन, गैसेस, शौच कड़ी होना, आंव पड़ना अमिबियासिस, ग्रहणी, कोलाईटिस, बार बार शौच जाना, खाने पर पेट में मरोड़ आना, गैस्ट्रिक, पेप्टिक अल्सर, आम्लता, इरिटेबल नावेल सिंड्रोम फिशर, गुदा में चीरा पड़ना, मल के साथ खून गिरना, बवासीर, भगंदर, मुंह में बार बार छाले पड़ना, आदि शिकायतें पचन मार्ग में ही पैदा होने कारण चयापचय स्वास्थ्य के लिए बाधक होता है। उपरोक्त एवं पेट की सभी शिकायतें, बवासीर, पथरी आदि के लिए आयुर्वेद में कारगर इलाज है।

अर्श को साधारण जनमानस में बवासीर के नाम से जानते हैं। यह रोग तीन प्रकार का होता है - १) शुष्कार्श, २) रक्तार्श, ३) वातज अर्श। कसैली, कड़वी, तीखी-रूखी, शीतल, हल्की चीजें खाने से अल्प एवं मात्राहीन भोजन करने, तीक्ष्ण मदिरा पीने से, अधिक उपवास, अधिक मैथुन करने, शीत में अधिक रहने से, अधिक व्यायाम करने से गंभीर शोक करने से वातज अर्श पैदा होता है। वात के प्रकोप से गुदा में शुष्क, खुजली युक्त एवं पीड़ाकारक मस्से पैदा होते हैं, तो मलत्याग के समय अत्यधिक कष्ट प्रदान करनेवाले होते हैं।

लक्षण- भोजन में अरुचि, मन्दाग्नि से अपच होना, त्वचा, नख, मल-मूत्र पर विकार आना एवं उदर में वायुगोला प्रतीत होना। कारण- कड़वी, खट्टी, नमकीन एवं गरम चीजों के अधिक सेवन से, अधिक व्यायाम से, ताप में रहने से, अधिक क्रोध करने से, मदिरा सेवन से, तीखे एवं गर्म भोजन से पित्त कुपित होकर अर्श उत्पन्न करता है।

मीठी, चिकनी, ठंडी, नमकीन, खट्टी चीजों के सेवन से, गरिष्ठ भोजन, दिन में सोना, व्यायाम न करना, प्रायः लेटे रहना, अतिशय शीतकालीन निवास कफ को कुपित कर कफज अर्श उत्पन्न करता है।

मस्सों का उपचार- अनार की छाल के क्वाथ में सौंठ का चूर्ण और मधु मिलाकर प्रातः पीने से लाभ होता है। त्रिफला, दालचीनी, बड़ी इलायची, तेजपात, नागकेशर, चीनी तथा अभ्रम की भस्म कूटकर कपड़छन करके रख लें। छह-छह: माशा तीन बार मधु से सेवन करने पर रक्तार्श एवं शुष्कार्श दोनों ही में लाभ मिलता है।

करौंदा का रस एक तोला प्रातः एवं एक तोला सायं पीने से तीन-चार दिन में ही शरीर के किसी भी भाग में बहनेवाला रक्त बंद हो जाता है। अमरख का रस एक-एक कप सुबह, शाम पीने से रक्तस्राव रुक जाता है। गूलर के दूध की १० से २० बूंदें जल में मिलाकर पीने से भी रक्त बंद होता है।

बवासीर अर्श मुख्यतः २ प्रकार का होता है। पहले प्रकार में गुदा दार के किनारों पर मस्से हो जाते हैं और खून गिरता है इसे खूनी बवासीर कहते हैं। दूसरे प्रकार के अर्श में मस्से तो नहीं होते हैं पर पेट में कड़ापन आ जाता है उसे बादी बवासीर कहते हैं। बवासीर में कुछ औषधियां अधिक कारगर होती हैं। काले तिल, नागकेशर और मिश्री को पीसकर मक्खन में मिलाकर खाने से लाभ मिलता है। कोमल बबूल की फल्लियों जिसमें बीज नहीं बने हो को सूखाकर उसका

चूर्ण बना लें इस चूर्ण की ६ ग्राम मात्रा को प्रतिदिन ताजे पानी के साथ लगातार १५ दिनों तक लेने से सभी प्रकार के बवासीर में लाभ मिलता है। सेमल के दूध में हल्दी का चूर्ण मिलाकर उसकी एक बूंद मस्से पर लगाने से मस्सा नष्ट हो जाता है। डिकामाली गोंद के २-३ ग्राम चूर्ण में १ ग्राम सैंधा नमक मिलाकर शाम को एक बार लगातार एक सप्ताह तक खाने से आराम मिलता है। मालकांगनी के जड़ को पानी के साथ घिसकर मस्सों पर लगाने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। १ तोला देशी मिश्री, १ तोला मिलीकंद का चूर्ण, १ तोला नागकेसर का चूर्ण और चिरमिटी चूर्ण आधा तोला इन सबको पीसकर खाने से बवासीर में लाभ मिलता है।

आप किसी भी चीज को लेकर आत्मविश्वास तब ही दिखा पाएंगे, जब आप उसे अच्छी तरह जानते व समझते हो। इसलिए पहले अपने काम की बारिकियों को जाने और समझें। आपके हाथ में जो जिम्मेदारियां दी गई है, पहले उनके बारे में जानकारी इकट्ठा करें और उन्हें पूरा करें। हाथ के काम को अधूरा छोड़कर, दूसरे काम की जल्दबाजी न दिखाएं। आपको लगेगा कि यह आपको अच्छे अंक दिलवाएगा लेकिन यह बुराई में भी गिना जा सकता है।

अगर बवासीर स्टेज १ या २ के हैं तो उन्हें दवाओं से ही ठीक किया जा सकता है। शल्यचिकित्सा की जरूरत नहीं होती। एनोवेट और फकटू पाइल्स पर लगाने की दवाएं हैं। इनमें से कोई एक दवा दिन में तीन बार बवासीर पर लगाई जा सकती है। इन दवाओं को चिकित्सक से पूछकर ही लगाना चाहिए।

शल्यचिकित्सा रबर बैंड लीगेशन अगर मस्से थोड़े बड़े हैं तो रबर बैंड लीगेशन का प्रयोग किया जाता है। इसमें मस्सों की जड़ पर एक या दो रबर बैंड को बांध दिया जाता है, जिससे उनमें रक्त का प्रवाह रूक जाता है। इसमें चिकित्सक एनस के भीतर एक डिवाइस डालते हैं। इसके बाद एक हफ्ते के समय में ये बवासीर के मस्से सूखकर खत्म हो जाते हैं। एनैस्थिसिया देने की जरूरत नहीं होती। एक बार में दो-तीन मस्सों को ही ठीक किया जाता है। इसके बाद मरीज को दोबारा बुलाया जाता है। इसमें भी अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती। इस प्रक्रिया को करने के २४ से ४८ घंटे के भीतर मरीज को दर्द महसूस हो सकता है, जिसके लिए चिकित्सक दवाएं दे देते हैं।

स्कलरोथेरेपी- इस तरीके का इस्तेमाल तभी किया जाता है जब मस्से छोटे होते हैं। स्टेज १ या २ तक इस तरीके का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें मरीज को एक इंजेक्शन दिया जाता है। इससे मस्से सिकुड़ जाते हैं और उसके बाद धीरे-धीरे शरीर के द्वारा ही शोष लिए जाते हैं। अगर मस्से बाहर आकर लटक गए हैं तो इस तरीके का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसमें अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती।

हेमरॉयडक्टमी- मस्से अगर बहुत बड़े हैं और दूसरे उपाय कारगर नहीं हैं तो यह प्रक्रिया अपनाई जाती है। यह शल्यचिकित्सा का परंपरागत तरीका है। इसमें अंदर के या बाहर के मस्सों को काटकर निकाल दिया जाता है। इसमें अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत होगी। जनरल या स्पाइन एनैस्थिसिया दिया जाता है। पुनर्प्राप्ति में दो से तीन हफ्ते का समय लग सकता है। शल्यचिकित्सा के बाद कुछ दर्द महसूस हो सकता है। शल्यचिकित्सा के बाद पहली बार मल त्याग में कुछ खून आ सकता है। शल्यचिकित्सा कामयाब है और कोई खतरा नहीं है, लेकिन शल्यचिकित्सा के बाद भी यह जरूरी है कि मरीज अपनी जीवनशैली में बदलाव करे, कब्ज से बचे और रेशे आहार ले। ऐसा न करने पर करीब ५ फीसदी मामलों में शल्यचिकित्सा के बाद भी बवासीर दोबारा हो सकते हैं।

स्टेपलर सर्जरी स्टेज ३ या ४ के बवासीर के लिए ही इस तरीके का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया में भी जनरल, रीजनल और लोकल एनैस्थिसिया दिया जाता है। अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है। प्रोलैप्स बवासीर (बाहर निकले हुए मस्से) को एक सर्जिकल स्टेपल के जरिये वापस अंदर की ओर भेज दिया जाता है और रक्त पूर्ति को रोक दिया जाता है जिससे उतक सिकुड़ जाते हैं और शरीर उन्हें शोष लेती है। इस प्रक्रिया में हेमरॉयरडक्टमी के मुकाबले कम दर्द होता है और पुनर्प्राप्ति में वक्त भी कम लगता है।

अगर कब्ज को दूर कर दिया जाए तो बवासीर की समस्या होगी ही नहीं। बवासीर या पाइल्स एक ऐसी बीमारी है जिसमें एनस के अंदर और बाहरी हिस्से की शिराओं में सृजन आ जाती है। इसकी वजह से गुदा के अंदरूनी हिस्से में या बाहर के हिस्से में कुछ मस्से जैसे बन जाते हैं, जिनमें से कई बार खून निकलता है और दर्द भी होता है। कभी कभी जोर लगाने पर ये मस्से बाहर की ओर आ जाते हैं। अगर परिवार में किसी को ऐसी समस्या रही है तो आगे की अनुवंश में इसके पाए जाने की आशंका बनी रहती है।

बवासीर और फिशर का फर्क जानें कई बार बवासीर और फिशर में लोग संभ्रम हो जाते हैं। फिशर भी गुदा का ही रोग है, लेकिन इसमें गुदा में क्रेक हो जाता है। यह क्रेक छोटा सा भी हो सकता है और इतना बड़ा भी कि इससे खून आने लगता है।

ग्रेड १ - यह शुरूआती स्तर होता है। इसमें कोई खास लक्षण दिखाई नहीं देते। कई बार मरीज को पता भी नहीं चलता कि उसे पाइल्स हैं। मरीज को कोई खास दर्द महसूस नहीं होता। बस हल्की सी खारिश महसूस होती है और जोर लगाने पर कई बार हल्का खून आ जाता है। इसमें पाइल्स अंदर ही होते हैं।

ग्रेड २ - दूसरे स्तर में मल त्याग के वक्त मस्से बाहर की ओर आने लगते हैं, लेकिन हाथ से भीतर करने पर वे अंदर चले जाते हैं। पहले स्तर की तुलना में इसमें थोड़ा ज्यादा दर्द महसूस होता है और जोर लगाने पर खून भी आने लगता है।

ग्रेड ३ - यह स्थिति थोड़ी गंभीर हो जाती है क्योंकि इसमें मस्से बाहर की ओर ही रहते हैं। हाथ से भी इन्हें अंदर नहीं किया जा सकता है। इस स्थिति में मरीज को तेज दर्द महसूस होता है और मल त्याग के साथ खून भी ज्यादा आता है।

ग्रेड ४ - ग्रेड ३ की बिगड़ी हुई स्थिति होती है। इसमें मस्से बाहर की ओर लटके रहते हैं। जबर्दस्त दर्द और खून आने की शिकायत मरीज को होती है। संक्रमण के अवसर बने रहते हैं।

मल त्याग करते वक्त तेज चमकदार रक्त का आना या म्यूकस का आना। एनस के आसपास सूजन या गांठ सी महसूस होना। एनस के आसपास खुजली का होना। मल त्याग करने के बाद भी ऐसा लगते रहना जैसे पेट साफ न हुआ हो। बवासीर के मस्सों में सिर्फ खून आता है, दर्द नहीं होता। अगर दर्द है तो इसकी वजह है संक्रमण।

कब्ज बवासीर की सबसे बड़ी वजह होती है। कब्ज होने की वजह से कई बार मल त्याग करते समय जोर लगाना पड़ता है और इसकी वजह से बवासीर की शिकायत हो जाती है।

ऐसे लोग जिनका काम बहुत ज्यादा देर तक खड़े रहने का होता है, उन्हें बवासीर की समस्या हो सकती है। मोटापा इसकी एक और अहम वजह है। कई बार गर्भावस्था के दौरान भी बवासीर की समस्या हो सकती है। नॉर्मल डिलिवरी के बाद भी बवासीर की समस्या हो सकती है।

ज्यादा से ज्यादा सब्जियों का सेवन करें। हरी पत्तेदार सब्जी खाएं। मटर, सभी प्रकार की फलियां, सिमला मिर्च, तोरी,

टिंडा, लौकी, गाजर, मेथी, मूली, खीरा, ककड़ी, पालक। कब्ज से राहत देने के लिए बथुआ अच्छा होता है। पपीता, केला, नाशपाती, अंगूर, सेब खाएं। मौसमी, संतरा, तरबूज, खरबूजा, आड़ू, कीनू, अमरूद बहुत फायदेमंद है। जिस गेहूं के आटे की रोटी खाते हैं, उसमें सोयाबीन, ज्वार, चने आदि का आटा मिक्स कर लें। इससे आपको ज्यादा रेशे मिलेगा। टोंड दूध ही पीएं। शर्बत, शिकंजी, नींबू पानी या लस्सी ले सकते हैं। दिन में कम से कम ८ गिलास पानी जरूर पीएं।

शीघ्र आहार, अटर पटर और मैदे से बनी खाने की चीजें। चावल कम खाएं। सब्जियों में भिंडी, अरबी, बैंगन न खाएं। राजमा, छोले, उड़द, चने आदि। मीठ, अंडा और मछली। शराब, सिगरेट और तंबाकू से बचें।

ढीले अंडरवेयर पहनें। लंगोट आदि पहनना नुकसानदायक हो सकता है। मल त्याग के दौरान जोर लगाने से बचें। कोशिश करें कि मल त्याग का काम दो मिनट के भीतर पूरा करके आ जाएं। शौचालय में बैठकर कोई किताब या पेपर पढ़ने की आदत से बचें। हो सके तो भारतीय शौचालय का ही इस्तेमाल करें क्योंकि इसमें बैठने का तरीका ऐसा होता है कि पेट आसानी से साफ हो जाता है।

बवासीर- एक नाजुक जगह की बीमारी। जन्म लिए प्रत्येक व्यक्ति की तीन महत्वपूर्ण जरूरतें होती हैं। मुंह से व्यवस्थित रूप से खाना खाना, बराबर साफ पेशाब व शौच होना। इन तीन मार्ग में कहीं पर भी किसी प्रकार की अड़चन हुई, तो मरीज को काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। गुदा द्वार (शौच की जगह) की नलियों में अथवा अस्तर में सूजन और दर्द होने से मूलव्याधि (चिर) बवासीर की बीमारी निर्माण होती है। काफी पेचीदा स्वरूप की इस बीमारी में मरीज के मन में अनेक प्रकार की गलत फहमियां निर्माण होती है। इस कारण लज्जा अथवा घबरा जाने से निजी वैद्य के जरिए उपचार लेने के कारण बीमारी बढ़ने की मात्रा अधिक दिखाई देती है।

बवासीर के लक्षण- शौच के समय खून निकलना, गुदा द्वार में दर्द होना, शौच के बाद आग लगने जैसा गर्म होना, गुदा द्वार में सूजन अथवा कल्ला निकलकर बाहर आना, शौच के दौरान जोर लगाने पर कल्ला बाहर आकर खून निकलना, कभी-कभी कल्ला हमेशा के लिए बाहर रहने से तीव्र दर्द होना ऐसे प्रमुख लक्षण पाए जाते हैं। लगातार अधिक समय खड़े रहकर अथवा एक ही जगह पर बैठकर काम करना, शौच के लिए अधिक समय बैठे रहना, मोटापन, शीघ्र आहार का अधिक सेवन, पानी कम पीना, अधिक तनाव और जागरण, तीखे, मसालेवाले ऊष्ण पदार्थ अधिक मात्रा में खाने और सम-असमय खाना और समय पर शौच के लिए न जाने से बवासीर की बीमारी होने की आशंका अधिक होती है।

बवासीर बीमारी के प्रकार

फिशर/दरार- शौच के दौरान कठिन शौच बाहर आने से गुदा द्वार में दरार पड़ना और कल्ला निकलकर तीव्र दर्द होता है। कम मात्रा में शौच होकर खून निकलता है। विशेष रूप से यह बीमारी महिलाओं में प्रसव के बाद पायी जाती है।

इंटरनल बवासीर - बवासीर की यह बीमारी बाहर से दिखाई नहीं देती। लेकिन शौच के समय तीव्र दर्द होकर खून निकलता है।

एक्स्टर्नल बवासीर - गुदा द्वार में तीव्र दर्द और हाथ से कोशिश करने के बावजूद कल्ला फिर से अंदर नहीं जाता है। इसे एक्स्टर्नल बवासीर के नाम से जाना जाता है।

ग्रेड आफ पिल्स- ग्रेड- १ - बाहर से न दिखनेवाली लेकिन सिर्फ रक्तस्राव होना।

ग्रेड- २- शौच के समय बाहर आकर फिर से अंदर जानेवाले कल्ला और खून निकलना ।

ग्रेड- ३- बाहर आयी कल्ला की गेंडुरी हाथ से अंदर दबानी पड़ती है ।

ग्रेड- ४- बाहर आयी कल्ला की गेंडुरी हाथ से कोशिश करने के बावजूद भीतर वापस न जाने से तीव्र दर्द होता है ।
बवासीर की उपचार पद्धती बीमारी की ग्रेड के आधार पर निश्चित करनी पड़ती है ।

इंजेक्शन स्कलेरोथेरेपी सूजन आयी नलियों से बहनेवाला खून रोकने के लिए उसमें इंजेक्शन द्वारा दवाइयां छोड़ी जाती हैं । थोड़े समय के बाद नलियां सूख जाने से खून बहना बंद होता है ।

रबर बैंड लिगेशन- बाहर से दिखाई न देनेवाली लेकिन अधिक सूजन आयी खून की नलियों पर रबर बैंड लगाया जाता है । कुछ दिनों के बाद नलिया सूखने से बंद हो जाती है । ऐसी उपचार पद्धती भी बवासीर की बीमारी के लिए उपलब्ध है ।

क्रायोथेरेपी अँड लेज़र थेरेपी- लेकिन बीमारी के स्वरूप पर उसके नतीजे पर निर्भर होता है । ४) ग्रेड ३ व ग्रेड ४ की बवासीर में अधिक मात्रा में सूजन आयी नलिया गुदद्वार से बाहर आती है । उन्हें शल्यक्रिया करते बवासीर के कल्ला निकाल दिया जाता है । आमतौर पर १०-१५ दिन गर्म पानी में बैठकर सेंकने से बवासीर की बीमारी खत्म होती है । मौजूदा नवीन तंत्रज्ञान के युग में ऐसे बवासीर के लिए स्टैपलर द्वारा शल्यचिकित्सा किया जाता है । ५) अतितीव्र दर्द होकर खून बहनेवाली बवासीर- इस बीमारी के कारण शरीर में खून की मात्रा काफी गतिसे कम होती है । इस प्रकार की बवासीर के लिए डाप्लर की सहायता से खून की नली को बंद किया जाता है ।

फिशरचिर् की उपचार पद्धति- डायलेटेशन- गुदा द्वार के भीतर जख्म होने से गुदा द्वार के पुठे पर तनाव पड़ता है । डायलेटेशन से इस तनाव को कम करने में मदद मिलती है ।

शल्यचिकित्सा द्वारा गुदा द्वार के भीतर से पुठे पर निर्माण होनेवाला तान कम करने के लिए इस पुठे को निकाल दिया जाता है । बवासीर की बीमारी को लेकर लोगों के मन में अनेक गलत फहमियां दिखाई देती है । गुदा द्वार की बीमारी पर इलाज अथवा शल्यचिकित्सा करने से शौच प्रक्रिया पर नियंत्रण खो जाता है । ऐसा सबसे बड़ा गैरसमझ लोगों के मन में होता है । इस कारण अपने सर्जन चिकित्सक से चर्चा करते बीमारी के बारे में पूरी तरह जानकारी हासिल करना जरूरी होता है ।

आयुर्वेद के मतानुसार सभी प्रकार की कन्द, सब्जियों में सूरन (जमीकन्द) सर्वश्रेष्ठ है । बवासीर के रोगियों को वैद्य सूरन एवं छाछ पर रहने के लिए कहते हैं । आयुर्वेद में इसीलिए इसे अर्शोघ्न भी कहा गया है ।

सूरन पचने में हलका, रूक्ष, तीक्ष्ण, कड़वा, कसैला और तीखा, उष्णवीर्य, कफ व वातशामक, रुचिवर्धक, शूलहर, मासिक बढ़ानेवाला, बलवर्धक, यकृत के लिए उत्तेजक तथा बवासीर, गुल्म व प्लीहा के दर्द में पथ्यकारक है । इसकी दो प्रजातियाँ हैं- लाल और सफेद । लाल सूरन काटने से हाथ में खुजली होती है । यह औषधि में ज्यादा प्रयुक्त होता है जबकि सफेद सूरन का उपयोग सब्जी बनाने में किया जाता है । सफेद सूरन अरुचि, अग्निमाद्य, कब्जियत, उदरशूल, गुल्म (वायुगोला), आमवात, यकृत-प्लीहा के मरीजों के लिए तथा कृमि, खाँसी व श्वास की तकलीफ के लिए उपयोगी है । यह शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है ।

हृदयरोग, रक्तस्राव एवं कोढ़ के रोगियों को सूरन का सेवन नहीं करना चाहिए । सूरन की सब्जी कड़क या कच्ची न रहे, इस ढंग से बनानी चाहिए । ज्यादा कमजोर लोगों के लिए सूरन का अधिक सेवन हानिकारक है । सूरन से मुंह आना,

कंठदाह या खुजली जैसा हो तो नींबू अथवा इमली का सेवन करें।

बवासीर (मस्से अर्श) है तो सूरन के टुकड़ों को उबाल लें। उसे सुखाकर चूर्ण बना लें। ३२० ग्राम चूर्ण में १६० ग्राम चित्रक, ४० ग्राम सोंठ, २० ग्राम काली मिर्च एवं एक किलो गुड़ मिलाएं। इन सबको मिलाकर बेर जैसी छोटी गोलियाँ बना लें। इसे सूरन वटक कहते हैं। प्रतिदिन सुबह शाम ३-३ गोलियां खाने से बवासीर में लाभ होता है। सूरन के टुकड़ों को भांप में पकाकर तथा तिल के तेल खाने से एवं ऊपर से छाछ पीने से सभी प्रकार की बवासीर में लाभ होता है। यह प्रयोग ३० दिन तक नियमित करें।

बवासीर के आयुर्वेदिक नुस्खे- नीम की गुठली का गूदा, काले तिल, नाग केसर, चीता झाऊवेर के साथ कूटकर अदरक के रस में मिलाकर, गोलियां बना लें। एक गोली रोज छाछ के साथ सेवन करने से बवासीर ठीक होता है। नीम के तथा पीपल को कूट-पीसकर लेप करने से बवासीर के मस्से नष्ट हो जाते हैं।

प्रातःकाल खाली पेट दो माह तक एक एक प्याज खाने से बवासीर ठीक हो जाता है। बबूल की बिना बीज की कच्ची फलियां को छाया में सूखाकर और कूटकर छान लें। सुबह शाम पांच ग्राम चूर्ण खाकर ताजा पानी पिएं। इससे हर तरह का बवासीर नष्ट हो जाता है।

मूली के बीज, चाकसू, सफेद कत्था, कमल-केशर, नागकेशर, बराबर भाग में लेकर चूर्ण कर, दो माशे शहद के साथ लेने से बवासीर नष्ट हो जाते हैं।

जिमीकंद के टुकड़े करके छाया में सुखा लें। निंबोली का गूदा समान भाग में लेकर कूटकर- छान लें। दोनों के चूर्ण को बराबर मात्रा में मिलाकर गाय के दूध की छाछ या शीतल जल के साथ लें। नींबू काटकर, उसमें खानेवाला कत्था मिलाकर ओस में रखें, फिर सुबह नींबू चूस लें। इससे पहली ही खुराक के बाद खून आना बंद हो जायेगा। गूलर के दूध की बीस बूंदें आधे प्याले पानी में मिलाकर, दस दिन तक प्रातः पीने से बवासीर ठीक हो जाता है। पांच तोला दूध में एक नींबू का रस मिलाकर एक सप्ताह तक पीने से बवासीर नष्ट हो जाता है। इमली के छिलका रहित बीज तवे पर भून लें, फिर कूट पीसकर चूर्ण बनाकर, पांच ग्राम चूर्ण दही में मिलाकर रोज सुबह खाएं।

पथरी

पथरी एक आम बीमारी के रूप में उभकर सामने आ चुकी है। जहां पहले पथरी के मरीज कभी कभी सुनने मिलते थे। वहीं अब हर दूसरा व्यक्ति पथरी की बीमारी से ग्रस्त होता है। पथरी एक ऐसी बीमारी है जिसमें रोगी को असहनीय पीड़ा सहन करनी पड़ती है। सामान्यतः पथरी हर उम्र के लोगों में पाई जाती है लेकिन फिर भी यह बीमारी महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक तकलीफ देनेवाली होती है।

अनियमित दिनचर्या और अमर्यादित खान-पान के कारण गुर्दे में पथरी की समस्या होती है, जिसे गुर्दे की पथरी भी कहा जाता है। पानी कम पीने और ज्यादा देर तक पेशाब रोके रखने की वजह से भी ज्यादातर लोगों को गुर्दे में पथरी हो जाती है। इसका दर्द असहनीय होता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि गुर्दे को साफ और स्वस्थ रखनेवाला आहार लिया जाए।

शरीर के अंदर ठोस पदार्थों के छोटे-छोटे कठोर कणों का संग्रह पथरी कहलाता है। शरीर में निर्मित विशिष्ट द्रव पदार्थ जैसे मूत्र या पित्त में किसी अवयव की अत्यधिक मात्रा पथरी का निर्माण कर देती है। सामान्यतः पथरी दो अंगों में

अधिक बनती है- पित्ताशय में, मूत्राशय व वृक्क में।

अलग-अलग पदार्थों के कण एकत्रित होकर पेशाब में कई तरह के पत्थर, पथरी (युरीनरी कैल्कुलाई) बनते हैं। वह मूत्राशय मूत्र वाहिनी, वृक्क, (ब्लेडर, युरेटर, गुर्दे) इ. में एकत्रित होते हैं। फलस्वरूप पेट, बरगड़ी, पीठ में रात बेरात वेदना महसूस होना, कभी-कभी आवेग के दौरान उल्टी होना, खूनमिश्रित पेशाब होना, पेशाब करते समय अंगार होना, रुक रुक कर पेशाब होना, बार-बार पेशाब में संक्रमण होना, चेहरा, हाथ-पैरों पर मामूली सूजन, आदि तकलीफ होती है। ऐसे समय सही आयुर्वेदिक इलाज से पथरी पिघलती है और बार-बार उद्भव नहीं होता। इसके लिए पर्याप्त पानी पीना, गरम पानी, नारियल का पानी, द्रव पदार्थ खाना, मलमूत्र नहीं रोकना, आहार का पथ्यपालन करना लाभदायक होता है।

वृक्कों व शेष मूत्रतंत्र में पथरी बनने के अधिकांश मामलों का कोई भी निश्चित कारण ज्ञात नहीं है, फिर भी गर्म जलवायु में जल का कम सेवन तथा अधिकांश समय बिस्तर पर पड़े रहने को इसके लिए कुछ उत्तरदायी ठहराया जा सकता है। वृक्क या गुर्दे की पथरी जिन्हें तकनीकी भाषा में केलकुलस कहा जाता है, ७० फीसदी मामलों में कैल्शियम आक्जलेट तथा फास्फेट से बनी होती है। हरी पत्तेदार सब्जियों, कढ़ी आदि में आक्जलेट अम्ल की अधिक मात्रा होती है। २० प्रतिशत मामलों में गुर्दे की पथरी कैल्शियम, मैग्नीशियम व अमोनियम फास्फेट की बनी होती है। यह मूत्र जननतंत्र के संक्रमण से जुड़ी होती है।

पित्ताशय की पथरी मुख्यतः रक्तवसा की बनी होती है लेकिन इसमें पित्तवर्द्धक व कैल्शियम यौगिक जैसे अन्य पदार्थ भी पाए जा सकते हैं। पित्ताशय की पथरी बनने का प्रमुख कारण पित्त के रासायनिक संघटन में बदलाव आ जाना है। अधिक मोटापे के समय यकृत पित्त में अधिक रक्तवसा मुक्त करता है, यह पथरी बनने का एक कारण है। दूसरी ओर जब यकृत रक्तवसा को विलेय अवस्था में बनाए रखने में सक्षम प्रक्षालक पदार्थों को पित्त में कम मात्रा में स्रावित करता है, तब भी पथरी बन जाती है। कभी कभी जीवाणु भी रक्तवसा को ठोसकर पथरी निर्माण कर देते हैं।

गरिष्ठ भोजन के बाद कई बार लोगों को आम्लता, अपच, पेटदर्द आदि की शिकायत हो जाती है। लेकिन अगर ऐसा बार बार हो तो यह पित्ताशय में पथरी का संकेत है। यह तकलीफ सिर्फ वयस्कों में ही नहीं बल्कि बच्चों में भी हो सकती है। लंबे समय तक इसकी अनदेखी सेहत संबंधी मुश्किलें बढ़ा सकती है।

यकृत से निकलनेवाला ७० प्रतिशत पित्त सीधे छोटी आंत में जाता है व ३० प्रतिशत पित्ताशय में जमा होता है। अधिक तला-भुना व मसालेदार भोजन लेने पर पित्ताशय में जमा पित्त छोटी आंत में जाकर गरिष्ठ भोजन को पचाने में मदद करता है। इसका सबसे बड़ा कारण पित्ताशय में रक्तवसा की अधिकता होती है। अधिक तलाभुना व मसालेदार भोजन करने से यकृत द्वारा निकाली गई रक्तवसा की मात्रा पित्त में बढ़ती जाती है जो पथरी का कारण बनती है।

इस परेशानी को लंबे समय तक दर्दनिवारक दवा खाकर दबाना नहीं चाहिए क्योंकि पथरी का आकार ३ सेंटीमीटर से अधिक होने या फिर परेशानी को १० वर्ष से अधिक समय बीतने पर यह कर्करोग का रूप ले सकती है।

शुरुआत में इसके लक्षण अपच, आम्लता, जी घबराना व उल्टी आदि के रूप में सामने आते हैं जिससे इसकी पहचान नहीं हो पाती। जब पथरी बढ़ने लगती है तो पित्ताशय की परत बढ़ जाती है। इससे पेट में नाभि के ऊपर दायीं ओर दर्द होता है। कई बार अधिक समय तक इसकी अनदेखी से पथरी पित्ताशय से निकलकर पाइपलाइन में फंस जाती है जिससे

रोगी पीलिया से ग्रसित हो जाता है।

खराब खानपान और अत्यधिक वजन के कारण पथरी की समस्या हो सकती है। कुछ लोगों में इस रोग की वजह अनुवांशिक इतिहास भी होता है। कई बार शरीर में आवश्यकता से अधिक रक्तवसा होने या पित्ताशय के खाली न हो पाने से भी पथरी हो सकती है। पथरी का खतरा बुजुर्गों और महिलाओं को अधिक होता है। इसके अलावा जिन लोगों को मोटापा, मधुमेह, यकृत की परेशानी आदि हो या जिनका अत्यधिक वजन कम हो रहा हो, उन्हें पथरी होने की आशंका अधिक बढ़ जाती है।

पथरी की जांच के लिए खून की जांच, पेट का सीटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड और पित्ताशय का रेडिओन्यूक्लाइड स्कैन किया जाता है।

उपचार- पथरी के इलाज के लिए अधिकांश मामलों में शल्यचिकित्सा ही सबसे उत्तम विकल्प साबित होती है। दवाइयों से भी छोटी-मोटी पथरी का इलाज किया जाता है जिसमें धीरे-धीरे पथरी को गलाकर खत्म किया जाता है। लेकिन यह बहुत ही लंबी प्रक्रिया होती है जिसमें कई साल लग सकते हैं और यह हर प्रकार की पथरी के लिए उपयोगी नहीं है। आजकल पथरी के इलाज के लिए लैप्रोस्कोपिक सर्जरी सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने लगी है।

लैप्रोस्कोपिक सर्जरी- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी वह प्रक्रिया है जिसमें सामान्य शल्यचिकित्सा की तरह ज्यादा चीर-फाड़ नहीं होती। इसमें छोटे-छोटे चीरे लगाकर पथरी को निकाला जाता है क्योंकि इसमें कोई बड़ा चीरा नहीं लगाया जाता और न ही शरीर को खोला जाता है इसलिए यह बेहद सुरक्षित है। शल्यचिकित्सा के बाद मरीज जल्द ही स्वस्थ हो जाता है और अपने सामान्य जीवन में फिर से रोजमर्रा के कामकाज करने लगता है।

बचाव- पथरी से बचाव के लिए जरूरी है कि संतुलित आहार लिया जाए। समय पर भोजन करें और खूब पानी पिएं। साथ ही वजन पर नियंत्रण रखें और यदि वजन घटा रहे हैं तो धीरे-धीरे घटाएं।

गुर्दे के दर्द के कारण- आमतौर पर गुर्दे के दर्द का दो कारण होते हैं- पथरी और संक्रमण। व्यस्त जीवनशैली में पानी कम पीने और यूरिक एसिड (प्रोटीन) व पालक, टमाटर आदि अधिक मात्रा में लेने से भी यह समस्या हो सकती है क्योंकि इससे खून में रसायन/ यूरिक एसिड बढ़ जाता है।

जांच जरूर कराएं- इसका सही-सही पता लगाने के लिए चिकित्सक पेशाब परीक्षण या गुर्दे का अल्ट्रासाउंड कराने के लिए कह सकते हैं। जरूरत महसूस हो तो खून से जुड़ी अन्य जांच जैसे-सीटी स्कैन, न्यूक्लीयर स्कैन आदि की भी सलाह दी जा सकती है। इन चीजों को लेकर तनाव न पालें।

पथरी के आकार और उसकी सही स्थिति को देखकर बड़ी शल्यचिकित्सा किए बगैर भी लिपोट्रैप्सी/लेजर/पीसीएनएल (परक्यूटेनियक नेफ्रो लिथोट्रिप्सी) के जरिए पथरी निकाली जा सकती है। इसलिए डरें बिल्कुल भी नहीं।

पीठ दर्द इतना बढ़ जाए कि सामान्य गतिविधियों में भी परेशानी होने लग जाए, पैर सुन्न हो जाएं, मांसपेशियां कमजोर होने लगे तो समझ लें कि तुरंत उचित इलाज की जरूरत है।

पेशाब पास करने में दिक्कत आ रही है या उसके साथ खून आ रहा है या जलन हो रही हो तो आप गुर्दे की समस्या से ग्रस्त हैं। जो लोग कम उम्र में ही मधुमेह या उच्चतनाव के शिकार हो चुके हैं या पथरी समेत गुर्दे से जुड़ी कोई अन्य समस्या रही हो, तो उन्हें अधिक सचेत रहने की जरूरत है। दर्द निवारक गोलियां न लें।

पथरी छोटा होगा तो दर्द ज्यादा करेगा। पथरी बड़ा हो जाएगा तो दर्द कम महसूस होगा। इसका यह अर्थ नहीं कि पथरी निकल गया। आप चाहे एलोपैथी, होमियोपैथी, आयुर्वेद या किसी भी अन्य पद्धति से इलाज करवा रहे हों, दर्द कम होने के बाद यह समझने की भूल न करें कि समस्या खत्म हो चुकी है। अल्ट्रासाउंड जरूर कराएं, ताकि सही स्थिति का पता चल सके। इस रोग से पीड़ित रोगी के मूत्राशय में पथरी हो जाती है जिसके कारण से रोगी व्यक्ति को बहुत अधिक परेशानी होती है। इस रोग से पीड़ित रोगी दर्द के कारण चीखने चिल्लाने लगता है। मूत्राशय की पथरी से पीड़ित रोगी अपने लिंग और नाभि को हाथ से दबाए रखता है तथा पेशाब करने के समय में खांसने से वायु के साथ उसका मल भी निकल जाता है। रोगी का पेशाब बूंद बूंद करके गिरता रहता है।

रोगी व्यक्ति के पेड़ू में अत्यंत जलन तथा दर्द होता है और उसमें सुई गड़ने जैसी पीड़ा होती है। रोगी व्यक्ति के हृदय तथा गुर्दे में भी दर्द होता रहता है।

मनुष्य के शरीर में रक्त का दूषित द्रव्य गुर्दों के द्वारा छनकर पेशाब के रूप में मूत्राशय में जमा होता रहता है जहां वह मूत्र की नलिकाओं के द्वारा शरीर से बाहर हो जाता है।

जब शरीर या मूत्रयंत्रों में किसी प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाने के कारण उनकी कार्यप्रणाली में कोई गड़बड़ी हो जाती है तो मूत्राशय के अन्दर आया हुआ दूषित द्रव्य सूखकर पत्थर की तरह कठोर हो जाता है जिसे मूत्राशय की पथरी का रोग कहते हैं।

पित्त में पथरी का बनना एक भयंकर पीड़ादायक रोग है। पित्त में रक्तवसा और पिग्मेन्ट नामक दो तरह की बनती है। लेकिन लगभग अस्सी प्रतिशत पथरी रक्तवसा से ही बनती हैं। पित्त यकृत में बनता है और इसका भंडारण पित्ताशय में होता है। यह पित्त वसा युक्त भोजन को पचाने में मदद करता है। लेकिन जब पित्त में रक्तवसा और बिलरुबिन की मात्रा ज्यादा हो जाती है, तो पथरी का निर्माण होता है। पित्त की पथरी को घरेलू उपचार के माध्यम से ठीक किया जा सकता है।

नाशपती पित्त की पथरी के लिए बहुत फायदेमंद होती है। लगभग ८० प्रतिशत पित्त में पथरी रक्तवसा के बनने से होती है। नाशपाती में पेक्टिन होता है इन पत्थरों को आसानी से फ्लश आउट के लिए रक्तवसा से भरे पित्त पथरी को बांधता है।

पित्ताशय की थैली को साफ और मजबूत करने और यकृत की सफाई के लिए चुकंदर का रस, ककड़ी का रस और गाजर के रस को बराबर मात्रा में मिलाये। यह संयोजन आपको पेट और खून की सफाई में भी मदद करता है। खीरे में मौजूद उच्च पानी सामग्री और गाजर में विटामिन सी की उच्च मात्रा मूत्राशय से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है।

बेशक सेब चिकित्सक को दूर रखने में मदद करता है। इसलिए एक गिलास सेब के रस में सेब साइडर सिरका का एक बड़ा चम्मच मिलाकर नियमित रूप दिन में एक बार सेवन करना चाहिए। सेब में मेलिक एसिड होता है जो पित्त पथरी नरमी में सहायता करता है और सिरका पत्थर के कारण रक्तवसा बनाने से यकृत को रोकता है। यह एक पित्त की पथरी के हमले के दौरान दर्द को कम करने एक त्वरित उपाय है।

नींबू का रस प्राकृतिक रूप से अम्लीय होने के कारण यह सिरके की तरह कार्य करता है और यकृत में रक्तवसा को बनने से रोकता है। हर रोज खाली पेट चार नींबू का रस लें। इस प्रक्रिया को एक हफ्ते तक अपनाएं। इससे पथरी की समस्या आसानी से दूर हो सकती है।

पुदीने में टेरेपेन नामक प्राकृतिक तत्व होता है, जो पित्त से पथरी को घुलाने के लिए जाना जाता है। यह पित्त प्रवाह और अन्य पाक रस को उत्तेजित करता है, इसलिए यह पाचन में भी सहायक होता है। पित्त की पथरी के लिए घरेलू उपाय के

रूप में पुदीने की चाय का इस्तेमाल करें।

एक उख रेशे का आहार, पित्ताशय की थैली की पथरी के इलाज के लिए बहुत आवश्यक है। इसबगोल घुलनशील रेशे का अच्छा स्रोत होने के कारण पित्त में रक्तवसा को बांधता है और पथरी के गठन को रोकने में मदद करता है। आप इसे अपने अन्य रेशेयुक्त भोजन के साथ या रात को बिस्तर पर जाने से पहले एक गिलास पानी के साथ ले सकते हैं।

पेशाब के साथ क्षारीय तत्वों का निकलना आम बात है किंतु जब ये निकल नहीं पाते, रूक जाते हैं, धीरे-धीरे जमने लग जाते हैं तब इसीसे पथरी बन जाती है।

घरेलू उपचारों से पथरी को निकाल पाना संभव है। गुर्दे, मूत्राशय तथा मूत्र नली में क्षारीय तत्व न रूकें तथा पेशाब के साथ बहते रहें तो ठीक वरना यही है रेत, कंकर, जैसी पथरी। यह पेशाब में रूकावट पैदा करने लगती है। यह अवस्था खतरनाक है। उपचार कर के छुटकारा पाएं।

बड़ा प्याज लें। इसे साफ करें। पीसकर रस निकालें। यदि इसे कपड़े से छानें तो अधिक साफ रस निकलेगा। इसे रोगी को खाली पेट पिला दें। कुछ ही दिनों में पथरी टूट कर निकल जाएगी।

दो बार चुकंदर लें। इन्हें साफ कर, काटकर पानी में उबालें। एक कप पानी तैयार करें। चुकंदर को मसल कर छान लें। इस पानी को पीने से आराम मिलेगा। उपचार चार सप्ताह करें।

भले ही प्याज वाला उपचार करें या चुकंदर वाला, भोजन के साथ ताजा नरम खीरा खाएं। वह नियमित खाया करें। आराम मिलेगा। चार सप्ताह तक उपचार करें।

जिसे गुर्दे की पथरी परेशान करती है, दिन में ८-४ कटोरी चौलाई के उबले साग को खायें। आराम आता जाएगा।

आधा किलो बथुआ को चार गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो अच्छी प्रकार मथकर छान लें। इसे दिन में एक-एक कप पीते रहे। इस बथुए के पानी में सेंधा नमक, काली मिर्च, जीरा पीसकर डालकर पीने से अधिक लाभ होगा। यह उपचार भी चार सप्ताह चले। पथरी निकल जाएगी।

धूम्रपान पूरी तरह छोड़ दें। कोई भी नशा, शराब, गुटका, चरस हो, कभी न ले। नमक का सेवन पूरी तरह बंद कर दें। नींबू, टमाटर, खट्टा दही भी प्रयोग न करें। त्रिफला लेते रहना अच्छा रहता है। मांसाहारी भोजन भी पूरी तरह त्याग दें। ऐसे रोगी करेले की सब्जी, परवल तथा जौ लें।

इस रोग में नारियल का पानी, गन्ने का रस ठीक रहते हैं। तरबूज तथा जामुन खाना भी अच्छा फायदा करता है। भोजन तथा जल पूरी तरह स्वच्छ हों। इलाज के साथ-साथ परहेज करने से जल्दी फायदा होता है। आप इस रोग में भी चिकित्सक की सलाह अवश्य लेते रहें।

मूत्रवहन संस्था में अनावश्यक पदार्थ एकत्रित होकर पथरी में परिवर्तित होते हैं। इसके कारण रात-बेरात पेट, जंघा आदी में वेदना होती है। पेशाब करते वक्त अंगार होना, पेशाब में खून आना आदि तकलीफ होती है, इसे पथरी अथवा युरीनरी कैल्क्युलाय कहते हैं। यह पथरी पिघलने और बार बार पथरी नहीं बने इसलिए आयुर्वेदोक्त अश्मीरी भेदन इलाज का निश्चित लाभ होता है। थोड़ा पथ्य और सही इलाज करने पर शल्यचिकित्सा करने की जरूरत नहीं पड़ती।

खून में मिश्रित अशुद्ध तत्व छानकर वह मूत्र के रूप में शरीर के बाहर डालनेवाली शरीर की मुत्रवह प्रणाली यह

महत्वपूर्ण कार्य करती है। बाहर फेंके जानेवाली अपेक्षित घटक मूत्र में एकत्रित होकर विविध अश्मरी (पथरी) पैदा होती है। मूत्रवह संस्था के कार्य में खराबी आने पर पेशाब रुकना, सूजन आना, अंगार होना, बार बार खून गिरना, पथरी बनना, पेशाब संक्रमण, वेदना, पेट दर्द आदी समस्या होती है। छोटे छोटे पत्थर किस प्रकार के हैं। इसके अनुसार आहार के पथ्यपालन, पर्याप्त पानी पीना, उष्ण जल, नारियल का पानी द्रव पदार्थों का नित्य सेवन करना लाभदायक होता है। सही आयुर्वेदिक दवाओं से पथरी नियंत्रित रूप से पिघल जाती है और बार बार पैदा होने से निजात मिलती है।

मल, मूत्र, पसीना आदि द्वारा शरीर जरूरत के घटक शरीर के बाहर फेंकता है। पेशाब कम होने से उसमें घन पदार्थ मिल जाते हैं और वह सख्त बनते हैं और पथरी की तकलीफ शुरु होती है। युरिक एसिड, कैल्शियम कार्बोनेट, फास्फेट इत्यादि आदि का स्तर जमने से छोटे छोटे पत्थर बन जाते हैं। कुक्षी, जांघा में दर्द होता है। पेशाब संक्रमण होता है। चेहरे पर सूजन पैदा होती है। रुक-रुक कर पेशाब होना, पेशाब से खून बहना, आली लक्षण दिखायी देते हैं। बवासीर, पथरी का शल्यचिकित्सा करने पर थोड़ी राहत होती है। इसलिए पर्याप्त पानी पीना। समय पर मलमूत्र विसर्जन पथरी के रुग्ण के लिए लाभदायक होता है। बवासीर, पथरी, आईबीएस, कोलायटिस, अल्सर, अम्ल पित्त, मुंह के छाले, अपचन, करपट डकार, गैस, कान्स्टीपेशन, एमिनियासिस, ग्रहणी, प्रवाहिका, आव गिरना, फिशर, खाना खाते ही शौच जाना, जलन, शूल, अतिसार, उलटी आदि पचन संबंधित समस्याओं पर आयुर्वेद में प्रभावी इलाज है।

अलग अलग पदार्थों के कण एकत्रित होकर पेशाब में कई तरह के पत्थर, पथरी बनते हैं। वह मूत्राशय मूत्र वाहिनी, वृक्क इत्यादि में एकत्रित होते हैं। फलस्वरूप पेट, बरगडी, पीठ में रात बेरात वेदना महसूस होना। कभी कभी आवेग के दौरान उल्टी होना। खूनमिश्रित पेशाब होना, पेशाब करते समय अंगार होना, रुक रुक कर पेशाब होना, बार बार पेशाब संक्रमण होना, चेहरा, हाथ-पैरों पर मामूली सूजन, आदि तकलीफ होती है। ऐसे समय सही आयुर्वेदिक इलाज से पथरी पिघलती है और बार बार उद्भव नहीं होता। इसके लिए पर्याप्त पानी पीना, गरम पानी, नारियल का पानी, द्रव पदार्थ खाना, मलमूत्र नहीं रोकना, आहार का पथ्यपालन करना लाभदायक होता है।

मूत्रशौच और पसीना शरीर के प्रमुख मल हैं। इसके द्वारा शरीर के लिए अनावश्यक तत्व शरीर के बाहर निकाले जाते हैं। मूत्र में युरिक एसिड, कैल्शियम कार्बोनेट, फास्फेट, ऑक्झैलेट इन पदार्थों की परते जमती हैं। इसे क्रिस्टल एग्रीगेट्स कहते हैं। इन पदार्थों के बारिक कण, स्टोन बनते हैं, इसे ही पथरी कहते हैं।

मूत्र में स्थित अनावश्यक पदार्थ शरीर के बाहर नहीं निकलते और इकट्ठे हो जाते हैं तब अनुवंशिकता पैदा हो जाता है। अनुवंशिकता से लेकर खानपान की आदत, कम पानी पीने से पथरी होती है। शौच, पेशाब रोकना, मूत्रमार्ग का संक्रमण, ज्यादा पसीना आनेवाला माहौल अथवा व्यवसाय अति कैल्शियम युक्त आहार, अंतस्त्राव ग्रंथि में दोष आदि प्रत्यक्ष दिखायी देनेवाली कारण है। छोटे बच्चे, एवं युवकों में इसका अनुपात जरा ज्यादा ही होता है।

गुर्दे, युरेटर, ब्लैडर आदि किसी भी जगह विशिष्ट कई आकार के पत्थर के टुकड़े पैदा होते हैं। पीठ, कमर, जांघ, पेट और उसके नीचे दर्द होना, बारबार युरीनरी संक्रमण, मूत्रमार्ग में अवरोध बूंद बूंद पेशाब होना, मूत्र के साथ खून बहना, पेशाब करते वक्त अंगार होना। हाथ-पैरा, चेहरेपर मामूली सूजन देते हैं। कभी कभी एक भी लक्षण दिखायी नहीं देता है। किसी अन्य बीमारी की जांच के दौरान पथरी का पता चलता है।

जिन्हें कैल्शियम पथरी होती है, उन्हें दूध, दुग्धजन्य पदार्थ नहीं लेने चाहिए। पालक, आलू, फ्लॉवर, चाय, डालडा (वनस्पति घी) आदि वर्ज्य करें, विदाही तीखा, खारा मसालेदार खाद्य पदार्थ नहीं खाये, पर्याप्त पानी पियें, नारियल पानी, द्रवाहार नियमित करें, मल-मूत्र नहीं रोके।

आयुर्वेदिक अश्मरिघ्न, मूत्रेचक, ख दवायें, आहार का पथ्य की सहायता से पथरी पिघलकर मूत्रद्वारा शरीर के बाहर निकल जाती है। शल्यचिकित्सा करने के बावजूद बार बार पथरी होती है। वह इन दवाओं से नहीं होती।

गुर्दे की पथरी शरीर प्रणाली के साथ जीवनशैली से जुड़ी समस्या है। इससे बचने के लिए खूब पानी पीएं और तरोताजा रहें। साथ ही आहार का ख्याल रखना भी जरूरी है।

जब पेशाब में मौजूद रसायनस क्रिस्टल का रूप धारण कर लेते हैं, तो उसे गुर्दे की पथरी कहा जाता है। ये क्रिस्टल धीरे धीरे पथरी में बदल जाते हैं। इनका आकार गेहूं के दाने से लेकर गोल्फ की बॉल तक हो सकता है। छोटा पथरी बगैर किसी तकलीफ के पेशाब के साथ शरीर से बाहर आ जाता है, जबकि बड़ा पथरी यूरोटर, ब्लाडर या यूरेथरा में फंस सकता है। समस्या पथरी पेशाब का फ्लो रोक सकता है और तेज दर्द का कारण बनता है। अक्सर २० से ४० साल की उम्र में लोगों में गुर्दे की पथरी की शिकायत पाई जाती है। यह समस्या महिलाओं के मुकाबले पुरुषों में ज्यादा होती है। पथरी के पांच मरीजों में चार पुरुष होते हैं।

परीक्षण- क्षयकिरण की मदद से पथरी की मौजूदगी का पता लगाया जा सकता है। साउंड वेब की मदद से पथरी की स्थिति और आकार का पता लगाया जाता है। अल्ट्रासाउंड और पेशाब व रक्त परीक्षण से भी पथरी का पता चल जाता है।

आमतौर पर मनुष्य के पेशाब में पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन सी और विटामिन बी ६ होते हैं, जो क्रिस्टल बनने से रोकते हैं, लेकिन कुछ लोगों में इनकी कमी भी होती है।

कम पानी पीना- क्रॉनिक यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण, दवाइयों का अन्य परीणाम, यूरिनरी ट्रैक्ट अवरोध, अनुवांशिक और चयापचय एलिमेंट इसकी पहचान। गुर्दे व पैरों के निचले हिस्से में तेज दर्द, उलटी और जी मिचलाना, बुखार, कमजोरी और कंपकंपी होना, पेशाब में बदबू, गंदगी और खून आना, पेशाब फ्लो से नहीं आना व जलन होना।

९० फीसदी मामलों में पथरी ३ से ६ हफ्तों में खुद ही बाहर निकल जाते हैं, लेकिन कुछ को चिकित्सा इलाज की जरूरत पड़ती है। लेजर बीम की सहायता से पथरी के छोटे टुकड़ों में बांटकर पेशाब के रास्ते बाहर निकाला जाता है। पथरी की समस्या का आधुनिक इलाज एक्सट्रा कोरपोरल शॉक वेव लिथोट्रिप्सी है। इसमें पथरी को एक डिवाइस की सहायता से इलेक्ट्रिक शॉक देकर छोटे-छोटे टुकड़ों में बांट दिया जाता है।

ज्यादा पानी पीने से पथरी के खतरे को कम किया जा सकता है। अगर परीक्षण से पता चल जाए कि गुर्दे में पथरी है, तो तुरंत खाने पीने में सावधानी बरतनी शुरू कर देनी चाहिए। दवाइयां भी नियमित लेनी चाहिए। आमतौर पर मरीज को नमक, कैल्शियम, ऑक्सेलेट, प्रोटीन, पोटेशियम और फ्लूइड की मात्रा में बदलाव की सलाह दी जाती है। उन्हें केला, बादाम, गाजर, अनानास और नारियल पानी लेने को कहा जाता है, ताकि आगे और पथरी ना बनें। अगर आपको पथरी की समस्या है, तो अपने खाने में एनिमल प्रोटीन (मीट, चिकन, पोरक), मछली और अंडे की मात्रा कम कर लेनी चाहिए।

कैल्शियम स्वस्थ आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। जो कैल्शियम हड्डियों और मांसपेशियों द्वारा इस्तेमाल नहीं किया

जाता, वह गुर्दे में चला जाता है। अधिकतर लोगों में कैल्शियम गुर्दे में ही पड़ी रहती है और पथरी बन जाती है। अगर आपको कैल्शियम पथरी की समस्या है, तो खाने में नमक और सोडियम की मात्रा कम करने से मदद मिल सकती है। ज्यादा सोडियम लेने से भी पेशाब में कैल्शियम कम करने में मदद मिल सकती है। ऐसे में आहार में टमाटर, आंवला, चीकू, काजू, मशरूम वगैरह लेना नुकसानदायक होता है।

स्ट्रूवाइट स्टोन- पेशाब प्रणाली में संक्रमण के कारण पथरी होता है। इस पथरी में मैग्नीशियम और वेस्ट प्रॉडक्ट अमोनिया होता है।

यूरिक एसिड स्टोन- जब पेशाब में एसिड बहुत बढ़ जाता है, तो यूरिक एसिड पथरी बनता है। अगर आपको इसकी समस्या हो, तो भोजन में मांसाहार की मात्रा कम कर दें।

ऑक्सेलेट पथरी- अगर आपके पथरी में ऑक्सेलेट का अंश है, तो खाने में ऑक्सेलेट की मात्रा कम करनी चाहिए। इससे ऐसे पथरी और नहीं बने। ऑक्सेलेट मुख्यतया मूंगफली, चाय, इंस्टेंट कॉफी, बींस, बेरीज, चॉकलेट, हरा संत्रा, टोफू और मीठे आलुओं में पाया जाता है। इसलिए पथरी के मरीज को अपनी आहार से इन चीजों को बाहर कर देना चाहिए।

दिन में खूब पानी पीने से पथरी की समस्या पर काफी हद तक काबू पाया जाता है। इसके लिए आपको दिन में ३ से ४ लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। गर्मी के मौसम में इसकी मात्रा आपको बढ़ा देनी चाहिए। इससे आप बार बार पेशाब पास करते रहेंगे और नए पथरी बनने का खतरा कम हो जाएगा।

कब्ज या दस्त लगातार लगे रहना, उल्टी जैसा होना, बेचैनी, थकान, तीव्र पेट दर्द कुछ मिनटों या घंटों तक बने रहना। मूत्र संबंधी संक्रमण साथ ही बुखार, कंपकपी, पसीना आना, पेशाब के साथ दर्द होना, बार बार और एकदम पेशाब आना, रूक रूक कर पेशाब आना, रात में अधिक पेशाब आना, मूत्र में रक्त भी आ सकता है, पेशाब का रंग असामान्य होना।

आहार में प्रोटीन नाइट्रोजन तथा सोडियम की मात्रा कम होना। चॉकलेट, सोयाबिन, मूंगफली, पालक आदि का सेवन बहुत ज्यादा न करें। आवश्यकता से अधिक शीतपेय भी नुकसान पहुंचा सकती है। विटामिन सी भारी मात्रा में न ली जाए। नारंगी आदि के रस लेने से पथरी का खतरा कम होता है। हर महीने में पांच दिन एक छोटा चम्मच अजवाइन लेकर उसे पानी के साथ निगल जाएं।

यदि मूत्रपिंड में पथरी हो और पेशाब रूक रूक कर आना शुरू हो गया है तो एक गाजर नित्य खाना चालू कर देना चाहिए। तुलसी के बीज को हिमजीरा दानेदार शक्कर व दूध के साथ लेने से मूत्र पिंड में फंसी पथरी निकल जाती हैं। एक मूली को खोखला करने के बाद उसमें बीस-बीस ग्राम गाजर शलगम के बीज भर दें, उसके बाद मूली को भून लें, उसके बाद मूली के बीज निकाल कर पीस लें। सुबह पांच या छः ग्राम पानी के साथ एक माह तक पीते रहें, पथरी और पेशाबवाली बीमारी में फायदा मिलेगा।

सहजन की सब्जी खाने से गुर्दे की पथरी टूट जाती है। आम के पत्ते छांव में सुखाकर बहुत बारीक पीस लें और आठ ग्राम रोज पानी के साथ लें। पका हुआ जामुन खाने से पथरी रोग में आराम मिलता है। आंवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। पथरी के रोगियों को टमाटर, पालक आदि के सेवन में संयम बरताना चाहिए। ज्यादा पानी पीएं। एक दिन में कम से कम दो से तीन लीटर पानी पिएं।

त्वचा

बढ़ते प्रदूषण की वजह से हमारी त्वचा दिनभर धूल-मिट्टी के प्रभाव में रहती है, जिस वजह से इसकी ऊपरी परत बेजान होने लगती है और त्वचा की कई परेशानियां हमें घेर लेती हैं।

स्वास्थ्य और सौन्दर्य का ऋतु के साथ हमेशासे ही एक खास रिश्ता रहा है। इसी कारण सौन्दर्य और स्वास्थ्य की देखभाल ऋतु अनुसार की जाती है। हम गर्मियों, वर्षा और सर्दियों में अपनी देखभाल करें, उसके अलग अलग तरीके हैं।

सर्दियों में त्वचा में खुशकी आनी शुरू हो जाती है। ये कारण हमें सचेत कर रहे हैं कि हमें अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह नहीं होना चाहिए। हमें अपने बचाव की तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। त्वचा की देखभाल के साथ-साथ हमें अपने खानपान पर भी पूरा ध्यान देना चाहिए ताकि त्वचा में प्राकृतिक रूप से निखार बना रहे। इस मौसम में हमें सेब, संतरे, मूली, गाजर, टमाटर, पालक, दूध, थोड़ा मक्खन आदि का सेवन नियमित करना चाहिए। सर्दियों में भोजन पूरा खायें पर भोजन पौष्टिक होना चाहिए। इन दिनों दिन में फलों के रस का सेवन लाभप्रद होता है और रात्रि में सब्जियों का गर्म सूप पौष्टिकता प्रदान करता है। इस प्रकार भोजन के साथ अपनी त्वचा पर भी पूरा ध्यान दें।

सुंदर त्वचा हर कोई चाहता है और तो औरआपका चेहरा ही आपकी पहचान होता है जो सबसे पहले आपकी सूरत को लोगों के सामने आपका मूल्यांकन करवाता है लेकिन भागदौड़ भरी जिंदगी में जहां समय का आभाव है जिसके चलते शरीर पर ध्यान नहीं दिया जा पाता तो त्वचा को रखेपन से बचाने के लिए पानी का सेवन अधिक से अधिक करें ताकी त्वचा में नमी बनी रहें। कार्य के दौरान या फिर कहीं पर भी हों आप बीच बीच में पानी का सेवन करते रहें औसतन १ से २ ग्लास।

त्वचा हमारी पांच इंद्रियों में से एक है इसलिए यह हमारे लिए विशेष महत्व रखती है। जागृत अवस्था में यह स्पर्श के बाद तुरंत जागृत हो उठती है, निद्रावस्था में इसे ज्यादा स्पर्श की जरूरत होती है। त्वचा की रग-रग हमारे रुधिर संचालन से जुड़ी रहती है। यही कारण है कि जरा-सी चुभन से हम आह कह उठते हैं लेकिन हमारा दुर्भाग्य ही है कि यह त्वचा भी पूर्णतः सुरक्षित नहीं है।

सुंदरता शरीर के भीतर से ही आती है यह एक सच्चाई है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम त्वचा को स्वस्थ और जवान बनाए रखते हैं। सूर्य की तीव्र किरणें असमय त्वचा में झुर्रियां पड़ने का एक बड़ा कारण होती है। इसलिए जब भी घर से बाहर निकलें, सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। तेज धूप गर्मियों में ही नहीं बल्कि सर्दियों में भी त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

त्वचा की खुशकी दूर करने के लिए नहाते समय नहाने के पानी में तीन चार बूंद बादाम के तेल की या जैतून तेल की डालें। फिर उस पानी से स्नान करें। त्वचा मुलायम बनी रहेगी।

यदि हाथ, पैर की त्वचा फटने लगे तो गर्म पानी में नमक डालकर त्वचा के फटे भाग थोड़े समय तक भिगोकर रखें। फिर थोड़ा रगड़कर कोल्ड क्रीम या बॉडी लोशन उस पर लगाएं। त्वचा फटने से बच सकती है।

हाथों, पैरों, कुहनियों पर क्रीम से मालिश करें और नाखूनों के क्यूटिकल हटाते रहें। गाल और होंठ फटने पर नहाने से

पूर्व नाभि पर तेल की एक बूंदें लगाएं या गुलाब जल में ग्लिसरीन मिलाकर हल्के हाथों से मालिश करें।

थकान महसूस होने पर पैरों को मोड़कर, आंखें बंद कर थोड़े समय तक आराम करें। उस समय दिमाग में कोई तनाव न पालें। थोड़ी ही देर में आप तरोताजा महसूस करेंगे।

अपनी त्वचा को सर्द हवा से बचाकर रखें। यदि बाहर निकलना पड़े तो गुलाबजल में आधी मात्रा शहद की मिलाएं और लोशन को तैयार कर त्वचा पर लगाएं। सर्द हवा आपकी त्वचा पर कुप्रभाव नहीं डालेगी। यह लोशन सप्ताह में दो तीन बार प्रयोग में ला सकते हैं।

सर्द हवाओं के कारण बाल सूखे और भुरभुरे से लगने लगते हैं। ऐसे में बाल धोने से पूर्व गर्म तेल की मालिश करें। फिर शैम्पू कर कंडीशनर का प्रयोग करें। गीले बालों के साथ बाहर घूमने न निकलें। बालों को सुखाकर ही बाहर जायें। सर्दियों में लिपस्टिक उतारने के बाद मलाई या कोल्ड क्रीम लगाकर हल्के हाथों से होठों की मालिश करें।

शुष्क त्वचा को चमकदार बनाने के लिए सप्ताह में दो बार भाप देकर त्वचा को साफ करें। नहाने से पूर्व सप्ताह में दो बार तेल से पूरे शरीर की हल्की मालिश अवश्य करें। नहाने के लिए अधिक गर्म पानी का प्रयोग न करें। गुनगुने पानी से ही स्नान करें। अधिक गर्म पानी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। फटी त्वचा को मुलायम बनाये रखने के लिए कच्चे दूध में हल्दी मिलाकर त्वचा पर लगाने से लाभ मिलता है। खुश्क और खुरदरी त्वचा को दूर करने के लिए खीरे का रस भी लाभ पहुंचाता है। सर्दियों में धूप का सेवन अवश्य करें परन्तु ध्यान रखें कि तीखी धूप में अधिक देर बैठने से त्वचा काली पड़ जाती है। धूप की ओर पीठ करके बैठें। हाथ पैरों पर भी थोड़ी धूप लगवायें।

संतरे के छिलकों को पानी में उबालकर नहानेवाले पानी में मिलाकर स्नान करें। लगातार कुछ दिन स्नान करने से त्वचा खिल उठेगी।

हमारे शरीर के कुल वजन का १२ प्रतिशत हिस्सा अकेले त्वचा का होता है। एक वयस्क की त्वचा करीब १२-२० वर्गफीट का क्षेत्र ढक सकती है। हर घंटे हमारी त्वचा से छह लाख पार्टिकल्स निकलते हैं।

फलों में जैसे सेब, अंगूर, जैसे तरलतावाले फलों का सेवन करें जो आपकी त्वचा को निखारता है। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन अपने आहार में जरूर करें जिससे आपको प्रोटीन भरपूर मात्रा में आपकी त्वचा तक पहुंचाता रहे। वेदों में भी कहा गया है गाजर का सेवन करने से आपकी त्वचा कोमल बनी रहती है। एक आंवला रोज सुबह खाएं। हल्दी को दूध के साथ मिलाकर पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं इस पेस्ट को १०-१५ मिनट तक रखें और उसे ठंडे पानी से धोएं ऐसा करने से आपके चेहरे की रौनक बढ़ेगी।

चेहरे को किसी प्रकार के दाग-धब्बों से दूर रखने के लिए हर सप्ताह फेशियल करवाएं। हफ्ते में एक बार फेस पैक लगाएं। इसके लिए मुल्तानी मिट्टी और गुलाबजल को मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाकर १५-२० मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें। अपनी त्वचा के प्रकार के हिसाब से आप हल्के क्लींजर (जिसमें विटामिन सी हो और सही एसपीएफ वाला हो) को अपनी गर्दन और चेहरे पर लगाएं। एसपीएफ-सन प्रोटेक्शन फैक्टर कहलाता है, जिसकी महत्ता हर प्रोडक्ट में सबसे ज्यादा होती है। चेहरे से कीटाणु दूर भगाने के लिए हर सुबह चेहरे की सफाई करें। चेहरे पर ठंडे पानी से छींटे मारें व थोड़ी मात्रा में क्लींजर लगाएं। फिर अच्छे से धोकर हल्के-हल्के चेहरा पोंछ लें।

विटामिन सी में पीएच का स्तर कम होने के कारण यह चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होता है। विटामिन सी त्वचा की बाहरी परत के नीचे पहुंचकर नई कोशिकाओं को हानिकारक यूवी (परा बैंगनी) किरणों से बचाता है। त्वचा के चकत्तों के रंग को धीमा करता है, त्वचा की बेजान परत को हटाता है और रंगत में निखार लाता है। विटामिन सी त्वचा के कोलाजेन के प्राकृतिक निर्माण (वह प्रक्रिया जिसमें त्वचा की झुर्रियां दूर होती हैं) का संतुलन ठीक रखता है।

चेहरे और गर्दन पर कम से कम १५ एसपीएफ वाला मॉइश्चराइजर लगाएं।

रात में चेहरे की सफाई करना काफी जरूरी है। चेहरे और गर्दन को गुनगुने पानी से अच्छी तरह से भिगोएं और क्लींजर लगाएं। आँखों के आसपास की त्वचा से बचाकर क्लींजर लगाएं। फिर साफ सूती तौलिए से चेहरा पोंछ लें। क्लींजिंग के बाद अक्सर चेहरे का प्राकृतिक पीएच संतुलन खो जाता है, जिससे त्वचा बैक्टीरिया के प्रति अतिसंवेदनशील हो जाती है। इसलिए टोनर का इस्तेमाल करें ताकि त्वचा अपना प्राकृतिक गुण वापस पा सके।

सर्दियों के शुरू होते ही त्वचा में अजीब सा खिंचाव और रूखापन शुरू हो जाता है। ऐसे में त्वचा की खास देखभाल न की जाए तो चेहरे की रंगत को फीका पड़ने में देर नहीं लगती।

मौसम में होनेवाले बदलावों का असर त्वचा को प्रभावित करना शुरू कर देता है। ऐसे में अगर सही देखभाल का ख्याल न रखा जाए तो त्वचा धीरे-धीरे अपनी नमी खोने लगती है। खासतौर से सर्दियों को खुश्क मौसम त्वचा की नमी को चुराकर इसे रूखा और बेजान बना देता है। कभी-कभार तो ठंडक के प्रभाव के कारण चेहरे पर बदरंगी धब्बे भी उभर आते हैं। त्वचा की कोशिकाएं नमी से भरपूर होती हैं। मगर जलाभाव के कारण यह नमी धीरे-धीरे कम होने लगती है। मगर त्वचा की प्रकृति और उसके अनुसार की जानेवाली देखभाल से सर्द हवाओं के असर से भी त्वचा को प्रभावित होने से रोक सकती है।

जरूरी है क्लींजिंग और टोनिंग- इस मौसम में महिलाओं के लिए क्लींजिंग क्रीम या जेल से दिन में दो बार त्वचा को साफ करना आवश्यक होता है। वहीं ग्वारपाठा युक्त क्लींजर त्वचा के लिए काफी अच्छा होता है। यह त्वचा में नमी बनाए रखने और त्वचा को नम रखने में मददगार साबित होता है। बेहतर है कि आप रात को सोने से पहले चेहरे पर क्लींजर लगाएं और इसकी अतिरिक्त मात्रा को रूई से साफ कर दें, यदि आप रोजाना मेकअप एप्लाइ करती हैं, तो आपके लिए सोने से पहले मेकअप हटाना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि मेकअप कॉस्मेटिक्स भी त्वचा को खुश्क बना देते हैं। वहीं सुबह वे वक्त भी क्लींजिंग के बाद त्वचा को टोन करना न भूलें। इसके लिए गुलाब युक्त स्किन टॉनिक का प्रयोग किया जा सकता है। टोनिंग से चेहरे पर लगा क्लींजर पूरी तरह से साफ हो जाता है और यह रक्तसंचार बढ़ाने में भी सहायक होता है।

अधिकतर महिलाएं सर्दियों के मौसम में सनस्क्रीन का प्रयोग नहीं करतीं, मगर इस मौसम में भी सूरज की किरणें त्वचा को उतना ही प्रभावित करती हैं, जितना कि गर्मी के मौसम में। धूप के असर से बचने के लिए घर से बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल जरूर करें। रंगत को प्रभावित करने के साथ सूरज की किरणें त्वचा की नमी को भी कम करने लगती हैं। यदि त्वचा ज्यादा खुश्क है तो आपके लिए सनस्क्रीन के अलावा मॉइश्चराइजर क्रीम या लोशन का प्रयोग करना बेहतर होगा। मेकअप एप्लाइ करने से पहले चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाएं, इससे मेकअप के बाद त्वचा में खिंचाव या रूखापन नहीं महसूस होगा।

एक अच्छी नाइटक्रीम भी त्वचा को पोषित करने के लिए उपयुक्त साबित होती है। नरिशमेंट त्वचा को चमकीला और मुलायम बनाता है। साथ ही यह त्वचा को नमी सोखने में भी मदद करता है। सोने से पहले चेहरे को साफ करें और नरिशिंग क्रीम लगाकर तीन से चार मिनट तक मसाज करें। इसके बाद अतिरिक्त क्रीम को रूई से पोछकर साफ कर दें। आंखों के पास की त्वचा की मसाज न करें। इसी तरह से होठों की त्वचा भी काफी नर्म होती है और इनमें तैलीय ग्रंथियों की भी कमी होती है। यही कारण है कि मौसम के परिवर्तित होते ही सबसे पहले होंठ फटना शुरू हो जाते हैं। होठों की देखभाल के लिए यह बेहद आवश्यक है।

नारियल पानी को चेहरे पर लगाने से त्वचा चमकदार होती है। नारियल पानी त्वचा को नम भी करता है, जिससे त्वचा ज्यादा ताजा और युवा दिखाई देने लगती हैं। नियमित नारियल पानी से त्वचा पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

त्वचा के रंग का बदलाव त्वचा पर मिलैनिन के संचय के कारण होता है जिसके परिणाम स्वरूप त्वचा पर धब्बे दिखाई देते हैं। जो कि चेहरे पर काले धब्बों के रूप में प्रकट होते हैं। इसे झाइयां कहते हैं। इसका मूल कारण आंतरिक असंतुलन होता है जो कि मिलैनिन के उत्पादन को बढ़ाता है। सूर्य की रोशनी मिलैनिन के उत्पादन को बढ़ाती है। जो कि झाइयों के रूप में प्रकट होती है। यह स्थिति उम्र के किसी भी दौर में आ सकती है।

क्लोस्मा- यह भी झाइयों का एक रूप है जो कि गर्भावस्था से जुड़ी है। गर्भावस्था के दौरान संप्रेरक की बढ़ी हुई सक्रियता के कारण मिलैनिन संप्रेरक का स्तर बढ़ जाता है। इस पिंगमेंटेशन का क्षेत्र तितली के पंखों के समान होने के कारण इसे बटर फ्लॉइ विंग्स कहा जाता है। यह गाल, नाक व माथे पर उभरते हैं। गर्भावस्था की समाप्ति पर यह धब्बे स्वयं ही गायब हो जाते हैं। जिसकी त्वचा जितनी साफ होती है उतनी ही दाग से प्रभावित होती है। इनका उपचार वशिष्ठ हर्बल उत्पादनों द्वारा किया जाता है।

झाइयां होने के कारण- रक्ताल्पता, यकृत खराब होना, मासिक धर्म की समाप्ति, गर्भपात होना, उच्च रक्तचाप, तनाव, धूप में रहना, नकली सौन्दर्य, नकली सौंदर्य प्रसाधन के इस्तेमाल से, हार्मोन असंतुलन से।

झाइयों के उपचार- फ्रूट फेशियल, लिव-५२ टैब्लेट्स, लौहांश की गोलियां, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, हरी सब्जियां, सेब का रस, फाउंडेशन से बचें, सनस्क्रीन लगाना ना भूलें।

जहां महिलाएं खूबसूरत त्वचा की चाहत में कई सारे घरेलू नुस्खों और सौंदर्य प्रसाधन का इस्तेमाल करती हैं वहीं पुरुष इस मामले में बहुत ही लापरवाह होते हैं। एक ही साबुन का इस्तेमाल वो चेहरे से लेकर बालों तक में करते हैं। जिससे चेहरे की रौनक के साथ ही उसका मॉइश्चराइजर भी गायब होते जाता है। लापरवाही के साथ ही वक्त की कमी के चलते पुरुष घरेलू नुस्खों को अपनाने में भी लापरवाही करते हैं। रोजाना की थोड़ी मेहनत और आदतों में बदलाव करके पुरुष भी अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं।

गुनगुने पानी से नहाना- बहुत ज्यादा गर्म पानी से नहाने और देर तक नहाने की वजह से त्वचा का मॉइश्चराइजर खत्म होने लगता है। जिससे त्वचा रूखी और कठोर होते जाती है। इसलिए बहुत ज्यादा देर तक शॉवर लेने से बचें और जब भी नहाएं पानी को गुनगुना रखें।

लिक्विड बॉडी सोप का इस्तेमाल- त्वचा की रूखेपन और खुरदरा को दूर करने के लिए सौम्य साबुन का इस्तेमाल करें। साबुन में मौजूद रसायन त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं। आजकल बाजार में तमाम तरह के शॉवर जेल रहते हैं जो सौम्य होने के कारण त्वचा के अनुरूप होते हैं। सबसे अच्छी बात है कि यह तैलीय, सेंसिटिव हर तरह के प्रकार में मौजूद हैं।

शेविंग करने से पहले बालों को मुलायम करने के लिए किसी अच्छे क्रीम, लोशन और जेल का इस्तेमाल करें। इसके साथ ही रेजर का भी साफ-सुथरा होना जरूरी है। बहुत ज्यादा सूखी त्वचा में अक्सर शेविंग के दौरान त्वचा के छीलने और कटने के अवसर अधिक होते हैं। शेविंग के बाद भी त्वचा पर जेल और माइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।

मॉनसून में उमस बढ़ने से त्वचा का संक्रमण एक आम समस्या है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए निजी साफ-सफाई का ध्यान रखें और फंगस रोधी (एंटी फंगस) सौंदर्य उत्पादों का प्रयोग करें।

घमौरियां- घमौरी में लाल रंग के दाने निकल आते हैं। यह पसीने की वजह से होती है, जिससे रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। उपचार- घमौरी में अगर खुजली करने से संक्रमण न हुआ हो, तो यह कुछ दिनों में ही चली जाती है। घमौरी को दूर रखने के लिए ढीले-ढाले सूती और सन के कपड़े पहनें। खुजली को शांत करने के लिए कैलेमाइन लोशन मददगार हो सकता है।

सोरायसिस (त्वचा रोग) इस रोग में त्वचा पर लाल चकत्ते पड़ने शुरू हो जाते हैं।

उपचार- बरसात में होनेवाले रोगों के लिए ग्वारपाठा लाभकारी होता है। चने के आटे, गुलाब जल और दूध के मिश्रण से बना लेप जैसे घरेलू उपचार अपनाएं। जीवाणु रोधी साबुन, पाउडर और फेसवॉश का इस्तेमाल करें।

पैरों में दाद पड़ना- यह समस्या आमतौर पर गीले या तंग जूते पहनने से होती है।

उपचार- मॉनसून में प्लास्टिक, चमड़े या अन्य सख्त वाले जूते नहीं पहनने चाहिए। इनकी बजाय चप्पल या फ्लिप-फ्लॉप पहनें। साफ-सुथरी सूती जुराब पहनें और साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखें।

कच्चे दूध में चार-पांच बूंदें नींबू की डाल दीजिए ताकि दूध फट जाए तो उसे मुंह, हाथ आदि पर अच्छी तरह मलें उसके बाद स्नान कर लें। इससे आपकी त्वचा में कोमलता आयेगी।

कोल्ड क्रीम में ५-६ बूंदें गर्म पानी की डाल दें और उसे अच्छी तरह से मिश्रण कर लेने के बाद हाथ, मुंह, एवं पैरों पर अच्छी तरह मल लें इससे आपकी त्वचा कोमल होगी। नहाने से पहले बाल्टी में एक नींबू को पूरा काटकर निचोड़ दें कुछ देर बाद उसी पानी से नहायें। इससे भी त्वचा कोमल हो जाती है।

अगर आपकी त्वचा खुरदरी है तो रात में सोने से पहले नींबू काटकर उस स्थान पर मलें। उसके बाद साफ पानी से धो लें इससे रोम-छिद्र तो खुलते ही हैं साथ ही आपकी त्वचा में कोमलता भी आयेगी। खीरे को कच्चे दूध में पीस लें और इसके लेप को चेहरे पर लगायें। कुछ देर लगाने के बाद पानी से चेहरे को धो लें तो त्वचा कोमल होगी और इसमें निखार आयेगा। सोने से पहले मुंह, हाथ और पैरों पर दूध की मलाई से मालिश करें इससे भी चेहरा कोमल और चटकदार रहता है। लाल मसरूम की दाल को कच्चे दूध में भिगो दें और इसके भीग जाने के बाद चेहरे पर १५ मिनट तक लगायें रखें फिर ठंडे पानी से धो लें त्वचा कोमल हो जाएगी।

पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन हमारी स्वास्थ्य के साथ हमारी त्वचा की रंगत और चमक को भी बढ़ा देता है। पानी हमारे सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों की ही सलामती के लिए ही आवश्यक होता है। पानी त्वचा का प्राकृतिक पोषक है। यह

झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में चमक पैदा कर देता है। लेकिन त्वचा की चमक के लिए ये काफी नहीं होता है। इसके लिए आपको संतुलित आहार और सनस्क्रीन का उपयोग बहुत जरूरी है।

संतुलित आहार- पानी का कम या ज्यादा मात्रा में सेवन का त्वचा के जलाभाव से बहुत कम वैज्ञानिक संबंध है। पानी के सेवन की त्वचा के सुधार में कोई भूमिका नहीं होती है। त्वचा की चमक बढ़ाने के लिए संतुलित आहार और सनस्क्रीन उपयोगी होती है। विटामिन ए, बी, सी और ई वाले फल और सब्जी त्वचा की नमी को बचाए रखते हैं और नई कोशिकाओं के निखार में भी मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में इन आहारों का सेवन ना करना, त्वचा को रूखा और पपड़ीदार बना देता है। सादे पानी की तुलना में रसीले फलों, सब्जियों, सूप का सेवन ज्यादा लाभकारी है। इसका कारण इसमें मौजूद रेशे की मात्रा हो सकती है जो लोगों को ऊर्जा देती है साथ ही अधिक खाने से भी रोकती है।

सनस्क्रीन का उपयोग- सभी जानते हैं कि सूरज की किरणें हमारी त्वचा की नमी को जला देती हैं। ये त्वचा में झुर्रियां और चकत्ते पैदा कर देती हैं। सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणें न केवल त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इससे त्वचा कर्करोग की आशंका भी बढ़ती है। त्वचा को इन हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग बहुत जरूरी है। शुष्क त्वचा के लिए मॉइश्चराइजर बेस्ड सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग करना चाहिए। यदि सनस्क्रीन लगाने के बाद आपकी त्वचा की चमक खो जाती है तो समझना चाहिए कि यह सनस्क्रीन आपकी त्वचा के लिहाज से ठीक नहीं है। इसलिए हमेशा मैट फिनिश वाली सनस्क्रीन चुनें। धूप में निकलने से कम से कम २० मिनट पहले सनस्क्रीन लगाने से ही फायदा मिलता है।

शरीर से विषैले तत्वों को निकालता है- स्वस्थ शरीर के लिए पानी एक आवश्यक अंग होता है। पानी, हमारी शरीर से विषैले तत्वों को निकालने का काम करता है और शरीर में उत्पन्न होनेवाले बेकार तत्वों को पेशाब और पसीने के रूप में बाहर निकल देता है।

आठ-दस ग्लास पानी रोज पीजिए। त्वचा की सुंदरता के लिए यह बहुत लाभदायक है। इसमें शरीर के दूषित तत्व बाहर निकल जाते हैं। अच्छी नींद का त्वचा के सौंदर्य में विशेष योगदान होता है। सोने से पहले मेकअप उतार कर चेहरे को अच्छी तरह साफ कर लें। कोई भी क्रीम नहीं लगाएं। ऐसा करने से कील मुहांसे नहीं होंगे। दिन में दो-तीन बार चेहरे को अच्छी तरह साफ करें। कब्ज नहीं होने दें। भोजन में घी, मसाले, तली हुई चीजों का कम से कम इस्तेमाल करें। जैसे ही चेहरे पर पसीना आए, उसे तुरंत टिशु पेपर या तौलिए से पोंछ दें। अपने भोजन में विटामिन-ए, बी, सी और ई अधिक मात्रा में लें। अपने आपको भीतर से युवा महसूस कीजिए और जवान दिखने की कोशिश कीजिए। चिढ़ने, कुढ़ने या अधिक क्रोध करने से चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। इनसे बचें और हमेशा प्रसन्न रहें।

गुलाबजल में नींबू का रस मिलाकर नहाने से त्वचा में निखार आता है। अगर आपको गोरी त्वचा चाहिए तो पानी दूध मिलाकर नहाएं। दही और नींबू से शरीर का मसाज करें।

हल्की-हल्की ठंडक के दस्तक देते ही शुरू हो जाती है त्वचा का खुश्क होना। दरअसल वातावरण का तापमान गिरने से पानी की कमी हो जाती है। इससे हवा में खुश्की बढ़ जाती है। त्वचा को खुश्की से बचाने के लिए जरूरत होती है मॉश्चराइजर की। मॉश्चराइजर त्वचा को पोषण पहुंचाता है और उसे जीवाणु के संक्रमण से भी बचाता है।

सबसे पहले चेहरे की गंदगी साफ करें। इसके लिए किसी अच्छी कंपनी का स्क्रब प्रयोग करें। इसे चेहरे पर मलें। हल्की-हल्की मसाज करें। फिर गुनगुने पानी से धो डालें। जब तक चेहरे की गंदगी साफ नहीं होगी, तब तक चेहरे पर कोई भी लेप चढ़ा लें, रंगत नहीं आ सकती।

चेहरे का स्क्रब करने के बाद हर्बल फेशियल स्टीम लें। किसी अच्छे कॉस्मेटोलॉजिस्ट से सलाह लेकर ही स्टीम फेशियल खरीदें। अपनी त्वचा के अनुसार ही स्टीम फेशियल लें। एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और इसमें हर्ब मिश्रण डालें। थोड़ी देर आंच पर रखने के बाद इसे आंच से उतार लें। आंच से उतारने के बाद पांच-सात मिनट के लिए किसी मोटे तौलिए से सिर और चेहरे को ढक कर स्टीम लें। ज्यादा गर्म होने पर तौलिए के किनारों से ताजी हवा ले सकती हैं।

तीसरे चरण में फेशियल करें। फेशियल से त्वचा में रक्तसंचार बेहतर ढंग से होता है। इससे चेहरे पर नई आभा चमकने लगती है। इससे चेहरे की सफाई हो जाती है। रोमछिद्र खुल जाते हैं। चेहरे पर लाली आ जाती है। फेशियल त्वचा को पूरी तरह से पोषण पहुंचाता है। इससे रोमछिद्र तो खुलते ही हैं। त्वचा में तेल और पानी का संतुलन भी बनता है। जहां तक हो, घर पर ही फेशियल करें। हर्बल फेशियल करें। हर्बल फेशियल सबसे उपयुक्त रहता है। शहद एक ऐसा फेशियल है जो हर तरह की त्वचा के लिए लाभप्रद है। इससे त्वचा की सतह पर ताजा रक्त का संचार होता है और त्वचा की सफाई भी होती है। इससे चेहरे पर नई चमक आ जाती है। इसे चेहरे पर अंगुलियों की सहायता से लगायें लेकिन बालों से दूर ही रखें।

रोजेशिया एक बहुत ही सामान्य बीमारी है जो गर्मियों में अधिक देखने को मिल जाती है। ये एक तरह की त्वचा की बीमारी है जो ३० से अधिक उम्र के लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है। ये गोरे लोगों को अधिक होती है। ये झाइयों की तरह होता है लेकिन ये झाइयों से अलग है।

रोजेशिया के कारण नाक के ऊपर, गालों में और माथे पर रैशोज हो जाते हैं जो ज्यादा होने पर झाइयां जैसे दिखते हैं। रैशोजवाली जगहों पर बहुत अधिक जलन होती है। कई बार इसके कारण आंखों में भी सूजन आ जाती है।

अगर आपको रोजेशिया की बहुत अधिक शिकायत हो गई है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। इससे आपकी खराब हुई त्वचा को फायदा मिलेगा और रोजेशिया के फैलने में भी कमी आएगी। साथ ही अधिक बुरी स्थिति की और अधिक बुरी होने पर रोक लगेगी।

रोजेशिया के लक्षण- चेहरे का लाल हो जाना, त्वचा सूखी हो जाती है, त्वचा में जलन होना, त्वचा में पिंपल जैसे फुंसियां उठने लगती हैं। आंखों में सूखापन हो जाता है। आंखों में सूजन आ जाती है। रोजेशिया में कोई एक तरह की स्थिति उत्पन्न नहीं होती। कई बार इसमें नाक भी पूरी तरह से लाल होकर फूल जाती है।

रोजेशिया के कारणों का पता तो अब तक चिकित्सक नहीं लगा पाएं हैं। किसी भी तरह से किसी भी चीज से प्रत्युर्जा रोजेशिया का कारण बनती है। लेकिन इतना तय है कि रोजेशिया कीटाणु के कारण नहीं होता। ये गोरे लोगों को अधिक होता है। इसके अधिक होने पर कई बार चिकित्सक परीक्षण भी कराने पड़ते हैं। रोजेशिया में अल्कोहल का सेवन इसको बढ़ावा देता है।

हमारी त्वचा एक प्रकार से हमारे शरीर के लिए सुरक्षात्मक परत की तरह है लेकिन गर्मियों के दिनों में अत्यधिक तापमान और सूर्य की तेज किरणों से हमारी त्वचा झुलस जाती है और टैनिंग, प्रत्युर्जा, मुंहासे व झाइयां आदि समस्याएं

हो जाती हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए गर्मियों के दिनों में कम से कम दो बार नहाएं ताकि पसीने की दुर्गंध और उसकी वजह से होनेवाला संक्रमण दूर हो जाए। जब भी धूप से वापस आएं तो किसी माइल्ड फेस क्लींजर और ठंडे पानी से चेहरा धोएं। इससे गर्मी का प्रभाव कम होगा। त्वचा के लिए समर डिसाइड करने से पहले अपनी त्वचा का बनावट जांच लें। फेशल मसाज के लिए आप अपने किचन गार्डन से ही कई चीजें जुटा सकती हैं जैसे खीरे का रस, एलोवेरा का रस, नींबू, दूध पाउडर, दही, हल्दी, चंदन पाउडर, गाजर, शहद, पुदीने व तुलसी की पत्तियां, चांदी का वर्क आदि। इनका प्रयोग गर्मियों में त्वचा को राहत पहुंचाता है। समर ब्लीच- दूध, शहद और नींबू को मिलाकर चेहरे पर लगा लें और १५ मिनट के लिए छोड़ दें। यह प्राकृतिक ब्लीच है और तैलीय त्वचा के लिए एकदम अनुरूप।

समर फेशल पैक्स- खीरे के रस में नींबू, हल्दी और चंदन पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगा लें और १५ मिनट के लिए छोड़ दें। झाइयां हटाने के लिए यह बेहद अच्छा फेस पैक है। इसमें तुलसी या पुदीने की पत्तियों का पाउडर मिलाएं। यह प्रयोग शीतलता तो देगा ही, मृत कोशिकाएं, संक्रमण फैलानेवाले कीटाणु आदि दूर करके रोमछिद्र भी खोलेगा। समर स्किन स्क्रब- मृत कोशिकाएं, सूखा तैलीय पसीना, धूल-मिट्टी आदि त्वचा के रोमछिद्रों में इकट्ठे होकर रोमछिद्रों को बंद कर देते हैं। इन्हें खोलने के लिए ओटमील पाउडर, नींबू का रस, पुदीने की पत्तियां, दही, कसी गाजर आदि से त्वचा को स्क्रब किया जा सकता है।

अल्कोहल मिले त्वचा एस्ट्रिंजेंट के बजाय ग्वारपाठा रस में गुलाब जल मिलाकर लगाएं। यह टैनिंग और क्लार्गिंग दूर करेगा। इससे त्वचा प्रत्युर्जा, रेशेज और खुजली भी दूर होती है।

धूप में बाहर निकलने से पहले माइल्ड सनस्क्रीन और अल्ट्रा वायलेट रे ब्लाकर लगाएं। बाहर निकलने से लगभग १५ मिनट पहले एसपीएफ १५-२० वाला सन ब्लाक लोशन लगाएं। कैलामाइन लोशन, टाइटेनियम डार्ड ऑक्साइड व जिंक ऑक्साइड लोशन भी त्वचा की सुरक्षा करते हैं।

अपने शरीर का विषहरण करने और पसीने के कारण हुए पानी की कमी को पूरा करने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इसका एक फायदा यह होगा कि आपके चेहरे की त्वचा सूखी नहीं रहेगी। पानी की कमी से ही कई प्रकार की प्रत्युर्जा, झुर्रियां, टैनिंग आदि की समस्याएं पैदा होती हैं। कभी-कभी तरल आहार लें, जिसमें फल का रस शामिल करें। हरी सब्जियां व सलाद खाएं।

सुई, ब्लेड या फिर हाथ के नाखूनों की सहायता से डंक को निकाल लें। डंक निकालने के लिये चिमटी का इस्तेमाल न करें। चिमटी के दबाव से डंक में मौजूद बाकी जहर के भी शरीर में पहुंचने का खतरा रहता है।

घाव को किसी मेडिकेटेड साबुन, डेटॉल और पानी से धोएं। सूजन न होने पाये, इसके लिए डंकवाले स्थान पर बर्फ रख दें। अगर हाइड्रॉकोर्टिसॉन क्रीम उपलब्ध हो तो डंकवाले स्थान पर उसे लगाने से सूजन कम हो जाती है।

अगर कीड़ा आपकी त्वचा से चिपका हो तो उसे वहां से हटाने के लिये एक जलती हुई सिगरेट या माचिस की तीली उसके करीब लाये। सिगरेट या तीली की आंच के चलते वह आपकी त्वचा को छोड़ देगा। लेकिन त्वचा न जलने पाए। कीड़ा जिस स्थान पर चिपका हो, शरीर के उस स्थान को अच्छी तरह, डेटॉल या साबुन और पानी से धोकर सुखा लें।

बारिश में कई लोगों की त्वचा काफी सेंसेटिव हो जाती है। इस दौरान त्वचा से तेल का निकला, त्वचा में फंगल या

कीटाणु संक्रमण का होना, बालों का झड़ना जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं।

जब हमें पसीना आता है, तो ऐसे में यह उमस के साथ मिलकर त्वचा पर होनेवाले संक्रमण की संभावना को बढ़ा देता है। घमोरिया इस मौसम की सबसे ज्यादा उत्पन्न होनेवाली समस्याओं में से एक है। इसके अलावा कई लोगों को दोंगलियों के बीच में सूजन की परेशानी और खुजली होना, दाद और संक्रमण जैसी समस्याएं होते हैं।

हल्के ढीले सूती कपड़े पहनें, साफ सुथरे रहे। धूप में निकलते समय सनस्क्रीन, एसपीएफ ३०-५० का इस्तेमाल करें।

सामान्य त्वचा- सामान्य त्वचा सबसे अच्छी त्वचा मानी जाती है क्योंकि यह सबसे ज्यादा दुर्लभ होती है और बच्चों की त्वचा ऐसी होती है यह छूने में स्वस्थ, मुलायम और मजबूत होती है। इसे रगड़ने पर त्वचा की संरचना में रोमछिद्र नहीं दिखते और इसका रंग मनमोहक गुलाबी होता है। अक्सर यह रक्त परिभ्रमण प्रणाली और एक उत्तम स्वास्थ्य का नतीजा होता है।

एक दिन में दो बार त्वचा पर क्लिंजिंग मिल्क लगाना चाहिए और बहुत सारे पानी से धोना चाहिए। सप्ताह में एक बार अपना चेहरा बेबी सोप से धोएं। रात में अपनी त्वचा की सामान्य नमी संतुलित रखने के लिए त्वचा पर मॉश्चराइजर लोशन की पतली सी परत लगा लें।

१५ दिन में कम से कम एक बार अपने चेहरे पर भाप देनी चाहिए। चेहरे को भाप देने का अर्थ है डीप-क्लीजिंग, जो कि हर प्रकार की त्वचा के लिए लाभदायक है। यह त्वचा की परत पर से सारी गन्दगी साफ कर देता है। डीप-क्लीजिंग परिभ्रमण प्रणाली को उत्तेजित करती है और त्वचा के बन्द रोमछिद्रों को खोलती है। एक बड़े कटोरे में पानी लेकर उबाल लें तथा इसे खुशबूदार बनाने के लिए इसमें इत्र डाल दें। अब अपने सिर को तौलिए से ढक लें और कटोरे को चारों ओर से ढक दें। चेहरे को पानी के बिल्कुल पास न ले जाएं क्योंकि अगर भाप ज्यादा गर्म हुई तो यह वाहिकाओं को खण्डित कर देगी और आंखों को भी नुकसान पहुंचा सकती है। अपने चेहरे पर कम से कम १० मिनट तक भाप लें। भाप लेने से त्वचा पर से गंदगी दूर होती है। चेहरे पर भाप लेने के बाद अण्डे की सफेदी में १ चुटकी कपूर और दूध मिलाकर लेप बना लें और चेहरे पर लगा लें। जब यह लेप चेहरे पर सूखने लगे तो थोड़ा सा गर्म किया हुआ शहद लेकर चेहरे पर लगा लें।

त्वचा को भी तरह-तरह की बीमारियां घेर लेती हैं, घमौरियों से लेकर कर्करोग तक। आपकी त्वचा की रोज सफाई हो। नहानेवाला पानी साफ होना चाहिए। साफ न हो तो पानी को उबालकर साफ कर लिया जाए। नहाने के बाद बदन पोंछने के लिए साफ-सुथरे व सोखनेवाले टॉवेल का इस्तेमाल किया जाए। त्वचा के किसी भाग में छिल-कट जाने पर साफ रूई से पोंछकर एन्टीसेप्टिक क्रीम लगानी चाहिए। पहने जानेवाले कपड़े साथ-सुथरे हों। गर्मियों में सूती वस्त्रों का इस्तेमाल करें।

चुभने पर निकलनेवाला रक्त जल्द बंद न हो तो। कटने-छिलने के स्थान पर भरने की जगह घाव-प्रत्युर्जा हो जाने पर। त्वचा पर लाल लाल दाने, दाद, खाज-खुजली होने पर। त्वचा पर विचित्र किस्म के कष्ट देनेवाले दाग या घाव के उभरने पर। पूरे शरीर की त्वचा या हाथ-पांव के तलवों पर खुजली या जलन होने पर। त्वचा की बीमारी को आम व हल्का न समझें। आपकी त्वचा को थोड़ा या ज्यादा कोई कष्ट हो तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लेकर इलाज करवाएं। एक छोटी सी चूक समस्या को बढ़ा सकती है।

दिनभर बाहर धूप में घूमने से त्वचा झुलस जाती है, इसकी वजह होती है त्वचा के सूर्य के सीधे प्रभाव में आने से त्वचा

में मेलैनिन की मात्रा बढ़ जाती है जो कि त्वचा की रंगत को प्रभावित करती है। मेलैनिन वास्तव में सूर्य की हानिकारक अल्ट्रा वायलेट किरणों से त्वचा की रक्षा करता है।

मेलैनिन जब त्वचा के निचले हिस्सों में पैदा होने के बाद त्वचा के ऊपरी बाहरी हिस्सों तक पहुंचता है। मेलैनिन की रंगत सांवली होती है जिससे त्वचा की रंगत काली पड़ जाती है। भारत में गोरी त्वचा को काफी सराहा जाता है इसलिए सांवली त्वचा को एक गहरी समस्या के रूप में देखा जाता है।

इस समय सूर्य की किरणों से त्वचा के बचाव के लिए सनस्क्रीन का लेप काफी प्रभावी माना जाता है। इसके अलावा टोपी पहनना, छाता लेकर चलना तथा दोपहर १२ बजे से ३ बजे तक घर में रहना भी वैकल्पिक उपाय माने जाते हैं। अगर आपको भरी दोपहर में घर से निकलना ही पड़े तो सूर्य की गर्मी से बचाव करनेवाली सनस्क्रीन बाजार में उपलब्ध है।

सूर्य की गर्मी से झुलसी त्वचा की रंगत को दोबारा हल्की रंगत में लाना एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसमें स्क्रब महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। आप अपनी त्वचा के अनुरूप फेशियल ऑयल स्क्रब का उपयोग कर सकते हैं। अगर आपकी त्वचा नाजुक हो तो सप्ताह में मात्र एक बार ही स्क्रब का उपयोग करना चाहिए, लेकिन तैलीय त्वचा में आपका इसका उपयोग दोहरा सकते हैं। स्क्रब को त्वचा पर आहिस्ता से गोलाकार स्वरूप में उंगलियों के सहारे लगाया जाना चाहिए तथा कुछ समय बाद इसे ताजे सादे पानी से धो डालना चाहिए। इससे त्वचा में मृतक कोशिकाएं हट जाती हैं, जिससे त्वचा में निखार आ जाता है और धूप से झुलसी चमड़ी हट जाती है। आप अपनी रसोई में रखे उत्पादों से आसानी से स्क्रब बना सकती हैं। वास्तव में रसोई में रखें, अनेक उत्पादों को झुलसी त्वचा को ठीक करने के लिए सीधे तौर पर लगाया जा सकता है। सूर्य की गर्मी से झुलसी त्वचा को ठीक करने के घरेलू उपाय स्क्रब- बादाम से सबसे बेहतरीन फेशियल ऑयल स्क्रब बनता है। बादाम को गर्म पानी में तब तक भिगोएं रखें जब तक इसका बाहरी छिलका न हट जाए। इसके बाद बादाम को सुखाकर पीस लें, तथा इस पावडर को एक हवाबन्द बर्तन में रख लें। प्रत्येक सुबह दो चम्मच पाउडर में दही या ठंडा दूध मिलाकर इस मिश्रण को कोमलता से त्वचा पर लगाएं और बाद में इसे पानी से धो डालें। चावल के पाउडर में दही मिलाकर स्क्रब के तौर पर उपयोग करने से तैलीय त्वचा को राहत मिलती है। थोड़ी सी हल्दी को दही में मिलाइए इसे प्रतिदिन त्वचा पर कोमलता से लगाइए और आधे घंटे बाद ताजे पानी से धो डालिए। एक चम्मच शहद में दो चम्मच नींबू रस मिलाइए इसे प्रतिदिन चेहरे पर लगाइए और आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। तैलीय त्वचा के लिए सबसे ज्यादा उपयुक्त होगा।

तैलीय त्वचा के लिए टमाटर की लुगदी में एक चम्मच शहद मिलाकर इस मिश्रण को प्रतिदिन त्वचा पर लगाएं और २० मिनट बाद इसे धो डालें। त्वचा को सूर्य की गर्मी से जलजाने से राहत प्रदान करने के लिए कॉटनवूल की मदद से ठंडा दूध कोमलता से प्रतिदिन त्वचा पर लगाएं, इससे त्वचा को न केवल राहत मिलेगी बल्कि त्वचा कोमल बनकर निखरेगी। लंबे समय तक इसका उपयोग करने से त्वचा की रंगत में निखार आएगा और यह नाजुक और सामान्य त्वचा दोनों को उपयोगी सिद्ध होगी।

सूर्य की गर्मी से झुलसी त्वचा के उपचार और बचाव में तिल अहम भूमिका अदा करते हैं। मुट्ठी भर तिल को पीसकर इसे आधे कप पानी में मिला लीजिए और दो घंटे तक मिश्रण को कप में रहने के बाद पानी को छानकर इससे चेहरा साफ कर लीजिए।

खीरे तथा पपीते की लुगदी का मिश्रण करके इसमें एक चम्मच दही, एक चम्मच शहद, चार चम्मच जाई का आटा और एक चम्मच नींबू रस मिला लीजिए और इस मिश्रण को सप्ताह में दो बार चेहरे और गर्दन पर लगाएं और आधे घंटे बाद ताजे पानी से धो डालें। दही में बेसन, नींबू रस और थोड़ी सी हल्दी मिलाएं और इसे चेहरे और गर्दन पर सप्ताह में तीन बार लगाएं।

दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल और तीन चम्मच खुरदरा चीनी का मिश्रण बनाकर इसका पेस्ट बना लें। इसे हाथों पर रगड़े और १५ मिनट बाद साफ पानी से धो लें।

पानी में नींबू रस मिलाकर इसमें पैरों को डूबो दीजिए इससे पैरों में शीतलता कोमलता और ठंडक का एहसास मिलता है और पैरों की दुर्गंध खत्म हो जाती है। पांव पर नींबू रगड़ने से भी पांवों की सुंदरता बनी रहती है।

कोई भी मौसम में त्वचा को एक खास देखभाल की जरूरत हमेशा रहती है। जहां गर्मियों में त्वचा को टैन और घमौरियों से बचाने के लिए उस पर ध्यान दिया जाता है। वही मॉनसून में होनेवाले संक्रमण और रूखेपन से बचाने के लिए त्वचा को एक खास देखभाल की जरूरत पड़ती है।

सर्दियों और त्योहारों के दौरान त्वचा की देखभाल को नजरअंदाज नहीं की जा सकती। स्वस्थ त्वचा के लिए अधिक तरल पदार्थ और सही खान-पान बेहद जरूरी है। त्योहारों के शुरूआत का महीना होने के कारण अक्टूबर में अधिकांश लोग छुट्टियों पर जाने की योजना बनाते हैं। इस महीने में दिन बहुत गर्म और उमस भरा होता है।

अक्टूबर में गर्मियों का असर बेअसर करने के लिए शरीर में तरल पदार्थों को पहुंचाना सबसे बढ़िया उपाय है। शरीर में पानी की कमी नहीं होने से आपकी त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनती है। अगर आप दक्षिण भारत जा रहे हैं तो फिर नारियल पानी का सेवन कर सकते हैं। यह सिर्फ उष्मांक ही नहीं, बल्कि एंटी-ऑक्सीडेंट विटामिन सी और अन्य आवश्यक खनिज तत्वों से भरपूर होता है, जो त्वचा में निखार लाता है। ज्यादा मात्रा में तैलीय खाना खाने से मुहांसे हो सकते हैं। विटामिन सी से भरपूर संतरे, नींबू और कीवी आदि फलों का सेवन त्वचा में नमी का संतुलन बनाए रखने के साथ ही झुर्रियां पड़ने से भी रोकता है।

धूप से प्रभावित त्वचा पर निखार लाने के लिए प्राकृतिक एंटी टैन पील ऑफ मास्क का प्रयोग करना चाहिए। संतरेवाला पील ऑफ मास्क बढ़िया होता है। संतरे में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट होता है, जो त्वचा को साफ कर उसमें कसाव और निखार लाता है। जीवाणू-रोधी होने के कारण शहद का भी चिकित्सा गुणों के कारण इस्तेमाल किया जा सकता है।

बदलते मौसम में हवाओं का जितना असर आपके चेहरे पर पड़ता है, उतना ही असर शरीर के अन्य हिस्सों पर भी होता है। यह त्वचा के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। बदलते मौसम की शुष्क हवा सबसे पहले त्वचा की नमी को नष्ट करती है। इससे त्वचा में खिंचाव और रूखापन पैदा हो जाता है, जिससे त्वचा फटने लगती है। माश्चराइजर त्वचा को पोषण प्रदान करके उसे शुष्क हवाओं के प्रभाव से बचाता है। इसके बाद भी यदि किसी के हाथ-पैर की त्वचा खुश्क रहती है, तो मैनीक्योर और पैडीक्योर का सहारा भी लिया जा सकता है।

त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए ३ प्रक्रियाओं को अपनाना बेहद जरूरी है। ये ३ प्रक्रियाएं हैं, क्लीनिंग, माश्चराइजिंग

और स्क्रबिंग। दिनभर की धूल और प्रदूषण के असर को खत्म करने के लिए त्वचा की सही तरह से सफाई करना आवश्यक है। दिन में २ बार किसी अच्छे मेडिकेटेड फेस वॉश से चेहरा साफ करें। बार बार स्क्रब करने से त्वचा की ऊपरी सतह बेजान हो जाती है। इससे ओपन पोर्स की समस्या भी हो सकती है। अतः सौम्य उत्पाद का इस्तेमाल करें।

सर्दियों में पाचन और चयापचय गर्मियों के मुकाबले बेहतर तरीके से काम करता है, इसलिए अच्छी आहार से मिले पौष्टिक तत्व शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं, इस मौसम में तली हुई और मीठी चीजें खाना अच्छा लगता है। लेकिन अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भुनी हुई चीजें ज्यादा खाएं। मछली, हॉट सूप और मेवे लें। मौसमी सब्जियां, टमाटर, पालक, लहसुन, फलों में संतरा और पपीता आपकी त्वचा के लिए लाभकारी होते हैं। टमाटर में केरोटीन तत्व होता है, जो रक्त को साफ करता है, वहीं पालक कैल्शियम देने के साथ हीमोग्लोबलीन की मात्रा को बढ़ाती है।

स्वस्थ त्वचा का रखरखाव करने के लिए गरम पानी से लें, नहाने के तुरंत बाद माइश्चराइजर का प्रयोग करें। दिन के समय जिक आक्साइड माइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एसपीएफ ३० प्रोटेक्शन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई क्रीम फायदेमंद होती हैं। वाटर बेस क्रीम व माइश्चराइजर लगाएं। होठों पर पेट्रोलियम जैली व ग्लिसरीन इस्तेमाल करें, लिप बाम भी लगा सकते हैं। त्वचा को ज्यादा रगड़े नहीं। फलों और मौसमी सब्जियों का सेवन करें ठंडी हवा का सबसे ज्यादा असर होठों पर पड़ता है, ऐसे में आप पेट्रोलियम जैली व ग्लिसरीन इस्तेमाल कर सकते हैं। क्ले बेस फेस पैक में मुल्लानी मिट्टी बिल्कुल भी इस्तेमाल न करें, क्योंकि इससे तेल निकल जाता है। नहाने से पहले माइश्चराइजर से मसाज करें, चेहरे पर हल्का दबाव बनाते हुए चिक्स, फोरहेड व चिन पर गोलाकार तरीके से मसाज बेहतर रहती है। नायलोन के मोजों की जगह हमेशा सूती के मोजों का प्रयोग करें और गीले हो गए मोजों को बदलने में देरी न करें। नंगे पांव बिल्कुल न चलें। हफ्ते में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद सूक्ष्मजीवी या फफूंद नष्ट हो जाएं।

मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति है सुन्दर दिखना। स्त्री-पुरुष व बच्चे सभी सुन्दर दिखने की होड़ में रहते हैं। भिन्न भिन्न क्रीमों के लगाने से आप की त्वचा पर अस्थायी निखार तो जरूर आयेगा पर त्वचा के स्थायी निखार हेतु कुछ मुख्य विटामिनों और खनिजों का नियमित सेवन अपने आहार में नियमित करें। त्वचा को चमकदार बनाने हेतु उसकी नियमित देखभाल जरूरी है।

उचित आहार नियमित लें- संतुलित आहार हेतु भोजन में ताजे फल, सब्जियां सूखे मेवे व सेमफली का नियमित सेवन करें। त्वचा की सुरक्षा के लिए विटामिन और खनिज अलग से लें।

पानी खूब पियें- त्वचा की चमक को बरकरार रखने हेतु प्रतिदिन ८ से १० गिलास पानी पिएं। दिनभर के विकार को पानी मूत्र के जरिए बाहर निकालने में मदद करता है। व्यायाम नियमित करें। नियमित व्यायाम त्वचा को लाभ पहुंचाता है। अधिक जोरदार व्यायाम बिना चिकित्सक की देखरेख के न करें। हल्के-फुल्के व्यायाम करें। व्यायाम से खून का संचार ठीक होता है। व्यायाम में पैदल चलना, तैरना, साइकिलिंग करना, नाचना आदि पर्याप्त होता है।

त्वचा की उचित देखभाल करें- त्वचा में किसी प्रकार की असामान्यता होने पर चिकित्सक जांच समय पर करवायें। बाहर जाते समय त्वचा पर सनस्क्रीन लोशन लगायें। त्वचा पर नियमित मॉश्चाइजिंग क्रीम या बेबी लोशन का प्रयोग अवश्य करें।

तनाव से बच कर रहें- जीवन में कुछ चिंताएं तो होती ही हैं पर कुछ ओढ़ ली जाती हैं। कम से कम ओढ़ी हुई चिंताओं से स्वयं को बचाकर रखें। तनाव से त्वचा पर कुप्रभाव पड़ता है। तनाव से दूर रहने के लिए छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करें और योगासन और ध्यान नियमित करें। दूसरों से अधिक अपेक्षा न रखें। नियमित शारीरिक मसाज भी तनाव दूर करता है।

तेज धूप से बच कर रहें- तेज धूप त्वचा का सबसे बड़ा शत्रु है। इससे त्वचा को बचाकर रखें। वैसे धूप त्वचा के लिए अच्छी भी मानी जाती है। तेज धूप त्वचा को कभी कभी जला देती है जिसे ह्यसनबर्न कहा जाता है। कड़क धूप में बाहर न निकलें। सुबह की ताजी धूप त्वचा के लिए लाभप्रद होती है।

धूम्रपान, शराब, चाय काफी न लें- कोई भी वस्तु अधिक मात्रा में खाने पीने पर नुकसान पहुंचाती है इसलिए अधिक चाय-काफी का सेवन न करें। दिन में दो कप तक पीना ठीक रहता है। धूम्रपान स्वयं भी न करें और करनेवाले से दूर रहें। ऐसे स्थान पर न बैठें जहां आसपास धूम्रपान का धुआं हो। शराब पीने के आदी हों तो उसका सेवन धीरे-धीरे कम कर दें। दिनभर में एक पैग तक ले सकते हैं।

ठंड से बचने के लिए लोग कपड़े, स्वेटर, मोजे व दस्ताने पहनकर पूरा शरीर ढक लेते हैं। इससे ठंड तो बच जाती है लेकिन त्वचा के लिए कष्टदायी बन सकता है, अतः त्वचा के प्रति बरती गयी थोड़ी सी लापरवाही उसे बदरंग और रूखा बना सकती है। इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि चिकित्सक द्वारा बतायी गयी सावधानियां बरत कर इस मौसम में भी त्वचा को कोमल और सुंदर बनाए रखा जा सकता है। त्वचा रूखी होने के कारण ही कई बीमारियां होती हैं। त्वचा के रूखी होने के भी अनेक कारण हैं।

त्वचा में प्रतिकूल और अनुकूल प्रकृिया का होना इसका प्रमुख कारण माना जाता है। सर्दी में तापमान में होनेवाले परिवर्तन से कोशिकाएं सिकुड़ जाती हैं। त्वचा से निकलनेवाला प्राकृतिक तेल जो गर्मी में पसीने के साथ निकलता है और सर्दी में नहीं निकल पाता है, उसके परिणामस्वरूप त्वचा में खुजली होने लगती है और त्वचा में रूखेपन की शिकायत हो जाती है। लोग इस मौसम में धूप सेंकना भी पसंद करते हैं। अधिक समय तक धूप में रहने से त्वचा टैनिंग, नामक बीमारी हो सकती है, इससे त्वचा बदरंग हो सकती है। इसके अलावा अचानक ठंड से गर्मी में और गर्मी से ठंड में नहीं जाना चाहिए। इससे शरीर के तापमान में परिवर्तन आता है। परिणामस्वरूप कोल्ड आल्टीकेरिया, यानी पित्ती भी उभर सकती है। सर्दी के मौसम में औसतन ३७ डिग्री गर्म पानी से ही नहाना चाहिए। बुजुर्गों को रूखी त्वचा खुजली से अधिक रूबरू होना पड़ता है। इसका प्रमुख कारण यह है कि त्वचा की कोशिकाएं मृत हो जाती हैं जिससे त्वचा रूखी और खुश्क होकर खुजली शुरू हो जाती है। इसे विंटर इच कहा जाता है।

इस मौसम में रेनाल्डस फिनामिना भी हो सकता है। इस बीमारी में नाखूनों में खून की सप्लाई पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और त्वचा नीली पड़ जाती है। उचित उपचार न कराने पर उंगलियां भी पतली और छोटी होने लगती हैं। सर्दी के मौसम में एड़ी व पांव फटने की बीमारी भी अधिक होती है, क्योंकि इस मौसम में त्वचा कड़ी हो जाती है और जरा भी लापरवाही, क्रेकफीट का कारण बन सकती है। इसके अलावा स्केबीज, (कुकुर खुजली) भी हो सकती है। इसमें रोगी खुजलाते-खुजलाते परेशान हो जाता है। यह बीमारी संक्रामक होती है। सर्दी आते ही बच्चे भी त्वचा की बीमारियों से त्रस्त होने लगते हैं। वसा जमा होने से त्वचा लाल हो जाती है और खुजली शुरू हो जाती है। अधिक खुजलाने से घाव

भी हो जाते हैं। इसे पेनीकुलाइटिस कहा जाता है। इस मौसम में पैरों एवं हाथों की उंगलियों में सूजन भी हो जाती है। अधिक देर तक पानी में काम करने से रक्त कोशिकाएं सिकुड़ जाती हैं और रक्त का संचार पूरी तरह नहीं होता है जिससे उंगलियां सूज जाती हैं। इसे चिल ब्लेज कहा जाता है। सर्दी का मौसम उन लोगों के लिए भी कष्टदायी हो सकता है जिन्हें पहले से कोई त्वचा रोग है क्योंकि इस मौसम में ठंड के कारण रोग बढ़ जाता है। उदाहरण के लिए एडोपिक एक्जिमा, ग्रे रोग फैल सकता है। इसके अलावा इस मौसम में सोसाइसिस डर्मेटाइटिस, रोग का प्रभाव ग्रामीण इलाकों में अधिक देखने को मिलता है। इस रोग में रोगी के पूरे शरीर पर पपड़ी पड़ जाती है और खुजली होती रहती है। त्वचा में खुजली और रूखेपन से बचने के लिए बाजार में उपलब्ध कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल किया जा सकता है लेकिन जहां तक संभव हो, नारियल तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। सर्दी में घर पहुंचने के तुरंत बाद ही कपड़े नहीं बदलने चाहिए। इससे शरीर के तापमान में अचानक परिवर्तन आ जाता है और खुजली शुरू हो सकती है। धूप सेंकते वक्त सिर पर कपड़ा रख लेना चाहिए और इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि सूर्य की सीधी रोशनी त्वचा पर न पड़े। हीटर या ब्लोअर का प्रयोग कम से कम करें। तेल या क्रीम का प्रयोग नहाने के तुरंत बाद यानी नम त्वचा में करना चाहिए। अधिक देर तक आग के पास न बैठें। फड़ी एड़ी से बचने के लिए रात में गर्म पानी में थोड़ा खाने वाला सोडा मिलाकर उस पानी में पैर डुबाकर कुछ देर रखें। फिर साफ कपड़े से पैरों को अच्छी तरह से पोंछकर सरसों का तेल या क्रीम लगा लें।

वैसे तो तनाव यानी टेंशन के बारे में कहा जाता है कि यह दिमाग का दही बना देता है, लेकिन सचार्इ यह है कि तनाव सिर्फ दिल, दिमाग या पेट के लिए ही नहीं, बल्कि शरीर के सभी अंगों के खतरनाक होता है। ये त्वचा को भी उतना ही नुकसान पहुंचाता है, जितना अन्य अंगों को। बहुत ज्यादा समय तक तनाव में रहने से व्यक्ति में त्वचा की कई गंभीर बीमारियां उभरने लगती हैं।

तनाव शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा को बढ़ाता है, जो चेहरे की त्वचा के कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी झलकने लगता है।

बहुत ज्यादा गुस्सा करने से चेहरे की मांसपेशियां खिंच जाती हैं, जिससे चेहरे पर काले धब्बे और झुर्रियां पड़ती हैं। बहुत ज्यादा संकोच करने से चेहरे पर मुहांसे हो जाते हैं। जिनका व्यवहार थोड़ा-सा संकोची होता है, उनके चेहरे पर मुहांसे होने का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा तनाव की वजह से असमय बाल झड़ने और वजन बढ़ने की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है।

बचने के उपाय- इन सबसे बचने का तरीका है कि तनाव से दूर रहें। रोजाना थोड़ी देर के लिए ही सही, कसरत जरूर करें। योग और ध्यान जरूर करें। इससे शरीर से विषाक्त चीजें बाहर निकलेंगी और चेहरे पर निखार आएगा। बुढ़ापे की चिंता ना करें। बहुत ज्यादा बुढ़ापे के लिए परेशान होने से तेजी से एजिंग होने लगती है। ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं और मुहांसों का इलाज कराएं।

हमारी संपूर्ण त्वचा रोम छिद्रों द्वारा निर्मित होती है। त्वचा प्रतिपल इन छिद्रों के माध्यम से बाहरी वातावरण के संपर्क में रहती है व ऑक्सीजन, विटामिन आदि की पूर्ति करती रहती है। शरीर को कई प्रकार के रासायनिक तत्वों की पूर्ति त्वचा द्वारा ही होती है।

इनमें प्रमुख है विटामिन डी- सूर्य द्वारा, ऑक्सीजन हवा द्वारा, मैग्नेशियम मैग्नीज धूल कणों द्वारा, लोहा, जिंक, ब्रोमिन-

मिट्टी द्वारा तथा १२ तरह के रासायनिक तत्व जल द्वारा । लेकिन सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है । इससे सुहाने मौसम में त्वचा को सुंदर व मुलायम रखा जा सके ।

सर्दियों में त्वचा के लिए जैतून तेल सबसे फायदेमंद तेल है । मालिश करने पर यह तेल सीधे आंतरिक त्वचा में जाकर वहां उपस्थित तेल ग्रंथियों के स्राव को बढ़ाता है । फलस्वरूप त्वचा धीरे-धीरे मुलायम व स्वस्थ होने लगती है । कच्चे सलाद के ऊपर हल्का जैतून तेल डालकर मक्खन की तरह इस्तेमाल करने पर सीधे पेट में जाकर वहां की पीएच वैल्यू को संतुलित करता है और त्वचा को स्वस्थ बनाता है । जब तेल को आग पर पकाया जाता है तो उसमें उपस्थित विटामिन ई नष्ट हो जाता है । जबकि यही विटामिन ई त्वचा में कसाव पैदा करता है । इसलिए कच्चा जैतून तेल अधिक फायदेमंद है ।

मिट्टी का लेप- सर्दियों में अत्यधिक सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है । संपूर्ण शरीर पर जैतून तेल, गंधक नीम, चंदन व नमक से तैयार की गई मिट्टी का लेप त्वचा की ऑक्सीजन दर बढ़ाकर त्वचा में कसाव पैदा करता है । त्वचा पर मिट्टी का लेप सबसे स्वस्थ व सुंदर उपाय है ।

ताजा और गुणगुना पानी- सर्दियों में ताजे व गुणगुने जल से नहाने पर शरीर को १२ प्रकार के रासायनिक तत्व प्राप्त होते हैं । पानी में उपस्थित हानिकारक रासायनिक तत्वों को त्वचा स्वयं बाहर कर देती है । स्नान से पहले घर्षण स्नान त्वचा के रोम छिद्रों को खोलकर उन्हें सशक्त व मजबूत बनाता है । ताकि स्नान करने पर त्वचा द्वारा पानी अधिक मात्रा में अंदर जा सके । स्नान के बाद यूं ही सूखने दीजिए ताकि त्वचा पानी के साथ-साथ ऑक्सीजन भी ले सके ।

कच्चे फल और सब्जियां- सर्दियों में लौहयुक्त आहार खून में लोह तत्व की मात्रा बढ़ाकर त्वचा को कोमल बनाता है । आहार में फल व कच्ची सब्जी सबसे फायदेमंद है, जैसे चुकंदर, गाजर, लीची, शहद, खीरा, टमाटर, पपीता, अनन्नास, लौकी आदि ।

त्वचा की सुंदरता के लिए विटामिन- ए, बी, बी-कॉम्प्लेक्स, सी, डी, ई की आवश्यकता पड़ती है ।

विटामिन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं, सेहत के साथ-साथ यह खूबसूरत त्वचा पाने के लिए भी काफी मददगार होते हैं । आपका स्वास्थ्य अच्छा होगा तभी आप खूबसूरत दिखेंगे और यह तभी संभव है जब आप पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करेंगे । इन पोषक तत्वों में विटामिन भी शामिल है ।

झुर्रियों के लिए विटामिन ए- विटामिन ए त्वचा को खूबसूरत बनाने के लिए बहुत जरूरी है । विटामिन ए त्वचा में आए ढीलेपन में कसाव लाता है । त्वचा को टूटने से बचाता है और झुर्रियों को दूर रखता है । विटामिन ए के सेवन से त्वचा कोमल बनी रहती है । त्वचा की समस्या सोरायसिस होने पर भी रेटिनोइड्स लगाने की सलाह दी जाती है जो कि विटामिन ए का स्रोत है । विटामिन ए सबसे अधिक गाजर और दूध में मिलता है । विटामिन ए का जरूरत से ज्यादा मात्रा में सेवन गंजापन लाता है ।

त्वचा में नमी लायें विटामिन बी- विटामिन बी त्वचा में चमक बनाने में मदद करता है और त्वचा के काले धब्बे कम करता है । अंडे और चिकन से विटामिन- बी१२ की भरपूर मात्रा में होता है । बादाम, टमाटर, प्याज और ओट्स खाने से बायोटिन का संतुलन बना रहता है । विटामिन बी १ शरीर में रक्त संचार को बढ़ाता है । बी- ३ त्वचा में ऑक्सीजन के स्तर को बनाये रखता है । जिससे त्वचा मुहांसो और दाग धब्बों से बची रहती है । विटामिन बी कॉम्प्लेक्स त्वचा की चमक बढ़ाकर उसे समस्याओं से दूर रखता है । त्वचा में प्राकृतिक चमक का कारण भी विटामिन बी कॉम्प्लेक्स है । विटामिन बी

कॉम्प्लेक्स अंडे के पीले हिस्से, नट और किशमिश, टमाटर, ओटमील, केला और चावल में पाये जाते हैं।

घुलनशील विटामिन, विटामिन ई में पर्याप्त मात्रा में नमी होती है। यह नमी त्वचा के लिए फायदेमंद होती है। साथ ही विटामिन ई एक एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो शरीर की मूलभूत जरूरतों को पूरा करता है। विटामिन ई की मदद से आप त्वचा पर पड़नेवाली झुर्रियों से काफी हद तक छुटकारा पा सकते हैं। विटामिन ई रूखी और बेजान त्वचा को चिकनी बनाता है। त्वचा के भीतर ठीक करने की इसमें अद्भुत क्षमता होती है। विटामिन ई सी फूल, हरी पत्तेदार सब्जियों, अंकुरित अनाज, एवोकाडो, मेवे व राजमा, फ्लेक्स सीड (अलसी), सोयाबीन और लोबिया में पाया जाता है।

विटामिन के का उपयोग त्वचा के लिए कई प्रकार से लाभकारी हैं। विटामिन के त्वचा के काले धब्बे और आंखों के आसपास के काले घेरे को दूर करता है। साथ ही यह त्वचा की लचीलापन में सुधार कर सकता है। इसके अलावा, यह विटामिन त्वचा के घाव और चोट के निशान दूर करने में मदद करता है। गाजर, पालक हरी पत्तेदार सब्जियों में यह प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन ई की तरह विटामिन सी भी एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। यह त्वचा में कोलेजन बनाने में मदद करता है जो त्वचा के कोशिकाओं की मरम्मत का काम करते हैं। ये आपकी त्वचा को लचीला बनाये रखने में मदद करता है। विटामिन सी से त्वचा में चमक आने के साथ त्वचा को जवां और मुलायम बनती है और त्वचा में कसाव आता है। विटामिन सी अमरूद, टमाटर, खट्टे रसीले फल, पपीते, लाल और पीली मिर्च में भरपूर पर्याप्त मात्रा में होता है।

विटामिन ए, बी, सी, ई और खनिज लवण, जिंक और सैलेनियम जैसे तत्वों का भोजन में समावेश आवश्यक है। इससे त्वचा को पर्याप्त पोषण मिलता है। जल जीवन का आधार है। प्रतिदिन ६ से ८ गिलास पानी रोज पिएं। पानी शरीर के अवशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। इससे त्वचा कांतिमय और ताजगी से भरी रहती है।

मॉइश्चराइजर भी त्वचा के लिए बहुत जरूरी है। घर में हो या घर के बाहर पूरे समय मॉइश्चराइजर अपने साथ रखें। अपने हैंडबैग में ट्यूब या किसी छोटी डिब्बी में उसे हमेशा अपने साथ रखें।

अपनी आंखों की देखभाल के प्रति खास सतर्कता बरतें, चूंकि आंखों के आसपास की त्वचा पर तनाव के कारण जल्दी झुर्रियां पड़ने लगती हैं। आंखों के आसपास की त्वचा के उचित पोषण एवं ताजगी के लिए कच्चे आलू या खीरे के टुकड़ों को आंखों के ऊपर थोड़ी देर रखें। अपनी त्वचा की देखभाल के साथ गर्दन और छाती की त्वचा पर भी खास ध्यान दें। उम्र बढ़ने के साथ-साथ गर्दन और छाती की त्वचा रूखी हो जाती है और झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

विटामिन सी युक्त तेल, बादाम तेल की चेहरे, गर्दन और छाती की त्वचा पर हल्की मालिश करें। प्रशिक्षित चिकित्सक से भी सहायता लेना इस दिशा में लाभकारी सिद्ध हो सकता है। प्रसव के उपरांत स्ट्रेचमार्क को दूर करने के लिए विटामिन ई युक्त तेल या क्रीम का इस्तेमाल करें।

वैसे तो हर मौसम में त्वचा की देखरेख करना आवश्यक है पर सर्दियों की सर्द हवाओं से इसे बचाकर रखना मुश्किल होता है। हम सर्दियों में भी अपनी त्वचा खिली-खिली रख सकते हैं।

खुश्क त्वचा होने पर साबुन का प्रयोग न करें, साबुन के प्रयोग से त्वचा अधिक खुश्क होगी। अच्छे क्लींजिंग जैल से त्वचा की सफाई करें।

चेहरे पर विटामिन ए युक्त- क्रीम का प्रयोग करें। चेहरे और गर्दन पर क्रीम लगाते समय हाथों की दिशा बाहर की ओर

तथा ऊपर की ओर करके क्रीम लगाएं। खुश्क और साधारण त्वचावाले रात्रि में सोने से पहले क्रीम को गीली रूई से प्रतिदिन साफ करें।

रात को सोने से पहले चेहरे और गर्दन की त्वचा को गीली रूई से साफ करने के बाद वैसलीन या अन्य कोल्ड क्रीम अवश्य लगाएं, विशेषकर जिनकी त्वचा खुश्क हो।

सर्दियों में सर्द दवाओं से बचने के लिए कान ढककर रखें। त्वचा पर अधिक रसायन वाली क्रीम न लगाएं, न ही अधिक बार ब्लीच करें। ये सब त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं। चेहरे और खुली त्वचा पर विंटर केयर लोशन का प्रयोग करें, ताकि त्वचा पर सर्द हवाएं प्रभाव न डालें। सर्दियों में नहाने से पूर्व पानी में तेल की चार छः बूंदें डालें ताकि त्वचा में प्राकृतिक नमी (आर्द्रता) बनी रहे। जब भी चेहरे पर फेस पैक लगाएं तो गर्दन पर भी उसे जरूर लगाएं नहीं तो चेहरे और गर्दन के रंग में अंतर आ जाएगा।

रात्रि में सोने से पहले हाथों, बाजुओं और पैरों पर कोल्डक्रीम या कोई बॉडी लोशन लगाये।

त्वचा को खिलखिला रखने के लिए चेहरे, गर्दन और खुली त्वचा पर गाजर का रस लगाएं। सूख जाने पर गुनगुने पानी से धो लें। त्वचा को रेशमी बनाने के लिए सूखे संतरे के छिलकों को पीसकर पाउडर बना लें। उसमें गुलाब जल, बेसन, हल्दी बनाकर पेस्ट तैयार कर लें। फिर चेहरे और गर्दन पर लगाकर सूख जाने पर गुनगुने पानी से धो लें। त्वचा की नमी के लिए चेहरे और गर्दन पर शहद का प्रयोग कर १५ मिनट बाद धो लें। इसको दिन में एक बार प्रतिदिन प्रयोग में लाएं। शहद सभी प्रकार की त्वचा के लिए अच्छा होता है। नहाने से पूर्व अपने शरीर पर हल्के हाथों से तेल की तरह शहद की मालिश करें और नहाने के बाद माश्चराइजर का प्रयोग करें। तेज धूप में बाहर जाना भी पड़े तो १५ मिनट पहले खुली त्वचा पर सनस्क्रीन लोशन लगा लें ताकि त्वचा उसे सोख ले।

जिस प्रकार दूध एक आदमी को बड़ा होने में मदद करता है उसी प्रकार से उसमें मौजूद प्रोटीन और विटामिन त्वचा के लिए भी बहुत उपयोगी होते हैं। दूध का प्रयोग करके चेहरे को निखारा जा सकता है और कई सारी त्वचा समस्याओं से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

चेहरे के लिए दूध- कच्चे दूध को गुलाबजल में मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा पर निखार आता है। गुलाब के २ फूलों को पीसकर आधा ग्लास कच्चे दूध में ३० मिनट तक भिगोएं, फिर इस लेप को आहिस्ता-आहिस्ता त्वचा पर मलें, सूखने पर ठंडे पानी से धुला दें, त्वचा गुलाबी और नर्म हो जाएगी। इसके अलावा, दूध में थोड़ा सा नमक मिलाकर चेहरे पर सुबह-शाम लगाने से मुहांसे दूर होते हैं। एक और तरीका है मुहांसे दूर करने के लिए। आधा चम्मच काला तिल और आधा चम्मच सरसों को बारीक पीसकर दूध में मिलाकर मुहांसे पर लगाने से मुहांसे समाप्त हो जाते हैं।

होठों के लिए दूध- होंठ अगर काले हो गए हों तो दूध को होठों पर लगाने से कालापन दूर होता है। अगर आपके होंठ फट गए हैं तो रात को सोने से पहले एक बूंद गुलाबजल और एक बूंद नींबू का रस दूध की मलाई में मिलाकर लगा लें, इससे राहत मिलती है। बादाम, बेसन, गाजर का रस दूध में मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा में निखार आता है।

हाथ और नाखून के लिए दूध- नाखूनों को सुंदर बनाने के लिए कुछ देर तक दूध में भिगोकर रखें। बरतन साफ करने से हाथ खुरदुरा हो जाता है, इन पर दूध में नींबू का रस मिलाकर लगाने से हाथ की त्वचा मुलायम हो जाती है। दूध की मलाई और हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे पर मलें, दो हफ्ते बाद चेहरे पर निखार आ जाएगा।

दूध और इसमें मौजूद गुणकारी अवयवों का उपयोग लगभग हर एक सौंदर्य उत्पाद में किया जाता है। लेकिन घर पर दूध से सौंदर्य को निखारने के लिए इसके द्वारा बनाए जानेवाले लेप और विधियों की सही जानकारी कर आप दमकती त्वचा और निखार प्राप्त कर सकते हैं।

सर्दियों में नमी की कमी और सूखी हवा से त्वचा में नमी कम हो जाती है और त्वचा खुश्क और बेजान सी लगने लगती है। त्वचा में नमी बरकरार रहे और त्वचा कांतिमय बनी रहे इसके लिए सर्दियों में स्नान गुनगुने पानी से लें और त्वचा को तौलिए से रगड़ रगड़ कर न सुखाएं। जब डिटर्जेंट का प्रयोग कर रहे हैं तब हाथों पर दास्तानें अवश्य पहनें। ऐसा करने से हाथ खुरदरे नहीं होंगे। काम खत्म करने के बाद हाथों पर दिन में २-३ बार हैंडक्रीम लगाएं। एक बार त्वचा विशेषज्ञ से मिलकर अपनी त्वचा की पहचान करवा लें और त्वचा की कैसे देखभाल की जाए और कौन से उत्पाद का प्रयोग किस प्रकार किया जाए, उनसे पूरी जानकारी ले लें।

सर्दियों में सप्ताह में एक बार अपने बालों और शरीर की गुनगुने तेल से मालिश अवश्य करें। मालिश के लिए नारियल या जैतून का तेल लें। नहाने के बाद जब त्वचा से पानी सूख जाए तो शरीर पर शिया और कोकोआयुक्त बटरवाला माश्चराइजर अवश्य लगाएं ताकि त्वचा में नमी बरकरार रहे।

पांवों की एड़िया विशेषकर सर्दियों में फट जाती हैं, नहाते समय एड़ियों को रगड़कर साफ करें, बाद में पेट्रोलियम जैली व ग्लिसरीन बेस्ड क्रीम लगाएं। रात्रि में सोने से पहले फुट क्रीम लगाकर सूती जुराबें पहन लें। सर्दियों में जैतून के तेल में थोड़ा सा एवोकेडो मिलाएं उसे पहले पूरे शरीर पर लगाएं और २० मिनट बाद इसे धोकर साफ कर लें और नहा लें।

अधिक देर धूप में रहना हो तो ३ से ४ घंटे बाद पुनः सनस्क्रीन लोशन लगा लें। अपनी त्वचा को नम रखने के लिए पानी की बालटी में कुछ बूंदें नारियल या जैतून के तेल की डालें। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए सप्ताह में एक बार उबटन लगाएं और रगड़कर उबटन हटा दें फिर नहा लें। बाद में शरीर लोशन या माश्चराइजर लगा लें।

कठोर पील्स, मास्क, टोनर और एस्ट्रिजेंट का प्रयोग न करें विशेषकर जिनमें अल्कोहल तत्व हों क्योंकि अल्कोहल हवा में उड़ जाता है जिसके साथ नमी भी उड़ जाएगी।

नहाते हुए मुलायम शरीर वॉश और फेसवॉश का प्रयोग करें। खुशबूदार साबुन के प्रयोग से बचें। होठों को फटने से बचाने के लिए लिपबाम लगाएं या जैतून के तेल में शहद मिलाकर होठों पर लगाने से होठ नर्म रहेंगे। होठों को आर्द्र बनाए रखने के लिए उन पर जीभ न फेरें। इससे होठ और खराब होंगे।

स्वस्थ और चमक त्वचा के लिए हफ्ते में सिर्फ एक बार नहीं, बल्कि रोजाना त्वचा का ख्याल रखना जरूरी है। इससे त्वचा को पूरा पोषण मिलता है।

धूल, मिट्टी, प्रदूषण के असर से चेहरे को बचाने के लिए क्लींजिंग जरूरी है। रोजाना क्लींजिंग से त्वचा तैल रहित रहती है। सूखी त्वचा है तो क्रीमी क्लींजर, सेंसिटिव त्वचा के लिए अल्कोहल रहित क्लींजर बेस्ट है। त्वचा तैलीय है तो आम्लिय क्लींजर इस्तेमाल करें। क्लींजिंग से चेहरे के बंद रोम छिद्र खुल जाते हैं।

क्लींजिंग के बाद टोनिंग बहुत जरूरी होती है। इसलिए चेहरे की सफाई के बाद टोनिंग अवश्य करें, क्योंकि टोनिंग से अनावश्यक क्लींजर हटता है, खुले रोम छिद्र फिर से अपने मूल स्थिति में आते हैं और त्वचा मुलायम बनती है।

त्वचा की नियमित देखभाल बहुत जरूरी है, अतः माँश्चराइजर से इसे पोषण दें। दिन में कम से कम दो बार चेहरे को

मॉश्चराइज करें, इससे त्वचा स्वस्थ और चमकती रहेगी। साथ ही रंगत भी निखरेगी।

बाहर धूप न हो तो भी घर से निकलने के पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह न सिर्फ त्वचा कर्करोग से बचाती है, बल्कि चेहरे पर दिखनेवाले उम्र के निशां को छुपाने में भी मदद करती है। यदि आप बेजान, झुर्रियों वाली और ढीली त्वचा नहीं चाहती हैं, तो बाहर निकलने के पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें। कम से कम ३० एसपीएफ वाली सनस्क्रीन इस्तेमाल करें।

सर्दियों का मौसम शुरू होते ही त्वचा की परेशानियां होने लगती हैं। इस दौरान लोगों को खुश्क त्वचा, होंठ फटना, त्वचा में प्रत्युर्जा होना जैसी कई समस्याएं घेर लेती हैं। ऐसे में आप इन परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए कई प्रयास करते हैं। कोई होठों पर मलाई या घी लगाता है, तो कोई त्वचा पर रात को सोने से पहले क्रीम या मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करता है।

ठंड के मौसम के दौरान शुष्क त्वचा की समस्या से छुटकारा पाने के लिए रात में सोने से पूर्व क्रीम या मॉश्चराइजर लगाएं और रोजाना ढेर सारा पानी पिएं।

घर पर या दफ्तर में काम करते समय आपके हाथ, पैर व होंठ सबसे ज्यादा खुश्क होते हैं। ऐसे में उन्हें दिनभर में अतिरिक्त मॉश्चराइजर की जरूरत पड़ती है। इसलिए बैग या डेस्क पर हमेशा क्रीम व लिप बाम रखें, जिससे आप काम करते समय इनका उपयोग करते रहे। रात में सोते समय भी त्वचा को मॉश्चराइजर कर सकते हैं। इसके लिए आप घर में ह्यूमिडिफाइअर (हवा को नम करनेवाला उपकरण) रखें। यह त्वचा, बाल व नाखून को मॉश्चराइज करने में मदद करेगा। सर्दियों में हमें प्यास कम लगती है, फिर भी दिन में ढेर सारा पानी पीते रहे। अच्छे स्वास्थ्य व खूबसूरत त्वचा के लिए पानी बहुत जरूरी है। इस मौसम में अपनी आहार पर खास ध्यान दें। आहार में जैतून का तेल, सैल्मन व बादाम या मूंगफली आदि को शामिल करें। सर्दियों में सनस्क्रीन लगाना बंद न करें। पराबैंगनी किरणें त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाती हैं। इसलिए बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन जरूर लगाएं। देर तक बाहर रहने पर बीच-बीच में इसे दोबारा लगाते रहे।

त्वचा विकार यह त्रिदोष दृष्टि से पैदा होते हैं। इसमें त्वचा, खून, मांस एवं जलीय धातु लसिका की दृष्टि से होती है। बहुतेक त्वचाविकार स्थिर एवं चिरकाली होते हैं। दोष प्रधानता के अनुसार इसमें विविध लक्षण दिखाई देते हैं। कफ प्रधानता के कारण खुजली, शीतस्पर्श, मोटापा, शोथ (सूजन) कृमि पित्त प्रधानता के कारण दाह (अंगार), रक्तवर्ण, स्राव बहना, जख्म होना, विस्त्रंगंधता आदि लक्षण दिखाई देते हैं। वातज कुष्ठ में रुक्षता, त्वचा का खुरदरा पन, चीटा पड़ना, खपली गिरना, खुजली त्वचा मोटी होना, लाल दिखना, सुई चुभने जैसी पीड़ा होना आदि लक्षण दिखायी देते हैं। खुजलाने पर रूसी गिरना, वात, कफ प्राथमिकता दर्शाती है। लालीमा और दाह लक्षण ज्यादा दिखाने पर पित्त प्राथमिकता होती है। दोष प्राथमिकता के आधार पर चिकित्सा का स्वरूप निश्चित होता है। आयुर्वेद के रक्तप्रसादन, रक्तशोधन करनेवाली दवायें प्रतिसारण द्रव्य, धातुभस्म, औषधि कस्य एवं आवश्यकतानुसार वमन, विरेचन, नस्म, रक्तमोक्षण, बस्ति आदि पंचकर्म प्रक्रिया का अवलंब आहार में परिवर्तन आदि द्वारा निश्चित आराम मिलता है।

त्वचा की बीमारी चिकित्सा की दृष्टि से बड़ी क्लिष्ट होती है। सोरियासिस में त्वचा मोटी, काली और खुरदरी होती है। खपली, रूसी गिरना, छोटे अथवा बड़े दाग निकलना, पूरा बदन खुजलाना, अंगार होना, नाखून हाथ का पंजा, पैर का तलुवा खराब होना, चीरा पड़ना, जोड़ों का दर्द, सूजन आदि तकलीफ होती हैं। सफेद दाग, घोटा, कुहनी, आंखों की पलकें, होंठ, गुतांग आदि स्थानों पर निकलते हैं। काफी पुराने अथवा अल्प अवधि में पूरे शरीर पर फैलनेवाले दाग मरीज

को परेशान कर देते हैं। इसका शरीर पर विपरीत परिणाम एवं मरीज की स्वास्थ्य समस्याओं का निराकरण आयुर्वेद शास्त्र में विस्तार से दिया गया है।

गर्मी जब बहुत तेज पड़ रही होती है तो इसका साफ-साफ असर हमारी त्वचा पर दिखने लगता है। ऐसे में आपको अपनी त्वचा के लिए थोड़ा सा समय जरूर निकालना चाहिए।

गर्मियों में त्वचा की देखभाल करना बहुत ही जरूरी है। धूप हमारे चेहरे की रंगत छीन लेती है। इसलिए जरूरी है कि अपने चेहरे को बचाया जाए। त्वचा को हमेशा क्लीजिंग, टोनिंग और मॉयश्चराइजिंग करने की आवश्यकता होती है जिससे वह चमकदार बनी रहे। चेहरे पर ऐसी चीजें लगाई जाएं जिससे चेहरा हर समय ताजा और खिला-खिला रहे।

चंदन को प्राकृतिक और सौंदर्यवर्धक माना जाता रहा है। क्योंकि यह ठंडा होता है। इसके अलावा यह सनबर्न से बचाव करता है। चंदन का तेल एक प्राकृतिक सनस्क्रीन होता है।

गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल को आईस-ट्रे में जमाकर बर्फ की क्यूब्स को आंखों के इर्द-गिर्द रगड़ना चाहिए। गुलाब जल थकी हुई त्वचा को तरोताजा करता है।

गर्मी के दिनों में चेहरे पर खीरे का रस लगाये। झुलसी हुई त्वचा के लिए यह फायदेमंद है। इसके अलावा सनबर्न और झुर्रियों को दूर करने में यह सहायक होता है।

गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए एक चुटकी कपूर को थोड़े से शहद में मिलाकर इससे चेहरा धोएं, चेहरा खिल उठेगा। गर्मी के दिनों में चेहरे को साबुन या फेसवॉश से अच्छी तरह धोकर हाथ में थोड़ी सी चुटकी भर चीनी और नमक को चेहरे पर लगाएं, उसके बाद धो लें। यह चेहरे के लिए एक अच्छा स्क्रबर है। इससे चेहरे की त्वचा तरोताजा हो जाती है। गर्मी के दिनों में मुलतानी मिट्टी को गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर लगाएं इस मिट्टी में कई गुण होते हैं जो चेहरे के रोमछिद्रों को खोलती है और त्वचा से दूषित पदार्थों को निकाल बाहर करती है।

जौ और चने के आटे को मिलाकर इसका एक पेस्ट तैयार करें, इस पेस्ट को ओवन पर सुनहरा होने तक पका लें और इसका थोड़ा दरदरा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को त्वचा पर लगाएं यह त्वचा पर साफ-सफाई लिए मुलायम प्यूमिक स्टोन का काम करता है।

गर्मी के मौसम में नहाने से पहले फेस पर नीम या गुलाब का फेस पैक लगाएं और सूख जाने पर ताजे पानी से साफ कर लें। गर्मी के समय दिन में अगर आप ४ घंटे से भी ज्यादा धूप रहती है तो चेहरे पर अच्छी तरह सनस्क्रीन लोशन लगाएं। बर्फ हमारी त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। त्वचा पर बर्फ रगड़ने से चेहरे से धब्बे और पिंपल दूर होते हैं।

कुंकुंबर मास्क- खीरे को पीसकर और उसमें गुलाब जल मिलाएं। अगर चेहरा रूखा है तो आप उसमें ग्लिसरीन मिलाये। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर १५ मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धो लें, आराम मिलेगा।

स्ट्रॉबेरी मास्क- इस मास्क से धूप के दाग से निजात मिलती है। कुछ स्ट्रॉबेरी मैश करें और उसमें ऑलिव ऑयल, गुलाब जल और एक चम्मच चीनी मिला दें। आप चाहें तो दूध भी मिला सकती हैं। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर २० मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धोलें।

नींबू और दही- दही लें और उसमें कुछ बूंदें नींबू की डालकर चेहरे पर लगाएं। चाहें तो इसमें आप बेसन और क्रीम भी मिला सकती हैं। गर्मी के मौसम में इस मास्क को लगाने से सन टैनिंग भी दूर होती है। सूरज की गर्मी से निजात पाने के

लिए इसे रोज लगाना चाहिए।

पपया मिल्क मास्क- पका हुआ पपीता और दूध मिलाएं। इसमें कुछ बूंदे नींबू और गुलाब जल भी मिला सकती हैं। इस मास्क को चेहरे पर लगाये और सुखाने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें, आप ताजा महसूस करेंगी।

टमाटर मास्क- टमाटर के गूदे को अपने चेहरे पर १५ मिनट तक के लिए लगा रहने दें। इसे दूध या फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा ताजा हो जाएगी और गर्मी से भी राहत मिलेगी।

चिलचिलाती धूप के कारण गर्मी के मौसम में घमौरियों का निकलना आम बात है। छोटे-छोटे लाल गुलाबी मुंहासों की तरह नजर आनेवाले ये दाने बदन के किसी भी हिस्से में उभरकर आ जाते हैं। उनकी चुल-चुलाहट इतनी बढ़ जाती है कि दिन-रात चैन नहीं आता। नोचने पर उनमें खूब जलन होती है और बिना नोचे रहा भी नहीं जाता।

स्वेद ग्रंथियों के अवरुद्ध हो जाने पर पसीना त्वचा की भीतरी परत में इकट्ठा होने लगता है तथा प्रतिक्रिया के कारण त्वचा के ऊपर गुच्छों में दाने उभर आते हैं। इसे ही मिलिएरिया रूब्रा के नाम से भी जाना जाता है। घमौरियां न हों या होने के बाद ये कष्टकारी न हों, इसके लिए छोटे-मोटे उपाय अत्यन्त ही कारगर सिद्ध होते हैं। गर्मी के मौसम में स्नान करते समय हमेशा कोमल साबुन का ही प्रयोग किया जाना चाहिए। तेज किस्म के क्षारीय साबुन के इस्तेमाल से त्वचा बिगड़ जाती है। हमेशा हेक्साक्लोरोफीन युक्त साबुन के इस्तेमाल करने से त्वचा पर से जीवाणु और मैल दोनों साफ हो जाते हैं और स्वेद ग्रंथियां अवरुद्ध नहीं हो पाती। अगर संभव हो तो गर्मी के दिनों में कम से कम दो-तीन बार स्नान करें और वस्त्र बदलें। इससे त्वचा से पसीना हट जाएगा और काया खिली-खिली, ताजी नजर आएगी। कपड़ों को धोने के बाद सभी वस्त्र को पानी में खूब अच्छी तरह खंगाल लेना चाहिए क्योंकि डिटर्जेंट प्रदाहजनक होते हैं और उनके कपड़ों में रह जाने से घमौरियों को बढ़ावा मिलता है। इस मौसम में तीखी चीजें, मिर्च मसालों और गर्मगर्म चीजें खाने से अधिक पसीना आता है और घमौरियां बढ़ जाती हैं। घमौरियों से बचने के लिए जहां तक संभव हो सके, गर्मी से बचने का उपाय करना चाहिए। ठंडे तापमान में रहने से पसीना कम आता है, स्वेद ग्रंथियों पर कम बोझ पड़ता है और स्वेद वाहिनियों को ठीक होने का अवसर मिल जाता है। अनुकूल स्थितियां पाकर त्वचा १०-१४ दिनों में ही घमौरियों से छुटकारा पा लेती है। घमौरियों से उपजी जलन और खुजली दूर करने के लिए बदन पर दिन में तीन-चार बार कैलामाइन लोशन अवश्य ही लगाना चाहिए। हल्के गुलाबी रंग का यह लोशन लगाने से बदन को ठंडक पहुंचती है। इस लोशन को किसी भी दुकान से खरीदा जा सकता है। गर्म मौसम में मुलायम सूती, हल्के रंग के ढीले-ढाले कपड़े न सिर्फ पसीने को आसानी से सोख लेते हैं बल्कि बदन को ठंडक भी पहुंचाते हैं। भारतीय परिधान, बॉडी हॉगिंग जीन्स और टाइट्स की तुलना में अच्छे होते हैं। धोती-कुर्ता या खुली मोहरी का पैजामा इस मौसम के लिए आदर्श माना जाता है। इस मौसम में रोज आंवला, नींबू, संतरा, नारंगी, खीरा, ककड़ी लें या फिर एस्कार्बिक एसिड (विटामिन सी की ५०० मिलीग्राम की एक गोली अवश्य लेते रहें।) इससे त्वचा का उतकीय निखार बने रहने में मदद मिलेगी। इस मौसम में मदिरा से पूर्ण परहेज करें क्योंकि इससे अधिक पसीना आता है। मदिरा पीने पर घमौरियां होती भी अधिक हैं और चुल-चुलाती भी अधिक हैं। कब्ज न रहने दें। घमौरियों पर ठंडे पानी से भिगोया तौलिया रखने से आराम मिलता है। पानी जी भरकर पीना चाहिए। अधिक पानी पीने से पसीना अधिक निकलता है जिससे रोमछिद्र साफ होते हैं। इससे पेशाब अधिक होगा और मूत्र के माध्यम से भी ग्रीष्मऋतु के विकार शरीर से बाहर आते रहेंगे। घमौरियों को अच्छी तरह धोकर, साफ करके उन पर नाइसिल पाउडर छिड़कने से लाभ होता है। घमौरियों

को नोचना नहीं चाहिए। खरोंचने से उनके भीतर रोगाणु संक्रमण भी हो सकता है। संक्रमण होने की स्थिति में लापरवाही करना हानिकारक हो सकता है। इस स्थिति में इन्हें साफ करके इन पर एंटीबायोटिक क्रीम लगानी चाहिए। घमौरियां किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती हैं। इस मौसम में घमौरियों से शिशुओं की हिफाजत ध्यानपूर्वक करनी चाहिए।

आज के विज्ञापनवादी युग में लोगों की आम धारणा यह है कि त्वचा को नर्म और आकर्षक बनाने के लिए बाहरी देखभाल दूसरे शब्दों में सौंदर्य प्रसाधन की ज्यादा जरूरत है, लेकिन ऐसी बात नहीं है।

भीतरी देखभाल से आशय- वस्तुतः यदि आपको त्वचा में खूबसूरती लानी है तो बाहरी देखभाल के साथ भीतरी देखभाल की भी सख्त जरूरत है। त्वचा की भीतरी देखभाल का आशय पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन है। विशेषज्ञों का मानना है कि आपका खानपान आपकी त्वचा को काफी गहराई तक प्रभावित करता है। आप अपने रोजमर्रा के खानपान में जरूरी परिवर्तन करके अपनी त्वचा को कांतिवान बना सकते हैं।

त्वचा को स्वस्थता प्रदान करनेवाले किसी खाद्य पदार्थ की यदि थोड़ी सी भी कमी रह जाती है, तो त्वचा की रंगत में अंतर आ जाता है। त्वचा की कोशिकाओं को तरोताजा रखने के लिए उन्हें पर्याप्त विटामिन्स व खनिज तत्वों (मिनरल्स) की आवश्यकता होती है। हमारे दैनिक जीवन में आहार का आधा भाग ताजी कच्ची सब्जियों, फलों व रस का होना चाहिए। दिन में कम से कम दो बार सलाद खाएं। फलों व सब्जियों से शरीर को सभी आवश्यक विटामिन व खनिज तत्व मिलते हैं। इनके अलावा अन्य पोषक तत्व भी आपकी त्वचा को आकर्षक बनाए रखने में कारगर हैं।

विटामिन ए- यदि आपके भोजन में विटामिन ए की मात्रा कम हो जाती है, तो आपका चेहरा रूखा व पपड़ीदार बन सकता है। विटामिन ए त्वचा की नई कोशिकाओं के निर्माण, बालों, नाखूनों और दाँतों को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका अदा करता है। टमाटर, पालक, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पपीता इत्यादि विटामिन ए के विभिन्न स्रोत हैं।

विटामिन सी- इस विटामिन की कमी से त्वचा पतली और खुरदरी हो जाती है। त्वचा का लचीलापन कम हो जाता है। विटामिन सी त्वचा, मसूढ़ों, जोड़ों व विभिन्न रोगों के संक्रमण को रोकता है। इस प्रकार यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। आँवला, नींबू, संतरा और अमरूद विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स- यह बालों के विकास के लिए जरूरी है। ज्यादा उम्र तक आँखों की चमक को बरकरार रखने व त्वचा को साफ-सुथरा बनाए रखने के लिए यह विटामिन आवश्यक है। यह विटामिन दही, टमाटर और चुकंदर में पाया जाता है।

विटामिन सी व ई- विटामिन सी व ई की अतिरिक्त मात्रा का सेवन करने से त्वचा की झुर्रियां व एज स्पॉट से बचा जा सकता है। परंतु विटामिन ई पूरक लेने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श लें। प्रदूषित वातावरण और परा बैंगनी किरणों के बढ़ते प्रभाव के फलस्वरूप फ्री रेडिकल्स हमारी त्वचा की कोशिकाओं को लगातार नष्ट करते हैं। नतीजतन त्वचा का रंग बदल जाता है, वह रूखी व खुरदरी हो जाती है और उसका लचीलापन कम हो जाता है। फ्री रेडिकल्स के दुष्प्रभावों को कम करने के लिए जिन खाद्य पदार्थों की जरूरत पड़ती है, उन्हें एंटीऑक्सीडेंट कहा जाता है। ताजे फलों व हरी पत्तेदार सब्जियों, साबुत अनाज, दाल, मशरूम। धनिया पत्ती, लहसुन, तुलसी, अदरक, लौंग, अंकुरित दालों और अमरूद आदि में सेलोनियम व यूजेनोल नामक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा के कर्करोग के खतरे को कम करते हैं।

कुछ खास खाद्य पदार्थ जिसे संतुलित मात्रा में खाने पर आपको जवां बनाए रखने में हैं मददगार सिद्ध हो सकता

है- मखनफल (एवोकैडो)- मूल रूप से अमेरिकी महाद्वीप से आया यह फल भारत में मखनफल के नाम से मिलता है। इस फल में विटामिन ई भरपूर मात्रा में होता है। एवोकैडो में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी होते हैं जो त्वचा की सुरक्षा करती है। एवोकैडो आपकी त्वचा की कोशिकाओं को दोबारा बनने में मदद करता है और इससे आपकी त्वचा को जवां और ताजा नजर मिलता है।

सिरोसिस, एक्ने, एग्जिमा, सफेद दाग, रेशोज और जलन जैसी समस्याओं में काले जीरे का सेवन करने और उसका तेल लगाने से आराम मिलता है। काले जीरे का नियमित सेवन त्वचा को स्वस्थ बनाए रखता है। इसके तेल को मॉश्चराइजर या शहद के साथ मिलाकर लगाने से त्वचा पर कम झुर्रियां पड़ती हैं। त्वचा पर होनेवाले रिएक्शन हाइव, दाद या त्वचा की प्रत्युर्जा होते हैं। पराग कणों से होनेवाली प्रत्युर्जा बुखार कहलाती है। त्वचा पर प्रत्युर्जा के लक्षण प्रकट हों तो क्लोरीनयुक्त पानी में न तैरें। प्रभावित त्वचा पर मॉश्चराइजिंग क्रीम का प्रयोग निरंतर करते रहें। प्रभावित त्वचा पर खुजली न करें। एंटी हिस्टेमाइन क्रीम का प्रयोग करें। इससे खुजली कम होगी। केलेमाइन लोशन का प्रयोग बिना चिकित्सक सलाह के न करें। धूल, गंदगी व कीटाणुओं से बचें। पालतू जानवरों जैसे कुत्ते, बिल्ली, खरगोश आदि को दूर रखें। किसी भी प्रकार की क्रीम, लोशन, साबुन से यदि आपको प्रत्युर्जा होती है तो तुरंत इसका इस्तेमाल बंद कर दें। कुंडल, टॉप्स तथा अन्य कई आभूषणों में निकेल धातु पाया जाता है। ऐसे आभूषणों का प्रयोग न करें। शरीर पर चमड़े का सामान न रखें। इन बातों का ध्यान रखकर प्रत्युर्जा का प्रभाव कम किया जा सकता है। साथ ही शिकायत होने पर त्वचा रोग विशेषज्ञ से समय-समय पर परीक्षण अवश्य करवाएं।

गर्मियों में दो बार स्नान अवश्य करें। इससे पसीने की दुर्गंध दूर होगी और गंदगी भी दूर रहेगी। गर्मियों में चेहरा फेसवॉश से साफ करें। ज्यादा ताजगी महसूस होगी। क्लींजिंग मिल्क का प्रयोग गर्मियों में न करें। न ही साबुन से चेहरे को धोएं। दिन में तीन बार ठंडे पानी से चेहरा धोएं। त्वचा पर चिपचिपापन नहीं रहेगा और त्वचा बेहतर सांस ले पाएगी।

अधिक समय तक बाहर रहना हो तो हर ३ से ४ घंटे के अंतराल में सनस्क्रीन लगाएं। चेहरे के अलावा हाथों और पैरों पर भी सनस्क्रीन प्रोटेक्शन क्रीम लगाएं। सनस्क्रीन खरीदते समय ध्यान रखें उसमें यूवीए और यूवीबी दोनों हों तो जो सूरज की किरणों से आपकी त्वचा की रक्षा करें।

टैनिंग से बचने के लिए एंटी टैनिंग कंपोनेंट युक्त सनस्क्रीन क्रीम खरीदें ताकि आपकी त्वचा को पूर्ण रूप से सुरक्षा मिल सके। गर्मियों में भी त्वचा को माश्चराइज करना न भूलें क्योंकि पसीने से आपकी त्वचा की प्राकृतिक नमी कम होती है। बाजार में गर्मियों हेतु विशेष माश्चराइजर भी मिलते हैं।

दिन में मुलायम माश्चराइजर का प्रयोग करें और रात्रि में रिच का। बेजान व मृत त्वचा से बचने के लिए सप्ताह में एक बार त्वचा को एक्सफालिएट करना न भूलें, एक बार स्क्रबर का अवश्य प्रयोग करें। घरेलू स्क्रब का प्रयोग करें। बेसन में बादाम पाउडर मिलाकर पेस्ट को गर्दन और चेहरे पर लगाएं। हल्का रगड़ कर चेहरा धो लें उसके बाद चेहरे पर बर्फ जरूर लगाएं ताकि खुले हुए रोमछिद्र अपनी प्राकृतिक अवस्था में आ जाएं। योगासन करें। शीतली और शीतकारी प्राणायाम नियमित करें। शरीर में ठंडक बनी रहेगी और त्वचा स्वस्थ रहेगी।

दूध गर्म करने के बाद जिस प्रकार दूध पर मलाई जमती है, इसी प्रकार सप्तधातु के सार स्वरूप शरीर पर त्वचा का पतला आवरण होता है। यह आवरण जिस प्रकार बाहर से उसी प्रकार अंदर से भी होता है। इसे अंतर्त्वचा कहते हैं। बाह्य

विकार त्वचा की बीमारी होती है। अंतर्गत विकास पचन संस्था से संबंधित होते हैं। अंतर्बाह्य व्यापक यह आवरण जब पीड़ाग्रस्त होता है तब शारीरिक तकलीफ तो होती ही है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है। त्वचा रोग में डूबा व्यक्ति अनजाने में हीनभावना से बाधित होता है।

हर व्यक्ति ये व्यक्तिमत्त्व का अहम हिस्सा उसकी त्वचा जब व्याधिग्रस्त होती है तब मरीज को शारीरिक तकलीफ के साथ उसका स्वास्थ्य भी बिगड़ता है। चेहरा, हाथ, गर्दन आदि शरीर के दृश्य भाग पर बीमारी होने पर मानसिक दौर्बल्य आता है। त्वचा पर फोड़े, फुन्सिया, रैग, प्रत्युर्जा, एटिकेरिया, घमौरिया, लाईचेन, एक्जिमा, काले/सफेद दाग, शिबे, चिरा, चट्टे, पिंपल्स, रूसी, खुजली आदि कई समस्याओंके कारण त्वचा का वैवर्ण्य एवं उससे स्वास्थ्य बिगड़ना समान ही है।

कुछ मरीजों के हाथ और पैर के तलवे खराब (बीमार) होते हैं। त्वचा निकलती है। चीरा पड़ती है ठंड के साथ बुखार आता है। ऐसी अवस्था में सही इलाज की जरूरत होती है। शीत काल (ठंडी के दिन) में इस बीमारी की तीव्रता बढ़ती है। त्वचा के चट्टे दर्द करते हैं। उसमें दाह होता है। चट्टे बढ़ते हैं। कम होते हैं। बार-बार बनते हैं। आहार विहार में मामूली परिवर्तन, सकारात्मक, विश्वास और सही इलाज द्वारा बार-बार होने की शिकायत दूर होती है और मरीज खुद को अच्छा महसूस करता है। मरीज का स्वास्थ्य स्तर सुधरता है।

रस प्रसादन, रक्त शोधन करनेवाले औषधि कल्प सौंदर्य प्रसाधन एवं जरूरत के अनुसार किया जानेवाला रक्तमोक्षण, विरेचन, अस्ति, नस्य, वमन शिरोधारा, आदि इलाज त्वचा विकार पर उपयुक्त होते हैं।

पीड़ा की संवेदना महसूस होने के पीछे मन और शरीर की भूमिका समान महत्वपूर्ण होती है। इसीलिए मन अस्वस्थ होने पर शरीर में या ऊपर पैदा होनेवाली बीमारियों की व्याप्ति बढ़ती है। कई बार बीमारी उग्र स्वरूप धारण करती है। तभी हमारा ध्यान आकर्षित होता है। अथवा प्रारंभिक अवस्था में हम दुर्लक्ष करते हैं। हर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति और बाह्य वातावरण के साथ समतोल की स्थिति भिन्न होती है। त्वचा की बीमारी के संदर्भ में यह भिन्नता भारी पैमाने पर दिखाई देती है। छोटे बच्चे से लेकर बूढ़े लोगों तक सभी को भिन्न बीमारी विशिष्ट उम्र में होती है। बच्चों को नैपी बांधने की जगह, लड़कियों को माहवारी शुरू होने का समय, गर्भावस्था, प्रसूति, पुरुष युवावस्था में प्रवेश करते समय मानसिक आघात, आर्थिक, भावनात्मक खींचतानी का कालावधि आदि अवस्था में त्वचा पर फुन्सिया निकलना, चट्टे निकलना, दाग निकलना, खुजली, खवली, खपली, त्वचा की साल निकलना, चीरा पड़ना, अंगार होना आदि शिकायतें होने लगती हैं।

ऐसी स्थिति में मामूली बीमारी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और तुरंत इलाज करना चाहिए। त्वचा पर लगाने की दवाइयों के साथ ही पेट में लेने की दवाइयां भी जरूरी होती हैं। त्वचा की अलग अलग बीमारियां, संक्रमण, प्रत्युर्जा, रैश में त्वचा की विरूपता, पैदा होने वाली खुजली, अंगार पीड़ा आदि लक्षण मरीज को अस्वस्थ करते हैं। कई बार घर में और किसी अन्य लोगों को भी बीमारी नहीं होती। सभी तथ्यों का सही ढंग से पालन करने के बावजूद बीमारी ठीक होने का नाम नहीं लेती। त्वचा की बीमारी चिकित्सा की दृष्टि से क्लिष्ट होता है। सकारात्मक मानसिकता होने पर इलाज शीघ्र परिणाम करता है।

शरीरस्थ धातु के मुख्य भाग के रूप में त्वचा मानवी व्यक्तिरेखा का बाहरी हिस्सा है। जन्मतः प्राप्त गुणसूत्रों कारण आदमी को स्वास्थ्य, रंग, रूप, कद आदि बातें प्राप्त होती हैं। स्वास्थ्यवर्धक आदतों द्वारा मानसिक निकोपता सही व्यायाम एवं जरूरत के अनुसार इलाज कराने से व्यक्ति उपरोक्त सभी बातें में सुधार हो सकता है। घमोड़ियों से बड़े त्वचा

विकारों तक होनेवाली कई प्रकार की बीमारियां त्वचा पर प्रतिबिंबित होती हैं। त्वचा पर उठनेवाले फोड़े-फुन्सिया, रेश, खपली, चट्टे, काले सफेद दाग, हाथ पैरों के तलुओं की त्वचा निकलना, खुजली, प्रत्युर्जा, पिंपल्स, रूसी, वांग, एड़ियों में चीरा पड़ना, आर्टिकेरिया, सोरियासीस, एक्जिमा, शिले, नायटा, लाईचेन, विसर्प, नागीन आदि त्वचा के सभी विकारों पर आयुर्वेद में परिपूर्ण इलाज उपलब्ध है।

ठंड के मौसम में होंठ और एड़ियों का फटना, बालों में डैंड्रफ और त्वचा का सूखा होना जैसी समस्याएं हो जाती हैं इसलिए इस समय त्वचा को खास देखभाल की जरूरत होती है।

क्रीम कम इस्तेमाल करने से त्वचा में सूखापन आ जाता है ऐसा नहीं है। क्रीम कम व ज्यादा लगाने से त्वचा के सूखेपन में कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता। दरअसल, ठंड के कारण त्वचा के भीतर रक्त संचरण कम हो जाता है। इससे शरीर का तापक्रम कम हो जाता है और शरीर सीवम का उत्पादन कम करने लगती है। सीवम हमारी तेल ग्रंथियों से निकलने वाली एक तैलीय चीज है, जो हमारी त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाने में मदद करती है। ठंडी में शरीर का तापमान कम होने से सीवम डार्क हो जाता है और वह त्वचा की बाहरी सतह पर नहीं आ पाता, जिससे त्वचा सुखी हो जाती है।

सीवम का उत्पादन बढ़ाने का कोई खास तरीका नहीं है। ऐसे में जरूरी है बाहर से अधिक मॉइश्चराइजर लगाने की। इसके लिए मॉइश्चराइजर वाली कोल्ड क्रीम इस्तेमाल करें। इसके लिए चेहरा धोते ही हल्के गीले चेहरे पर मॉइश्चराइजर इस्तेमाल करें। दरअसल, त्वचा सूखी हो जाने पर मॉइश्चराइजर सही तरह से काम नहीं कर पाता। कोल्ड क्रीम और जैतून तेल के इस्तेमाल से त्वचा का रूखापन काफी हद तक दूर किया जा सकता है।

ठंड का सीधा असर एपिडर्मिस पर पड़ता है। सर्दी का सबसे ज्यादा प्रभाव त्वचा की पहली परत यानी एपिडर्मिस पर पड़ता है। सूखापन से एपिडर्मिस में सिकुड़न आती है, तो त्वचा कोशिकाएं टूटने लगते हैं। त्वचा पर यह बदलाव कुछ महीनों बाद ही लकीरों के रूप में दिखाई देने लगता है, जिससे फाइन लाइंस बन जाती है।

जैतून तेल से मसाज करने से चेहरे पर ग्लो आता है। त्वचा पर दाग-धब्बे हैं तो भी इसका इस्तेमाल फायदेमंद रहेगा।

डेड स्किन- रोज सुबह उठने के बाद आपको बिस्तर पर धूल, कचरा आदि मिलता होगा। इसमें ज्यादातर धूल आपकी मृत त्वचा रहती है।

फटी और बेजान एड़ियों के लिए नारियल तेल एक अच्छा घरेलू उपाय है। ये एड़ी की नमी को बनाए रखता है। इसके अलावा ये फफूंद जैसे जीवाणु संक्रमण से भी एड़ी को सुरक्षित रखता है। नींबू में अम्लीय गुण मौजूद होता है, जो मृत त्वचा को हटाने का काम करता है। साथ ही ये त्वचा को कोमल मुलायम बनाता है।

आकर्षक चेहरे के लिए पहली आवश्यकता, ताजगी से भरपूर साफ व सुंदर त्वचा है। अगर त्वचा की उचित देखभाल की जाए, तो इसकी ताजगी को ज्यादा दिनों तक संजोया जा सकता है। जिस त्वचा की उचित देखभाल नहीं होती, उस त्वचा पर समय से पहले ही झुर्रियां आ जाती हैं। त्वचा में अपने आप, दुबारा लवण्यता लाने की अद्भुत क्षमता है। जब त्वचा की कोशिकाएं सूख जाती हैं तब इनमें नमी को संजोने की क्षमता समाप्त हो जाती है। ऐसा त्वचा के ऊपरी भाग में होता है और उस पर कुछ रेखाएं दिखायी देने लगती हैं।

त्वचा के ऊपरी हिस्से के कोशिकाणु के सूखने के कारण, त्वचा रूखी हो जाती है। तेल ग्रंथि की गतिविधियों में

कमी के कारण नमी कम होने की प्रक्रिया में तेजी आ जाती है। इसलिए नमी और तेल, दोनों की कमी शरीर में होती है। कई बार बूढ़ी त्वचा में अत्यधिक कोशिकाएं बनते हैं और सतह पर इकट्ठे हो जाते हैं कई बार इससे धब्बे भी बन जाते हैं। इसके अलावा त्वचा में लचीलापन भी कम हो जाता है। त्वचा के ये लक्षण, रोजमर्रा की उचित देखभाल के अभाव में भी हो सकते हैं।

रूखी कुहनियों, उंगलियों, घुटनों, पैरों के लिए एक कप ओटमील में पांच टेबलस्पून शहद, एक चुटकी केसर और कुचले हुए एवोकेडो मिलाएं। इसे दूध में डालकर पेस्ट बना लें और त्वचा के प्रभावित हिस्सों पर लगाएं। रूखी त्वचा से निपटने का यह अच्छा उपाय है। चेहरे की रूखी त्वचा के लिए दोन-तीन चम्मच शहद, में एक चम्मच जैतून का तेल मिलाकर चेहरे पर मसाज करें। कुछ लोगों के चेहरे की त्वचा मिश्रित होती है। उसके लिए दूध में पपीते का गूदा मिला लें। इस पेस्ट को पंद्रह मिनट के लिए चेहरे पर लगाने के बाद धो डालें। बहुत लाभ होगा। सर्दियों में सोने से पहले अच्छी क्रीम लगाना जरूरी है जिससे क्षतिग्रस्त त्वचा रात के दौरान अपना उपचार करके कोमल बनी रहती है। क्लींजिंग करने के लिए नारियल तेल, विटामिन ई तेल या जैतून का तेल सबसे अच्छा रहता है। यह त्वचा को रूखा बनाए बिना अशुद्ध तत्वों को दूर करता है।

इस मौसम में पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें। इससे त्वचा की नमी रहती है। चेहरा साफ करने के लिए साबुन का प्रयोग न करें। थोड़े से दूध में से कुछ पिसे हुए बादाम मिला लें सुबह साबुन के स्थान पर यह पेस्ट चेहरे पर लगाएं और साफ पानी से धो डालें। चेहरा निखर जाएगा।

हमारे हाथों की अंगुलियां हमारे शरीर का सबसे ज्यादा इस्तेमाल होनेवाला और दिखनेवाला अंग होती हैं, इसलिए अपने हाथों पर रोजाना हैंड लोशन से कुछ समय तक मसाज करें।

अपने नाखूनों के आसपास की त्वचा को मॉइस्चराइज करें और इसके लिए अपनी रूखी त्वचा पर जैतून तेल या नारियल का तेल लगाएं। इसे लगाने से आपके हाथों की खोई हुई चमक वापिस आ जाती है।

उन लोगों के हाथों की त्वचा रूखी होती है जिनमें विटामिन बी की कमी पायी जाती है, इसलिए अपने भोजन में वह आहार लें जिसमें विटामिन बी की अधिकता होती है। यदि इतना सब कुछ करने के बाद भी आपके हाथ रूखे रहते हैं और त्वचा चमकहीन होती है तो आपको इससे राहत पाने के लिए त्वचा विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

आप घरेलू नुस्खे अपनाकर भी अपनी अंगुलियों के आसपास के क्रैक्स को ठीक कर सकते हैं जिनके इस्तेमाल से न केवल आपके घाव भर जाते हैं बल्कि खराब दिखनेवाले हाथों की त्वचा भी मुलायम हो जाती है।

अपने हाथों में एक से दो बड़े चम्मच दही के लें। इसे अच्छे से अपने हाथों में मल लें। हाथों को तौलिए के भीतर या प्लास्टिक की थैली में डालकर पांच से दस मिनट तक रखें जिससे दही के लेस्टिक एसिड से हाथों की मृत त्वचा निकल जाती है। हाथों को तौलिए या प्लास्टिक की थैली से निकालकर हल्के गुनगुने पानी से धो लें यदि आपके हाथ ज्यादा चिकने हो रहें हो तो आप उसे बिना साबुनवाले क्लीनर से धो सकते हैं।

कटोरे में कच्चा शहद, जैतून तेल और घृतकुमारी रस लें। इस प्रक्रिया में कच्चे शहद का ही इस्तेमाल करें, जो कि छना हुआ नहीं होता और वह दिखने में भी गीला होता है।

इन सभी चीजों को ब्रश से अच्छी तरह से मिला लें जिससे वह भली भांति मिक्स हो जाएं। फिर थोड़ी सी रुई लेकर

कटोरे में डूबो दें, जब तक कि रूई उस मिक्सचर को सोख न लें। फिर रूई को निकालकर उसे हल्के हाथों से अपने कटे और रूखे हिस्से पर फेरे या फिर आप अपनी अंगुलियां उस मिक्सचर में डुबो दें।

धीरे-धीरे अंगुलियों के आसपास की त्वचा पर मसाज करें जिससे आपकी त्वचा नरम हो जाए। हाथों पर कॉटन के ग्लव्स पहन लें जिससे आपके हाथों से वह मिक्सचर न निकले। उन ग्लव्स को रातभर पहनकर रखें और सुबह उन ग्लव्स को उतारकर हाथ धो लें।

आप यह प्रक्रिया हफ्ते में दो से तीन बार या फिर यदि आप चाहें तो रोज रात को कर सकती हैं। इससे आपके हाथों की त्वचा बहुत कोमल और सुंदर दिखायी देगी।

दिन में कम से कम ५-६ बार चेहरा ग्लिसरीनयुक्त साबुन से धोएं। बारिश के मौसम में किसी भी तरह की सौंदर्य प्रसाधन सामग्री का इस्तेमाल मत कीजिए। गरिष्ठ भोजन की बजाए सादा, सात्विक भोजन लें। अधिक मात्रा में तेल-घी, मिर्च-मसाले, अचार आदि का सेवन न करें। कब्जियत से बचें। दिन में आठ दस गिलास पानी अवश्य पीएं। सिर में यदि रूसी हो तो उसका उपाय कीजिए। बालों में तेल या अन्य कोई चिकनाईयुक्त क्रीम न लगाएं। चाय, कॉफी, मांस, मछली, शराब आदि का सेवन न करें। विटामिन-सी का सेवन त्वचा के लिए बहुत लाभदायक है। विटामिन सी के रूप में नींबू का सेवन करें। व्यायाम करने से रक्तसंचार बढ़ता है और तैलीय ग्रंथियों में रुकावट नहीं आती। इससे त्वचा की गंदगी बाहर निकल जाती है, त्वचा निखर आती है।

सौंदर्य संवारने के लिए महिलाएं तमाम महंगे पैकेटबंद प्रसाधनों का प्रयोग करती हैं जो हर किसी को सूट नहीं करते लेकिन आयुर्वेद के घरेलू नुस्खों से आप अपनी त्वचा पर उज्वल निखार ला सकती हैं। यदि आप चाहती हैं कि आपका चेहरा चमक उठे तो मलाई में थोड़ी मुल्लानी मिट्टी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। आपका चेहरा दमक उठेगा।

यदि आपके होंठ फट रहे हों तो नाभि में सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटेंगे। यदि आप अपनी पलकें चमकाना चाहें तो उन पर हल्के हाथों से थोड़ा सा बादाम रोगन लगाएं।

जब त्वचा हो सेंसिटिव- यह प्रत्युर्जा आमतौर पर उन्हीं लोगों को होती है, जिनकी त्वचा सेंसिटिव होती है। ज्यादातर महिलाओं, बच्चों और बूढ़ों को यह समस्या होती है। दूसरी वजह त्वचा का रूखा होना है। यदि किसी की त्वचा रूखी है और साथ ही सेंसिटिव भी तो यह समस्या दोगुनी हो सकती है।

वुलन प्रत्युर्जा का कोई स्थायी इलाज नहीं, थोड़े समय के लिए दवाइयों से राहत मिल जाती है, लेकिन असर खत्म होते ही वह फिर से हो जाती है। जिन्हें ऊनी कपड़ों की प्रत्युर्जा की समस्या ज्यादातर होती है वो पूरी बाहों के सूती इनर वियर पहनें। इससे त्वचा वुलन के सीधे संपर्क में नहीं आएगी और प्रत्युर्जा से बचा जा सकेगा। ऐसे लोगों को बाकी लोगों के बजाय ज्यादा गर्म कपड़े पहनने की भी जरूरत होती है। वैसे हर उनी कपड़े प्रत्युर्जा की वजह नहीं बनता। कुछ ही ऊनी कपड़े ऐसे होते हैं। इसलिए अगर आप यह समझ लें कि कौन सी ऊनी कपड़ों से आपको बचे रहना है, तो आप इस दिन से बचे रह सकते हैं। इसके अलावा, ऊनी कपड़े पहनने से पहले त्वचा पर कोल्ड क्रीम मल लें। साथ ही साथ उनी कपड़ों की प्रत्युर्जा से बचने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल नियमित करना चाहिए।

मॉइश्चराइजर लगाने से काफी राहत रहती है। मॉइश्चराइजर युक्त साबुन का ही इस्तेमाल करें। प्रत्युर्जावाली त्वचा पर जैतून तेल की मसाज बेहद फायदेमंद होती है। विटामिन ई युक्त नाइट क्रीम से पूरे शरीर और चेहरे को मॉइश्चराइज करने की कोशिश करें। बहुत गर्म पानी से न नहाएं। हल्के गीले शरीर में मॉइश्चराइज का उपयोग करें।

एजिंग का अर्थ है जो लोग अपनी उम्र से पहले बड़े लगने लगे जैसे झुर्रियां, काले धब्बे, चेहरे पर गहरी लाइनें, त्वचा के रंग में बदलाव आदि। इन सबका कारण यूवी किरणों का घातक प्रभाव, प्रदूषण का प्रभाव, सही समय पर सही खानपान का न लेना, कम नींद का आना और त्वचा की सही देखरेख न करना। उम्र के साथ त्वचा का ढीला होना तो स्वाभाविक है क्योंकि उम्र के साथ उर्जा स्तर कम होता है जिससे कोशिकाओं का नवीनीकरण कम हो जाता है। इसी को देखते हुए कॉस्मेटिक्स कंपनियों ने एंटीएजिंग उत्पाद बनाने प्रारंभ किए और इसका प्रचार इस तरह से किया कि महिलाएं उत्पादों की ओर आकर्षित होती चली गईं। इन उत्पादों का वास्तव में प्रभाव कुछ समय के लिए ही होता है क्योंकि इनमें इस्तेमाल होनेवाले रसायनस कुछ घंटों के लिए कोशिकाओं में जान डाल देते हैं। वे क्रियाशील हो जाती हैं और चेहरे पर तरोताजगी दिखती है जबकि उसका लाभ कम और हानि भी हो सकती है। २० वर्ष की आयु से त्वचा में नमी बनी रहे। उसके इलावा अपने खानपान में सुधार लाया जाए और धूप में जाने से पहले खुली त्वचा पर सनस्क्रीन एस पी एफ १५ का प्रयोग किया जाए। खानपान में ध्यान रखें कि आप नियमित कौन से भोज्य पदार्थों का सेवन करें ताकि त्वचा पर उम्र का प्रभाव देर से आए जैसे पालक, ब्रोकली, पपीता, रसबेरी, संतरा, नींबू, हरी सब्जियां, नट्स, दूध, दूध से बने उत्पाद लें। खाना बनाने के लिए सनफ्लॉवर तेल और विटामिन डी जिसमें हो उसी का सेवन करें। धूप में निकलने से पहले चेहरे, गर्दन, बाजू, हाथों और पैरों पर सनस्क्रीन एस पी एफ १५ का प्रतिदिन प्रयोग करें। एअर कंडीशनर रूप में अधिक देर न बैठें इससे त्वचा की नमी कम होती है और वायु में आक्सीजन का स्तर भी कम होता है। रेशायुक्त फल और सलाद का सेवन करें ताकि पेट भी अच्छी तरह से साफ रहे। चाय, कॉफी का सेवन कम से कम करें। मिर्च मसाले, तले हुए और अधिक खटाईवाले भोज्य पदार्थ भी कम से कम लें। फालतू तनाव न पालें। निराशा और गुस्से से बचें। मुस्कराते रहें अवसर मिलने पर ठहाका मार कर हंसे। मॉस्चराइजर का प्रयोग नियमित करें अच्छी कंपनी का मॉस्चराइजर इस्तेमाल करें। दिन में ३ से ५ बार स्वच्छ जल से चेहरे को, हाथों का और बाजूओं को धोएं ताकि प्रदूषण, धुएं का प्रभाव कम रहे। चेहरा फेसवॉश से धोएं। चेहरे की सफाई के लिए टोनर, क्लींजर का प्रयोग करें। रात्रि में सोने से पहले कॉस्मेटिक साफ करें। सप्ताह में एक या दो बार त्वचा पर दूध मलें ताकि त्वचा मुलायम बनी रहे।

घरों में त्वचा को चमकदार और कोमल बनाने के लिए गुलाबजल का उपयोग नियमित तौर पर किया जाता है। गुलाबजल त्वचा को अंदर से नमी प्रदान करने में सहायक होता है। रोज तेल में एंटीफ्लेमेटरी प्रॉपर्टी होती है। इसके अलावा अगर आप रोजाना गुलाबजल का उपयोग करते हैं तो त्वचा में मौजूद लालिमा और रूखेपन को यह खत्म कर देता है।

यह एक बहुत अच्छा क्लींजर है। गुलाबजल चेहरे में मौजूद तेल और गंदगी को हटाकर, त्वचा के रोमछिद्रों को खोलने का काम करता है। जिस कारण एक्ने और मुंहासे नहीं होते। गुलाब की महक मूड को सही करने के लिए बहुत उपयोगी होती है। इसका अरोमा आपको अंदर से शांत और खुश बनाता है, जिस कारण आप आरामदायक दिखाई देते हैं। अगर आपको तनाव मिटाना है तो इसका इस्तेमाल करें। यह नींद लाने में भी सहायक होता है और आपको ताजा रखता है। गुलाबजल को अगर आपको लगाना है तो इसे रात में लगाकर सो जाएं।

एक औसत वयस्क की त्वचा का फैलाव लगभग २१ वर्ग फुट है और इसका वजन ९ पाउंड यानी करीब चार किलो तक होता है। शरीर की रक्तवाहिनियों की लंबाई करीब ११ मील यानी करीब १८ किलोमीटर तक होती है।

सरसों के तेल में एंटी फंगल और एंटी इंफ्लेमेंटरी गुण मौजूद होती हैं। ये त्वचा को संक्रमण से बचाने में मदद करता है। इससे नियमित मसाज करें। त्वचा संक्रमण, रूखी और खुजली से राहत मिलेगी।

खुजली, खपली, फुन्सियां, एक्जिमा, दाद

मन में उठनेवाले हजारों अंतर्गत आंदोलनों को सुचारू बनानेवाला खुद ही खुद का गवाह आईना कई बार हम देखना नहीं चाहते त्वचा की समस्या पैदा होने पर इसमें और भी वृद्धि होती है चेहरे पर उठी झाड़ियां, सिर में रूसी से लेकर काले सफेद दाग, सुर्खें, लाल चट्टे, रैश, चीरा, जख्म, एलर्जी, फोड़े, शिबे, नायटा, लाईचेन, विसर्प, नागिन आदि त्वचा विकार बाह्य त्वचा कुरूप बनाकर स्वास्थ्य विषयक चिंता निर्माण करते हैं। जैसे हम है इससे ज्यादा हम कैसे दिखते हैं। इसको प्राथमिकता देनेवाली दुनिया में विचरण करते समय मन में न्यूनता की भावना पैदा होती है। त्वचा के दृश्य विकार किसी को दिखायी न दे इसलिए हर व्यक्ति भरसक प्रयास करता है, स्वास्थ्य को लेकर अनिष्ट परिणाम करनेवाले और सामाजिक जीवन में हस्तक्षेप करनेवाले दो बड़े त्वचा विकार है सोरियासिस और सफेद दाग। दोनों की वजह, लक्षण, चिकित्सा भेद काफी अलग होते हुए भी त्वचा की कुरूपता एवं उससे उत्पन्न होनेवाली अस्वस्थता भी समान होती है।

इच अथवा खुजलाना इस अर्थ के ग्रीक शब्द से उत्पन्न सोरियासिस शब्द लक्षण स्पष्ट करता है। यह लक्षण रूसी द्वारा सबसे पहले दिखायी देते हैं। बाद में पूरे शरीर पर मछली के खवलों की तरह खपली उठती है। यह खपली चंदेरी रंग की होती है। खुजलाना, खुजलाने पर रूसी गिरना, त्वचा लाल, काली मोटी और सूखी होना, हाथ पैर के तलुए बगलें, सीना, पेट, जांघ, गुह्यांग, कान के पीछे और सिर में विकार पैदा करनेवाले लक्षण दिखायी देते हैं। कभी कभी खुजली इतनी असह्य हो जाती है कि रुग्ण कंधी से ही खुजलाने लगता है। जबकि नाखुन, कंधी, चम्मच, आदि से खुजलाना अपायकारक होता है। इससे बीमारी और ज्यादा बढ़ सकती है। कुछ मरीजों में सोरियाटिक, अर्थोपैथी (आमवात सदृश्य जोड़ों का दर्द) पैदा होती है। बरसाती हवाएँ, ठंडी में बीमारी की तीव्रता बढ़ती है।

हथेली तथा तलवे खुजलाना- हथेली खुजलाने पर धन प्राप्ति की संभावना तथा तलवा खुजलाने से यात्रा की संभावना व्यक्त की जाती है। शरीर के अन्य भागों पर जिस प्रकार खुजली चलती है, इसी प्रकार हथेली तथा तलवे पर खुजली चलती है तब इस साधारण शारीरिक क्रिया को अंधविश्वास से जोड़ना उचित नहीं है? हथेली तथा तलवों पर पसीना बहुत अधिक आता है, इस कारण यहां जीवाणु के संक्रमण की आशंका रहती है, इस वजह के भी खुजली हो सकती है। प्रत्युर्जा की वजह के भी खुजली हो सकती है। अतः इस स्वाभाविक क्रिया को धन प्राप्ति या यात्रा के साथ जोड़ना बेवकूफी है।

जब त्वचा की सतह पर जलन का एहसास होता है और त्वचा को खरोंचने का मन करता है तो उस बोध को खुजली कहते हैं। खुजली के कई कारण होते हैं जैसे कि तनाव और चिंता, शुष्क त्वचा, अधिक समय तक धूप में रहना, औषधि की विपरीत प्रतिक्रिया, मच्छर या किसी और जंतु का दंश, फंफूदीय संक्रमण, संक्रमित रोग की वजह से या त्वचा पर फुंसियां, सिर या शरीर के अन्य हिस्सों में जुओं की मौजूदगी इत्यादि से।

खुजली होने पर प्राथमिक सावधानी के तौर पर सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिये। खुजली का जब भी दौरा पड़े, आप साफ मुलायम कपड़े से उस स्थान को सहला दीजिये। प्रवृत्ति के अनुसार ठंडे या गरम पानी से उस स्थान को धो लीजिये (किसी को ठंडे पानी से तो किसी को गरम पानी से आराम होता है, उसके मुताबिक अपने लिए पानी का चयन कर लें)। साबुन जितना कम कर सकते हैं कम कर लेना चाहिये और सिर्फ मृदु साबुन का ही उपयोग करें। कब्ज हो तो उसका इलाज करें। खुजली होने पर गुनगुने पानी से नहाएं और तुरंत बाद ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। इससे हल्के-हल्के मालिश करने पर आराम मिलेगा। खुजली होने पर नारियल का तेल भी फायदेमंद होता है। इससे सूखे भी नहीं होती और

खुजली भी बंद हो जाती है। शरीर में अचानक ज्यादा खुजली होने पर तुरंत राहत के लिए घर में मौजूद देशी घी लगा लें। इससे फटाफट राहत मिलेगी। मार्केट में ओमेगा-३ ऑयल आसानी से उपलब्ध है। खुजली की शिकायत होने पर ओमेगा ३ ऑयल से मसाज कर लें। इससे राहत मिलेगी। खीरे का रस खुजलीवाली जगह पर लगाएं, आराम मिलेगा। गेहूं के आटे का लेप करने से शरीर के सारे चर्म रोग दूर हो जाते हैं। खुजली वाली जगह पर चन्दन का तेल लगाने से काफी राहत मिलती है। नीम का तेल या नीम के पत्तों की लेई भी खुजली से छुटकारा मिलता है। गंधक खुजली को ठीक करने के लिए बहुत ही बढ़िया उपचार माना जाता है। नीम के पाउडर का सेवन करने से त्वचा के संक्रमण और खुजली से आराम मिलता है। नींबू का रस बराबर मात्रा में अलसी के तेल के साथ मिलाकर खुजलीवाली जगह पर मलने से इस तरह की खुजली से छुटकारा मिलता है। नारियल के ताजे रस और टमाटर का मिश्रण खुजलीवाली जगह पर लगाने से भी खुजली दूर हो जाती है। दशांग लेप, जो आयुर्वेद की १० जड़ी-बूटियों से तैयार किया गया है, खुजली से काफी हद तक आराम दिलाता है। सुबह खाली पेट एलोवेरा रस का सेवन करने से भी खुजली से छुटकारा मिलता है।

खुजली एक नामुराद बीमारी है। खुजली के रोगी का किसी भी काम में मन नहीं लगता और वह चिड़चिड़ा हो जाता है।

पानी में नीम के पत्ते उबालकर, उस पानी को ठंडा कर उससे नहाने से खुजली दूर होती है। सरसों के तेल की मालिश करना भी लाभप्रद है। तुलसी के पत्तों का रस खुजलीवाले स्थान पर घिसने से भी लाभ होता है। नहाते समय पानी की बाल्टी में एक नींबू का रस डाल लिया जाए तो इससे भी त्वचा को आराम मिलता है। पानी में बेसन मिलाकर शरीर पर लगाने से भी लाभ होता है। एक चम्मच टमाटर का रस, दो चम्मच नारियल के तेल में मिलाकर शरीर पर मालिश करें। फिर २०-२५ मिनट बाद नहा लें। तिल का तेल, जौ का आटा और छाछ को मिलाकर शरीर पर लगाने से आराम मिलता है। नींबू का रस व नारियल का तेल शरीर पर लगाने से भी खुजली मिटती है।

आम तौर पर युवावस्था शुरू होने के दिनों में चेहरे पर छोटी बड़ी फुन्सियां होती ही हैं। यह कालावधी १४ से १८ साल के किशोर वयिन उम्र का होता है। लेकिन कई युवक युवतियों में यह सिलसिला २५ साल की आयु में भी जारी रहता है। ऐसे समय आहार, त्वचा की स्थिति, शरीर के चयापचय में परिवर्तन के संदर्भ में झाइयां, फुन्सी, दाग आदि का विचार किया जाता है। आयुर्वेद में रक्त शुद्धिकर दवाएं; चेहरे पर लगाने के द्रव्य, क्वचित शोधनोपचार से यह समस्या खत्म होती है।

खुजली होने पर नाखून से नहीं खुजलाना चाहिए। इसमें तीव्र गंध का साबुन, शाम्पू इस्तेमाल नहीं करें। बेसन का उबटन चेहरे पर लगाये, पेट साफ हो जायेगा और पेट में कीड़े नहीं होंगे, इसका ध्यान रखना चाहिए तथा बीमारी दबानेवाली दवाईयां नहीं लेनी चाहिए। त्वचा पर सूजन, लाल होना, चट्टे निकलना, बाद में त्वचा मोटी होना, खुजली होना, त्वचा के चिरो से खून निकलना आदि दाद के लक्षण हैं। दाद की बीमारी जैसे जैसे पुरानी हो जाती है लक्षणों में परिवर्तन आ जाता है। स्राव कम हो जाता है।

एक्जिमा

कहीं आप बैठे हों और अचानक खुजली होने लगे तो आपका मूड ऑफ हो जाएगा। सर्दियों में खुजली की समस्या बढ़ भी जाती है। हमारी त्वचा को कई प्रकार के संक्रमणों का समाना करना पड़ता है। एक्जिमा उनमें से एक है। एक्जिमा होने के अलग-अलग कारण हैं। शरीर में प्रतिरोधक प्रणाली में गड़बड़ी के चलते खुजली हो जाती है तो कभी सरकाप्टस नामक परजीवी के कारण खुजली होने लगती है। एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है। यह रोग किसी एक

स्थान पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। वजह चाहे जो भी हो, लेकिन शरीर में तकलीफ होने से आपकी दिनचर्या पर बुरा असर पड़ता है। एक्जिमा के कई कारणों में से एक यह भी हो सकता है कि आजकल लोग प्रत्युर्जा पहुंचानेवाले तत्वों के संपर्क में अधिक आने लगे हैं। घर में धूल और दफ्तर में अन्य रासायनिक उत्पादों के कारण भी ऐसा देखा जा रहा है। घरों में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले पदार्थों का अधिक इस्तेमाल, घोल, डिटर्जेंट, तेल और अन्य सामान, जो त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं, आदि भी एक्जिमा की वजह हो सकते हैं। गलत खान-पान, कब्ज, दमा रोग के उपचार के लिए दी जानेवाली दवाएं आदि भी एक्जिमा के कारण हो सकती हैं।

किसी व्यक्ति को किसी चीज से प्रत्युर्जा होती है तो उसे उससे एक्जिमा हो सकता है और संभव है कि किसी दूसरे व्यक्ति पर उस चीज का कोई प्रभाव न पड़े। एक्जिमा का यह प्रकार निरंतर आता और जाता रहता है। यह आमतौर पर उन लोगों का होता है, जिनमें प्रत्युर्जा के लिए एक आनुवंशिक प्रवृत्ति हो। एटॉपिक एक्जिमा जीवन के प्रारंभित दिनों में, आमतौर पर २ महीने से १८ महीने के बीच की आयु के शिशुओं में उभरता है। शिशुओं में एटॉपिक एक्जिमा मुख्यतः चेहरे, गर्दन, कान और धड़ को प्रभावित करता है। यह पैरों के शीर्ष या कोहनियों के आगे भी दिखाई देता है। बड़े बच्चों, किशोरों और वयस्कों में एटॉपिक एक्जिमा आमतौर पर कोहनी के अंदरवाले मोड़ की शिकन, इसके साथ-साथ घुटने, टखने या कलाई के जोड़ों, हाथों और ऊपरी पलकों में भी हो सकता है।

जिरोसिस एक्जिमा- इसमें त्वचा काफी रूखी हो जाती है। यह अधिकांशतः वृद्धावस्था में होता है। सर्दी में इस एक्जिमा के होने की आशंका सबसे ज्यादा रहती है। इसकी वजह यह है कि सर्दी में त्वचा अधिक रूखी रहती है।

इससे बचाव के उपाय- लक्षणों को बिगाड़नेवाले उत्तेजकों से बचें। अधिक समय तक स्नान न करें और देरी तक स्नान घर में न रहें। साबुन का प्रयोग कम से कम करें। बबल स्नान न करें। मॉइस्चराइजर का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।

जब यह रोग हो जाता है तो शरीर पर जलन तथा खुजली होने लगती है। रात के समय इस रोग का प्रकोप और अधिक हो जाता है। एक्जिमा रोग से प्रभावित भाग में से कभी-कभी पानी अधिक बहने लगता है और त्वचा भी सख्त होकर फटने लगती है। कभी-कभी त्वचा पर फुंसिया तथा छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं। एक्जिमा रोग खुशक होता है, जिस कारण शरीर की त्वचा खुरदरी तथा मोटी हो जाती है और त्वचा पर खुजली अधिक तेज होने लगती है। रोग को ठीक करने के लिए एंटी बायोटिक का प्रयोग किया जाता है। सुगंधित, साबुन, कॉस्मेटिक, कपड़े धोनेवाले डिटर्जेंट के इस्तेमाल से बचें। त्वचा को नमी रखें। गर्मी और पसीने से बचें। तापमान और नमी में अचानक बदलाव होने पर प्रभावित स्थान में खुजली महसूस हो सकती है, ऐसे में इसे और खुरचने से बचें। ढीले-ढाले कपड़े पहनें और एक्जिमा को नियंत्रित करने के लिए विशेषज्ञ से मिलें और पूरा इलाज कराएं। सुबह रोगी को खुली हवा में धूप लेकर शरीर की सिकाई करनी चाहिए तथा शरीर के एक्जिमा ग्रस्त भाग पर कम से कम २-३ बार मिट्टी का लेप करना चाहिए।

एक्जिमा के लक्षणों में त्वचा में खुजली, लालिमा और छोटे उभार या फफोले शामिल हैं। अगर इन लक्षणों का इलाज नहीं किया जाए, तो त्वचा मोटी, खुरदुरी और शुष्क हो सकती है। जिसके साथ कुछ ऐसे क्षेत्र उत्पन्न हो सकते हैं जहां के बाल झड़ जाते हैं और रंग में परिवर्तन आ जाता है। लंबी अवधि के एक्जिमा से प्रभावित त्वचा, बैक्टीरिया जनित अग्रिम संक्रमण के लिए आमतौर पर अधिक संवेदनशील हो जाती है। एक्जिमा कई पृकार का होता है, लेकिन एक्जिमा के लक्षणों को सामान्य करके देखा जा सकता है।

खुजली- यह एक्जिमा का सबसे सामान्य लक्षण है। अगर रेशेज में खुजली न हो, तो यह एक्जिमा के कारण नहीं होती है। यह एक्जिमा का बड़ा लक्षण है, लेकिन यह कई अन्य कारणों से भी हो सकती है। इसलिए केवल खुजली को ही एक्जिमा का एकमात्र लक्षण मान लेना ठीक नहीं होगा।

सूजन और रक्त के अधिक प्रवाह के कारण त्वचा में लालिमा होती है। एक्जिमा के दौरान सूजन कई कारणों से हो सकती है, लेकिन एक अहम कारण कीटाणु का संक्रमण होता है। एक्जिमा को नियंत्रित करने और इसके इलाज के लिए संक्रमण के कारणों को समझना बेहद जरूरी होता है।

मोटी त्वचा- त्वचा का संक्रमित हिस्सा कई बार संक्रमित हिस्से से अधिक मोटा हो जाता है। इसमें लगातार खुजली होती रहती है। यह आमतौर पर कुहनी, टखने के पास और घुटने के पीछे, जैसे जोड़ों के पास होता है। यह आमतौर पर ऐसे हिस्से को अधिक प्रभावित करता है जहां त्वचा आमतौर पर अधिक लचीली होती है।

फफोले- एक्जिमा के दौरान फफोले होना सामान्य है। आमतौर पर इन फफोलों का आकार छोटा होता है, लेकिन कई बार ये फफोले आकार में काफी बड़े भी हो जाते हैं। इन फफोलों में तरल पदार्थ और मवाद भरा हो सकता है।

एस्ट्रिडेयोटिक एक्जिमा- एस्ट्रिडेयोटिक एक्जिमा आमतौर पर टांगों के निचले हिस्से में होता है। इसमें त्वचा में खुजली हो सकती है। साथ ही त्वचा सूखी और फटी व लालिमा युक्त हो सकती है। इस दौरान आपकी त्वचा पर कुछ उभार भी हो सकते हैं और इन उभारों में चुभन भरा दर्द हो सकता है। यह भी हो सकता है कि आपको कोई उभार न हो।

पपड़ी- एक्जिमा के दौरान त्वचा से तरल पदार्थ रिस सकता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा काफी अधिक होती है, इसलिए यह हवा के संपर्क में आते ही सूख जाता है और केवल प्रोटीन बचा रह जाता है इससे एक पपड़ी बची रह जाती है। यह आमतौर पर तब होता है जब एक्जिमा से संक्रमित त्वचा संक्रमित हो जाती है इस पपड़ी का रंग आमतौर पर सुनहरी होता है।

एटॉपिक (एटॉपिक डर्माटाइटिस) एक्जिमा- एटॉपिक एक्जिमा में संक्रमित त्वचा लाल और शुष्क हो जाती है तथा वहां पर धब्बे पड़ जाते हैं। अगर त्वचा संक्रमित हो जाती है, तो यह गीली अथवा नम नजर आ सकती है। त्वचा में खुजलीवाले स्थानों को खुरचने से जलन बढ़ जाती है और बैक्टीरिया से संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है।

न्युमुलर एक्जिमा- न्युमुलर एक्जिमा में शुरुआत में त्वचा के छोटे हिस्से में जलन होती है। यह जलन गोलाकार लाल या पपड़ी के धब्बों में रूप में बदल जाती है।

त्वचा में होनेवाली खुजली को वैज्ञानिक भाषा में प्रूरिटस कहते हैं। आमतौर पर खुजली, रेशेज या प्रत्युर्जा की वजह से होती है। जिन लोगों की त्वचा रूखी होती है उन्हें अक्सर ही खुजली की शिकायत रहती है। सर्दियों में ठंडी हवाओं की वजह से त्वचा फटने लगती है जिस कारण खुजली होती है।

बालों में जुएं होने की वजह से सिर में खुजली होती है। त्वचा से जुड़ी बीमारियां जैसे डर्माटिटिस, एक्जिमा, सोरायसिस, चिकनपॉक्स की वजह से भी खुजली होती है।

गेहूं के आटे में तिली का तेल मिलाकर खुजलीवाले स्थान पर लगाएं, फायदा होगा। खुजलीवाले स्थान पर शहद लगाने से भी काफी लाभ होता है। यदि शरीर में सूखी खुजली हो तो नींबू के रस में केले के पत्तों की राख मिलाकर लगाएं। दो पके केलों को किसी बर्तन में मथ लें, फिर उसमें एक नींबू का रस निचोड़कर अच्छी तरह मिला लें। इसे मलहम की तरह लगाएं।

दाद (रिंग बोर्म)

जब शरीर पर लाल रंग के धब्बे, खुजलाहट या फिर सूजन दिखे तो उसको जल्द से जल्द चिकित्सक को दिखा लेना चाहिये, क्योंकि यह रिंगवर्म के संकेत हो सकते हैं। कई बार यह दाग गोल आकार का होता है, जिससे आसानी से समझ में आ जाता है। अक्सर दाद छोटे बच्चों को होता है, इसलिये अगर उसके शरीर पर कोई लाल रंग का दाग-धब्बा दिख रहा हो तो तुरंत चिकित्सक के पास उसे ले कर जाएं। जॉक खुजली एक तरह का दाद है जो कि त्वचा की परतों में होता है। अगर यह रोग हाथ पर होता है तो हाथ पूरी तरह से फूल जाता है। त्वचा पर तेज खुजली होती है और उस पर परत बन जाती है।

दाद से पीड़ित रोगी को इस रोग का उपचार करने के लिए सबसे पहले दादवाले भाग पर थोड़ी देर गर्म तथा थोड़ी देर ठंडी सिंकाई करके, उस पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए। इससे दाद ठीक हो जाता है। रोगी व्यक्ति को नींबू का रस पानी में मिलाकर प्रतिदिन कम से कम ५ बार पीना चाहिए और सादा भोजन करना चाहिए। संक्रमित त्वचा को हमेशा साफ रखें और ऐसी कोई भी चीज न पहनें, जिससे त्वचा को परेशानी हो।

चूने का उपयोग- दाद- पुराना चूना और तिल्ली के तेल को मिलाकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

सफेद दाग होने पर- १ चम्मच चूना और ५ ग्राम हरताल को एक साथ पीसकर नींबू के रस में मिलाकर लगभग २ महीने तक सफेद दागों पर लगाने से लाभ होता है।

नींबू के रस में सूखे सिंघाड़े को घिसकर लगाएं। पहले तो कुछ जलन होगी फिर ठंडक मिल जाएगी, कुछ दिन बाद इसे लगाने से दाद ठीक हो जाता है। दाद पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है। गाजर का बुरादा बारीक टुकड़े कर लें। इसमें सेंधा नमक डालकर सेकें और फिर गर्म गर्म दाद पर डाल दें। हल्दी तीन बार दिन में एक बार रात को सोते समय हल्दी का लेप करते रहने से दाद ठीक हो जाता है। दाद होने पर गर्म पानी में अजवाइन पीसकर लेप करें। एक सप्ताह में ठीक हो जाएगा।

चिकनपॉक्स

चिकनपॉक्स वेरिसेला जोस्टर नाम के विषाणु से होता है। जिस मरीज को यह विषाणु रोग होता है उनके संपूर्ण शरीरपर पानी से भरा हुआ फुन्सी के जैसा दाग निर्माण होता है। चिकनपॉक्स छोटे बच्चों में दिखायी देनेवाला सामान्य रोग है। संसर्ग होने से २-३ हफ्ते पहले इसके लक्षण दिखायी देते हैं। परंतु इस रोग से बचने के लिए टीका लगवाया जा सकता है। जिस व्यक्ति को यह रोग हो उसके संपर्क में आने से, उसके छिंक और कफ के अंदर से जीवाणु निकलते हैं। जिसको यह रोग हो उस व्यक्ति के कपड़े पहनने से भी यह रोग फैल सकता है।

इसके लक्षण- नाक बहने लगता है, अधिक बुखार, त्वचा पर रैशेस आने, आंखों पर गुहारी आना।

इसके लिए त्वचा में खाज आनेपर मलहम लगाना चाहिए, गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए, चिकनपॉक्स के टिके लगवानी चाहिए। रोगी को इसके लिए अलग कमरे में रखना चाहिए और किसी के संपर्क में नहीं आना चाहिए।

चिकन पॉक्स या छोटी माता, बच्चों को होनेवाला एक आम रोग है जो अक्सर महामारी के रूप में फैलता है। चिकन पॉक्स का कारण एक सूक्ष्म विषाणु वेरिसेला जोस्टर है। किसी भी व्यक्ति को चिकन पॉक्स जीवन में एक बार से अधिक नहीं होता। एक बार हो जाने पर शरीर में इस रोग की प्रतिरोध क्षमता उत्पन्न हो जाती है। इसके बाद दोबारा संक्रमण नहीं होता।

सफेद दाग या विटिलिगो

सफेद दाग या विटिलिगो चमड़ी के रोग की एक किस्म है जिससे त्वचा पर सफेद दुधिया निशान पड़ जाते हैं। जब हमारे शरीर के रंग पैदा करनेवाले कोशिकाएं चमड़ी में काम करना बंद कर देते हैं तो हल्के रंग या दुधिया सफेद दाग धीरे-धीरे निकलने शुरू हो जाते हैं जो बाद में फैल जाते हैं। आमतौर पर यह शरीर पर होते हैं लेकिन यह सिर पर, होठों पर भी हो सकते हैं। अन्य चमड़ी रोगों की ही तरह इसके साथ सबसे बड़ा मसला जुड़ा है मनोस्थिति का। बड़े स्तर पर फैला भेदभाव, कुष्ठरोग की भ्रांति, समझ की कमी और लोगों की असंवेदनशील बातें मरीज को सामाजिक तौर पर शर्मिंदगी का अहसास करवाती हैं। ऐसे भारतीय लोग अक्सर कमजोर आत्मविश्वास, बेचैनी, घबराहट, गुस्से और बेहद गंभीर अवसाद के शिकार पाए जाते हैं। पुरुषों, महिलाओं और बच्चों सहित देश की २ प्रतिशत आबादी इस रोग से पीड़ित है।

ज्यादातर लोगों को ४० साल की उम्र से पहले, आधों को तो २० साल की उम्र से भी पहले हो जाता है। यह पता नहीं चल पाया है कि त्वचा में रंग बनने की प्रक्रिया काम करना क्यों बंद कर देती है। लेकिन कुछ तथ्य हैं जो जिम्मेदार हो सकते हैं। इनमें जेनेटिक्स, रोग प्रतिरोधक क्षमता में गड़बड़ी, तनाव की वजह से प्रतिक्रिया आदि शामिल हैं। चमड़ी का जख्मी होना और गंभीर सनबर्न होने से भी निशान बनने लग सकते हैं। ४० प्रतिशत मामले अनुवांशिक कारणों से प्रभावित होते हैं, जिनके कई मामलों में परिवार में पहले किसी को ना भी होने पर भी कई लोगों में यह रोग पाया जाता है।

इस रोग का आसान इलाज तो नहीं है। लेकिन रोग को दवाओं और फोटो थैरेपी या लाईट थैरेपी से ५० प्रतिशत तक मामलों में फैलने से रोका जा सकता है अगर समय पर जांच और इलाज हो जाए। आजकल ऐसे कई तरीके हैं जिनसे गंभीर रूप से पीड़ित त्वचा को बेहतर दिखने लायक बनाया जा सकता है। इसमें लगानेवाली और खानेवाली दवाएं, कॉस्मेटिक्स, यूवी, लाईट थैरेपी से री-पिगमेंटेशन, अप्रभावित त्वचा का डिपिगमेंटेशन और त्वचा ग्राफ्टिंग आदि इलाज शामिल हैं।

अन्य त्वचा रोगों की ही तरह इसकी प्रमुख चुनौती मानसिक प्रभाव की है। इससे पीड़ित लोगों को शादी करने लायक नहीं माना जाता, सामाजिक तौर पर बहिष्कार होता है और अजीब किस्म का मजाक और भद्दी टिप्पणियां सहनी पड़ती हैं। इन बातों का गहरा मानसिक आघात लगता है जिससे पीड़ित अपनी चमड़ी और लोगों के सवालियों की वजह से अवसादग्रस्त हो जाता है। यह ना तो छूत का रोग है और ना ही जानलेवा है। ना ही यह मानसिक या शारीरिक क्षमता पर कोई असर करता है और इसका कोढ़ से भी कोई लेना देना नहीं है जो कि अक्सर समझा जाता है। अगर सामाजिक कलंक और भेदभाव खत्म हो जाता तो इससे पीड़ित लोग बेहद सामान्य जीवन गुजार सकते हैं।

सफेद दाग शरीर के अंदर पैदा होनेवाली प्रवृत्ति है और यह समस्या किसी भी व्यक्ति में उम्र के किसी भी पड़ाव पर पैदा हो सकती है। कुछ विशिष्ट हालातों में यह बढ़ती है, मधुमेह, थायरॉइड जैसी बीमारियों की तरह कुछ रोगियों में पारिवारिक इतिहास भी देखने को मिलता है। लेकिन, इसका अर्थ यह बीमारी होनेवाले मां-बाप के सभी बच्चों में सफेद दाग पैदा होंगे, ऐसा बिल्कुल नहीं।

शरीर में सफेद रंग के दाग की बीमारी पैदा होने के पीछे पारिवारिक इतिहास, आनुवांशिकता, शरीर में व्याधिक्षमत्व जनित विकृति ऐसे कई कारणों के बावजूद कुछ आकस्मिक कारण भी दिखाई देते हैं। खेलते समय घाव का बनना, जलना, टाईट अंगुठी, बिंदी, पैर के अंगुठे में गहने, चप्पल, कमर पर मजबूती से कपड़ा बांधना, सिंथेटिक वस्तुओं का त्वचा से घर्षण होना आदि कारणों से त्वचा पर सफेद दाग पैदा होते हैं। साधारणतया इसकी अनदेखी होती है। कुछ दिनों

तक ये दाग वैसे ही बने रहते हैं या संख्या और विस्तार में बढ़ते हैं। आज तक के अनुभव से इन रोगियों में पेट की बीमारी, कृमि, पीलिया, यकृत के दोष, मियादी बुखार, विषमज्वर, कुपोषण, पाचन के विकार जैसी समस्याएं पैदा होती हैं।

यहां पर काली कोषिकाएं नष्ट हो जाती हैं। दाग घेरा कई बार स्पष्ट और हल्के कॉफी रंग का होता है। ये दाग सालोंसाल वैसे ही रहते हैं, धीरे धीरे बढ़ते हैं, या अल्प अवधि में सारे शरीर को प्रभावित हैं। घुटने, हाथ और पैर के जोड़, उंगलियों के जोड़, शरीर के द्वार जैसे की होंठ, जननेंद्रिय, गुदद्वार, आंखों की पलकें, पेट, पीठ इन स्थानों में प्रभाव ज्यादा दिखायी देता है। वास्तव में सफेद दाग के स्वरूप में भिन्नता दिखाई देती है। वे लाल, काले या पूरी तरह श्वेतवर्णीय होते हैं। कुछ दाग पर बाल भी सफेद रंग के होते हैं। ऑटोजम्यून स्वरूप का होने पर यह बीमारी शरीर के दोनों हिस्सों में एक जैसी फैलती है। दाढ़ी, पलकें, सिर के बाल भी सफेद होते हैं। आंखों और त्वचा को धूप सही नहीं जाती। त्वचा की स्पर्शग्रहण, उत्सर्जन, तापनियंत्रण आदि सभी कार्य ठीक से जारी रहते हैं।

सफेद दाग की बीमारी को अंग्रेजी में विटिलिगो कहते हैं। विटिलिगो यह शब्द लेटिन शब्द विटेलियस से बना है, जिसका मतलब है धब्बा या विकृति। इस शब्द का इस्तेमाल सबसे पहले रोम के फिजिशियन चिकित्सक सेलसस ने चिकित्सा विज्ञान पर लैटिन भाषा में लिखी अपनी पुस्तक दि मेडिसिन में किया था। आज सफेद दाग को लेकर लोगों में कई तरह के भ्रम फैले हैं।

यह एक ऑटो इम्यून रोग हो सकता है, इसके कारणों का किसी को सही पता नहीं है। यह रोग तब होता है जब आपका प्रतिरोधक तंत्र गलती से आपके शरीर के ही कुछ भागों पर आक्रमण करने लगता है। इसमें प्रतिरोधक तंत्र किसी के त्वचा की मेलेनोसाइट को नष्ट कर सकता है। यह भी हो सकता है कि एक या एक से अधिक जीन्स किसी व्यक्ति को इस रोग का शिकार बनाते हों। मेलेनोसाइट खुद को नष्ट कर लेते हैं। सनबर्न या भावनात्मक तनाव इसका कारण है, लेकिन इन बातों का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। यह उनको अधिक होता है जिनकी त्वचा का रंग गहरा होता है।

सफेद रोग से परेशान ३० प्रतिशत लोग ऐसे हैं जिनके परिवार के किसी सदस्य को पहले ही यह रोग हो चुका है। जिन बच्चों के माता-पिता में से किसी को सफेद दाग है, उनमें से ५ प्रतिशत बच्चों में यह समस्या हो सकती है। इस बात के प्रमाण हैं कि जिन लोगों को सफेद दाग की बीमारी है, उन्हें विरासत में तीन जीन्स मिलते हैं जो इन्हें रोग का शिकार बना देते हैं। असल में यह रोग अनुवंशिक कारणों से होता है, यह कहना भी पूरी तरह सही नहीं है। यह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में आ भी सकता है और नहीं भी। किसी माँ-बाप के पाँच बच्चों में यह किसी एक को हो सकता है और जरूरी नहीं कि उसके आगे के बच्चों में भी यह रोग हो ही सकता है। असल में यह त्वचा विशेषज्ञ चिकित्सकों के लिए भी एक चुनौती है कि क्यों प्रतिरोधक तंत्र हानिकारक कोशिकाओं जैसे जीवाणु को मारने की बजाय मेलेनोसाइट पर आक्रमण करता है और उन्हें मार देता है। चिकित्सक मानते हैं कि विटामिनों की कमी भी इस रोग का रिस्क कारण माना जाता है।

एलोपेथी आयुर्वेद, होमिओपैथी, यूनानी या नेचरोपेथी किसी भी तरह की चिकित्सा पद्धति में सफेद दाग का पूर्णतया सही इलाज नहीं है, लेकिन इस रोग के एकदम शुरुआत में एलोपेथी में अगर कोई सही चिकित्सक मिल जाए तो निश्चित इसका इलाज हो सकता है। हमारे देश में शहरों और गाँव में झोला छाप चिकित्सक सफेद दाग का निश्चित सही इलाज बताकर पैसे तो बना लेते हैं, लेकिन मरीज को रोग से छुटकारा नहीं दिला पाते। इसलिये मरीज भी कुछ महीनों या एकाध साल इलाज कराने के बाद समझ जाता है कि उसे बेवकूफ बनाया जा रहा है। यह बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है, लेकिन अधिकतर लोगों में २० या २२ की उम्र के बाद इस रोग के लक्षण दिखने लगते हैं, उसी वक्त कोई सही चिकित्सक

मिल जाये तो वो इस बीमारी से बचा जा सकता है। सफेद दाग कितनी तेजी से फैलेंगे, इस बारे में निश्चित तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता है। कुछ लोगों में ये नहीं फैलते, पर अधिकतर लोगों में यह शरीर के दूसरे भागों में फैल जाते हैं।

सफेद दाग की बीमारी असल ये कोई बीमारी नहीं होती। यह जीवन के लिए नुकसानदायक नहीं होती और न ही संक्रामक होती है। इस बीमारी में न तो कोई दर्द होता है और न ही यह कोई गंभीर रोग है। इस रोग का भोजन के साथ भी कोई संबंध नहीं है। इसका शरीर के किसी भी दूसरे हिस्से या अंग या बुद्धिमानी के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता या इसका उनसे कोई संबंध नहीं है। सफेद दाग का कुष्ठरोग से भी कोई संबंध नहीं है और यह छूत की बीमारी तो बिल्कुल ही नहीं है, जबकि गाँव के अनपढ़ लोगों में अक्सर इस तरह की चर्चा सुनने को मिलती है, जो पूरी तरह गलत और नासमझी की बातें होती हैं।

आकर्षक व्यक्तित्व की हर व्यक्ति को अभिलाषा होती है। सौंदर्य देखनेवालों की नजर में होता है। ऐसा कहा जाता है। फिर भी आप जैसे हैं से अधिक आप कैसे दिखते हैं इसका आकर्षण दिनों दिन बढ़ता ही जा रहा है। इसीलिए त्वचा का स्तर, वर्ण आदमी के व्यक्तित्व का संवेदनशील पहलू उभरता है। त्वचा पर दाग, चट्टे, पिंपल्स, मुंहासे, फन्सिया, त्वचा सूखी तेलकट होना, काली पड़ना, त्वचा विकार होना, इससे मनःस्वास्थ्य बिगड़ता है। ऐसे कई मरीज मिल जायेंगे जो काली त्वचा रंग गोरा करने के उद्देश्य से क्रीम, पाउडर, पार्लर आदि सभी प्रयास करते हैं। लेकिन इसी त्वचा पर जब सफेद रंग का वैवर्ण्य आता है तब इसे सामाजिक पहलू प्राप्त हो जाता है। सफेद दाग के संदर्भ में समाज में गलतफहमियां इतनी गहरी है कि, कई बार गलतफहमी के कारण वह व्यक्ति वैफल्य में रहने के लिए मजबूर हो जाता है। सच तो यह है कि त्वचा पर सफेद रंग का वैवर्ण्य आना, उसके स्थान पर रंगनिर्मिती करनेवाली पेशियां नष्ट होना ही आक्वायर्ड यानी जब शरीर की पेशियों में उत्पन्न होनेवाली विकृत आदत है। इसे ही विटिलिगो भी कहा जाता है।

त्वचा पर सफेद रंग का वैवर्ण्य और उस स्थान की रंगकणनिर्मिती करनेवाली पेशियां नष्ट होने पर इसे विटिलिगो कहते हैं। यह एक्वायर्ड यानी शरीर की पेशियों में उत्पन्न होनेवाली आदत होती है। बीमारी से ज्यादा यह कॉस्मेटिक डिसबिलिटी अथवा सौंदर्य समस्या-त्वचा विकृति है। यही कहना ठीक होगा।

त्वचा पर सफेद रंग के दाग पैदा होना, उस स्थान पर रंगकणनिर्मिती करनेवाली कोशिकाएं नष्ट होने पर इस बीमारी को विटिलिगो कहा जाता है। यह एक्वायर्ड याने शरीर के कोशिकाओं में पैदा होनेवाली आदत है और १% लोग इस विकृति से ग्रसित होते हैं। यह बीमारी से ज्यादा एक कॉस्मेटिक डिसबिलिटी है। इसे सौंदर्य समस्या या त्वक विकृति भी कहा जा सकता है।

आज के दौर में सफेद दाग बीमारी का पूरी तरह इलाज संभव है, जिसमें व्यक्ति की त्वचा को पिग्मेंट्स दिये जा सकते हैं। आज मेलेनोसाइट कल्चर एपिडर्मल, मेलेनोसाइट सेल सस्पेंशन टेक्नीक्स, सक्शन बिलिस्टर एपिडर्मल ग्रॉफ्टिंग जैसे इलाज हो सकते हैं, जो सारे मरीजों को १०० प्रतिशत ठीक देते हैं।

व्यक्ति के शरीर से ही त्वचा ग्रॉफ्ट लिया जाता है। इसमें पेशोंट के शरीर के एक भाग से त्वचा लेते हैं और उसे सफेद दाग की जगह पर लगा देते हैं। यह इलाज उन लोगों का किया जाता है जिनकी त्वचा पर सफेद दाग कम मात्रा में हैं और पिछले एक साल में फैले नहीं हैं। इसे मेलेनोसाइट इम्प्लांट भी कहते हैं। इसकी ड्रेसिंग एक हफ्ते में ही निकाल दी जाती है और फिर सफेद दाग दो से चार महीनों में पूरी तरह से पहले की त्वचा के साथ एक रूप हो जाते हैं।

एक बिलिस्टर ग्रॉफ्टिंग पद्धति भी है जिसमें सामान्य त्वचा पर सक्शन के द्वारा फफोले पैदा करते हैं। हर फफोलों के

ऊपरी त्वचा निकालकर सफेद दागों पर लगा दी जाती है।

एक पद्धति मेलेनोसाइट फोटोथेरेपी भी है। इसमें अल्ट्रावायलेट बी लाइट और लेजर थेरेपी द्वारा सफेद दागों का इलाज किया जाता है। इससे भी ६० प्रतिशत से ज्यादा अच्छे नतीजे मिलते हैं। यह इलाज उन लोगों के लिए अच्छा है जिनकी त्वचा पर सफेद दागों का फैलाव अधिक है।

सारी दुनिया में सफेद दाग से परेशान लोगों की संख्या ५ प्रतिशत से भी कम है, पर इस रोग के विशेषज्ञ चिकित्सकों का कहना है कि भारत में इसमें मरीज सबसे ज्यादा हैं।

त्वचा वैवर्ण्य ही मुख्य शिकायत होती है। त्वचा का स्पर्श, उत्सर्जन, बुखार का नियंत्रण आदि सभी कार्य चलते रहते हैं। त्वक्दृष्टी के कारण प्राकृत वर्ण नष्ट होकर त्वचा में सफेद रंग का वैवर्ण्य पैदा होना इसे आयुर्वेद में श्वित्र कहते हैं। इन मरीजों को विरुद्धाहार नहीं करना चाहिए। शौच, पेशाब, छीक, डकार आदि नैसर्गिक क्रिया जबरन नहीं होती। उष्णता से दाग बढ़ते हैं। सलवार, पायजमा भी टाईट नहीं बांधनी चाहिए। क्रीम, ड्राई पाउडर्स, रसायन्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, त्वचा पर क्षोभ पैदा करना एवं रंगकणनिर्मिति की बढ़ावा देना, रक्तप्रसादन एवं कृत्रिघ्न दवाईयां, दोषावसेचन, पचन विकृति में सुधार लाकर शरीर का पोषण करना चाहिए। फलस्वरूप त्वचा पर पहले छोटे छोटे चट्टे दिखायी देते हैं। बाद में यही चट्टे धीरे धीरे त्वचा पूर्ववत होती है।

नियमित इलाज करने पर ७०% मरीजों को तुरंत लाभ होता है और ३०% मरीजों को देरी से लाभ होता है। हड्डी पर बने दाग काफी देरी से ठीक होते हैं और बालों का रंग भी बदलता है। दाग नष्ट होने के लिए ज्यादा देरी होती है। चिकित्सा को मिलनेवाला मरीजों का प्रतिसाद और दाग मिटने की प्रक्रिया कुछ महीने से लेकर साल भर तक भी चलती है।

कोढ़ (लीप्रोसी)

बीमारी होने से ही एक कास्मेटिक डिसेब्लिटी अथवा सौंदर्य विषयक समस्या पैदा होती है क्योंकि इसमें त्वक् वैवर्ण्य ही मुख्य शिकायत रहती है। त्वचा का स्पर्श ग्रहण, उत्सर्जन, तापनियंत्रण आदि सभी कार्य सही तरीके से होते हैं। एक प्रतिशत लोग इस विकृति के शिकार होते हैं। लेकिन सफेद दाग की विकृति किसी भी उम्र में हो सकती है। कुछ स्थिति में इसके आसार ज्यादा बढ़ जाते हैं। कई बार जख्म होने अथवा जलने से त्वचा पर सफेद दाग जैसे बीमारी की तरह इस विकृति में भी कुछ लोगों में पारिवारिक इतिहास (अनुवांशिकता) नजर आती है। साथ ही बद्धकोष्ठक कृमि, पीलिया यकृत दोष, मियादी बुखार, विषमज्वर, कुपोषण, पचनविकृति, आदि समस्या का भी इतिहास मिलता है। घुटना, कुहनी, घोटा उंगलियों की पर्वसंधि, होंठ, गुह्यांग, गुदद्वार, आंखों की पलके, पेट, पीठ आदि पर दाग ज्यादा दिखायी देते हैं। त्वचा पर सफेद दाग के लिए आयुर्वेद में श्वित्र अथवा श्वेत कुष्ठ कहा जाता है। बोली भाषा में इसे कोढ़ कहते हैं। जिन्हें यह विकृति है उन्हें विरुद्धाहार वर्ज्य करना चाहिए। शौच, डकार, पेशाब, छीक आदि नैसर्गिक वेग जोर लगाना, धारण अथवा उदीरण नहीं करें। धूप के कारण दाग की संख्या एवं विस्तार बढ़ता है। इसलिए ढीले सूती कपड़े पहनें और कड़ाके की धूप से बचे। टाईट अंगूठी, बिंदी, चप्पल, सिंथेटिक कपड़े, रबड़-प्लास्टिक की चीजें, त्वचा के साथ घर्षण करनेवाली मिनी पर्स आदि इस्तेमाल नहीं करें, पेटीकोट, चड्डी, पैजामा का नाड़ा कसकर नहीं बांधें। क्रीम ड्राई, पाउडर, रसायन्स का इस्तेमाल नहीं करें। त्वचा विकार पर आयुर्वेद संजीवनी का कार्य करती है।

सोरियासिस

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयविकार आदि को सही आहार एवं नियमित औषधोपचार से नियंत्रित किया जा सकता है। पर सोरियासिस के मरीज को स्वस्थ रखने के लिए आयुर्वेदिक इलाज का बहुत बड़ा महत्व है। सिर की त्वचा कान के पीछे, नीचे की कमर, मस्तक की बालों की रेखा, स्तनों के नीचे, जांघ में गुह्यरोग, गुदा के आसपास जहां त्वचा मुड़ती है आदि स्थानों पर चट्टे पैदा हो जाती है। तब इसे काला सोरियासिस कहते हैं। कुछ मरीजों में सिर्फ हाथ अथवा पैर के तलुवे ही व्याधिग्रस्त होते हैं। चीरा पड़ना, त्वचा निकलना, कभी-कभी खून निकलना, नाखुन के बाजू में अंदर रूक्षता आना इस तरह के सोरियासिस को पामोप्लांटर कहते हैं। पूरे बदनपर लालिमायुक्त सोरियासिस फैलना ठंड के समय बुखार आने के समय से एरीथोडर्मा सोरियासिस कहते हैं।

त्वचा में रंगकण निर्मित करनेवाली मेलानोसाइट पेशी के नाश के कारण त्वचा पर सफेद वैवर्ण पैदा करनेवाली बीमारी विटेलिगो (सफेद दाग) होती है। यह दाग कुपोषण, बद्धकोष्ठता, पीलिया, कृमि, यकृतविकार, पचनविकृति, टाइफाइड विषम ज्वर आदि की अनुवांशिकता अथवा पारिवारिक पार्श्वभूमि के कारण भी पैदा होते हैं। यह दाग घुटने से लेकर पूरे बदल पर उठते हैं। त्वचा का स्पर्शग्रहण, उत्सर्जन, ताप, नियंत्रण आदि कार्य सही ढंग से होते हैं।

सोराइसिस त्वचा का ऐसा गंभीर रोग है, जिसमें त्वचा की पर्त बदसूरत व बदरंग होने लगती है। यह रोग अधिकतर खून की खराबी से उत्पन्न होते हैं। सोराइसिस होने का एक मुख्य कारण शरीर में अम्ल व क्षार का असंतुलन और प्रतिरोधक तंत्र के कमजोर होने के कारण होता है। यह रोग अधिकतर खून की खराबी से उत्पन्न होते हैं। सोराइसिस में हल्दी का प्रयोग फायदेमंद होता है। हल्दी औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके एंटीबैक्टीरियल और एंटी सेप्टिक गुण सोराइसिस की बीमारी से बचाव करते हैं।

मन में उठनेवाले हजारों अंतर्गत आंदोलनों को सुचारू बनानेवाला खुद ही खुद का गवाह आईना कई बार हम देखना नहीं चाहते त्वचा की समस्या पैदा होने पर इसमें और भी वृद्धि होती है चेहरे पर उठी झाइयां, सिर में रूसी से लेकर काले सफेद दाग, सुर्खे, लाल चट्टे, रैश, चीरा, जख्म, प्रत्युर्जा, फोड़े, शिबे, नायटा, लाईचेन, विसर्प, नागिन आदि त्वचा विकार बाह्य त्वचा कुरूप बनाकर स्वास्थ्य विषयक चिंता निर्माण करते हैं। जैसे हम है इससे ज्यादा हम कैसे दिखते हैं। इसको प्राथमिकता देनेवाली दुनिया में विचरण करते समय मन में न्यूनता की भावना पैदा होती है। त्वचा के दृश्य विकार किसी को दिखायी न दे इसलिए हर व्यक्ति भरसक प्रयास करता है, कुल मिलाकर स्वास्थ्य को लेकर अनिष्ट परिणाम करनेवाले और सामाजिक जीवन में हस्तक्षेप करनेवाले दो बड़े त्वचा विकार हैं सोरियासिस और सफेद दाग। दोनों की वजह, लक्षण, चिकित्सा भेद काफी अलग होते हुए भी त्वचा की कुरूपता एवं उससे उत्पन्न होनेवाली अस्वस्थता भी समान होती है।

इच अथवा खुजलाना इस अर्थ के ग्रीक शब्द से उत्पन्न सोरियासिस शब्द लक्षण स्पष्ट करता है। यह लक्षण रूसी द्वारा सबसे पहले दिखायी देते हैं। बाद में पूरे शरीर पर मछली के खवलों की तरह खपली उठती है। यह खपली चंदेरी रंग की होती है। खुजलाना, खुजलाने पर रूसी गिरना, त्वचा लाल, काली मोटी और सूखी होना, हाथ पैर के तलुए, बगलें, सीना,

पेट, जांघ, गुह्यांग, कान के पीछे और सिर में विकार पैदा करनेवाले लक्षण दिखायी देते हैं। कभी कभी खुजली इतनी असह्य हो जाती है कि रुग्ण कंघी से ही खुजलाने लगता है। जबकि नाखुन, कंघी, चम्मच, आदि से खुजलाना अपायकारक होता है। इससे बीमारी और ज्यादा बढ़ सकती है। कुछ मरीजों में सोरियाटिक, अर्थोपैथी (आमवात सदृश्य जोड़ों का दर्द) पैदा होती है। बरसाती हवाए, ठंडी में बीमारी की तीव्रता बढ़ती है।

आयुर्वेदिक रसअसादन, रक्तशोधक दवाइयां, विविध औषधि कल्प, लगाने की दवाइयां, आहार विहार में परिवर्तन, वमन, विरेचन, नस्या रक्तमोक्षण, निरुहादी पंचकर्म की चिकित्सा प्रक्रिया में महत्वपूर्ण योगदान होता है।

बाह्य त्वचा रोगमुक्त होने से मानसिक तकलीफ होती है। ऐसे दो त्वचा विकार प्रमुख होते हैं। ये हैं सोरियासिस एवं सफेद दाग। सोरियासिस मनोकायिक विकार है जिसमें प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष मानसिक भावना, संवेदना का असर बीमारी पर भी होता है। हर व्यक्ति की शारीरिक रचना एवं बाह्य माहौल से संतुलन रखने की क्षमता भिन्न होती है। यह दोनों बीमारी भयानक है लेकिन ऐसा सोचकर दुखी न हों- इसे शरीर में उत्पन्न हुई एक विकृति समझकर इलाज करना चाहिए।

सुंदर, स्वच्छ, मुलायम त्वचा हर किसी को अच्छी लगती है। सफेद दाग सोरियासिस, कोढ़, इसब, नायटा, खुजली, खरुज, खपली, रूसी, फुंसियां, रैश, जलन, फोड़, मुंहासे, प्रत्युर्जा, जख्म, अर्टिकेरिया, पित्त, चट्टे, हाथ-पैरों को चीरा पड़ना, चिकली, मस्सा, भारी पसीना आना, सूखी अथवा अति तेलकट त्वचा, लाइयेन, प्लेनस, फंगस इंफेक्शन आदि सभी त्वचा विकारों से त्वचा खराब होना इसके फलस्वरूप उत्पन्न बेचैनी समान होती है। मछलियों की खवलों की तरह दिखनेवाले चंदेरी चट्टे सर्वांग पर सोरियासिस एक मनोकायिक विकार है। त्वचा लाल मोटी, काली, सूखी बनना, खुजलाने के बाद खपलियां निकलना भारी जलन, खुजली, कुहनी, पीठ, पेट, सीना, बगल, जांघ, पिंडलियां, एड़ी, कान के पीछे, सिर पर चट्टे निकलना आदि इसके तकलीफदेह लक्षण हैं। जाड़े में बीमारी की तीव्रता बढ़ती है। कुछ मरीजों में जोड़ों पर भी परिणाम होता है।

सोरियासिस के साथ ही पेट की शिकायतें, बवासीर, पथरी, लैंगिक समस्या, जोड़ों का दर्द, आम्लता, पुरानी सर्दी, रीढ़ की तकलीफ आदि स्वास्थ्य की शिकायतें कई लोगों को होती हैं। ऐसे समय में इलाज करवाना ही बेहतर होता है। रक्त शुद्धिकरण, त्वक्प्रसादक दवाइयों के साथ ही बीमारी फिर से ना होने पाये इसके लिए की जानेवाली अपुनर्भव चिकित्सा आयुर्वेद की विशेषता है। रोग सम्प्राप्ति का समूल उच्चाटन करनेवाली यह इलाज प्रणाली सोरियासिस सहित सभी त्वचा विकारों में लाभदायक है। काफी इलाज करने के बाद भी लाभ नहीं होने से निराश लोगों को एक बार ही सही यह चिकित्सा करवानी चाहिए।

रूसी, खपलों से शुरू होनेवाली सुई के नोक जैसी शुरू होकर पूरे बदन में फैलती है। यह सोरियासिस नामक विकार है। एरिदमॅटस स्केली इर्रप्शन यानी त्वचा आरक्त वर्ण बनाती है और उस पर खपलियां पैदा होती हैं। यह त्वचाविकार हर सौ में से तीन लोगों को होता है। त्वचा पर चंदेरी रंग के मोटे लालसर कालेपृष्ठभाग के चट्टे बनते हैं। असह्य खुजली, खुजलाने के बाद रूसी गिरना, त्वचा सूखी मोटी एवं रखरखीत बनती है। यही इसके मुख्य लक्षण हैं। बीमारी के अगले चरण में पांच से दस प्रतिशत मरीजों में आमवात सदृश्य जोड़ों का दर्द, (सोरियारिक एर्थोपैथी) होता है, सिर की त्वचा

कान के पीछे, घुटने, कुहनी, कमर, मस्तक रेखा (हेअरलाईन) स्तनों के नीचे जंघा (ग्राईन) बगलों में जहां त्वचा मोड़ सकते हैं वहां चट्टे बनते हैं ।

व्यक्ति के फर्स्ट इम्प्रेशन में महत्वपूर्ण भूमिका निभानेवाली और शरीर, मानस, स्वास्थ्य का आईना त्वचा हर व्यक्ति ये व्यक्तिमत्व का अहम हिस्सा होती है जब त्वचा व्याधिग्रस्त होती है तब मरीज को शारीरिक तकलीफ के साथ उसका स्वास्थ्य भी बिगड़ता है । चेहरा, हाथ, गर्दन आदि शरीर के दृश्य भाग पर बीमारी होने पर मानसिक दौर्बल्य आता है । त्वचा पर फोड़े, फुन्सिया, रोग, प्रत्युर्जा, एर्टिकेरिया, घमौरिया, लाईचेन, दाद, काले सफेद दाग, शिबे, चिरा, चट्टे, पिंपल्स, रूसी, खुजली आदि कई समस्याओं के कारण त्वचा का वैवर्ण्य एवं उससे स्वास्थ्य बिगड़ना समान ही है । रूसी, खपलों से शुरू होनेवाली सुई के नोक जैसी शुरू होकर पूरे बदन में फैलती है । यह सोरायसिस नामक विकार है । एरिदमॅटस स्केली इरप्शन यानी त्वचा आरक्त वर्ण बनाती है और उस पर खपलियां पैदा होती है । यह त्वचाविकार हर सौ में से तीन लोगों को होता है । त्वचा पर चंदेरी रंग के मोटे लालसर कालेपृष्ठभाग पर चट्टे बनते हैं । असह्य खुजली, खुजलाने के बाद रूसी गिरना, त्वचा सूखी मोटी एवं खरमरित बनती है । यही इसके मुख्य लक्षण हैं । बीमारी के अगले चरण में पांच से दस प्रतिशत मरीजों में आमवात सदृश्य जोड़ों का दर्द, (सोरियारिक एर्थोपैथी) होता है, सिर की त्वचा कान के पीछे, घुटने, कुहनी, कमर मस्तक रेखा (हेअरलाईन) स्तनों के नीचे जंघा (ग्राईन) बगलों में जहां त्वचा मोड़ सकते हैं वहां चट्टे बनते हैं । कुछ मरीजों के हाथ और पैर के तलवे खराब (बीमार) होते हैं । त्वचा निकलती है । चीरा पड़ती है ठंड के साथ बुखार आता है । ऐसी अवस्था में सही इलाज की जरूरत होती है । शीतकाल (ठंडी के दिन) में इस बीमारी की तीव्रता बढ़ती है । त्वचा के चट्टे दर्द करते हैं । उसमें दाह होती है । चट्टे बढ़ते हैं । कम होते हैं । बार बार बनते हैं । आहार विहार में मामूली परिवर्तन, सकारात्मक, विश्वास और सही इलाज द्वारा बार-बार होने की शिकायत दूर होती है और मरीज खुद को अच्छा महसूस करता है । मरीज का स्वास्थ्य स्तर सुधरता है ।

रस प्रसादन, रक्त शोधन करनेवाले औषधि कल्प सौंदर्य प्रसाधन एवं जरूरत के अनुसार किया जानेवाला रक्तमोक्षण, विरेचन, अस्ति, नस्य, वमन शिरोधारा, आदि इलाज त्वचा विकार पर उपयुक्त होते हैं ।

सोरियासिस एक चिरकारी त्वचाविकार है । कई सालों से दाग, चट्टे, खुजली, रूसी गिरना, सूखी त्वचा, काली मोटी होना, वैवर्ण्य आना, इस समस्या से मरीज परेशान हो जाता है ।

* ख्वाहिशों से नहीं मिलती कभी मंजिले, किसी की झोली में कर्म की शाखा को हिलाना पड़ता है ।

कुछ नहीं होगा अंधेरे को कोसने की, अपने हिस्से का दीया खुद ही जलाना पड़ता है ॥

* इस दुनिया में मनुष्य का अपना है ही क्या? जन्म दूसरे ने दिया, नाम किसी और ने रखा, शिक्षा दूसरे ने दी, रोजगार दूसरे ने दिया, इज्जत दूसरों ने दी, पहला और आखिरी स्नान भी दूसरे लोग ही करायेंगे, श्मशान भी दूसरे लोग ले जायेंगे । मरने के बाद संपत्ति भी दूसरे लोग ही बाटेंगे । फिर मनुष्य को अहंकार किस बात का ।

नागिन (हारपीज)

यह नागिन या विसर्पिका रोग के नाम से जाना जाता है। यह वरिसला जोस्टर नामक विषाणु के संक्रमण से होता है। यह संक्रमण शरीर के किसी भी भाग पर हो सकता है। आमतौर पर यह पेट पर ही हो जाता है। यह चेचक होने पर भी हो सकता है। यदि शरीर पर उठनेवाले फफोलों का इलाज ठीक ढंग से नहीं किया जाए तो काफी दर्द हो सकता है। इसके लिए सूजन रोधी दवाई व टीके लेनी चाहिए। जिन व्यक्तियों को कभी चेचक या चिकनपोकस नहीं हुआ हो उनको यह नहीं होगा ऐसा सोचना गलत है उन्हें भी वरिसला जोस्टर विषाणु के टीके लगवाने चाहिए। यह टीके लगाने के बाद नब्बे प्रतिशत व्यक्तियों को यह नहीं होता है। जो व्यक्ति साठ वर्ष की उम्र से अधिक हो उन्हें तो सुरक्षा और सावधानी की दृष्टि से यह टीके लगवानी चाहिए। यह रोग संक्रामक रोग है और किसी अन्य व्यक्ति में नहीं फैले इसके लिए टीके लगवाना बेहतर होगा। जिस व्यक्ति को यह रोग है वह व्यक्ति अन्य लोगों के सम्पर्क में नहीं आये और जिन लोगों की प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर है उनके भी सम्पर्क में न आये। नागिन होने के लिए जो विषाणु कारण होता है उनकी बढ़त के लिए पर्याप्त आहार न लें। आर्जीनाइन से विषाणु उत्पन्न होता है। लायसिन प्रोटीन खाने से रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। आहार में मांस, मुर्गी, अंडे, हरी सब्जी और दूध के उत्पाद लें। काजू, बादाम, चॉकलेट न लें।

असिटामिनोफेन जैसे तो दर्द से राहत दिलाती है, पर यह दाद तथा विसर्पिका के दौरान होनेवाली सूजन को कम करने में खास मददगार साबित नहीं होती। कोडीन या अन्य हल्की दवाइयां भी दाद के शुरुआती समय होने वाले दर्द को कम करने में काफी हद तक सक्षम होती है। एस्पिरिन लेने से भी दर्द से राहत मिलती है। अगर दवाइयों से तकलीफ हो तो असिटामिनोफेन लें। यह दवाई दर्द से राहत दिलाती है। कोई भी दवाई लेने से पहले चिकित्सक की सलाह लें।

दाद के दर्द से राहत दिलाने के लिए ठंडा पानी अद्भुत रूप में काम करता है। ठंडे पानी भरे टब में थोड़ी देर के लिए बैठें। पानी ज्यादा ठंडा न हो। फिर साफ धुले तौलिये से पोंछ लें।

पानी ज्यादा ठंडा होने से यह शरीर के साथ प्रतिक्रिया करके आपकी त्वचा को और भी नुकसान पहुंचाता है। ऐसे तौलियों का प्रयोग ना करें जो आपकी त्वचा के दाद के संपर्क में आये हैं। अगर आप इन तौलियों का प्रयोग करना ही चाहते हैं तो इन्हें सबसे पहले अच्छे से धो लें। अगर त्वचा में किसी प्रकार की कोई खरोच भी लग गयी तो वरिसेला जोस्टर वायरस फैलने लगेगा। ठंडे पानी में भिगोये कपड़े से उपाय करना चाहिए।

यह सूजन कम करता है और दर्द से राहत दिलाता है। तौलिये को ठंडे पानी में कुछ देर भिगोयें और निचोड़कर दाद पर रखें। ठंडी सेंक ठंडे पानी से स्नान करने के जैसा ही काम करती है। ठंडे पानी में तौलिये को डुबोकर और अतिरिक्त पानी को निचोड़कर अपने दाद के घाव पर हर घंटे में ३ से ४ बार सेंक करें।

संक्रमित तौलिये का इस्तेमाल ना करें क्योंकि इससे फफूंद (Fungus) के फैलने की आशंका रहती है। यहाँ पर भी ध्यान रखें साथ सुथरा तौलिये का इस्तेमाल किया जाए। ठंडे पानी की बजाय बर्फ का इस्तेमाल न करें। इसका इलाज लोशन से करें। ज्यादा खुशबूवाला लोशन इस्तेमाल करने से संक्रमण बढ़ सकता है। खुशबूदार लोशन का इस्तेमाल

करने पर दादवाला भाग और भी बुरी तरह से ग्रसित होगा जिससे आपको काफी परेशानी महसूस होगी। लोशन लगाने के तुरंत बाद अपने हाथ धो लें। ऐसा नहीं करने से विषाणु का एक व्यक्ति से दूसरे को फैलाव हो सकता है।

कैपसाईसिन काली मिर्च का अंश होता है तथा प्राकृतिक दर्द निवारक भी है, जिसका प्रयोग लोग वर्षों से करते आ रहे हैं। कुछ क्रीम में काली मिर्च का निचोड़ होता है जो दाद के दर्द से राहत दिलाता है। ऐसे क्रीम इस्तेमाल करने से चिकित्सक की सलाह लें और ऐसे क्रीम दिन में जितनी बार कहा जाए उतनी बार ही इस्तेमाल करें। फफोलों को न दबाएं। फफोलों को दबाने से संक्रमण दूसरी जगहों पर फैलकर ठीक होने में ज्यादा समय लगता है।

ठंडे सेंक से आराम प्राप्त करें। यह आपको चुभती हुई जलन और अन्य परेशानियों से मुक्ति दिलाने में सक्षम होती है। ठंडे पानी की सेंक के बर्फ के एक टुकड़े को किसी कपड़े या तौलिये में लपेट लें। इसे प्रभावित भाग पर ५ से १० मिनट तक रगड़ें। आप ठंडे पानी का इस्तेमाल कर रहे हैं तो कपड़े को बर्फीले पानी में डुबोएं और अतिरिक्त पानी निचोड़कर प्रभावित भागों पर लगाएं। आप ठंडी सेंक के लिए बर्फ के पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका प्रयोग आधा घंटे तक जारी रखें। गीली सेंक कर लेने के बाद घाव पर कैलामाइन लोशन लगाएं।

मकई का आटा इस्तेमाल करें। मकई का आटा दाद के फलस्वरूप होनेवाली जलन और खुजली को भी पूरी तरह से दूर कर देता है। मकई का आटा त्वचा से नमी सोखता है। यह फफोलों से नमी सोखकर उन्हें गिराता है। सूखे हाथों से मकई का आटा दाद पर लगाएं और १० मिनट के लिए छोड़ दें। फिर धो डालें। दिन में २ बार यह उपाय करें। मकई का आटा लगाने से पहले त्वचा को गुनगुने पानी से धोकर सुखा लें। उपाय के बाद क्रीम लगाएं।

हर्पिस रोग का इलाज टी ट्री का तेल से करे। टी ट्री ऑइल का प्रयोग एरोमाथेरेपी के अंतर्गत हर तरह के घाव, फोड़े फुंसियों तथा धब्बों को दूर करने के लिए किया जाता है। टी ट्री का तेल विषाणु के संक्रमण का अच्छा उपाय है। तेल की कुछ बूंदें लेकर दाद पर मालिश करें। ऐसा करने से जल्द राहत मिलती है।

घृतकुमारी से हरपीज का इलाज करे। ग्वारपाठा के अर्क और पत्तियों का त्वचा के फोड़ों, दाद और अन्य पर जादुई असर होता है। इसका जेल घर में तैयार करने में आपको ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी पड़ती। घृतकुमारी का अर्क त्वचा की समस्याओं पर अद्भुत रूप से काम करता है। यह अर्क त्वचा को जलन से राहत दिलाता है। इस अर्क का कीटाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुण होता है। घृतकुमारी के ताजा पत्ते लेकर उसमें से अर्क लें। अर्क को दाद पर धीरे से लगाकर १५ से २० मिनट तक रखें। यह अर्क त्वचा में सोख लिया जायेगा।

नींबू में विटामिन सी होता है जो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है और संक्रमण का इलाज करने में मदद करता है। इसका रस त्वचा के पीएच स्तर का नियंत्रण करता है। एक बड़ा चम्मच नींबू के रस में २ से ३ बड़े चम्मच शहद मिलाएं। कपास से यह मिश्रण दाद की जगह पर लगाएं। नींबू से बना बाम दिन में ४ बार लगाने से दर्द कम होता है।

सेब से बना सिरका विषाणुरोधक होता है। यह दाद से बने दाग और जलन के लिए सही उपाय है। थोड़ा सिरका ठंडे पानी में मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोरें। यह कपड़ा दाद की जगह पर रखें। सेब के सिरके के द्वारा आप बहुत से रोगों का इलाज कर सकते हैं। आप अन्दर से सुरक्षा प्राप्त करने के लिए रोजाना एक गिलास पानी में थोड़ा सा सेब का सिरका और स्वाद के लिए थोड़ा सा शहद मिश्रित करके इसका सेवन करें।

रीढ़ की हड्डी (स्पॉन्डिलाइटिस)

वैज्ञानिकों ने एक ऐसे प्रोटीन का पता लगाया है, जो मनुष्यों में रीढ़ की हड्डी की चोट से उबरने में अहम साबित हो सकता है। यह नष्ट हुए उतकों की मरम्मत की चिकित्सकीय पद्धति के लिए अहम हो सकता है। एक जेब्राफिश अपनी रीढ़ की हड्डी के टूटने के बाद उसकी स्वतः पूर्ण मरम्मत कर लेती है, जबकि वही मनुष्यों के लिए जानलेवा चोट साबित हो सकती है और वे लकवाग्रस्त हो सकते हैं। उतकों की मरम्मत के लिए आज सीमित मात्रा में सफल चिकित्सा पद्धतियां उपलब्ध हैं। ऐसे में हमें उनकी पुनः उत्पत्ति प्रोत्साहित करने को लेकर जेब्राफिश जैसे जीवों की ओर देखने की आवश्यकता है। जब जेब्राफिश की टूट चुकी रीढ़ की हड्डी की फिर से उत्पत्ति की प्रक्रिया शुरू होती है, तो आठ सप्ताह में नए तंत्रिका उतक चोट से पैदा हुए फासले को भर देते हैं और जेब्राफिश गंभीररूप से लकवाग्रस्त होने से बच जाती है।

इस प्रक्रिया में कनेक्टिंग टिशू ग्रोथ फैक्टर अहम है। वैज्ञानिकों ने जब सीटीजीएफ को आनुवांशिक रूप से नष्ट करने की कोशिश की, तो मछली उतक की फिर से उत्पत्ति नहीं कर पाई। मनुष्यों एवं जेब्राफिश में अधिकतर प्रोटीन कोडिंग जीन साझे हैं और सीटीजीएफ अपवाद नहीं है और जब वैज्ञानिकों ने मछली की चोटवाली जगह में सीटीजीएफ का मानवीय संस्करण जोड़ा तो इसने पुनः उत्पत्ति की प्रक्रिया को बढ़ाया और मछली चोट के दो सप्ताह बाद बेहतर तैरने लगी। मछली लकवे की समस्या से उबरकर तालाब में तैरने लगी। इस प्रोटीन का प्रभाव विचित्र है।

गठियारोग का ही एक रूप माना जाता है स्पॉन्डिलाइटिस। यह समस्या मुख्यतः रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करती है। इस समस्या का सबसे प्रमुख कारण है शरीर की गलत मुद्रा। जिससे मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। इसके अलावा शरीर में कैल्शियम की कमी भी दूसरा महत्वपूर्ण कारण है। शरीर की मुद्रा ठीक नहीं होने से रीढ़ की हड्डी का अलाइनमेंट बिगड़ जाता है। इससे कमर के निचले हिस्से और गर्दन में दर्द होता है। स्पॉन्डिलाइटिस से बचने के लिए हमेशा कमर को सीधा और पीछे की ओर करके इस तरह बैठें की शरीर का भार दोनों पुंठे पर बराबर हो। हर ३० मिनट के बाद अपनी पोजीशन बदलें। जब कुर्सी पर बैठें तो दोनों पैरों को जमीन पर फैला लें। खड़े होते समय सीना बाहर और पेट अंदर की तरफ हो, कमर सीधी हो और घुटने मुड़े हुए न हों। लंबे समय तक एक ही स्थिति में खड़े होने से बचें। अगर आप अपनी मुद्रा के तरीके को ठीक रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें तो असहनीय रीढ़ की हड्डी के दर्द से बच सकते हैं।

आज संगणक और लैपटॉप हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी हैं। संगणक के सामने बैठते समय हमारी पीठ सीधी हो, खासकर रीढ़ की हड्डी, लैपटॉप पर काम करने से डेस्क टॉप से ज्यादा समस्याएं होती हैं, क्योंकि लैपटॉप में स्क्रीन और की बोर्ड काफी नजदीक स्थिति में होते हैं। इसके कारण इस्तेमाल करनेवाले को झुकना पड़ता है। इसके नाम से ही जाहिर है कि इसे गोद में रखकर इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए गर्दन को झुकाने की आवश्यकता पड़ती है। इससे गर्दन में खिंचाव होता है, जिससे दर्द होता है। कभी-कभी तो डिस्क भी अपनी जगह से खिसक जाती है। संगणक पर काम करते हुए कमर सीधी करके बैठें और संगणक की स्क्रीन आंखों के स्तर पर होनी चाहिए। हर दो घंटे के बाद ब्रेक लें। नियमित रूप से ब्रेक लेना अपनी आदत बना

लें। कुछ मिनट दफ्तर या घर में इधर-उधर चहलकदमी कर लें। इससे आपकी मांसपेशियों और जोड़ों को आराम मिलेगा।

कारण- स्पॉन्डिलाइटिस कशेरुकीय जोड़ों का सूज जाना है। यह कमर दर्द और गर्दन के दर्द का एक कारण है। इसमें दर्द धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। रीढ़ की हड्डी में दर्द लगातार नीचे की ओर बढ़ता जाता है। इसमें गर्दन, कंधों और कमर को हिलाना मुश्किल हो जाता है। आनुवंशिक कारण भी रीढ़ की हड्डी का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा गलत मुद्राओं के कारण लगातार स्ट्रेस इंजुरी होना। उम्र का बढ़ना भी इसका कारण होता है। आज के भोजन में पोषक तत्वों, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी के कारण हड्डियों का कमजोर हो जाना इसका एक कारण साबित होता है।

रीढ़ की हड्डी की समस्या गंभीर होने पर यह सिर्फ जोड़ों तक ही सीमित नहीं रहती। समस्या गंभीर होने पर बुखार, थकान, उल्टी होना, चक्कर आना और भूख की कमी जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। कुछ अत्यंत गंभीर मामलों में यह फेफड़ों और हृदय की समस्या भी विकसित कर सकता है। सबसे पहले दिखाई देनेवाले लक्षणों में से एक गर्दन में दर्द और उसका कड़ा हो जाना है। लगातार या रुक-रुककर गर्दन और कंधे के क्षेत्र में दर्द और उन भागों का कड़ा हो जाना। समय बीतने के साथ दर्द का गंभीर हो जाना। गर्दन से कंधों और वहां से होता हुआ यह दर्द हाथों, सिर के निचले हिस्से और पीठ के ऊपरी हिस्से तक पहुंच सकता है। छींकना, खांसना और गर्दन की दूसरी गतिविधियां इन लक्षणों को और गंभीर बना सकती हैं।

जीवनशैली में बदलाव लाएं, पोषक भोजन खाएं, विशेषकर ऐसा भोजन, जो कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर हो। चाय और कैफीन का सेवन कम करें, क्योंकि इनसे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होता है। पैदल चलने की कोशिश करें। इससे बोन मास बढ़ता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित रूप से व्यायाम और योग करें। हमेशा आरामदायक बिस्तर पर सोएं। न तो बिस्तर बहुत सख्त हो और न ही बहुत नर्म। जिन्हें रीढ़ की हड्डी की बीमारी है, वे धूम्रपान न करें या तंबाकू न चबाएं। धूम्रपान से यह समस्या और बढ़ जाती है। रीढ़ की हड्डी से पीड़ित लोग गर्दन के नीचे बड़ा तकिया न रखें। उन्हें पैरों के नीचे भी तकिया न रखने की सलाह दी जाती है। ऐसी मेज और कुर्सी का प्रयोग करें, जिन पर आपको झुककर न बैठना पड़े। हमेशा कमर सीधी करके बैठें।

गलत मुद्रा में सामान उठाना पीठ में तेज दर्द का कारण बन सकता है, जिससे डिस्क के चोटिल होने व रीढ़ में फ्रैक्चर की आशंका बढ़ जाती है। सामान उठाने के अलावा उठते-बैठते समय रीढ़ को सहज मुद्रा में रखना जरूरी है। क्षमता से अधिक सामान उठाना व पीठ को झुकाकर रखना रीढ़ पर दबाव डालता है।

सोते समय रीढ़ को आराम दें। एक ही मुद्रा में न लेटें। पीठ के बल लेटना, पीठ व कमर की मांसपेशियों को आराम देता है और रीढ़ की हड्डी की सामान्य मुद्रा को बनाए रखता है।

वहीं करवट लेकर सोना रीढ़ को सहारा देनेवाले लिगामेंट्स व पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम देता है। पेट के बल लेटना, पेट की मांसपेशियों को टोन करता है। सोते समय आधा समय पीठ के बल लेटें, २०% सीधी व उलटी करवट व शेष समय पेट के बल लेटें। सोते समय रीढ़ व गर्दन के सामान्य घुमाव पर दबाव न डालें।

हड्डियों व मांसपेशियों की अच्छी सेहत के लिए ऑक्सीजन का सही स्तर बनाए रखने की जरूरत होती है। निकोटिन

खून में ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर देता है, जिससे रीढ़ के जोड़ों की अंदरूनी डिस्क पर असर पड़ता है। यह डिस्क की प्रोटीन संरचना पर भी असर डालता है।

प्रोटीन व कैल्शियम से भरपूर आहार अस्थिक्षरण से बचाव करता है और रीढ़ को मजबूत बनाता है, जिससे रीढ़ के आकार में बदलाव व फ्रैक्चर का जोखिम कम हो जाता है। हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी विटामिन डी के लिए हर रोज कुछ समय सूरज की धूप में बिताएं। भरपूर पानी पिएं। इससे जोड़ों के मुलायम उतक व कोशिकाओं का लचीलापन बना रहता है और जोड़ों में तरलता रहती है।

सर्वाइकल स्पांडलाइटिस की आशंका अधिकांश उन लोगों में होती है जो दफ्तर में संगणक या लैपटॉप पर बैठकर गर्दन झुकाएं घंटों काम करते हैं। एक ही मुद्रा में लंबे समय तक बैठे रहने से दो कशेरूकाओं के बीच की खाली जगह घटने लगती है। इसे स्पांडलाइटिक चेंज कहते हैं। इससे गर्दन और उसके इर्द-गिर्द दर्द होने लगता है। इस बीमारी से दूर रहने के लिए लोगों को अपने वजन पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। संगणक पर काम करते वक्त आपकी कुर्सी उचित ऊंचाई पर होनी चाहिए। मुलायम सोफे पर बैठने और मुलायम बिस्तर पर सोने की बजाए चपटे बिस्तर पर सोएं। तकिया कम इस्तेमाल करें। दफ्तर में संगणक पर एक घंटे से ज्यादा काम न करें। बीच-बीच में उठकर टहलें। काम के बाद दफ्तर से घर पहुंचकर ५ मिनट के लिए व्यायाम अवश्य करें। मानसिक तनाव, बेचैनी आदि से बचें।

बस में पिछली सीट पर बैठकर सफर न करें, लगातार दूरदर्शन न देखें और लेटकर न पढ़ें। कंधे झुकाकर चलने की बजाए सीधे चलें सर्दी हो या गर्मी हमेशा गुनगुने पानी से नहाएं। भारी लैपटॉप बैग गलत तरीके से टांगने से भी कंधों की मांसपेशियों में दर्द हो सकता है। सिरदर्द की तरह गर्दन के दर्द की शिकायत भी आम है। नरम तकियों के उपयोग और रात में गर्दन के टेढ़े रखकर सो जाने के कारण भी गर्दन का दर्द शुरू हो सकता है। इसका कोई विशेष निश्चित कारण जान पाना बड़ा मुश्किल होता है। कुछ लोग तो सोते समय गर्दन की स्थिति तकलीफदेह रह जाने के कारण ही गर्दन में जकड़न महसूस करने लगते हैं और सोते समय उनका सिर एक ओर मुड़ा रहता है। कई बार गर्दन का दर्द कुछ दिन रहता है और बाद में अपने आप गायब हो जाता है। जब गर्दन का दर्द लंबे समय तक रहे, तो समझना चाहिए कि वह सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस जैसी गंभीर समस्या खड़ी हो सकती है।

रीढ़ की कशेरूकाओं में कई विशिष्टताएं होती हैं, वे रीढ़ की हड्डी की रक्षा करती हैं। रीढ़ में से होकर प्रायः शरीर के सभी अंगों तक नसें पहुंचती हैं। इस कारण से ग्रीवा रीढ़ में होनेवाली किसी भी बीमारी का व्यापक असर हो सकता है। गर्दन तीन ओर घूमती है और इसके लिए कोई सहारा नहीं होता है, उल्टा गर्दन को ही सिर का बोझ संभालना होता है। जब दोनों भुजाओं की मांसपेशियां श्रम करती हैं और रीढ़ की धमनियों के माध्यम से गर्दन रक्तसंचार भी सुचारू रखती हैं। ये नाड़ियां अपनी आड़ी तिरछी प्रक्रियाओं के होते हुए गर्दन में सुरक्षित रहती हैं। कभी कभी गर्दन में यात्रिक समस्या होना संभव है।

गर्दन को घुमाने में बाधा आना या गर्दन का स्वाभाविक रूप से घूमना बाधित हो जाना प्रमुख समस्या है। गर्दन में दर्द और जकड़न की शिकायतें आम बात हैं। वे प्रायः गर्दन की नीचे की की तीन कशेरूकाओं में होती हैं। यह दर्द फैलकर सिर के पीछे के भाग में पहुंच सकता है या फिर पीठ के ऊपरी हिस्से में कंधों के बीच या दोनों कंधों तक भी फैल सकता

है। कभी-कभी हम कंधों के दर्द ही शिकायत करते हैं, जबकि दर्द की वास्तविक शुरुआत गर्दन की रीढ़ से हुई होती है। लक्षण के रूप में उनकी गर्दन के निचले हिस्से में सूजन आ जाती है और सूजन कम होने के साथ ही गर्दन के घूमने की क्षमता भी लौटती जाती है और दर्द भी कम होता जाता है। इस स्थिति में रीढ़ की कशेरूकाओं के बीच की डिस्क या ढकनी या ढकनी की क्षति होती है। एक्स-रे में इस क्षति के संकेत साफ देख सकते हैं। ये ऑस्टियोफाइट्स रीढ़ कशेरूकाओं के बीच अतिक्रमण कर सकते हैं। ऐसा होने पर इस रास्ते का आकार सिकुड़ने लगता है और ग्रीवा क्षेत्र से गुजरनेवाली नसों का दबाव बढ़ता है। इससे दर्द, जलन, झनझनाहट आदि महसूस होती है।

पुराने गर्दन की गाठिया के मामलों में भी उपचार के आश्चर्यजनक परिणाम मिलते हैं और उपचार के परिणामस्वरूप ही गर्दन का घूमना सरल और स्वाभाविक होता है। कई बार परिवर्तन सही होने में लंबा समय ले लेते हैं। जब अस्थि-जकड़न में बाहरी जोड़ भी शामिल हो तो परिचालन के परिणाम कम संतोषप्रद होते हैं। ऐसे मामलों में बहुत तेज या परिचालन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। तकनीक सहज और प्रगति धीमी होनी चाहिए।

यों तो शारीरिक लक्षणों से ही काफी कुछ जानकारी मिल जाती है, पर अक्सर गर्दन का एक्स-रे तो कराया ही जाता है। कुछ मामलों में गर्दन का सी.टी.स्कैन या एम.आर.आई. भी कराया जाता है कि पता लग सके मेरुरज्जु और तंत्रिकाओं पर कहाँ, कितना और कैसा दबाव पड़ रहा है।

यह बिल्कुल वैज्ञानिक है। सेंक से अकड़ी हुई पेशियां खुल जाती हैं। रीढ़ की सक्रियता बढ़ जाती है। नतीजतन आराम मिलता है। घर पर सेंक लेने के लिए गर्म पानी में तौलिया भिगोकर दर्द कर रही रीढ़ के चारों ओर लपेट लें या गर्म शॉवर ले लें। फिजियोथेरेपिस्ट डायथर्मि, अल्ट्रासोनिक या लेजर से भी सेंक दे सकते हैं।

जब जरूरत से ज्यादा वजन बढ़ता है, नियमित अभ्यास की कमी से शरीर की मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। लंबे अंतराल तक एक ही जगह काम करना। आगे की ओर झुककर चलना या बैठना। हाईहील की सैंडल ज्यादा प्रयोग करना, अवसाद से भी मांसपेशियों में तनाव आ जाता है।

स्वस्थ जीवनशैली, पोषक खानपान और कैल्शियम, विटामिन डी की खुराक। सही तरीके से शारीरिक मुद्रा में उठना बैठना, मोटापे पर पूरी तरह नियंत्रण, आराम पहुंचानेवाले फुटवियर, जो बहुत ऊंची हील के न हों, पहनें। ज्यादा व्यायाम और भारी सामान को झटके से न उठाएं। लगातार या लंबे समय तक बैठें या लेटे नहीं।

अन्य परीणाम- गुर्दे से जुड़े संक्रमण, स्पाइनल ट्यूमर, बैकबोन में संक्रमण आदि।

रीढ़ की हड्डी की बीमारियों में मणके का अपनी जगह से हिल जाना, मणके का भुर जाना, मणके की हड्डी का बड़ जाना एवं डिस्क का अपनी जगह से सरकना मुख्य हैं। डिस्क हमारी रीढ़ की हड्डी के मणके में एक छोटा सा हिस्सा होता है जो रीढ़ की हड्डी में शॉकर का काम करता है। यह किसी भी प्रकार के आकस्मिक आघात से रीढ़ की हड्डी की रक्षा करता है और अपने साथ जुड़े हुए दो मणकों को हिलने-डुलने में मदद करता है। जब यह डिस्क किसी भी कारण से अपनी जगह से हिल जाती है तब यह स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव डालती है जिसको स्लिप डिस्क की बीमारी कहा जाता है। यह बीमारी गर्दन से लेकर कमर तक किसी भी मणके में हो सकती है।

सर्वाइकल में दर्द गर्दन के पिछले हिस्से से शुरू होकर गर्दन, कंधे, बाजू और हाथों में जाता है। इस बीमारी में दर्द के साथ-साथ मरीज को चक्कर आते हैं और हाथ का सुन्नपन पाया जाता है। कमरदर्द में दर्द रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से कमर से शुरू होकर टांगों में जाता है। टांगों में और पैरों की उंगलियों में सुन्नपन आ जाता है। दर्द घुटनों एवं एड़ियों में भी आ जाता है। टांगों में कमजोरी महसूस होना या चलने में परेशानी इसके मुख्य लक्षण हैं।

अन्य चिकित्सा पद्धतियों में इलाज के लिए दर्द कम करने के लिए मरहम, तेल, दर्दनिवारक दवाइयों का प्रयोग किया जाता है, जिनसे मरीज का दर्द सिर्फ कुछ घंटों के लिए कम होता है। रीढ़ की हड्डी के मणकों का सम्पूर्ण इलाज नहीं किया जा सकता और यह बीमारी लाइलाज है। कुछ देर के लिए दर्द कम हो सकता है लेकिन बीमारी नहीं। वहीं होम्योपैथी इलाज रोगी को तंदुरुस्त करता है। तंदुरुस्त मनुष्य की बढ़ी हुई प्रतिरक्षा-प्रणाली अपने आप रीढ़ की हड्डी में आई हुई तबदीलियों को सही करके मरीज की बीमारी को सही कर सकती है। इस प्रकार होम्योपैथी रीढ़ की हड्डी की बीमारियों के मरीज को तंदुरुस्त करने की पूरी क्षमता रखती है।

गलत तरीके से सोने, उठने बैठने की वजह से रीढ़ की हड्डी से जुड़ी शिकायतें रहती हैं। इसमें प्रमुख समस्या है स्लिप डिस्क की। इस बीमारी में ज्यादातर चिकित्सक बेड रेस्ट की सलाह देते हैं।

ठंडी और गर्म सिकाई- पहले कुछ दिनों में सूजन कम करने के लिए ठंडी सिकाई की सलाह दी जाती है। इसके बाद आप दर्दवाली जगह गर्म सिकाई कर सकते हैं। दो से तीन घंटे बाद इसे प्रभावित अंग पर लगाएं।

अगर आप इस बीमारी से ग्रस्त हैं तो आपको फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाना चाहिए। वे बताएंगे कि दिन में होनेवाली क्रियाओं को करने का सही ढंग क्या है। आप कुछ खिंचाव व्यायाम की जानकारी ले सकते हैं जिससे कमर को आराम मिलेगा। इसके अलावा आप योगा भी कर सकते हैं।

हल्दी में करक्यूमिन एंटीऑक्सीडेंट होता है जो सूजन और जलन को कम करता है। स्लिप डिस्क ठीक करने में ये कारगर उपाय है।

टहलना- तीन घंटे के अंतराल में १०-२० मिनट तक टहलने जाया करें। आप जरा भी झुककर ना चलें और अगर आपके पैरों में दर्द है तो व्यायाम से दूर रहें।

मसाज करने से शरीर में रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से होता है। रोज मालिश करवाने से आपको स्लिप डिस्क से राहत मिलेगी। भारी सामान उठाना बंद करें, रोज व्यायाम करना चाहिए, धूम्रपान छोड़ना होगा। सही ढंग से उठने-बैठने, चलने, सोने आदि की आदत डालनी होगी। बिना हिल्स के जूते पहनें, अटर पटर खाने से बचें।

रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण भाग होता है। वास्तव में रीढ़ की हड्डी एक ऐसा जटिल अंग होता है जो शरीर के ऊपरी भाग छाती और बांह से लेकर निचला भाग पेल्विस और पैरों को एक साथ जोड़ती है। पांच में से चार लोग अपने जीवनकाल में कभी न कभी पीठ दर्द का अनुभव जरूर करते हैं।

रीढ़ की हड्डी की मुख्य समस्याएं होती हैं- माइलियोपैथी, जिसमें रीढ़ की हड्डी धीरे-धीरे पतली होती जाती है, हार्निमेटिड डिस्क, विकारग्रस्त डिस्क, स्टेनोसिस आदि। पीठ दर्द की समस्याओं का निदान एक्सरे, सीटीस्कैन,

एम.आर.आई., माइलोग्राम बोन स्कैन आदि से किया जाता है। पीठ दर्द की शल्यचिकित्सा दो प्रकार की होती है। पहला, डीक प्रेशन और दूसरा, स्टेबिलाइजेशन। एंटीरियर लंबर इंटरवाडी फ्यूजन-जो लोग पीठ और पैर दर्द से जूझते हैं उनके लिए यह उपयुक्त उपचार है। यह दर्द आमतौर पर डिस्क के प्राकृतिक तौर पर घिसने से होता है।

लेमिनेक्टोमी- रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में एक या एक से अधिक नस पर पड़ रहे दबाव को कम करने के लिए यह शल्यचिकित्सा की जाती है। इस प्रभावित भाग को लेमिना और एक्टोनी को निकलना कहते हैं।

लंबर माइक्रोडिसेक्टोमी- यह वह शल्यचिकित्सा होता है जो कि सर्जिकल माइक्रोस्कोप की मदद से लंबर स्पाइन पर किया जाता है।

मिनीमली इन्वेसिव लंबर लैनिनोटोमी डिसेक्टोमी- इस प्रक्रिया में हार्नियेटिड डिस्कवाले भाग में नीचे की मांसपेशियों में छोटा टमल बनाकर शल्यचिकित्सा की जाती है। जब कि डिसेक्टोमी में अधिक हिस्से का काटा जाता है और मांसपेशियों को हटाकर चिकित्सक हार्नियेटिड डिस्क देखता है।

स्पाइनल फ्यूजन- फ्रैक्चर या वर्टिब्रल जोड़ की दो हड्डियों को जोड़ने की प्रक्रिया को स्पाइनल फ्यूजन कहते हैं।

दर्द किसी भी बीमारी से हो, उसके प्रति गंभीरता जरूरी है, क्योंकि समय पर और सही इलाज न करना भी दर्द को बीमारी बना सकता है। ऐसी ही एक विशेष बीमारी के दर्द का नाम है- स्पांडिलाइटिस।

गर्दन में होनेवाले दर्द को सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस तथा कमर के दर्द को लंबर स्पांडिलाइटिस कहा जाता है। मुख्यतः यह परेशानी अनियमित खानपान, मानसिक रूप से किसी भी बड़े तनाव से खुद को दूर रखें, क्योंकि मस्तिष्क की कोशिकाएं इससे जुड़ी होती हैं। बढ़ती उम्र में इसके होने की ज्यादा प्रबलता होती है, क्योंकि उम्र बढ़ने से रीढ़ के यह मोती घिसते जाते हैं। शरीर में कुछ हिस्सों में होनेवाली विशेष बीमारियां जैसे- पथरी, अग्नाशय अंडकोष की सूजन तथा ओवरी की सूजन आदि से भी स्पांडिलाइटिस हो जाता है।

स्पांडिलाइटिस को रोकने के लिए चलने-फिरने, सोने, उठते-बैठने आदि आदतों में बदलाव करें। किसी भारी सामान को जबरन उठाने से बचें। जरूरी हो तो धकेलने का प्रयास करें। सामान को जमीन से उठाते वक्त झुकाव कमर पर नहीं, घुटनों पर लें। चलने के समय कदमों की लंबाई सामान्य व आरामदेह रखें तथा हाथों को भी ऐसा ही रखें। ज्यादा समय तक खड़ा रहना है तो एक पैर दूसरे से थोड़ा-सा ऊंचा रखें। एक से खड़े न रहकर स्थिति बदलते रहें।

गाड़ी चलाते समय भी स्टेयरिंग से ज्यादा दूरी न रखें। अपने खाने-पीने में बर्गर, पिज्जा, शीतपेय आदि से थोड़ा परहेज करें। पेट के बल सोने से बचें। जरूरी हो तो कमर के नीचे नर्म तकिया रखें। शरीर में प्रमुख पोषक तत्व कैल्शियम की मात्रा सही रखें। इसकी कमी स्पांडिलाइटिस का कारण होती है। शरीर को भरपूर नींद दें और शारीरिक क्षमता से ज्यादा काम न करें। शरीर के वजन पर भी नियंत्रण रखें। यह कद के अनुसार ही रहे। स्पांडिलाइटिस होने पर चिकित्सक की रायनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें।

मानव शरीर में हड्डियों की वही भूमिका होती है जो किसी इमारत में सरियों की। हड्डियां मजबूत हों तो शरीर रूपी इमारत भी मजबूती से टिकी रहती है। रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर की सबसे महत्वपूर्ण हड्डी है। यह पूरे शरीर का भार वहन करती है।

रीढ़ का ल्युम्बर रीजन इसके नीचे से शुरू होता है। इसमें पांच वर्टेब्रो होते हैं। पांचवां वर्टेब्रा सैक्रल वर्टेब्रा के पहले वर्टेब्रा के ऊपर होता है। यह कमर की रीढ़ का विकार है। इसमें कमर की कशेरुकाओं (वर्टिब्रा) और उनके जोड़ों में टूट फूट हो जाती है। कहीं हड्डी घिस जाती हैं, कहीं मरम्मत के तौर पर उसमें नई हड्डी उठ आती है। किसी किसी स्थान पर दो कशेरुकाओं के बीच की चक्रिया या तो सूखकर दब जाती है या अपनी जगह से हट जाती है। इससे रीढ़ से निकलनेवाली तंत्रिकाओं पर दबाव आ सकता है।

रीढ़ की हड्डी से जुड़ी बीमारियों के लिए स्पाइनल चिकित्सा एक बेहतर इलाज है। इसके माध्यम से रीढ़ की हड्डी को एलायमेंट दिया जाता है, जिससे स्पाइन अपनी जगह पर आकर बैठ जाता है।

रीढ़ की हड्डी की बीमारी सीधे मरीज को पूर्ण रूप से पैराप्लेजिया (कमर के नीचे का लकवा) से ग्रसित कर सकती है। दोनों हाथों को भी बेकार कर देती है। रीढ़ की हड्डी से गुर्दे व यकृत भी प्रभावित हो सकते हैं। यह किसी उम्र में हो सकता है। यह बीमारी गलत तरीके से बैठने, दुर्घटना, अत्यधिक वजन उठाने व पेट बड़ा होने से हो सकती है। किसी भी तरह का नस का दब जाना भी रीढ़ की हड्डी का कारण बन जाता है। अधिक वजन उठाने से बचें, गिरने से बचें, ज्यादा देर तक बैठकर काम न करें।

सर्वाइकल एक ऐसा दर्द है जिसमें ना तो अच्छे से नींद आती है और ना ही सुकून मिलता है। ऐसे में परेशानियां बढ़ती ही जाती है लेकिन आप कुछ घरेलू उपचार करके इस दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

लहसुन- थोड़ा सा वेजिटेबल तेल किसी कड़ाही में लेकर लहसुन की ८-१० कलियां डालें। इसे ब्राउन होने तक गर्म करें। फिर इसके साथ अपनी गर्दन और कंधों पर मसाज करें। मसाज करने के बाद गर्म पानी से नहाएं जरूर। इससे आपका दर्द झट से दूर हो जाएगा।

जैतून का तेल सर्वाइकल के दर्द में बहुत सुकून देता है। जहां सर्वाइकल का दर्द रहता है वहां गर्म जैतून के तेल से मसाज करें। फिर गर्म पानी में तौलिया भिगोकर कंधों और गर्दन पर २० मिनट तक रखें।

सर्वाइकल की सूजन कम करने के लिए बर्फ के टुकड़ों को किसी कपड़े में लपेटें और इसे सूजन वाली जगह पर रखें। इससे सूजन और दर्द दोनों में राहत मिलती है।

हीट पैड का इस्तेमाल भी सर्वाइकल में कर सकते हैं। इससे सिकाई भी होती है और सूजन भी कम रहती है।

सर्वाइकल के दर्द से बचने के लिए खाने के बाद एक हरड़ खाने से काफी सुकून मिलता है।

अगर सर्वाइकल की समस्या है तो खाने में गाजर, मूली, खीरा, टमाटर और कच्चा पत्तागोभी बहुत फायदा देगी और फलों में आप कुछ भी खा सकते हैं लेकिन चिकित्सक की सलाह भी जरूरी है।

सर्वाइकल के दर्द से बचने के लिए शराब, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन बिल्कुल ना करें। चाय, कॉफी, मीठा, खट्टा और तला हुआ खाने से परहेज करें। चिकित्सक की सलाह से बताई गई व्यायाम जरूर करें क्योंकि इससे काफी सुकून मिलता है।

*** सुबह की नींद मनुष्य के इरादों को कमजोर बनाती है।**

*** मंजिलों को हासिल करनेवाले कभी देर तक सोया नहीं करते।**

जो आगे बढ़ते हैं वो सूरज को जगाते हैं और जो पीछे रह जाते हैं उनको सूरज जगाता है।

पीठदर्द, कमरदर्द

कमर और पीठ दर्द एक आम समस्या है। रोजमर्रा के काम गलत ढंग से करने से कमर और पीठ का दर्द होता है। हर चार में से एक महिला और हर दस में से एक पुरुष कमर दर्द से पीड़ित है। जब हम गलत तरीके से लेटते हैं या बैठते हैं, तो इसका संवेदनशील नाड़ियों व अन्य अंगों पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है और बार-बार या निरंतर इस दुष्प्रभाव के कारण पीठ व कमर दर्द की शिकायत हो जाती है।

कमर दर्द अपने आप में कोई रोग नहीं है, बल्कि कई रोगों या गलत आदतों से पैदा हुआ एक लक्षण मात्र है। इसलिए कमर दर्द को कभी भी नजर अंदाज न करें।

आखिर क्यों होता है- रीढ़ की हड्डी में संरचनात्मक खराबी। जोड़ों का घिस जाना। किसी प्रकार की चोट लगने के कारण। अधिक बोझ पीठ पर लादकर चलना। रीढ़ की हड्डी खिसक जाना। किसी वजह से कमर के मांसपेशियों एवं स्नायु में खिंचाव। अधिक मोटापा। कमर में मोच आ जाना, खेलकूद या यात्रा करते समय बार-बार झटके लगना। बहुत अधिक मानसिक दबाव, तनाव, चिन्ता और थकावट। इससे पीठ की पेशियों में तनाव पैदा हो जाता है जो कि पीठ दर्द का कारण बनता है। व्यायाम की कमी के कारण। महिलाओं में खून की कमी, गर्भावस्था एवं माहवारी के समय। ठीक ढंग से न सोना, फोम के गद्दे पर सोना व घंटों एक ही जगह बैठे रहना। संतुलित भोजन के अभाव में।

आजकल पीठ में दर्द बहुत आम समस्या हो चुकी है। एक तकिया अपने सिर के नीचे लगाएं, जो आपकी गर्दन और सिर को आराम देगा और दूसरा तकिया पीठ के नीचे लगाना चाहिए, जो शरीर के निचले हिस्से को आराम प्रदान करेगा। यदि आपको करवट लेकर सोने की आदत है तो एक नियमित आकार के तकिए को दोनों टांगों के बीच में लगाकर सोएं। यदि आप पेट के बल सो रहे हैं, तो एक छोटे तकिए को पेट के और कमर के निचले हिस्से में लगाएं। अलग अलग चीजों का प्रयोग लंबी जुराबनुमा ट्यूब और दो टेनिस बॉल्स को डालें। इनके सिरे सख्त से बंधे हुए हों। अब इन टेनिस बॉल्स को दीवार और पीठ के बीच में रखें और इस बंधे हुए भाग को पीठ से रगड़ें। इसके अलावा आप फर्श पर लेटकर इसे अपनी पीठ के नीचे भी रखकर यह व्यायाम कर सकते हैं। इससे आपको पीठदर्द से राहत मिलेगी और आप बेहतर महसूस करेंगे।

शरीर को सही मुद्रा में बनाए रखने से पीठ दर्द को कम करने में मदद मिलती है और यह भविष्य में होनेवाले पीठ दर्द को भी रोकता है। अपने हाव-भाव का ध्यान रखना एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण की भांति है, जो आपको रखता है। इससे आपको कभी कोई शारीरिक समस्या भी नहीं होती।

यदि आपकी नौकरी ऐसा है, जहां आपको संगणक के सामने कई घंटों तक बैठना पड़ता है, तो यह जरूरी है कि आप नियमित अंतर से ब्रेक लें। इससे शरीर के लगातार बैठने पर अभ्यास पर ब्रेक लगेगा। इसके अलावा खाने के बाद एक छोटी सैर पर जाएं। इसके लिए आप दफ्तर का एक चक्कर लगा सकते हैं या दफ्तर के बाहर किसी पास की जगह तक घूमकर आ सकते हैं।

जकड़न को दूर करने के लिए गर्दन और पीठ पर गर्म पानी का प्रयोग करें। गर्दन और पीठ पर गर्म पट्टी प्रयोग करने से कसी हुई मांसपेशियां ढीली हो जाएंगी और जकड़न से छुटकारा मिलेगा।

गर्म पानी में सेंधा नमक डालकर स्नान करें। इससे न केवल आपका तनाव दूर होता है, बल्कि यह शरीर व पीठ की जकड़न भी दूर करता है। यह तनाव जकड़न को कम करने में मदद करता है, जो दोनों ही पीठ दर्द के मुख्य कारण हैं।

किताबों को लैपटॉप के नीचे रखने से लैपटॉप के स्तर को गर्दन और सिर ऊपर रखने में मदद मिलेगी। यह कई घंटों तक लैपटॉप पर बैठे रहने पर भी शरीर को सही मुद्रा में बनाए रखने में मददगार होगा। इससे पीठ दर्द भी नहीं होगा।

लोगों के गलत रहन-सहन तथा जीवन शैली में परिवर्तन के कारण पीठ का दर्द काफी तेजी से बढ़ रहा है। पीठ के दर्द को लोग गंभीरता से नहीं लेते, इसलिए रोग की प्रारंभिक अवस्था में इलाज के लिए चिकित्सक के पास नहीं जाते लेकिन जब रोग बढ़ जाता है और दर्द के मारे उनका उठना-बैठना, चलना-फिरना मुश्किल हो जाता है या किसी बड़ी बीमारी का कारण बन जाता है, तब लोग इलाज के लिए प्रयास करते हैं।

अभी तक पीठ दर्द होने के कारणों का पता नहीं लगाया जा सका है लेकिन यह दर्द चोट लगने, भारी वस्तु उठाने या फिर शरीर को गलत तरीके से मोड़ना आदि से उत्पन्न होता है। रक्त में थक्के जमना, ट्यूमर और फोड़ा आदि के कारण साइटिका का दर्द होता है। नियमित रूप से व्यायाम न करनेवाले रोग इस बीमारी से ज्यादा ग्रसित होते हैं।

पीठ दर्द के रोगी को सबसे पहले चिकित्सक के पास जाना चाहिए ताकि चिकित्सक रोगी का परीक्षण करके रोग के कारणों का पता लगा सके। हो सकता है कि रीढ़ में फ्रैक्चर, संक्रमण या ट्यूमर हो। यदि रोगी बिना किसी बीमारी के पीठ दर्द से परेशान हो तो उसे एंटी इंफ्लेमेटरी दवाओं के सेवन से लाभ मिल सकता है। गर्म पानी से स्नान करने तथा मसाज से ही आराम मिल सकता है। हमारा रीढ़ ३३ हड्डियों से मिलकर बना है जिन्हें मेरूदंड (वर्टिब्रा) कहा जाता है। प्रत्येक दो हड्डियों के बीच एक डिस्क होती है जो रबड़ की तरह मुलायम व लचीली होती है। इससे रीढ़ को लचीलापन मिलता है। अगर यह न हो तो रीढ़ को आगे-पीछे झुकाया नहीं जा सकता। डिस्क के पीछे रीढ़ के बीच से स्पाइनल नाल गुजरती है जिसके भीतर से होकर नसें मस्तिष्क से हाथ-पैरों की ओर जाती हैं। कई बार डिस्क नसों की ओर फूल जाती हैं या निकलकर बाहर आ जाती है, जिसे स्लिपड डिस्क के कारण नसों पर दबाव पड़ता है जिसके कारण कमर तथा पैरों में दर्द होने लगता है, सुन्नापन आ जाता है।

स्पाइन के रोग से कोई भी व्यक्ति ग्रसित हो सकता है लेकिन ज्यादातर शारीरिक या व्यायाम न करनेवाले, गलत तरीके से बैठने-सोनेवाले या अत्यधिक गाड़ी चलानेवाले लोगों को होता है। बदलती जीवनशैली के कारण यह रोग महानगरों में तेजी से फैल रहा है।

सबसे पहले रोग के कारण का पता लगाएं। अपनी पूरी चिकित्सकीय जांच कराएं। यदि ज्यादा काम करने से पीठ में दर्द हो रहा हो तो आराम करें। दर्द दूर हो जाएगा। दर्द निवारक मरहम लगाएं। कब्जकारक भोजन न करें।

कैल्शियम वाली हरी सब्जियां पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। शुरू से शारीरिक श्रम या व्यायाम की आदत डालें। सीढ़ियां चढ़ना-उतरना व तेज चाल से टहलना अच्छा व्यायाम है।

सही तरीके से बैठें। ज्यादा वजन न उठाएं। शरीर को तनावमुक्त रखें। संतुलित आहार लें। आहार में विटामिन डी वाले खाद्य पदार्थ भी शामिल करें।

गर्दन और कमर के दर्द से आज काफी लोग ग्रसित हो रहे हैं। यह आज की आम समस्या हो गई है। आज हर दूसरा व्यक्ति गर्दन या कमर दर्द से जरूर ग्रसित है। प्रत्येक अस्पताल, नर्सिंग होम और क्लीनिक में गर्दन और कमर दर्द से ग्रसित रोगियों की बढ़ती संख्या को देखकर पता चलता है कि यह रोग काफी तेजी से बढ़ रहा है। गर्दन और कमरदर्द उठने-बैठने के गलत तरीके या फिर बढ़ती उम्र के कारण शरीर में होनेवाले परिवर्तनों जैसे कारणों से होता है।

अस्थिक्षरण- उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों में उस तत्व की कमी होने लगती है जिसके कारण हड्डियों में लचीलापन होता है। इससे मेरूदंड कमजोर हो जाता है। इसके अतिरिक्त चलना, हल्का वजन उठाना या शरीर को इधर-उधर मोड़ना आदि दिन प्रतिदिन के कार्यों से शरीर में हल्के-हल्के फ्रैक्चर हो जाते हैं जिनका आमतौर पर पता नहीं चलता। आगे चलकर यही सब कारण कमर दर्द को जन्म देते हैं।

स्पांडिलाइटिस- बढ़ती उम्र के कारण रीढ़ की हड्डी (मेरूदंड) तथा हल्के जोड़ों के बीच की डिस्क के घिस जाने या अन्य विकृति के कारण कमर में दर्द होने लगता है। अधिक वजन उठाने या एक ही स्थिति में ज्यादा समय तक बैठे रहने से कमर का दर्द और अधिक बढ़ जाता है। अधिक देर तक आराम करने या सुबह उठने पर कमर दर्द के रोगी को कमर में अकड़ना महसूस होती है लेकिन रोगी को नींद में किसी प्रकार की परेशानी नहीं महसूस होती है।

अधिक शारीरिक वजन, शरीर को गलत स्थिति में रखने, असुविधानजक फर्नीचर और और बिस्तर के कारण कमर दर्द बढ़ जाता है। फिजियोथेरेपी, व्यायाम, योग, प्रातःभ्रमण, तैरना, उठने-बैठने के तरीकों में परिवर्तन, सीधे व सपाट बिस्तर का प्रयोग तथा वजन को कम करके कमर दर्द को नियंत्रित किया जा सकता है। कमर दर्द से संबंधित मामलों में शल्यचिकित्सा की जरूरत नहीं पड़ती।

रजोनिवृत्ति काल में या उसके बाद महिलाओं के अस्थिक्षरण से ग्रसित होने की संभावना ज्यादा होती है। रजोनिवृत्ति के पश्चात उनके शरीर में कुछ इस तरह के परिवर्तन होते हैं जिससे अस्थिक्षरण को विकसित होने में मदद मिलता है।

समय-समय पर महिलाएं अपनी जांच कराकर इस परेशानी से बच सकते हैं। आज अस्थिक्षरण का पता लगाने के लिए अनेकों जांच विधियां उपलब्ध हैं। आज कुछ ऐसी दवाएं विकसित हो गई हैं जिनके द्वारा इसे कुछ हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। निरंतर सक्रिय रहकर भी इस समस्या से बचा जा सकता है।

यदि कमर दर्द लगातार बना रहे तथा काफी पीड़ादायक हो, साथ में बुखार हो, भूख कम लगती हो या सोते समय भी दर्द के कारण काफी परेशानी होती हो तो इसके इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए क्योंकि संभव है यह दर्द क्षयरोग कर्करोग या मायलोमा जैसे गंभीर रोगों के कारण हो। यदि कमर दर्द लगातार १५ दिनों से अधिक समय तक बना रहे तो चिकित्सक से मिलकर जरूर परामर्श लेना चाहिए।

चक्रिका बाहर से दृढ़ तथा अन्दर से कोमल होती है। यह शरीर की आघात से रक्षा करती है तथा कमर को लचकदार बनाती है। कभी कभी इसका बाहरी दृढ़ भाग विकृत हो जाता है और जेलीनुमा पदार्थ स्पाइनल कालम के अंदर की नसों को प्रभावित करने लगता है। इस स्थिति को स्लिप डिस्क कहा जाता है। इसमें दर्द कमर से शुरू होकर पांवां की ओर बढ़ता है। कभी कभी मूत्र त्याग करने में परेशानी भी होती है। आराम करने तथा दर्द निवारकों के सेवन से स्लिप डिस्क

के १० प्रतिशत रोगी ठीक हो जाते हैं तथा १० प्रतिशत रोगियों को शल्य चिकित्सा की जरूरत पड़ती है।

आधुनिक जीवनशैली में हमें स्मार्ट तो बनाया है पर इसके साथ-साथ कुछ रोगग्रस्त भी बना दिया है। अधिक देर तक कुर्सी पर बैठे रहने से, बैठने की मुद्रा ठीक न होने से पीठ दर्द और गर्दन दर्द होना स्वाभाविक होता है।

आयु बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों का लचीलापन कम हो जाता है और मांसपेशियां या जोड़ सख्त हो जाते हैं, जिससे उनके तंतु प्रभावित होते हैं और पीठ दर्द प्रारंभ हो जाता है। पुरुषों के मुकाबले स्त्रियों में कमर दर्द ज्यादा होता है।

पीठ दर्द से बचाव के लिए सबसे ज्यादा आवश्यकता है नियमित व्यायाम की। कमर दर्द कुछ कम होने पर ही व्यायाम या योगाभ्यास करें। काम क्षमता के अनुसार करें। क्षमता से अधिक श्रम करने से आपकी पीठ को नुकसान पहुंचाता है। अधिक समय तक खड़े रहकर काम न करें, न ही झुककर या लेटकर पढ़ें। पैदल भी क्षमतानुसार ही चलें।

ऊंची हील भी नहीं पहनें। फ्लैट्स या कम हील चुनें। बिना चिकित्सक सलाह के या निपुण योग प्रशिक्षक के व्यायाम और योगाभ्यास न करें। वाहन चलाते समय पीठ को सहारा अवश्य दें। इसी प्रकार कुर्सी पर काम करते समय पीठ को ऊपर से नीचे तक कुर्सी की बैठ से सटाकर रखें। रात्रि में सोते समय कमर के आर्क के नीचे पतला तौलिया दो-तीन फोल्ड कर रखें। बिस्तर से उठते समय कभी भी सीधे न उठें। दाईं बाजू पर करवट लेकर ही उठें। बोझ न उठाएं। कुछ खिंचाव व्यायाम करें ताकि मांसपेशियों में लचीलापन बना रहें। ३० वर्ष की आयु के बाद प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार पर ध्यान दें जैसे-फल, सब्जियां, डबल टॉड दूध, अनाज आदि। तनावग्रस्त लोग भी पीठ दर्द के शिकार होते हैं, क्योंकि तनाव के कारण मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न होता है। तनावमुक्त रहें।

घर व दफ्तर में काम करनेवाली महिलाओं को पीठदर्द रहता ही है। यह दर्द उनमें अधिक पाया जाता है, जो शरीर मुद्रा में उठती-बैठती या काम करती हैं। इसके अलावा कैल्शियम की कमी, गैस, तंत्रिकाओं पर असामान्य दबाव, इंटरवर्टिबल डिस्क का अपनी जगह से हटना आदि भी इसके मुख्य वजह हैं।

पीठदर्द में नींबू का सेवन अत्यंत फायदेमंद होता है। एक नींबू का रस निकालकर उसमें नमक मिलाकर पीएं। नियमित रूप से दिन में दो बार इसका सेवन करने से पीठ के दर्द से छुटकारा मिलेगा।

आंवले के सेवन से पीठ दर्द से राहत दिलाता है। आंवले का एक टुकड़ा भोजन के बाद प्रतिदिन लें। इससे पीठ दर्द से शीघ्र आराम होगा।

एक चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच शुद्ध घी मिलाकर सुबह शाम पीने से लाभ होता है।

नीम की नरम पत्तियों को तोड़कर उसका काढ़ा बना लें। रूई या साफ कपड़े को हल्के गर्म काढ़े में भिगोकर पीठ के दर्दवाले स्थान पर सेंक करें। इससे पीठ के दर्द में आराम मिलता है।

अरंडी के पत्तों पर तेल लगाकर गर्म कर लें। फिर इसे पीठ पर बांधें। इससे दर्द से राहत मिलती है। तिल के तेल में सोंठ का चूर्ण मिलाकर गर्म करके पीठ पर मालिश करने से पीठ का दर्द मिटता है। लौंग के तेल की मालिश भी पीठ दर्द में लाभदायक है। कई बार पीठ दर्द मामूली होता है और ३ से ६ हफ्तों में अपने आप उपचार या बिना उपचार के ठीक हो जाता है लेकिन अगर दर्द ३ महीने से एक साल तक रहे तो उसे क्रोनिक कहा जाता है।

कमर दर्द की समस्या आज की दिनचर्या में आम बात हो गई है। कमर दर्द की सबसे बड़ी वजह है, गलत तरीके से बैठना और चलना। कमर हमेशा सीधी करके बैठना चाहिए। इसका यह मतलब कतई नहीं है कि आप कमर को अकड़कर बैठें। कमर के दर्द से बचना है तो कमर को हल्के से कर्व देकर बैठें। कुर्सी पर बैठते वक्त इस बात का विशेष

ध्यान रखे कि आपकी कमर सीधी हो, कंधे पीछे को हो और जांघ कुर्सी की पीठ से सटे हों।

कई बार एक्सीडेंट और दुर्घटना भी लो बैक पेन (निचला कमर दर्द) की समस्या को जन्म देने लगता है। कई बार सुबह उठते वक्त और कुर्सी से अचानक खड़े होते वक्त कमर दर्द शुरू हो जाता है। लंबे समय तक एक ही मुद्रा में रहना हमारे शरीर के लिए सही नहीं होता। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहना चाहिए।

पीठ दर्द के प्रमुख कारण कई घंटों तक लगातार बैठकर काम और मोटापा को माना जाता है। अगर आपकी जीवनशैली ज्यादा देर तक बैठनेवाला या निष्क्रिय हो और इससे आपके पीठ में ज्यादा परेशानी हो रही हो तो आप अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव करके अपने पीठ दर्द और रीढ़ की परेशानियों से निजात पास सकते हैं।

योगा, आहार और व्यायाम से पीठ की परेशानियों को दूर करने में बहुत हद तक सफलता मिल सकता है। नियमित व्यायाम से पीठ की परेशानियों को दूर करने में बहुत हद तक सफलता मिल सकती है। नियमित व्यायाम और स्वस्थ आहार से पीठ दर्द की समस्याओं के खतरे को कम कर सकते हैं। योगा आसन, सहज नवासन, उत्थिता सर्वांगासन से मांसपेशी में लचीलापन और रीढ़ में मजबूती ला सकते हैं। एरोबिक व्यायाम रीढ़ की समस्या को कम करने में मदद पहुंचाएगा। अगर आप एरोबिक व्यायाम नहीं करते हैं तो जलतरण और सैर भी आपके शरीर को मजबूत और स्टेमिना को बढ़ाएगा। लेकिन किसी भी तरह के व्यायाम करने से पहले आप तय कर लें कि इसके लिए आपका शरीर स्वस्थ है या नहीं। अगर आप किसी तरह की शारीरिक समस्या से ग्रस्त है तो व्यायाम से पहले चिकित्सक की सलाह ले लें। प्रतिदिन २० से २५ मिनट का व्यायाम आपको पीठदर्द से निजात दिलाएगा। आहार भी पीठ दर्द को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसा कहा जाता है जो कुछ हम खाते हैं वह हमारे शरीर में जमा हो जाता है। अगर आप अपने आहार में रेशे और एंटीऑक्सिडेंट की मात्रा अधिक लेते हैं तो आपका शरीर स्वस्थ और तरोताजा रहेगा। यह आपके वजन को भी नियंत्रित रखेगा। दूसरी ओर अगर आप अटर पटर खाते हैं तो आप ज्यादा उष्मांक लेने की वजह से आलस का अनुभव करेंगे। आपका ज्यादा खाने से भी संतुष्टि का अनुभव नहीं होगा। इससे आपका वजन बढ़ेगा। यह मोटापा का कारण बनेगा। यह भी पीठ दर्द और रीढ़ की समस्या की एक वजह है।

काम के बीच में या कभी लेटते ही पीठ में दर्द होने लगे, या अचानक बिना किसी वजह कमर दर्द बढ़ जाए तो समझ लें कि कुछ गलत कर रहे हैं।

लंबे समय तक कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं तो पीठ में दर्द की शिकायत हो सकती है। थोड़ी थोड़ी देर में कुर्सी से उठकर चलें। भारी वजन को बैग उठाते हैं तो भी पीठ में भयंकर दर्द का सामना करना पड़ सकता है। अपने वजन के दस प्रतिशत से अधिक बैग का वजन है तो तुरंत बदल दें।

हाई हील्स की तो लड़कियां दीवानी हैं लेकिन ये पीठ दर्द का गंभीर वजह हो सकती है। जितना हो सके हील्स से बचें और हर दो दिन पर जूते बदलें, फ्लैट भी पहनें।

पीठ के दर्द की वजह गलत गर्दों का प्रयोग हो सकता है। बहुत पुराने गर्दे जिसे ५-७ साल से प्रयोग कर रहे हैं वो भी कई बार पीठ दर्द का कारण बनते हैं।

रोजाना दफ्तर के लिए अगर खुद से ड्राइव करके जाते हैं या फिर आधे घंटे से ज्यादा बैठकर सफर करते हैं तो ये पीठ के दर्द का कारण बन सकता है। इससे बचने के लिए हर आधे घंटे बाद ५ मिनट के लिए चलें। आपका लेटने का तरीका गलत है तो कई बार पीठ में दर्द हो सकता है।

उम्र बड़ी हो या छोटी आजकल कमरदर्द की समस्या आम हो गई है। हर १० में से ६ लोग इससे परेशान हैं। इससे काम करने में परेशानी होना, उठने बैठने में दिक्कत होने जैसी कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं। इसके बहुत से कारण हो सकते हैं लेकिन अपने जीवनशैली में बदलाव लाकर इस समस्या से निजात पाई जा सकती है।

इसकी एक प्रमुख वजह, काम के दौरान ज्यादातर घंटे तक बैठे रहना है। इसके अलावा भारी वस्तु उठाने से कमर के निचले क्षेत्र की डिस्क खिसकने से भी कमरदर्द होने लगता है। ज्यादातर लोग कमर दर्द से बचाव के लिए तुरंत दर्दनिवारक गोली खा लेते हैं जबकि, इससे बचना चाहिए। इसके अलावा, अगर आप बैठने के दौरान कुछ सावधानियां बरतते हैं तो आपको कमर दर्द से मुक्ति मिल सकती है।

संगणक के सामने लंबे वक्त तक बैठने से बचें। हर एक घंटे में कम से कम पांच मिनट का ब्रेक लेकर टहलें। बैठने के दौरान अपनी मुद्राओं को बदलते रहें और बीच बीच में जब थकान महसूस हो तो उठकर शरीर को स्ट्रेच करें। बैठने के लिए आरामदायक कुर्सी का चयन करें। बैठने के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि आपके घुटने ९० डिग्री पर हों और कमर सीधी हो। पैर के ऊपर पैर रखकर बैठने से बचें। इससे कमर सीधी रखने में दिक्कत होती है और कमर दर्द होने लगता है। उठते वक्त अपने वजन को संतुलित कर उठें।

सरसों या नारियल के तेल में लहसुन की २-३ कलियां डालकर गर्म कर लें और ठंडा होने पर इससे कमर की मालिश करें। गर्म पानी में नमक डालकर तौलिया भिगोकर निचोड़ लें। इससे कमर को भाप दें आराम मिलेगा।

कढ़ाई में २-३ चम्मच डालकर इसे सेक लें और सूती कपड़े की पोटली में इसे डालकर कमर को सेक करने से भी दर्द से आराम मिलता है। अजवाइन को तवे पर सेंक कर और ठंडा होने पर धीरे-धीरे चबाएं। इससे कमर दर्द में लाभ मिलता है। सारा दिन एक ही मुद्रा में ना बैठे रहें। थोड़ी थोड़ी देर बाद उठकर थोड़ा जरूर टहलें। खाने में कैल्शियम वाले आहार जरूर शामिल करें।

पीठ का दर्द हमारे हर प्रकार के आनंद को समाप्त कर देता है, फिर भी हम इसे अन्यथा लेते हैं। पीठ की समस्याएं रातों-रात पैदा नहीं होती। यह कई घटनाओं की श्रृंखला का परिणाम होती है क्योंकि अधिकतर चोटें एक लंबे समय के दौरान घटित होती हैं। चाहे यह सोने के तरीके, वजन संबंधी मामलों या तनाव के स्तर से जुड़े मामलों के कारण हों। चाहे पीठ दर्द के लिए कई औषधियां उपलब्ध हैं परंतु दीर्घकालिक आराम के लिए जीवनशैली में परिवर्तन आवश्यक है। जहां तक पीठ दर्द की बात है तो रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से अपनाए जानेवाले कुछ मापदंड इसे रोकने में सहायक होते हैं जैसे सीधे बैठना, नियमित तौर पर चलना, वजन कम करना, संतुलित भोजन तथा कसरत संबंधी कुछ खास मुद्राएं। आपकी पीठ में चोट लगी है और आपकी पीठ की गतिविधियां सामान्य नहीं हैं, दर्द निवारक भी काम नहीं कर रही तो महत्वपूर्ण है कि अपनी इस चिंता के बारे में चिकित्सक से परामर्श किया जाए। गुर्दे, ब्लैडर तथा पित्ताशय से संबंधित समस्याओं को आसानी से पीठ दर्द समझ लिया जाता है विशेषकर महिलाओं के मामले में।

स्नान के आधा घंटा पहले शरीर में सरसों या अश्वगंधा के तेल से मालिश करें। एक दिन के अंतराल में गर्म पानी से १५ से २० मिनट तक फुटबाथ लें। हल्दी मिला दूध पीएं। कब्ज न रहने दें। प्राकृतिक आहार को महत्व दें। शीत पेय, आइस्क्रीम व मिठाइयां न खाएं। अपनी मुद्रा ठीक रखें।

नाखून

नाखून लिफाफे में लिपटे हुए सींग की तरह, पशुओं और मनुष्य के हाथ-पैर की उंगलियों में होते हैं। यह कैराटिन प्रोटीन से निर्माण होते हैं। जब उंगली का आखिरी शिरा किसी वस्तु को स्पर्श करता है तो उंगलियों की अगले भाग के नरम उतकों को नुकसान से बचाने के लिए सुरक्षा कवच का काम करता है। यह कांटने, छांटने, पकड़ने की क्रिया में मदद करता है। नाखून हाथ की त्वचा के अंदर से निकलते हैं और लगातार बढ़ते हैं जो कि शरीर का ही जीवित हिस्सा है। हाथ की अंगुली के नाखून पैर की अंगुलियों के नाखून से ४ गुना अधिक बढ़ते हैं। मनुष्य शरीर में नाखून ३ एमएम प्रतिमाह से बढ़ते हैं। आजतक कई महिलाओं का सर्वाधिक लम्बा नाखून ६०२ एमएम तक मापा गया है। काटने के बाद नाखून ६ से १८ महीने में फिर उगने लगता है। इसकी विकास दर लिंग, उम्र, मौसम, व्यायाम का स्तर, आहार, अनुवांशिकता पर निर्भर करती है। जब भी नाखून दबाया जाए तो इसका निचला हिस्सा सफेद रंग का होना चाहिए और दबाव छोड़नेपर एक या दो सेकंड में अपनी मुल रंग गुलाबी रंग में आ जाना चाहिये। देरी से यह स्थिति प्राप्त होने पर किसी बीमारी की ओर आशंकित करती है। नाखून के रंग का बदलाव आपके स्वास्थ्य की जानकारी का सूचक है। इसको देखकर शरीर में किस प्रकार के विषैले पदार्थ और संक्रमण होने का पता लगाया जा सकता है। संक्रमण होनेपर नाखून पतले और ढीले पड़ जाते हैं। नाखून की सही, स्वस्थ देखभाल के लिये समय समय पर इन्हें नियमित रूप से काटकर छोटा करना चाहिए। ऑक्सीजन की कमी से त्वचा की तरह नाखून भी सूख जाते हैं और टूट सकते हैं। अंगुलियों में संक्रमण हो सकता है, इनमें सूक्ष्म रूप से गंदगी जम जाती है जो हमारे पेट में जाकर हमारे खाएं हुए आहार को दूषित कर देती है जिससे हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

गंदे दास्तानों व गंदे मौजों के इस्तेमाल की वजह से नाखूनों में संक्रमण हो सकता है। विटामिन ए, विटामिन डी और कैल्शियम के अभाव में नाखून कमजोर, सूखे, और भंगूर Brittle हो सकते हैं। विटामिन बी १२ की कमी से नाखून काले पड़ने लगते हैं। विटामिन बी की कमी से नाखून पंक्तिवत व स्तम्भवत, आड़े, टेढ़े, मेढ़े, तिरछे होकर टूटने लगती है। बायोटीन, प्रोटीन, नाखूनों के विकास के लिये बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। प्रोटीन की कमी से रक्त की पूर्ति पूरी नहीं हो पाती। रक्ताल्पता में नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। लोहांश की कमी से यकृत, हृदयघात और गुर्दे की बीमारी के कारण नाखून पीले रंग, पतले, भंगूर, आड़े तिरछे रंग के हो जाते हैं। थायरॉइड की समस्यावालों के उन्नत के नाखून भी भूरभूरे हो सकते हैं। गुर्दे की क्रियाशीलता, फोलिक आम्ल का अभाव, प्रोटीन, विटामिन सी की कमी इत्यादि कारण भी हो सकते हैं। उचित रक्तसंचरण के कारण आवश्यक नाखूनों की मोटाई में फर्क पड़ जाता है। ऑक्सीजन की कमी के कारण इनका आकार बिगड़ने लगता है। मधुमेह और यकृत की क्रियाशीलता ठीक ढंग से नहीं होनेपर भी नाखून की जड़ (Nail bed) पीला पड़ने लगता है। हृदय की क्रिया के अनुसार यह लाल रंग में भी बदलने लगता है।

लम्बे और खुबसूरत नाखून किसी महिलाओं के लिए सुंदरता नापने का एक बेशकीमती जरिया हैं। नाखूनों को लम्बा रखना तथा इनकी देखभाल करना ज्यादा आसान नहीं है। क्योंकि स्वभाव से नाखून खोखले होते हैं और हाथों का ज्यादा प्रयोग करने पर यह टूट सकते हैं। टूटे हुए या उखड़े हुए नाखून बिल्कुल भी अच्छे नहीं लगते हैं। इसलिए इनकी देखभाल भी अच्छे से करना काफी जरूरी है।

अगर आपके नाखून रूखे और हमेशा टूटते रहते हैं कुछ उपाय अपनाकर आप नाखूनों को स्वस्थ रखकर बढ़ा सकते

है। नाखूनों के नीचे का भाग नाखूनों की सुरक्षा कवच बनकर उन्हें कीटाणु और फफूंद के हमले से बचाना है। इन नाखूनों की क्यूटीकल्स को काटने या छेड़ने से नाखूनों का सुरक्षा कवच हट जाता है और ये संक्रमण के शिकार हो सकते हैं। इन क्यूटीकल्स को छेड़ने से नाखूनों को स्थायी नुकसान भी पहुंच सकता है जिससे उनकी पकड़ ढीली पड़ सकती है।

नाखूनों को अच्छी स्थिति में बरकरार रखने के लिए उन्हें नमी प्रदान करना काफी आवश्यक है। रूखेपन से आपके नाखून कमजोर हो जाते हैं और इनके टूटने और उखड़ने की संभावना रहती है। क्यूटीकल्स औश्र नेल बेड को अच्छे से नमी प्रदान करने से आपके नाखून काफी नर्म और लोचदार बन जाते हैं। इसके लिए आप किसी हैण्ड मोइस्चराइजर या किसी तेल जैसे जैतून के तेल का प्रयोग कर सकते हैं। इससे आपके क्यूटीकल्स और इसके आसपास के भाग काफी नमीयुक्त हो जाते हैं।

बायोटिन आपके नाखूनों और बालों के स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में काफी बड़ी भूमिका निभाता है। बायोटिन के पूरक नाखूनों का टूटना रोकने में काफी मददगार साबित होते हैं और उन्हें मजबूत तथा लोचदार बनाते हैं। बायोटिन से नाखूनों की मोटाई भी बढ़ती है जिससे उनके टूटने की संभावना कम हो जाती है। कैल्शियम या जेलाटीन आदिसे उत्पादों को नाखूनों के लिए काफी उपकारी माना जाता है। अतः इनका प्रयोग करने की बजाय बायोटिन के पूरक पदार्थों का प्रयोग करें और नाखूनों को मजबूती प्रदान करें। ऐसे उत्पाद का प्रयोग करने की कोशिश करें जिसमें विटामिन इ और अन्य नमी देनेवाले उत्पाद हों, जिनसे आपके नाखून स्वस्थ रह सकें।

नाखूनों को सही आकार में बनाए रखने के लिए इनकी फाइलिंग करना काफी जरूरी है। पर आपको नाखूनों को फाइल करने का सही तरीका भी आना चाहिए जिससे कि वे कमजोर ना हो जाएं। कठोर नेल फाइल प्रयोग में लाने से नाखूनों में दरारें आ जाती हैं जिससे वे बाद में टूट भी सकते हैं। अतः एक अच्छी नेल फाइल चुनें और इससे अच्छे से फाइलिंग करें। इसके अलावा अपने नाखूनों को धीरे-धीरे फाइल करने की कोशिश करें और एक ही तरफ बिना ज्यादा दबाव दिए हुए फाइल करें। इससे नाखून टूटने और उखड़ने का खतरा कम रहेगा।

नाखूनों को लम्बे समय तक गीला रखने से वे कमजोर हो जाते हैं। अतः हमेशा अपने हाथों को सुखा लें और उन्हें अच्छे से धोकर मोइस्चराइज करें। इसके अलावा साफ सफाई के रसायनों जैसे डिटर्जेंट, डिशवॉशर तथा साबुनों के भी संपर्क में ज्यादा न आए। ये क्लींजर्स काफी नुकसानदायक होते हैं और इनसे नाखून टूट भी सकते हैं। ज्यादातर नेल हार्डनर अवैध रूप से प्रयुक्त रसायनों से बने हाते हैं। ये आपके नाखूनों का अच्छा करने की बजाय इनके साथ बुरा ही करते हैं। अतः इनका प्रयोग ना करें।

आपके नाखून काफी नाजुक होते हैं, जो आमतौर पर हर शैम्पू के प्रमुख कारक होते हैं आपके नाखूनों को रूखा बना देते हैं और वे टूटते या उखड़ जाते हैं। जिस शैम्पू में काफी झाग निकलती है और जो तैलीय त्वचा के लिए होता है, उसमें SLS/SES की मात्रा काफी ज्यादा होती है। अतः अगर वह शैम्पू आपके बालों के लिए अच्छा है तो भी आपके नाखूनों को नुकसान पहुंचा रहा होता है। अतः रसायनों की मात्रा देखकर शैम्पू खरीदें।

रोज खाने के साथ ही कुछ विटामिन और खनिज लेने से नाखून मजबूत और स्वस्थ रहकर अच्छी तरह से बढ़ते हैं। इनमें से कई विटामिन और खनिज आपके बालों और त्वचा के लिए भी अच्छे होते हैं।

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा संप्रेरक के कारण होता है। नाखून गर्मियों में ज्यादा बढ़ते हैं, क्योंकि शरीर द्वारा धूप का इस्तेमाल कर विटामिन डी बनाने से बढ़त तेज हो जाती है।

विटामिन बी जैसे बायोटिन कोशिकाओं को बढ़ने में मदद करते हैं। बायोटिन कम होने से नाखून आसानी से टूटते हैं। यह विटामिन दाल, डेरी उत्पाद में उपलब्ध होता है।

प्रोटीन- नाखून, त्वचा के रंध्र केराटिन से बनते हैं जो प्रोटीन का एक प्रकार है। अगर आपमें प्रोटीन की कमी है तो आपके नाखून रूखे होकर टूट सकते हैं। दाल, डेरी उत्पाद और अक्रोड में प्रोटीन होते हैं।

कैल्शियम- शरीर को हर रोज १२०० मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है। नाखूनों के साथ ही कैल्शियम आपकी हड्डियों को भी स्वस्थ बनाये रखता है।

जस्ता- अगर आपके नाखूनों पर धब्बे दिखते हैं तो यह जस्ता की कमी की वजह से हो सकते हैं। मटन, दूध और कद्दु खाने से शरीर को जस्ता मिलता है।

नाखून की देखभाल, बर्तन साफ करते समय दास्ताने पहनने से त्वचा के रोग भी नहीं होते और नाखूनों को टूटने से बचाया जा सकता है। नाखूनों को औजार के रूप में इस्तेमाल न करें ऐसा करने से नाखून टूट सकते हैं। नाखून बढ़ाने के लिए त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाये। दिन में अधिक पानी पीयें। नाखून चबाने से उनके टूटने का खतरा बढ़ता है। यह सब उपाय करके आप अच्छे नाखून पा सकते हैं।

हमारी बीच की अंगुली यानी मिडिल फिंगर के नाखून हमारी बाकी अंगुलियों के नाखूनों की तुलना में ज्यादा तेजी से बढ़ते हैं। कान और नाक हमारे शरीर के ऐसे अंग हैं, जो जिंदगीभर बढ़ते रहते हैं।

वेरिकोज वेन

वेरिकोज वेन बीमारी में पैर की नसें मोटी हो जाती है और पैरों में नसों के गुच्छे बन जाते हैं। अगर समय रहते इस बीमारी का इलाज न कराया जाए, तो यह बीमारी वेरिकोज अल्सर (घाव) में बदल जाती है। इन दिनों ऐसे युवक-युवतियों में भी वेरिकोज वेन का खतरा बढ़ने लगा है, जो तंग जीन्स पहनते हैं।

जो लोग देर तक या लंबे वक्त तक खड़े होकर काम करते हैं, वसे वेरिकोज वेन के कुछ ज्यादा ही शिकार होते हैं। इसके अलावा मोटापा, व्यायाम का अभाव आदि कारणों से यह मर्ज उत्पन्न हो सकता है।

वेरिकोज वेन दोनों टांगों में हो सकता है। इस मर्ज में टांगों में खून ले जानेवाली नसों के वाल्व खराब हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप नसों में खून जमा होने लगता है। इस वजह से पैरों में सूजन, दर्द, थकान महसूस होना, त्वचा का बदरंग होगा और खुजलाहट जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

वेरिकोज वेन में वेन स्ट्रिपिंग जैसी बड़ी शल्यचिकित्सा की जाती थी। इस विधि में पूरी नस को काटकर निकाल दिया जाता है। सर्जरी के बाद पैर में भद्दा निशान पड़ जाता है। यही नहीं, उपचार के बाद मरीज को लम्बे समय तक अस्पताल में रहना पड़ता है।

रेडियो फ्रीक्वेंसी एब्लेशन वेरिकोज वेन के उपचार की एक आधुनिक तकनीक है। इस तकनीक में चीरा नहीं लगाया जाता है। मरीज को तेजी से स्वास्थ्य लाभ होता है। इस विधि में एक पतली सुई के जरिये से ऊष्मा ऊर्जा के द्वारा मोटी मोटी और फूली हुई नसों को जला दिया जाता है। उपचार के अगले दिन से मरीज अपने काम पर जा सकता है। इस विधि में चीरा नहीं लगता है। यही नहीं, मरीज का स्वास्थ्य लाभ तेजी से होता है और उपचार के बाद दोबारा वेरिकोज बनने की आशंकाएं बहुत कम होती हैं।

बाल

कोशिकायें, उत्तक, किण्व, संप्रेरक द्वारा शरीर के ढांचे का निर्माण होता है। इस ढांचे के उपरी आवरण को त्वचा कहते हैं। त्वचा में असंख्य छोटे-छोटे छिद्र होते हैं। उन छिद्रों में से प्रोटीन की छोटी-छोटी फिलामिंट्स निकलती रहती है और बढ़ती है इसी फिलामिंट को बाल कहते हैं। त्वचा में से बालों का उगना, स्तनधारियों जीवों में ही होता है। बालों के प्रकार, बालों का उगना, इनकी उचित देखभाल व बालों का समयानुसार गिरना, झड़ना यह सब इसी के अन्तर्गत है। बाल केरोटिन नामक प्रोटीन से उत्पन्न होते हैं। बाल, उम्र, लिंग आहार के अनुसार बढ़ते घटते हैं। त्वचा के छिद्रों से बाल उगते हैं उन छिद्रों को रोम कूप कहते हैं। बालों की जड़ का स्थान बालों की मूल कोशिका है। बालों का बार बार झड़ना और इन्हीं कोशिकाओं में से बाल बाहर निकलते रहते हैं और बढ़ते रहते हैं। कूपक जो रोम छिद्रों से निकलते हैं और कठोर फिलामेन्ट होते हैं जो त्वचा से निकलकर ऊपर की ओर बढ़ते हैं। बालों के तन्तू (फाइबर) कई परतों में से होकर निकलता है। मुख्यतः उपत्वचा (Cutical) जो पतले, चपटे, कई प्रकार की कोशिकाओं के समूह की परत से बनी है। एक के ऊपर एक त्वचा के चकते बने हुये होते हैं। त्वचा का बाहरी आवरण (Cortex) जो केरोटिन प्रोटीन से कोशिकाओं के समूह के जाल से निकलता है। केन्द्र में रोम छिद्र क्षेत्र रहता है जो अव्यवस्थित और खुला क्षेत्र है उसे मज्जा (Medulla) कहते हैं। हर केस मज्जा, कोरटेक्स और क्युटीकल्स से बना हुआ है। इन्हीं सबके द्वारा प्रोटीन और जल लेकर बाल का पोषण होता है। त्वचा का बाहरी आवरण कोरटेक्स बालों का मेलानीन (सूर्य प्रकाश से काले रंग में बदल जाना) के दानों से काले घने और लम्बे फैल जाते हैं। रोमकूप के आकार के अनुसार ही कोरटेक्स का आकार होता है और उसीसे तंतू का आकार गोल, घुमावदार, घुंघराले निश्चित होता है।

जिन लोगों के बाल सीधे खड़े होते उनके तंतु गोल होते हैं। घुमावदार या अन्य आकार के बालों के तन्तु अंडाकार किस्म के होते हैं। यह बाल इस तरह से बढ़ते हैं जैसे सागर में सैलाब आया हो। यह वसा की सतह में से उत्सर्जित होते हैं। मनुष्य के बाल का व्यास ०.१७ एमएम से ०.१८एमएम तक होता है। यह रोमछिद्र मनुष्य शरीर में छोटे, बड़े, मिलाकर करीब २० लाख होते हैं जो शरीर में नमी बनाये रखती हैं। रोमछिद्रों में जहां से बाल निकलते हैं उनमें वसा की परत का जमाव रहता है जो बालों को चिकनाई स्निग्धता प्रदान करता है। रोम छिद्र त्वचा आवरण से ढके रहते हैं उसीमें से बाल निकलकर बढ़ते रहते हैं। जो बाल बाहर निकलते हैं, दिखते हैं वे कूपक कहलाते हैं। जिन बालों में रासायनिक तत्वों की क्रिया का असर नहीं होता वे मृत केश कहलाते हैं। वसा में ग्रन्थियां जो ढेरसारी ग्रन्थियों को तेल से स्निग्धता करती हैं, उन रोमछिद्रों में पहुंचकर उगनेवाले बालों में चिकनाई, मृदुलता देती हैं। यही सब मासपेशी के सहारे से बाल खड़े रह सकते हैं और बढ़ते हैं। चर्माकुर से बाल निकलकर ऊपर की ओर बढ़ना शुरू कर देते हैं।

बालों का सीधा संबंध पेट से होता है। यदि पाचन तंत्र और हाजमा ठीक नहीं हैं तो बालों की जड़ें कमजोर होंगी लगातार कब्ज रहने से Hair Follicles कमजोर हो जाते हैं। बाल टूटने व झड़ने लगते हैं। इसलिए अपने खान-पान और हाजमे को हमेशा ठीक रखें। चाय, कॉफी, पान-तंबाकू, मिर्च मसाले आदि नशीले पदार्थों से दूर ही रहें। नियमित व्यायाम करें। रोजाना व्यायाम करने से शरीर में रक्त संचरण ठीक से होता है और आप निरोगी रहते हैं।

आपको अपने आहार में सब्जियां, सलाद, अंकुरित अन्न, मौसमी फल और उच्च प्रोटीन आहार लेना चाहिए। आपका अनानस, आंवला, गाजर, पालक, टमाटर, चना, प्याज, अदरक, राजमा और सोयाबीन का अधिक सेवन करना चाहिए। प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन अधिक करें इससे हेयर फॉलिकल्स मजबूत होते हैं। बालों के बढ़ने और मजबूत होने के लिए प्रोटीन, विटामिन ए, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, विटामिन ई और लौहांश कि विशेष आवश्यकता होती

है। इसलिए आहार में ऐसे अन्न का समावेश होना जरूरी है जिनमें इन सभी आहार पदार्थों कि प्रचुर मात्रा हो।

बाल बढ़ने के लिए उच्च प्रोटीन आहार लेना बहुत जरूरी है। भारतीय आहार में प्रोटीन कि मात्रा कम होती है। प्रचुर मात्रा में प्रोटीन लेने के लिए सुबह नाश्ते में अंकुरित अन्न, मूंग, फ्लेक्स सीड्स, दूध, सोयाबीन लेना चाहिए। भारतीय खाने में दाल का समावेश हमेशा रहता है पर दाल को पतला बनाने कि जगह दाल गाढ़ी बनानी चाहिए। स्नैक्स में शीघ्र आहार कि जगह पर भुने हुए मूंगफली या चना लेना चाहिए। रोटी बनाने के लिए गेहूं के आटे में १/४ हिस्सा सोयाबीन का आटा मिलाकर रोटी बनाना चाहिए।

अगर आपको थकावट, बिना कारण वजन बढ़ना, उदासी, कमजोरी और त्वचा शुष्क होना जैसे लक्षण दिखाई देते है तो Hypothyroidism के निदान हेतु चिकित्सक की सलाह अनुसार रक्त परीक्षण (थायरॉइड प्रोफाइल) करा लेना चाहिए। हर महिला और पुरुष को सुन्दर दिखने के लिए हर व्यक्ति को घने, काले बालों की चाहत होती है। कोई नहीं चाहता कि बालों का असमय झड़ना शुरू हो। सिर से बालों का झड़ना बहुत ही तनावपूर्ण, चिंताजनक समस्या है। ऐसे तो रोज सभी लोगों के कुछ प्रमाण में बाल झड़ते है पर अगर यह प्रमाण अधिक हो तो इसकी चिकित्सा करनी चाहिए। बालों का असमय झड़ने के कई कारण हो सकते है।

१) अनुवांशिक - बालों का असमय झड़ने का मुख्य कारण अनुवांशिकता है। यह परिवार में चल रही रीती रिवाज के समान है। २) आहार- शरीर के विभिन्न अंगों की तरह बालों को भी काले और घने रहने के लिए सभी विटामिन्स, खनिज और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। संतुलन और पौष्टिक आहार न लेने की वजह से भी बाल गिरने की समस्या हो सकती है।

३) गर्भावस्था के बाद, किसी शल्यचिकित्सा के बाद अधिक तनाव, अधिक वजन कम करने के लिए या अधिक श्रम करने जैसे कारणों से बाल की समस्या बन सकती है। यह किसी दर्दनाशक या तनाव करनेवाली दवा के अन्य प्रभाव से भी हो सकता है। ४) शरीर में अचानक होनेवाले शारीरिक रसायन या संप्रेरक के असामान्य बदलाव के कारण बालों के गिरने का प्रमाण बढ़ सकता है। महिलाओं में थायरॉइड संप्रेरक की कमी जिसे Hypothyroidism कहते है जिसकी वजह से बाल झड़ने का कारण होता है। महिलाओं में थकावट, बिना कारण वजन बढ़ना, उदासी, कमजोरी और त्वचा का रुखापन होने जैसे लक्षण दिखाई देनेपर इस बीमारी के निदान हेतु चिकित्सक की सलाह अनुसार थायरॉइड का परीक्षण व रक्त का परीक्षण करना चाहिए। खून की कमी, अंडकोष की समस्या, रूसी, किमोथेरपी, प्रतिरोधक तंत्र का इन अनियमित रूप से काम करना इन कारणों से भी बालों का गिरना अधिक हो सकता है।

५) बालों की ठीक से देखभाल न करना, लम्बे समय तक धुप, धूल, मिट्टीवाली जगह पर रहना, अत्यधिक तनाव, अधूरी नींद और भागमभाग दौड़वाली जिंदगी ऐसे कारणों से भी बाल गिरने की समस्या सम्भव है। बार-बार कंघी करना, अलग अलग रंग या रसायन बालों मे उपयोग करना, कई तरह के तेल और शैम्पूओं का बालों में इस्तेमाल करना भी बाल गिरने का कारण हो सकता है।

६) महिलाओं में विशेष कर बाल गिरने का प्रमुख कारण Hypothyroidism ही है। अगर आप रूसी की समस्या से परेशान है तो चिकित्सक से इसका इलाज करवाए। आप रूसी से छुटकारा पाने के लिए अपने चिकित्सक की सलाह अनुसार Ketoconazole युक्त शैम्पू का उपयोग हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

७) गर्भवती के बाद देखा जाता है कि कई महिलाओं में अधिक बाल झड़ते है। इसकी खास वजह है लौह, कैल्शियम, प्रोटीन कि कमी। गर्भवती के दौरान, स्तनपान करते समय और उसके ३ महीने बाद तक लौह, कैल्शियम, प्रोटीन प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए। थायरॉइड के संक्रमण के बाद भी अधिक बाल झड़ते है। इसमें भी संतुलित आहार और पोषण जरूरी है। ८) जो व्यक्ति प्रतिरोधाक क्षमता के निष्क्रिय होने की वजह से बाल गिरने से

परेशान है उन्हें दिन में दो बार एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण शहद के साथ लेना चाहिए।

९) कई दवा के कारण भी बाल झड़ना अधिक होता है जैसे कि दर्दनाशक या तनाव कम करनेवाली दवा। अगर आपको कोई दवा लेने के बाद अधिक बाल झड़ने कि समस्या होती है तो अपने चिकित्सक को इसकी जानकारी दें।

१०) बार बार बालों को धोने से बालों को नुकसान पहुंचता है। अधिकांश लोग अपने बालों को सुंदर व सेहतमंद दिखाने के लिए बार बार और ज्यादा रसायनस वाले शैम्पू का उपयोग करते हैं बल्कि बालों को धोने के लिए आंवला व रीठा पाउडर का इस्तेमाल सबसे अच्छा रहता है। इसके अलावा अगर बालों को धोने के लिए कम रसायनसवाले शैम्पू का इस्तेमाल करें। बार-बार शैम्पू और कंडीशनर न बदले। आपके बाल तैलीय हैं तो कंडीशनल का इस्तेमाल न करें।

यदि आपके बाल रूखे हों तो कपूर, आंवला पाउडर व रीठा नारियल तेल में मिलाकर बालों पर लगाएं। यदि आप रूसी से छुटकारा पाना चाहती हैं तो खट्टे दही को बालों में भली प्रकार लगाएं और एक घण्टे पश्चात शैम्पू से बालों को अच्छी तरह धो लें।

११) यदि स्कैल्प से प्रतिदिन १०० बालों को गिरना सामान्य बात है। लेकिन कई बार दवाओं, थायराइड असंतुलन और लौहांश की कमी के कारण बाल ज्यादा गिरने लगते हैं। किसी को भी स्पष्ट होने से इससे पहले सिर के ५०% बाल गिर जाते हैं।

मोच

मानव शरीर के अंगों के तंतुओं के फटने या खिच जाने को मोच कहते हैं। ऐसा शरीर के किसी अंग-विशेष को आवश्यकता से अधिक जोर देकर काम करने की कोशिश करते समय होता है और ऊंचाई से कूदते या कलाई से खेलते समय भी होता है। जरा भी अनियमितता से कार्य करने का प्रयास हुआ कि मोच आ जाती है। हम सुनते हैं कि कोई छत से कूदा और उसके पैर में मोच आ गई। साइकिल का टायर दौड़ाते हुए गिरा और उसके हाथों में मोच आ गई। दौड़ते हुए गिरा और उसके घुटने में मोच आ गई। कबड्डी खेलते वक्त किसी की कोहनियां मोचग्रस्त हो गई। स्पष्ट है कि ये बातें यह बताती हैं कि कार्य करने में कुछ असावधानी या अनियमितता हुई जिससे मोच आई। शरीर के किसी अंग में मोच आ जाने से अहसनीय पीड़ा होती है। मोचग्रस्त भाग जरा-सा भी हिलने-डुलाने पर दुखने लगता है और उसमें सूजन आ जाती है। मोचग्रस्त अंग को स्थिर अवस्था में रखिए। अंग पर पट्टी बांधिये और इसे पानी से गीला रखिए। इमली की पत्तियां उबाल लें। इसमें नमक भी डालें। उबले पानी में मोचग्रस्त अंग खूब धोएं। फिर पत्तियां लगाकर साफ कपड़े की पट्टी से बांध दें। यह क्रम कुछ दिन करें जब तक मोच ठीक न हो जाए।

यदि मोचग्रस्त अंग में घाव हो गया है या खून निकला है तो हल्दी और प्याज पीसकर सरसों के तेल में गीला कर बांधें। ऐसा तब तक करें जब तक आराम न हो। मोचग्रस्त अंग पर मालिश न करें। इससे नसें इधर-उधर हो सकती हैं जो क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। साधारण मोच में आयोडेक्स की गर्म मालिश की जा सकती है।

ये कुछ उपाय है जिनसे हम मोच खाये व्यक्ति का इलाज कर सकते हैं। सब कुछ करने के बाद भी जब हमें यह लगे कि चिकित्सक की सलाह लेनी आवश्यक है तो तत्काल चिकित्सक के पास जाना चाहिए। मोचग्रस्त भाग को कुछ लोग खींच-ठोककर बैठाने का दावा भी करते हैं। ऐसा खतरा लेते समय चिकित्सक से अवश्य पूछिए फिर यथा उपचार कीजिए।

मोच आने पर तुरंत ये काम करें। २ चम्मच हल्दी को थोड़े से पानी में डालकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को दर्दवाली जगह पर लगाएं। बाद में पानी से धो लें। मोच के दर्द से छुटकारा पाने के लिए शहद में चूना मिलाकर के दर्दवाली जगह पर लगाएं। इससे काफी आराम मिलेगा।

प्रोस्टेट

शरीर से अनावश्यक तत्व मल-मूत्र पेशाब पसीना आदी शुरु से बाहर आते हैं। ऋतुकाल के अनुसार ठंडी के दिनों में दिन में चार पाच बार, ग्रीष्म काल में कम पेशाब आता है। रात को बहुत ही कम पेशाब लगता है। यह अनैसर्गिक नहीं है लेकिन बार बार पेशाब लगना, लेकिन पेशाब नहीं होना बूंद बूंद होना, अंगारस, पीलापन, वदवूमुक्त पेशाब की शिकायत यह मूत्र वाहकस्रोत में बिगाड़ होने का लक्षण है, वृक्क, मूत्राशय, मूत्रवाहिनी का संक्रमण होना, पुरुषों में प्रोस्टेट का आकार बढ़ाना महिलाओं में मेनोपाज के समय में होनेवाली शिकायतें। पथरी होने पर तथा मधुमेह होने से उपरोक्त तकलीफ होती है।

प्रोस्टेट ग्रंथि की समस्या से छुटकारा पाने के लिए शल्यचिकित्सा की कई प्रक्रियाएं हैं, लेकिन इनमें से कुछ प्रक्रियाओं से अस्थायी परिणाम ही हासिल होते थे और कई प्रकरणों में शल्यचिकित्सा की प्रक्रिया को दोहराना भी पड़ता था। बहरहाल, अब दुष्प्रभाव के बगैर इस रोग का स्थायी हल प्रोस्टेटिक धमनियां इम्बोलाइजेशन या पीएइ के जरिये दूँट निकाला गया है। रोगी को शल्यचिकित्सा के लिए अस्पताल में सिर्फ २४ घंटे के लिए भर्ती होने की जरूरत पड़ती है।

प्रोस्टेटिक धमनियां इम्बोलाइजेशन शल्यचिकित्सा के जरिये प्रोस्टेट ग्रंथि की बढ़ी हुई अवस्था का अन्य विधियों की तुलना में कहीं ज्यादा कारगर ढंग से इलाज संभव है।

सिर्फ पुरुषों में पायी जानेवाली प्रोस्टेट ग्रंथि से जुड़ी समस्या सामान्यतः ५० साल की उम्र के बाद पैदा हो सकती है। शल्यचिकित्सा की अत्याधुनिक विधि प्रोस्टेटिक धमनियां इम्बोलाइजेशन के जरिये प्रोस्टेट ग्रंथि के विकार (इस ग्रंथि का सामान्य आकार के अधिक बढ़ जाना) को दूर किया जा सकता है। मूत्राशय के पास पायी जानेवाली अखरोट के आकार की इस ग्रंथि के बढ़ने को चिकित्सकीय भाषा में बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया संक्षेप में बी.पी.एच कहते हैं।

रोग का स्वरूप- प्रोस्टेट ग्रंथि (ग्लैंड) का प्रमुख कार्य वीर्य निर्माण में मदद करना है। यह ग्रंथि मांसपेशियों की बनी होती है। बी.पी.एच. की समस्या में ग्रंथि का बाहरी भाग (जिसके बीच में पेशाब की नली जाती है) बढ़ जाता है। इसके कारण पीड़ित व्यक्ति में कई लक्षण प्रकट होते हैं।

प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने पर प्रारंभ में रात्रि के समय फिर दिन में भी बार-बार पेशाब करने की प्रवृत्ति होती है। पेशाब जल्दी बाहर नहीं निकलती।

रोगी के पेशाब की धार कमजोर हो जाती है। रोगी द्वारा मूत्र का त्याग करते समय मूत्र की धार आगे की तरफ गिरती है। यह धार बीच बीच में टूट जाती है और फिर शुरू होती है। बूंद-बूंद करके ही पेशाब बाहर आता है।

इम्बोलाइजेशन लोकल एनेस्थीसिया की स्थिति में किया जाता है। इम्बोलाइजेशन के लिए एक विशेष प्रकार की दवा को प्रोस्टेट ग्रंथि में इंजेक्शन के जरिए पहुंचाया जाता है। जब प्रोस्टेट ग्रंथि का इम्बोलाइजेशन पूरा हो जाता है, तो फिर कैथेटर को निकाल लिया जाता है। ६ से ८ घंटे के बाद मरीज अपने कमरे में टहलने की स्थिति में आ जाता है। इस प्रक्रिया की खासियत यह है कि इसमें दर्द बहुत कम या बिल्कुल नहीं होता। इसके अलावा ऐसी कोई भी जटिलता उत्पन्न नहीं होती जिसका सामना पीड़ितों को अन्य शल्यचिकित्सा के बाद करना पड़ता है।

शरीर की बीमारियां व उपचार

बादी के कारण पेट में रोग हो तो पीपल और सेंधा नमक पीसकर मट्टे में मिलाकर पिएं। यदि कफ से पेट में रोग हो तो सफेद जीरा, पीपल, सौंठ, काली मिर्च, अजवाइन तथा सेंधा नमक मट्टे में मिलाकर पीने से राहत मिलती है। यदि दस्त या कब्ज की शिकायत हो तो काला नमक और अजवाइन पीसकर गाय के मट्टे में मिलाकर पीने से तकलीफ समाप्त होती है। संग्रहणी रोग में लवण भास्कर चूर्ण खाने के बाद गाय का मट्टा लगातार पीने से रोग समाप्त हो जाता है। दिन के भोजन के बाद नित्य मट्टा पीने से अधिकतर रोग समाप्त हो जाते हैं। गर्मी के मौसम में तथा क्वार और कार्तिक के महीनों में मट्टा ही पीएं तो अच्छा है। जिस व्यक्ति का खून पित्तकारक हो या उसे मिर्गी की शिकायत हो उसे मट्टा नहीं पीना चाहिए। मट्टा पीने का सबसे अच्छा मौसम जाड़े का है।

एंटीऑक्सीडेंट्स न केवल हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी करते हैं, बल्कि सेहत से जुड़ी दूसरी परेशानियों में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से फायदा पहुंचाते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स के फायदे- आंखों की परेशानियां नहीं होतीं। हृदय स्वस्थ रखते हैं। संक्रमण से दूर रखते हैं। मोतियाबिंद, अल्जाइमर और कई तरह के कर्करोग को दूर रखते हैं। बढ़ती उम्र में होनेवाली परेशानियों से बचाते हैं। फ्री रेडिकल की वजह से शरीर को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। हमारी कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। झुर्रियों को बढ़ने से रोकते हैं, सूरज की हानिकारक किरणों से त्वचा की रक्षा करते हैं। रोग प्रतिरोधी क्षमता में आई कमी को दूर करते हैं।

बीटा कैरोटिन- लौकी, आम, आलूबुखारा, पालक, विटामिन ई: वेजिटेबल ऑयल, नट्स, छिलकेवाले अनाज। कॉपर- दूध, नट्स, फलियां। लाइकोपिन- दूध, तरबूज। मैंगनीज- नट्स, टमाटर। विटामिन सी- संतरे, बेर, आम, ब्रोकली, पालक, काली मिर्च। फ्लेवोनॉयड्स- ग्रीन टी, टी, साइट्रस फल, सेब। लिगनेन्स- तिल, छिलकेवाले अनाज, चोकर, सब्जियांल्युटीन: कॉर्न, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंगूर, संतरे का रस इनमें पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं।

कितनी हो खुराक- दिनभर में एक प्लेट सलाद, एक सेब, एक संतरा या एक कटोरी अंकुरित अनाज भी एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा पूरी कर सकते हैं। इन्हें कच्चा या हल्का पका कर ही खाएं। वैसे तो कोई भी व्यक्ति इनका सेवन उचित मात्रा में करे तो उसे फायदा होता है, पर गुर्दे के मरीज चिकित्सक की सलाह से ही आहार में एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा तय करें, क्योंकि अधिक एंटीऑक्सीडेंट्स का सेवन उनके लिए हानिकारक हो सकता है।

एक प्रकार का सिरदर्द ऐसा होता है कि वह सूर्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य के उतरने के साथ हल्का होता जाता है। ऐसे सिर दर्द में सूर्य उदय से पहले ३-४ दिन तक प्रतिदिन गाय का दही और भात खाने से लाभ होता है। आंव के साथ दस्त होते हों, पेट में मरोड़ हो तो केवल दही भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुखार साथ हो तो दही न खाएं। अगर किसी को बहुत ही प्यास लगती हो तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ कर ले और उसे आग में तपाकर गर्म कर लें। जब ईंट एकदम लाल हो जाए तो उसे गाय के दही में बूझा दे। यह दही थोड़ा खाए। इस दही से प्यास में आराम मिलता है।

फोड़े-फुंसी- बरसाती फुंसियां हो गई हों तो नीम की छाल रगड़कर लगाएं। यदि शरीर पर फोड़े-फुंसी हो जाएं तो पीपल की पत्ती पर घी लगाकर हल्का गर्म कर उन पर लगाएं।

रोगों से बचाव की क्षमता को रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं। सामान्यतः पोलियो, क्षयरोग, पीलिया, टिटनेस, खसरा आदि बीमारियों के लिए टीकाकरण किया जाता है। दुनिया भर में मधुमेह और एड्स के खतरे को ध्यान में रखते हुए इनके लिए भी प्रतिरक्षण टीकों पर भी शोध हो रहा है। प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रभावी क्रियाशीलता व्यक्ति के स्वयं की सोच व आचरण पर निर्भर करती है। हमारा आहार, जीवनशैली और जीवन के प्रति हमारी दृष्टि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं।

यद्यपि औषधियों का सेवन स्वास्थ्य लाभ के लिए आवश्यक है मगर कुछ औषधियां (मुख्यतः एंटीबायोटिक्स) प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर बनाती हैं। जहां औषधियों का दीर्घकालीन सेवन प्रतिरक्षण को दुर्बल करता है, वहीं प्रतिरक्षा प्रणाली को पुष्ट बनाने के लिए अपनाया गया दीर्घकालीन कार्यक्रम हमें स्वास्थ्य के खतरों से दूर रखता है। शरीर में विद्यमान प्रतिरक्षण प्रणाली बहुत ही शक्तिशाली अस्त्र है और इसकी आवश्यकता हमें तब और भी महसूस होती है जब कोई रोग प्रतिद्वन्द्वी बनकर इसे यानी हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को नष्ट करने का प्रयास करता है। यदि हम अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को अपेक्षित शक्ति नहीं दे पाते तो हम किसी न किसी रोग के चंगुल में फंस जाते हैं।

सुपाच्य पोषक भोजन- आहार संतुलित और सुपाच्य होना चाहिए। आहार में कार्बोहाइड्रेट और वसा की अधिकता प्रतिरक्षप्रणाली के लिए घातक हो सकती है। बढ़ती उम्र में उन अतिरिक्त पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है जो ऑक्सीकरण प्रक्रिया को बंद करें तथा कोषाणुओं और ऊतकों को कमजोर न होने दें।

औषधीय जड़ी बूटियां एवं खाद्य मसाले- कुछ औषधीय जड़ी बूटियां और खाद्य मसाले कोषाणुओं और ऊतकों को समृद्ध बनाते हैं। लहसुन, जीरा, हल्दी, अदरक, लौंग आदि खाद्य पदार्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए उपयोगी माने गये हैं।

उपयुक्त व्यायाम- मर्यादित व्यायाम भी प्रतिरक्षा की दृष्टि से महत्वपूर्ण है। व्यायाम कर्करोग, दमा, हृदयरोग, तनाव तथा अनेक संक्रमणों से रक्षा करता है। नियमित व्यायाम व ध्यान करने से मनुष्य दीर्घायु होता है।

सकारात्मक सोच- नकारात्मक दृष्टिकोण प्रतिरक्षा को कमजोर बनाता है। घृणा, अहंकार, आत्मवंचना आदि नकारात्मक विचार स्वास्थ्य के लिए घातक हो सकते हैं। विपरीत परिस्थितियों में यदि मनुष्य संयत रहता है तो वह दीर्घायु होता है। हंसने से परिस्थितियों में यदि मनुष्य संयत रहता है तो वह दीर्घायु होता है। हंसने से मनोभावों में परिवर्तन होता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली को शक्ति देता है। तनाव को कम करने के लिए प्रार्थना, जाप व शांत मन से ध्यान क्रियाएं लाभकारी मानी गयीं हैं। विवाहित व्यक्तियों की प्रतिरक्षा प्रणाली अधिक सुदृढ़ होती है। घनिष्ठता व संबंध प्रतिरक्षा को मजबूत बनाते हैं। पीड़ा की अभिव्यक्ति पीड़ा को कम करती हैं। जिस व्यक्ति के घनिष्ठ सामाजिक संबंध हैं, उसकी प्रतिरक्षाप्रणाली सुदृढ़ होती है। संतुलित जीवन, उपयुक्त आहार, व्यायाम व विश्राम तथा सकारात्मक सोच जीवन की गुणवत्ता में अभिवृद्धि ही नहीं करते अपितु प्रतिरक्षाप्रणाली को सशक्त भी बनाते हैं।

यूं तो चुस्त जीवनशैली के जरिए कई बीमारियों से बचा जा सकता है और पक्षाघात के खतरे को भी इससे टाला जा सकता है। इसके साथ ही पक्षाघात के पहले के कुछ लक्षण भी हैं जिनकी पहचान पहले ही की जा सकती है और इसे होने

से रोका जा सकता है।

बोलने में परेशानी होने लगना- यह स्थिति कई रूपों में सामने आती है। आवाज लड़खड़ाने लगती है या फिर बड़ी ही मुश्किल से बोल पाते हैं। दूसरे लोग क्या बोल रहे हैं उनके वाक्यों को समझने में भी परेशानी आने लगती है। यदि किसी को बोलने में परेशानी हो रही हो या फिर वो सही तरीके से बोल नहीं पा रहे हों, उदाहरण के लिए उनके शब्द जुबान पर अटक जाते हैं। ऐसे में तुरंत ही चिकित्सक सलाह लेने की जरूरत होती है।

गंभीर प्रकार का सिरदर्द होता है- हैमरेजिक प्रकार के पक्षाघात में ऐसी स्थिति होती है। ऐसा तब होता है जब पाइप अवरोध होने की बजाय लीक होने लगती है और इससे मस्तिष्क में रक्तस्राव होने का खतरा बढ़ जाता है। इस्चेमिक स्ट्रोक की तुलना में हैमरेजिक स्ट्रोक उतना सामान्य नहीं है, लेकिन इसमें मौत की आशंका काफी अधिक होती है।

नजर हो जाती है कमजोर- जिस प्रकार शरीर के एक हिस्से के अंदर सुन् महसूस होते हैं उसी प्रकार पक्षाघात आने से पहले एक आंख की रोशनी भी कम होने लगती है। एक आंख की पूरी रोशनी जाने की बजाय दोनों आंखों की एक क्षेत्र विशेष की रोशनी प्रभावित होती है।

या सुन्न महसूस होना- अचानक से शरीर के एक हिस्से में ताकत कम महसूस होती है और इस हिस्से के अंग सुन्न पड़ने लगते हैं, खासकर हाथ और पैर। यह पक्षाघात आने का एक सामान्य लक्षण होता है। हो सकता है चेहरे का एक हिस्सा एक तरफ लटकने लगे।

ईटिंग डिसऑर्डर एक ऐसी बीमारी है, जिसमें आप या तो बहुत कम खाते हैं या बहुत ही अधिक खाते हैं या फिर खाने के बाद व्यायाम आदि पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते और कई बीमारियों को अपने पास बुला लेते हैं।

ईटिंग डिसऑर्डर यानी खानपान की गड़बड़ी। कई लोग इसे ज्यादा खाने या बाहर खाने की आदतों से जोड़कर देखते हैं। इसका दायरा बस इतना ही नहीं है, खाना नहीं खाना या वजन कम करने के लिए सप्ताह में तीन दिन का व्रत करना भी ईटिंग डिसऑर्डर का ही हिस्सा है। चिकित्सक भाषा में इसे एनोरेक्सिया कहते हैं। इस मनोवैज्ञानिक बीमारी में मरीज को खाने से नफरत हो जाती है। उसे लगता है कि अगर वह खाएगा तो वजन बढ़ जाएगा। फिर लोग उसे पसंद करना छोड़ देंगे। कई बार यह बीमारी जानलेवा हो जाती है।

हालांकि ईटिंग डिसऑर्डर के दो रूप और भी हैं। इन्हें बुलिमिया और बिंज ईटिंग डिसऑर्डर कहते हैं। बुलिमिया में लोग उस हद तक खाते हैं, जब तक कि उनके पेट में दर्द न हो जाए। लेकिन बाद में ओवर ईटिंग का अहसास होते ही वे उल्टी कर उसे निकाल देते हैं या व्यायाम करके अपनी गलती सुधारने की कोशिश करते हैं। बिंज ईटिंग डिसऑर्डर में एनोरेक्सिया या बुलिमिया जैसे लक्षण नहीं होते। बिंज ईटिंग डिसऑर्डर के शिकार लोग अपनी क्षमता से ज्यादा खा लेते हैं और कई बार बिना भूख के भी खाना खाते हैं। इन्हें हमेशा खाते रहने की आदत होती है।

एनोरेक्सिया के शिकार लोगों में रक्त की कमी हो जाती है। उष्मांक और पोषक तत्वों की जरूरत पूरी न होने के चलते प्रतिरोधक शक्ति कमजोरी हो जाती है। ऐसे में सक्रमणवाली बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अनिद्रा से ग्रसित हो जाते हैं या खूब सोने लगते हैं। सिरदर्द में दर्द रहने लगता है। याददाश्त कमजोर होने लगती है। बुढ़ापे के लक्षण नजर आने लगते हैं।

इसके तीन कारण हैं, सामाजिक, मानसिक व जैविक। पत्रिकाओं, अखबार, दूरदर्शन, रेडियो आदि हर जगह हमें यही संदेश दिया जाता है कि मोटापा मतलब बहुत बुरा। ऐसे में दूसरों की राय मायने रखने लगती है। हम दूसरों के टीका-टिप्पणी से प्रभावित होने लगते हैं और वजन को नियंत्रित रखने की कोशिश करने लगते हैं। खान पान की गड़बड़ी की यह पहली और सबसे जरूरी वजह है। दूसरा मानसिक कारण है, ईटिंग डिसऑर्डर के शिकार व्यक्ति खुद को खुश करने के लिए खाने का सहारा लेते हैं। लेकिन दिमाग में नकारात्मक सोच हावी रहती है, इसलिए वे इस दौरान किसी सेहतमंद चीज को पसंद नहीं करते, बल्कि खाने के लिए सेहत को नुकसान पहुंचानेवाली खाद्यवस्तु का चुनाव करते हैं।

शरीर पर इसका असर- दूध आदि का त्याग करने की वजह से शरीर में स्थाई रूप से कैल्शियम की कमी हो जाती है और भविष्य में उसकी भरपाई बहुत मुश्किल होती है। कई बार तो खाने-पीने में की गई लापरवाही कुपोषण का शिकार बना देती है।

बिज ईटिंग डिसऑर्डर के लक्षण- पेट दर्द होने तक खाना। जल्दी-जल्दी खाना। हमेशा यह महसूस करना कि खाने पर नियंत्रण खो रहा है। कुछ-कुछ देर पर अकेले खाते रहते हैं। खाने की मात्रा को लेकर अवसाद में राहते हैं और बुरा महसूस करते हैं।

बुलिमिया के लक्षण- उच्च वसावाली और मीठी चीजें खाना। जरूरत से ज्यादा खाना। खाने के बाद जबरदस्ती उल्टी कर देना। जरूरत से ज्यादा व्यायाम करना, शरीर के वजन और आकार को बनाए रखने को गलत रास्ता अपनाना। शरीर के लिए नकारात्मक छवि बनाना। खुद पर भरोसा न होना या आत्मसम्मान की कमी होना। खाना खाने के बाद या खाने के दौरान शौचालय जाना।

सबको अपनी सेहत का ख्याल रखना चाहिए। ऐसा नहीं कि कोई रोग हो तभी इलाज किया जाए, यदि आप अपनी स्वास्थ्य के प्रति सजग हैं तो शारीरिक परिक्षण करवाना भी जरूरी है।

हर ६ महिने दांतों की जांच और सफाई करवाएं। हर दूसरे-तीसरे साल में आंखों की जांच करवानी चाहिए। अगर आंखों की बीमारी आनुवंशिक है तो जल्दी-जल्दी जांच करवानी चाहिए। हर पांच साल में कम से कम एक बार रक्तवसा परिक्षण करवाना। यदि हृदय की बीमारी पीढ़ी-दर-पीढ़ी चली आ रही है, तो जल्दी-जल्दी यह जांच करवानी चाहिए। हर तीन साल में एक बार रक्ताल्पता, यकृत और गुर्दे की कार्यक्षमता जानने के लिए खून की जांच करायें। इस जांच में रक्तशर्करा के स्तर को भी पता कर लेना चाहिए। अगर आप क्षयरोग के ज्यादा जोखिमवाले क्षेत्रों में कार्यरत हैं, जैसे कि खानपान सेवा, किसी चीज के कण उड़नेवाले उद्योग वगैरह, तो हर दो साल में एक बार ट्यूकबरकुलोसिस त्वचा परिक्षण जरूर करायें।

३५ साल की उम्र के बाद हर पांच साल में एक बार थायरॉइड फंक्शन टेस्ट। ४० साल के बाद- हर साल एक बार क्लिनिकल ब्रेस्ट परिक्षण करवाना। ४५ साल की उम्र के बाद हर साल फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज टेस्ट करवाना। अगर आपका वजन सामान्य से २० पाउंड या इससे ज्यादा है, उच्च रक्तचाप या उच्च रक्तवसा की समस्या है, माता-पिता या जुड़वा भाई-बहन को मधुमेह है तो यह परीक्षण और भी कम उम्र से शुरू करना होगा।

दुबलेपन रोग का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को अपनी पाचनक्रिया में

सुधार करना चाहिए। इसके बाद इस रोग का उपचार करना चाहिए। दुबलेपन रोग का उपचार करने के लिए रोगी को कुछ दिनों तक उपवास रखना चाहिए। इसके बाद कुछ दिन तक फल, सलाद, अंकुरित पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

दूध, केला, भिगोए हुए खजूर, पका हुआ आम, किशमिश आदि का उपयोग भोजन में अधिक करना चाहिए। रोगी व्यक्ति को भूख से अधिक बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए तथा सदैव पौष्टिक भोजन करना चाहिए।

दुबले व्यक्ति को प्रतिदिन १०० ग्राम हरे पत्तेवाली सब्जियों जैसे पत्तागोभी, बथुआ, धनिया, पुदीना मूली के पत्ते तथा पालक का सेवन करना चाहिए। दूब का रस तथा नारियल पानी प्रतिदिन पीना बहुत ही लाभदायक होता है। १०० मिलीलीटर गाजर का रस, ५० मिलीलीटर पालक का रस और ५० मिलीलीटर चुकन्दर के रस को एक साथ मिलाकर प्रतिदिन पीने से रोगी के शरीर में शक्ति आ जाती है जिसके फलस्वरूप रोगी का दुबलापन दूर होता जाता है। दुबलेपन को दूर करने के लिए कई प्रकार के आसन हैं जिनको करने से कुछ ही दिनों में दुबलापन दूर हो जाता है ये आसन इस प्रकार हैं- नित्य प्रति पर्याप्त व्यायाम, योगमुद्रासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, प्राणायाम तथा कटिस्नान आदि। दुबलेपन को दूर करने के लिए एनिमा लेना भी काफी फायदेमंद होता है।

दुबलेपन रोग का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को अपनी पाचनक्रिया में सुधार करना चाहिए। इसके बाद इस रोग का उपचार करना चाहिए। दुबलेपन रोग का उपचार करने के लिए रोगी को कुछ दिनों तक उपवास रखना चाहिए। इसके बाद कुछ दिन तक फल, सलाद, अंकुरित पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

दूध, केला, भिगोए हुए खजूर, पका हुआ आम, किशमिश आदि का उपयोग भोजन में अधिक करना चाहिए। रोगी व्यक्ति को भूख से अधिक बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए तथा सदैव पौष्टिक भोजन करना चाहिए।

दुबले व्यक्ति को प्रतिदिन १०० ग्राम हरे पत्तेवाली सब्जियों जैसे पत्तागोभी, बथुआ, धनिया, पुदीना मूली के पत्ते तथा पालक का सेवन करना चाहिए। दूब का रस तथा नारियल पानी प्रतिदिन पीना बहुत ही लाभदायक होता है। १०० मिलीलीटर गाजर का रस, ५० मिलीलीटर पालक का रस और ५० मिलीलीटर चुकन्दर के रस को एक साथ मिलाकर प्रतिदिन पीने से रोगी के शरीर में शक्ति आ जाती है जिसके फलस्वरूप रोगी का दुबलापन दूर होता जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार दुबलेपन को दूर करने के लिए कई प्रकार के आसन हैं जिनको करने से कुछ ही दिनों में दुबलापन दूर हो जाता है ये आसन इस प्रकार हैं- नित्य प्रति पर्याप्त व्यायाम, योगमुद्रासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, प्राणायाम तथा कटिस्नान आदि। दुबलेपन को दूर करने के लिए एनिमा लेना भी काफी फायदेमंद होता है।

* बड़े निर्णय लेते हुए डरना गलत नहीं है पर डर के कारण बड़े निर्णय नहीं लेना बहुत बड़ी गलती है।

* बुझी हुई समा फिर से जल सकती है, तूफानों से गिरी कश्ती कभी किनारे पर लग सकती है।

मायूस ना होना कभी जिंदगी में ये किस्मत कभी भी बदल सकती है।

* अनुभवी लोग कहते हैं कि बहुत उंची उड़ान के सपने देखनेवाले एक दिन गहरी खाई में मुंह के बल गिरते हैं।

* यहाँ हजारों शायर हैं जो तख्त बदलने निकले हैं, कुछ ऐसे पागल हैं जो वक्त बदलने निकले हैं।

कर्करोग

कर्करोग यह वो बीमारी है जिसका नाम सुनते ही लोगों के होश उड़ जाते हैं, क्योंकि लोगों के लिए ये महज एक बीमारी नहीं बल्कि मौत के पैगाम के समन है। हर साल दुनिया में लाखों लोगों की मौत कर्करोग से होती है, अगर समय रहते इसकी पहचान और उपचार कराया जाए तो न सिर्फ रोगी की जान बच सकती है, बल्कि वह सामान्य रूप से जीवन यापन भी कर सकता है। आज आधुनिक जीवनशैली के कारण न लोगों के पास चैन से बैठकर खाने के लिए समय है, न ही वे अपने समय का उपयोग व्यायाम करने में करना चाहते हैं। अगर व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति गंभीर हो जाए तो कर्करोग होने का खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा।

मानवी जीवन निसर्ग की चमत्कारिक निर्मिती है। जन्म और मृत्यु के बीच निर्वहन इस त्रिसूची की जीवनयात्रा त्रिकालबाधित सत्य है लेकिन जीवन में अकाल मृत्यु जैसी घटनाएं मनुष्य को सोचने पर मजबूर करती हैं और जीवन व्यतीत करने की इच्छा नष्ट करनेवाली कर्करोग, एड्स, गुर्दे विफलता की बीमारियां सहनी पड़ती हैं। इन बीमारियों के कारण, लक्षण और चिकित्सा भिन्न स्वरूप की होते हुए भी इनमें यातना की समानता होती है। कर्करोग में शरीर स्नायु की अनियंत्रित वृद्धि होती है। कुछ दुष्परिणाम भी होते हैं। ऐसे समय शरीर के निरोगी स्नायु की शक्ति बढ़ाना आवश्यक है।

शरीर में कोशिकाएं और उत्तक अनियमित, अनियंत्रित बढ़ने लगती हैं इससे व्यक्ति लगातार बीमार रहता है। इसके कारण कोशिकाएं जल्दी जल्दी नष्ट होने लगते हैं और इकट्ठी होकर एक गांठ जैसी बन जाती है उसे कर्करोग कहते हैं। अगर इसका इलाज शीघ्रातिशीघ्र नहीं किया गया तो व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त हो सकता है। यह कर्करोग कई प्रकार के होते हैं। अधिकतर कर्करोग जिस अंग में होते हैं उसी अंग के नाम से जाने जाते हैं।

कर्करोग के प्रति जागरूकता के कारण कर्करोग फोबिया से ग्रस्त लोगों की संख्या बढ़ रही है। कर्करोग को लेकर लोगों में इस कदर खौफ फैल गया है कि कई लोग लगातार बेवजह जांच कराते रहते हैं। सामान्य बीमारी होने को भी लोग कर्करोग से जोड़ते हैं और कर्करोग का परीक्षण कराते हैं। जिन लोगों को सामान्य बीमारी है उनको भी कर्करोग का डर सताता रहता है और वे कर्करोग फोबिया में जी रहे हैं। कुछ लोग जिनके परिवार में किसी को कर्करोग जैसी बीमारी रही है, वो बढ़ती उम्र के साथ कर्करोग जांच कराने लग जाते हैं। अगर आप कर्करोग फोबिया के शिकार हैं तो मनोचिकित्सक से अपना परीक्षण कराएं।

कर्करोग फोबिया लोगों की कर्करोग के प्रति जागरूकता के कारण ज्यादा फैला है। कर्करोग बहुत ही खतरनाक बीमारी है जिसके बारे में हर कोई जानकारी रखता है और सामान्य बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर लोग कर्करोग का परीक्षण भी कराते हैं। कर्करोग की जागरूकता ही कर्करोग फोबिया का सबसे बड़ा कारण है। लोग अक्सर खबर पढ़ते हैं कि मोबाइल प्रयोग से कर्करोग हो सकता है, शीघ्र आहार और अटर पटर खाने से कर्करोग हो सकता है। इन हालातों से जुड़े लोगों को लगता है कि उनको कर्करोग हो गया है और बेवजह वे लोग कर्करोग की जांच कराते हैं।

धूम्रपान और तंबाकू खाने से मुंह और फेफड़े का कर्करोग होता है। कर्करोग फोबिया से ग्रस्त लोग जो जांच कराते हैं उनमें धूम्रपान और लंबाकू का सेवन करनेवाले लोगों की संख्या ज्यादा है, ज्यादा धूम्रपान करने से सांस लेने में

समस्या होने लगती है और मुंह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं। मुंह की सामान्य समस्या को लोग मुंह का कर्करोग मानकर उसकी जांच कराते हैं।

आमाशय कर्करोग के रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। आज युवा पीढ़ी पश्चिमी सभ्यता की अंधी दौड़ के चलते बुरी आदतों की गिरफ्त में है। हैंडसम और स्मार्ट कहलाने का शौक, आधुनिक बनने के फैशन में वे इस कदर चूर रहते हैं कि उन्हें कुछ दिखाई नहीं देता। कभी वो शराब पीते हैं तो कभी बियर, कभी धूम्रपान करते हैं तो कभी सुगंध बिखेरते गुटखे कमाल दिखाते हैं।

अगर बात शराब की करें तो शराब के सेवन से आमाशय कर्करोग को बढ़ावा मिल रहा है। शराब सेवन से न सिर्फ शरीर खोखला होता है बल्कि यह कई भयंकर रोगों को भी जन्म देती है।

तम्बाकू और धूम्रपान से शरीर के विभिन्न अंगों में होनेवाले कर्करोग के बारे में तो लोगों को जानकारी है किन्तु शराब के अत्यधिक सेवन से होनेवाले रोगों से वे अनजान हैं और जब उन्हें इसकी जानकारी होती है, तब बहुत देर हो चुकी होती है।

कर्करोग एक घातक रोग है। हमारे गलत आहार-विहार एवं गलत जीवनशैली के कारण यह रोग काफी तेजी से फैल रहा है। कर्करोग रोगियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

औषधि आधारित बचाव के तरीके अधिक कारगर साबित होंगे। यदि ४०० ग्राम फल और सब्जी का सेवन प्रतिदिन किया जाये तो कर्करोग प्रसार को २० प्रतिशत तक रोका जा सकता है। फल और सब्जियों में पाये जानेवाले पोषक तत्वों में कर्करोग प्रतिरोधी क्षमता होती है जिसके कारण फल और सब्जियों के सेवन से मुंह, पेट, स्तन, ब्लैडर और फेफड़ों के कर्करोग से बचाव होता है।

अधिक अंडा और मांस का सेवन करनेवाली महिलाएं स्तन कर्करोग का शिकार होती हैं। मोटापे से ग्रसित महिलाओं को भी स्तन कर्करोग होने की संभावना रहती है। अंडा और मांस का सेवन करनेवाले लोग ज्यादातर मूत्रनली के कर्करोग का शिकार होते हैं। खानेवाले तेल से भी कर्करोग होता है। तेल को बार-बार गर्म करके व्यवहार में लाना हानिकारक होता है। तलते या भूनेते समय तेल अधिक पराक्साइड वाले आक्सीकृत तत्वों में परिवर्तित हो जाता है और यह पराक्साइड कर्करोग का कारण बन जाता है।

कैल्शियम, विटामिन सी और लौह तत्वों से रहित शीघ्रआहार तथा तले खाद्य पदार्थों का ज्यादा लम्बे समय तक सेवन नहीं करना चाहिए। इनका काफी दिनों तक सेवन करने से व्यक्ति को कर्करोग हो सकता है। शीघ्रआहार के निर्माण में बार-बार गर्म किया गया तेल, हानिकारक रंग रसायन और जले भुने खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है जो कर्करोग को पैदा करता है।

अधिक संतृप्त वसायुक्त भोजन खाने से महिलाएं डिम्ब ग्रंथियों के कर्करोग का शिकार हो जाती हैं। दस ग्राम संतृप्त वसा का प्रतिदिन सेवन करनेवाली महिलाओं में डिम्ब ग्रंथि के कर्करोग होने की संभावना २० प्रतिशत बढ़ जाती है। ऐसी महिलाओं को अंडा, मांस, घी, मक्खन और मलाई आदि वसायुक्त पदार्थों का कम से कम सेवन करना चाहिए।

फल, हरी साग सब्जियां, अंकुरित दालें छिलकेवाले अन्न और रेशेदार भोजन के सेवन से कर्करोग से बचाव होता है। फलों और हरी सब्जियों में प्रतिऑक्सीकारक बीटा कैरोटिन तत्व पाया जाता है जो कर्करोग से रक्षा करता है। गाजर,

खुबानी, खरबूजा, गोभी, पालक, टमाटर, बंदगोभी, लहसुन, प्याज, हल्दी, इमली, नींबू व मशरूम आदि के सेवन से भी कर्करोग से बचाव होता है।

लाल टमाटर में मधुमेह, कर्करोग और हृदय रोगों आदि अनेकों रोगों से बचावे की क्षमता होती है इसलिए इसका अवश्य सेवन करना चाहिए। टमाटर का लाल रंग उसमें पाये जानेवाले प्रतिआक्सीकरण तत्व लाइकोपिन के कारण होता है और इसमें कर्करोग से बचाने की क्षमता होती है। सिगरेट के धुएं, तम्बाकू और वायु प्रदूषण से नाइट्रोजन आक्साइड पैदा होता है जो कर्करोग उत्पन्न कर सकता है। टमाटर में पाया जानेवाला लाइकोपिन नामक तत्व नाइट्रोजन ऑक्साइड के दुष्प्रभाव को नष्ट कर देता है। मानव शरीर में मौजूद तत्व नाइट्रोसोमिन कर्करोग पैदा करता है। यदि चाय का नियमित सेवन किया जाये तो यह तत्व धीरे-धीरे निष्क्रिय हो जाता है।

पत्तागोभी, पालक, बथुआ आदि हरी पत्तेदार सब्जियों को पर्याप्त मात्रा में खाना चाहिए क्योंकि इनका हरा रंग प्रति ऑक्सीकारक होता है जो कर्करोग से बचाता है, हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जानेवाला क्लोरोफिल तत्व एक शक्तिशाली प्राकृतिक एंटीबायोटिक है जो सीधे ही आंतों, मुख और आमाशय में होनेवाले रोगों के संक्रमण को रोकता है। इनमें पाए जानेवाले पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता को बढ़ाते हैं।

इमली में भी कर्करोग निवारक क्षमता पाई जाती है। इमली में करीकुमिन नामक तत्व पाया जाता है जो बीड़ी, सिगरेट एवं वायु प्रदूषण के कारण होनेवाले दुष्प्रभावों को खत्म करता है।

अमूमन कर्करोग के कुछ ही प्रकारों के बारे में लोग ज्यादा जानते हैं। लेकिन इस बीमारी के १०० से भी ज्यादा प्रकार हैं, जो शरीर के हर अंग को प्रभावित करते हैं।

अमाशय शरीर का एक ऐसा अंग है, जो पाचन संस्थान के कई प्रमुख अंग और आहार नली के बाद जुड़ी हुई एक थैलीनुमा संरचना है। इसमें भोजन जमा होता रहता है। यहीं से पाचन क्रिया का शुरूआती कार्य शुरू होता है।

अमाशय कर्करोग के लक्षण- खानपान के पहले या बाद में दर्द के साथ जलन। रोगी को भूख न लगना। पेट के अंदर भारीपन। खून की उल्टी। खूनयुक्त शौच होना, सांस का फूलना, पीलिया होना, पेट में पानी से पेट फूलना।

सर्वप्रथम शराब पीना बंद कर दें। अधिकांश लोग इन लक्षणों को गैस बनना या गैस्ट्रिक अथवा अल्सर सोच बैठते हैं। अमाशय कर्करोग घाव के रूप में मशरूम के जैसा बढ़ता है और यह धीरे-धीरे अमाशय की थैली की ओर बढ़ता है। इस वक्त रोगी को भूख नहीं लगती और वह पेट में भारीपन महसूस करता है। वैसे भूख लगना या न लगना शरीर की सामान्य अवस्था में अमाशय ग्रंथियों से पाचक रस के स्राव से निकलने या न निकलने पर निर्भर करता है।

अमाशय के अंदर कर्करोग की अनावश्यक वृद्धि से तथा पाचक रस की स्राव ग्रंथियों को दवा देने के कारण भी यह हो सकता है। इस रोग का फैलाव अमाशय कर्करोग के जरिये फेफड़ों, यकृत या उदर की जीवनरक्षक झिल्लियों में हो सकता है।

जांच- पेट का एक्स-रे। एंडोस्कोपी के जरिये निरीक्षण। प्रभावित स्थान से मांस के टुकड़े की जांच। यदि शुरूआती दौर में ही अमाशय कर्करोग के बारे में जानकारी मिल जाये तो शल्यक्रिया के जरिये इस रोग से हमेशा के लिए मुक्ति पाई जा सकती है।

मुंह में किसी भी प्रकार का कर्करोग मुंह का कर्करोग या ओरल कर्करोग कहलाता है। यह कर्करोग आमतौर पर होठ,

जीभ, गालों के अंदर की सतह पर, कड़े तालू पर या मसूड़ों में किसी प्रकार की गांठ की तरह होता है। वो कर्करोग जो कि मुंह के क्षेत्र में अन्दर की तरफ होता है जैसे कि कोमल तालू में या गले हों होनेवाले कर्करोग को ओरल कर्करोग नहीं माना जाता है। सामान्यतः ओरल कर्करोग जिसे स्क्वामस सेल कार्सिनोमा भी कहते हैं इसमें सतह सेल्स की तरह बढ़कर अनियंत्रित तरीके से विभाजित होती हैं।

ओरल कर्करोग यानी मुख का कर्करोग, कर्करोग के कारणों में आठवां प्रमुख कारण है। इसमें मुंह तो प्रभावित होता ही है, होंठ और जुबान पर भी इसका असर पड़ता है। वैसे तो यह गाल, मुंह के तालू, मसूड़ों और मुंह के ऊपरी हिस्से में होता है और आमतौर पर इसके लक्षण पकड़ में नहीं आते।

यह कर्करोग महिलाओं की तुलना में पुरुषों में अधिक होता है क्योंकि ओरल कर्करोग धूम्रपान या तम्बाकू के चबाने से जुड़ा होता है। लगभग ९० प्रतिशत ओरल कर्करोग के मरीजों में तम्बाकू का सेवन एक आम आदत के रूप में पाया गया है। इसका खतरा तम्बाकू की मात्रा और प्रयोग के समय के साथ बढ़ता जाता है। अल्कोहल का इस्तेमाल और सूरज की रोशनी में अधिक समय तक रहने से भी ओरल कैविटी के कर्करोग की सम्भावना बढ़ जाती है।

वो मरीज जिनमें ओरल कर्करोग होता है उनमें इसोफेगस और फेफड़ों के कर्करोग के भी होने की सम्भावना भी रहती है। लगभग १५ प्रतिशत लोग जिनमें कि ओरल कर्करोग होता है उनमें इसोफेगस और फेफड़ों का कर्करोग भी पाया गया है।

कर्करोग से भी बचाता है जामुन का सेवन- जामुन का रंग बैंगनी होने के कारण इसमें पॉलीफिनोल बायोएक्टिव फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कर्करोग के इलाज हेतु लाभप्रद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट तत्व की मौजूदगी के कारण ये यकृत और आंतों के कर्करोग के उपचार में सहायक होते हैं। यकृत की कई बीमारियों से दूर रहने के लिए जामुन का रस लाभप्रद होता है।

कर्करोग के मरीजों में इलाज के बावजूद इसके फिर से होने का जोखिम बना रहता है। दूसरी बार होने पर कर्करोग पहले वाले ट्यूमर से भिन्न, शरीर में उसी जगह या फिर किसी नई जगह फैल सकता है। शल्यचिकित्सा करने के बाद कीमोथैरेपी से भी कई बार कर्करोग कोशिकाएं पूरी तरह नष्ट नहीं हो पाती हैं और जांच में भी ये सामने नहीं आ पाती हैं। अंदर ही अंदर इनकी संख्या बढ़ती रहती है और कर्करोग दोबारा हो जाता है। यह दो रूप से हो सकता है, पहला लोकल कर्करोग जो पहले से बीमारी की चपेट आए हिस्से या अंग में फिर से होता है और दूसरा होता है मैटास्टैटिक कर्करोग (मैटास्टैसिस)। मैटास्टैटिक कर्करोग मतलब कई बार कर्करोग कोशिकाएं रक्त में मिलकर शरीर के अन्य हिस्से में फैल जाती हैं और रोग शरीर के दूसरे अंग में पनपने लगता है।

समय रहते स्क्रीनिंग कराई जाए- यदि समय रहते स्क्रीनिंग (जांच) कराई जाए तो कर्करोग की समय पर पहचान और इलाज संभव है और स्वस्थ जीवनशैली और रखरखाव से इसके दोबारा होने की आशंका को भी कम किया जा सकता है। वहीं पहली या दूसरी स्टेज में कर्करोग का इलाज हो जाए तो इसके पुनरावृत्ति की आशंका ९५ प्रतिशत तक घट जाती है।

खराब जीवनशैली व बढ़ती उम्र- जीवनशैली का अच्छा होना सामान्य तौर पर भी अच्छी सेहत के लिए जरूरी होता है, लेकिन यदि पहली बार कर्करोग होने की मुख्य वजह खराब जीवनशैली रही हो तो आगे के लिए खराब जीवनशैली एक बड़ा खतरा माना जाता है।

दुनिया में एक तिहाई कर्करोग के मरीजों की मौत का कारण खराब जीवनशैली ही होता है। जीवनशैली में सुधार की

दिशा में धूम्रपान, शराब, तंबाकू या किसी अन्य प्रकार के नशे से दूर रहें, पौष्टिक खाना खाएं और नियमित व्यायाम करें। इसके अलावा उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कर्करोग को नियंत्रित करनेवाले जीन्स भी धीरे-धीरे कमजोर होने लगते हैं।

साथ ही इलाज से मरीज का जीवनकाल तो बढ़ जाता है, लेकिन चिकित्सक मानते हैं कि कीमोथैरेपी, रेडिएशन व इलाज के अन्य तरीकों से हुई क्षति भविष्य में ३-५ प्रतिशत मामलों में दोबारा कर्करोग होने का कारण बन सकती है।

लहसुन में एक ऐसा यौगिक पाया जाता है जो फेफड़ों के कर्करोग से आपको सुरक्षा दे सकता है। १० ग्राम की मात्रा फेफड़ों के कर्करोग के रोगियों को दी, तो २४ घंटों में ही उनमें कर्करोग के कोशिकाओं की बढ़ने की प्रक्रिया में ४७ प्रतिशत कमी आई। इसलिए लोगों को अपने आहार में लहसुन की अधिक मात्रा का सेवन करना चाहिए।

किन कारणों से होता है- धूम्रपान - सिगरेट, सिगार, हुक्का इन तीनों चीजों के आदी लोगों को एक धूम्रपान नहीं करनेवाले के मुकाबले मुंह कर्करोग होने का ६ फीसदी ज्यादा खतरा होता है।

तंबाकू- मुंह कर्करोग होने का खतरा तंबाकू सूंघने, खाने या चबानेवाले लोगों को उनकी तुलना में ५० फीसदी ज्यादा होता है, जो तंबाकू इस्तेमाल नहीं करते। मुंह कर्करोग आम तौर पर गाल, गम्स और होठों में होते हैं।

अल्कोहल- शराब पीनेवालों को मुंह का कर्करोग होने का खतरा बाकी लोगों से ६ फीसदी ज्यादा होता है।

जिन लोगों के परिवार में पहले किसी को मुंह कर्करोग रहा हो, ऐसे लोगों को इस कर्करोग का ज्यादा खतरा होता है। महिलाओं के शरीर में निरंतर परिवर्तन होते रहते हैं। लेकिन कभी-कभी यह परिवर्तन जिन्हें महिलाएं अनदेखा कर देती हैं कर्करोग के लक्षण भी हो सकते हैं। इन्हें पहचानने और इनसे बचने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि इन पर नजर रखी जाएं। शरीर में हुए किसी भी नए बदलाव पर नजर रखें जरूरी नहीं है कि यह कोई सामान्य बदलाव ही हो। यह कर्करोग की निशानी भी हो सकती है।

ब्रेस्ट में होनेवाले बदलाव- ऐसा जरूरी नहीं है कि ब्रेस्ट में बननेवाली कोई गांठ कर्करोग ही हो लेकिन यह कर्करोग नहीं है इसके लिए अपने चिकित्सक से जांच जरूर करवाएं।

त्वचा में गड्ढा होना, या सिकुड़ जाना, निपल्स का अंदर की तरफ धंस जाना, निपल्स से तरल आना, निपल्स या त्वचा का लाल होना या, स्केलिंग होना, इन सभी लक्षणों के आधार पर आपका चिकित्सक आपकी जांच करेगा और आपकी सेहत के बारे में पूछेगा। साथ ही यदि जरूरत पड़ी तो आपको मैमोग्राम या बायोप्सी भी करवानी पड़ सकती है। जांच के लिए चिकित्सक उत्तक का एक छोटा सा टुकड़ा भी प्रयोग कर सकते हैं।

सूजन- महिलाओं में सूजन प्राकृतिक होती है। यदि आपको सूजन दिखाई दे तो एक या दो हफ्ते तक इंतजार करना ठीक होता है। लेकिन यदि इसके बाद भी आपके लक्षण ठीक नहीं होते और आपको रक्तस्राव शुरू हो जाता है, या वजन घटना शुरू हो जाता है, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं। लगातार होनेवाली सूजन कभी-कभी अंडाशयी कर्करोग का लक्षण भी हो सकती है। इसके लिए आपको एक पेल्विक एग्जाम, रक्त परीक्षण और कभी कभी अल्ट्रासाउंड भी करवाना पड़ सकता है।

यदि आपको लगातार पीरियड आ रहे हैं, या बीच-बीच में रक्तस्राव हो रहा है तो इसके बारे में चिकित्सक को बताएं। यदि यह पीरियड आपके मासिक धर्म का हिस्सा नहीं है तो इसके कई कारण हो सकते हैं। ऐसा होने पर चिकित्सक आपकी एंडोमेट्रियल कर्करोग (गर्भाशय के अस्तर के कर्करोग) की भी जांच कर सकता है। रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव

होना कभी भी सामान्य नहीं होता। यदि आपके साथ ऐसा कुछ है तो इसके लिए तुरंत अपने चिकित्सक से सम्पर्क करें।

त्वचा पर उभरे किसी धब्बे या तिल के रंग, या आकार में बदलाव होना। यह त्वचा के कर्करोग का एक सामान्य लक्षण होता है। इसके लिए चिकित्सक से अपनी जाँच कराएं। डॉक्टर बायोप्सी के द्वारा आपकी जाँच कर के इस बीमारी के होने या न होने की पुष्टि कर लेगा। साथ ही इस जाँच के बाद आपको ज्यादा समय तक इंतजार भी नहीं करना पड़ता बल्कि तुरंत आपकी इसकी जाँच की रिपोर्ट मिल जाती है।

यदि आपके शरीर के किसी भी हिस्से से खून आ रहा हो तो तुरंत अपने चिकित्सक से सम्पर्क करें। क्योंकि ऐसा आमतौर पर नहीं होता। खास कर यदि ऐसा दो या तीन दिनों से ज्यादा रहे तो। मल में खून आना आम तौर पर बवासीर की निशानी होता है। लेकिन यह पेट के कर्करोग की वजह से भी हो सकता है। पेशाब में रक्त आना आम तौर पर मूत्राशय या गुर्दे के कर्करोग की वजह से ही होता है।

लिम्फ नोड्स बहुत छोटे होते हैं। इनका आकार बीन के जैसा होता है। हालांकि इनके आकार में बदलाव किसी भी आम कारण से हो सकते हैं। यह सामान्य संक्रमण भी हो सकता है। लेकिन कुछ खास प्रकार के कर्करोग जैसे ल्यूकेमिया और लिम्फोमा भी लिम्फ नोड में सूजन का कारण हो सकता है। ऐसे में अपने चिकित्सक से मिले।

हालांकि कभी-कभी निगलने में परेशानी होना कोई समस्या नहीं है। लेकिन यदि यह लगातार हो रहा है और साथ ही आपको लगातार उल्टी, या वजन घटने जैसे लक्षण भी नजर आ रहें तो आपका चिकित्सक आपके गले और पेट के कर्करोग की जांच कर सकता है।

हर महिला की चाहत होती है कि उसका वजन बिना किसी मेहनत के कम हो जाए, लेकिन यदि आपका वजन बिना मेहनत किये १० पौंड या इससे भी ज्यादा घट रहा है तो यह आपके स्वास्थ्य में समस्या का प्रतीक भी हो सकता है। हालांकि यह जरूरी नहीं है कि बिना वजह वजन घटना कर्करोग का ही लक्षण है। लेकिन ऐसा हो रहा है तो आप अपनी जाँच एक बार जरूर कराएं। क्योंकि यह किसी न किसी समस्या का लक्षण जरूर है। इसमें आपका चिकित्सक आपके रक्त पीरक्षण या फिर सिटी स्कैन के द्वारा इसकी जाँच कर सकता है।

ज्यादा खाना, अल्कोहल, तनाव इन सभी के कारण हार्टबर्न जैसी समस्या पैदा हो सकती है। यदि ऐसा है तो एक हफ्ते तक अपना खान-पान बदलकर देखिए यदि ऐसा करने पर लक्षणों में राहत मिलती है तो ठीक है नहीं तो तुरंत अपने चिकित्सक से सम्पर्क करें। यदि हार्टबर्न में लम्बे समय तक राहत नहीं मिलती तो यह पेट का कर्करोग भी हो सकता है। यदि आप धूम्रपान करती हैं, तो अपने मुँह और होठों के सफेद या लाल रंग के चकतों पर भी नजर रखें।

प्रोस्टेट कर्करोग आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ता है। यह शुरू में प्रोस्टेट ग्लैंड तक सीमित रहता है, जहां इसके गंभीर दुष्परिणाम नहीं दिखते। कुछ किस्म के प्रोस्टेट कर्करोग धीरे-धीरे फैलते हैं और इनसे छुटकारा पाने के लिए बहुत कम या किसी उपचार की जरूरत नहीं पड़ती। अन्य किस्म के प्रोस्टेट कर्करोग आक्रामक होते हैं और तेजी से फैलते हैं। इसके उपचार के लिए सर्जरी (प्रोस्टेटोमी), रेडियोथैरेपी, हार्मोनल थैरेपी (एंड्रोजन दूर करने वाले ड्रग्स के उपयोग से) आदि का उपयोग किया जाता है।

अब तो भारत में भी यह बीमारी अधिक लोगों को अपनी चपेट में लेने लगी है। इसके प्रति जागरूकता फैलाकर

इसे बढ़ने से रोका जा सकता है और बीमारी पर समय रहते काबू भी पाया जा सकता है। पूरी दुनिया में कर्करोग से होनेवाली ७६ लाख मौतों में छठा सबसे बड़ा कारण है प्रोस्टेट कर्करोग। यह फेफड़ों के कर्करोग के बाद दूसरा सबसे अधिक निदान होनेवाला रोग है। इसका खतरा उम्र के साथ बढ़ता है। पुरुषों में ७० फीसदी से अधिक प्रोस्टेट कर्करोग के मामले ६५ की उम्र के बाद होते हैं।

इसके पीछे किसी ठोस कारण के बारे में आज भी स्पष्ट जानकारी नहीं है। ७० की उम्र के बाद अधिकांश लोगों में किसी न किसी रूप में प्रोस्टेट कर्करोग होता है, भले ही उसके बाहरी लक्षण न दिखें।

प्रोस्टेट पुरुष यौन अंग का एक एक्सोक्राइन ग्लैंड है। यह ब्लैडर के ठीक नीचे रहता है। इससे होनेवाले स्राव शरीर से बाहर निकल जाते हैं। मोटे तौर पर अखरोट आकार के इसी प्रोस्टेट के माध्यम से यूरेश्रा गुजरता है। यह वह नली है, जिससे पेशाब और वीर्य शरीर से बाहर निकलता है। प्रोस्टेट वीर्य का एक घटक है, जो उसे तरल बनाने के अलावा शुक्राणुओं की रक्षा भी करता है। पेशाब नियंत्रण में भी इसकी अहम भूमिका होती है।

मध्यमवर्गीय लोगों पर अधिक है असर - प्रोस्टेट के सबसे अधिक मामले अमेरिका और यूरोप में हैं। दक्षिण एवं पूर्ण एशिया के देशों में इसके मामले कम आते हैं। हालांकि जीवन प्रत्याशा में वृद्धि, नई जीवनशैली और प्रोस्टेट विशेष एंटीजेन (पीएसए) से जांच के परिणामस्वरूप प्रोस्टेट कर्करोग के मामले भारत जैसे देशों में भी कम और मध्यम आय वर्ग के लोगों के बीच तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके साथ ही प्रोस्टेट कर्करोग के मामलों में सालाना १ फीसदी की वृद्धि हो रही है। हालांकि आज भी इसके बारे में काफी लोगों को पता नहीं है और वे इसके उपचार को लेकर जागरूक नहीं हैं। उन्हें इसे नजरअंदाज करने के घातक परिणामों का भी नहीं पता है। इस बीमारी से छुटकारा पाने का प्रयास करें। लोगों को इसके प्रति सतर्क रहने, इसके इलाज और इससे जुड़े जोखिम के बारे में बताना आवश्यक है।

प्रोस्टेट कर्करोग के आरंभिक लक्षणों का कोई स्पष्ट संकेत नहीं मिलता। जब ट्यूमर के चलते प्रोस्टेट ग्लैंड में सूजन आती है या कर्करोग प्रोस्टेट से बाहर फैलता है तो कुछ लक्षण प्रकट हो सकते हैं। खासकर रात में बार बार पेशाब करने की जरूरत महसूस होना, पेशाब की धार कमजोर या उसमें रुकावट महसूस होना।

प्रतिदिन आधे घंटे का व्यायाम कर्करोग के खतरे को कम कर देता है। यह व्यायाम तेजी से पैदल चलना, जॉर्गिंग या सीढ़ियों से चढ़ना-उतरना किसी भी रूप में हो सकता है। जो लोग स्वस्थ रहते हैं, उम्रदराज होने के साथ उन्हें कर्करोग होने का खतरा कम हो जाता है। कारण स्वस्थ छरहरी कायावाले होते हैं। मोटे लोगों में कर्करोग का खतरा बढ़ जाता है। कर्करोग से बचने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहकर कर्करोग, पक्षाघात और मधुमेह के खतरे को भी कम किया जा सकता है।

कर्करोग के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है लेकिन साथ ही इस बीमारी के इलाज में भी विकास हो रहा है। कर्करोग के इलाज का जाना माना तरीका है हाइडेलबर्ग आयन बीम थेरेपी।

हाइडेलबर्ग आयन बीम थेरेपी में मरीज पर एक खास तरह की किरणें चमकाई जाती हैं। एक छल्ले जैसे एक्सेलेरेटर की मदद से आयन यानी नकारात्मक अणुओं की रफ्तार तेज की जाती है और उनकी धारा बनती है। इस धारा से कर्करोग के ट्यूमर पर निशाना लगाया जाता है। आयन की धारा ट्यूमर की कोशिकाओं को मार देती है। स्वस्थ कोशिकाओं को इससे फर्क नहीं पड़ता और इसलिए इस थेरेपी के अन्य परिणाम कम हैं। इस तरह के इलाज का इस्तेमाल मस्तिष्क और

प्रोस्टेट कर्करोग के लिए भी किया जाता है क्योंकि यह शरीर के ऐसे अंग हैं जो हिलते नहीं। फेफड़ों पर ऐसा नहीं किया जा सकता। अंग स्थिर रहने से ट्यूमर का निशाना पक्का होता है।

आज युवा पीढ़ी पश्चिमी सभ्यता की अंधी दौड़ के चलते बुरी आदतों की गिरफ्त में हैं। हैंडसम और स्मार्ट कहलाने का शौक, आधुनिक बनने के फैशन में वे इस कदर चूर रहते हैं कि उन्हें कुछ दिखाई नहीं देता। कभी वो शराब पीते हैं तो कभी बियर, कभी सिगरेट सुलगती है तो कभी सुगंध बिखेरते गुटखे कमाल दिखाते हैं।

शराब के सेवन से आमाशय कर्करोग को बढ़ावा मिल रहा है। शराब सेवन से न सिर्फ शरीर खोखला होता है बल्कि यह कई भयंकर रोगों को भी जन्म देती है।

तम्बाकू और धूम्रपान से शरीर के विभिन्न अंगों में होनेवाले कर्करोग के बारे में तो लोगों को जानकारी है किन्तु शराब के अत्यधिक सेवन से होनेवाले रोगों से वे अनजान हैं और जब उन्हें इसकी जानकारी होती है, तब बहुत देर हो चुकी होती है।

आमाशय कर्करोग के लक्षण- खानपान के पहले या बाद में दर्द के साथ जलन, रोगी को भूख न लगना, पेट के अंदर भारीपन, खून की उल्टी, खूनयुक्त शौच होना, सांस का फूलना, पीलिया होना, पेट में पानी से पेट फूलना इसके लिए शराब पीना बंद कर दें। अधिकांश लोग इन लक्षणों को गैस बनना या गैस्ट्रिक अथवा अल्सर सोच बैठते हैं। आमाशय कर्करोग घाव के रूप में मशरूम के जैसा बढ़ता है और यह धीरे-धीरे आमाशय की थैली की ओर बढ़ता है। इस वक्त रोगी को भूख नहीं लगती और वह पेट में भारीपन महसूस करता है। वैसे भूख लगना या न लगना शरीर की सामान्य अवस्था में आमाशय ग्रंथियों से पाचक रस के स्राव से निकलने या न निकलने पर निर्भर करता है।

आमाशय के अंदर कर्करोग की अनावश्यक वृद्धि से तथा पाचक रस की स्राव ग्रंथियों को दवा देने के कारण भी यह हो सकता है। इस रोग का फैलाव आमाशय कर्करोग के जरिये फेफड़ों, यकृत या उदर की जीवनरक्षक झिल्लियों में हो सकता है।

जांच- दवा युक्त कर पेट का एक्स-रे, एंडोस्कोपी के जरिये निरीक्षण, प्रभावित स्थान से मांस के टुकड़े से जांच।

यदि शुरूआती दौर में ही आमाशय कर्करोग के बारे में जानकारी मिल जाय तो शल्यक्रिया के जरिये इस रोग से हमेशा के लिए मुक्ति पाई जा सकती है।

शरीर में ऑक्सीजन की अतिरिक्त मात्रा कर्करोग से लड़ने में भी सहायक हो सकती है। कर्करोग के उपचार की दिशा में क्रांतिकारी बदलाव आने की उम्मीद है। अतिरिक्त ऑक्सीजन शरीर में ट्यूमर से लड़नेवाली कोशिकाओं को जागृत करने की क्षमता रखती है।

कर्करोग से दुनियाभर में सालाना ८० लाख लोगों की मौत हो जाती है। सांस के जरिए अतिरिक्त ऑक्सीजन लेने की इस प्रक्रिया से कर्करोग इम्यूनोथैरेपी में और बेहतर परिणाम मिलने की उम्मीद जागी है।

कर्करोग से हर साल दुनिया में ८० लाख लोग मरते हैं, जिसमें फेफड़े कर्करोग से होनेवाली मौत का आंकड़ा सबसे अधिक है। ऐसा नहीं है कि कर्करोग नॉन प्रिवेंटेबल रोग है, जीवनशैली और आहार में बदलाव करके इस बीमारी से लड़ा जा सकता है। हमारे दिन-प्रतिदिन के खाने में ऐसी चीजों को शामिल करें जो न सिर्फ खाने की पूर्ति करें बल्कि दवा का काम भी करें। कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी से दवाओं के साथ-साथ अपनी आहार में बदलाव करके ही लड़ा जा सकता है। अक्सर कर्करोग की बीमारी के दौरान काफी असहनीय दर्द होते हैं, कई बार मरीज को इसके चलते दर्दनिवारण

रुग्णालय में भर्ती होकर ब्लॉक्स तक लगवाने पड़ते हैं। लेकिन अदरक एक ऐसी दवा है जो कि कर्करोग के इलाज के दौरान पेट में होनेवाले दर्द और जलन से आराम देता है।

महिलाओं में बढ़ रहे कर्करोग के मामले महिलाओं में स्तन कर्करोग और सरवाइकल कर्करोग के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। विश्वभर में भारत और चीन ऐसे दो देश हैं जहां स्तन और गर्भाशय कर्करोग से ग्रस्त महिलाओं की संख्या सर्वाधिक है। हर साल दुनियाभर में करीब आठ लाख महिलाओं की मौत गर्भाशय और स्तन कर्करोग से होती है।

निम्न व मध्यम आयवाले देशों में ब्रेस्ट कर्करोग, यूटरस कर्करोग और महिलाओं में होनेवाले कर्करोग को रोकने के प्रयास अपर्याप्त रहे हैं। स्तन कर्करोग को रोकने के उपाय अगर आपको ब्रेस्ट कर्करोग से बचना है तो धूम्रपान का सेवन बिल्कुल न करें। अगर करते हैं तो धीरे-धीरे कम करने की कोशिश करें। सुबह या शाम एक बार सैर पर जरूर जाएं। जितना हो सके शारीरिक रूप से ज्यादा सक्रिय हों। आमिष खाना पसंद है तो आपको इसे तुरंत छोड़ देना चाहिए। जितना हो सके कम मात्रा में रेड मीट का सेवन करें। अपने खाने में नमक का सेवन भी कम करें, क्योंकि ज्यादा नमक सेहत के लिए हानिकारक होता है। गर्भनिरोधक गोलियों का लगातार सेवन न करें।

काली चाय में एपि गैलो कैटेचिन गैलेट नाम का रसायन होता है जो स्तन कर्करोग से शरीर को सुरक्षा प्रदान करता है। खट्टे फल फलों में फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कर्करोग की कोशिकाओं को विकसित होने से रोकने में मदद करते हैं। खट्टे फलों में सेब, अंगूर, पीच, नाशपाती, केला आदि लेने से स्तन कर्करोग होने की संभावना कुछ हद तक कम हो जाती है। ग्रीन टी में एंटी इंफ्लेमेट्री गुण होता है, जो स्तन कर्करोग को बढ़ने से रोकने में मदद करता है। एक गिलास पानी में चाय के कुछ पत्ते डालकर तब तक उबालें, जब तक कि वह सूखकर आधा न हो जाएं।

यह बच्चेदानी के मुख जिसे सर्विक्स कहते हैं में होनेवाला कर्करोग है। यह भीतरी व बाहरी दोनों सतह पर हो सकता है। यह कर्करोग एपचीवी (ह्यूमन पैपीलोमा वायरस) संक्रमण से होता है। संभोग के दौरान यह विषाणु संक्रमित करता है। कई बार इसके संक्रमण के कारणों का पता भी नहीं चल पाता है। कम उम्र में शारीरिक संबंध बनाना, एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध बनाना, बार-बार गर्भावस्था, लम्बे समय तक गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन, धूम्रपान आदि कारण भी इस कर्करोग के जोखिम को बढ़ा देते हैं।

महिलाएं अगर समय पर पेप टेस्ट एचपीवी टेस्ट व कोल्पोस्कोपी टेस्ट जैसे आवश्यक टेस्ट करवा लें तो इस कर्करोग से आसानी से बचा जा सकता है।

मासिक धर्म के समय ज्यादा रक्तस्राव होना सफेद तरल का अत्यधिक स्राव पेशाब पास होने में तकलीफ, वजन कम होना व कमर में दर्द इसके प्रमुख लक्षण हैं। साफ सफाई का ध्यान रखने, विटामिन ए, सी व ई से युक्त भोजन, फल व हरी सब्जियों के उपयोग कर इससे बचा जा सकता है।

इसकी पुष्टि होने पर शल्यचिकित्सा, कीमोथेरेपी व रेडियो थैरेपी के माध्यम से इलाज किया जा सकता है।

कर्करोग जैसी भयंकर बीमारी से बचाव के लिए औषधीय पौधों की ग्रीन नैनो प्रौद्योगिकी काफी कारगर साबित हो रही है। नैनो कणों से समय रहते कर्करोग के कोशिकाओं का पता लगाया जा सकता है। इन कणों की एंटी बैक्टीरियल गुण कर्करोग को शरीर के अंदर खत्म करने में सहायक हैं।

ग्रीन टेक्नॉलॉजी तकनीक से मनुष्य के शरीर में व्याप्त गंभीर बीमारियों से लड़ा जा सकता है तथा मोरपंखी के नैनो कणों से महिलाओं के स्तन के कर्करोग का इलाज किया जा सकता है। मूली में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट कर्करोग को दूर करने में सहायक हैं इसलिए मूली का सेवन अधिक से अधिक किया जाना चाहिए।

कुछ विशिष्ट प्रकार के प्रोटीन को सक्रिय कर बेहद खतरनाक जीबीएम में कर्करोग कोशिकाओं को फैलने से रोका जा सकता है। जीबीएम वयस्कों को होनेवाला सबसे आम मस्तिष्क का कर्करोग है, जिसमें रोग के निदान के बाद मरीज बमुश्किल १५ महीने ही बच पाता है, क्योंकि शल्यचिकित्सा, विकिरण तथा कीमोथेरेपी के बावजूद कर्करोग कोशिकाएं प्रभावी ढंग से बच निकलती हैं और आसपास के स्वस्थ ऊतकों को प्रभावित करना शुरू कर देती हैं, जिस कारण उनका इलाज बेहद मुश्किल हो जाता है।

कर्करोग की समस्या से बचने के लिए कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के रसों के सेवन करें। इन पदार्थों का सेवन आपको कर्करोग से बचाए रखता है।

कर्करोग की चिकित्सा के लिए चुकंदर का रस प्रभावी तरीके से काम करता है। यह रस बहुत ही गाढ़ा होता है इसलिए आप अपने स्वादानुसार इसमें दूसरे फलों के रस भी मिल सकते हैं जैसे गाजर या सेब का रस।

ब्रोकोली में इन्डोल ३ कार्बिनल होता है, जो एण्टीऑक्सीडेंट हैं और एस्ट्रोजन को तोड़कर स्तन कर्करोग, सर्विक्स कर्करोग और अंडाशय के कर्करोग से सुरक्षा प्रदान करता है। ब्रोकोली खरीदते समय खयाल रखें कि उसका रंग पीला ना हो।

लेट्यूस में क्लोरोफिल अधिक मात्रा में होता है और यह फेफड़ों की कर्करोग से प्रतिरक्षा करता है। यह सल्फर, क्लोरीन, सिलिकन, बी कॉम्प्लेक्स का अच्छा स्रोत हैं, जिससे त्वचा और बालों का विकास होता है। टमाटर विटामिन सी का अच्छा स्रोत होने के साथ-साथ जैविक सोडियम, फास्फोरस कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम और सल्फर का अच्छा स्रोत होता है। टमाटर में मौजूद ग्लूटाथियोन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और प्रोस्टेट कर्करोग से भी शरीर की सुरक्षा करता है।

किसी भी प्रकार की चिकित्सा के लिए गाजर के रस को सुनहरे रस के रूप में माना जाता है। गाजर की बाहरी परत पर मौजूद बीटा कैरोटीन प्राकृतिक रूप से त्वचा के कर्करोग से बचाव करता है। गाजर बिना किसी दरार या जड़ोंवाले होने चाहिए।

हमेशा से धूम्रपान को फेफड़े का कर्करोग कारण माना जाता है। धूम्रपान न करनेवाले भी फेफड़े कर्करोग का शिकार हो सकते हैं। कुछ कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार खाने से बीमारी होने का जोखिम बढ़ जाता है। तथाकथित उच्च ग्लाइसेमिक सूचकांक कम गुणवत्तावाले कार्बोहाइड्रेट और परिष्कृत से भरपूर आहार खून में इंसुलिन के उच्च स्तर को गति प्रदान करता है। धूम्रपान फेफड़ों के कर्करोग का बहुत बड़ा जोखिम होता है, लेकिन ये सभी प्रकार के फेफड़ों के कर्करोग के खतरे का कारण नहीं होता है। अतिरिक्त सबूत उपलब्ध कराता है कि आहार स्वतंत्र रूप से और अन्य जोखिमवाले कारकों के साथ संयुक्त होकर फेफड़ों के कर्करोग का जोखिम बढ़ा सकता है।

सुबह के नाश्ते में अधिकतर लोग ब्रेड, कॉर्न फ्लेक्स और कई तले-भुने पदार्थों का सेवन करते हैं, लेकिन ये पदार्थ फेफड़ों के कर्करोग का रोगी बना सकते हैं। वाइट ब्रेड, कॉर्न फ्लेक्स और तले-भुने चावल जैसे ग्लाइसेमिक इंडेक्स युक्त भोजन और पेय पदार्थ फेफड़ों के कर्करोग के विकास को बढ़ा सकते हैं। ग्लाइसेमिक सूचकांक और ग्लाइसेमिक इंडेक्स

एक संख्या है जो एक विशेष प्रकार के भोजन से संबंधित है। यह व्यक्ति के रक्त में ग्लूकोज के स्तर पर भोजन के प्रभाव को इंगित करता है। जीआई और फेफड़ों के कर्करोग के बीच की कड़ी कुछ विशेष प्रकार के सबग्रुप से जुड़ी होती है। कभी भी धूम्रपान न करनेवालों और स्वॉमस सेल कार्सिनोमा (एससीसी) फेफड़ों के कर्करोग का सबग्रुप माने जाते हैं। गोरी त्वचा, हल्के रंग के बालों और नीली, हरे रंग की आंखों वाले लोगों में यह एससीसी विकसित होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। आहार संबंधी गलत आदतें और मोटापा कर्करोग के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में योगदान देती हैं।

कर्करोग एक जानलेवा बीमारी है लेकिन अगर इसके शुरुआती लक्षणों में ही जांच करवा ली जाए तो इससे बचा जा सकता है।

लक्षण- आंतड़ियों या पेशाब की आदत में बदलाव। जखम का ठीक न होना। शरीर के अंगों से खून या पानी जैसा पदार्थ निकलना, शरीर के किसी हिस्से में गांठ या सूजन होना। लंबे समय तक खांसी या आवाज में भारीपन, मुंह के छाले ठीक न होना, गले में लगातार खराश या दर्द, ब्रेस्ट के साइज में बदलाव, गांठ या चिपचिपा पदार्थ निकलना, भार में कमी, बुखार और कब्ज रहना, खाना निगलने या जीभ में तकलीफ, तंबाकू से परहेज और नियमित जांच, कसरत और योग जरूर करें, शुद्ध और सादा भोजन, शराब न पीएं, मांसाहारी भोजन से परहेज, रसायनरहित फल और सब्जियां खाएं, वजन घटने और बढ़ने न दें।

बचाव के लिए जरूरी परीक्षण- औरतों में ब्रेस्ट कर्करोग से बचाव के लिए मैमोग्राफी परीक्षण और बच्चेदानी कर्करोग से बचने के लिए पॉप स्मीयर परीक्षण जरूर करवाना चाहिए। यह परीक्षण ४० साल से ज्यादा उम्र की औरतें जरूर करवाएं। पुरुषों को ५० साल की उम्र के बाद खून का परीक्षण करवाना जरूरी है।

जिस तेजी से प्रदूषण बढ़ रहा है उसी तेजी से फेफड़ों से सम्बन्धित समस्याएं भी बढ़ रही हैं। यहीं नहीं फेफड़ों के कर्करोग भी तेजी से बढ़ रहे हैं। फेफड़ों के कर्करोग के कारण मरीज को सांस लेने, बातें करने, काम करने आदि तमाम चीजों में समस्याएं आती हैं। फेफड़े के कर्करोग के मरीज को कैसी सतर्कता बरतनी चाहिए। साथ ही यह भी जानना आवश्यक है कि फेफड़े के कर्करोग के बुनियादी लक्षण क्या क्या हैं असल में धूम्रपान भी इसकी एक बड़ी वजह है।

यदि फेफड़े के कर्करोग के बारे में शुरुआती चरण में ही पता चल जाए तो इससे निजात पाया जा सकता है।

यदि आपको कभी कफ की समस्या नहीं रहती है लेकिन यकायक आपको बहुत अधिक कफ होने लगा है। साथ ही आप धूम्रपान की लत के शिकार हैं तो समझें कि यह लक्षण आपके लिए अच्छे संकेत नहीं है। कफ के कारण आपको सांस लेने में भी परेशानी महसूस होगी। असल में यह फेफड़े कर्करोग के ही संकेत हैं। यदि कफ ज्यादा हो और सांस लेने में समस्या आ रही हो तो बेहतर है कि जितनी जल्द हो चिकित्सक से संपर्क करें। एक सप्ताह से ज्यादा कफ की शिकायत न हो। ऐसा होने का मतलब है कि फेफड़े कर्करोग आपके शरीर में शुरू होने लग गया।

अस्थमा के मरीज अक्सर सांस फूलना या उखड़ने से प्रभावित होते हैं। लेकिन हर बार सांस उखड़ना अस्थमा की परेशानी होए ऐसा नहीं है। यदि आपकी सांस तेजी से चल रही है, बार बार फूल रही है या फिर उखड़ रही है तो यह फेफड़े के कर्करोग की शुरुआत है। ऐसा होने पर तुरंत सतर्क हो जाएं। इसे आप अस्थमा के लक्षण भी मान सकते हैं। लेकिन फेफड़े के कर्करोग के दौरान भी ऐसा ही होता है। अतः लापरवाही कतई न बरतें।

फेफड़े के कर्करोग के मरीज के शरीर के कुछ हिस्सों में दर्द होने लगता है। कई बार यह दर्द इतना खतरनाक रूप ले लेता है कि सांस लेते हुए भी तकलीफ होने लगती है। यदि ऐसा हो तो इसे भी फेफड़े के कर्करोग के लक्षण के रूप में लें। फेफड़े के कर्करोग के शुरुआती दौर में छाती, पीठ-कमर और मांसपेशियों में भयानक दर्द होता है। इस दर्द का भयानक असर नाड़ी तंत्र पर भी पड़ता है। अतः पीठ छाती या कमर में दर्द महसूस हो तो इसे हल्के में कतई न लें। खासकर यदि सांस लेने के दौरान इन अंगों में दर्द की स्थिति और भी भयावह होती है।

अक्सर फेफड़े के कर्करोग धूम्रपान करनेवालों को ही होता है। यह कोई नियम नहीं है। धूम्रपान करनेवालों को कर्करोग हो तो उनके शरीर का विकास रूक जाता है जिससे उनके स्वास्थ्य में तेजी से गिरावट आने लगती है। उनकी कमजोरी इतनी ज्यादा होती है कि आसानी से उसे महसूस किया जा सकता है। ऐसे लोगों में अवसाद थकान तो होती ही है साथ ही उनमें वजन भी तेजी से घटने लगता है।

हमारे देश में एक तरफ आलू के चिप्स को तमाम संस्थाएं पैक करके बेचती हैं, जबकि आलू चिप्स में सोडियम, नकली रंग का इस्तेमाल आसानी से किया जाता है जिसकी वजह से कर्करोग फैलता है।

माइक्रोवेव में बनाया गया पॉपकॉर्न कर्करोग की वजह बन रहा है, क्योंकि माइक्रोवेव में पॉपकॉर्न डालने से परफ्यूरोवटोनाइक एसिड बनता है। इससे कर्करोग पनपता है, इसीलिए अमेरिका में पॉपकॉर्न बनाने के लिए सोयाबीन का तेल इस्तेमाल किया जाता है।

जो फल लंबे समय से कोल्डस्टोरेज में रखे रहते हैं, लाख सफाई के बावजूद उन पर रसायन की परत चढ़ी रहती है। इसकी वजह से कर्करोग होता है। निश्चित समय के बाद भंडार किए हुए फलों को नष्ट कर दिया जाना चाहिए। यह कर्करोग की वजह बन रहे हैं।

टमाटर को लंबे समय तक डिब्बाबंद रखने से बिसफेनॉल-ए नाम का रसायन बनता है जो कर्करोग को बढ़ावा देता है। इसके बावजूद हम इसका उपयोग कर रहे हैं और कर्करोग का खतरा होता है।

प्रोसेस्ड मीट खाने से कर्करोग होता है। मीट को सुरक्षित रखने के लिए जो रसायन प्रयुक्त होते हैं, उसमें सोडियम का इस्तेमाल होता है। सोडियम से सोडियम नाइट्रेट बनने की वजह से कर्करोग फैलता है।

सेलमॉन मछली को पानी के छोटे टैंकों में पाला जाता है। सेलमॉन मछली एक-दूसरे को खा जाने के लिए बदनाम है। इसी वजह से एक टैंक में पाली गई सेलमॉन मछलियों के खाना नुकसानदेह है, क्योंकि एक-दूसरे को खाने की वजह से बची मछलियों के शरीर में पारे की बहुतायत हो जाती है। फिर इन्हें अगर डीप फ्रीजर में लंबे समय तक रख दिया जाए, तो यह जहर का काम करता है।

जब भी कोई अंदरूनी गंभीर चोट लगती है, तो उसका पता सीटी स्कैन से लगाया जा सकता है। आमतौर पर सीटी स्कैन की आवश्यकता हड्डी टूटने या हड्डियों से जुड़ी समस्या को जानने, सिर में लगी कोई गंभीर चोट या फिर कोई अंदरूनी समस्या को जानने के लिए होता है। मस्तिष्क कर्करोग के लिए भी सीटी स्कैन किया जाता है। सीटी स्कैन के शरीर पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं। मस्तिष्क कर्करोग के रोगियों को किस हालात में सीटी स्कैन कराना चाहिए, इसके लिए क्या सावधानियां रखनी चाहिए इन बातों की जानकारी रखना आवश्यक होता है।

सीटी स्कैन एक संगणक एकसीयल टोमोग्राफी स्कैन है, जो कि एक्स रे की सीरीज है, जिसके जरिए मस्तिष्क के हिस्सों को देखा जा सकता है। इतना ही नहीं मस्तिष्क के ढांचे को अच्छी तरह से जांचने के लिए तीन आयामों में देखा जा सकता है। सीटी स्कैन के दौरान निकलने वाली तरंगें बहुत हल्की होती हैं लेकिन फिर भी गर्भवती महिलाओं का सीटी स्कैन नहीं किया जाना चाहिए। मस्तिष्क कर्करोग कितना बढ़ गया है या उसकी क्या स्थिति है, इसे जानने के लिए सीटी स्कैन, एमआरआई, एक्स रे और एंजियोग्राम की मदद ली जाती है। हालांकि मस्तिष्क कर्करोग के दौरान सीटी स्कैन करने के नुकसान बहुत कम हैं, लेकिन फिर भी इनके कुछ अन्य परिणाम भी हैं, जैसे शरीर का तापमान बढ़ जाना, शरीर के विभिन्न हिस्सों में खुजली होना, लाल रैशेज पड़ना। ये सभी अन्य परिणाम अचानक से दिखाई देने लगते हैं।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी की उन्नति से चिकित्सा पद्धति में बहुत बदलाव आ गया है और यह बहुत आसान भी हो गई है। इसी कारण सीटी स्कैन की आनेवाली इमेज में भी बहुत बदलाव आया है। नई तकनीक के जरिए ही अब चिकित्सक आराम से पता लगाते हैं कि मस्तिष्क ट्यूमर है या नहीं, है तो किस स्तर पर है। इससे मरीज को बचाने में मदद मिलती है। नए सीटी स्कैन के तरीकों को हेलीकल और स्पाइरल के नाम से जाना जाता है। सीटी स्कैन से ये पता लगा सकते हैं कि ब्रेन ट्यूमर को निकालना संभव है या नहीं। इतना ही नहीं सीटी स्कैन के जरिए यह भी जाना जा सकता है कि मरीज का मस्तिष्क सामान्य है या नहीं। इसीके जरिए रोगी का सही इलाज हो पाना संभव होता है।

सीटी स्कैन करनेवाले रोगी का खाली पेट होना जरूरी है। सीटी स्कैन से पहले मरीज द्वारा कोई भी तरल पदार्थ या फिर कम से कम एक घंटे पहले लिया गया हो।

यदि मरीज को किसी भी तरह की प्रत्युर्जा होती है या फिर वह बहुत अधिक संवेदनशील है तो उसके बारे में चिकित्सक को पहले से आगाह करना जरूरी है।

सीटी स्कैन सही तरह से आए इसके लिए रोगी द्वारा मेटल या किसी भी धातु का कोई सामान नहीं पहना होना चाहिए। यदि ऐसा है तो सीटी स्कैन से पहले उसे हटा देना चाहिए। सीटी स्कैन ३० मिनट से लेकर ९० मिनट तक के बीच हो सकता है। इसीलिए मरीज में धैर्य होना जरूरी है।

ब्रेस्ट कर्करोग- आज के समय में महिलाओं में सबसे ज्यादा स्तन का कर्करोग का खतरा रहता है। आज ३२ फीसदी शहरी महिलाएं स्तन कर्करोग से पीड़ित हैं। बदलती जीवनशैली, देर से शादी करने, देर से बच्चे पैदा करने और स्तनपान में कमी जैसे कारणों से महिलाएं कम उम्र में ही स्तन कर्करोग की शिकार हो रही हैं। पहले ४५ से ५५ साल की महिलाओं में यह बीमारी देखी जाती थी, लेकिन अब १८ साल की महिलाओं में भी यह बीमारी देखी जा रही है। कम उम्र में कर्करोग न होकर गांठें हो जाती हैं, जो सही उपचार न मिलने पर कर्करोग का रूप ले सकती हैं। गांठें होने के कारण स्तन पूरी तरह विकसित नहीं हो पाते और कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं।

आज हर कोई व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रखना चाहता है लेकिन आजकल के खानपान को देखते हुए यह संभव नहीं है। इसका कारण है आज बाजार में मिलनेवाली कोई भी चीज में शुद्ध नहीं मिल रही है। यदि आपके शरीर में बिना कारण के वजन कम हो रहा है, मल में खून आ रहा है, थकान, रक्ताल्पता, आंतों में बदलाव या उल्टी जैसे लक्षण नजर आ रहे हैं, ये सभी कोलॉरेक्टर कर्करोग के लक्षण हैं। कोलॉरेक्टर कर्करोग को हिन्दी में हम बड़ी आंत का कर्करोग भी कहते

हैं। यह कर्करोग पुरुषों में तीसरा और महिलाओं में दूसरा आम कर्करोग है। इस बीमारी के लक्षणों की समय पर पहचान करना बहुत जरूरी है। ३० साल की उम्र के बाद ५ साल में एक बार कोलोनोस्कोपी कराकर इसके खतरों से बचा जा सकता है।

कोलन और रेक्टम पाचनतंत्र के अंग हैं। ये शरीर के मल-मूत्र को हटाने में मदद करते हैं। कोलोरेक्टल कर्करोग का कारण आनुवांशिकता, अटर पटर व रेड मीट का ज्यादा खाना, रेशे कम लेना, मोटापा, धूम्रपान, शराब और इंप्लेमेंट्री बाउल सिंड्रोम है। देर रात तक काम करना, मधुमेह और शारीरिक गतिविधियां न करने से कोलोरेक्टल कर्करोग का खतरा बढ़ता है।

इलाज के तौर पर शल्यचिकित्सा कर बड़ी आंत से प्रभावित हिस्से को हटाया जाता है। पहले यह प्रक्रिया जटिल मानी जाती थी लेकिन लेप्रोस्कोपिक कोलोरेक्टल शल्यचिकित्सा ओपन शल्यचिकित्सा के मुकाबले फायदेमंद हैं। लेप्रोस्कोपिक कोलोरेक्टल इलाज का बेहतर विकल्प बनकर उभरा है।

इसमें पतली नली से बड़ी आंत की अंदरूनी सतह का परीक्षण करते हैं। इससे अल्सर, पॉलिप्स, सूजन और रक्तस्राव की स्थिति का पता लगाते हैं।

आहार में रेशे (अलसी, दलिया ओट्स), मौसमी फल व हरी सब्जियां लें। जीवनशैली को सुधारें। दिनचर्या में व्यायाम जरूर शामिल करें। एक उम्र के बाद जांच जरूर कराएं।

कर्करोग की चिकित्सा हेतु रेडियोथैरेपी काफी महत्वपूर्ण सिद्ध हुई है। कर्करोग एक ऐसा गंभीर रोग है कि जब इसका पता चलता है तो रोगी और उसके निकट संबंधियों को धक्का लगता है और वे दहशत में आ जाते हैं। यदि कर्करोग का शुरूआत में ही पता चल जाए तो इसका सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। जब तक किसी निकट संबंधी को कर्करोग नहीं हो जाता, तब तक कोई भी इसे रोकने की कोशिश नहीं करता।

रेडियोथैरेपी अथवा विकिरण चिकित्सा कर्करोग के निदान की ऐसी विधि है, जिसमें रेडियो सक्रिय किरणों तथा क्षयकिरणों का प्रयोग किया जाता है। इस विधि को आम भाषा में विद्युत की सेंक भी कहा जाता है। सेंकने के लिए विशेष उपकरणों की मदद से अदृश्य किरणों को कर्करोग ग्रस्त अंगों पर केंद्रित किया जाता है। इन किरणों के प्रभावा से कर्करोग कोशिकाएं स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं क्योंकि उनमें विकिरण को सहन करने की क्षमता नहीं होती है।

रेडियोथैरेपी मुख्यतः दो प्रकार की होती है। बाह्य विकिरण चिकित्सा और आंतरिक विकिरण चिकित्सा। बाह्य विकिरण चिकित्सा में रेडियोथैरेपी उपकरण शरीर से ६० सेमी से १०० सेमी दूर होता है। प्रतिदिन इस विधि से एक या दो मिनट के लिए इलाज किया जाता है। इलाज की संपूर्ण अवधि एक या डेढ़ मास तक होती है। इस दौरान रोगी अपनी दैनिक गतिविधियां जारी रख सकता है। आंतरिक विकिरण चिकित्सा में रेडियो सक्रियता को कर्करोगग्रस्त अंग में लगाया जाता है और निर्धारित समय के बाद उसे बाहर निकाल दिया जाता है। इलाज की कुल अवधि २४ घंटे से लेकर ३६ घंटे तक होती है। सभी जांच के बाद जब यह सुनिश्चित हो जाता है कि रोगी को वास्तव में कर्करोग है तब उसे रेडियोथैरेपी विधि से चिकित्सा देने की उपयोगिता पर विचार किया जाता है। यदि जरूरत महसूस हुई, तो एक्सरे, स्कैन आदि भी कराया जाता है। इसके बाद रेडिएशन की विधि और समय मरीज को बता दी जाती है। निर्धारित समयानुसार रोगी के उपस्थित होने पर उसके इलाज की व्यवस्था की जाती है। रेडियोथैरेपी विधि से चिकित्सा शुरू करने से पहले इस बात का ध्यान

रखा जाता है कि रेडिएशन केवल कर्करोगग्रस्त भाग को ही दिए जाएं तथा सामान्य कोशिकाएं इसकी चपेट में न आने पाएं। रेडियोथैरेपी दिए जानेवाले भाग का चयन करके उसे विशेष स्याही से अंकित किया जाता है। इस विधि में मरीज को उपकरण के नीचे एक विशेष मेज पर लिटाया जाता है। इलाज के दौरान चिकित्सा कक्ष में केवल रोगी ही होता है और उसे मेज पर स्थिर रहने को कहा जाता है। कर्करोगग्रस्त अंगों को एक्स किरणों या गामा किरणों द्वारा चिकित्सा प्रदान की जाती है।

कर्करोग की प्रारंभिक अवस्था में या बिना किसी शल्यचिकित्सा के रेडियोथैरेपी द्वारा इलाज संभव है। जो मरीज शल्यचिकित्सा के योग्य नहीं हैं, उनके कर्करोग का इलाज रेडियोथैरेपी विधि से किया जा सकता है। यही नहीं, जिस कर्करोग का संभव नहीं हो, तो रेडियोथैरेपी द्वारा पहले छोटा कर उसे शल्यचिकित्सा योग्य बनाया जा सकता है।

कुछ विटामिन और रेशे कर्करोग से बचाव में सहायता करते हैं। खाने पीने की चीजों में फल एक ऐसी चीज हैं जिनमें विटामिन और रेशे भरपूर पाए जाते हैं।

पहले से यह नहीं बताया जा सकता है किसे कर्करोग होगा और किसे नहीं। यदि आप रोज फल खाने की आदत डालें तो आपके शरीर को कर्करोग से मुकाबला करने में सहायता मिलेगी।

जो लोग सप्ताह के हर दिन फल खाते हैं या फलों का रस पीते हैं, उन्हें फेफड़ों का कर्करोग होने की सम्भावना कम ही रहती है। फलों में रेशा भी बहुत अधिक होता है, इसलिए फल खानेवाला व्यक्ति बड़ी आंत के कर्करोग से बचा रहता है। भोजन में रेशे की मात्रा ज्यादा रहने से आंतें अच्छी तरह से काम करती हैं। इसके अलावा रेशा आंतों की दीवारों से कर्करोग पैदा करनेवाले रसायनों को ज्यादातर देर तक नहीं चिपके रहने देता है।

विटामिन ए सामान्य रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। रोग प्रतिरोधी शक्ति बेकार हो जाने से ही कर्करोग होता है। हरे या नारंगी, पीले रंग के फलों में बीटा कैरोटिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह विटामिन ए का ही एक प्रकार है। आम, पपीते, गाजर में यह विटामिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। हमारे शरीर में कर्करोग पैदा करनेवाले फ्री रेडिकल्स को विटामिन ए निष्क्रिय कर देता है।

विटामिन सी एक ऐसा विटामिन है जो रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाता है, विटामिन सी तरह-तरह की प्रत्युर्जा सामान्य जुकाम और गंभीर संक्रमणों से भी बचाता है। उसमें एण्टी ऑक्सीडेंट होते हैं जो कर्करोग रोकने में प्रमुख भूमिका अदा करते हैं।

विटामिन सी खट्टे स्वाद वाले नींबू, संतरा आदि रसीले फलों से मिलता है। इन फलों में एक महत्वपूर्ण पदार्थ बायो लेवोनायड्स पाया जाता है। बायो लेवोनायड्स हमारी त्वचा, पाचन प्रणाली, फेफड़ों और जिगर में पाये जानेवाले एक खास किण्व के कर्करोग रोधी कार्य को बढ़ा देता है।

बायो लेवोनायड्स हानिकारक पदार्थों को पानी में घुल जानेवाले पदार्थों में बदल देता है जो पसीने और पेशाब के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इस तरह कर्करोग का खतरा कम हो जाता है।

कर्करोग से बचने की बात को ध्यान में रखते हुए फलों को ताजा और समूचा खाया जाए न कि डिब्बाबंद फल या रस का सेवन किया जाए। डिब्बाबंद फल और फलों के रस में कर्करोग रोधी या कर्करोग से बचानेवाले तत्व बहुत कम होते हैं, इसलिए ताजा और समूचे फल का सेवन किया जाए। रोज ताजे फल खरीद कर खाए जाएं। फ्रिज के बाहर फलों को ज्यादा देर तक न रखें। फलों के सेवन से ठीक पहले ही काटें ताकि इनके पोषक तत्व नष्ट होने से बचे रहें।

कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी बच्चों को भी अपने चपेट में ले रही है। बच्चों में होनेवाले कर्करोग वयस्कों की तुलना में अलग तरह के होते हैं। बच्चों में होनेवाले कर्करोग विभिन्न प्रकार है, जैसे ल्यूकीमिया, ब्रेन एंड अदर सेंट्रल नर्वस सिस्टम ट्यूमर, यूरोब्लास्टोमा, लिम्फोमा, रैडोमायोसरकोमा, रेटिनोब्लास्टोमा, बोन कर्करोग आदि जिनसे बच्चों को अधिक खतरा है।

युवा, वयस्क और वृद्धों में अमूमन कर्करोग के लक्षण देखने को मिलते हैं, लेकिन पिछले कुछ सालों में दुनियाभर के कई बच्चों में भी कर्करोग की शिकायतें मिली हैं। कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी शरीर के अलग अलग हिस्सों में सामान्य कोशिकाओं के अनियंत्रित वृद्धि के वजह से होता है। साधारण स्थिति में ऐसे कोशिकाओं नियंत्रित होते हैं। कभी कभी आम कोशिकाओं के अंदर डीएनए मॉलीक्यूल्स में अपरिवर्तनयी क्षति के कारण कर्सिनोजन हमला कर देते हैं। जिससे हमारे शरीर में कर्करोग जैसी बीमारी जगह लेने लगती है। कम उम्र या बचपन में ऐसे लक्षण मिलने पर बचपन का कर्करोग कहलाता है।

कर्करोग के लक्षण को पहचानना मुश्किल होता है, क्योंकि ये सामान्य बीमारी की तरह होते हैं जैसे सुस्ती, कमजोरी, चक्कर आना, पीठ, पैर, जोड़ों में दर्द, सिरदर्द, असामान्य रक्तस्राव, मसूढ़ों से खून आना, भूख न लगना, वजन घटना, पेट में सूजन, पेटदर्द, कब्ज, सांस लेने में कठिनाई, लगातार खांसी, पीठ दर्द, पुतली के पीछे सफेद रंग आदि। बच्चों में ऐसे लक्षण दिखने पर एक बार चिकित्सक को जरूर दिखाएं।

कर्करोग के लक्षण मिलने पर चिकित्सक द्वारा बताए गए सलाह के अनुसार ही बच्चों की देखभाल करें। अलग-अलग बच्चों में कर्करोग के प्रकार भी भिन्न होते हैं, इसलिए यह ध्यान देना जरूरी है कि खानपान और रहन-सहन कैसा हो। बच्चे में कर्करोग का विकास और शरीर के दूसरे अंगों में कर्करोग कितना फैल चुका है, यह जानना बेहद जरूरी है। घर के सदस्यों में कोई भी एक सदस्य हमेशा बच्चे की निगरानी में रहना चाहिए। यदि कर्करोग के लक्षण में परिवर्तन दिखे, तो चिकित्सक के संपर्क में रहें और उन्हें सूचना दें।

बच्चों में होनेवाली अस्थि कर्करोग की बीमारी हड्डियों को प्रभावित करता है। यह शरीर के किसी भी अंग से शुरू होकर हड्डियों में फैलता रहता है। इससे हड्डियों में सूजन और दर्द की समस्या होती है। ट्यूमर और इसके पास के ऊतकों को हटाने के लिए शल्यचिकित्सा, ट्यूमर व कर्करोग की कोशिकाओं की वृद्धि को धीमा करने या नष्ट करने के लिए कीमोथैरेपी कर्करोग का उपचार है।

बोन मैरो और रक्त कर्करोग को ल्यूकीमिया कहते हैं। बच्चों में पाए जानेवाले कर्करोग में ल्यूकीमिया ३० फीसदी होता है। इसके लक्षण कुछ इस प्रकार हैं- जैसे हड्डियों के जोड़ में दर्द, थकान, कमजोरी और त्वचा का पीला पड़ जाना आदि। कीमोथैरेपी इसका एकमात्र इलाज है।

कर्करोग का यह प्रकार नवजातों और छोटे बच्चों को होता है। यह शायद ही कभी १० वर्ष से ज्यादा आयु के बच्चों में देखा गया हो। पेट में सूजन, हड्डी में दर्द और बुखार इसके लक्षण है।

इसमें सिरदर्द, उल्टी, धुंधला या दोहरा दिखना, चक्कर आना, चलते समय सहारे की जरूरत पड़ता जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। ऐसे में भी कर्करोग विशेषज्ञ चिकित्सक को दिखाएं।

लिम्फोमा के लक्षणों में वजन घटना, बुखार, पसीना और थकान आदि देखने को मिलते हैं। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए और उनके बताए हुए राय को गंभीरतापूर्वक माननी चाहिए।

यह आंखों का कर्करोग होता है। आमतौर पर यह दो साल की उम्र के आसपास होता है। लक्षण के तौर पर आंखों में लाल रंग दिखता है तथा आंखों की पुतली अक्सर सफेद या लाल लगती है।

कर्करोग का यह प्रकार सिर, गर्दन, कमर, पेट, हाथ और पैर के अलावा शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है। इस कर्करोग के मामले बेहद कम सामने आते हैं।

दुनिया में कर्करोग एक ऐसी बीमारी है, जिसमें सबसे ज्यादा लोगों की मौत होती है। आज विश्वभर में सबसे ज्यादा मरीज इसकी चपेट में हैं। इसका पता कभी कभार नहीं चलता है। लेकिन कुछ लक्षण अगर आपके शरीर में उभरे तो उन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इन लक्षणों के उभरने पर सावधान हो जाना चाहिए। कर्करोग होने की स्थिति में ये लक्षण हो सकते हैं।

अचानक वजन घटना, थकान महसूस होना, सांस फूलना, तिल में परिवर्तन, शरीर के किसी हिस्से में दर्द होना, दर्द का चार हफ्ते से ज्यादा वक्त तक रहना, लगातार खांसी होना, शरीर के किसी हिस्से में लगातार सूजन रहना, आवाज में बदलाव, बुखार होना, शरीर के किसी हिस्से में गांठ बनना, निगलने में दिक्कत, बहुत ज्यादा पसीना आना।

किसी भी किस्म का कर्करोग ठीक नहीं होता यह आम आदमी की समझ है। यह पूरी तरह गलत है। इस समय उपलब्ध कई प्रकार की इलाज प्रणालियों की सहायता से कई किस्म के कर्करोग पूरी तरह ठीक हो सकते हैं। विश्व में आज तक कर्करोग के लाखों मरीज पूरी तरह ठीक हो गए हैं। यदि कर्करोग का इलाज प्रथम चरण में किया जाए तो लोगों को कर्करोग मुक्त करना संभव हो सकता है।

ज्यादातर लोग सोचते हैं कि कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी जींस में खराबी, प्रारब्ध या दुर्भाग्य के चलते होती है लेकिन इस रोग के पीछे जींस के अलावा वातावरण और जीवनशैली भी एक बड़ा कारण है। इनमें से कुछ चीजों पर नियंत्रण करके हम इस खतरनाक बीमारी से बच सकते हैं। जीवनशैली में साधा बदलाव करके हम कर्करोग से बच सकते हैं।

मसलन शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, धूम्रपान न करें और अपनी त्वचा को धूप से बचाएं। दुनियाभर में कर्करोग का सबसे बड़ा कारण धूम्रपान है इसलिए इससे मुक्ति पाना जरूरी है। शराब पीने की वजह से भी स्तन, आंत, यकृत और मुंह के कर्करोग का खतरा रहता है इसलिए शराब के सेवन में कमी लाएं। स्तन और आंतों का कर्करोग ज्यादातर उन लोगों को होता है जो रोजाना ३० मिनट भी शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहते। मसलन व्यायाम, दौड़, टहलना इत्यादि नहीं करते। सक्रियता का मतलब सिर्फ जिम में पसीना बहाना नहीं है। टहलना, बागवानी करना, नृत्य या घर के कुछ काम करके भी अपने को शारीरिक रूप से सक्रिय रखा जा सकता है।

साधारण और संतुलित भोजन से कर्करोग का खतरा अपने आप कम रहता है। अपने भोजन में फलों, सब्जियों और रेशेदार पदार्थों की मात्रा बढ़ाइए और प्रसंस्कृत लाल मांस, संतृप्त वसा और नमक की मात्रा को कम कीजिए। इससे कर्करोग का खतरा कम हो जाएगा। पराबैंगनी किरणों से त्वचा के कर्करोग जैसी बीमारी का खतरा बना रहता है। इसलिए तेज धूप से बचना चाहिए।

जीभ और मुंह- ठीक न होनेवाला अल्सर या धब्बा या रसौली बाद में जबड़े के नीचे या गर्दन की लसिका ग्रंथियों का सख्त हो जाना गला ।

स्वर यंत्र- आवाज का फट जाना, गर्दन में लसिका ग्रंथियों का सख्त हो जाना, खास तरह के शीशे से जांच करना जरूरी ।

श्वसनी- खाना निगलने में मुश्किल होना, गले में वृद्धि होना और गर्दन में लसिका ग्रंथियों का सख्त हो जाना ।

फेफड़े- चिरकारी खाँसी व बलगम में खून आना । छाती की एक्सरे फिल्म में व्याधि विकास दिख जाता है ।

ग्रासनली- खाना निगलने में मुश्किल होना और ऐसा लगना की छाती में अटक गया है ।

अमाशय- भूख न लगना, घंटों घंटों तक पेट भरा भरा सा लगता रहना, कभी कभी उल्टी आना, पेट के ऊपरी हिस्से में गांठ या रसौली महसूस हो सकती है, उल्टी में खून आ सकता है ।

आंते और मलाशय-मल में खून आना, मलत्याग की आदतों में बदलाव होना ।

स्तन-स्तन में सख्त सी गांठ होना, त्वचा में ठीक न होनेवाला अल्सर या वृद्धि बगलों में लसिका ग्रंथियों में सूजन ।

गर्भाशय- रक्तस्राव जो कि माहवारी से या गर्भावस्था से जुड़ा हुआ न हो, गर्भाशय ग्रीवा पर कोई असामान्य वृद्धि महसूस होना, पेट के निचले हिस्से में कोई वृद्धि महसूस होना ।

खून- रक्तस्राव की प्रवृत्ति, यकृत या तिल्ली का बढ़ जाना, बार बार संक्रमण होना । डिंबवाही ग्रंथियाँ- पेट के निचले हिस्से में गांठ होना ।

अपने शरीर में स्थित कोशिकाओं का भी एक जीवनचक्र होता है । इस चक्र के अनुसार पुरानी कोशिकाएं मर जाती हैं और उनके स्थान पर नयी पैदा होती हैं । पुरानी कोशिकाओं के नष्ट होने एवं नई कोशिकाओं के पैदा होने की प्रक्रिया अपने शरीर में लगातार चलती रहती है । लेकिन कभी-कभी इस प्रक्रिया में अवरोध पैदा हो जाता है और नई कोशिकाएं अधिक संख्या में पैदा होने लगती हैं । शरीर के जिस हिस्से में यह अनियंत्रित वृद्धि होती है वहां इन कोशिकाओं का गुच्छा तैयार हो जाता है, जो फोड़े जैसा उठावदार दिखता है । कोशिकाओं की इस अनियंत्रित वृद्धि के कारण होनेवाली बीमारी को कर्करोग नाम दिया गया है ।

इनमें से बेनिग्न किस्म के गांठ के कारण कर्करोग नहीं होता है, लेकिन मलिग्नॉट नामक गांठ के कारण कर्करोग होता है । इस प्रकार का गांठ फटने के बाद कर्करोग पूरे शरीर में फैल सकता है ।

शरीर की त्वचा, मुंह, गला, फुफ्फुस सहित कई अवयव तथा हड्डियों, स्नायु एवं महिलाओं में स्तन, गर्भाशय का भी कर्करोग हो सकता है । इसके अलावा रक्त कर्करोग से पीड़ित लोगों की संख्या सबसे ज्यादा है । शरीर की सिर्फ एक कोशिका द्वारा कर्करोग का प्रादुर्भाव हो सकता है । एक सामान्य कोशिका का कर्करोग की गांठ में रूपांतर होने की प्रक्रिया एकदम नहीं होती, उसमें कई चरण होते हैं ।

आम बीमारी को कर्करोग में परिवर्तित होने के लिए काफी समय लगता है । कोशिका के डीएनए की संरचना में गड़बड़ी होने पर इस बीमारी की शुरुआत होती है । इसकी कई वजहें होती हैं । आहार, तंबाकू का सेवन, सूरज की रोशनी एवं प्रजनन से संबंधित कुछ रसायनों के कारण इसका प्रारंभिक प्रादुर्भाव हो सकता है । लेकिन शरीर की कुछ कोशिकाओं को

इस प्रादुर्भाव का पता चलने पर प्रारंभिक प्रादुर्भाव का मुकाबला करने के लिए जब तक शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति सक्रिय है तब तक कर्करोग नहीं हो सकता। कर्करोग से पीड़ित व्यक्ति को इसके लक्षणों का पता चलने में कभी कभी ३० साल तक का समय भी लग सकता है।

भौतिक घटक- अंतरिक्षण किरणें (अल्ट्रावॉयलेट रेज एवं आयोनाईजिंग रेडिएशन)

रासायनिक घटक- एसबेस्टस, तंबाकू का धुआं, खाद्य पदार्थ दूषित करनेवाले अप्लाटोक्सिन एवं पीने का पानी दूषित करनेवाला आर्सेनिक।

जीवशास्त्री घटक- कुछ खास किस्म के विषाणु, जीवाणु एवं परजीवियों द्वारा होनेवाला संसर्ग एवं कई किस्म के कर्करोग का संबंध नीचे दर्शाया गया है।

विषाणु- हिपेटाइटिस बी और यकृत का कर्करोग, ह्यूमन पापीलोमा विषाणु एवं गर्भाशय का कर्करोग, एचआईवी एवं कपोसी सरकोमा। जीवाणु- हेलिकोबैक्टर पाईरोली एवं पेट का कर्करोग। परजीवी- शिटोसोमियासिस एवं मूत्रपिंड का कर्करोग।

कर्करोग के किसी प्रकार के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं हैं। शरीर के किन अंगों में कर्करोग का प्रादुर्भाव हुआ है, वहां कर्करोग के गांठ की वृद्धि की गति कितनी है तथा इसका अन्य अंगों अथवा हिस्सों में फैलाव हुआ है अथवा नहीं, इन सब बातों पर इसके लक्षण अवलंबित होते हैं। शरीर के बाहरी हिस्से पर प्राथमिक गांठ होने से उस स्थान पर छोटा फोड़ा जैसा दिखाई देता है। त्वचा, स्तन, वृषण एवं मुंह के अंदर के हिस्से में कर्करोग का प्रादुर्भाव हो सकता है।

रोगी की बीमारी पूरी तरह ठीक करना अथवा उसका जीवन बचाना यह कर्करोग के इलाज का मुख्य उद्देश्य होता है। लेकिन जिन रोगियों को बीमारी से पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता उनकी बीमारी पर नियंत्रण प्राप्त करने तथा रोगी यथासंभव सामान्य एवं सुखदायी जीवन जी सके इसके लिए प्रयास किए जाते हैं। कर्करोग का इलाज हर रोगी के लिए अलग-अलग होता है। रोगी की उम्र, उसके कर्करोग की स्थिति एवं रोगी के स्वास्थ्य पर इलाज आधारित होता है। रोगी पर एक विशिष्ट पद्धति से इलाज किया जाता है। शल्यचिकित्सा एवं रेडिएशन थेरेपी, कीमो थेरेपी, हार्मोनो थेरेपी एवं इम्युनो थेरेपी। शल्यचिकित्सा एवं रेडिएशन थेरेपी का इस्तेमाल कर्करोग का पहली बार प्रादुर्भाव हुए अंग से कर्करोग को पूरी तरह नष्ट करने के लिए किया जाता है। अथवा जब कर्करोग प्रादुर्भाव हुए स्थान से शरीर के अन्य अंगों में फैला हो तक कीमोथेरेपी, हार्मोनो थेरेपी एवं इम्युनो थेरेपी आदि इलाज का इस्तेमाल किया जाता है। कर्करोग के इलाज का एक महत्वपूर्ण तरीका शल्यचिकित्सा होता है।

कर्करोग के कारण शरीर के किसी अंग में हुए ट्यूमर और उसके आसपास की कर्करोगग्रस्त कोशिकाएं शरीर से पूरी तरह निकालने के लिए शल्यचिकित्सा का इस्तेमाल किया जाता है। जब कर्करोग कम स्वरूप में होता है और किसी अंग के किसी हिस्से तक ही सीमित होता है उस समय इलाज आसान, सुरक्षित एवं प्रभावी सिद्ध होता है।

रेडियो थेरेपी इलाज प्रणाली अब कर्करोग के ५० प्रतिशत मरीजों के लिए इस्तेमाल की जाती है।

किरणोत्सर्जक पदार्थ से अलग अलग तरह की किरणें निकलती हैं। इन किरणों को अल्फा, बीटा, एक्स-किरण एवं गामा किरण नाम से जाना जाता है। इनमें से गामा एवं एक्स किरणें कर्करोगग्रस्त हिस्से पर कोशिकाओं के मूल पर

आघात करती हैं और उन्हें क्षति पहुंचा सकती हैं। इसलिए कोशिकाओं की वृद्धि एवं उसका विभाजन रुकता है। इससे आसपास की स्वस्थ कोशिकाओं की भी मामूली क्षति होती है, लेकिन यह कोशिकाएं कर्करोगग्रस्त कोशिकाओं से ज्यादा तेजी से ठीक होती हैं।

कीमो थेरेपी में अलग अलग किस्म की दवाइयां इस्तेमाल करने से कोशिकाओं की वृद्धि एवं विभाजन रुक जाता है। यह औषधियां खाने की गोलियों द्वारा अथवा कभी-कभी सलाईन द्वारा भी शरीर में पहुंचाई जाती हैं।

जिस तेजी से प्रदूषण बढ़ रहा है उसी तेजी से फेफड़ों से सम्बंधित समस्याएं भी बढ़ रही हैं। यहीं नहीं फेफड़ों के कर्करोग भी तेजी से अपने जड़ जमा रहे हैं। फेफड़ों के कर्करोग के कारण मरीज को सांस लेने, बातें करने, काम करने आदि तमाम चीजों में समस्याएं आती हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि फेफड़े के कर्करोग के मरीज को कैसी सतर्कता बरतनी चाहिए। साथ ही यह भी जानना आवश्यक है कि फेफड़े के कर्करोग के बुनियादी लक्षण क्या हैं? असल में धूम्रपान भी इसकी एक बड़ी वजह है। यदि फेफड़े के कर्करोग के बारे में शुरुआती चरण में ही पता चल जाए तो इससे निजात पाया जा सकता है।

यदि आपको कभी कफ की समस्या नहीं रहती है लेकिन एकाएक आपको बहुत अधिक कफ होने लगा है। साथ ही आप धूम्रपान की लत के शिकार हैं तो यह लक्षण आपके लिए अच्छे संकेत नहीं है। कफ के कारण आपको सांस लेने में भी परेशानी महसूस होगी। असल में यह फेफड़े के कर्करोग के ही संकेत हैं। यदि कफ ज्यादा हो और सांस लेने में समस्या आ रही हो तो बेहतर है कि जितनी जल्द हो चिकित्सक से संपर्क करें। एक सप्ताह से ज्यादा कफ की शिकायत न हो। ऐसा होने का मतलब है कि फेफड़े का कर्करोग आपके शरीर में जड़ जमाने की शुरुआत कर चुका है।

अस्थमा के मरीज का अक्सर सांस फूलना या उखड़ने लगता है। लेकिन हर बार सांस उखड़ना अस्थमा की परेशानी हो ऐसा नहीं है। यदि आपकी सांस तेजी से चल रही है बार बार फूल रही है या फिर उखड़ रही है तो यह फेफड़े के कर्करोग की शुरुआत है, इसे आप अस्थमा के लक्षण भी मान सकते हैं। लेकिन फेफड़े के कर्करोग के दौरान भी ऐसा ही होता है। अतः लापरवाही कतई न बरतें।

फेफड़े के कर्करोग के मरीज के शरीर के कुछ हिस्सों में दर्द होने लगता है। कई बार यह दर्द इतना खतरनाक रूप ले लेता है कि सांस लेते हुए भी तकलीफ होने लगती है। यदि ऐसा हो तो इसे भी फेफड़े के कर्करोग के लक्षण के रूप में लें। फेफड़े के कर्करोग शुरुआती दौर में छाती, पीठ-कमर और मांसपेशियों में भयानक दर्द होता है। इस दर्द का भयानक असर तंत्रिका प्रणाली पर भी पड़ता है। अतः पीठ, छाती या कमर में दर्द महसूस हो तो इसे हल्के में कतई न लें। खासकर यदि सांस लेने के दौरान इन अंगों में दर्द की स्थिति और भी भयावह होती है।

अक्सर फेफड़े के कर्करोग धूम्रपान करनेवालों को ही होता है। हालांकि यह कोई नियम नहीं है। यदि धूम्रपान करनेवालों को कर्करोग हो तो उनके शरीर का विकास रुक जाता है जिससे उनके स्वास्थ्य में तेजी से गिरावट आने लगती है। उनकी कमजोरी इतनी ज्यादा होती है कि आसानी से उसे महसूस किया जा सकता है। ऐसे लोगों में अवसाद, थकान तो होती ही है, साथ ही उनमें वजन भी तेजी से घटने लगता है।

फेफड़े के कर्करोग के मरीजों को शुरुआती चरण में न्यूमोनिया होने का खतरा भी होता है। यही नहीं उन्हें ब्रोंकाइटिस भी हो सकता है। अतः यदि आपको न्यूमोनिया हो जाए तो इसे हल्के में न लें। इसके अलावा फेफड़े के कर्करोग की जांच करवाएं। असल में फेफड़े के कर्करोग के मरीज को यदि न्यूमोनिया हो जाए तो उन्हें सांस लेने में भी परेशानी महसूस होने लगती है। ब्रोंकाइटिस होने की स्थिति में भी ऐसा ही होता है। धूम्रपान करनेवालों को यदि फेफड़े के कर्करोग हो तो उन्हें सबसे पहले न्यूमोनिया या फिर ब्रोंकाइटिस ही होता है। हालांकि ये लक्षण हर प्रकार के कर्करोग में नहीं देखे जाते।

लोगों की मौत की एक महत्वपूर्ण वजह कर्करोग है। विकसित देशों में तंबाकू का अति सेवन, शराब का अति सेवन एवं ज्यादा वजन अथवा मोटापा के कारण कर्करोग का फैलाव तेजी से हो रहा है।

बुढ़ापा कर्करोग का महत्वपूर्ण कारण है। कुछ किस्म के कर्करोग बढ़ती वृद्धावस्था के साथ बढ़ते जाते हैं। बुढ़ापे में कोशिकाएं कमजोर होती रहती हैं इसलिए कोशिकाओं की कर्करोग मुक्त होने की क्षमता धीरे-धीरे कम हो जाती है। हर साल कर्करोग के कारण मरनेवालों में फुफ्फुस, पेट, यकृत, आंतों एवं स्तन कर्करोग के सबसे ज्यादा मरीज पाये जाते हैं। कर्करोग के कारण होनेवाली ३० प्रतिशत से ज्यादा मृत्यु हम रोक सकते हैं। इसके लिए प्राथमिक अवस्था में ही निदान एवं सही इलाज पद्धति का इस्तेमाल जरूरी है।

विश्व में सबसे ज्यादा लोग तंबाकू, एवं तंबाकूजन्य पदार्थों के सेवन से कर्करोग से मरते हैं। भारत में कुछ कर्करोग पीड़ितों में ६० प्रतिशत तंबाकू और तंबाकूजन्य पदार्थ सेवन करनेवाले होते हैं।

शरीर के केवल एक कोशिका में होनेवाला परिवर्तन कर्करोग की वजह बनता है। यह परिवर्तन शरीर के बाहर के पदार्थों से हो सकता है और वह गुणसूत्रों के माध्यम से आगे की पीढ़ियों में संक्रमित हो सकता है।

अनुवांशिक कर्करोग के मामले में शुरुआती स्तर पर इसकी पहचान गैर अनुवांशिक कर्करोग के मुकाबले ज्यादा आसानी से हो सकती है। अगर आपके परिवार में किसी को कर्करोग है तो युवावस्था में नियमित जांच के द्वारा इसका पता लगाया जा सकता है। किसी महिला की माँ या मौसी को स्तन या ओवेरियन कर्करोग है तो हो सकता है कि युवावस्था में जांच करने पर इसके लक्षण यानी घने उतकों की मौजूदगी दिखाई दे सकती है। ऐसी स्थिति में रेडियोलॉजिस्ट की सलाह पर सेकेंडरी स्क्रीनिंग परीक्षण यानी एक बार फिर से स्क्रीनिंग जांच कराना चाहिए।

लगभग १० प्रतिशत कर्करोग ही अनुवांशिक कारणों से होते हैं। उन मामलों में कर्करोग होने की उच्च संभावना रहती है, जब एक से ज्यादा परिवार के सदस्य कर्करोग ग्रस्त होते हैं। यद्यपि ५० वर्ष से नीचे की उम्र में पारिवारिक कारणों से कर्करोग होने का खतरा सर्वाधिक रहता है, लेकिन इस कारण होनेवाले कर्करोग की पहचान अक्सर बढ़ती उम्र में ही हो पाती है। परंतु अगर किसी व्यक्ति में अनुवांशिक कारणों से कर्करोग के लक्षण पाए जाते हैं, तो ऐसे व्यक्ति को ३० की युवावस्था में ही नियमित कर्करोग स्क्रीनिंग जांच करवाना शुरू कर देना चाहिए।

इस बचाव के उपाय में वैसे दवाइयां दी जाती हैं जो इस्ट्रोजेन के प्रभाव को रोकती हैं। इस वजह से उच्च खतरेवाली महिलाओं में स्तन कर्करोग होने की संभावना कम हो सकती है। बाइलैटरल प्रोफाइलेक्टिक मास्टेक्टॉमी दोनों स्तनों को हटा देना जिन महिलाओं में स्तन कर्करोग होने की उच्च संभावना रहती है, बाइलैटरल प्रोफाइलेक्टिक

मास्टेक्टामी के जरिये उनमें कर्करोग की संभावना ९० प्रतिशत तक कम हो सकती हैं। इस कदम को उठाकर स्तन कर्करोग के खतरे को कम किया जा सकता है, लेकिन इससे महिलाओं के मनोबल, उनकी लैंगिकता और उनके स्त्रीत्व में कमी आ सकती है। इस इलाज विधि को अपनावनेवाली महिलाओं को इसके खतरे और लाभ को पूरी तरह जानने की जरूरत है। प्रोफाइलैक्टिक ऊफोरेक्टॉमी अंडकोश को हटा देना यह हम जान चुके हैं कि बीमारसीए१ और बीआसीए१ जीन स्तन और अंडकोश कर्करोग के खतरे को बढ़ाते हैं इससे पहले की एक महिला की अंडकोश कर्करोग ग्रस्त हो जाए उसे निकलवा देना सही रहता है। इस प्रकार समय रहते ही अंडकोश को निकलवा देने से अंडकोश कर्करोग होने का खतरा ९६ प्रतिशत तक कम हो जाता है।

वैसी महिलाएं जिनके परिवार में कर्करोग का इतिहास रहा है और जो बीआसीए १ और बीआसीए २ जीन वाहक हैं, उनमें स्तन कर्करोग होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। ऐसी महिलाओं को निम्न सुरक्षात्मक कदम उठाने की जरूरत है।

अनेक प्रकार के कर्करोग के लिए कर्करोग स्क्रीनिंग के क्षेत्र में प्रगति हुई है जिस कारण कर्करोग की शुरुआती दौर में ही पहचान हो जा रही है और उसके परिणाम भी बेहतर आ रहे हैं। इनमें शामिल हैं- मैमोग्राफी मैमोग्राम, स्तन की एक्स-रे प्रतिकृति यानी इमेज होती है, जिसके जरिये स्तन में होनेवाले असामान्यता का पता लगया जाता है। शुरुआती स्तर पर पता चलने पर, जब कर्करोग का इलाज हो सकता है और कर्करोग की पहचान में मदद मिलती है, जिन महिलाओं के परिवार में कर्करोग का इतिहास है, उन्हें ३० वर्ष की उम्र से ही अपने स्तनों की नियमित स्क्रीनिंग शुरू कर देनी चाहिए।

नियमित शारीरिक जांच हमें स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सालाना गाइनेलॉजिकल परीक्षण अनेक प्रकार के कर्करोग के स्क्रीनिंग की एक महत्वपूर्ण विधि है। इस परीक्षण में स्तनों के आकार की जांच यानी शारीरिक परीक्षण की जाती है ताकि किसी भी प्रकार की ग्रंथी या असामान्यता होने पर उसका पता चल सके।

कर्करोग अनुवांशिकता भी हो सकती है। लम्बे समय तक धूप में रहा जाए जिससे त्वचा जल जाती है और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। यह प्रदूषण से भी हो सकता है। यह शराब पीने व धूम्रपान करने से भी होता है।

इसके लक्षण- घाव देरी से भरते हैं, लम्बे समय तक बुखार रहती है, खाना निगलने में गले में तकलीफ होना, लगातार जुलाब व उल्टियां होना, महिलाओं में स्तन में गांठ बनने लगती है तो इसकी जांच करवानी चाहिए।

इलाज- किमोथेरेपी, विकिरण चिकित्सा (रेडियो थेरेपी), शल्यचिकित्सा, पौष्टिक और संतुलित आहार इसके सर्वश्रेष्ठ उपाय है। हमेशा व्यक्ति को सकारात्मक विचार रखना चाहिए और नियमित व्यायाम करें।

पानी, कॉफी, दूध, सोडा, फलों के रस या बीयर जैसे तरल पदार्थ काफी मात्रा में पीने से मूत्राशय (ब्लैडर) कर्करोग का खतरा कम हो जाता है। प्रतिदिन कम से कम छह गिलास पानी पीनेवाले लोगों में मूत्राशय के कर्करोग का खतरा प्रतिदिन छह गिलास से कम की तुलना में आधा होता है।

जो पुरुष प्रतिदिन कम से कम ११.८ औंस तरल पीते हैं। उनमें दो सामान्य तरह के मूत्राशय कर्करोगों का खतरा अन्य पुरुषों की तुलना में आधा हो जाता है जो प्रतिदिन पांच गिलास या उससे कम तीन पीते हैं। विश्व में हर साल तकरीबन तीन लाख १० हजार लोग मूत्राशय के कर्करोग से पीड़ित होते हैं। अमरीकी पुरुषों में यह चौथा सबसे सामान्य कर्करोग

है। धूम्रपान करनेवाले लोग इस कर्करोग के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। यह कर्करोग महिलाओं की तुलना में पुरुषों को चार गुना अधिक होता है। इसका कारण यह माना जाता है कि कुछ महिलाएं धूम्रपान करती हैं। मूत्राशय कर्करोग का होना उस बात पर भी निर्भर करता है कि धूम्रपान कितना जल्दी शुरू किया गया।

अधिक तरल लेने से पैपिलरी और पेलेट ट्रांजिशनल सेल कार्सिनोमास नामक दो प्रकार के मूत्राशय के कर्करोग का खतरा कम हो जाता है। मूत्राशय के तीसरे तरह के कर्करोग स्क्वामस सेल कार्सिनोमा का इससे संबंध है यह गंदे पानी से होनेवाला परजीवी जन्य रोग है और यह आफ्रीका तथा मध्य पूर्व के भागों में सामान्य रूप से पाया जाता है। निश्चित रूप से यह पता नहीं चल पाया है कि अधिक तरल पीने से कर्करोग का खतरा कम कैसे हो जाता है लेकिन अधिक तरल पीने से जब मूत्र पतला हो जाता है और बार बार मूत्र त्यागना पड़ता है तो मूत्राशय की सतह मूत्र में कर्करोग उत्पन्न करनेवाले पदार्थों से कम प्रभावित होती है। धूम्रपान करने से मूत्र में कार्सिनोजेन की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए अधिक धूम्रपान करनेवाले लोगों में धूम्रपान नहीं करनेवाले लोगों की तुलना में मूत्राशय का कर्करोग होने का खतरा चार गुना अधिक होता है। धूम्रपान करनेवाले लोग अधिक तरल पीकर मूत्राशय के कर्करोग का खतरा कम कर सकते हैं।

शरीर को अपने अंदर किसी नुकसानदेह चीज का अहसास होता है तो वह एंटीबॉडीज बनता है। यह संक्रमण से लड़ती हैं। इस चिकित्सा में इंजेक्शन लगाकर एंटीबॉडीज को बढ़ाया जाता है। ये बढ़ते कर्करोग कोशिकाओं को मारती हैं। शुरुआती स्तर के कर्करोग में यह चिकित्सा खासतौर पर फायदेमंद है।

इम्युनोथेरेपी में जब कीमोथेरेपी को जोड़कर इलाज करते हैं तो नतीजा बेहतर आता है। हालांकि यह बहुत ही महंगी चिकित्सा है। करीब एक साइकल की कीमत ३,००,००० रुपये होती है। मरीज को २५-२६ साइकल इलाज कराना होता है।

पर्सनलाइज्ड ट्रीटमेंट- एक और बड़ी कामयाबी है पर्सनलाइज्ड ट्रीटमेंट यानी हर मरीज के लिए अलग इलाज। मरीज के जीन्स की मैपिंग करके उसके अनुसार पर्सनलाइज्ड ट्रीटमेंट तैयार किया जाता है। ३०-६० हजार रुपये महीने पड़ती है इसकी कीमत।

जीन्स प्रोफाइलिंग- कर्करोग की कैटिगिरी ओर नुकसान आदि का अनुमान लगाने के लिए जीन्स एक्सप्रेशन प्रोफाइल करते हैं। इसके जरिए खराब जीन्स की पहचान की जाती है और देखा जाता है कि किस जीन्स पर कौन सी दवा काम करती है। उसी के मुताबिक दवा दी जाती है।

५०-६० हजार रुपये खर्च करने होते हैं। इस जांच को एक बार ही कराना होता है।

कंजुकेटिड थेरेपी- कर्करोग में आजकल कंजुकेटिड चिकित्सा का सहारा लिया जा रहा है। इसमें टारगेडिट ट्रीटमेंट और कीमोथेरेपी, दोनों एक साथ किए जाते हैं। कीमो का मॉलिक्यूल ट्यूमर सेल के पास जाकर उस पर अटैक करता है और नॉर्मल कीमो की तरह सभी कोशिकाओं को नुकसान नहीं करता। यह ज्यादा स्तन कर्करोग में इस्तेमाल होती है।

२-२.५ लाख रुपये पड़ती है एक साइकल की कीमत। मोटे तौर पर ६ साइकल इलाज जरूरी होता है।

जांच- टोमोसिंथेसिस- पहले नैनोग्राफी की जाती थी, लेकिन अब टोमोसिंथेसिस की जाती है। इसमें थ्री-डी पिक्चर आती है और कर्करोग के बारे में बेहतर अनुमान लगाया जा सकता है। लिक्विड बायोप्सी- अब रक्त परीक्षण से भी कर्करोग और उसके असर आदि का पता लगाया जा सकता है।

आधुनिक भागदौड़ भरी अव्यवस्थित जिंदगी में मोटापा और वजन बढ़ना कई रोगों के एक प्रमुख कारक के तौर पर उभरा है और अधिक वजन से रक्त विकार का खतरा बढ़ जाता है जो आगे जाकर कर्करोग का रूप ले सकता है। अधिक वजन या मोटापा से कई तरह के मायलोमा का खतरा बढ़ जाता है। अमूमन ६० वर्ष की आयु के बाद रक्त और अस्थि मज्जा में विकसित होनेवाले प्लाज्मा कोशिकाओं के कर्करोग को मायलोमा कहते हैं। रक्तविकार मोनोक्लोनल जैमोपैथी ऑफ अनडिटरमाइंड सिग्निफिकेंस, उमजीयूस के बाद कई प्रकार के मायलोमा के विकसित होने का खतरा होता है। मोटापा को कई तरह के मायलोमा का कारक माना जा सकता है। एमजीयूस से पीड़ित मरीज अगर उचित वजन बरकरार रखते हैं तो इससे कई तरह के मायलोमा को रोकने में मदद मिल सकती है।

सर्दी की गुनगुनी धूप हड्डियों को तो मजबूत करती ही है लेकिन स्तन और अन्य कर्करोग से बचाव में भी सहायक होती है। सर्दियों की सुबह १० बजे से १ बजे तक की धूप सबसे बेहतर है और इस वक्त अगर आप थोड़ा वक्त निकलकर इसका मजा लेते हैं तो ये आपको कर्करोग से भी दूर रखती है। उच्च कटिबंधीय देश में शामिल होने के कारण सालभर मिलनेवाली सूरज की रोशनी को सेहत के लिए शत प्रतिशत सही नहीं कहा जा सकता। इसमें विटामिन अधिक या कम हो सकता है।

विटामिन डी के अन्य अप्राकृतिक विकल्प जैसे कैप्सूल और दवाएं विटामिन डी का सही स्नेत नहीं कहे जा सकते, इससे दिल को खतरा हो सकता है। वहीं, सर्दियों में ली गई सुबह की तीन घंटे की धूप में स्तन कर्करोग के लिए सुरक्षित रिसेप्टर जीन वीडिआर की प्रचूर मात्रा देखी गई है। यह स्तन कर्करोग के खतरे की संभावना को कम कर सकता है। गर्मियों की धूप में सूरज मध्य भारत में ५३.५ उपाधि के अक्षांश पर मौजूद होता है। इस समय पराबैंगनी किरणें जरूरत से अधिक होती हैं। सर्दियों में नवंबर से फरवरी के बीच सूरज की दिशा बदलने के कारण इसके नकारात्मक प्रभाव कम हो जाते हैं। नवजात को भी शुरूआत के छह महीने में मिलनेवाले धूप उसकी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकती है। महिलाओं में सर्दियों में सूरज की रोशनी से मिलनेवाली विटामिन डी की मात्रा कर्करोग रोधक रिसेप्टर को बढ़ाता है।

कच्ची हल्दी में कर्करोग से लड़ने के गुण होते हैं। खासतौर पर पुरुषों में होनेवाले प्रोस्टेट कर्करोग की रोकथाम और कर्करोग कोशिकाओं को खत्म करने में हल्दी बड़ी भूमिका निभाती है। हानिकारक रेडिएशन के संपर्क में आने से होनेवाले ट्यूमर से भी हल्दी बचाती है।

रक्तदान को यूं ही नहीं महादान कहा जाता है, यह दूसरों की जान तो बचाता है साथ ही आपके स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। इसलिए नियमित रूप से रक्तदान करना चाहिए। यह दिल को मजबूत कर कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी से भी बचाव करता है।

कर्करोग जैसी खतरनाक बीमारी से बचाव के लिए भी आप रक्तदान करें। नियमित रक्तदान करने से कर्करोग व दूसरी बीमारियों के होने का खतरा भी कम हो जाता है, क्योंकि यह शरीर में मौजूद विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है।

विज्ञान ने चाहे कितनी भी तरक्की की हो, मगर कर्करोग आज भी एक बड़ी पहेली है। कर्करोग के बारे में हमारी जानकारी काफी बढ़ी है, इलाज के तरीके भी काफी उन्नत हुए हैं, लेकिन कर्करोग का मूल कारण ठीक से पता नहीं है और पक्का इलाज भी हमारे पास नहीं है। इतना पता है कि कर्करोग का संबंध शरीर की कोशिकाओं या अंगों के क्षरण से है, इसलिए उम्र बढ़ते-बढ़ते कर्करोग की आशंका बढ़ती जाती है। दुनिया की बड़ी आबादी का जीवन स्तर तेजी से बढ़ा

है और कई बीमारियों का इलाज बेहतर हुआ है, इसीलिये आदमी की औसत उम्र भी काफी बढ़ी है। दुनिया की एक चौथाई आबादी कर्करोग का शिकार बनती जा रही है।

हाथियों की औसत उम्र भी मनुष्यों के बराबर ही होती है, लेकिन उनमें कर्करोग बहुत कम होता है। शरीर की हर कोशिका में कर्करोग की आशंका होती है। जितनी ज्यादा कोशिकाएं होंगी, कर्करोग होने की आशंका भी उतनी ही ज्यादा होगी। हाथी के शरीर में आदमी से १०० गुना ज्यादा कोशिकाएं होती हैं, इसलिए हाथियों में कर्करोग की १०० गुना ज्यादा आशंका होनी चाहिये। लेकिन कर्करोग की आशंका हाथियों में आदमी की तुलना में २०% ही होती है। जरूर हाथी के शरीर में ऐसी कोई बात होगी, जो उन्हें कर्करोग से बचाती है। कोशिका में एक जीन होता है, जिसे टीपी ५३ कहते हैं यानी टीपी ५३ की जिम्मेदारी है कि वो शरीर को कर्करोग से बचाए। हाथी की जिन कोशिकाओं में कर्करोग का खतरा पैदा होता है, वो अपने आपको तेजी से नष्ट कर लेता है। कर्करोग का संबंध सिर्फ शरीर की कोशिकाओं से नहीं होता। आदमी ने अपने आसपास कर्करोग पैदा करनेवाले तत्व पैदा कर लिए हैं। मनुष्य में एक उम्र तक प्रजनन खत्म हो जाता है और यौन संप्रेरक बनना बंद हो जाता है। महिलाओं के कई ऐसे संप्रेरक होते हैं, जो उन्हें बुढ़ापे और कर्करोग से बचाते हैं।

कर्करोग सबसे भयानक रोगों में से एक है। कर्करोग के रोग की परंपरागत औषधियों में निरंतर प्रगति के बावजूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है और कर्करोग के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुड़े हुए हैं। कर्करोग के मरीज कर्करोग पेलिएशन, कर्करोग उपचार के लिए या शायद कर्करोग के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ-साथ होम्योपैथी चिकित्सा को भी जोड़ते हैं।

रेडिएशन चिकित्सा, कीमो चिकित्सा और संप्रेरक चिकित्सा जैसे परंपरागत कर्करोग के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं- संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद और कमजोरी महसूस होना। होम्योपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों का नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरेपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोध के लिए टॉपिकल केलेंडुला जैसा होम्योपैथी उपचार और केमोथेरेपी इंड्रुस्ट स्टोमाटिटिस के उपचार में ट्राउमील एस माउथवाश का प्रयोग असरकारक पाया जाता है। कर्करोग के उपचार के लिए वनस्पति, जानवर, खनिज पदार्थ और धातुओं से प्राप्त २०० से भी अधिक होम्योपैथी दवाइयां उपयोग में लाई जाती हैं।

कर्करोग के उपचार के लिए उपयोग में आनेवाली कुछ सामान्य औषधियों में एम्मोमिआ कार्ब, आस्टाकस फ्लुविपेटिलिस, एनाकरडिअम ओरिएंटेल, एंटरसिनम, सिन्नामोमम, सिस्टक कैन, काल्क आओड, क्यूबेबा, कोपैवा, कैम्फर, सिना, गैस्टिन, ग्रिंडेलिआ, हेडेरा हेलिक्स, हेलोडेर्मा, जबोरांडी, जुगलन रेजिआ, लेसर्टा, म्यूरेक्स, मायरिस्टिका सेब, मायरिका सेरि, नेट आर्स, नक्स, मोस्चाटा, राफागस, र्यूटा, सिनापिस, स्क्रोहुलारिआ, टेयुरिनम, यूरिआ, वेरेट एल्ब, विंका माइनोर शामिल है। होम्योपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कर्करोग और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होम्योपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है।

फेफड़ों का कर्करोग अब केवल धूम्रपान करनेवाले लोगों तक ही सीमित नहीं है। इस खतरनाक और जानलेवा बीमारी की चपेट में सबसे ज्यादा भारतीय पुरुष हैं और आनेवाले कुछ सालों में इसका असर महिलाओं में भी देखने को मिल सकता है। जितनी जल्दी इस बीमारी का पता चलता है, उतना ही बेहतर इलाज किया जा सकता है। पूरे विश्व में फेफड़ों

के कर्करोग से पीड़ितों में सबसे अधिक संख्या भारतीय पुरुषों की है जिसकी सबसे बड़ी वजह समय रहते इलाज न मिल पाना है और आनेवाले समय में इसका असर महिलाओं में भी देखने को मिल सकता है। कुल मिलाकर आनेवाले समय में हमारा देश फेफड़ों की बीमारियों से ग्रसित हो सकता है। ठीक समय पर बीमारी की पहचान और सही इलाज से इस बीमारी को वश में किया जा सकता है। पूरी दुनिया इस बीमारी को बेहतर तरीके से समझने की कोशिश कर रही है। रोगियों में इस खतरनाक बीमारी के प्रति जागरूकता की कमी होना ही चिंता का सबसे बड़ा विषय है। तगड़ी सर्दी, बलगम और कफ जैसे लक्षण दिखाई देने पर सावधानी बरतते हुए किसी अच्छे चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए, लेकिन जागरूकता की कमी की वजह से लोग अक्सर मौसम को जिम्मेदार बताते हुए हल्दी दूध और घरेलू नुस्खों को आजमाते हैं जो इन बीमारियों के बढ़ने की मुख्य वजह है।

सही समय पर इलाज न मिल पाना ही इस बीमारी की बड़ी वजह है। सिगरेट में निकोटीन, कोकीन, हेरोइन और ४००० से ज्यादा रसायनस मौजूद होते हैं, जिनमें ५० रसायनस कर्करोग के कारक होते हैं। ये फेफड़ों को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। धूम्रपान एक फेमस रिस्क फैक्टर है। यह कोल और बॉक्साइड खनन की तरह न केवल फेफड़ों को प्रभावित करता है, बल्कि आसपास के वातावरण को भी जहरीला बनाता है।

अधिक मात्रा में प्रदूषण भी गले एवं कई प्रकार के अन्य कर्करोग पैदा करते हैं। डिब्बा बंद खाद्य और कृत्रिम रंग तथा रसायनों के सेवन में भी कर्करोग होने की संभावना हो जाती है। शीतल पेय, पेप्सी, कोक आदि का अधिक सेवन भी गले का कर्करोग पैदा कर सकता है।

गले का कर्करोग अधिकतर दो प्रकार का होता है- स्वर यंत्र एवं लॉरिंग्स का कर्करोग गले के कर्करोग के लक्षण गले के स्वर यंत्र के कर्करोग में आवाज भारी हो जाती है। गले की लसिका ग्रंथियों में सूजन भी आ जाती है। इसके अतिरिक्त सांस लेने एवं निगलने में तकलीफ होती है, खांसी के साथ रक्त मिश्रित बलगम आ जाता है। गले एवं कान में तीव्र दर्द होता है। गले की ग्रास नलिका अथवा ग्रसनी के कर्करोग में निगलने की तकलीफ होती है साथ ही स्वर यंत्र पर दबाव के कारण आवाज में बदलाव आ जाता है। रोगी को सांस लेने में भी परेशानी हो सकती है, गले में दर्द भी हो सकता है। गले के कर्करोग के कारण अत्यधिक तंबाकू का सेवन और धूम्रपान करना तथा अधिक शराब पीना गले में कर्करोग पैदा कर सकते हैं। कई रासायनिक पदार्थ जैसे कोलतार, एस्बेस्टस, विनाइल क्लोराइड, बेंजीन, कैडमियम, आर्सेनिक जैसे पदार्थ भी कर्करोग उत्पन्न करने में सक्षम होते हैं। कई कारखानों में इन पदार्थों के संपर्क में प्रतिदिन आने से कर्करोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

इसी तरह से खाद्य पदार्थ, जो गले में जलन पैदा करते हैं या तीक्ष्ण लगते हैं, कर्करोग पैदा कर सकते हैं। अधिक मात्रा में प्रदूषण भी गले एवं कई प्रकार के अन्य कर्करोग पैदा करते हैं। डिब्बा बंद खाद्य और कृत्रिम रंग तथा रसायनों के सेवन में भी कर्करोग होने की संभावना हो जाती है। शीतल पेय, पेप्सी, कोक आदि का अधिक सेवन भी गले का कर्करोग पैदा कर सकता है। आनुवांशिक लक्षण भी कर्करोग होने में सहायक हो सकते हैं यह देखा गया है कि यदि मां को किसी प्रकार का कर्करोग है, तो बेटी को भी हो जाता है। पिता को कर्करोग है, तो बेटे को भी होने की संभावना बढ़ जाती है। रोग निदान और इलाज आधुनिक युग में रोग की पहचान शुरूआती लक्षणों में संभव है। यदि ऊपर लिखे लक्षणों में कोई मिले, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें, जांच करवाएं। कर्करोग की पहचान जितनी जल्दी होगी, चिकित्सा से उतना ही अधिक लाभ होगा। थोड़ी-सी शंका होने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

मधुमेह

मधुमेह वह बीमारी है, जिसमें शरीर में इंसुलिन संप्रेरक की कमी हो जाती है। फलस्वरूप मनुष्य जो शक्कर खाता है, वह पच नहीं पाती और पेशाब द्वारा बाहर निकल जाती है।

प्रकार- मधुमेह दो प्रकार की होती है। प्रथम प्रकार की मधुमेह (इंसुलिन डिपेंडेंट) बच्चों व युवाओं को अधिक होती है। इस स्थिति में अग्नाशय या तो इंसुलिन कम पैदा करते हैं या पैदा करना ही बंद कर देते हैं। दूसरे प्रकार के मधुमेह में अग्नाशय शरीर में इंसुलिन का निर्माण तो करते हैं, लेकिन कोशिकाएं इसका विरोध करती हैं। इस प्रकार का मधुमेह ४० से अधिक उम्रवालों को होता है और शरीर का वजन अधिक होना इसका मुख्य कारण होता है। अनियमित खान-पान, शीघ्र आहार का सेवन, से भी मधुमेह होती है। कई मामलों में आनुवंशिकता भी मधुमेह का कारण बनती है।

लक्षण- दोनों प्रकार की मधुमेह के लक्षण लगभग समान हैं। प्रथम प्रकार जल्द विकसित होता है और अधिक घातक हो सकता है। दूसरे प्रकार की मधुमेह का सामान्यतः जब तक चिकित्सक परिक्षण न हो पता नहीं चलता।

अन्य लक्षण- प्यास अधिक लगना। अधिक मात्रा में पेशाब आना। दिनोंदिन दुर्बलता बढ़ना, वजन घटना। भोजन करने के थोड़ी देर बाद फिर से भूख लगना। कब्ज बने रहना, हाथ पैरों में सुन्नता, धुंधली नजर इस तरह के लक्षणों का अनुभव हो तो यह उच्च मधुमेह विकसित होने का खतरा हो सकता है।

उपचार- खानपान में नियंत्रण और व्यायाम ही मधुमेह का प्रमुख उपचार है। मधुमेह जीवनपर्यंत चलनेवाली बीमारी है, इसलिए इसका इलाज उम्रभर चलता है। रोगी को प्रत्येक दिन के भोजन और इंसुलिन की मात्रा में सामंजस्य बैठाना पड़ता है। मधुमेह से बचने के लिए रोगी को नियमित इंसुलिन लेना पड़ता है। मधुमेह से पूर्ण मुक्ति पाई जा सकती है और वह है रोगी का अग्नाशय बदल दिया जाए, किंतु सामान्यतः शरीर की कोशिकाएं इन परिवर्तनों को सहन नहीं कर पातीं।

बचाव- मीठी वस्तुएं न खाना ही मधुमेह में बेहतर है। साथ ही वसा वाली वस्तुएं भी नहीं खाएं। मीठे पदार्थ जैसे गुड़, शक्कर, मिठाइयां, शहद, मीठे फल नहीं खाएं।

रिस्क- शरीर में ग्लूकोज नियंत्रित नहीं होने पर मोतियाबिंद, ग्लूकोमा, रेटिना में सूजन, गुर्दे की बीमारी, हृदयाघात।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मधुमेह के लिए जो उपाय बताए जाते हैं उससे खून में शक्कर पर कुछ हद तक नियंत्रण पाया जाता है। लेकिन बीमारी जड़ से नष्ट नहीं होती। प्राचीन भारतीय योगशास्त्र में इस समस्या का समाधान मिला। अष्टांगयोग में दो पहलू योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से यह समस्या हल हुई। इस पद्धति में नैसर्गिक स्थिति का इस्तेमाल कर आसन सिखाए जाते हैं। आसन स्थिति में शरीर के होनेवाले बदलावों का निरीक्षण करके उसे दर्ज किया जाता है। जिससे मरीज को लाभ मिलता है। इस पद्धति से गत् २० सालों में हजारों मरीजों पर प्रयोग किए हैं। असंख्य मरीज अच्छे स्वास्थ्य का अनुभव कर रहे हैं।

आयुर्वेद में मधुमेह शब्द का अर्थ मीठा या मधुर मूत्र रोग है। भोजन में चावल, रोटी और मीठे पदार्थ रहते हैं। पाचन के बाद उनका रूपांतर शक्कर में अर्थात् ग्लूकोज में होता है। यह शक्कर हमारे शरीर में सारी कोशिकाएं जीवित और कार्यक्षम रखने हेतु उपयोगी हैं। शरीर में प्रत्येक कोशिका कार्यक्षम रखने हेतु ऊर्जा या शक्ति की आवश्यकता होती है।

यह शक्ति उष्णता के रूप में कोशिका के पानी में रहती है। मांसपेशियों में भी शक्तिसंचय ऐसे रसायनिक रूप में कोशिकाजल में होता है। शक्कर के जलने से ऊष्मारूपी शक्ति पैदा होती है। इसके लिए कोशिकाजल में इन्सुलिन नाम का संप्रेरक (हार्मोन) आवश्यक है। यह संप्रेरक शरीर में स्वादुपिंड ग्रंथि से पैदा होकर, खून के द्वारा हर कोशिका को उपलब्ध किया जाता है।

मधुमेह में इन्सुलिन के निर्माण या इस्तेमाल में कुछ कारणों से गड़बड़ी पैदा होती है। परिणामस्वरूप हर कोशिका को पर्याप्त इन्सुलिन नहीं मिलता। इससे कोशिकाजल में शक्कर का जलना नहीं हो पाता। इससे शरीर में मांसपेशियों को हलचल करने हेतु पर्याप्त शक्ति नहीं मिलती। इससे मरीज थकान महसूस करता है। ऊर्जा के अभाव में निर्माण और कार्य की प्रक्रिया में गड़बड़ी पैदा होती है। इससे मस्तिष्क, हृदय, मूत्राशय इन महत्वपूर्ण अंगों की कार्यक्षमता में रुकावट पैदा होती है। परिणामस्वरूप मरीज का स्वास्थ्य गिर जाता है।

शरीर कोशिका में ऊर्जा पैदा करने हेतु शक्कर, कोशिकाजल, इन्सुलिन के साथ प्राणवायु की भी जरूरत होती है। सांस से आनेवाला प्राणवायु खून में खून कोशिकाओं की मदद से शरीर में कोशिकाओं तक पहुंचाया जाता है। मधुमेह में खून में शक्कर का प्रमाण बढ़ते ही शक्कर खून कोशिकाओं के पास कवच निर्माण करती है। इससे प्राणवायु को ले जाने में वे निरूपयोगी बन जाती हैं। परिणामस्वरूप प्राणवायु के अभाव में मधुमेह बढ़ जाता है।

इस बीमारी का उपचार करते समय सबसे पहले भोजन में शक्कर के पदार्थों पर नियंत्रण रखना जरूरी है। दूसरा चिकित्सक की सलाह पर सही दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए और उचित मात्रा में व्यायाम करना चाहिए। इन तीन सूत्रों पर अमल करने से यह बीमारी पूरी तरह नष्ट नहीं होती, केवल खून में शक्कर का प्रमाण सीमित रखा जा सकता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में उपचारों में यही कमतरता है।

इंसुलिन का कार्य शरीर में मांग और आपूर्ति सिद्धांत पर चलता है। शारीरिक जरूरत से ज्यादा भोजन में शक्कर बढ़ने से ज्यादा इन्सुलिन की जरूरत पड़ती है और शरीर उसे पूरा कर नहीं पाता।

इन्सुलिन की आपूर्ति सीमित होने से उपलब्ध इन्सुलिन का इस्तेमाल सही ढंग से करके शरीर की जरूरत के अनुसार शक्ति पैदा करने का उपाय अमल में लाना चाहिए, इसके लिए चलना, दौड़ना, पहाड़ी पर चढ़ना, तैरना इत्यादि व्यायाम करने की सलाह चिकित्सा विज्ञान में दी जाती है। इस व्यायाम में होनेवाली तेज हलचल से मांसपेशियों में शक्कर जलने से खून में शक्कर कम हो जाती है, लेकिन इसके साथ शरीर थकता भी है। शरीर में शक्कर सही ढंग से जलती नहीं यह इसका कारण है। लैक्टिक एसिड मांसपेशियों में जमा हो जाता है और मस्तिष्क को भी पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिलती क्योंकि सारी ऊर्जा व्यायाम में शरीर की हलचल में इस्तेमाल की जाती है। इसका एकमात्र इलाज यही है कि शरीर में उपलब्ध इंसुलिन के इस्तेमाल से कोशिका में शक्कर सही ढंग से जलनी चाहिए।

लेकिन यह होते समय ज्यादा प्राणवायु की जरूरत नहीं पड़नी चाहिए। खून में रक्तकोशिका कुछ हद तक प्राणवायु ले जाने में बेकार होने से वह जरूरत पूरी नहीं हो सकती। परिणामस्वरूप शरीर में शक्कर पूरी तरह नहीं जलती। इससे ऊर्जा निर्माण नहीं हो पाती।

इक्कीसवीं शताब्दी में योगशास्त्र में आसन और प्राणायाम इन पहलुओं का अभ्यास करके योगोपचार यह नई पद्धति

अस्तित्व में आई है। इस उपचार पद्धति में प्रत्येक पारंपरिक योगासन का शरीर पर निश्चित क्या परिणाम होता है, इसका निरीक्षण करके आसन का छोटे-छोटे टुकड़े में अभ्यास किया जाता है। उदाहरण के लिए घुटने से पैर तक शरीर के हिस्से में विशिष्ट आसन में अस्थि, स्नायु, जोड़, खून कोशिकाएं और न्यूरो सिस्टम पर क्या परिणाम होता है। इसका अभ्यास कर इसका इस्तेमाल बीमारी से मुक्त होने के लिए किया जाता है।

योगोपचार पद्धति में प्राकृतिक स्थिति का इस्तेमाल कर आसन सीखने पड़ते हैं। इस पद्धति में आसन करने पर जोर नहीं है, बल्कि आसन की स्थिति में कुछ देर तक रहने और उस स्थिति में शरीर में होनेवाले बदलावों का निरीक्षण करने पर ज्यादा जोर रहता है।

इस पद्धति से गत २० सालों में जारी मरीजों पर प्रयोग किए गए हैं। मधुमेह के असंख्य मरीज बीमारीमुक्त हुए हैं। इस अभ्यास से मरीज स्वास्थ्य लाभ का अनुभव कर रहे हैं। इस पद्धति के सफल होने के पीछे यह कारण है कि इसमें शरीर में ऊर्जा निर्माण और ऊर्जा का सही इस्तेमाल, इन दो पहलुओं पर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। देश में इस योगोपचार पद्धति का अभ्यास और इस्तेमाल जितना बढ़ेगा, उतने प्रमाण में हमें मधुमेह जैसी भयंकर बीमारी पर नियंत्रित करना संभव होगा।

आज पूरी दुनिया में ३५ करोड़ लोग मधुमेह से परेशान हैं। मधुमेह से दुनिया में हर साल १५ लाख लोगों की मौत हो जाती है। दुनिया के वैज्ञानिकों ने मनुष्य के शरीर में मधुमेह का खतरा पैदा करनेवाले जीन्स का पता लगाने की दिशा में नई कामयाबी हासिल कर ली है। इससे अब यह जाना जा सकेगा कि किसके शरीर में प्रकार-१ मधुमेह का खतरा पैदा हो सकता है और इसके कारण जीन्स की संख्या को सीमित करके इसके खतरे को नियंत्रित किया जा सकता है। हमारे देश में मधुमेह रोगियों की संख्या बढ़ रही है। इसकी वजह जीवनशैली, खान-पान और अनुवांशिक माना जाता है। टाइप १ मधुमेह चूंकि बच्चों और किशारों को होती है, इसलिये इसे अनुवांशिक ही माना जाता रहा है। टाइप-१ मधुमेह पर्यावरण से भी प्रभावित होती है। अनुवांशिकता का प्रभाव इसमें १०% होता ही होता है। पर्यावरण में भी प्रकार-१ के कौन-कौन से कारक हैं, इसका पता अभी तक नहीं चला है। मधुमेह के कारक पहचान की कड़ी में अब शोधकर्ताओं ने प्रकार-१ मधुमेह के लिये जिम्मेदार जीन्स का पता लगने में सफलता पाई है। यह शोध प्रकार-१ मधुमेह के क्षेत्र में बड़ी कामयाबी है।

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा अग्नाशय के अंदर इन्सुलिन बनानेवाली कोशिकाओं के मरने के कारण लोगों को प्रकार एक मधुमेह होता है। अगर परिवार में पीढ़ियों से मधुमेह की बीमारी चली आ रही है, तो जीवनशैली नियंत्रित रखते हुए, नियमित व्यायाम, रखकर खान-पान के साथ उसकी पचनशक्ति ठीक करके चिन्ता व परेशानी को दूर रखते हुए मधुमेह से बचा जा सकता है। इसमें अनुवांशिकता का असर प्रकार एक पर कम, प्रकार दो मधुमेह पर ज्यादा होता है। डीएनए की संरचना और जीन्स की कार्यप्रणाली पर नजर डालें तो अगर किसी परिवार में पीढ़ियों से प्रकार दो मधुमेह की बीमारी रही है, उस परिवार में आनेवाले सदस्यों को एक उम्र के बाद मधुमेह का खतरा रहता है। अगर किसी परिवार में माता या पिता या किसी एक को मधुमेह है तो उस परिवार के बच्चे को ३० से ४० % मधुमेह का खतरा रहता है। अगर माता और पिता दोनों ही मधुमेह के रोगी हैं तो उस परिवार में ८०% खतरा अधिक होता है। प्रकार-एक में ऐसा कोई शोध नहीं है और न ही अनुवांशिकता होने की सबूत मिला है। अगर किसी परिवार में मधुमेह है तो बचपन में सिर्फ ६ से १०% ही

खतरा रहता है। प्रकार एक मधुमेह का खतरा अधिकतर खान-पान, दिनचर्या, व्यायाम और पाचन प्रक्रिया आदि जैसे कई कारण हो सकते हैं। मधुमेह प्रकार- १ के मरीज के लिए यह जीन की खोज पहला चरण है। बीमारियों को जीन से जोड़कर और चिकित्सक कइ सालों से लगे हैं। आज के दौर में मधुमेह एक आम बीमारी है। इस बीमारी के लिये कई तरह के जीन्स जिम्मेदार हैं। अब इस दिशा में वैज्ञानिकों को एक नई सफलता मिली है। वैज्ञानिकों ने आदमी के शरीर में मधुमेह का खतरा पैदा करनेवाले जीन्स का पता लगाते हुए उनकी संख्या को कम करने में कुछ हद तक कामयाबी हासिल कर ली है। मधुमेह की बीमारी का खतरा दुनिया के विकसित देशों में ज्यादा बढ़ रहा है। मोटापा तथा शारीरिक गतिविधियों में कमी आने को इसका सबसे बड़ा कारण माना जाता है। वैसे मधुमेह के कई मामलों में यह भी देखा गया है कि स्वास्थ्यप्रद भोजन, नियमित व्यायाम और संतुलित भोजन के जरिए शरीर का वजन नियंत्रित रखने तथा तंबाकू आदि के सेवन से दूर रहने की दिशा में इसका इलाज संभव हो गया है।

आज दुनिया के ३५ करोड़ लोग किसी ना किसी रूप में मधुमेह से परेशान है। चिकित्सकों का कहना है कि अब केवल मधुमेह का इलाज ही आसान नहीं होगा बल्कि इंसुलिन इन्जेक्शन के युग का ही अंत हो जाएगा। इससे मधुमेह के कारण होनेवाले पक्षाघात, हृदयाघात, नेत्रहीनता और मूत्राशय फेल हो जाने जैसी समस्याओं के हल निकाले जाने की संभावना भी तलाशी जा सकेगी। आज मधुमेह मरीजों को रक्तशर्करा का स्तर नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है, साथ ही देखभाल की भी जरूरत होती है। रक्त शर्करा बढ़ जाने पर हृदयाघात और आंखों की रोशनी जाने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है।

टाइप-२ मधुमेह के जोखिम को कम करने को लेकर कुछ लोग सोचते हैं कि केवल रोजाना कसरत उनके लिए लाभकारी होगा, जबकि कुछ लोगों के मुताबिक कम कैलोरी लेने और वजन नियंत्रित रखने से यह रोग उन्हें नहीं होगा। लेकिन इन सबके एक साथ अपनाने पर ही आप इस रोग से दूर रह पाएंगे। अभी भी लोगों का मानना है कि बस उनका वजन नियंत्रण में रहे, उन्हें इससे फर्क नहीं पड़ता कि उनका आहार क्या है। वहीं, दूसरी तरफ कुछ लोग उपर्युक्त आहार लेते हैं, लेकिन कसरत से खुद को दूर रखते हैं। आप तभी स्वस्थ रह सकते हैं, जब सही आहार लेते हैं और साथ में रोजाना कसरत करते हैं। कसरत व उचित मात्रा में कैलोरी दोनों से ही मधुमेह को जोखिम कम होता है। कसरत व सही मात्रा में आहार का ग्लूकोरेग्युलेशन (शरीर में शर्करा की नियंत्रण प्रक्रिया) पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

मधुमेह से तो सभी परिचित हैं। यह जीवनपर्यंत बनी रहनेवाली समस्या है। जिसमें नियमित भोजन, रक्त शर्करा की जांच, दवाइयां, इंसुलिन आदि जीवन का अंग बन जाते हैं। मधुमेह की बीमारी अन्य बीमारियों से भिन्न है। जैसे कि इसमें नियमित रूप से रक्तशर्करा की जांच खाली पेट एवं खाने के ठीक दो घंटे बाद करानी होती है। इसके अलावा कोई दवाई भोजन के बीस मिनट पहले, तो कोई भोजन के साथ या बाद में लेना होती है। इस प्रकार की कई समस्याएं हैं। पोस्ट प्रैंडियल रक्तशर्करा यानी खाने के ठीक दो घंटे बाद का रक्त ग्लूकोज। खाना शुरू करके दो घंटे बाद या खाना खत्म करने के दो घंटे बाद, यही मरीजों को अधिकांशतः पता नहीं होता है। यह खाना शुरू करने से ठीक दो घंटे बाद होता है। आम तौर पर माना जाता है कि यदि १० मिनट कम हैं तो इंतजार कीजिए और १० मिनट अधिक हो गए हैं तो अगले दिन आइए। वैसे दस मिनट के फर्क को नजरअंदाज किया जा सकता है। हमारे देश में खून के प्रति बड़ी गलत धारणाएं हैं कि

बार-बार जांच में इतना खून देने से खून की कमी हो जाती है। दूसरा, सुई चुभने के भय से भी कई लोग भयभीत रहते हैं। पहला भय तो निराधार है परंतु बार-बार के प्रिक्स (सुई चुभने) से दर्द के अलावा अन्य बीमारियों खास तौर पर संक्रमण तथा हेपेटाइटिस-बी एवं एड्स का खतरा जरूर बढ़ जाता है, इसके लिए यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि सुई संक्रमित न हो। बगैर सुई के जांच भी अब संभव है परंतु वह अभी आम आदमी के जेब के बाहर है।

मधुमेह रोग का कारण यदि खराब जीवन शैली और गलत खानपान है तो मधुमेह रोग का उपचार केवल बढ़िया जीवनशैली और निर्धारित खानपान है।

बड़े शहरों में मधुमेह रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि का सबसे बड़ा कारण गलत खानपान है। बर्गर, पिज्जा, शीघ्र आहार, धूम्रपान, अत्याधिक मदिरा सेवन ये सब पाश्चात्य सभ्यता के खानपान का अभिन्न अंग बन चुके हैं मगर वास्तविकता यह है कि इससे २० वर्ष से चालीस वर्ष तक का आयु वर्ग बुरी तरह मधुमेह की चपेट में आ रहा है।

७ करोड़ मधुमेह मरीजों की आबादी के साथ भारत विश्व के तीन शीर्ष मधुमेह पीड़ित देशों में से एक है। तिल का तेल मधुमेह की रोकथाम में मदद करता है। तिल के तेल में विटामिन ई और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। यह सभी तत्व टाइप २ मधुमेह में फायदेमंद होते हैं। मधुमेह पीड़ित मरीज जो खराब कार्डियोवैस्कुलर सेहत से पीड़ित होते हैं और जिनकी बीमारी फ्री रेडिकल्स से और भी बिगड़ जाती है, उसे हटाने में तिल के ऑक्सीडेंट्स सहायता करते हैं। कर्करोग, मधुमेह, कार्डियोवैस्कुलर रोग एवम आघात निवारण की तहत व्यवहार और जीवनशैली परिवर्तन को लेकर लोगों में जागरूकता फैलनी चाहिए। तिल का पौधा ऐसा है जो सूखे में भी बच जाता है और बढ़ते रहता है। तिल रक्त में ग्लूकोज स्तर, एचडीएल, रक्तवसा और ट्राइग्लिसराइड स्तर को घटाता है। रक्तवसा पर इसके प्रभाव के कारण यह स्वाभाविक है कि तिल का तेल ऐसे रोगों को रोकता है जो कि मधुमेह पीड़ित मरीजों में आम हैं जैसे कि अथेरोस्क्लेरोसिस और कार्डियोवैस्कुलर रोग।

मधुमेह का असर शरीर के कई अंगों पर पड़ता है। आंखें भी सबसे ज्यादा प्रभावित होनेवाले अंगों में हैं। मधुमेह में सामान्य व्यक्ति की तुलना में आंखों की रोशनी खत्म होने की आशंका २० गुना ज्यादा रहती है। इस बीमारी की वजह से आंखों में होनेवाली बीमारी को आइरेटिनापैथी कहा जाता है।

डायबिटिक रेटिनोपैथी- मधुमेह के मरीज के खून में ग्लूकोज यानी शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है जो शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाकर उन्हें कमजोर बनाती है। रेटिना को घेरे रखनेवाली रक्त कोशिकाएं भी रक्तशक्कर का स्तर बढ़ने की वजह से कमजोर होने लगती हैं। इनमें सूजन आने लगती है। इस वजह से रेटिना तक रोशनी पहुंचने में दिक्कत होती है। किसी वस्तु पर पड़नेवाला प्रकाश उससे टकराकर हमारी आंखों के रेटिना पर पड़ता है, जिससे हम उस वस्तु को देख पाते हैं। रेटिनोपैथी दोनों आंखों को प्रभावित कर सकती है। हो सकता है कि शुरुआत में आपको कोई लक्षण न दिखें।

चीनी को एल्कोहल के नशे के बराबर माना जाता है। चीनी एक विषाक्त तत्व है जो आपके स्वास्थ्य पर यह आपके शरीर के लिए बेहत की नुकसानदेह होती है। इसका सेवन हमें धीरे-धीरे कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की ओर ले जाता है। पेनक्रियाज पर असर- शरीर द्वारा पर्याप्त मात्रा में इन्सुलिन का निर्माण न कर पाना मधुमेह का सबसे बड़ा कारण है। इन्सुलिन पेनक्रियाज में बननेवाला संप्रेरक है। अधिक शर्करा के कारण अग्नाशय को ज्यादा काम करना पड़ता है।

इससे इन्सुलिन प्रतिरोधकता और अन्य समस्यायें उत्पन्न हो जाती हैं।

कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता- ज्यादा चीनी के सेवन से शरीर में खनिज लवणों का स्तर असंतुलित हो जाता है जिससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है।

जल्दी बुढ़ापा- आप जो कुछ भी खाते हैं उसका असर आपके शरीर के साथ त्वचा पर भी पड़ता है। खून में ज्यादा शक्कर होने से त्वचा ढीली पड़ने लगती है और उम्र से पहले झुर्रियां समस्या होने लगती हैं। अगर आपको खाने में मीठा पसंद है तो आपको भी झुर्रियों की समस्या हो सकती है।

एक दशक पूर्व वयस्कों को होनेवाली मधुमेह की बीमारी अब किशोरों को भी चपेट में ले रही है। लेकिन इसके बारे में जानकारी हासिल करना कि बच्चा मधुमेह से पीड़ित है या नहीं प्रत्येक माता-पिता के लिए चिंता का कारण बन रही है। तेजी से बच्चों में टाइप-२ मधुमेह भी बढ़ रहा है। एक बड़ी संख्या में बच्चे मधुमेह की चपेट में आ रहे हैं। किशोर मधुमेह अनुवांशिक मुद्दा है। बच्चों में टाइप-१ मधुमेह का मतलब है कि उनके शरीर में इंसुलिन नहीं बन रहा और इस बीमारी से बचने के लिए उन्हें बाहर से इंसुलिन लेने की जरूरत है।

किशोर मधुमेह या इंसुलिन-डिपेंडेंट मधुमेह के तौर पर जाना जानेवाली यह बीमारी बच्चे के जीवन को पुनःपरिभाषित कर सकती है। जिन्हें नियमित रूप से रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) और उसके प्रबंधन की आवश्यकता होगी। कैलोरी का ज्यादा सेवन, सामान्य चीनी, संतृप्त वसा और कम रेशेवाले अनुचित आहार एवं कम होती शारीरिक गतिविधि के साथ तेजी से बदलती जीवनशैली उन्हें अधिक घातक टाइप-२ मधुमेह की चपेट में धकेल सकता है।

केवल दो सप्ताह चलनेवाला यह उपचार पूर्णतः प्राकृतिक तत्वों से घर में ही निर्मित होगा, अतः इसके कोई दुष्प्रभाव होने की भी रतीभर भी संभावना नहीं है। दृढ़ता और धैर्य के साथ इस औषधि के व्यापक प्रयोग किये हैं तथा इसे आश्चर्यजनक माना है। अतः आग्रह है कि इस उपयोगी उपचार को अधिक से अधिक प्रचारित करें, जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। देखिये कितना आसान है इस औषधि को घर में ही निर्मित करना।

आवश्यक वस्तुएं- गेहूं का आटा १०० ग्राम, वृक्ष से निकली गोंद- १०० ग्राम, जौ- १०० ग्राम, कलौन्जी- १०० ग्राम। निर्माण विधि- सभी सामग्री को ५ कप पानी में रखें। आग पर इन्हें १० मिनट उबालें। इस मिश्रण को स्वयं ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसे छानकर बचे पानी को किसी बोतल या जग में सुरक्षित रख दें।

उपयोग विधि सात दिन तक एक छोटा कप पानी प्रतिदिन सुबह खाली पेट लेना। अगले सप्ताह एक दिन छोड़कर एक दिन इसी प्रकार सुबह खाली पेट लेना। मात्र दो सप्ताह के इस प्रयोग के बाद आश्चर्यजनक रूप से आप पायें कि आप सामान्य हो चुके हैं।

यदि रक्त में ग्लूकोज की मात्रा ५० मिलीग्राम प्रतिशत से कम हो जाए तो इसे हाइपोग्लाइसिमिया कहते हैं। यह मधुमेह होती है। यूँ तो हाइपोग्लाइसिमिया के कई कारण होते हैं, परंतु मधुमेह के रोगियों में इसके मुख्य कारण इस प्रकार हैं- इंसुलिन या दवाई लेने के पश्चात भोजन न कर पाना।

इंसुलिन या दवाई की मात्रा आवश्यकता से अधिक ले लेने पर या भूलवश दो बार ले लेने पर। आवश्यकता से अधिक शारीरिक श्रम या कसरत, बच्चों में अधिक खेलकूद। अत्यधिक शराब का सेवन करने एवं भोजन नहीं कर पाने पर।

रीनल ग्लायकोसूरिया का इलाज करने पर ।

सबसे पहले तो उपरोक्त परिस्थितियों के बारे में पूछें । इसके लक्षण हैं- परसीना आना, चक्कर आना, हाथ-पैरों में कंपन तथा मिर्गी जैसे दौरा आने लगना, बेहोशी, पक्षाघात जैसी स्थिति का उत्पन्न हो जाना । कई बार मरीज कोमा की स्थिति में भी पहुँच जाता है । यदि मरीज होश में हो तो उसे ग्लूकोज का शरबत पिलाएँ । बेहोश होने पर तुरंत चिकित्सक को दिखाएँ । किसी से ग्लूकोज के इंजेक्शन इन्ट्रावीनस लगवाएँ । बेहोश मरीज को मुंह से कुछ भी न दें । इंसुलिन से होनेवाला हाइपोग्लाइसिमिया अलग प्रभाववाला होता है, परंतु दवाइयों से होनेवाला हाइपोग्लाइसिमिया दीर्घ प्रभावी होता है तथा बार-बार भी हो सकता है । कई बार इसका प्रभाव सात दिन तक भी बना रह सकता है । अतः संभव हो तो मरीज को अस्पताल में भर्ती करें ।

सुबह-सुबह टहलना सेहत के लिये काफी अच्छा होता है । सुबह का मौसम टहलने के साथ-साथ व्यायाम करने के लिये भी सर्वोत्तम होता है, क्योंकि इस समय हवा एकदम शुद्ध और प्रदूषण रहित होती है । वातावरण भी एकदम शान्तिप्रिय होता है । सुबह-सुबह टहलने से तन के साथ-साथ मन भी शुद्ध होता है । सुबह टहलना हालांकि सभी के लिए सेहतमंद विकल्प है लेकिन मधुमेह के मरीजों के लिए इसके कुछ ज्यादा ही फायदे हैं ।

टाइप टू मधुमेह के शिकार ऐसे लोग जो रोजाना टहलने के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, उनमें हृदय सम्बन्धी बीमारी का खतरा कम हो जाता है । जिन लोगों ने नियमित तौर पर १७ महीने टहलने के पाबंद रहे, उनमें हृदय संबंधी और पक्षाघात के खतरे में कमी हुई बनिस्वत उन लोगों के जिन्होंने व्यायाम करना बंद कर दिया ।

टाइप टू मधुमेह के शिकार लोग अगर घर पर ही साधारण व्यायाम करते हैं तो इससे उनमें हृदय संबंधी बीमारी में कटौती होती है । टाइप टू मधुमेह के शिकार लोगों में हृदय बीमारी और पक्षाघात की लम्बे समय की जटिलताएं होती हैं । रक्तशर्करा पर बेहतर तरीके से काबू पाकर नियमित व्यायाम के जरिए हृदय संबंधी बीमारी में कटौती हुई ।

टहलने के अन्य लाभ- सुबह की सैर करने से अनावश्यक चर्बी घटती है । यह मोटापा घटाने के लिये सबसे कारगर है । नियमित सैर करने से शरीर की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं । फेफड़ों को शुद्ध हवा मिलती है जिससे आपका खून भी शुद्ध होता है और शरीर को ताकत मिलती है । अगर सुबह की सैर हरी घास पर नंगे पैर की जाये तो आंखों की रोशनी भी बढ़ती है । सुबह की सैर तनाव दूर करने में भी सहायक होती है ।

केवल शक्कर खाने से ही कोई प्री-मधुमेह नहीं हो जाता, बल्कि जिन लोगों में सामान्य से अधिक मात्रा में स्वस्थ रक्तशर्करा पाया जाता है उनमें भी टाइप २ मधुमेह होने का खतरा ५ से १५ प्रतिशत तक बढ़ जाता है । प्री-मधुमेह में हृदयाघात, पक्षाघात, डिमेंशिया, गुर्दे और आंखों के खराब होने, रक्तसंचार सुचारू नहीं होने से पैरों में दर्द का खतरा बढ़ जाता है । ऐसे में प्री-मधुमेह की पहचान करना जरूरी हो जाता है ।

वजन से मधुमेह पर नियंत्रण- अधिकांश प्री-मधुमेह को इस बात की जानकारी ही नहीं होती कि उन्हें यह समस्या है । इस वजह से वे समय पर सही कदम नहीं उठा पाते और मधुमेह के मरीज बन जाते हैं । कुछ आसान उपायों से प्री-मधुमेह को नियंत्रण किया जा सकता है जिसमें आहार की मात्रा पर नियंत्रण, संतृप्त वसा कम करना, जोकि डेयरी उत्पाद और वसायुक्त मांस में पाया जाता है, फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों के जरिए पर्याप्त मात्रा में रेशे प्राप्त करना, हर दिन कम से कम ३० मिनट का व्यायाम या क्रियाशीलता में शामिल होना । मधुमेह के कारण चूँकि हृदयाघात और पक्षाघात, गुर्दे

खराब होना, नसें खराब, यौन समस्याओं, असामान्य रक्तसंचार का खतरा भी बढ़ जाता है इसलिए उपरोक्त उपायों के जरिए इन खतरों से भी दूर रहा जा सकता है।

रोगी को प्रोत्साहित करने के लिए परिवार का साथ भी बेहद जरूरी है। यदि घर में ही खाने-पीने और व्यायाम का स्वस्थ माहौल हो तो इससे तालमेल बिठाने में अधिक परेशानी नहीं होगी। परिवार का कोई सदस्य सैर पर या जिम में रोगी का साथ दे सकता है।

दूरदर्शन देखने के दौरान खाते रहना भी मधुमेह को आमंत्रण दे सकते हैं। इस दौरान न तो हमें अपने खाने की मात्रा का ध्यान रहता है और न ही इस बात कि हम क्या खा रहे हैं?

पोषक तत्वों के बारे में सही-सही जानकारी के लिए किसी आहार विशेषज्ञ की मदद भी ली जा सकती है और उनके निर्देशों के मुताबिक आहार सूची तैयार किया जा सकता है।

कई परिवार में मधुमेह का इतिहास रहता है, परंतु आज की जनसंख्या देखते हुए दावे के साथ कहा जा सकता है कि जहां से मनुष्य मधुमेह का रोगी बनता है, वहीं से उनके परिवार में भी मधुमेह का इतिहास शुरू हो जाता है। मधुमेह आपकी जीवनशैली से जुड़ा विकार है। खून में मौजूद शक्कर का परिमाण नियंत्रित रखने के लिए आयुर्वेदिक हब्स एवं उपचार लाभदायक साबित हो सकते हैं। हर्बल उपचार से यकृत, मूत्रपिंड, आंखें एवं दिल जैसे अवयवों को मधुमेह से नुकसान नहीं हो सकता। इसी के साथ अपनी जीवनशैली एवं आहार में योग्य बदलाव लाकर हम मधुमेह को नियंत्रण में रख सकते हैं। तेजी से भागते जीवन में हमें अपनी सेहत का ख्याल भी रखना चाहिये। मधुमेह के लक्षण आसानी से पता नहीं चल पाते एवं इसकी जांच भी चुनौतीपूर्ण होती है। इसी वजह से मधुमेह को साइलेंट किलर कहते हैं। अगर आपकी आयु ३५ से ज्यादा है, तनाव आपकी जीवनशैली का हिस्सा है और आपके परिवार में मधुमेह का इतिहास रहा है तो आप मधुमेह की नियमित जांच करवाएं एवं अपने खून में शक्कर का परिमाण जानने की शुरुआत करें।

हर एक को अपनी सेहत की स्थिति के बारे में जानना चाहिए। वर्तमान में भारत में मधुमेह के मरीजों की संख्या ७ करोड़ है एवं २० करोड़ की आबादी मधुमेह पीड़ित होने की कगार पर पहुंच चुकी है। इनमें से कइयों को तो उनके शरीर के शर्करा परिमाणों के बारे में भी पता नहीं होता। आईजीएच जैसी आसान एवं तेज गति से होनेवाली जांच से आप अपने उच्च रक्तचाप के बारे में जान सकते हैं और फिर जानकारी मिलते ही आप आवश्यक कदम उठा सकते हैं।

घड़ी की नोक पर चलनेवाले अपने जीवन में सेहत से जुड़ी बातों में थोड़ा सावधानी बरतना जरूरी है। व्यायाम के लिए कोई विकल्प नहीं। अगर आप अपना पसंदीदा व्यायाम करते हैं तो व्यायाम को अपने जीवन का अविभाज्य हिस्सा बना सकते हैं। अगर आप अपनी सेहत को नजरअंदाज करते हैं, तो भविष्य में आप मधुमेह के मरीज बन सकते हैं। मधुमेह गंभीर स्वरूप का हुआ तो आपका जीवन आठ साल कम हो सकता है। मधुमेह से आपको कई अप्रत्यक्ष नुकसान भी होते हैं। आपके काम करने की क्षमता कम हो जाती है, जीवनस्तर गिर जाता है। अगर आपको प्रीडायबिटीज है तो हर माह विशेषज्ञों से जांच करवाना, आहार विशेषज्ञों की सलाह लेना एवं नियमित जांच करवाना बहुत जरूरी हो जाता है। मधुमेह जैसी बीमारी में दीर्घकालीन सेहत योजना बनाना आवश्यक है।

व्यक्ति अगर अपने वजन को चिकित्सक के बताए अनुसार कम कर ले, तो उसे मधुमेह का खतरा ५० प्रतिशत तक

कम हो जाता है। वजन घटाना ही एकमात्र समाधान नहीं है जीवनशैली को संपूर्ण रूप से बदलना जरूरी है। व्यायाम, पैदल चलना और योग जैसे व्यायाम रोज कम से कम आधा घंटा तो करना ही चाहिए।

मधुमेह होने पर शरीर को भोजन से जो ऊर्जा मिलनी चाहिए थी उसे पाने में कठिनाई होती है। इसके बावजूद भोजन के ग्लूकोज में बदलने की प्रक्रिया जारी रहती है। ग्लूकोज रक्त में तो जाता है, लेकिन इंसुलिन के अभाव में यह कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाता। इसी कारण ग्लूकोज की अधिकतर मात्रा रक्तधारा में ही बनी रहती है जिसे उच्च रक्त ग्लूकोज कहते हैं। चूँकि कोशिकाओं में पर्याप्त ग्लूकोज नहीं रह जाता इसलिए वे उतनी ऊर्जा नहीं पैदा कर पातीं जिससे शरीर की गतिविधियाँ सामान्य रूप से संचालित हो सकें।

यह बात गलत साबित हो चुकी है कि मधुमेह अधिक मीठा खाने से होता है। ऐसे लोग बहुत बड़ी संख्या में मौजूद हैं जिन्हें मीठा पसंद नहीं है लेकिन इसके बावजूद वे मधुमेह के शिकार हैं। मधुमेह मीठा के कारण नहीं होता लेकिन एक बार यह हो जाए तो मरीज को मीठे से दूर रहना पड़ता है। आधुनिकता के प्रसार के साथ-साथ हमारी जीवनशैली को अनेक विकृतियाँ आई हैं। अब लोग शारीरिक श्रम न बराबर करते हैं। भोजन भी ऐसा जो मधुमेह और हृदय रोग के खतरे को बढ़ा देता है।

तनाव, शीघ्र आहार, आपाधापी का जीवन, मानसिक अशांति, इस सबकी सबसे बड़ी कीमत शरीर को ही चुकानी पड़ती है। तेजी से बढ़ते शहरीकरण, आधुनिक युग के तनाव, खानपान व रहन-सहन की शैली में परिवर्तन, पश्चिमीकरण व शारीरिक परिश्रम की कमी के कारण ही मधुमेह पसरता जा रहा है। वैसे तो यह किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन भारत में ९५ प्रतिशत से ज्यादा वयस्क ही इसकी चपेट में आते हैं।

लक्षण- बार-बार पेशाब आना। त्वचा में खुजली होना। हमेशा ही थकान का अनुभव होते रहना। कमजोरी अनुभव करना। बार-बार पैरों में सुन्नापन महसूस होना। लगातार ही प्यास लगते रहना। जख्म भरने में समय लगना। हमेशा भूख लगते रहना। वजन में कमी आना और त्वचा का संक्रामित हो जाना। ये सभी मधुमेह के प्रमुख लक्षण हैं जो इस बात की ओर संकेत देते हैं कि व्यक्ति पर मधुमेह का खतरा मंडरा रहा है। इन लक्षणों के प्रकट होते ही चिकित्सक से परामर्श लेकर आवश्यक जाँचें करवाएँ। इन लक्षणों के साथ-साथ यदि त्वचा के रंग या मोटाई में बदलाव नजर आए, संक्रमण के प्रारंभिक चिन्ह जैसे लाली, सूजन, यौन अंगों के नीचे तत्काल चिकित्सक को दिखाएँ।

निस्संदेह यह एक बेहद घातक जो शरीर को अंदर ही अंदर खोखला करता रहता है लेकिन अगर नियमित दवा खाने के साथ-साथ कुछ सावधानियाँ बरती जाएं तो इस रोग को नियंत्रण में रखा जा सकता है। वजन बढ़ा हुआ है तो उसे घटाना बहुत ही जरूरी है। व्यक्ति अगर अपने वजन को चिकित्सक के बताए अनुसार कम कर ले, तो उसे मधुमेह का खतरा ५० प्रतिशत तक कम हो जाता है। वजन घटाना ही एकमात्र समाधान नहीं है जीवनशैली को संपूर्ण रूप से बदलना जरूरी है। व्यायाम, पैदल चलना और योग जैसे व्यायाम रोज कम से कम आधा घंटा करना ही चाहिए।

मधुमेह जिसे हम शक्कर कहते हैं। आज ५ में से हर तीसरा मनुष्य इस बीमारी की चपेट में है। इस बीमारी से ग्रस्त मनुष्य हमेशा अपने खाने-पीने के साथ-साथ मधुमेह को भी नियंत्रित रखना पड़ता है। इसी कश्मकश में कई बार उसे न चाहते हुए भी ऐसा खाना खाना पड़ता है तो बहुत ही उकता होता है, जिसे खाने के बारे में सोचते ही मन टूटने लगता है। अगर आप या आपके घर का कोई भी सदस्य मधुमेह का शिकार है और बेस्वाद खाना खाकर उब गये है तो बहुत सारे

आहार ऐसे भी हैं जो मधुमेह को नियंत्रित करते हुए फ्लेवर भी देते हैं। इस आहार में सोया भी एक है। कैलोरी, चर्बीरहित और स्वादिष्ट खाने का यह एक शानदार तरीका है। हमारे देश में तो वैसे भी इसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। सोया के इस्तेमाल से किसी भी व्यंजन में अलग सा स्वाद भरा जा सकता है।

फायदेमंद है सोया- सोया की पत्तियां और बीजों में लाइमोनीन और युजीनॉल जैसे आवश्यक तेल पाए जाते हैं। इसमें पाए जानेवाले युजीनॉल, एंटीसेप्टिक और एनेस्थेटिक के कारण इसमें बहुत सारे चिकित्सीय गुण होते हैं। टाइप-२ मधुमेहवाले रोगियों के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। यह इंसुलीन के उतार-चढ़ाव के साथ-साथ रक्त शर्करा को भी नियंत्रित करता है। इससे हड्डियां मजबूत बनती है।

आप सोया का सूप, अचार, सलाद, न्यूट्री और अन्य व्यंजन बनाकर खा सकते हैं। आप सोया के आटे से बनी रोटी का सेवन कर सकते हैं। आप प्याज अदरक, लहसुन, राई, जीरे और हरी मिर्च का मसालेदार तड़का लगाकर करी बना सकते हैं। सर्दियों में इसकी करी खाना काफी फायदेमंद साबित होती है। आप सोया की ताजी और सूखी पत्तियों का इस्तेमाल पाउडर बनाकर दाल या करी में भी कर सकते हैं। इसके साथ-साथ आप सोया की पत्तियों का रस भी पी सकते हैं।

मधुमेह डाइट चार्ट- मधुमेहवाले लोगों को प्रोटीन और उच्च गुणवत्तावाले आहार का सेवन करना चाहिए। उन्हें दूध, दही, पनीर, सोयाबीन आदि का सेवन ज्यादा करना चाहिए। इंसुलिन ले रहे मधुमेह व्यक्ति एवं गोलियां ले रहे मधुमेह व्यक्ति को खाना सही समय पर लेना चाहिए। ऐसा न करने पर उन्हें हायपोग्लाइसीमिया हो सकता है, जिसके कारण कमजोरी, अत्यधिक भूख लगना, पसीना आना, नजर से धुंधला या डबल दिखना, हृदयगति तेज होना, झटके आना एवं गंभीर स्थिति होने पर कोमा भी हो सकता है।

मधुमेह व्यक्ति को थोड़ी-थोड़ी देर (२ घंटे) बाद कुछ खाते रहना चाहिए। एक ही समय खूब सारा खाना न खाएं। मधुमेह व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी चीज जैसे ग्लूकोज, शक्कर, चॉकलेट और मीठे बिस्कुट रखने चाहिए। अगर आपको हायपोग्लाइसीमिया के लक्षण दिखें तो तुरंत इनका सेवन करना चाहिए।

मधुमेह रोगी को खाने से लगभग १ घंटा पहले तेज गति से पैदल चलना चाहिए और साथ ही व्यायाम और योगा भी करें। सही समय पर इंसुलिन व दवाइयां लेते रहें। नियमित रूप से चिकित्सक के पास जाकर चेकअप भी कराइए। घी, तेल और रिफाइंड का सेवन दिनभर में ४ चम्मच से ज्यादा न करें। खाना नॉनस्टिक कुकवेयर में पकाना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियों का ज्यादा सेवन करें। हमेशा डबल टोन्ड वाला दूध इस्तेमाल करें। कम उष्मांकवाला खाना खाएं। जैसे छिलकेवाला भुना चना, परमल, अंकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें।

मधुमेह के रोगी को दवाओं के साथ सावधानी बरतनी अति आवश्यक है, क्योंकि इससे पीड़ित रोगी वैसे तो सामान्य जीवन बड़े आराम से जी सकता है, परन्तु रोगी ने चिकित्सक द्वारा बताई सावधानियों को गंभीरता से नहीं लिया तो परिणाम बहुत ही कष्टदायी हो सकते हैं।

बीमारी को भलीभांति समझें और इसे काबू में रखने का संभव प्रयास करें। खून में चीनी की मात्रा नियंत्रित रखें। इसके लिए समय-समय पर खून की जांच आवश्यक है। चीनी की मात्रा खाली पेट ६० से ११० तथा खाने के बाद ८० से १४० होनी चाहिए। प्रत्येक ६ महीने में गुर्दे और आंखों की जांच नियमित रूप से कराते रहें। मधुमेह के रोगी की चोट जल्दी

ठीक नहीं होती, अतः चोट लगने पर उसकी नियमित रूप से जांच कराते रहें कि वह ठीक हो रही है या नहीं।

चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाएं और उनकी मात्रा नियमित रूप से लें। भोजन की मात्रा न जरूरत से ज्यादा और न ही जरूरत से कम लें या डॉक्टर तथा आहार विशेषज्ञ द्वारा बताई गई मात्रा में भोजन लें। अत्यधिक तली हुई तेल वाली सब्जी कम खाएं, दालें या अंकुरित भोज्य अधिक लें। निर्धारित समय पर भोजन व दवाइयां लें। मलाईविरहित दूध का सेवन करें। चिकित्सक द्वारा बताए गए व्यायाम को नियमित समय पर प्रतिदिन करें। जब अधिक मेहनतवाला व्यायाम कर रहे हो तो टॉफी व मिठाई पास में अवश्य रखें। चिकित्सकद्वारा बताए गए संतुलित आहार करें।

मधुमेह में तो होता ही है लाभप्रद- जामुन में ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है इसलिए मधुमेह की समस्या को कम करने में सहायक होता है। जामुन के बीज शक्कर स्तर को ३० प्रतिशत तक घटा सकते हैं। इसकी गुठली के पाउडर का सेवन करने से यह चीनी को श्वेतसार में बदलने से रोकता है। मधुमेह रोगियों को जामुन की गुठली का पाउडर प्रातः शाम एक एक चम्मच पानी के साथ लेने से लाभ मिलता है। जामुन की गुठलियों को साफ करके इन्हें सुखा लें। गुठलियों को पीसकर इसका पाउडर बना लें। रोज एक चम्मच पानी के साथ खाने से मधुमेह काबू में रहती है। यह छोटे-छोटे आयुर्वेदिक उपाय जब भी आप आजमाए तो किसी चिकित्सक का परामर्श लें।

मधुमेह की समस्या से जूझ रहे लोगों को दिल का दौरा पड़ने के बाद उनकी मृत्यु की आशंका बिना मधुमेह पीड़ित लोगों की अपेक्षा ज्यादा होती है। जिन व्यक्ति को मधुमेह की समस्या नहीं थी उनमें दिल का दौरा पड़ने से मरने की आशंका मधुमेह पीड़ित लोगों के मुकाबले ५६ प्रतिशत कम थी। दिल का दौरा पड़नेवाले लोगों में मधुमेह पीड़ित लोगों की संख्या बहुत अधिक हैं। इन दिनों लोगों में दिल का दौरा पड़ने से उनके जीवित रहने की संभावना अधिक हैं। हमें दिल का दौरा पड़ने के बाद जीवित बचे लोगों में मधुमेह के दीर्घकाल प्रभाव पर अधिक से अधिक ध्यान देने की जरूरत है। अगर आपको मधुमेह की समस्या है तो आपके जीवित रहने की संभावना कम है। लोगों में दिल का दौरा मधुमेह की वजह से हुई या अन्य किसी कारणों की वजह से। मधुमेह से पीड़ित लोगों में हृदयसंबंधी बीमारियों के दौरान बेहतर तरीके अपनाने की जरूरत है और मधुमेह से पीड़ित लोगों में दिल का दौरा पड़ने के बाद उनको जीवित रखने के लिए नये ईलाज को विकसित करने की आवश्यकता है।

स्वास्थ्य संबंधी विकारों से जूझ रहे लोगों के लिए सफर कब एक हादसे में बदल जाए कहा नहीं जा सकता। थोड़ी सी योजना और शुरुआती तैयारियां आपको अपनी मंजिल तक सहजता से पहुंचा सकती हैं।

विमान से यात्रा के समय- विमान कंपनी से पहले संपर्क करके अपने विशेष आहार के विकल्प के बारे में जानकारी दें। जरूरी दवाइयां अपने साथ ले जानेवाले बैग में ही रखें। उड़ान के दौरान रक्त शर्करा को जांचना न भूलें। मधुमेह के वह रोगी जो नियमित इंसुलिन लेते हैं उसे सुरक्षित स्थान पर रखें। दो आहारों के बीच लंबा अंतराल न रखें। आहार को सफर की व्यस्तता के चलते न छोड़ें। नाश्ता अपने साथ ले जानेवाले बैग में ही रखें।

आज हर आम व्यक्ति के लिए सफर करना खास बात नहीं रह गई है। फिर चाहे वह छुट्टियों के दौरान घूमने के लिए किया जानेवाला सफर हो या फिर आपका व्यापार का सफर। किंतु सफर की खुशी हर किसी के लिए नहीं होती। इसका एक मुख्य कारण होता है आपका स्वास्थ्य। जीवनशैली के विकार जैसे मोटापा, मधुमेह और हृदयरोगों के कारण इसकी

सूची कम होती नहीं दिखलाई देती। स्वास्थ्य संबंधों ऐसे विकारों से जूझ रहे लोगों के लिए सफर कब एक हादसे में बदल जाए कहा नहीं जा सकता है। मधुमेह रोगियों के लिए सफर करना कभी भी पीड़ादायक साबित हो सकता है।

अक्सर सफर में रहनेवाले के लिए सफर भावनात्मक और शारीरिक बोझ से कम नहीं होता। उन्हें अपने आहार और शर्करा के प्रबंधन की चिंता सताती रहती है। क्योंकि हर यात्रा के अंत में उन्हें रक्त शर्करा का स्तर अनियंत्रित ही मिलता है और यह सब आहार के अनियत समय और अस्वस्थकर दिनचर्या के कारण होता है। वास्तव में, मधुमेह के रोगियों के लिए यह बेहद सहज होता है कि वह रक्त शर्करा के उतार-चढ़ाव की जटिलताओं से बचें। थोड़ी सी योजना और शुरुआती तैयारियां आपको अपनी मंजिल तक पहुंचाने में मददगार साबित होती हैं, तब आपका ध्यान अपनी मधुमेह की बीमारी की बजाय मंजिल पर केंद्रित रहता है।

दो मुख्य आहारों के बीच लिए जानेवाले नाश्तों में रेशों की प्रचुरता होनी चाहिए। उसमें वसा और कैलोरी की मात्रा कम होनी चाहिए। ऐसा नाश्ता मधुमेह के रोगियों के लिए आदर्श होता है। खासतौर पर सफर के दौरान।

तली हुई चीजों से भुनी चीजें ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होती हैं। भोजन ग्रहण करते समय मात्रा का जरूर ध्यान रखें। भरपूर मात्रा में पानी पिएं और शर्करायुक्त पेय और शराब से बचें। मधुमेह रोगियों के लिए नाश्ता जीवन-रक्षक का कार्य करता है। यह न सिर्फ भूख को शांत रखता है बल्कि संतुष्टिदायक भी होता है। ओट और रांगी घुलनशील रेशों के बेहतर स्रोत होते हैं। इसमें रक्तवसा के स्तर को कम रखनेवाले तत्व भी पाए जाते हैं जिससे हृदय रोग के खतरों को कम किया जा सकता है। सफर के दौरान कम चिकनाईवाला, रेशों से युक्त और भुना हुआ नाश्ता अपने पास अवश्य रखना चाहिए।

रक्त में कुछ असंतृप्त वसा आम्ल की खोज की है, जिनके परिक्षण करने से लोगों में मधुमेह होने का खतरा कई सालों पहले लग सकता है।

अभी तक ऐसा कोई भी क्लिनिकल परिक्षण सामने नहीं आया है, जिससे मधुमेह जैसी बीमारी के होने का पता पहले चल सके। अगर आपको इस बीमारी के होने का पता कुछ सालों पहले ही चल जाता है, तो यह काफी बड़ी खोज होगी।

रक्त नमूनों के साथ उच्च रक्तचाप, हाई ग्लूकोज स्तर और इंसुलिन के समूह से, आगे आनेवाले समय में चयापचय सिंड्रोम और मधुमेह के होने का खतरा पता चल सकता है।

पारंपरिक ढंग से अगर लोग मोटे हैं, तो वे प्री-डायबिटिक भी हो सकते हैं। कई लोग मोटे होने के बावजूद स्वस्थ हैं। जिन लोगों को ये पता है कि वे प्री डायबिटिक हैं, वे इस बीमारी को सावधानी से लें।

टाइप-२ मधुमेह के खतरे को कम करने के लिए दवाइयों के साथ-साथ अगर थोड़ी सावधानियों का भी ध्यान रखा जाए, तो उसे कम किया जा सकता है। घर का बना खाना टाइप-२ मधुमेह के खतरे को कम कर देता है। जलपान गृह में खाया जानेवाला शीघ्र आहार भोजन की गुणवत्ता को कम कर देता है और बच्चों और वयस्कों के शरीर वजन को बढ़ाता है। हृदय रोग के खतरे को बढ़ाने का बड़ा कारण है।

वे लोग जो दिन भर में घर के बने दोनो समय खाना खाते हैं और एक हफ्ते में तकरीबन ११-१४ खाना खा लेते हैं उनमें टाइप-२ मधुमेह का खतरा एक हफ्ते में घर के बने छह बार खाने से भी कम खानेवाले लोगों के मुकाबले १३ प्रतिशत कम होता है। मध्यम आयु वर्ग और पुराने स्वास्थ्य पेशेवर में घर के बने खाने से इन आठ वर्षों में कम वजन बढ़ा। हृदय

संबंधी समस्याओं और टाइप-२ मधुमेह के लिए मोटापा और वजन बढ़ना दो मुख्य कारण हैं।

मधुमेह और रक्तचाप का नियंत्रण करें कद्दू के बीज

किण्व नियंत्रित- अगर आप अपनी मधुमेह को प्राकृतिक नियंत्रण में रखना चाहते हैं तो आहार में कद्दू के बीज खाना शुरू करें। कद्दू के बीज और अलसी के बीज का मिश्रण मधुमेह के दौरान शरीर में पैदा होनेवाले कुछ किण्व स्तरों को नियंत्रण करता है, जिससे मधुमेह नियंत्रण में आ जाता है।

तेल का उपयोग- अगर आप अपना रक्तचाप नियंत्रण में लाने के लिए एंटी-हाइपरटेंसिव दवाएं ले रहे हैं और फिर भी कुछ फायदा नहीं हो रहा हो तो आपको कद्दू के बीजों के तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। कद्दू के बीज में वे तत्व होते हैं जो आपका रक्तचाप कम करते हैं और दिल के लिए अच्छे होते हैं। कद्दू के बीज नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन करते हैं जो दिल की धड़कन को नियमित करता है, जिससे दिल की बीमारियों का जोखिम कम होता है।

देश में आज मधुमेह के भयावह रूप को देखकर हर कोई चिंतित है। अच्छे इलाज के लिए चिकित्सा विज्ञान कोशिश कर रही है। मगर इस ज्ञान से बड़ा कुछ नहीं है कि वैज्ञानिक शोध प्रमाणित कर रहे हैं कि अगर बचपन से ही सही खान-पान और सही शारीरिक व्यायाम किया जाये, तो मधुमेह की आशंका ८० प्रतिशत खत्म हो जाती है। मधुमेह के विकृत प्रवाह को देखते हुए आज निराशा होती है, क्योंकि अब २० साल उम्र से ३५ उम्र तक के नौजवानों को भी मधुमेह की शिकायत होने लगी है। इससे पहले टाइप २ मधुमेह के मरीज ज्यादातर ५० से ६० उम्रवाले ही मिलते थे, मगर पिछले १० सालों में यह दृश्य बदल गया है। अगर कम उम्र में मधुमेह होती है तो कम उम्र में ही इसके दुष्परिणाम भी शुरू हो जाते हैं। चीनी या मधुमेह इंसुलिन संप्रेरक की कमी से होती है। रक्त में ग्लूकोज की मात्रा कम होने को रक्तशर्करा कहते हैं। गुर्दे विफल होना, हृदयाघात, पक्षाघात, पैरों का गैंग्रीन और आंखों का अंधापन आदि मधुमेह बीमारी के दूरगामी परिणाम हैं। मेलबॉर्न में एक सम्मेलन के दौरान एक टूर गाइड ने बताया कि उसे ४० की उम्र में मधुमेह हो गया था और शुरू में ही रक्तशर्करा फास्टिंग में ५२० था। चिकित्सक ने उसे दवा लिखकर दी। मगर यह आदमी कुछ अक्खड़ किस्म का था। उसने ठान लिया कि न तो वो कोई दवाई लेगा और न ही इंसुलिन की सुई लेगा। वो हररोज सुबह-शाम मिलाकर चार घंटे तेज सैर और दौड़ करने लगा। साथ ही खान-पान में परिष्कृत पदार्थों और शक्करवाले पदार्थों को पूरी तरह बंद कर दिया। सभी प्रकार के एनर्जी पेय, सोडा, शराब छोड़कर ताजे फल, सब्जियां, बादाम, दूध, दही, ब्राउन राइस और चोकरयुक्त आटे से बने ब्रेड का ही इस्तेमाल करने लगा। आज उसकी उम्र ६२ साल है और पिछले २२ साल से उसका रक्त शर्करा ८० से १३० के बीच ही रहता है। पहले उसका वजन ८४ किलो था जो बाद में ६५ किलो हो गया। उसकी उर्जा और शारीरिक ताकत काबिले तारीफ है। ऐसे उदाहरण दुनिया में और भी कई होंगे और इसकी इस अनोखी यात्रा से यही स्पष्ट होता है कि अगर शुरुआती दौर से ही सही खान-पान और पर्याप्त शारीरिक मेहनत पर ध्यान दिया जाए तो अब महामारी के तौर पर होनेवाली इस महाबीमारी को रोकना बिल्कुल आसान है। वैज्ञानिकों के शोध जो १०-२० सालों से चल रहे हैं, वे भी यह बात बताते हैं। हमारे देश में कम उम्र के लोगों में बेतरह मधुमेह होने में खराब जीवनशैली का हाथ तो है ही, मगर ग्रामीण क्षेत्रों में दुबले पतले किशोरों और नौजवानों में जिस तरह रक्तशर्करा ४०० से ५०० की रेंज में भाग रहा है, वह केवल साधारण खान-पान, शारीरिक क्रियाओं या अनुवांशिक द्वारा व्यक्त नहीं किया जा सकता। जो रसायन

हम खाद्य पदार्थों के उपजाने से लेकर खाने तक उपयोग कर रहे हैं, वे धीरे-धीरे हमारे पैक्रियाज के बीटा सेल्स (जहां से इंसुलिन निकलता है) को हानि करते हैं। इसमें कीटनाशक, पोलीक्लोरीनेटेड बाइफेनाइल, डायोक्सिन, बिस फिनोल ए जैसे रसायन होते हैं और आज की जिंदगी में इनका हर कदम पर बचपन से ही एक्सपोजर होता है। दूध, मछली, अंडे से लेकर कोई ऐसा खाद्य पदार्थ नहीं है, जो इन रसायन से भरा न हो। इन रसायन का प्रभाव ग्रामीण क्षेत्र के लोगों पर भी उतना ही है। इन नई समस्या से विज्ञान बेखबर नहीं है और अब समय आ गया है कि मधुमेह से लोगों को जागरूक करने में इन रसायन से बचाव के तरीकों पर चर्चा की जाए।

मधुमेह के इलाज और सिद्धांतों में अगले दशक में आमूल परिवर्तन होनेवाले हैं। जो इंसुलिन आज उपलब्ध है, उनके देने के तरीकों में अभूतपूर्व बदलाव होंगे। बायोनिक पैक्रियाज अगले पांच सालों में सहज मिलने लगेंगे। फिर यह प्राकृतिक तौर पर बीमारी को नियंत्रण करेंगे। आल इंसुलिन पम्प में या पेन तकनीक द्वारा हम केवल इंसुलिन देते हैं, मगर बायोनिक पैक्रियाज में इंसुलिन के साथ ग्लूकागॉन की भी सुई रहेगी। ग्लूकागॉन पैक्रियाज के अल्फा कोशिकाओं से बहता है और अगर इंसुलिन के साथ यह भी नियंत्रित ढंग से शरीर में भेजा जाए, तो रक्त शर्करा का नियंत्रण अभूतपूर्व और प्राकृतिक ढंग से होगा। मधुमेह के होने में इंसुलिन की नाकामी या कमी का ही सिद्धांत आज हम जानते हैं, मगर अब विज्ञान ग्लूकागॉन के ज्यादा होने से मधुमेह की समस्या का रहस्य तोड़ने की ओर जा रहा है। अब इस बात के संकेत मिल रहे हैं कि इंसुलिन के बिना भी मधुमेह का इलाज हो सकता है और प्रायोगिक तौर पर एंडटी ग्लूकागॉन एंटीबॉडी के इंजेक्शन महीने में एक बार देकर रक्तशर्करा का नियंत्रण पाया गया है। जब यह तकनीक सहज उपलब्ध हो जायेगी तो मधुमेह के इलाज में नई घटना होगी। अब २०१५ में कई नई बातें जुड़ी हैं। जीएलपी वन एनालॉग ग्रुप की दवाइयों के ऐसे कैप्सूल बने हैं, जो आदमी की त्वचा के नीचे लगा दिये जाते हैं और यह छह महीने से एक साल तक काम करते हैं। पिछले कुछ सालों से डीडी फोर इनहिबीटर ग्रुप की दवाइयां बाजार में मिल रही हैं और ये पुरानी दवाइयों की तुलना में ज्यादा ठीक हैं। अब इस ग्रुप में ओमारी ग्लिपटीन दवा आ रही है, जो एक हफ्ते में सिर्फ एक बार लेनी होगी। यह दवा न केवल मधुमेह को नियंत्रित करेगी बल्कि हृदय की बीमारी में भी ४०% रिस्क कम कर देगी और अन्य कारणों से होनेवाली मौत में भी ३२% की कमी कर देगी, जो अपने आप में एक बड़ी बात है। ऐरोबिक या रिसेसटेंट जैसे व्यायाम भी मधुमेह में चमत्कार कर सके हैं मगर ७०% मरीज व्यायाम ही नहीं करते। कागजी बादाम यानी आमंड नट्स और अखरोट (वॉलनट) के भी चमत्कारी गुण हैं। इन बादामों को रोज एक मुट्ठी खाया जाये, तो मधुमेह नियंत्रित रहेगी। वैसे विज्ञान दिन रात इस बारे में आगे भी काम कर रहा है।

मधुमेह जैसी खतरनाक बीमारी में तेजी से बढ़ती हुई है और विकसित देशों की अपेक्षा विकासशील देशों में इसके प्रसार की गति कहीं अधिक है। वैश्विक स्वास्थ्य के महत्व की ओर बड़ी संख्या में लोगों का ध्यान आकृष्ट करने के लिये डब्ल्यूएचओ के नेतृत्व में हर वर्ष सात अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ ने इस वर्ष का विषय मधुमेह रखा है। इसी विषय के आधार पर मधुमेह की रोकथाम और उसके उपचार की दिशा में कार्य किया जाएगा। इस मौके पर डब्ल्यूएचओ ने जारी अपनी वैश्विक रिपोर्ट में बताया है कि दुनियाभर में इस समय मधुमेह के मरीजों की संख्या लगभग ४२ करोड़ है जिसमें आधे से अधिक दक्षिण पूर्व एशिया और पश्चिम प्रशांत देशों में हैं। इसमें

भारत और चीन में सबसे अधिक मधुमेह पीड़ित हैं।

१९८० में जहां मधुमेह के १० करोड़ मरीज थे वहीं २०१४ तक इनकी संख्या बढ़कर ४२ करोड़ तक पहुंच गयी है। इसमें विकसित देशों की अपेक्षा विकासशील देशों में इसके मरीजों की संख्या में कहीं अधिक तेजी देखी गयी है। मधुमेह खतरनाक रोग है। यह बीमारी हमारे शरीर में अग्नाशय द्वारा इंसुलिन का स्राव कम हो जाने के कारण होती है। रक्त में ग्लूकोज स्तर बढ़ जाता है। इन मरीजों में आंखों, गुर्दों, स्नायु, मस्तिष्क, हृदय के क्षतिग्रस्त होने से इनके गंभीर, जटिल व घातक रोग का खतरा बढ़ जाता है।

जौ, बाजरा- ये प्रोटीन का बहुत अच्छे स्रोत होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में श्वेतसार, विटामिन और लौहांश, कैल्शियम, फॉस्फोरस तथा पोटैशियम जैसे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा इनमें एंटीऑक्सीडेंट की भी भरमार होती है।

बीन्स (फलियां)- ये रेशे और प्रोटीन से भरपूर होते हैं। भूख नियंत्रित करने के साथ ही ये तृप्ति भी प्रदान करते हैं। मछली- यह ओमेगा - ३ फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है, जो रक्तवसा और ट्राइग्लिसराइड्स को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

दालचीनी- यह रक्त में शर्करा के स्तरों का नियंत्रण करता है। इसका सेवन सुबह करना चाहिए।

स्पिरलीना- यह विटामिन ए, बी-कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई जैसे विटामिन और लौहतत्व, जिंक, जैसे खनिज तत्वों का एक अच्छा स्रोत है। यह सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है।

शकरकंद- यह रेशे का अच्छा स्रोत है। इसमें विटामिन ए और सी पाए जाते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं।

एल्फैल्फ- यह क्लोरोफिल का अच्छा स्रोत है। इसमें विटामिन-ए, बी-कॉम्प्लेक्स, विटामिन-सी, विटामिन-ई और विटामिन के पाया जाता है। यह कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और जिंक जैसे खनिज तत्वों से भरपूर है, जो जीवाणु संक्रमण के खिलाफ लड़ने के लिए शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए हमें शारीरिक रूप से सक्रिय रहना होता है। साइकिल चलाना एक सक्रिय, लो-इंपैक्ट व्यायाम है, जिसका आनंद सभी उम्र के लोग ले सकते हैं और यह टाइप-२ मधुमेह पीड़ितों के लिए टहलने से भी ज्यादा बेहतर व्यायाम है। काम पर या बजार जाने के लिए साइकिल का इस्तेमाल करके आप अपनी दिनचर्या में इस व्यायाम को शामिल कर सकते हैं क्योंकि नियमित शारीरिक गतिविधियों से आपको गंभीर बीमारियां जैसे मोटापा, दिल के रोग, कर्करोग, मानसिक बीमारी, मधुमेह व गठियारोग से सुरक्षा में मदद मिल सकती है।

एक अरब लोग प्रतिदिन आवागमन, आनंद या खेल के लिए साइकिल चलाते हैं। भारत में काम पर जाने या काम के लिए साइकिल का इस्तेमाल करनेवाले लोगों में मोटापा और मधुमेह या उच्च रक्तचाप का खतरा कम होता है।

बाइक की सवारी करना टॉनिंग या मांसपेशियां बनाने के लिए बहुत अच्छा है, खासतौर पर शरीर के निचले हिस्से में, आपके काल्व, आपकी जांघ और आपके पीछे के हिस्से में इससे लाभ होता है। यह व्यायाम का बहुत अच्छा लो-इंपैक्ट मोड भी है, उन लोगों के लिए जिन्हें संधीवात (जोड़) की समस्या है। नियमित साइकिल चलाना स्वस्थ जीवन के लिए बहुत जरूरी है। साइक्लिंग मुख्यतः एरोबिक गतिविधि है जिससे हृदय, रक्त कोशिकाओं और फेफड़ों का वर्कआउट होता है। इससे पूरे शरीर का फिटनेस स्तर सुधरता है। जो लोग प्रति दिन ३० मिनट से ज्यादा साइकिल चलाते हैं, उन्हें मधुमेह

होने का खतरा ४० फीसदी तक कम होता है। रोज आधे घंटे साइकिल चलाने से एक सप्ताह में १००० कैलोरी जलाया जा सकता है जिससे रक्त शर्करा नियंत्रित रहेगी और कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति अधिक प्रतिक्रियाशील रहेंगी।

आज के युवा तेजी से मधुमेह के शिकार हो रहे हैं। पहले जहाँ गाँवों की अपेक्षा शहरों में इस बीमारी का प्रवाह ज्यादा था, वहीं अब यह फासला तेजी से कम हुआ है। हमारे देश में इस वक्त करीब छह करोड़ लोग मधुमेह से पीड़ित हैं। सबसे ज्यादा हैरानी की बात है कि २० से ३५ साल के युवा को बड़ी तेजी से मधुमेह हो रही है। दस साल पहले मधुमेह टाइप टू के नये पेशेंट ४० से ५० साल में ज्यादा मिलते थे, मगर अब युवा पीढ़ी की यह बीमारी रीढ़ तोड़ रही है। गाँवों और शहरों में मधुमेह होने की दर एक दशक पहले कुछ और थी। शहरों में १२% और गाँवों में दो से पांच प्रतिशत की दर से इस बीमारी का प्रवाह था। पर अब यह फासला तेजी से कम हो रहा है। मधुमेह होने की दर गाँवों में कम होने का फंडा यह था कि ग्रामीण लोग कम कैलोरीयुक्त भोजन करते हैं और खूब शारीरिक मेहनत करते हैं। इसके ठीक उल्टे शहरों में शीघ्र आहार संस्कृति और स्कूटर संस्कृति के कारण मोटापा बढ़ता है और यह इंसुलिन की नाकामी द्वारा मधुमेह ले आता है। मगर आज शहरों में २५ से ३० प्रतिशत लोग इस बीमारी से जूझ रहे हैं तो ग्रामीण क्षेत्रों में १२ से १८ प्रतिशत तक। ग्रामीण क्षेत्रों से जब २० से ३० साल के युवा (३०० से ५०० मिलीग्राम रक्तशर्करा) चिकित्सक के पास जाते हैं और अपनी गरीबी के कारण उच्च कैलोरी भोजन से दूर होते हैं और शारीरिक श्रम का भी अभाव वर्तमान सिद्धांत का थोथापन चिकित्सक को परेशान करता है। बीमारी का यह प्रवाह केवल शारीरिक मेहनत की कमी और उच्च कैलोरी आहार के द्वारा नहीं हो रहा है। कहीं न कहीं कोई और बात है, जो हम पकड़ नहीं पा रहे हैं। मधुमेह की यह सुनामी केवल उच्च उष्मांक आहार और शारीरिक श्रम की कमी से नहीं हो रही है।

जो निरंतर हम खाद्यपदार्थ के द्वारा बचपन से खा रहे हैं। वे इंडोक्राइन डिसरप्टर होते हैं। वे हमारी पाचक ग्रंथि को सही संकेत नहीं भेजते हैं और इंसुलिन को स्रावित नहीं होने देते। खाद्य पदार्थों के उत्पादन में जो रसायन, कीटनाक जैसे डीडीटी, हेप्टाक्लोर, डायएलड्रीन, मोरेक्स डायोक्सिन आदि प्रयुक्त हो रहे हैं। वे मधुमेह पैदा कर रहे हैं। हर जगह कूड़ा-कंकट को हम जला देते हैं। यह हमारी आम समस्या है। मगर इससे भारी मात्रा में ऑर्गेनिक पॉल्यूटेंट्स वातावरण में समाहित होता है। एक बार जल जाने पर सदियों तक जल और खाद्य पदार्थों में घुला रहता है। अगर एक रसायन हेप्टाक्लोर की बात करें तो यह बैंगन में सुरक्षित सीमा से ८४० गुना ज्यादा, गोभी में ९५ गुना ज्यादा, चावल में १३२४ गुना ज्यादा, केले में ५४ गुना ज्यादा, सेब में १४० गुना ज्यादा और भिंडी में ५५ गुना ज्यादा पाया गया है। मांस, दूध, अंडा, दूध उत्पाद के पदार्थ सबके सब इन आर्गेनिक पॉल्यूटेंट्स से भरे हैं। वह मात्रा क्या गांव, क्या कस्बा और क्या शहर हर जगह है। हमारी पाचक ग्रंथि इन खतरनाक रसायन से रोज भरी रहती है और बीमारी का यह खतरनाक प्रवाह रुकना मुश्किल है।

रसायन के शरीर में लगातार जमा होने से मधुमेह होने लगती है। केवल मोटापे से मधुमेह नहीं होती। जब शरीर में इन ऑर्गेनिक पॉल्यूटेंट्स ज्यादा मात्रा में जमा हो जाते हैं, तभी इस बैकग्राउण्ड पर मधुमेह होने की संभावना बढ़ती है। रोज एक घंटा घूमने और सही भोजन लेनेवाले मधुमेह से बच सकते हैं, मगर यह हमेशा सच नहीं होता, खासकर आज के दूषित माहौल में समय आ गया है कि केवल शक्कर और आलसीपना के सिद्धांत से आगे हम इन परसिसटेंट ऑर्गेनिक पॉल्यूटेंट्स से बचाव के तरीको पर सोचें। आज के माहौल में ये दूषित खाद्य पदार्थ एक भारी और नया जोखिम भरा हैं।

अब ढेकी की कूटी हुई चावल, शुद्ध घानी का तेल और बिना पॉलिशवाली दाल कहां मिलते है। बिना खाद और कीटनाशक के इस्तेमाल से पैदा की गई सब्जी और फल कहां मिलते है। अगर नहीं, तो फिर महामारी और विकृत चेहरे को देखने मिलेंगे। आज आलसी रहने का मौसम है। पिज्जा बर्गर की मेहरबानी है और नये संकट में ये प्लास्टिक और ऑर्गेनिक पॉल्यूटेंट्स हैं। बड़ा काम होगा, अगर इस साल हम इस नये खतरे के फैक्टर से कुछ नहीं तो जो सब्जी और फल हम घर में लाते हैं, उसे पानी में तीन मिनट तक धोयें। फलों और सब्जियों के छिलके पूरी तरह हटा दें। वैसे फलों की रोटी में निकलिये जिसमें रसायन प्रयोग की संभावना कम है, जैसे अमरूद, पपीता आदि। ऑर्गेनिक पदार्थों की उपलब्धता शायद एक सपना ही है। अभी तो यह बात धीरे-धीरे साफ हुई है कि इन रसायन से बचने की जरूरत उतना ही है, जितनी रोज एक घंटा घूमने और सही भोजन लेने की है। अगर इस नये रिस्क फैक्टर पर ध्यान नहीं दिया गया, तो मधुमेह को लेकर दुनिया के वैज्ञानिकों ने जितने शोध किए हैं, उनका सपना अधूरा ही रह जायेगा।

दुनियाभर में अब भी करीब साढ़े पांच अरब लोगों को बहुत अहम दवाइयां नहीं मिल पाती हैं या फिर मिलती भी हैं तो बहुत ही कम मात्रा में मिल पाती हैं। जरूरतमंद लोगों को दवाएं उपलब्ध कराने के लिए दो अंतरराष्ट्रीय संधियां हुई हैं, मगर अनेक देशों की सरकारें इस मामले में नाकाम रही हैं, खासतौर पर गरीब देशों में। नागरिकों के स्वास्थ्य की पूरी देखभाल मुहैया नहीं करा पाना मानव अधिकारों का उल्लंघन है। आज दुनिया के करीब ७५% लोगों को दर्द दूर करने की दवा समय पर नहीं मिल पाती है।

उच्च रक्तचाप की आशंका कम- घर के आसपास हरियाली का स्तर खतरनाक बीमारियों की आशंका को कम करता है। जैसे घर के आसपास ज्यादा से ज्यादा हरियाली से मधुमेह की आशंका १४ फीसदी, उच्च रक्तचाप की आशंका १३ फीसदी तथा हृदय रोग संबंधी रोग की आशंका १० फीसदी तक कम होती है।

घर के खाने से नहीं होता मधुमेह- किंग साइज बर्गर और फ्रेंच फ्राइड के लिए घर का खाना छोड़ने से न सिर्फ आपके पेट के आसपास चर्बी बढ़ती है, बल्कि मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है। जो लोग अक्सर बाहर का खाना खाते हैं, खासतौर से शीघ्र आहार, उनमें टाइप २ मधुमेह विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

पोषण नहीं मिला- बाहर का खाना खाने पर ऊर्जा तो भरपूर मिलती है, लेकिन पोषण नहीं मिलता है। जिससे वजन बढ़ जाता है और इसी का नतीजा है कि टाइप २ मधुमेह होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

जो लोग सप्ताह में पांच से सात बार घर का बना रात का खाना खाते हैं, उनमें सप्ताह में दो या उससे कम बार खाना खानेवालों के मुकाबले टाइप २ मधुमेह का खतरा १५ फीसदी कम होता है। मधुमेह से बचने के लिए व्यवहार में बदलाव, खानपान सुधारने और व्यायाम करने की सलाह दी जाती है।

वजन घटाए बादाम- मधुमेह रोगियों में बढ़ता वजन कई और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। मधुमेह रोगियों को अपने भोजन में रोज बादाम को शामिल करना चाहिए।

मधुमेह रोगियों के लिए बादाम के गुण- बादाम बहुत ही गुणकारी है और यह मधुमेह जैसी बीमारी को नियंत्रित करने में सहायक है। बादाम को लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स आहार भी माना जाता है। हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स आहार के साथ बादाम खाने पर, यह शक्कर और इंसुलिन स्तर बढ़ाने की प्रवृत्ति घटाता है। इंसुलिन स्तर के न बढ़ने से मधुमेह

होने का खतरा कम हो जाता है ।

मधुमेह का हृदय रोगों के साथ सीधा व गहरा संबंध है । मधुमेह रोगियों को हृदयघात और हृदय रोगों के होने का खतरा काफी ज्यादा होता है ।

जब आपका शरीर ग्लूकोज का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता, शरीर में शर्करा स्तर बढ़ जाता है और पाचक ग्रंथि से पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनती, तो इस स्थिति को मधुमेह कहा जाता है।

पूर्व मधुमेह की स्थिति- आपके शरीर में ग्लूकोज को इस्तेमाल करने की शक्ति के कम होने की शुरुआत को ही पूर्व मधुमेह कहा जाता है । अगर कम उम्र में मधुमेह हो जाए तो, अपनी जीवनशैली के अंतर्गत खान-पान में सुधार व व्यायाम का समावेश करें तो मधुमेह व इसके खतरों से बचा जा सकता है ।

मधुमेह रोगी को दिल की बीमारी कम उम्र में हो सकती है । कम उम्र की महिलाओं को सामान्यतः हृदय से संबंधित बीमारी कम होती है लेकिन अगर उन्हें मधुमेह है, उनका रक्तचाप अनियंत्रित रहता है, वसा और मोटापा भी ज्यादा है, तो ये सब कारण हृदयाघात के खतरे को कई गुना बढ़ा देते हैं ।

एन्जाइना (सीने में दर्द या भारीपन) सांस फूलना, घबराहट और तेज गति से दिल का धड़कना हृदय रोग के कुछ लक्षण है । इसके साथ ही अचानक पसीना आना, उलझन होना, पैर में सूजन, रात में बार बार पेशाब आना, थकान होना और बार बार बेहोशी आना । यदि आपको दिल के दौरों के उपर्युक्त लक्षणों में से कोई भी लक्षण नजर आए, जैसे सीने में दर्द या भारीपन या अन्य कोई तो समय न गंवाएं तुरन्त अपने चिकित्सक से संपर्क करें ।

ग्वारपाठा एक औषधीय पौधे के रूप में पूरे विश्व में विख्यात है । इसे अनेक नामों से जाना पहचाना जाता है । ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है । इसे ग्वारपाठा, क्वारगंदल, घृतकुमारी, कुमारी, घी-ग्वारएलोवेरा आदि नामों से भी जाना जाता है । एलोवेरा में १८ धातु, १५ एमीनो एसिड और १२ विटामिन पाये जाते हैं । प्राकृतिक रूप से यह ठंडी तासीरवाला पौधा है । हमारे शरीर को २१ अमीनो एसिड की जरूरत होती है जिनमें से १५ अमीनो एसिड केवल एलोवेरा में मिलते हैं । सौंदर्य को निखारने को अलावा एलोवेरा के सेवन से मधुमेह के रोगियों को भी आराम मिलता है ।

एंटी-बैक्टीरिया और एंटी फंगल गुण- इसके सेवन से मधुमेह रोगियों की रक्त शर्करा के स्तर में सुधार होता है साथ ही यह उच्च लिपिडेमिक रोगियों के रक्त में लिपिड का स्तर घटाता है । एलोवेरा के गुण इंसुलिन मार्ग को प्रभावित करते हैं, इससे कोशिकायें ग्लूकोज की मात्रा को अपने अंदर सम्माहित कर लेते हैं और रक्त में शक्कर की मात्रा कम हो जाती है । ग्वारपाठा में एंटी-बैक्टीरिया और एंटी-फंगल गुण होने के कारण यह खून में शर्करा का स्तर चमत्कारी रूप में बनाये रखता है । जिससे टाइप-२ मधुमेह नियंत्रण में रहता है ।

अगर किसी व्यक्ति को मधुमेह की बीमारी है, तो वह २ चम्मच ग्वारपाठा के रस का रोजाना सेवन करने से ही काफी स्वस्थ रह सकता है । भले ही आप खुद मधुमेह की समस्या का शिकार ना हों, पर अगर आपके परिवार में ऐसा कोई है, जिसे शरीर में चीनी के स्तर के जरूरत से ज्यादा होने की समस्या है तो आज से ही एलोवेरा के रस का सेवन शुरू कर दें ।

एलोवेरा के सफेद भाग को अलग करने के बाद उसे मिक्सी में डालें और दो मिनट के लिए मिक्सी को चला दें इससे एलोवेरा की पत्तियों का जेल रस में बदल जाएगा । अब इसे गिलास में निकालें और इसमें उचित मात्रा में पानी और नमक

मिला लें। यदि आप चाहें तो इसमें फलों का रस भी मिला सकते हैं।

संतरे का रस इसके स्वाद को स्वादिष्ट बना देता है। इससे एलोवेरा रस स्वादिष्ट हो जाएगा और आपको पीने में दिक्कत नहीं होगी। आइस क्यूब डालकर भी ले सकते हैं। गिलोय, गुडमार, कुटकी, बिल्व पत्र, जामुन की गुठली, हरड़, चिरायता, काली जिरी, तेज पत्ता और अन्य जड़ी बूटियों को एक निश्चित अनुपात में लेकर पाउडर बनाया जाता है जो कि मधुमेह में बहुत फायदेकारक साबित होता है।

आज युवा अपना ज्यादातर समय संगणक स्क्रीन के सामने गुजारते हैं। शारीरिक श्रम की कमी के अभाव में लोग क्या खो रहे हैं, इसका अंदाजा उन्हें ४० की उम्र के बाद ही हो पाएगा। जब जीवनशैली से जुड़े रोग जैसे मोटापा, मधुमेह और दिल संबंधी रोग आदि सताने लगेंगे। इस समस्या से बचने का एक आसान उपाय रात्रिभोज के बाद २० मिनट के अंतराल में २० मिनट की सैर करे।

अच्छी नींद- अनिद्रा की एक वजह संगणक स्क्रीन के सामने बैठने से आंखों पर पड़ने वाला दबाव है। भोजन के बाद सैर से रक्तप्रवाह बढ़ता है और तनाव कम होने से गहरी नींद आती है। इससे दिमाग को पूरी तरह से आराम मिलता है और शरीर के अंगों को अपनी क्षतिपूर्ति करने का मौका मिलता है।

आम्लता से राहत- भोजन के बाद शरीर में गैसट्रिक एसिड बनने लगता है। टहलने से इनका प्रवाह बढ़कर पाचनक्रिया तेज हो जाती है। आम्लता व कब्ज से मुक्ति मिलती है। साथ ही पेट संबंधी रोग दूर होते हैं।

अंगूर सिर्फ स्वाद में ही लाजवाब नहीं होता फलों में भी इसका बहुत महत्व है क्योंकि इसमें शक्कर की मात्रा अधिक और ग्लूकोज के रूप में होती है। ग्लूकोज रासायनिक प्रक्रिया का नतीजा होने के कारण शरीर में तुरन्त सोख लिया जाता है। इसलिए अंगूर खाने के बाद आप तुरन्त स्फूर्ति अनुभव करते हैं। अंगूर विटामिनो का भी सबसे अच्छा स्रोत हैं।

आजकल आमतौर पर हर व्यक्ति में मधुमेह की समस्या पाई जाती है। मधुमेह एक तरह की ऐसी बीमारी है, जिसे पाचक ग्रंथि कहते हैं। पाचक ग्रंथि से अलग अलग तरह के संप्रेरक निकलते हैं। इंसुलिन खून में से, शरीर के सभी कोशिकाओं को, चीनी या शक्कर पहुंचाने में मदद करता है। इससे सभी कोशिकाओं को उर्जा मिलती है। यह समस्या परिवार में किसी से नहीं होती बल्कि स्वास्थ्य का ध्यान न रखने और खान-पान सही न होने से होती भी है।

मीठे पेय पदार्थ- अगर आप मधुमेह के रोगी हो तो मीठे पेय पदार्थों में उष्मांक और शक्कर की मात्रा ज्यादा होती है, इसलिए आपको सोडा और बंद बोतलवाले पेय पदार्थों का सेवन कम करना चाहिए।

देर रात तक खाना खाने से रक्तशर्करा स्तर प्रभावित होता है जिससे मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है। यह आपके स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता है।

मधुमेह के रोगियों को खाने में ज्यादा रेशे वाले फल ही खाने चाहिए क्योंकि इससे आपका खाना सही तरीके से पाचन हो जाता है। जब रात के समय नींद नहीं आती तो आप समय पास करने के लिए ज्यादा उष्मांकवाले स्नैक्स खाते हैं जो कि आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं है। इससे आपकी आदत भी खराब होती है। मधुमेह के रोगियों को तनाव से दूर रखना चाहिए, क्योंकि तनाव लेने के कारण आपका रक्तशर्करा स्तर प्रभावित हो सकता है।

बड़े आकार का बर्गर और फ्रेंच फ्राई के लिए घर का खाना छोड़ने से न सिर्फ आपके पेट के आसपास चर्बी बढ़ती है,

बल्कि मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है। जो लोग अक्सर बाहर का खाना खाते हैं, खासतौर से शीघ्र आहार, उनमें टाइप २ मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। बाहर का खाना खाने पर ऊर्जा तो भरपूर मिलती है, लेकिन पोषण नहीं मिलता है। जिससे वजन बढ़ जाता है और इसी का नतीजा है कि टाइप २ मधुमेह होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

जो लोग हफ्ते में पांच से सात बार घर का बना रात का खाना खाते हैं, उनमें हफ्ते में दो या उससे कम बार खाना खानेवालों के मुकाबले टाइप २ मधुमेह का खतरा १५ फीसदी कम होता है। मधुमेह से बचने के लिए व्यवहार में बदलाव, खानपान सुधारने और व्यायाम करने की सलाह दी जाती है।

अधिक उम्र में पैरों की देखभाल करना कई बार मुश्किलों भरा हो सकता है और ऐसे में उन्हें अन्य लोगों की मदद लेनी पड़ सकती है। मधुमेह के मरीज के पैरों का रोजाना परीक्षण किया जाना जरूरी है। अल्सर, फफोले, घावों, कट और सूजन होने के किसी भी लक्षण पर पूरी नजर रखी जानी चाहिए। पैरों की सफाई का समय परीक्षण के लिए सबसे उपयुक्त माना जाता है। पैरों को रोज साफ करें। इसके लिए गुनगुना पानी और सौम्य साबुन का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। पानी का तापमान अधिक गर्म न हो। आमतौर पर मधुमेह के कारण पैरों में असंवेदनशील पैदा हो जाती है, जिसके कारण मरीज को तापमान का सही अंदाजा नहीं लग पाता। लेकिन अधिक गर्म पानी पैरों को नुकसान जरूर पहुंचा सकता है। पैरों को धोने के बाद साफ और सूखे तौलिये से उन्हें अच्छी तरह साफ कर लें। इसके बाद पैरों पर लोशन लगायें। आपको पैरों की उंगलियों के बीच लोशन नहीं लगाना है, क्योंकि इससे फंगल संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है।

अपने रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य बनाए रखने का प्रयास करें। इसके लिए सही समय पर दवाओं का सेवन करना भी जरूरी है। इसके साथ ही अपने आहार को भी नियंत्रित रखें। इससे आप पैरों की मांसपेशियों और उतकों को होनेवाले नुकसान से बच सकते हैं। मधुमेह के मरीज यदि अपने रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य बनाये रखें, तो वह स्वयं को कई प्रकार की परेशानियों से बचाये रख सकते हैं।

अपने पैरों की उंगलियों के नाखूनों को छोटा ही रखें। बड़े नाखून कट अथवा किसी अन्य समस्या का कारण भी बन सकते हैं। नाखूनों को सीधा ही काटें, टेढ़ा-मेढ़ा काटने से आसपास का मांस भी कट सकता है, जिसके कारण काफी परेशानियों का समाना करना पड़ सकता है। नाखूनों को काटने के बाद उन्हें स्मूथ भी कर दें।

मधुमेह के मरीजों को अपने पैरों को गर्म और सुरक्षित रखने की जरूरत होती है। ऐसे लोगों को चाहिए कि अपने पैरों में हमेशा जुराबें पहनकर रखें। जीवाणु और फंगल संक्रमण से बचने के लिए जुराबों को रोजाना बदलना जरूरी है। घर से बाहर जाते समय मधुमेह के मरीजों को जूते पहनना बहुत जरूरी है। जूते आरामदेह और फिट होने चाहिए। उसमें आपके पैरों पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ना चाहिए। अपने पास कम से कम दो जोड़ी ऐसे जूते अवश्य रखें ताकि आपको रोजाना एक ही जोड़ी जूते न पहनने पड़ें। जूतों को वैकल्पिक दिनों में पहनने से उन्हें पूरी तरह सूखने का वक्त मिल जाएगा और ऐसे में जूतों में फंगस होने की आशंका भी खत्म हो जाएगी। जूतों में पैर डालते समय एक बार उसे जांच लें कि कहीं गलती से उनके भीतर कोई कंकड़ अथवा पैरों को नुकसान पहुंचाने वाली कोई अन्य चीज न हो। कई बार असंवेदनशीलता के कारण मधुमेह के मरीजों को पैर में कुछ चूभने का अहसास ही नहीं हो पाता और ऐसे में उनके पैरों के लिए खतरा और बढ़ जाता है।

मधुमेह के मरीजों को नियमित रूप से चिकित्सक के पास जांच के लिए जाना चाहिए। यह जांच पैरों को किसी भी

प्रकार के संभावित खतरे से बचाने में मददगार हो सकती है। इसके साथ ही अल्सर, पैरों की उंगलियों के नाखूनों का अंदर की ओर बढ़ना अथवा पैरों में दर्द आदि की समस्या होने पर भी बिना देर किए चिकित्सक से संपर्क किया जाना चाहिए। समय रहते अगर पैरों की समस्या का पता लगया जा सके, तो अंग विच्छेदन से बचा जा सकता है। अधिक उम्र के मधुमेह पीड़ित लोग अपने पैरों की उचित देखभाल कर सकते हैं।

कसरत के बाद प्यास लगना या धूप में बहुत देर तक रहने के बाद प्यास लगना सामान्य बात है। यदि ऐसा नहीं है तथा फिर भी आपको बार बार प्यास लग रही है तो यह एक असामान्य बात है। यह लक्षण इस बात का संकेत है कि आप मधुमेह से ग्रस्त हैं। इसके अलावा अतिरिक्त पानी को शरीर से बाहर निकालने के लिए आपको बार बार पेशाब करने भी जाना पड़ता है। जब आपको मधुमेह होता है तो रक्त में उपस्थित शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है। इस शक्कर को शरीर से बाहर निकालने के लिए गुर्दे को अतिरिक्त काम करना पड़ता है। जब गुर्दे यह काम नहीं कर पाती तो अतिरिक्त शक्कर पेशाब के द्वारा बाहर निकल जाती है।

मधुमेह, जामुन और मेथी दोनों में रक्तशर्करा घटाने की चर्चा काफी पुरानी है। हमारा आधुनिक विज्ञान जैसे-जैसे जीवन की सच्चाइयों को बेपर्दा करने करने का प्रयास कर रहा है, वैसे वैसे यह स्पष्ट होता जा रहा है कि पुराने समय से चली आ रही कुछ नेक सलाहें दमदार हैं चाहे उनके पीछे सच्चाई हमें अब तक ज्ञात न थी।

अब बायोकेमिस्टों ने भी वैज्ञानिक रूप से इस तथ्य की पुष्टि कर दी है। जामुन में से अल्फा ग्लूकोसाइडस इन्हीबिटर नामक एक सक्रिय तत्व खोज निकाला है। उसे भोजन के साथ या तुरंत बाद लेने से भोजन करने के बाद रक्त शर्करा में आनेवाली वृद्धि पर थोड़ा अंकुश लग जाता है। जब यही काम जामुन खाकर पूरा किया जाए तो और भी अच्छा रहेगा।

मेथी के बीजों में ट्राइगोनेललीन नामक गुणकारी एलकेलॉयड पाया गया है जो रक्त ग्लूकोज को कम करने में सहायक है लेकिन यह यह एलकेलॉयड मेथी की पत्तियों में नहीं पाया जाता।

२५ ग्राम मेथी के बीज सुबह शाम भोजन के साथ लेने से रक्तशर्करा पर कुछ हितकारी प्रभाव हो सकते हैं। वनस्पतियों का लाभ लेने के चक्कर में दवा बिल्कुल बंद न करें। लाभ हो तो अपने चिकित्सक की सलाह से उसे कम कर सकते हैं।

कुल उष्मांक का १६ प्रतिशत से कम हिस्सा संतृप्त वसा का हो यानी अटरपटर और शीघ्र आहार नहीं करे। घी और मक्खन का सीमित मात्रा में प्रयोग करें। वसा सीमित मात्रा में ही लें।

अधिक मात्रा में प्राकृतिक रेशेदार चीजें जैसे फल, सब्जी और साबुत अनाज का सेवन करें। व्यायाम नियमित रूप से करें। खाने पकाने के लिए असंतृप्त वसावाले तेल जैसे सूरजमुखी, मकई, सरसों और मूंगफली के तेल मिलाकर इस्तेमाल करें। उष्मांक जरूरत के मुताबिक ही लें। हफ्ते में कम से कम १५० मिनट व्यायाम करें। चुस्त गति से की गई सैर, तैराकी, साइक्लिंग और बैडमिंटन या टेनिस जैसा कोई खेल इसकी पूर्ति कर सकता है। भोजन संतुलित लें और वजन का ध्यान रखें। वजन यदि सामान्य से अधिक है तो वजन में पांच प्रतिशत की भी कमी मधुमेह के जोखिम घटाने में सहायक है, अतः चुस्त दुरुस्त जीवनशैली अपनाएं और वजन को संतुलित रखने पर ध्यान दें।

इन सरल उपायों पर अमल करने से मधुमेह होने का खतरा ५०-६० प्रतिशत कम हो जाता है। जीवन में शुरू से ही स्वस्थ जीवनशैली अपनाए रखने से मधुमेह से बचा जा सकता है। इसके लिए मात्र अपने खानपान, व्यायाम और वजन

के प्रति सावधान रहने की जरूरत है।

ज्यादा शक्करवाली खाने-पीने की चीजें इस्तेमाल करने से मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है। प्रौढ़ को करीब ३० ग्राम शक्कर एक दिन में इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है जबकि ४ से ६ साल के बच्चों के लिए ये मात्रा १९ ग्राम और ७ से १० साल के बच्चों के लिए ३४ ग्राम है।

खाने पीने के तैयार सामानों और शीतपेय के जरिये हम सबसे ज्यादा शक्कर खाते हैं। ये शक्कर ही हमारे शरीर को कई तरहों से और सबसे ज्यादा नुकसान भी पहुंचाती है। इस अधिक शक्कर से आपकी सेहत को कोई भी फायदा नहीं होता बल्कि ये शरीर में घटिया किस्म के रक्तवसा को बढ़ावा देती है जिससे आगे चलकर दिल से संबंधित बीमारियों का खतरा पहले से कई गुना ज्यादा बढ़ जाता है।

सबसे ज्यादा शक्कर बाहर से खाने-पीनेवाली चीजों के जरिये ली जाती हैं। ऐसे में थोड़ी सी सतर्कता से आप मीठा खाकर भी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। स्पैगिटी सॉस और मियोनीज की जगह ऑर्गेनिक योगार्ट इस्तेमाल करें और ऐसी दुकानों पर खाएं जो अपने सॉस खुद तैयार करते हैं। घर में बने सॉस में अपेक्षाकृत कम शक्कर होती है।

मधुमेह और कम रक्त शर्करा जैसी दिक्कतों से जूझना पड़ता है तो साथ में चॉकलेट बार या मीठी बिस्किट्स का पैकेट रखिए। थोड़ा-थोड़ा खाइए लेकिन खाना टालिए मत। नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात्रिभोज के अलावा दोपहर और शाम में स्नैक्स भी लीजिए। तीन तीन घंटे से ज्यादा बिना खाए मत रहिए, नहीं तो कम रक्त शर्करा की दिक्कत को झेलना ही पड़ेगा।

चाय या कॉफी के जरिये आप जो कैफीन इस्तेमाल करते हैं उस पर भी नियंत्रण करना चाहिए। चाय या कॉफी पीने से शरीर में एड्रिलिन और कोरिस्टोल संप्रेरक का स्राव होता है जिससे इन्सुलिन का स्राव प्रभावित होता है। चाय या कॉफी आपमें ज्यादा शक्कर इस्तेमाल करने की आदत को भी बढ़ावा देती हैं।

शरीर में पहुंचने के बाद कार्बोहाइड्रेट ही टूटकर शक्कर में तब्दील हो जाता है लेकिन आप जितना प्रोटीन का इस्तेमाल करेंगे वो कार्बोहाइड्रेट के शक्कर में तब्दील होने की प्रक्रिया को उतना ही धीमा और नियंत्रित कर देगा।

संप्रेरक के असंतुलन, मोटापे, जींस और गलत जीवनशैली का मिला-जुला नतीजा है मधुमेह। इससे खाने से मिला कार्बोहाइड्रेट कोशिकाओं में जाकर ऊर्जा देने की बजाय खून में ही घूमता रहता है, जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। इसका असर हृदय, गुर्दे, यकृत, आंख, पैर समेत शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है।

टाइप- १- यह बपचन में अचानक इंसुलिन संप्रेरक बनना बंद होने से होती है। शरीर में बढ़े हुए ग्लूकोज को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन के इंजेक्शन की जरूरत होती है। इसके मरीज काफी कम होते हैं।

टाइप- २- इसकी वजह आमतौर पर गलत जीवनशैली, मोटापा और बढ़ती उम्र होती है। इसमें शरीर इंसुलिन कम मात्रा में बनता है। मधुमेह के ९० फीसदी मरीज इसी श्रेणीमें आते हैं। व्यायाम, संतुलित आहार और दवाओं से इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है।

रक्त परीक्षण- यह दो बार किया जाता है। खाली पेट (फास्टिंग) और नाश्ता या ग्लूकोज लेने के बाद (पीपी)। फास्टिंग रक्त शर्करा (नॉर्मल रेंज १००-१२०) और खाने के २ घंटे बाद (नॉर्मल रेंज १३०-१६०)। हफ्ते में कम-से कम एक बार।

एचबीए१सी- इसे हर तीन से चार महीने बाद करा सकते हैं। इसमें खाली पेट और खाने के दो घंटे बाद रक्त सैंपल देना

नहीं पड़ता। कभी भी, किसी भी लैब में जाकर एचबीए१सी (ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन) परीक्षण के लिए सैंपल दे सकते हैं। इस परीक्षण से पिछले तीन महीने के औसत रक्त शर्करा स्तर का पता लग जाता है। इसकी नॉर्मल रेंज ४ से ६ प्रतिशत तक मानी जाती है। आजकल चिकित्सक इसी परीक्षण को ज्यादा कराते हैं।

परीक्षण से ३-४ दिन पहले से कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाना चाहिए। परीक्षण से पहले रक्तवसा कम करनेवाली नाइसिन टैब्लेट, विटामिन-सी, ऐस्पिरिन, गर्भ-निरोधक दवाएं आदि का बिल्कुल इस्तेमाल न करें। इनसे पेशाब में शक्कर स्तर कम आ सकता है। जिसको ग्लूकोज पीकर दो घंटे बाद परीक्षण देना है, उसे वहीं ठहरना चाहिए। एक डेढ़ घंटे घूम आएं, ऐसा नहीं करना चाहिए। इससे परीक्षण के नतीजे पर असर पड़ता है।

रक्तवसा के लिए लिपिड प्रोफाइल परीक्षण, हृदय के लिए इसीजी और टीएमटी परीक्षण, आंखों की जांच, पैरों की जांच, रक्तचाप की जांच, गुर्दे प्रोफाइल। मधुमेह के मरीज ये सभी जांच साल में एक बार जरूर कराएं।

मधुमेह के मरीजों को हृदयाघात, पक्षाघात, गुर्दे, आंखों की समस्या, पैरों की समस्या, पुरुषों में नपुंसकता और महिलाओं में बांझपन, फ्रोजन शोल्डर (कंधे का जाम होना) जैसी बीमारियों का खतरा भी रहता है। गुर्दे पर असर तो मधुमेह के कुछ साल बाद ही शुरू हो जाता है। इसे रोकने के लिए रक्त शर्करा और रक्त दाब दोनों को नियंत्रण रखना चाहिए। रक्तशर्करा को नियंत्रण में रखकर मोतियाबिंद जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है।

इंसुलिन हमेशा अधिकृत केमिस्ट्री से ही खरीदें और इसका बिल लें। इसकी गुणवत्ता बरकरार रखने के लिए इसे ८ से १० डिग्री तापमान पर रखना चाहिए। केमिस्ट की दुकान से घर तक लाने और घर में इसे भंडार करने में भी तापमान का ध्यान रखना जरूरी है। इंसुलिन को ठंडी और साफ जगह पर रखें।

किसी वजह से मरीज सुबह या शाम को इंजेक्शन लगाना भूल जाता है तो मरीज को दो इंजेक्शन एक साथ कभी भी नहीं लगाने चाहिए। कभी मरीज को लगता है कि आज खाने पर नियंत्रण नहीं हो पाएगा तो वह इंसुलिन की मात्रा बढ़ा सकता है। मधुमेह के मरीज सीरिंग और इंसुलिन की शीशी के बजाय इंसुलिन पेन का इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि इसे आसानी से कहीं भी ले जाया जा सकता है। इंसुलिन हमेशा खाने से पहले, नाश्ते और रात्रिभोज से १५-२० मिनट पहले लेना चाहिए। दो इंजेक्शनों के बीच १०-१२ घंटों का फसला होना जरूरी है।

मधुमेह के मरीज कई बार कृत्रिम मिठास लेते हैं। ये खाने की चीजों को मीठा करते हैं लेकिन इनमें उष्मांक कम होती हैं। इनके फायदे और नुकसान दोनों हैं। इनके बुरे प्रभावों में अनजाने में ज्यादा मात्रा में उष्मांक ले लेना, पकी हुई चीजों के टेक्सचर में बदलाव, प्रत्युर्जा, सिरदर्द, घबराहट, मितली, नींद कम आना, याददाश्त कमजोर होना, जोड़ों में दर्द और घबराहट आदि हैं। लेकिन सीमा में लिया जाए तो नुकसान नहीं होता।

सैक्रिन- स्वीटेक्स, स्वीट एंड लो, नेक्टर स्वीट आदि। हर किलो वजन पर ५ मिलीग्राम ले सकते हैं।

अस्पार्टेम- ईक्वेल आदि। हर किलो वजन के लिए ५० ग्राम तक ले सकते हैं।

ऐसीसल्फेम- स्वीट वन आदि। हर किलो वजन के लिए १५ मिग्रा ले सकते हैं।

नियोटम जैसे कि न्यूट्रास्वीट और स्टीविया जैसे कि स्टेवियोकेल आदि भी ले सकते हैं।

मधुमेह के इलाज में वक्त के साथ कई नई तकनीक और युक्ती आ गए हैं।

दवाएं- मधुमेह के इलाज के लिए अब बेहतर दवाएं आ गई हैं। इन्हें ड्रग्स कहा जाता है। इनमें कॅनाग्लिफ्लोजिन, उॅपाग्लिफ्लोजिन और इम्पाग्लिफ्लोजिन दवाएं शामिल हैं। दरअसल, ये दवाएं पेशाब के रास्ते शक्कर को ज्यादा मात्रा में बाहर निकाल देती हैं। इससे शक्कर का स्तर नियंत्रण में रहता है। दवाओं के अलावा इंजेक्शन भी अब बेहतर हो गए हैं। इन्हें जीएलपी-१ अॅनालॉग कहा जाता है। इनमें पहले लिरेग्लूटाइड इंजेक्शन आता था, जिसे रोजाना लगाना पड़ता था। अब ड्यूलॅग्लूटाइड इंजेक्शन आता है, जिसे हफ्ते में एक दिन लगाना होता है। इससे बार बार इंजेक्शन लगाने का झंझट नहीं रहता। हालांकि दिल की बीमारी का खतरा कम करने में यह एसजीएलटी-२ ड्रग्स से कुछ कम असरदार है लेकिन दूसरी दवाओं से बेहतर है।

ग्लूकोमीटर- पहले जो ग्लूकोमीटर आते थे, उनमें खून की एक पूरी बूंद डालनी पड़ती है, जिसके लिए उंगली को दबाकर खून निकालना पड़ता था। अब खिंचनेवाले ग्लूकोमीटर मार्केट में मौजूद हैं। इनमें जरा-सी बूंद डालनी होती है और ५ सेकंड में रीडिंग आ जाती है। इसके अलावा मेमरीवाले ग्लूकोमीटर भी मिल रहे हैं। इनमें पिछले ३ महीने की पूरी रीडिंग आ जाती है। इन्हें मोबाइल से कनेक्ट कर पूरा डेटा भी लिया जा सकता है। बायर, रॉश और जॉन्सन एंड जॉन्सन के ग्लूकोमीटर को अच्छा माना जाता है। कीमत ८०० से १५०० रुपये होती है। इनके अलावा भी अच्छे ग्लूकोमीटर मार्केट में हैं। हर स्ट्रिप की कीमत १० से १८ रुपये पड़ती है।

इसे सीजीएमएस यानी कंटीन्यूअस ग्लूकोज मॉनिटरिंग प्रणाली कहा जाता है। इससे एक पैच को बांह पर लगाना पड़ता है, जिसमें एक सेंसर किस वक्त शर्करा ज्यादा हुई और किस वक्त कम। इस पैच में एक चिप लगती होती है, जिसे संगणक पर लगाने से सारा डेटा उस पर आ जाता है। इससे बेहतर मॉनिटरिंग की जा सकती है। इस पैच से चिकित्सक बेहतर आहार और व्यायाम आदि की सलाह देते हैं। इस पैच को ७ या १५ दिन में बदलना पड़ता है।

दरअसल, यह मोबाइल जैसा छोटी युक्ति होती है। इससे शक्कर पर रियल टाइम निगाह रखी जा सकती है। इसे इंटेलिजेंट पंप भी कहा जाता है। यह अग्नाशय की तरह लगातार इंसुलिन शरीर में देता रहता है। वैसे, आजकल बजार में अलार्म वाले पंप भी आते हैं। शक्कर बहुत ज्यादा या बहुत कम होने पर ये अलार्म बज उठते हैं। गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए ये पंप काफी अच्छे होते हैं। गुणवत्ता के मुताबिक ये २ से ५ लाख रुपये के पड़ते हैं।

सुइयों से राहत के लिए इंसुलिन पेन का इस्तेमाल कर सकते हैं। अब इनकी सुई काफी पतली हो गई है जिससे दर्द काफी कम होता है। फिर इनके ऊपर सब कुछ साफ-साफ लिखा होता है। इन्हें लगाने के लिए किसी पर निर्भर नहीं रहना पड़ता, न ही रोज सुई बदलनी पड़ती। इसमें एक बार इस्तेमाल करनेवाले और पुनः इस्तेमाल करनेवाले, दोनों तरह के पेन आते हैं। इंसुलिन का एक इंजेक्शन जिसे आप कई बार उपयोग कर सकते हैं। इसकी कीमत करीब २५०-३०० रुपये और पेन करीब ४००-५०० रुपये का पड़ता है।

मीठे से मधुमेह होने का कोई सम्बन्ध नहीं है। इसके लिए जींस और दूसरे कारण जिम्मेदार होते हैं। मधुमेह हो जाने के बाद मीठा खाने से शक्कर नियंत्रण से बाहर हो जाती है।

मधुमेह मोटे-पतले सभी को हो सकती है। उम्र का भी इसके साथ कोई जुड़ाव नहीं है। कई बार नवजात और छोटे बच्चों को भी शक्कर हो जाती है। उम्र बढ़ने के साथ टाइप-२ मधुमेह की शिकायत बढ़ती है।

इसमें कोई विशेष खाना नहीं होता बस संतुलित आहार की जरूरत होती है, जिसमें ५०-६० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, १५-२० प्रतिशत प्रोटीन और २०-२५ प्रतिशत वसा और दूसरे तत्व शामिल हों।

कम खाना खाना सही नहीं है। थोड़ा-थोड़ा बार-बार खाएं। न तो ज्यादा देर भूखे रहें और न ही एक बार में ढेकर सारा खाना खाएं। मधुमेह में लो ग्लाइसेमिक इंडेक्सवाले फल सेब, संतरा, मौसमी, अमरूद और पपीता। बादाम और अखरोट जैसे मेवे से शरीर में अच्छा यानी एचडीएल रक्तवसा बढ़ता है। जो हृदयाघात के खतरे को कम करता है।

शक्कर रहित का मतलब उष्मांक रहित नहीं है। शक्कर रहित के नाम पर जमकर मिठाइयां खाना नुकसानदेय हो सकता है। इनमें खोया, क्रीम आदि की कैलरी भी शामिल होती है, जो शर्करा अनियंत्रित कर सकती है।

मधुमेह के मरीज को खाने पर नियंत्रण के अलावा रोज व्यायाम (रोजाना ५ किमी. ब्रिस्क सैर और योग भी जरूरी है) मां बनने से परहेज करने की कोई जरूरत नहीं है। विशेषज्ञ की देखरेख में संतुलित जीवनशैली अपनाना जरूरी है। गर्भधारण से पहले, गर्भावस्था के दौरान और आगे भी सही शक्कर स्तर ख्याल रखें।

कई खिलाड़ियों ने मधुमेह के बावजूद खेल-कूद में एक मकाम हासिल किया है जैसे कि ओलंपिक गोल्ड मेडलिस्ट तैराक गैरी हॉल, क्रिकेटर वसीम अकरम आदि।

आयुर्वेद में मधुमेह के इलाज के लिए कई दवाएं हैं। इनमें प्रमुख हैं- विजयसार, सप्तपर्ण, गुड़मार, गुग्गुल, मामज्जक घनवटी, शिलाजीत, निशा आमलकी, निशात्रिफला योग, सहिजन आदि। इनमें से किसी एक का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा बेल के पत्ते का रस, मेथी, आंवला, हल्दी, लहसुन का सेवन भी मधुमेह में फायदेमंद बताया जाता है। इन दिनों बीजीआर ३४ दवा भी काफी चर्चा में है। आयुष ८२ नाम की दवा भी ईजाद हुई है, जिसे अलग-अलग कंपनियां अलग-अलग नाम से बेच रही हैं। इस दवा को शक्कर नियंत्रित करने के अलावा मधुमेह में होनेवाली आंखों, गुर्दे और न्यूरो की दिक्कतों को कम करने में भी असरदार माना जा रहा है। चिकित्सक की सलाह के बगैर कोई भी दवा न लें।

व्यायाम और योग- रोजाना ५० मिनट सैर करें। सैर करते वक्त कम से कम ८-१० मिनट में १ किमी चल लें। रोजाना १०००० कदम चलने की कोशिश करें। नंगे पैर न चलें। अगर ज्यादा थकान होती है तो १५-१५ मिनट ३ बार सैर कर लें।

पश्चिमोत्तासन (२-३ बार), मत्स्येंद्रासन (२-३ बार), अर्धमत्स्येंद्रासन (२ बार), उर्ध्वहस्तोतानासन (३ बार), पवनमुक्तासन (२-३), भुजंगासन (२-३ बार), मंडूकासन (५-६ बार) करें।

कपालभाति क्रिया (५-७ मिनट), अनुलोम-विलोम प्राणायाम (५ मिनट), भस्त्रिका प्राणायाम (२ बार) करें। ५ मिनट गहरी सांस ले। पैरों और आंखों के लिए अलग से सूक्ष्म क्रियाएं करें। इन क्रियाओं को खाली पेट सुबह करें या दोपहर के भोजन के बाद चार-पांच घंटे बाद करें।

खाने में ज्यादा अंतर न रखें। ज्यादा अंतर रखने से शक्कर स्तर में उतार-चढ़ाव होता है। हर दो घंटे में कुछखाएं। ब्राउन और बिना पॉलिश चावल, छिलकेवाली दालें, चोकर मिला आटा इस्तेमाल करें। सोयाबीन, साबुत चना, राजमा, लोबिया आदि लें। अंकुरित अनाज ले सकते हैं। ब्राउन ब्रेड, ओट, दलिया खाएं। दिन भर में चार-पांच कटोरी सब्जियां कच्ची (सलाद) या पकी खाएं। पाच छह बार में थोड़ा-थोड़ा कर खाएं। महिलाएं १५००-१६०० कैलरी और पुरुष १७००-१८०० कैलरी ले सकते हैं।

मूंग, गुलथी, चना, तूरदाल फायदेमंद है। मेथी, पालक, करेला, बथुआ, सरसों का साग, सीताफल, ककड़ी, तोरी, टिंडा, सिमला मिर्च, भिंडी, सेम, शलजम, खीरा, ग्वार की फली, चने का साग, सोया का साग, गाजर आदि भी खा सकते हैं।

जामुन बेहद फायदेमंद हैं। आंवला, नींबू, संतरा, टमाटर, पपीता, खरबूजा, तरबूज, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, अंजीर, मौसमी, मालटा सिंघाड़ा आदि। रोजाना १००-१५० ग्राम फल खा सकते हैं लेकिन इन्हें परिपूर्ण खाने से हटकर लें, ताकि खाने के साथ शक्कर न बढ़ें।

करेला, गाजर, पालक, लौकी, शलजम, पत्तागोभी आदि का रस पी सकते हैं। वैसे, फलों का रस ज्यादा नहीं पीना चाहिए क्योंकि इनमें शक्कर की मात्रा ज्यादा होती है। आधा गिलास तक दिन में ले सकते हैं। शाकाहारी खाना ही बेहतर है। सरसों, अलसी, सोयाबीन, सूरजमुखी का तेल खाएं। सूरजमुखी और मक्के के तेल को सरसों को तेल में मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन कुल मिलाकर दिन में वसा १५-२० ग्राम (३-४ चम्मच) से ज्यादा न लें।

दूध, दही, पनीर लें लेकिन कम वसा रखें। दिन में दो-तीन कप चाय पी सकते हैं, लेकिन बिना शक्करवाली। नमकीन लस्सी छाछ पीएं।

मेथी, लहसुन और दालचीनी खून में ग्लूकोज स्तर कम करते हैं और अच्छी रक्तवसा बढ़ाते हैं। ग्रीन टी से शरीर में ग्लूकोज सोखने की क्षमता बढ़ती है।

किससे करें परहेज- चीनी, गुड़, गन्ना, मिठाई, टॉफी, चॉकलेट, आइस्क्रीम आदि। मीठे फल- सेब, केला, चीकू, आम, शहतूत, अंगूर लीची आदि।

सब्जियां - आलू, अरबी, शकरकंद, कचालू जैसी श्वेतसार वाली सब्जियां।

घी-तेल- देसी घी, वनस्पति घी-तेल, नारियल तेल, मक्खन, क्रीम, खोया व पनीर। महीने में आधा किलो से ज्यादा घी या तेल नहीं खाना चाहिए।

इनमें भी शक्कर है- चाय, कॉफी, शोक, रस आदि में शक्कर के गुण होते हैं, इसलिए कम मात्रा में ले। पास्ता, वाइट ब्रेड आदि मीठे नहीं होते लेकिन इनमें भी शक्कर होती है।

मधुमेह से पीड़ित ५० फीसदी मरीजों को बीमारी के बारे में पता नहीं होता। इसलिए बीमारी की शुरुआत में ही पता लगाने के लिए स्क्रीनिंग की जानी चाहिए।

मधुमेह के चलते रेटिनोपैथी के मरीजों की संख्या भी बढ़ रही है। संस्थान में हर सप्ताह करीब ४० मरीज पहुंचते हैं। मधुमेह के दुष्प्रभाव के चलते अंधापन हो जाता है। बच्चों में भी यह समस्या बढ़ रही है। देश में करीब ६० लाख लोग रेटिनोपैथी से पीड़ित हैं, जबकि देश में रेटिनोपैथी के इलाज करनेवाले चिकित्सकों की बहुत कमी है। देश भर में आंखों के सिर्फ ११५०० चिकित्सक मौजूद है।

मधुमेह को आमतौर पर ऊँचे शर्करा की बीमारी समझा जाता है, लेकिन इस ऊँची शर्करा के दीर्घकालिक प्रभाव मानव शरीर के विभिन्न अंगों को प्रभावित करते हैं और अधिकांश लोग मधुमेह के इस पहलू से अनजान हैं। इसलिए मधुमेह के इन पहलुओं में जागरूकता बढ़ाने की जरूरत है। मधुमेह और उसकी जटिलता का नियंत्रण प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में शुरू होता है और इसमें शामिल होना चाहिए। मधुमेह रेटिनोपैथी का जल्द पता लगना और समय पर उपचार होना

दृष्टिहीनता को रोक सकता है। इसके अनेक प्रमाण हैं कि जीवनशैली संबंधी बदलावों से टाइप २ मधुमेह को उभरने से रोका जा सकता है। मोटापा खासतौर से पेट का मोटापा टाइप २ मधुमेह के उभरने से जुड़ा है। वजन घटाने के लिए शारीरिक गतिविधि को बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

कई लोग मधुमेह को केवल उच्च रक्तशर्करा से जुड़ा रोग मानते हैं। वैसे यह सत्य है, लेकिन यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि अनियंत्रित उच्च शर्करा का जोखिम बढ़ जाता है जैसे कि हृदयरोग, अंधापन, गुर्दे की नाकामी। मधुमेह का खतरा दिनों दिन बढ़ रहा है। मधुमेह से ग्रस्त करीब ५०% लोग नहीं जानते हैं कि वे उससे ग्रस्त हैं। इन मरीजों को मधुमेह की जटिलता होने का उँचा जोखिम होता है। बड़े पैमाने पर मरीजों को मधुमेह के बारे में सामान्य जानकारी भी नहीं है। कई मधुमेह ग्रस्त मरीज अनियंत्रित शर्करा के कारण अपने पैर भी गँवा देते हैं। जरूरी है मधुमेह से ग्रस्त लोग शर्करा नियंत्रण में रखने के लिए शरीर के अंगों खासकर, आँखों, गुर्दे और पैरों को नियमित रूप से जाँच करवाएं।

मधुमेह ऐसी बीमारी है, जिससे महिलाएं अधिक ग्रसित रहती हैं। मधुमेह के दौरान शरीर में इंसुलिन संप्रेरक बनना बंद हो जाता है, इसमें अग्नाशय ग्रंथि सुचारू रूप से काम करना बंद कर देती है। इस ग्रंथि से इंसुलिन के अलावा कई तरह के संप्रेरक निकलते हैं, जिनके ठीक ढंग से काम नहीं करने पर कई बीमारियां जन्म लेने लगती हैं। खान-पान की गलत आदतों और आलस के कारण महिलाएं इस बीमारी की शिकार हो रही हैं। तला खाना खाने और अपनी आहार में फलों को शामिल न करने के कारण मधुमेह व मोटापे की समस्या बढ़ जाती है। ४५-५० वर्ष की महिलाओं में इस रोग का खतरा ज्यादा देखने को मिलता है।

मधुमेह का बोझ बढ़ा है और यह बढ़ता ही जा रहा है। भारतीयों को कम उम्र में ही टाइप-२ मधुमेह से ग्रस्त होने और कम शरीर मांस इंडेक्स (बीएमआई) के लिए जाना जाता है। भारत में ४६% यानी टाइप-२ मधुमेह से ग्रस्त करीब आधे मरीजों में मधुमेह का निदान ४० वर्ष से कम आयु में होता है। मधुमेह से ग्रस्त दो में से एक मरीज का निदान होता ही नहीं है। टाइप-२ मधुमेह से ग्रस्त कई लोग अपनी अवस्था से अवगत हुए बिना ही लंबे समय तक रहते हैं। निदान के समय तक मधुमेह से जुड़ी जटिलताएं पहले से ही मौजूद हो सकती है। टाइप-२ मधुमेह के ७०% तक मामलों को स्वस्थ जीवनशैली अपना कर रोका जा सकता है या नियंत्रित किया जा सकता है। कई देशों में बच्चों का खराब पोषण और शारीरिक निष्क्रियता के बढ़ते स्तर के साथ बचपन में टाइप-२ मधुमेह के वैश्विक समस्या बनने की आशंका है जिसके स्वास्थ्य पर भयानक परिणाम हो सकते हैं। मधुमेह से ग्रस्त करीब ५०% लोग नहीं जानते हैं कि वे उससे ग्रस्त हैं। इन मरीजों को मधुमेह की जटिलता होने का उँचा जोखिम होता है।

सर्दी अधिक लगने पर पैरों को हीटर, ब्लोअर के पास गर्मी लाने के लिए न रखें नहीं तो उंगलियां सूज जाएंगी और पैरों में फफोले पड़ सकते हैं। प्रतिदिन साफ धुली हुई जुराबें पहनें। एड़ी को ढकनेवाली चप्पल, सैंडिल पहनें। पैरों के नाखूनों को बढ़ने न दें। इन्हें समय समय पर काटते रहें। सर्दियों में जूते पहनें, उन्हें अगले दिन धूप लगवायें। इसी क्रम से जूतों को पहनें ताकि जूतों की नमी कम हो जाए। जूते खरीदते समय शाम को ही जूते खरीदें क्योंकि पैरों में शाम तक सूजन हो जाती है जो प्रातः नहीं होती। यदि जूते सुबह खरीदेंगे तो शाम को जूते टाइट लगेंगे। पैर धोकर सुखाने के बाद उस पर पाउडर छिड़कें। पैर खुश्क होने पर एलोवेरा की क्रीम का इस्तेमाल करें।

यह रक्तशर्करा के स्तर पर निर्भर करता है। अगर फास्टिंग रक्त शर्करा २०० मिलीग्राम प्रतिशत से कम है तो पहले जीवनशैली सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। खानपान में सुधार, नियमित व्यायाम और वजन घटाकर रक्त शर्करा नियंत्रण में किया जा सकता है।

यूँ तो मोटापा कई बीमारियों एवं परेशानियों का सबब बनता है। लेकिन मधुमेह रोगियों के लिए मोटापा कई और समस्याएं लेकर आता है। ज्यादातर मधुमेह रोगी मोटापे की समस्या से भी ग्रस्त होते हैं। मधुमेह रोग में कार्बोहाइड्रेट और ग्लूकोज का ऑक्सीकरण पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है। इसका मुख्य कारण है, इंसुलिन की कमी हमारा अग्नाशय इंसुलिन नामक संप्रेरक बनाता है, जिससे, ग्लूकोज ठीक प्रकार से शरीर के सभी भागों में पहुंचता है रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से ज्यादा तथा सामान्य से कम होना दोनों ही स्थितियां घातक सिद्ध होती है।

अत्याधुनिक संसाधनों के आ जाने से हमारा जीवन काफी आसान हो गया है। जिसके कारण मोटापा एवं मधुमेह की शिकायतें बढ़ रही हैं। शारीरिक परिश्रम कम करना तथा शीघ्र आहार के बढ़ते चलन के कारण लोगों में मोटापा बढ़ रहा है। आज की भागती जिंदगी में लोगों के पास नियमित व्यायाम करने एवं स्वास्थ्य पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं है। पेट के आसपास जमा यह अतिरिक्त वसा इंसुलिन रेजिस्टेंट स्थिति को पैदा करता है जो कि मधुमेह होने का एक बड़ा कारण बनता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर इंसुलिन नाम का संप्रेरक का ठीक से इस्तेमाल करने में विफल रहता है। इंसुलिन ही हमारे शरीर की कोशिकाओं के अंदर ग्लूकोज प्रदान करता है जिसके कारण चयापचय की प्रक्रिया से ऊर्जा उत्पन्न होती है और हम काम कर पाते हैं।

टाइप २ मधुमेह से ग्रस्त वैसे मरीज जो मोटापे के शिकार हैं वे प्रायः इंसुलिन रेजिस्टेंट हैं। इसका मतलब है कि ऐसे मधुमेह रोगियों को इंसुलिन की अधिक मात्रा की जरूरत होगी ताकि उनकी कोशिकाओं में पर्याप्त मात्रा में शक्कर पहुंच सके। इस तरह मोटापे के कारण उत्पन्न इंसुलिन रेजिस्टेंट के दीर्घकालिक प्रभाव की वजह से मोटे व्यक्तियों में खासकर मोटी महिलाओं में मधुमेह की आशंका बढ़ जाती है।

मोटे व्यक्ति १० से १५ प्रतिशत वजन कम कर मधुमेह से बच सकते हैं। साथ ही वैसे मोटे व्यक्ति जो मधुमेह से ग्रस्त हैं वे यदि अपने शरीर का १० से १५ प्रतिशत वजन कम कर दें तो उनके मधुमेहवाली दवाओं का मात्रा कम हो सकता है, इसके साथ ही मधुमेह से जुड़ी जटिलता जैसे अंधापन, पक्षाघात एवं दिल का दौरा पड़ने की आशंका भी कम हो सकती है।

मधुमेह के मरीज पक्षाघात या मस्तिष्क हेमरेज की भविष्य में संभावना से बहुत दूर नहीं रह सकते। अगर सावधानी हटी तो देर सवेर पक्षाघात यानी फालिज के शिकार हो सकते हैं। रोकथाम के उपाय दोनों तरह के मरीजों को अपनाने चाहिए। एक तो वे मरीज जो मधुमेह यानी मधुमेह के शिकार तो हैं पर अभी तक पक्षाघात से वास्ता नहीं पड़ा है। दूसरा मरीजों का वह समूह जो एक बार पक्षाघात झेल चुका है और बच गया पर दोबारा पक्षाघात यानी फालिज के घात से बचना चाहता है। दोनों तरह के मरीजों यानी पक्षाघात से पीड़ित रह चुके या स्ट्रेक की संभावना वाले लोगों के लिए आवश्यक है कि कदम कदम पर सावधानी बरतें और किसी वैस्क्युलर या कार्डियो वैस्क्युलर शल्यचिकित्सा से समय-समय पर नियमित परामर्श लेते रहें, तभी स्ट्रेक के घातक आक्रमण की संभावना से बच पाएंगे। अगर पक्षाघात का आक्रमण एक बार हो चुका है तो किसी योग्य न्यूरोलोजिस्ट (यानी मस्तिष्क विशेषज्ञ के भी साथ-साथ संपर्क में रहें।

मधुमेह के मरीज सबसे पहले खून में रक्तवसा की मात्रा यानी लिपिड प्रोफाइल की जांच करवाएं। अगर रक्तवसा बढ़ा हुआ है तो तुरन्त रक्तवसा को नियंत्रित करने के उपाय करें। नियमित पांच से छः किलोमीटर की प्रातःकालीन सैर करें। गरिष्ठ, चर्बीयुक्त खाद्य पदार्थों व तेल के सेवन से बचें। आलू व चावल का नियमित सेवन कम करें। रोज रक्तवसा की मात्रा घटानेवाली दवाइयां लें। समय-समय पर रक्तवसा की जांच करवाते रहें। एक और जरूरी खून की जांच है जिसमें होमोसिस्टीन की रक्त में मात्रा की जानकारी मिलती है। अगर होमोसिस्टीन की मात्रा ज्यादा है तो खून को पतला करनेवाली दवा का सेवन करना पड़ता है क्योंकि होमोसिस्टीन की खून में अधिक मात्रा होने का मतलब यह है कि खून के गाढ़ा रहने जल्दी थक्का बनने की मरीज में पैदायशी प्रवृत्ति है इसलिए मधुमेह के मरीज को पक्षाघात के आक्रमण से बचने के लिए समय-समय पर होमोसिस्टीन की जांच करवाते रहना चाहिए। मधुमेह के मरीज हमेशा याद रखें कि पक्षाघात यानी फालिज के आक्रमण की विभीषका से बचने का सबसे महत्वपूर्ण पहला कदम खून में शक्कर की मात्रा का नियंत्रण होना है। अगर शक्कर की अनियंत्रित मात्रा रक्त में अधिक समय तक विद्यमान है आपको पक्षाघात की चपेट में आने में देर नहीं है क्योंकि दिमाग को जानेवाले शुद्ध रक्त की मात्रा कम हो जाएगी इसलिए किसी आम चिकित्सक या मधुमेह विशेषज्ञ से नियमित रूप से समय-समय पर परामर्श करते रहें और उनकी सलाह पर ही उपयुक्त दवा व खाद्य पदार्थों का चुनाव करें।

मधुमेह के मरीजों को पक्षाघात से बचने के लिए कुछ दवाइयों का नियमित सेवन अत्यन्त लाभदायक होता है। इनमें एस्पिरिन नामक टैबलेट है। इसके साथ प्लोपीडोग्रेल नामक दवा भी ली जाए तो लगभग ६० प्रतिशत मधुमेह के मरीजों में पक्षाघात के आक्रमण की संभावना को कम हो जाती है। अगर मधुमेह के मरीज को दिल के पक्षाघात को कम करने के लिए खून को पतला करनेवाली दवा जैसी वारफेरिन या एसीट्रोम का सेवन आवश्यक हो जाता है। अगर आप मधुमेह के मरीज हैं और आपको कभी भी पक्षाघात का आक्रमण नहीं हुआ है और न ही आपको क्षणित व अस्थायी रूप से सिर में चक्कर आने या सामने अंधेरा दिखने की या एक तरफ कमजोरी की शिकायत है तो भी आप गर्दन की रक्त नलियों की जांच करवा लें। इस विशेष जांच को कैरोटिड डाप्लर कहते हैं। इसमें मोटे तौर पर मस्तिष्क या रुग्ण होने की जानकारी मिलती है। अगर इस जांच में गर्दन की रक्त नलियों में अधिक चर्बी जमा हो या रूकावट पाई जाती है तो इसकी पुष्टि के लिए एक अत्याधुनिक विशेष जांच का सहारा लेना पड़ता है जिसे ६४ स्लाइस सीटीएंग्रियोग्राफी कहते हैं। इस जांच से यह पता चलता है कि कहां, कैसी और कितनी रुकावट है। उसकी रूप रेखा बनानी पड़ती है, इसलिए मधुमेह के मरीज को चाहिए कि उन जांचों से परहेज न करे, भले ही कभी पक्षाघात न हुआ हो। मधुमेह के मरीज के गर्दन की रक्त नली में अगर दिनचर्या जांच में रूकावट ६० प्रतिशत या उससे ज्यादा पाई गई तो शल्यचिकित्सा करवाने का फायदा यह होता है कि अगले पांच साल के लिए पक्षाघात या फलिज के आक्रमण की संभावना लगभग ५५ प्रतिशत कम हो जाती है मगर बहुत दुबले, जर्जर शरीरवाले वृद्ध लोगों को शल्यचिकित्सा से नियंत्रण करने का प्रयास करना चाहिए। शल्यचिकित्सा का चुनाव करते वक्त मरीज की उम्र व सामान्य स्वास्थ्य को ध्यान में रखना अत्यंत आवश्यक है।

आपको मधुमेह हो गया है तो आपको इसके साथ जीवनभर रहना होगा। आपको मधुमेह को काबू में करना है। मधुमेह पर काबू करने के लिए आपको कुछ चीजें जाननी होंगी। इसके बारे में सारी बातें मालूम करके ही आप इसे अच्छी तरह

काबू में रख सकेंगे। मधुमेह का नाम सुनते ही जो डर मन में आते हैं वे हैं मधुमेह का इलाज इतनी ज्यादा तबज्जो चाहता है कि पूरी जीवनशैली ही बदल जाती है। जिन चीजों को बड़े शौक से खाया करते थे, उन्हें अब ना कहना पड़ेगा। जिंदगी ऐसी हो जाएगी जैसे ड्रिल मास्टर के अनुशासन में रहना पड़े, केवल दवाओं की खुराक व समय ही नहीं बल्कि भोजन में क्या खाना है, कब खाना है, यह भी पहले से तय योजना के तहत करना होगा, जो आजादी पहले हुआ करती थी, वह अब नहीं रहेगी आदि-आदि लेकिन ऐसा नहीं है। इस प्रकार का डर बिलकुल मिथ्या है। यह भय जानकारी की कमी से पैदा होता है और इसके पीछे कोई भी वैज्ञानिक तथ्य नहीं है।

कुछ छोटे-मोटे समझौते करके अधिकतर मधुमेह के मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं। भोजन नीरस होने की कोई जरूरत नहीं है। यदि थोड़ा सा परहेज बरता जाए तो हमारा पारंपरिक भारतीय भोजन एक मधुमेह के रोगी के लिए सबसे अच्छा है। इस तरह आप वही भोजन खा सकेंगे जिसे आप पसंद करते हैं।

एक और डर जो मधुमेह के साथ जुड़ा है वह है इसकी जटिलताएँ। आपको मधुमेह है यह जानने पर कुछ लोग आपको कई भयानक कहानियाँ सुनाने लगेंगे ऐसे दुष्प्रचारी लोग आपको यह नहीं बताएंगे कि वे कितने ही ऐसे लोगों को भी जानते हैं जिन्हें मधुमेह है और वे बिना किसी मुश्किल के स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। मधुमेह शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है।

बिना वजह वजन का कम होना, भूख का अधिक लगना, थकान और कमजोरी महसूस करना, पेशाब अधिक मात्रा में आना या बार बार आना, नेत्र ज्योति कम होना। पेशाब की जगह पर जांघों में खुजली होना। हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द का रहना। जांघों के ऊपरी भाग का कमजोर पड़ना, उनमें दर्द रहना और जमीन से उठते समय कमजोरी महसूस होना घाव देर से भरना। फोड़े-फुंसियों का बार-बार होना। खाना खाते समय चेहरे पर अधिक पसीने का आना। रात्रि में अचानक सांस फूलना। घबराहट होना, अधिक पसीना आना, छाती में दर्द उठना, बिना दर्द के ही हृदयाघात होना।

चलते हुए अचानक पिंडलियों में दर्द होना। अचानक पैरों का सो जाना और सुई सी चुभन का महसूस करना आदि। मधुमेह का रोग शरीर में कैसे घर करता है, इसके अनेक कारण हैं। सबसे बड़े कारण तो आधुनिक जीवनशैली और गलत खान-पान हैं। इसके अतिरिक्त मोटापा, वंशानुगत, श्रम रहित जीवचर्या, मानसिक तनाव, अनियमित संप्रेरक आदि कारण भी होते हैं। वैसे मधुमेह का रोग अमीरों का रोग माना जाता है क्योंकि उनका जीवन श्रमरहित, मानसिक दबाव और गलत खान-पान का आदि होता है पर इस रोग का शिकार कोई भी हो सकता है।

मधुमेह के रोगियों को सबसे अधिक पैरों की खैरियत का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इस बीमारी में पैरों में शुद्ध रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है।

अगर आप मधुमेह के मरीज हों तो कहीं ऐसा तो नहीं होता है कि थोड़ी दूर चलने पर पैरों व टांगों में दर्द शुरू हो जाता हो, पर रुकने पर दर्द गायब हो जाता हो। ऐसा भी हो सकता है कि आपके पैरों उंगलियों व तलवे में बराबर झनझनाहट बनी रहती हो, जो विशेषकर सर्दी के दिनों में बढ़ जाती हो।

कभी ऐसा भी हो सकता है कि आपसे एक कदम भी चलना कठिन हो और तो और रात में बिस्तर पर लेटते समय टांगों में दर्द उभरता हो जिसकी वजह से आप रात में ठीक से सो नहीं पाते हों। कभी ऐसा भी होता होगा कि अचानक आपकी नींद खुल गई और पाया कि पैरों में दर्द हो रहा है। पैरों को लटकाकर बैठे रहने या थोड़ा-सा चले तो दर्द कम हो गया।

न्यूरोपैथी के कारण पैरों में दर्द व झनझनाहट रहती है, विशेषकर पैरों के तलुओं व एड़ी में। पैरों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं जिससे पैरों के जोड़ों पर अनावश्यक दबाव पड़ने लगता है। इन सबका मिला-जुला असर यह होता है कि पैरों में दर्द व झनझनाहट की शिकायत हमेशा बनी रहती है।

पैदल चलने से दर्द और बढ़ जाता है। दूसरा सबसे बड़ा कारण पैरों में जानेवाले शुद्ध खून की मात्रा में कमी हो जाना है। टांगों व पैरों की ऑक्सीजन युक्त शुद्ध खून ले जानेवाली खून की नली के अंदर निरंतर चर्बी व कैल्शियम जमा होता रहता है जिसके परिणामस्वरूप खूनकी नली में सिकुड़न आ जाती है जिससे शुद्ध खून की पूर्ति में बाधा पहुंचती है। शुरूआती दिनों में बरती गई लापरवाही के कारण खून की यह नली पूरी तरह बंद हो जाती है। इस दशा में मधुमेह के मरीज के पैरों में दर्द शुरू हो जाता है।

मधुमेह में ऑटोनोमिक न्यूरोपैथी की वजह से पसीने को पैदा करनेवाली और त्वचा को चिकना बनानेवाली ग्रंथियां ठीक से काम करना बंद कर देती हैं जिसके परिणामस्वरूप पैरों की त्वचा बहुत ज्यादा खुश्क हो जाती है। इससे त्वचा फटने लगती है और गड्ढे बन जाते हैं जिससे बहुत जल्दी संक्रमण फैलने का जोखिम होता है। इसी बीमारी की वजह से मांसपेशियां कमजोर हो जाने के कारण हड्डियों पर दबाव बढ़ जाता है। दबाववाले स्थानों पर गोखरू का निर्माण हो जाता है।

मधुमेह के मरीज में पैरों के दर्द का सही कारण जानने के लिए खून की जांचों के साथ खून की पूर्ति की जांच भी आवश्यक है। इस जांच में मोटे तौर पर यह पता लगता है कि कहां-कहां शुद्ध खून की पूर्ति बाधित हो रही है। इसके आधार पर ही एंजियोग्राफी के बारे में निर्णय लेना पड़ता है। एंजियोग्राफी से खून की नली में कितनी और कहां रुकावट है इसके बारे में पता चलता है। आधुनिक एंजियोग्राफी को ६४ स्लाइस सीटी एंजियोग्राफी कहते हैं। इसमें सिर्फ पांच मिनट लगते हैं।

सबसे पहले अपने खून में शक्कर की मात्रा नियंत्रित करें। साथ ही ५-६ किमी चलना अत्यंत आवश्यक है।

बीमारी कभी उम्र का हवाला लेकर नहीं आती। इसकी न तो कोई दस्तक होती है न ही ये शोर मचाते हुए आती है। इसलिए हमें अपने स्वास्थ्य को लेकर बेहद सजग रहना चाहिए। ताकि किसी भी तरह की बीमारी का सामना न करना पड़े। मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिससे अधिकतर लोग पीड़ित हैं खासकर की चालीस की आयु को पार कर चुके लोग। इस समय किशोरावस्था में मधुमेह होने के सबसे ज्यादा मामले सामने आ रहे हैं। इंसुलिन हमारे रक्त में ग्लूकोज को नियंत्रित करने का काम करती है।

मधुमेह होने पर आंखों की रोशनी में फर्क पड़ता है मतलब कि कम दिखने लगता है। खान-पान का भरपूर ध्यान देने के बावजूद अगर वजन में परिवर्तन ज्यादा हो रहा हो तो इसका जरूर ध्यान दें। इस बीमारी में शरीर जरा सा भी काम करता है तो थकान का अनुभव जल्दी होता है। जल्दी थकना, खेलने में मन न लगना, कमजोरी। ये मधुमेह की पहचान है। शरीर पर लगी कोई जरा सी चोट ठीक होने में ज्यादा समय लेती है और वह घाव का रूप लेती है तो निश्चित तौर पर आपको मधुमेह है।

बार-बार त्वचा संबंधी रोग होना व संक्रमण होना भी मधुमेह के संकेत हैं। जल्दी जल्दी और कई बार पेशाब आना भी इनमें से एक है।

मधुमेह का सबसे ज्यादा असर गुर्दे व आंखों पर पड़ता है, इसलिए खाने में विशेष तौर पर सावधानी बरतें, चिकित्सक ने जो आहार सूची बनाया है उसके अनुसार चलें।

अचानक चक्कर आना, आंखों के सामने अंधेरा छाना, इसकी पहचान है। आलू और चावल का सेवन कतई न करें, क्योंकि इससे आपके शरीर में शक्कर की मात्रा और भी ज्यादा बढ़ सकती है।

जिन फलों में शक्कर प्रचुर मात्रा में पाई जाती है, उन फलों को न खाएं। एक बार में पेट भर के खाने के बजाए थोड़ा-थोड़ा खाएं। अटर पटर आहार से पूरी तरह से परहेज करें, क्योंकि ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

समय से खाना खाएं, खाली पेट न रहें। करेले का रस सुबह खाली पेट पीने से शक्कर नियंत्रित रहती है। ग्वारपाठा व आंवले का रस भी फायदा करता है। दिनभर में जो स्नैक्स खाएं वो सारे शक्कर रहित हों। व्यायाम शक्कर के रोगियों के लिए बहुत जरूरी है। रोज सुबह टहलना शक्कर रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इंसुलिन के साथ ही दवा भी खाएं। नियमित चिकित्सक से संपर्क में रहें।

भोजन में सेम, मटर अखरोट और मसूर की दाल की मौजूदगी मधुमेह रोग की आशंका दूर करने में कारगर हो सकती है। मधुमेह के मरीजों के लिए ऐसे आहार का पता लगाने के लिए किया था।

आयुर्वेद में करेले को मधुमेह मका रामबाण औषधि माना गया है। इसे कई तरह से लिया जा सकता है। तीन चम्मच करेले के रस में दो चम्मच पानी मिलाकर दिन में तीन बार तीन महीने तक सेवन करने से लाभ होता है। करेले को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बना लें। तथा इसकी एक चम्मच मात्रा प्रतिदिन पानी के साथ लें इससे शर्करा पर प्रभावी नियंत्रण होता है। बेल के पत्ते मधुमेह की अचूक औषधि है। इसका सेवन आप कई तरीकों से करके मधुमेह से राहत पा सकते हैं। बेल के पाँच पत्ते में सममात्रा में नीम के पत्ते व कुछ तुलसी के पत्ते, १०-१२ काली मिर्च को मिलाकर पीस लें तथा उसे पानी के साथ लें। बेल की १०-१२ पत्तियों को डंटल सहित लें तथा दो तीन कालीमिर्च मिलाकर पीस लें तथा पानी में डालकर छान लें। इस छने हुए पानी का सेवन लगातार डेढ़ माह तक करें। टमाटर का सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए लाभदायक रहता है। इसकी खटाई रक्तशर्करा को कम करती है। तथा मूत्र में शर्करा जाना भी कम होता है। मेथी और मेथीदाना दोनों ही मधुमेह में लाभदायक हैं। रात को मेथीदाने पानी में भिगो दें तथा सबेरे उन दानों का तथा उस पानी का सेवन करें।

तनाव हमारे जीवन को एक अभिन्न पहलू बनता जा रहा है थोड़ा बहुत तनाव जीवन में स्वाभाविक होता है, परंतु जब तनाव अपनी पराकाष्ठा को पार कर जाय, तो मानसिक विकारों के साथ-साथ हृदय सहित मधुमेह जैसे रोगों को निमंत्रण देता है। दुनिया में मधुमेह जैसे शारीरिक विकारों की उत्पत्ति के पीछे भी अनियमित खानपान एवं तनावयुक्त दिनचर्या एक बड़ा कारण है, आज दुनिया में जिस प्रकार मधुमेह के रोगी बढ़ रहे हैं, भारत भी इस मामले में एक कदम आगे है पुरी दुनिया योग एवं आयुर्वेद को अपना कर यह साबित कर रही है, कि हमारे आचार्यों का विज्ञान तथ्यों से पूर्ण था। आयुर्वेद में सदियों पूर्व प्रमेह रोग के रूप में मधुमेह को समाहित किया था, एवं इसके मूल कारणों में आरामतलबी जीवन एवं खानपान को बतलाया गया।

इससे आप मधुमेह सहित हृदय रोगों से भी बचे रह सकते हैं। इसके लिए योग अभ्यास (पश्चिमोत्तासन एवं हलासन का अभ्यास) एक महत्वपूर्ण साधन है। संतुलित भोजन को प्राथमिकता दें। जामुन के गुठली का चूर्ण, नीम का पत्र चूर्ण, बेल के पत्र का चूर्ण, शिलाजीत, गुडमार, करेला बीज एवं त्रिफला का चूर्ण चिकित्सक के परामर्श से लेना मधुमेह के

रोगियों के लिए लाभदायक होगा ।

गुर्दे में होनेवाली खतरनाक विकृतियों के बाद उनका दोबारा स्वस्थ हो पाना मुश्किल होता है और इसका लोगों की जीवनशैली में हो रहे बदलावों से नजदीकी सम्बन्ध है । गुर्दा विकृतियों के कुछ प्रमुख कारणों में व्यक्ति का मधुमेहग्रस्त होना, उच्च रक्तचाप होना व शरीर में रक्तवसा की अधिक मात्रा होना शामिल है । मधुमेह पीड़ित ४० प्रतिशत लोगों में गुर्दे की गम्भीर विकृतियां होने का खतरा रहता है । गुर्दे मानव शरीर का महत्वपूर्ण अंग हैं । शरीर में बननेवाले अपशिष्ट व हानिकारक पदार्थों के उत्सर्जन में इनकी अहम भूमिका होती है ।

एक स्थान पर लगातार ज्यादा समय तक बैठे रहने, कम घूमने-फिरने रक्तचाप, तला भुना खाने, अनियमित कार्यप्रणाली, अव्यवस्थित दिनचर्या की वजह से मधुमेह की परेशानी होती है ।

मधुमेह के कारण रोगी के शरीर में बहनेवाले खून में शर्करा की मात्रा अनियंत्रित हो जाती है जो गुर्दों की झिल्ली को प्रभावित करती है । गुर्दों की कार्यप्रणाली में इस झिल्ली का खास महत्व होता है, जब यह प्रभावित होती है तो विकृतियां होने लगती हैं । औसतन ४० साल की उम्र में मधुमेह रोगी में गुर्दा संबंधी विकृति होने का खतरा होता है । लोगों के मधुमेहग्रस्त होने के करीब १०-१५ साल बाद गुर्दे प्रभावित होने लगते हैं ।

मधुमेह रोगियों में मूत्र तंत्र के संक्रमण के कारण गुर्दे तेजी से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं । संक्रमण पूरे शरीर में फैल सकता है, गुर्दे विफल हो सकते हैं । अतः संक्रमण होने पर समुचित मात्रा में औषधियों का सेवन कर इसे खत्म किया जा सकता है ।

मधुमेह रोगियों में जहरीले नुकसानप्रद तत्वों के ज्यादा घातक प्रभाव हो सकते हैं । मधुमेह के कारण मूत्राशय क्षतिग्रस्त हो सकता है । मधुमेह के कारण गुर्दों की रक्त वाहिनियों में तेजी से काष्ठीयकरण होता है, जिसके कारण गुर्दे तेजी से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, उच्च रक्तचाप गंभीर हो सकता है ।

सिगरेट, तंबाकू सेवन वालों में यह समस्या होने की ज्यादा आशंका रहती है । मधुमेह के कारण गुर्दों की सूक्ष्म रक्त वाहिनियों के क्षतिग्रस्त होने से ग्लोमेरुलो स्क्रोसिस हो सकती है । मधुमेह के कारण रक्त की अम्लीयता बढ़ सकती है । मधुमेह मरीजों में ग्लोमेरुलो नेफ्राइसिस होने की ज्यादा आशंका रहती है । इसकी पुष्टि गुर्दों की टुकड़े की जांच से हो सकती है ।

आम आदमी नहीं जानता कि ग्लाइसीमिक इंडेक्स क्या हैं । जीआई कहा जानेवाला यह एक ऐसा सूचकांक है, जो खाद्य पदार्थों में मौजूद कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में बदलने के आधार पर उन्हें ०-१०० के बीच स्थान देता है । जीआई वाले खाने से रक्त शर्करा कम बढ़ता है । अगर कम जीआईवाले खाने को ज्यादा जीआईवाले खाने के साथ मिलाकर खाया जाए तो रक्त शर्करा संतुलित रहता है । इसलिए आप बहुत सी हरी सब्जियों के साथ थोड़ा सा चावल खा सकते हैं, मगर चावल मांडरहित हो । केवल जीआई के भरोसे रहना कभी-कभी खतरनाक हो सकता है क्योंकि आइसक्रीम का जीआई ३० है तो गाजर का कहीं ज्यादा । जीआई केवल यह बताता है कि कार्बोहाइड्रेट रक्त शर्करा में कितनी जल्दी बदलेगा । अपनी प्रतिदिन की उष्मांक निश्चित करनी होगी और वह आपके कद व वजन के अनुसार होगी । आप जो कुछ भी खाते हैं वह आपके शरीर में जाकर शक्कर निर्मित करता है ।

मधुमेह के रोगी को पेय पदार्थ ज्यादा से ज्यादा लेने चाहिए । जितना हो सके पानी पिएं । पेय पदार्थ लेने से शरीर के फालतू तत्व बाहर निकलते हैं । रेड मीट न लें । खाना सोने से दो घंटे पहले खाएं सोते समय दूध लेने से पेट खाली

नहीं रहेगा क्योंकि प्रोटीन आहार पचने में देर लगती है। करेले का रस, रात में भिगोया मेथी दाना व जामुन मधुमेह में फायदेमंद है। खाना जल्दी में न खाएं। धीरे-धीरे चबाकर अच्छी तरह खाएं। तनावग्रस्त होने व थके होने पर भोजन न करें, क्योंकि इस तरह की स्थिति होने पर पाचन-क्रिया ठीक ढंग से काम नहीं करती। भोजन ठीक से न पचने के कारण शक्कर स्तर बढ़ जाता है।

कच्ची सब्जियां सलाद के रूप में खाएं। ये पांचफल- केला, चीकू, आम, लीची व अंगूर कम खाएं। सब्जियों में आलू-अरबी, जिमिकंद, कटहल और शकरकंदी हानिकर हैं। यदि इनमें से कुछ खानी हैं तो बाकी खाने में उष्मांक संतुलित करें। रेशेदार फल व सब्जियां खाएं। खाने से पहले इन्हें लेने से इनके रेशे खाने में मौजूद शक्कर को सोख लेते हैं। मस्तिष्क को सुचारू रूप से काम करने के लिए जो ऊर्जा चाहिए वह ग्लूकोज से ही मिलती है और पूरे तौर पर इससे परहेज करने पर मस्तिष्क ठीक से काम नहीं कर पाएगा। इसलिए खाएं सबकुछ लेकिन अनुपात में।

जिन्हें मधुमेह होती है, वो भी कृत्रिम स्वीटनर्स का इस्तेमाल करते हैं, ताकि मीठे खाने का भरपूर स्वाद ले सकें। पर चूंकि कृत्रिम स्वीटनर्स परिष्कृत शक्कर के मुकाबले हानिकारक होती है, इसलिए लोग आजकल शक्कर के प्राकृतिक और स्वस्थ विकल्प ढूंढ रहे हैं।

गुड़ में अच्छी मात्रा में खनिज होते हैं और यह कब्ज और बदहजमी दूर करने में भी सहायक है। अगर आप अपनी दैनिक आहार में बिना डर के शक्कर खाना चाहते हैं, तो गुड़ का स्वाद लें।

स्टेविया यह भी कृत्रिम शक्कर के लिए अच्छा विकल्प है। इस पौधे की पत्तियों में चीनी से ३०० गुना ज्यादा मिठास है। यह प्राकृतिक शक्कर है और इसमें उष्मांक और कार्ब्स भी कम हैं। जो लोग वजन कम कर रहे हैं या फिर जिन्हें मधुमेह है, यह पौधा उनके जीवन में बिना किसी अन्य परिणाम के मिठास घोलता है।

गन्ने का रस- हम जो घर में चीनी इस्तेमाल करते हैं, वो कई रिफाइनिंग प्रोसेस से होकर गुजरती है, जिसमें उनके न्यूट्रिएंट्स विटामिन बी, विटामिन सी, कैल्शियम, लौहांश और मैंगनीज नष्ट हो जाते हैं। लेकिन अगर आप यह शक्कर खनिज के साथ खाना चाहते हैं, तो आप गन्ने का रस पिएं।

खजूर में प्राकृतिक शक्कर होती है और इसे खाने के बाद मीठे की तरह भी खाया जा सकता है। इसमें पोटैशियम, कैल्शियम और विटामिन बी ६ होता है। इसका फ्लेवर भी अच्छा होता है और यह ब्राउन शुगर का अच्छा विकल्प माना जाता है। आप खजूर को केक और पुडिंग में भी मिश्रण कर ले सकते हैं।

शहद- चूंकि यह चीनी से भी ज्यादा मीठी होती है, इसलिए यह डिश में कम डलती है। शहद में कई औषधीय गुण भी होते हैं और यह कई रोगों में इस्तेमाल होती है। शहद के सभी गुणों का फायदा उठाने के लिए आप स्थानीय शहद का इस्तेमाल करें।

ब्राउन राइस का शरबत- इस सिरप को आप दलिया का फिर पैनकेक्स में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह ब्राउन राइस उबालकर बनता है। इसका स्वाद थोड़ा थोड़ा मक्खन जैसा होता है और इसका फ्लेवर नट्स की तरह होता है। यानी इसका स्वाद बटरस्कोच की तरह है। इसे आप सलाद, मफिन्स में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें ब्राउन राइस के भी गुण मौजूद हैं।

कोकोनट शुगर- नारियल को उबालने और फिर सुखाने के बाद नारियल से शक्कर मिलती है। इसमें कई पौष्टिक पदार्थ

होते हैं। सिर्फ यही नहीं, इसमें कैल्शियम, जिंक, लौहांश और पोटैशियम भी होता है। यह चखने पर मीठा है। जिनका शक्कर स्तर उच्च रहता है, यह उनके लिए बहुत अच्छी है। कृत्रिम मिठास का यह अच्छा विकल्प है।

कृत्रिम मिठास या कर्हें शक्कर विकल्प एक तरह का रसायन है। कई शक्कर या मधुमेह मरीज चीनी की जगह कृत्रिम मिठास का स्वाद चीनी की तरह ही होता है।

मधुमेह बहुप्रकार बीमारी है। इसके कई कारण हैं। अनियमित भोजन, खान-पान में गड़बड़ी, भागदौड़ के कारण मानसिक तनाव, संतुलित भोजन नहीं लेना, व्यायाम या कसरत नहीं करना, टहलना नहीं, शारीरिक परिश्रम नहीं करना आदि।

टाइप वन- इस तरह की मधुमेह ३० वर्ष से कम उम्र के लोगों को होती है। नवजात शिशु व बच्चे भी पीड़ित हो सकते हैं। ऐसे रोगियों में इंसुलिन का उत्पादन बंद हो जाता है।

टाइप टू- टाइप टू मधुमेह के मरीज सबसे अधिक है। बदलती जीवनशैली, खान-पान में गड़बड़ी, रहन-सहन में बदलाव, शारीरिक मेहनत नहीं करना इसके कारण है। पहले सिर्फ शहरों में इसके रोगी मिलते थे। अब सेमी अरबन व गांवों के लोग भी इसकी शिकायत कर रहे हैं।

जेस्टेशनल मधुमेह- इस प्रकार की मधुमेह महिलाओं में ज्यादा पायी जाती है, जो प्रसव के बाद स्वतः ठीक हो जाती है। लेकिन ऐसी मां व बच्चे को भविष्य में मधुमेह होने की संभावना ज्यादा होती है।

१० मिग्रा आंवले के रस को २ ग्राम हल्दी के पाउडर में मिला लीजिए। इस घोल को दिन में दो बार लीजिए। इसको लेने से खून में शक्कर की मात्रा नियंत्रित होती है।

औसत आकार का एक टमाटर, एक खीरा और एक करेला लीजिए। इन तीनों को मिलाकर रस निकाल लीजिए। इस रस को हर रोज सुबह सुबह खाली पेट लीजिए। इससे मधुमेह में फायदा होता है।

मधुमेह के मरीजों के लिए सौंफ बहुत फायदेमंद होता है। सौंफ खाने से मधुमेह नियंत्रण में रहता है। हर रोज खाने के बाद सौंफ खाना चाहिए।

काले जामुन मधुमेह के मरीजों के लिए अचूक औषधि मानी जाती है। जामुन को काले नमक के साथ खाने से खून में शक्कर की मात्रा नियंत्रित होती है।

अगर वेदना नहीं होगी तो बीमारी की ओर ध्यान नहीं जाएगा। शारीरिक-मानसिक वेदनाओं का अधिष्ठान हमारा शरीर हमें ईश्वर से मुफ्त में मिली संपत्ति है। सभी कार्य ढंग से जब तक चलते हैं तब तक इसका एहसास नहीं होता। इस दौड़-धूप के जीवन में व्यायाम करने के लिए समय नहीं मिलता। फलस्वरूप मधुमेह, उच्च रक्तदाब जैसी अन्य पुरानी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। बैठी जीवन प्रणाली, अति स्निग्ध पदार्थों का सेवन, मानसिक तनाव, मोटापा, अनुवांशिकता आदि के कारण अंतःस्रावी ग्रंथि का कार्य अवरोधित होता है। शरीर में शर्करा का अनुपात बिगड़ने से वृक्क (किडनी), मज्जातंतु, आंखें (रेटिना) आदि शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर प्रतिकूल असर पड़ता है। प्रचलित दवाओं से शर्करा को नियंत्रित किया जा सकता है लेकिन इसके साथ ही शरीर धातु पुष्ट करनेवाली, शरीर से क्लेश बाहर निकालनेवाली, खोखले बने देह को सशक्त बनानेवाली आयुर्वेदिक दवाएं लेना निश्चय ही लाभदायक होता है। मधुमेह रोगी को यह दवाएं लेनी चाहिए। ज्यादा प्यास, भूख लगना, बार-बार पेशाब आना, बिना वजह कमजोरी महसूस होना, दांतों का पीलापन,

हाथ-पैरों में जलन होना, शरीर पर गांठ, फुन्सियां निकलना, रात में बार-बार पेशाब के लिए उठना, बार-बार खुजली होना, त्वचा शुष्क होना, सीने में धड़कनें तेज होना, हाथ-पैर सुन्न पड़ना, जख्म भरने में देर लगना, त्वचा के रोग ठीक न होना, पैर का जख्म बढ़ना, खून में शर्करा का अनुपात कम या ज्यादा होने पर घबराहट होने से रोगी बेहोश हो जाता है। उदासीनता, आत्मविश्वास में कमी, शरीर का वजन काफी कम होना आदि लक्षणों से मधुमेह रोगी परेशान होकर अनेक बीमारियों का घर बन जाता है। दवाएं लेने में टाल-मटौल करना, स्वास्थ्य के प्रति ध्यान न देना महंगा पड़ सकता है। मधुमेह ऐसी बीमारी है जब तक रोगी परहेज, औषधोपचार सही ढंग से लेता रहे तो कोई चिंता की बात नहीं होती। लेकिन दवा न ले अथवा बंद कर दे तो रोगी के लिए खतरनाक हो सकता है। इसमें न भरनेवाले जख्म रोगी की प्रतिरोधक शक्ति को कम कर देते हैं जिससे संक्रमण की समस्या प्रमुख रूप ले लेती है।

खासकर जख्म को दुर्लक्षित करने पर जख्म का बढ़ना, मामूली तकलीफ बड़ी बीमारी बन जाना, वृक्क की कार्यप्रणाली, संप्रेरक, रक्त शर्करा, वाहिनी सख्त होना आदि का ध्यान रखना जरूरी है। कुल मिलाकर शर्करा नियंत्रित होने से ही संतोष नहीं करना चाहिए तथा पूरी सावधानी बरतते हुए नियमित आयुर्वेदोपचार लेना जरूरी है। प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा पैदल चलना, खाने में सत्तू, बरी, नाचनी, भुना हुआ पुराना चावल, दोड़का, करेले, घीया, जामुन परहेजकर होते हैं। दिन में नींद लेना, दही, व्यसन, खट्टा, नमकीन, मीठा न खाए। सही दवाएं वित्त रसात्मक आहार, व्यायाम, संशमन एवं विशेष शोधनोपचार की सहायता से मधुमेह रोगी अच्छी तरह जीवन व्यतीत कर सकता है।

मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जो कई बीमारियों के साथ दस्तक देती है। मधुमेह के साथ-साथ व्यक्ति में वसा, रक्तवसा, रक्त शर्करा आदि असामान्य हो जाते हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जो जीवन भर व्यक्ति के साथ रहती है। वहीं, मरीज को सामान्य लोगों की तुलना में अपनी सेहत का ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है।

वर्तमान जीवनशैली ने भले ही बहुत सी सुख-सुविधाएं दी हों, लेकिन लगातार बढ़ता तनाव और बीमारियां इसीकी देन है। वर्तमान जीवनशैली अति व्यस्त होने के कारण पूर्ण स्वस्थ शरीर एक सपने जैसे लगता है। बढ़ते तनाव के कारण कई बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं। इन्हीं बीमारियों में से एक है मधुमेह जो धीमे जहर की तरह काम करती है। यह आपको पता चले बिना ही बीमार बना सकती है आप इसे नियंत्रित कर सकते हैं।

मधुमेह को नियंत्रण में रखने के लिए रोजाना व्यायाम करनी चाहिए। व्यायाम न सिर्फ तनाव कम करती है, बल्कि रक्तचाप और रक्तवसा स्तर को भी नियंत्रित रखने में मदद करती है। हफ्ते में कम से कम ५ दिन आधा घंटे व्यायाम जरूर करनी चाहिए। नियमित रूप से अपनी रक्तशर्करा स्तर परीक्षण करें और यह आपके चिकित्सक द्वारा बताए गए साधारण स्तर पर है या नहीं। साथ ही रक्तचाप रिकॉर्ड करने के बाद लिखना न भूलें, इससे आप समझ पाएंगे कि रक्तचाप कब बढ़ या घट रहा है। मधुमेह उपचार के दौरान आपकी आहार एक अहम भूमिका अदा करती है। आहार को या तो इंसुलिन इंजेक्शन या फिर हाइपोग्लामिक ड्रग्स के कॉम्बिनेशन के साथ लेना चाहिए।

ज्यादा कार्बोहाइड्रेट्स वाले खाने से परहेज करना चाहिए। खानपान में सुधार करें, चीनी एवं अन्य मीठे पदार्थों का सेवन कम से कम करें या न करें, चोकरयुक्त आटा खाएं, मीठे फलों को छोड़कर अन्य फल खाएं। एक बार में ज्यादा खाने की बजाय भोजन को छोटे छोटे अंतराल में लें, घी व तेल से बनी एवं तली-भुनी चीजें जैसे समोसे, कचौड़ी, पूड़ी, पराठें

आदि का सेवन कम से कम करें, गेहूं, जौ एवं चने को मिलाकर बनाई हुई यानि मिस्सी रोटी शक्कर की बीमारी में बहुत फायदेमंद होती है। मधुमेह रोग में तनाव की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है तनाव से बचने की कोशिश करें।

मेथीदाना मधुमेह में बहुत उपयोगी है। इसके लिए एक या दो चम्मच मेथीदाना एक गिलास पानी में रात में भिगो दें। सुबह इस पानी को पी लें व मेथी को चबा चबाकर खाएं।

करेला भी मधुमेह के लिए अति महत्वपूर्ण है। इसके लिए करेले का रस अकेले या आंवले के रस में मिलाकर १००-१२५ मिलीलीटर सुबह शाम खाली पेट लें साथ ही करेले की सब्जी बनाकर या चूर्ण के रूप में भी सेवन कर सकते हैं।

जामुन का फल खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतना ही शक्कर की तकलीफ में लाभदायक होता है। इसके लिए जामुन के मौसम में जामुन के फल खाए जा सकते हैं तथा मौसम न होने पर जामुन की गुठली का चूर्ण सुबह-शाम खाली पेट पानी के साथ लें।

मधुमेह कई सारी मुसीबतों को आमंत्रण देनेवाली एक स्थिति है। इसके कारण शरीर के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली पर बुरा असर पड़ने के साथ ही अंगों के क्षतिग्रस्त होने तक की आशंका हो सकती है। इसके कारण सिरदर्द, कंपकंपाहट, गुस्सा आना या व्यवहार में परिवर्तन, मूड स्विंग्स, पैनिक अटैक, तेज पसीना आना या भिंचे हुए जबड़े आदि जैसी अनुभूतियां कर सकते हैं। मधुमेह का सबसे अच्छा इलाज उसका सही प्रबंधन ही है।

इसलिए ध्यान (मेडिटेशन) को अपनाने के अलावा सकारात्मक चीजों से जुड़े रहने का प्रयास करें। खुद को व्यस्त रखें और संगीत या अन्य क्रिएटिव चीजों के जरिए जीवन को सरल और प्रवाहमय बनाएं। समय पर चिकित्सक की सलाह लेते रहें। मधुमेह के रोगी प्रायः दुविधा में रहते हैं कि उनके लिए क्या खाना उचित है और क्या नहीं। निम्न खाद्य पदार्थ मधुमेह रोगी नियमित खा सकते हैं। इनका सेवन उन्हें रक्त शर्करा को काबू रखने में सहायता करेगा।

मधुमेहियों के लिए फ्रेंच बीन्स बहुत उपयोगी आहार है। इनमें प्रोटीन और रेशे यथेष्ट मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त कुछ कांप्लेक्स, कार्बोहाइड्रेट भी होते हैं जो शरीर के लिए लाभदायक है।

सोयाबीन रक्त और मूत्र में शर्करा के स्तर को काबू में रखता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट कम होते हैं जबकि प्रोटीन अधिक होते हैं। प्याज कच्चा हो या पका हुआ, यह रक्त में शर्करा का स्तर कम करने में सहायक होता है। इसमें कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो इंसुलिन पैदा करने में भी सहायक होते हैं।

रक्त में शर्करा की मात्रा कम करने के लिए सलाद पत्ता (लेट्यूस) भी काफी लाभप्रद है। इसमें रक्तवसा व कार्बोहाइड्रेट नहीं होते और रेशे और विटामिन काफी मात्रा में होते हैं।

फनसी का मूल वतन अमेरिका माना जाता है परन्तु यह अपने भारत में राजस्थान, बिहार, मध्य प्रदेश आदि अनेक राज्यों में भी पाई जाती है। सेमल की तरह हरी-हरी फलियां बीजों से युक्त होती हैं। फलियों का आकार ३ से ५ से.मी. तक होता है। अंग्रेजी में इसे फ्रेंच बींस के नाम से जाना जाता है। सेम की तरह इसकी सब्जी काफी स्वादिष्ट होती है।

आयुर्वेद के अनुसार फनसी की प्रकृति गुरू, स्निग्ध, शीतल, रोचक और पित्त नाशक मानी गयी है। शोथहर, वेदानास्थापन, दुर्गंधनाशक, व्रणशोधन, मूत्रल, ज्वरधन, रक्त भन, अर्शाकुर, स्तनशिथिलता, कामशीतलता आदि अनेक बीमारियों में आयुर्वेद चिकित्सक इसके योगों का प्रयोग कर सफलतापूर्वक उपचार करते हैं।

यह कहना अनुचित नहीं होगा कि फनसी के रामबाण औषधि प्रभावों के कारण ही सब्जी से अधिक यह औषधि के रूप में प्रयोग की जाने लगी है। इसके प्रभावयुक्त गुणों को देखकर आज भारत की अनेक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी कंपनियां इस पर अनुसंधान का कार्य करके पेटेन्ट औषधि का निर्माण भी कर रही हैं।

फनसी ज्ञान तंतुओं को शक्ति व उत्तेजना प्रदान करती है। यह इंसुलिन के स्रावों में भी वृद्धि करती है इसलिए इसका प्रभाव मधुमेह के रोगी पर अत्यधिक पड़ता है। गोभी पत्ता के रस के साथ फनसी का रस व कच्चे करेले के रस को दो दो चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन निराहार अवस्था में लेते रहने से मधुमेह के लक्षण नियंत्रित रहते हैं तथा इस बीमारी का कुप्रभाव रोगी पर नहीं पड़ता है। हल्के-फुल्के व्यायाम के साथ आहार-विहार पर नियंत्रण रखकर अगर इस योग का प्रयोग किया जाए तो निश्चय ही मधुमेही स्वस्थ हो सकते हैं।

बीमारी के बाद की शक्ति अक्षमता तथा गाउट के रोग में फनसी के रस को दिनभर में १५० मि.ली. तक पीना चाहिए। मधुप्रमेह के रोगियों के लिए इसकी मात्रा २७५ मि.ली. प्रतिदिन होना आवश्यक है।

फनसी का रस आंतों में आहार का खमीर नहीं बनने देता तथा आंतों में स्थित मित्र जीवाणुओं को उत्तेजित करता है। इसका रस पेट और आंतों के उपदंशवाले रोगियों को बहुत आराम देता है। अर्श बवासीर के कष्टों को दूर करने में भी यह लाजवाब है। चर्मरोगों में, विशेषतः खाज-खुजली में इसका रस चमत्कारी प्रभाव को दिखाता है। गर्भवती औरत के पेडू पर गर्भ के निशान बन जाने पर उस निशान को मिटाने में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

फनसी का रस, चूर्ण और क्वाथ कायाकल्प कराने के साथ साथ अनेक बीमारियों की रामबाण औषधि भी है। इसका प्रयोग आबाल-वृद्ध नारी सभी पर समान रूप से किया जाता है। इसका किसी भी प्रकार से कोई अन्य परीणाम नहीं होता है। मधुमेह के रोगियों को इसका सेवन अवश्य ही करना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार सत्तू का सेवन गले के रोग, उल्टी, आंखों के रोग, भूख, प्यास और कई अन्य रोगों में फायदेमंद होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में रेशे, कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम आदि पाया जाता है। यह शरीर को ठंडक पहुंचाता है।

जौ का सत्तू जलन शांत करता है। इसे पानी में घोलकर पीने से शरीर में पानी की कमी दूर होती है, ज्यादा प्यास नहीं लगती। यह थकान मिटाने और भूख बढ़ाने का भी काम करता है। यह मधुमेह के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। वजन नियंत्रित करने में मददगार होता है।

चने के सत्तू में चौथाई भाग जौ का सत्तू जरूर मिलाना चाहिए। चने के सत्तू का सेवन चीनी और घी के साथ करना फायदेमंद होता है। इसे खाने से लू नहीं लगती है।

सत्तू को ताजे पानी में घोलें। गर्म पानी या दूध के साथ सत्तू नहीं खाएं। अधिक मात्रा में सत्तू नहीं खाएं। सुबह या दोपहर में इसे एक बार खाएं। रात के समय सत्तू नहीं खाना चाहिए। गाढ़े सत्तू का सेवन नहीं करें। गाढ़ा सत्तू पचाने में भारी होता है। पतला सत्तू आसानी से पच जाता है। इसे ठोस और तरल, दोनों रूपों में लिया जा सकता है। यदि आप चने के सत्तू को पानी, काला नमक और नींबू के साथ घोलकर पीते हैं, तो यह आपके पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद रहता है।

मधुमेह पीड़ितों के लिए समय-समय पर आंखों की जांच करवाना जरूरी होता है, क्योंकि अक्सर देखा गया है कि

रेटिनोपैथी की आखिरी स्टेज आने तक मरीजों को पता नहीं चल पाता और तब तक उचित इलाज की संभावना भी कम रह जाती है। बीमारी फैलने की रफ्तार तेज हो सकती है, इसलिए रेटिनल रोग का ध्यान रखने के लिए मधुमेह रोगियों की नियमित जांच होती रहनी चाहिए।

आंखों, दिल के रोगों, छोटी रक्त शिराओं के क्षतिग्रस्त होने के बेहद शुरुआती संकेत अन्य लक्षणों के नजर आने से पहले ही देती हैं। रेटिनोपैथी वाले मधुमेह रोगियों की इस रोग के बिना वाले लोगों की तुलना में अगले बारह सालों में मौत होने की संभावना होती है।

इस रोग से जो लोग पीड़ित नहीं है, उनकी तुलना में रेटिनोपैथी वाले रोगियों की दिल की बीमारी से मौत होने की संभावना करीब दोगुनी होती है। आंखों में बदलाव से पीड़ितों को यह चेतावनी मिल सकती है कि उनकी रक्त धमनियों को क्षति पहुंच रही है और उनके कम रक्तवसा और कम रक्तचाप पर असर हो रहा है।

इस बीमारी से रहित रोगियों की तुलना में रेटिनोपैथी वाले रोगियों को दिल के दौरों पक्षाघात, रिव्सकुलराइजेशन और दिल के रोग से मौत होने की आशंका ज्यादा रहती है। इसकी सीधी वजहों के बारे में तो पता नहीं लगाया जा सका है लेकिन ये तय है कि यदि हम रात को सोते समय रोशनी जलाकर रखते हैं तो ये शरीर में कर्करोग कोशिकाओं को क्रियाशील करता है। सोने के माहौल में यदि रोशनी हो तो स्तन कर्करोग होने की आशंका में २२ फीसदी की बढ़ोत्तरी होबती है। जबकि अंधेरे में सोनेवाली महिला को इस तरह का कोई खतरा नहीं होता।

बंद आंखें भी इस बात को जानती हैं कि बिजली जल रही है। नतीजतन गहरी नींद नहीं आ पाती। कभी भी फोन या टैबलेट की अचानक लाइट जल जाने से हमारी नींद खुल जाती है। कृत्रिम बिजली के कारण गहरी नींद नहीं ली जा सकती है।

अगर आप रात के समय संगणक में काम करते हैं या फिर कम बिजली में पढ़ते हैं तो इससे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। असल में रात के समय प्राकृतिक रूप से अंधेरा हो रहा होता है जबकि हम कृत्रिम रोशनी में पढ़ने की कोशिश करते हैं। इससे अवसाद से संबंधित बीमारियां होने का खतरा बना रहता है।

रात में कृत्रिम रोशनी जलाए रखना हमारे मूड पर तो असर डालता है। हमारा हृदय भी इससे अच्छूता नहीं है। कृत्रिम रोशनी के कारण हृदय सम्बन्धी बीमारियां हमें धर दबोचती हैं।

प्री-डायबिटीज को समझने के लिए पहले मधुमेह को समझना जरूरी है। आप जो खाना खाते हैं उसमें से ज्यादातर ग्लूकोज शक्कर में बदल जाता है ताकि आपका शरीर इसे ऊर्जा के तौर पर इस्तेमाल कर सके। पेनक्रियाज (पाचक ग्रंथि, अग्नाशय) इंसुलिन नामक संप्रेरक का उत्पादन करता है, जिसकी वजह से ग्लूकोज आपके शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश करता है। लेकिन जब आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता या इंसुलिन का प्रभावी तौर पर प्रयोग नहीं कर पाता तो आपके रक्त में शक्कर जमा होने लगती है और समय के साथ आपके रक्त धमनी, हृदय, गुर्दों, नर्व, आंखों व पैरों को नुकसान पहुंचाने लगती है, इससे हृदय रोग व पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है। इसे मधुमेह कहते हैं।

मधुमेह अनेक प्रकार की होती है। टाइप-१। मधुमेह बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में आमतौर से होती है। इसमें अग्नाशय की बीटा कोशिकाएं इंसुलिन बनाना बंद कर देती हैं; क्योंकि शरीर की प्रतिरोधात्मक व्यवस्था ने उन्हें नष्ट कर

दिया होता है। इसका उपचार इंसुलिन के इंजेक्शन है। टाइप २ मधुमेह बहुत आम है और यह किसी भी आयु में हो सकती है। इस प्रकार की मधुमेह में आमतौर से शुरुआत इस प्रकार होती है कि शरीर के बहुत से हिस्से इंसुलिन का सही से इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं। दवाएं और जीवनशैली में परिवर्तन इसका उपचार है। गेस्टेशनल मधुमेह आमतौर से गर्भधारण के अंतिम चरण में होती है। यद्यपि बच्चे को जन्म देने के बाद इस प्रकार की मधुमेह स्वयं ही समाप्त हो जाती है, लेकिन जिस महिला को यह होती है उसे बाद में टाइप २ मधुमेह होने का खतरा हमेशा बना रहता है। प्री डायबिटीज को बॉर्डर लाइन मधुमेह भी कहते हैं। यह टाइप २ मधुमेह से पहले होती है। रक्त ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक होता है लेकिन इतना अधिक नहीं कि उसे मधुमेह कहा जा सके। अगर आप परीक्षण कराते हैं और आपका फास्टिंग प्लाजमा ग्लूकोज १०० से १२५ एमजी/डीएल होता है तो आप सामान्य हैं और इससे अधिक है तो आप मधुमेह हैं। अगर आप इस परीक्षण के बाद ७५ ग्राम ग्लूकोज खाकर फिर दो घंटे बाद परीक्षण कराएं तो आपका रक्त ग्लूकोज स्तर १४० से अधिक और २०० से कम होगा। इसका उपचार यह है कि आप अपने जीवनशैली में ठोस सुधार लाएं, जैसे अच्छा पौष्टिक आहार लें और नियमित व्यायाम करें।

प्री-डायबिटीज से बचने के लिए आपको अपने आहार के बारे में अधिक सतर्क रहना होगा। आप ज्यादा रेशे खाएं, कम वसा, ज्यादा सब्जी व फल, रिफाइंड अनाज की बजाय साबुत अनाज खाएं और शराब का कम से कम सेवन करें। आप रोजाना दूध उत्पाद का सेवन अवश्य करें अगर आप प्री-मधुमेह से बचना चाहते हैं, खासकर दूध, चीज व दही का। दूध या सादा दही का सेवन करें, हॉट कोकोआ का एक बड़ा मग रोजाना पिएं। एक कप दही में एक कप कटा हुआ अनानास शामिल कर लें और इसका आनंद लें या एक केला लें उसमें अदरक व शहद मिलाएं और उसे एक कप दूध या दही में अच्छी तरह से मिलाकर खाएं।

मधुमेह एक ऐसी समस्या है, जो शायद ही कभी ठीक होती है। मधुमेह की वजह से वैश्विक स्तर पर बीते दो दशकों में दो तिहाई से ज्यादा लोग आंखों की रोगशानी खो चुके हैं। मधुमेह रेटिनोपैथी में लंबे समय से अधिक मधुमेह की वजह से आंख के अंदर परत की नाजुक रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है। इससे दिखाई देने में समस्या शुरू हो जाती है। बीते २० सालों में दो तिहाई से ज्यादा लोगों में मधुमेह की वजह से दृष्टि हानि अपने भयावक खतरे का संकेत दे रही है। बीते २० साल के दौरान दक्षिण एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और पश्चिम उप सहारा अफ्रीकी देशों में बड़ी संख्या में ज्यादातर लोगों में मधुमेह रेटिनोपैथी की वजह से दिखाई देने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। दुर्भाग्य से मधुमेह रेटिनोपैथी के शुरुआती अवस्था में लक्षण नहीं दिखाई पड़ते हैं।

मधुमेह रोग में शरीर में इंसुलिन बनना कम या बंद हो जाता है या उसका उपयोग उचित तरीके से नहीं किया जाता। हम जब अपना आहार करते हैं, उस समय ग्लूकोज शरीर में जाता है। यह अग्नाशय ग्लूकोज को शरीर के अंदर ऊर्जा निर्माण करने में मदद करता है। मधुमेह बीमारी में इंसुलिन के अभाव से शर्करा कोशिकाओं में घुल नहीं पाता और इसके कारण रक्तशर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है। इसके कारण आंखें, गुर्दा, तंत्रिका और हृदय इनपर असर पड़ता है और उनको नुकसान पहुंचा सकता है। यह अनुवांशिक, मोटापा, अत्यधिक धूम्रपान और शराब का सेवन और अनियमित जीवनशैली इसके कारण है।

इसके लिए मधुमेह रोधक औषधियां, इंसुलिन के इंजेक्शन, आवश्यकता पड़ने पर शल्यचिकित्सा इत्यादि इसके उपाय हैं। नियमित शरीर में रक्त ग्लूकोज शर्करा का प्रमाण परीक्षण करना, नियमित आहार व व्यायाम इसके लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय हैं। रक्त शर्करा घटने से किसी मधुमेह पर बेहोशी छाने लगे तो जब व्यक्ति होश में हो तो तुरंत उसे २५-५० ग्राम ग्लूकोज या चीनी पीसकर दें। फलों का रस हो तो बढ़िया है। व्यक्ति होश में न हो तो तुरंत चिकित्सक की मदद लें, उसे कुछ पिलाने की कोशिश न करें। तुरंत ग्लूकागोन का टीका या ग्लूकोज चढ़ाकर शक्कर सामान्य स्तर पर लाई जा सकती है। यह जीवनरक्षक होता है। वजन बढ़ने पर इंसुलिन संप्रेरक की क्रियाशीलता घट जाती है। इस कारण मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। वयस्क होने पर उपजी टाइप-२ मधुमेह के ८० प्रतिशत रोगी स्थूल काया के होते हैं। अगर वे शुरू में ही वजन घटा लें, तो संभावना है कि मात्र इसीसे उनकी बढ़ी हुई रक्तशर्करा सामान्य स्तर पर लौट जाए।

टाइप-१ मधुमेह के जिन मरीजों के पैक्रियाज इंसुलिन नहीं बना पाते, उनके लिए यह बहुत कारगर है।

डिवाइस शरीर में ग्लूकोज स्तर को सेंस कर इंसुलिन को उसके मुताबिक समायोजन कर लेगी।

छोटे इंसुलिन पोर्ट- इस पोर्ट को त्वचा पर लगाया जाता है। इंसुलिन लेनेवाले मरीजों के लिए यह काफी फायदेमंद है। यह पोर्ट ३-४ दिन काम करता है। एक बार पोर्ट लगाने पर इसी के जरिए दवा मरीज के शरीर में पहुंचती रहती है। एक पोर्ट की कीमत ७०० रुपये करीब है।

स्मार्ट इंसुलिन पंप- पहले पंप को प्रोग्राम करना पड़ता था। अब स्मार्ट या इंटेलिजेंट पंप शरीर में ग्लूकोज को सेंस कर इंसुलिन को उसके अनुसार अडजस्ट कर लेते हैं। इसके अलावा अलार्मवाले पंप भी आने लगे हैं। शक्कर बहुत ज्यादा या बहुत कम होने पर ये अलार्म बज उठते हैं। गर्भवती महिला और बच्चों के लिए ये पंप काफी अच्छे हैं। २.५-५ लाख रुपये में उपलब्ध लेटेस्ट तकनीकवाले ये इंसुलिन पंप।

दवाएं- नई दवाओं को SGLT २ ड्रस कहा जाता है। इनमें Canagliflozin, Dapagliflozin और Empagliflozin दवाएं शामिल हैं। मरीजों में हृदय पक्षाघात के खतरे को ३० फीसदी तक कम करती हैं। वजन भी कम करती हैं और शक्कर को नियंत्रण में रखती हैं। इंजेक्शन- अब GLP-1 Analog इंजेक्शन आ गए हैं। पहले Liraglutide इंजेक्शन आता था, जिसे रोजाना लगाना पड़ता था।

Dulaglutide हफ्ते में एक दिन लगाना होता है। वजन कम करने के साथ हृदय पक्षाघात की आशंका भी कम करता है।

CGMS पैच यानी Continuous Glucose Monitoring System में एक सेंसर लगा होता है, जो दिन रात शक्कर मॉनिटर करता है। इससे चिकित्सक बेहतर आहार और व्यायाम आदि की सलाह दे पाते हैं। इसको ७ या १५ दिन में बदलना पड़ता है।

खून में शर्करा की बढ़ती मात्रा, इंसुलिन के लगातार इस्तेमाल के बावजूद खून में शर्करा का स्तर कम न होना आदि कारणों से गुर्दे एवं आंखों तथा शरीर के कई अन्य महत्वपूर्ण अंगों पर प्रतिकूल असर पड़ता है साथ ही जख्म ठीक होने में भी वक्त लगता है। मधुमेह के इन लक्षणों पर आयुर्वेद में सप्तचक्र, जंबूबीज चूर्ण, हरिद्र नाग, वंग, जसद, मधुनाशिनी जैसी औषधियों का उल्लेख किया गया है। इन उक्त औषधियों का उचित अनुपात में किए गए मिश्रण का नियमित सेवन करने से मधुमेह पर प्रभावी तरीके से नियंत्रण रखा जा सकता है।

आजकल की बिगड़ती जीवनशैली के कारण मधुमेह एक आम समस्या बनती जा रही है। बहु अंतर्राष्ट्रीय संस्थान खाने

को प्रिजर्व करके लोगों के सामने कई पद्धति और स्वाद में पेश करती हैं, जिससे लोग उसके आदि हो जाते हैं और उनको मधुमेह जैसे रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

शीघ्र आहार और अटर पटर खाने की गंदी आदतें सबसे ज्यादा युवा पीढ़ी और बच्चों में देखने को मिलती है। ऐसे खाद्य पदार्थ को खाने से शरीर में रक्तवसा बढ़ता है, जिससे मोटापा होता है और मोटापा ही ज्यादातर बीमारियों की जड़ है। यह बात साफ है कि कोई ग्लेसेमिक आहार जैसे-पास्ता, मैगी, शीतपेय, बर्गर आदि खाने से शरीर में रक्तशर्करा की मात्रा बढ़ती है, जिससे शरीर में मधुमेह की समस्या हो जाती है, क्योंकि शरीर में इंसुलिन कम हो जाता है। ऐसी ही कई और भी खाने की खराब आदतें हैं, जो लोगों में मधुमेह का कारण बनती हैं।

कई लोगों को नाश्ता न करने की आदत होती है या उनकी दिनचर्या ठीक नहीं होता। नाश्ता करने से पूरे दिन शरीर का उर्जा मिलती है और यह सबसे स्वस्थ आदत होती है। अगर आप हमेशा सुबह समय पर नाश्ता करते हैं, तो मधुमेह का खतरा कम हो जाता है। भूखे रहने से शरीर में शक्कर स्तर ज्यादा बढ़ता है।

शीघ्रआहार और अटर पटर, उच्च स्तर के ग्लेसेमिक आहार होते हैं। इनके सेवन से मधुमेह होने का खतरा सौ प्रतिशत रहता है, क्योंकि इन्हें खाने से शरीर में जल्दी से ग्लूकोज स्रावित होता है और रक्तशर्करा स्तर बढ़ जाता है।

हर तरीके का वसा, शरीर व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं होता है। जैतून तेल और फिश ऑयल, शरीर को ताकत देते हैं। लेकिन आहार या अटर पटर आहार में असंतृप्त वसा होते हैं, जो शरीर में चर्बी को बढ़ाते हैं और ताकत नहीं देते हैं। इनमें शून्य रेशे होता है। हर समय कुछ न कुछ खाने की आदत अच्छी नहीं होती है। कुछ लोगों को कभी भी और कभी भी खाने की आदत होती है, जैसे आधी रात में उठकर खाने लगना आदि। इससे पाचन क्रिया खराब होती है और शक्कर स्तर बढ़ता है। इससे मोटापा भी बढ़ता है।

फलों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व और रेशे होते हैं, जो शरीर को मजबूत बनाते हैं और रक्त शर्करा को नियंत्रित रखते हैं और पाचन क्रिया भी अच्छी रहती है। कई लोग फल और सब्जियां नहीं खाते हैं, इससे उनके शरीर में शक्कर स्तर असंतुलित हो जाता है। यह मायने नहीं रखता है कि आप दिन में कितना अच्छा खाते हैं, लेकिन उसे किस समय और कितनी मात्रा में खाते हैं, यह मायने रखता है। इसके अलावा, खाने की कुछ सामग्री जैसे-स्वीट स्नैक, तले भुने स्नैक जैसे- समोसा या जलेबी आदि खाना मधुमेह होने के सबसे बड़े कारण हैं। कई लोग खाने के दौरान शीतपेय पीते हैं, जो सबसे खराब और असंतृप्त आदत हैं। इससे मोटापा बढ़ता है और शरीर में कई रोग लगते हैं।

आजकल की व्यस्त और तनावभरी जीवन में लोगों को भावनात्मक खाना खाने की आदत सी हो गई है। इस तरीके से खाने से शरीर का वजन बढ़ता है और मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। आइसक्रीम या चॉकलेट लें।

रात्रिभोज के बाद डेजर्ट लेना बहुत खतरा होता है, क्योंकि इससे शरीर में उष्मांक की मात्रा बहुत बढ़ जाती है। अगर आप खाना ही चाहते हैं, तो किसी डेजर्ट की जगह फल खा सकते हैं। ये आपकी सेहत के लिए ज्यादा स्वस्थ रहेगा। शरीर में इंसुलिन की मात्रा के अंशतः या पूर्णतः अभाव की दशा में चीनी की मात्रा बढ़ने से मधुमेह रोग उत्पन्न होता है। फलतः शरीर में पानी तथा सोडियम, पोटेशियम की मात्रा बिगड़ने के साथ ही कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा के चयापचय में गड़बड़ी आ जाती है जिसके अनियंत्रण से आंख, गुर्दे एवं स्नायु तंत्र पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

मधुमेह दो प्रकार का प्राइमरी, सेकण्डरी होता है। प्राइमरी मधुमेह के टाइप १ एवं २ होते हैं। इस रोग के अन्य कारणों

में अग्नाशय की गड़बड़ी की मुख्य भूमिका होती है। प्राइमरी मधुमेह के टाइप २ एवं १ का अनुपात ७.३ का होता है।

लक्षण- टाइप- १ अत्यधिक प्यास लगना एवं वजन का कम होना, टाइप-२ कुछ लोगों में अस्पष्ट तकलीफें जैसे थकावट एवं स्फूर्ति का अभाव, शरीर पर फोड़े एवं गुत्तांगों में खुजली, लगभग ७० प्रतिशत मोटे एवं ५० प्रतिशत उच्च रक्तचाप से ग्रसित, दृष्टिहीनता, पैर में घाव, मांसपेशियों में कमजोरी होती है।

पहचान- लक्षण महसूस होते ही स्पष्ट पहचान के लिए पेशाब एवं रक्त में चीनी की मात्रा की शीघ्र जांच करा लेनी चाहिए।

उपचार- मधुमेह को ३ तरह से- १) भोजन द्वारा, २) दवा एवं भोजन, ३) भोजन एवं इंसुलिन द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। लगभग ५० प्रतिशत का उपचार भोजन, २०-३० प्रतिशत दवा, २०-३० प्रतिशत इंसुलिन द्वारा नियंत्रित हो जाता है। इसके लिए नियमित व्यायाम, जीवनशैली में परिवर्तन, धूम्रपान निषेध एवं शराब पीने में कमी कर देनी चाहिए। इंसुलिन वाले मरीज को हमेशा भोजन तथा जलपान की आवश्यकता होती है। भोजन एवं दवा पर रहनेवाले रोगी के पेशाब में चीनी की मात्रा नहीं प्राप्त होती, अतः इंसुलिन वाले रोगी को सदैव घर पर ही रक्त ग्लूकोज स्ट्रिप द्वारा अपना जांच कराते रहना चाहिए ताकि किटोएसीडोसीस जैसे संभावित खतरों से बचा जा सके।

मधुमेह रोगी की निगरानी- मधुमेह टाइप १ मरीज का रक्त ग्लूकोज एवं पेशाब में किटोन की मात्रा की जांच हमेशा करवाते रहना चाहिए। वैसे मरीज को अपने दवा एवं इंसुलिन की मात्रा का ज्ञान व उसे अपने पास सदैव रखना चाहिए ताकि आवश्यकतानुसार शीघ्र ही उसका उपयोग कर सके। मधुमेह एक जटिल बीमारी है। जिसकी गंभीरता समय के साथ बढ़ती है जाती है, अतः उसे हमेशा चिकित्सक के संपर्क में रहना चाहिए।

मधुमेह पीड़ितों में रक्तचाप कम करनेवाली गहन चिकित्सा हृदय पक्षाघात से होनेवाली मौत के जोखिम को बढ़ा सकती है। खासकर उन व्यक्तियों के लिए यह अधिक घातक है जिनका सिस्टोलिक रक्तदाब का स्तर १४० से कम है। गहन रक्तचाप को कम करनेवाली चिकित्सा में एंटी-हाइपरटेंसिव दवाओं का उपयोग होता है जो मधुमेह पीड़ितों और १४० के नीचे स्तरवाले सिस्टोलिक रक्तचाप पीड़ितों के लिए हानिकारक है।

एंटी हाइपरटेंसिव चिकित्सा के प्रभाव रोगी में उपचार से पहले के रक्तचाप के स्तर पर निर्भर करते हैं। अगर सिस्टोलिक रक्तचाप १४० मिमीएचजी (दबाव की मापनेवाली इकाई मिलीमीटर मरकरी) से अधिक होता है तो पक्षाघात, हृदय पक्षाघात होनेवाली मौत का जोखिम कम होता है। वहीं यह १४० मिमीएचजी से कम होता है तो हृदय संबंधी रोग से मौत का खतरा ज्यादा होता है।

एक घंटे तक योग करें। नियमित प्राणायाम करें। इस दौरान आयु व रोग का ध्यान जरूर रखें। जामुन व करेले के रस का सेवन करें। मेथी का रस भी गुणकारी है। अग्नाशय ग्रंथि के विकार को दूर करने के लिए पेट पर गीली मिट्टी का लेप करें। गीली मिट्टी में नीम पाउडर जरूर मिलाएं। गुड़माड़, जामुन की गुठली, नीम, आंवला, करेला का सेवन प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में करें।

मधुमेह कोई बीमारी नहीं बल्कि जीवनशैली से जुड़ी समस्या है जिसे जीवनशैली व खानपान में सरल बदलाव करके संभाला जा सकता है। जल्दी पता लगाकर तथा कारगर इलाज कराकर मधुमेहवाले लोग स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। शहरों व उद्योगों की तेज वृद्धि के कारण भारत में मधुमेह का बोझ खतरनाक ढंग से बढ़ रहा है। तनावभरी जीवनशैली, खानपान की खराब आदतें तथा शारीरिक निष्क्रियता, भारत में मधुमेह बढ़ने के प्रमुख कारण हैं।

अस्थि, अस्थिक्षरण

हड्डियां जितनी मजबूत होंगी आपका शरीर उतना ही अधिक मजबूत और क्रियाशील होगा। यूं तो उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां कमजोर तो होने ही लगती हैं, लेकिन स्वस्थ हड्डियों के लिए हड्डियों का घनत्व को बेहतर बनाना जरूरी है।

अक्सर ऐसा देखा गया है कि ५० की उम्र तक पहुंचने पर महिलाएं कार्डियक अरेस्ट और हिप फ्रैक्चर की शिकार हो जाती हैं। वैसे पुरुष भी इस समस्या से अछूते नहीं रहते। चूंकि अस्थि घनत्व के कम होने की प्रक्रिया का पता नहीं चल पाता है इसलिए इसके लक्षण भी तुरंत सामने नहीं आ पाते हैं। लेकिन इसके गंभीर स्थिति तक पहुंचने से पहले ही जरूरी है कि हड्डियों की सेहत सुधारना चाहिए।

कैल्शियम और विटामिन डी की भरपूर मात्रा लें- यह तो सबको पता है कि हड्डियों के विकास और उसके रख-रखाव के लिए कैल्शियम एक आवश्यक तत्व है लेकिन केवल कैल्शियम उतना असरदार नहीं होता क्योंकि आपके शरीर को इसके साथ विटामिन डी भी उतना ही जरूरी होता है ताकि कैल्शियम अधिक से अधिक अवशोषित हो सके।

५० से कम उम्र के लोगों को १००० मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है और इससे अधिक उम्र में १२०० मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार लें जिसमें दूध उत्पाद और हरी पत्तेदार सब्जियां अधिक से अधिक हो। इस मौसम में कम से कम १० से १५ मिनट धूप में जरूर बिताएं। यदि ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो फिर आपको विटामिन डी के पूरक का सहारा लेना पड़ सकता है।

विटामिन डी और विटामिन के हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होते हैं। ये शरीर से कैल्शियम की क्षति होने से रोकते हैं। इन विटामिन्स को प्राप्त करने के लिए हरी सब्जियों, डेयरी उत्पाद, अंडों और इससे तैयार चीजों को अपनी आहार में शामिल करें। साथ ही बीन्स और सोया को भी पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।

बैक्टीरिया का संक्रमण हड्डियों में भी हो सकता है, यह आमतौर पर घुटनों को प्रभावित करता है। हड्डियों के संक्रमण को ओस्टियोमायलाइटिस कहते हैं। आमतौर पर यह बच्चों को होता है और घुटने के पास की हड्डी प्रभावित होती है। अधिकतर छोटी उम्र के बच्चे पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। बड़े बच्चों में हड्डी विकसित हो जाती है। ऐसे में यदि संक्रमण से हड्डी क्षतिग्रस्त होती है तो यह विकृति स्थाई हो सकती है।

लक्षण- हड्डी में संक्रमण होने पर बच्चे को बुखार आता है और प्रभावित हिस्से (हाथ या पैर) में तेज दर्द भी होता है। यदि संक्रमण बच्चे के घुटने में है तो उस हिस्से को छूने पर भी तीव्र दर्द की शिकायत करता है। दर्द इतना अधिक होता है कि वो पैर हिला भी नहीं पाता। संक्रमित हिस्से के ऊपर की त्वचा अक्सर लाल हो जाती है, सूज जाती है और छूने पर गर्म महसूस होती है। बच्चे को उल्टियाँ और मितली हो सकती हैं और वो सुस्त और कमजोर होने लगता है। क्रॉनिक ओस्टियोमायलाइटिस में मवाद फैलकर त्वचा से बाहर निकलने लगता है। संक्रमण बढ़कर अन्य जोड़ों को भी प्रभावित कर सेप्टिक गठियारोग का रूप ले सकता है।

कारण- आमतौर पर ओस्टियोमायलाइटिस के लिए स्टेफाइलोकॉकस ऑरियस नामक बैक्टीरिया जिम्मेदार होता है।

इसके अलावा भी कई बैक्टीरिया जिम्मेदार हो सकते हैं और कभी-कभी यह फंगल संक्रमण के कारण भी हो सकता है। घाव का संक्रमण भी आसपास की हड्डी तक पहुँच सकता है। आमतौर पर यह एक साल से छोटे बच्चों को और ३-१० साल के बच्चों में होता है। लड़कियों के मुकाबले लड़के अधिक प्रभावित होते हैं। ऑस्टियोमायलाइटिस के लक्षण दिखाई देने पर बच्चे को जाँच के लिए अस्पताल लेकर जाना पड़ता है। रक्त की जाँच करके संक्रमणकारी बैक्टीरिया का पता लगाया जाता है। पस की आशंका होने पर हड्डी से सुई के जरिए नमूना लिया जाता है। एक्स-रे से हड्डी को हुई क्षति के बारे में पता लगाया जा सकता है। हड्डी का अल्ट्रासाउंड स्कैन भी मददगार हो सकता है। इलाज के लिए कई हफ्तों तक एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं। स्थिति गंभीर होने पर मवाद और संक्रमण को साफ करने के लिए शल्यचिकित्सा भी करनी पड़ सकती है। दर्द कम होने तक आराम की सलाह दी जाती है। कुछ समय बाद फिजियोथैरेपी भी इलाज के लिए महत्वपूर्ण होती है। अधिकतर छोटी उम्र के बच्चे पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। बड़े बच्चों में हड्डी विकसित हो जाती है। ऐसे में यदि संक्रमण से हड्डी क्षतिग्रस्त होती है तो यह विकृति स्थाई हो सकती है।

भारत में करीब ३० करोड़ लोग अस्थिक्षरण से पीड़ित हैं। यानी हर चार में से एक भारतीय को अस्थिक्षरण की बीमारी किसी न किसी रूप में है। यदि ऐसी ही स्थितियां रहीं तो मात्र एक दशक में अस्थिक्षरण भारत की लगभग आधी जनसंख्या को अपना शिकार बना लेगा। हमारे देश में हर एक सेकंड में किसी न किसी को अस्थिक्षरण यानी हड्डियों के भुरभुरेपन के कारण फ्रैक्चर होता है।

बचपन से जवानी- ० से २० वर्ष

सबसे बड़ा खतरा- विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से बच्चों की हड्डियां नरम या कमजोर हो जाती हैं। जिससे उन्हें सूखा रोग या रिकेट्स हो जाता है।

लक्षण और खतरे

गड़बड़ी- पैरों और मेरूदंड का असामान्य टेढ़ा होना, छाती की हड्डियों का बाहर आना।

दांतों की समस्या- दांतों में कैविटी या उनका देर से विकास होना।

बचाव और उपचार- शिशु और बच्चों को गुनगुनी धूप में ले जाएं, जिससे विटामिन डी का निर्माण हो। बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध दें। बच्चे जब मां के दूध के अलावा खाना भी खाने लगे तो उसे कैल्शियम युक्त पदार्थ जैसे दूध से बनी चीजें पनीर, दही और अंजीर आदि खाने को दें।

वयस्कता की उम्र- २१ से ३० वर्ष

सबसे बड़ा खतरा- लगभग ३० वर्ष की उम्र के बाद बोन डेंसिटी (हड्डियों का घनत्व) घटने लगता है। यदि इस उम्र में इन पर ध्यान नहीं दिया जाए तो आनेवाले सालों में हड्डियां सबसे बड़ी समस्या बन सकती हैं। ऐसे में व्यायाम पर विशेष ध्यान दें, खानपान में सावधानी बरतें और कैल्शियम से भरपूर चीजें जैसे दूध, दही, पनीर, अंजीर, तिल, बादाम, टोफू, संतरा आदि को अपनी आहार का हिस्सा बनाएं।

हर रोज कम से कम ७०० मिलीग्राम कैल्शियम और मैग्नीशियम हड्डियों के लिए जरूरी है। विटामिन डी के लिए

रोजाना कम से कम १५ मिनट धूप जरूर लें। प्रतिदिन ६ ग्राम से ज्यादा नमक न लें इससे शरीर के कैल्शियम का नुकसान होगा और हड्डियां कमजोर पड़ेंगी।

मजबूत हड्डियों के लिए व्यायाम जरूरी है। इसके लिए आप साइक्लिंग, तैराकी या एरोबिक्स कर सकते हैं।

जब हमारी उम्र बढ़ती है तो हड्डियां भी बूढ़ी होने लगती हैं। भुरभुरी हुई हड्डियों में फ्रैक्चर की आशंका भी बढ़ने लगती है। अस्थिक्षरण या अस्थि भंगुरता के कारण सबसे सामान्य फ्रैक्चर कूल्हे, कलाईयों और रीढ़ में होते हैं। ५० वर्ष से ज्यादा उम्र के हर पांच में से एक पुरुष को फ्रैक्चर की आशंका होती है जबकि ५० वर्ष से ज्यादा उम्र के हर पांच में से एक पुरुष को फ्रैक्चर का खतरा रहता है।

शराब, सिगरेट और तंबाकू हमारे खून में हड्डियों के लिए जरूरी कैल्शियम के स्तर को घटा देते हैं।

स्टेरॉयड युक्त दवाएं न लें- इनसे भी खून में कैल्शियम का स्तर कम होता है। खून में कैल्शियम की जांच नियमित रूप से कराएं। हर छह महीने में बीएमडी टेस्ट कराएं। अस्थिक्षरण की जांच के लिए अस्थि खनिज घनत्व परीक्षण हर छह महीने में कराएं और अस्थिविशेषज्ञ चिकित्सक से उचित सलाह लें।

अस्थिक्षरण हड्डियों को कमजोर कर देनेवाला एक ऐसा रोग है, जिसमें हड्डियां आसानी से टूट जाती हैं। इसमें मुख्य रूप से नितंब, कलाई और रीढ़ की हड्डियां प्रभावित होती हैं। इस रोग में हड्डियां इस हद तक कमजोर हो जाती हैं कि कुर्सी उठाने और झुकने में भी वे टूट जाती हैं। आमतौर पर महिलाओं में इसके होने की संभावना अधिक होती है, जिसका मुख्य कारण यह है कि ४० साल की उम्र के बाद महिलाओं में मेनोपॉज हो जाता है और उनके शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है। पूरे विश्व में २० करोड़ लोगों को ४० साल की उम्र के बाद यह रोग होता है और इसमें हड्डियां बेहद कमजोर और छिद्र युक्त हो जाती हैं और आसानी से टूट जाती हैं।

अस्थिक्षरण होने का मुख्य कारण हड्डियों में कैल्शियम की कमी होती है। इसके अतिरिक्त विटामिन डी की कमी भी इसके लिए जिम्मेदार होती है। आमतौर पर यह देखा जाता है कि १५ प्रतिशत लोगों को यह ५० साल की आयु के बाद और ७० प्रतिशत लोगों को यह ८० साल की उम्र के बाद अपनी चपेट में लेता है। इससे केवल महिलाएं ही नहीं, बल्कि पुरुष भी प्रभावित होते हैं। लेकिन महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में इसके होने की संभावना कम होती है। पुरुषों में इसके लिए टेस्टोस्टेरोन की कमी जिम्मेदार होती है। इसके कोई ऐसे लक्षण नहीं हैं, जिससे कि किसी मनुष्य को सामान्य रूप से यह देख कर पता चल पाए कि उसे यह रोग है या नहीं। इसलिए इसे एक छुपी बीमारी भी कह सकते हैं। इसकी जांच दो तरह से की जाती है। इसका पता एक्स-रे होने के बाद ही चलता है।

इसके बचाव के तरीके ये हैं कि ३० साल बाद समय-समय पर किसी अच्छे चिकित्सक से अपनी जांच कराते रहें, जिन लोगों की आयु ५० वर्ष से अधिक हो चुकी है, वे प्रतिदिन चिकित्सक की सलाह से कैल्शियम विटामिन-डी की गोली लेते रहें। इसके अलावा, व्यायाम करना भी किसी भी रोग से बचने के लिए बहुत जरूरी होता है।

हड्डियां मानव शरीर का मजबूत आधार हैं, जिन पर शरीर का ढांचा बना होता है। हड्डियां लगातार बनती रहती हैं। शारीरिक प्रक्रिया में हड्डियां घुलती और साथ ही नई बनती रहती हैं। इन दोनों के संतुलन से हड्डियों की मजबूती तय होती है।

जब जीवन कोख में होता है तब से लेकर जीवन के हर पड़ाव तक टूटने-बनने का यह सिलसिला चलता रहता है। दोनों में से क्या ज्यादा होगा, यह जीवन के पड़ावों पर निर्भर करता है। किशोरावस्था में हड्डियों का सबसे तेजी से विकास होता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हड्डियों के नष्ट होने की प्रक्रिया बढ़ जाती है। महिलाओं में यह पुरुषों के मुकाबले जल्दी होता है।

इस प्रक्रिया को कौन तय करता है? शरीर में काम कर रहे संप्रेरक, कैल्शियम और फॉस्फेट जैसे खनिज बिल्डिंग ब्लॉक्स, विटामिन डी, उम्र, यौन और भोजन में प्रोटीन की मात्रा मिलकर हड्डियों को मजबूत और सेहतमंद बनाते हैं। किशोर उम्र में हड्डियां अधिकतम मजबूत होती हैं, उस उम्र में उनका आधार बनता है। उसी उम्र में लिया गया कैल्शियम, किया गया व्यायाम हड्डियों की नींव बनाता है। इसलिए मजबूत हड्डियों की शुरुआत बचपन से होती है।

महिलाओं में ३० साल की उम्र से हड्डियों के घिसने की शुरुआत हो जाती है जबकि पुरुषों में ४० साल बाद। मेनोपॉज के बाद महिलाओं में एस्ट्रोजन संप्रेरक की कमी होने के कारण हड्डियों का घिसना तेज हो जाता है। इस उम्र में हड्डियां मजबूत रखने के लिए अधिक ख्याल रखने की आवश्यकता होती है।

कैल्शियम की शरीर में जरूरी मात्रा के मौजूद रहने के अलावा व्यायाम भी हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। अगर २० वर्ष की उम्र से व्यायाम करना शुरू कर दें तो दूसरों के मुकाबले हड्डियां अधिक मजबूत होती हैं।

एरोबिक्स व नृत्य- हफ्ते में पांच दिन ३० मिनट की एरोबिक्स करें। इसमें सीढ़िया चढ़ना, जलतरण आदि कर सकते हैं। ऐसा न कर पाने पर नृत्य कर सकते हैं। यह मन को सुकून देने के साथ हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

रोजाना सुबह दौड़ लगाना शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद है। इससे वजन नियंत्रित रहने के अलावा हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। रोज क्षमतानुसार कुछ किलोमीटर दौड़ें। जिम में भारी वजन उठाने से जुड़े व्यायाम से भी हड्डियां मजबूत रहती हैं।

बीएमडी यानी बोन खनिज घनत्व परीक्षण से हड्डियों की मजबूती को जांचा जाता है। इसमें डेक्सा मशीन से हड्डियों का घनत्व देखकर अस्थिक्षरण का पता लगाते हैं। इसे ४५ वर्ष से अधिक उम्र वाले, मेनोपॉज के बाद महिलाओं को, कम उम्र में गर्भाशय निकलवा चुकी महिलाएं व अक्सर हड्डियों में दर्द रहने और जल्दी थकान होने की स्थिति में विशेषज्ञ कराने की सलाह देते हैं।

अस्थिक्षरण हड्डियों की एक बीमारी है, जिसके कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। ये आसानी से टूट जाती हैं और फ्रैक्चर का जोखिम बढ़ जाता है। हर तीन भारतीय महिलाओं में से एक और हर आठ पुरुषों में से एक अस्थिक्षरण से ग्रस्त है, जिसके कारण विश्व में भारत इससे सर्वाधिक ग्रस्त देशों में से एक है। चूंकि, अस्थिक्षरण के कोई लक्षण नहीं होते, अधिकतर लोगों को अस्थिक्षरण का पता ही फ्रैक्चर होने के बाद चलता है। जिन लोगों को अस्थिक्षरण होता भी है उनकी भी प्रवृत्ति इसे अनदेखा करने की होती है जिसके कारण बुढ़ापे में होनेवाले इसके असर से बचा नहीं जा सकता। जीवन की शुरुआत में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी बहुत ही महत्वपूर्ण कारक होते हैं जिनके कारण बाद के जीवन में अस्थिक्षरण का जोखिम बढ़ जाता है। ३० वर्ष की आयु तक हड्डियों का जितना घनत्व बढ़ना होता है बढ़ चुका होता है। प्राकृतिक प्रक्रिया के अनुसार, यह ४०-४५ वर्ष की आयु से घटना आरंभ हो जाती है, इससे अस्थिक्षरण का जोखिम बढ़ जाता है। पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी लेते रहने से हड्डियों का द्रव्यमान बढ़ाने में सहायता

मिलती है और इससे बुढ़ापे में हड्डियों का नुकसान होता है ।

भारतीयों के आहार की वजह से उन्हें दैनिक रूप से कैल्शियम और विटामिन डी की आवश्यक मात्रा नहीं मिल पाती । स्वास्थ्य और बीमारी मुक्त जीवन के संवर्धन के लिए महत्वपूर्ण कार्यनीति होती है कि आहार के माध्यम से पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी लिया जाए और जीवनशैली में परिवर्तन करके अस्थिक्षरण की रोकथाम की जाए । आहार से यदि पर्याप्त रूप से इनकी पूर्ति नहीं हो पाती हैं तो अपने चिकित्सक से पूछकर ही कैल्शियम विटामिन डी के अनुपूरकों का प्रयोग किया जा सकता है । स्वास्थ्यकारी आहार अनिवार्य है और इसमें हरी सब्जियां और कैल्शियम से भरपूर खाद्य जैसे कि डेयरी उत्पाद, बादाम, ब्रोकली और सोय उत्पाद जैसे कि टोफू शामिल होने चाहिए । हर आयु में लोगों की हड्डियों के बनने और इनके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए व्यायाम अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । शराब और धूम्रपान का सेवन घटाने सहित जीवनशैली और परिवर्तनों से भी अस्थिक्षरण की रोकथाम की जा सकती है । आज की दुनिया में जहां विज्ञान ने नई ऊंचाइयों को छुआ है वहीं अस्थिक्षरण का उपचार करने के लिए आज आसानी से व्यापक तरह की दवाइयां उपलब्ध है ।

आजकल हर १० में चार लोगों को हड्डियों से जुड़ी कोई न कोई समस्या जरूर होती है । हड्डियों की मजबूती पूरी जिंदगी के लिए जरूरी है । लेकिन आजकल खाने पीने और व्यायाम के प्रति बरती जा रही लापरवाही समय पूर्व ही हड्डियों को नुकसान पहुंचा रही है ।

नियमित व्यायाम हैं जरूरी- व्यायाम करने से हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूती मिलती है । हालांकि बहुत से पतले लोग खासकर महिलाएं सोचती हैं कि उन्हें व्यायाम की क्या जरूरत है? किंतु व्यायाम सबके लिए जरूरी होता है, फिर चहो वह मोटा हो या पतला मनुष्य । सप्ताह में दो चार बार वजन वाले व्यायामों को करने से मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और हड्डियां भी स्वस्थ रहती हैं । पैदल चलना, जॉगिंग करना, नृत्य करना, जिम जाना, सीढ़ियां चढ़ना, योग या हल्के-फुल्के व्यायाम करना भी हड्डियों को मजबूत बनाते हैं ।

शराब का सेवन न करें- शराब का सेवन न करें । धूम्रपान भी सेहत के लिए नुकसानदेह होता है । धूम्रपान करने से ऐस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है और शराब का सेवन हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है । इसलिए धूम्रपान करना बंद करें । पानी पीना जोड़ों की सेहत को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है । इससे आपके जोड़ों को प्रचुर मात्रा में श्लेश द्रव की आपूर्ति होती है । यह द्रव किसी जोड़ में हड्डियों के बीच की जगह में गद्दी की तरह काम करता है ।

बचपन में यदि आपका आहार ठीक नहीं है तो इसका असर सेहत पर जरूर नजर आएगा । यदि कैल्शियम युक्त भोजन जैसे दूध आदि से परहेज किया हो तो हो सकता है कि आपकी हड्डियां कमजोर हों । इसका असर सीधे रीढ़ की हड्डियों पर भी पड़ सकता है । इस उम्र में हड्डियों से शरीर का ढांचा तय होता है, साथ ही अंगों की सुरक्षा और मांसपेशियों को आधार मिलता है । इनमें जमा कैल्शियम नसों, मांसपेशियों, गुर्दे और हृदय को अच्छे से काम करने में मदद करता है । एक से तीन साल तक के बच्चों को प्रतिदिन ३६० मिलीग्राम कैल्शियम देना जरूरी है । ४ से १० तक के बच्चों में ५०० से ८०० मिलीग्राम । पांच साल के बच्चों को डेयरी आहार भरपूर खाना चाहिए । क्योंकि इसमें न केवल कैल्शियम वरन वसा भी मौजूद रहता है, जो शरीर को विटामिन डी और ई देता है । बचपन में हड्डियों का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है, क्योंकि

शरीर में नई हड्डियों का बनना और विकास इसी दौरान होता है। बच्चे अक्सर दूध से बचते हैं। मगर कैल्शियम केवल दूध या दूध उत्पादों में ही नहीं बल्कि अनाज और हरी पत्तेदार सब्जियों में भी रहता है।

२० साल की उम्र के बाद हड्डियां नहीं बढ़ती इसलिए जरूरी है कि इस उम्र में नए कोशिकाओं के लिए पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार लिया जाए। लड़के और लड़कियों दोनों को १००० मिलीग्राम कैल्शियम लेना चाहिए। हड्डियों को एक और महत्वपूर्ण कारक प्रोटीन की भी बहुत जरूरत रहती है।

हड्डियों का घनत्व इसी वक्त तय होता है। युवाओं को रोज ५४० मिलीग्राम कैल्शियम लेना जरूरी है। यह जरूरत ५० साल की महिला और ७० साल के पुरुष में भी इतनी ही रहेगी। हड्डियों में जमा कैल्शियम खत्म न हो इसलिए ज्यादा नमक वाले आहार और फिजी पेय से बचें। नींद भी जरूरी है। नींद न होने पर कॉर्टिसोल संप्रेरक कम होता है, इससे हड्डियां टूटने की आशंका बढ़ती है। परिवार में अस्थिक्षरण है तो उनको ६० की उम्र तक हड्डी घनत्व की जांच कराते रहना चाहिए।

जिस तरह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में हड्डियों का आकार और घनत्व अलग होता है और इलाज भी उसके अनुसार ही किया जाता है।

ओपन फ्रैक्चर- त्वचा के काटने की स्थिति में इस प्रकार का फ्रैक्चर हो जाता है।

क्लोज्ड फ्रैक्चर- इसमें त्वचा कटती नहीं। कॉम्लिकेटेड फ्रैक्चर- जिस हड्डी में फ्रैक्चर हुआ है उससे जुड़ा अंग क्षतिग्रस्त हो जाता है। स्ट्रेस फ्रैक्चर- लगातार दबाव पड़ने के कारण हेयरलाइन फ्रैक्चर हो जाता है।

ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर- बच्चों की लचीली हड्डियों में होनेवाला फ्रैक्चर।

लक्षण- तेज दर्द, मूवमेंट में परेशानी, सूजन या ब्रूजिंग या रक्तस्राव, आकार का बिगड़ जाना या जोड़ों का असामान्य रूप से मुड़ जाना, दबाव पड़ने पर दर्द महसूस होना, हर फ्रैक्चर के फर्स्ट एड का तरीका अलग है।

फ्रैक्चर किस जगह पर हुआ है और यह किस प्रकार का है उसका फर्स्ट एड भी उसी पर निर्भर करता है। ओपन फ्रैक्चर में इलाज से पहले रक्तस्राव को रोकना जरूरी होता है। पहले जख्म को धोएं और फिर उस पर पट्टियां लगाएं। क्लोज्ड फ्रैक्चर में सबसे पहले व्यक्ति की सांसों चेक करनी चाहिए। व्यक्ति को शांत कराएं। इस बात की जांच करें कि उसे कहीं और जख्म तो नहीं हुआ है। जिस स्थान पर फ्रैक्चर जहुआ है उसे हिलाए-डुलाए नहीं। दर्द या सूजन को कम करने के लिए बर्फ की सिकाई करें। इसके बाद तत्काल ही चिकित्सक को दिखाएं।

चोट लगे हिस्से पर मसाज, टूटी हड्डी कसाव, टूटी हड्डी को बिना सहारा दिए हिलाना-डुलाना, फ्रैक्चर के ऊपर या नीचे, जोड़ों को मूव, मुंह से तरल या खाद्य देना।

चाय पीना जहां आज हमारे आचार-विचार का अंग बन गया है वहीं सुस्ती भगाने के लिए एक आवश्यक तत्व के रूप में भी प्रचलित हो चुका है। चाय पीने से शरीर की हड्डियां भी मजबूत बनती हैं।

चाय में मिलनेवाले खनिज से शरीर की हड्डियों का घनत्व बढ़ता है। चाय में खासकर हरी चाय में, फ्लोराइड तत्व अधिक मात्रा में पाए जाते हैं।

इसके अलावा इसमें पाया जानेवाला फाइटो एस्ट्रोजन हड्डियों का घनत्व बढ़ाने में सहायक होता है। इसमें पाए जानेवाले अन्य तत्व हड्डियों में चयापचय दर को बढ़ाते हैं। जिन लोगों ने एक दशक से अधिक समय तक नियमित चाय का सेवन

किया है उनकी हड्डियों का घनत्व अधिक है।

अस्थिक्षरण नामक खतरनाक बीमारी को खामोश बीमारी के नाम से भी जाना जाता है, यानी कि साइलेंट किलर। ये बीमारी हड्डियों से संबंधित है। इस बीमारी का सबसे बड़ा नुकसान है कि जब तक हड्डियां मुलायम होकर टूटने नहीं लगती, तब तक इसके लक्षणों का पता लगाना मुश्किल होता है। इसीलिए इसको साइलेंट किलर यानी खामोश बीमारी कहा जाता है। अस्थिक्षरण कई अन्य बीमारियों से मेल खाती है लेकिन इसकी पहचान हो पाना फिर भी मुश्किल होता है।

बढ़ती उम्र के साथ हड्डियाँ कमजोर होती चली जाती है। अस्थिक्षरण बीमारी होने पर हड्डियां कमजोर हो जाती है और उनमें शक्ति नहीं रह जाती, नतीजन वे टूटने लगती हैं। ऐसे में हड्डियां छोटी-मोटी चोट या गिरने के दौरान भी टूटने लगती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अस्थिक्षरण बीमारी के दौरान भी टूटने लगती हैं। आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि हड्डियां प्रोटीन, कोलेजन और कैल्शियम से मिलकर बनी होती हैं। इन्हीं तत्वों से हड्डियों को मजबूती मिलती है, ऐसे में अस्थिक्षरण होने पर हड्डियों को नुकसान पहुंचने लगता है।

अस्थिक्षरण के दौरान रीढ़ की हड्डी, नितंब, पसली और कलाई की हड्डियों में फ्रेक्चर होना आम बात हो जाती है, इसके अलावा भी शरीर की बाकी हड्डियों में भी फ्रेक्चर होने की आशंका बढ़ जाती है। ३५ साल की उम्र के आसपास हड्डियां कमजोर होनी शुरू हो जाती है और ऐसे में कैल्शियम की कम खुराक हड्डियों के घनत्व को और भी कम कर देती है, जिससे ये कमजोर होने लगती हैं।

जोड़ों में दर्द होना और हड्डियों का कमजोर होना अब आम समस्या बन गया है। गठियारोग और अस्थिक्षरण की समस्या अब कम उम्र के लोगों को भी होने लगी है। आहार में कैल्शियम, विटामिन डी की कमी, शीतपेय पीने, शीघ्र आहार खाने और गतिविधियों की कमी के कारण हड्डियों से जुड़ी समस्याएं बढ़ रही हैं। हड्डियां बनना नियमित प्रक्रिया है। कैल्शियम और विटामिन डी की मदद से पुरानी हड्डियों की जगह नई बनती हैं। कम उम्र में यह तेज गति से होती है, लेकिन ३० के बाद यह प्रक्रिया धीमी हो जाती है। बढ़ती उम्र में अस्थिक्षरण और गठियारोग जैसी समस्या होने लगती हैं। इसलिए ३५ की उम्र के बाद अस्थि घनत्व का परीक्षण कराना चाहिए।

महिलाओं में मेनोपोज के दौरान एस्ट्रोजन की कमी से हड्डियों के कमजोर होने की आशंका बढ़ जाती है। मेनोपॉज के समय उन्हें कम से कम १ ग्राम कैल्शियम लेना बहुत जरूरी है और बोन खनिज डेंसिटोमेट्री करानी चाहिए। दूध, पनीर, पालक, चुकुंदर, ककड़ी, केला, संतरा, सिंघाड़ा, खजूर और अखरोट आदि खाना चाहिए। धूप लेना भी जरूरी है। १९-५० साल की उम्र में एक ग्राम और इससे ज्यादा उम्र में १.२ ग्राम कैल्शियम लेना चाहिए। विटामिन डी हड्डियों में कैल्शियम को सोखने व बढ़ाने में मदद करता है। रोजाना धूप में १५ मिनट रहना चाहिए। सुबह ८ से ११ बजे तक का समय सबसे अच्छा होता है।

बास्केटबॉल व फुटबॉल आदि गेम खेलने से हड्डियां मजबूत होती हैं। बच्चों को ज्यादा शीतपेय और शीघ्र आहार नहीं खाने चाहिए, इससे हड्डियों का कैल्शियम गलने लगता है। दूध व दूध से बने पदार्थों को चिकित्सक में शामिल करें।

खानपान, रहन-सहन और आचार व्यवहार का हड्डियों की सेहत पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यौवन में खूबसूरत लम्हे पार करने के बाद हड्डियों की ताकत घटती जाती है। हड्डियों की कमजोरी अस्थिक्षरण कहलाती है। हड्डियों की तंदुरुस्ती पर

ध्यान नहीं दे तो वे अंदर ही अंदर खोखली हो जाती हैं। आप जितनी जल्दी उनके स्वास्थ्य के प्रति चेत जाएं, उतना ही उन्हें कमजोर होने से बचाया जा सकता है।

हड्डियों का निर्माण कैल्शियम से होता है। युवा स्त्री-पुरुषों को प्रतिदिन ५००-६०० मिलीग्राम चाहिए, लेकिन वृद्ध होने पर यह मात्रा बढ़कर १००० मिलीग्राम हो जाती है। दूध और दूध से बनी वस्तुएं जैसे पनीर, दही, मक्खन में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। आधा लीटर दूध में ६०० मिलीग्राम कैल्शियम होता है। अगर आप मांसाहारी हैं तो मछली का सेवन कर सकते हैं। मछली में कैल्शियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। सब्जियों में हरी पत्तेदार और फलों में सीताफल, खजूर, खूबानी में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

पूरा दिन बैठकर बितानेवाले लोगों की हड्डियां लगभग ४० वर्ष की उम्र से ही कमजोर होनी शुरू हो जाती हैं, जबकि शारीरिक भागदौड़ करनेवालों की हड्डियां बुढ़ापे तक मजबूत रहती हैं, इसलिए आप जितनी शारीरिक मेहनत करते हैं, व्यायाम करते हैं, चलते-फिरते हैं, आपकी हड्डियां उतनी ही ज्यादा मजबूत बनी रहेंगी। अगर आप अधिक चाय, काफी या शीतपेय पीते हैं तो इसके इस्तेमाल को बिल्कुल सीमित कर दें, क्योंकि इनमें कैफीन की मात्रा ज्यादा होती है जिसके कारण हड्डियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और ज्यादा प्रयोग से हड्डियां भी कमजोर हो जाती हैं।

कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके इलाज का समय बहुत ज्यादा होता है और ज्यादा के कारण दवाइयां भी ज्यादा समय तक खानी पड़ती हैं और इन दवाइयों के कुप्रभाव के कारण भी हड्डियां अपनी ताकत खो देती हैं और उम्र से पहले ही खोखली हो जाती हैं। ऐसे में जीवन में अनुशासन रखकर नियमित सैर करें और अपने खान-पान पर विशेष ध्यान रखकर अपनी शारीरिक सुंदरता के साथ-साथ हड्डियों को भी कमजोर होने से बचा सकते हैं।

कई बार हम महसूस करते हैं कि हमारी हड्डियों में कमजोरी आ रही है तो यह जरूरी है कि हमें हड्डियों के चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए, जिससे वह जांच करके उन्हें ठीक करने की दवाइयां व कुछ सावधानियां बताएं। इस तरह से उचित समय पर इलाज व सावधानियां अपना कर हड्डियों को ज्यादा कमजोर होने से बचा सकता है।

आधुनिक जीवन शैली की एक देन अस्थिक्षरण है जो चुपके से शरीर में प्रवेश करती है। इसके लक्षण जल्दी से दिखाई नहीं देते। जब तक इसका पता चलता है, काफी देर हो चुकी होती है। जीवनशैली के बदलाव के कारण भारत में प्रतिवर्ष रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। अब तो युवा भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। इस बीमारी का पता तब चलता है जब किसी हड्डी में फ्रैक्चर होता है।

जोड़ों में दर्द रहना, टेढ़ा चलना, घुटनों में गैप का होना, हड्डियों में टेढ़ापन होना इस बीमारी के आम लक्षण हैं। इस बीमारी में धीरे धीरे अस्थि उतक खत्म होने लगते हैं जिससे जोड़ों का दर्द बढ़ना शुरू हो जाता है, हड्डियां कमजोर होने पर या भुरभुरी होने पर हड्डियां टेढ़ी होने लगती हैं या टूट सकती हैं।

महिलाएं अक्सर मेनोपॉज के बाद और पुरुष ६० साल के बाद इस बीमारी का शिकार होते हैं। वैसे और भी कई कारण हैं जिनके कारण अस्थिक्षरण होता है जैसे आनुवंशिक, विटामिन डी की कमी, कैल्शियम की कमी, प्रोटीन की कमी, बढ़ती आयु, धूम्रपान का अधिक सेवन, शीतपेय का अधिक सेवन, मधुमेह और थायरॉइड का होना आदि। कभी कभी किसी लंबी बीमारी से ग्रस्त लोग भी इसका शिकार बनते हैं क्योंकि वे लंबे समय से दवाइयों का सेवन कर रहे होते हैं।

वैसे तो प्रारंभिक अवस्था में इसके लक्षण पता नहीं चलते। कभी कभी गिर जाने पर या थोड़ी चोट लगने पर फ्रैक्चर हो जाए तो पता चलता है कि रोगी अस्थिक्षरण की गिरफ्त में आ चुका है। प्रारंभ में हड्डियों और मांसपेशियों में हल्का दर्द कभी कभी होता है, फिर धीरे-धीरे दर्द बढ़ने लगता है। जब कभी कलाई, रीढ़ हाथ की हड्डी टूटती है तो इस रोग की पुष्टि होती है।

कमर के निचले हिस्से में दर्द, गर्दन में हल्का दर्द भी इसके लक्षण हैं। शुरूआत में पता न चलने से दर्द की मात्रा बढ़ने लगती है फिर एक्सरे की सहायता से जाना जाता है पर तब तक हड्डियां काफी भुरभुरी हो चुकी होती हैं। निष्क्रिय जीवनशैली और मोटापा भी इसके कारण हैं। जब कहीं, किसी जोड़ या हड्डी में लगातार हल्का दर्द हो तो तुरंत हड्डी विशेषज्ञ से जांच करवाएं और उनकी सलाह अनुसार व्यायाम, जीवनशैली में बदलाव, दवा आदि लेकर स्वयं को इस खामोश बीमारी से बचा कर रखें। किसी प्रकार के दर्द को अपने पर हावी न होने दें। पैदल चलें ताकि हड्डियों में मजबूती बनी रहे, खाने में पौष्टिक आहार लें जो प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर हो।

माता-पिता को चाहिए कि बाल्यावस्था से ही बच्चों को पौष्टिक आहार लेने की आदत डालें। उन्हें नियमित रूप से दूध, पनीर, घी, दही, हरी सब्जियां व सोयाबीन खाने को दें। १०-१२ वर्ष की आयु के बाद बच्चों को नियमित व्यायाम करने को कहें। सर्दियों में २० से ३० मिनट तक बच्चों को धूप में बिठाएं ताकि बचपन से उन्हें विटामिन डी मिल सके।

अगर हम प्रारंभ से अपना खानपान सही रखेंगे और व्यायाम नियमित करेंगे तो हड्डियां हमारा साथ लंबे समय तक देंगी। नमक की मात्रा कम लें ताकि हड्डियों को गलने से बचाया जा सके। कैफीन की मात्रा भी कम लें।

कैफीन कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित करता है। कैफीन चॉकलेट, चाय, कॉफी, सोडा आदि में अधिक होता है। इनका सेवन सीमित मात्रा में करें। धूम्रपान करनेवाले लोगों का अगर फ्रैक्चर हो जाए तो हड्डी जुड़ने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, इसलिए नियमित रूप से सैर, जॉर्गिंग, स्वीमिंग करते रहें। योग नियमित करें।

अगर जोड़ों में दर्द नियमित बना रहे और धीरे धीरे दर्द की मात्रा बढ़ रही हो तो चिकित्सक से परामर्श करें। बोन खनिज घनत्व परीक्षण से इस रोग के बारे में पता चलता है। ४० वर्ष की आयु के बाद ३ साल में एक बार इसका परीक्षण करवाएं। मेनोपॉज के बाद महिलाएं अक्सर इस रोग की गिरफ्त में आ जाती हैं। चिकित्सक की सलाह पर अगर संप्रेरक बदलाव चिकित्सा की आवश्यकता पड़े तो मेनोपॉज होने से पहले करवा लें। जो पुरुष धूम्रपान अधिक करते हैं या शराब का सेवन करते हैं उन्हें भी संप्रेरक बदलाव चिकित्सा की आवश्यकता पड़ सकती है।

बढ़ती उम्र के साथ साथ शरीर में कई तरह के खनिज, कैल्शियम, फास्फोरस की कमी होने लगती है जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं क्योंकि हड्डियां कैल्शियम से मिलकर बनती हैं। इनकी कमी से हड्डियों का घनत्व कम होने लगती है और हड्डियां घिसने लगती हैं। चिकित्सक की सलाह से ओरल कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन करें ताकि हड्डियों में मजबूती बनी रह सके और हड्डियां आपके लंबे समय तक स्वस्थ रहकर आपका साथ निभा सकें।

हाथ- हमारे शरीर के इस अंग में सबसे ज्यादा हड्डियां पाई जाती हैं। एक हाथ में २७ हड्डियां होती हैं। हाथों और पैरों (एक पैर में २६) की हड्डियों को मिला दिया जाए तो ये पूरे शरीर में मौजूद २०६ हड्डियों की आधी होती हैं।

जबड़ा- किसी भी प्रकार की दुर्घटना होने पर हड्डियां ही सबसे अधिक टूटती हैं, परन्तु जबड़े की हड्डी इतनी मजबूत होती है कि उस पर कोई असर नहीं पड़ता है। यह लगभग २८० किलो वजन भी सहन कर सकती है।

बीमारी के लक्षण- कमर या पीठ में लगातार दर्द की शिकायत हो। मामूली चोट पर भी हड्डियों में फ्रैक्चर या सूजन। लंबाई कम होना।

दूध या इससे बने पदार्थों, प्रोटीन व दूसरे पोषक तत्वों को भोजन में करें शामिल। रजोनिवृत्त महिलाएं खासतौर पर कैल्शियम व विटामिन डी युक्त भोजन का सेवन करें। शीघ्र आहार के सेवन से बचें। ४०-४५ की उम्र के बाद हड्डियों के घनत्व की नियमित जांच कराएं। रोग का लक्षण दिखते ही तत्काल इलाज कराना चाहिए। रीढ़ की हड्डियों में फ्रैक्चर या इन हड्डियों के बीच डिस्क का सूख जाना। रीढ़ ही एक हड्डी का दूसरी हड्डी पर सरक जाना। जोड़ों में गठिया।

व्यायाम व शारीरिक श्रम की कमी। शीघ्र आहार, कोल्ड ड्रिंक आदि का सेवन। दूध, इससे बने पदार्थों व कैल्शियम युक्त पोषक पदार्थों का कम सेवन। आंत, यकृत या गुर्दे की बीमारी, रुमेटाइड गठियारोग, गर्भावस्था। अधिक शराब का सेवन व धूम्रपान। महिलाओं में मासिक धर्म बंद होने तथा एक खास तरह का संप्रेरक।

स्वस्थ शरीर की चाहत सभी को होती है लेकिन यह जान लेना बहुत जरूरी है कि स्वस्थ शरीर तभी बनेगा जब हड्डियां मजबूत होंगी। इसके लिए नियमित रूप से पौष्टिक आहार लेना जरूरी हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए भोजन में यह तत्व जरूरी हैं। कैल्शियम, विटामिन डी, विटामिन सी। मैग्नीशियम, पोटैशियम, सेलीनियम, जिंक, कॉपर, सोडियम, प्रोटीन और लैक्टोस।

ओमेगा ३ वसा युक्त भोजन भी हड्डियों को मजबूत करेगा। दूध और दूध से बनी चीजों को कैल्शियम का प्रमुख स्रोत माना जाता है। रोजाना दूध का सेवन शरीर में कैल्शियम की मात्रा बनाये रखने में मददगार होता है। धूप से शरीर को विटामिन डी मिलता है। सुबह हल्दी धूप में थोड़ी देर बाहर रहना फायदेमंद है। लेकिन गर्मियों में धूप में ज्यादा देर रहना घातक हो सकता है। नियमित रूप से हरी पत्तीदार सब्जियों और ताजे मौसमी फलों का सेवन करें। इनमें मौजूद मैग्नीशियम, पोटैशियम और विटामिन सी शरीर में क्षारीय तत्व का निर्माण करते हैं जो हड्डियों के लिए जरूरी होता है।

अनाज और दालों का सेवन करें इनमें मौजूद प्रोटीन की भरपूर मात्रा हड्डियों के लिए लाभदायक साबित होती है।

चूने के पानी में साबुन घिसकर लगाएं घाव की गंदगी साफ होगी। चूने का पानी तथा नारियल तेल को बराबर मात्रा में लेकर मिला लें। इसे जले हुए स्थान लगाने से घाव की जलन दूर हो जाती है।

कहीं चोट लगी हो और सूजन आई हो तो चूने में हल्दी का चूर्ण मिलाकर लगाने से फौरन दर्द ठीक हो जाता है।

चूना और शहद को एक साथ मिलाकर गिल्टी (ट्यूमर) पर बांधने से लाभ मिलता है।

चूने को हल्दी में मिलाकर टीका लगी हुई जगह पर लेप करने से टीके का घाव ठीक हो जाता है।

३ ग्राम कलई चूना की छोटी गोली बनाकर गुड़ में रखकर खाने से गैस का गोला खत्म हो जाता है। १० मिलीलीटर चूने का साफ पानी रोजाना पीने से अम्लपित्त और बदहजमी दूर होती है।

मजबूत मकान के लिए मजबूत नींव की जरूरत पड़ती है, वैसे ही स्वस्थ शरीर के लिए मजबूत हड्डियों की जरूरत होती है। लेकिन आपके खाने की कुछ चीजें हड्डियों को खोखला बना देती हैं।

ज्यादा मात्रा में नमक का इस्तेमाल करने से हड्डियां कमजोर होती हैं। दरअसल नमक में सोडियम होता है जो शरीर में जाने के बाद कैल्शियम को यूरिन के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल देता है।

अधिक मात्रा में खाया गया चॉकलेट भी हड्डियों को कमजोर कर सकता है। इसको खाने से शरीर में शक्कर और ऑक्सलेट की मात्रा बढ़ जाती है, जिसमें कैल्शियम शरीर में अवशोषित नहीं हो पाता।

शराब पीने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है। जो हड्डियों की कमजोरी का कारण बनती है।

शीत पेय में कार्बन डायऑक्साइड और फॉस्फोरस पाया जाता है जो हड्डियों को खोखला कर देता है।

चाय और कॉफी के ज्यादा इस्तेमाल से भी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इसमें मौजूद कैफीन हड्डियों की सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है। इसलिए बेहतर है कि आप चाय, कॉफी से दूरी बनाकर रखें।

ऊर्जा की पर्याप्त मात्रा न होने की वजह से शरीर काफी प्रभावित होता है, जिसका शरीर हड्डियों के ऊतकों के कमजोर होने के रूप में दिखता है। सामान्य रूप में हड्डियां बड़ी होती है और अपनी चोटों को सही करती है। साथ ही रोजमर्रा होनेवाले छोटे छोटे नुकसान को भी स्वयं मरम्मत करने में सहायक होती है। हड्डियों का विकसित न होना, मरम्मत न होना एक समस्या होती है। कम हड्डी मास होने की वजह से हड्डी टूटने की संभावना बढ़ जाती है। उस दौरान अगर मासिक धर्म भी अनियमित हो रहा है तो शरीर में ऑस्ट्रोजन की कम मात्रा उपलब्ध होती है, जिसकी वजह से हड्डियों के ऊतक खनिज को शरीर के दूसरे हिस्सों के लिए इस्तेमाल नहीं कर पाते। पर्याप्त मात्रा में खाना न लेने की वजह से शरीर में कैल्शियम की भी कमी हो जाती है जो हड्डियों के लिहाज से बेहतर नहीं होती। साथ ही शरीर में विटामिन और दूसरे खनिज की कमी होने से हड्डियों के ऊतकों की मरम्मत करने और विकसित होने की क्षमता कमजोर हो जाती है।

ट्रायड को लड़कियों और महिलाओं में मुख्यतः तीन बातों के द्वारा पहचाना जा सकता है। पर्याप्त ऊर्जा की कमी। मासिक धर्म की अनियमितता। अस्थिक्षरण जिसकी वजह से हड्डियों में कमजोरी आ जाती है।

यह बीमारी केवल महिलाओं को होती है, लेकिन फिर भी ऐसा नहीं है कि पुरुषों में ज्यादा व्यायाम करने से कुछ नहीं होता। चूंकि महिलाओं का शरीर वसा कम करने के प्रति काफी संवेदनशील होता है और ये उनके मासिक धर्म को अनियमित कर देता है। इसके विपरीत पुरुषों में इस तरह की समस्या नहीं होती। साथ ही संप्रेरक में गड़बड़ी होने के कारस बाद में अस्थिक्षरण की समस्या हो जाती है।

हड्डियां एक समय तक ही मजबूत रह पाती हैं। उम्र का सबसे ज्यादा प्रभाव हड्डियों पर ही पड़ता है, जबकि ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। मानव शरीर में हड्डियों का पुनर्निर्माण ताउम्र होता रहता है। यह निर्माण हड्डियों की अंदरूनी दीवारों में होता रहता है। शरीर में पाई जानेवाली दो तरह की कोशिकाएं आस्टियोब्लास्ट और आस्टियोक्लास्ट हड्डियों के पुनः निर्माण और विखंडन के लिए जिम्मेदार होती हैं। आस्टियोब्लास्ट कोशिकाएं हड्डियों की भीतरी दीवार को तोड़कर इनके निर्माण के लिए उपयोग में आनेवाले तत्वों को एकत्रित करने का काम करती हैं। हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए यह दोनों ही कोशिकाएं साथ मिलकर काम करती हैं।

पूरे के पूरे कंकाल तंत्र का पुनः निर्माण होने में कम से कम १० वर्ष का समय लगता है। हड्डियों के पुनः निर्माण की समय-सीमा इनके आकार और कार्य पर निर्भर है। इस प्रक्रिया का नियंत्रण पैराथायराइड और काल्सीट्रायल नामक संप्रेरक और विटामिन डी और कैल्शियम की उपस्थिति में होता है। शरीर के किसी हिस्से में फ्रैक्चर हो जाने पर यह प्रक्रिया हाइपरमोड में चली जाती है, लेकिन जैसे ही हम उम्र का आधा बसंत पार कर लेते हैं यह प्रक्रिया काफी धीमी हो जाती है, जिसके कारण हड्डियां पतली होती चली जाती हैं।

लकवा

दिमाग के एक हिस्से में जब खून का प्रवाह रुक जाता है तो दिमाग के उस हिस्से में क्षति पहुंचती है, जिससे लकवा होता है। करीब ८५ प्रतिशत लोगों में दिमाग की खून की नली अवरुद्ध होने पर व करीब १५ प्रतिशत में दिमाग में खून की नस फटने से लकवा होता है। दिमाग में रक्त पहुंचानेवाली खून की नली के अंदरूनी भाग में रक्तवसा जमने से मार्ग संकरा होकर अवरुद्ध हो जाता है या उसमें खून का थक्का हृदय से या गले की धमनी से निकलकर रक्त प्रवाह द्वारा पहुंचकर उसे अवरुद्ध कर सकता है। जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की बीमारी होती है, उनमें अचानक रक्तचाप बढ़ने से दिमाग की नस फट जाने से लकवा हो जाता है। कुछ मरीजों में दिमाग की नस की दीवार कमजोर होती है, जिससे वह गुब्बारे की तरह फूल जाती है। एक निश्चित आकार में आने के बाद इस गुब्बारे (एन्यूरिज्म) के फटने से भी लकवा हो जाता है। लकवे के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि दिमाग का कौन-सा हिस्सा क्षतिग्रस्त हुआ है क्योंकि दिमाग के विभिन्न हिस्से शरीर की विभिन्न गतिविधियों को संचालित करते हैं।

पलकें लटक जाना- यह संकेत लकवे का है। आवाज में लड़खड़ाहट और उच्च रक्तचाप भी लकवे के कारण माने जाते हैं। लकवा लगने पर सरसों तेल में तेजपत्ता, लहसुन कली और अजवाइन मिलाकर गर्म कर लें इस तेल से लकवा प्रभावित अंगों पर दो से तीन बार मालिश करें।

लक्षण- अचानक याददाश्त में कमजोरी आना, बोलने में दिक्कत आना, हाथ या पांव में कमजोरी, आंखों से कम दिखना, व्यवहार में परिवर्तन, चेहरे का टेढ़ा होना इत्यादि। आपको लगता है कि आपके सामने किसी को लकवा आया है तो निम्नलिखित तीन चीजें जांच लें। चेहरा- क्या मरीज ठीक तरह से हंस सकता है, क्या उसका एक तरफ का चेहरा या आंख लटक गई है? भुजाएं- क्या मरीज अपनी दोनों भुजाएं हवा में उठा सकता है? बोली- क्या मरीज स्पष्ट बोल सकता है व आपके बोले हुए शब्दों को समझ सकता है?

उपाय- अगर मरीज में ये लक्षण हैं तो इसके ८५ प्रतिशत अवसर हैं कि उसे लकवा हुआ है। इसलिए उसे तुरंत चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराएं व न्यूरोलॉजिस्ट को दिखाएं। अच्छी खबर यह है कि करीब ८० प्रतिशत मामलों में लकवा से बचा जा सकता है। ५० प्रतिशत से ज्यादा लकवे अनियंत्रित रक्तचाप या उच्च रक्तचाप का उपचार अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही धूम्रपान का त्याग, सैर करने जाना, नियमित व्यायाम व एट्रियल फिब्रिलेशन, जिसमें हृदय की गति अनियंत्रित हो जाती है उसका उपचार भी जरूरी है। काफी मरीजों में लकवा आने के कुछ हफ्तों के अंदर ही थोड़ा सुधार देखने को मिलता है। मरीजों में लकवे के एक या डेढ़ साल के अंदर काफी सुधार आ जाता है। केवल कुछ मरीजों में ज्यादा समय लगता है।

पक्षाघात होने पर व्यक्ति अपंग हो जाता है एवं असमय मौत के मुंह में समा जाता है। पहले यह प्रौढ़ावस्था में या ५० वर्ष की आयु के पश्चात होता था किन्तु अब यह किसी भी आयु में होने लगा है। भारत ही नहीं, विश्व में सर्वाधिक लोग इसी के कारण अपंग हो जाते हैं। यह कर्करोग एवं हृदयरोग के बाद मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण माना जाता है। शरीर की समस्त क्रियाओं का नियंत्रण केंद्र हमारे मस्तिष्क में है। इसे सदैव ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़ी है यह बाधित होने पर व्यक्ति पक्षाघात का शिकार हो जाता है। इस पक्षाघात को लकवा, फालिज, अधरंग, ब्रेन-स्ट्रोक, ब्रेन-अटैक, हेमीप्लीजिया, पेरालिसिस आदि कहा जाता है। शरीर के सभी स्नायु तंत्र यहीं से निकलते हैं। हाथ-पैर हृदय, श्वास का चलना, बोलना, देखना, सूंघना, हावभाव व्यक्त करना आदि मस्तिष्क के नियंत्रण में हैं और वह दिन रात सोते-जागते सदैव कार्य करते रहता है। अतः मस्तिष्क को इस क्रियाशीलता के लिए रक्त वाहिनियों के द्वारा सदैव ऑक्सीजन तथा

ग्लूकोज आदि जरूरत पड़ती है। इसमें रूकावट या गड़बड़ी की स्थिति में व्यक्ति पक्षाघात का शिकार हो जाता है जिससे वह अपंग या असमय मृत्यु के मुख में पहुंच जाता है।

इस मस्तिष्क घात या मस्तिष्क पक्षाघात की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का जितना जल्दी उपचार आरंभ होता है वह उतना ही शीघ्र स्वस्थ हो जाता है और अपंग होने एवं मृत्यु मुख में जाने से बच जाता है। इस पक्षाघात, अधरंग, लकवा या फालिज आदि नाम से सर्वज्ञात स्थिति का सभी चिकित्सा विधियों में उपचार है। इसको लेकर दुनिया भर में परंपरागत चिकित्सा एवं नुस्खे उपलब्ध हैं। आधुनिक चिकित्सा विधि में इसको सटीक उपचार है। इसके अलावा जीवनशैली में सुधार लाने या उसे सही करने से भी पीड़ित व्यक्ति शीघ्र स्वस्थ हो जाता है।

पहले पक्षाघात की बहुत कम घटनाएं सामने आती थीं किन्तु अब आधुनिक, व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवनशैली के कारण पक्षाघात की घटनाएं बढ़ गई हैं। लकवा कभी भी हो सकता है। यह उच्च रक्तचाप, रक्तवसा, धूम्रपान, मधुमेह मोटापा, हृदयरोग, तनाव, पूर्व में पक्षाघात होने, अधिक मानसिक कार्य, सदमा, अति यौजन, गलत भोजन, तेज ठंड, सिर की किसी तेज बीमारी, मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी में चोट, नशे के अधिक उपयोग आदि कारणों से होता है। इसमें मस्तिष्क की नसें फट जाती हैं या उनमें रक्त का थक्का जम जाता है जिससे रक्त ऑक्सीजन एवं ग्लूकोज आदि का मार्ग प्रभावित या बाधित हो जाता है।

लक्षण- पक्षाघात पीड़ित व्यक्ति का सिर घूमता है, चक्कर आता है। उसे चलने में कठिनाई होती है। स्पष्ट बोल नहीं पाता है। चेहरे व शरीर का एक भाग, आधा या संपूर्ण भाग कड़ा हो जाता है या खींच जाता है नजर प्रभावित होती है। प्रभावित भाग कमजोर हो जाता है। सून्नपन, सिर या पीड़ित भाग की नशों में तीव्र दर्द होता है। उसका शारीरिक संतुलन बिगड़ जाता है।

बचाव- पीड़ित व्यक्ति के लिए मस्तिष्काघात, ब्रेन हेमरेज के प्रथम पांच घंटे अति महत्वपूर्ण होते हैं। उसका जितना जल्दी उपचार आरंभ होता है वह उतना ही अधिक व जल्द स्वस्थ होता है। ऐसे व्यक्ति को वजन नहीं बढ़ने देना चाहिए। जीवनशैली में सुधार लाकर व्यायाम को उसमें स्थान देना चाहिए। रक्तचाप, शर्करा, रक्तवसा नियंत्रित करना चाहिए। धूम्रपान, नशापान त्याग देना चाहिए। मांसाहार, तेल, घी, नमक को अत्यंत न्यून कर देना चाहिए। तनाव, चिंता व लगातार काम करने से बचें। हंसमुख रहें। मनोरंजन के हास्य माध्यमों, कार्यक्रमों को महत्व दें। अवसर आने पर खुलकर ठहाके लगाकर हंसिए। भोजन हल्का ताजा, सादा, सुपाच्य हो एवं उसमें सूप, सलाद, रस, रायता, अंकुरित अनाज पूर्ण अनाज, फल-फूल, सब्जी का उपयोग करें। स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और सुखी रहें।

बदलती जीवनशैली के कारण न्यूरोलॉजिकल एवं मस्तिष्क से संबंधित बीमारियां काफी बढ़ गई हैं। पहले इन्हें बुजुर्गों की समस्या के तौर पर देखा जाता था, लेकिन अब युवा भी इन बीमारियों की चपेट में आने लगे हैं।

लकवा आने पर मनुष्य के शरीर की ताकत चली जाती है, बोल नहीं पाता, जुबान लड़खड़ाने लगती है। समझ चली जाती है। चलते समय शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है। लिखते समय उंगलिया मूड़ जाती है। अचानक हाथ या पैर में कमजोरी आ जाती है। शरीर के हिस्सों में बार बार झुनझुनी आने लगती है। यह सब लकवा के लक्षण है। लकवा के पक्षाघात आने का कारण मस्तिष्क और हृदय में रक्त की पूर्ति कम होने के कारण है। मस्तिष्क की रक्तकोशिकाओं में अवरोध अधिक मात्रा में है तो ९० प्रतिशत प्रकरणों में एंजियोग्राफी की एकमात्र इलाज है।

मधुमेह, उच्च रक्तवसा, रक्तचाप आदि लकवा आने के कारण है। मोटापा और धूम्रपान भी इसीके अंतर्गत आते हैं। ऐसा पक्षाघात होने पर तत्काल चिकित्सक के पास जाएं और उसकी सहायता लें। अगर मस्तिष्क में किसी प्रकार की गांठ या जख्म हो जाए तो भी मनुष्य का समझ चला जाता है। इंटरनॅशनल न्यूरोलॉजी यह मस्तिष्क में स्टेन्ट डालकर रक्तकोशिकाओं को खोलने की एक तकनीक है। मस्तिष्क में विषाणु और जीवाणु दोनों के संक्रमण से अनेक बीमारियां हो सकती हैं। कई बार दिमाग में चोट लगने पर भी संक्रमण हो सकता है।

हिस्टीरिया

हिस्टीरिया यह एक ऐसा रोग है, जिसमें बिना किसी शारीरिक कमी के रोगी को रह-रहकर बार-बार न्यूरो व मस्तिष्क से जुड़े गंभीर लक्षण पैदा होते हैं। चूंकि रोगी शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है। इसलिए लक्षणों व तकलीफ से जुड़ी सभी प्रकार की जांचें जैसे कैट स्केन, सीने का एक्स रे, ईसीजी, आंख या गले से जुड़ी जांचों में कोई भी कमी नहीं निकलती है।

तनाव- हिस्टीरिया रोग प्रायः रोगी के चेतन या अचेतन मन में चल रहे किसी तनाव के चलते ही होता है। ये लक्षण बनावटी तौर पर जानबूझकर रोगी द्वारा पैदा नहीं किये जाते हैं। अक्सर तनाव से बाहर निकलने का रोगी के पास जब कोई रास्ता शेष नहीं रह जाता, तब ही उसे रह-रहकर हिस्टीरिया के दौर पड़ने लगते हैं। यह रोग दस में से नौ महिलाओं में होता है, विशेषकर उन महिलाओं में जिन्हें तनाव से निपटने के लिए सामाजिक या पारिवारिक सहयोग नहीं मिलता।

कमजोर व्यक्तित्व- प्रायः स्वभाव से ऐसे रोगी बहुत जिद्दी होते हैं और जब इनके मन के अनुरूप कोई बात नहीं होती तब वे बहुत परेशान होते हैं, जिद्द पकड़ लेते हैं व आवेश में आकर चीजें फेंकते हैं व स्वयं को नुकसान पहुंचाते हैं। वे विपरीत परिस्थिति में बदहवास हो जाते हैं। उनकी सांस उखड़ने लगती है व अचेत हो सकते हैं। या जो महिलाएं अवसाद में होती हैं या जिन्हें कुटुंब, परिवार में महत्व नहीं दिया जाता उन्हें इस तरह के दौर पड़ते हैं।

दौरे पड़ना- रह-रह कर हाथ, पैरों व शरीर में झटके आना, ऐंठन होना व बेहोश हो जाना।

अचेत हो जाना- रोगी अचानक या धीरे-धीरे अचेत हो सकता है। इस दौरान उसकी सांसें चलती रहती हैं, शरीर बिल्कुल ढीला हो जाता है लेकिन दांत कसकर भिंच जाते हैं। यह अचेतन अवस्था कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों तक बनी रह सकती है। उसके बाद रोगी स्वयं उठकर बैठ जाता है और ऐसे व्यवहार करता है जैसे उसे कुछ हुआ ही नहीं।

उल्टी सांसें चलना- रोगी जोर-जोर से गहरी-गहरी सांसें लेता है। रह-रह कर छाती व गला पकड़ता है और ऐसा प्रतीत होता है कि रोगी को सांस आ ही नहीं रही है और उसका दम घुट जायेगा।

हाथ पैर न चलना- कभी-कभी रोगी के हाथ व पैर फालिज की तरह ढीले पड़ जाते हैं व रोगी कुछ समय (घंटों) के लिए चल फिर नहीं पाता है।

अचानक गले से आवाज निकलना बन्द हो जाना- ऐसे में रोगी इशारों से या फुसफुसा के बातें करने लगता है। कभी कभी हिस्टीरिया से ग्रस्त रोगी को अचानक दिखाई देना भी बंद हो जाता है।

यह रोग प्रायः अविवाहित स्त्रियों एवं लड़कियों को अधिक होता है। आयुर्वेद में इसे योषापस्मार कहा जाता है। अपस्मार मिर्गी का घातक है। इस रोग से मिर्गी के समान दौर पड़ते हैं।

प्रमुख कारण- किसी कारण से मन में उत्पन्न भय, प्रेम में असफलता, काम वासना में अतृप्ति, प्रेमी से बिछुड़ना, शारीरिक मानसिक श्रम न करना, आराम पसंद जीवन बिताना, अत्यंत भोगविलास का जीवन जीना, अश्लील साहित्य पढ़ना, उत्तेजक दृश्य देखना, फिल्में देखना, श्वेत प्रदर की शिकायत, बांझपन, डिंबाशय व जरायु रोग, नाड़ियों की कमजोरी, आकस्मिक मानसिक आघात, मासिक धर्म का अकारण रुकना, परिवार में तालमेल न बैठना, चिंता, भय, शोक, तनाव, अधिक भावुक प्रवृत्ति, उचित आयु में विवाह का न होना, असुरक्षा की भावना, किसी पाप का भय आदि कारण होते हैं।

लक्षण- इस रोग के लक्षणों में रोगिणी को दौरा पड़ने के पूर्व आभास होने लगता है किंतु दौरा पड़ने के पश्चात ज्ञान नहीं रहता। बेहोशी का दौरा २४ से ४८ घंटों तक रह सकता है। मूर्च्छावस्था के दौरान ही झटके आते हैं। गले की मांसपेशियां जकड़ जाती हैं। मुट्टी बंध जाती है, दांत भिंच जाते हैं। कंपकंपी होती है। सांस लेने में अड़चन होती है। सांस रूकती सी लगती है। पेट फूल जाता है। स्मृति लोप हो जाता है। बहुत अधिक मात्रा में पेशाब होता है। कोई कोई रोगी हाथ पैर पटकता है। सांस तेज चलती है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। सिरदर्द, बेचैनी, बड़-बड़ाना, रोना, हंसना, गाना, उल्टी करना, आंखें बचाना बाल और शरीर नोंचना आदि लक्षण दिखते हैं।

क्या खाएं- दूध में इच्छित मात्रा में शहद मिलाकर १०-१२ किशमिश के साथ सेवन करें। पपीता, अंजीर, खीरा, संतरा, मौसमी, अनार, बेल आदि फल खाएं। गेहूं की रोटी, पुराना चावल, दलिया, मूंग मसूर की दाल भोजन में खाएं।

सहायक उपाय- पति पत्नी में सुलह करवाएं। बेहोश रोगिणी के मुंह व आंखों पर ठण्डे छीटे मारें। रोगिणी अविवाहित हो तो विवाह करवा दें। गर्मी से बेहोशी होने पर हाथ पैर को सूखा सेकें। मानसिक कारणों का मनोवैज्ञानिक से विश्लेषण कराकर उपचार कराएं। सुबह घूमने जाएं। नियमित हल्का फुल्का व्यायाम करें। मुहल्ला शहर या स्थान परिवर्तन करा दें।

रोगिणी से कठोर व्यवहार करें किंतु उसकी उपेक्षा नहीं करें। दौरा पड़ने पर कपड़े ढीले कर दें। हवादार साफ स्थान पर लिटाएं। सिर के नीचे तकिया लगा दें। होश में लाने नाक के लिए नथुनों में प्याज लहसुन का रस, अमृतधारा या कपूरसत की कुछ बूंदें टपकाएं। गर्भाशय विकार की जांच स्त्री रोग विशेषज्ञ से करवायें।

रोगिणी से अत्यधिक सहानुभूति न जताएं। मल मूत्रादि के वेगों को न रोकें। धूम्रपान की आदत न पालें। अश्लील साहित्य, फिल्म दृश्य न देखें। रोगिणी को अकेला न छोड़ें। अधिक मानसिक, शारीरिक परिश्रम तथा चिंता, भय, शोक न करें। कब्ज आदि की शिकायत न होने दें।

किसी भी वजह से मन में पैदा हुआ डर, प्रेम में असफल होना, आरामदायक जीवनशैली, शारीरिक और मानसिक मेहनत नहीं करना, क्रियाशील भी नहीं रहना, यौन इच्छाएं पूर्ण नहीं होना, अश्लील (जो कि एक मर्यादा में अश्लील कुछ नहीं होता) साहित्य पढ़ना, नाड़ियों की कमजोरी, अधिक भावुक होना और सही आयु में विवाह नहीं होना (जिसके कुछ सामाजिक कारण हैं) और असुरक्षा की भावना हिस्टीरिया होने के मुख्य कारण हैं।

हिस्टीरिया रोग जो है वो अमूमन अविवाहित लड़कियों और स्त्रियों को होता है और इसके होने के पीछे कई मनोवैज्ञानिक कारण भी हैं। हिस्टीरिया रोग होने पर रोगी को मिर्गी के समान दौरे पड़ते हैं और यह काफी तकलीफदेह भी होता है।

इस तरह के दौरों में सांस लेने में काफी दिक्कत होती है और मुठी और दांत भींच जाते हैं। हिस्टीरिया का इलाज और रोकथाम खान पान को संतुलित करने से भी संभव है और रोगी अपनी खानपान की आदतों में बदलाव कर इसे संयमित कर सकता है। गाय का दूध, नारियल का पानी और मट्ठा और छाछ का उपयोग खाने के दौरान अधिक से अधिक करें। आंवले का मुरब्बा सुबह शाम भोजन के साथ खाना सुनिश्चित करें। भारी गरिष्ठ (देर से पचनेवाला) भोजन नहीं खाएं। शीघ्र आहार तली हुई चीजें और मिर्च मसालेवाली चीजों के सेवन से यथासंभव बचे। मास मछली और अंडे का पूर्ण रूप से त्याग कर दें। चाय भी कम से कम पिए या छोड़ दें। शराब गुटखा आदि का सेवन नहीं करें। गुड़ तेल और लाल और हरी मिर्च और अचार और अन्य खट्टी चीजों से परहेज करें।

मोटापा, वजन बढ़ना

आजकल लोग मोटापे की वजह से काफी परेशान व चिंतित हैं। उनकी समझ में नहीं आता कि क्या करें? मोटापा एक ऐसा रोग है जिसमें अपना ही शरीर बोझ लगने लगता है। चलने फिरने में दिक्कत महसूस होने लगती है।

मोटापा वो बीमारी है जो व्यक्तित्व को खराब करने के साथ-साथ कई बीमारियों जैसे उच्च रक्तचाप, कमर दर्द, दिल की बीमारी, घुटने में दर्द जैसी बीमारियों को भी न्यौता देती है। मोटापा कम करने के लिए लोग डाइटिंग, व्यायाम आदि करते हैं लेकिन फिर भी वजन कम नहीं कर पाते हैं, क्योंकि उनका आहार योजना सही नहीं होता है।

अगर खाने पर पूरा ध्यान दिया जाए और साथ में व्यायाम किया जाए तो वजन को जल्द ही कम किया जा सकता है।

मोटापा कई रोग एवं मानसिक अस्वस्थता का प्रमुख कारण है। वजन कम करने के लिए कुछ लोग कुछ भी आजमाने को तत्पर रहते हैं। ऐसे कई लोग अपने आसपास ही दिखाई देते हैं। ऐसे लोगों के लिए आयुर्वेद में दवाइयां हैं ही, लेकिन कई बार वजन अनुपात से कम होना भी ठीक नहीं होता और वजन कम होने के कारण भी उपरोक्त कारणों का सामना करना पड़ता है। पतली काया, सूखी हुई पोटारियों / बाहु आदि के कारण व्यक्ति प्रभावी नहीं दिखाई देता। लगातार कमर, पीठ दर्द करना, छोटी-मोटी बीमारियां, अशक्तता, कमजोरी, मेहनत करना अच्छा नहीं लगना ऐसी शिकायतें कई बार देखी जाती हैं। स्टेराइड आदि खाने से तात्कालिक वजन बढ़ता है लेकिन फिर इसके दुष्परिणाम भी होते हैं।

फूला हुआ पेट एवं हृदय से ज्यादा बढ़ा वजन यह मधुमेह, रक्तचाप, हृदयविकार, जोड़ों का दर्द, अपचन, बवासीर, कमजोरी, लैंगिक समस्या, वंध्यत्व, अवसाद, कुपोषण, कम आयु होते हुए भी बड़ी उम्र का दिखना- आदि शिकायतें होती हैं। सही आहार, व्यायाम एवं आयुर्वेदिक दवाइयां लेने से वजन, पेट का बड़ा आकार कम। जिस प्रकार सांस लेना नैसर्गिक क्रिया है, इसी प्रकार प्रमाणबद्ध शरीर एवं सुडौल काया प्राप्त करना यह जीवनशैली का मुख्य आधार होना चाहिए। इसलिए दिनचर्या सही होनी चाहिए। जबरन किया गया द्राविड़ी प्राणायाम करने से शरीर का नुकसान नहीं हो इसलिए सही इलाज का मार्ग अपनाना आकर्षक व्यक्तित्व के लिए लाभदायक होता है।

रोज सुबह-शाम टहलने जाएं, दिनभर में ३ किलोमीटर सैर करें। भोजन के बाद थोड़ी देर टहलें। रात में हल्का खाना खाएं। रात ८-३० बजे के बाद खाना खा रहे हैं तो चपाती और चावल के बजाय दाल और सब्जियों को प्राथमिकता दें।

नाश्ता नियमित करने से वजन कम होता है। नाश्ते या खाने में चीजें रोज बदलते रहें। कभी दूध के साथ दलिया खाएं तो कभी पोहा व उपमा भी खाया जा सकता है।

चॉकलेट, आलू, अरबी खाने से बचें और चावल भी मांड निकालकर खाएं। बीच-बीच में भूख लगे तो गाजर, खीरा, ककड़ी, भूने चने, सलाद आदि खा सकते हैं। आलू, मैदा, चीनी, चावल कम खाएं, दालें, गेहूं, चना, जौ, गाजर, पालक, सेब, पपीता खूब खाएं। टोंड दूध और टोंड दही, पनीर और अन्य सामग्री का इस्तेमाल करें। पानी ज्यादा पीना चाहिए और मीठे तथा अधिक कैलोरीवाले खाद्य पदार्थ कम लेने चाहिए। खाने में ऊपर से नमक न मिलाएं और मसालों को भूनने के लिए ज्यादा तेल का इस्तेमाल न करें।

हमारा शरीर हड्डियों का एक ढांचा है। इस ढांचे के अंग प्रत्यंगों को ढंकने के लिए चर्बी की आवश्यकता होती है। यह

चर्बी जब आवश्यकता से अधिक हो जाती है तो मोटापे का रूप धारण कर लेती है। इसे ही हम मोटापा कहते हैं। मोटापा होने के कारण स्पष्ट है। जब शरीर में चर्बी की मात्रा अधिक होती है तो मोटापा बढ़ता है। अधिक चिकने पदार्थों, मिठाई व तली चीजों का प्रयोग, कम शारीरिक श्रम करना, दिन में सोना आदि अनेक कारणों से शरीर में चर्बी की अधिकता हो जाती है। थायराइड व पिट्यूटरी ग्लैंड्स का ठीक से काम न करना या अधिक कार्य करना भी चर्बी अधिक मात्रा में बनने का कारण है। सबसे पहले चर्बी का प्रभाव स्तनों पर पड़ता है, उसके बाद पेट व कूल्हों पर पड़ता है। पेट व कूल्हे भारी हो जाते हैं। परिणामस्वरूप दम फूलना, थकावट होना, प्यास अधिक लगना, शरीर में अधिक गैस बनना व कब्ज रहना तथा अधिक मात्रा में पसीना आना शुरू हो जाता है तथा शरीर एकदम सुस्त हो जाता है। चर्बी की अधिकता के कारण रक्त की नाड़ियां पतली पड़ जाती हैं। जोड़ों पर सूजन आ जाती है जिसकी वजह से गठिया रोग की संभावना बढ़ जाती है शरीर की कमजोरी की वजन से मधुमेह, हृदयरोग, अम्लपित्त, रक्तचाप, बवासीर आदि अनेक रोग हो सकते हैं।

हर व्यक्ति चुस्त-दुरुस्त एवं स्वस्थ शरीर चाहता है। शरीर का स्वस्थ रहना अत्यधिक आवश्यक है। हमारा शरीर एक यंत्र की भांति है जिसकी थोड़ी-सी देखभाल से इसे स्वस्थ एवं दीर्घायु बनाया जा सकता है। व्यक्ति जानता है कि स्वस्थ शरीर का होना कितना अनिवार्य है किन्तु समयभाव के कारण वह अपने शरीर पर ध्यान नहीं देता।

आज व्यक्ति सबसे ज्यादा महत्व अर्थोपार्जन को देता है जो उसके दैनिक जीवन को अत्यधिक व्यस्त बना देता है। २४ घंटे के समय का उपयोग वह कई प्रकार से करता है किन्तु अपने शरीर को स्वस्थ बनाए रखने की दिशा में वह कभी चिन्तन नहीं करता। शायद यही वजह है कि व्यक्ति भागदौड़ के पीछे अपना शारीरिक स्वास्थ्य खो बैठता है। अपनी दैनिक दिनचर्या में शरीर को स्वस्थ बनाने का भी समय रखना नितान्त आवश्यक है। व्यक्ति का शरीर जब सामान्य वजन से बढ़ जाता है तो एक दिन यह मोटापे का रूप धारण कर लेता है और व्यक्ति को कई प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का सामना करना पड़ता है। यदि प्रारंभिक अवस्था से ही इस ओर ध्यान दिया जाए तो निःसन्देह व्यक्ति अपने मोटापे पर काबू पा सकता है। पुरुष एवं महिलाओं का मोटापा बढ़ जाना इस बात की ओर संकेत देता है कि स्वास्थ्य के प्रति उनका ध्यान नहीं के बराबर रहा। यदि एक बार मोटापे का बढ़ना शुरू हो जाता है तो वह बढ़ता ही जाता है जब तब कि उसे रोकने का प्रयास न किया जाए।

आधुनिक जीवनशैली का सबसे बुरा असर लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ा है। इससे बच्चे सबसे ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं। नई-नई चीजों की लत उनमें कई बीमारियों को बढ़ावा देने लगी है पर पुराने ढंग से जीने से कई बीमारियां अपने आप भाग जाती हैं। बच्चे आधुनिक जीवनशैली को छोड़ पारंपरिक तरीके अपनाएं तो मोटापे से बचा जा सकता है। इन पारंपरिक तरीकों में माता-पिता के साथ चाय, नाश्ता, भोजन, जल्दी सोना, ज्यादा खेलना और कम दूरदर्शन देखना शामिल है।

जो माता पिता पुरानी जीवनशैली से चलते हैं उनके ४० फीसदी से अधिक बच्चों को मोटापे की बीमारी का सामना नहीं करना पड़ता। बच्चे सिर्फ एक दिनचर्या का पालन जैसे कि रात का भोजन माता-पिता के साथ करें, जल्दी सोएं और कम दूरदर्शन देखें तो भी मोटापे से दूर रहेंगे। जो बच्चे मोटापे की बीमारी से जूझ रहे हैं वे भी अगर इस दिनचर्या को अपनाएं तो इससे कुछ हद तक निजात मिल सकती है। छुट्टी के अवसर पर यह आशंका बनी रहती है कि खानपान के मामले में हम ज्यादा लापरवाही बरतते हैं और इस दौरान वजन बढ़ जाता है।

आपको व्यक्तिगत रूप से कितना भोजन चाहिए- ऐसा कोई तयशुदा नियम नहीं है। जिन लोगों की थायराइड ग्रंथियां काफी सक्रिय रहती हैं वे अधिक मात्रा में भोजन करने के बावजूद दुबले पतले रहते हैं। जब थायराइड ग्रंथि कम सक्रिय होती है तो कम खानेवाले लोग भी अधिक मोटे होने लगते हैं।

यदि आप मोटे हैं तो इसका सीधा अर्थ यह है कि आपका शरीर जितनी कैलोरी इस्तेमाल कर सकता है उससे अधिक कैलोरी आप ले रहे हैं और यही अधिक कैलोरी आपके शरीर में चर्बी में बदलकर शरीर में इकट्ठी हो रही है। कैलोरी लेना बहुत आसान है। कैलोरी खर्च करना बहुत अधिक मुश्किल है। क्लेश आहार में कोई वास्तविक गुण नहीं है।

आज के दौर में मोटापा एक अभिशाप बन गया है। मोटापा न केवल आपकी सुंदरता को कुरूपता में बदल देता है बल्कि कई खतरनाक बीमारियों की जड़ है। इसलिए मोटापा कम करने के लिए अक्सर स्त्री-पुरुष विभिन्न हेल्थ क्लबों के चक्कर काटते नजर आते हैं। मोटापा अधिक होने से व्यक्ति का शारीरिक ढांचा हास्यास्पद नजर आने लगता है।

मोटापा होने के विभिन्न कारण हैं। शारीरिक परिश्रम एवं व्यायाम के अभाव में पेशियां नर्म, कमजोर एवं शिथिल हो जाती हैं। अगर नियमित रूप से शारीरिक परिश्रम तथा व्यायाम किया जाए तो शरीर की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

श्वेतसार एवं चर्बी युक्त भोजन का अधिक सेवन भी मोटापे को बढ़ाता है। मोटापे के शिकार व्यक्तियों को कम कैलोरीवाले भोजन का सेवन करना चाहिए जैसे दही, फल, कच्ची व उबली हुई सब्जियां आदि। आलू, चावल, केला, घी, मक्खन, तेल, मीट, चिकन आदि पदार्थों से बचना चाहिए। नियमित योगासन करने से भी लाभ मिलता है। पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन आदि करने से मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है क्योंकि इससे मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है। मोटापे का मुख्य कारण अधिक भोजन है यानी शरीर को जितनी ऊर्जा चाहिए उससे अधिक कैलोरी ग्रहण करना है। आहार में विशेष ध्यान देनेवाली बात है कि शरीर को सभी पौष्टिक तत्व मिल जाएं पर कैलोरी कम से कम मिले।

यदि आप भारी-भरकम व्यायाम नहीं कर सकते तो सरल विकल्प अपनाइए जैसे नृत्य, सीढ़ियां चढ़ना- उतरना, पैदल चलना, तैराकी आदि। जो भी आपके अनुकूल हो उसे अपनाने की कोशिश कीजिए। मोटे व्यक्ति को चिंता, भय, असुरक्षा आदि जैसी नकारात्मक भावनाओं से बचना चाहिए तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने का प्रयास करना चाहिए।

मोटापा जनित बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है कि आप स्वस्थ खानपान और व्यायाम की शैली अपनाएं।

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात समेत हृदय संबंधी बीमारियों के लिए शरीर पर जमा अतिरिक्त चर्बी काफी हद तक जिम्मेदार होती है। आप स्वस्थ रहने के लिए अपनी शारीरिक बनावट को भी सही बनाये रखें। संतुलित वजन होने से उक्त बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। इसके बावजूद वैश्विक स्तर पर मोटापे से ग्रस्त लोगों की संख्या बढ़ती ही जा रही है।

शरीर के अतिरिक्त वजन का मतलब है कि हृदय को शरीर के कोने-कोने में खून पहुंचाने के लिए अतिरिक्त काम करना यानी पक्षाघात और हृदयसंबंधी बीमारियों का खतरा भी बढ़ेगा। साथ ही मोटे शख्स में उच्च रक्तचाप का खतरा भी सामान्य शख्स की तुलना में २ से ६ गुना तक बढ़ जाता है। यही नहीं मधुमेह के शिकार अस्सी फीसदी लोग मोटापे से ग्रस्त पाए गए। किसी भी शख्स के स्वास्थ्य को खतरा सिर्फ शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी से नहीं होता, बल्कि यह निर्भर करता है कि वह अतिरिक्त चर्बी शरीर के किस हिस्से में जमा है। अगर किसी पुरुष की नाभि से ऊपर कमर ९४ सेमी से

अधिक हो और महिलाओं में यह ८० सेमी हो तो उनके लिए यह खतरा कुछ ज्यादा ही बढ़ जाता है।

मोटापे से हर कोई हमेशा के लिए निजात चाहता है और ऐसा न होने पर ज्यादातर महिलाएं दृढ़ इच्छाशक्ति की कमी को दोषी मानती हैं, लेकिन इसके अलावा भी अन्य वजहें हो सकती हैं जो कि सामान्यतया उपेक्षित कर दी जाती हैं।

भोजन की गलत आदतों के साथ ही मोटापे के कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे कि वंशानुगत, शरीर में वसा कोशिकाओं की संख्या का निर्धारण करनेवाले हार्मोन्स का प्रभाव और स्टेरायड व कार्टिजनयुक्त औषधियां।

मोटापे घटाने के लिए हमें जो भोजन सुझाया जाता है उसमें ज्यादातर कैलोरी कम करने का ही तर्क छिपा होता है। लेकिन स्पष्ट है कि यह रास्ता स्थायी नहीं है। अगर आपने कम खाकर वजन घटाया है तो यह तय है कि आप एक दिन फिर उसी स्थिति में पहुंच जायेंगे। समस्या के स्थायी समाधान के लिए आप किस प्रकार का भोजन करते हैं। आप इसे अतिरिक्त भोजन के साथ ठीक तरह जोड़कर ज्यादा लाभान्वित हो सकते हैं। सही तरीके से वजन कम करने के लिए यह भी आवश्यक है कि आपके भोजन में रेशेदार तथा पोषक अवयवों की कमी न हो।

जब आप मोटापा घटाने का अभियान प्रारंभ करने जा रहे हों तो आपके मस्तिष्क में लक्ष्य एकदम सही और वास्तविक होना चाहिए। यह लक्ष्य कद काठी के अनुसार आदर्श भार पद्धति का होना चाहिए।

खूब छरहरा बनने की लालसा (जबकि आपके लिए कद काठी के अनुसार आदर्श भार कुछ और ही है) से आपको निराशा के अलावा कुछ और नहीं मिलेगा। लिहाजा सबसे पहले अपने वजन (किलोग्राम) में लंबाई (मीटर) के वर्ग से भाग देकर बी.एम.आई. की गणना कीजिए और इसके बाद ही वजन कम करने के प्रयासों में जुटिए।

शक्कर कम से कम खाये तथा आलु केले से बने खाद्य पदार्थों से जितना हो सके बचें। मलाई निकाला हुआ दूध इस्तेमाल करें। फल तब खाइए जब आप खाली पेट हों। इन्हें अन्य भोजन के साथ शामिल मत करिए और न ही भोजन के तत्काल बाद खाइए। बहुत अधिक फल खाने से वजन घटाने का आपका अभियान बाधित हो सकता है।

महिलाओं में मोटापा एक बीमारी कर रूप लेती जा रही है। खासकर शादी होने या बच्चे होने के बाद महिलाएं अपने स्वास्थ्य को लेकर लापरवाह हो जाती हैं, जिससे वह आसानी से मोटापे की शिकार होती चली जाती हैं।

जब कमर की चौड़ाई ३४ इंच से अधिक होने लगे तो सावधान हो जाना चाहिए। इससे अधिक कमर की चौड़ाई होना मोटापे की निशानी है।

आंवले व हल्दी को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को छाछ के साथ लें, पेट घट जाएगा और कमर कमनीय हो जाएगी। छोटी पीपल का चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को तीन ग्राम प्रतिदिन सुबह के समय छाछ के साथ लेने से निकला हुआ पेट दब जाता है और कमर पतली हो जाती है।

मालती की जड़ को पीसकर उसे शहद में मिलाएं और उसे छाछ के साथ पीएं। प्रसव के बाद बढ़नेवाले मोटापे में यह रामबाण की तरह काम करता है और कमर की चौड़ाई कम हो जाती है।

पपीता के मौसम में इसे नियमित खाएं। लंबे समय तक पपीता के सेवन से कमर की न केवल अतिरिक्त चर्बी कम होती है, बल्कि वह बेहद आकर्षक हो जाता है। देखने में और चुस्त दुरुस्त बनने में इससे मदद मिलती है, इसलिए पपीता सेवन करना हितकर है।

शरीर के प्राकृतिक प्रक्रिया में आहार का चयापचय होने के बाद विजातीय तत्व शरीर से बाहर निकल जाता है। लेकिन बदलती जीवनशैली और आहार की आदतों में बदलाव के चलते विजातीय पूरी तरह से शरीर से नहीं निकल पाता और शरीर में विजातीय तत्व के रूप में जमकर सेहत खराब करता है। पानी कम पीने से होने से यह समस्या और बढ़ जाती है। यकृत, आंतें, फेफड़े जैसे अंग से विजातीय तत्व बाहर निकालने के लिए डिटॉक्स पेय सबसे अच्छा है।

खास बात यह है कि इन्हें घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। नींबू, पुदीना, सेब, दालचीनी, तरबूज, हरा धनिया, खीरा अच्छे इसके स्रोत हैं। सर्दियों में भूख ज्यादा लगने की वजह से हम खाते ज्यादा हैं लेकिन उस हिसाब से पानी नहीं पीते। पानी कम पीने से शरीर के चयापचय का संतुलन बिगड़ने का खतरा बढ़ जाता है और मोटापा भी बढ़ने लगता है। वजन घटाने के लिए सिर्फ सलाद का सेवन करना सही नहीं है। इससे आपके शरीर में प्रोटीन की मात्रा अच्छी हो जाती है लेकिन वजन में कमी नहीं आती है। सारा दिन बैठकर काम करने, बेवक्त खाने-पीने और अटरपटर आहार की वजह से वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। हालांकि मोटापे के शिकार लोगों के दिमाग में किसी न किसी कोने में इस बात का तनाव जरूर होता है कि बढ़ते वजन को कम कैसे किया जाए जो लोग इस बात को गंभीरता से लेते हैं वो जिम में व्यायाम करना शुरू कर देते हैं और कुछ लोग अपने खाने-पीने की आदतों को सुधारने लगते हैं।

कई लोग कई तरह की दवाइयों का सेवन भी करने लगते हैं। स्वस्थ होना जरूरी होता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप खाने-पीने पर पाबंदी लगा दें। बहुत सारे लोग खाने-पीने को बिल्कुल ही बंद कर देते हैं जो कि आपकी सेहत पर बुरा प्रभाव डाल सकती हैं। बहुत से लोगों का यह मानना है कि फलों को खाने से वजन नहीं बढ़ता लेकिन यह बात गलत है फल खाने से अगर वजन बढ़ता नहीं तो कम भी नहीं होता। आप भोजन की एक पहर की खुराक के स्थान पर फलों का सेवन करें। इससे शरीर में शक्ति आती है।

सिर्फ पानी पीते रहने से मोटापा नहीं बढ़ता है, यह सिर्फ एक मिथक है। पानी पीने से आपका पेट भर जाता है लेकिन कैलोरी में कमी नहीं आती है। अगर आप अपनी खुराक में कार्बोहाइड्रेट को शामिल नहीं करते हैं तो आपको कमजोरी आ जाएगी। शरीर के लिए यह जरूरी है। शाकाहारी बनने से कभी भी आप दुबले नहीं हो सकते हैं, दुबले होने के लिए आपको व्यायाम करने की आवश्यकता है। ऐसे में आपको दिनचर्या के हिसाब से खाना खाएं। बहुत सारे लोग सोचते हैं कि मीठा खाने से वह मोटे हो जाएंगे लेकिन ऐसा नहीं है। डार्क चॉकलेट खाने से शरीर को लाभ पहुंचता है और मोटापा भी कम होता है। रेशे से आपको उर्जा मिलती है, इसके अलावा आपकी पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है लेकिन सिर्फ रेशे के सेवन से शरीर में दुबलापन नहीं आता है। ज्यादा व्यायाम करने से कभी भी वजन कम नहीं होता है। हर दिन नियमित रूप से व्यायाम करने से ही लाभ होता है।

मोटापा- मोटापे से अन्य कई प्रकार की बीमारियां हो सकती है। मोटापा एक जटिल समस्या है, जो दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शहरी युवा इसकी चपेट में ज्यादा आ रहे हैं। इसका वजह है शक्कर युक्त आहार जैसे, अटरपटर आहार, शीत पेय, केक, पेस्ट्री आदि खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन।

मोटापा भी बढ़ाते हैं- शीतल पेय के सेवन से मोटापे की समस्या भी बढ़ जाती है। शीतल पेय भूख लगने की प्राकृतिक प्रक्रिया को अनियमित कर देते हैं। इससे क्षणिक एवं कृत्रिम भूख का आभास होने लगता है। इस बेवजह भूख की वजह

से व्यक्ति असमय व अनावश्यक रूप में भोजन करने लगता है, जिससे मोटापा बढ़ जाता है। मोटापा सेहत के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। लगातार वातानुकूलित कक्ष में बैठने से भी मोटापा बढ़ता है क्योंकि इसमें शरीर की उर्जा खर्च नहीं होती इससे चर्बी बढ़ती है।

काम के बोझ के चलते आपका खानपान और जीवनशैली तो बिगड़ ही गई है। ऐसे में मोटापा आपसे ज्यादा दिनों तक दूर नहीं रह पाता। आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद मोटापा आपको घेर लेता है। असल में स्वास्थ्य से ज्यादा नौकरी को तवज्जो देनेवालों के साथ ऐसा ही होता है। मोटापा से पार पाना हो तो व्यायाम और जीवनशैली में नियंत्रण बेहद जरूरी है।

मोटापा न केवल भारत में बल्कि विश्व में अन्य देशों में भी एक समस्या का रूप धारण करता जा रहा है और पूरे विश्व में मोटापाग्रस्त व्यक्तियों की संख्या बढ़ती जा रही है। अमेरिका में मोटापाग्रस्त व्यक्ति पतला होने के चक्कर में प्रतिवर्ष करोड़ों डॉलर व्यय कर देते हैं परन्तु सफलता गिने-चुने व्यक्तियों को ही मिलती है। यही नहीं, वहां पर ६१ प्रतिशत वयस्क अधिक वजनवाले हैं। इसका फायदा उठाते हैं वजन कम करने का आश्वासन देनेवाले स्वास्थ्य केंद्र और उन वस्तुओं के विक्रेता जो यह आश्वासन देते हैं कि उनका उत्पाद वजन कम करता है। उनके उत्पाद और सेवा द्वारा वजन कम किया जा सकता है, उनके वे दावे झूठे हैं।

मोटापा कम करने के लिए कई लोग आहार का सहारा लेते हैं। सही जानकारी के अभाव में लोग अपने अनुसार आहार से जुड़े प्रयोग कर लेते हैं, जो परेशानी का कारण भी बन सकते हैं।

क्रैश आहार- कई लोग जल्दी वजन कम करने के चक्कर में क्रैश डाइटिंग करने लगते हैं और उसे फायदेमंद मानते हैं। दरअसल क्रैश डाइटिंग आपके वजन को कम कर आपको जल्दी छरहरा तो कर सकती है, लेकिन कुछ समय बाद इसके उतने ही हानिकारक परिणाम भी सामने आते हैं। क्रैश डाइटिंग करते समय शरीर से वसा छटने के साथ वे मांसपेशियां और उत्तक भी नष्ट हो जाते हैं, जिन्हें बनने में काफी समय लगता है। ऐसे में शरीर कमजोर हो जाता है।

नाश्ता न करना- कुछ लोगों का मानना है कि सुबह का नाश्ता न करके, बढ़ते हुए वजन को कम किया जा सकता है। लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। नाश्ता न करने से दोपहर का भोजन करने तक आप भूखे रहते हैं, जिससे ऊर्जा की कमी होने के साथ ही शरीर में कमजोरी महसूस होती है। इसके अलावा सुबह नाश्ता नहीं करने से दोपहर तक आपकी भूख बढ़ जाती है, जिसके कारण आप दोपहर के खाने में ज्यादा खाना खाते हैं। इसे पचाने में शरीर को अधिक समय लगता है।

देर रात को खाना- कई लोग यह मानते हैं कि देर रात को खाना खाने से मोटापा बढ़ता है। लेकिन यह बात पूरी तरह सच नहीं है। देर रात खाने से ज्यादा जरूरी है कि आप जिस समय खा रहे हैं, उसके और सोने के समय में कितना अंतर है। आप रात के वक्त जब भी कुछ खाते हैं, तो खाने और सोने के बीच कुछ घंटों का अंतर हमेशा होना चाहिए ताकि खाने को पचने के लिए समय मिल जाए और मोटापा न बढ़े।

शाम को कुछ न खाना- यह भी एक बड़ी गलतफहमी है कि शाम को या उसके बाद कुछ भी न खाने से मोटापा नियंत्रित होगा, आप शाम को या रात को भी खा सकते हैं, बशर्ते वह कैलोरी आहार या वसा आहार न हो। पापड़, चिप्स, पिज्जा, बर्गर या आइस्क्रीम की जगह फल, रस, सलाद या अन्य सेहतमंद चीजों को प्राथमिकता दें, यह चीजें किसी भी

वक्त खाने पर नुकसान नहीं करेंगी ।

केवल वसा रहित आहार ही सेहत के लिए अच्छे होते हैं, यह भी एक गलतफहमी है, दरअसल हम जो भी खा रहे हैं, उमरसे वसा बहुत अधिक न हो । लेकिन पूरी तरह से वसारहित चीजों का इस्तेमाल सही नहीं है । शरीर में ऊर्जा और आंतरिक कार्यों के लिए आवश्यक विटामिन्स वसा से ही प्राप्त होते हैं । इसलिए वसा का प्रयोग बिल्कुल न करना, आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है । इसके लिए कम वसा की चीजों का इस्तेमाल सही है ।

दवा का उपयोग- वजन बढ़ने पर बहुत से लोग वजन घटानेवाली दवाओं के प्रति आकर्षित होते हैं लेकिन इन दवाओं का उपयोग शरीर के लिए बेहद हानिकारक होता है । इनके कई प्रकार के अन्य परिणाम आपके शरीर के अंगों पर हो सकते हैं । इसलिए अपनी आहार को संतुलित कर वजन कम करना एक प्राकृतिक और बेहतर है ।

कुछ चीजों से दूरी- मोटापा कम करने के लिए कुछ चीजों का प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना भी आपकी सेहत के लिए हानिकारक साबित होता है । बल्कि जिन चीजों को आप पूरी तरह से छोड़ने के बारे में सोचते हैं, उन्हें कम मात्रा में अपनी आहार में शामिल करना चाहिए । यह चीजें शरीर की अनिवार्य आवश्यकताओं की पूर्ति करती हैं ।

मोटापा घटाए- काला नमक पाचन को दुरुस्त करके शरीर की कोशिकाओं तक पोषण पहुंचाता है, जिससे मोटापा नियंत्रण करने में मदद मिलती है ।

वजन और पेट पर नियंत्रण जरूरी- शारीरिक क्रियायें कम होना और अटर पटर का सेवन कार्डियोवैस्कुलर (सीवीडी) होने की खास वजह है । किसी व्यक्ति का अधिकतम वजन सेंटीमीटर में उसका जितना कद होता हो, उससे १०० घटाकर किलोग्राम में होना सही माना जाता है, जबकि महिलाओं का ८५ प्रतिशत से कम होना चाहिए । जरूरी है अटरपटर और पैकेटबंद खाना टालना, इसमें चीनी, वसा और नमक की मात्रा बहुत ज्यादा होती है ।

पेट की चर्बी कम करने के लिए लोग कई तरह के प्रयत्न करते हैं । काफी कसरत करने और खाने की मात्रा घटाने के बावजूद पेट के आसपास फैली चर्बी (फैट) में कमी नहीं आती है । पेट की चर्बी के पीछे कुछ ऐसे कारण हो सकते हैं जिन्हें आप नजरअंदाज करके चलते हैं । पेट पर वसा जमा होना बढ़े हुए वजन से ज्यादा खतरनाक माना जाता है । पेट की चर्बी कई बीमारियों को न्योता देती है जैसे की हृदयरोग, टाइप-२ मधुमेह, रक्तचाप, रक्तवसा में असमानता और सांस में तकलीफ । जीवनशैली में बदलाव कर पेट की चर्बी पर नियंत्रण पाया जा सकता है ।

नाश्ता नहीं करने से उपापचय (चयापचय) की प्रक्रिया कम होती है और इससे कम कैलोरी खर्च होती है । ज्यादा शराब पीना- ज्यादा शराब पीने से पेट के आस-पास चर्बी जमा हो जाती है । ज्यादा शराब पीने से भूख बढ़ जाती है और आप ज्यादा मात्रा में भोजन करते हैं । देर से भोजन करना- सोने से ठीक पहले भोजन करने से बचें । भोजन करने के तुरंत बाद बिस्तर पर जाने की आदत से आपका वजन बढ़ जाता है, क्योंकि नींद के दौरान शरीर वसा को पूरी तरह से उर्जा में तब्दील नहीं कर पाता । पर्याप्त नींद न लेना- कम सोने के चलते शरीर में ग्रेलीन नाम का संप्रेरक पैदा होता है जो भूख बढ़ाता है । इसलिए पूरी नींद लें ।

मोटापे से ग्रसित होने में समय नहीं लगता । लेकिन इसे घटाने में वक्त लगता है । मोटापे से ग्रसित ज्यादातर लोग सिर्फ तीन दिनों की कोशिश में ही ३० दिनों के परिणाम की अपेक्षा करते हैं । वजन घटाने की जल्दबाजी में कई ऐसे रास्ते

अपनाते हैं जो शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों के लिए ठीक नहीं है। वजन घटाने में की गई गलतियों के गंभीर परिणाम भी निकल सकते हैं। इसलिए इस दौरान कुछ चीजों से बचना चाहिए।

आवश्यकता से अधिक प्रोटीन का सेवन- वजन कम करने के दौरान प्रोटीनयुक्त आहार आवश्यक, पर अधिक मात्रा में इसका सेवन हानिकारक होता है। उपयोगिता से ज्यादा अतिरिक्त प्रोटीन का इस्तेमाल शरीर नहीं करता। शरीर में चर्बी के रूप में यह जमने लगती है।

हल्का नाश्ता- १२ से १५ घंटे के अंतराज के बाद सुबह का आहार लिया जाता है, इसलिए यह भारी होना चाहिए हल्का नाश्ता करने से चयापचय दर कम हो जाती है और खाना वसा के रूप में जमा होने लगता है।

अनियमित नींद- अनियमित नींद से आप अधिक भूख महसूस करते हैं, इससे वजन घटाने की बजाय बढ़ने लगता है मांसपेशियों को आराम की जरूरत होती है तथा वसा खर्च करने के लिए शरीर को आदी होने में समय लगता है।

बड़े बर्तन, बड़ी खुराक और बड़े पैकेट के कारण आमतौर पर लोग अपनी जरूरत से अधिक खा लेते हैं। यदि परोसे जानेवाले भोज्य पदार्थों की मात्रा कम रखी जाए तो एक वयस्क की ऊर्जा खपत १६ फीसदी (करीब २७९ किलो कैलोरी रोजाना) से २९ फीसदी (करीब ५२७ किलो कैलोरी रोजाना) तक घट सकती है। अधिक खाने से हृदयरोग, मधुमेह, कर्करोग जैसी बीमारी होने का खतरा बढ़ता है और इसके कारण लोगों का स्वास्थ्य कमजोर रहता है और वे समय से पहले मर सकते हैं। बड़े बर्तन में अधिक भोजन होगा तो हम जाने-अनजाने अधिक खा लेंगे। अधिक भोजन परोसे जाने से रोकने के लिए यदि भोजन या पेय पदार्थ के बर्तन का आकार छोटा रखा जाए, उनकी उपलब्धता कम की जाए या दूकानों/घरों/उपहारगृह में उसका आकर्षण कम किया जाए तो कई लोगों को सीमा से अधिक खा लेने से रोका जा सकता है।

रक्तशर्करा को लेकर सावधान रहिए- इस दौरान खानपान के साथ आपको अपने रक्त शर्करा की मात्रा की भी जांच करते रहनी चाहिए। आपको खानपान की उन चीजों से बचना होगा जो आपके रक्तशर्करा को बढ़ाते हों। इसके लिए आपको पहले से योजना करने के साथ उन चीजों की भी जानकारी होनी चाहिए जिन आहार को खाने से रक्त में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है।

मोटापा को दूर करने का एकमात्र तरीका है अर्थात् चर्बी कम करना। वैसे यह कठिन कार्य है पर असंभव नहीं। भोजन में परहेज करके इससे काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि भोजन में तली हुई चीजें, मीट, अंडे तुरन्त बंद कर दें। साथ ही जितनी भूख है, उससे कम ही खायें। चिकनी खुराक, चाट, उड़द की दाल, चावल, घी, मक्खन का बिल्कुल ही प्रयोग न करें। खाने में ताजी हरी सब्जियों में गाजर, मूली, बंदगोभी, टमाटर, शलजम और फलों में पपीता, संतरा, अमरूद, जामुन, खरबूजा आदि का अधिक प्रयोग करें। मिर्च मसालों से परहेज करें। यह आवश्यक नहीं है कि केवल आहार पर नियंत्रण से ही मोटापा कम किया जा सकता है। इसके लिए शारीरिक श्रम भी आवश्यक है। प्रत्येक दिन सूर्योदय के पहले, खुली हवा में खूब टहलें, उसके बाद नियमित रूप से व्यायाम करें। रस्सी कूदना, साइकिल चलाना, योग करना, दौड़ लगाना, आदि के द्वारा भी मोटापा कम करने में सहायता मिलती है। सुबह के समय नींबू व शहद का शर्बत कुछ महीने पीने से मोटापा काफी कम हो जाता है। सर्दियों में गर्म पानी से एवं गर्मियों में ताजे पानी से लें। मोटापा हटाने में आपको कितनी सफलता मिलती है, यह आपके संयम और धैर्य पर निर्भर करता है। इसके

लिए आप तालिका बना लें, सप्ताह में एक बार अपना वजन अवश्य परिक्षण करें। जिससे पता चले कि आपका वजन कितना घटा है। मोटा होना आसान है लेकिन उससे मुक्ति पाना कठिन कार्य है इसलिए खान-पान के प्रति काफी सचेत रहें।

मोटे लोगों को खाते समय कुछ बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। दृढ़ इच्छाशक्ति रखें। एक माह में २ से ३ किलोग्राम वजन घटाने का संकल्प करें। भोजन भूख के अनुसार ही खाएं। बिना भूख के भोजन न करें। खाली मत बैठे रहें। कुछ सृजनात्मक कार्य करें। खाली बैठने से भी भूख बढ़ती है। स्वादिष्ट भोजन को ठूस-ठूस कर मत खाइए। धीरे-धीरे चबा चबाकर खाएं। भोजन की मात्रा पर ध्यान रखें। खाने की मेज पर रखे विभिन्न प्रकार के सभी व्यंजनों को खाने का या चखने का प्रयास न करें। भोजन खाने से १५ मिनट पूर्व सलाद खूब चबाकर खाएं। इससे भूख नियंत्रण में रहती है। मोटे लोगों को दोपहर में नहीं सोना चाहिए। पैदल चलें। जब भी अवसर मिले पैदल चलें। जैसे ही महसूस हो कि बस अब और नहीं चाहिए तो तुरन्त खाना बंद कर दें। उसके बाद का खाना शरीर को सिर्फ चर्बी के अलावा और कुछ नहीं देता। थोड़ी-सी भूख लगने पर एक गिलास पानी पिएं। पानी पीने से वसा का विखंडन होता है तथा दूषित विकार शरीर से निकालने में सहायता मिलती है। एक बार में एक ही प्रकार का आहार लें पर प्रतिदिन आहार बनाने की विधि में परिवर्तन रखें। रात्रि में भोजन अधिक न खाएं, न ही देर से भोजन करें। बार बार वजन घटाएं और बढ़ाएं नहीं। इससे शरीर पर कुप्रभाव पड़ता है। यह शरीर के लिए खतरनाक है। इसका दिल पर प्रभाव पड़ता है।

जो लोग दफ्तर में काम करने के लिए जाते हैं, वे शायद ही दिन में खड़े होते होंगे, जिसकी वजह से लोग मोटापे का शिकार होते हैं। खाते रहना और बैठा रहना, मोटापे का सबसे बड़ा कारण है, लेकिन अगर आप दिन में छह घंटे खड़े रहें, तो इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। ऐस करने से इस परेशानी की संभावना करीब ३२ फीसदी तक घट सकती है।

अगर दिन में छह घंटे खड़े रहते हैं, तो वे शरीर में मोटापा होने की संभावना को ३२ प्रतिशत तक कम कर सकते हैं। दिन के आधे समय तक खड़े रहने से इस परेशानी के होने की संभावना में ५९ प्रतिशत तक की कमी हो सकती है। वहीं दिन के तीन चौथाई से ज्यादा समय तक खड़े रहने से मोटापे के खतरे में अधिक कमी से कोई संबंध नहीं पाया गया है।

इसके अलावा महिलाओं की अगर बात की जाए, तो दिन के चौथाई, आधे या तीन चौथाई समय तक खड़े रहने से मोटापे की संभावना में ३५.४७ और ५७ प्रतिशत कमी के रूप में देखी गई है। यह संबंध शरीर मास इंडेक्स (बीएमआई), शरीर में वसा और कमर के घेरे के आधार पर किया गया है।

आजकल कही भागदौड़ भरी जिंदगी में कई लोग बढ़ते मोटापा से परेशान हैं, वक्त की कमी के कारण लोग नियमित तौर पर व्यायाम भी नहीं कर पाते हैं, लेकिन अगर रात को सोने से पहले आप ये करें तो मोटापे पर काबू पा सकते हैं।

सोने से पहले खाने में मिर्च का सेवन करें, मिर्च वसा कम करने में काफी फायदेमंद होता है। रात को सोने से पहले ग्रीन टी पीने से शरीर का चयापचय बढ़ता है, जिससे रातभर आपका वजन कम होता रहता है। नींद पूरी ना होना भी आपके वजन को बढ़ा सकता है, इसलिए कोशिश करें कि आप अपनी नींद पूरी करें। सोने से पहले खुद को आरामदायक रखने का काम करें, जैसे ध्यान, सुकून भरा संगीत सुनें, नहाएं। इससे आपको अच्छी नींद आएगी। रात का खाना ७ बजे तक खा लें। देर में खाना खाने से आपके चयापचय पर असर पड़ता है।

अगर आप मधुमेह और रक्तचाप के मरीज हैं तो आप अपनी पसंद का कोई भी खाना खा सकते हैं। इन बीमारियों के

साथ जीने के लिए आपको काफी परहेज करना पड़ता है और जिसको ये दोनों बीमारियां एक साथ हो जाएं, उसके लिए मामला और मुश्किल हो जाता है। जिस खाने की चीज में नमक और ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होता है, वो आपके लिए बिल्कुल मना हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में आप कद्दू के बीज को स्नैक्स के रूप में खा सकते हैं। दिनभर में जब कुछ खाने का मन करे तो मुट्ठीभर कद्दू के बीज लिए और चबा लिए। इन कद्दू के बीजों के शरीर पर एंटी-डायबिटिक और एंटी हाइपरटेंसिव प्रभाव पड़ते हैं।

नाश्ता- आप रातभर सोने के बाद सुबह सीधा ८-१० घंटे के बाद कुछ खाते हैं। इसलिए नाश्ता स्वस्थ करना आपके लिए फायदेमंद होगा। रोज नाश्ते में पराठा खाने की जगह नाश्ते में विभिन्न प्रकार लाएं। तला हुआ नाश्ता करने से आप पूरे दिन थकान महसूस करेंगे और आलस्य में रहेंगे। आप पोहा, उबले अंडे, ब्राउन ब्रेड, सैंडविच, दूध और ओट्स, दलिया या अंकुरित बनाकर खा सकते हैं।

स्नैक्स- स्नैक्स खाने का नियमित समय सुबह ११ से १२ बजे और शाम ४ से ५ बजे सही है लेकिन आप स्नैक्स के समय समोसा और पकौड़े जैसे पदार्थ खाने से बचें। आप बिना तेल के स्नैक्स बनाएं जैसे इडली, ढोकला, भुनी मूंगफली या उबले चने की चाट। फल काटकर उस पर अंकुरित अनाज, सूखे मेवे डालकर भी स्नैक्स के रूप में ले सकते हैं।

दोपहर में भोजन हल्का रखें। आप एक रोटी कम कर सलाद, दहही, लस्सी या छाछ का ज्यादा प्रयोग करें। भोजन में रोटियां कम और सब्जी का मात्रा ज्यादा रखें। खाने में नमक कम डालें और अचार व पापड़ का प्रयोग न करें। आप खाने में पनीर की जगह उबले राजमा, काले चने, सब्जियों की कढ़ी या साबुत दाल खाएं। दाल ज्यादा पकाने से उसकी पौष्टिकता नष्ट हो जाती है।

रात्रिभोज करने से पहले शाम को घर का बना सूप पिएं। अगर आप मांसाहार खाते हैं तो हफ्ते में २ या ३ बार मछली या चिकन को एक रोटी व ढेर सारे सलाद के साथ खा सकते हैं। खाने के बाद मीठे का परहेज करें। अगर फिर भी तलब हो तो काले अंगूर की किशमिश, आंवला कैन्डी और गुड़ जैसे विकल्प आजमा सकते हैं। खाने में ऊपर से घी का छौंक न लगाएं और नमक का सेवन कम करें। चाहे तो सब्जियों के सूप के साथ ब्राउन ब्रेड का सब्जियों वाला टोस्टर भी ले सकते हैं।

बच्चों में मोटापा- आजकल अधिकतर बच्चे दिन में ४ से ५ घंटे दूरदर्शन, संगणक या वीडियो गेम खेलते हुए बिताएंगे तो मोटापे के शिकार होते हैं। इसके कारण बच्चों को युवा उम्र में ही रक्तवसा, उच्च रक्तचाप, कम उम्र में दिल की बीमारियां, हड्डियों व त्वचा की समस्याएं हो जाती हैं।

माता-पिता बच्चों के खान-पान पर ध्यान रखें। उन्हें रोज शाम को बाहर से चिप्स, बर्गर, पिज्जा, मोमोज, चिली पेट्टो जैसे पदार्थ न खाने दें। स्वस्थ स्नैक्स घर पर बनाएं।

दूरदर्शन, संगणक देखने की सीमा तय करें। बच्चों को शाम को घर पर रहकर न खेलने दें बल्कि उन्हें बाहर खेलने भेजें। पार्क में खेलने से वह तरोताजा रहेंगे और ताजा भी महसूस करेंगे। बच्चे को किसी गतिविधि में शामिल करें। शुरु में कम वक्त के लिए भेजें, धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। बच्चों को सैर, साइकिलिंग और जलतरण के लिए उत्साहित करें। बच्चे को चिकित्सक के पास ले जाएं और उनके बॉडीमास इंडेक्स की जांच करवाएं। इससे पता चल जाएगा की आपका बच्चा अतिरिक्त वजन है या तंदुरुस्त।

धीरे खाना खाने से आप खाने पर ध्यान दे पाते हैं और पेट जल्दी भरा हुआ लगता है। परिष्कृत (रिफाइंड) की जगह जैतून तेल का प्रयोग करें। यह तेल मोनो असंतृप्त वसा एसिड से भरपूर होता है जो शरीर में अच्छा रक्तवसा का स्तर बढ़ाता है। नींद पूरी ना होने का ज्यादा खाने से गहरा ताल्लुक है। इसलिए नियमित रूप से सोकर और संतुलित खाकर आप स्वस्थ रह सकते हैं। कार्बोहाइड्रेट और श्वेतसारयुक्त आहार की जगह प्रोटीनयुक्त आहार का अधिक उपयोग करें। मीठा, नमक, अचार एवं तेल से बने पदार्थों से बचें। बार बार पानी पीने से भूख कम लगती है। इसलिए खूब पानी पिएं। वजन घटाने के लिए आप व्यायाम अवश्य करें। अलग-अलग व्यायाम करने से आपकी कैलोरी खर्च होगी और आप स्वस्थ रहेंगे। दूरदर्शन देखते समय खाना न खाएं। आमतौर पर देखा गया है कि दूरदर्शन देखते समय खाना खाने से आप खाने पर ध्यान नहीं दे पाते जिसके कारण आप ज्यादा खाना खा लेते हैं। नियमित समय पर खाएं, सोएं, जागें ताकि बॉडी क्लॉक प्राकृतिक बना रहे।

नए साल में से कई लोग वजन कम करने का संकल्प लेते हैं, लेकिन गिने चुने लोग ही इसे पूरा कर पाते हैं। कभी दृढ़निश्चय की कमी तो कभी अटरपटर आहार के प्रति लालच लोगों को उनके संकल्प से डिगा देती है। दो से तीन हफ्तों की मशक्कत के बाद वह ऊब जाते हैं और जल्द से जल्द मनचाहा परिणाम पाना चाहते हैं। लेकिन कामयाबी का कोई छोटा रास्ता नहीं होता।

किसी भी काम को अंजाम तक पहुंचाने के लिए उसे योजनाबद्ध करना जरूरी होता है। वजन घटाने की यह पहली सीढ़ी है। अपने व्यायाम और खान-पान को लेकर योजना बनाएं और तय कर लें कि पूरे साल के दौरान आप किस तरह इसपर अमल करेंगे। बेहतर है कि अपनी योजना की सूची बना लें और समय समय पर अपनी दिनचर्या के साथ इसका मिलान करते रहें ताकि आप इससे जुड़े रह सकें।

संकल्प पूरा करने के लिए योजना बनाना ही काफी नहीं। उस पर अमल करना भी जरूरी है। वजन घटाने के थोड़े-थोड़े समय अंतराल पर छोटे आहार लेते रहना चाहिए। एक बार में ज्यादा खाने से लोगों को वजन बढ़ने की चिंता सताती है। अगर बीच में भूख लगती है तो अटर पटर की तरफ लपकने से खुद को रोकें। ऐसे खाने में पोषण का स्तर न के बराबर होता है और ये वजन बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

कुछ अच्छा करने पर अगर किसी की तारीफ मिलती है तो उस काम को करने की लगन और पक्की हो जाती है। वजन घटाने के मामले में भी यह बात लागू होती है। जैसे-जैसे आप लक्ष्य के करीब आते जाएं। खुद की तारीफ जरूर करें। अपने दृढ़ निश्चय और निखरते शरीर की तारीफ से आपके हौसले और बुलंद होंगे और जल्द मंजिल तक पहुंच सकेंगे।

किसी भी मनुष्य के लिए कठोरता के साथ अपने संकल्प पर डटे रहना मुश्किल होता है। बीच-बीच में हमारी इच्छाशक्ति कमजोर होने लगती है। ऐसे समय में खुद को प्रेरित करना जरूरी बन जाता है। जब भी आप कमजोर पड़ने लगें तो अपनी पसंदीदा कपड़ों की कल्पना करें और सोचें कि वजन घटाने के बाद उसे पहनकर आप कैसे दिखेंगे। यह सोच आपके संकल्प को पूरा करने की शक्ति देगी।

वजन कम करने की मशक्कत में कई बार हमारा नियंत्रण नहीं रहता और हम कुछ अटपटा सा खा लेते हैं जिससे वजन बढ़ सकता है। अगर ऐसा हो तो ग्लानि महसूस करने की जरूरत नहीं है। कभी-कभी ऐसा होता है। बढ़े हुए वजन को

दोबारा कम करने में दृढ़निश्चय होना चाहिए।

मोटापा सेहत का शत्रु है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कई बीमारियों को एक प्रमुख कारण मोटापा ही है।

नियमित तौर पर प्रतिदिन व्यायाम करें। एक सुनिश्चित वक्त पर नाश्ता, भोजन व रात्रिभोज लें। कम वसायुक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता दें। पेडोमीटर धारण करें और फिर प्रतिदिन १०००० कदमों तक टहलें। स्वास्थ्यकर स्नैक्स ग्रहण करें। आहार स्तर का निरीक्षण करें कि अमुक खाद्य पदार्थ में कितनी मात्रा में शक्कर और वसा के तत्व शामिल हैं। कुर्सी पर बैठकर हर घंटे काम करने के बाद १० मिनट के लिए खड़े होकर चलह-कदमी करें। बड़े कौर न लें और जल्दबाजी में खाना न खाएं। शक्करयुक्त पेय पदार्थों से परहेज करें। प्रतिदिन कम से कम पांच बार सब्जियां व फल ग्रहण करें। इससे आप प्रतिदिन ९०० कैलोरी खर्च कर सकते हैं।

यदि आप काली मिर्च का इस्तेमाल महज खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए करते हैं तो जान लें कि काली मिर्च महज खाने का स्वाद नहीं बढ़ाती, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य के लिए कई मायनों में फायदेमंद होती है। काली मिर्च में पाया जानेवाला पदार्थ पिपरीन न केवल आपके खाने के स्वाद को बढ़ाने में अपनी भूमिका निभाता है, बल्कि यह वसा की नई कोशिकाओं के बनने की प्रक्रिया को रोकने में भी कारगर साबित होता है।

काली मिर्च को स्वास्थ्यवर्धक और रक्त के प्रवाह से वसा के स्तर को कम करने में सहायक बताया गया था। पिपरीन किस प्रकार से जीन को क्रियाशीलता में दखल देती है जोकि वसा की नई कोशिकाओं के निर्माण को नियंत्रित करती है। इस प्रकार से दूसरे शब्दों में कहा जाए तो यह निरंतर होनेवाले चयापचय परिवर्तनों को बनाए रखती है जो कि वसा को नियंत्रित करने में मददगार होते हैं। इस प्रकार से यह काली मिर्च और उसके सत का इस्तेमाल करके मोटापे और उससे जुड़ी बीमारियों से पार पाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

असंतुलित खानपान और दिनचर्या के कारण पेट बाहर निकल आता है और हाथ-पैर, गर्दन, कमर आदि जगहों पर चर्बी जमा हो जाती है, जिससे शरीर बेडौल दिखने लगता है।

सुबह-सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद और नींबू का रस मिलाकर पीएं। भोजन में तैलीय पदार्थों और मीठे के बजाए साग-सब्जी, सलाद और फलों को शामिल करें। खाने में चावल, आलू और घी का प्रयोग कम से कम करें। व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। सुबह और शाम कम से कम आधा आधा घंटा टहलने की आदत डालें। गेहूं की चपाती के बजाए चने, जौ इत्यादि मिले आटे की चपाती खाएं। नाश्ते में रस और अंकुरित अनाज को शामिल करें। भोजन को हमेशा धीरे धीरे और चबाकर खाएं। खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पीएं। बल्कि खाने के एक से डेढ़ घंटे के अंतराल पर पानी पीएं। जितनी भूख लगी है, उससे थोड़ा कम खाएं। खाने में नमक की मात्रा कम करें। शीतपेय के बजाए ताजे फलों का रस पीएं। चाय और कॉफी में चीनी बंद कर दें। ज्यादा कार्बोहाइड्रेट वाली चीजें जैसे-मिठाइयां, बिस्कुट, स्नैक्स, अटरपटर और चॉकलेट आदि से परहेज करें।

पुरुषों के मुकाबले महिलाएं अपने वजन को लेकर हमेशा चिंता में रहती हैं जिसके चलते वह साल में न जानें कितनी बार डाइटिंग शुरू करती हैं और कुछ दिनों बाद परेशान होकर उसे बीच में ही छोड़ देती हैं।

पुरुष यदि मोटे होते हैं तो उनका मोटापा उनके पेट से ही नजर आने लगता है, लेकिन महिलाओं के साथ ऐसा नहीं

होता। महिलाओं के शरीर के अलग अलग हिस्से से उनका मोटापा दिखता है और यह उनके अनुवांशिक डिस्पॉजिशन पर निर्भर करता है यानी उन फैक्टर्स पर निर्भर करता है जिसे वजन बढ़ता है।

ज्यादातर महिलाओं के शरीर में वसा उनके कुल्होंपर, भुजाएं और जांघ पर नजर आती है, जो उनके शरीर को पीयर शोप बनाती है। इसके अलावा महिलाओं का उनके पेट पर भी जमा होता है, उनकी बाजू लंबी और टांगें पतली होती हैं। यह महिलाएं दिखने में एपल शोप की लगती हैं। महिलाओं में मोटापा बढ़ने का मतलब यह नहीं है कि वह दूसरों की तुलना में ज्यादा खाऊ होती हैं या फिर यह सोचना कि वह घर के काम कम करती हैं, इस वजह से उनमें मोटापा बढ़ जाता है। महिला में मोटापा बढ़ने का कारण उनमें होनेवाले शारीरिक रोग या उनके परिवार की मधुमेह का इतिहास हो सकता है और इसी अनुवांशिक समस्या की वजह से भी महिलाएं एक समय के बाद मोटापे की समस्या से परेशान हो जाती हैं। मोटापा केवल अनुवांशिक समस्या के कारण ही नहीं होता इसके अलावा और भी ऐसी बहुत सी वजह हैं जिसके कारण महिलाएं अक्सर मोटी हो जाती हैं।

बहुत सी महिलाएं जो काम का ज्यादा तनाव लेती हैं वह एक समय के बाद मोटी हो जाती हैं। इस तरह की महिलाओं का मोटापा ज्यादातर पेट से नजर आने लगता है। पेट पर वसा की अतिरिक्त परतें जमा हो जाती हैं। ऐसी महिलाओं के वसा कोशिकाएं पेट के चर्बी को नियंत्रित नहीं कर पाते और पेट पर वसा जमा होने लगता है।

उम्र एवं लम्बाई के अनुपात में सामान्य वजन से अधिक वजन का होना ही मोटापे का मुख्य लक्षण है। शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है इसलिए व्यक्ति को समय-समय पर शारीरिक माप अवश्य कराना चाहिए जिससे यह पता चल सके कि शरीर का वजन सामान्य है।

वंशानुगत, चाल ढाल में शिथिलता का होना। भोजन प्रेमी होना, शारीरिक श्रम न करना। व्यायाम आदि का नियमित अभ्यास न करना। दैनिक कार्यों की अनियमितता, यह सब मोटापा के प्रमुख लक्षण है।

आज मोटापे पर नियंत्रण पाने के कई तरीके अपनाए जाते हैं जो व्यक्ति के मोटापे को कम करते हैं। विशेष रूप से ऐसे व्यक्ति से अत्यधिक शारीरिक व्यायाम कराए जाते हैं, जिसके कारण उसका मोटापा कम होने लगता है। अत्याधुनिक मशीनों द्वारा प्रतिदिन व्यायाम करने से कुछ समय के लिए मोटापा कम होना शुरू हो जाता है किन्तु अभ्यास छूटने के बाद पुनः मोटापा बढ़ना शुरू हो जाता है। उपकरणों के माध्यम से मोटापे पर दीर्घकाल तक नियंत्रण नहीं पाया जा सकता। ऐसे व्यक्ति, जो मोटापे से ग्रसित हों उनके लिए सरल एवं आसान तरीका यह है कि वे प्रतिदिन योगासनों का अभ्यास करें। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से यह निष्कर्ष निकला कि यदि खाने-पीने का संयम रखकर आसनों का अभ्यास निरंतर किया जाए तो मोटापे पर नियंत्रण सम्भव है।

अक्सर जब लोगों का वजन बढ़ जाता है तो वे इसे कम करने हेतु डाइटिंग का सहारा लेते हैं। यह तो ठीक है परंतु जब लोग वसा व वजन में अंतर नहीं कर पाते तो अक्सर वे यही समझते हैं कि शरीर का वजन बढ़ना व अतिरिक्त वसा जमा होना दोनों एक ही बात हैं पर चिकित्सकों का मानना है कि इन दोनों बातों में फर्क है।

जब हमारी मांसपेशियां, हड्डियां, जननांग इत्यादि पर अत्यधिक चर्बी जमा होती है तो इसे वजन बढ़ना कहा जाता है और वसा के बढ़ने का मतलब है- वसा बढ़ानेवाले ऊतकों का बढ़ जाना।

वजन कम करने का मतलब है कि आपके शरीर को सही आकार देना हो, कमर पतली हो, पेट बाहर निकलता हुआ न हो पर इसका मतलब यह नहीं कि मांसपेशियों व हड्डियों पर मांस ही न रहे। इसलिए यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो आहार विशेषज्ञ से मिलकर यह अवश्य जान लें कि आपको अपने शरीर को सही आकार देने हेतु किस प्रकार के आहार का सेवन करना चाहिए। यदि आप गलत तरीके से डाइटिंग करते हैं यानी आप वजन व वसा में अंतर नहीं कर पाते इससे आपके शरीर की चयापचय दर में कमी आ सकती है।

मोटापे से परेशान लोग जो वजन घटाने की चिंता से परेशान हैं, उनके लिए अब बिना किसी शल्यचिकित्सा के वजन कम करने की प्रक्रिया को विकसित कर लिया है। जिसे बैरियाटिक अर्टेरियल इमोबोलिजेशन (बीईई) कहा जाता है। यह पेट के एक हिस्से में खून की आवाजाही रोक देता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

वजन कम करने का है नया तरीका- वर्तमान में मोटापे का इलाज व्यवहार में बदलाव, खान-पान व व्यायाम, दवाइयां व शल्यचिकित्सा के माध्यम से किया जाता है। यह मरीजों की मोटापा की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

तेजी से घटेगा वजन- सर्जिकल गैस्ट्रिक बायपास प्रक्रिया (बैरियाटिक सर्जरी) की तुलना में इसमें कोई चीड़फाड़ नहीं की जाती है और मरीज जल्दी सामान्य भी होता है।

अच्छी सेहत पाना हर महिला का ख्वाब होता है। इसलिए अपने बढ़ते वजन को कम करने के लिए वे हर तरह के जतन करती नजर आती हैं पर सबसे जरूरी है अपने अतिरिक्त वजन को घटाने के बाद सामान्य वजन को बरकरार रखना।

फल, सब्जियां, सेम और फलियों में वसा कम व कार्बोहाइड्रेट ज्यादा होता है। अच्छी सेहत के लिए ये बहुत जरूरी हैं। इसे बनाने के लिए ज्यादा तेल, घी या मक्खन का प्रयोग न करें।

अनाज में वसा कम और कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है। इसे ज्यादा खाएं मगर इसमें घी या तेल की मात्रा का ध्यान रखें। परिष्कृत आहार जैसे ब्रेड आदि की बजाए चपाती का प्रयोग करें और उसमें सब्जियां मिला कर प्रयोग करें। ये आपकी भूख मिटाएंगे और पौष्टिक भी हैं। बिस्किट व अन्य अधिक वसावाले खाद्य पदार्थों से बचे। अन्य भोज्य पदार्थ जिनका प्रयोग किया जा सकता है वो हैं फल, सूप सलाद, जैली, जैम, क्रीम या पनीर, मक्खन में सेहत की दृष्टि से नुकसानदायक कार्बोहाइड्रेट का स्तर काफी ज्यादा होता है।

खाने की आदतें भी आपके वजन पर असर डालती हैं। खाना खाते समय केवल खाने पर ध्यान केंद्रित करें। केवल खाएं, कुछ और न करें। न पढ़ें, न ही काम करें और न दूरदर्शन देखें। अवसाद में या झगड़े के बाद खाने से बचें। खाते समय भी झगड़ने से बचें, क्योंकि इन स्थितियों में आप जरूरत से ज्यादा खाते हैं।

अपने भोजन में वसा की मात्रा कम करें लेकिन उसे अपने भोजन में से पूरी तरह गायब न करें। आपके भोजन की कुल कैलोरी का १५ प्रतिशत वसा से आना चाहिए। कुकीज, बेकड आहार, चिप्स आदि में वसा की मात्रा बहुत अधिक होती हैं।

मोटापा अधिकांश लोगों के लिए मुसीबत बनता जा रहा है। हर कोई जल्द से जल्द अपना वजन घटाना चाहता है। लेकिन वजन घटाना इतना आसान काम भी नहीं।

कामकाज और घर में रहनेवालों के खानपान की आदतें अलग अलग होती हैं। कामकाजी लोगों को अधिक कैलोरी की जरूरत पड़ती है, वहीं घरेलू लोगों को कम कैलोरी की।

प्रतिदिन व्यायाम करें। व्यायाम करने से अतिरिक्त कैलोरी खुद-ब-खुद कम हो जाती है। वसायुक्त, मीठी चीजें, उच्च कैलोरी और तैलीय खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। ये सभी पदार्थ आपका वजन बढ़ाते हैं। अधिक मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करें और दूध उत्पादित पदार्थों का सेवन कम करें, साथ ही टोंड दूध का प्रयोग करें। उच्च कैलोरीवाले मछली, अंडे, मीट, रोस्टेड भोजन न लें। खाना एक बार में बहुत सारा खाने के बजाय बीच बीच में खाते रहें और एक बार में कम खाना खाएं और धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं।

वजन घटाने के लिए किसी दवाई या ऐसे भ्रमक उपायों से बचें जो जल्दी वजन घटाने का वायदा करते हैं। हमेशा स्वस्थ और छरहरा नजर आने के लिए रात को पूरी नींद लेना बेहद जरूरी है। यदि आपके शरीर को रोज सात-आठ घंटे आराम नहीं मिलता, तो आपके शरीर में सिरोटोनिन और डोमामिन की दोबारा आपूर्ति नहीं हो पाती। यदि आप लगातार मोटे हो रहे हैं या फिर वजन बढ़ा हुआ महसूस हो रहा है तो आपको आहार विशेषज्ञ से मिलकर अपना आहार सूची बनवाना चाहिए।

वजन घटाने के लिए लोग कई तरह के तरीके अपनाते हैं, इसके लिए जिम जाना और आहार करना तो आम बात हो गई है, छोटी और कम अंतराल की आहार से भी आप स्वस्थ रह सकते हैं और आहार से होनेवाले नुकसान से भी बच सकते हैं। अक्सर कहा जाता है कि वजन घटाने और स्वस्थ रहने के लिए पोषक आहार लें। नॉनवेज के साथ ज्यादा तला और वसायुक्त भोजन न लें।

अक्सर हम समय पर खाना खाने की बात सुनते रहते हैं, लेकिन उस पर अमल नहीं करते। लगभग सभी चिकित्सक, अनुभवी और फिजिकल ट्रेनर्स समय पर खाना खाने की बात पर जोर देते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि समय पर खाना न खाने से जब हमारे शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती, वह नहीं मिल पाते, जिससे अपने आप ही कमजोरी महसूस होती है।

यह सलाह मान ली जाए तो अधिकांश लोगों की वजन बढ़ने, पेट खराब होने, कमजोरी और पोषक तत्वों की कमी की समस्या सुलझ सकती है। समय पर खाने के साथ ही यह भी ध्यान रखें कि आप एक साथ ज्यादा खाना नहीं खाएं। ज्यादा खाने से कई बार पेट खराब होने की समस्या हो जाती है। कम खाएं और खाने के अंतराल भी कम कर दें। सिर्फ दो समय खाने की बजाय दिन में कम से कम छः बार कुछ न कुछ खाना चाहिए, ताकि शरीर को संतुलित मात्रा में जरूरी आहार मिलता रहे।

अपनी आहार सूची कुछ इस तरह से योजना करें कि लगभग चार घंटे के अंतराल में आपको भूख लगने लगे। इसके लिए सुबह के नाश्ते में अंकुरित चीजों के साथ, फल, रस, सूप व दूध को शामिल करें। इसके बाद दोपहर के खाने में संपूर्ण भोजन लें। शाम को करीब ५ बजे भी कुछ खाने की आदत बनाएं और इसमें ब्रेड, चाय, कॉफी, स्नैक्स आदि को शामिल करें। दोनों समय के खाने में सलाद जरूर लें।

कुछ अपवादों को छोड़कर मोटापा मौका मिलते ही शरीर पर छाने लगता है। जरा-सी असावधानी हुई कि शरीर का वजन बढ़ने लगता है और एक बार मोटापा चढ़ जाए और जल्दी से इस पर काबू न पाया जाए, तो धीरे-धीरे से बढ़ता ही जाता है। शरीर को कैलोरी धीरे जलाने की एक आदत बन जाती है, जिससे फिर मोटापा कम करने के लिए बहुत ही कष्ट

उठाना पड़ता है।

मोटापे से शरीर का सौंदर्य भी नष्ट हो जाता है। स्त्रियां सुंदर क्यों न हों, मोटी होते ही भद्दी लगने लगती हैं। आकार विहीन काया आटे की बोरी जैसी लगने लगती है। मोटापे की वजह से कई बीमारियां भी आ घेरती हैं। हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, घबराहट, पेट संबंधी समस्याओं का कारण मोटापा नहीं है, लेकिन मोटे लोगों को ये परेशानियां जल्दी घेर लेती हैं।

मोटापा सिर्फ स्वास्थ्य का ही दुश्मन नहीं है, सुंदरता का भी दुश्मन है। अच्छा-खासा चेहरा आपको हास्य का विषय बना देता है, अगर आप मोटे हैं तो। वैसे पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों पर मोटापे की कृपा कुछ ज्यादा ही होती है।

कैलोरी को नष्ट करने के लिए नियमित व्यायाम, टहलना, तैरना, नृत्य करना आश्चर्यजनक प्रभाव डालता है। खाने की मात्रा घटाने के बजाय शुरू में उतना ही भोजन कम कैलोरीवाला लें। इससे भूख शांत होगी, मगर चर्बी न बढ़ेगी।

अधिक मोटापा सौंदर्य के साथ-साथ स्वास्थ्य का भी बहुत बड़ा दुश्मन है। मोटापे के आक्रमण से अच्छी भली खूबसूरत काया हास्य की वजह बन जाती है और स्वास्थ्य संबंधी नई-नई समस्याएं खड़ी हो जाती हैं।

भारतीयों का तला-भुना, मसालेदार खाना, स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही और व्यायाम न करना, मोटापा बढ़ने की खास वजहें हैं। कभी-कभी मोटापा वंशानुगत कारणों से भी बढ़ता देखा गया है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों पर इसकी कृपा जल्दी होती है। ऐसा स्त्रियों की शारीरिक बनावट के कारण होता है। स्त्रियों में जल्दी मोटापा बढ़ने का कारण मां बनना भी होता है। गर्भावस्था के दौरान शरीर में अतिरिक्त चर्बी बढ़ जाती है, वजन ज्यादा हो जाता है। बच्चे के जन्म के बाद कुछ चर्बी तो खुद ही कम हो जाती है, पर बढ़े हुए वजन को फिर पहले के स्तर पर लाना जल्दी संभव नहीं होता। बच्चे के साथ व्यस्त हो जाने पर स्त्रियां व्यायाम आदि के लिए समय भी नहीं निकाल पातीं। साथ ही मां बनने पर जो अतिरिक्त पौष्टिक और वसायुक्त आहार मिलता है, उसका भी फर्क शरीर पर पड़ता है, क्योंकि कैलोरी अधिक मिल जाती है, पर शारीरिक परिश्रम उस अनुपात में न होने से ये जल नहीं पाती। इसलिए शरीर में चर्बी बढ़ने लगती है। मोटापा शादी के बाद भी बढ़ता देखा गया है। इसकी वजह है, स्त्री-पुरुष दोनों शुरू के दिनों में प्रेम के संसार में मगन रहते हैं। व्यायाम के लिए समय नहीं निकल पाता। वह इस समय मानसिक सुकून में भी होते हैं। सुख की ये भावना भी शरीर को खूब आराम देकर वजन बढ़ाती है। पति-पत्नी एक-दूसरे पर अतिरिक्त मेहरबान होकर ज्यादा ख्याल रखते हैं। प्यार का एक रूप हमारे यहां ज्यादा से ज्यादा भोजन का आग्रह भी है। पत्नी पति को खुश करने के लिए नई-नई विधि से व्यंजन बनाती है और बाहर सैर-सपाटे में भी वो जगह-जगह होटल का खाना-नाश्ता वगैरह खूब करते हैं। इससे भी मोटापा बढ़ता है। मोटा व्यक्ति आलसी भी होता जाता है।

अगर आप घंटों जिम में पसीना बहाने, चॉकलेट और अपनी हर पसंदीदा चीज से मुंह मोड़ने के बाद घटे हुए वजन से खुश होकर आरामदायक मोड़ में आ गये हैं, तो सतर्क हो जाएं। आपका संयम और आपकी मेहनत बस यहीं खत्म नहीं होती, बल्कि आपको आगे भी अपने वजन पर ध्यान देते रहना होगा ताकि आपका घटा हुआ वजन बरकरार रहे फिर से न बढ़ जाएं। हममें से कई लोग जब अपना वजन घटा लेते हैं तो फिर पुरानी आदतें अपना लेते हैं। उन्हें इस बात का तनिक भी आभास नहीं होता कि घटे वजन को ठीक से न रक्खा जाये तो हृदयाघात होने का खतरा भी बढ़ जाता है और हमारी त्वचा भी ढीली हो जाती है।

अपने पास एक डायरी रखें। आप क्या खाते हैं, कितना खाते हैं और कब खाते हैं, इसका पूरा ब्योरा इस डायरी में

लिखें। इस तरह आप अपनी डायरी देखकर जान सकेंगे कि अपने कितनी बार ज्यादा खुराक ली है और उसे ठीक कर सकेंगे। एक ही दिन में उच्च कैलोरी की ढेर सारी चीजें खाने की कोई जरूरत नहीं है। अपने खाने को संतुलित रखें।

योग की शरण लें- अगर आप वजन कम करने के दिनों में किये जानेवाले व्यायाम से उब चुके हैं तो कुछ अलग तरीके अपनाएं, जिनसे आपका चयापचय दर बढ़े। आप सुबह किसी योग क्लास में जा सकते हैं या रस्सी कूद सकते हैं।

तले स्नैक्स खाना, रात में भुने काजू खाना, जब मन आये चॉकलेट खाना और दूरदर्शन के सामने बैठकर लगातार कुछ चबाते रहना नहीं करना चाहिए। जो मेहनत आपने वजन कम करने के लिए की है वह व्यर्थ जायेगी। अपने घर में बिस्कुट और चॉकलेट न रखें। कुछ खाने का मन हो तो स्नैक्स की जगह एक गिलास पानी पी लें क्योंकि हम कई बार प्यास को भी भूख ही समझ लेते हैं।

सकारात्मक सोचें- हमसे कई लोग दुखी होने पर या अवसादग्रस्त होने पर ज्यादा खाते हैं। इस आदत को त्यागे। कई लोग दुख में मिठाई खाते हैं, लेकिन यह दुख हटाने का कोई तरीका नहीं है। दुखी होने पर हमें भूख जरूरत से ज्यादा लगती है और हम ज्यादा खाते हैं।

खुद को कभी कभी ट्रीट दें- खुद को थोड़ी छूट देना चाहते हैं तो पहले से इसकी तैयार करें। ताकि उस छूट से आपको नुकसान न हो। ज्यादातर समय पर संतुलित भोजन करें ताकि आप मनपसंद चॉकलेट, केक आदि बिना संकोच खा सकें। आप अगर ८० प्रतिशत समय संतुलित भोजन लेते हैं तो २० प्रतिशत समय आप खुद को छूट दे सकते हैं।

तीन बार भारी खाना खाने से परहेज करें- हमने बचपन से यह कहावत सुनी है कि नाश्ता राजकुमार की तरह दोपहर का खाना राजा की तरह और रात का खाना फकीर की तरह खाना चाहिए। लेकिन अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो यह आदत छोड़ दें। दरअसल, खाने के बीच में जब ज्यादा अंतराल हो जाता है तो हम अक्सर बीच में कुछ उल्टा सीधा खाकर उष्मांक बढ़ा लेते हैं। इससे बचने का एकमात्र तरीका है कि पूरे दिन में पांच बार थोड़ा-थोड़ा खाएं। इससे रक्तशर्करा नियंत्रण में रहेगा।

अगर सारे उपाय अपनाने के बावजूद वजन नियंत्रण में नहीं है तो चिकित्सक के पास जाएं। शायद हायपोथायरॉइडिज्म जैसी समस्या हो या आप कोई ऐसी दवा खा रहे हों, जो आपके वजन में दखल अंदाजी कर रही हो। ऐसी स्थिति में चिकित्सक के पास जाना जरूरी है। अगर आप किसी उपहारगृह में गये हैं तो यह जरूर देखें कि वहां कितनी बड़ी प्लेट दी जाती है। हर सप्ताह वजन मापने से आपको समय रहते यह पता चल जाएगा कि आपका वजन बढ़ा है या घटा है। अगर आपका वजन बढ़ गया है तो खानपान में सुधार कर उसे ठीक भी कर सकते हैं।

महिलाएं किसी भी आयुवर्ग की हो, जब वह अपने को आईने में देखती हैं तो उन्हें लगता है कि वह मोटी हैं और उन्हें अपने वजन को कम करने की जरूरत है। वजन कम करने की दिशा में वह प्रयास करना शुरू करती हैं। अपनी आहार पर ध्यान देती हैं और व्यायाम के लिए जिम ज्वाइन करती हैं। लेकिन थोड़े समय बाद उन्हें पता चलता है कि वजन कम करने का उनका ख्वाब अधूरा रह जाता है।

खुद को कम महत्व देना- महिलाओं के बारे में तो यह कहा ही जाता है कि वह मल्टीटास्कर होती हैं। उनके लिए खुद को प्राथमिकता देना सबसे मुश्किल काम होता है, क्योंकि वह अपने परिवार को अपनी तुलना में ज्यादा तरजीह देती है।

बच्चों को सुबह स्कूल भेजना, उनके लिए टिफिन तैयार करना, पति के लिए भोजन और नाश्ता बनाना। इसके लिए वह घर में सुबह के समय इस कदर हलाकान रहती हैं कि उन्हें अपने आप पर ध्यान देने का समय ही नहीं मिलता। उनके पास कामों की एक लंबी फेहरिस्त होती है, जिसे एक के बाद एक निपटाने की जद्दोजहद में ही पूरा दिन कैसे गुजर जाता है, उन्हें पता ही नहीं चलता। ऐसे में न तो वे अपने लिए सही खानपान का चयन कर पाती हैं, न ही अपने को ज्यादा समय दे पाती हैं। पति या बच्चों के द्वारा छोड़े गए नाश्ते से ही उनका नाश्ता हो जाता है। जबकि सुबह का नाश्ता दूसरों की तरह उनके लिए भी महत्वपूर्ण होता है। सुबह के समय वह पति व बच्चों के कामों में भागदौड़ करने में व्यस्त रहती हैं, जिसके कारण अक्सर वह सुबह के समय सही प्रकार से खा-पी नहीं सकतीं। सुबह का नाश्ता छोड़ने के कारण उसके चयापचय पर इसका बुरा असर होता है। यदि वे घर पर ही रहती हैं तो पूरा दिन वह कुछ भी खाकर गुजारा करती हैं। ऐसे में भला महिलाएं कैसे अपने आहार योजना में कामयाब हो सकती हैं? इसलिए अगर उन्हें अपने वजन कम करने के वायदे पर टिके रहना है तो निश्चित ही उन्हें अपने लिए दिन में कुछ समय निकालना चाहिए। यदि घर से बाहर काम के लिए निकलती हैं तो बिना नाश्ता किए न जाएं। यदि नाश्ता करने का समय न भी हो तो सेहतमंद रहने के इसके कुछ विकल्प अपने साथ रखने चाहिए।

आहार योजना पर अडिग न रहना- वजन कम करने की दिशा में यदि वे आहार की योजना बनाती हैं और थोड़े दिनों के बाद परिवार के किसी नजदीकी व्यक्ति की शादी के लिए अपने आपको सुन्दर दिखाने का दबाव आ घेरता है, तो ऐसे में उसका आहार का तय सूत्र बिगड़ जाता है। अंट-शंट खाना या फिर जल्दी वजन कम करने के लिए बहुत कम खाना, यह दोनों ही चीजें उनके आहार योजना को बिगाड़ देती हैं। उन्हें लगता है कि वह इसे बाद में संतुलित कर लेंगी, लेकिन ऐसा नहीं होता। जो महिलाएं वजन जल्दी कम करने के लिए खाना बहुत कम कर देती हैं, उनमें कई बार उम्र बढ़ने के साथ वजन भी बढ़ने लगता है। वह जिस तरह आहार लेती हैं, उससे यदि वजन जल्दी कम नहीं होता तो वह धीरे-धीरे हतोत्साहित होने लगती हैं और उन्हें लगने लगता है कि अपने वजन को कम करना उनके बूते में नहीं है तो ऐसे में उनके खानपान की पुरानी आदतें लौट आती हैं। बहुत कम खाना, अल्लम-गल्लम खाना, इन दोनों ही स्थितियों के कारण वजन जल्दी बढ़ने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए यह जरूरी है कि वजन कम करने के लिए बहुत कम खाने के सूत्र को न अपनाया जाए और अपनी खानपान की आदतों में एक संतुलन बनाकर रखा जाना चाहिए।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन से दूर रहना- महिलाओं में यह अक्सर आदत देखी जाती है कि यदि वे कहीं से खाने की किसी चीज के बारे में यह पढ़ या जान लेती हैं कि फलां चीज स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है तो वह उन्हें जरूरत से ज्यादा खाने लगती हैं। स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद चीजों को महिलाएं अक्सर उनका ज्यादा फायदा लेने के लिए, ज्यादा खाने लगती हैं। यही वजह है कि वह जब घर की ग्रासरी खरीदने जाती हैं तो कम वसा और स्वास्थ्य के नजरिये से खरीददारी करती हैं। वे यह भूल जाती हैं कि हमारे शरीर को एक निश्चित मात्रा में वसा और तेल की जरूरत होती है। कई ऐसे विटामिन हैं जिनको शरीर में पचाने के लिए वसा जरूरी होती है। कम वसा का मतलब होता है ऐसे आहार जिनमें कार्बोहाइड्रेट ज्यादा होती है, उससे रक्त में इंसुलिन की मात्रा बढ़ जाती है। नतीजा यह होता है कि वह जिस स्नैक्स को अपनी सेहत के लिए फायदेमंद समझकर खाती हैं, इसका उनके वजन पर उल्टा असर होता है। इसलिए महिलाओं को

चाहिए कि वह जो खा रही हैं, उसमें मौजूद पौष्टिकता के बारे में उन्हें जानकारी हो। आहार आइटम्स की पैकेजिंग पर लिखे गए दावों की बजाय ऐसे आहार का चयन करें जो शरीर को स्वस्थ रखे।

खुद की दूसरों से तुलना करना- महिलाओं में अक्सर यह भी आदत देखी जाती है कि दूसरों के लिए जो सही हो, वह भी उसी तरह आहार का चुनाव कर लेती हैं। महिलाओं में एक दूसरे के साथ अपनी तुलना करने की आदत ज्यादा होती है, जबकि हर व्यक्ति का शरीर और उसकी जरूरतें अलग तरह की होती हैं। उसकी खाने-पीने की आदतें भी अलग तरह की होती हैं। मांसाहारी लोग शाकाहारियों की तुलना में जल्दी वजन कम कर सकते हैं। इसलिए एक व्यक्ति के लिए जो भोजन सही हो, उसकी जरूरतों, जीवनशैली के अनुकूल हो, जरूरी नहीं कि वह दूसरों को भी उतना ही माफिक आए।

इतना ही नहीं महिलाएं अपने साथी से भी अपनी तुलना करने से नहीं चूकतीं। क्योंकि कई बार देखा जाता है कि पति-पत्नी अगर एक साथ वजन कम करने के लिए अपना आहार कार्यक्रम बनाते हैं तो पुरुषों में चूंक चयापचय स्तर ज्यादा होता है इसलिए वह अपना वजन जल्दी कम कर सकते हैं।

व्यायाम न करने के बहाने तलाशती हैं- महिलाएं यदि वजन कम करने की दिशा में अपनी आहार योजना में बदलाव करती हैं तो वे यह समझ नहीं पाती कि इस तरह के बदलाव के लिए उन्हें अपने आपको शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार करना होता है। उन्हें अपने आरामदायक क्षेत्र से बाहर आना होगा। कुछ नियमों का पालन करना होगा और अपने व्यायाम के दिनचर्या को नियमित करना होगा।

अक्सर महिलाएं वह गलती करती हैं, वह थोड़े दिन तो अपने व्यायाम के दिनचर्या को जारी रखती हैं, लेकिन थोड़े दिन बाद उनके लिए जिम जाना और वर्कआउट करना एक मुश्किल काम हो जाता है। उन्हें लगता है कि वह घर के कामों में ही इतनी व्यायाम कर लेती है कि इसका ही उन्हें फायदा मिल सकता है।

इसलिए उन्हें चाहिए कि व्यायाम करने के दौरान लगनेवाली ज्यादा भूख में वह अपने आहार योजना पर तो टिकी ही रहें, इसके अलावा अपने व्यायाम के दिनचर्या को नियमित रखें। बेहतर होगा अगर कुछ अन्य और महिलाओं के साथ मिलकर इसे किया जाए और इसे एक काम समझकर न किया जाए। वजन घटाने के लिए कोई जिम जाता है तो कोई आहार कम करता है। इसके बाद भी बहुत से लोगों का नियंत्रित नहीं होता है।

असा वजन कम करने का वैज्ञानिक और अचूक उपाय है। जिसके नियमित इस्तेमाल से वजन कम होना तय है। जिस तरह हमारे यहां ज्यादातर लोग दिन की शुरुआत नींबू पानी या फिर चाय से करते हैं, उसी तरह जापान में लोग दिन की शुरुआत गुनगुने पानी और केले से करते हैं। गुनगुना पानी चयापचय को बढ़ाता है इसे असा कहा जाता है।

संक्रमण का खतरा कम- अब दो केले खाएं। इस उपाय को नियमित रूप से करें। इससे वजन तो कम होगा ही। साथ ही अन्य फायदे भी होंगे। इससे संक्रमण का खतरा कम होता है और कई बीमारियों से बचाव होता है। पेट से जुड़ी परेशानियां दूर हो जाती हैं। शरीर में से विषैले पदार्थ दूर हो जाते हैं।

केला खाना फायदेमंद- चयापचय दुरुस्त होने से वसा जल्दी खर्च होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है, लेकिन इससे कमजोरी हो सकती है। ऐसे में केला खाना फायदेमंद होता है। केला खाने से ऊर्जा मिलती है और पेट भी भरा हुआ महसूस होता है। इससे समय-समय पर कुछ खाने का मन नहीं करता। वजन नियंत्रित होने का ये एक बहुत बड़ा कारण

है। आप सिर्फ सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुना पानी पिएं। उसके बाद आधे घंटे तक सैर करें।

रात में ६-७ चम्मच चने की दाल को एक गिलास कच्चे दूध में भिगोकर रख दें। सुबह इसमें ५-६ किशमिश और मिश्री मिलाकर खाने से वजन बढ़ता है।

पूरे दिन में कम-कम खाना वजन कम करने में मददगार हो सकता है, यह बात बहुत से लोगों को व्यावहारिक नहीं लगेगी। नियमित तौर पर कैलोरी बचाने के लिए आप भोजन नहीं छोड़ना चाहेंगे, क्योंकि यह आपके शरीर को इंसुलिन और ग्लूकोज के बड़े उतार-चढ़ाव के लिए तैयार करता है और इससे वजन घटने की जगह वसा एकत्र हो सकती है। यकृत जब इंसुलिन संकेतों की प्रतिक्रिया नहीं देता, जिससे ग्लूकोज निर्माण बंद हो जाता है। ऐसे में रक्त में मौजूद अतिरिक्त शर्करा, वसा के रूप में एकत्र होने लगती है।

कई बार सख्त वसा के ज्यादा इकट्ठा हो जाने के कारण और चयापचय के धीरे होने की वजह से काफी मेहनत करने के बावजूद वजन कम नहीं होता है। वजन कम करने का नायाब नुस्खा काफी आसान है। तेलों की खुशबू वजन कम करने में मददगार होती है।

खाने से पहले ढेर सारा पानी पी लेने से वजन कम हो जाता है। खाना खाने से पहले दो गिलास पानी पीना वजन घटाने के लिए कारगर साबित हो सकता है। खासकर बच्चों में खाने के पहले पानी पीना उन्हें ज्यादा खाना खाने से रोकता है साथ ही साथ इससे उनका पेट भी भरा महसूस होता है।

खाना खाने के पहले पानी का सेवन करनेवाले व्यक्ति तीन महीनों में ४ किलो तक वजन घटाने में कामयाब रहें। खाने के पहले पानी पीने से लोग अपना पेट भरा महसूस करते हैं जिससे उन्हें ज्यादा भूख नहीं लगती और वह कम खाना खाते हैं, जो उनका वजन कम करने में मदद करता है। पहले की अपेक्षा बच्चों का वजन तेजी से बढ़ रहा है।

आजकल लोग अपने स्वास्थ्य को लेकर इतने ज्यादा जागरूक हो गए हैं कि सुबह-शाम घंटों व्यायाम और योगा करते रहते हैं। लेकिन जिनके पास समय कम है वे इन तरीकों से उष्मांक खर्च कर सकते हैं।

जुम्बा एक एरोबिक नृत्य फिटनेस स्टाइल है, जिसमें दक्षिणी अमेरिकन संगीत बीट्स पर थिरकना होता है। यह खुद को स्वस्थ रखने का एक मजेदार तरीका है। जुम्बा में आप संगीत महसूस करते हैं और अपने आपको एक स्वस्थ शरीर के प्रति प्रेरित करते हैं। जुम्बा करने के लिए आपको एक स्वस्थ जूतों की जोड़ी चाहिए और किसी क्रॉस ट्रेनर की जरूरत नहीं है। इससे आप एक घंटे में ४०० से ६०० कैलोरीज खर्च कर सकते हैं।

यदि आप अपने घर की सफाई खुद करेंगे, तो इसमें जो मेहनत लगेगी, उससे आपका शरीर स्वस्थ रहेगा। साथ ही इससे तनाव मुक्ति और अलमारी की सफाई से आप ३०० से ३०० उष्मांक कम कर सकते हैं, जो ट्रेडमिल पर २० मिनट की ब्रिस्क वॉक से होती है। इन सफाई कार्यों को आराम से करें, इनसे आपके स्वास्थ्य में २० से ३० प्रतिशत तक का फर्क पड़ेगा।

हाई इंटेसिटी इंटरवल एक्टिविटी को दस मिनट तक जोर देकर किया जाए, तो इससे १५० से २५० उष्मांक कम की जा सकती है। यह मोटे लोगों के लिए काफी अच्छा व्यायाम है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। आप अपनी आयु, कठिनाई, क्षमता और सप्ताह में शरीर की सहनशीलता के अनुसार एचआईआईटी ट्रेनिंग का तरीका और स्तर नियोजित कर सकते हैं। इसके लिए सिर्फ एक जोड़ी अच्छे जूतों के अलावा कोई खास आवश्यकता नहीं होती है। आप इस

वर्कआउट को १० से २० मिनट तक स्ट्रेच के साथ करते हुए इसे रोजाना की दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। आप रोजाना जितना तेज चल सकें, उतना चलें। आप अपनी मांसपेशियों को थोड़ा और जोर देकर दौड़ भी सकते हैं। इससे आप लगभग १०० उष्मांक खर्च कर सकते हैं।

इसके लिए आप इस क्रम को दस मिनट के लिए दोहरा सकते हैं। पुशअप्स - १० रेप्स, स्क्वैट्स (२५), क्रंचेस (२५), रोप स्किप्स (१०० से २०० जितना तेज आप कर सकें) इसके बाद एक या दो मिनट आराम करें। फिर अपने स्वास्थ्य स्तर के अनुसार इस क्रम को २-३ बार दोहराएं।

आजकल लड़कियां अपने वजन को लेकर बहुत परेशान रहती हैं। वजन कम करने के लिए लड़कियां न जाने कितने प्रयत्न करती हैं, फिर भी अपने मन के अनुसार वजन कम नहीं कर पातीं। अपनी सारी कोशिशों के बाद जब वे वजन कम करने में सफल नहीं होती तो वे सुनी-सुनाई बातों का अनुसरण करने लगती हैं।

हमें दिन में कम से कम पांच मील्ल्स (तीन फुल मील्ल्स और दो स्नैक्स) जरूरी खाना चाहिए। जो लोग नाश्ता नहीं करते या कम बार खाते हैं वे उन लोगों से ज्यादा मोटे होते हैं, जो कई बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाते हैं। अगर आप खुद को भूखा रखते हैं तो बाद में भूख लगने पर फालतू खा लेते हैं। कई बार थोड़ा थोड़ा खाते रहने से हम ज्यादा मात्रा में नहीं खाते और शरीर को लगातार ऊर्जा भी मिलती है। खाने में कम-वसा और कम कैलोरी आहार जैसे-फल, छाछ, नारियल पानी और उच्च रेशे स्नैक्स आदि जरूर शामिल करें।

वजन घटाने के लिए लोग उच्च प्रोटीन और कम कार्बोहाइड्रेट लेने लगते हैं, जबकि हमें हमेशा संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें कार्ब, प्रोटीन, वसा, खनिज आदि सही मात्रा में मौजूद हों। सिर्फ हाई प्रोटीन वाली चीजें जैसे कि मीट, अंडा, दाल आदि खाना ही सही नहीं है। अगर खाने में अनाज, फल और सब्जियां आदि नहीं होगी तो रेशे कम हो जाएगा, जिससे कब्ज की शिकायत हो सकती है। कम कार्ब और उच्च प्रोटीन आहार से थकान महसूस होगी। इस आहार से वसा कम के बजाय मांसपेशियां कम होती है, जिससे फौरी तौर पर वजन कम होता है, जो बाद में लौट आता है।

वजन कम करनेवाले उत्पाद जैसे कि बेल्ट, सोना बाथ, पिल्स आदि वजन कम करने में असरदार नहीं हैं। अगर उनकी मदद से वजन कम होता भी है तो बाद में लौट आता है। ज्यादातर वजन कम प्रोग्राम्स वैज्ञानिक तौर या व्यावहारिक भी नहीं होते। ज्यादातर कार्यक्रम और प्रॉडक्ट्स वसा की बजाय मांसपेशियां और पानी कम करते हैं।

बार-बार वजन मापने की मशीन पर चढ़कर वजन देखने से वजन की सही तस्वीर पता नहीं चलती। शरीर से पानी, मांसपेशियां या वसा का कम होने से भी वजन कम नजर आ सकता है। अनजाने में मांसपेशियां लॉस असल में चयापचय दर को कम करता है, जिससे वजन कम होने की रफ्तार भी कम हो सकती है। वजन कम होने की असली पहचान वसा का कम होना है, न कि वजन का कम। इसके लिए शरीर की संरचना विश्लेषण करना चाहिए।

दूध में वसा की मात्रा अधिक होती है जिससे दूध पीने से वजन बढ़ता है। जबकि यह पूरी तरह गलत है कि वजन कम करने के लिए डेयरी उत्पाद छोड़ देने चाहिए, क्योंकि इनमें वसा होता है। डेयरी उत्पाद हमें प्रोटीन देते हैं, जो कि शरीर में हानी होनेवाली टूट फूट को मरम्मत करती हैं। अगर वजन कम करना चाहती हैं तो पूरी मलाई की बजाय मलाई या वसा रहित दूध पिएं, लेकिन पूरी तरह दूध पीना बंद न करें।

खरबूजा लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। नींबू आपके पेट को साफ रखता है। नाशपाती में मौजूद रेशे जल्द भूख नहीं लगने देता। एवाकाडो टेस्टेस्टेरोन का उत्सर्जन बढ़ाकर वजन घटाता है। अनार का रस एंटीऑक्सिडेंट शरीर साफ रखता है, संतरा नमी बनाये रखता है। पपीता, टमाटर, नींबू और एवाकाडो भी हैं मददगार

फलाहार से मोटापे पर रोक संभव है। मोटापा घटाने में हर फल का अलग-अलग किरदार है। कोई शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है कोई भूख रोकता है।

जामुन में एंटीऑक्सिडेंट होता है, जो शरीर के सारे विषैले पदार्थों को बाहर निकाल देता है।

सेब का रेशे चयापचय दर को बढ़ाकर लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराता है।

केले के रेशे शीघ्र आहार के सेवन को कम करता है। सुबह केला खाने से कमर पतली होती है और रोग प्रतिरोधक तंत्र भी मजबूत होता है। फल रक्तवसा घटता है, जिससे वजन में भी गिरावट आती है।

चकोतरा पेट भरे होने का एहसास कराता है। इसमें कैलोरी भी कम होती है। नारियल लंबे समय तक पेट भरा रहता है। अनियमित भूख से रोकता है। आड़ू निम्न उष्मांक आहार के लिए यह आदर्श आहार है। खरबूजा एक कटोरी खरबूजे में सिर्फ ६० उष्मांक होती है, लेकिन यह लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता है।

अगर किसी पर अचानक काम का बोझ बढ़ जाए जो इससे उसका वजन बढ़ने लगता है। काम के बढ़ते बोझ के कारण व्यक्ति अपने खान-पान पर ध्यान नहीं देता और बढ़ते दबाव को भुलाने के लिए अधिक मात्रा में और कम पौष्टिक चीजें खाने लगता है। अगर किसी व्यक्ति के पास शुरू से ही काम की अधिकता हो तो उस पर इसका कोई असर नहीं पड़ता है।

अगर किसी व्यक्ति की नौकरी पहले उतनी तनाव वाली न हो और अचानक उस पर काम का बोझ बढ़ने लगे तो उसके मोटे होने का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। उनमें मोटापे का खतरा २० प्रतिशत अधिक होता है। दूसरी तरफ जो व्यक्ति शुरू से ही तनावपूर्ण काम को चुनते हैं, जब उन्हें अधिक काम सौंपा जाता है तो, वे इसमें बेहतरी के अवसर तलाशते हुए इसे चुनौती के रूप में लेते हैं और उन्हें अपना मूड ठीक करने और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए खाने का सहारा नहीं लेना पड़ता है। अधिक घंटे तक काम का करने का मतलब है कि व्यक्ति को खाने का समय भी नहीं मिल पा रहा है।

आप मोटापे से परेशान हैं और अपनी उष्मांक को नियंत्रित करके घटाना चाहते हैं तो इसमें उष्मांक की गिनती का कोई औचित्य नहीं है, क्योंकि हर मनुष्य की पाचन शक्ति अलग-अलग होती है। जितना उष्मांक मनुष्य लेता है उसकी गिनती करके यह सोचकर संतुष्ट होना ठीक नहीं है कि हमने पर्याप्त मात्रा में उष्मांक हासिल कर ली है। कई बार जितनी उष्मांक हम गिनती के हिसाब से लेते हैं, हमारा शरीर उसे उसी स्तर पर हासिल नहीं करता है। इसकी एक वजह यह है कि कुछ भोजन हमारे पेट में तो चला जाता है लेकिन उसका पाचन ठीक तरह से नहीं होता है इसलिए गिनती के आधार पर उष्मांक लेने का अर्थ नहीं रह जाता है।

एक औंस बादाम खाने से १७० उष्मांक शरीर में पहुंचती है लेकिन शरीर उससे १२९ उष्मांक ही हासिल कर पाता है। इसके विपरीत डिब्बाबंद परिष्कृत भोजन करते हैं तो उसमें दी गई मात्रा से अधिक उष्मांक शरीर में पहुंच जाती है। डिब्बाबंद आहार से बच्चों में बड़े होकर अथवा कुछ ही समय बाद मधुमेह की आशंका बढ़ जाती है।

यदि उष्मांक गणना के हिसाब से ली जाए तो उसके अनुरूप पूरी उष्मांक मिलने की संभावना नहीं रहती है। बादाम से

मिलनेवाली उष्मांक में २५ प्रतिशत का फर्क होता है। मोटापा घटाने के लिए उष्मांक बढ़ाने के बजाय यदि आसानी से पाचन होनेवाले पौष्टिक भोजन की मात्रा पर ध्यान दिया जाए तो इससे आप स्वस्थ रहेंगे और मोटापा भी घटेगा।

कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार वजन घटाने में कारगर साबित होते हैं, लेकिन कार्बोहाइड्रेट का सेवन एकदम बंद नहीं करें, क्योंकि इससे ही शरीर और मस्तिष्क को ऊर्जा मिलती है। कम कार्बोहाइड्रेट वाली सात फल सब्जियां वजन घटाने में सबसे ज्यादा मददगार होती हैं, क्योंकि कार्बोहाइड्रेट में रेशे ज्यादा और शक्कर उष्मांक कम होती है।

केला प्राकृतिक शक्ति देनेवाला आहार है। मध्यम आकार के केले में तीन ग्राम रेशे होती है। साथ ही विटामिन बी-६ की भी इसमें पर्याप्त मात्रा होती है।

हरी मटर, लोबिया, सहजन जैसी बींस में रेशे ज्यादा और शक्कर कम होती है। एक कप पकी हुई सब्जियों में कुल सात ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। इनमें से दो ग्राम रेशे होता है। साथ ही बींस में मौजूद प्रोटीन भी वजन घटाने में कारगर होता है।

ओट में पाया जानेवाला रेशे दिल की सेहत और वजन कम करने में फायदेमंद होता है। इससे रक्तवसा भी कम होता है, लेकिन इसमें ज्यादा चीनी डालकर न खाएं।

कद्दू भी कम कार्बोहाइड्रेटवाला बढ़िया आहार है। इसमें २२ ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है, जिसमें छह ग्राम रेशे होता है। इसके अलावा कद्दू में पाये जानेवाला तत्व कैरोटनायड बीमारियों से लड़नेवाला अच्छा एंटीऑक्सीडेंट होता है।

एक कप पॉपकॉर्न में छह ग्राम कार्बोहाइड्रेट, एक ग्राम रेशे और मात्र ३१ उष्मांक होती हैं, पर इसमें ऊपर से मक्खन और ज्यादा नमक न डालें। ऐसा करने पर यह फायदे की जगह ज्यादा नुकसान करेगा।

जामुन में रेशे के साथ विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। एक कप में सिर्फ ८४ उष्मांक होती है। हफ्ते में सिर्फ एक बार इसका सेवन करने से भूलने जैसी बीमारियों की आशंका कम हो जाती है।

शकरकंद में रेशे से भरपूर कार्बोहाइड्रेट के साथ कद्दू की तरह कैरोटनायड होता है। वहीं इसमें विटामिन सी प्रोटीन और पोटेशियम भी होता है।

एक गिलास ठंडे पानी में नींबू निचोड़कर एक बड़ा चम्मच भर शहद घोलकर सुबह खाली पेट पीने से मोटापा बढ़ना रुकता है और ५-६ महीनों तक नियमित सेवन करने से मोटापा कम हो जाता है।

अगर आपकी जाँब ९ से १० घंटे की है तो निश्चित रूप से आपको जिम जाने और व्यायाम करने का समय नहीं मिलता होगा, जबकि आप अपने स्वास्थ्य पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं। खासकर उनके लिए जो अतिरिक्त वजन घटाने के लिए काफी मेहनत कर रहे हैं लेकिन अत्यधिक व्यस्तता के कारण वे मेहनत नहीं कर पाते हैं।

रोज सोडा पीना बंद करें, खूब पानी पीयें, भोजन में सब्जियां, फल, प्रोटीन की मात्रा ज्यादा लें। मलाईदार पेय पदार्थ और आइसक्रीम न खायें। मीठे स्नैक्स, परिष्कृत चिप्स और अन्य अटर पटर आहार न खाएं। स्वस्थ आहार और ताजे फल खाएं। फलों के रस की जगह फलों का इस्तेमाल करें। वसायुक्त भोजन न करें और भोजन में सलाद की मात्रा बढ़ाएं। शक्कर और कॉफी में कटौती करें, क्योंकि ये भूख कम करेगा जिससे थकावट महसूस हो सकती है। शराब नहीं पिएं।

गुनगुना पानी सबसे बढ़िया आहार है। रोज सुबह गुनगुना पानी नींबू के साथ पीएंगे तो शरीर पर जमी अतिरिक्त चरबी खत्म हो जाएगी। इससे वजन घटता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मूत्र संबंधी सभी परेशानियों में चिकित्सक

गुनगुना पानी पीने की सलाह देते हैं।

दुनिया में मोटापे की सबसे बड़ी वजह नमक है। ज्यादा नमक खाने से मोटापा बढ़ता है। यही नहीं, तय मात्रा से महज एक ग्राम ज्यादा नमक ही मोटापे के खतरे को २५ फीसदी बढ़ा देता है। दुनिया में मोटापे की सबसे बड़ी वजह नमक है। ज्यादा नमक खाने से मोटापा बढ़ता है।

अब तक नमक की ज्यादा मात्रा को उच्च रक्तचाप का कारक माना जाता था, पर पहली बार मोटापे और नमक के बीच को लेकर हुए शोध ने पूरी दुनिया को चौंका दिया है। वैसे तो नमक के बिना खाने को पचाने में शरीर को दिक्कत आती ही है, पर ज्यादा नमक से शरीर में ज्यादा ऊर्जा पैदा होती है।

अगर आपको बिना किसी वर्जिश या कसरत किये बगैर ही वजन कम करना है तो कुछ ऐसी पेय हैं, जिन्हें पीकर आप अपने वजन पर नियंत्रण पा सकते हैं। यह कोई ऐसी वैसी पेय नहीं हैं बल्कि यह सब्जियों और फलों के रस हैं, जिसको पीकर मधुमेह और हृदय पक्षाघात जैसी भयानक बीमारियां भी दूर हो सकती हैं और मोटापा भी।

लौकी का रस पानी और रेशे से भरा हुआ है। १०० ग्राम लौकी के रस में केवल १२ कैलोरी ही होती है। इसे अपने सुबह के नाश्ते में शामिल करने से वजन तो कम होगा ही साथ में आपकी त्वचा भी चमकेगी।

तरबूज रस विटामिन और खनिज से भरा यह फल १०० ग्राम में केवल ३० कैलोरी ही लिये होता है। इसको पीने से दिल की भी बीमारियों में राहत मिलती है। कुछ ही दिनों में एक ग्लास रस पीने से स्वास्थ्य पर अच्छा असर दिखना शुरू हो जाता है।

मौसम्बी का रस यह पोषक तत्वों से भरा फल उष्मांक में काफी कम होता है, इसलिये आहार विशेषज्ञ इसे उन्हे पीने को कहते हैं, जिन्हें अपना वजन कम करना होता है। इसके १०० ग्राम रस में आपको केवल ४७ उष्मांक ही मिलेगी। इसमें विटामिन सी पाया जाता है, जिससे त्वचा अच्छी रहती है और दांत भी मजबूत होते हैं।

गोरी त्वचा के लिए गाजर का रस पीजिये। इसके रस से वजन कम होता है क्योंकि इसके १०० ग्राम रस में केवल ४१ उष्मांक ही होती है। अगर आपको दिनभर काम करने की ऊर्जा चाहिये तो गाजर रस पिएं इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

अंगूर रस में सिट्रस एसिड पाया जाता है जो कि एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा में काफी अधिक होता है। इसको पीने से आसानी से मोटापा कम किया जा सकता है। इसके १०० ग्राम रस में ६९ उष्मांक पाई जाती है। इसके अलावा अंगूर खाने से पेट की गड़बड़ी, आलस, गुर्दे की समस्या, दिल का रोग, अस्थमा और माइग्रेन जैसी कई समस्याओं से राहत मिलती है।

आपको कुछ चीजें खानी बंद करनी पड़ेगी पर इस प्रक्रिया में आप अपना स्वास्थ्य और वजन संतुलित रख पाएंगे। कम वसावाली चीजों को अपनाएं। भैंस के दूध से दूर रहे जिसमें पूर्ण वसा होता है। प्रतिदिन केवल २ चम्मच घी/तेल खाएं। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो शक्कर का प्रयोग कम करें। क्योंकि यह भी खाली उष्मांक बढ़ाते हैं। मौसमी फल और मेवे से आपको पर्याप्त प्राकृतिक शक्कर मिल सकती है। यदि आप कुछ मीठा खाना चाहें शहद और गुड़ का उपयोग करें।

दिन की शुरुआत आप गर्म पानी पीकर करें। चयापचय को बढ़ाने के लिए गर्म पानी में नींबू का रस और थोड़ा नमक मिलाकर पीयें। अपने आप को हर दिन पर्याप्त पानी पीकर आर्द्रता रखें। यह पता लगाने का एक आसान तरीका है आपके

मूत्र का रंग जांच करना। यह पीले रंग का होना चाहिए। यदि यह हल्का या गहरा है तो यह आपके पर्याप्त पानी न पीने का संकेत हो सकता है।

खाने में चावल एक जगह पर गेहूं के बने खाद्य पदार्थ खाएँ जैसे ब्राउन राइस, ब्राउन ब्रेड, होल ग्रेन, ओट्स आदि। अपने आहार में मांसाहारी खाद्य का सेवन कम करें। रोज सुबह और शाम नाश्ते में फल खाएँ इससे न सिर्फ आपको विटामिन, खनिज, रेशे, और एन्टीऑक्सिडेंट मिलेगा साथ ही भूख भी नहीं लगेगी।

अच्छी नींद नहीं लेनेवाले लोग अगले दिन ३८५ किलो उष्मांक की अतिरिक्त खपत कर रहे हैं। यानी वे ज्यादा वसायुक्त भोजन और प्रोटीन ले रहे हैं। इससे उनमें मोटापे का खतरा बढ़ रहा है।

बहुत कम नींद लेने से इसका शरीर के संप्रेरक पर प्रभाव पड़ता है। यह लोगों को ज्यादा खाने और पेट पूरा भरा महसूस करने के लिए प्रेरित कर रही है।

नींद की कमी सिरकेडिन लय या आंतरिक शरीर घड़ी को बाधित कर सकता है। इससे शरीर का लेप्टीननियमन-संतुष्टि संप्रेरक और ग्रेलिन भूख संप्रेरक प्रभावित हो सकता है।

हमारे परिणाम नींद को आहार और व्यायाम के अलावा एक तीसरा संभावित कारक बताते हैं, जिससे वजन बढ़ने को प्रभावी तौर पर नियोजित किया जा सकता है। यदि लंबे समय तक नींद की कमी बनी रही तो उष्मांक की खपत की मात्रा बढ़ जाती है। इससे वजन भी बढ़ सकता है।

कई बार फर्स्ट इंप्रेशन पर कई बातें अवलंबित होती है। पोशाक, देहबोली, भाषा, दिखना इन बातों की छाप सामनेवाले व्यक्तिपर पहली नजर में पड़ती है। शरीर सुडौल एवं सुगठित होने से व्यक्ति का आत्मविश्वास निश्चित ही बढ़ता है।

मोटापा दूर करना काफी मुश्किल होता है। कृष यानी दुबला पतला व्यक्ति निरोगी स्वस्थ है तो ठीक अन्यथा कमजोरी काम करने के लिए शक्ति, उत्साह का अभाव, वजन बहुत ही कम रहना, पतला शरीर, सूखे हुए पैर, पोटरी, सूखे हुए कुल्हे, वक्ष, वजन उठाने की ताकत नहीं होना, लचीलेपन का अभाव, अपने ही मन में कृषता के कारण न्यूनगंड पैदा होना, मेहनत का अभाव, लगातार कमरदर्द, बारबार बीमार पड़ना, स्वास्थ्य विषयक समस्या पैदा होना, आदि बातें समस्या बन जाती हैं। स्त्री-पुरुष दोनों को भी लगता है कि अपना शरीर आकर्षक सुंदर हो। कई तरह के लुभावने विज्ञापन देखकर दवाइयां ली, स्टेराईड्स खाने के बावजूद कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता। चेहरा, हाथ पैर पर सूजन, दवा बंद करने के बाद शीघ्र वजन कम होना आदि समस्याएं पैदा होती है।

आकर्षक देहयष्टि हेतु योग्य आहार, योग्य व्यायाम जरूरी ही है। प्रमाणबद्ध शरीर हेतु सही दिनचर्या एवं दवाइयों की सहायता से कृषता हटाकर आत्मविश्वास से परिपूर्ण देहयष्टि प्राप्त करना आसान है। साक्षात्कार व्यावसायिक मुलाकातों, दोस्तों का कट्टा, शादी की उम्र, उत्सव, त्यौहार, समारोह आदि कई अवसरों पर सुगठित दिखने के लिए कृषता दूर करना जरूरी है।

वजन बढ़ाने के लिए जो लोग प्रोटीन पूरक नहीं लेना चाहते वो प्राकृतिक तरीके से भी अपना वजन बढ़ा सकते हैं।

मूंगफली में प्रोटीन और वसा भरपूर मात्रा में पाया जाता है। वजन वसा और प्रोटीन से बढ़ता इसलिए मूंगफली से बना मक्खन वजन बढ़ाने में काफी मददगार साबित होता है।

बहुत से लोग बिना मलाई का दूध इस्तेमाल करते हैं लेकिन जो अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं उन्हें मलाई वाला यानी

फुलक्रीम दूध ही लेना चाहिए।

ज्यादातर फल वजन नहीं बढ़ाते लेकिन कुछ फल जैसे अंगूर, अनार, सेब, केला और अनानास ऐसे फल हैं जिनके सेवन से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

आसानी से वजन बढ़ाने का जादुई तरीका है कि आप जरूरत के मुताबिक रोटियां और चावल खाएं। गेहूं में मिलनेवाले पोषक तत्व वजन बढ़ाने में मदद करते हैं। रोटी खाने से कई घंटे तक आपको भूख नहीं लगती।

मोटापा वसा से बढ़ता है तो वजन बढ़ाने के लिए अपनी खुराक में घी या मक्खन शामिल करना बहुत जरूरी है। अंडे या कोई सब्जी फ्राई करने में भी आप घी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्राकृतिक तरीके से वजन बढ़ाने में काजू, मूंगफली के दाने और पिस्ता आदि काफी उपयोगी हैं। आप दफ्तर या कॉलेज में है तो इन्हें अपने बैग में डालकर रख सकते हैं और जब भी भूख लगे तो एक मुट्ठी नट्स ले सकते हैं।

पनीर बहुत से लोगों का पसंदीदा भोजन है लेकिन यह कम ही लोगों को पता होगा कि वजन बढ़ाने के लिए यह बहुत बढ़िया माध्यम है।

अपना वजन घटाने के लिए लोग अगर किसी चीज को सबसे पहले खाना छोड़ते हैं तो वह आलू। आलू में उच्च कार्बोहाइड्रेट होने की वजह से यह शरीर का वजन बढ़ाने में सहायक है। ज्यादा शारीरिक मेहनत का काम करनेवालों को आलू का सेवन बहुत जरूरी है।

बाजार में मिलनेवाला अटर पटर आहार, सुस्त रहते हुए व्यायाम न करना, अस्वस्थ जीवनशैली, शराब और धूम्रपान आदि चीजों को अपनी जीवनशैली में अपनाना, सही ढंग से खाना न खाना, भूख लगने पर कुछ भी खा लेना आदि कुछ ऐसे कारण हैं, जो व्यक्ति को मोटापे की ओर ले जाते हैं। आजकल की भागदौड़वाली जिंदगी में हममें से कई लोग समय पर खाना नहीं खा पाते हैं या फिर कोई भी एक भोजन लेना छोड़ देते हैं। ऐसा करना आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकता है।

खुद को स्वस्थ रखना काफी महत्वपूर्ण कार्य है। ऐसे में स्वस्थ आहार लेना सबसे जरूरी होता है। अगर आप स्वस्थ रहेंगे, तो मोटापे से खुद को दूर रख पाएंगे। बाजार में मिलनेवाला अटर पटर आहार मोटापे का एक सबसे बड़ा कारण है। सप्ताहांत पर हर कोई बाहर जाकर खाना खाना पसंद करता है। बाहर का शीघ्र आहार आपको कितना मोटा कर सकता है।

हर दिन नाश्ता लेना अनिवार्य है। दिन का यह सबसे महत्वपूर्ण भोजन होता है। इसके अलावा व्यक्ति को अपना आहार लेते समय उसमें मौजूद उष्मांक की मात्रा पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। कम उष्मांक, कम शक्कर और कम वसावाले भोजन ही लेना लाभदायक है। संतुलित आहार लेना भी काफी आवश्यक होता है। अपनी आहार में ताजे फल, सब्जियां, नट्स, साबुत अनाज आदि जरूर शामिल करें।

कम से कम रोज आधा घंटा व्यायाम करें। यह शरीर की चर्बी को घटाने के साथ ही मोटापे से संबंधित बीमारियां जैसे मधुमेह और दिल के रोग होने की संभावना कम करता है। इसके अलावा यह उच्च रक्तचाप और तनाव को भी कम करने में मदद करता है। कमर के आसपास और पूरे शरीर की चर्बी को कम करने के लिए व्यायाम करना फायदेमंद साबित हो सकता है। पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें, क्योंकि अनियमित नींद और अनिद्रा से वजन बढ़ने की संभावना होती है। अनिद्रा के शिकार लोग आलस व थकान के कारण व्यायाम नहीं कर पाते हैं। अगर आप मोटे हैं, तो विशेषज्ञ से सलाह

लेना न भूलें और मदद लेने में हिचकिचाएं नहीं ।

मोटापा जिसे हम सामान्य भाषा में वसा का जमा होना भी कह सकते हैं, कुछ स्थितियों में शरीर के लिए लाभदायक भी हो सकता है ।

वसा की ये तमाम गुणवत्ता स्वस्थ होने के आश्वासक नहीं हैं । मतलब शरीर में अतिरिक्त वसा का होना एक सीमा तक ही फायदेमंद हो सकता है । इससे आगे वजन का ज्यादा होना अस्वस्थ होने की ओर ही ले जाता है । पेट पर अतिरिक्त वजन का होना जहां मधुमेह और हृदयरोगों की ओर ले जा सकता है वहीं शरीर पर एकत्र हुआ अधिक वसा हड्डियों की सेहत पर भी बुरा असर डाल सकता है । यही नहीं, मोटापा आपके शरीर का संप्रेरक संतुलन बिगाड़ने के अलावा जीवनशैली को रोगों का भी शिकार बना सकता है ।

फायदेमंद चरबी- जिन लोगों का वजन सामान्य से अधिक होता है या जिनका शरीर मास इंडेक्स २५-२९ के बीच होता है (ये वे लोग हैं जो अधिक वजन की श्रेणी में आते हैं) वे लोग सामान्य तौर पर लंबा जीवन जीते हैं । दरअसल इस बारे में विज्ञान और सामान्य मानव व्यवहार दोनों ही बातों को आधार बनाया है । इसके अनुसार अधिक भारवाले लोगों के शरीर में मौजूद शरीर वसा कुछ ऐसे संप्रेरक भी छोड़ता है जिनमें एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो बीमारियों से लड़ने में मददगार साबित होते हैं । वहीं वसा उत्तक अतिरिक्त ऊर्जा का भंडार होते हैं और यह बीमारी के समय शरीर के काम आते हैं । सामान्य वजन वाले लोगों की तुलना में ओवरवेट लोगों की बीमारी को लेकर चिकित्सकों या अन्य मददगारों में ज्यादा सतर्कता होती है क्योंकि ज्यादा वजन वाले लोगों को लेकर यह धारणा रहती ही है कि उन्हें हृदय रोग, मधुमेह या इस तरह की अन्य तकलीफें हो सकती हैं । ऐसे में उन्हें त्वरित इलाज देने के बारे में सोचा जाता है जबकि सामान्य वजन वालों के लिए ऐसा कम सोचा जाता है । इसलिए इलाज मिलने के मामले में अधिक वजन के लोग फायदे में रहते हैं ।

हल्दी एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर है । यही नहीं, यह वजन घटाने में भी कारगर है । इसमें करक्यूमिन नामक तत्व पाया जाता है, जो पफैट उतकों को कम करता है । इसे नियमित भोजन में शामिल करें । इससे वजन नियंत्रित रहेगा ।

आपके शरीर को प्रत्युर्जा और चयापचय के लिए एक बार में कुछ ही उष्मांक की जरूरत होती है । एक बार ज्यादा खाने से शरीर के पाचन तंत्र पर फालतू जोर पड़ता है और बची हुई उष्मांक वसा के रूप में शरीर में जमा हो जाती है ।

नींद की कमी भी वजन बढ़ने के कारणों में से एक है । नींद की कमी से आप तनाव महसूस करते हैं और तनाव से जुड़े संप्रेरक शरीर में अत्यधिक पानी बढ़ा देते हैं, जिसकी वजह से वजन बढ़ा हुआ दिखता है । इतना ही नहीं, जब नींद पूरी नहीं होती तो आप ठीक से वर्कआउट भी नहीं कर पाते ।

हरी सब्जियों के ज्यादा इस्तेमाल से स्वस्थ जीवन मिल सकता है । महिलाएं सचमुच ही वसा और खूबसूरत होना चाहती हैं तो हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा करना चाहिए । बाहरी शारीरिक सौन्दर्य के साथ-साथ आन्तरिक कसावट का होना भी बेहद जरूरी है । इसके लिए जरूरी है कि महिलाएं और लड़कियां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, सरसों, शलगम के पत्तों, लेट्स, पत्तागोभी व अन्य कुछ मौसमी सब्जियों का प्रयोग करें । साग-सब्जी खाने से वजन जल्दी घटता है इसलिए अपनी आहार में सभी प्रकार के बीन्स, दाल और पत्तेदार सब्जियां जरूर शामिल करें ।

नारियल पानी में वसा और उष्मांक बिल्कुल नहीं होती । जिससे ये अतिरिक्त वजन बढ़ने से रोकता है । दही व दूसरे डेअरी उत्पाद जिनका कम वसा विकल्प उपलब्ध हो, उन्हें आजमाना चाहिए ।

इन दिनों वजन एक बड़ी समस्या है। अगर हम जल्द से जल्द बढ़ते वजन पर काबू नहीं पा सके तो दुनिया बीमारों का घर बनकर रह जाएगी। अरबों, खरबों की धनराशि हर साल महज खुद को स्वस्थ रहने में खर्च करनी पड़ेगी। लब्बोलुआब यह कि स्वस्थ रहना अब महज दिखावे के लिए नहीं बल्कि जीने के लिए जरूरी हो गया है। स्वस्थ रहने के या वजन कम करने के यूं तो क्लिनिकल तौर तरीके पूरी दुनिया में एक से हैं। मगर कुछ तरीके बिल्कुल देशज और अपने ही किस्म के हैं।

हर दिन ५ से ८ गिलास पानी हमें चुस्त दुरुस्त तो रखते ही हैं, हमारा वजन भी कम करता है। हर रोज पीया गया इतना पानी ७०-८० उष्मांक खर्च करने में मदद करता है। जाहिर है इससे वजन कम होता है।

१९ डिग्री सेल्सियस में सोते वक्त प्रति घंटे काफी उष्मांक जलाई जा सकती है। पांच से सात उष्मांक। दरअसल ठंडा पानी पीते और सर्द वातावरण में रहते समय तापमान नियंत्रित रखने के लिए शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

तीन से चार घंटे खड़े रहना १० मैराथन दौड़ने जितना अस्तरदार है अगर हम पूरे साल इस तरह का अभ्यास करें तो साल भर में खर्च होती है ३० हजार अतिरिक्त उष्मांक। खड़े रहने में दिल तेजी से धड़कता है। इसका मुख्य कारण अतिरिक्त ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है।

सुबह उठने के एक घंटे के भीतर नाश्ता कर लेना चाहिए। चयापचय प्रणाली होती है सक्रिय, उष्मांक की खपत जल्दी शुरू करती है। खाली पेट ऊर्जा संरक्षित करने का संदेश देता है, धीमी गति से उष्मांक खर्च होती है। कॉफी और ग्रीन टी के सेवन पर जोर दे, एंटीऑक्सीडेंट व कैफीन की मौजूदगी चयापचय प्रणाली को लंबे समय तक सक्रिय रखती है।

हँसने से २० फीसदी तक बढ़ जाती है चयापचय क्रिया। रोज १५ मिनट हँसकर हफ्ते में जला सकते हैं २८० उष्मांक, १०० बार ठहाके लगाना १० मिनट तक कुश्ती लड़ने जितना फायदेमंद है।

तनावग्रस्त होने पर मस्तिष्क में बढ़ जाता है संप्रेरक, अवसाद, कोर्टिसोल के उत्पादन से चयापचय क्रिया पर लगा जाता है ब्रेक। ऐसे में उष्मांक जलाते रहने के लिए फोन पर दोस्त से बात करके या फिर गुनगुने पानी से नहाकर मस्तिष्क को शांत करें। कुछ लोग ज्यादा चलना-फिरना और हाथ-पैर हिलाना पसंद नहीं करते। इसे २० दिन में सुधारा जा सकता है, दफ्तर में डेस्क के नीचे पैर हिलाने, कपड़ों तें तह लगाने और खाना खिलाने से शुरुआत करें।

खिलाड़ियों को मेहनत करते और जीत के लिए जूझते देख तेजी से दिल धड़कने लगता है। चयापचय क्रिया तेज होती है, उष्मांक जलानेवाले संप्रेरक का उत्पादन कर वजन घटाती है।

सामाजिक मौकों पर कई बार मोटापा बेहद शर्मनाक सी बात हो जाती है। बावजूद इसके कि ये बेहद आम समस्या है। जो लोग मोटापे से जूझ रहे होते हैं, कम से कम उनके लिए तो यह हंसने की बात ही नहीं होती।

दरअसल मोटापा एक आम प्रक्रिया ही है। एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति भी दिन में औसतन १४ बार गैस पास करता है। इसमें से आधी गैस वायु में घुल जाती है। आंतों के माइक्रोब्स द्वारा बाकी बची आधी गैस का किण्वन आपके पेट में होता है, जो आपके पेट को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए टमी (पेट बाहर निकलना) को आप अपने भोजन पर निगरानी करके नियंत्रित कर सकते हैं।

पेट में अच्छे कीटाणु की कमी के चलते ही पाचन संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। अधिक मात्रा में चीनी, मांसाहारी भोजन और रिफाइंड फ्लोर खाने से अच्छा कीटाणु मल के रास्ते बाहर निकल जाता है। प्याज, गोभी, फूलगोभी मोटापा बढ़ाते हैं। लैक्टोज दूध के साथ क्रिया करके पाचनतंत्र को खराब करना और प्रत्युर्जा पैदा करना भी मोटापा बढ़ने का

कारण होता है। ये एक कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट है, जिसे ओलिगोसेक्राइड कहा जाता है। अगर ये फली में मौजूदी है तो उसे पचा पाना आसान नहीं होता। सामान्यतः छोटी फलियां जैसे कि मूंग आसानी से पच जाती है और बड़ी मूंग जैसे कि राजमा आसानी से नहीं पचता। फली को पूरी रात भिगाएं। उससे पानी निकाल लें और उसे पका लें, ताकि इससे मोटापा न बढ़े। धनिया से मोटापा कम होता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। अदरक में जलन कम करनेवाला यौगिक ओल्लेरोसिन होता है जो पाचन तंत्र की मांसपेशियों के लिए लाभदायक होता है। गुड़ कैल्शियम का मुख्य स्रोत होता है।

आज के इस वैज्ञानिक युग में शारीरिक श्रम कम ही व्यक्ति करते हैं। मानसिक श्रम ही आज के मनुष्य की जिंदगी बन गई है। इस कारण मनुष्य स्वस्थ होने की अपेक्षा फूलने लगता है।

अधिक मोटे होने से कई प्रकार की बीमारियों का डर रहता है जैसे दिल का दौरा पड़ सकता है, लकवे की बीमारी हो जाती है। गठिया रोग होने की संभावना रहती है। ज्यादा मिठाई खाने से भी व्यक्ति का शरीर फूल जाता है और वह मोटा दिखाई देने लगता है।

ग्रंथियों के कारण भी सूजन आ जाती है और व्यक्ति मोटा दिखने लगता है। गुर्दे रोगग्रस्त होने पर भी सूजन आ जाती है। हृदय की अन्य और कई बीमारियां ऐसी हैं जिसके कारण मनुष्य मोटा दिखने लगता है। वजन ज्यादा होने पर रीढ़ की हड्डी तथा गर्दन में दर्द होने लगता है।

मोटापा आज के इस समय में अभिशाप सा बन गया है। मनुष्य को कोई शारीरिक श्रम नहीं करना पड़ता। सभी कार्य मशीनोंद्वारा किया जाता है। हर छोटे से छोटे कार्य के लिए मनुष्य विभिन्न प्रकार की मशीनों पर निर्भर रहने लगता है। पहले गांव के व्यक्ति अधिक शारीरिक श्रम करते थे लेकिन अब गांवों में भी मशीनों का जाल फैलता जा रहा है।

सर्दी हो या गर्मी, प्रतिदिन आठ से दस गिलास पानी पियें। खाने की मात्रा धीरे-धीरे ही कम करें। खाने के पश्चात घर में ही घूम लें। भोजन अच्छी तरह चबाकर करें। पेय पदार्थ धीरे-धीरे पीयें। घर के सभी कार्य खुद करें। मसालेदार भोजन के स्थान पर सादा भोजन करें। उठने बैठने का ढंग ठीक प्रकार का होना चाहिए। भोजन सोने से तीन घंटे पहले करें। जितनी भूख हो, उससे थोड़ा कम भोजन करें। सोयाबीन से बनी खाद्य सामग्री का प्रयोग करें। भोजन में चिकनाई की मात्रा कम कर दें। दूध की मलाई निकाल कर प्रयोग करें। रिफाइंड तेलों का प्रयोग करें।

उम्र के अनुसार भोजन करें। बढ़ती उम्र के कारण परिश्रम अधिक नहीं हो पाता, इसलिए भोजन की मात्रा कम कर दें। संतुलित आहार लें। भोजन में सलाद और दही की मात्रा अधिक लें। आज के इस प्रदूषित वातावरण में स्वच्छ हवा का मिलना आवश्यक है। इन सभी प्रक्रियाओं को दैनिक जीवन में ढाल लेना सभी के लिए आवश्यक हो गया है। मोटापा खुद आप से दूर हो जायेगा। अगर व्यायाम करने में आपको कोई परेशानी होती है कभी किसी प्रकार बीमारी रही हो तो व्यायाम शुरू करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

मोटापे से शरीर में संप्रेरक (एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टोरन और इंसुलिन) की मात्रा सामान्य अनुपात से काफी अधिक बढ़ जाती है। इससे उतकों में सूजन आने लगती है जो कर्करोग का कारक बनता है। मोटापे को घटाकर कई कर्करोगों से बचाव हो सकता है। मोटापे से आठ तरह के कर्करोग का खतरा बढ़ जाता है। इससे मनुष्य को रक्त कर्करोग, थायराइड कर्करोग के साथ मस्तिष्क, पेट, यकृत, पित्ताशय, अग्नाशय और अण्डाशय का कर्करोग हो सकता है। लंबाई के अनुपात में वजन का अधिक बढ़ना बहुत खतरनाक है। इससे कर्करोग का खतरा व्यापक हो जाता है। मोटापे से महिला और पुरुष

दोनों में कर्करोग का खतरा समान रूप से बढ़ता है। यह समस्या दुनियाभर में मोटापे से ग्रस्त लोगों में एक समान है।

मोटापा, चर्बी या फिर जिसे आयुर्वेद में मेद कहते हैं, शरीर का एक आवश्यक घटक होता है, परंतु यही मेद अनावश्यक रूप से बेतहाशा बढ़ने लगे तो मोटापे के साथ शरीर में कई अन्य बीमारियां भी साथ लाता है। ऐसे में चर्बी कम करना परम आवश्यक होता है। अनावश्यक चर्बी की समस्याओं के कई कारण हैं- कोई काम न करना, ज्यादा तैलीय या मीठे पदार्थ खाना, अनुवांशिकता। इनसे शरीर में चर्बी पचाने की क्षमता कम हो जाती है और हमें हमेशा भूख लगे होने का आभास होता है। इसी अवस्था के कारण हम जरूरत से ज्यादा खाने लगते हैं और इस कुचक्र में फंसते चले जाते हैं। धीरे-धीरे अवसाद के कारण दिल की बीमारी, यकृत एवं गुर्दे की समस्याएं निर्दिष्ट की गई हैं, जैसे कि त्रिफला, गोखरू, कंचनार, शुद्ध गुग्गुल, सोंठ, काली मिर्च, चित्रक, पिंपली एवं विडंग। इन औषधियों से चर्बी पचाने की क्षमता बढ़ती है। चर्बी का जमना कम होने लगता है और चर्बी पचन प्रक्रिया की शुरुआत होने लगती है। चयापचय प्रक्रिया सही रूप से काम करने लगती है। सामान्यतया एक ही महीने में मनुष्य हल्का महसूस करने लगता है, हालांकि चर्बी पूरी तरह से खत्म होने के तीन से चार महीने का समय लगता है। हमें अपने आहार में तेल, मक्खन, मीठा, चावल बैंगन, आलू, नमक एवं शक्कर का इस्तेमाल अत्यंत कम कर देना चाहिए।

मोटापे से परेशान हैं तो वजन कम करने के लिए बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। कभी जिम तो कभी डायटिंग लेकिन अब कुछ खाने से नहीं बल्कि तेलों को सूंघने से ही वजन को घटाया जा सकता है।

वजन कम करने के लिए पेपरमिट तेल काफी मददगार है। इसके सूंघने भर से ही पाचन क्रिया दुरुस्त होती है और बार-बार भूख लगने की आदत में प्रतिरोध उत्पन्न होता है, जिससे आपके खाने की आदत कम हो जाती है। वजन कम करने में पेपरमिट तेल के फायदों के बारे कई शोधों में भी पुष्टि हो चुकी है। एक लीटर पानी में इसकी एक-दो बूंद डालकर पीएं। इससे फेफड़ों की क्षमता बेहतर होती है और चयापचय तेज होता है। इसीलिए कई एथलीट स्पोर्ट्स के दौरान अपनी प्रतिभा बढ़ाने के लिए इस तेल का सेवन करते हैं।

जैसे नींबू वजन कम करने में साह्यक है वैसे ही नींबू से बना ये लाइम तेल भी वजन कम करने में काफी हद तक सहायक है। लाइम एसेंशियल तेल वजन कम करने में उपयोगी है। वजन कम करने के लिए सलाद में इसकी २-३ बूंदें डालकर खाएं या फिर खाना बनाते समय इसकी २-३ बूंदें डाल दें। इसकी खुशबू ही वजन कम करने में सहायक है।

पेपरमिट तेल- इस तेल को सूंघने से पाचन प्रक्रिया दुरुस्त हो जाती है और बार-बार भूख लगने की आदत में भी सुधार होता है। एक लीटर पानी में १-२ बूंद पिपरमिट की डालकर पीने से फायदा होता है।

लाइम तेल- लाइम एसेंशियल तेल वजन घटाने में बहुत मददगार है। खाना बनाते समय १-२ बूंद इस तेल की डालकर खाएं। खाने में इसकी खुशबू से वजन कम करने में मदद मिलेगी। इसे सलाद में डालकर खाने से भी लाभ होता है।

इलायची का तेल- इलायची के तेल की १-२ बूंद खाने में मिलाकर खाएं। इसकी खुशबू से वजन कम होना शुरू हो जाएगा। इससे पेट की गैस की परेशानी भी दूर हो जाती है।

ग्रेपफ्रूट ऑइल- अंगूर की खुशबू से भूख कम लगती है और इसमें मौजूद लिमोनेन के कारण वजन को कम करने में मदद मिलती है। इसे दिन में कई बार सूंघने की जरूरत होती है।

वजन घटाने के लिए व्यायाम के साथ-साथ खाने पीने की आदतों पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। ऐसे में

पत्तागोभी का सूप आप शाम के स्नैक में शामिल कर सकती हैं। ये वसा खर्च तो नहीं करता है पर आपके वजन को नियंत्रण में रखने में मदद करेगा। इसमें मौजूद रेशे लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता है और आप अधिक उष्मांक का सेवन भी नहीं कर पाते। एक कप पकाई बंदगोभी में सिर्फ ३३ उष्मांक होती है जो वजन नहीं बढ़ने देती। बंदगोभी का सूप शरीर को ऊर्जा देता है लेकिन वसा की मात्रा घटा देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट आपके चयापचय को दुरुस्त रखते हैं। पत्तागोभी में सेल्युलोस नामक तत्व मौजूद होता है, जो हमें स्वस्थ रखने में सहायक है। यह तत्व शरीर से रक्तवसा की मात्रा को दूर करता है।

बनाने की सामग्री- पत्तागोभी, २ कटी हुई प्याज, ४ टमाटर कटे हुए, एक सिमला मिर्च कटी हुई, नमक स्वादानुसार, चुटकी भर कालीमिर्च पाउडर, नींबू का रस इच्छानुसार।

बनाने का तरीका- सबसे पहले पत्तागोभी, सिमला मिर्च और टमाटर को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और फिर साफ पानी से इसे धोएं। अब कढ़ाई में हल्का सा कुकिंग तेल डालकर प्याज को २-३ मिनट तक भूनें। फिर इसमें पत्तागोभी और नमक डालकर चलाएं। इसके बाद ४ कप पान डालकर कढ़ाई को ढंक दें। २-३ मिनट बाद इसमें टमाटर और कालीमिर्च डालकर पकाएं। अब इसमें कटी हुई सिमला मिर्च डालें और ढंककर ८ से १० मिनट तक पकने दें। इसके बाद नींबू का रस मिलाकर गैस को बंद कर सकते हैं।

रोजाना आप कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जिसके कारण आपका वजन कम नहीं होता। अगर आप पानी की जगह रस का अधिक सेवन करते हैं तो इसके कारण भी आपका वजन कम नहीं होता। रस में पाए जानेवाली शक्कर आपके शरीर में वसा पैदा करती है।

कुछ लोग वजन कम करने के लिए डाइटिंग करते हैं। डाइटिंग के चक्कर में बिल्कुल खाना-पीना बंद कर देते हैं। ऐसे में उनका वजन कम नहीं होता, बल्कि बढ़ जाता है।

सेहतमंद रहने के लिए सुबह का नाश्ता करना बहुत जरूरी है। सुबह का नाश्ता न करने से चयापचय कम हो जाता है, जिससे शरीर में वसा बनने लगती है।

आजकल के बच्चे और युवा हरी सब्जियों को खाने से कतराते हैं। अगर आप अपना वजन घटाना चाहते हैं तो अपनी आहार में हरी सब्जियां शामिल करें।

वजन बढ़ाने हेतु भोजन में प्रोटीनयुक्त पदार्थों को अवश्य सम्मिलित करें। इससे शरीर की मांसपेशियां मजबूत होंगी व शरीर भी पुष्ट होगा। मैदा, आलू, चावल व चीनी जैसे श्वेतसार युक्त पदार्थों का सेवन अधिक करें। अधिक मात्रा में सूखे मेवे भी खाएं। दिन में तीन बार भरपेट भोजन अवश्य करें। भोजन कभी भी जल्दबाजी में न करें। रात को सोते समय एक गिलास मलाईयुक्त दूध पीएं। चिकनाईयुक्त पदार्थों को भोजन में सम्मिलित करें। तनावमुक्त रहे। शक्कर में घी मिलाकर खाने से भी वजन बढ़ता है। अनार खून में वृद्धि करने में सहायक है अतः अनार का नियमित सेवन करें।

हर काम के प्रति सुस्त रहने के बजाए सक्रिय रूख अपनाएं। इससे रक्त संचार तेज होगा और शरीर की हल्की-फुल्की व्यायाम भी होगी। पिज्जा, पास्ता, चीज, बर्गर जैसी चीजों को खाने से बचें। इनमें अधिक वसा होता है। अनाज ज्यादा खाएं। दिनभर में हर घंटे सीमित मात्रा में पानी जरूर पीएं। भोजन करने से कुछ समय पहले और बाद में भी थोड़ी मात्रा में पानी पीएं। एक ही बार में अधिक न खाएं, बल्कि जितनी भूख हो उससे थोड़ा कम भोजन करें, ताकि पाचन ठीक से

हो। रात के खाने में सलाद, फल या तरल पदार्थों को लेने पर केंद्रित करें।

अपनी कुल आहार को तीन चार बार में लें। सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना और रात के खाने के बीच में भी कुछ हल्का-फुल्का खाते रहें। इसमें फल, सलाद या सूप को शामिल करें।

रात्रिभोज और सोने के समय के बीच दो-तीन घंटे का अंतर जरूर रखें ताकि भोजन पचने में आसानी हो।

शारीरिक क्रियाओं के ठीक से कार्य करने के लिए ६ से ८ घंटे की नींद लेना आवश्यक है। कम नींद लेने पर तनाव और मोटापा बढ़ सकता है। आहार में प्रोटीन और रेशे से भरपूर चीजें खाएं। रेशे सक्रिय रहने में मदद करेगा।

सुबह खाली पेट गरम पानी पीने से पेट की चर्बी कम होगी। खाना खाने के बाद गरम पानी पिएं। दफ्तर या घर में घंटों एक स्थान पर बैठे न रहें। इससे शरीर के निचले हिस्से में वसा जमा हो सकती है। बीच-बीच में चलते, फिरते रहें।

हम सभी मोटापे से डरते हैं। महिला हो या पुरुष, यदि थोड़ा-सा भी पेट निकलने लगे तो चौबीसो घंटे हमें अपने पेट की तरफ देखने में लग जाते हैं। अपने शुरुआती दौर के इस मोटापे से निपटने के लिए अक्सर हम अपनी सांस कई घंटे तक भीतर की ओर खींचे रहते हैं, ताकि हमारे बड़े हुए पेट की सच्चाई सबसे छुपी रहे। इसके ठीक विपरीत जिन लोगों के लाख जतन करने के बाद भी उनका मोटापा किसी सच्चे साथी की तरह उनके साथ रहता है, वे अक्सर यह कहकर बात को हंसी में ढाल देते हैं कि अरे भाई, खाते-पीते घर के हैं। पर सच यही है कि खाते-पीते घर के ये लोग सुबह-शाम अपने आंकड़े इकट्ठा करते रहते हैं।

भारत में मोटापा एक महामारी की तरह अपने पांव पसार रहा है और मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयरोग जैसी कई बीमारियों का कारण बन रहा है। मोटापे का सबसे पहला कारण है हमारा असंतुलित भोजन और व्यायाम से दूर भागने की प्रवृत्ति। काफी हद तक हमारी बिगड़ी हुई जीवनशैली भी मोटापे का कारण है। जिम से लेकर मोटापा घटाने की दवाई तक सभी का इस्तेमाल कर लेते हैं, पर सबसे अच्छा विकल्प है कि हम पोषक तत्वों पर ध्यान दें। मोटापा घटाने के लिए कोई दवा लेने से अच्छा होता है कि हम प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल करें।

जब उष्मांक की यह आहार मोटापे पर नियंत्रण रखती है। मैकरल और हिलसा मछलियों में ओमेगा-३ वसा एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

मूफा भी एक ऐसा पोषक तत्व है, जो कम उष्मांक की आहार देता है। इसका सेवन पेट संबंधी मोटापे से हमें निजात दिलाता है। यह पोषक तत्व सरसों, बादाम व जैतून के तेल में पाया जाता है।

मोटापे से कई बीमारियां जन्म लेती हैं जैसे हृदय पक्षाघात, उच्च रक्तचाप। स्त्री हो या पुरुष, उनका वजन उनकी लंबाई के हिसाब से होना चाहिए जैसे ५ फिट लंबाई हो तो वजन ६० किलोग्राम कुछ कम या ज्यादा हो तो एडजस्ट किया जा सकता है। मोटापे का मतलब है हमारी ऊंचाई के अनुपात में अत्यधिक वजन होना। मोटापे की समस्या होने पर व्यक्ति का पूरा शरीर थुलथुला हो जाता है और मांसपेशियां भी ढीली हो जाती है। कूल्हे व पीठ का भाग बढ़ जाता है, पेट लटक जाता है, हाथ व जांघ थुलथुले हो जाते हैं। यह सभी मोटापे के ही लक्षण हैं।

वजन बढ़ने के पीछे कई कारण हैं- गलत रहन सहन और बुरी आदतों की लत के चलते भी मोटापे की समस्या बढ़ जाती है। लगभग प्रतिदिन मांस-मदिरा का सेवन करनेवाले लोगों में तो मोटापे की समस्या रहती ही है। मांस से शरीर में चर्बी बढ़ती है। हमारे पास योगा और अन्य शारीरिक श्रम का समय नहीं होता, जिससे शरीर में वसा की अधिकता हो जाती है।

हमारे शरीर में ऊर्जा ज्यादा उत्पन्न होती है और उस ऊर्जा का पूर्ण उपयोग ना होने पर वह शरीर के उन्हीं भागों में चर्बी के रूप में जमा हो जाती है। इसके परिणाम स्वरूप वजन बढ़ने लगता है। खाना, सोना और आराम का नियमित समय नहीं होने पर जिससे शरीर के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

स्वास्थ्यवर्धक खाने की चीजों से हम दूर होते जा रहे हैं। सात्विक भोजन की जगह अटर पटर ने ली है।

बदन हल्का छरहरा होना चाहिए। इतना वजन हो कि मनुष्य खुद से अपना भार उठा सके, जिंदगी का सुख ले सके, मोटापा से छुटकारा पाएं, दीर्घजीवी हों।

मोटापा शरीर में चर्बी बढ़ने से होता है, इसलिए चर्बीयुक्त तथा कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थ का सेवन ना करें। हम अपने खाने पीने का ध्यान ठीक से नहीं रखते, इसलिए मोटापा बिना पूछे बढ़ता रहता है। जैसे मांस, घी, चावल, तली चीजें, खाना खाने के बाद मीठा खाना, अधिक केले खाना, चिकनाईवाले पदार्थ खाना, खाना खाने के बाद तुरंत सो जाना, जरूरत के अनुसार श्रम ना करना, हमेशा जरूरत से ज्यादा खाना खाना, मासिक धर्म ना होना या गड़बड़ी होने से भी मोटापा बढ़ता है।

भूख से कम खाएं, फल ज्यादा खाएं, हरी सब्जियां खाएं, भोजन के एक घंटे बाद पानी पिएं। गाजर का रस रोज पिएं। अंकुरित अनाज खाएं, कम उष्मांकवाला भोजन लें। चिकनाईयुक्त पदार्थ कम से कम खाएं। हरी सब्जियां अधिक खाएं, नमक कम खाएं, टमाटर खाएं। हफ्ते में एक बार उपवास करें।

मोटापा बने पर व्यक्ति पहले जैसा स्वस्थ होने के लिए तरह तरह से प्रयास करता है। परंतु अक्सर असफलता मिलती है। रोज व्यायाम योगा करें और संतुलित पौष्टिक आहार सूची बना लें। अक्सर व्यक्ति तेजी से वजन घटाने के लिए १-२ वक्त का खाना छोड़ देते हैं या बहुत कम कर देते हैं।

खाना कम या छोड़ने से वजन नहीं घटता। खाने का सही आहार सूची बनाएं, शरीर को सम्पूर्ण पोषण तत्व पहुंचानेवाली चीजों जैसे दूध, दही, पनीर, सोयाबीन खाद्य पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां एवं फल सूची में शामिल करें। शरीर में मौजूद चयापचय के हिसाब से आहार सूची तैयार करें। हर मनुष्य के शरीर का चयापचय अलग अलग होता है। जोकि शरीर की बनावट, आकृति को प्रभावित करता है।

प्राकृतिक एन्टीऑक्सीडेंट रस चयापचय को प्रभावित करें। एक कप खीरे का रस, एक कप गाजर का रस, एक गिलास पानी, अलसी बीज पाउडर एक चम्मच, अजवाइन पाउडर एक चम्मच, एक चम्मच तुलसी पत्तों का रस, चुटकी भर हींग।

अजवाइन और अलसी के बीज को बारीक पीसकर पाउडर बना लें, बने पाउडर को गाजर और खीरे के रस डालकर पांच मिनट तक घोलें। फिर तुलसी पत्तों का रस और चुटकी भर हींग अच्छे से घोलकर पांच मिनट तक छोड़ दें। इस तरह से दस मिनट में मोटापा वजन तेजी से घटाने के लिए अचूक असरदार आयुर्वेदिक औषधि तैयार हो जाती है।

रोज सुबह शाम और लगातार सात दिनों तक करने पर व्यक्ति को खुद ही शरीर का वजन, मोटापा घटने का अभाव हो जाएगा। यह औषधि सेवन करने से पहले शरीर का वजन जरूर करवायें।

७-१० दिन बाद फिर से वजन करवाएं। परिणाम खुद सामने आ जाएंगे। इस तरह से अगर २०-२५ दिनों तक लगातार सेवन किया जाय तो शरीर पहले जैसा स्वस्थ और चुस्त बन जाता है।

मोटापा बीमारियों की जड़ है। जरूरी है, शरीर को अतिरिक्त मोटापा से ग्रस्त नहीं होने दें। रोज व्यायाम योगा करें।

एक सप्ताह में ६० मिनट की तेज दौड़ पुरुषों के शरीर की उतनी चर्बी घटाने में कामयाब रहती है जितनी सप्ताह में ७ घंटे की धीरे-धीरे सैर से घट पाती है।

सुबह सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू का रस निचोड़कर पिएं। इसमें जरा सा शहद भी मिला लें तो असर और ज्यादा होगा। सुबह नींबू पानी पीने से बार बार भूख लगने की समस्या दूर होती है। ऐसे में वजन नहीं बढ़ता है। नींबू पानी यकृत के लिए भी फायदेमंद होता है। नींबू पानी में साइट्रिक अम्ल होता है, जो एंजाइम फंक्शन को सक्रिय करता है जिससे यकृत क्रियाशील होता है और इसकी सफाई भी होती है। खाली पेट नींबू पानी पीने से पाचन तंत्र सक्रिय होता है और गैस व आम्लता भी नहीं होती। विटामिन सी युवा और दमकती त्वचा की चाहत रखनेवालों के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि यह कोलाजेन (लचीलापन देनेवाला तत्व) के उत्पादक में सहायक होता है।

स्वस्थ जीवनशैली चाहते हैं तो हर रोज एक सेब खाना शुरू करें। सेब में पाए जानेवाले विशेष तत्व मोटापे से संबंधित बीमारियों को दूर रखने में मददगार हो सकते हैं। ग्रैनी सेब में पाए जानेवाले गैर पाचक तत्वों की प्रचुर मात्रा शरीर में अनुकूल जीवाणुओं की उत्पत्ति के लिए फायदेमंद होती है। साथ ही इससे आहार रेशे और पोलिफेनॉल तथा कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को संतुलित रखने में मदद मिलती है।

कोलोन में स्वास्थ्यवर्द्धक जीवाणुओं का संतुलन पाचन की प्रक्रिया को स्थिर करता है। जो मोटापे और सूजन तथा संतुष्टि या तृप्ति की भावना के लिए जिम्मेदार होती है।

आहार विशेषज्ञों की मानें तो संतुलित और पोषक भोजन वजन कम करने में सबसे ज्यादा सहायक है। खाने में कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें शामिल करके वजन को नियंत्रित किया जा सकता है।

बींस को वजन नियंत्रित करने के लिहाज से सर्वोत्तम माना जाता है। बींस रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है ताकि अगर आपको लंबे समय तक भूखा रहना पड़े तो आपके लिए नुकसानदेह न हो। इसमें रेशे प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो रक्तवसा को कम करने में भी मदद करता है।

खाने में सलाद को जरूर शामिल करें। यह सलाद क्रीमी ड्रेसिंगवाला नहीं होना चाहिए। सलाद में विटामिन, लौहांश, खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। साथ ही वजन को कम करने में मददगार होते हैं।

वजन कम करने के इच्छुक लोगों के लिए ग्रीन टी बेहतरीन पेय है। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट हृदय, रक्तचाप और रक्तवसा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह दांतों के लिए भी फायदेमंद है। यह जीवाणु, विषाणु और गले के संक्रमण से बचाती है।

हरी सब्जियां जैसे-पालक, मेथी के साथ ही एक से ज्यादा अनाज का आटा, अंकुरित खाद्य पदार्थ, बादाम, अखरोट आदि रेशेयुक्त भोज्य पदार्थ हैं। इसमें शक्कर और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है।

पतला होने का सबसे आसान तरीका है पानी पीना। विशेषज्ञों के मुताबिक खाना खाने के पहले आधा गिलास पानी पीएं। इससे आप अत्यधिक खाने से बचेंगे। बिना मलाई का दूध पीएं। अंकुरित चीजों को प्राथमिकता दें। खाने में जैतून तेल का इस्तेमाल करें।

शरीर को स्वस्थ रखने में मोटापा एक बड़ी बाधा है। मोटापा के कारण शरीर कई बीमारियों का शिकार बन सकता है, लेकिन कुछ सजगताओं पर अमल कर मोटापे से छुटकारा पाया जा सकता है।

दुनियाभर में मोटापे के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। शहरी क्षेत्रों में रहनेवाले १६ फीसदी भारतीय मोटापे से ग्रस्त हैं। वहीं ३९ प्रतिशत भारतीय शरीर मास इंडेक्स के आकलन के अनुसार मोटापे से ग्रस्त हैं। बीएमआई परीक्षण मोटापे को मापने का एक व्यवहारिक व सटीक तरीका है और इसके जरिये मोटापे और इससे संबंधित रोगों का पता लगाया जाता है। आमतौर पर २० से २५ बीएमआईवाले लोगों को मोटापे से ग्रस्त नहीं माना जाता है। वहीं २५ से अधिक बीएमआई वाले लोगों को मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों की श्रेणी में रखा जाता है।

वस्तुतः मोटापा कई रोगों का कारण है। मोटापे के कारण टाइप-२ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय धमनी रोग व हृदय पक्षाघात और मस्तिष्क आघात होने का खतरा बढ़ जाता है। ,

बच्चों में मोटापा का बढ़ना भी इन दिनों गंभीर समस्या बन चुका है। इस समस्या के समाधान के लिए अभिभावकों को बच्चों में खान-पान की स्वास्थ्यकर आदतें डालनी चाहिए। बच्चों को गोल-मटोल नहीं बनाना चाहिए। उनके दूरदर्शन देखने के घंटों को सीमित करें और उन्हें व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें। साथ ही अटर पटर से बच्चों को दूर करने के लिए प्रेरित करें।

असल में लोगों में मोटापे के बढ़ने के लिए कई कारण उत्तरदायी है। सामाजिक व आर्थिक कारण और पश्चिमी जीवनशैली पर अंधानुकरण अमल करने से लोगों की खान-पान की आदतों में बुनियादी बदलाव हुआ है, डिब्बाबंद या पैकेज्ड, खाद्य पदार्थों, खाना बनाने में तेल का अधिक इस्तेमाल, अटर पटर का बढ़ता चलन और शारीरिक परिश्रम के अभाव से मोटापे का प्रकोप समाज के विभिन्न वर्गों में बढ़ता जा रहा है।

मोटापे से ग्रस्त होने का पहला लक्षण उच्च रक्तचाप और उच्च रक्तवसा से ग्रस्त होना है। अगर आप व्यायाम व शारीरिक गतिविधियों से दूर रहते हैं, धूम्रपान भी करते हैं। यह स्थिति सेहत के लिए खतरे की घंटी है। लोग हृदय पक्षाघात और पक्षाघात की पीड़ा झेल चुके हैं, उनमें से आधे लोगों को पूर्व में इन रोगों के कोई लक्षण प्रकट नहीं हुए थे। इसलिए हृदय पक्षाघात और पक्षाघात से संबंधित जोखिमों को पहचानना जरूरी है, ताकि इन रोगों से होनेवाली मौतों को कम किया जा सके। जीवनशैली में सकारात्मक बदलावों जैसे नियमित व्यायाम करने और खान-पान में अटर पटर व चिकनाई युक्त आहार से परहेज करने से मोटापे और इससे होनेवाले रोगों पर अंकुश लगाया जा सकता है। अगर इन सकारात्मक परिवर्तनों के बावजूद रक्तचाप या रक्तवसा के बढ़ने की समस्या नियंत्रित नहीं हो रही है तो फिर विशेषज्ञ चिकित्सक के परामर्श से रक्त को पतला करनेवाली दवाएं दी जाती हैं।

बहरहाल आप बच्चे हों या वयस्क, पुरुष हो या महिला आपको प्रतिदिन नियमित रूप में व्यायाम करना चाहिए। खान-पान में हरी सब्जियों और फलों को वरीयता दें। इसके अलावा महत्वपूर्ण बात जिंदगी के प्रति सकारात्मक आशावादी सोच रखने की है, क्योंकि नकारात्मक सोच तनाव को पैदा करती है और तनाव दिल की सेहत के अलावा आपके संपूर्ण स्वास्थ्य का शत्रु है।

मोटापे के आकलन की दूसरी गणना कमर का घेरा या इसकी माप से संबंधित है। महिलाओं में कमर की माप अगर ८० से.मी. और पुरुषों में ९० से.मी. से अधिक है, तो ऐसे लोगों में चयापचय सिंड्रोम या फिर मोटापे से ग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। इस स्थिति में मधुमेह या उच्च रक्तचाप और दिल का दौरा पड़ने का जोखिम बढ़ जाता है।

दमा, श्वसन विकार, अस्थमा, सांस

आयुर्वेद के अनुसार दमा अथवा तमकश्वास नामक विकृत कफ और आम द्वारा उत्पन्न स्रोतोरोध जन्म व्याधि है। अनुवांशिक इतिहास मिलने के बावजूद लगातार छींक आना, सर्दी, गलत खानपान धूल, फ्रिज का ठंडा पानी पीना, विरुद्धहार खट्टा विदाही खाद्य, अति शारीरिक, मानसिक परिश्रम, व्यसन, उलटी रोकने का प्रयास, पेट साफ नहीं होना, श्वसननलिका में जन्मजात त्रुटी होना। पुरानी सर्दी, खांसी की ओर ध्यान नहीं देना। श्रीखंड, आइस्क्रिम दुग्धजन्य पदार्थ, रात देर भूख से अधिक खाना यह श्वसन विकार होने के कारण हैं।

गरम पदार्थ खाना, औषधोपचार इन मरीजों के लिए लाभदायक सिद्ध होते हैं। अद्रक, काली मिर्च, अजवाइन, तुलसीपत्र ज्येष्ठमध पाउडर थोड़ा सा गुड़ मिलाकर गरम काढ़ा पीने से खांसी में लाभ हो सकता है। स्वास्थ्य के अनुसार खानपान, नियमित सही व्यायाम, सही दवाइयां, जरूरत पड़ने पर पंचकर्मोपचार की सहायता से दमा, सर्दी, खांसी, साईनसाईटिस, प्रत्युर्जा आदि श्वसन विकार से मुक्त होकर मरीज खुशनुमा जिंदगी जी सकता है।

मसूड़ों में पायरिया, दांत में कीड़ा और गंदी जिह्वा सांस के दुर्गंधमय होने के प्रमुख कारण है। बूढ़े लोगों में डेंचर के प्रति ढील रखने से भी सांस दूषित होती है। पर नाक के बंद होने, क्रोनिक साइनोसायटिस होने, गले में बलगम गिरने, टॉन्सिल बढ़ने, क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस होने, निमोनिया होने, पेट खराब होने या पेट का अल्सर होने पर भी सांस दुर्गंधमय हो जाती है।

आजकल बदलते वातावरणीय प्रदूषण, खान-पान में मिलावट व शुद्धता में कमी के चलते अस्थमा के मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है। इस कारण छोटी-छोटी सांस लेनी पड़ती है, छाती में कसाव जैसा महसूस होता है, सांस फूलने लगती है और बार-बार खांसी आती है। इस बीमारी के होने का विशेष उम्र बंधन नहीं होता है। किसी भी उम्र में कभी भी ये बीमारी हो सकती है। अस्थमा का घात आने के बहुत सारे कारणों में वायु का प्रदूषण भी एक कारण है। अस्थमा के घात के दौरान वायु मार्ग के आसपास के मांसपेशियों में कसाव और वायु मार्ग में सूजन आ जाता है। जिसके कारण हवा का आवागमन अच्छी तरह से हो नहीं पाती है। दमा के रोगी को सांस लेने से ज्यादा सांस छोड़ने में मुश्किल होती है। बीमारी के प्रति जागरूकता, स्वीकार करना और उसका सही चिकित्सा द्वारा इलाज करवाकर अस्थमा के खिलाफ इलाज किया जा सकता है। भारत में अस्थमा के रोगियों के आंकड़े काफी ज्यादा हैं। देश में इस बीमारी से १५ से २० मिलियन लोग प्रभावित हैं।

दमा एक चिकित्सक स्थिति है, जिसमें फेफड़ों के वायुमार्ग और श्वसनी में सूजन और संकीर्णता आती है, जिसके कारण सांस लेने में कठिनाई होती है। बुजुर्गों को इससे ज्यादा परेशानी होती है। दमा से फेफड़ों से अत्यधिक बलगम का स्राव भी होता है, जिससे हृदय दमा के परिणाम स्वरूप घातक साबित हो सकता है। दमा अति संवेदनशीलता से संबंधित विकार है और पर्यावरण में मामूली परिवर्तन भी समस्या को शुरू कर सकता है। एक संतुलित आहार के माध्यम से इष्टतम पोषण प्रदान करने पर पोषण संबंधी उपचार आधारित है।

यदि आप पहले से ही बहुविटामिन और कैल्शियम पूरक ले रहे हैं, तो आप सही रास्ते पर हैं। आप अपने आहार कार्यक्रम में पोषक तत्वों की खुराक जोड़ कर, दमा होने से रोकने में अपने लाभ उठा सकते हैं। दमा के साथ लोगों में विशेष रूप से कम दिखाई देनेवाले विटामिनों और खनिजों की इष्टतम खुराक लेना। शरीर को रोगाणु से लड़ने और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शरीर के प्राकृतिक रखरखाव की प्रक्रिया में मदद के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को पोषक

तत्व मजबूत बनाते हैं।

अस्थमा दूर करने के लिए व्यायाम करना लाभकारी होता है। मकरासन में लेटकर भुजंगासन और धनुरासन करें। या फिर खड़े होकर पर्वतासन, कटिचक्रासन और फिर इसके बाद सूर्य नमस्कार भी कर सकते हैं। सभी आसनों के विलोम आसन अवश्य करें। व्यायाम करने के दौरान आपको अपनी दवा जैसे कि इन्हेलर साथ में रखना बेहद आवश्यक होता है ताकि व्यायाम की वजह से अस्थमा के दौरों को टाला जा सके। साथ ही अस्थमा रोगी कुछ योग आसन या गाना गाने का व्यायाम भी कर सकते हैं। अपने चिकित्सक के साथ मिलकर योजना बनाएं और आपके शरीर के प्रकार के लिए सबसे अच्छी अनुकूलित पोषण चिकित्सा व्यवस्था विकसित करें। पोषण संबंधी चिकित्सा शरीर में पोषक तत्वों के सेवन और अवशोषण को अनुकूलतम बना सकती है, जिससे दमा की रोकथाम और पोषक तत्वों की कमी का पता लगा सकती है।

दमा, अथवा बालदमा वाले बच्चे तकलीफ देह श्वसन क्रिया के कारण पीड़ित होते हैं।

इन सब पथ्यों के साथ रोगी को कुदरत के कुछ नियमों का पालन करना भी जरूरी है। रोगी को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। धूल, मिट्टी और एलर्जी पैदा करनेवाले कीटाणुओं से खुद का बचाव करना चाहिए। एलर्जिक आहार के इस्तेमाल से परहेज करना चाहिए। इसी के साथ ही मानसिक चिंताओं से बचना चाहिए।

अस्थमा की चिकित्सा में शहद बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। अगर अस्थमा का रोगी एक जग में शहद भर लें और फिर उसके नजदीक जाकर सांस लें तो उसकी सांस की तकलीफ दूर होकर वह हल्का महसूस करेगा। कुछ वैद्य और यूनानी हकीम तो अस्थमा के इलाज के लिए एक साल पुराना शहद इस्तेमाल करने की भी सलाह देते हैं।

दमा के लिए हल्दी भी एक बहुत अच्छी दवाई मानी जाती है। दमे के रोगी को दिन में दो से तीन बार एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाकर देने से रोग में फायदा होता है। इसका इस्तेमाल खाली पेट करना चाहिए।

हल्दी और घी को मिलाकर खाने से खांसी और अस्थमा में आराम आता है। अस्थमा पक्षाघात के दौरान गुड़ के साथ हल्दी और मक्खन राहत के लिए दिया जा सकता है। कफ से बचाव के लिए गुड़ और प्याज के रस को मिलाकर लें, यह सूखे और गीले दोनों तरह के कफ में कारगर है।

हरीतकी को गुड़ के साथ मिलाकर सोने से पहले और सुबह में लेने से कफ में आराम आता है। अस्थमा के दौरान आयुर्वेद कड़वी और कसैले आहार से भरपूर आहार भी बताता है, जो मीठे और नमकीन आहार के विपरीत होती है। अस्थमा पीड़ितों के लिए गेहूं और गाय का दूध काफी फायदेमंद होता है। अदरक, काली मिर्च, तुलसी, मुलैठी, जायफल, पुदीना और ग्लैंगल सांस संबंधी समस्याओं से निपटते के लिए फायदेमंद है।

दिल्ली और मुंबई जैसे महानगरों में अमूमन सिगरेट पीना एक फैशन के समान होता है। सिर से पैर तक फैशन के नशे में चूर इन युवाओं को शायद इस बात का अंदाजा ही नहीं है कि सिगरेट पीने से न सिर्फ उनके स्वास्थ्य पर बल्कि पूरे वातावरण में बुरा प्रभाव पड़ता है।

अस्थमा एक ऐसी ही बीमारी है जो आजकल की जीवनचर्या में काफी उभर कर सामने आई है। वक्त पर अगर इसका इलाज नहीं किया गया तो यह लाइलाज भी हो सकती है।

सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। बाजार में उपलब्ध सिगरेट के हर पैकेट पर यह चेतावनी लिखी होती है जो शायद इसे पीनेवालों ने पढ़ी भी होगी। महानगरों में तो सरकार ने सार्वजनिक स्थान पर सिगरेट पीने पर प्रतिबंध लगा रखा है उसके बाद कितने लोग इसे मानते हैं। सिगरेट पीने से आप सिर्फ अपना ही नहीं बल्कि अपने आस-पास के सभी

लोगों का भी नुकसान करते हैं। इसलिए अपनी इस बुरी लत को जितना जल्दी हो सके, छोड़ने की कोशिश करिए।

उपचार से अच्छा है सावधानी बरतना, यह कथन तो बहुत प्रचलित है। अस्थमा के आघात से बचने के लिए आपको कुछ सावधानियां भी बरतनी चाहिए जैसे साफ वातावरण में रहना, घर की साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखना, शराब जैसे किसी भी नशे से बचना, जानवरों से दूर रहना, चिकित्सक से नियमित परीक्षण और उनकी सलाहों को मानना और एंटीबायोटिक्स कम से कम लेना आदि।

आमतौर पर लोगों के मन में गलत धारणाएं होती हैं इस बीमारी को लेकर। कई लोग तो यहां तक समझते हैं कि चिकित्सक द्वारा दिया गया इन्हें उनके अंतिम समय का सबूत है जो सरासर निरर्थक है। समय पर इन्हें प्रयोग न करने से रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

अस्थमा के रोगी को चिकित्सक से नियमित परामर्श करके आघात से बचने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। अस्थमा के आघात से बचने के लिए रोगी को अपने पास कुछ सांस खींचने के उपकरण जैसे रोटहेलर, मीटरडोज, एक्वूहेलर, स्पेस्स आदि रखना चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर इनका इस्तेमाल तुरंत हो सके।

अक्सर अस्थमा का आघात पड़ने पर रोगी और उसके घर के लोगों को घबराहट में समझ नहीं आता कि क्या करें और उनके हाथ पैर तक ठंडे होने लगते हैं। ऐसे समय में आप पीकफ्लो मीटर आपके पास होने से आघात की तीव्रता का पता लगाकर तुरंत रोगी का उपचार करा सकते हैं।

१८० मिमी पानी में मुट्ठीभर सहजन की पत्तियां मिलाकर करीब ५ मिनट तक उबालें। मिश्रण ठंडा होने दें, चुटकीभर नमक, कालीमिर्च और नींबू रस भी मिलाया जा सकता है। इस सूप का इस्तेमाल दमा उपचार में कारगर माना गया है।

अदरक का एक चम्मच ताजा रस, एक कप मेथी के काढ़े और स्वादानुसार शहद इस मिश्रण में मिलाएं। दमा मरीजों के लिए यह मिश्रण लाजवाब साबित होता है। मेथी का काढ़ा तैयार करने के लिए एक चम्मच मेथीदाना और एक कप पानी उबालें। हर रोज सबेरे-शाम इस मिश्रण का सेवन करने से निश्चित लाभ मिलता है।

दमा के रोगी को दिन में दो से तीन बार एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाकर देने से रोग में फायदा होता है। इसका इस्तेमाल खाली पेट करना चाहिए। अगर उपरोक्त नियमों का सही और योग्य रूप से अस्थमा के रोगी पालन करें तो वे अपनी जिंदगी को दूसरों की तरह ही खुशहाल और स्वस्थ बनाकर सफल जीवन जी सकते हैं।

दमा के तीव्र वेग में तत्काल कफ निकालने का उपाय करना चाहिए। इसके लिए सरसों का तेल गर्म कर तथा इसमें थोड़ा नमक मिलाकर गुनगुना तेल छाती एवं पीठ पर लगाना चाहिए।

भोजन के पूर्व नमक एवं अदरक का सेवन लाभकारी है। रोगी को गुनगुने दूध में शुद्ध हल्दी सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। अदरक का रस एक तोला, तुलसी के पत्तों का रस एक तोला, दोनों के मिश्रण में एक ग्राम शुद्ध हींग पावडर मिलाकर एक चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम सेवन से बहुत आराम महसूस होता है।

केले के पत्तों को छांव में सुखाकर बाद में इसकी राख बना लें। इस राख को दिन में ३ बार एक-एक चुटकी की मात्रा में शुद्ध शहद के साथ लें।

दमे के रोगी को नाश्ते में मुनक्का का शहद के साथ इस्तेमाल करना चाहिए। दोपहर और रात के खाने में कच्ची सब्जियां जैसे ककड़ी, टमाटर, गाजर और सलाद का इस्तेमाल करें। साथ ही एक प्याला पकी हुई सब्जियां और गेहूं की रोटी भी ले सकते हैं। रात का खाना ज्यादातर सूरज ढलने से पहले या फिर कभी-कभी सोने के दो घंटे पहले करने से

इसका बुरा प्रभाव हाजमें पर नहीं पड़ता है। अस्थमा के रोगी को अपनी भूख से कम खाना चाहिए। भोजन धीरे-धीरे और खूब चबाकर करना चाहिए।

सरसों के तेल में नमक डालकर दम के मरीज की छाती की मालिश करनी चाहिए। दमे के रोगी को खुली और पंखे कही हवा से बचाना चाहिए। दमे के मरीज को प्रतिदिन कालीमिर्च, हल्दी और उड़द के चूर्ण की धूनी नाक से देने से लाभ मिलता है। बहेड़े की १-२ ग्राम छाल को २-१० ग्राम शहद के साथ लेने से सांस रोग में तथा हरड़ और सौंठ के चूर्ण को बराबर मात्रा में लेकर आधा-आधा चम्मच चूर्ण रोज लेने से दमा, श्वास, खांसी और कमरदर्द में लाभ होता है। कलई किये बर्तन में ३ अंजीर २४-३६ घंटे तक भिगो के रखें। प्रातः उन अंजीरों को उसी पानी के साथ खा लें। १ चुटकी कालीमिर्च का चूर्ण, ४ बूंद शहद और थोड़ा सा घी मिलाकर लेने से श्वास रोग में लाभ होता है।

अस्थमा में अधिकतर हवा में पाए गए धूल, मिट्टी, धुएं के कण, जो सांस लेते हुए फेफड़ों तक जाते हैं, वे श्वासनली में रुकावट पैदा करते हैं। सांस के अलावा कभी-कभी कुछ खाने की चीजों से भी अस्थमा होता है।

अस्थमा में अचानक सांस फूलने, तेज खांसी आने, सीने में अजीब दर्द और थकावट महसूस होने लगती है। जब कभी ऐसा लगे तो सावधानी बरतना जरूरी हो जाता है।

अस्थमा पक्षाघात होने से बचने के लिए गर्मियों में वातानुकूलित यंत्र का प्रयोग करें। अस्थमा पक्षाघात के समय अधिक बातें न करें। आराम से लेटें, शांत रहें ताकि सांस न फूले और सांस आसानी से ली जा सके। चिकित्सक द्वारा बताई गई दवा का ही प्रयोग करें। घर में पर्दे आदि वही लगाएं जिन्हें आप जल्दी-जल्दी धो सकें ताकि उनमें धूल कण अधिक देर न टिक सकें। घर में किसी को भी अस्थमा हो तो घर पर कारपेट न बिछाएं क्योंकि कारपेट में धूल मिट्टी के कण जमा होते रहते हैं। अस्थमा रोगियों को धूम्रपान करनेवालों से दूर रहना चाहिए। अस्थमा रोगी का शयनकक्ष साफ सुथरा होना चाहिए। आवश्यकता होने पर कमरे में ह्यूमिडिफायर (नमी दूर करने की यंत्र) लगाएं। चादर, तौलिया, तकिए का गिलाफ अलग रखें और उन्हें सप्ताह में एक बार धोयें। १०-१५ दिन में तकिए और गद्दे को धूप लगाएं और उसकी मिट्टी को साफ करें। पालतू जानवरों से दूरी बनाकर रखें। लेटने के स्थान पर रोगी को सामने झुककर बैठने को कहें। यदि सामने मेज है तो कोहनी मेज पर टिका लें। सावधानियां बरत कर इस बीमारी से लड़ने का प्रयास करें।

अस्थमा के कारण- किसी भी व्यक्ति को अस्थमा होने की ज्यादातर संभावना तब होती है यदि उसके माता-पिता, दादा-परदादा या परिवार में किसी को भी यह रोग हुआ है, इसके अलावा धूम्रपान करना और धूल धुआं, अधिक शारीरिक परिश्रम। अक्सर ऐसा भी होता है।

प्राथमिक चिकित्सा- दमा के रोगी को अपने खानपान पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। उन्हें पौष्टिक आहार लेने के साथ-साथ सप्ताह में कम से कम एक-दो बार उपवास रखना चाहिये। ठंडे एवं गरिष्ठ भोजन से बचते हुए रात को हल्का भोजन लेना चाहिये। शहद का प्रयोग करना चाहिये। प्रातःकाल भ्रमण जरूरी है।

औषधियां जिनका प्रयोग किया जा सकता है- साधारण श्वास रोग होने पर सुहागा का फूला और मुलहठी को अलग-अलग पीसकर इसे कपड़े से छान लें, फिर इन दोनों को बराबर वजन मिलाकर किसी शीशी में रख लें फिर इनका आधा ग्राम से एक ग्राम दिन में दो-तीन बार शहद के साथ या गर्म पानी के साथ सेवन करें।

दही, केला, चावल तथा ठंडे पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिये। यदि एक साल से ऊपर का बच्चा दमा की बीमारी से ग्रसित है तो उसके लिए रोज तुलसी की पांच पत्तियों को पीसकर थोड़ी शहद के साथ सुबह शाम तीन-चार

सप्ताह तक चटाएं। गेहूं के हरे पौधों का रस दो चम्मच रोज सेवन करें। चार चम्मच मेथी एक ग्लास पानी में उबालने के बाद छानकर पीयें। तुलसी और अदरक का रस दोनों ३-३ ग्राम की मात्रा में शहद के साथ लें। हर सिंगार की छाल का चूर्ण पान में रखकर खाने से दमा जल्दी खत्म हो जाता है।

किसी से बात करते समय अगर सामनेवाले के मुंह से बदबू आये तो ऐसे में हम उसे उपेक्षा करना शुरू कर देते हैं। कार्य के दौरान ऐसे बहुत से लोग मिल जायेंगे, जिनके मुंह से बदबू आती है। मुंह से दुर्गंध आने को लोग मामूली समस्या समझते हैं, लेकिन इससे आपके व्यक्तित्व पर गलत प्रभाव पड़ सकता है।

जीभ रोज साफ करें- भोजन करने के दौरान खाद्य पदार्थ की एक हल्की सी परत जीभ पर चिपकी रह जाती है। दिनभर में यह परत जीभ पर जमते-जमते मोटी हो जाती है, जिससे जीभ का रंग दूधिया दिखने लगता है। इसे नियमित साफ करें।

मुंह की सफाई पर ध्यान दें- सुबह की चाय, नाश्ता, दोपहर व भोजन, रात्रिभोज के बाद सोने से पहले कुल्ला करें और दांत, जीभ, मसूढ़े साफ करने की दिनचर्या बनाएं। दांतों और मसूढ़ों में चिपका भोजन का अंश बैक्टीरिया पनपने का एक कारण हो सकता है। दांतों का सड़ना, टूटना, दुखना, मुंह से दुर्गंध आना आदि कई रोगों का कारण बन सकते हैं।

दुर्गंधनाशक का प्रयोग करें- जिस तरह परफ्यूम, इत्र लगाने से पसीने की बदबू दूर हो जाती है और आप तरोताजा महसूस करने लगते हैं, उसी तरह दुर्गंधनाशक द्रव से मुंह में कुल्ला करने से आप पूरे दिन ताजा महसूस कर सकते हैं। ब्रश करने के बाद इस द्रव से कुल्ला करें और थूक दें। ऐसा करने से दांतों व मसूढ़ों में बैक्टीरिया पनप नहीं पाते। जिसकी वजह से बदबू आनी बंद हो जाती है।

मुंह में नमी बनाए रखें- मुंह के अंदर जो लार बनती रहती है, वह भोजन को पचाने में बहुत सहायक होती है। सूखे मुंह में बदबू आने की संभावना अधिक रहती है। यही कारण है कि रात की नींद के बाद सुबह मुंह से बदबू आती है। मुंह में लार कम बनती है, तो च्युइंगम चबाने से नमी कायम रखी जा सकती है।

रिमझिम मौसम का मजा अस्थमा रोगी के लिए सजा बनकर आता है। इस मौसम में बुजुर्ग अस्थमा रोगियों की समस्या अक्सर बढ़ जाती है और मरीज का सांस लेना तक पीड़ादायक हो जाता है।

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं, तो आपको खुली और ताजी हवा में ज्यादा से ज्यादा वक्त बिताना चाहिए और भरपूर रोशनी भी लेनी चाहिए। ताजे और स्वच्छ पानी का भी भरपूर इस्तेमाल करना चाहिए।

अस्थमा के रोगियों को हल्का भोजन करना चाहिए, क्योंकि भारी भोजन के सेवन से श्वास में कमी व सांस लेने में परेशानी होती है। वहीं सप्ताह में एक बार रोगी को उपवास जरूर रखना चाहिए।

दमा के रोगी को शरीर में आम्ल पैदा करनेवाली चीजें जैसे कार्बोहाइड्रेट, फैट्स और प्रोटीन का इस्तेमाल कम मात्रा में करना चाहिए।

किसी भी प्रकार के दबाव अर्थात् तनाव, चिंता, डर आदि से बचने का प्रयास करें। इन सभी के कारण अस्थमा अटैक आने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। दमा रोग के लिए इन्हेलर भी बेहतर विकल्प है। योगा और प्राणायाम अस्थमा के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसे नियमित रूप से करने पर आप अस्थमाघात से बच सकते हैं। सरसों के तेल से छाती पर मालिश करने से आराम पहुंचता है।

सोते वक्त रोजाना सिर के नीचे १ से ज्यादा तकिए रखकर सोने की आदत डालने से भी दमे के दौरों का असर धीरे-धीरे कम हो जाता है। दौरों के वक्त, शुरुआती समय में रोगी को हर दो घंटे में एक प्याला गरम पानी पीने को देते रहें।

इनके साथ रोगी को कुदरत के कुछ नियमों का पालन करना भी बेहद जरूरी है। रोगी को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। धूल, मिट्टी और प्रत्युर्जा पैदा करनेवाले कीटाणुओं से खुद का बचाव करना चाहिए। रोगी को सर्दी से बचना चाहिए और प्रत्युजा आहार के इस्तेमाल से परहेज करना चाहिए। इसी के साथ ही मानसिक चिन्ताओं से बचना चाहिए।

अस्थमा की शिकायत होने पर करेला बेहद फायदेमंद होता है। दमा रोग में करेले की बगैर मसाले की सब्जी खाने से लाभ मिलता है। वहीं खूनी बवासीर होने पर भी एक चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर पीने से आराम होता है।

जब कभी दमा का दौरा उठे या सांस फूलने लगे, तब तत्काल स्वर परीक्षा करें यानी हथेली पर जोर-से सांस फेंक कर यह जानने का प्रयास करें कि नाक के कौन से नथुने से सांस चल रही है। जिस नथुने से सांस चलती जान पड़े उस तरफ के नथुने को बंद कर या चालू स्वर बदल कर दूसरे नथुने से सांस चलाने का प्रयत्न करें। स्वर बदल जाने से १०-१५ मिनट में ही दम का फूलना घट जाएगा।

स्थायी रूप से श्वास-रोग को दूर करने के लिए रोगी को प्रयत्नपूर्वक दिन-रात अधिक-से-अधिक दायां स्वर (दाहिने नथुने से सांस का निकलना या सूर्य स्वर) चलाने का अभ्यास करना चाहिए, जैसे- प्रातः उठते समय, भोजन करने के लिए बैठते समय, भोजन करने के बाद, रात्रि सोते समय। भोजन करते समय और उसके बाद दायां स्वर (सूर्य स्वर) चलाएं तो न केवल दमा रोग में राहत मिलती है, बल्कि भूख न लगने और पाचन शक्ति के कमजोर होने की शिकायतें भी दूर हो जाती हैं।

यदि रोगी सदैव दाहिने नथुने से सांस चलते समय ही भोजन करे और भोजन के बाद १५-२० मिनट बार्थी करवट लेकर दाहिना स्वर चलाए तो भोजन आसानी से पचता है। दायां स्वर चलने से शरीर में गर्मी बढ़ती है और बायां स्वर चलने पर शीतलता, जुकाम, खांसी, कफ और ठंड से उत्पन्न रोगी में यदि दायां स्वर चलेगा तो रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाएगा। इसके अतिरिक्त दायां स्वर चलाने से निम्न रक्तचाप में शीघ्र लाभ मिलता है। स्वर बदलने की विधि भी सरल है- कुछ देर बार्थी करवट लेटने पर दायां स्वर और दायां करवट लेने पर बायां स्वर चलने लगता है।

इस समय में दुनिया भर में बहुत से ऐसे लोग हैं, जो अस्थमा से पीड़ित हैं। अस्थमा से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग २३५ मिलियन है, जिनमें से ५ प्रतिशत लोग हर साल मौत के शिकार होते हैं। अगर किसी को अस्थमा की दिक्कत हो जाती है, तो इसे खत्म तो किया नहीं जा सकता पर इस समस्या के प्रभाव से बचा जा सकता है। इस समस्या पर काफी हद तक काबू पाने के लिए अस्थमा से पीड़ित लोगों को रोज कार्डियो व्यायाम करना चाहिए। कार्डियो व्यायामों में घूमना, बाईसाइक्लिंग, जलतरण, जॉर्गिंग और एरोबिक्स आदि शामिल होते हैं।

अस्थमा की दिक्कत किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है। इसके दौरे के दौरान सूजन होने से श्वसन मार्ग संकरा हो जाता है तथा मांसपेशियों में जकड़न आ जाती है। इसकी दिक्कत होने पर अपने खान-पान का खास ख्याल रखना पड़ता है ताकि नियंत्रण पाया जा सके।

अस्थमा के रोगी को सैर, लो इम्पैक्ट एरोबिक्स और पानी से जुड़े व्यायाम करने से ज्यादा लाभ होता है। कभी भी अधिक तापमान और अत्यधिक कम तापमान में व्यायाम न करें। अस्थमा का दौरा पड़ने पर व्यायाम की तीव्रता को घटा दें। गाना गाने से भी सांस से जुड़ी समस्याओं को दूर किया जा सकता है। अगर आप व्यायाम कर रहे हो तो अपनी दवाई या इन्हेलर को अपने साथ जरूर रखें। चिकित्सक की सलाह लेकर ही योग या व्यायाम करें।

अस्थमा जैसी बीमारी में कई मरीज दवाइयों का खर्च बचाने के लिए बीमारी के लक्षणों में सुधार देखते ही दवाई खाना बंद कर देते हैं जो काफी खतरनाक हो सकता है। अगर आपको अस्थमा की समस्या है तो कोई ऐसी बीमारी नहीं है कि आप अपनी जिंदगी को खत्म समझें बल्कि अगर इस बीमारी को सही तरीके से नियंत्रित किया जाए तो आप आसानी से अपने रोजमर्रा के काम कर सकते हैं। सही इलाज के साथ अस्थमा को आसानी से नियंत्रित कर परिवार व दोस्तों के साथ बेहतरीन जिंदगी बिताई जा सकती है। इस बीमारी के इलाज के दौरान लक्षण न दिखने का मतलब अस्थमा मुक्त होना नहीं है। अस्थमा को जानने में ये सबसे बड़ी चुनौती है कि जब दवाइयों को रोक दिया जाता है तो इसके लक्षण कुछ समय के लिए सामने नहीं आते। ये अक्सर दवाइयों की लागत बचाने के लिए किया जाता है। लेकिन इसका परिणाम ये होता है कि बीमारी काफी गंभीर रूप में सामने आती है और लक्षण किसी भी समय दोगुने प्रभाव के साथ उभरकर सामने आती है। इसलिए ये समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि लक्षण न दिखने पर अस्थमा बीमारी ठीक नहीं होता है। इसलिए दवाइयों को छोड़ने से पहले चिकित्सक का परामर्श अवश्य ले।

अस्थमा दीर्घकालिक बीमारी है जिसे लंबे समय तक इलाज की जरूरत होती है। कई रोगी जब खुद को बेहतर महसूस करते हैं तो वह इन्हेलर लेना छोड़ देते हैं। ये खतरनाक भी हो सकता है क्योंकि आप उस इलाज को बीच में छोड़ रहे हैं जिससे आप फिट और स्वस्थ रहते हो। रोगियों को इन्हेलर छोड़ने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए। अपनी मर्जी से इन्हेलर छोड़ना जोखिमभरा हो सकता है।

अस्थमा की दवाइयों के अनुपालन की स्थिति बहुत दयनीय है और अक्सर कुछ महीनों तक दवाइयां लेने के बाद बच्चे व वयस्क दवाइयां लेने में आनाकानी करने लगते हैं और ये दर तकरीबन ७० फीसदी है।

रोगियों के इन्हेलर न लेने के कई कारण हैं। इसमें दवाइयों की कीमत, अन्य परिणाम, इन्हेलर को लेकर भ्रांतियां और सामाजिक अवधारणाएं शामिल हैं। इसके साथ साथ मनोवैज्ञानिक बाधाएं भी अवरोध पैदा करती हैं जैसे कि स्वस्थसेवा से जुड़े प्रशिक्षक से असंतोष, अनुचित उम्मीदें, हालत के प्रति गुस्सा आना, स्थिति की गंभीरता का अहसास न होना और अपनी सेहत के प्रति लापरवाही बरतना सम्मिलित हैं।

व्यायाम प्रेरित दमा यानी तनावयुक्त शारीरिक गतिविधि के द्वारा शुरू में होनेवाली सांस लेने में तकलीफ होती है। यह तब होता है जब शरीर फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में अक्षम होता है, जिसके परिणामस्वरूप फेफड़ों के नलिका रूपी वायुमार्ग में सूजन और संवेदनशीलता होती है। पर्यावरणीय कारक और व्यायाम फेफड़ों के मार्ग को संकुचित करने को विवश करते हैं, जिससे दमा को उत्प्रेरणा मिलती है। यानी दमा रोगियों के लिए व्यायाम लाभकारी होता है। बुजुर्ग व्यायाम से स्वस्थ रह सकते हैं।

दमा को शुरू करने वाले कारक- व्यायाम प्रेरित दमा के लक्षण मुख्य रूप से शुष्क और ठंडे मौसम में या जब प्रदूषण और प्रत्युर्जा कारकों का स्तर उच्च होता है, ज्यादा दिखते हैं जो लोग बहुत ज्यादा व्यायाम करते हैं और जिनका शारीरिक स्वास्थ्य कमजोर या श्वसन संक्रमण होता है, उनमें यह हालत आम है। खांसी, घबराहट, सांस की तकलीफ सीने में जकड़न, थकान और कर्म ऊर्जा का स्तर आदि व्यायाम प्रेरित दमा के विशिष्ट लक्षण हैं, लेकिन यह व्यक्ति दर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं।

दमा के लिए उपचार- व्यायाम प्रेरित दमा एक दीर्घकालीन बीमारी है और इलाज लंबे समय तक चलता है, कभी कभी एक व्यक्ति के जीवन भर। ऐसे में दमा नियंत्रण के उपायों को अपनाना जरूरी हो जाता है।

स्टेरॉयड को सांस में लेना- लंबे समय के लिए व्यायाम प्रेरित दमा के इलाज के लिए उपलब्ध यह सबसे शक्तिशाली दवा है। स्टेरॉयड को सांस में लेने में सुजन विरोधी गुण हैं, जो दमा के आघात को नियंत्रित करते हैं। सांस में लेने के स्टेरॉयड में ओव्हर, पुलमिकोर्ट, फ्लोव्हेट, एज़माकोर्ट, एसमनेक्स, एलव्हेस्को या अएरोबिड शामिल हो सकते हैं।

सबा- थोड़े से कार्यशील बीटा ऐगनिस्ट (हठधर्मी) के लिए एक परिवर्णी शब्द, जब एक मरीज को दमा के लक्षणों का अनुभव होता है, इस दवा का उपयोग तुरंत राहत के लिए किया जाता है। व्यायाम प्रेरित दमा के लिए यह एक आम निवारक के रूप में प्रयोग किया जाता है। सबा आपके दमा के लक्षणों को बदतर होने से रोकने के लिए उपयोग किया जाता है और चिकित्सक आपको अलबुटेरोल, प्रोवेटिल, जोपेनेक्स या मॉक्सिएअर जैसी दवाएं लिखकर दे सकते हैं।

लाबा- लंबे समय कपाम करनेवाला बीटा ऐगनिस्ट का उपयोग योजक चिकित्सा के रूप में किया जाता है और तीव्र दमा प्रकोपन के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लाबा (एल.ए.बी.ए.) में फोराडिल, सरव्हंट, परफार्मिस्ट या ब्रोवना शामिल है।

ल्यूकोट्रिइने मॉडिफायर- इसे एक हल्के लेकिन लगातार दमा के लिए एक वैकल्पिक उपचार के रूप में माना जाता है। और सांस में लिए जानेवाले स्टेरॉयड के साथ संयोजन में इस्तेमाल किया जा सकता है। केवत तीन ल्यूकोट्रिइने मॉडिफायर वर्तमान में उपलब्ध है, उनके नाम हैं एक्कोलेट, सिंग्युलएअर और झायफ्लो।

एन्टीचोलिनेटजिस- यह एक ब्रॉन्कोडायलेटर के रूप में कार्य करता है और आपाल स्थितियों में तीव्र दमा के इलाज के लिए सबा के साथ संयोजन में इस्तेमाल किया जाता है।

क्रोमोलियन सोडियम और नेडोक्रोमी- फेफड़ों में सूजन की रोकथाम में मदद करता है, सौम्य लगातार और तीव्र दमा पर उपचार करता है।

संयुक्त दमा दवा- कई दवा कंपनियों के एक इनहेलर में दमा के संयुक्त उपचार होते हैं, जिसमें एक पफ ही राहत और उपचार प्रदान कर सकता है। सबसे सामान्यतः इसमें एक सांस में लेनेवाला स्टेरॉयड और एडव्हीर और सिम्बिकोर्ट जैसे लाबा शामिल होते हैं।

अस्थमा भले ही सांसों की बीमारी हो लेकिन यह पूरे शरीर को प्रभावित करती है। अगर इसका उपचार न किया जाये तो हृदयरोग के साथ मूड में बदलाव, सांस लेने में समस्या जैसी कई दिक्कतें हो सकती हैं। इसलिए चिकित्सक यह सलाह देते हैं कि अस्थमा के मरीजों को समय पर इसका उपचार कराना चाहिए और बदलते मौसम में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। अगर अस्थमा के मरीजों ने इसका उपचार नहीं किया तो कई समस्याएँ हो सकती हैं।

ठोढ़ी और गले में खुजली- अस्थमा की बीमारी का अगर उपचार न किया जाये तो इसके कारण गले और ठोढ़ी में खुजली की समस्या हो सकती है। यह समस्या क्यों होती है इसके बारे में कोई निश्चित जानकारी नहीं है। लेकिन इसके कारण खुजली बढ़ती जाती है और समस्या गंभीर हो जाती है।

मूड का बदलना- अगर अस्थमा का उपचार न किया जाये तो इसके कारण मूड में बदलाव आता है। बोलते-बोलते चुप हो जाना, तनाव और चिंताग्रस्त हो जाना भी अस्थमा हृदय का संकेत हो सकता है।

कफ की समस्या- दमा के मरीजों में कफ की समस्या भी आम मानी जाती है। इसके कारण रोगी की रातों की नींद भी उड़ सकती है। अगर यह समस्या अधिक दिनों तक रही तो इसकी वजह से साइनस भी हो सकता है।

सीने में जलन- अस्थमा का उपचार न होने पर सीने में जलन भी होती है। धीरे-धीरे यह समस्या बढ़ती जाती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है।

दिल का दौरा- अस्थमा के रोगियों में हृदयरोग का खतरा अधिक रहता है। आमतौर पर लोग मानते हैं कि अस्थमा और दिल के दौरों में कोई संबंध नहीं है। यह सांस प्रणाली को प्रभावित करता है इसके अलावा यह दिल के नाड़ीतंत्र पर भी असर डालता है। जो मरीज दमा से पीड़ित हैं, बिना दमावालों के मुकाबले, उनमें दिल के दौरों की संभावना ७० प्रतिशत अधिक होती है।

सांस की समस्या- अस्थमा सांस संबंधित बीमारी है। यह सूजन के कारण श्वासं नलिकाओं के सिकुड़ जाने से सांस लेने में तकलीफ के कारण होती है। यह बचपन में होनेवाली क्रोनिक बीमारी है। अस्थमा घात होने से पहले मरीज को सांस लेने में दिक्कत होने लगती है, क्योंकि सांस लेनेवाली जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अधिक म्यूकस बनने के कारण सांस नली अवरोध हो जाती है।

होठों और अंगुलियों का नीला होना- अस्थमा का उपचार न होने पर होठ और अंगुलियां भी नीली होने लगती हैं। जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता तो होठों और अंगुलियां नीली दिखाई देने लगती हैं। इस स्थिति को केयानोसिस कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए। इसलिए कोशिश यह करें कि दमा का समय पर उपचार करायें।

इन्हेल्ड कोर्टिकोस्टेरोयड थेरेपी अस्थमा को नियंत्रित करने में सबसे कारगर इलाज है। प्रभावी व सुरक्षित इलाज में दवाई की डिलीवरी सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। आईसीटी के मामले में दवाई का बहुत कम मात्रा सीधे सूजन भरी सांस की नलियों में पहुंचती है। इससे अन्य परिणाम भी सीमित होते हैं। ओरल दवाई का डोज आईसीटी के मुकाबले कई गुना ज्यादा होता है। ज्यादा दवाई की मात्रा शरीर के अन्य अंगों में भी जाता है जिसे दवाई की जरूरत नहीं है और इससे अन्य परिणाम होने की संभावना बढ़ जाती है।

इस रोग से पीड़ित मरीज को रोग के शुरुआती समय में खांसी, सरसराहट होती है। कफ सख्त, बदबूदार तथा डोरीदार निकलता है। सांस लेने में बहुत अधिक कठिनाई होती है। सांस लेते समय अधिक जोर लगाने पर रोगी का चेहरा लाल हो जाता है। लगातार छींक आना, ठंडी जगहों पर या व्यायाम करने से या भीषण गर्मी में तेज होता है। दवाओं के उपयोग से ठीक होता है, क्योंकि इससे नलिकाएं खुलती हैं।

लहसुन की कलियां- लहसुन की दो कच्ची कलियां सुबह खाली पेट चबाने के बाद आधे घण्टे से मुलेठी नामक जड़ी-बूटी का आधा चम्मच सेवन दो महीने तक लगातार करने से दमा जैसी घातक बीमारी से सदैव की छुट्टी मिल जाती है।

फेफड़ों पर इसके प्रभाव के चलते क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और अस्थमा के इलाज के लिए प्राचीन काल से बच नामक जड़ी का प्रयोग किया जाता है। बच के टुकड़ों को चूसते रहने और प्रतिदिन बच की चाय पीने से असर काफी तेज होता है।

अस्थमा की वजह से सांस लेने में भारीपन को दूर करने के लिए अडूसा की पत्तियों के रस को शहद में मिलाकर रोगी को दिया जाता है जिससे अतिशीघ्र आराम मिलता है। पातालकोट के आदिवासी क्षयरोग के मरीजों को अडूसा की पत्तियों का काढ़ा बनाकर १०० मिली रोज पीने की सलाह देते हैं, दरअसल अडूसा शरीर में जाकर फेफड़ों में जमी कफ और गंदगी को बाहर निकालता है। इसी गुण के चलते इसे ब्रोंकाइटिस के इलाज का रामबाण भी माना जाता है। अडूसा

के फलों को छाया में सुखाकर महीन पीसकर १० ग्राम चूर्ण में थोड़ा गुड़ मिलाकर चार खुराक बना लिया जाए और अस्थमा का दौरा शुरू होते ही चार घंटों के अंतराल से सारी खुराक दे दी जाएं।

शिमला मिर्च में बीटा केरोटीन ल्युटीन और जिएक्सेन्थिन और विटामिन सी जैसे महत्वपूर्ण रसायन पाए जाते हैं। शिमला मिर्च के लगातार सेवन से शरीर बीटा केरोटीन को रेटिनोल में परिवर्तित कर देता है, रेटिनोल वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। इन सभी रसायनों के संयुक्त प्रभाव से अस्थमा में जबरदस्त फायदा होता है।

लगभग दो कप पानी में अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े और कुछ पत्तियां इमली की डालें और तब तक उबालें जब तक कि ये एक कप न रह जाए। इसमें चार चम्मच शक्कर डालकर धीमी आंच पर कुछ देर और उबालें, फिर ठंडा होने दिया जाए। हर तीन घंटे में इस सिरप का एक बार सेवन करने से खांसी चली जाती है और दमा में भी काफी आराम मिलता है।

प्रत्युर्जा से अगर फेफड़े प्रभावित हों तो उसे अस्थमा करते हैं। घर में सफाई के दौरान या बाहर धूल आदि होने से अक्सर अस्थमा का दौरा पड़ जाता है। अस्थमा को ठीक करने के लिए हर रोज सुबह खाली पेट दालचीनी में आधा चम्मच गुड़ मिलाकर गरम पानी पीएं।

प्रत्युर्जा पैदा करनेवाले पदार्थ या वातावरण के संपर्क में आने से, बीड़ी, सिगरेट, धूम्रपान करने से, ज्यादा सर्द या ज्यादा गर्म मौसम, सुगन्धित पदार्थों, आर्द्र हवा, ज्यादा कसरत करने और मानसिक तनाव से दमा का रोग उग्र हो जाता है।

तुलसी के १५-२० पत्ते पानी से साफ कर लें फिर उन पर काली मिर्च का पावडर बुरककर खाने से दमा मे राहत मिलती है।

एक केला छिलके सहित भोभर या हल्दी आंच पर भुन लें। छिलका उतारने के बाद १० नग काली मिर्च का पावडर उस पर बुरककर खाने से श्वास की कठिनाई तुरंत दूर होती है।

दमा के दौरों को नियंत्रित करने के लिये हल्दी एक चम्मच दो चम्मच शहद में मिलाकर चाट लें।

तुलसी के पत्ते पानी के साथ पीस लें इसमें दो चम्मच शहद मिलाकर सेवन करने से दमा रोग में लाभ मिलता है।

पहाड़ी नमक सरसों के तेल में मिलाकर छाती पर मालिश करने से फौरन शांति मिलती है।

एक चम्मच हल्दी एक गिलास दूध में मिलाकर पीने से दमा रोग काबू में रहता है। प्रत्युर्जा नियंत्रित होती है।

सूखे अंजीर ४ नग रात भर पानी में गलाएं, सुबह खाली पेट खाएं। इससे श्वास नली में जमा बलगम ढीला होकर बाहर निकलता है।

दमा में नींबू का उपयोग हितकर है। एक नींबू का रस एक गिलास जल के साथ भोजन के साथ पीना चाहिये।

लहसुन की ८ कली ५० मिलि दूध में उबालें। यह मिक्चर सुबह-शाम लेना बेहद लाभकारी है।

हिन्दुस्तान में डेढ़ से दो करोड़ लोग दमा के मरीज हैं। दुनिया भर में तकरीबन ५ करोड़ लोगों में दमा की शिकायतें पाई जाती हैं। दुनियाभर में दमा के मरीजों की तादाद दिनों दिन बढ़ती जा रही है। पश्चिमी यूरोप में बीते दस साल के दौरान दमा के मरीजों की तादाद हो गुनी हो चुकी है।

दमा की वजह से दुनिया में हर साल एक लाख अस्सी हजार लोग मौत के मुंह में चले जाते हैं। नई-नई तकनीक और विज्ञान की तरक्की के बावजूद दिनों दिन दमा के मरीजों की तादाद में बढ़ोतरी हो रही है। अकेले अमेरिका में मौत का आंकड़ा १९८० की दहाई के बाद दो गुनी हो चुकी है और अब हर साल पांच हजार लोग दमा की वजह से मौत

के मुंह में चले जाते हैं।

यदि आप अपने आहार में विटामिन ए और सी की मात्रा कम है तो आपको अस्थमा होने की दर बढ़ सकती है। आहार में विटामिन ए और सी की कमी अस्थमा होने की दर को बढ़ा देती है।

विटामिन ए जो कि चीज, अंडे तथा तेल आदि से प्राप्त होता है कि कमी से भी दमे का रोग बढ़ता है। विटामिन ए के मामले में इसकी दर कम है, लेकिन फिर भी इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। दमे के रोगियों को अपने लिए ऐसा आहार चुनना चाहिए जिसमें अधिक मात्रा में विटामिन सी तथा विटामिन ए हो।

जल्दी-जल्दी सांस लेना, सांस लेने में तकलीफ, खांसी के कारण नींद में रुकावट, सीने में कसाव या भारीपन, अक्सर सांस फूलना और पूरे शरीर में खिंचाव महसूस होना जैसे लक्षण अस्थमा के हैं। मर्ज के आधार पर दमा रोगियों को दवाओं या इन्हेलर के इस्तेमाल की सलाह दी जाती है। दमा का एक कारण अनुवंशिकता भी हो सकता है। उन बच्चों में अस्थमा की शिकायत ज्यादा होती है, जिनके परिवार में पहले से किसी को यह समस्या रही हो। इसकी मनोवैज्ञानिक वजह भी होती है।

अक्सर डरे-सहमे बच्चों के अंदर घबराहट की एक प्रवृत्ति विकसित हो में बदल जाती है। अस्थमा की दवा खा रहे रोगियों को सलाह है कि उसे नियमित रूप से लें। कोई दवा चूकें नहीं, क्योंकि ऐसे में एलर्जेट पक्षाघात कर सकते हैं।

डेयरी उत्पाद से कुछ लोगों को कफ की समस्या होती है। सांस की तकलीफ बढ़ने पर अस्थमा भी हो सकता है। सांस की परेशानी हो तो इन्हें दुर्लक्ष करें।

दमा यह श्वसन प्रक्रिया का प्रत्युर्जा रोग है। दमा के कारण श्वासनलिकां में सूजन आती है उसकी वजह से फूल जाते हैं और उसमें श्लेष्मा भर जाता है इससे सांस लेने में कठिनाई होती है। इसके मुलभूत कारण प्रत्युर्जा, धूलकण, परागकण, इसके कारण से दमा की बीमारी हो सकती है। इसके कारण है धूल के कण की प्रत्युर्जा, अत्यधिक कठिन शारीरिक व्यायाम, प्रदूषित वायु में रहना, विषाणु संक्रमित सर्दी हो जाना। इसके लक्षण है बुरी तरह कफ आना, घुटन महसूस करना, छाती में दर्द होना, सांस लेने में तकलीफ होना, जल्दी थकान आना।

इसके लिए किसी चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए, आवश्यक औषधियां व इंजेक्शन लेनी चाहिए। अतिशय गंभीर मामला हो तो तुरंत अस्पताल में भरती होना चाहिए। हर समय श्वसनयंत्र का उपयोग करना चाहिए।

चिकित्सक को इस बाबात आगाह अवश्य कर दें। जिस किसी को दमा हो, उसे रक्तचाप पर नियंत्रण पाने के लिए सभी बीटा ब्लॉकर दवाओं जैसे प्रोप्रेनोलोल आदि से परहेज करना चाहिए। बीटा-ब्लॉकर दवाएं लेने से दमे के रोगी को सांस लेने में परेशानी का अनुभव हो सकता है।

जब भी धूल भरी आंधियां चलती हैं तो कुछ लोगों को श्वासनली में संक्रमण के कारण प्रत्युर्जा, खांसी हो जाती है जो बहुत तकलीफ देती है और ठीक होने में समय भी अधिक लेती है।

फेफड़ों में कफ का जमना या श्वासनली में किसी भी विकार का उत्पन्न होना या सांस लेने में कठिनाई का होना अस्थमा को संकेत देता है। अक्सर धूल भरा वातावरण, नम व शीत भरा मौसम, धुएं वाले स्थान में रहना या काम करना, भोजन ऐसा खाना जिससे कफ में वृद्धि हो या अनुवांशिकी इस रोग के मुख्य कारण हैं।

रात्रि में एक गिलास गर्म पानी में अंजीर भिगोकर रख दें। प्रातः उबालकर अजवायन मिलाएं। थोड़ी देर उबलने दें और उबलते पानी की भाप लें। लाभ मिलेगा।

नींबू के रस में अदरक का रस मिलाएं और उसे लें। रोगी को लाभ पहुंचता है। दमे की शुरूआत हो तो रात्रि में सोने से पहले दो तीन काली मिर्च चबाएं। अगर रोगी का सांस फूल रहा हो तो तुलसी के पत्ते को काले नमक के साथ मुंह में रखने से आराम मिलता है। तुलसी के पत्तों के साथ कालीमिर्च मिलाकर लेने से अस्थमा में लाभ मिलता है। एक छोटा चम्मच करेले के पेस्ट में एक छोटा चम्मच शहद व थोड़े से तुलसी के पत्ते मिलाकर खाएं। इससे दमे में आराम मिलता है। श्वासनलिका की सफाई हेतु सोंठ व बड़ी हरड़ पीसकर ५-५ ग्राम की मात्रा में मिलाकर गुनगुने पानी के साथ १० से १५ दिन तक लें। लाभ मिलेगा। पुरानी हल्दी की गांठ को पीस लें। आधा बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर और पुराने शहद में से दो बड़े चम्मच शहद लेकर मिला लें उसके सेवन से लाभ होगा। रात्रि में सोने से पहले भुने चने खाकर ऊपर से थोड़ा गरम दूध पी लें। इससे भी श्वास नली साफ हो जाएगी और दमे में लाभ मिलेगा।

बदलते मौसम में अक्सर अस्थमा का घात बढ़ जाता है। अस्थमा सांस की बीमारी है। इसमें सांस लेनेवाली नलियों में सूजन आ जाती है जिससे सांस लेने में तकलीफ होती है। बदलते मौसम के साथ ठंड के दौरान, पहाड़ों पर, हवा प्रदूषण की वजह से या फिर ज्यादा भीग जाने पर अस्थमा का घात होता है। मरीज की सांसें उखड़ने लगती हैं। कई बार मरीज को भी पता नहीं होता कि उसे अस्थमा घात हुआ है। कभी कभी घात इतना तेज होता है कि मरीज बेहोश हो जाता है या फिर सांस रुकने लग जाती है। अक्सर अस्थमा के मरीज अपनी बीमारी के बारे में जानते हैं और विपरीत परिस्थितियों के लिए तैयार भी रहते हैं। मुसीबत उन मरीजों के लिए ज्यादा होती है जिन्हें अपनी इस बीमारी के बारे में पता नहीं होता।

लक्षण- मरीज जोर जोर से मुंह खोलकर सांस लेता है। छाती से सीटी की आवाज आती है। यदि किसी को बाजार में, घूमने के दौरान, खेलने कूदने के दौरान, परीक्षा देते वक्त अस्थमा घात पड़ जाए तो-

कुछ मरीज को अपनी बीमारी का पता होता है और ऐसे में वे इन्हेलर लेकर चलते हैं। उनकी जेब या बैग टटोलें। इन्हेलर है तो उसे फौरन सुंघाएं। जितनी जल्दी हो सके, अस्पताल जाएं। मरीज को आराम करने के साथ सबसे पहले उसके कपड़े ढीले करें। मरीज को सीधा बिठाएं। अस्थमा घात के दौरान मरीज को लिटाना कतई नहीं चाहिए। मरीज के आसपास भीड़ न लगाएं और शांत रहें।

कुछ खिलाने-पिलाने की कोशिश न करें। खाना-पीना सांस की नली में फंस सकता है और हालत ज्यादा बिगड़ सकती है। यदि मरीज बोल सकने की स्थिति में नहीं है तो जितनी जल्दी हो सके चिकित्सक से फोन पर या फिर पास के अस्पताल जाने की कोशिश करें।

इन्हेलर को स्पेसर में लगाएं। हांफ रहे मनुष्य के मुंह में स्पेसर को कस कर लगाएं। इन्हेलर को जोर से प्रेस करें। इस तरह १-१ मिनट के ब्रेक में ४ पफ दें।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि देश में ५० फीसदी से ज्यादा मरीज सांस से जुड़ी किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। दूसरे नंबर पर पेट के रोगों के शिकार मरीज आते हैं। लोगों में सांस की बीमारियां लगातार बढ़ रही हैं और इसकी सबसे बड़ी वजह वायु प्रदूषण के रूप में सामने आई है, जिससे बचाव जरूरी है।

प्राणायाम का नियमित अभ्यास अचूक इलाज है। पेट को साफ रखें, प्राकृतिक आहार व प्राकृतिक दिनचर्या अपनाएं। आंवले के रस का सेवन करें। सुबह-शाम तुलसी में शहद मिलाकर लें। शहद में अदरक मिलाकर भी लिया जा सकता है। छाती में अधिक बलगम होने पर अदरक का भाप लें। मांसाहार व गरिष्ठ भोजन न लें।

दर्द

साधारण स्तर पर यदि किसी वजह से शरीर में दर्द हो रहा है तो उसके लिए सामान्य घरेलू उपायों से भी राहत पाई जा सकती है। बहुत ज्यादा व्यायाम करना या अचानक व्यायाम शुरू करने के शुरूआती दिनों में लम्बे समय तक बिना रूके किसी एक ही स्थिति में बैठे या खड़े रहकर काम करने में, लम्बी दूरी तक बिना ब्रेक लिए गाड़ी चलाने से, किसी दिन अचानक किसी स्पोर्ट में भाग लेने या अपनी क्षमता से अधिक काम कर लेने से गलत तरीके से सोने या गलत बिस्तर पर सोने से, गर्भावस्था के दौरान, आदि इन परिस्थितियों में गरम पानी के सेंक, हल्के हाथों से मालिश, आराम करने, हल्दी दूध पीने आदि से आराम मिल सकता है।

सर्दियां आते ही सबसे ज्यादा अगर स्वास्थ्य को लेकर किसी चीज का सामना होता है तो वह पुराना दर्द है। पुरानी चोट से आप उभर जाते हैं लेकिन इसका दर्द सर्द मौसम के आते ही बार-बार आपको परेशान करने लगता है।

पुराना दर्द कई विभिन्न कारकों के कारण हो सकता है। कोई भी पुराना दर्द क्यों और किस वजह से हो रहा है इसकी पहचान करना बेहत जरूरी है। कभी-कभी चोट पूरी तरह ठीक नहीं हो पाती या ये आपके तंत्रिका प्रणाली को खराब कर देती है। ऐसी स्थिति में जब भी सर्दियां आती है आपको दर्द का सामना करना पड़ता है। ये दर्द भी दो तरह का होता है। अगर इसका कारण चोट नहीं है तो इसके पीछे थकान और कमजोरी जैसे कारण भी हो सकते हैं। पुराने दर्द के पीछे अक्सर किसी भी वजह से चोट या फिर सिरदर्द, मधुमेह, गठिया और कर्करोग भी हो सकता है।

दर्दनिवारक और चिकित्सक की सलाह के अलावा बहुत से ऐसे कुदरती तरीके मौजूद हैं जो आपके पुराने दर्द में राहत पहुंचा सकते हैं। इस आयुर्वेदिक नुस्खे का इस्तेमाल कर आप अपने दर्द से राहत पा सकते हैं।

बुखार, जुकाम, कोई पुरानी चोट या मौसम का बदलना, बदन दर्द के उभरने के पीछे ऐसे बहुत से कारण हो सकते हैं। अक्सर इसके लिए लोग बिना सोचे-समझे दर्दनिवारक गोलियां खाकर तकलीफ के खत्म होने का विश्वास कर लेते हैं।

हड्डियों से लेकर मांसपेशियों तक शरीर में होनेवाले दर्द का असर कैसा और किस तरह का है, यह जानना सबसे ज्यादा जरूरी है। क्या यह दर्द हड्डियों में हो रहा है या फिर मांसपेशियों में? इसी आधार पर चिकित्सक आपको इलाज के तरीके बता सकता है। कई बार इस दर्द की तकलीफ अपने आप भी खत्म हो जाती है। जैसे किसी व्यक्ति को सुबह सोकर उठने के बाद पूरे शरीर में पीड़ा होती है। साथ ही वह खुद को सामान्य दिनचर्या पूरे करने में भी असमर्थ पाता है लेकिन जैसे-जैसे वह धीरे-धीरे दिनचर्या के काम निपटाता जाता है और उसका शरीर क्रियाशील होने लगता है, उसे दर्द में भी राहत मिलने लगती है। इसका अर्थ है कि उस व्यक्ति को नियमित तौर से व्यायाम करने और शारीरिक क्रियाशील रहने की जरूरत है।

अगर अब आपको त्वचा पर हल्की जलन महसूस हो तो बच्चों के इस्तेमाल का पाउडर लगाए इससे जलन से राहत मिलेगी। लगभग १० दिन ऐसा करने पर ये औषधि आपके खून के बहाव को बढ़ाएगी और आपकी मांसपेशियों को पुनर्जीवित करके आपके तंत्रिका तंत्र और हड्डियों को मजबूत करेगी। इस इलाज के बाद आपका दर्द हमेशा के लिए चला जायेगा। ये औषधि आपके शरीर को जहरीले तत्वों से भी मुक्त करेगी और आपके पाचन तंत्र को भी मजबूत करेगी। इसके इस्तेमाल से आप थोड़ा असहज महसूस कर सकते हैं मगर ऐसा होना स्वाभाविक है। पारंपारिक दवाओं के उलट इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। दर्द प्रायः दो प्रकार के होते हैं। पहला शारीरिक एवं दूसरा मानसिक दर्द। शारीरिक

पीड़ा का उपचार तो औषधियों द्वारा किया जा सकता है किन्तु मानसिक पीड़ा का उपचार बाजारू सामग्रियों से नहीं हो सकता। फिलहाल उस दर्द की चर्चा की जा रही है जो शरीर में अपनी उपस्थिति दर्ज कराता है और विचलित कर देनेवाले हालात पैदा कर देता है। यूं तो दर्द सचेतक का काम करता है किन्तु जब यही शूल लगातार उठता हुआ दैनिक चर्चा को प्रभावित करने लगता है, तब इससे छुटकारा यथाशीघ्र पना आवश्यक हो जाता है।

विभिन्न अंगों के विभिन्न रोगों में उत्पन्न शूल के कारण भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। अगर इन अंगों के अनुसार दर्द की जानकारी मिल जाए तो दर्द के कारणों का पता चल जाएगा और उसका उचित निदान भी त्वरित संभव हो सकता है। कनपटी, कान, आंख और आधे सिर में होनेवाला दर्द, अधकपारी का दर्द, आदि के होने पर हरड़, बहेड़ा, आंवला, हल्दी, गिलोय, चिरायता, नीम की छाल, सभी चीजों को समान मात्रा में लेकर रोज सुबह शाम काढ़ा बनाकर पीने से उपरोक्त सभी दर्दों से छुटकारा मिल जाती है।

दांत या दाढ़ में दर्द होने पर दर्द निवारक को लगाना चाहिए। देशी कपूर, पिपरमेंट, अजवायन का सत् एवं लौंग के तेल को समान मात्रा में लेकर एक कांच की शीशी में रखकर बंद कर दें। थोड़ी देर में ये द्रव में बदल जाते हैं। इस दर्द निवारक द्रव को रूई के फाहे से दांत पर लगाते ही दांत का दर्द मिनटों में शांत हो जाता है। जिन नवयुवतियों में मासिक के समय अथवा माहवानी आने की शुरुआत में तेज दर्द होता हो तो उन्हें शंखभस्म और गुड़ को समान मात्रा में लेकर पानी के योग से चने के बराबर छोटी-छोटी गोलियां बनाकर रख लेनी चाहिए। दर्द के समय इन गोलियों में से एक गोली लेकर छांछ के साथ निगल लेने से तुरंत आराम पहुंच जाता है।

आंख की पलक अथवा नाक की नोक या नथुने पर कभी-कभी छोटी-सी फुंसी निकल आती है। आम बोलचाल में इसे गुहेरी निकलना कहा जाता है। लौंग को पानी के साथ घिसकर उसका लेप गुहेरी पर लगाते रहने से उसके दर्द में आराम होती है और वह पककर शीघ्र फूट जाती है। सूर्योदय से शुरू होकर दोपहर तक बढ़नेवाले तेज सिरदर्द को आधासीसी का दर्द, अधकपारी या सूर्यावर्त का दर्द कहा जाता है। नीम या आक की छोटी-छोटी कोमल पत्तियों को गुड़ के साथ मिलाकर प्रातः काल खाली पेट रोगी को निगलवा देने से अधकपारी का दर्द समाप्त हो जाता है। अदरक ६ से १२ ग्राम तक लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके २५० ग्राम पानी में रखकर पका लें। आधा पानी रहने पर दूध और शक्कर मिलाकर छान लें। इस अदरक की चाय को घूंट-घूंट करके पीते रहने से कफ, खांसी, जुकाम, सिरदर्द, कमर, पसली एवं छाती का दर्द मिटता है।

कमर या कंधे का दर्द बहुत ही दुःखदायी माना जाता है। इस दर्द के उठते ही मन बेचैन हो उठता है और सारी दिनचर्या अस्त-व्यस्त होने लग जाती है। कमर दर्द, कंधों के दर्द, जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों को भोजन के तुरंत बाद पेशाब अवश्य ही कर लेना चाहिए। सोंठ, काला नमक तथा खाने के सोड़े को समान मात्रा में मिलाकर दिन में तीन बार तक लेते रहने पर कमर, कंधों व जोड़ों के दर्द में आराम पहुंचती है। दर्द कोई-भी हो, अत्यंत दुःखकारी होता है।

शरीर में होनेवाले दर्द का असर कैसा और किस तरह का है, यह जानना सबसे ज्यादा जरूरी है। इसी आधार पर चिकित्सक आपको इलाज के तरीके बता सकता है। कई बार इस दर्द की तकलीफ अपने आप भी खत्म हो जाती है। जैसे किसी व्यक्ति को सुबह सोकर उठने के बाद पूरे शरीर में पीड़ा होती है। साथ ही वह खुद को सामान्य दिनचर्या पूरे करने में भी असमर्थ पाता है लेकिन जैसे-जैसे वह धीरे-धीरे दिनचर्या के काम निपटाता जाता है और उसका शरीर क्रियाशील होने लगता है, उसे दर्द में भी राहत मिलने लगती है। उस व्यक्ति को नियमित तौर से व्यायाम करने और शारीरिक

रूप से क्रियाशील रहने की जरूरत है। किसी प्रकार के विषाणु संक्रमण जैसे सर्दी-जुकाम आदि के कारण, गठियारोग जैसी हड्डियों की किसी तकलीफ के कारण, फाइब्रोमायेलजिया या पॉलिमायोसाइटिस जैसी मांसपेशियों में होनेवाली किसी परेशानी की वजह से, तंत्रिका प्रणाली के ठीक से काम न कर पाने की स्थिति में, किसी गंभीर बीमारी की वजह से या लम्बे समय से बिस्तर पर लेटे रहने से आदि।

ज्यादातर समय शरीर में दर्द की अनुभूति कमर, हाथ-पैर, कंधों, गर्दन और सिर में हो सकती है। इसके अलावा उंगलियों और शरीर के बाकी हिस्सों में भी कभी दर्द की अनुभूति हो सकती है। दर्द के साथ बुखार, सूजन आदि भी नजर आए तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें। यदि दर्द बुखार ठीक होने या व्यायाम जैसी परिस्थितियों के शुरू होने के काफी दिनों बाद तक भी रहे तो भी चिकित्सक से सलाह लें। बिना पूछे दवाई लेने से बचें और दर्द के कारण को जानकर सही इलाज लें। यदि दर्द किसी पोषक तत्व की कमी या खास मुद्रा की वजह से हो तो तुरंत सही विकल्प अपनाएं। नियमित रूप से व्यायाम को जीवन का हिस्सा बनाएं।

अपने दर्द को किसी ऐसी मशीन पर केंद्रित करने की कोशिश करें जिसे आप नियंत्रित कर सकते हों। अब आप उस मशीन की गति को कम करने की कल्पना करें। इससे दर्द की अनुभूति कम हो जाएगी।

वर्ग पहेली, सुडोकू जैसे ध्यान बंटानेवाले खेल खेलें। कोई रोचक किताब पढ़ें। अपने परिवार व मित्रों के साथ समय बिताएं। इससे आपका ध्यान दर्द से हट जाएगा।

कहीं दूर चले जाएं और खुले आकाश के नीचे हाथ फैलाकर ब्रह्मांड से सकारात्मक शक्तियां लेना अनुभव करें और उसे स्वयं में आत्मसात करें। प्रकृति के करीब यूं भी दर्द का एहसास कम होगा। शुरुआत में यह उपाय करना मुश्किल लगे या ऐसा लगे कि इससे कोई फर्क नहीं पड़नेवाला, लेकिन हार न मानें। कभी कभी दर्द से ध्यान हटाना मुश्किल हो जाता है और अगर आप इस बारे में सोचना बंद ही नहीं करेंगे तो कोई उपाय या तकनीक काम नहीं कर पाएगी।

साइटिका दर्द- नसों में खिंचाव और दर्द संबंधी समस्या को साइटिका कहा जाता है जो कूल्हों और जांघ के पिछले हिस्से में उत्पन्न होती है। यह परेशानी तब शुरू होती है जब कूल्हे की नस को क्षति पहुंचती है। अपनी पूरी जिंदगी में मनुष्य कभी न कभी इससे ग्रसित होता है इसलिए इसकी चपेट में आनेवालों की संख्या भी काफी है। यह एक दबे पांव आनेवाला खतरा है जो अधिकांशतः अनियमित जीवनशैली तथा उठने बैठने के गलत तरीकों की वजह से होता है। कारण- ऐसे लोग जो टेबल या संगणक पर घंटों बैठकर काम करते हैं उनमें यह समस्या होती है। इससे उनकी नसों में तनाव पैदा होता है। इसका एक और कारण है जब कोई इंजेक्शन कूल्हे पर दिया जाए और वह साइटिक नस के करीब हो जो मुख्य होती है।

लक्षण- इसका प्रमुख लक्षण तब सामने आता है जब पैर में दर्द होने लगे। यह दर्द ऐंठन या अकड़न के कारण भी हो सकता है। जब नसों के रेशे इससे प्रभावित होते हैं तो पैर की उंगलियों को हिलाना भी कठिन होता है। अपने पैरों को उठाने में भी तकलीफ होती है। यह रोग अगर गंभीर हो जाए तो खड़े रहना और चलना मुश्किल हो जाता है।

इलाज- इस हालत में बिस्तर पर आराम करना चाहिए पीठ के बल लेट जाएं और घुटनों को मोड़ लें या उनके नीचे तकिया रख लें। कुछ दिनों तक दर्द निवारक औषधियों की भी जरूरत पड़ती है। अगर इससे आराम न मिले तो चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। नियमित फिजियोथेरेपी, सही मुद्रा में रहना, कसरत और सिकाई सब कुछ चिकित्सक की देखरेख में होना चाहिए।

आपको अक्सर पैरों में और जोड़ों में दर्द होता रहता है या फिर आपके शरीर में ज्यादातर समय भारीपन सा लगता है तो इसे साधारण समझने की कोशिश न करें क्योंकि ये शरीर में विटामिन डी की कमी के लक्षण हो सकते हैं।

अगर इसका सही समय पर इलाज न कराया जाए तो ये कमी कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो रही है तो इसका असर आपके रक्तचाप पर पड़ सकता है। इसकी कमी से अक्सर उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा होती है।

खासतौर से महिलाओं में विटामिन डी की कमी से तनाव की समस्या पैदा हो जाती है और इसके कारण वे लगातार उदासी महसूस करती हैं।

यदि आप हड्डियों में दर्द व कमजोरी के साथ ही मांसपेशियों में लगातार दर्द महसूस कर रहे हैं, तो यह विटामिन डी की कमी के कारण हो सकता है। विटामिन डी हड्डियों के लिए अति आवश्यक होने के साथ ही दांतों और मांसपेशियों के लिए भी बहुत जरूरी एलीमेंट है।

अगर आप लगातार थकान व आलस से भरा महसूस करते हैं तो शरीर में विटामिन ऊ के स्तर की जांच करवाइए। ऐसा विटामिन ऊ की कमी के कारण भी हो सकता है।

शरीर में विटामिन डी की कमी का सीधा असर आपके मुड पर पड़ता है। इसकी कमी से शरीर में सेरोटोनिन संप्रेरक के निर्माण पर असर पड़ता है जो आपके बदलते मूड के लिए जिम्मेदार हो सकता है।

चिलचिलाती गर्मी में अगर बर्फवाला शर्बत मिल जाये। दरअसल बर्फ की ठंडक से हमें राहत का अहसास होता है और शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। बर्फ सिर्फ इस तपते मौसम में ठंडेपन का ही अहसास नहीं करवाती बल्कि ये हमारे शरीर के लिए एक औषधि का काम भी करती है।

अगर आपके गले, मांसपेशियों या पैरों में सूजन है, तो आइस पैक लगाने से आपको आराम मिलेगा और सूजन भी कम हो जाएगी। आइस पैक बनाने के लिए किसी भी साफ कपड़े में बर्फ के पांच टुकड़े रखकर कपड़े को अच्छी तरह लपेट लें। अब इससे सूजनवाले स्थान पर २० मिनट तक सिंकाई करें। दर्द और सूजन अगर ज्यादा है तो हर एक घंटे बाद इसी तरह सिंकाई करने से आपको फर्क पता चलेगा। कभी भी सूजनवाले स्थान पर बर्फ सीधी नहीं लगानी चाहिये, हमेशा आइस पैक बनाकर ही प्रयोग करें।

दर्द से राहत- मांसपेशियों में खिंचाव या इंजेक्शन के बाद होनेवाले दर्द में भी बर्फ की सिंकाई से आपको आराम मिलेगा। इंजेक्शनवाले स्थान पर सिंकाई के लिए बर्फ का एक क्यूब हाथ में रखें और फिर उस ठंडी हथेली को इंजेक्शन वाले स्थान पर रखें। दिन में २-३ बार इसे दोहरायें। बवासीर के मरीजों के लिए भी बर्फ की सिंकाई लाभदायक है। इसके लिए एक पॉलीथीन में बर्फ का चूरा भरकर उससे सिंकाई करें। गर्मियों में होनेवाली टैनिंग की समस्या में अगर बर्फ पैक लगाया जाये तो टैनिंग ठीक हो जाती है और गर्मी के कारण चेहरे पर होनेवाली जलन से भी राहत मिलती है। दांत में दर्द होने पर अगर आइसक्यूब से मसूड़े पर सिंकाई की जाये तो आराम मिलता है। इसके लिए एक कपड़े में आइस को पैक कर लें और अपने गाल पर रखकर सिंकाई करें, आप चाहे तो बर्फ को सीधा ही मसूड़े पर भी लगा सकते हैं।

चेहरे पर झाइयां और रोमछिद्रों के खुले होने से चेहरे की सुंदरता खत्म हो जाती है। चेहरे पर अगर बर्फ से सिंकाई की जाये तो इससे रोमछिद्रों का आकार तो ठीक होगा ही साथ ही चेहरे की झाइयों से भी मुक्ति मिलेगी। एक साफ रुमाल में आइस क्यूब को लपेटकर चेहरे पर सिंकाई करें। आंखों के नीचे की पफीनेस को ठीक करने के लिए बर्फ के ठंडे पानी में

कुछ बूंद चमेली के तेल की डाल दें, दो रूई के फोहें लें इन्हें इस बर्फ के पानी में भिगोकर आंखों पर रखें। प्रतिदिन ऐसा करने से आंखों के नीचे की सूजन ठीक हो जायेगी।

शारीरिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य लाभ इलाज की एक प्राचीन विद्या है। इसमें इलाज की कुछ शर्तों में शीत, उष्ण, व्यायाम, मसाल आदि शारीरिक तकनीकों एवं प्रणालियों का इस्तेमाल किया जाता है। इनका इस्तेमाल शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाने, दर्द पर नियंत्रण करने तथा रोगी के शीघ्र स्वस्थ होने के लिए किया जा सकता है।

राइजोटोमी सहित अन्य तरह के दर्द के लिये शल्यचिकित्सा किया जाता है जहां मेरूरज्जु के निकट की नसें काटी जाती हैं इसी तरह कोर्डोटोमी में मेरूरज्जु के भीतर की नसें काटी जाती हैं। इसी तरह कोर्डोटोमी में मेरूरज्जु के भीतर ही नसों के समूह का विच्छेदन किया जाता है। कोर्डोटोमी का इस्तेमाल सामान्यतः सिर्फ टर्मिनल कर्करोग के इस्तेमाल के लिये किया जाता है जिसमें अन्य इलाज का फायदा नहीं होता है। दर्द के लिये अन्य शल्यचिकित्सा में डोरसल रूट एंट्री जोन ऑपरेशन या डीआईजेड है जिसमें रोगी के दर्द की जानकारी देनेवाली मेरू न्यूरांस को शल्यक के माध्यम से नष्ट किया जाता है। कई बार इलेक्ट्रॉड का इस्तेमाल करते हुए भी शल्यक्रिया की जाती है जिसमें मस्तिष्क के लक्षित क्षेत्र में न्यूरांस को चुनिंदा ढंग से नुकसान पहुंचाया जाता है। उक्त सब प्रक्रियाओं से लंबे समय तक दर्द से राहत कभी कभार ही मिलती है। लेकिन यह फैसला तो रोगी एवं चिकित्सक को ही करना होता है कि खर्च एवं जोखिम के हिसाब से शल्यक प्रक्रिया उचित होगी या नहीं। न्यूरोसाइंस में और प्रगति से आनेवाले वर्षों में पुराने या क्रोनिक दर्द के और बेहतर इलाज सामने आयेंगे। भूख या प्यास की अनुपस्थिति में भी चॉकलेट खाने या पानी पीने से यह दर्द निवारक के रूप में काम करते हैं। यदि आप तेज दर्द से परेशान हैं तो एक चॉकलेट खाइए और एक गिलास ताजा पानी पीजिए इससे आपको राहत मिल सकती है।

पैरों का दर्द- पैरों में दर्द रहा तो व्यक्ति का मुद्रा कभी भी ठीक नहीं रहेगा। यह न केवल घुटने व पीठ दर्द के लिए बल्कि कूल्हे, रीढ़, गर्दन और सिर में दर्दों का भी कारण बनता है। रोज हर व्यक्ति पांच हजार से आठ हजार कदम चलता है। इस तरह अपनी जिंदगी के ७० में करीब हमारे पैरों में २५०००० स्वेद ग्रंथियां होती हैं। ये रोजाना एक कप नमी पैदा करती हैं। चलते समय हारे पैरों पर शरीर के कुल वजन का चार गुना भार पड़ता है। हमारे पैर के पीछे के बीच का हिस्सा यानी आर्च कई मायनों में लाभकारी होता है। यह शॉक को संभालता है। शरीर के वजन को बराबर भागों में दबाव के हिस्सों पर बांटता है। मुलायम टिश्यू, नसें और रक्त कोशिकाओं की सुरक्षा करता है।

पैरों को कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। पैर के निचले हिस्से में त्वचा कड़ी हो जाती है। लगातार किसी हिस्से पर दबाव पड़ने से ऐसा होता है। इसे कैलस कहते हैं। यही अधिक बढ़कर कॉर्न्स का रूप ले लेती है। इससे व्यक्ति को दर्द का सामना करना पड़ता है। पैरों की त्वचा जब अपनी नमी खो देती है तो रूखी हो जाती है। यही एड़ी के फटने का कारण बनती है। पानी में अधिक देर तक रहने, गंदे मोजे पहनने और देर तक जूता पहनने से पैरों में फंगल संक्रमण भी हो जाता है। यह अंगुली और सोल के बीच होता है। कई दफा ठीक तरीके से नाखून नहीं काटने या जूते की सही फिटिंग न होने से नाखून के किनारे त्वचा में नाखून निकलने लगते हैं। फ्लैट फीट यानी समतल पैर काफी कम लोगों के होते हैं। अंदर की ओर अधिक घुमाने से ऐसा हो जाता है तो कुछ के बचपन से समतल पैर होते हैं। खराब फिटिंगवाले जूते पहनने से अंगूठे के किनारे बनियन्स बन जाते हैं। अधिक देर जूते पहनने से पैरों से पसीना निकलता है। बैकटीरिया जन्म लेते हैं और बदबू आने लगती है। मधुमेह रोगियों को खासकर अपने पैरों की देखभाल करनी चाहिए।

खरटि (ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एनिया) ओएसए

यदि आपको सोते वक्त खरटि भरने की आदत है तो आप बीमार हैं। खरटि भरना अच्छी नींद का परिचायक नहीं है जिसका जल्द इलाज नहीं कराने से मरीज रक्तचाप के रोग से भी पीड़ित हो सकता है। अब बाइस वर्ष तक के युवाओं में भी सोते वक्त खरटा भरने की बीमारी सामने आ रही है।

किसी व्यक्ति को कभी खरटा भरकर सोते देखकर यह अनुमान लगाया जाता था कि वह काफी थका हुआ है और गहरी नींद में है इसलिए उसकी नाक बज रही है जबकि यह एक भयानक बीमारी है। जो रक्तचाप से भी पीड़ित कर सकती है। सोते वक्त जीभ पीछे की ओर हो जाती है। जिसके कारण जीभ सांस लेने में दिक्कत करती है। ऐसे में व्यक्ति को सांस लेने में काफी तकलीफ होती है और खरटि की आवाज आने लगती है। खरटि भरनेवाले लोगों की नींद भी अच्छी नहीं होती है। इस वजह से सड़क दुर्घटनाएं भी ज्यादा होती हैं क्योंकि नींद अच्छी नहीं मिलने के कारण दिमाग शांत नहीं रहता और लोगों का मन किसी भी काम में नहीं लग पाता। इस प्रकार की समस्या अब युवाओं में भी देखी जा रही है जो चिंता का विषय है। गले की मांसपेशियों का व्यायाम नहीं होने के कारण गले में मोटापा बढ़ रहा है।

कारण- शरीर का वजन बढ़ना, गले का मोटापा, शराब का सेवन, नींद की गोलियां, धूम्रपान की आदत।

निवारण- खरटि आने पर चिकित्सक से मिलें, सोते वक्त करवट का सहारा लें।

नींद भी आदमी के लिए टॉनिक का काम करती है। सोते वक्त खरटि लेना एक स्वाभाविक बात माना जाता है। लेकिन हकीकत यह है कि साँस लेने में रुकावट होने के कारण खरटि आते हैं। खरटि अपनेआप में खतरनाक है और गंभीर बीमारी तथा समस्याओं का कारण भी है। यह लाइलाज बीमारी नहीं है। खरटियों के दौरान आपका मुँह खुला होता है और मुंह से लार गिरती है। आप रात को बार-बार पेशाब करने उठते हैं। इससे याददाश्त में भी कमी आती है और अचानक रक्तचाप बढ़ जाता है। यह समस्या रात को नींद के दौरान होती है। साँस में रुकावट आने की बीमारी के परिणाम बेहद खतरनाक है। खरटियों के कारण सोते समय आदमी की सांस कुछ पल के लिए रुक जाती है और फिर से जब साँस आती है तो जोरदार आवाज से आती है और जो पास में सो रहा होता है तो उस आदमी को सोने नहीं देती। साँस के इस तरह आने और रुकने की प्रक्रिया को एपनिया कहते हैं। समय पर इसका इलाज नहीं कराने से यह बीमारी ज्यादा गंभीर हो सकती है और अधिक बढ़ जाने से आदमी की मौत का भी खतरा हो सकता है। रात को सोते वक्त शरीर में ऑक्सीजन की कमी और कार्बन डायऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है। चिकित्सक विशेषज्ञ कहते हैं ३३ प्रतिशत लोग नींद में खरटि लेते हैं। खरटि लेना खराब नींद की निशानी है। ८७ प्रतिशत लोग ऐसे हैं जिन्हें नींद कम आने के कारण उनकी तबीयत खराब हो जाती है। ७२ प्रतिशत लोग ऐसे हैं जिनकी नींद बहुत कच्ची होती है और मामूली सी आवाज में भी उठ जाते हैं। ६२ प्रतिशत लोग आँखें मूंदकर लेटे रहते हैं और उन्हें नींद नहीं आती। ५७ प्रतिशत लोग मानते हैं कि नींद न आने के कारण उनके काम पर बुरा असर पड़ता है। अधिकतर लोग नींद सम्बन्धी गंभीर परेशानियों पर भी इसका इलाज कराने के लिए

चिकित्सकों की सलाह नहीं लेते। नींद में खरटि लेनेवाले लोगों में अनियंत्रित रक्तचाप, मधुमेह के अलावा दिल की धड़कन इत्यादि बढ़ जाती है। ओएसए जितना गंभीर होगा कोरोनरी आर्टरी डिस्जीज, दिल का दौरा पड़ने, दिल की धड़कन रूक जाने और पक्षाघात होने का खतरा उतना ही बढ़ जाता है। किसी आदमी की सांस नींद में एक घंटे में १५ बार से अधिक रूक जाती है तो उसे हृदयाघात आ जाता है और व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। जिन्हें खरटियों की समस्या है उन्हें अक्सर नींद में मौत आने का डर सताते रहता है। खरटियों की बीमारियों के कारण अनिद्रा से जीवन की गुणवत्ता कम हो जाती है और आदमी छोटी-छोटी चीजें भूलने लगता है। मनुष्य निराशावादी और चिड़चिड़ा जहो जाता है। नींद में शरीर आराम करता है ताकि व्यक्ति अगले दिन के लिए सक्रिय काम कर सकें। लोगों के नियमित जीवन शैली में बदलाव आ गया है। इससे सोने की आदत पर गलत असर पड़ता है। जीवनशैली में आये बदलाव के कारण लोगों में नींद पूरी नहीं हो पाती। यदि हर आदमी को अपने काम के हिसाब से शरीर के लिए एक दिनचर्या बना लेनी चाहिए ताकि उसे शांतिसे पूरी नींद आ सके।

अगर आपके खरटियों से आपके साथी की नींद हराम हो रही है, तो मुंह और जीभ का एक साधारण सा व्यायाम आपको इस समस्या से निजात दिलाने में मदद कर सकता है। व्यायाम खरटियों को ३६ फीसदी और खरटियों की तीव्र आवाज को ५९ फीसदी तक कम कर सकते हैं।

खरटि से पीड़ित लोग अपनी जीभ के अगले सिरे को तालू की ओर दबाएं और फिर जीभ को वापस खींच लें। यह प्रक्रिया दोहराएं। अब जीभ के अगले हिस्से को मुंह के निचले हिस्से तथा अगले दांत से स्पर्श कराते हुए जीभ के पिछले हिस्से को तालू की ओर दबाएं और स्वर ए का उच्चारण करते हुए तालू तथा अलिजिह्वा (उवुला) को ऊपर उठाएं।

सोते समय खरटि लेना एक आम समस्या बन गई है। विश्व की आधी जनसंख्या इसकी चपेट में है। प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति खरटि अवश्य लेता है। इनमें से ८० प्रतिशत लोगों को पता ही नहीं होता कि वे नींद में खरटि लेते हैं। खरटि वैवाहिक एवं पारिवारिक जीवन में न सिर्फ बाधा उत्पन्न करते हैं अपितु किसी गंभीर रोग की ओर संकेत करते हैं।

वैज्ञानिक शब्दों में खरटि स्लीप एप्निया के नाम से जाने जाते हैं। आधुनिक विधियों से इसका समूल उपचार संभव है। यह भी हृदय रोग, दिल और मस्तिष्क दौरों, पक्षाघात, मोटापा, श्वसन में रुकावट जैसे खतरनाक रोगों एवं मौत का कारण बनते हैं। खरटियों का संबंध उच्च रक्तचाप, एंजाइना, दिल एवं मस्तिष्क के दौरों जैसे हृदय रोगों, श्वसन रोग, मोटापे, दांपत्य जीवन में दरार एवं नवजात की सोए-सोए मौत तथा सड़क दुर्घटना, औद्योगिक दुर्घटना, स्मरण शक्ति, एकाग्रता लोप, अनिद्रा, सुबह के समय सिरदर्द और थकावट, कार्यक्षमता में कमी, नपुंसकता आदि से है। जब व्यक्ति सो रहा होता है तो उसकी जीभ पीछे की ओर पलट कर तालू से चिपक जाती है। सांस लेने के दौरान मुंह से हवा लेने के कारण जीभ और तालु में एक दूसरे के विरुद्ध कंपन होता है जिससे खरटि आने लगते हैं। गहरी नींद के समय जीभ गले की मांसपेशियों के बीच इस कदर फंस जाती है कि व्यक्ति १०, २० या ३० सेकंड तक सांस नहीं ले पाता है। इस क्षणिक अवधि के कारण कोई आवाज नहीं निकलती। इस बीमारी के शिकार लोगों की श्वास नली अपेक्षाकृत संकरी

होती है। गहरी नींद के दौरान बार-बार सांस अवरूद्ध अथवा बंद होने के कारण व्यक्ति को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाता जिससे शरीर में इसकी कमी की पूर्ति के लिए हृदय को अधिक काम करना पड़ता है। इस कारण हृदय को क्षति पहुंचती है और रक्तचाप भी अधिक हो जाता है।

नींद की दवा न लें। इससे गहरी नींद आती है और व्यक्ति एक ही करवट सोता है जिससे खरटि आते हैं। पीठ के बल सोने से खरटि आने की संभावना बढ़ जाती है अतएव जब नींद आए, तब दाईं या बाईं करवट लेट जाएं। रात्रि के समय अधिक खाने से गहरी नींद और खरटि आते हैं। सोते समय सर्दी या नाक जाम न हो। यदि ऐसा हो तब गर्म पानी अथवा गर्म दूध में हल्दी डालकर पिएं। गर्म दूध या पानी पीने से नाक खुल जायेगा किन्तु शक्कर डालने पर गहरी नींद आएगी और खरटि की स्थिति बन जाएगी। नाक खोलने के लिए कैप्सूल भी मिलता है जिसे रूमाल में लगाकर सूंघने से नाक खुल जाती है। समस्या अधिक गंभीर होने पर शल्यचिकित्सा किया जाता है। यह पता नाक, कान, गलेवाले चिकित्सक आधुनिक मशीनों से लगाते हैं कि मरीज को श्वसन संबंधित क्या शिकायत है।

खरटियों से बचने के लिए पीठ के बल सीधे सोने की बजाय करवट लेकर सोएं। बहुत संभव है कि इसी से श्वसन प्रणाली के ऊपर मार्ग की रुकावट दूर हो जाए और व्यक्ति को खरटि लेने से आदत से छुटकारा पा ले।

खरटि की समस्या से जूझ रही एक बड़ी आबादी के लिए यह अध्ययन एक बेहतरीन और नॉन इनवेसिव (बिना सर्जरी के) उपचार को प्रदर्शित करता है।

आमतौर पर खरटियों को एक सामान्य क्रिया माना जाता है और कई बार तो यह हंसी का विषय भी बन जाता है परंतु यह बात शायद बहुत कम लोग जानते हैं कि ये स्वास्थ्य के लिए खतरा भी बन सकते हैं। संसार में लगभग १५ प्रतिशत जनसंख्या खरटि लेती है। इनमें से १० प्रतिशत जनसंख्या के खरटियों के शोर का स्तर ५० डेसिबल से अधिक है जो काफी उंचा माना जाता है। अगर खरटि लगातार व जोर-जोर से लिए जाएं तो ये व्यक्ति को हृदयरोगी बना सकते हैं। साथ ही ऐसा व्यक्ति, जो खरटि लेता हो, स्लीप एप्निया नामक रोग का शिकार होकर मर भी सकता है। अक्सर कोई व्यक्ति जब खरटि लेता है तो हम मानते हैं कि वह गहरी नींद में सोया है, इसलिए ले रहा है। परंतु खरटि लेनेवाला व्यक्ति दूसरों की नींद खराब करने के साथ-साथ स्वयं भी गहरी नींद नहीं सो पाता। खरटि लेनेवाला व्यक्ति कभी भी गहरी व आरामदायक नींद प्राप्त नहीं कर पाता जिससे उसे सांस व दिल की बीमारी लग सकती है। यदि सोते समय व्यक्ति लम्बी अवधि तक खरटि लेता है तो कुछ समय के लिए उसका सांस लेने का मार्ग अवरूद्ध हो जाता है, जो स्लीप एप्निया नामक रोग का लक्षण हो सकता है जिसका परिणाम यह होता है कि फेफड़ों में गैस का अदलबदल नहीं हो पाता। खून में ऑक्सीजन का स्तर कम व कार्बन डाई ऑक्साइड का स्तर अधिक हो जाता है जिससे व्यक्ति मर भी सकता है। अगर खरटियों की आवाज अधिक हो तो सुननेवाला व्यक्ति बहरा भी हो सकता है।

जब नाक की चोट या अन्य कारणों से नींद के प्राकृतिक चक्र में बाधा उत्पन्न होती है तो खरटि पैदा होते हैं जबकि अगर नींद के दौरान नाक का मार्ग सूख जाता है तो मुंह से सांस लेने के कारण व्यक्ति खरटि लेता है। कई बार मोटापा या

बढ़े हुए टांसिल भी खर्राटों का कारण बनते हैं। अक्सर जिन बच्चों के टांसिल बढ़े हुए हों, वे बच्चे दस वर्ष की आयु तक खर्राटि लेते हैं व उम्र बढ़ने के साथ-साथ उनकी यह आदत स्वयं ही छूटती चली जाती है परंतु जैसे ही उनकी आयु ३० वर्ष से अधिक होती है, वे पुनः खर्राटि लेना शुरू कर देते हैं।

मोटापे के कारण गले की मेम्ब्रेन में रुकावट के कारण खर्राटि आते हैं। इससे स्लीप एपनिया, मधुमेह या पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है। मोटे लोगों में लंबे समय से खर्राटि की समस्या भी किसी रोग का संकेत देती है।

खर्राटों के बारे में लोग बहुत सारे भ्रम पाल लेते हैं और उसका इलाज करने से बचते हैं।

खर्राटि गहरी नींद और थकान की वजह से आते हैं। यह सबसे बड़ा भ्रम है। खर्राटि आने का कारण सांस की नली में रुकावट होना होता है, न कि थकान।

खर्राटि की समस्या अनुवांशिक नहीं होती। अगर किसी को खर्राटों की समस्या है और वह सर्जरी करवा कर उसे खत्म कर देता है, तो इसका मतलब नहीं कि अब उसके बच्चों को यह परेशानी नहीं हो सकती। खर्राटों में पारिवारिक इतिहासद काफी अहम होता है।

लोगों को लगता है कि खर्राटि का कोई बुरा असर नहीं होता। इसलिए वे इन्हें गंभीरता से नहीं लेते, लेकिन अगर खर्राटों की समस्या को समय पर नियंत्रित न किया जाए, तो यह एपनिया या दूसरी समस्याओं की वजह भी बन सकता है।

बढ़ती उम्र के साथ शुरू होने लगती है खर्राटि की समस्या। ऐसा कोई कारण नहीं है कि उम्र के साथ खर्राटि आने शुरू हो जाते हैं। इसका कारण कुछ और ही होता है, जिसे अक्सर लोग समझ नहीं कर पाते। इसलिए अगर किसी को इस तरह की परेशानी हो, तो फौरन चिकित्सक से संपर्क करके जांच कराएं।

साइनस की वजह से आते हैं खर्राटि- साइनस और खर्राटों का दूर-दूर तक कोई लेना देना नहीं है। अगर किसी को साइनस है और वह खर्राटि भी लेता है, तो साइनस की वजह से खर्राटि आते हैं। साइनस नाक के आसपास की खाली जगह में होता है, जबकि खर्राटों की अलग अलग वजह हो सकती है।

रात को सोते समय खर्राटि तो लगभग हर दूसरे व्यक्ति की समस्या है। खर्राटि आने की कई कारण हो सकते हैं, जैसे आपका सही स्थिति में न लेटना, वोकल कोर्ड पर ज्यादा दबाव आदि हैं। खर्राटि लेना कोई प्राकृतिक नहीं है, बल्कि यह कई प्रकार की समस्या के कारण होता है। ऐसे में ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया भी हो सकता है। इस समस्या के दौरान व्यक्ति को रात को खर्राटि तो आते ही हैं, साथ ही रात में बार-बार पेशाब भी आता है।

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया यानी सोते समय सांस बंद हो जाने की समस्या है। इसकी वजह से रात को सांस लेने में आनेवाली रुकावट से मौत का खतरा बढ़ जाता है। ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया में गले के पीछे के नाजुक तंतु सोते समय अस्थायी रूप से काम करना बंद कर देते हैं, जिसके कारण कुछ पलों के लिए मरीज सांस नहीं ले पाता। इसका इलाज सांस लेनेवाले सीपीएपी उपकरण से आसानी से किया जा सकता है, जो गले के अंदर हवा भेजकर इन तंतुओं को बंद होने से रोकता है।

स्लीप एपनिया के ४१ प्रतिशत मरीजों में नॉकटूरिया पाया जाता है। नॉकटूरिया का खतरा सीधे तौर पर स्लीप एपनिया की गंभीरता से जुड़ा है। ५० साल से ज्यादा उम्र के लोगों में यह ज्यादा गंभीर होता है।

खरटि लेते वक्त स्लीप एपनिया से मौत का खतरा बढ़ जाता है। ४० की उम्र में स्लीम एपनिया होने से मौत का खतरा उतना ही होता है, जितना ५७ साल की उम्रवाले व्यक्ति को बिना स्लीप एपनिया के होता है।

जिन लोगों को स्लीप एपनिया है या लगता है, तो उन्हें अपनी जांच और इलाज के लिए अपने चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। इसके अलावा, अगर आपके परिवार या मित्रों में किसी को खरटि लेने की आदत है, तो भी वह चिकित्सक के पास समय से जाएं और पूरी जांच कराएं क्योंकि यह कोई प्राकृतिक चीज नहीं, बल्कि गंभीर बीमारी हो सकती है।

अगर आपका साथी आपके खरटि लेने की आदत से परेशान हैं तो उसकी शिकायत को हल्के में न लें। खरटि लेनेवाले लोगों में न केवल दिल की बीमारियां, बल्कि कर्करोग का खतरा भी पांच गुना अधिक होता है।

खरटि लेने पर शरीर में वायु का प्रवाह बाधित होता है। इससे खून में ऑक्सीजन का स्तर घट जाता है और ट्यूमर बनने की आशंका बढ़ जाती है। ये ट्यूमर आगे चलकर कर्करोग का रूप अख्तियार कर सकते हैं।

शरीर में वायु प्रवाह बाधित होने से खून में ऑक्सीजन का स्तर घट जाता है। ट्यूमर बनने की आशंका बढ़ जाती है, जो कर्करोग का रूप ले सकता है अख्तियार, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोगों और पक्षाघात से भी है गहरा संबंध।

सोते वक्त ध्यान रखें गर्दन टेढ़ी न हो, ऊंची तकिया न लगाएं, नेजल स्प्रे, नोज स्ट्रिप और क्लिप का इस्तेमाल कर सकते हैं, एक्यूपंचर से भी मदद मिल सकती है।

अधिक खरटि लेना- नींद में कई लोग खरटि लेते हैं और यह सामान्य बात है। लेकिन यदि खरटि लेने की इस आदत में कुछ परिवर्तन आता है तो यह आपके हृदय पर अधिक दबाव पड़ने के कारण हो सकता है। खास तौर से यदि आप पहले से ज्यादा तेज आवाज में खरटि लेते हैं और बीच बीच में हांफ जाते हैं तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं।

बहुत से लोगों को सोते समय खरटि लेने की आदत होती है। इससे आपकी नींद तो बार बार खुलती ही रहती है साथ ही आसपास सोनेवाले लोगों को भी चिंता का सामना करना पड़ता है। आपकी यह आदत कई बार शर्मिंदगी का सबब भी बन जाती है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद खाएं। ऐसा करने से खरटियों की समस्या से छुटकारा मिलेगा।

योगासन करने से श्वास नली ठीक रहती है और फेफड़ों में ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा पहुंचती है, जिससे खरटि दूर होते हैं। खरटि आने की समस्या का एक कारण मोटापा भी है। इसलिए अपने वजन को नियंत्रित करें।

रात को सोने से पहले गर्म पानी का सेवन करें क्योंकि गर्म पानी पीने से गला खुल जाता है।

नाक साफ न होने और सूजन होने की वजह से भी खरटि की समस्या होती है। ऐसे में नाक की समय समय पर सफाई करते रहे हैं। धूम्रपान करनेवाले लोगों को खरटियों की समस्या अधिक होती है तो अपने बेहतर स्वास्थ्य और खरटियों से छुटकारा पाने के लिए धूम्रपान करना छोड़ दें।

प्रत्युर्जा (एलर्जी)

जब कोई बाहरी चीज हमारे शरीर के संपर्क में आकर शरीर में खुजली या अन्य कोई उपसर्ग पैदा कर देती है तो ऐसा प्रत्युर्जा के कारण के अति संवेदनशील होने के कारण होता है।

प्रत्युर्जा होने के कारण कभी कभी प्रतिरोधक प्रणाली उन तत्वों को भी हानिकारक समझकर ज्यादा तेजी से उनका प्रतिकार करने लगता है जबकि वे प्रतिकार के कारण मामूली परेशानियों से लेकर प्रतिरोधक प्रणाली के छिन्न-भिन्न हो जाने जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती है।

प्रत्युर्जा आमतौर पर वंशानुगत होती है लेकिन ऐसी स्थिति में प्रत्युर्जा का एक ही तरह का होना जरूरी नहीं है। आम तौरपर ऐसा पाया जाता है कि माता-पिता में से किसी एक को प्रत्युर्जा होने पर उनके बच्चों में प्रत्युर्जा होने की संभावना ५० प्रतिशत होती है तथा माता-पिता दोनों ही एलर्जिक हों तो उनके बच्चों के एलर्जिक होने की संभावना ७५ प्रतिशत हो जाती है। प्रत्युर्जा दो तरह की होती है मौसमी तथा स्थाई। मौसमी प्रत्युर्जा होने की स्थिति में गर्मी के मौसम में यह समस्या अधिक बढ़ जाती है। प्रत्युर्जा फूलों के परागकण या फफूंद से भी हो सकती है। स्थाई प्रत्युर्जा पर मौसम का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यह प्रत्युर्जा पैदा करनेवाले घरेलू कारकों धूल, धूल में मौजूद जीवाणु, फफूंद, पालतू जानवरों की लार व पेशाब आदि से हो सकती है।

सभी प्रकार की प्रत्युर्जा का कारण शरीर की बाहरी संरचना में किसी असंतुलन के कारण पैदा हुई अति उत्तेजना को माना जाता है। किसी व्यक्ति के किसी तत्व विशेष के प्रति अति संवेदनशील होने के कारण ही नहीं बल्कि व्यक्ति की प्राकृतिक संरचना में किसी गड़बड़ी के कारण भी प्रत्युर्जा हो सकती है।

किसी व्यक्ति की प्राकृतिक संरचना में हुई गड़बड़ी के कारण वह व्यक्ति किसी विशेष पदार्थ की उपस्थिति में लगातार प्रतिक्रिया दिखाता है जबकि अन्य लोगों पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। अगर प्रत्युर्जा तत्व का पता लग जाए तो उससे बचा जा सकता है लेकिन कुछ प्रत्युर्जा तत्व हर जगह मौजूद होते हैं। उनसे बचना मुश्किल है जैसे पराग कण, फफूंद व धूलकण आदि। इनसे चिकित्सा द्वारा ही बचा जा सकता है। प्रत्युर्जा से बचने का एक मात्र उपाय इम्यूनोथेरेपी है लेकिन यह सबके लिए सुलभ नहीं है क्योंकि यह उपाय काफी खर्चीला है, साथ ही समय साध्य और जोखिम भरा भी है। इम्यूनोथेरेपी में लगातार कई इंजेक्शन लगवाने पड़ते हैं। होम्योपैथी में दवाओं के सहारे किसी पदार्थ के प्रति व्यक्ति संवेदनशीलता को कम कर दिया जाता है जिस से व्यक्ति के उस पदार्थ के सम्पर्क में आने पर प्रतिक्रिया का स्तर कम हो जाता है जबकि एंटी एलर्जिक दवाओं द्वारा प्रत्युर्जा के लक्षणों को दूर कर दिया जाता है। यदि संवेदनशीलता और प्रतिक्रिया के स्तर को सामान्य बना दिया जाय तो व्यक्ति प्रत्युर्जा से छुटकारा पा लेता है और उसे जीवन में प्रत्युर्जा का शिकार नहीं होना पड़ता।

प्रत्युर्जा कभी भी, किसी भी उम्र में और किसी भी चीज से हो सकती है। एलर्जिक वस्तुओं के संपर्क में आने या खाने पीने के दो तीन सेकेंड के अंदर इसका प्रभाव शुरू हो जाता है। कभी-कभी तो कुछ मिनटों में स्थिति इतनी बिगड़ जाती है कि जान के लाले पड़ जाते हैं।

हमारे देश में लगभग बीस प्रतिशत लोग किसी न किसी प्रत्युर्जा के शिकार हैं। प्रदूषण, धूल-गंदगी, तनाव, खाने-पीने की चीजों में इस्तेमाल किए जानेवाले प्रिजर्वेटिव, बदला खान-पान और रहन-सहन जैसे कारणों से प्रत्युर्जा का प्रतिशत

निरंतर बढ़ता जा रहा है। प्रत्युर्जा के शिकार लोगों में बच्चों और युवाओं की संख्या ज्यादा है। प्रत्युर्जा शरीर के जिन हिस्सों को प्रभावित करती है, उनके अनुसार उसके अलग-अलग नाम हैं।

पाचन तंत्र के प्रभावित होने पर आहार प्रत्युर्जा और सारे बदन पर एलर्जिक असर को एनेफिलेक्सिस कहते हैं। दरअसल शरीर में किसी खास तत्व के प्रति अतिरिक्त प्रतिरोधक क्षमता होने पर प्रत्युर्जा होती है। ये तत्व हमारी प्रतिरोधक क्षमता में अतिरिक्त एंटीबॉडी उत्पन्न करते हैं। इससे प्रतिरोधक क्षमतावाली मास्ट कोशिकाएं उत्तेजित होती हैं और हिस्टेमाइन तथा अन्य रसायन उत्पन्न करती हैं।

अगर कोई तत्व हमारे शरीर के प्रणाली के अनुकूल न हो तो शरीर किसी न किसी तरह नर्वस सिस्टम को इसकी चेतावनी दे देता है। आमतौर पर ट्रैफिक के कारण बढ़ते प्रदूषण, धूल, धुएं, गंदगी खाने पीने की चीजों से भी प्रत्युर्जा हो जाती है। प्रत्युर्जा शरीर पर कई बार ज्यादा तो कई बार कम असर करती है। कई बार उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह कम भी हो जाती है। यदि कभी किसी चीज के इस्तेमाल या सेवन के बाद शरीर में कुछ प्रतिकूल प्रभाव दिखाई दे तो उन्हें नजर अंदाज न करें। चिकित्सक को लक्षण बता कर तुरंत प्रत्युर्जा परीक्षण करवाएं।

प्रत्युर्जा का उचित इलाज भी जान लें जिससे जाने-अनजाने में उस चीज का दोबारा सेवन करने पर तुरंत उपचार हो सके।

सर्दी-जुकाम या प्रत्युर्जा के अन्य लक्षणों का उभरना एक सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन बार-बार इसका आना और नजरअंदाज किया जाना, खतरनाक हो सकता है।

घास, पेड़ों आदि के कारण हवा में मौजूद पराग कण अक्सर प्रत्युर्जा के आने का कारण बन जाते हैं। ऐसे में बुखार, बंद या बहती नाक और खुजली या पानी से परेशान आंखें आदि जैसी समस्याएं हो जाती हैं। इसके उपचार के लिए घरेलू तरीकों से लेकर सामान्य औषधियां तक काम कर सकती हैं, यदि बार-बार ये परेशान करती हैं तो ट्रिगर से बचने की कोशिश करें। जिन दिनों हवा में परागकणों की तादाद ज्यादा हो, घर में ही रहें और यदि बाहर निकलना ही पड़े तो पूरी सावधानी रखें। चिकित्सक से इसके लिए टीके के बारे में भी पूछें। पालतू जानवरों की लार या उनकी त्वचा में उपस्थित तेल ग्रंथियों में प्रोटीन्स को लेकर होनेवाली प्रतिक्रिया भी लंबे समय में प्रत्युर्जा का कारण बन सकती है। अपने शयनकक्ष से पेट्स को दूर रखें, पेट्स को नियमित टीके लगवाएं, फर्श पर कार्पेट की जगह आसानी से धूल सकने वाले रग्स बिछाएं या फर्श को खाली रखें। घर में बिस्तर, चादर, मेट्रेस, पर्दों आदि में छुपे धूल के नन्हे कण या कीटाणु जिन्हें डस्ट माइट्स कहा जाता है, खतरनाक हो सकते हैं। ये जानवरों और मनुष्यों की त्वचा की मृत कोशिकाएं खाकर जिन्दा रहते हैं। ऐसे में घर में भारी पर्दों, खिलौने का ढेर, गद्दे और गालीचे जैसी चीजों के इस्तेमाल से बचें। बिस्तर की चादरों को हफ्ते में कम से कम एक बार गर्म पानी में धोएं। गद्दे को ढककर रखें और हाइपोएलर्जिक तकियों का प्रयोग करें। नमीवाली जगहों जैसे स्नानगृह, तलघर, पाकशाला में सिंक के नीचे आदि में पनपने वाले मोल्ड भी सांस के साथ शरीर में जाने पर तकलीफ पैदा कर सकते हैं। कोशिश करें कि ऐसी नमीवाली जगहों को जितना हो सके सूखा रखें।

आहार प्रत्युर्जा किसी भी खाद्य पदार्थ से हो सकती है और ज्यादातर इसकी वजह प्रोटीन देखने में आती है। यह आहार प्रत्युर्जा अधिकतर बाहर खाने से भी होती है। जिस खाद्य पदार्थ से शरीर में प्रत्युर्जा होती है उसे खाने पर प्रतिरोधक तंत्र प्रतिक्रिया करता है। तब शरीर में इम्यूनोग्लोबिन ई नामक एंटीबॉडीज बनने लगती है जो कोशिकाओं में जाकर रसायनस का रिसाव करता है। जिसके कारण प्रत्युर्जा हो जाती है और इसे ही हम आहार प्रत्युर्जा कहते हैं।

लक्षण- बीमारी चाहे जो भी हो, इलाज से पहले उसके लक्षणों को जानना बहुत जरूरी होता है। आहार प्रत्युर्जा के

लक्षण कम से कम २ घंटे के बाद ही देखने को मिलते हैं और कभी कभी तो ऐसा भी हो जाता है कि यह लक्षण खाने के कई घंटों के बाद दिखाई देते हैं।

मुंह पर प्रत्युर्जा के लक्षण- जीभ, गले में खुजली, होंठ पर सूजन आ जाती है। आहार प्रत्युर्जा के लक्षण- डायरिया, मुंह व त्वचा पर खुजली, आंखों पर खुजली, खाना निगलने में दिक्कत होना, त्वचा पर धब्बे, चेहरे, जीभ और होंठ पर सूजन, मरोड़ व उलटी, रक्तचाप की समस्या और श्वसन नली में अवरोध उत्पन्न हो जाने से सांस लेने में भी दिक्कत हो सकती है।

आहार प्रत्युर्जा होते ही इलाज करवाना चाहिए। चिकित्सक ने जो खाने में परहेज बताया है, उन बातों का ध्यान रखें। प्रत्युर्जा वाली चीजों से दूर रहें। प्रत्युर्जा का पता चलते ही उन खाद्य पदार्थ वाली चीजों को आप अपने भोजन में शामिल न करें। जिन बर्तनों का उपयोग ऐसा भोजन बनाने में किया गया है जिससे आपको प्रत्युर्जा है तो ऐसे बर्तन अलग कर दें। आपके बच्चों को जिन खानेवाली चीजों से प्रत्युर्जा है तो स्कूल, कॉलेज के दोस्तों और अध्यापक को इस बारे में सूचित कर दें। जिससे बच्चा घर के बाहर प्रत्युर्जा वाला भोजन न खाएं।

आप जब कभी बाहर खाना खाने जाएं और आपको भोजन को लेकर शंका हो तो तुरंत उस खाने में इस्तेमाल सामग्री के बारे में पूछ लें। अपना खून और त्वचा का परीक्षण करा के इस आहार प्रत्युर्जा का पता लगाया जा सकता है। आहार प्रत्युर्जा को पूरी तरह खत्म कर देने का कोई तरीका नहीं है।

प्रत्युर्जा शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली के धूलकणों, परागकणों और जानवरों के रेशों के प्रति प्रतिक्रिया की वजह से होती है। इन कणों के प्रतिरोध की वजह से शरीर में हेस्टामाइन निकलता है जो तेजी से फैलकर प्रत्युर्जा के जलनवाले लक्षण पैदा करता है। प्रत्युर्जा के लक्षणों में जुकाम, आंखों में जलन, गला खराब होना, बहती या बंद नाक, कमजोरी और बुखार प्रमुख है। अगर समय पर इलाज न किया जाए तो यह हल्की प्रत्युर्जा साइनस संक्रमण, लिम्फ नोड संक्रमण और अस्थमा जैसी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है।

इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि आपको किस चीज से प्रत्युर्जा है। तभी आप प्रत्युर्जा से बच सकते हैं और होने पर इलाज भी हो सकता है। प्रत्युर्जा की पहचान करने के लिए कई किस्म के परीक्षण किए जाते हैं।

प्रत्युर्जा त्वचा परीक्षण जांच का सबसे ज्यादा संवेदनशील तरीका है, जिसके परिणाम भी तुरंत आते हैं। जब त्वचा परीक्षण से सही परिणाम न मिलें, तब सेरम स्पैस्फिक एलजीई एंटी बॉडी टेस्टिंग जैसे रक्त परीक्षण भी तब किए जा सकते हैं। प्रत्युर्जा का सबसे बेहतर इलाज यही है कि जितना हो सके प्रत्युर्जावाली चीजों से बचें। मौसमी प्रत्युर्जा बच्चों से लेकर किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है, लेकिन ६ से १८ साल के बच्चों को इससे प्रभावित होने की ज्यादा संभावना होती है।

प्रत्युर्जा से बचने के लिए अलसी के बीज से प्राप्त होनेवाले प्राकृतिक वसा एसिड मददगार साबित होते हैं। रेशा बनाने वाले पदार्थ जैसे- दूध, दही, परिष्कृत गेहूं और चीनी से परहेज करें। अदरक, लहसुन, शहद और तुलसी प्रत्युर्जा से बचाते हैं। धूलकणों या धागे के रेशों से प्रत्युर्जा है तो हाईपो प्रत्युर्जा बिस्तर खरीदें। माहौल धूल और प्रदूषण मुक्त रखें। सीलन भरे कोनों में फफूंद और परागकणों को साफ करें। बंद नाक और साइनस से आराम के लिए स्टीम इनेलर का प्रयोग करें।

मौसम में बदलाव के साथ-साथ ही उसका असर हमारे शरीर पर दिखने लगता है। सर्द मौसम की आहट से होनेवाला बदलाव हमें महसूस होने लगा है। इस बदलते मौसम के साथ नाक बहना, आंखों में जलन होना आम बात होती है। यह प्रत्युर्जा बहुत परेशान करनेवाली होती है और अगर तुरंत इसका इलाज न किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकती है।

ऐसे तो कई लोग सर्दियों के दौरान अदरकवाली चाय पीना पसंद करते हैं, वहीं अदरक वाली चाय आपको प्रत्युजा से बचाने में मदद करती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और इससे हम आसानी से ठंड के साथ ही प्रत्युजा से अपने शरीर को बचा सकते हैं।

हल्दी गर्म होती है, इसलिए सर्दियों के दौरान इसका सेवन करने से हम अपने शरीर को आसानी से प्रत्युजा से बचा सकते हैं। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं, जो कि हमारे शरीर के लिए काफी बेहतरीन होता है, इसलिए सर्दी के इस मौसम में आप आसानी से हल्दी का दूध पी सकते हैं।

नींबू के रस सेवन करने से शरीर में पैदा होनेवाली प्रत्युजा से लड़ने में काफी मदद मिलती है। आप चाहें तो सर्दियों के मौसम में नींबू के पानी का सेवन कर सकते हैं।

शकरकंदी में कई ऐसे गुण होते हैं जो कि हमारे शरीर को प्रत्युजा से बचाने के साथ ही शरीर के प्रतिरोधक प्रणाली को भी उत्तेजित करने में मदद करता है। इसलिए शकरकंदी का सेवन करके आप आसानी से प्रत्युजा से बच सकते हैं।

रोजाना एक सेब का सेवन करने से हमारा शरीर प्रत्युजा से बचा रहता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सेब में केस्टिन नामक होता है, जो कि प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करता है।

लहसुन की दो कलियों का सेवन रोजाना करने से आप आसानी से अपने शरीर को प्रत्युजा से बचा सकते हैं। ऐसा करने से आप आसानी से किसी भी तरह की बीमारी से बच सकते हैं।

संक्रमण से बचने का प्रयास करें। ठंडी हवा, धूल और नमी से बचें। घर से बाहर निकलने पर कोशिश करें कि धूल के कण नाक में कम से कम जाएं। अगर धूल वाले स्थान पर जाना पड़े तो मुंह पर मास्क या रूमाल रखकर जाएं। घर में पालतू जानवरों कुत्ते, बिल्लियों आदि के बहुत नजदीक न जाएं। घर या कार्यालय में जहां सीलन हो, वहां जाने से बचें। धूम्रपान न करें। अगर आपके आसपास किसी को सिगरेट के धुएं से प्रत्युजा है तो उसके सामने धूम्रपान भी न करें। कुछ खाने से अगर नाक में प्रत्युजा हो तो उससे बचना चाहिए।

चारों ओर मौजूद एलर्जन से बचना ही प्रत्युजा का सबसे अच्छा इलाज है। कई लोगों की त्वचा अत्यधिक संवेदनशील होती है। किसी वस्तु विशेष के संपर्क में आते ही उन्हें प्रत्युजा हो जाती है। कई लोगों को दूसरों की चीज इस्तेमाल करने से भी प्रत्युजा हो जाती है। जैसे बिस्तर, नैपकीन, दूसरों के पहने कपड़े आदि। घर में बत्ती वाले स्टोव की जगह एलपीजी या इलेक्ट्रिक स्टोव का उपयोग करें।

प्रत्युजा के लक्षणों में जुकाम, आंखों में जलन, गला खराब होना, बहती या बंद नाक, कमजोरी और बुखार प्रमुख है। अगर समय पर इलाज न किया जाए तो यह स्वस्थ प्रत्युजा साइनस संक्रमण, लिम्फ नोड संक्रमण और अस्थमा जैसी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है।

प्रत्युजा की पहचान करने के लिए कई किस्म के परीक्षण किए जाते हैं। प्रत्युजा त्वचा परीक्षण जांच का सबसे ज्यादा संवेदनशील तरीका है, जिसके परिणाम भी तुरंत आते हैं। जब त्वचा परीक्षण से सही परिणाम न मिलें, तब सेरम स्पैसिफिक एलजीई एंटी बॉडी परीक्षण जैसे रक्त परीक्षण भी तब किए जा सकते हैं।

जिस वस्तु या व्यक्ति आदि से आप डरते हैं, वह आपको और भी डराती है। डरने से डर को दूर नहीं किया जा सकता है। यह बात धूल प्रत्युजा के संदर्भ में भी लागू है। जो लोग किन्ही जगहों पर धूल के कणों या गर्द-गुबार के संपर्क में आते हैं, उनमें धूल प्रत्युजा से ग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। कोई व्यक्ति धूल के कणों के संपर्क में कई प्रकार से आ सकता है।

किसी वस्तु के इर्द-गिर्द संचित धूल को साफ करते समय या धूल से युक्त माहौल में रहने य प्रत्युर्जा संभव है।

धूल भरे माहौल से दूर रहें। सड़कों पर धूल, धुओं व गर्द गुबार उड़ता रहता है। इस स्थिति का सामना करने के लिए अपने साथ मास्क रखें या फिर बड़े रूमाल से नाक ढंक लें।

घर में रखी वस्तुओं के इर्द-गिर्द धूल के कण जमा हो जाते हैं। अगर आप धूल प्रत्युर्जा से ग्रस्त हैं, तो ऐसी वस्तुओं की स्वयं साफ-सफाई करने से बचें।

जिन स्थानों पर निर्माण कार्य चल रहा हो, वहां पर धूल के कण ज्यादा उड़ते हैं, इसलिए ऐसे निर्माण स्थलों पर न जाएं। इसी तरह जहां पर खुदाई का कार्य चल रहा है, उन स्थानों से भी दूर रहें।

घर के विभिन्न स्थानों और वहां पर रखी वस्तुओं की १५ दिनों में एक बार साफ-सफाई कराते हैं।

घर में कोई पालतू है, तो उसे नियमित रूप से नहलाएं। बेहतर रहेगा कि पालतू को घर के अंदरूनी क्षेत्र से बाहर यानी दरवाजे के पास रखें। जो लोग धूल प्रत्युर्जा से ग्रस्त हैं, उन्हें पालतू जंतुओं के बालों को छूने या उनके संपर्क में आने से भी इस रोग से ग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती है।

प्रत्युर्जा के रोगियों को दवा से ज्यादा कुछ सावधानियों पर ध्यान देना चाहिए। ये सावधानियां आपको दवा से भी ज्यादा फायदेमंद हैं।

बिस्तर के कपड़ों में प्रत्युर्जा फैलानेवाले तत्व सबसे अधिक होते हैं। नियमित तौर पर गर्म पानी में कपड़ों को धोएं और उन्हें धूप में सुखाएं। नियमित तौर पर घर की अच्छे से सफाई करें। इस काम में वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। वैक्यूम क्लीनर उन जगहों की भी सफाई कर सकता है जहां आमतौर पर आपके हाथ या अन्य परंपरागत सफाई उपकरण नहीं पहुंच पाते। घर अगर सड़क के पास है तो बाहर की धूल मिट्टी को अंदर आने से रोकने के लिए दरवाजे और खिड़कियों को जहां तक हो सके बंद ही रखना चाहिए। खिड़कियों पर शीशे के साथ बारीक जाली लगाएं।

कई लोगों को फूलों की खुशबू से भी प्रत्युर्जा होती है, ऐसे लोगों को चाहिए कि उन पौधों को कमरे में न लगाएं जिन पर फूल खिलते हों। टू-व्हीलर चलाते समय मुखौटा अवश्य पहनें। इससे न केवल आप धूल और मिट्टी से बचे रहेंगे, साथ ही आपका चेहरा भी साफ रहेगा। अगर आपके आसपास किसी को सिगरेट के धुएं से प्रत्युर्जा है तो उसके सामने धूम्रपान भी न करें। आपके घर की दीवार पर फुंद हो रहा है तो उसे ब्लीच के जरिये साफ करें। शरीर की सफाई पर भी पूरा तवज्जो दें। त्वचा अधिक संवेदनशील होने पर अंडर गारमेंट सुबह-शाम बदलें, शर्ट पैट रोजाना बदलें।

जैसे बिस्तर, टॉवेल, दूसरों के पहने कपड़े आदि। तो उन्हें इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए।

कई लोगों को कृत्रिम ज्वेलरी सूट ही नहीं करती। इससे उनकी त्वचा पर प्रत्युर्जा हो जाती है। चमड़े के पर्स, घड़ियों के या कमर के पट्टे भी प्रत्युर्जा का कारण हो सकते हैं।

त्वचा के जिस भाग पर प्रत्युर्जा हो, वहां किसी भी तरह का कॉस्मेटिक प्रयोग न करें। जिस चीज से त्वचा पर प्रत्युर्जा होती है, उस चीज को नोट करें और उस चीज का इस्तेमाल करना ही बंद कर दें। प्रतिदिन यह देखें कि कौन सी चीजें खाने के बाद शरीर में प्रत्युर्जा के लक्षण दिखाई देते हैं। आपको जिस चीज को खाने से प्रत्युर्जा हो उस चीज को खाना बंद कर दें। इन उपायों को अपना कर आप प्रत्युर्जा को कम कर सकते हैं लेकिन अगर आपकी परेशानी थोड़ी गंभीर है तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

प्रत्युर्जा किसी भी व्यक्ति को किसी भी उम्र में और किसी भी चीज से हो सकती है। जब हमारा शरीर किसी पदार्थ के प्रति अति संवेदनशील दर्शाता है तो इसे प्रत्युर्जा कहा जाता है और जिस पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया दर्शायी जाती है उसे एलर्जन कहा जाता है। अगर त्वचा पर चकत्ते उभर आएँ, त्वचा का रंग लाल हो जाए या फिर उसमें खारिश होने लगे तो समझ जाएँ कि आप त्वचा प्रत्युर्जा की चपेट में आ गए हैं।

हवा से प्रत्युर्जा- कई लोगों को मौसम के बदलाव से भी ऐसी समस्या हो सकती है। मौसम में बदलाव के समय पर्यावरण में परागकण होते हैं जो आंख, कान, नाक और फेफड़ों से हवा में मौजूद इन चीजों के संपर्क में आने पर कुछ लोगों को इनसे प्रत्युर्जा हो सकती है। प्रत्युर्जा होने पर आंखें लाल होना, खारिश होने, नाक बहना, एग्जीमा, अस्थमा का दौरा पड़ने की शिकायत हो सकती है। फेफड़ों में यूकस बन जाना खांसी और सांस लेने में समस्या भी हो सकती है। इन सब तरह की प्रत्युर्जा में हवा में पाए जानेवाले परागकण होते हैं। कभी कभी तेज आंधी चलने पर भी मिट्टीवाली हवा नाक फेफड़ों में जाती है जो प्रत्युर्जा का कारण होती है।

बहुत सी महिलाएं माथे पर चिपकानेवाली बिंदी का प्रयोग करती हैं। नकली धातु के आभूषण पहनती हैं तो उन्हें प्रत्युर्जा हो जाती है। चश्मे के फ्रेम से, प्लास्टिक के स्ट्रैप और सेंट आदि के प्रयोग से भी त्वचा पर खारिश होती है जिससे त्वचा पर दाने निकल आते हैं और त्वचा में सूजन हो सकती है।

खानपान से प्रत्युर्जा- बहुत से लोगों को खाने पीने की चीजों जैसे दूध, अंडा, मछली, चॉकलेट, प्याज, लहसुन आदि से प्रत्युर्जा होती है। इसमें पेट दर्द, पेट में भारीपन, उल्टियां, संग्रहणी, त्वचा में जलन व कारिश होने की शिकायत हो सकती है।

कपड़ों से प्रत्युर्जा- बहुत से लोगों को कपड़ों से भी प्रत्युर्जा होती है। सिंथेटिक कपड़े, कपड़ों पर इस्तेमाल होनेवाले रंग या ड्राई से और धुले कपड़ों से साबुन पूरी तरह से ना निकलने पर त्वचा में प्रत्युर्जा हो सकती है। कभी कभी टाइट अंडरगार्मेंट्स भी प्रत्युर्जा का कारण बनते हैं। कपड़ों को धूप में सुखाएं और प्रेस कर ही कपड़े पहनें।

रसायन प्रत्युर्जा- किसी भी सौंदर्य प्रसाधान में प्रयोग होनेवाले रसायन त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे त्वचा पर रैशेज पड़ जाते हैं और खुजली, जलन हो सकती है। इसलिए कोई भी सौंदर्य प्रसाधन प्रयोग में लाने से पूर्व उसे त्वचा के छोटे से भाग में लगाकर जांच कर लें। इसी प्रकार पानी में भी कई ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा द्वारा सीधे सो लिए जाने से त्वचा प्रत्युर्जा का कारण बनते हैं। पानी में मिली क्लोरीन त्वचा, आंखों और बालों को नुकसान पहुंचाती है। अगर आप जलतरण केशौकीन हैं तो जलतरण के उपरांत ताजे पानी से जरूर नहाएं। पानी की कमी भी त्वचा में झुर्रियां उत्पन्न करती है।

प्रत्युर्जा से बचाव- प्रत्युर्जा से बचाव ही प्रत्युर्जा का सर्वोत्तम इलाज है। घर में और घर के आस-पास गंदगी न होने दें। घर में अधिक से अधिक खुली और ताजा हवा आ सके, इसके लिए दिन में खिड़की दरवाजे खोलकर रखें। गद्दे, रजाई, तकिये के गिलाफ एवं चद्दर को समय-समय पर गर्म पानी से धोएं। गद्दों और तकियों को धूप लगवाते रहें। किसी-किसी मामले में प्रत्युर्जा के प्रभाव को कम करने के लिए इंजेक्शन दिए जाते हैं। चिकित्सक की सलाह अनुसार चलें।

किसी भी तरह की प्रत्युर्जा रोकने के लिए अधिक से अधिक पानी जरूर पिएं। ताजे फल सब्जियां और घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर चकत्तों पर लगाएं और सूखने पर धो दें। नींबू के रस में नारियल तेल मिलाकर पूरी रात लगे रहने दें। चकत्तेवाले हिस्से पर जैतून तेल लगाएं। दही में मुलतानी मिट्टी मिलाकर त्वचा पर हल्का लेप करें। सूखने पर नहा लें।

एंजियोडीमा, सूजन (स्विलिंग)

शरीर के भीतर घटनेवाली कोई समस्या अक्सर अपने लक्षणों को शरीर के बाहर तक प्रकट करने लगती है। इन लक्षणों को पहचानकर तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए। समय पर सहायता का न मिलना रोग को बढ़ा भी सकता है। एंजियोएडेमा एक प्रकार की सूजन है जो त्वचा की अंदरूनी सतह पर पनपती है। यह हाइक्स से समानता दर्शाते हुए भी भिन्न है क्योंकि हाइक्स में सूजन केवल त्वचा की ऊपरी सतह पर उभरती है। किसी-किसी पीड़ित में तो यह दोनों स्थितियां एक साथ भी पाई जा सकती हैं। एंजियोएडेमा की समस्या प्रत्युर्जा प्रतिक्रिया के कारण हो सकती है। इस प्रतिक्रिया की वजह से हिस्टेमाइन तथा अन्य रसायन शरीर के रक्त में पहुंच जाते हैं। असल में हिस्टेमाइन को शरीर तब रिलीज करता है जब प्रतिरोधक प्रणाली प्रकार के एलर्जेन से सामना करता है। हालांकि इसके पीछे के स्पष्ट कारणों का पता नहीं है लेकिन यह किसी जानवर की त्वचा से झड़नेवाली पपड़ी, पानी, सूज की किरणों या तेज गर्मी के संपर्क में आने, कुछ विशेष प्रकार के खाद्य जैसे अंडे, मछली, दूध, कुछ बेरीज आदि के सेवन, हवा में मौजूद पराग कणों, किसी दवाई के सेवन या फिर कीड़े के काटने आदि से हो सकती है।

इस तकलीफ का मुख्य लक्षण त्वचा के भीतर पैदा होनेवाली सूजन है जो आंखों या होठों के आस-पास, हाथों, पैरों और गले पर भी नजर आ सकती है। यह सूजन फैल भी सकती है और इसमें दर्द तथा खुजली भी पनप सकती है।

पेट में तेज दर्द की लहरें, सांस लेने में तकलीफ, सूजा हुआ मुंह आदि।

तकलीफ और गंभीरता- इस रोग की स्थिति और गंभीरता ध्यान न देने पर बढ़ सकती है। इसलिए यदि लक्षण तीव्र होने लगे तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेना आवश्यक है। ऐसी अवस्था में चिकित्सक को तुरंत दिखाएं।

एंजियोएडेमा, उपचार के बावजूद कोई सुधार नहीं दर्शा रही है। सूजन बहुत ज्यादा बढ़ गई है या दर्द और तकलीफ असहनीय हो रही है। इसके पहले कभी भी यह समस्या न हुई हो। सांस लेने में बहुत तकलीफ होने लगे, चक्कर या बेहोशी जैसे लक्षण सामने आने लगे आदि।

इस समस्या को लेकर सतर्क रहना इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि यह गंभीर रूप में आपातकालीन स्थिति में बदल सकती है। यदि यह तकलीफ किसी प्रकार की प्रत्युर्जा प्रतिक्रिया के कारण है तो अक्सर एड्रिनलिन के इंजेक्शन रोगी को दिए जाते हैं लेकिन रोग के अनुवांशिक होने की स्थिति में यह इंजेक्शन कारगर नहीं होते।

रात में नहाने से शरीर की सूजन की समस्या घटती है। सूजन में विटामिन सी और बी १२ से समृद्ध आहार, औषधीय वनस्पतियाँ लेनी चाहिए। समुद्री भोजन, मेवे, फलियाँ, अंडे, चॉकलेट्स, बेरियाँ, दूध, खट्टे आहार इनसे परहेज करें।

उन पदार्थों को त्यागें जो आपकी त्वचा को उत्तेजित करते हैं या प्रत्युर्जा करते हैं। अपनी दवाएँ बिना चूके लें। प्रभावित क्षेत्र को साफ करके पट्टियों से ढकने से त्वचा को आराम मिलता है और खरोंच लगने से बचाव होता है। खुजली को शांत करने के लिए नहाने के पानी में खाने का सोड़ा मिलाएँ। आरामदायक सूती वस्त्र पहनें।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं। शरीर का नीला पड़ना, उच्च रक्तचाप, रक्तशर्करा के

स्तर में गड़बड़ी, धड़कनें तेज होना, सांस लेने में दिक्कत और कई बार शरीर के तापमान में उतार चढ़ाव जैसी परेशानियां सामने आती हैं। शरीर में ऊर्जा बढ़ाने व रोग प्रतिरोधक क्षमता बरकरार रखने के लिए नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात्रिभोज किसी भी समय सलाद जरूर खाना चाहिए। दिन में सब्जियों का सूप पिएं। ये काफी फायदेमंद होता है।

धूप निकलने पर करें सैर- अस्थमा या सांस संबंधी रोग से ग्रसित हैं तो सुबह के बजाय हल्की धूप निकलने पर ही टहलने जाएं। सुबह की सर्द हवाएं सांस नलिकाओं को बाधित कर देती हैं, जिससे हृदयरोगियों की परेशानियां बढ़ सकती हैं।

शरीर ढककर रखें- रात के समय तेज और सर्द हवाओं के कारण पैरों व हाथों की अंगुलियां नीली पड़ जाती हैं। साथ ही दर्द और खुजली होने लगती है। इससे बचने के लिए मोजे और दस्ताने जरूर पहनें। अगर यह समस्या ज्यादा है तो गुनगुने पानी से १०-१२ मिनट की सिकाई कर लें। हर्बल चीजों का करें इस्तेमाल- खांसी जुकाम व बुखार जैसी समस्याएं हों तो, अदरक, तुलसी, हल्दी और कालीमिर्च का बना काढ़ा पी सकते हैं।

सूजन का उपचार- एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी का चूर्ण और पिसी हुई मिश्री को घोलकर रोज पीने से सूजन २-३ दिनों में खत्म हो जाती है। एक लीटर पानी में एक कप जौ का उबाल लें और फिर इसे ठंडा करके पीते रहने से सूजन घटने लगती है। इस उपाय को भी नियमित रूप से करें।

*** सच वो दौलत है जिसे खर्च खरो और जिंदगी भर खुशियां पाओ।**

झूठ वो कर्ज है जिसे थोड़ी सी खुशियां मिलती है पर कर्ज जिंदगीभर चुकाना पड़ता है।

*** तारीख हजारों बरस में इतनी बदली है; पहले दौर पत्थर का था और अब लोग पत्थर के हैं।**

*** वक्त अच्छा हो तो आपकी गलती भी मजाक लगती है और**

वक्त खराब हो तो आपका मजाक भी गलती बन जाता है।

*** दुनिया में दो ही चीजें ऐसी हैं जिसमें किसीका कुछ नहीं जाता, एक मुस्कराहट और दूसरी दुआयें।**

ये दोनों अपनापन और खुशियां दे जाती है।

*** परिंदे छोटी छोटी उड़ानों पे गुरुर नहीं करते वो तो अपने लिये आसमान ढूंढते हैं।**

*** विश्वास में सृजन करने की शक्ति होती है और विनाश करने की भी।**

*** केवल बातों से दिल दुखाया जाए यह जरूरी नहीं**

कभी कभी खामोशी भी लोगों को बेचैन कर देती है।

*** कौन कहता है कि आंसूओं में वजन नहीं होता,**

एक भी अगर आँख से छलक जाएं तो मन हल्का हो जाता है।

*** गलती मान लेने से दिमाग का बोझ कम हो जाता है, मुसीबत की शिकायतों से परहेज करना चाहिए।**

लू

भारत एक गर्म देश है और गर्मी के दिनों में लू लगना एक आम बात है। लू लगने को अंग्रेजी में सनस्ट्रोक कहा जाता है अर्थात् सूर्य का झटका या शरीर पर गर्मी का प्रकोप।

अक्सर सुनने और पढ़ने में आता है कि अमुक प्रदेश में लू लगने से इतनों की मृत्यु हो गई। गर्मी से अधिक प्रभावित होनेवाले भारत के प्रदेशों में उत्तर-प्रदेश और बिहार हैं।

यहां गर्मी के दिनों में अक्सर तापमान काफी बढ़ जाता है। आखिर लू क्या? और यह मनुष्य के शरीर को किस तरह प्रभावित कर देती है जिससे मनुष्य की मृत्यु भी हो सकती है। लू शरीर के तापमान और बाहरी तापमान का एक बड़ा शरीर को प्रभावित करनेवाला कारण है। जिस प्रकार के ठंडे पानी के गिलास पर गर्म पानी का छींटा डालने से गिलास तड़क जाता है उसी प्रकार शरीर के सामान्य तापमान को बाहरी अधिक तेज का तापमान जब प्रभावित करता है तो लू लग जाती है। लू लगने से शरीर का तापमान (बुखार) बढ़ने लगता है, मस्तिष्क में भारी पीड़ा का अनुभव होता है। लू का रोगी पस्त पड़ जाता है और उसमें कुछ खाने-पीने की इच्छा लगभग समाप्त सी हो जाती है। लू के रोगी को देशी इलाज के तहत प्याज का रस, केरी का पना एवं पोदीने का सेवन कराया जाता है तथा शरीर पर पीली मिट्टी का लेप किया जाता है। इन सब उपायों के पीछे एक ही कारण होता है कि शरीर में व्याप्त अधिक तापमान को सामान्य बनाया जा सके। पीली मिट्टी के लेप का अर्थ भी यही है कि वह शरीर के तापमान को सोख लें। लेकिन चिकित्सा की दृष्टि से इस रोग में शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे रक्त में पर्याप्त नमक का स्तर गिर जाता है और रोगी का रक्तचाप गिरने लगता है और यही उसकी मृत्यु का कारण बन जाता है। इस रोग का प्राकृतिक तरीकों से भी इलाज संभव है। लू के रोगी का बुखार उतारने के लिए ६-६ घंटे बाद पेरासिटामोल की एक-एक गोली देते रहना चाहिए। नमक और शक्कर का घोल पिलाने का स्तर सामान्य होने लगता है। इतना सब करने से रोगी बारह घंटों में ठीक हो जाता है। लू न लगे, इसके लिये घर से निकलते समय पर्याप्त पानी का सेवन करना चाहिए तथा धूप में से आने के बाद तुरंत जल ग्रहण नहीं करना चाहिए जिससे हमारा जीवन सुरक्षित रहे।

अंग्रेजी में लू लगने को हीटस्ट्रोक कहते हैं। जब हवा में इतनी गर्मी हो कि बाहर निकलते ही गर्म थपड़े शरीर पर पड़ें, ऐसे मौसम में हीटस्ट्रोक होने से अवसर बढ़ जाते हैं। ऐसी अवस्था में रोगी को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है। थोड़ी सी लापरवाही जान के लिए खतरा बन सकती है। कभी कभी ज्यादा गर्मी से गर्मी को नियंत्रित करने की प्रणाली शरीर में बिगड़ जाता है तो शरीर का तापमान बढ़ने लगता है। इससे हीट स्ट्रोक हो सकता है। अधिक तापमान बढ़ने से अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुंच सकता है।

नाड़ी तेज होना, चेहरा लाल होना, सिरदर्द, चक्कर आना, बेहोश होना, शरीर में पानी की कमी इसके लक्षण हैं। शरीर का इतना गर्म होना जैसे बुखार हो और थर्मामीटर लगाने पर तापमान १०२-१०६ डिग्री आना आदि।

भीषण गर्मी में बाहर मजबूरी होने पर ही निकलें। अगर जाना भी पड़े तो सूती पतले, हल्के रंगवाले वस्त्र पहनें। सिर व चेहरा ढककर बाहर जाएं। छाता लेकर और चश्मा लगाकर बाहर निकलें। पानी साथ लेकर चलें और थोड़ा थोड़ा पानी

थोड़े अंतराल में लेते रहें। फालतू में अपने आपको न थकाएं। पानी की कमी होना (जलाभाव) गर्मी अधिक होने पर अगर पानी की मात्रा कम ली जाए तो शरीर में पानी की कमी हो जाती है जो स्वास्थ्य हेतु बहुत हानिकारक हो सकता है।

लक्षण- मितली होना, हल्का सिरदर्द, मुंह सूखना, त्वचा का खुश्क लेना, पेशाब कम आना, भूख कम लगना आदि।

उपाय- दिनभर में १०-१२ गिलास पानी अवश्य पिएं। छाछ, मिल्क शेक, नींबू पानी, नारियल पानी भी ले सकते हैं। गर्मियों में खीरा, ककड़ी, टमाटर, नींबू, तरबूज और खरबूजे का भरपूर सेवन करें। चाय काफी का सेवन कम कर दें। बच्चों और बूढ़ों को बार-बार पानी पिलाते रहें। आम्लता बनानेवाले खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। दिन में एक बार ग्लूकोज पानी के साथ लें। यदि साधारण पानी पीने का मन न हो तो उसमें शर्बत और चुटकी भर नमक मिलाकर लें।

धूप के समय बाहर जाने से बचें। अगर जाना भी हो तो भूखे पेट न निकलें। लू का खतरा बढ़ सकता है। अधिक ठंडे पेय न पिएं, न ही अधिक ठंडा पानी पिएं। एसी, कूलर से निकलकर एकदम बाहर धूप में न जाएं। ऐसा करने से तबियत खराब हो सकती है। शरीर के तापमान को सामान्य होने दें। प्रातः जल्दी उठकर सैर, व्यायाम, योग प्राणायाम जो भी सुविधानुसार हो करें।

बाहर जाते समय घर का साफ पानी लेकर जाएं, बाहर का दूषित पानी पीलिया, टायफायड जैसी बीमारी दे सकता है। गर्मियों में दिन में दो बार स्नान करें। पानी में व्हाइट विनेगर या गुलाबजल मिलाकर स्नान करें। नहाने के बाद शरीर पर मेडिकेटेड टेलकम पाउडर लगाएं ताकि शरीर में दुर्गंध न आए।

लू का अगर समय रहते उपचार नहीं किया गया तो यह जानलेवा हो सकता है। लू के मरीजों में तेज बुखार, पानी की कमी और पसीना न निकलने जैसे लक्षण होते हैं। अक्सर ऐसी स्थिति में शरीर का तापमान १०६ डिग्री फारेनहाइट से अधिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में बाहरी या एकजीलियरी तापमान विश्वसनीय नहीं होता। व्यक्ति के शरीर का तापमान उसके निकलने वाले पसीने से नियंत्रित रहता है, जिससे गर्मी का अहसास नहीं होता है। लेकिन गर्मी के बढ़ने के साथ अगर आपके शरीर से पसीना नहीं निकलता तो इससे गर्मी से जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं।

हीट क्रैम्प्स गर्मी की सबसे हल्की समस्या होती है, जिसकी वजह से नमक और पानी की कमी हो जाती है। हीट एग्जॉशन मध्यम किस्म की समस्या है, जिसमें पसीना तो आता रहा है, लेकिन लू लगने पर समय रहते उपचार की जरूरत होती है। प्रभावित लोगों को चाहिए कि वे आठ से १० लीटर तरल पेय लें। दिनोंदिन तापमान बढ़ता जा रहा है और आनेवाले दिनों में लू के मामालें में बढ़ोतरी हो सकता है। खिलाड़ियों को गर्मी के दिनों में ठीक दोपहर के समय खेलने से परहेज करना चाहिए, साथ ही जलाभाव से बचने के उपचार अपनाने चाहिए। खुद को लू से बचाए रखने के लिए नींबू नमक पानी और आम का पन्ना पेय के विकल्प के तौर पर लेते रहें। ताकि शरीर में पानी की कमी न होने पाए। एंटी प्रत्युर्जा दवाएं लेनेवाले लोगों और बूढ़े लोगों में लू लगना आम है।

*** हर किसी को खुश करना शायद हमारे बस में न हो,**

लेकिन किसी को हमारी वजह से दुख न पहुंचे यह तो हमारे बस में है।

*** पीछे मत देखो, आगे देखो, अनंत ऊर्जा, अनंत उत्साह, अनंत साहस और**

अनंत धैर्य के सहारे ही महान कार्य किर जा सकते हैं।

गठिया रोग (जोड़ों का दर्द), फ्रोजन शोल्डर

जैसे जैसे आधुनिकता एवं निजीकरण बढ़ रहे हैं, वैसे वैसे प्रदूषण में भी वृद्धि हो रही है। बढ़ते हुए प्रदूषण का सीधा प्रभाव वातावरण पर पड़ता है जिसके कारण गर्मियों में सामान्य से अधिक गर्मी तथा सर्दियों में असामान्य सर्दी पड़ने लगती है। इस बदलते मौसम का प्रभाव सबसे अधिक उस आबादी पर पड़ता है जो वृद्धावस्था की ओर बढ़ रही है। इन लोगों की मुख्यतः शिकायत रहती है कि जैसे-जैसे वातावरण में ठंडक बढ़ती है, वैसे-वैसे उनके शरीर के जोड़ों का दर्द भी बढ़ता जाता है। इन लोगों में जोड़ों के दर्द का कारण सामान्यतः गठियारोग होता है। जैसे जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे वैसे शरीर के अंगों में शिथिलता आनी शुरू हो जाती है, उनका लचीलापन कम होने लगता है। अधिक व्यस्त होने या ध्यान न देने से जोड़ घिस जाते हैं तथा धीरे-धीरे जोड़ विकृत स्थिति में पहुंचने लगते हैं। इस समस्या से ग्रस्त व्यक्ति की क्रियाशीलता में भारी कमी होने लगती है तथा रोगी असहनीय पीड़ा से ग्रस्त होकर लंगड़ा कर चलने लगता है।

जाड़े के मौसम में जैसे-जैसे तापमान की कमी होती है, किसी जोड़ विशेष में रक्तवाहिनियों के संकुचित होने से उस हिस्से में रक्त का तापमान कम हो जाता है जिससे जोड़ में अकड़ाहट बढ़ जाती है और दर्द होने लगता है। इसमें कमी आने से रक्त धमनियों की दीवार के तनाव में कमी आ जाती है जिससे धमनियां फैल जाती हैं तथा दर्द और सूजन बढ़ जाती हैं। इसके अतिरिक्त सर्दियों में बढ़ी हुई आर्द्रता (ह्यूमिडिटी) के कारण तंत्रिकाओं में संवेदना की क्षमता निश्चित रूप से बढ़ जाती है जिससे जोड़ों में दर्द अधिक महसूस होता है। गठियारोग एक प्रकार की न होकर सौ प्रकार की होती हैं। इनमें भी सबसे अधिक ऑस्टियो गठिया तथा रूमेटाइड गठिया पायी जाती है। अधिकतर लोगों में यह मिथ्या धारणा है कि गठियारोग में केवल जोड़ों में दर्द होता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आने के कारण होनेवाले र्यूमेटाइड गठिया में जोड़ों के अलावा दूसरे अंग तथा सम्पूर्ण शारीरिक प्रणाली प्रभावित होती है। यह रोग २५ से ३५ वर्ष की आयु के लोगों को प्रभावित करता है जिनमें मुख्य लक्षण हाथ-पैरों के छोटे जोड़ों में दर्द, कमजोरी तथा टेढ़ा-मेढ़ापन, मांसपेशियों में कमजोरी, ज्वर, अवसाद उभर जाते हैं। इसके अलावा गुर्दों व जिगर की खराबी भी हो सकती है।

ऑस्टियो गठियारोग सभी गठियारोग में अधिक पाया जानेवाला रोग है जो ४० वर्ष के ऊपर की आयुवाले लोगों विशेषकर महिलाओं को प्रभावित करता है। यह रोग आमतौर पर शरीर के सभी वजन सहनेवाले जोड़ों विशेषकर घुटनों के जोड़ों को प्रभावित करता है। रोग के बढ़ने के साथ-साथ रोगी की टांगों का टेढ़ापन तथा घुटनों के बीच की दूरी बढ़ने लगती है। सीढ़ियां चढ़ने उतरने तथा अधिक दूर चलने में दर्द होता है, रोगी लंगड़ाकर चलने लगता है। धीरेधीरे रोग इतना गंभीर रूप ले लेता है कि रोगी के पास जोड़ प्रत्यारोपण कराने के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं बचता।

वातावरण के तापमान में कमी आने के साथ-साथ गठियारोग से पीड़ित रोगी के लक्षणों की तीव्रता में बढ़ोत्तरी होने लगती है। इससे बचने के लिए रोगी दर्द निवारक दवाइयां अधिक मात्रा में सेवन करने लगते हैं। तरह-तरह के मलहम, तेल इत्यादि लगाते हैं परन्तु कोई लाभ नहीं होता। इन कारणों से सर्दियों का मौसम जोड़ों के दर्द से ग्रस्त लोगों के लिए चिंता का विषय है।

हर सर्दियों में गठियारोग के रोगी को जोड़ों में दर्दरूपी पीड़ा सहन करनी पड़ती है तथा यह रोग दमा तथा मधुमेह की तरह ही दम के साथ ही जाता है परन्तु उचित योग व व्यायाम, एन्टीऑक्सीडेंट, विटामिन डी, लौहांश, कैल्शियम युक्त भोजन, रहनसहन में परिवर्तन, कार्टिलेज बनानेवाली आधुनिक दवाओं के सेवन तथा लम्बाई के अनुसार संतुलित शारीरिक वजन से जाड़ों में ही नहीं बल्कि लंबे समय तक के लिए जोड़ों के दर्द से न सिर्फ छुटकारा पाया जा सकता है बल्कि भविष्य में होनेवाली शल्यचिकित्सा से भी काफी हद तक बचा जा सकता है। गठियारोग को रोका तथा वापस भी किया जा सकता है। यह अत्यन्त प्रभावशाली तकनीक आर्थराइटिस रिवर्सल प्रोग्राम के नाम से जानी जाती है। सामान्य लोगों में कूल्हा, घुटना तथा पैर का केन्द्रबिंदु एक सीधी रेखा में होते हैं जिसे टांग का नॉर्मल एलाइनमेंट कहते हैं। यह एलाइनमेंट गठियारोग के रोगियों में धीरे-धीरे भंग होने लगता है जिस कारण उनकी टांगें, टेढ़ी होने लगती हैं तथा दर्द बनने लगता है। इसे पुनः ठीक करने के लिए उनके द्वारा विकसित विशेष उपकरणों को प्रयोग करके कुछ विशेष क्रियाएं करायी जाती हैं जिससे टेढ़ी टांगें सीधी होने लगती हैं व दर्द कम होने लगता है और चाल सुधरने लगती है। मांसपेशियों को मजबूत करके जोड़ों की सक्रियता व स्थिरता बढ़ाई जाती है, जोड़ों में रक्तप्रवाह सुचारू किया जाता है ताकि जोड़ों पर सर्दियों का प्रभाव न पड़े।

रोगी के सम्पूर्ण शरीर, रक्त व हड्डियों की पूर्ण जांच कर उनके आधार पर रोगी के खानपान में बदलाव लाकर आवश्यकतानुसार संतुलित एन्टी ऑक्सीडेंट युक्त भोजन दिया जाता है, साथ ही अत्याधुनिक कार्टिलेज बनानेवाली तथा जोड़ों की चिकनाई वापस लानेवाली दवाओं का समुचित प्रयोग करने से रोगी को अत्यधिक आराम मिलता है। इस कार्यक्रम से बढ़े हुए वजन, रक्तचाप, मधुमेह व अस्थिक्षरण को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। इससे रोगी का वजन एक माह में लगभग पांच किलोग्राम तक कम हो सकता है जिससे रोगी स्वयं को जवान महसूस करता है। इस गठियारोग रिवर्सल प्रोग्राम की सफलता के कारण ही अब जोड़ों के दर्द के रोगी जोड़ों सहित सभी मौसमों में दर्दरहित सक्रिय जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

घुटनों का दर्द ऐसा है, जो हमे चलने-फिरने में असमर्थ कर देता है। जिन लोगों का वजन अधिक होता है या जिनकी उम्र ज्यादा हो चुकी होती है, उनको यह दर्द और भी तकलीफ देता है।

जोड़ों में दर्द प्रमुख कारण गाउट नामक मर्ज है। इस रोग की अनदेखी करने पर कालांतर में जोड़ क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। यह रोग यूरिक एसिड नामक तत्व की रक्त में वृद्धि होने से उत्पन्न होता है। यूरिक एसिड की मात्रा के रक्त में एक निश्चित स्तर से अधिक बढ़ जाने पर यह जोड़ों में एकत्र हो जाता है। परिणामस्वरूप यह जोड़ों को नुकसान पहुंचाने लगता है। खान-पान और जीवनशैली का यूरिक एसिड की रक्त में मात्रा बढ़ने पर काफी प्रभाव पड़ता है। इसी तरह मोटापा, शराब पीना और मांसाहार ग्रहण करने से शरीर में इसके स्तर में वृद्धि होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।

लक्षण- इस रोग में जोड़ों में सूजन के साथ तेज दर्द होता है। अधिकतर मामलों में इस रोग की तकलीफ पैर के पंजों से होती है। यह रोग पुरुषों में ज्यादा होता है। इस रोग का उपचार रोग की अवस्था के अनुसार होता है।

पहली अवस्था- इसके अंतर्गत हाइपरयूरीसीमिया को शामिल किया जाता है। इस स्थिति में रक्त में यूरिक एसिड बढ़ा

होता है, लेकिन जोड़ दर्द के कोई लक्षण प्रकट नहीं होते। इस अवस्था में पीड़ित व्यक्ति के खान-पान में सुधार करने और दवाओं द्वारा यूरिक एसिड को नियंत्रित किया जाता है।

दूसरी अवस्था- इस अवस्था में यूरिक एसिड के कण (क्रिस्टल) जोड़ों में सूजन व दर्द पैदा करते हैं। ऐसी स्थिति में यूरिक एसिड को इस्तेमाल करने के लिए दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें यूरिक एसिड के दुष्प्रभावों से जोड़ स्थायी तौर पर क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। रोगी का चलना-फिरना दूभर हो जाता है और उसे दिनचर्या पर अमल करने में दिक्कत महसूस होती है। आगे यह स्थिति उत्पन्न न हो, इसे रोकना उपचार का एक प्रमुख पहलू है। जो जोड़ क्षतिग्रस्त या विकारग्रस्त हो चुके हैं, उनके लिए शल्यचिकित्सा की जाती है।

ऑस्टियो-गठिया का रोग घुटनों में ज्यादा और कूल्हे में कम होता है। इसके होने के कई कारण हैं। इनमें एक कारण आनुवंशिक है। वहीं उम्र बढ़ने के कारण जोड़ों के कार्टिलेज (कुशन) खराब हो जाते हैं। अंत में इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने में तकलीफ होने लगती है।

सर्दियों में तापक्रम कम होनेपर खून की नसें संकरी हो जाती हैं और शरीर के कुछ हिस्सों में खून का दौरा कम हो जाता है। इससे जोड़ों में अकड़न बढ़ जाती है और दर्द या सूजन होने लगती है। बुजुर्गों को यह समस्या ज्यादा होती है।

जोड़ों में दर्द और सूजन, चलने-फिरने में दिक्कत, उठते और चलते समय जोड़ों का बंद हो जाना, सुबह के वक्त जोड़ों में कड़ापन रहना आदि।

शरीर की आधारस्वरूप तथा शरीर को चालना देनेवाली दो अथवा अधिक हड्डियां एकत्रित होती हैं। उसे संधि अथवा जाइन्ट कहते हैं। बढ़ती उम्र के अनुसार होनेवाले धातुकुक्षम कारण शरीर में वातवृद्धि होती है। अच्छे स्वास्थ्य युक्त शरीर को गति देने में सहायता करनेवाले, जोड़ों में स्लेब्ल वंगन (तेल) कम हो जाता है। जोड़ों में कटू कटू ऐसा आवाज होने लगता है। घुटना, कमर आदि जोड़ों जैसे बड़े जोड़ों के दर्द करने लगते हैं। कभी कभी सूजन भी आती है। इसी कारण उठना-बैठना, सीढ़ियां उतरना चढ़ना, आदि क्रियाएं करने में तकलीफ होती है। आजकल की जीवनशैली भी इसके लिए जिम्मेदार है। प्रौढ़ आयु में ही संधिवात की तकलीफ होने लगती है। आयुर्वेदिक स्निग्ध उष्ण इलाज, स्थानिक स्नेह, स्वेद, वस्ती आदि पंचकर्मोपचार तथा सही दवाई लेने पर संधिवात जन्य शिकायतें दूर होती हैं।

संप्राती भिन्नता के कारण अलग लेकिन जोड़ दर्द के समान लक्षण की बीमारी आमवात है, आमतौर पर आर.ए.फेक्टर (ह्यूमिटार्ड आर्थराइटिस) पॉजिटिव मरीजों में इस बीमारी के साधर्म्य लक्षण दिखायी देते हैं। बदन में दर्द, मामूली बुखार, अपचन, उंगलियों की पर्वसंधि, कलाई, कुहनी, कंधा, घुटना, कमर की त्रिकसंधि स्थानपर दर्द होता है। दर्द, सूजन, लालिमा, स्पर्श भी असह्य होना बिच्छु काटने जैसा दर्द होना। क्रमशः हड्डियों के जोड़ में दर्द होना, सुबह उठने पर शीतऋतु में उंगलियां अकड़ती है। आमवात की बीमारी युवावस्था में भी होती है, महिलाओं में प्रसूति के बाद अपथ्य के कारण भी यह बीमारी होती है।

घुटना, कमर आदि पर दबाव नहीं आना चाहिए। ऐसी कोई कृति नहीं करें। मोटापा नियंत्रण में रखना चाहिए, बासी, वातजन्य पदार्थ नहीं खाये, जोड़ों पर भिन्न होती है। चपाती अथवा रोटी द्वारा एंरडेल तेल सेवन करना लाभदायी होता है।

वातशामक आमपाचक दवाइयां स्वेदन, पंचकर्मोपचार की सहायता से आमवात जोड़ दुखने की पुरानी बीमारी नियंत्रण में आती हैं और जोड़, हृदय पर होनेवाले विपरीत परिणाम टाल सकते हैं।

बालआयु, युवावस्था महिलाओं के संदर्भ में गर्भावस्था, प्रसुती, स्तनपान, मेनोपाज, एन्ड्रोपाज इन अवस्थाओं में हड्डियों में परिवर्तन होने लगता है। शरीर ठीक रहने के लिए विभिन्न अवयवों को आधार देने के लिए, सुडौल दिखने के लिए मजबूत हड्डियों का काफी योगदान होता है। बाल ज्यादा गिरना, नाखून सफेद होना, बदन दर्द बार बार फ्रैक्चर होना, बीमार जैसा महसूस होना आदि समस्याएं हड्डियां कमजोर होने का लक्षण है। दैनंदिन जीवन में रुकावट पैदा करनेवाले उपरोक्त सभी समस्याओं पर आयुर्वेदिक इलाज निश्चय ही लाभ देता है। हड्डियां मजबूत बनाने के लिए आयुर्वेदोपचार आवश्यक करना चाहिए।

अपना पैर से सिर तक शरीर हमें बिना मांगे मिली कीमती संपत्ति है। इसका जतन एवं संवर्धन करना हमारे हाथ में लेकिन जब तक वेदना, तकलीफ नहीं होती। शारीरिक शिकायतें शुरू नहीं होती तब तक हम स्वास्थ्य की ओर ध्यान ही नहीं देते। शरीर का आधार और हालचाल करनेवाली दो अथवा कई हड्डियां जहां एकत्रित होते उसे हड्डियों का जोड़, सांधा अथवा जॉइन्ट कहते हैं। कमरदर्द, पीठदर्द, कंधा, कुहनी घुटने आदि के जोड़ों में दर्द होना, शारीरिक हालचाल दुखदायी होना आदि बढ़ती उम्र के कारण होनेवाली शिकायतें, धातुक्षय के कारण पैदा होनेवाली वातवृद्धि, आज की दौड़-धूप की जीवन के कारण यह शिकायतें मध्यम उम्र में भी दिखने लगी हैं। जोड़ों का दर्द, वेदना, कभी सूजन आदि के कारण उठना, बैठना, चलना, सीढ़ियां चढ़ना, उतरना, पालथी मारकर बैठना आदि कृति करते समय तकलीफ होती हैं। जोड़ों के दर्द के समान ही आमवात के लक्षण होते हैं। यह युवावस्था में भी तकलीफ देह होता है। हेमेटाईड गठियारोग के मरीजों में भी इसके लक्षण दिखायी देते हैं। मलाई, कुहनी, कंधा, घुटना आदि जगहों पर दर्द होना, सूजन, बिच्छू डंसने का आभास होने जैसी वेदना होना, सुबह नींद से जागने पर अथवा ठंडे मौसम में दर्द-सूजन ज्यादा होती है। पेशी आकुंचित होने के कारण पेन पकड़ते समय दर्द होना, हाथ की हालचाल करना वेदनादायी होना। महिलाओं में हार्मोनल परिवर्तन के चरण पुरुषों का एन्ड्रोपॉज के समय हड्डियों की घनता रचना में होनेवाला परिवर्तन, मोटापा, कुपोषण आदि लक्षण ज्यादा दिखायी देते हैं।

आयुर्वेदिक स्निघ्न उष्ण इलाज, स्नेह, स्वेदवासी आदि पंचकर्मोपचार एवं सही दवाओं से शरीर के विभिन्न दर्द से छुटकारा पाना संभव होता है। जहां तक हो सके कमर, घुटने, रीढ़ की हड्डी पर जोर नहीं पड़े इसका ध्यान रखना चाहिए। मोटापा नियंत्रण में रखें। बासी, वात बढ़ानेवाला खाद्य, जोड़ों की जोर से मालिश नहीं करें। संधिवात, आमवात पर बाहर से लगानेवाली दवाइयां अलग अलग होती हैं। चपाती रोटी को एरंडी लगाकर खायें। वातशामक आमपाचक औषधोपचार, एवं जीवनप्रणाली में योग्य परिवर्तन यह वेदनारहित जीवन का उत्तम उपाय है।

इसमें जोड़ों में अत्यधिक सूजन आने के कारण दर्द होने लगता है। मरीज को चलते फिरते रोज के कामकाज करने में दर्द होता है। इसके कारण मरीज आंशिक व पूर्णरूप से विकलांग हो सकता है। जोड़ों के दर्द में कार्टिलेज घिस जाने के कारण या कठोर हो जाने के कारण यह बीमारी होती है। इससे गाऊट और जोड़ों का दर्द दोनों प्रकार के रोग हो सकता है।

यह अनुवांशिक, वृद्धावस्था और अत्यधिक मेद के कारण हो सकते हैं। सोने की गलत मुद्रा से और बैठने की गलत मुद्रा से भी यह रोग हो सकते हैं।

इसके लक्षण जोड़ों में सूजन और दर्द, कमर में अत्यधिक दर्द होना, दर्द के कारण अत्यधिक अवसाद, किसी भारी समान को उठाने में दर्द होना यह इसके लक्षण हैं।

फिजिओथेरेपी (भौतिक चिकित्सा), शल्यचिकित्सा, एंटी इन्फ्लामेटरी दवाईया, नियमित व्यायाम यह उपाय हैं।

शरीर में अकड़न, जोड़ों में दर्द और काम में सुस्ती, यही लक्षण हैं गठिया के। खराब सहन-सहन और खानपान में अटपटपट के शामिल होने के कारण गठियारोग की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। अब यह बीमारी सिर्फ बुजुर्गों में ही नहीं, बल्कि कम उम्र के लोगों में भी हो रही है। इसके पीछे प्रमुख कारण है हमारा रहन-सहन। खानपान में पौष्टिक तत्वों का शामिल न होना, हरी सब्जियों से परहेज, रोटी-दाल की बजाय पिज्जा-बर्गर सहित अन्य शीघ्र आहार के इस्तेमाल करने, अनियमित जीवनशैली, व्यायाम को दैनिक जीवनशैली में शामिल न करने, सोने और उठने-बैठने के गलत तरीके से लोग इस रोग के शिकार होते जा रहे हैं। गठियारोग का मतलब शरीर की हड्डियों के जोड़ों में होनेवाले दर्द से है। आम भाषा में पैरों और हाथों के जोड़ में होनेवाले दर्द को लोग जोड़ों के दर्द का नाम देते हैं। इसके शुरुआती लक्षणों में घुटनों और एड़ियों में दर्द होना शामिल है। इस स्थिति को लोग हल्के में लेते हैं और दर्द निवारक दवाई खाकर दर्द में राहत पा लेते हैं। लेकिन जीवनशैली में सुधार न करने की वजह से यह समस्या बढ़ती जाती है।

हर दिन सैकड़ों नई बीमारियां पैदा हो रही हैं। चिकित्सा विज्ञान जब तक एक रोग का इलाज खोज पाता है, तब तक चार नए रोग हो जाते हैं। जोड़ों का दर्द भी गलत खान-पान और प्रदूषण के दुष्प्रभाव का ही एक नतीजा है। असल में हमारा शरीर इस प्रकृति का ही एक हिस्सा है। इसलिए शरीर से जुड़ी समस्याओं का समाधान भी हमें प्रकृति की गोद में ही मिल सकता है।

बदलती जीवनशैली और भागती जिंदगी में कदम से कदम मिलाकर चलने की होड़ में युवाओं में जोड़ों का दर्द की समस्या बढ़ रही है। हालांकि युवाओं में इसकी शुरुआत काफी छोटे स्तर पर होती है, लेकिन कब ये बड़ी बन जाती है पता ही नहीं चलता। चिकित्सकों के अनुसार व्यायाम से दूर होते लोग और खान-पान को लेकर बरती जा रही लापरवाही के कारण पिछले कुछ सालों में ये बीमारी तेजी से बढ़ी है। कुछ साल पहले तक जोड़ों में होनेवाले दर्द से एक विशेष उम्र ग्रुप प्रभावित था। लेकिन आज बच्चों से लेकर नौजवानों में ये समस्या देखने को मिल रही है। थोड़ी सी जागरूकता और सतर्कता से शरीर के जोड़ों में होनेवाले इस दर्द से बचा जा सकता है।

युवाओं में गठियारोग से संबंधित समस्याओं के पीछे ट्रेन के लिए भागा दौड़ी भी एक मुख्य कारण हो सकती है। मुंबई में की जीवनरेखा कही जानेवाली लोकल में चढ़ने उतरने के लिए अक्सर लोगों को दौड़ भाग लगानी होती है। जिससे घुटनों पर अधिक प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा ऐसे युवा जो घंटों लगातार बैठकर संगणक पर काम करते हैं उनमें पीठ दर्द और गर्दन दर्द की भी समस्या देखने को मिल रही है। जोड़ों में दर्द खासकर घुटने में अधिक सीढ़ियां चढ़ने से भी होता है। सीढ़ियां चढ़ते वक्त न केवल घुटनों पर अधिक भार आता है बल्कि हलचल भी अधिक होता है जिससे घुटना घिसता है।

गठियारोग सामान्यतः दो तरह के, ऑस्टिओ ऑर्थराइटिस और रूमेटॉयड अर्थराइटिस होते हैं ।

ऑस्टिओ ऑर्थराइटिस की समस्या खासकर बुजुर्गों को जबकि रूमेटॉयड गठियारोग युवाओं में देखने को मिलती है । रूमेटॉयड गठियारोग की समस्या तब होती है जब हमारा प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर होता है और ये शरीर की जीवाणु से लड़ने की बजाय शरीर की कोशिकाओं को नष्ट करता है । जिससे रूमेटॉयड गठियारोग की समस्या होती है । इस बीमारी का असर सबसे अधिक २८-४० साल के लोगों में देखने को मिलता है । इसके तहत उनमें जोड़ों में अकड़न दर्द सूजन इत्यादि की समस्या होती है ।

जोड़ों का दर्द हड्डियों से जुड़ा होता है । ऐसे में जब शरीर की हड्डियां कमजोर होती है या उन्हें उचित पोषण नहीं मिलता तो ऐसी समस्या देखने को लोगों में मिलती है । आज एक ओर जहां शीघ्रआहार की जीवन पर निर्भरता अधिक होने लगी है वहीं दूसरी ओर लोग व्यायाम से भी दूर हो रहे हैं । यही कारण है कि बच्चे से लेकर बूढ़ों तक में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी है । ऐसे में खाने में कैल्शियम युक्त खाने का इस्तेमाल करना चाहिए ।

जोड़ों में दर्द- सर्दियों की शुरूवात के साथ ही जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है । जैसे जोड़ों को मोड़ने में परेशानी, जोड़ों का लाल होना, जोड़ों में खिंचाव महसूस होना, चलने-फिरने में दिक्कत आना, जोड़ों में अकड़न आना आदि । सर्दियों की आहट के साथ ही उम्रदराज लोगों में जोड़ों का दर्द उन्हें बुरी तरह परेशान करने लगता है । जैसे-जैसे तापमान में कमी आती है, जोड़ों की रक्तवाहिनियां संकुचित हो जाती हैं । इस कारण जोड़ों में अकड़न और दर्द बढ़ जाता है । जोड़ों में दर्द से बचाव के लिए व्यायाम करें । जोड़ों को चोट से बचाएं । धूप में बैठें, वजन नियंत्रित रखें और दूध का सेवन करें । जोड़ों की मालिश करना लाभप्रद है ।

गठिया रोग से अधिकतर महिलाएं ही ग्रस्त रहती हैं । हड्डियों से संबंधित यह बीमारी ४० साल की उम्र होने के बाद शुरू हो जाती है । इस रोग में पीड़ित व्यक्ति को असहनीय दर्द होता है । इसके कारण महिलाओं के रोजाना के कार्यों पर असर पड़ता है । हालांकि, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में इस रोग के लक्षण पहले दिखाई देते हैं । गठिया कोई एक बीमारी नहीं है । इसके विभिन्न प्रकार हैं, जिनका अलग-अलग उपचार होता है । हालांकि इसे गठिया नाम से ही बुलाया जाता है । इस बीमारी से शरीर के जोड़ों में दर्द होता है । बदलते मौसम के साथ गठिया की समस्या काफी देखी जाती है । इसीलिए गठिया के मरीजों को सावधानी बरतनी चाहिए । उन्हें अपना वजन पर खास ध्यान देना चाहिए, क्योंकि वजन बढ़ने से जोड़ों पर ज्यादा जोर पड़ता है ।

आस्टीयो- गठियारोग में सामान्यता घुटनों की उपास्थि नष्ट हो जाती है, तथा वजन में बढ़ोत्तरी, एवं उम्र चोट, जोड़ों में तनाव एवं पारिवारिक इतिहास आदि कारण इसे बढ़ाने का काम करते हैं । ऐसे रोगियों में नियंत्रित आहार से वजन कम करना जोड़ों के दर्द को कम करने का कारगर उपाय है । आस्टीयो-गठियारोग से पीड़ित रोगियों में वजन कम करना घुटनों के दर्द से राहत पाने का एक अच्छा विकल्प है ।

गठियारोग यानी जोड़ों की बीमारी उम्र से जुड़ी बीमारियों में सबसे आम है । बदलते जीवनशैली की वजह से यह बीमारी अब कम उम्र में भी लोगों को पकड़ रही है । इससे जोड़ों में सूजन, दर्द और चलने फिरने से लेकर घुटने मोड़ने तक में

दिवकत की शिकायत रहती है। यह आमतौर पर बढ़ती उम्र की बीमारी है, लेकिन कुछ दूसरी वजहों से होने वाला गठियारोग कम उम्र में भी होता है।

गठियारोग यूं तो कई तरह का होता है, लेकिन सबसे आम हैं ऑस्टियो गठियारोग और रूमेटॉयड गठियारोग। इसके अलावा संक्रमण और चयापचय के प्रकरण भी ठीक ठाक तादाम में पाए जाते हैं।

ऑस्टियो गठियारोग- बढ़ती उम्र के साथ आमतौर पर ५० साल के बाद परेशान करता है। खराब जीवनशैली से अब यह जल्दी भी लोगों को पकड़ रहा है। इसमें असर आमतौर पर घुटनों पर होता है। इसके अलावा, उंगलियों और कूल्हों में भी परेशानी होती, लेकिन भारत में सबसे आम समस्या घुटनों की दिक्कत ही है।

रूमेटॉयड गठियारोग- यह एक ऑटोइम्यूनैटी (शरीर अपने ही खिलाफ काम करने लगता है) वाली बीमारी है। अनुवांशिक है, तो इसके होने के अवसर काफी ज्यादा होते हैं। इसमें कुहनी, कलाई, उंगलियां, कंधे, टखने, पैर के छोटे जोड़ आदि कहीं भी दर्द और अकड़न हो सकती है। अक्सर दर्द शरीर के दोनों तरफ यानी दोनों पैर, टखने, कलाई आदि में होता है। इसमें सर्दियों में दिक्कत बढ़ जाती है।

एक पतीले में पानी गर्म करके उसमें एप्सम सॉल्ट मिलाएं। इस पानी में पैरों को १० से १५ मिनट तक डुबोकर रखें। इस दौरान पैरों को हल्का-हल्का मलते रहें। पानी की गर्मी और मालिश से त्वचा के रोम-छिद्र खुल जाते हैं और एप्सम सॉल्ट शरीर के अंदर से यूरिक एसिड को बाहर खींच लेता है। पैरों को पोंछ लें और ढंक दे। इसके बाद हाथ और कोहनी को भी डुबोएं। पानी गर्म ही रहे। १० से १५ मिनट बाद हाथों को भी पोंछकर ढंक लें। ताकि पसीना आ जाए। दिनभर में तीन बार इस क्रिया को दोहराएं। एप्सम साल्ट युक्त गर्म पानी में एक या कई तौलिए को भिगोकर सिलसिलेवार या एक साथ जोड़ों पर रखा जा सकता है। १० से १५ मिनट बाद गीले तौलिए हटाकर जोड़ों को पोंछ लें और फौरन कुछ ओढ़कर सो जाएं।

इस रोग का उपचार करने में तुलसी बड़ी कारगर भूमिका निभाती है क्योंकि तुलसी में वात विकार को मिटाने का प्राकृतिक गुण होता है। तुलसी का तेल बनाकर दर्दवाली जगह लगाने से तुरंत आराम मिलता है।

ज्यादा तकलीफ होने पर नमक मिले गरम पानी का टकोर व हल्के गुनगुने सरसों के तेल की मालिश करें। मोटापे पर नियंत्रण रखें। नियमित सूक्ष्म व्यायाम व योगाभ्यास करें। भोजन में खट्टे फलों का प्रयोग न करें।

गर्म दूध के साथ हल्दी लेने से दमा, ब्रॉंकाइटिस, कफ, साइनस में आराम मिलता है।

रात को सोते समय देशी गाय के गर्म दूध में एक चम्मच देशी गाय का घी और चुटकी भर हल्दी डालें। चम्मच से खूब मिलाकर कर खड़े खड़े पियें। इससे त्रिदोष शांत होते हैं।

संधिवात यानी गठिया रोग में बहुत लाभकारी है। किसी भी प्रकार के ज्वर की स्थिति में, सर्दी खांसी में लाभकारी है। हल्दी एंटी माइक्रोबियल है इसलिए इसे गर्म दूध के साथ लेने से दमा, ब्रॉंकाइटिस, फेफड़ों में कफ और साइनस जैसी समस्याओं में आराम होता है। यह जीवाणू और विषाणू संक्रमणों से लड़ने में मदद करती है।

दर्द से आराम- हल्दीवाले दूध के सेवन से गठिया से लेकर कान दर्द जैसी कई समस्याओं में आराम मिलता है। इससे

शरीर का रक्त संचार बढ़ जाता है।

दोनों तरह के गठिया रोग में आप चूने का प्रयोग करें। वो ही चूना जो आप पान में खाते हो। गेहूं के दाने के बाबर चूना रोज सुबह खाली पेट एक कप दही में मिलाके खाना चाहिए, नहीं तो दाल में मिलाके, नहीं तो पानी में मिलाके पीना लगातार तीन महीने तक, तो गठियारोग ठीक हो जाती है। पानी पीने के समय हमेशा बैठ के पीना चाहिए नहीं तो ठीक होने में समय लगेगा। अगर आपके हाथ या पैर के हड्डी में खट खट आवाज आती हो तो वो भी चूने से ठीक हो जायेगा।

दोनों तरह के गठियारोग के लिए और एक अच्छी दवा है मेथी का दाना। एक छोटा चम्मच मेथी का दाना एक कांच के गिलास में गरम पानी लेके उसमें डालना, फिर उसको रातभर भिगोके रखना। सबेरे उठके पानी सिप सिप करके पीना और मेथी का दाना चबाके खाना। तीन महीने तक लेने से गठियारोग ठीक हो जाता है।

ऐसे गठियारोग के मरीज जो पूरी तरह बिस्तर पकड़ चुके हैं, चालीस साल से तकलीफ है या तीस साल से तकलीफ है, कोई कहेगा बीस साल से तकलीफ है और ऐसी हालत हो सकती है की वे दो कदम भी न चल सके, हाथ भी नहीं हिला सकते हैं, लेटे रहते हैं बिस्तर पर, करवट भी नहीं बदल सकते ऐसी अवस्था हो गयी है। ऐसे रोगियों के लिए एक बहुत अच्छी औषधि है जो इसी के लिए काम आती है।

गठियारोग से हैं, परेशान तो आहार में कुछ परिवर्तन के साथ नियमित व्यायाम इस प्रकार के जोड़ों के दर्द ५० को प्रतिशत से अधिक कम कर सकता है।

सबेरे भूखे पेट तीन चार अखरोट की गिरियां निकालकर कुछ दिन खाने से मात्र ही घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है।

नारियल की गिरी अक्सर खाते रहने से घुटनों का दर्द होने की संभावना नहीं रहती। सबेरे मेथी दाना के बारीक चूर्ण की एक चम्मच की मात्रा से पानी के साथ फंकी लेने से घुटनों का दर्द समाप्त होता है। विशेषकर बुढ़ापे में घुटने नहीं दुखते।

इस रोग के आनुवंशिक कारण को बदला नहीं जा सकता, लेकिन इसके बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है, जिससे तकलीफ देर से आएगी।

भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लें। कैल्शियम हड्डियों को सशक्त बनाता है, जो दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। बाल्यावस्था से लेकर २० साल की उम्र तक हड्डियों की मजबूती के लिए चिकित्सक के परामर्श से विटामिन डी का पूरक लें। सुबह के वक्त १५ से ३० मिनट तक खुले बदन धूप सेकें। नियमित रूप से ऐसे व्यायाम करें, जिनसे जोड़ों पर दबाव पड़े। जॉर्गिंग कर सकते हैं या फिर हॉकी या फुटबॉल भी खेल सकते हैं। मोटापा जोड़ों की सेहत का शत्रु है। समुचित व्यायाम करने से मोटापा दूर रहता है। शरीर की मुद्राओं (पोस्चर्स) पर ध्यान रखें। किसी भी एक मुद्रा में एक घंटे से ज्यादा न बैठें। हर एक घंटे के बाद जोड़ों को सक्रिय करने के लिए ५ से १० मिनट तक तेजी से चले, तेजी से कदम-ताल करें या फिर टहलें। इसके बाद दोबारा काम पर लग जाएं।

जो लोग ऑस्टियो गठियारोग या रूमेटाइड गठियारोग से ग्रस्त हैं अगर वे इसके दर्द के दौरान संगीत सुनते हैं तब उन्हें दर्द का एहसास कम होता है।

संगीत सुनने का सीधा असर हमारे दिमाग पर होता है और यह हमारे मूड को ठीक भी करता है, जिससे दिमाग में तनाव

के साथ अन्य दर्द को कम करनेवाले हार्मोन का स्राव पूरे शरीर में होता है जिससे दर्द कम होता है।

संगीत सुनने से दिमाग में डोपामाइन रसायन का स्तर बढ़ जाता है और यह हमें खुशी प्रदान करनेवाला रसायन है और इससे दर्द भी कम होता है। इसके लिए यह बिल्कुल भी जरूरी नहीं कि आप एक निश्चित समय पर ही संगीत सुनें। दिन में कभी भी एक घंटे आप संगीत सुन सकते हैं और इसका असर पूरे दिन तक आपके शरीर पर रहता है।

धीमी आवाज में सुनें- अगर आप संगीत सुन रहे हैं तो कोशिश करें कि उसका आवाज कम हो। इसलिए आप शास्त्रीय संगीत अधिक सुनें। इनमें ज्यादा शोर नहीं होता और यह दर्द को कम करने में भी सहायक है।

जिस भी हिस्से में दिक्कत है, उसे अच्छी तरह ढँककर रखें, ताकि उसमें गर्माहट बनी रहे। नहाते वक्त और रात में सोने से पहले गर्म पानी से जोड़ों की नियमित सिकाई करें। बेहतर है कि हल्के गर्म पानी में तौलिया भिगोकर जोड़ों पर रखें। ऐसा ५-१० मिनट के लिए रखें। घुटने की तकलीफ में जरूरत लगे तो दिनभर में ३-४ घंटों के लिए नी कैप लगाएं। लेकिन ऐसा लगातार (दिन-रात) न करें, क्योंकि लगातार सपोर्ट का इस्तेमाल करने से मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

रोजाना कम से कम २० मिनट धूप में बैठें। ज्यादा देर भी बैठ सकते हैं। सुबह १० से १२ बजे की धूप या फिर दोपहर बाद ३ से ५ बजे धूप में बैठना बेहतर है। इस वक्त पराबैंगनी किरणें ज्यादा नहीं होती। धूप में बैठते वक्त शरीर का ७०-८० फीसदी हिस्सा खुला रखें।

रोजाना तिल के गुनगुने तेल से शरीर की मालिश करें। कम से कम जिन जोड़ों में समस्या है उनकी मालिश जरूर करें। बैठे बैठे बीच बीच में व्यायाम करते रहें, जैसे कि कंधों को घुमाना, पैर को सामने फैलाकर घुटने पर दबाव डालना, हाथ-पैरों को चारों ओर घुमाना (सूक्ष्म क्रियाएं) आदि।

दर्द ज्यादा हो तो रात में सोने से पहले दर्दनिवारक मलहम लगा सकते हैं। वॉलिनी, ओम्नी, आयोडेक्स आदि कई ब्रांड बाजार में मिलते हैं। मलहम लगाने के बाद उस हिस्से पर गर्म पट्टी बांधें या किसी मोटे कपड़े से ढंक ले।

चिकित्सक की सलाह से दर्दनिवारक गोली भी ले सकते हैं। १ चम्मच सौंठ पाउडर में गुनगुना पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसे जोड़ों पर लगाएं। आधे घंटे बाद सूती कपड़े को हल्के गर्म पानी में गीला कर इसे हटाएं। दर्द और सूजन कम हो चुकी होगी। दिन में एक बार ऐसा करें। १० ग्राम दशमूल जड़ें लें और १०० मिली पानी में मिलाकर उबालें। जब आधा रह जाए तो इसे पी लें। दशमूल की पोटली बनाकर रोजाना १-२ बार सिकाई भी कर सकते हैं। सिकाई के बाद महानारायण तेल, निर्गुंडी तेल या महामाष तेल से हल्के हाथ से १०-१५ मिनट मालिश करें।

विनेगर में अम्लीय गुण होता है, जो घुटनों के जोड़ों पर जमा होनेवाले अपशिष्ट पदार्थ को कम करता है। घुटने दर्द होने पर दो चम्मच एप्पल साइडर विनेगर को दो प्याली पानी में मिलाकर रखें। इसके बाद इस मिश्रण का एक-एक घूट दिनभर पीते रहें। आधा चम्मच पिसा हुआ अदरक और हल्दी को पानी में १० मिनट तक उबालें और फिर पानी छान लें। फिर इस पानी में शहद मिलाकर पीएं। इससे जोड़ों का दर्द काफी हद तक कम होगा।

नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड हमारे शरीर में यूरिक एसिड को बढ़ने नहीं देता, जिससे गठिया का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है और जोड़ों का दर्द कम होता है। एक कपड़े में ४-५ नींबू के टुकड़े बांधकर, उसे गर्म तिल के तेल में

थोड़ी देर डुबोकर रखें। फिर उस तेल को घुटनों पर लगाएं।

सेंधा नमक मैग्नीशियम का बहुत अच्छा स्रोत है। इससे हमारे शरीर में पीएच का संतुलन बना रहता है। आधा कप गुनगुने पानी में सेंधा नमक और नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर सुबह शाम १-१ चम्मच पीएं। इससे जोड़ों के दर्द में आराम मिलेगा।

दालचीनी में कई दर्द निवारक गुण होते हैं। इसके साथ ही यह कई शारीरिक समस्याओं से भी राहत दिलाता है। एक चम्मच दालचीनी पाऊंडर और एक चम्मच शहद को एक कप गर्म पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट लें।

मुली- मुली के पत्ते जोड़ों के दर्द में बहुत कारगर है क्योंकि इसमें कैल्शियम की मात्रा अधिक मिलती है।

जीवनशैली और खानपान में बदलाव लाकर भी हड्डियों से संबंधित समस्याओं को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

अकड़न और दर्द- मानव शरीर में जितनी भी हड्डियां हैं, वे कार्टिलेज नामक ऊतक से जुड़ी होती हैं। कार्टिलेज हड्डियों को जोड़ने के साथ-साथ चलने में सहूलियत प्रदान करता है। जोड़ों को सुरक्षा प्रदान करने में कार्टिलेज की अहम भूमिका होती है। लेकिन उचित देखभाल न करने और खानपान दुरुस्त न रखने के कारण कार्टिलेज कमजोर होता जाता है, जिससे जोड़ों में अकड़न और दर्द जैसी समस्या होती है। जोड़ों में दर्द की समस्या में आहार-विहार का विशेष ध्यान रखें। जोड़ों संबंधी समस्या है, तो अचार, नींबू, मसालेदार सब्जियां, भिंडी, बैंगन, अरबी, छोले, केला, चीकू, अमरूद आदि न खाएं। बादाम, किशमिश, अखरोट, तिल, अलसी, दूध, दही, घीया, तोरई, परवल, टिंडा आदि का सेवन करें।

आयु बढ़ने के साथ प्रायः शरीर के विभिन्न जोड़ों में दर्द की समस्या प्रारंभ हो जाती है। इसका सर्वाधिक प्रभाव घुटनों पर पड़ता है और चलने-फिरने में या सीढ़ियां चढ़ने उतरने में समस्या होने लगती है। कई बार मरीज दर्द से राहत पाने के लिए कई प्रकार की दर्दनाशक दवाओं का प्रयोग करते हैं जिनके कई दुष्प्रभाव शरीर पर हो सकते हैं। विशेष रूप से हमारे गुर्दों और यकृत पर इन दवाओं का दुष्प्रभाव पड़ता है।

जोड़ों से राहत के लिए सख्त आहार नियंत्रण, नियमित फिजियोथेरेपी और प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता होती है। केवल ऐसे खाद्य पदार्थ ही खाने चाहिए जो आसानी से हजम हो जाएं और किसी प्रकार की गैस आदि पैदा न करें। हमें अपने आहार में गाजर, चुकंदर जैसी सब्जियों का रस, सूप, पपीता, नाशपाती, सेब जैसे फल और लौकी, तोरी, टिंडा और पेठा जैसी पकी हुई सब्जियां शामिल करनी चाहिए। भोजन बनाते समय जीरा, अदरक, हींग, लहसुन, सौंफ, हल्दी का प्रयोग भी लाभदायक है।

बहुत अधिक मसालेदार भोजन, मांसाहारी खाद्य पदार्थ, तले हुए खाद्य पदार्थ, मिठाइयां, चॉकलेट, चाय व काफी से दूर रहना चाहिए। भावनात्मक तनाव से भी इस बीमारी के लक्षण उभर सकते हैं।

भलीभांति पके हुए गरम आहार इसमें राहत पहुंचाते हैं। नमकीन, खट्टे और मीठे खाद्य पदार्थ भी लाभदायक है। इस रोग के रोगियों को सलाद, शीतल पेय, कच्ची सब्जियां, यथासंभव नहीं खानी चाहिए। दलिया या गरम खीर जैसे खाद्य पदार्थ लाभप्रद है किंतु ठंडे पदार्थों का सेवन यथासंभव नहीं करना चाहिए। शाम के समय हलके स्नैक्स के साथ हर्बल चाय पीनी चाहिए किंतु अधिक कैफीनवाले पेय पदार्थ नहीं लेने चाहिए। इस रोग के रोगी सब मीठे फल खा सकते हैं किंतु

अधपके फल नहीं खाने चाहिए।

दो तीन दिन के अंतर से खाली पेट अरण्डी का २ से २० मिली तेल पियें। इस दौरान चाय-कॉफी न लें। साथ में दर्दवाले स्थान पर अरण्डी का तेल लगाकर, उबाले हुए बेल के पत्तों को गर्म-गर्म बाँधने से वात-दर्द में लाभ होता है।

निर्गुण्डी के पत्तों का १० से ४० मि.ली. रस लेने से अथवा सेंकी हुई मेथी का कपड़छन चूर्ण तीन ग्राम, सुबह-शाम पानी के साथ लेने से वात रोग में लाभ होता है। यह मेथीवाला प्रयोग घुटने के वातरोग में भी लाभदायक है। साथ में वज्रासन करें। संधिशूलहर योग चूर्ण से जोड़ा व कमर का दर्द ठीक होता है। हड्डियाँ व नसे मजबूत बनती है। गठिया, मधुमेह, सायटिका व मोटापे आदि में लाभदायी। लहसुन की १० कलियों को १०० ग्राम पानी एवं १०० ग्राम दूध में मिलाकर पकायें। पानी जल जाने पर लहसुन खाकर दूध पीने से दर्द में लाभ होता है। २५० मि.ली. दूध एवं उतने ही पानी में दो लहसुन की कलियाँ, १-१ चम्मच सोंठ और हरड़ तथा १-१ दालचीनी और छोटी इलायची डालकर पकायें। पानी जल जाने पर वही दूध पीयें। सिंहनाद गुगल की २-२ गोली सुबह, दोपहर व शाम पानी के साथ लें। चित्रकादिवटी की २-२ गोली सुबह-शाम अदरक के साथ २० मि.ली. रस व १ चम्मच घी के साथ लें।

अक्सर पूजा में इस्तेमाल होनेवाले कपूर से आप और भी कई लाभ प्राप्त कर सकते हैं। ये मधुमेह के जोखिम को कम करता है, रक्तवसा स्तर नीचे लाता है और यौन संबंधी इच्छा बढ़ाता है। यही कपूर, आपके जोड़ों के दर्द को बहुत कम वक्त में दूर भी कर देता है। इसके इस्तेमाल से आप अपने पुराने से पुराने जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलता हुआ महसूस कर पाएंगे।

जोड़ों के दर्द के लिए कपूर- कपूर में एंटी-अर्थराइटिक, एंटी र्मेटिक और एंटीफ्लोजिस्टिक तत्व होते हैं। इसे लगाने से न सिर्फ शरीर के हिस्सों की सूजन कम हो जाती है बल्कि ये रक्त संचरण बढ़ाने के काम भी आता है, जिससे कि जोड़ों का दर्द कम हो जाता है। कुछ दिन कपूर लगाए जाने पर जोड़ों का दर्द कम हो जाता है। इससे मिलनेवाली ठंडक से जोड़ों की जलन भी दूर हो जाती है।

कपूर के तेल से मसाज करके जोड़ों के दर्द में आराम पाया जा सकता है। इस तेल को तैयार करने के लिए, कपूर के एक बड़े टुकड़े को १ कप गर्म नारियल के तेल में डालें। इसे पिघलने दें, फिर मिलाएं और एक बोतल में बंद करके रख लें। इस तेल की नियमित मसाज से जोड़ों के दर्द में जल्दी राहत मिल जाएगी।

आजकल हमारी दिनचर्या हमारे खान-पान से गठिया का रोग ४५-५० वर्ष के बाद बहुत से लोगों में पाया जा रहा है। गठिया में हमारे शरीर के जोड़ों में दर्द होता है, गठिया के पीछे यूरिक एसिड की बड़ी भूमिका रहती है। इसमें हमारे शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। यूरिक एसिड के कण घुटनों व अन्य जोड़ों में जमा हो जाते हैं। जोड़ों में दर्द से रोगी का बुरा हाल रहता है। इस रोग में रात को जोड़ों का दर्द बढ़ता है और सुबह अकड़न महसूस होती है। इसकी पहचान होने पर इसका जल्दी ही इलाज करना चाहिए अन्यथा जोड़ों को बड़ा नुकसान हो सकता है। दो बड़े चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच दालचीनी का पावडर सुबह और शाम एक गिलास मामूली गर्म जल से लें।

सुबह के समय सूर्य नमस्कार और प्राणायाम करने से भी जोड़ों के दर्द से स्थाई रूप से छुटकारा मिलता है। एक चम्मच मेथी बीज रातभर साफ पानी में गलने दें। सुबह पानी निकाल दें और मेथी के बीज अच्छी तरह चबाकर

खाएं। मेथी बीज की गर्म तासीर मानी गयी है। यह गुण जोड़ों के दर्द दूर करने में मदद करता है। गठिया के रोगी ४-६ लीटर पानी पीने की आदत डालें। इससे ज्यादा पेशाब होगा और अधिक से अधिक विजातीय पदार्थ और यूरिक एसिड बाहर निकलते रहेंगे।

एक बड़ा चम्मच सरसों के तेल में लहसुन की ३-४ कली पीसकर डाल दें, इसे इतना गरम करें कि लहसुन भली प्रकार पक जाए, फिर इसे आंच से उतारकर मामूली गरम हालत में इससे जोड़ों की मालिश करने से दर्द में तुरंत राहत मिल जाती है। प्रतिदिन नारियल की गिरी के सेवन से भी जोड़ों को ताकत मिलती है। आलू का रस १०० ग्राम प्रतिदिन भोजन के पूर्व लेना बहुत हितकर है। प्रातः खाली पेट एक लहसून कली, दही के साथ दो महीने तक लगातार लेने से जोड़ों के दर्द में आशातीत लाभ प्राप्त होता है। २५० ग्राम दूध एवं उतने ही पानी में दो लहसुन की कलियां, १-१ चम्मच सोंठ और हरड़ तथा १-१ दालचीनी और छोटी इलायची डालकर उसे अच्छी तरह से धीमी आंच में पकायें। पानी जल जाने पर उस दूध को पीयें, शीघ्र लाभ प्राप्त होगा।

संतरे के रस में ११५ ग्राम कार्ड लिवर ऑईल मिलाकर सोने से पूर्व लेने से गठिया में बहुत लाभ मिलता है। अमरूद की ४-५ नई कोमल पत्तियों को पीसकर उसमें थोड़ा सा काला नमक मिलाकर रोजाना खाने से जोड़ों के दर्द में काफी राहत मिलती है। काली मिर्च को तिल के तेल में जलने तक गर्म करें। उसके बाद ठंडा होने पर उस तेल को मांसपेशियों पर लगाएं, दर्द में तुरंत आराम मिलेगा।

दो तीन दिन के अंतर से खाली पेट अरण्डी का १० ग्राम तेल पियें। इस दौरान चाय-कॉफी कुछ भी न लें जल्दी ही फायदा होगा। दर्दवाले स्थान पर अरण्डी का तेल लगाकर, उबाले हुए बेल के पत्तों को गर्म-गर्म बाँधे इससे भी तुरंत लाभ मिलता है। गाजर को पीसकर इसमें थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर रोजाना सेवन करें। यह जोड़ों के लिगामेंट्स का पोषण कर दर्द से राहत दिलाता है। हर सिंगार के ताजे ४-५ पत्ती को पानी के साथ पीस ले, इसका सुबह-शाम सेवन करें, अति शीघ्र स्थाई लाभ प्राप्त होगा। गठिया रोगी को अपनी क्षमतानुसार हल्का व्यायाम अवश्य ही करना चाहिए क्योंकि इनके लिये अधिक परिश्रम करना या अधिक बैठे रहना दोनों ही नुकसानदायक हैं। १०० ग्राम लहसुन की कलियां लें। इसे सैंधा नमक, जीरा, हींग, पीपल, काली मिर्च व सोंठ ५-५ ग्राम के साथ पीस कर मिला लें। फिर इसे अरंड के तेल में भूनकर शीशी में भर लें। इसे एक चम्मच पानी के साथ दिन में दो बार लेने से गठिया में आशातीत लाभ होता है। जैतुन के तेल से मालिश करने से भी गठिया में बहुत लाभ मिलता है। सोंठ का एक चम्मच पावडर का नित्य सेवन गठिया में बहुत लाभप्रद है। गठिया रोग में हरी साग सब्जी का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद रहता है। पत्तेदार सब्जियों का रस भी बहुत लाभदायक रहता है। गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर इसका लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

आजकल की जीवनशैली और उम्र बढ़ने के साथ गठिया की समस्या आम सी हो गई है। इस समस्या का सामना अब सिर्फ उम्रदराज लोगों को ही नहीं, बल्कि आज कल के युवकों को भी करना पड़ता है। हालांकि आप इससे छुटकारा पाने के लिए घरेलू नुस्खे के साथ कुछ आसान व्यायाम को अपना सकते हैं। सैर सबसे आसान उपाय है जो आपको गठिया से निजात दिला

सकता है। इसके लिए आप कभी भी वक्त निकालकर कहीं भी सैर कर सकते हैं। चाहे वो आपका दफ्तर हो या फिर कॉलेज का मैदान या फिर घर का आंगन। १५ से २० मिनट के रोज की सैर से आप तुरंत फर्क महसूस कर सकते हैं।

गठिया को दूर करने के लिए सबसे आसान और कम समय लेनेवाला व्यायाम है उठक-बैठक। इसे करने के लिए आप अपने कुर्सी से उठें और फिर थोड़ी देर बैठ जाएं। इस प्रक्रिया को लगातार १० से १५ बार दोहराएं। इस व्यायाम को भी आप कहीं भी कर सकते हैं। ज्यादा बेहतर होगा कि आप कुर्सी के बिना भी इसे करें।

स्क्वाट्स- इसे करने के लिए आप अपने दोनों हाथों को सामने करें और दोनों पैरों के बीच में थोड़ा गैप रखें। अब आप आधी खड़ी और बैठे अवस्था में कुछ देर रहें। जैसे आप कुर्सी पर बैठें हो। इस अवस्था में कुछ देर रहें फिर वापस उसी अवस्था में आ जाएं। इस प्रक्रिया को १० से १२ बार करें।

घुटने की व्यायाम- दीवार से अपनी पीठ को टिकाते हुए बैठें। इसके बाद अपने पैरों की अंगुलियों को छूने की कोशिश करें। इस व्यायाम को करने के समय आपके घुटने मुड़ने नहीं दें।

सूजे हुए और दर्दवाले बड़े पंजे- सूजे हुए, दर्ददायक, लाल और बड़े पंजे होना गठिया की निशानी है। बहुत से लोगों का मानना है कि उनके बड़े पंजों के कारण उन्हें गठिया है। एक प्रकार के गठिया में आपके खून में यूरिक एसिड बढ़ जाता है। मुख्य तौर पर ऐसा ज्यादा मांस खाने से होता है।

घुटने की करें कसरत, वजन को रखें नियंत्रित, खाने में कैल्शियम और विटामिन डी (दूध, दही, फल व हरी सब्जियां) का अधिक इस्तेमाल करें। सुबह की धूप में टहलें, ज्यादा सीढ़ी न चढ़ें-उतरें।

हमारे शरीर में उपस्थित रोग प्रतिरोधक क्षमता ईश्वर प्रदत्त हथियार है जो शरीर में प्रवेश करनेवाले किसी प्रकार के बाहरी विषैले पदार्थों को निष्क्रिय करके शरीर की रक्षा करते हैं। किसी बीमारी के जीवाणु के शरीर में प्रवेश करने की स्थिति में उसके विरुद्ध प्रतिरोधी क्षमता वाले एंटीबॉडी तैयार करके जीवाणु के कुप्रभाव से शरीर को बचाने का काम करते हैं।

वर्तमान समय में टीकाकरण के माध्यम से शरीर के अंदर विभिन्न प्रकार के एंटीबॉडी तैयार किये जा रहे हैं जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर विभिन्न बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं हालांकि उनका कुछ बुरा प्रभाव भी देखने को मिल रहा है। रूमेटायड गठियारोग जोड़ दर्द के समय विशेष एंटीबॉडीज उत्पन्न करते हैं जो जोड़ों की झिल्लियों को नष्ट करते हैं। शुरुआत में झिल्लियों में सूजन आ जाती है जिसकी वजह से जोड़ों में सूजन, दर्द और कठोरता आ जाती है। झिल्लियों के नष्ट होने के बाद हड्डियां भी नष्ट होने लगती हैं जिससे जोड़ विशेष को नष्ट होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। शरीर में उत्पन्न असामान्य प्रतिरोधक क्षमता मुख्य रूप से महिलाओं में ३०-४० वर्ष की उम्र में उत्पन्न होती है। बीमारी में हाथ पैर के छोटे-छोटे जोड़, शरीर के दोनों तरफ एक साथ पांच से अधिक जगहों को प्रभावित करते हैं। समय रहते इलाज नहीं किया गया तो शरीर के अन्य अंग जैसे-आंख, फेफड़े, गुर्दे, हृदय के प्रभावित होने की आशंका उत्पन्न हो जाती है।

रूमेटायड गठियारोग के उपचार से मरीज को विशेष लाभ मिलता है हालांकि इसके इलाज में लंबे समय तक ध्यान देने की जरूरत होती है। आवश्यकतानुसार समय-समय पर खून जांच व दवाओं का नियमित सेवन न केवल दर्द से राहत दिलाता है बल्कि दवा के किसी प्रकार के कुप्रभाव से बचाता है। प्रायः जोड़ों के दर्द में केन्द्रीय जोड़ कमर, छाती

व गर्दन की हड्डियां विशेष रूप से प्रभावित होती हैं। गर्दन व कमर दर्द एक साथ भी हो सकता है या अलग-अलग भी। गठियारोग कमर दर्द से प्रारंभ होता है जो प्रायः सुबह बिस्तर से उठते समय या बाद में चलने व झुकते वक्त होता है जो एक दो घंटे बाद अपने आप कम हो जाता है।

छाती दर्द में फेफड़े की हड्डियों के प्रभावित होने पर सांस लेने व खांसने में परेशानी आती है जबकि गले के प्रभावित होने पर गले की विभिन्न हड्डियां विभिन्न स्थितियों में आपस में कस जाती है जिसके कारण प्रभावित व्यक्ति साधारण व्यक्ति की तरह गर्दन को घुमाने-फिराने में असमर्थ हो जाता है और थोड़ी से घुमाव पर काफी दर्द होता है। गठियारोग एक विशेष प्रकार के आनुवांशिक गुणसूत्रवाले व्यक्तियों में होती है।

गठियारोग का मूलभूत इलाज फिजियोथेरेपिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा किया जाता है जिससे विशेष लाभ मिलता है हालांकि चिकित्सक के परामर्श से हल्का फुल्का व्यायाम भी विशेष लाभकारी होता है।

बढ़ती उम्र के साथ जोड़ों के कार्टिलेज घिस जाते हैं और उनमें चिकनाहट कम होने लगती है। इस स्थिति को सहज चिकित्सीय परीभाषा में ऑस्टियो गठियारोग कहते हैं। सामान्यतः अर्धेड़ावस्था (मिडिल एज) यानी ४० से ५० या इससे अधिक उम्रवाले लोगों में इस बीमारी के होने की आशंकाएं ज्यादा होती है। ऑस्टियो गठियारोग किसी भी जोड़ के प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह घुटनों, कूल्हों, पीठ के निचले हिस्से, गर्दन और उंगलियों के छोटे जोड़ों में सबसे अधिक होता है।

ऑस्टियो गठियारोग उम्र बढ़ने का एक सामान्य परिणाम है। यह जोड़ों के घिसने के कारण भी होता है। जोड़ों में कार्टिलेज होते हैं। रबड़ जैसे उत्तक होते हैं, जो जोड़ों में आपकी हड्डियों के लिए गद्दी जैसा काम करते हैं और हड्डियों को एक दूसरे पर फिसलने में सक्षम बनाते हैं। जब कार्टिलेज घिस जाते हैं और अपनी जगह से हट जाते हैं, तो हड्डियां आपस में रगड़ खाने लगती हैं। इस कारण दर्द, सूजन और जकड़न पैदा होती है। जोड़ों के चारों ओर बोनी स्पर या अतिरिक्त हड्डी का निर्माण हो सकता है। जोड़ के आसपास के लिगामेंट और मांसपेशियां अधिक कमजोर और कड़ी हो जाती हैं।

अधिक वजन होने पर कूल्हे, घुटने, टखने और पैर के जोड़ों में ऑस्टियो गठियारोग होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि अतिरिक्त वजन से जोड़ अधिक घिसते हैं और टेढ़े होने लगते हैं। फ्रैक्चर या जोड़ों की अन्य चोटों के कारण कालांतर में ऑस्टियो गठियारोग होने का खतरा बढ़ सकता है। प्रतिदिन एक घंटा घुटना टेककर या घुटना मोड़कर बैठनेवाले कार्यों को करने से ऑस्टियो गठियारोग होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। वजन उठाने, सीढ़ियां चढ़ने या अधिक पैदल चलने से भी इसका खतरा बढ़ जाता है। जोड़ों की चोटों के कारण जोड़ के निकट रक्त की आपूर्ति में अवरोध पैदा करनेवाले वैस्कुलर नेक्रोसिस डिस्ऑर्डर नामक रोग का होना।

जोड़ों में दर्द, सूजन और जकड़न महसूस होना ऑस्टियो गठियारोग के आम लक्षण हैं, जिसके कारण पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने में तकलीफ होती है। व्यायाम करते समय जब अपने जोड़ों पर वजन डालते हैं, तो अक्सर दर्द बढ़ जाता है। यदि आपका ऑस्टियो गठियारोग है, तो समय के साथ आपके जोड़ कठोर हो सकते हैं और उनमें जकड़न पैदा हो सकती है। जब आप जोड़ को इस्तेमाल करते हैं, तो आप रगड़ खाने, सख्त या चटचटाहट की आवाज सुन सकते हैं।

शब्दावली का अर्थ दर्द और जकड़न से है, जो आप सोकर उठने के बाद महसूस कर सकते हैं। जकड़न आम तौर पर

३० मिनट या उससे कम समय तक रहती है। चलने-फिरने की क्षमता का कम होना।

चिकित्सक की सलाह पर आप दर्द निवारक दवा ले सकते हैं, जिससे आपको ऑस्टियो अर्थराइटिस के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है। कुछ समय के लिए दर्द से राहत पाने के लिए घुटने में कृत्रिम ज्वाइंट तरल पदार्थ इंजेक्ट किया जा सकता है।

फ्रैक्चर या जोड़ों की अन्य चोटों के कारण शल्यचिकित्सा करनी पड़ सकती है। क्षतिग्रस्त कार्टिलेज को ठीक करने के लिए आर्थ्रोस्कोपिक शल्यचिकित्सा करनी पड़ सकती है। हड्डी के अलाइनमेंट में बदलाव लाना (ऑस्टियोटमी)। जब मरीज को दवाओं और अन्य विधियों से राहत नहीं मिलती, तब कृत्रिम ज्वाइंट रिप्लेसमेंट (जैसे नी रिप्लेसमेंट, हिप रिप्लेसमेंट, शोल्डर रिप्लेसमेंट आदि) कराना पड़ता है।

किसी भी उम्र में नी कैप के नीचे कार्टिलेस का मुलायम पड़ना आम समस्या है। घुटनों में दर्द, खासकर सीढ़ियां चढ़ते वक्त या उन कार्यों को करते वक्त जिनमें नी कैप स्ट्रेच होता है, इसके लक्षण हैं।

घुटनों का दर्द कम करने के लिए तैराकी या पूल एरोबिक्स सबसे अच्छी कार्डियो व्यायाम है। कुछ खास लोगों में स्टेशनरी साइक्लिंग या क्रॉस ट्रेनिंग भी फायदेमंद साबित होती है। शुरुआत में १५ मिनट कार्डियो करने से समय बढ़ाया जा सकता है। इसे कम से कम ४५ मिनट कर सकते हैं। स्क्वैड, हैम्स और ग्लूट्स को मजबूत बनाने के लिए कुछ सीधे सादे व्यायाम कर सकते हैं।

योग मैट पर लेटिए और एक तौलिए को गोल करके लोअर जांघ के नीचे टिका लीजिए। इसके बाद नीचे के टांग को ऊपर की तरफ उठाएं और १५-२० सेकंड तक ऊपर रखें। पैर को फ्लैक्स पोजिशन में रखें। इसे दोनों टांगों के साथ १० से १५ बार दोहराएं।

अब गोल किए गए तौलिए को घुटने के नीचे टिका लीजिए। पैरों की हील को जमीन पर छूने की कोशिश करें। घुटने पर जोर देकर तौलिए को दबाने का प्रयास करें। इससे स्ट्रैक्स स्क्वैड मजबूत होंगे। इसे भी दोनों टांगों के साथ १० से १५ बार दोहराने से नतीजे दिखाई देंगे।

दोनों हाथों से बारबैल को आगे की तरफ पकड़ लें। अपने फिटनेस स्तर के अनुसार इस पर जोर डालें। टांगों और कंधों की चौड़ाई एक जितनी रखते हुए आगे की तरफ झुकने की कोशिश करें। इसमें रीढ़ की हड्डी को न झुकने दें। सांस को बाहर फेंकते हुए ऊपर की तरफ उठिए।

ऊंची कुर्सी या २० इंच ऊंचा डिब्बा लें। दोनों टांगों को चौड़ा करके डिब्बे के आगे की तरफ खड़े हो जाएं। खुद को डिब्बे की तरफ झुकाएं, जैसे उस पर बैठने या स्क्वैट करने का प्रयास कर रहे हों। रीढ़ की हड्डी नहीं हिलाएं। इसे १५ बाद दोहराएं।

संधिवात में शरीर के किसी संधि जोड़ में शोध की उत्पत्ति होती है। धीरे-धीरे शोध विकसित होता है और तीव्र शूल होने लगता है। शोध के कारण त्वचा लाल हो जाती है। संधि शोध को स्पर्श करने में भी पीड़ा होती है। रात को अधिक पीड़ा होने से रोगी की नींद नष्ट हो जाती है।

संधि शोथ और शूल के कारण रोगी चलने-फिरने में असमर्थ हो जाता है। उठकर खड़े होने में भी तीव्र शूल होता है। संधिवात के कारण रोगी को ज्वर भी हो जाता है। संधिवात के उग्र रूप धारण करने पर रोगी की भूख नष्ट हो जाती है। संधिवात के रोगी शीतल खाद्य और शीतल पेयों का सेवन न करें।

सब्जियों में गाजर, मूली, टमाटर, अरबी, कचालू, फूलगोभी, भिंडी न खाएं। दही और तक्र (मट्टे) का सेवन न करें। चावल व उड़द की दाल का सेवन न करें। घी, तेल, मक्खन से बने पकवान न खाएं। मांस, मछली व अंडे के साथ-साथ उष्ण मिर्च मसालों से बनी तली हुई चीजों का सेवन ना करें। नंगे पाव फर्श पर न घूमें।

अब अनियमित दिनचर्या, श्रम रहित जीवनशैली, खानपान में गड़बड़ी आदि के कारण शरीर में वात बढ़ जाता है। यही कारण है कि आजकल कम उम्र में ही लोगों को जोड़ों का दर्द अपनी गिरफ्त में ले रहा है। वैसे अधिकतर लोग मानते हैं कि जोड़ों का दर्द लाइलाज नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से इसके दर्द से राहत मिल सकती है।

एक पत्तीले में पानी गर्म करके उसमें एप्सम सॉल्ट मिलाएं। इस पानी में पैरों को १० से १५ मिनट तक डुबोकर रखें। इस दौरान पैरों को हल्का-हल्का मलते रहें। पानी की गर्मी और मालिश से त्वचा के रोम-छिद्र खुल जाते हैं और एप्सम सॉल्ट शरीर के अंदर से यूरिक एसिड को बाहर खींच लेता है। पैरों को पोंछ लें और ढंक दें। इसके बाद हाथ और कोहनी को भी डुबोएं। पानी गर्म ही रहे। १० से १५ मिनट बाद हाथों को भी पोंछकर ढंक लें। ताकि पसीना आ जाए। दिनभर में तीन बार इस क्रिया को दोहराएं। एप्सम साल्ट युक्त गर्म पानी में एक या कई तौलिए को भिगोकर सिलसिलेवार या एक साथ जोड़ों पर रखा जा सकता है। १० से १५ मिनट बाद गीले तौलिए हटाकर जोड़ों को पोंछ लें और फौरन कुछ ओढ़कर सो जाएं।

इस रोग का उपचार करने में तुलसी बड़ी कारगर भूमिका निभाती है क्योंकि तुलसी में वात विकार को मिटाने का प्राकृतिक गुण होता है। तुलसी का तेल बनाकर दर्दवाली जगह लगाने से तुरंत आराम मिलता है।

ज्यादा तकलीफ होने पर नमक मिले गरम पानी का टकोर व हल्के गुनगुने सरसों के तेल की मालिश करें। मोटापे पर नियंत्रण रखें। नियमित सूक्ष्म व्यायाम व योगाभ्यास करें। भोजन में खट्टे फलों का प्रयोग न करें।

गठियारोग का दर्द बेहद तकलीफदेह हो सकता है। बुजुर्गों का इस दौरान हिलना-दुलना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में आपकी रोजमर्रा की जिंदगी भी बुरी तरह प्रभावित होती है। आप समय से इस रोग का निदान करें। कोई भी लक्षण नजर आते ही अपने चिकित्सक से मिलिये। कई लोग दर्द के लिए जड़ी-बूटियों और दवाओं का प्रयोग करते हैं। लेकिन दर्द लंबे समय तक रहे तो आपको चिकित्सक से मिलकर अपने रोग की पुष्टि करवा लेनी चाहिए। आपका चिकित्सक गठियारोग का निदान करने के लिए आपके लक्षणों के बारे में पूछेगा। इसके साथ ही वह इन बातों को भी देखेगा कि आखिर आपके शरीर में गठियारोग के लक्षण किस प्रकार विकसित हो रहे हैं। वह इसके बाद बीमारी की पुष्टि करने के लिए कुछ जांच करने की भी सलाह दे सकता है। आखिर दर्द शरीर के कौन से हिस्से में हो रहा है। क्या आपके जोड़ों या उसके आसपास किसी प्रकार का दर्द और सूजन तो नहीं है। इसके साथ ही वह आपकी सेहत के अन्य आयामों की भी जांच करेगा।

क्योंकि गठियारोग आपके शरीर के अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकता है। दर्द और हिलने-दुलने में परेशानी।

झंझरी भावना या चरचरहट के साथ दर्द होना कई बार अनुवांशिक गठियारोग का लक्षण हो सकता है। कोशिकाओं में कोमलता और दर्द की शिकायत रहना। कुछ प्रकार के गठियारोग में रेशोज और मुंह में छालों की शिकायत हो सकती है।

चिकित्सक निदान करने से पहले कुछ अन्य बातों की भी पुष्टि करना चाहेगा। कहीं यह लक्षण किसी अन्य बीमारी के कारण तो नहीं।

रक्त-जांच, एक्स-रे, एमआरआई स्कैन, अल्ट्रासाउंड, सायनोविल फ्लूड अनालसिस, बायोप्सी, मूत्र जांच आदि के जरिए गठियारोग का पता लगाया जाता है। केवल चिकित्सक ही बता सकता है कि यह गठियारोग है या उससे जुड़ी कोई और समस्या है अथवा कुछ और।

किसी भी बीमारी को गंभीर होने का मौका नहीं देना चाहिए। अगर आपको जरा सा भी संशय है तो चिकित्सक से मिलकर इसका निवारण किया जाना जरूरी है।

फ्रोजन शोल्डर- सभी समस्याओं पर आयुर्वेद में इलाज है। कमर से नीचे तक दर्द होना साईटिका का लक्षण होता है। साईटिका, गृध्रसी अथवा वेदना, जोड़ों का दर्द के लिए अभ्यंग, दवा, काढ़ा बनाकर भाप लेना, खांसी, रक्तमोक्षणादि पंचकर्मों से तुरंत आराम मिलता है। पेटमें गैस पैदा करनेवाले चने की दाल, ककड़ी, पावटा, मटर, तरबूज इत्यादि तथा शीतपेय नहीं ले। पैर को झटका लगेगा, ज्यादा देर खड़ा रहना इससे बचें। गरम पानी में सुंठ डालकर अथवा एक चम्मच एरंडेल मिलाकर बनायी गयी चपाती, ज्वार की रोटी खायें। वज्रासन, शलभासन जैसे योगासन सही मार्गदर्शन में करें। सही आयुर्वेदोपचार से उपरोक्त समस्याएं दूर होंगी।

ठंडी, शीत वायु, को नजर अंदाजकर कार्य करते रहना, बरसात में भीगना, कंधा दुखने पर दुर्लक्ष करना भारी बोझ उठाना, रेल, बसों में अकड़कर बैठकर यात्रा करना, नींद में शरीर के नीचे हाथ दबना, बड़ा-बड़ा सिरहाना इस्तेमाल करना, ठंडा गद्दा, आमवात, प्रसुती के पश्चात स्वास्थ्य का ध्यान नहीं देना, मार लगना आदि कारणों से बीमारी पर आयुर्वेदोपचार से निश्चित लाभ होता है। कंधा उष्ण रहे ऐसे कपड़े पहनना, व्यायाम करना, पंखा, एसी का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यह लाभदायक होता है।

रजोनिवृत्ति इस कालावधि में महिलाओं के शरीर में काफी परिवर्तन आता है। वजन बढ़ना, अस्थिक्षरण, बढ़ती उम्र के साथ, होनेवाले वातदोखाधिक्य, यह इसी का भाग है। फल स्वरूप जोड़ों पर दबाव पड़ता है और उसकी झीज होती है और वहां दर्द होता है। वातशामक, स्निग्ध उष्ण इलाज से आराम होता है। पथ्यपालन, नियमित आयुर्वेदोपचारों की सहायता से कमर, घुटना, जोड़ों का दर्द निश्चित रूप से ठीक होता है।

कंधा दुखना, सूजन आना, हाथ ऊपर करना, गोल घुमाना, आदि क्रियाएं करते समय दर्द होना, गर्दन, पीठ, जोड़ों परसूजन आना, इसके कारण लिखना, चीज उठाना, आटा मलना, चपाती बनाना आदि दैनंदिन कार्य करने में तकलीफ होना। आदि को फ्रोजन शोल्डर कहते हैं।

मनुष्य के शरीर में सभी हिस्से सहयोगी दल की तरह काम करते हैं। ऐसे में किसी भी एक हिस्से में होनेवाली तकलीफ पूरे शरीर को पीड़ा से भर देती है। कंधे का डिसलोकेट हो जाना भी ऐसी ही एक तकलीफ है। जब यह तकलीफ बढ़

जाती है तो गंभीर रूप ले सकती है। समय पर होनेवाले इलाज से इसमें काफी राहत मिल सकती है।

हमारे शरीर में कंधे सबसे ज्यादा मूव करनेवाले जोड़ के रूप में उपस्थित होते हैं। ये खुद कई दिशाओं में घूमने के साथ ही बांहों को घुमा सकता है, उन्हें सिर तक ऊंचा कर सकता है और आस-पास फैलाने में मदद कर सकता है। ऐसे में कंधे के डिसलोकेट होने से कई सारी गतिविधियों पर रोक लग सकती है। साथ ही तेज दर्द भी हो सकता है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है, लेकिन त्वरित उपचार और सही तरीकों से इसे नियंत्रण में किया जा सकता है।

हमारे कंधे तीन हड्डियों से मिलकर बने होते हैं। ऊपरी बांहों की हड्डी यानी ह्यूमरस, शोल्डर ब्लेड स्कैप्युला तथा कॉलरबोन क्लेविकल। ह्यूमरस का बॉलनुमा सिर, शोल्डर ब्लेड के एक खांचे जैसे सॉकेट ग्लेनॉइड में फिट हो जाता है और इसके आसपास मौजूद उत्तक इस बॉल को खांचे में फिट बनाए रखने में मदद करते हैं। जब किसी कारण से यह बॉल, सॉकेट से बाहर निकल आती है तो शोल्डर डिसलोकेट हो जाता है और ऐसी हालत में वह अपनी पकड़ स्थाई नहीं रख पाता और बार बार डिसलोकेट होने लगता है। इस स्थिति को क्रॉनिक शोल्डर इनस्टेबिलिटी कहते हैं। ज्यादातर मामलों में इसके पीछे कोई चोट या लगातार कंधों पर पड़नेवाला दबाव जिम्मेदार होता है। कुछ प्रकरणों में मांसपेशियों के कमजोर होने या शोल्डर सॉकेट के सही आकार में न होने पर भी यह तकलीफ पनपती है। तब इसे एट्रॉमेटिक शोल्डर इनस्टेबिलिटी कहा जाता है।

हड्डियों के जोड़ों के अतिरिक्त देखभाल से उन्हें अधिक उम्र तक सेहतमंद बनाकर रखा जा सकता है। जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए सेहतमंद आहार और जरूरी पोषण से बेहतर और कोई विकल्प नहीं हो सकता है।

फल, सब्जियां, अनाज और दालें, डेयरी उत्पाद कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें अपने भोजन में शामिल करने से हड्डियों के जोड़ मजबूत होते हैं। हफ्ते में कम से कम दो बार प्रोटीनयुक्त चीजें खाई जा सकती हैं।

रक्तसंचार को बेहतर बनाने के लिए ओमेगा ३ फैटी एसिड की जरूरत होती है। ओमेगा ३ और विटामिन ए व डी का बेहतरीन स्रोत होता है।

विटामिन सी कार्टिलेज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन के विटामिन डी के साथ मिलकर शरीर को कैल्शियम अवशोषित करने में मदद करता है। विटामिन डी हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है, जिसके अवशोषण में यह मदद करता है।

यदि आपका वजन अधिक है, तो उसे कम करें। इससे जोड़ों पर दबाव कम होगा। सामान्य प्रकार की व्यायाम जैसे जलतरण और सैर से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, जोड़ों में लचीलापन आता है और हड्डियां फ्रैक्चर होने से बची रहती हैं। धूम्रपान से भी हड्डियों की सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। अपने व्यायाम दिनचर्या में ऐसी क्रियाशीलता शामिल करें जिससे आपके कोर मजबूत बनें, इसमें शामिल हैं छाती, पीठ और पेट। पेट और पीठ की मांसपेशियां मजबूत होंगी तो संतुलन बिगड़ने का खतरा नहीं रहेगा और इससे जोड़ों को क्षति नहीं होगी। कोई भी नया व्यायाम करने से पहले किसी प्रशिक्षित या अनुभवी की मदद लें। अधिक मेहनतवाली व्यायाम का प्रभाव जोड़ों पर पड़ता है और बिना सलाह के ऐसा करने से जोड़ों को क्षति पहुंच सकती है।

ग्लूकोसमीन और कॉन्ड्रायटिन ये दोनों ही तत्व प्राकृतिक रूप से कार्टिलेज में मौजूद होते हैं, जो जोड़ों की सेहत को बेहतर बनाने का काम करते हैं। कोलोजेन जोड़ों की सतह के निर्माण में सहायक होते हैं। इन्हें पूरक के रूप में भी लिया जा सकता है।

प्रत्युर्जा की समस्यावाले न लें- कई लोगों में ग्लूकोसमीन रक्त में शक्कर के स्तर को बढ़ा देती है, इसलिए इसे पूरक के रूप में लेने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह लें। यदि कोई रक्त पतला करने के लिए दवाएं ले रहा है तो उस पर भी प्रभाव पड़ता है। ग्लूकोसमीन लेने के बाद यदि कोई बीमार महसूस करता है तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है शरीर के वजन को नियंत्रण में रखना। शरीर का अतिरिक्त वजन हमारे जोड़ों, विशेषकर घुटने के जोड़ों पर दबाव बनाता है। व्यायाम से वजन कम करने और वजन सामान्य बनाए रखने में मदद मिल सकती है। कम प्रभाववाले व्यायाम जैसे तैराकी या साइकिल चलाने का अभ्यास करें।

जो लोग अधिक समय तक संगणक पर बैठे रहते हैं, उनके जोड़ों में दर्द होने की संभावना अधिक रहती है। जोड़ों को मजबूत बनाने के लिए अपनी आदत बदलते रहिए।

यदि व्यायाम को अच्छे से किया जाए तो एंडॉर्फिन नामक संप्रेरक निकलता है, जो आपको स्वस्थ होने का अनुभव देता है। एक दिन में कम से कम २०-४० मिनट तक जरूर टहलें।

गठियारोग में जोड़ों में सूजन आ जाती है और तेज दर्द होता है। इससे पीड़ित लोगों को अपनी दिन-प्रतिदिन की सामान्य गतिविधियों को करने में भी समस्या आती है। गठियारोग के कारण जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है और कई लोगों को तो इस कारण विकलांगता का सामना करना पड़ता है।

गठियारोग कई कारणों के एक साथ आने के कारण होता है। इसमें आनुवंशिक और कई बाहरी कारण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पहले की चोट, धूम्रपान, संक्रमण, मोटापा, बढ़ती उम्र आदि।

लक्षण- अलग अलग गठियारोग के अलग अलग लक्षण दिखाई देते हैं, लेकिन सभी प्रकार के गठियारोग में कुछ सामान्य लक्षण दिखाई देते हैं- जोड़ों में दर्द होना, खासकर सुबह के समय, जोड़ों में सूजन आ जाना और जलन होना। जोड़ों का कड़ा और कमजोर हो जाना। जोड़ों की कार्यप्रणाली प्रभावित होना और थकान। हल्का बुखार रहना, रक्ताल्पता, सीढ़ियां चढ़ने-उतरने और अधिक दूर तक चलने में दर्द होना।

कई रूप- गठियारोग के १०० से भी अधिक रूप होते हैं, लेकिन कुछ प्रमुख हैं।

रूमेटाइड गठियारोग- रूमेटाइड गठियारोग एक ऑटो इम्यून बीमारी है, जो मुख्य रूप से जोड़ों के आसपास के ऊतकों पर आक्रमण करता है। ऑटो प्रतिरोधक बीमारी उसे कहते हैं, जिसमें प्रतिरोधक तंत्र अपने ऊतकों को ही बाहरी आक्रमणकारी मानकर उन पर आक्रमण करने लगता है। यह रोग पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है। इस कारण लगातार सूजन रहती है और दर्द होता है, जो कभी-कभी गंभीर हो जाता है।

जुवेनाइल रूमेटाइड आथ्राइटिस- यह १६ वर्ष से कम उम्र के बच्चों को प्रभावित करता है। सामान्य तौर पर गठियारोग जोड़ों को प्रभावित करता है, लेकिन इसमें आंखें, त्वचा और गैस्ट्रोइन्सटेटीनल ट्रैक्ट भी प्रभावित होता है।

इसके अलावा कुछ अन्य गठियारोग भी होते हैं।

उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि गठियारोग कौनसा है। पहले दवाओं से उपचार करने का प्रयास किया जाता है। यह सूजन कम करता है।

फिजियोथेरेपी- कई प्रकार के गठियारोग में फिजियोथेरेपी बहुत कारगर होती है। इससे अंगों की कार्यप्रणाली सुधरती है और जोड़ों के आसपास की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती हैं। अगर गठियारोग शुरूआती चरण में है तो उसे फिजियोथेरेपी और जीवनशैली में परिवर्तन कर नियंत्रित कर सकते हैं।

ज्वाइंट रिप्लेसमेंट शल्यचिकित्सा- इस शल्यचिकित्सा में क्षतिग्रस्त जोड़ को निकाल दिया जाता है और इसे कृत्रिम जोड़ से बदल दिया जाता है। दुनियाभर में घुटनों और कूल्हों को बदलने के लिए सबसे अधिक शल्यचिकित्सा की जाती है।

एक्यूंपंक्चर गठियारोग के उपचार का एक विकल्प बनकर उभरा है। इसमें विशेष बिंदुओं पर बारीक सुइयां चुभोई जाती हैं, जिससे दर्द दूर हो जाता है।

ठंड आते ही आपके जोड़ों में गठिया जैसा ही तेज दर्द होने लगता है।

लगभग १० ग्राम काली उड़द, ४ ग्राम बारीक पिसा हुआ अदरक, ४ ग्राम पिसा हुआ कपूर, ५० मिली खाने का तेल। स्टोव पर लोहे की कढ़ाई रखें। कढ़ाई के गर्म होने पर उसमें लगभग १० ग्राम काली उड़द, ४ ग्राम बारीक पिसा हुआ अदरक, ४ ग्राम पिसा हुआ कपूर और ५० मिली खाने का तेल मिला लें। अब इन सारी चीजों को ५ मिनट तक गर्म होने दें। ५ मिनट बाद इस गर्म तेल को छानकर एक कटोरी में रख लें। अब रोज हल्का गर्म करके एक महीने तक सुबह-शाम जोड़ों के दर्द में इस तेल को लगाएं।

मोटापे के साथ गठिया के बढ़ते मामलों के लिए हमारी जीवनशैली, खान-पान और शारीरिक कसरत की कमी जिम्मेदार है। गठिया जोड़ों की बीमारी है और रोगाणु प्रतिरक्षा आत्मक्षमता ऑटोइम्यून: विकार है। ओस्टियो गठियारोग से सबसे ज्यादा घुटने के जोड़ प्रभावित हो रहे हैं। इसमें कई बार घुटने बदलने की जरूरत भी पड़ सकती है। मोटापे का सामना कर रहे मरीजों में घुटने और कूल्हे जैसे वजन संभालनेवाले जोड़ों पर अतिरिक्त जोर पड़ता है जो उनकी स्थिति बिगाड़ता है।

मोटापे से जूझ रहे तीन में से एक व्यक्ति को गठिया है जबकि तीन में से दो अमेरिकियों का या तो वजन ज्यादा है या वे मोटापे से ग्रस्त हैं। खराब जीवनशैली, खान-पान की आदतों, शारीरिक गतिविधियों की कमी से मोटापे की दिक्कत बढ़ रहा है। और इससे गठिया के मरीजों की संख्या पर सीधे प्रभाव पड़ रहा है।

अब गठिया का संपूर्ण इलाज संभव है। यह इस बात पर निर्भर है कि व्यक्ति को किस श्रेणी की गठिया है।

वैसे तो गठिया शरीर के किसी भी जोड़ में हो सकती है। किन्तु सर्वाधिक पायी जानेवाली गठिया घुटनों से संबंधित है, जिसे ऑस्टियो गठियारोग कहते हैं। इस रोग में घुटने के बीच स्थित कार्टिलेज के घिस जाने के कारण जांघ और पंजे हड्डी आपस में रगड़ने लगती है, जिससे पीड़ित व्यक्ति को तकलीफ होती है।

रोग की प्रारंभिक स्थिति में दवाओं और व्यायाम से ही आराम मिल जाता है। यदि उस समय आराम नहीं मिलता,

तब आर्थोस्कोपी की जाती है। इस तकनीक में दोनों सतहों को रक्त से साफ करने के बाद एक विशेष हाइल्यूरान नामक विस्कस द्रव डाला जाता है जिससे घुटने की तकलीफ दूर हो जाती है। यह तरकीब कुछ समय के लिए ही कारगर रहती है। यदि रोग बढ़ जाता है और रोगी को चलने-फिरने में तकलीफ बढ़ने लगती है, उठने-बैठने में मुश्किल होती है, दवा का बहुत ज्यादा असर नहीं होता और दर्द के कारण उसे रात में नींद नहीं आती है। ऐसे में घुटना प्रत्यारोपण की जरूरत पड़ती है।

तकनीक में परिवर्तन- घुटना प्रत्यारोपण के तकनीकों में अत्यधिक बदलाव हुए हैं। अभी तक जो शल्यचिकित्सा होते थे, उनमें शल्यचिकित्सा के दौरान ही तय कितना जाता था कि घुटने में कितनी खराबी है, उसी हिसाब से बोन कटिंग की जाती थी। अब टू पिन नामक नयी तकनीक प्रचलन में आ चुकी है, जिसमें रोगी के खराब घुटने का पहले सीटी स्कैन होता है, जिसके आधार पर एक बोन मॉडल बनता है। सीटी स्कैन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इससे हड्डी में आयी खराबी का सही आकलन हो जाता है, जिसके आधार पर एक अलग प्रकार का हड्डी काटनेवाला उपचार बनती है। यह उपकरण के जरिये घुटनों में आयी खराबी का सही आकलन करने के बाद उतनी ही हड्डी काटी जाती है जितनी खराब है और शल्यचिकित्सा के बाद घुटने में रहनेवाला दर्द नहीं होता। उठने-बैठने में किसी प्रकार की कोई तकनीक नहीं होती। इसके अलावा कार्टिलेज के घिसने के कारण पैर में आया टेढ़ापन दूर हो जाता है और वह पूरी तरह से सीधा हो जाता है। शल्यचिकित्सा केवल आधा घंटे में हो जाता है। इस तकनीक में किसी भी त्रुटि के होने की संभावना नहीं होती। रोगी शल्यचिकित्सा के बीस दिन बाद ही कार ड्राइव कर सकता है और सीढ़ियां चढ़ उतर सकता है।

हम जो भी खाते हैं, उसकी तरह बन जाते हैं। खाना अच्छा हो या बुरा, शरीर पर उसका प्रभाव पड़ता है। आजकल जोड़ों का दर्द होना आम बात है जो ३० की उम्र से शुरू होने लगता है। जोड़ का दर्द पैरों के घुटनों, गुहनियों, गर्दन, बाजुओं और कूल्हों में हो सकता है। व्यायाम के अलावा खानपान पौष्टिक और स्वस्थ होना चाहिये, जो जोड़ के दर्द को कम करके तुरंत आराम दिलाए।

साल्मन मछली- यह मछली ओमेगा ३ वसा आम्ल का अच्छा स्रोत होती है। यह जोड़ों के दर्द से पैदा हुई सूजन को कम करने में मदद करती है।

बैरी- स्ट्रॉबेरी या ब्लूबेरी जोड़ों के दर्द को कम करती है और आराम दिलाती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट खासकर बायोफ्लेवोनाइड दर्द को बहुत हद तक कम करता है।

सब्जियां- ओमेगा ३ वसा आम्ल अगर संतुलित ना हो तो जोड़ों का दर्द पैदा हो सकता है, इसलिये इसे संतुलन करने के लिये हरी सब्जियां जैसे- पालक, ब्रोकली, प्याज, अदरक आदि का सेवन करें। कार्बोहाइड्रेट्स वाले आहार जैसे- पास्ता, ब्रेड, फ्राई आहार और अटर पटर आहार से दूर रहें।

मेवे- बादाम, काजू, अखरोट और कद्दू के बीज में ओमेगा ३ फैटी एसिड तथा एंटी ऑक्सीडेंट पाया जाता है जो कि सूजन को कम करके दर्द दूर करता है।

जैतून तेल- इस तेल में कम वसा और बहुत सारा एंटीऑक्सीडेंट होता है जो कि हड्डियों तथा दिल के लिये बहुत ही

अच्छा होता है यह सूजन को कम करता है और मोटापा भी घटाता है।

संतरे का रस- ठीक प्रकार से विटामिन का सेवन करने से हड्डियां कमजोर नहीं होतीं। रोजाना संतरे का रस पिएं जिससे हड्डी तथा त्वचा दोनों ही अच्छे रहें। आहार के साथ ही आपको रोजाना व्यायाम भी करना चाहिये। जॉर्गिंग या लंबी सैर पर जाएं।

कुछ और तरह के गठियारोग- इनमें क्षयरोग से होनेवाला गठियारोग सबसे आम है। इसे संक्रमणवाला गठियारोग कहा जाता है। यह आमतौर पर किसी एक जोड़ में होता है। इसके अलावा छोटे बच्चों में मवादवाला गठियारोग भी होता है। इसके अलावा यूरिक एसिड, चोट या थायरॉयड से होनेवाला गठियारोग भी होता है।

लक्षण- जोड़ों में अकड़न और सूजन, तेद दर्द, जोड़ों से तेज आवाज आना, उंगलियों और दूसरे हिस्सों का मुड़ने लगना। वजहें- उम्र- ऑस्टियो गठियारोग उम्र के साथ जोड़ों में होनेवाली टूट-फूट की वजह से होता है।

मोटापा- अपनी उम्र के मुताबिक बीएमआई से पांच किलो से ज्यादा वजन हो तो घुटनों पर कई गुना बुरा असर पड़ता है। माता-पिता को यह है, तो बच्चों को होने के अवसर काफी ज्यादा होते हैं, खासकर महिलाओं में।

विटामिन डी की कमी- विटामिन डी की कमी सीधे ऑस्टियो-गठियारोग के लिए जिम्मेदार नहीं है, पर अगर बचपन में रिकेट्स हुआ है तो खतरा बढ़ जाता है।

चोट या संक्रमण- किसी हिस्से में बार बार चोट लगने, क्षयरोग आदि का संक्रमण होने या संप्रेरक मे गड़बड़ से भी होता है।

महिलाओं में गठियारोग का खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि महिलाओं के शरीर और जोड़ ज्यादा मजबूत नहीं होते इसलिए चोट का डर भी ज्यादा होता है। मादा संप्रेरक भी हड्डियों और जोड़ों पर गद्दी का काम करनेवाले कार्टिलेज पर बुरा असर डालता है। इसके अलावा यह मां की तरफ से परिवार में भी चलता है यानी मां से बेटी में आने के अवसर काफी ज्यादा होते हैं। जो लोग बहुत ज्यादा हिलने डुलने का मूवमेंट करते हैं मसलन ड्रिलिंग आदि का काम करनेवालों और भारी वजन उठानेवालों में इसका खतरा ज्यादा होता है। मोटे लोगों को इसका खतरा बहुत ज्यादा होता है। माना जाता है कि एक किलो वजन बढ़ने पर घुटने पर करीब पांच गुना ज्यादा दबाव पड़ता है। धूम्रपान करनेवालों में भी खतरा ज्यादा होता है। बहुत ज्यादा शराब पीना भी हड्डियों के लिए नुकसानदेह है।

रक्त परीक्षण और एक्स-रे से इसका पता लगाया जाता है। रक्त परीक्षण में हीमोग्राम, आर एच फैक्टर, सीपीआर, एएनए, इएसआर, एंटी सीसीपी आदि परीक्षण होते हैं। ये आम परीक्षण हैं लेकिन कई बार जल्दी पता लगाने के लिए एमआरआई के साथ-साथ कुछ और अग्रिम परीक्षण भी चिकित्सक कराते हैं।

नियमित व्यायाम करें। नियमित कार्डियो, स्ट्रेथनिंग और स्ट्रेचिंग व्यायाम करें। हफ्ते में कम से कम पांच दिन ४५-५० मिनट व्यायाम जरूर करें। कार्डियो के लिए जॉर्गिंग, ब्रिस्क वॉक, तैराकी और साइक्लिंग कर सकते हैं। ब्रिस्क वॉक हर उम्र और हर किसी के लिए सबसे आसान और फायदेमंद है। ब्रिस्क सैर का मतलब है ३० मिनट में ३ किमी चलना। अगर एक बार में तीस मिनट का समय नहीं निकाल पाते हैं तो दो बार में इसे निपटाएं। कार्डियो के तौर पर जरूर इसका असर कम होगा लेकिन जोड़ों के लिए यह बराबर ही फायदेमंद साबित होगी। १०-१५ मिनट योग और खिंचाव व्यायाम के अलावा हल्के वजन को उठाना भी जरूर करें। इनसे मांसपेशियां लचीली और मजबूत, दोनों बनती हैं। मांसपेशियां

जोड़ों पर पड़नेवाले दबाव का कुछ हिस्सा खुद झेल जाती है। खिंचाव उम्र बढ़ने के साथ आपके जोड़ों में लचीलापन बनाए रखने में मदद करती है। जोड़ लचीले रहेंगे तो उनमें चोट लगने का खतरा कम होगा। ट्रेडमिल के बजाय पार्क में सैर करना बेहतर है, क्योंकि ट्रेडमिल पर समतल सतह मिलती है, जबकि वास्तव जीवन में हम उतनी स्मूद जगहों के बजाय ऊंची-नीची जगहों पर भी चलते हैं। फिर ट्रेडमिल पर अक्सर लोग काफी शीघ्र भी चलने लगते हैं। ट्रेडमिल अगर इस्तेमाल करना ही है तो अच्छी गुणवत्ता (जिसमें शॉकर्स हों, रबड़ काफी मोटी हो आदि) की ही इस्तेमाल करें।

शारीरिक आप जितने क्रियाशील रहेंगे, गठिया से पीड़ित होने के अवसर उतने कम होंगे। छोटे-मोटे काम खुद करें। लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठने से बचें। साथ ही, किसी एक हिस्से पर जोर डालने से बचें। मसलन एक पैर पर वजन डालकर खड़े होना आदि। डेस्क जॉब में हो तो भी हर तीस मिनट के बाद पांच मिनट का ब्रेक लें। कुर्सी पर बैठे बैठे भी बीच-बीच में गतिशील रहें।

प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर खाना खाएं, जैसे कि पनीर, दूध, दही, ब्रोकली, पालक, राजमा, मूंगफली, बादाम, टोफू, तिल के बीज, टूना मछली आदि। हरी सब्जियां और फल भी खाएं। साथ ही दिन भरमें ८-१० गिलास पानी जरूर पिएं। यह शरीर में नमी बनाए रखता है और जोड़ों के लिए शॉक एब्जॉर्बर की तरह काम करता है।

वजन ज्यादा होने से जोड़ों जैसे, घुटनों, टखनों और कूल्हों आदि पर बहुत जोर पड़ता है। बेहतर होगा कि आप बीएमआई १८-२३ के बीच रखें।

विटामिन सी और डी जोड़ों के लिए बहुत जरूरी हैं। रोजाना करीब ४० मिनट धूप में बैठें। उस वक्त शरीर का ज्यादातर हिस्सा खुला हो। अक्सर ऐसा मुमकिन नहीं हो पाता इसलिए विटामिन डी के सैशे लेने चाहिए। हर किसी को रोजाना ४०० यूनिट विटामिन डी चाहिए होता है। एक सैशे में ६० हजार यूनिट विटामिन डी होता है, जो कि एक महीने के लिए काफी है। यह हड्डियों की हिफाजत रखेगा।

अगर आपको एक ही स्थान पर बार-बार चोट लगती है, तो आपको खयाल रखने की जरूरत है। घुटने या टखने की मांसपेशियों में परेशानी आगे जाकर गठियारोग की वजह बन सकती है। जोड़ों की चोट को पूरी तरह ठीक होने दें। इसके लिए फिजियोथेरेपिस्ट की मदद भी ले सकते हैं।

धूम्रपान दिल, फेफड़े के अलावा हड्डियों के लिए भी नुकसानदेह है। धूम्रपान छोड़ने से गठियारोग के मरीजों के दर्द में कमी और सेहत में सुधार देखा गया है। ज्यादा शराब से भी हड्डियों को नुकसान होता है इससे बचें।

इलाज- गठियारोग के ४ स्टेज होते हैं। हर स्टेज के मुताबिक इलाज होता है। मोटे तौर पर व्यायाम के साथ-साथ नीचे दिए गए तरीकों से इलाज दिया जाता है।

पूरक- घुटनों में घिसावट है तो कुछ महीने ग्लूकोसामाइन ले सकते हैं। यह आहार पूरक है। यह केमिस्ट के यहां आसानी से मिल जाता है और कोई अन्य परिणाम नहीं है, फिर भी चिकित्सक से पूछकर ही खाना चाहिए।

इंजेक्शन थेरेपी- दो तरह के इंजेक्शन घुटने में दिए जाते हैं। विस्कोसप्लिमेंटेशन, लोकल स्टेरॉयड।

विस्कोसप्लिमेंटेशन चिकनाई बढ़ानेवाले होते हैं। घुटना ५० फीसदी से कम घिसा है तो यह दिया जाता है।

लोकल स्टेरॉयड दर्द कम करता है और इसका कोई नुकसान भी नहीं है।

आरपीआय तकनीक- प्लेटलेट रिच प्लाज्मा तकनीक में मरीज के रक्त से प्लेटलेट निकालकर तकलीफ वाले हिस्से में डाली जाती है।

शल्यचिकित्सा- दो तरह की शल्यचिकित्सा होती है- माइनर (आर्थोस्कोपी) और मेजर (नी रिप्लेसमेंट)।

माइनर शल्यचिकित्सा लेप्रोस्कोपिक होती है और स्थायी नहीं होती। इसमें जोड़ों की सफाई की जाती है या मांस फटने जैसी समस्या हल की जाती है। मरीज २४ घंटे या एक ही दिन में घर जा सकता है।

मेजर शल्यचिकित्सा में रिप्लेसमेंट या अलाइनमेंट शल्यचिकित्सा आती हैं। ये शल्यचिकित्सा तभी की जाती है, जब बाकी सारे तरीके फेल हो जाएं और दर्द लंबे समय से लगातार बना हुआ हो। टेढ़े हो गए जोड़ को सीधा करने के लिए भी इसे किया जाता है। मरीज ५-७ दिन के बाद घर जा सकता है और कुछ हफ्तों में वापस काम भी शुरू कर सकता है। सरकारी अस्पताल में ज्यादातर शल्यचिकित्सा मोफत होती है और सिर्फ इम्प्लांट का खर्ची लया जाता है, जबकि व्यक्तिगत में दोनों घुटने की शल्यचिकित्सा आमतौर पर २-२.५ लाख रुपये तक में हो जाती हैं। इम्प्लांट के लिए अलग से ५५ हजार से २.२० लाख रुपये तक गुणवत्ता के मुताबिक खर्च होते हैं। राउंड नी को अच्छी गुणवत्ता का इम्प्लांट माना जाता है और यह ३०-३५ साल तक बिलकुल सही रहता है। घुटने की तरह ही कूल्हे, कंधे आदि का भी रिप्लेसमेंट किया जाता है।

जोड़ों की समस्या में फिजियोथेरेपी काफी असरदार है। हल्की दिक्कत होने पर ही फिजियोथेरेपी करा लेंगे तो बीमारी बढ़ेगी नहीं। दर्द रहने तक फिजियोथेरेपी कराएं। फिर खुद ही व्यायाम करें। फिजियोथेरेपिस्ट उर्जा कनजर्वेशन तकनीक यानी किसी भी काम को सही तरीके से करने का तरीका बताते हैं, जैसे कि बैग कैसे उठाना है, चलना कैसे है आदि। मसलन हाथ के भारी बैग के बजाय पिट्टू बैग लेना बेहतर है क्योंकि इससे वजन का लोड पूरे शरीर पर रहता है, ना कि सिर्फ हाथों पर।

गठियारोग होने के बाद शरीर के किसी एक हिस्से या जोड़ पर जोर डालने वाली क्रियाशील से बचें, जैसे कि एक हाथ से सूटकेस उठाना या कलाई पर पूरा वजन डालकर उठना। इसी तरह किसी भी जोड़ को एंड रेंज तक न मोड़ें जैसे कि उंगलियों के सहारे बाल्टी उठाना या जोर से कपड़े निचोड़ना या नल को पूरा जोर लगाकर बंद करना आदि। सीढ़ियां चढ़ते हुए ध्यान रखें कि जिस पैर में दर्द कम है, उसे पहले रखें, जबकि सीढ़ियां उतरते हुए ज्यादा दर्दवाले पैर को पहले रखें।

भारतीय पद्धति शौचालय इस्तेमाल न करें। इससे घुटनों पर जोर पड़ता है। साथ ही चौकड़ी मारकर न बैठें। सीढ़ियों का इस्तेमाल भी न करें।

एक ही मुद्रा में लगातार न बैठें। बीच-बीच में हिलते डुलते रहें। घुटने को मोड़ना बिल्कुल ही बंद न कर दें। अगर हमेशा कुसी पर ही बैठेंगे तो बाद में घुटना मुड़ ही नहीं पाएगा। लेकिन किसी भी हिस्से पर ज्यादा दबाव न डालें। मसलन नृत्य, रस्सी कूदने जैसी क्रियाशील से परहेज करें।

मालिश है फायदेमंद- जोड़ों की मालिश किसी भी तेल से कर सकते हैं। मालिश हल्के हाथ से करें। साथ ही, स्टीम बाथ या गर्म पानी से सिकाई भी फायदेमंद है। दिन में दो बार १५-१५ मिनट के लिए मालिश और सिकाई कर सकते हैं। अगर घुटना बहुत सूज गया है या लाल हो गया है तो शुरुआती २४ घंटे में बर्फ से सिकाई कर सकते हैं। दरअसल मालिश

और सिकाई से उस जगह में खून का दौरा बढ़ जाता है, जिससे फौरन राहत मिलती है।

ठंड से बचें- सर्दियों में गठिया के मरीज का ज्यादा ख्याल रखें, खासकर गठियावाले मरीजों का। ठंडे पानी की बजाय हल्के गुनगुने पानी से नहाएं। घुटने और दूसरे जोड़ों को ढककर रखें। एसी इस्तेमाल न करें या कमरा ठंडा होने पर बंद कर दें।

दर्द है तो नी-कैप या एल्बो-कैप इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन साथ में व्यायाम जरूर करें। इन्हें भी लगातार इस्तेमाल न करें वरना मांसपेशियों को इनकी आदत पड़ जाएगी।

व्यायाम जरूर करें। ब्रिस्क वॉक, साइक्लिंग और जलतरण करें। योग और खिंचाव जरूर करें। लेकिन जमीन पर बैठनेवाले योगासन न करें जैसे कि वज्रासन आदि।

अगर शरीर में दर्द है तो शरीर बता रहा है कि कुछ दिक्कत है। हम अक्सर दर्दनिवारक लेकर उसे चुप कराने की कोशिश करते हैं। इससे अंदर ही अंदर तकलीफ बढ़ती रहती है। दर्दनिवारक यकृत को बुरी तरह से नुकसान पहुंचाता है। इसलिए बहुत जरूरी हो तो कभी कभार पैरासिटामॉल ले सकते हैं।

लहसुन, अदरक, हल्दी, एलोवेरा, ग्रीन टी, फ्लैक्ससीड्स, बादाम, अखरोट, लौंग, सौंठ के अलावा विटामिन सी भी जोड़ों के लिए अच्छे हैं। ठंडी चीजें (दही, आइस्क्रीम आदि) ठंडा पानी और ठंडा खाना न खाएं। यूरिक एसिड वाला गठियारोग है तो प्रोटीन बेहद कम खाएं। साथ ही, गैस बनानेवाली चीजें कम खाएं। चीनी, सॉफ्ट ड्रिंक, टमाटर आदि भी यूरिक एसिड बढ़ा सकते हैं। इनसे परहेज करें।

जोड़ों के लिए एफएमटी (फंक्शनल मैनुअल थेरेपी) भी काफी असरदार है। इसे दर्द, सूजन आदि से पहले भी इस थेरेपी से जोड़ों के जीवन को बढ़ाया जा सकता है और बेहतर जीवन जी सकते हैं। फिजियोथेरेपी के उलट इसमें मशीनों का खास इस्तेमाल नहीं है। मोटेतौर पर अल्ट्रासोनिक मशीन (सूजन कम करने के लिए) के अलावा ज्यादातर ट्रीटमेंट व्यायाम और हाथों से मसाज के जरिए किया जाता है। इसमें भी फंडा मसाज और व्यायाम के जरिए जोड़, मांसपेशियां और मुलायम उतक को लचीला और मजबूत बनाने का ही है। इसके अलावा मुद्राओं पर खास जोर होता है।

बैठते हुए सारा वजन कमर पर न हो, बल्कि कुल्ले पर बैठें। कुर्सी इतनी ऊंची हो कि बैठने पर पैर ९० डिग्री से हल्का नीचे हों। कंधे हल्के पीछे की ओर हो और हाथ आर्म रेस्ट पर हो। इसी तरह संगणक की स्क्रीन आई स्तर पर हो। टेबल की हाइट इतनी हो कि एल्बो सपोर्ट हो। चलते हुए बिल्कुल तनकर चलने के बजाय जरा सा आगे को हो। इससे वजन ग्रैविटी के सेंटर के साथ संतुलन रहेगा। चलते हुए शरीर का वजन एड़ी के बजाय पैर के बीचोंबीच पड़ना चाहिए।

जाड़े के मौसम में कुछ ऐहतियात बरतकर आप जोड़ों के दर्द को काबू में रख सकते हैं या मुक्ति पा सकते हैं।

जाड़े में जोड़ों की सेहत की खातिर आपको पानी खूब पीना चाहिए। पानी के सेवन से आपके शरीर की ऊर्जा बनी रहती है और इससे आपके शरीर की हड्डियां और जोड़ भी स्वस्थ रहते हैं।

इस मौसम में आपको खाने पर ध्यान देना चाहिए। खाने में आपको संतुलित भोजन की जरूरत होती है, ताकि प्रोटीन और विटामिन की शरीर में कमी नहीं हो। विटामिन डी, सी और के की कमी आपके जोड़ों का दर्द बढ़ा सकती है।

जोड़ों में दर्द यानी समस्या आम होती जा रही है। इससे परेशान लोगों की मुश्किलें सर्दी के मौसम में और बढ़ जाती हैं।

ऐसे लोगों के लिए सावधानियां बरतनी जरूरी हैं।

अमूमन देखा गया है कि सर्दियों में जाड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। ठंड के मौसम में हमारी रक्त नलियां संकुचित हो जाती हैं। इसलिए जोड़ों का दर्द बढ़ा हुआ जान पड़ता है। कुछ लोगों में ऐसी समस्या पहले से होती है, लेकिन वे इसकी जांच नहीं करते और इसे दरकिनार करते रहते हैं। उन्हें ठंड के मौसम में ज्यादा परेशानी होती है। अधिक उम्र के लोगों, जिन्होंने पहले घुटने का प्रत्यारोपण करवाया हो, जानकारी के अभाव में मुश्किल हो जाती है।

अगर रोजमर्रा के काम करने में परेशानी हो रही हो, १० से १५ मिनट चलने के बाद दर्द शुरू हो जाता हो, घुटनों के आसपास सूजन आ रही है तो समझ लें कि जोड़ों की समस्या है। तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

आज की तनाव भरी जीवनशैली, सूरज की किरणों न मिल पाना, खाने-पीने में कैल्शियम की प्रचुर मात्रा न होना, नियमित रूप से व्यायाम न करना और शरीर को आवश्यक विटामिन डी-३ उपलब्ध न कर पाना आदि सामान्यतः जोड़ों में दर्द की समस्या का सबसे बड़ा कारण है। हालांकि कई बार पेशाब की परेशानी भी इसका कारण हो सकती है। महिलाओं में संप्रेरक डिस्टर्बेंस, मासिक धर्म, मेनोपॉज और तनाव इसका बड़ा कारण माने जाते हैं।

एक्स-रे, एमआरआई और रक्त की जांच से इसके वास्तविक कारणों का पता चलता है। गठियारोग का अर्थ है, जोड़ों में मौजूद कार्टिलेज का घिसना, जिससे हड्डियां प्रभावित होने लगती है जिसमें जोड़ों में मौजूद झिल्ली में सूजन आ जाती है। इससे जोड़ों में सूजन और दर्द शुरू हो जाता है।

सर्दियों में जब आपको जोड़ों में दर्द महसूस होने लगे, चलने-फिरने में परेशानी शुरू हो जाए तो सावधान हो जाएं। आप जोड़ों की किसी न किसी समस्या से अवश्य पीड़ित हैं। तुरंत चिकित्सक से सलाह लें और सही इलाज करवाएं। इससे आप गठियारोग जैसे बड़ी समस्या से बच सकते हैं।

जोड़ों की समस्या में भी लगातार काम करते रहने से धीरे-धीरे कार्टिलेज क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। कार्टिलेज फिर से बन नहीं पाती, इसलिए इसका असर गठिया के रूप में नजर आता है, इसलिए तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

जोड़ों को खुली हवा से बचाकर रखें। गर्म या ऊनी कपड़े पहनें। नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम से शरीर में रक्त का संचार व्यवस्थित होता है, जिससे शरीर का तापमान संतुलित रखने में मदद मिलती है।

खाने में कैल्शियम, प्रोटीन और खनिज प्रचुर मात्रा में शामिल करें। समस्या को पहचानें। जोड़ों के दर्द का मतलब गठियारोग नहीं होता। ३५ साल की उम्र के बाद जोड़ों की समस्या होना सामान्य है। नी-पेन मांसपेशियों के कमजोर होने की वजह से भी हो सकता है।

दर्द बढ़ता जा रहा हो तो फौरन ऑर्थोपेडिशियन की सलाह लें। हालांकि फिजियोथेरेपिस्ट भी एक्स-रे और एमआरआई देख कर दर्द का कारण समझ लेते हैं।

यदि गठिया की समस्या नजर आती है तो हड्डी विशेषज्ञ उसका सही इलाज करते हैं। फिजियोथेरेपिस्ट से सही तरह से व्यायाम करने की जानकारी लेना जरूरी हो जाता है। फिजियोथेरेपिस्ट व्यायाम के जरिये आपकी मांसपेशियों की स्तिफनेस को दूर करता है और कमजोर हो रही मांसपेशियों को व्यायाम के जरिए मजबूत बनाए रखते हैं।

मांसपेशियां, स्नायु का अकड़ना व इनइननाहट वाला दर्द (हाथ पैर में कंपन)

रात को कई बार अचानक पैर में दर्द होने के कारण हम उठकर बैठ जाते हैं। आपको पैरों की पिंडलियों में या पैर में जो जकड़न महसूस होती है। इसे इसे ही लैग क्रैम्पस कहा जाता है। यह समस्या केवल कुछ ही मिनिटों के लिए होती है परन्तु उतने ही समय के लिए यह बहुत अधिक तकलीफ देता है। यह दर्द आपकी नींद को पूरी तरह बर्बाद कर देता है। यह स्थिति उतनी गंभीर और नुकसानदायक नहीं दिखती लेकिन यह कभी-कभी स्वास्थ्य से संबंधित किसी समस्या की ओर इशारा करती है।

मसल क्रैम्प यानी मांसपेशियों की ऐंठन या जकड़न बहुत आम समस्या है, जिससे लगभग हर व्यक्ति कभी-न-कभी प्रभावित होता है। शरीर की कोई मांसपेशी अचानक जकड़ जाती है, जिससे आप दर्द से सिहर उठते हैं। यूं तो कोई भी मांसपेशी इस प्रकार की क्रैम्प की शिकार हो सकती है लेकिन अधिकांशतः पैरों की मांसपेशियों में ऐसा होता है।

यूं तो क्रैम्प सामान्यतः कोई गंभीर समस्या नहीं होता लेकिन इसकी वजह से होनेवाला तीव्र दर्द बुरी तरह व्यथित करके रख देता है। आप हल्का मसाज करके या थोड़ी स्ट्रेचिंग करके राहत पा सकते हैं। शुरुआती अवस्था में प्रभावित मांसपेशी पर सेंकाई (गरम पानी की थैली से) करने से लाभ हो सकता है। दर्द थोड़ा कम होने पर प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाएं, अक्सर रात में सोते हुए अचानक पिंडलियों में जकड़न के कारण तीव्र पीड़ा होती है और व्यक्ति छटपटाते हुए जाग उठता है। ऐसे में सबसे आसान उपाय यह है कि आप खड़े हो जाएं और अपना वजन उस पैर पर डालें, जिसकी मांसपेशी में जकड़न आई है। यदि चलते-फिरते या कोई काम करते वक्त क्रैम्प हो आए, तो आप जो भी काम करते वक्त क्रैम्प हो आए, तो आप जो भी काम कर रहे हैं, उसे रोक दें और प्रभावित मांसपेशी को स्ट्रेच करें या फिर हल्के से मसाज करें।

आप जिस स्थिति में है उसकी मुद्रा बदलें। जलाभाव से हर हाल में बचें। इसके लिए अपनी शारीरिक गतिविधि को मद्देनजर रखते हुए समय-समय पर पानी पीते रहें। कुछ हल्का फुल्का खाते भी रहें। इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी नहीं होगी। स्ट्रेचिंग व्यायाम करें। यदि रात को नींद में पिंडलियों में क्रैम्प की समस्या होती है, तो सोने से कुछ पहले स्टेशनरी साइकल चलाने जैसा कोई हल्का व्यायाम करें। उचित रक्तसंचरण नहीं होता है तो ऐसा हो जाता है। इसलिए ठीक से रक्त संचरण हो इसके लिए सायकल चलाना भी एक बेहतर विकल्प है। यह विटामिन ई की कमी से भी होता है। इसके लिए आप चिकित्सक से विटामिन ई की गोलियां लें। बादाम में भी विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका भी सेवन अत्यंत लाभकारी है।

जलाभाव (डिहाइड्रेशन) - इसका मुख्य कारण है जलाभाव। शरीर में पानी के कमी होने के कारण मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है। इसके कारण आधी रात में पैर में क्रैम्पस आते हैं।

कुछ हल्का-फुल्का खाते भी रहें। इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी नहीं होगी। खिंचाव व्यायाम करें। वहीं, यदि आपको लगता है कि किसी खास कसरत की वजह से आपको क्रैम्प की समस्या हो रही है, तो अपने व्यायाम को बदलें।

हाइपोथायरॉइडिज्म- जो व्यक्ति हाइपोथायरॉइडिज्म से ग्रसित होते हैं। उनको अक्सर रात के समय पैर में क्रैम्पस आने की समस्या होती है। यह मांसपेशियों में क्रैम्पस, थकान और कमजोरी का एक मुख्य कारण हो सकता है।

दवाओं के दुष्परिणाम- कई दवाओं के दुष्परिणाम के फलस्वरूप भी रात के समय पैर में क्रैम्पस आने की समस्या हो सकती है। तो यदि आप किसी प्रकार की दवाईयां ले रहे हैं तो अपने चिकित्सक से अवश्य परामर्श लें।

थकान- अधिक श्रम के कारण मांसपेशियों में थकान आ जाती है जिसके कारण पैर में क्रैम्पस आते हैं। कभी-कभी बहुत अधिक कसरत करने के कारण भी रात के समय पैर में क्रैम्पस आते हैं।

मांसपेशियों में थकान- मांसपेशियों की कमजोरी के कारण भी रात के समय पैर में क्रैम्पस आते हैं। मांसपेशियों की कमजोरी कोई गंभीर बात नहीं है परंतु यदि यह समस्या स्थाई हो जाए तो यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

पोषक तत्व- आवश्यक खनिजों जैसे पोटेशियम, सोडियम आदि की कमी के कारण भी रात के समय पैर में क्रैम्पस आ सकते हैं। किसी भी महत्वपूर्ण खनिज की कमी के कारण मांसपेशियों की कोशिकाओं पर दबाव पड़ सकता है।

दफ्तर में आप एक ही स्थिति में बैठकर लगातार काम कर रहे हैं। लेकिन इसके बाद जैसे ही आप उठकर चलने की कोशिश करते हैं तो अचानक पैरों में दर्द होने लगता है। यह एक तरह से लेग-क्रैम्प की समस्या है।

लेग क्रैम्प की वजह से पैरों की मांसपेशियों में तेज दर्द होता है। इस दर्द को आप दो-तीन मिनट से लेकर दस से पंद्रह मिनट तक महसूस कर सकते हैं। हालांकि यह एक सामान्य परेशानी लगती है, लेकिन यदि आप इसे अनदेखा कर देते हैं, तो इससे तकलीफ और बढ़ सकती है।

चलते-चलते अचानक पैरों की मांसपेशियों में कड़ापन और तेज दर्द महसूस होने की वजह से आप लड़खड़ाने लगें। व्यायाम के तुरंत बाद दर्द से निजात मिलने की बजाय पैरों में दर्द महसूस हो।

४०-६० वर्ष की उम्र में तीन में से एक व्यक्ति को लेग-क्रैम्प परेशान करता है। इस उम्र में आकर आहार और योगा आदि को भी प्रायः अनदेखा कर जाते हैं, इसलिए लेग-क्रैम्प की समस्या हो सकती है।

कपूर का इस्तेमाल करके क्रैम्पस यानी ऐंठन की समस्या से भी छुटकारा पाया जा सकता है। इसलिए वो महिलाएं जो गर्भावस्था के अंतिम दिनों में पैर और जोड़ों में ऐंठन और दर्द महसूस करती हैं, वो इसका लाभ उठा सकती हैं।

लंबी अवधि तक एक ही मुद्रा में रहकर काम करना, जलाभाव या शरीर में पानी की मात्रा का असंतुलन, रक्त में नमक की कमी, गठियारोग, अत्याधिक अल्कोहल का सेवन आदि। यदि आप कुछ चीजों पर अमल करते हैं, तो लेग-क्रैम्प की समस्या से आपको राहत मिल सकती है। काम के बीच-बीच में पैरों की मांसपेशियों को सुचारू रखने के लिए स्ट्रेचिंग-व्यायाम करें। ऐसा आप अपनी सीट पर बैठकर भी कर सकते हैं।

तेज दर्द की स्थिति में प्रभावित स्थान की सिकाई करने से भी बहुत राहत मिल सकती है। यदि आप वातानुकूलित दफ्तर में काम करते हैं, तो ऐसी स्थिति में प्रायः प्यास कम ही लगती है। इसलिए शरीर में पानी का सही-सही संतुलन बनाए रखने के लिए काम के बीच-बीच में थोड़ा थोड़ा पानी जरूर पीते रहें।

फील्ड वर्क ज्यादा करते हैं तो कोशिश करें कि आहार में खनिज लवणों और विटामिन-ई की उपयुक्त मात्रा मौजूद हों। कभी काम करते-करते तो कभी खेलते या दौड़ते हुए और कभी यूं ही सामान्य अवस्था में अचानक मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। यह खिंचाव कुछ समय की पीड़ा भी हो सकती है और लंबी समस्या भी।

खिंचाव की वजह- पूरे शरीर में फैली मांसपेशियां शरीर की ताकत होती हैं। ये शरीर को मजबूती देने के साथ ही लचीलापन भी देती हैं। ऐसे में इनमें होनेवाला खिंचाव पीड़ा के साथ ही बहुत बेचैनी भी पैदा कर देता है।

मांसपेशियों में खिंचाव का मतलब है मांसपेशियों का जरूरत से ज्यादा खिंच जाना या फट जाना। ऐसा तब होता है

जब मांसपेशियों का अत्यधिक प्रयोग लगातार किया जाए, उन्हें बहुत थका दिया जाए या गलत तरीके से मांसपेशियों का उपयोग किया जाए। मांसपेशियों के खिंचाव की समस्या किसी भी मसल में हो सकती है लेकिन मुख्य तौर पर यह लोअर बैक, कंधे, गर्दन तथा घुटने के पीछे की मांसपेशियों में ज्यादा होती है। सामान्य खिंचाव में घरेलू इलाज जैसे बर्फ की सिंकाई, गर्म सिंकाव या साधारण सूजन दूर करनेवाली दवाओं से आराम हो सकता है लेकिन गंभीर खिंचाव के मसले में उचित इलाज की जरूरत हो सकती है। गंभीर मसले में कई बार छोटी रक्त वाहिनियों को भी नुकसान पहुंच सकता है।

यदि किसी खुली चोट की वजह से मांसपेशियां फटी या टूटी हैं तो खुला घाव नजर आना, त्वचा का लाल हो जाना या नीला पड़ जाना, चलने-फिरने में कठिनाई आना, बेचैन करने वाला दर्द और आराम के दौरान भी दर्द का बने रहना, प्रभावित स्थान पर त्वचा रंग का बदल जाना, अकड़न महसूस होना।

साधारण मांसपेशियां खिंचाव में जहां थोड़े आराम और इलाज से कुछ हफ्तों में लाभ मिल सकता है वहीं गंभीर मामलों में पर्याप्त इलाज के साथ लगभग कुछ महीनों का समय ठीक होने के लिए लग सकता है। इसलिए मांसपेशियों में खिंचाव के बाद कुछ दिनों में सामान्य इलाज से लाभ न मिले तो तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करें। जितना जल्दी उपाय करेंगे तकलीफ उतनी ही जल्दी ठीक होगी। कोई व्यक्ति कितना भी स्वस्थ क्यों न हो उसकी मांसपेशियों कभी न कभी खिंचाव जरूर आ जाता है। मांसपेशियों में खिंचाव आने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार- मांसपेशियों में खिंचाव आने पर रोगी व्यक्ति को पूरी तरह से आराम करना चाहिए। रोगी को अपनी मांसपेशियों पर हर २ घण्टे के अन्तराल पर आधे घण्टे के लिए बर्फ से मालिश करनी चाहिए। मांसपेशियों में खिंचाव से पीड़ित रोगी को विटामिन-सी की मात्रावाली चीजों का भोजन में अधिक सेवन करना चाहिए। मांसपेशियों में खिंचाव आने पर तेल से शरीर की मालिश करनी चाहिए जिसके फलस्वरूप दर्द जल्दी ही ठीक हो जाता है।

नियमित व्यायाम या फिजिकल एक्टिविटी का नियम बनाए रखें। शरीर को जितना लचीला बनाए रखेंगे, मांसपेशियां उतनी ही अच्छी स्थिति में रहेंगी। लंबे समय तक खड़े या बैठे रहने, एक ही स्थिति में रहकर किसी काम को करने या किसी भी तरह से मांसपेशियों को आवश्यकता से अधिक थकाने से बचाना। व्यायाम करने से पहले वॉर्म अप जरूर करना। एकदम से बहुत ज्यादा व्यायाम न करना। सही पोषण न लेना, शरीर को तरोताजा बनाए रखना। पैरों को आराम देने और फिसलने से बचानेवाले फुटवेयर पहनें। कोशिश करें कि रोजमर्रा के जीवन में आरामदायक, गद्दीवाले, बिना हील के जूते या चप्पल चुनें।

मांसपेशियों में ऐंठन- अगर आपकी मांसपेशियों में ऐंठन रहती है तो जरूरी नहीं है कि मांसपेशियों के ज्यादा इस्तेमाल या मांसपेशियों की किसी चोट के कारण ऐसा हो। हो सकता है कि आप डिहाइड्रेट हों, या फिर कई विटामिन्स और खनिज की कमी हो। खून में पोटेशियम, कैल्शियम, और सोडियम की कम मात्रा भी इसका कारण हो सकती है।

मसल क्रैम्प यानी मांसपेशियों की ऐंठन या जकड़न बेहद आम समस्या है, जिससे लगभग हर व्यक्ति कभी-न-कभी प्रभावित होता है। शरीर की कोई मांसपेशी अचानक जकड़ जाती है, जिससे आप दर्द से सिहर उठते हैं। यूं तो कोई भी मांसपेशी इस प्रकार क्रैम्प की शिकार हो सकती है लेकिन अधिकांशतः पैरों की मांसपेशियों में ऐसा होता है।

यूं तो क्रैम्प सामान्यतः कोई गंभीर समस्या नहीं होता लेकिन इसकी वजह से होनेवाला तीव्र दर्द बुरी तरह व्यथित करके रख देता है। आप हल्का मालिश करके या थोड़ी खिंचाव करके राहत पा सकते हैं। शुरूआती अवस्था में प्रभावित मांसपेशी पर सिकताव करने से लाभ हो सकता है। दर्द थोड़ा कम होने पर प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाएं।

अक्सर रात में सोते हुए अचानक पिंडलियों में जकड़न के कारण तीव्र पीड़ा होती है और व्यक्ति छटपटाते हुए जाग उठता है। ऐसे में सबसे आसान उपाय यह है कि आप खड़े हो जाएं और अपना वजन उस पैर पर डालें, जिसकी मांसपेशी में जकड़न आई है। यदि चलते-फिरते या कोई काम करते वक्त क्रैम्प हो आए, तो आप जो भी काम कर रहे हैं, उसे रोक दें और प्रभावित मांसपेशी को स्ट्रेच करें या फिर हल्के-से मसाज करें। अक्सर क्रैम्प का कारण जलाभाव होता है। इसलिए पानी पीने से राहत मिल सकती है। मगर जलाभाव का मतलब केवल पानी की कमी नहीं होता, इसमें खनिजों की भी कमी हो जाती है। इसलिए सॉल्ट टैबलेट या स्पोर्ट्स ड्रिंक भी लें।

वैसे तो आप अपने स्तर पर ही कुछ सामान्य उपाय कर क्रैम्प से राहत व छुटकारा पा सकते हैं लेकिन कुछ मामलों में यह समस्या गंभीर रूप ले लेती है और तब चिकित्सक को दिखाना जरूरी हो जाता है। यदि जकड़न व दर्द बहुत अधिक हो, साधारण खिंचाव से राहत न मिले, क्रैम्प लंबे समय तक बना रहे या बार-बार यह समस्या होती रहे, तो चिकित्सक के पास जाना ही बेहतर होता है। चिकित्सक विस्तृत परीक्षण करने के बाद थायरॉइड व गुर्दे के कार्य अथवा कैल्शियम/पोटेशियम/मैग्नीशियम चयापचय की जांच हेतु परीक्षण कराने को कह सकते हैं। तात्कालिक राहत के लिए चिकित्सक कोई दर्दनिवारक दवा भी दे सकते हैं। चिकित्सक आपको टांगों का डॉपलर परीक्षण के लिए भी आग्रह कर सकता है।

क्रैम्प की समस्या से बचने के लिए आप कुछ साधारण उपाय अपना सकते हैं। जलाभाव से हर हाल में बचें। इसके लिए अपनी शारीरिक गतिविधि को मद्देनजर रखते हुए समय-समय पर पानी पीते रहें। कुछ हल्का-फुल्का खाते भी रहें। इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी नहीं होगी। खिंचाव व्यायाम करें। यदि रात को नींद में पिंडलियों में क्रैम्प की समस्या होती है, तो सोने से कुछ पहले स्टेशनरी साइकल चलाने जैसा कोई हल्का व्यायाम करें। वहीं, यदि आपको लगता है कि किसी खास कसरत की वजह से आपको क्रैम्प की समस्या हो रही है, तो अपने व्यायाम की रेजीम बदलें।

मसल क्रैम्प के कई कारण हो सकते हैं। इनमें प्रमुख हैं- रक्त संचार में गड़बड़ी। कसरत या खेलकूद के दौरान मांसपेशियों पर अधिक जोर पड़ना, जलाभाव, शरीर में मैग्नीशियम या पोटेशियम की कमी, गर्भवती महिलाओं में कैल्शियम की कमी। रीढ़ की तंत्रिकाओं के दबने से भी टांगों में क्रैम्प की अनुभूति हो सकती है। कुछ दवाइयों के अन्य परिणाम के तौर पर भी मसल क्रैम्प हो सकते हैं।

कभी काम करते-करते, तो कभी खेलते या दौड़ते हुए और कभी यून ही सामान्य अवस्था में अचानक मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। यह खिंचाव कुछ समय की पीड़ा भी हो सकती है और लंबी समस्या भी।

पूरे शरीर में फैली मांसपेशियां शरीर की ताकत होती हैं। ये शरीर को मजबूती देने के साथ ही लचीलापन भी देती हैं। ऐसे में इनमें होनेवाला खिंचाव पीड़ा के साथ ही बहुत बेचैनी भी पैदा कर देता है। मांसपेशियों में खिंचाव का मतलब है मांसपेशियों का जरूरत से ज्यादा खिंच जाना या फट जाना। ऐसा तब होता है जब मांसपेशियों का अत्यधिक प्रयोग लगातार किया जाए, उन्हें बहुत थका दिया जाए या गलत तरीके से मांसपेशियों का उपयोग किया जाए। मांसपेशियों के खिंचाव की समस्या यून किसी भी मांसपेशियों में हो सकती है लेकिन मुख्य तौर पर यह लोअर बैक, कंधे, गर्दन तथा घुटने के पीछे की मांसपेशियों में ज्यादा होती है। सामान्य खिंचाव में घरेलू इलाज जैसे बर्फ की सिकाई, गर्म सिकाव या साधारण सूजन दूर करनेवाली दवाओं से आराम हो सकता है लेकिन गंभीर खिंचाव के केसेस में उचित इलाज की जरूरत हो सकती है। गंभीर केसेस में कई बार छोटी रक्त नाड़ी को भी नुकसान पहुंच सकता है। मांसपेशियों के खिंचने पर तेज

दर्द के साथ ही कुछ अन्य लक्षण भी नजर आते हैं।

प्रभावित जगह पर सूजन, यदि किसी खुली चोट की वजह से मांसपेशियां फटी या टूटी हैं तो खुला घाव नजर आना, त्वचा का लाल हो जाना या नीला पड़ जाना, चलने-फिरने में कठिनाई आना। बेचैन करनेवाला दर्द और आराम के दौरान भी दर्द का बने रहना, प्रभावित स्थान पर त्वचा के रंग का बदल जाना, अकड़न महसूस होना, मांसपेशियां स्पाज्म यानी मांसपेशियों में ऐंठन, कमजोरी महसूस होना।

साधारण मांसपेशियां खिंचाव में जहां थोड़े आराम और इलाज से कुछ हफ्तों में लाभ मिल सकता है वहीं गंभीर मामलों में पर्याप्त इलाज के साथ लगभग कुछ महीनों का समय ठीक होने के लिए लग सकता है। इसलिए मांसपेशियों में खिंचाव के बाद कुछ दिनों में सामान्य इलाज से लाभ न मिले तो तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करें। जितना जल्दी उपाय करेंगे, तकलीफ उतनी ही जल्दी ठीक होगी।

नियमित व्यायाम या फिजिकल एक्टिविटी का नियम बनाए रखें। शरीर को जितना लचीला बनाए रखेंगे, मांसपेशियां उतनी ही अच्छी स्थिति में रहेगी। लंबे समय तक खड़े या बैठे रहने, एक ही स्थिति में रहकर किसी काम को करने या किसी भी तरह से मांसपेशियों को आवश्यकता से अधिक थकाने से बचाना, सही पोषण लेना, शरीर को क्रियाशील बनाए रखना, पैरों को आराम देने और फिसलने से बचानेवाले फुटवेयर पहने। कोशिश करें कि रोजमर्रा के जीवन में आरामदायक, गद्दीवाले, बिना हील के जूते या फुटवेयर चुनें।

इनझनाहट वाला दर्द (हाथ पैर में कंपन)

आपके हाथों में हमेशा सुन्नपन, दर्द या इनझनाहट महसूस होती रहती है, स्तब्ध हो जाते हैं तो हो सकता है आप कार्पल टनल सिंड्रोम (सीटीएस) से ग्रस्त हों। इस दर्द को सामान्य दर्द समझकर नजरअंदाज करना ठीक नहीं। किसी भी कार्य के दौरान सबसे ज्यादा हाथों व कलाई का इस्तेमाल होता है, इसलिए सीटीएस शरीर के इसी हिस्से को प्रभावित करता है। लैपटॉप, माउस के अत्यधिक उपयोग, वजन उठाने और लंबे समय तक एक ही काम को बार-बार करने से सीटीएस होता है। सीटीएस से रक्त का संचार रुक जाता है। यह एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें बांह की एक नस (मेडियन नर्व) दब जाती है और दर्द, सुन्नपन या इनझनाहट महसूस होती है, ऐसा हाथ के उस हिस्से में होता है जिसे इस नस से संवेदना मिलती है। इससे मीडियन नाड़ी में सुजन आ जाती है। अगर इसका सही समय पर इलाज नहीं किया तो इससे गठिया रोग जैसी बीमारी होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

वैसे तो मधुमेह, मोटापा, गर्भावस्था, हाइपोथायरोडिज्म होने पर भी सीटीएस होता है, लेकिन हाल के दिनों में जीवनशैली से जुड़ी कई आदतें जैसे गलत मुद्रा, व्यायाम न करने से भी सीटीएस हो सकता है।

सीटीएस होने पर दिन की तुलना में रात के समय हाथों, अंगूठे, तर्जनी और मध्यमा उंगलियों में सुन्नपन, इनझनाहट होने की शिकायत, कलाई, हथेली और बाजुओं में दर्द, हाथों और कलाई का अधिक इस्तेमाल करने पर दर्द बढ़ना कोई भी सामान उठाते समय अधिक परेशानी महसूस करना। उंगलियों में खासकर अंगूठे में कमजोरी महसूस करना।

ऐसी गतिविधियों से बचने की कोशिश करें, जो बार-बार तनाव बढ़ाता हो। सहूलियत पहुंचानेवाले अच्छे उपकरणों जैसे कलाई को आराम पहुंचानेवाले माउस पैड का उपयोग करें। समय-समय पर काम से पर्याप्त ब्रेक लें। की बोर्ड के विकल्पों (डिजिटल पेन, वॉयस रिकॉग्निशन और बोलकर लिखवाने की सुविधा) का उपयोग करें। हाथों को अधिक इस्तेमाल करने से बचें। स्ट्रेचेज और आइसोमेट्रिक व्यायाम फायदेमंद हो सकता है। किसी गतिविधि से पहले और ब्रेक

के दौरान स्ट्रेचिंग से कलाई में तनाव कम करने में सहायता मिलती है।

नाड़ी की जांच या एक इलेक्ट्रोमाइयोग्राफी जांच करवाई जाती है ताकि इसका पता लगया जा सके कि हाथों और बाजुओं की नाड़ी एवं मांसपेशियां किसी प्रकार के कार्पल टनल सिंड्रोम के प्रभावों को दर्शा रही है या नहीं। कलाईयों में रिस्ट स्प्लिंट पहनकर इसे काम किया जा सकता है। स्प्लिंट पहनने के बाद आप अपनी कलाई को हिला-डुला नहीं पाएंगे, लेकिन सामान्य क्रियाएं कर पाएंगे। सामान्य उपचार में नाइट स्प्लिंट का उपयोग और कार्टिकोस्टिरॉयड इंजेक्शन शामिल है। इससे सूजन, झनझनाहट और दर्द तो खत्म हो जाएगा, लेकिन लंबे समय तक राहत नहीं मिल पाती। कलाई पर बर्फ से मालिश करने पर भी दर्द से आराम मिलता है। कुछ गंभीर मामलों में शल्यचिकित्सा की भी जरूरत पड़ती है।

सीटीएस वयस्कों में होनेवाली एक आम बीमारी है, लेकिन यह महिलाओं को ज्यादा प्रभावित करती है। हाथ की नस मेडियन नर्व के दबने से यह समस्या होती है। इसकी वजह से अंगूठे, मध्य और तर्जनी उंगली में सुन्नपन या झनझनाहट होने लगती है। गठिया, मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा, हाइपोथाइरोडिज्म होने पर भी सीटीएस होता है। इसके अलावा जो लोग एक ही हाथ से अधिक काम करते हैं, उनमें भी यह परेशानी उत्पन्न होती है। खासकर जिन्हें कार्य करते वक्त कलाई को मोड़ने या किसी चीज को पकड़ने के लिए इसका इस्तेमाल अधिक करना होता है, उनमें इसकी समस्या अधिक होती है। संगणक पेशेवर, सुतार (बढ़इ), संगीतकार, वाहन कारीगर, नाविक, मजदूर, गोल्फ खिलाड़ी आदि सीटीएस के शिकार अधिक होते हैं। कई बार गर्भवती महिलाओं में और रक्त के अधिक प्रवाह से भी होता है। इससे बचने का सबसे आसान तरीका है कारण को समझकर जड़ से दूर करना, भौतिक चिकित्सा और शल्यचिकित्सा। इलाज में अधिक खर्च नहीं होता, लेकिन बड़े व्यक्तिगत अस्पताल एक से डेढ़ लाख भी ले लेते हैं। सीटीएस का समय रहते इलाज नहीं करवाने से हाथ में लकवा या हाथ पूरी तरह से काम करना बंद कर देता है।

कई बार जब आप ज्यादा देर तक बैठकर उठते हैं तो हाथ या पैर में झुनझुनाहट महसूस होने लगती है। ऐसे में हम अपना पैर भी हिलाते तो बहुत परेशानी होती है। इस समस्या को पैरिस्थेसिया कहा जाता है।

जब कभी भी हमारा पैर सो जाता है तो पैर में भारीपन, झुनझुनाहट और ऐसा महसूस होता है कि जैसे किसीने पैर में कोई सुई या पिन चुभा दी हो लेकिन इसके पीछे का असल कारण पैरों में रक्त संचरण ना होना है। जब हम लंबे वक्त तक अपने पैर पर पैर रखकर बैठते हैं या पैर पर भार डालकर बैठते हैं, तब तंत्रिकाओं पर दबाव पड़ता है।

पैर का सोना लगभग सब ने कभी न कभी जरूर अनुभव किया होगा। पैर का सोना बड़ा ही कष्टदायक होता है क्योंकि ऐसे में फिर आपका कहीं मन नहीं लगता।

पैरिस्थेसिया में पैरों के सोने से उसमें भारी, सुस्त, झुनझुनाहट और अजीब सी पिन या सुई चुभने जैसा महसूस होता है- ऐसा पैरों में पर्याप्त रूप से रक्त के न पहुंचने के कारण होता है।

वास्तव में, आपके पैर तंत्रिकाओं (नर्वस) के कारण सोते हैं। नर्वस आपके शरीर में चलनेवाले छोटे तारों की तरह होते हैं। नर्वस आगे और पीछे आपके ब्रेन और शरीर के कई हिस्सों के बीच संदेश ले जाने का काम करता है।

अगर आप लंबे समय के लिए अपने पैर के सहारे बैठते हैं तो उस हिस्से की नर्वस पर दबाव पड़ता है। ऐसा शरीर के अन्य भागों में भी हो सकता है। लोग समय-समय पर पैर, हाथ और बाजू ऐसा अनुभव करते हैं। यानी शरीर का कोई अंग यदि किसी दबाव में ज्यादा समय तक रहता है, तो वह सुन्न हो जाता है। वस्तुतः यह दबाव हाथ या पैर की नर्वस पर पड़ता है।

इन पर दबाव पड़ने से मस्तिष्क तक नसोंद्वारा पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और रक्त का संचरण नहीं हो पाता है और मस्तिष्क तक उस अंग के बारे में पहुंचनेवाली जानकारी रक्त और ऑक्सीजन के अभाव में अवरुद्ध हो जाती है। इस कारण वहां संवेदना महसूस नहीं हो पाती और वह अंग सो जाता है। जब उस अंग से दबाव हट जाता है तो रक्त और ऑक्सीजन का संचरण नियमित हो जाने से वह अंग पुनः संवेदनशील हो जाता है।

ये नर्वस कोशीय रेशे से बनी महसूस नहीं होती संवेदना। ये नर्वस कोशीय रेशे से बनी होती है और प्रत्येक एक कोशीय रेशे अलग-अलग संवेदनाओं को मस्तिष्क तक पहुंचाने का कार्य करता है। इन रेशों की मोटाई भी कम-ज्यादा होती है। इसका कारण माइलिन नामक श्वेत रंग के पदार्थ द्वारा बना गई झिल्ली है।

ठंडे मौसम में रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। क्रियाशीलता भी पहले से बहुत कम हो जाती है, जिसके कारण भी रक्त प्रवाह में अंतर पड़ता है। शरीर का तापमान भी गर्मियों की अपेक्षा काफी गिर जाता है। इन सब कारणों से हाथ-पैर सुन्न महसूस होते हैं। पैर को गर्म रखने की कोशिश करें। ज्यादा देर तक पानी में न रहें। मधुमेह से ग्रस्त अपना खास ध्यान रखें।

टाइट जूते न पहनें- जूते अधिक टाइट न पहनें। ऐसे जूते कतई न पहनें, जिन्हें पहनकर आप थकान महसूस करें। सर्दियों से बचने के लिए हम पूरा दिन जूते पहनकर रखते हैं। यदि जूते आरामदायक नहीं होंगे, तो शरीर में रक्तप्रवाह ठीक से नहीं होगा। गर्म मोजे पहनकर रखें, ताकि पैर गर्म रहें। पैर गर्म होंगे, तो उनमें रक्त प्रवाह बना रहेगा। नायलॉन आदि के मोजे पहनने से बचें। मोजे वहीं पहनें, जो पैर को गर्म तो रखे ही साथ ही साथ उनमें हवा का संचार भी बना रहे। पैरों को साफ रखें।

पैर की मालिश करें- सोने से पहले पैरों को गुनगुने पानी में थोड़ी देर रखें। पानी ज्यादा गर्म न हों। इसमें हाइड्रोजन परऑक्साइड भी डाल सकते हैं। यह नाखून संक्रमण से बचाता है अब पैर को सूखे तौलिये से साफ कर लें। अजवायन और लहसुन के साथ सरसों को पकाकर उस तेल से पैरों की मालिश करें। सोते समय मोजे न पहनकर सोएं और मोजे रोज बदल कर पहनें।

लापरवाही न करें- घर के काम निपटाने के चलते पानी के संपर्क में रहना ही पड़ता है। चाहकर भी पानी से बचाव नहीं कर सकते इसलिए जब भी पानीवाला काम जैसे कपड़े धोना, बर्तन मांजना आदि करते हैं, तो उसके बाद पैरों को कुनकुने पानी से धो लें। बेहतर होगा कि काम करते समय पैरों में जूते पहनकर रखें, ताकि उनमें पानी ना पड़े। तौलिये से पैर साफ करने के बाद उनमें एंटी फंगल पाउडर लगाएं।

पैर आपकी सेहत का मिजाज बता सकते हैं, इसलिए पैरों में होनेवाले बदलावों और तकलीफ को नजरअंदाज न करें। वैसे तो यदि आपके पैरों में लंबे समय तक खड़े रहने से दर्द होता है, तो आपकी हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो सकती है या फिर अगर पैरों में बिल्कुल बाल न हो तो इसका मतलब खून का संचार ठीक नहीं है। इसलिए पैरों में किसी भी तरह की दिक्कत या बदलाव नजर आए तो तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करें।

हाइपो-थायरॉइडिज्म या कम एक्टिव थायरॉयड ग्रंथि, आपके शरीर को कई तरीकों से प्रभावित कर सकती है। इसका असर पैरोंपर भी होगा। यदि आपके पैर हमेशा ठंडे रहते हैं तो आपको हाइपो-थायरॉइडिज्म के अन्य लक्षण दिखाई दे रहे हैं जैसे कि त्वचा और बालों का शुष्क होना, थकान, एकदम से वजन बढ़ना आदि में चिकित्सक से सलाह लें।

अगर पैरों पर ज्यादा देर तक खड़े रहने में आपको परेशानी होती है तो कई कारण हो सकते हैं। जैसे कि कैल्शियम का अवशोषण सही नहीं हो रहा हो, कोई फ्रैक्चर हो जिसका पता नहीं चला हो, या फिर एनोरेक्सिया आदि। अगर आपको

चलने में परेशानी हो रही है तो चिकित्सक से सलाह लें।

पैरों में बदनू आना किसी बड़ी बीमारी का लक्षण नहीं है। ऐसा होने का मतलब है कि आपके पैर सही तरह से साफ नहीं हो रहे हैं। अपने पैरों को नियमित रूप से धोते रहें, सूती जुराब पहनें, अगर आपके पसीने ज्यादा आते हैं तो जुराब की एक अतिरिक्त जोड़ी साथ रखें।

पैर सुन्न हो जाना- अगर आपके पैर सुन्न हो जाते हैं तो इसके कई कारण हो सकते हैं। कई बार ऐसा हो सकता है कि ज्यादा देर तक बैठने के कारण ऐसा हो लेकिन कई बार मल्टीपल स्केलेरोसिस, नस की खराबी या फिर फाइब्रोमाल्जिया जैसी बड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं।

सूखी, परतदार त्वचा- एथलीट जैसे पैर पाने के लिए जरूरी नहीं है कि आप खिलाड़ी हों। अगर आप अपने पैरों की त्वचा को देखेंगे तो खास तौर पर पंजों के बीच की त्वचा आपको शुष्क, परतदार और खुजलीदार दिखाई देगी। फंगल संक्रमण भी इसका कारण हो सकता है। मलहम आदि लगाकर इसका समाधान करें, अगर ठीक नहीं होता तो चिकित्सक से सलाह लें।

अक्सर देर तक एक ही अवस्था में रहने खासकर बैठे रहने के बाद जब उठते हैं तो पैरों में झुनझुनी सी चढ़ जाती है। या यूं कहें कि पैर सो जाते हैं।

जब भी शरीर का कोई अंग सो जाए या सुन्न पड़ जाए तो उनसे काम लेना मुश्किल हो जाता है। कई बार ऐसा करने पर ढेर सारी चीटियां सी चलती हुई या कई सारी सुईयां सी चुभती हुई महसूस होती हैं।

शरीर की नसों या नाड़ियों में खून बहता रहता है। इस बहते खून का काम होता है कि यह शरीर के अंगों में दौड़ते हुए बेकार या जहरीले तत्वों को अपने साथ बहा ले जाता है। बहते खून की वजह से दिमाग और शरीर के अंगों के बीच ऑक्सीजन का प्रवाह, संवेदनशीलता, जानकारियों का आदान-प्रदान या संपर्क भी होता रहता है। किसी वजह से शरीर के किसी अंग में खून का बहाव देर तक रुका रहे, तो मस्तिष्क और अंग के बीच का संपर्क धीरे-धीरे खत्म होने लगता है। जब हम देर तक एक ही स्थिति में बैठे, खड़े या लेटे रहते हैं, तो ऐसे में नसों का दब जाने से शरीर के उन हिस्सों में खून का प्रवाह रुक जाता है। बहुत देर तक ऐसे हालात बने रहें तो प्रभावित हिस्सों में धीरे-धीरे जहरीले तत्व इकट्ठे होने लगते हैं। खून का बहाव थमने से दिमाग और उन अंगों के बीच का संपर्क टूटने लगता है। इस कारण शरीर के अंग सुन्न पड़ जाते हैं। फिर उनमें खून का बहाव शुरू होने लगता है तो हमें चीटियों का चलना सा सुइयों की चुभन महसूस होती है। सर्दियों में भी खून का बहाव रुकने से हाथ सुन्न पड़ते लगते हैं।

हाथ भी हो जाते हैं सुन्न- यह जरूरी नहीं कि सिर्फ पैरों में ही ऐसा महसूस हो। शरीर के जिस हिस्से में भी इस तरह से दबाव पड़ता है, वहां ऐसा ही अनुभव होता है। कभी-कभी हाथ और बाजू भी इसी वजह से सुन्न पड़ जाते हैं। हर व्यक्ति को इस तरह की परेशानी हो सकती है। इससे शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचता, लेकिन थोड़ी देर के लिए तकलीफ जरूर होती है। जब तक आपके मस्तिष्क और दबे हुए अंग के बीच ऑक्सीजन नहीं पहुंचती तब तक यह समस्या ऐसी ही बनी रहती है और ऑक्सीजन पहुंचने के बाद अंग दोबारा से पहले जैसा हो जाता है।

कभी काम करते-करते, तो कभी खेलते या दौड़ते हुए और कभी यूं ही सामान्य अवस्था में अचानक मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। यह खिंचाव कुछ समय की पीड़ा भी हो सकती है और लंबी समस्या भी।

खिंचाव की वजह- पूरे शरीर में फैली मांसपेशियां शरीर की ताकत होती हैं। ये शरीर को मजबूती देने के साथ ही लचीलापन भी देती हैं। ऐसे में इनमें होनेवाला खिंचाव पीड़ा के साथ ही बहुत बेचैनी भी पैदा कर देता है। मांसपेशियों में खिंचाव का मतलब है मांसपेशियों का जरूरत से ज्यादा खिंच जाना या फट जाना। ऐसा तब होता है जब मांसपेशियों का अत्यधिक प्रयोग लगातार किया जाए, उन्हें बहुत थका दिया जाए या गलत तरीके से मसल्य का उपयोग किया जाए। मांसपेशियों के खिंचाव की समस्या यूं किसी भी मसल में हो सकती है लेकिन मुख्य तौर पर यह लोअर बैक, कंधे, गर्दन तथा घुटने के पीछे की मांसपेशियों में ज्यादा होती है। सामान्य खिंचाव में घरेलू इलाज जैसे बर्फ की सिकाई, गर्म सिकाव या साधारण सूजन दूर करनेवाली दवाओं से आराम हो सकता है लेकिन गंभीर खिंचाव के मामलों में उचित इलाज की जरूरत हो सकती है। गंभीर मामलों में कई बार छोटी रक्त नलिका को भी नुकसान पहुंच सकता है।

मांसपेशियों के खिंचने पर तेज दर्द के साथ ही कुछ अन्य लक्षण भी नजर आते हैं।

प्रभावित जगह पर सूजन, यदि किसी खुली चोट की वजह से मांसपेशियां फटी या टूटी हैं तो खुला घाव नजर आना। त्वचा का लाल हो जाना या नीला पड़ जाना, चलने-फिरने में कठिनाई आना। बेचैन करनेवाला दर्द और आराम के दौरान भी दर्द का बने रहना। प्रभावित स्थान पर त्वचा के रंग का बदल जाना, अकड़न महसूस होना। मसल्स स्पाज्म यानी मांसपेशियों में ऐंठन, कमजोरी महसूस होना।

हर लड़के में मजबूत और गठीले शरीर की चाह होती है, लेकिन इसके लिए यह जरूरी नहीं कि आप जरूरत से ज्यादा आहार खाएं या फिर ज्यादा से ज्यादा व्यायाम करें। इसके लिए कुछ नियम बनाकर भी आप मजबूत मांसपेशियां पा सकते हैं।

मजबूत मांसपेशियां बनाने का पहला नियम है कि आप अपने शरीर की फालतू चर्बी को कम करें। इससे ६ पैक एक्स बनाने में आसानी होगी।

अच्छा शरीर बनाने के लिए खिंचाव की आदत डालें। मांसपेशियां धीरे-धीरे खींचें कोई जल्दी न करें क्योंकि इससे चोट लगने का खतरा भी हो सकता है।

व्यायाम करने से पहले वार्मअप जरूर करें। इसके लिए १० मिनट सैर या जॉर्गिंग भी कर सकते हैं। भारी वजन उठाना, स्लिप डिस्क और स्ट्रेन्ड इरेक्टर जैसी व्यायाम चोटों का कारण बन सकती हैं। आप इस तरह की चोटों के जोखिम को वार्मअप और सही तकनीक से कम कर सकते हैं।

मांसपेशियां बनाने में कार्डियो व्यायाम बनाने में कार्डियो व्यायाम जैसे दौड़, तैराकी, नांव खेना और साइकिलिंग भी आपके लिए उपयोगी साबित हो सकती है।

मांसपेशियां बनाने के लिए प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। इसके साथ-साथ खनिज, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट्स लेने भी बहुत जरूरी है। अपनी आहार में गेहूं, हरी सब्जियां, फल, दूध, दालें और मछली भी शामिल करें। फ्री वेट व्यायाम आपको और अधिक मांसपेशियां बनाने में मदद करता है। इसके लिए मशीनों के बिना व्यायाम जरूर करें।

पपीते या शरीफे के बीजों को पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर सुन्न होनेवाले अंगों पर धीरे-धीरे मालिश करें। सुबह के समय खाली पेट सोंठ तथा लहसुन की दो कलियों को चबाकर ऊपर से पानी पी लें। यह प्रयोग आठ-दस दिनों तक लगातार करने से सुन्न स्थान ठीक हो जाता है। तिली के तेल में एक चम्मच अजवायन तथा लहसुन की दो पूतिया कुचलकर डालें। फिर तेल को पका छानकर शीशी में भर लें। इस तेल से सुन्न स्थान की मालिश करें।

टिटनेस रोग

टिटनेस एक प्रकार का जीवाणु जन्य रोग है जिसे धनुषटकार, हनुस्तम्भ तथा सतत्मांसपेशी सिंकुचन रोग आदि नामों से भी जाना जाता है। यह रोग चोट लगने से उत्पन्न जख्म से रोग के कीटाणुओं से शरीर में प्रवेश करने से होता है। रोगी को मुंह खोलने तथा कुछ भी निगलने में परेशानी होती है। रोगी का सिर व पांव पीछे पीठ की ओर टेढ़ा होकर धनुष सा हो जाता है। सामान्य जीवाणु जनित रोग तथा टिटनेस सामान्य नहीं होते। दोनों में अंतर होता है।

सामान्य जीवाणु संक्रमण चोट लगने से उत्पन्न जख्म के स्थान पर होता है जबकि टिटनेस के संक्रमण में चोट के कारण उत्पन्न जख्म से रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करके एक विशेष तरह का विषैले पदार्थ शरीर में छोड़ते हैं जो नर्व्स के जरिए जख्म के स्थान से सेंट्रल नर्वस सिस्टम, स्पाइन या रीढ़ की ओर जाता है और संक्रमण पैदा करता है जिससे पूरा शरीर प्रभावित होता है। इस रोग से बच्चे व बूढ़े सभी ग्रसित हो सकते हैं।

टिटनेस को लेकर अधिकांश लोगों का मानना है कि यह रोग जंग लगे लोहे की किसी चीज से बने घाव के कारण होता है। अगर घाव किसी और चीज से लगा हो या बिना जंगवाले लोहे की चीज से हुआ हो तो टिटनेस नहीं हो सकता लेकिन वास्तविकता यह है कि रोग के कीटाणु किसी भी तरह घाव से शरीर में प्रवेश करके रोग उत्पन्न कर सकते हैं। छोटे छिद्र या खरोंच से भी यह रोग हो सकता है।

गंदे वातावरण के कारण या किसी गंदी चीज से बने जख्म में कीटाणु प्रवेश करके शरीर में चले जाने के कारण टिटनेस रोग उत्पन्न होता है। राख, मिट्टी, कीचड़ या गोबर आदि के संपर्क में जख्म के आने के कारण भी रोग हो सकता है।

मिट्टी, राख या कीचड़ की अपेक्षा घोड़े की लौद में टिटनेस के कीटाणु सबसे अधिक रहते हैं। जख्मी घोड़े की लीड के संपर्क में जख्म आने से रोग होने की आशंका होती है। कभी-कभी कान से पस निरंतर बहते रहने से भी यह रोग होता है। इसे ऑटोजेनेटिक संक्रमण कहा जाता है।

जन्म के समय नाल दूषित या जंग लगे चाकू या ब्लेड से काटने के कारण नवजात शिशु और मां या दोनों को टिटनेस हो जाता है। कटी नाल पर राख, मिट्टी या गोबर लगा देने से भी यह हो जाता है। किसी जख्म से होकर रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करके एक विशेष प्रकार का विषैला पदार्थ शरीर में छोड़ते हैं, जो नर्वस शिराओं द्वारा होते हुए सेंट्रल नर्वस प्रणाली तक पहुंचता है, तब मांसपेशियों में ऐंठन या सकुंचन होने से पूरे शरीर में अकड़न होने लगती है। पूरे शरीर में झटके आने लगते हैं। रोगी को बुखार हो जाता है। उसे मुंह खोलने में परेशानी होती है। इसे लॉक जा कहते हैं।

रोगी की गरदन में जकड़न आ जाती है। इससे रोगी को कुछ खाने और निगलने में परेशानी होती है। गले और श्वास नली की मांसपेशियों में ऐंठन होने से रोगी को सांस लेने में कठिनाई होती है। हाथ पैरों व गरदन में ऐंठन होकर ये पीठ की ओर मुड़ जाते हैं। नवजात शिशु या जच्चा के रोग ग्रसित होने पर वही लक्षण प्रकट होते हैं जो एक सामान्य रोगी में पैदा होते हैं। रोगग्रस्त बच्चा स्वस्थ दिखता है लेकिन उसे स्तनपान करने में परेशानी होती है। वह दूध पीना छोड़ देता है। जबड़े जंकड़ जाते हैं। रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं। तब से लेकर लक्षण प्रकट होने तक के समय को उद्भवन

काल (इक्यूबेशन पीरियड) कहा जाता है। यह काल ७ दिनों का होता है। चोट लगने के बाद जितने जल्दी लक्षण उत्पन्न होते हैं उतनी अधिक रोगी के बचने की संभावना होती है। रोग के निदान के लिए किसी जांच विशेष की जरूरत नहीं पड़ती। रोग के लक्षणों को देखकर ही रोग का निदान हो जाता है।

उपचार के दौरान रोगी को भोजन पहुंचाने तथा उसकी साफ-सफाई का ध्यान रखा जाता है। चूंकि रोगी मांसपेशियों में ऐंठन तथा जबड़ों के नहीं खुलने से सामान्य व्यक्ति की तरह खाने में असमर्थ होता है इसलिए इंजेक्शन द्वारा ग्लूकोज दिया जाता है। एनिमा द्वारा पेट साफ रखा जाता है। पीठ पर घाव होने की स्थिति में उसे साफ करके उस पर पाउडर छिड़क दिया जाता है। रोगी को अंधेरे कमरे में एकांत में रखा जाता है। इससे कम झटके आते हैं। रोगी को झटके आते हैं जिससे कभी कभी वह उत्तेजित हो सकता है अतः उसे सुलाए रखने के लिए गोलियां या इंजेक्शन लगाकर मेरूदंड की झिल्ली के द्वारा इंजेक्शन आफ ह्यूमन एंटी टिटनेस ग्लोयूलिन दिया जाता है। रोग की गंभीरावस्था में जब रोगी को श्वास नली में ऐंठन के कारण श्वास लेने में परेशानी होती है, तब श्वास प्रणाली छिद्रण द्वारा उपचार किया जाता है। इस उपचार के दौरान गले के मार्ग से रोगी की श्वास नली में छेद कर दिया जाता है जिससे फेफड़े में ऑक्सीजन पहुंचती रहती है। गहन उपचार द्वारा रोग धीरे-धीरे घटने लगता है और रोगी बचा जाता है।

जलना

जले स्थान पर बर्फ का प्रयोग न करें। बर्फ की सिकाई से जलन खत्म होती है, लेकिन बर्फ उस स्थान पर खून को जमा सकती है, जिससे रक्त संचार प्रभावित हो सकता है। बर्फ की सिकाई करने पर फफोले पड़ने की संभावना कम नहीं होती, बल्कि इससे आपकी परेशानी बाद में बढ़ सकती है।

कभी भी जले हुए स्थान पर रूई का प्रयोग न करें। यह त्वचा पर चिपक सकती है, जिससे आपको अधिक जलन होगी। इसके अलावा जीवाणु पनपने की संभावना भी होगी।

जले स्थान पर मक्खन या मलहम को तुरंत लगाने से बचें और फफोले पड़ने पर उन्हें फोड़ने की गलती बिल्कुल न करें। इससे संक्रमण फैल सकता है और तकलीफ बढ़ सकती है।

अत्यधिक जल जाने पर तुरंत पीड़ित को अस्पताल लेकर जाएं। जले हुए स्थान पर कपड़ा चिपका हो तो उसे उतारें नहीं, इससे त्वचा के निकलने का खतरा होता है।

अत्यधिक जले मरीज को पानी मत दीजिए, बल्कि ओआरएस का घोल पिलाइए। जलने के बाद आदमी की आंत काम करना बंद कर देती है और पानी सांस नली में फंस सकता है।

*** रिश्ते और विश्वास दोनों ही आपस में दोस्त हैं, रिश्ता रखो या ना रखो**

किसी पर विश्वास जरूर रखना क्योंकि जहां विश्वास होता है वहां रिश्ते अपनेआप ही बन जाते हैं।

*** शांति का जीवन जीने के लिये अधिक दौलत और साधनों की जरूरत नहीं होती।**

*** आत्मविश्वास में पैदल चलना, संदेह में रहते हुए दौड़ने से कहीं बेहतर है।**

जलाभाव, निर्जलीकरण

लंबी कार्य अवधि एवं अत्यंत व्यस्तता की जीवनशैली में आपका चुस्त दुरुस्त एवं स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। शारीरिक गतिविधि शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हर प्रकार की शारीरिक गतिविधि के दौरान आपका पसीना निकलता है और शारीरिक ऊर्जा का क्षय होता है। केवल सादा पानी पीने से आप आर्द्रित एवं पुनः ऊर्जावान नहीं हो सकते, क्योंकि आपके शरीर से जो पसीना एवं ऊर्जा निकलती है वह पानी, सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स एवं कुछ अन्य तत्वों से तैयार होती है। समुचित पानी, एवं महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी जलाभाव का कारण बन सकती है, जो आपके शरीर के साथ ही आपके मस्तिष्क पर भी गंभीर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। इसके कारण शरीर के तापमान, हृदय गति, श्वसन प्रक्रिया में वृद्धि एवं रक्तचाप में कमी आ सकती है। इसलिए यह आवश्यक है कि आप जल के संतुलन को बरकरार रखने के लिए जल, कार्बोहाइड्रेट्स एवं इलेक्ट्रोलाइट्स की समुचित मात्रा को समय-समय पर ग्रहण करते रहें।

संतुलित पुनर्जलीकरण से आप को थकान, पेशियों में खिंचाव, चक्कर एवं सिरदर्द नहीं होगा, जिससे आप लंबे समय तक बेहतर प्रदर्शन कर सकेंगे और शारीरिक क्षमता को बरकरार रख सकेंगे। नियमित रूप से जल, इलेक्ट्रोलाइट्स एवं कार्बोहाइड्रेट की पूर्ति करते रहने से आप के शरीर एवं मस्तिष्क का कार्य अनुकूलतम स्तर पर संचालित होता है। संतुलित जलीकरण प्रत्येक स्थिति में महत्वपूर्ण है। चाहे आप दफ्तर में काम कर रहे हों, जिम में व्यायाम कर रहे हों, खेल रहे हों, यात्रा कर रहे हों अथवा एक व्यस्त जीवनशैली में मग्न हों। संतुलित जलीकरण के लिए आप को एक ऐसे संतुलित पेय पदार्थ के सेवन की आवश्यकता है, जो आपको पुनः ऊर्जा से भर दे, आर्द्रिकरण सके और आपको पूरे दिन तरोताजा रख सके।

६ से ८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट की पुनः आपूर्ति से शरीर में बेहतर अवशोषण एवं ग्राह्यता सुनिश्चित होती है। साथ ही पेशियों में ऊर्जा की त्वरित आपूर्ति संभव हो जाती है। इसके विपरीत, शर्करा की उच्च मात्रा से युक्त पेय पदार्थों से परहेज करना बेहतर रहता है, क्योंकि यह सक्रिय कोशिकाओं से जल को खींच लेता है, जो इन कोशिकाओं को लंबे समय तक निर्जलीकृत कर सकता है, जिससे स्थिति और अधिक खराब हो सकती है। इसके अतिरिक्त पेय पदार्थों कैफीन, प्रीजर्वेटिव्स एवं कृत्रिम स्वीटनर्स से भी मुक्त होना चाहिए। जलीकरण संबंधी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए एनर्जल पीजिए। यह शरीर में जल की समुचित मात्रा को बरकरार रखेगा। आपको ऊर्जा प्रदान करेगा और शरीर के लिए आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट की पूर्ति करेगा।

छाछ को दही, पानी, नमक और अन्य मसालों से तैयार किया जाता है। इसमें भरपूर मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट्स और पानी होते हैं। ये जलाभार जैसी स्थिति से निपटने में कारगर होते हैं। गर्मी के मौसम में छाछ शरीर में तरल की मात्रा को नियंत्रित रखती है। चूंकि इसमें बहुत ही कम मात्रा में वसा पाया जाता है इसलिए इसे हृदय के लिए भी अच्छा माना जाता है। गर्मी के मौसम में लंबे समय तक जूते पहने रहने से या पसीने के कारण पैरों में खुजली होना सामान्य सी बात है ऐसे में ताजे नींबू के रस को पानी में मिलाकर उसमें पैर डुबोकर रखें, तुरंत राहत महसूस होगी।

पानी की कमी से कई समस्याएं हो जाती है और उनमें से सबसे अधिक होनेवाली समस्या है जलाभाव यानी पानी की कमी से अवशिष्ट पदार्थों का विष शरीर में फैल जाता है। कई लोग ऐसे हैं जो नहीं जानते कि एक दिन में कम से कम कितना पानी पीना चाहिए या फिर लगातार पानी पीते रहने से क्या नुकसान हो सकते हैं।

पानी हमेशा खाना खाने से आधा घंटा पहले या खाना खाने के एक घंटे बाद पीना चाहिए। गर्मी में बाहर से आकर तुरंत पानी न पीएं बल्कि थोड़ी देर रुककर सादा पानी पीना चाहिए। यदि आपको हृदय की जलन या कब्ज की समस्या है, तो पानी में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर पिएं। खाने के बीच में पानी कभी न पीएं इससे आपको खाना पचाने में मुश्किल होगी। सुबह सुबह उठकर पानी पीना बहुत फायदेमंद रहता है। पानी की पर्याप्त मात्रा से आप आंतों के कर्करोग, और स्तन कर्करोग जैसी बीमारियों से आसानी से बच सकते हैं। शरीर में पानी की कमी से कई समस्याएं जैसे शरीर में चर्बी बढ़ना, पाचन क्रिया कमजोर होना, अंगों का ठीक प्रकार से काम न कर पाना, शरीर में विषाक्तता का बढ़ना, जोड़ों और पेशियों में दर्द होना इत्यादि। इतना ही नहीं जो लोग प्रतिदिन व्यायाम करते हैं उनके लिए पानी की कमी और भी अधिक नुकसानदायक हो सकती है। कई बीमारियां जैसे बुखार, उल्टी, पित्ताशय संक्रमण, पथरी इत्यादि होने पर शरीर में पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है। ऐसे में पानी की जरूरत शरीर को हर समय रहती है फिर चाहे रोगी को प्यास लगे या न लगे। कई बार लोग सिर्फ प्यास लगने पर ही पानी पीते हैं जबकि प्यास लगे न लगे दिन में आठ गिलास पानी पीने से जलाभाव की समस्या से आसानी से बचा जा सकता है।

कुछ लोग पानी के बजाय सॉफ्ट ड्रिंक, बीयर, कॉफी, सोडा इत्यादि पीने लगते हैं लेकिन वे ये नहीं जानते बेशक ये चीजें तरल पदार्थ में शामिल होती हैं लेकिन यह न सिर्फ स्वास्थ्य की दृष्टि से नुकसानदायक हैं बल्कि इनके पीने के बावजूद जलाभाव की समस्या हो सकती है। जलाभाव से व्यक्ति के सोचने-विचारने, चीजों को संतुलित करने इत्यादि में कमी आ जाती है। गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा तरल चीजें पानी बेहद जरूरी है। इनके भरपूर सेवन से त्वचा में तो चमक आती ही है, शरीर को भी पूरी उर्जा मिलती है। फलों का रस जहां लौहांश और विटामिन से भरपूर होते हैं, वहीं शरीर को सर्दी-गर्मी की समस्या से भी बचाएं रखते हैं। अगर आप गर्मियों में पानी कम पीएंगे तो शरीर में पानी की कमी हो जाएगी जिससे जलाभाव होने के अवसर बढ़ जाते हैं। अगर शरीर में जलाभाव होता है, तो कई तरह की समस्या आपको आ सकती है। जिसमें खास है लू लगना वगैरह। गर्मियों में पानी की मात्रा बढ़ाना बेहद जरूरी है। अगर आप सर्दियों में दो लीटर पानी पीते हैं तो गर्मियों में इसे तीन लीटर तक कर दीजिए। दरअसल, गर्मियों में पसीना निकलता है, जिससे पानी शरीर से बाहर निकलता रहता है। अगर आप अतिरिक्त पानी नहीं लेते हैं, तो धीरे-धीरे शरीर में पानी की कमी होती चली जाती है। अक्सर लोग गर्मियों में भी कॉफी और चाय पीते नजर आते हैं। लेकिन गर्मियों में ये चीजें आपको केवल नुकसान पहुंचाती हैं। इसकी जगह पीएं आइस टी। आइस टी में काफी तादाम में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो आपको तुरंत तरोताजा करने के साथ ही शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करते हैं।

गर्मियों में बाजार में ऐसे फल आ जाते हैं, जिनमें पानी भी काफी मात्रा में होता है। इनमें खास हैं तरबूज, खरबूज, ककड़ी, खीरा, पपीता और संतरा। इन फलों को खाकर आप अपने शरीर में तरल की मात्रा तो संतुलित करते ही हैं, वहीं इन फलों में रेशो की मात्रा भी खूब होती है जिससे आपकी पाचन प्रणाली ठीक रहती है।

आप घर पर भी कुछ चीजें तैयार कर सकते हैं। इसमें आप कच्चे आम का पना, शिकंजी, नींबू पानी और खस का शर्बत तैयार कर सकते हैं। ये पेय आपके शरीर में नमक की मात्रा भी संतुलित रखेंगे। इसी तरह मट्ठा गर्मियों में आपको तरोताजा तो रखेगा ही, स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहतरीन पेय है।

जो भी पेय पीएं, उनमें हल्के नमक की मात्रा भी हो, तो बेहतर रहेगा। इसलिए चिकित्सक गर्मियों में सलाह देते हैं स्पोर्ट्स ड्रिंक्स पीने की। स्पोर्ट्स पेय में नमक की मात्रा भी होती है, जो शरीर में कम हुए नमक को संतुलित कर देता है। खासतौर से गर्मियों के लिए लाए गए कुछ पेय में भी नमक की कुछ मात्रा रखी जाने लगी है।

सर्दी, जुकाम, खांसी, फ्ल्यू

सर्दी सेहत बनाने का मौसम कहा जाता है। इस ऋतु में जठराग्नि प्रबल होती है अतएव मनुष्य जो भी खाता है वह पच जाता है और उसके गुण शरीर द्वारा ग्रहण कर लिए जाते हैं जो वर्ष के शेष मौसम में जमा पूंजी की तरह काम आते हैं। सर्दी सेहत बनाने का मौसम है, इसका अर्थ यह नहीं कि इस मौसम में कोई रोग नहीं होता है।

मौसम के बदलने पर शरीर में संचित कफ, पित्त या वात का शमन होता है जो उससे संबंधित रोग के रूप में प्रकट होता है। मौसम के बदलने पर जुकाम होता है और नाक बहने लगती है। सर्दियों के मौसम में भी यही होता है। इसके अलावा नाक में मांस बढ़ने से सांस लेने में परेशानी होती है। जुकाम के बिगड़ने से टांसिल, गले में संक्रमण और खांसी होती है।

सर्दी अपने साथ कई बीमारियां भी लाती हैं। सर्दी की दस्तक के साथ ही सर्दी-जुकाम के मरीजों की संख्या भी बढ़ने लगी है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों को इस मौसम में संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं कुछ ज्यादा ही परेशान करती हैं। अगर कुछ सजगताएं न बरती जाएं, तो सर्दी की दस्तक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है।

संक्रामक रोगों का प्रभाव- मौसम में बदलाव के साथ ही कीटाणु से उत्पन्न होनेवाली बीमारियों के तेजी से फैलने की संभावना रहती है। मौसम बदलने के साथ ही संक्रामक रोग दस्तक देना शुरू कर देते हैं। सर्दी के मौसम में लोग सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार, बदनदर्द और सिरदर्द से कुछ ज्यादा परेशान होते हैं। ठंडे मौसम के दौरान खासकर उम्रदराज लोगों में अवसाद या तनाव की समस्या बढ़ जाती है। इस कारण उनमें तनाव और उच्च रक्तचाप से ग्रस्त होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। सर्दी के मौसम में हृदयाघात का खतरा भी बढ़ जाता है। क्योंकि जाड़े के कारण खून की नलियां सिकुड़ने लगती हैं। इस कारण रक्तदाब या रक्तचाप बढ़ जाता है। सर्दियों में अवसाद से बचने के लिए कुछ देर तक धूप में बैठे या चारदीवारी के अन्दर रौशनी करें और नकारात्मक विचारों को स्वयं पर हावी न होने दें।

जुकाम कारण- प्रतिरोधक क्षमता में न्हास। स्नायु संस्थान के निर्बल होने के कारण। प्रत्युर्जा के कारण या पराग, धूल, कपास के रेशे या भोजन के माध्यम से प्राप्त किसी प्रत्युर्जा कारक तत्व के कारण। अपच एवं कब्ज के कारण। अम्लीय पदार्थों की अधिकता, फल एवं सब्जियों की कमी, मैदा, तली, वस्तुओं, चाय, कॉफी, मादक पदार्थों का सेवन, इमली, अमचूर, टमाटर, सूप आदि का उपयोग। विलासी जीवन या परिश्रम का अभाव। बिना चिकित्सक की आज्ञा के दवाओं का सेवन।

निदान- रोगी को गुनगुना जल पिलाएं। भोजन हल्का, चिकनाई रहित अल्प मात्रा में लें। कब्ज न होने दें। इसके निदान हेतु एक गिलास पानी में नींबू का रस लें। मौसमी हरी सब्जियां जैसे- खीरा, ककड़ी, गाजर, पालक, बथुआ, मेथी, धनिया, टमाटर, बंदगोभी, फूलगोभी, मूली आदि की मात्रा बढ़ा दें। चोकर समेत आटे की रोटी खाएं। चने के आटे की रोटी लें। अच्छे चिकित्सक की सलाह पर दवा लें।

नाक में मांस बढ़ना- जब जुकाम पुराना होता है तब नाक में मांस बढ़ने के साथ सांस लेने में परेशानी होती है।

कारण- जुकाम का ठीक से उपचार न होना। पारिवारिक प्रवृत्ति।

निदान- जुकाम शुरू होते ही उपचार आरंभ कर दें। ठण्डे जल की नेति। दक्षिण ध्रुव प्रभावित चुम्बक जल पिलाएं और

नाक में लगाएं। शल्यचिकित्सा टल सकता है।

खांसी रोग- कारण- जुकाम बढ़ने, टांसिल बनने एवं गले के संक्रमण से खांसी जन्म लेती है। भोजन में चिकनाई युक्त एवं अम्लीय तत्वों की अधिकता के बाद ठंडे पानी का सेवन करना। ठंडा भोजन या अन्य वस्तुओं का सेवन करना।

निदान- गुणगुने जल का सेवन करें। चिकनाई एवं खट्टे पदार्थों का त्याग करें। ठंड से बचें। गर्म पानी में नमक डालकर कुल्ला (गरारे) करें। गर्म भाप व लेप गले पर लगाएं। अदरक अर्क व शहद समभाग में सेवन करें। सितोपलादि चूर्ण शहद के साथ सुबह शाम लें।

उच्च रक्तदाब से रहें सजग- सर्दियों में प्रातःकाल रक्तदाब ज्यादा होता है। इसलिए समय पर दवाएं लेते रहें। सर्दी में दिल के दौरों भी अधिक पड़ते हैं। इसलिए सुबह-सुबह सीने में होनेवाले दर्द को अनदेखा न करें।

सर्दियों में दिल का दौरा पड़ने का जोखिम काफी बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि सर्दी के चलते दिल की धमनियों में सिकुड़न आ जाती है। इससे रक्त प्रवाह में रुकावट आती है और रक्त के थक्के बनने की आशंका बढ़ जाती है। सर्दियों के मौसम में ठंड व शुष्क हवाओं के प्रकोप से जब त्वचा फटने लगती है, तो बहुत खुजली होती है। इससे बचाव के लिए तेल मालिश करनी चाहिए।

जाड़े का अहसास होने के साथ हर कोई छोटी मोटी बीमारियों के चपेट में आ ही जाता है। अगर आप सर्द मौसम में होनेवाली प्रत्युर्जा और बीमारियों से बचना चाहते हैं तो सही खाद्य पदार्थों को अपने खाने में शामिल करें।

अदरकवाली चाय तो हर कोई पीना पसंद करता है। यह आपको कई तरह के प्रत्युर्जा से बचाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होता है। यह हमें कई तरह की बीमारियों से लड़ने की शक्ति हमारे शरीर को देता है।

वैसे तो हम खाने में हल्दी को जरूर डालते हैं लेकिन इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। इसलिए सर्दी के मौसम में इसका सेवन जरूर करना चाहिए। आप इसे दूध में मिलाकर पी सकते हैं यह आपके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

नीबू के रस का सेवन करने से शरीर में पैदा होनेवाली प्रत्युर्जा से लड़ने में काफी मदद मिलती है। आप चाहे तो सर्दियों के मौसम में नीबू के पानी का सेवन कर सकते हैं या फिर नीबू वाली चाय भी पी सकते हैं।

शकरकंदी में कई ऐसे गुण होते हैं जो कि हमारे शरीर को प्रत्युर्जा से बचाने के साथ ही शरीर के प्रतिरोधक प्रणाली को भी उत्तेजित करने में मदद करता है। इसलिए शकरकंदी का सेवन करके आप आसानी से प्रत्युर्जा से बच सकते हैं।

सेब में केसिर्टिन नमक होता है जो कि शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। इसलिए रोजाना हमें एक सेब का सेवन जरूर करना चाहिए।

लहसुन की दो कलियों का सेवन रोजाना करने से आप आसानी से अपने शरीर को प्रत्युर्जा से बचा सकती हैं। ऐसा करने से आप आसानी से किसी भी तरह की बीमारी से बच सकती हैं।

हम लोग अक्सर छींक, नाक में खुजली, बंद नाक और नाक के बहने को साधारण सर्दी-जुकाम समझ लेते हैं, जबकि यह एलर्जिक रायनाइटिस भी हो सकता है। साधारण सर्दी-जुकाम का प्रमुख कारण वायरस होता है। इसके लक्षणों में नाक का बहना, साधारण बुखार हो सकता है जबकि एलर्जिक रायनाइटिस में ये लक्षण होते हैं-

आपको एक साथ बार-बार छींक पर छींक आती रहती है। मांसपेशियों में ऐंठन, दर्द और बुखार के कोई लक्षण नहीं होते हैं। नाक से बहनेवाला तरल म्यूकस पानी जैसा ही बहता है। नाक, कान गले में खुजली का एहसास होता रहता है।

आंखों से पानी बहता रहता है। एलर्जिक रायनाइटिस के लंबे समय तक बने रहने पर कामकाज पर बुरा असर होता है। एलर्जिक रायनाइटिस के साथ कन्जेक्टिवाइटिस, साइनसाइटिस, नेजल पॉलिप और दमा रोग भी हो सकते हैं।

एलर्जिक रायनाइटिस के उपचार में कोई एंटीबायोटिक और दर्द निवारण गोलियों की जरूरत नहीं होती है। इसके इलाज हेतु चिकित्सक के बताए अनुसार एंटीएलर्जिक गोलियों का नियमित सेवन करना चाहिए।

यदि आप खांसी से परेशान हैं। क्योंकि खांसी कोई बीमारी नहीं वरन अन्य बीमारियों का लक्षण है। यदि खांसी लगातार बनी रहती है तो कई बीमारियां पैदा कर देती है। अतः खांसी होते ही उसका इलाज अवश्य कर लेना चाहिए। खांसी के लिए चिकित्सक के पास जाने की बजाय आप खुद भी चिकित्सक बन सकते हैं।

खांसी कई प्रकार की होती है, जैसे काली खांसी, सूखी व बलगमवाली खांसी। सूखी खांसी में काफी कठिनाई से थूक आता है, बलगमी खांसी में बलगम निकलता है और काली खांसी में तो खांसते-खांसते मुंह लाल हो जाता है। यह प्रायः बच्चों को होती है।

सूखी खांसी में काली मिर्च और मिश्री बराबर भाग में लेकर पीस लें और इसमें इतना देसी घी डालें कि इस मिश्रण की गोली बन जाए। यह गोली दिन में चार बार चूसने से खांसी दूर होती है।

मुनक्का के बीज निकालकर इसमें तीन चार काली मिर्च रखकर चबाएं और मुंह में रखकर सो जाएं। इससे चार-पांच दिनों में आपको काफी आराम मिलेगा।

सुबह नहाने के समय शरीर पर पानी डालने से पहले एक-एक बूंद सरसों के तेल की उंगली से नाक में लगाए। इससे अत्यंत लाभ होता है।

थोड़ी सी अजवायन गरम पानी के साथ खाने से भी सूखी खांसी में काफी फर्क पड़ता है। इसे खाने के बाद थोड़ी देर तक कुछ न खाएं। देसी घी को गर्म करके गरदन पर मलें और किसी कपड़े से लपेट कर सो जाएं। गन्ने का रस रोज पीने से भी सूखी खांसी से छुटकारा मिलता है।

कफयुक्त खांसी- सूखा आंवला और मुलहठी को अलग-अलग पीसकर उसका चूर्ण बनाकर दोनों को मिलाकर एक चम्मच खाली पेट लेने से कफ साफ होता है और खांसी व कफ से मुक्ति मिलती है।

गाजर का रस निकालकर उसे छानकर थोड़ी सी मिश्री के साथ पकाएं। जब वह थोड़ा गाढ़ा हो जाए तो उसमें मामूली सा काली मिर्च का चूर्ण डालकर चाटने से कफ बाहर निकल जाता है और खांसी में आराम मिलता है।

बलगमी खांसी में मुंह में सेंधा नमक का थोड़ा सा टुकड़ा डालने से भी आराम मिलता है। गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से भी लाभ होता है। भाप लेने से जमा हुआ कफ बाहर निकल जाता है और खांसी में काफी आराम मिलता है। कभी भी भाप लेने के बाद खुली हवा में न जाएं।

काली खांसी- चने की दाल और फिटकरी को पीसकर गरम पानी के साथ रोज लेने से काली खांसी दूर होती है। छोटे बच्चों को काली खांसी में मामूली सा नारियल का शुद्ध तेल रोजाना पिलाने से भी लाभ होता है। दो लौंग भूनकर शहद में

मिलाकर चाटने से काली खांसी ठीक होती है। सबसे अच्छा उपाय है सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर छाती व पीठ पर मलें। सभी तरह की खांसी में अदरक, शहद व तुलसी का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

खांसी रोकने से होनेवाले रोग- खांसी को रोकने से खांसी की वृद्धि होती है। दमा, अरूचि, हृदय के रोग, क्षय, हिचकी जैसे श्वसनलिका के एवं फेफड़ों के रोग हो सकते हैं। थकान के कारण फूली हुई साँस को रोकने से होनेवाले रोग। चलने से, दौड़ने से, व्यायाम करने से फूली हुई साँस को रोकने से गोला, आँतों एवं हृदय के रोग, बेचैनी आदि होते हैं।

सदैव संतुलित आहार लें। जितना हो सके सूखी खांसी वाले सूखे स्थान से बचकर रखें। उपचार में कभी भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। धुल, धुँआ एवं प्रदुषण से बचें। तेज गर्म एवं तेज ठंड से बचकर रहे। वातावरण तेजी के साथ बदले, तब हमेशा सचेत रहे। धूम्रपान न करें। खुले एवं हवादार स्थान पर रहे। सोने से पूर्व गर्म पानी से कुल्ले करें। साफ सफाई हो रहे स्थान पर कभी न जाये। हमेशा बारिश में भीगने से बचे रहे। खट्टी एवं ठंडी चीजें ज्यादा न खाएं। चिकित्सक द्वारा निर्धारित दवा का ही सेवन करें। समय समय पर अपनी जांच करवाते रहना चाहिए। कफ सिरप के अधिक मात्रा से हृदयाघात होने का खतरा रहता है। खांसी को दवा से दबाने से अन्य परेशानी भी हो सकती है। सूखी खांसीवाले व्यक्ति तरल वस्तुएं खाने में लें। आद्र मौसम से हमेशा बचें। खांसी अधिक होने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

बदलते मौसम के कारण सर्दी-खांसी, पेट खराब होना, आम्लता होना एक आम समस्या होती है। जिसका इलाज करने के लिए अधिकतर लोग घरेलू काढ़ा या कड़वी दवाइयां लेते हैं।

तुलसी की पत्तियों और गुड़, नींबू के साथ मिलकर स्वादिष्ट पेय तुलसी सुधा बनाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ साथ जुकाम, खांसी, सिरदर्द और पेट के गैस और आम्लता रोगों को खत्म करता है, पाचन के लिये अच्छा होता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

सामग्री- तुलसी की पत्तियां आधा कप, गुड़- ३/४ कप, नींबू- ५ नींबू का रस (मध्यम आकार के) छोटी इलाइची १०, पानी १० कप।

विधि- तुलसी की पत्तियों व नींबू का रस निकाल लीजिए। तुलसी की पत्तियां और इलाइची को नींबू के रस के साथ बारीक पीस लीजिये। पानी को गुड़ डालकर उबलने रख दीजिये, पानी में उबाल आने और गुड़ घुलने के बाद गैस बन्द कर दीजिये। पानी जब थोड़ा गरम रह जाय, तब गुड़ घुले पानी में तुलसी और इलाइची का पेस्ट जो नींबू के रस के साथ बनाया है, मिलाकर २ घंटे के लिये ढककर रख दीजिये।

अच्छी तरह ठंडा होने के बाद तुलसी का शर्बत छान लीजिये, स्वादिष्ट तुलसी सुधा तैयार है। गर्मी के मौसम में ठंडा या नार्मल तापमान पर तुलसी सुधा पीजिये और सर्दियों में गरम गरम चाय की तरह तुलसी सुधा पीजिये। तुलसी सुधा पेय को आप फ्रिज में रखकर १५ दिन तक पी सकते हैं।

कुकर खांसी या काली खांसी (हूपिंग कफ) में अमरूद का प्रयोग लाभकारी है

कुकर खांसी, काली खांसी (हूपिंग कफ) एक अमरूद को भूभल (गर्म रेत या राख) में सेंककर खाने से कुकर खांसी में लाभ होता है। छोटे बच्चों को अमरूद पीसकर अथवा पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। अमरूद पर नमक और कालीमिर्च लगाकर खाने से कफ निकल जाती है। १०० ग्राम अमरूद में विटामिन-सी लगभग १ ग्राम का चौथा भाग से

लगभग आधा ग्राम तक होता है। यह हृदय को बल देता है। अमरूद खाने से आंतों में तरावट आती है।

एक कच्चे अमरूद को लेकर चाकू से कुरेदकर उसका थोड़ा-सा गूदा निकाल लेते हैं। फिर इस अमरूद में पिंसी हुई अजवायन तथा पिसा हुआ कालानमक ६-६ ग्राम की मात्रा में लेकर भर देते हैं। इसके बाद अमरूद पर कपड़ा लपेटकर उसमें गीली मिट्टी का लेप चढ़ाकर आग में भून लेते हैं पकने के बाद इसके ऊपर से मिट्टी और कपड़ा हटाकर अमरूद को पीस लेते हैं। इसे आधा-आधा ग्राम की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर सुबह-शाम रोगी को चटाने से काली खांसी में लाभ होता है।

एक अमरूद को गर्म बालू या राख में सेंककर सुबह-शाम २ बार खाने से काली खांसी ठीक हो जाती है।

सर्दियों में जहां एक सुखद एहसास देती है ठंडक, वहीं छोटी-मोटी मगर परेशान करनेवाली परेशानियों का सामना करना पड़ता है। सर्दी की हवाओं का असर ही कुछ ऐसा होता है कि खांसी, जुकाम जैसी छोटी-छोटी आम बीमारियों से बच्चे तो बच्चे, बड़े भी नहीं बच पाते। ठंडी हवा या ओस अथवा चोट लग जाने से कभी कभी कान में दर्द होने लगता है। ऐसी हालत में हींग को सरसों या जैतून के तेल में पका कर रख लें। जब कान में दर्द हो तो उसे कुनकुना करके कानों में टपकाइये और इसी तेल से कान के आसपास हल्की मालिश भी कर दें।

जो लोग धूप का सेवन नहीं करते, उन्हें सफेद दाग होने की आशंका होती है। धूप सेवन का समय सुबह और शाम का ही ज्यादा अच्छा रहता है। सर्दी, जुकाम, खांसी जैसे रोगों को दूर करने के लिए धूप में रखकर पानी पिएं। धूप में रखकर ही फल खाएं तो बीमारी से तुरंत छुटकारा पा सकते हैं।

कभी जुकाम, हरातर, गले की खराश होने कि स्थिति में तुलसी की पत्ती १०-१५, ५७ दाने काली मिर्च, अदरक १० ग्राम तक, मुलहठी ५ ग्राम कूटकर, २५० ग्रॅम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो छानकर १ चम्मच पी लें। दोनों समय सुबह-शाम लेने से २३ दिनों में रोगों से मुक्ति मिल जायेगी।

बच्चों को सर्दी लग जाने पर अगर तेल की मालिश करें तो बच्चों को ठंड से राहत मिलेगी।

आमतौर पर हमारे वातावरण में हमेशा विषाणु क्रियाशील रहता है, लेकिन सर्दी में नजदीकी संपर्क ज्यादा हो जाता है, जिसकी वजह से विषाणु तेजी से एक से दूसरे तक पहुंचता है। अगर परिवार में एक बार सर्दी के दिनों में विषाणु का आक्रमण हो जाए तो ८८ प्रतिशत परिवार के बाकी लोगों को विषाणुघात होना तय है। अगर कोई मधुमेह का मरीज या फिर रक्तचाप या हृदय का मरीज है तो उन पर इसका प्रभाव ज्यादा खतरनाक हो सकता है। इन दिनों विषाणु की वजह से बुखार, सर्दी, खांसी, विषाणु संग्रहणी, गले में संक्रमण, छाती में संक्रमण, न्यूमोनिया का खतरा ज्यादा हो जाता है। आम सर्दी या जुकाम, नाक बंद होना, छींके आना आम परेशानी है। इसके फैलने का कारण वातावरण में मौजूद विषाणु है जो एक-दूसरे में सांस के जरिये, छींकने से या खांसने पर ड्रॉप्लेट्स द्वारा फैलता है। बच्चों में विषाणु संक्रमण होने का खतरा बहुत रहता है। कभी-कभी यह बड़ों को भी होता है। मुंह और नाक से यह विषाणु शरीर के अंदर पहुंचता है।

सुबह की ठंड से बचाव के लिए शरीर को ढंक लें। बुखार आता है तो तुरंत चिकित्सक को दिखाएं। तरल पदार्थ जैसे टमाटर सूप, गुनगुना पानी आदि का सेवन करें। रोजाना किसी मौसमी फल का इस्तेमाल करें। रात में सोते समय दूध में हल्का हल्दी डालकर सेवन करें। सुबह घर में ही व्यायाम करके बाहर निकलें। छींकते समय नाक पर रुमाल का इस्तेमाल करें।

नजला जुकाम यह रोग वैसे तो बड़ा नहीं मगर जब बिगड़ जाता है और उग्र रूप धारण कर लेता है तो बड़ी कठिनाई झेलनी पड़ती है। यह अन्य रोगों को भी जन्म दे देता है, अतः इसे जितना शीघ्र हो, काबू में ले आएं।

गरम दूध लें। इसमें चीनी नहीं, बल्कि थोड़ा नमक डालें। इसे रोगी को पिलाएं। तीन दिनों तक इसे लेते रहें।

जुकाम को शांत करने के लिए कलौंजी की नस्वार लें। आराम आ जाएगा। पैर के तलवों पर सरसों के तेल की मालिश करें। इसके साथ नाक में भी सरसों के तेल को उंगली के साथ लगाएं। आराम मिलेगा।

पानी आधा गिलास लें। इसमें चार लौंग तोड़कर डालें। इसे उबालें। जब पानी एक चौथाई गिलास रह जाए इसमें थोड़ा नमक डालें। इसे पीने से जुकाम ठीक हो जाएगा।

नारंगी का छिलका लेकर सुखा लें। अब इसका काढ़ा तैयार करें। इसे पीने से जुकाम की तेजी से आराम मिलता है।

दो चम्मच अजवायन लें। इसे हल्के गर्म तवे पर भूनें। अब इसे कपड़े में बांधें। रोगी इस पोटली को सूंघेगा तो उसका जुकाम हाथों-हाथ ठीक होता जाएगा।

जुकाम से छुटकारा पाने के लिए एक चौथाई छोटा चम्मच पिसी सौंठ लें। इसे एक पाव पानी में अच्छी प्रकार उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे उतारें। रोगी इसे गुनगुना पी लें। चाहे तो इसमें शक्कर, मिश्री, चीनी कुछ भी डालें।

एक बड़ा सरल उपाय। रोगी गर्म पानी से नाक पर बार-बार छींटे मारें। इसीसे जुकाम ठीक हो जाएगा।

हमारे लिए तुलसी एक अच्छी दवा है। इस रोग से छुटकारा पाने के लिए भी तुलसी में पत्तों का रस दो चम्मच एक समय लें। दिन में ऐसी तीन खुराक लें। आराम मिलेगा।

जुकाम से आराम पाने के लिए सुहागा पीसें। इसको शहद में मिलाकर दिन में तीन बार चार्टें। शीघ्र जुकाम, नजला ठीक होगा खांसी भी नहीं रहेगी।

काली मिर्च, सौंठ, पीपल, तीनों समान मात्रा में लें। अब गुड़ की मात्रा इन तीनों के वजन से चार गुना लें। उन तीनों चीजों को पीसकर गुड़ में मिलाएं। गोलियां बनाकर रखें। दिन में तीन बार एक-एक गोली खाएं। यह जुकाम-नजला ठीक कर देगा। जो भी उपलब्ध हो या सरल लगे, वही उपाय चुनें मगर जुकाम को बिगड़ने व उग्र न होने दें।

सर्दी, जुकाम या साइनस के कारण ये आवाज आती है। कार्टिलेज में रुकावट के कारण भी ऐसा हो सकता है। खांसते वक्त सीटी की आवाज आने पर सतर्क हो जाना चाहिए। हो सकता है, यह अस्थमा की शुरुआत हो। इस तरह की आवाज की अनदेखी नहीं करनी चाहिए। यह लक्षण दिखते ही तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

सर्दी-खांसी-हल्दी के टुकड़े को घी में सेंककर रात्रि को सोते समय मुंह में रखने से कफ, सर्दी और खांसी में लाभ होता है। हल्दी के धुएं का नस्य लेने (नाक से सूंघने से) सर्दी व जुकाम में तुरंत आराम मिलता है। अदरक एवं ताजी हल्दी के एक-एक चम्मच रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से कफ दोष से उत्पन्न सर्दी खांसी में लाभ होता है। (पथ्य-भोजन में मीठे, पचने में भारी एवं तले हुए पदार्थ लेना बंद कर दें)

खाना खाने अथवा पानी पीते समय खांसी आना- खाना खाते अथवा पानी पीते समय खांसी आना या ठसका लगना भी एक सामान्य क्रिया है, इसे इस बात से जोड़ा जाता है की कोई बड़ी घटना घटनेवाली है, जबकि इसका कारण बिल्कुल अलग है। गले में अन्न नली तथा श्वास नली के छिद्र एक-दूसरे के बहुत पास होते हैं, परन्तु खाना, पानी, हवा कभी भी

एक दूसरे की नली में प्रवेश नहीं करते। खाना या पानी निगलते समय श्वास नली का छिद्र एक चपटे ढक्कन से बंद हो जाता है तथा खाना नीचे उतरने के पश्चात ही वह खुलता है। कभी-कभी घबरा कर जल्दबाजी में या हंसते हुए ही निगलने के प्रयास में श्वास नली का छिद्र पूर्णतया बंद नहीं हो पाता तथा अन्न अथवा पानी का कुछ अंश इस नली में चला जाता है। अब इस बाहरी वस्तु को शरीर से निकल फेंकने की पूरी कोशिश होती है तथा एकाएक जोर की खांसी उठती है।

पहला प्रयोग- तीन रत्ती (३७५ मिलीग्राम) फुलाया हुआ सुहागा शहद के साथ रात्रि में लेने से अथवा मुनक्के एवं मिश्री को मुंह में रखकर चूसने से खांसी में लाभ होता है।

दूसरा प्रयोग- १ से २ ग्राम मुलहठी एवं तुलसी का ५ से १० मिलीलीटर रस मिलाकर शहद के साथ चाटने से अथवा ४-५ लौंग को भूनकर तुलसी के पत्तों के साथ लेने से सभी प्रकार की खांसी में लाभ होता है।

तीसरा प्रयोग- दो ग्राम काली मिर्च एवं डेढ़ ग्राम मिश्री का चूर्ण अथवा शितोपलादि चूर्ण एक-एक ग्राम दिन में तीन चार बार शहद के साथ चाटने से खांसी में लाभ होता है।

चौथा प्रयोग- पीपरामूल, सौंठ एवं बहेड़ादल का चूर्ण बनाकर शहद में मिलाकर प्रतिदिन खाने से सर्दी-कफ की खांसी मिटती है।

पाँचवाँ प्रयोग- हल्दी के टुकड़े को घी में सेंककर रात्रि को सोते समय मुंह में रखने से कफ, सर्दी और खांसी में फायदा होता है। कष्टदायक खांसी भी उससे कम होती है।

छठा प्रयोग- अनार की सूखी छाल आधा तोला बारीक कूटकर, छानकर उसमें थोड़ा-सा कपूर मिलायें। यह चूर्ण दिन में दो बार पानी के साथ मिलाकर पीने से भयंकर कष्टदायक खांसी मिटती है।

सातवाँ प्रयोग- सर्दी, जुकाम एवं खांसी में हल्दी-नमक मिश्रित ताजे भुने हुए एक मुट्ठी चने सुबह तथा रात्रि को सोते वक्त खायें किंतु उसके ऊपर पानी न पियें। भोजन में घी, दूध, शक्कर, गुड़ एवं खटाई का सेवन बंद कर दें। सर्दी-खांसीवाले स्थायी मरीज के लिए यह एक सस्ता प्रयोग है।

आठवाँ प्रयोग- हल्दी नमकवाली भुनी हुई अजवायन को भोजन के पश्चात् मुखवास के रूप में नित्य सेवन करने से सर्दी खांसी मिट जाती है। अजवायन का धुआँ लेना चाहिए। अजवायन की पोटली से छाती का सेंक करना चाहिए। मिठाई, खटाई एवं चिकनाईयुक्त चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए। सोंफ एवं मिश्री का चूर्ण बारंबार मुंह में रखने से गर्मी की खांसी मिटती है।

कुछ लोग प्रतिरोधक तंत्र कमजोर होने के चलते बार-बार सर्दी-खांसी और बुखार की चपेट में आ जाते हैं। बार-बार दवाओं का इस्तेमाल आपके लिए घातक साबित हो सकता है। आप तुलसी की चंद हरी-हरी पत्तियों से इन छोटी-छोटी समस्याओं से राहत पा सकते हैं। तुलसी में कई औषधीय गुण होते हैं। ये प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत करने और आपको तनाव, सिरदर्द व साइनसाइटिस आदि से बचाने में सहायक होते हैं। तुलसी की पत्तियां संक्रमण के खिलाफ टी साइटोकिन्स, एनके (नेचर किलर) सेल और टी लिम्फोसाइट्स जैसी प्रतिरोधक कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ाती हैं। तुलसी में प्रतिरोधक मोड्युलेटरी तत्व होते हैं, जिस वजह से ये प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत करने में भी मददगार है। एंटीऑक्सिडेंट और एंटीइन्फ्लैमेटोरी गुण होने की वजह से ये बुखार कम करने और सर्दी-खांसी के इलाज में भी मदद करती है।

सर्दी- जुकाम- जुकाम होने, नाक बंद होने या श्वास नली में तकलीफ होने जैसी सर्दी-जुकाम की समस्या में काले जीरे का सेवन काफी लाभ पहुंचाता है। यह शरीर से बलगम निकालने में मदद करता है। थोड़ा सा भुना जीरा रूमाल में बांधकर सूंघने से आराम मिलता है। अस्थमा, काली खांसी, ब्रोंकाइटिस, प्रत्युर्जा से होने वाली सांस की बीमारियों में भी यह फायदेमंद है।

आधा चम्मच कच्ची हल्दी का रस लेकर मुंह खोलकर गले में डाल दें। कच्ची हल्दी का रस गले में डालने से खांसी से जल्द राहत मिल जाती है। अगर आपके छोटे बच्चे को टॉन्सिल की तकलीफ है तो हल्दी का रस देने से ठीक हो जाती है। खांसी को तुरंत बंद करने के लिए आपको अनार का रस पीना चाहिए। काली मिर्च के मुंह में रखकर चबाने के बाद गर्म पानी पी लेने से खांसी से फायदा होगा।

गर्मी, उमस, बारिश, खराब मौसम के चलते लोगों को कई तरह की बीमारियां अपनी चपेट में ले लेती हैं। खासतौर से खांसी, जुखाम और बुखार ने ज्यादातर लोगों को परेशान किया हुआ है। कई लोग, इन छोटी-छोटी बीमारियों पर न ध्यान देते हुए किसी भी कैमिस्ट के पास जाकर दवाई ले लेते हैं, तो कई बिना दवाई लिए घर पर देसी इलाज इन समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं। लेकिन खांसी एक ऐसी बड़ी बीमारी है, जिसके एक बार होने से इससे छुटकारा पाना आसान नहीं होता।

खांसी-जुकाम एक रक्षात्मक प्रणाली है, जो वायु मार्ग से बलगम, धूल अथवा धुएं को साफ करने के लिए होती है। लेकिन जब खांसी दो हफ्ते से ज्यादा लंबे समय तक बनी रहती है, तब इसका डायग्नॉस्टिक परीक्षण करना महत्वपूर्ण हो जाता है। शुरूआत में छाती में हल्के-फुल्के दर्द के साथ खांसी को नजरअंदाज करना स्वास्थ्य समस्या के गंभीर होने का प्रमुख कारण है।

किस वजह से बढ़ती है यह बीमारी- मौसम में अचानक बदलाव होना, जैसे धूल, धुआं और प्रदूषण के कारण यह समस्या उत्पन्न होती है। इस तरह की घटनाओं में मरीजों को विशिष्ट चिकित्सा की आवश्यकता है, जो उन्हें सूखी खांसी के लक्षणों से राहत प्रदान करते हैं। यह इलाज, व्यक्ति को उसके दैनिक कामों को आसानी के साथ बेहतर ढंग से करने में मदद करता है।

सूखी खांसी के लक्षण- सूखी खांसी को गैर उपयोगी कफ के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसका मतलब है कि इसमें बहुत कम अथवा बिल्कुल भी बलगम नहीं निकलता। यह जलन करनेवाली होती है और गले में खराश पैदा करती है। कुछ मामलों में, यह नाक संबंधी प्रत्युर्जा, आम्लियता, अस्थमा, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) अथवा क्षयरोग हो सकती है। इसलिए व्यक्ति को यदि ज्यादा दिन तक खांसी रहे, तो उसे चिकित्सक के पास जरूर जाना चाहिए।

खांसी में यह दवाई है कारगर- अगर लंबे समय से आ रही है और साथ ही बलगम में खून निकल रहा है, तो चिकित्सक से अवश्य विचार-विमर्श करना चाहिए। ऐसी घटनाओं में लगातार बढ़ती देखी जा रही है। इलाज की बात करें, तो कोडीन आधारित कफ सप्रेसेंट कई वर्षों से मरीजों को दिये जा रहे हैं, क्योंकि यह सूखी खांसी के लिए लाक्षणिक राहत और उपचार के लिए सुवर्ण अवसर है। हालांकि मेडिकेशन की इस श्रेणी के अत्यधिक सामर्थ्य के कारण चिकित्सकों के परामर्श पर ही कोडीन आधारित कफ सीरप की बिक्री का अनुसरण करना बहुत जरूरी है। सूखी खांसी के उपचार के लिए बहुत अधिक प्रभावी विकल्प उपलब्ध नहीं है। बेहतर दक्षता और मरीजों की संख्या के आधार पर, जिन्होंने पिछले

कुछ वर्षों से कोडीन जैसी एंटीट्यूसिक्स दवा को लेकर सकारात्मक प्रतिसाद दिया है, सूखी खांसी के उपचार के लिए परसंदीदा विकल्प बनी है।

यूं तो खांसी किसी भी मौसम में हो सकती है किंतु बरसात में होनेवाली खांसी कुछ अधिक ही कष्टदायी हुआ करती है। शैशवावस्था से वृद्धावस्था तक के किसी भी व्यक्ति को यह हो सकती है। अगर देखा जाय तो खांसी स्वयं में कोई बीमारी न होकर ऐसी कई बीमारियों की लक्षण हो सकती है जो गले, फेफड़ों या वायुनलिकाओं को प्रभावित करती हैं।

जब श्वास नली पर कोई बाधा या संक्रमण (निमोनिया एवं श्वास नली शोथ) श्वास में धूल, रसायन, बहुत शीतल या गरम वायु जाये तो भी खांसी होने लगती है। वर्षा में अधिक भीग जाने के कारण भी गले में खराश उत्पन्न होकर खांसी प्रारंभ हो जाती है।

सर्दी, जुकाम या लू के कारण खांसी हो रही हो, फेफड़ों से कृमि गुजर रहे हों तो खांसी के साथ बलगम या तो नहीं आता है या फिर थोड़ा बहुत आता है। श्वासनली शोथ (ब्रांकाइटिस) निमोनिया (फेफड़ों का सूजन), फेफड़ो का व्रण, या ब्रांकाइएकटैसिस के कारण होनेवाली खांसी में बलगम अवश्य ही निकलता है।

दमा, काली खांसी, डिप्थीरिया, हृदयरोग, गले में अटकन, वात स्फीति (ए फीसीया) के कारण होनेवाली खांसी में घरघराहट या खाय-खाय की आवाज या सांस लेने में कठिनाई होती है। तपेदिक, धूम्रपान, दीर्घकालीन, श्वासनली शोथ, दमा आदि की खांसी को दीर्घकालीन, खांसी माना जाता है। सर्दी, जुकाम, पानी में भीगने, वातावरण की आर्द्रता के कारण होनेवाली खांसी को साधारण खांसी माना जाता है।

लोग प्रायः खांसी होते ही दवाइयां लेनी शुरू कर देते हैं। प्रायः वे ऐसी दवाइयां लेते हैं जो बाहर निकलने वाले बलगम को सुखा देती हैं। यह एक हानिकारक उपाय हो सकता है। जो दवाइयां खांसी को शांत करती हैं, वे लाभ पहुंचाने के बजाय नुकसान भी पहुंचा सकती हैं क्योंकि वे बलगम और जीवाणुओं को शरीर से बाहर नहीं निकलने देती हैं, इसलिए खांसी होते ही ऐसी दवाइयां लेनी चाहिए जो कफ को ढीला करके बाहर निकालने में सहायता करे। अगर खांसी होते ही पानी की मात्रा अधिक बढ़ा दी जाए, तो बलगम ढीला होकर निकलने लगता है। बलगम निकालने का इससे बेहतर कोई उपाय या दवा हो ही नहीं सकती। पानी में भीगने से अगर खांसी हो गई हो तो कुर्सी पर बैठकर गर्म पानी से भरी बाल्टी को पांवों के पास रखें।

अगर चाहें तो इस उबले पानी में विक्स, टिंचर बेजाइन या पुदीने के पत्तों को भी कुचलकर डाल सकते हैं। वैसे गर्म पानी की भाप ही स्वयं में काफी होती है। अपने सिर पर एक पतला सूती कपड़ा रख लें जो बाल्टी के मुंह को भी ढक सके। बाल्टी से उठनेवाली भाप सीधे आपकी नाक और मुंह तक पहुंचेगी। लगभग पंद्रह मिनट तक इसी प्रकार बैठे रहकर गहरी-गहरी श्वास लें ताकि भाप श्वास द्वारा अंदर तक पहुंचकर बलगम को ढीला कर दे। इस क्रिया को दिन में दो तीन बार तक किया जा सकता है। अगर दमा के मरीज इस भाप को ग्रहण कर रहे हों तो उन्हें पानी में विक्स आदि नहीं डालना चाहिए अन्यथा उनकी हालत और अधिक बिगड़ सकती है। अगर ऐसी सूखी खांसी हो रही हो जो रात में सोने न दे तो इस स्थिति में शहद एक चम्मच में नींबू का रस एक चम्मच मिलाकर दिन में पांच बार तक किसी भी आयु के रोगी को दिया जा सकता है। गले में खसखसाहट होने पर इसमें आधा चम्मच अदरक का रस गर्म करके मिलाया जा सकता है। अगर

खांसी कुकर खांसी (हूर्पिंग कफ) का रूप ले ले तो एक पके हुए अमरूद को गर्म रेत या राख में रखकर सेंक लें और सिंकने के बाद गर्म-गर्म रोगी को खाने को दें। इससे कुकर खांसी अवश्य ही रूक जाएगी।

अदरक के रस को बराबर मात्रा में नींबू, तुलसी एवं शहद के साथ मिलाकर रोगी को दिन में तीन बार तक देते रहने से खांसी, सर्दी, बुखार के साथ शरीर के दर्द में भी राहत मिलती है। अगर पानी में भीगने के कारण आनेवाला बुखार न उतरे तो तुलसी, काली मिर्च (गोलकी) तथा नींबू का रस मिलाकर काढ़ा बनाकर रोगी को गर्म-गर्म पिला दें। पुदीना और अदरक का काढ़ा पिलाने से भी बुखार उतर जाता है। काढ़ा पिलाने के बाद रोगी को लगभग एक घंटे तक बिस्तर पर लेटकर आराम करना चाहिए।

लौंग का सेवन खांसी के लिए सबसे अधिक फायदेमंद है। इसे चाय में उबालकर पीने से और दिन में २ से ३ बार में मुंह में रखकर चूसने से आपको खांसी में आराम मिलता है।

एक गिलास दूध में आधी चम्मच हल्दी मिला लें और दूध को उबालें। फिर रात को सोते समय इसे पियें, आपको एक दिन में ही फरक दिखाई देने लग जाएगा।

अदरक, तुलसी, पुदीन और कालीमिर्च वाली गर्म चाय पीने से जुकाम में फायदा होता है। किशमिश को पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें चीनी डालकर उबालकर ठंडा करके रोजाना रात को सोने से पहले इसका सेवन करने से जुकाम से निजात मिलता है।

मौसम के परिवर्तन के कारण संक्रमण से कई बार विषाणु संक्रमण के कारण हमारे गले व फेफड़ों में जमनेवाली एक श्लेष्मा होती है जो खांसी या खांसने के साथ बाहर आता है। यह फायदेमंद और नुकसानदायक दोनों है। इसे ही कफ कहा जाता है। अगर आप भी खांसी या जुकाम से परेशान है तो बिना दवाई लिए भी रोज सिर्फ दस मिनट इस मुद्रा के अभ्यास से कफ से छुटकारा पा सकते हैं।

मुद्रा- बाएं हाथ का अंगूठा सीधा खड़ा कर दाहिने हाथ से बाएं हाथ कि अंगुलियों में परस्पर साते हुए दोनों पंजों को ऐसे जोड़ें कि दाहिना अंगूठा बाएं अंगूठे को बाहार से कवर कर ले, इस प्रकार जो मुद्रा बनेगी उसे अंगुष्ठ मुद्रा कहेंगे।

लाभ- अंगूठे में अग्नि तत्व होता है। इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में गर्मी बढ़ने लगती है। शरीर में जमा कफ तत्व सूखकर नष्ट हो जाता है। सर्दी, जुकाम, खांसी इत्यादि रोगों में यह बड़ा लाभदायी होता है, कभी यदि शीत प्रकोप में आ जाए और शरीर में ठण्ड से कम्पकपाहट होने लगे तो इस मुद्रा का प्रयोग लाभदायक होता है। रोज दस मिनट इस मुद्रा को करने से बहुत कफ होने पर भी राहत मिलती है। कफ शीघ्र ही सुख जाता है। साथ ही जरा सा सेंधा नमक धीरे-धीरे चूसने से लाभ होता है। सुबह कोमल सूर्यकिरणों में बैठकर दायें नाक से श्वास लेकर सवा मिनट रोकें और बायें से छोड़ें। ऐसा ३-४ बार करें। इससे कफ की शिकायतें दूर होंगी।

आम दवाओं से करें परहेज- अपने बच्चे को सर्दी जुकाम के लिए मिलनेवाली आम दवायें न दें। दो वर्ष से कम उम्र के बच्चे को तो ऐसी दवायें बिलकुल नहीं देनी चाहिये। चिकित्सक भी ऐसा करने से मना करते हैं। इन दवाओं से बच्चों को आराम तो मिल सकता है लेकिन इनके कई प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकते हैं। इससे बच्चों के दिल पर बुरा असर पड़ता है।

अपने बच्चे को अतिरिक्त तरल पदार्थ दें। अधिक तरल पदार्थों का सेवन निर्जलीकरण से बचाता है। इसके साथ ही

इससे नाक स्राव भी पतला हो जाता है। छह महीने या उससे अधिक आयु के बच्चों को सादा पानी व फलों का रस आदि दिया जा सकता है। छह महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए मां का दूध ही सर्वोत्तम आहार है।

छोटे बच्चे को तरल पदार्थ गरम करके दें। अगर आपका बच्चा छह महीने से अधिक आयु का है, तो आप उसे गर्म हर्बल चाय दे सकते हैं। आप चाहें तो उसे सेब का रस भी गर्म करके पिला सकते हैं।

मौसम में बदलाव आने के कारण सर्दी-जुकाम और खांसी की समस्या आम है। मौसम बदलने से प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। ऐसे में स्वास्थ्य संबंधित कई परेशानियां झेलनी पड़ती है। कई बार सर्दी-जुकाम तो ठीक हो जाता है लेकिन खांसी पीछा नहीं छोड़ती।

सैंधा नमक- खांसी से निजात पाने के लिए सैंधा नमक का इस्तेमाल करें। इसके लिए सबसे पहले सैंधा नमक की डली को गर्म कर लें। गर्म होने पर इसे तुरंत आधा कप पानी में डालकर निकाल लें। रात को सोने से पहले इस पानी को पीएं। आपको काफी आराम मिलेगा।

सोंठ- सोंठ को दूध में मिलाकर रात को पीएं। इससे थोड़े ही दिनों में आपकी खांसी ठीक हो जाएगी।

तुलसी- खांसी को दूर करने के लिए तुलसी का प्रयोग करें। इसे काली मिर्च, मुनक्का, थोड़ा सा आटे का चोकर और मुलेठी के साथ पानी में उबाल लें। रात को सोने से पहले इस पानी को गर्म करके और थोड़ी सी चीनी डालकर पीएं। इससे आपको खांसी से काफी आराम मिलेगा।

त्रिफला और शहद- खांसी से छुटकारा पाने के लिए यह आसान सा उपाय करें। त्रिफला में बराबर मात्रा में शहद मिलाकर पीएं। इससे काफी आराम मिलेगा।

अदरक- अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके चूरन बनाकर पानी में उबालें। इस पानी को पीने से खांसी से निजात मिलेगी।

बदलते मौसम के साथ इन दिनों विषाणु संक्रमण बहुत तेजी से फैल रहा है। विषाणु संक्रमण के विषाणु सांस द्वारा बड़ी तेजी व आसानी से एक से दूसरे में पहुंचते हैं। खान-पान की गलत आदतों और बाजार के भोजन कारण लोग बड़ी संख्या में इसके शिकार हो रहे हैं।

समय समय पर अपने हाथों को धोते रहें। इससे संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आने से संक्रमण का खतरा नहीं रहेगा। विषाणु संक्रमण से संक्रमित या जिस व्यक्ति को सर्दी है उसने अगर अपनी नाक को छुआ है तो संभावना है कि इसके विषाणु आपको संक्रमित कर दें क्योंकि जुकाम का विषाणु ३ घंटे तक हाथों में रहता है। ऐसे में अगर आप अपनी नाक या आंख को छुएंगे तो आपका संक्रमण से बचना मुश्किल है।

जब आप संगणक पर काम या सफर कर रहे हों तो अपनी आंखों और नाक को छूने से बचें क्योंकि आंख और नाक फ्लू और जुकाम के विषाणु के प्रवेश के सबसे आम स्थान हैं।

मौसम के बदलते रूख के साथ सामान्य सर्दी-जुकाम की समस्या का जन्म लेना कोई असामान्य बात नहीं है। यदि आप चाहते हैं कि घर के अन्य सदस्यों को सामान्य सर्दी की समस्या न हो तो आपको हाइजीन के कुछ नियमों का पालन करना बहुत जरूरी है।

हाथों को साफ रखें। सबसे पुराना मगर सबसे कारगर नियम। यदि आपके हाथ कीटाणुरहित होंगे तो आप सर्दी और जुकाम के फैलने के चक्र को रोकने में कामयाब हो पाएंगे।

सबसे पहले हमेशा अपने हाथों के लिए एंटीसैप्टिक हैण्ड वाश का प्रयोग करें। आप चाहें तो आप हैण्ड सैनिटाइजर का प्रयोग कर सकते हैं। अपने बैग या सीट पर हमेशा एक छोटी बोतल एंटीसैप्टिक हैण्ड या वॉश या हैण्ड सैनिटाइजर की रख सकते हैं। रुमाल आदि का प्रयोग करने से बेहतर है कि आप टिशु पेपर का प्रयोग करें। घर की सभी चीजों को छुए नहीं। यह कीटाणुओं को फैलने से रोकता है। घर की सभी सामान्य चीजों व कमरों को साफ रखें। सामान्य सर्दी हो तो चिकित्सक से मिलें। यह न सोचे कि आपकी सर्दी ७ दिन बाद अपने आप ठीक हो जाएगी।

सूखी खांसी होने पर एक चम्मच मुलहठी चूर्ण २ कप पानी में उबालकर आधा कप करके छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर सुबह व शाम दो बार पीना चाहिए। छोटी इलायची के दाने और मिश्री समभाग पीसकर ५-५ ग्राम दिन में ३-४ बार चूसते हुए खाना चाहिए।

कफ की समस्या होने पर अदरक युक्त चाय पिएं। इसका सेवन करने से ठंड की वजह से गले में खराश और कफ की समस्या से निजात मिलती है। मधु के साथ अदरक के छोटे टुकड़े को चबाकर भी इसमें आराम मिलता है।

सर्दी-खांसी हो जाए तो पूरा शरीर जकड़ सा जाता है। दवा लेने से फायदा तो तुरंत हो जाता है लेकिन इन दवाओं के कई अन्य परिणाम भी होते हैं। जैसे भी हर बार दवा लेना सही नहीं है। बेहतर यही होगा कि सर्दी-खांसी के लिए घरेलू उपाय आजमाए जाएं। इनका कोई अन्य परिणाम नहीं होता है और सर्दी जड़ से दूर हो जाती है।

काढ़ा बनाने के लिए आवश्यक सामग्री- साफ पानी, काली तुलसी की पत्ती, लौंग, काली मिर्च, छोटी इलायची, अदरक, गुड़, चायपत्ती।

पानी गर्म होने के लिए रख दें। जब पानी उबलने लगे तब उसमें पीसी हुई लौंग, काली मिर्च, इलायची, अदरक और स्वादानुसार गुड़ डाल दें। थोड़ी देर बाद तुलसी की पत्तियां इसमें डाल दें। उसके बाद चायपत्ती। जब पानी आधा रह जाए तो गैस बंद कर दीजिए। पानी को छान लें। इसे गर्म पीना ही फायदेमंद रहेगा। कुछ ही दिनों में इसके सेवन से सर्दी खांसी दूर हो जाएगी।

नजला जुकाम या सर्दी लग जाने पर थोड़ा बुखार और शरीर दर्द होने पर एस्पिरिन लें जिससे शरीर दर्द को आराम मिलेगा। पैरों को गर्म पानी में थोड़ी देर रखने से आराम मिलता है। विटामिन सी का सेवन करें। जो लोग गुर्दे या पित्त रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें विटामिन सी अपने आप नहीं लेना चाहिए।

चाय में अदरक और तुलसी की पत्तियां पीस कर डालें। लौंग को ताजे अदरक के साथ चूसने से रुका हुआ जुकाम निकलता है। गले की खराश को कम करने के लिए हर्बल गले को राहत पहुंचानेवाली गोलियों को चूसने से खराश और खांसी कम होती है।

रात्रि में या घर के अंदर रहने पर छाती, पीठ, नाक के आसपास विक्स वेपोरब या यूक्लिप्टस तेल की हल्के हाथों से मालिश करें और शरीर को गर्म रखें। एक दो दिन का आराम लेने से नजला जुकाम जल्दी ठीक हो होता है और शरीर की जकड़न में भी राहत मिलती है।

तरल पेय का सेवन अधिक करें जैसे ताजी सब्जियों का सूप, गुनगुना पानी, चाय आदि लें जिससे रेशा पतला होकर बाहर निकलता है और शरीर में पानी की कमी नहीं होती।

जिन लोगों को सांस की तकलीफ हो, उन्हें लंबे सांस लेकर प्राणायाम करना चाहिए जिससे रेशा अंदर नसों में जमने न पाये और सांस लेने में तकलीफ न हो। साधारण जुकाम खांसी में होम्योपैथी दवा असरदार रहती है। एन्टीबायोटिक अपनी मर्जी से न लें। खांसी जुकाम से पीड़ित लोग स्वस्थ लोगों से दूरी बनाये रखें जिससे विषाणु न फैले। सर्दी जुकाम पर बिल्कुल भी ध्यान न देने से यह बिगड़ कर कभी कभी निमोनिया का रूप भी ले लेता है इसलिए थोड़ी सी तकलीफ होने पर चिकित्सक की सलाह लें।

साइनस, सांस से पीड़ित रोगियों को चिकित्सक की निगरानी में दवा का सेवन करना चाहिए। अपने आपको धूल, मिट्टी से बचाकर रखें।

जुकाम और फ्लू अलग अलग हैं। लेकिन यह अंतर पहचानना आसान नहीं होता। फ्लू, एनफ्लूएंजा विषाणु के संक्रमण से होता है। यह विषाणु सर्दियों में तेजी से फैलता है। लेकिन इसी दौरान जुकाम के मामले भी तेजी से बढ़ते हैं। यही वजह है कि अक्सर फ्लू और जुकाम में अंतर करना मुश्किल हो जाता है।

आम जुकाम धीरे-धीरे ताकतवर होता है। आमतौर पर इसकी शुरुआत गले में खराश और हल्के जुकाम से होती है। फिर यह ब्रॉन्काइटिस या सूखे कफ में बदलता है। फिलहाल, दवाएं इस पर बहुत कारगर नहीं होतीं। घरेलू नुस्खे अपनाना बेहतर विकल्प है, जैसे भाप लेना, नाक में स्प्रे, कफ सिरप और शहद आदि से फायदा मिलता है। वैसे भी पुरानी कहावत है कि चिकित्सक के पास जाएंगे तो जुकाम १४ दिन में ठीक हो जाएगा और नहीं जाएंगे तो दो हफ्ते लगेंगे।

फ्लू इससे अलग है। आम तौर पर फ्लू का हमला एक झटके से होता है। बहुत ही जल्दी रोगी बहुत ज्यादा बीमार महसूस करने लगता है अचानक तेज बुखार आ जाता है। नाक बहने के साथ साथ सिर में और जोड़ों में दर्द होने लगता है। रोगी को हफ्ते भर तक बहुत ही ज्यादा थकान महसूस होती है। ऐसे में सबसे बेहतर है कि आराम किया जाए। दौड़-भाग या सांस फुलानेवाला काम बिल्कुल न करें, वरना फ्लू फेफड़ों तक फैल सकता है और जानलेवा बन सकता है। फ्लू का शिकार होने पर चिकित्सक के पास जाना चाहिए क्योंकि फ्लू आसानी से निमोनिया में भी बदल जाता है।

जुकाम के लिए २०० से भी अधिक तरह के विषाणु जिम्मेदार होते हैं। आमतौर पर इसके तीन लक्षण होते हैं। नाक बंद हो जाना, छींक आना और नाक बहना। कई बार गले खराश भी हो जाती है। वयस्कों और बड़े बच्चों में जुकाम का मामूली असर होता है। उन्हें बुखार भी नहीं आता, जबकि छोटे बच्चों को १०० से १०२ डिग्री के बीच बुखार आ जाता है। जुकाम कितना तेज है, यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि किस विषाणु ने हमला किया है। जुकाम के समय सिरदर्द, खांसी, आंखों में जलन, मांसपेशियों में दर्द या भूख लगना कम हो सकता है। लेकिन, जुकाम में सबसे ज्यादा परेशानी नाक में हो होती है। जुकाम की चपेट में आने के एक से पांच दिन के भीतर उसके लक्षण आमतौर पर नाक में जलन या गले में खराश के रूप में सामने आता है। और, फिर एक घंटे के भीतर ही छींक और नाक से पानी आने लगती है।

साइनसाइटिस यह कीटाणु के जरिए नाक में होनेवाले संक्रमण है। इसकी शुरुआत आमतौर पर जुकाम, प्रत्युर्जा या पर्यावरण में प्रदूषण की वजह से होनेवाली जलन से होती है। जुकाम या प्रत्युर्जा के उलट साइनसाइटिस में चिकित्सक की सलाह की जरूरत पड़ती है। कई बार इलाज की भी जरूरत होती है, ताकि संक्रमण पर काबू पाया जा सके और भविष्य में भी कोई दिक्कत न हो।

आमतौर पर साइनस नलिकाओं में जमा बलगम नाक के जरिए बार निकलता रहता है। लेकिन, जब आप जुकाम या प्रत्युर्जा की चपेट में होते हैं तो आपके साइनस सूज जाते हैं और बलगम बाहर निकलने का रास्ता बंद हो जाता है। यही आगे चलकर संक्रमण की वजह बनता है। साइनसाइटिस का इलाज शरीर की जांच और बीमारी के लक्षण के आधार पर होता है। अगर आपको बार बार साइनसाइटिस हो रही है या फिर पिछले तीन महीनों से संक्रमण के शिकार हैं तो यह गंभीर साइनसाइटिस का लक्षण है। अगर लगता है कि आप साइनस संक्रमण के शिकार हो गए हैं, तो ईएनटी स्पेशलिस्ट की सलाह लीजिए। प्रत्युर्जा के लक्षण समय सामने आते हैं, जब प्रतिरक्षा तंत्र प्रभावित होता है। बहुत सी चीजों से प्रत्युर्जा हो सकती है। मसलन, पराग कण, भोजन, फफूंद, धूल, पंख और रसायन। जब इनमें से कोई चीज शरीर में प्रवेश करती है तो प्रतिरोधक प्रणाली बहुत तेजी से उनकी पहचान करता है और कई तरह की प्रतिक्रियाएं होती हैं। खुजली, आंखों से पानी निकलना, नाक बंद होना, सिरदर्द, छींक, गले में खराश और लंबी सांस लेने में परेशानी को प्रत्युर्जा का लक्षण माना जाता है। कई बार दाद, खुजली और अस्थिमा जैसी बीमारियों के पीछे भी प्रत्युर्जा होती है। कुछ लोगों को प्रत्युर्जा किसी खास मौसम में परेशान करती है, जबकि बहुत से लोग इससे सालभर परेशान रहते हैं।

चिकित्सक से पूछे बिना दवा लेते हैं, तो इन बातों का रखें ख्याल- नाक बंद होने, साइनस की परेशानी और तौर पर होनेवाले जुकाम के लिए ऐसी दवाएं बाजार में अटी पड़ी हैं, जिन्हें लोग बगैर चिकित्सक की सलाह के ही खरीद लेते हैं। हालांकि उनसे प्रत्युर्जा, साइनसाइटिस, जुकाम का स्थायी इलाज नहीं होता लेकिन तत्काल राहत जरूरी मिल जाती है। लेकिन बेहतर यही है कि दवा खरीदते समय यह जरूर देखें कि उसमें कौन-कौन से साल्ट हैं। अपनी बीमारी के लक्षणों के हिसाब से उनका मूल्यांकन करें और फिर देखें कि आपके लिए कौन-सी दवा सबसे अच्छी होगी।

स्वास्थ्य रहने के लिए भरपूर नींद लेना बहुत जरूरी है। अगर नींद पूरी न हो तो सारा दिन थकावट और सुस्ती महसूस होती है। इसका असर आपके काम पर भी पड़ता है। नींद पूरी न होने से शरीर सर्दी-जुकाम की चपेट में आता है। जिन लोगों की नींद पूरी नहीं होती, उन्हें सर्दी-जुकाम अधिक रहता है। जो लोग सात घंटे से कम सोते हैं या पूरी नींद नहीं लेते उन्हें सर्दी-जुकाम का खतरा तीन फीसदी बढ़ जाता है। नींद का सीधा संबंध मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता की मजबूती से है। यही कारण है कि कम नींद लेने पर लोग जल्दी बीमार पड़ते हैं। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भरपूर नींद लें। भरपूर नींद न लेने से प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर हो जाता जहाँ जिससे सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर होने से व्यक्ति सर्दी-खांसी की चपेट में जल्दी आ जाता है।

सर्दी लग जाने के बाद हमारी नाक के अंदर श्लेष्मिक झिल्लियों में सूजन आ जाती है जिसे हम जुकाम कहते हैं। इसका जनक राइनो नामक वाइरस है। आमतौर पर इसे उतनी गंभीरता से नहीं लिया जाता पर यह काफी कष्ट भी देती है। जब मौसम में बदलाव आता है तो तेज धूप नमीयुक्त होने पर इसके विषाणु सक्रिय होकर नासिका मार्ग पर अपना असर दिखाते हैं।

जुकाम का टीका अभी तक नहीं बन पाया है। राइनो वाइरस से लड़ने के लिए टीका बनाना काफी कठिन कार्य है। यूं तो बाजारों में इसके लिए कई दवाइयां या उपाय मौजूद हैं। राइनो विषाणु पोलियो नामक बीमारी के वाइरस के समान होता है। पोलियो के विषाणु के साथ तुलना करते हुए बताते हैं कि पोलियो के वायरस तीन उपप्रकार में पाए जाते हैं परंतु जुकाम के विषाणु १०० उप प्रकार के होते हैं।

लक्षण- नाक से पतला या गाढ़ा स्राव होना, लगातार छींके आना, आंख से पानी का बहना, सिर में दर्द बना रहना, पूरे

बदन में टूटन महसूस होना, गर्म क्षेत्रों में जैसे धूप या आग के पास बैठने पर नाक का अधिक बहना व छींके आना, कभी-कभी शरीर में हल्का बुखार महसूस होना, लंबे समय तक जुकाम बने रहने की स्थिति में नाक स्राव गाढ़ा हो जाता है। कभी-कभी तो नाक के साथ रक्त भी आ जाता है।

उपाय- जुकाम से बचने के लिए गर्म पानी का सेवन करें। मनमानी दवाइयों के सेवन की बजाय चिकित्सक से परामर्श करें। अधिक ठंडी हवा में न घूमें, इसके अलावा लू की अवस्था में भूखे रहने की बजाय सामान्य भोजन ग्रहण करते रहना चाहिए। भोजन न लेने की अवस्था में शरीर में लूवाइरस से लड़ने की क्षमता में कमी आ जाती है। अतः सामान्य भोजन से कुछ दिनों में लू नियंत्रित हो जाता है।

उपचार- काली मिर्च व तुलसी के रस का सेवन करें। बेल का रस पिया जा सकता है। सोंठ का पाउडर शहद के साथ ग्रहण करें। नींबू का रस कुनकुने पानी में ले सकते हैं।

१०० ग्राम अदरक को कूट लें और उसमें २-३ चम्मच शहद को मिला लें। अब इसे पेस्ट को २-२ चम्मच दिन में दो बार लें। आधा चम्मच सफेद मिर्च को पीस लें और इसमें एक चम्मच शहद मिला लें। अब इस पेस्ट को १०-१५ सेकंड माइक्रोवेव में रखें और बाद में पी लें। अंगूर फेफड़ों के लिए और बलगम दूर करने में फायदा पहुंचाता है। २ चम्मच अंगूर के रस में दो चम्मच शहद मिला लें और एक हफ्ते तक दिन में तीन बार लें।

यह रोग जैसे तो बड़ा नहीं मगर जब बिगड़ जाता है, उग्र रूप धारण कर लेता है तो बड़ी कठिनाई झेलनी पड़ती है। यह अन्य रोगों को भी जन्म दे देता है, अतः इसे जितना शीघ्र हो, काबू में ले आएं।

गरम दूध लें। इसमें चीनी नहीं, बल्कि थोड़ा नमक डालें। इसे रोगी को पिलाएं। तीन दिनों तक इसे लेते रहें। जुकाम को शांत करने के लिए कलौंजी की नस्वार लें। आराम आ जाएगा।

जुकाम को ठीक करने के लिए पैर के तलवों पर सरसों के तेल की मालिश करें। इसके साथ नाक में भी सरसों के तेल को इंगली के साथ लगाएं। आराम मिलेगा।

पानी आधा गिलास लें। इसमें चार लौंग तोड़कर डालें। इसे उबालें। जब पानी एक चौथाई गिलास रह जाए, इसमें थोड़ा नमक डालें। इसे पीने से जुकाम ठीक हो जाएगा।

नारंगी का छिलका लेकर सुखा लें। अब इसका काढ़ा तैयार करें। इसे पीने से जुकाम की तेजी से से आराम मिलता है।

दो चम्मच अजवायन लें। इसे हल्के गर्म तवे पर भूनें। अब इसे कपड़े में बांधें। रोगी इस पोटली को सूंघेगा तो इसका जुकाम शीघ्र ठीक होता जाएगा। जुकाम से छुटकारा पाने के लिए एक चौथाई छोटा चम्मच पिसी सोंठ लें। इसे एक पाव पानी में अच्छी प्रकार उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे उतारें। रोगी इसे गुनगुना पी लें। चाहे तो इसमें शक्कर, चीनी कुछ भी डालें।

सूखी खांसी- यह एलर्जी या ठंड से हो सकती है। इसके लिए एंटीहिस्टेमाइन का उपयोग करें, इससे उनीदापन आता है। गर्म पेय लेने से भी राहत मिलती है। तैलीय पदार्थ खाने से परहेज करें। इससे गले में संक्रमण हो सकता है।

जुकाम- एक कप पानी में अदरक काटकर उबाल लें। एक चम्मच शहद डालकर गर्म ही लें। इसे दो बार पीने से भी सर्दी-जुकाम में आराम मिलेगा।

एक ओर बारिश के आने से गर्मी से राहत मिलती है वहीं दूसरी ओर बरसात के दिनों में बीमारियों का भी असर हो जाता है। आजकल जुकाम बुखार से पीड़ित लोग घर-घर में दिखाई दे रहा है।

एक चम्मच प्याज का रस बराबर मात्रा में शहद मिलाकर दिन में तीन बार लें। काली मिर्च जलाकर उसका धुआं सूंघने से बंद नाक खुलती है। हल्दी और सौंठ के चूर्ण का लेप बनाकर कपाल पर लगाएं। भिंडी का ५० मि.ली. काढ़ा दिन में तीन बार लेने से गले की खराश और सूखी खांसी में आराम मिलता है। एक गिलास गरम पानी में चुटकीभर नमक, चुटकीभर खाने का सोडा मिलाकर दिन में दो बार तथा सोते समय गरारे करने से गले की खराश में आराम मिलता है। दस ग्राम लहसुन को एक कप दूध में १/२ कप होने तक उबालें। इसे शाम को सोते समय या सुबह नाश्ते के पहले लें। अदरक के टुकड़ों का काढ़ा २० मि.ली. से ३० मि.ली. दिन में तीन बार लेने से सर्दी से आराम मिलता है।

मौसम में थोड़ा बदलाव आते ही जुकाम अपना प्रकोप दिखाना प्रारंभ कर देता है। जुकाम एक तरह की प्रत्युर्जा है जिसके कारण नाक बहना और गले से बलगम निकलना आम बात है जब हमारे श्वसन तंत्र के साथ पस और पानी का मिश्रण बनना प्रारंभ होता है तब नाक और गले से इसकी निकासी शुरू हो जाती है जबकि जुकाम कोई बीमारी नहीं है बल्कि संक्रमण की बीमारी का सूचक है जिससे बड़ी समस्या भी हो सकती है जैसे निमोनिया आदि।

जुकाम जिन लोगों को जल्दी निशाना बनाता है, बच्चे, बूढ़े और कमजोर लोग इसके निशाने पर रहते हैं। जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो। हृदय, मधुमेह, दमा, एड्स, हेपेटाइटिस, खून की कमी वाले लोग, क्षयरोग, उच्च रक्तदाब वाले रोगी जल्दी इसकी चपेट में आते हैं। जिन लोगों का शरीर सेंसिटिव हो।

लक्षण- अगर नाक से या गले से पतला सफेद पानी निकल रहा हो तो समझें जुकाम की शुरूआत हो गई है। यह अवस्था जुकाम की सामान्य अवस्था है। अगर हल्के पीले रंगवाला गाढ़ा पानी गले और नाक से निकले तो सावधान होने की आवश्यकता है। घरेलू नुस्खे अपनाकर इलाज प्रारंभ कर दें। नाक बंद होने पर विषाणु संक्रमण हो सकता है जो भाप लेने से और एंटी प्रत्युर्जा दवा लेने से तीन से पांच दिन में ठीक हो जाता है।

कीटाणु संक्रमण में एंटीबायोटिक लेनी पड़ सकती हैं। चिकित्सक से जांच करवा कर दवा लें। अगर रेशा सफेद है तो यह एलर्जिक जुकाम है। अगर रेशे का रंग हरा या पीला गाढ़ा है तो यह संक्रमण का सूचक है। ऐसे में चिकित्सक से संपर्क करें नहीं तो संक्रमण फेफड़ों तक पहुंच कर ज्यादा तकलीफ दे सकता है। अगर जुकाम पांच दिन से अधिक चले, साथ में खांसी, बलगम, सिरदर्द, बदन दर्द और हल्का बुखार भी हो तो चिकित्सक सलाह जरूरी है।

एक बड़ी इलायची पीस लें। उसमें चुटकी भर हल्दी या काली मिर्च पीसी हुई मिला लें। इसे शहद, मलाई या पानी के साथ लें। तुलसी अदरक की चाय लें। दिन में दो-तीन बार पी सकते हैं। मौसम बदलते ही दो तीन तुलसी की पत्तियां प्रातः खाली पेट निगलें। यह आप पूरी सर्दी में ले सकते हैं। फिर चाय थोड़ा नमक डालकर लें। गला भी ठीक रहेगा और जुकाम नहीं होगा। रात्रि में गर्म दूध के साथ छोटा आधा चम्मच हल्दी पाउडर लें। उसके बाद पानी न पिएं। तुलसी के दस पंद्रह पत्ते अच्छी तरह धोकर एक गिलास पानी में रख दें। तीन-चार घंटे बाद पानी थोड़ा-थोड़ा कर दिन में तीन चार बार पिएं। एक बड़े मग दूध में ५ से ८ कालीमिर्च, दो से तीन केसर की बालियां और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर गर्म दूध लें। एक चम्मच हल्दी को तवे पर गर्म करें। उससे निकलनेवाले धुएं को सूंघें, आराम मिलेगा। नाक बंद होने से भाप अवश्य लें। अजवायन को तवे पर गर्म कर रूमाल में बांधकर नाक और उसके आसपास के भाग पर टकोर करें। रेशा पिघलकर बाहर निकलता है। इसी प्रकार काले जीरे को भी गर्म कर टकोर सकते हैं। नाक खुल जाएगी। सौंठ, मुलहठी, काली मिर्च का पाउडर बनाकर थोड़े से शहद में मिलाकर चाटें एक समय में लाभ मिलेगा।

छींक, हिचकी, जम्हाई

छींकना मनुष्य शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का एक हिस्सा है। यह शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। जब नाक में कुछ प्रवेश कर जाता है तो मस्तिष्क में उपस्थित एक भाग जो छींक का केन्द्र या अनियंत्रित क्रियाओं के लिए उत्तरदायी होता है। यह हिस्सा दिमाग का निचला हिस्सा होता है। इस हिस्से के द्वारा तेजी से संदेश भेजे जाते हैं जिसके कारण गला, आंखें व मुँह कसकर बंद हो जाता है। अगले ही पल छाती की मांसपेशियां तन जाती हैं और गले की मांसपेशियां आराम की अवस्था में आ जाती हैं। परिणामस्वरूप हवा मुँह व नाक से होती हुई बाहर निकल जाती है, जिसे छींक कहा जाता है। सामान्यतः ठंड में जुकाम होना ही छींक की वजह होती है, लेकिन छींक के और भी कारण हो सकते हैं। जब भी आप छींकते हैं, आपके मस्तिष्क की कुछ कोशिकाएं मरती हैं।

छींक एक ऐसी क्रिया है जिसके आने पर हमारा शरीर भी नियंत्रण नहीं कर पाता है क्योंकि इसकी गति बहुत तेजी होती है। छींक की रफ्तार १०० मील प्रतिघंटा होती है। एक छींक के साथ लगभग १०००० जर्म वातावरण में फैलते हैं। धूप में ज्यादा रहना छींक का कारण भी बन सकता है। तेज धूप से छींक की नसें सक्रिय हो जाती हैं जिससे बिना मौसम के धूप में चलते वक्त भी छींक आ जाती है। छींकने की वजह यौन भी हो सकता है। यौन के दौरान पैरासिंपेथेटिक नाड़ी तंत्र सक्रिय हो जाता है, जिससे यौन के बाद कई बार कुछ लोगों को बहुत छींक आती है। कुछ लोगों को थ्रेडिंग करवाते समय या उसके बाद छींक आती है। कुछ लोगों को तो हर एक बाल के निकलने पर छींक आ जाती है। भौहों के ठीक नीचे जो नस होती है, वह श्वास नली से जुड़ी होती है। इससे जुड़ी किसी भी गतिविधि की प्रतिक्रिया छींक के रूप में सामने आती है।

छींक आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छी है। छींकने से शरीर के हानिकारक जीवाणु बाहर निकलते हैं और यह प्रतिरोधी तंत्र की प्रक्रिया का जरूरी हिस्सा है। सेहतमंद जीवन के लिए छींक का आना भी जरूरी है। पर अगर आपको छींके आ रही हैं तो आपको नींद नहीं आ सकती है या यूं कहें अगर आपको जब आप सोते हैं तो छींक नहीं आ सकती है क्योंकि उस समय नसें आराम की अवस्था में होती हैं। आपके साथ छींक से जुड़ी नसों को भी आराम मिलता है इसलिए कभी भी नींद के दौरान आपको छींक नहीं आ सकती है।

छींक रोकने से होनेवाले रोग- छींक को रोकने से सिरदर्द होता है, इन्द्रियाँ दुर्बल बनती हैं व गरदन अकड़ जाती है। आर्दित नामक वायुरोग माने मुँह का पक्षाघात, लकवा होने की संभावना रहती है।

स्वाभाविक शारीरिक क्रियाओं का सम्बन्ध अंधविश्वासों से प्रायः जोड़ दिया जाता है। आंख फड़फड़ना, हिचकी आना, छींके आना तथा हथेली तलवों की खुजली आना, खाते-खाते खांसी आना आदि हैं।

जब कोई मनुष्य छींकता है तो बाहर निकलनेवाली हवा का वेग तकरीबन १६० किलोमीटर प्रति घंटा होता है, मतलब किसी एक्सप्रेस ट्रेन से भी अधिक गतिवाला।

हिचकी आना- यह भी शरीर की स्वाभाविक परिवर्तित क्रिया है। प्रचलित धारणा है हिचकी आने का अर्थ है कि आपका कोई प्रियजन या जिगरी दोस्त याद कर रहा है तथा आप भी अगर उस व्यक्ति को उस समय याद कर लें, तो

हिचकी आना बंद हो जाती है। शरीर के भीतर सीने तथा पेट के भागों को अलग करनेवाले मांसपेशी के पर्दे डायफ्राम के एकाएक संकुंचन से हिचकी उत्पन्न होती है। साधारण के एकाएक संकुंचन से हिचकी उत्पन्न होती है। साधारण परिस्थिति में संकुंचन की उत्तेजना उष्ण, तीखी तथा खट्टी वस्तुओं के सेवन से होती है।

हमारी छाती और पेट के बीच में एक डायफ्राम होता है। जब हमारे पेट में अम्ल या गैस बढ़ जाती है तो डायफ्राम उत्तेजित होकर सिकुड़ जाता है। इस स्थिति में फेफड़ों में जानेवाली हवा रुकावट के कारण एक अजीब सी आवाज पैदा करती है। इसी को आम भाषा में हिचकी आना कहते हैं। ठंडा पानी पीने से डायफ्राम में हुई उत्तेजना समाप्त हो जाती है। थोड़ी देर सांस रोकने या अचानक ही किसी डरावनी चीज के देखने पर हिचकी आना बंद हो जाती है।

हिचकी आने की स्थिति में ठंडा पानी पीने या पीड़ित व्यक्ति का ध्यान दूसरी ओर आकर्षित करने से हिचकी बंद हो जाती है। यदि पीड़ित आदमी उल्टी गिनती गिने तब भी हिचकी फौरन बंद हो जाती है। नींबू की तीन-चार पत्ती चबाने से बहुत फर्क पड़ता है। किन्हीं-किन्हीं को पेट की बीमारियों की स्थिति में लगातार हिचकी आती है।

आजकल बहुत से लोगों का मुख्य कारण स्नायु दौर्बल्य तथा मानसिक तनाव है। देर से खाना पचने, शीतल जल पीने, शीतल जल से स्नान करने, अत्यधिक भार उठाने, मलमूत्र आदि को रोकने से हिचकी की शिकायत होती है।

काली उड़द का बारीक चूर्ण या आम के सूखे पत्ते चिलम में रखकर पीने से हिचकी से राहत मिलती है। चिलम में प्रयोग की जानेवाली आग धुआं रहित हो। पुदीना शक्कर में मिलाकर चबाने से या गर्म चावल में घी डालकर खाने से हिचकी में कमी आती है। सेंधा नमक पीसकर पानी में मिलाकर पिलाने या घी में डालकर रोगी को सुंघाने से भी हिचकी दूर हो जाती है। बकरी का दूध औटाकर उसमें सौंठ मिलाकर पिलाने से भी हिचकी से राहत मिलती है।

जम्हाई- अगली बार यदि आप दूसरों के सामने जम्हाई लेते हैं। जम्हाई या उबासी लेना यौन आकर्षण का संकेत है। यह सोने की इच्छा के प्रकटीकरण का माध्यम है।

मनुष्य की यह वास्तव में रूचि दबाव और यहां तक कि यौन की चाहत सहित अन्य भावनाओं को प्रकट कर सकती है। औसतन हर आदमी अपने जीवनकाल में दो लाख ४० हजार बार उबासी लेता है। इस प्रक्रिया के बारे में अधिकांशतः रहस्य ही बना हुआ है। इससे अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलने की प्रचलित सोच पूरी तरह गलत है।

*** समस्या पर विचार मत करो समस्या का हल ढूंढो सफलता अपने आप मिलेगी।**

*** अगर आपको लगता है कि आप बहुत सफल व्यक्ति बन चुके हैं तो**

यही सोच आपको आगे चलकर असफल बना देगी और जिंदगी में आगे बढ़ने से रोक देगी।

*** अपनी गलतियां कबूल करने में और गुनाहों को छोड़ने में कभी देर मत करना, क्योंकि ये सफर**

जितना ज्यादा लंबा होता जायेगा, वापसी उतनी ही ज्यादा मुश्किल होते जायेगी।

*** अब दुनिया व्यवहारिक नहीं रही व्यावसायिक हो गयी है,**

सम्बन्ध उनसे ही मधुर रह गये हैं जिनसे मुनाफा अधिक होता है।

बुखार- मलेरिया, डेंगू, मियादी बुखार, खसरा (टाइफाइड), निमोनिया (फेफड़ों की सूजन से बुखार), चिकनगुनिया

दुनिया का हर मनुष्य बुखार से परिचित है। जिंदगी में कभी न कभी सभी मनुष्यों का वास्ता इससे जरूर पड़ता है। साधारणतः बुखार का अर्थ बदन गर्म हो जाने से लगाया जाता है। हमारे शरीर का एक सामान्य तापमान होता है इसे हम सब महसूस भी करते हैं लेकिन कभी इस पर गौर नहीं करते।

एक स्वस्थ मनुष्य के शरीर का तापमान ९८.४ डिग्री फारेनहाइट या ३७.२ डिग्री सेल्सियस होता है। जब किसी मनुष्य का तापमान इससे ज्यादा हो जाता है तो उसे बुखार का आना कहा जाता है तो हाइपोथेलेमस शरीर में ऐसी क्रियाएं शुरू करवाता है जिससे शरीर का तापमान सामान्य हो जाए। बुखार आने के दो कारण हैं। पहला कारण है हमारे शरीर की आंतरिक क्रियाएं होती हैं जिनके कारण हमारे शरीर का तापमान बढ़ जाता है जैसे शरीर से पसीना बाहर न निकलना, नलिकाओं में खून का बहाव कम होना, कब्ज होना आदि। दूसरा कारण है शरीर में किसी रोग का होना या कुछ कीटाणुओं का शरीर पर आक्रमण कर देना।

शरीर में किसी रोग के होने या कीटाणुओं के शरीर पर आक्रमण कर देने से शरीर में ताप को परिवर्तित करनेवाले तत्व पैदा हो जाते हैं और हाइपोथेलेमस में गड़बड़ी हो जाती है जिससे शरीर के तापमान को नियंत्रित करनेवाले केंद्रों का क्रम बदल जाता है जिसके फलस्वरूप शरीर का तापमान बढ़ने लगता है। तापमान बढ़ने की इस क्रिया को ही हम बुखार कहते हैं।

पहला बुखार बिना दवाई के ही ठीक हो जाता है क्योंकि पहली बार आए बुखार को समाप्त करने की शक्ति हमारे शरीर में होती है।

जब भी कोई कीटाणु शरीर में प्रवेश करता है तो हमारा प्रतिरक्षा तंत्र तुरंत सक्रिय हो जाता है और वह कीटाणुओं को नष्ट करने का प्रयत्न शुरू कर देता है ताकि वे शरीर को कोई नुकसान न पहुंचा सकें।

जब हमारे शरीर पर कोई कीटाणु या विषाणु हमला करता है तो हमारा शरीर अपने आप ही उसे मारने की कोशिश करता है। इसी मकसद से शरीर जब अपना तापक्रम बढ़ाता है तो उसे ही बुखार कहा जाता है। जब भी शरीर का तापक्रम नॉर्मल (९८.३) से बढ़ जाए तो वह बुखार माना जाएगा। आमतौर पर छोटे बच्चों को बुखार होने पर उनके हाथ-पांव तो ठंडे रहते हैं लेकिन माथा और पेट गर्म रहते हैं इसलिए उनके पेट से उनका बुखार जांच किया जाता है। कई बार बुखार १०४-१०५ डिग्री फॉरनाइट तक भी पहुंच जाता है।

सामान्य रूप से शरीर का तापक्रम बढ़ने को ज्वर या बुखार कहा जाता है। वस्तुतः बुखार स्वयं कोई बड़ा रोग नहीं है बल्कि यह एक चेतावनी है कि शरीर में कहीं कोई गड़बड़ी पैदा हो गई है। यह गड़बड़ी मामूली भी हो सकती है और गंभीर भी। इसलिए सबसे पहले बुखार के सही कारणों को ज्ञात कीजिए, तब जाकर बुखार का उपचार करे।

कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश करते ही शरीर में विशेष संप्रेरक, किण्व तथा रक्त कोशिकाएं विशेषतः श्वेत रक्त कोशिकाएं तेजी से बनने लगती हैं। ये सभी मिलकर बुखार पैदा करनेवाले कीटाणुओं का नाश करते हैं। कीटाणुओं का नाश होने पर धीरे-धीरे हमारे शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है इसलिए पहली बार बुखार आने पर यह बिना

दवा के ही अपने आप ठीक हो जाता है पर इसके लिए आदमी का पहले से पूर्ण स्वस्थ होना आवश्यक है। परंतु यदि बुखार बार बार आता है तो शरीर के रक्षक तत्वों की कीटाणुओं से लड़ते लड़ते शक्ति क्षीण हो जाती है। इसलिए बार बार बुखार आने पर दवाई ले लेनी चाहिए पर बुखार की हल्की सी हरारत होने पर ही दवा नहीं गटकनी चाहिए क्योंकि ज्यादा दवाइयां भी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती हैं।

प्रतिरोध प्रणाली यानी बीमारियों से लड़ने की शरीर की क्षमता अच्छी हो तो कोई भी बीमारी आपको आसानी से दबोच नहीं पाती। प्रतिरोध बढ़ाने के लिए संतुलित आहार लें। मौसमी फल, हरी सब्जियां, दाल, दूध-दही आदि खूब लें। हालांकि प्रतिरोधक क्षमता एक दो दिन में नहीं बढ़ती। इसके लिए लंबे समय तक दिनचर्या का ध्यान रखना पड़ता है।

खाने में हल्दी का इस्तेमाल करें। सुबह-शाम आधा-आधा छोटा चम्मच हल्दी पीना या दूध के साथ लें। तुलसी के ८-१० पत्ते शहद के साथ मिलाकर लें या तुलसी के १० पत्तों को आधे गिलास पानी में उबालें। पानी आधा रह जाए तो उसे पी लें। विटामिन सी से भरपूर चीजों जैसे आंवला, संतरा, मौसमी आदि रोजाना लें। आधा चम्मच अश्वगंधा सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध के साथ ले। रोजाना २ ताजे आंवले का रस या एक चम्मच इसका चूर्ण लें। सुबह खाली पेट लहसुन की दो कलियां ताजे पानी के साथ ले सकते हैं। बकरी का दूध पीने से भी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। एक कप पानी में एक चम्मच गिलोय का पाउडर या इसकी ४-५ इंच की डंडी, २ काली मिर्च और तुलसी के ८-१० पत्ते मिलाकर पानी में उबालें और उसमें आधा नीबू मिलाकर पी लें। ऐसा महीना भर करने से किसी भी तरह का बुखार होने का खतरा कम हो जाता है।

होम्योपैथिक दवा यूपाटोरियम परफोलिएटम लें। बड़े ५ गोली और बच्चे २ गोली रोजाना ३ दिन तक खाली पेट ले सकते हैं। अगर डेंगू का खतरा बना रहे तो एक महीने बाद फिर लें।

अदरक- अदरक को चूसने से ज्वर में लाभ होता है।

खुबानी- ज्वरग्रस्त रोगियों के लिए यह विशेष लाभदायक है। खुबानी का रस ग्लूकोज या शहद के साथ विशेष प्रभाव छोड़ता है। इसको पीने से प्यास व जलन शांत हो जाती है तथा शरीर का मल व विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं, रोगी के स्नायुतंत्र को दृढ़ता प्राप्त होती है।

चकोतरा- ज्वर के रोगी को बार-बार प्यास लगती है तथा उसके दिल के आसपास जलन सी अनुभव होती रहती है। ऐसी स्थिति में रोगी को चकोतरे का रस पानी मिलाकर पिलाने से उसकी जलन और प्यास समाप्त हो जाती है व रोगी को शांति मिलती है।

मुनक्का- ज्वर पीड़ित रोगियों को पानी में भीगे हुए मुनक्का को भलीभांति मसलकर पानी को छानकर पिलाने से काफी लाभ होता है।

कई लोग बुखार हुआ नहीं कि उसे बहुत बड़ी समस्या मानने लगते हैं। बुखार का कारण जाने बिना फटाफट बुखार उतारने की गोलियां तो खाते ही हैं, कैमिस्ट से पूछकर एंटीबायोटिक का सेवन भी प्रारंभ कर देते हैं। अक्सर हम कुछ सामान्य गलतियां करते हैं जब बुखार होती है।

खसरा (टायफाइड) के अलावा अक्सर अन्य बुखारों में एंटीबायोटिक न लें। जो अक्सर लोग शुरू कर देते हैं और

कभी-कभी चिकित्सक भी एंटीबायोटिक लेने को कहते हैं। चार पांच दिन तक बुखार लगातार रहे तो चिकित्सक के परामर्श अनुसार परीक्षण आदि करवा कर ही सेवन करें।

अधिक एंटीबायोटिक के शरीर पर कई दुष्प्रभाव पड़ते हैं और हमारे शरीर के अच्छे जीवाणु भी मारे जाते हैं। डेंगू में जब तक प्लेटलेट्स २० हजार तक हैं, तब तक प्लेटलेट्स की आवश्यकता नहीं पड़ती। जब प्लेटलेट्स २० हजार से कम हो जाएं, तब प्लेटलेट्स की आवश्यकता होती है। कई बार २५ हजार प्लेटलेट्स होने पर परिवार के लोग प्लेटलेट्स चढ़ाने को बोलते हैं जिससे पुनर्प्राप्ति देरी से हो सकती है।

जब बुखार तेज हो तो रोगी को चादर से न ढकें। अक्सर लोगों का मानना है कि चादर से ढकने पर पसीना आने से बुखार कम हो जाएगा। इसके स्थान पर उसके माथे और शरीर पर ताजे पानी की पट्टियां रखें और रोगी को खुली और ताजा हवा लगने दें।

बुखार होने पर रोगी के परीक्षण अपनी मर्जी से न कराएं। पहले दो तीन दिन तक बुखार का ट्रेंड देखें और बुखार उतारने की बस दवा लें। बुखार न उतरने की स्थिति में चिकित्सक को दिखाकर ही परीक्षण की आवश्यकता होने पर परीक्षण करवाएं। रोगी तेज बुखार होने पर ब्रूफेन या काम्बिफ्लेम ले लेते हैं जबकि यह ठीक नहीं। पैरासिटामोल (क्रोसिन) लेना बेहतर होता है। अगर बुखार डेंगू है तो ब्रूफेन और काम्बिफ्लेम लेने से प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं।

बुखार में पानी काफी पीते रहें ताकि विषैले तत्व पेशाब से बाहर निकल सकें। आराम भी जरूरी है। थोड़ा बुखार होने पर भी शरीर को आराम अवश्य दें ताकि शरीर में ताकत बनी रहे। मौसम के बदलाव के दिनों में थोड़ा परहेज करें। बासी खाना, बाहर का खाना, अधिक ठंडी चीजों का सेवन न करें। खाना सुपाच्य और हल्का लें। मौसमी बुखार अक्सर क्रोसिन के सेवन से ठीक हो जाता है।

लू के बुखार में प्याज का रस एक चम्मच की मात्रा में दिन में तीन चार बार तक पिलाना चाहिए। लहसुन की कली पांच से दस ग्राम तक काटकर तिल के तेल या घी के साथ तलकर सेंधा नमक मिलाकर दिन में एक बार ही खिला देने से वर्षा के बुखार से राहत मिल सकती है।

अगर आंखें लाल लाल हो जाएं और नाक से पानी निकलने के साथ ही बुखार भी हो तो तुलसी और सूर्यमुखी के पत्तों के रस को दो चम्मच की मात्रा में दिन में एक बार तीन दिनों तक लेते रहने से शर्तिया लाभ होता है।

सामान्य ज्वर का कारण व लक्षण- इस प्रकार के ज्वर में शरीर का तापक्रम बढ़ जाता है तथा संपूर्ण शरीर में जकड़न होने लगती है या फिर कभी कभी शरीर में दर्द होता है। सामान्य ज्वर में शरीर का तापक्रम १०१ से १०२ डिग्री के आसपास रहता है। इस ज्वर में कभी-कभी पसीना भी आता है।

सामान्य ज्वर का उपचार- नींबू- जब ज्वर में बार बार प्यास लगे तो रोगी को गर्म उबलते पानी में नींबू निचोड़कर पिलाने से शरीर का तापक्रम गिर जाता है। इस उपचार में एक कप पानी में दो चम्मच नींबू का रस मिलाकर रोगी को पिलाएं नींबू को पानी में निचोड़कर पीने से भी ज्वर कम होता है। दो नींबू लगभग २५० ग्राम पानी में निचोड़कर इतना उबालें कि पानी आधा रह जाए। इसके पश्चात इसमें दो ग्राम सेंधा नमक सेंककर पानी में मिलाएं। इस उपचार से दो दिन में बुखार खत्म हो जाएगा।

इमली- इमली का पानी पिलाने से बुखार में लाभ होता है। नारियल- नारियल का पानी पीने से ज्वर कम हो जाता है।
चुकंदर- २५० ग्राम चुकंदर का रस, १२ ग्राम खीरा या ककड़ी का रस तथा १८५ ग्राम गाजर के रस को मिलाकर पीने से ज्वर कम हो जाता है।

सूप- सब्जियों से बननेवाला सूप हर बीमारी के लिए एक वरदान साबित होता है। बीमारी हो जाने की स्थिति में चिकित्सक भी सूप ही पीने की सलाह देते हैं, क्योंकि सूप में सब्जियों के सारे पोषक तत्व आ जाते हैं और यह तेजी से शरीर में शक्ति का संचार भी करता है। बुखार हो जाने पर आप टमाटर या गाजर का सूप पी सकते हैं।

रोटी- अक्सर देखा जाता है कि बुखार हो जाने पर मुंह का स्वाद खराब हो जाता है और बीमार व्यक्ति को कुछ खाने की इच्छा ही नहीं करती है। लेकिन शरीर में ताकत बनाए रखने के लिए व बुखार से लड़ने के लिए उसे सक्षम बनाने के लिए आपको रोटी का सेवन जरूर करना चाहिए। रोटी आप बिना घी लगी ही खाएं, क्योंकि बुखार गला दर्द होने के कारण भी होता है ऐसे में ज्यादा चिकनाई युक्त भोजन करने से आपका गला और भी खराब हो सकता है।

सेब- लाख बीमारियों की एक दवा के रूप में सेब को जाना जाता है। सेब न सिर्फ आपके गुणों बल्कि अपने परीक्षण के चलते भी लोगों का पसंदीदा फल होता है। इसमें शरीर के अंदर के लाल रक्त कोशिकाओं का तेजी से निर्माण होता है। साथ ही यह विषाणु से लड़ने की ताकत भी प्रदान करता है।

तुलसी की चाय- तुलसी को आयुर्वेद में विशेष स्थान दिया गया है। हमारे शरीर में उत्पन्न होनेवाले सभी रोगों को दूर करने में तुलसी एक चमत्कारी भूमिका अदा करती है। बुखार हो जाने की स्थिति में तुलसी की चाय का सेवन करने से बेहद ही लाभ मिलता है लेकिन यह चाय बिना दूध ही बनानी चाहिए। यदि आप इससे और अधिक लाभ लेना चाहते हैं तो आपको इसमें थोड़ा सा नमक भी डाल लेना चाहिए। जिससे आपके गले की समस्या भी ठीक हो जाती है।

उबला आलू- आलू का सेवन भी बुखार होने पर किया जा सकता है। उबले हुए आलू में काली मिर्च को मिलाकर खाने से न सिर्फ गले की खराश कम होती है, बल्कि जुकाम में भी राहत मिलती है।

इसके अलावा बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए। ज्यादा दिनों तक बुखार होने पर कोई गंभीर बीमारी भी हो सकती है। इसलिए आपको इससे बचने के सभी उपाय आजमाने चाहिए।

मियादी बुखार के अलावा आमतौर पर किसी और बुखार में एंटी बायोटिक की जरूरत नहीं होती। ज्यादा एंटीबायोटिक लेने से शरीर इसके प्रति इम्यून हो जाता है। ऐसे में जब मियादी बुखार आदि होने पर एंटी बायोटिक की जरूरत होगी तो वह शरीर पर काम नहीं करेगी। एंटी बायोटिक से शरीर के अच्छे जीवाणु भी मारे जाते हैं।

बुखार में मरीज या परिजन पैनिक करने लगते हैं और आनन-फानन में तमाम परीक्षण कराने लगते हैं। दो दिन इंतजार करने के बाद चिकित्सक के कहे मुताबिक परीक्षण कराएं।

तापमान के उतार चढ़ाव के कारण शरीर की प्रतिरक्षी तंत्र थोड़ा कमजोर हो जाता है जिससे संक्रमण जल्दी हो जाती है। बच्चों का प्रतिरोधक प्रणाली बड़ों की अपेक्षा में कमजोर होता है, वह बहुत जल्दी विषाणु का शिकार हो जाते हैं। बुखार की शुरुआत गले दर्द, थकान, खांसी, बदन दर्द आदि से शुरू होती है।

बुखार होने पर शरीर कमजोर हो जाता है ऐसे में खाना-पीना न छोड़ें। कच्चे खाद्य पदार्थों की बजाय पक्का भोजन

खाएं। कच्चा भोजन पचाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। उबली सब्जियों का सूप पीएं। हरे पत्तेदार सब्जियां ज्यादा खाएं। टमाटर, आलू और संतरा खाएं।

हेपेटाइटिस ए- इसमें फ्लू जैसे लक्षण और तेज बुखार होता है। संक्रमित भोजन और जल से फैलता है।

मौसम कैसा भी क्यों न हो, आस-पड़ोस में एक न एक व्यक्ति बुखार से पीड़ित मिल ही जाएगा। शायद यही कारण है कि हम बुखार को गंभीरता से नहीं लेते जो कभी जानलेवा बन जाता है। बुखार आने पर मरीज को आरामदायक बिस्तर पर लिटाना चाहिए। तापमान लेने के बाद कमरे के पंखे खोल दे और मरीज को ज्यादा गर्म वस्त्रों से न ढकें। चिकित्सक से मरीज के बारे में पूरी पूछताछ करें। सामान्यतः बुखार में देनेवाली दवाओं से गला सूखने लगता है। ऐसे स्थिति में मरीज को पानी देने में आना-कानी न करें। नींबू-पानी, सूप व फल रस, मरीज के लिए अधिक लाभप्रद होता है। मरीज को यथासंभव हवादार या जालीदार कमरे में सुलाएं और उसके कपड़े डेटॉल से साफ करके पहनाएं। बुखार के प्रारंभिक २४-४८ घंटों में मरीज को पूर्ण आराम देना चाहिए क्योंकि उस वक्त वह अति कमजोर रहता है। बुखार के वक्त मरीज के मुंह का स्वाद बदल जाता है तथा खाने के प्रति उसकी रूचि खत्म हो जाती है। ऐसे में उसे खाने के लिए जबर्दस्ती न करें। ऐसे समय में मरीज का कसरत वगैरह करना वर्जित है।

बुखार होने पर मरीज को पैरासिटामोल के अतिरिक्त अन्य कोई दवा न दें। एक दो दिन में बुखार ठीक न होने पर चिकित्सक को दिखायें। एंटीबायोटिक दवाएं कभी भी चिकित्सक की सलाह के बिना न दें। थर्मामीटर को धोकर, वैसलीन या क्रीम लगाकर एंटीसेप्टिक घोल में रखें। चिकित्सक द्वारा दी गई हिदायतों के मुताबिक ही मरीज को दवा दें।

बुखार बच्चों में एक सामान्य समस्या है। बच्चों का शरीर विषाणु या अन्य जीवाणुओं को पहचानकर उनसे लड़ने की कोशिश करता है, जिसका परिणाम अक्सर बुखार के रूप में सामने आता है।

जब शरीर का तापमान सामान्य स्तर (३७ डिग्री सेन्टीग्रेड या ९८.६ डिग्री फॉरेनहाइट) से अधिक हो, तब उसे बुखार कहते हैं। बुखार के स्वरूप के बारे में यानी उसका लगातार बने रहना या चढ़ते-उतरते रहना आदि बातें जानना अत्यंत आवश्यक है। शरीर का तापमान सामान्यतः सुबह थोड़ा कम और शाम को अधिक होता है।

शरीर का तापमान जब १०० डिग्री फॉरेनहाइट पर हो, तभी पैरासिटामॉल आदि दवाएं चिकित्सक की सलाह से लें। बुखार में पूरे शरीर पर सादे पानी की पट्टी अवश्य करें। बर्फवाले पानी की पट्टी कदापि न करें। कमरे का तापमान ठंडा रखें। तेज बुखार में शीघ्र ही बच्चे में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए पर्याप्त पानी व अन्य तरल पदार्थ अवश्य दें। चाय या शीतपेय न दें। तेज बुखार आने पर खासकर तीन वर्ष से छोटे बच्चों के मामलों में बालरोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें। इस मौसम में टाइफाइड, पीलिया, दिमागी बुखार, निमोनिया व खसरा जैसे संक्रमण चरम पर हैं।

एंटीबायोटिक दवाएं बुखार में कारगर हैं। सामान्यतः एंटीबायोटिक दवाएं केवल सामान्य बैक्टीरियल संक्रमण में कारगर साबित होती हैं। विषाणु संक्रमण या जटिल बैक्टीरियल संक्रमण पर इनका प्रभाव नगण्य हो सकता है।

तापमान की तीव्रता ही महत्वपूर्ण है। कई बार तेज बुखार किसी सामान्य विषाणु संक्रमण के कारण हो सकता है। जबकि हल्के बुखार के पीछे गंभीर बैक्टीरियल संक्रमण भी संभव है। इसलिए महत्वपूर्ण यह है कि बच्चा ज्वर या बुखार में कैसा व्यवहार कर रहा है और कितना सुस्त, गंभीर दिख रहा है।

लक्षण व संबंधित समस्याएं- बच्चे का अत्यधिक रोना, बुखार कम होने पर भी चिड़चिड़ापन रहना। बच्चे का सुस्त हो जाना, शरीर पर चकत्ते पड़ना, गर्दन या पीठ का अकड़ जाना, खांसी आना/सांस लेने में तकलीफ होना। खाना/पानी निगलने में गले में तकलीफ होना। पेटदर्द/उल्टियां होना। झटके आना।

मलेरिया

सिकंदर ए महान अलेक्जेंडर ने बहुत छोटी सी उम्र में ही सारी दुनिया को जीत लिया था, लेकिन एक छोटे से मच्छर ने उसे काट लिया तो उसे मलेरिया हो गया। तब दुनिया के सारे बड़े वैद्य लोगों ने सिकंदर का काफी इलाज किया, लेकिन सब हार गये और अंत में मलेरिया रोग में ही सिकंदर महान की मौत हो गई। उस समय सिकंदर महान की उम्र सिर्फ ३३ साल की थी। वैसे मौत कब, किसको, किस हालात में आ जाएगी, यह तो कोई नहीं बता सकता, लेकिन इतना जरूर है कि जैसे जैसे आदमी ने मच्छर से काटनेवाले रोगों पर काबू पाने की कोशिश की है, वैसे वैसे मच्छर भी दिनों दिन अधिक ताकतवाला हो रहा है। इस मच्छर ने मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रमों को धत्ता बताकर न मच्छर रहेंगे, न मलेरिया जैसे हमारे दावों को परास्त कर दिया। अब तो मलेरिया के अलावा कुछ और रोग भी बेबस मनुष्य की झोली में मच्छर ने डाल दिये हैं। मलेरिया फैलानेवाले मच्छरों के बढ़ते प्रकोप को रोकने के उपाय किए गए तो खबर आई कि चिकनगुनिया का मच्छर तो साफ पानी में ही पाया जाता है और रात में नहीं दिन में काटता है। इससे बचाव के कई उपाय बाजार में मिलने लगे जैसे मच्छर अगरबत्ती, टिकिया, लोशन आदि। मगर मच्छर का मुकाबला अब तक पूरी तरह नहीं हो पाया। मनुष्य की दवा खाकर मच्छर पहले जरूर मर गया, मगर बाद में मच्छर आदमी का खून पीकर इतना ताकतवर हो गया कि मलेरिया की दवाई क्लोरोक्वीन का भी असर खत्म हो गया। मच्छर का वजन केवल दो मिलीग्राम होता है, लेकिन इतने मामूली से इस प्राणी ने धरती पर आदमी का जीना मुश्किल कर दिया है। आज सारी दुनिया में सबसे खतरनाक बना यह छोटासा स जीव करोड़ों लोगों को काटकर मलेरिया का रोगी बना रहा है। देखा जाए तो मच्छर गंदगी में पैदा होता है। ६३ साल की आजादी के बाद भी आज हमारे देश के एक बड़े भाग में शौचालय की व्यवस्था नहीं होने से गंदगी फैलती है। साथ ही खुले गटर, गड्ढे और खुली नालियां भी मच्छरों के बढ़ने का कारण हैं। शहरों में कूलर, पानी की खुली टंकी, टायर जैसा कबाड़ भी मच्छरों के परिवार को बढ़ाता है। मलेरिया फैलने के पीछे मादा मच्छर का डंक है, तो लोगों को बड़ी हैरानी हुई। फिर बाद में कुछ शोध से पता चला कि मच्छर तो निमित्त मात्र है, वह केवल वाहक है। आजकल बरसात के साथ ही डेंगू और मलेरिया का आतंक बढ़ गया है। बड़े शहरों के अस्पतालों में डेंगू और मलेरिया के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही हैं। पिछले कुछ सालों में मच्छरों से होनेवाले रोगों में बढ़ोतरी हुई। असल में लोगों की लापरवाही और शहरी गंदगी के कारण यह रोग लगातार बढ़ रहे हैं।

मॉनसून में मच्छर से कई तरह के बुखार फैल जाते हैं। मलेरिया भी इनमें से एक है। मलेरिया प्लाज्मोडियम नाम के पैरासाइट से होनेवाली बीमारी है। यह मादा एनोफिलिज मच्छर के काटने से होता है जोकि गंदी पानी में पनपते हैं। ये मच्छर आमतौर पर दिन ढलने के बाद काटते हैं।

लक्षण- तेज बुखार, सिरदर्द, शरीर दर्द, उलटी, जी मिचलाना, कमजोरी। इसमें आमतौर पर एक दिन छोड़कर बुखार आता है और मरीज को बुखार के साथ कंपकंपी (ठंड) भी लगती है। हालांकि कभी कभी रोजाना भी बुखार आता है।

इलाज- इसमें एंटी बायोटिक नहीं, एंटी मटेरियल दवा दी जाती है जैसे के क्लोरोक्विन, प्राइमेक्विन, मेफ्लोक्वीन आदि। इन दवाओं के अन्य परिणाम हो सकते हैं, इसलिए इन्हें बिना चिकित्सक की सलाह के न लें। होम्योपैथी में चिनिममक सल्फ, सिनकोना, मलेरिया, ऑफिसिनालिस ३० दवाएं दी जाती हैं। इन्हें भी चिकित्सक से पूछे बिना न लें। आयुर्वेद में महासुदर्शन चूर्ण और मृत्युञ्जय रस (गोली) दी जाती है। आधा चम्मच चूर्ण और १ गोली, सुबह शाम गरम पानी के साथ, ५ दिन तक लें। गिलोय की डंडी (चार इंच की), २० ग्राम गुड़, एक बड़ी इलायची और एक लौंग को उबालकर उसका काढ़ा बनाकर ५ दिन तक दिन में २ बार पीएं।

रक्ताल्पता या रक्तवाहिनियों के बंद होने से व्यक्ति की मौत हो सकती है। मच्छर फैलाते हैं; परजीवी जिगर को संक्रमित करते हैं।

मियादी बुखार, खसरा (टायफाइड)

खसरा बुखार हर मौसम में लोगों को संक्रमित कर सकता है, किंतु गर्मियों के मौसम की शुरुआत होते ही इस रोग के मामले बढ़ने लगते हैं। इस रोग की रोकथाम और इलाज इसप्रकार है। साल्मोनेला टायफी या साल्मोनेला पैराटायफी नामक जीवाणु द्वारा संक्रमित होना टाइफाइड रोग का प्रमुख कारण है। मानव ही इसका संवाहक है। दूषित वातावरण और खराब सफाई व्यवस्था इस बीमारी को फैलाती है। इसके कारक जीवाणु संवाहक के मल द्वारा विसर्जित होकर पीने के पानी व खाने की चीजों को दूषित कर अन्य लोगों को संक्रमित कर देते हैं। भारत, पाकिस्तान और ईजिप्त की सीवेज व्यवस्था ठीक न होने की वजह से इन देशों में टाइफाइड दुनिया में सबसे ज्यादा होता है। छोटी आंत और फिर रक्त की धारा में प्रवाहित होकर बैक्टीरिया यकृत, तिल्ली और रक्त मज्जा में आगे पनपता है। इस स्थिति के बाद ही बुखार व अन्य लक्षण प्रकट होने लगते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में एक से दो हफ्ता लग जाता है, जिसे इन्क्यूबेशन पीरियड कहते हैं। जीवाणु दोबारा रक्त में प्रवाहित होकर पित्त की थैली, यकृत और आंतों पर धावा बोल देता है और मरीज के मल से विसर्जित होने लगता है।

लक्षणों से ही पहचान- अनुभवी चिकित्सक टाइफाइड बुखार को लक्षणों से ही पहचान लेते हैं, पर बीमारी की पुष्टि करने के लिए आमतौर पर विडाल टेस्ट किया जाता है, जो बुखार के एक सप्ताह के उपरांत ही पॉजिटिव आता है। एक सप्ताह से पहले किया विडाल टेस्ट बेकार होता है। विडाल टेस्ट अन्य बहुत सी बीमारियों में सकारात्मक आ सकता है परन्तु दोबारा किये जाने पर बढ़ता हुआ टाइटर अधिक विश्वसनीय होता है। प्रथम सप्ताह में रक्त का कल्चर भी विश्वसनीय जांच है। मल में साल्मोनेला का कल्चर भी किया जा सकता है।

मर्ज की शुरुआत सिरदर्द, कमजोरी और फिर धीरे-धीरे बढ़ते बुखार से होती है। जो कुछ ही दिनों में १०४ डिग्री तक पहुंच सकता है। पीड़ित मरीज को भूख कम लगती है। पेट दर्द और कभी-कभी संग्रहणी की समस्या। कुछ मरीजों में खांसी भी आ सकती है। बुखार तेजी पर पहुंच कर स्थिर हो जाता है और ३ से ४ हफ्ते में स्वतः चला जाता है, लेकिन इलाज होने पर जल्दी ठीक हो सकता है।

रोकथाम- टाइफाइड से विश्व में प्रतिवर्ष करोड़ों लोग ग्रस्त होते हैं और करीब दो लाख लोग मर जाते हैं। टाइफाइड से बचने के लिए देश की संपूर्ण सेनिटेशन व्यवस्था और सीवेज प्रणाली को ठीक करना चाहिए। इसके अलावा टाइफाइड

का टीका दो वर्ष की उम्र के बाद प्रत्येक तीन साल पर गर्मी शुरू होने के पहले ही लगवा लेना चाहिए। सुरक्षित जल और हाथ धोने की आदत इस बीमारी को बहुत हद तक रोक सकती है।

एंटीबायोटिक्स से उपचार- इस रोग का उपचार एंटीबायोटिक्स द्वारा सरलता से हो सकता है, बशर्ते समय पर इलाज की प्रक्रिया शुरू की जाए। अब सुरक्षित व कारगर एंटीबायोटिक्स के उपलब्ध होने पर यह रोग शीघ्र ही दूर हो जाता है।

इसके जाने में ५ से ७ दिन तक लग सकते हैं पर मरीज को अंदर से तबियत में सुधार होता महसूस होता है। बुखार ठीक हो जाने पर भी एंटीबायोटिक्स का कोर्स १० से १४ दिनों तक अवश्य पूरा करना चाहिए। बुखार ठीक हो जाता है, परन्तु यह रोग रिलैप्स यानी दोबारा हो सकता है। शुरू के दिनों में एंटीबायोटिक्स ग्लूकोज के सहारे नस द्वारा भी दी जा सकती है।

सादे बुखार में उपवास अत्यधिक लाभदायक है। उपवास के बाद पहले थोड़े दिन मूँग लें फिर सामान्य खुराक शुरू करें। ऋषि चरक ने लिखा है कि बुखार में दूध पीना सर्प के विष के समान है अतः दूध का सेवन न करें।

सोंठ, तुलसी, गुड़ एवं काली मिर्च का ५० मि.ली. काढ़ा बनाकर उसमें आधा या १ नींबू निचोड़कर पीने से सादा बुखार मिटता है।

शरीर में हल्का बुखार रहने पर, थर्मामीटर द्वारा बुखार न बताने पर थकान, अरुचि एवं आलस रहने पर संशमनी की दो-दो गोली सुबह और रात्रि में लें। ७-८ कड़वे नीम के पत्ते तथा १०-१२ तुलसी के पत्ते खाने से अथवा पुदीना एवं तुलसी के पत्तों के एक तोला रस में ३ ग्राम शक्कर डालकर पीने से हल्के बुखार में खूब लाभ होता है। कटुकी, चिरायता एवं इन्द्रजौ प्रत्येक की २ से ५ ग्राम को १०० से ४०० मि.ली. पानी में उबालकर १० से ५० मि.ली. कर दें। यह काढ़ा बुखार की रामबाण दवा है।

बुखार में करेले की सब्जी लाभकारी है। मौठ या मौठ की दाल का सूप बनाकर पीने से बुखार मिटता है। उस सूप में हरी धनिया तथा मिश्री डालने से मुंह अथवा मल द्वारा निकलता खून बन्द हो जाता है।

स्वाइन फ्लू श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारी है, जो ए टाइप के इनफ्लुएंजा विषाणु से होती है। यह वायरस एच१ एन१ के नाम से जाना जाता है और मौसमी फ्लू में भी यह विषाणु सक्रिय होता है। २००९ में जो स्वाइन फ्लू हुआ था, उसके मुकाबले इस बार का स्वाइन फ्लू कम शक्तिशाली है, हालांकि उसके विषाणु ने इस बार स्ट्रेन बदल लिया है यानी पिछली बार के विषाणु से इस बार का विषाणु अलग है।

जब आप खांसते या छींकते हैं तो हवा में या जमीन पर या जिस भी सतह पर थूक या मुंह और नाक से निकले द्रव कण गिरते हैं, वह विषाणु की चपेट में आ जाता है। यह कण हवा के द्वारा या किसी के छूने से दूसरे व्यक्ति के शरीर में मुंह या नाक के जरिए प्रवेश कर जाते हैं। मसलन, दरवाजे, फोन, कीबोर्ड या रिमोट कंट्रोल के जरिए भी यह विषाणु फैल सकते हैं, अगर इन चीजों का इस्तेमाल किसी संक्रमित व्यक्ति ने किया हो।

इसके शुरुआती लक्षण- नाक का लगातार बहना, छींक आना, नाक जाम होना। मांसपेशियों में दर्द या अकड़न महसूस करना। सिर में अत्यधिक दर्द। सर्दी और जुकाम, लगातार खांसी आना। उर्नीदे रहना, बहुत ज्यादा थकान महसूस होना। बुखार होना, दवा खाने के बाद भी बुखार का लगातार बढ़ते जाना।

४-५ तुलसी के पत्ते, ५ ग्राम अदरक, चुटकी भर काली मिर्च पाउडर और इतनी ही हल्दी को एक कप पानी या चाय में उबालकर दिन में दो-तीन बार पिएं। गिलोय (अमृता) बेल की डंडी को पानी में उबाल या छानकर पिएं। गिलोय सत्व दो रत्ती यानी चौथाई ग्राम पौना गिलास पानी के साथ लें। ५-६ पत्ते तुलसी और काली मिर्च के २-३ दाने पीसकर चाय में डालकर दिन में दो-तीन बार पिएं। आचा चम्मच हल्दी पौना गिलास दूध में उबालकर पिएं। आधा चम्मच हल्दी गरम पानी या शहद में मिलाकर भी लिया जा सकता है। आचा चम्मच आंवला पाउडर को आधा कप पानी में मिलाकर दिन में दो बार पिएं। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी।

मियादी बुखार कोई आम बुखार नहीं बल्कि किसी की जान भी ले सकता है। टाइफाइड एक खतरनाक बीमारी है, इस बीमारी में तेज बुखार आता है, जो कई दिनों तक बना रहता है। यह बुखार कम-ज्यादा होता रहता है लेकिन कभी सामान्य नहीं होता। मियादी बुखार को आम बोलचाल की भाषा में मोतीझरा या मियादी बुखार भी कहा जाता है। यह एक जीवाणु संक्रमण है, यह जीवाणु साल्मोडनेला टायफी से होता है। जीवाणु साल्मोनेला टायफी मनुष्यों में ही पाया जाता है। टायफाइड से ग्रसित व्यक्ति के खून और धमनियों में मियादी बुखार जीवाणु रहता है। लोग आमतौर पर बचा हुआ खाना फ्रिज में स्टोर कर लेते हैं जो देखने में तो सही लगता है लेकिन वह खाना बैक्टीरिया से संक्रमित हो जाता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होता है इसी तरह पानी जरूरी नहीं है जो साफ हो वह वाकई में साफ हो पानी को उबालकर उपयोग करे।

मोतीझरा अर्थात् टाइफाइड भारत तथा अन्य विकसित देशों में व्यापक रूप से विद्यमान रोग है। यह रोग टायफाइड साल्मोनेला टायफी नायर (बैक्टीरिया) से होता है। ये बैक्टीरिया रोगी के तथा वाहक के मलमूत्र के जरिए वातावरण जल आदि को दूषित करते हैं। इस जल से संक्रमित दूध एवं इससे निर्मित पदार्थ एवं अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन इस रोग का प्रमुख कारण हैं। जल की अपेक्षा रोगाणु दूध में अधिक तेजी से बढ़ते हैं। इसके अलावा आइसक्रीम में ये आराम से महीना भर तक जीवित रह सकते हैं। इसके अतिरिक्त मक्खियां व रोगी द्वारा प्रयोग में ली गई चीजों का प्रयोग भी रोग फैलाने में सहायक हैं। टायफाइड रोग वैसे तो वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु जुलाई से सितंबर माह तक इसका प्रकोप सर्वाधिक होता है। यह रोग अधिकतर ५ से १९ वर्ष के आयु वर्ग में अधिक होता है तथा महिलाओं एवं पुरुषों को समान रूप से हो सकता है।

प्रारंभिक लक्षण अशांति, सिरदर्द एवं आलस्य हैं। संपूर्ण शरीर में दर्द रहता है। बहुधा आरंभ में जाड़ा लगता है। ये लक्षण संक्रमण के लगभग दो सप्ताह बाद प्रकट होने लगते हैं। कई बार इसमें ३-६० दिन भी लग सकते हैं।

बुखार आने लगता है और १०५ डिग्री तक हो सकता है। नाड़ी की गति ८० से ९० प्रति मिनट हो जाती है। बुखार लगातार बना रहता है। शरीर पर हल्के गुलाबी चकते प्रायः रोग के छठे दिन दिखाई देते हैं जो धीरे-धीरे गायब हो जाते हैं

जीभ का सफेद होना, पेट फूलना, तिल्ली तथा जिगर का बढ़ना, समय पर चिकित्सा नहीं कराने तथा साधारण आहार लेने से यह रोग गंभीर अवस्था में पहुंच सकता है। आंतों में छेद होना, रक्तस्राव होना, बेहोशी आना, शरीर के अन्य भागों में संक्रमण होना, जोड़ों में दर्द आदि अन्य घातक लक्षण हैं।

यह आंतों का रोग है अतः आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। रोगी का आहार पौष्टिक विटामिन एवं खनिज लवणों से भरपूर होना चाहिए। सुपाच्य आहार दें। तरल आहार जैसे दलिया, सूप, रस, दाल का पानी आदि लाभदायक है। लौंग का पानी एवं शहद विशेष रूप से उपयोगी है। गैस उत्पन्न करनेवाले गरिष्ठ पदार्थ न लिए जा, यहां तक कि ठोस आहार

से भी परहेज करना चाहिए।

बचाव इलाज से बेहतर है इसलिए इन परिस्थितियों से बचना चाहिए जिनसे टायफाइड फैलता है। टाइफाइड के जीवाणु मलमूत्र द्वारा बाहर निकलते हैं तथा जल को दूषित करते हैं यह मुख्यतः जल से फैलनेवाला रोग है।

खुले स्थानों पर मलमूत्र का त्याग नहीं हो। शौच के पश्चात हाथों को भली भांति धोयें। स्वच्छ जल का प्रयोग करें। बरसात के दिनों में पानी उबालकर पी लें तो अधिक उचित है। खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखें। भोजन से पूर्व हाथों को साफ करें। अपने तथा समाज के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहिए।

ऐसा बुखार जो बार बार या कई दिनों तक बना रहता है तथा कम-ज्यादा होता रहता है, लेकिन कभी सामान्य नहीं होता। इसी तरह का मियादी बुखार का संक्रमण होने के एक सप्ताह बाद रोग के लक्षण नजर आने लगते हैं। कई बार दो-दो माह बाद तक इसके लक्षण दिखते हैं। मियादी बुखार का घरेलू इलाज से बचाव किया जा सकता है।

पान का रस, अदरक का रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम पीने से आराम मिलता है। यदि जुकाम या सर्दी-गर्मी में बुखार हो तो तुलसी, मुलेठी, गाजवां, शहद और मिश्री को पानी में मिलाकर काढ़ा बनाएं और पीएं। इससे जुकाम सही हो जाता है और बुखार भी जल्द ही उतर जाता है।

गर्मी के मौसम में मियादी होने पर लू लगने के कारण बुखार होने का खतरा रहता है। ऐसे में आप कच्चे आम को आग या पानी में पकाकर इसका रस पानी के साथ मिलाकर पीएं।

जलवायु परिवर्तन की वजह से बुखार होने पर तुलसी की चाय पीने से आराम मिलता है। इसके लिए २० तुलसी की पत्तियां, २० काली मिर्च, थोड़ी सी अदरक, जरा सी दालचीनी को पानी में डालकर खूब खौलाएं। अब इस मिश्रण को आंच से उतारकर छानें और उसमें मिश्री या चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीएं।

तुलसी और सूर्यमुखी के पत्तों का रस पीने से भी मियादी बुखार ठीक होते हैं। करीब तीन दिन तक सुबह-सुबह इसका प्रयोग करें। बुखार में रोगी को अधिक से अधिक आराम की जरूरत होती है। भोजन का खास ख्याल रखें। बुखार होने पर दूध, साबूदाना, चाय, मिश्री आदि हल्की चीजें खाएं। मिश्री का शर्बत, मौसमी का रस, सोडा वाटर और कच्चे नारियल का पानी जरूर पीयें।

पानी खूब पीएं और पीने के पानी को पहले गर्म करें और उसे ठंडा होने के बाद पीयें। अधिक पानी पीने से शरीर का जहर पेशाब और पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। लहसुन की कली पांच से दस ग्राम तक काटकर तिल के तेल में या घी में तलकर सेंधा नमक डालकर खाने से सभी प्रकार का बुखार ठीक होता है। तेज बुखार आने पर माथे पर ठंडे पानी का कपड़ा रखें तो बुखार उतर जाता है और बुखार की गर्मी सिर पर नहीं चढ़ती है। फलू में प्याज का रस बार बार पीने से बुखार उतर जाता है और कब्ज में भी आराम मिलता है।

आमतौर पर टायफाइड ग्रसित व्यक्ति को १०२ डिग्री सेल्सियस से ऊपर बुखार रहता है और उनके शरीर में बहुत कमजोरी भी महसूस हो सकती है।

पेट में दर्द, सिरदर्द के अलावा भूख कम लगना भी इसके आम लक्षण है। इसके अलावा टायफाइड में सुस्ती व कमजोरी आती है, उल्टी महसूस होती है।

बड़ों में कब्ज तथा बच्चों में दस्त भी हो सकता है। आंतों के संक्रमण के कारण शरीर के हर अंग में संक्रमण हो सकता

है, जिससे कई अन्य संक्रमित बीमारियां होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

आंतों के जख्म या अल्सर के फटने से शल्यचिकित्सा की स्थिति बन सकती है। टायफायड को जांचने के लिए मल का नमूना या खून के नमूने में साल्मोनेला टायफी की जांच की जाती है।

टायफायड बुखार आमतौर पर एक महीने तक होता है, लेकिन अधिक कमजोरी होने पर अधिक समय तक भी रह सकता है। लेकिन चिकित्सक द्वारा एंटीबायोटिक दिए जाने से इसमें एक या दो दिनों में स्थिति में ही सुधार दिखने लगता है और ठीक होने में ७ से १० दिन लगते हैं।

अपने हाथों को गर्म साबुन युक्त पानी से धोएं। साफ उबला पानी पीएं या केवल बोतल बंद पानी पीएं, बासी खाना न खाएं। उचित तरीके से पका भोजन गरमा-गरम ही खा लें। बाहरी दुकानों से खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ न लें। संक्रमण को रोकने के लिए संक्रमित व्यक्ति के उपयोग की वस्तुओं को उचित प्रकार से स्वच्छ करें।

पानी को स्वच्छ करना, कूड़े-कचरे का निपटान सही तरीके से करना और प्रदूषणमुक्त भोजन वितरण ये सभी जनस्वास्थ्य के लिए आवश्यक उपाय हैं।

इस रोग से बचाव के लिए टीकाकरण किया जाता है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। पीने की दवाई एवं इंजेक्शन द्वारा टीकाकरण किया जाता है। चार सप्ताह के अन्तराल पर दो टीके लगाए जाते हैं, फिर तीन साल बाद एक बढ़ी मात्रा दी जाती है। इस रोग की रोकथाम में टीकाकरण एक महत्वपूर्ण उपाय है।

टायफाइड बुखार का इलाज करने के लिए एंटीबायोटिक्स का इलाज किया जाता है। पहले के जमाने लगभग २०% टायफाइड बुखार के रोगियों की मृत्यु हो जाती थी परंतु अब ज्यादा असरदार एंटीबायोटिक्स का उपयोग करने के कारण सिर्फ १ से २% रोगियों की ही मृत्यु होती है और वह भी किसी बड़े कॉम्प्लिकेशन के कारण होती है। अगर पीड़ित व्यक्ति को ज्यादा कमजोरी नहीं है और आहार अच्छे से ले रहा है तो घर पर एंटीबायोटिक्स दवा लेकर टायफाइड बुखार का इलाज किया जा सकता है। कम से कम दो हफ्तों तक टायफाइड बुखार की दवा लेना होता है। अधिक कमजोरी और उलटी, दस्त इत्यादि समस्या होने पर अस्पताल में दाखिल होकर इलाज कराना जरूरी होता है। टायफाइड बुखार का इलाज किया जा सकता है। टायफाइड बुखार के कारण आंतों में अल्सर होने पर जरूरत पड़ने पर शल्यचिकित्सा भी किया जाता है। टायफाइड में बुखार, सिरदर्द, पेट में मरोड़ उठता है और दस्त शुरू हो जाता है। संक्रमित भोजन और जल से फैलता है।

डेंगू बुखार

इसमें बुखार, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द और रक्तस्राव होता है। मच्छर फैलाते हैं यह बीमारी स्थान विशेष पर होती है। डेंगू की बीमारी एक संक्रामक बीमारी की तरह फैलती जा रही है। यह एक जानलेवा बुखार है। डेंगू से सबसे ज्यादा प्रभावित एशिया और अफ्रिका के देश हैं। पूरे विश्व में ३० करोड़ से भी ज्यादा लोग इस बीमारी से ग्रसित हैं। डेंगू का बुखार सबसे तेजी से फैलता है। यह बुखार एडीज मच्छर के काटने से होता है। इस बुखार को हड्डीतोड़ के नाम से भी जाना जाता है। बच्चों और बुजुर्गों में डेंगू का बुखार ज्यादा खतरनाक होता है।

पनपने कारण- डेंगू मच्छर के फैलने की मुख्य वजह है पानी का टैंक, टायर, गमले और घर के आसपास जमा गंदा पानी। इसलिए चिकित्सक घर और घर के आसपास पानी न जमने की सलाह देते हैं। यदि सही समय पर इस बीमारी का इलाज न हुआ तो यह बुखार डेंगू शाक सिंड्रोम में बदल जाता है जो कि जानलेवा होता है।

लक्षण- इसका पहला लक्षण है मरीज को तेज का बुखार आना और अधिक ठंड का लगना है। यह लक्षण शुरुआत के ५ दिनों तक रह सकता है। दूसरा लक्षण है कमर व जोड़ों में दर्द का होना। सिरदर्द व थकावट का लगना और शरीर में कमजोरी महसूस होना आदि। डेंगू का तीसरा लक्षण है गले में खराब, हल्की खांसी और उल्टी का होना। चौथा लक्षण शरीर पर लाल रंग के दानों का होना व आंखों के पीछे दर्द होना।

प्रकार- डेंगू विषाणु ४ प्रकार का होता है। डेंगू वायरल डी-१, डी-२, डी-३ और डी-४ से फैलता है। ये बीमारी केवल मच्छर के काटने से ही फैलती है जो कि दिन में काटता है। अगर डेंगू कभी भी किसी मरीज से दूसरे को नहीं फैलता है।

हेमोरेजिक बुखार में बदलना- इस बुखार के हेमोरेजिक बुखार में बदलने की अधिक संभावना होती है। हेमोरेजिक बुखार में मनुष्य के मसूड़ों, नाक, दांत आदि से खून निकलने लगता है। शरीर में प्लेटलेट्स की कमी हो जाती है। उल्टी व दस्त में खून का आना भी इस बुखार के लक्षण हैं यदि समय पर इलाज न मिले तो रोगी की जान तक चली जाती है।

बचने का तरीका- डेंगू बुखार का पता लगते ही मरीज को अच्छी तरह से आराम करना चाहिए। जितना हो सके पानी का सेवन करें साथ ही फलों का रस, नारियल का पानी आदि बार बार लें। खाली बर्तनों को हमेशा उल्टा करके रखें। कचरे के डिब्बे को ढककर रखना चाहिए। घर की खिड़की के पास तुलसी का पौधा लगाना चाहिए। यह मच्छरों को पनपने से रोकने में सहायक होता है।

मच्छरों को भगाने के लिए कपूर का इस्तेमाल करें। घर के दरवाजों और खिड़कियों को बंद करके कपूर को जलाएं और २० मिनट तक कमरे को बंद रखें। पपीते के पत्तों को पीसकर पीने से डेंगू कुछ हद तक सही हो सकता है क्योंकि यह प्लेटलेट्स की संख्या को लगातार बढ़ाता रहता है। गिलोय के पत्तों को काड़ा बनाकर पीने से डेंगू जैसे बुखार पर काबू पाया जा सकता है।

दवा विकसित- डेंगू बुखार खतरनाक जरूर है पर लाइलाज रोग नहीं है। इस बीमारी से बचने का तरीका केवल जानकारी के अनुसार उसका पालन करना है। इस बुखार की अभी कोई दवा नहीं बनी है। डेंगू बीमारी से बचने के लिए एक दवा को विकसित किया गया है। यह दवा डेंगू विषाणु को रोकने के साथ इसको बढ़ने से भी रोकेगी।

डेंगू के दौरान रोगी के जोड़ों और सिर में तेज दर्द होता है और बड़ों के मुकाबले यह बच्चों में ज्यादा तेजी फैलती है। डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स का स्तर बकहूत तेजी से नीचे गिरने के कारण यदि इसका इलाज तुरंत न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

मीठी तुलसी से आप डेंगू जैसी बीमारी से भी बच सकते हैं, क्योंकि इसकी सुगंध से डेंगू के मच्छर दूर भागते हैं। मीठी तुलसी को वन तुलसी (तुलसा) या नियाजबो भी कहते हैं। इसकी पत्तियां आकार में अन्य तुलसी की पत्तियों से काफी बड़ी और हरे रंग की होती हैं। इसके फूल सुबंधित व हरे बैंगनी रंग के होते हैं।

यह एंटीबायोटिक और एंटीवायरल होती है। इसकी ४-५ पत्तियां खाने से रक्तचाप को नियंत्रित करता है। मीठी तुलसी गठिया, पेशाब में जलन, हेपेटाइटिस, पेट का अल्सर जैसी बीमारियों में राहत देती है। इससे थकान, तनाव, उल्टी, दस्त, अरूचि, हिचकी, सर्दी-जुकाम, पेट संबंधी रोग और मधुमेह में लाभ होता है। ज्यादा सर्दी के मौसम में तुलसी की पत्तियां सूखकर झड़ जाती हैं और बसंत का मौसम आने पर नई आती हैं। इसलिए मीठी तुलसी की ताजा पत्तियों को सुखाकर रख लें। सर्दियों में इनके इस्तेमाल से सेहत में लाभ होता है। इसके पत्तों को चटनी बनाकर या हरे धनिया की तरह सब्जी में डाल सकते हैं।

प्रभावशाली दवा है बकरी का दूध- बकरी का दूध बहुत से लोगों को भले ही पसंद न हो लेकिन इसके फायदे बहुत हैं। डेंगू बुखार के लिए बकरी का दूध एक और बहुत ही प्रभावशाली दवा है। बकरी के दूध में गिरते हुए प्लेटलेट्स को तुरंत बढ़ाने की क्षमता होती है। डेंगू के उपचार के लिए रोगी को बकरी का कच्चा दूध थोड़ा-थोड़ा करके पिलाएं, इससे प्लेटलेट्स बढ़ने के साथ-साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलेगा।

प्लेटलेट बढ़ाने के लिए गिलोय- गिलोय की बेल का सत्व मरीज को दिन में २-३ बार दें, या गिलोय के ७-८ पत्तों को लेकर कुचल लें उसमें ४-५ तुलसी की पत्तियां लेकर एक गिलास पानी में मिलाकर उबालकर काढ़ा बना लीजिए और इसमें पपीता के ३-४ पत्तों का रस मिलाकर लेने दिन में तीन चार बार लेने से रोगी को प्लेटलेट की मात्रा में तेजी से बढ़ती है। प्लेटलेट बढ़ाने का इससे बढ़िया कोई इलाज नहीं है। यदि गिलोय की बेल आपको न मिले तो किसी आयुर्वेदिक स्टोर से आप गिलोय घनवटी लेकर एक-एक गोली रोगी को दिन में ३ बार दे सकते हैं।

रक्त की कमी पूरा करे अनार- डेंगू बुखार में रक्त की कमी को पूरा करने और प्लेटलेट्स के स्तर को बढ़ाने के लिए अनार का रस पीना चाहिए। अनार में मुख्य रूप से विटामिन ए, सी, ई, फोलिक एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट पाये जाते हैं। जो रोगी को रोग से लड़ने की क्षमता भी प्रदान करता है। डेंगू में रोगी को नियमित रूप से ताजा अनार का रस देना चाहिए।

विषाक्त पदार्थ बाहर निकाले मेथी के पत्ते- मेथी के पत्ते भी डेंगू के बुखार को ठीक रने में मददगार होते हैं। मेथी से शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे डेंगू के कीटाणु भी खत्म होते हैं। साथ ही यह पीड़ित का दर्द दूर कर उसे आसानी से नींद में मदद करती है। मेथी के पत्तों को पानी में उबालकर हर्बल चाय के रूप में इसका प्रयोग किया जा सकता है। इसके अलावा, मेथी पाउडर को भी पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

डेंगू बुखार के लिए पपीते के पत्ते- पपीते की पत्तियां डेंगू के बुखार के लिए सबसे असरकारी दवा कही जाती हैं। पपीते की पत्तियों में मौजूद पपेन नामक एंजाइम शरीर की पाचन शक्ति को ठीक करता है, साथ ही शरीर में प्रोटीन को घोलने का काम करता है। इसके अलावा इस रस से प्लेटलेट्स की मात्रा तेजी से बढ़ती है। डेंगू के उपचार के लिए पपीते की पत्तियों का ताजा रस निकालकर एक-एक चम्मच करके रोगी को दें। पपीते का पेड़ आसानी से मिल जाता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनायें तुलसी- १० से १२ तुलसी के पत्ते और ४-५ काली मिर्च को गर्म पानी में उबालकर छानकर, डेंगू के मरीज को पिलाना सेहत के लिए अच्छा रहता है। तुलसी की यह चाय डेंगू रोगी को बेहद आराम पहुंचाती है।

डेंगू विषाणु पैदा होनेवाली बीमारी है जिसे एक जगह से दूसरी जगह फैलाने का काम मादा एडीज मच्छर करती है। डेंगूवाले मच्छर के किसी मनुष्य को काटने से बाद डेंगू का विषाणु मनुष्य के रक्त में २-७ दिनों तक रहता है। इस बीच अगर किसी दूसरे मच्छर ने उस मनुष्य को काट लिया तो वह मच्छर भी डेंगू विषाणु का कैरियर बन जाएगा और अब उसके किसी और मनुष्य के काटने से डेंगू आगे फैलने लगेगा। इसी वजह से परिवार में किसी एक को डेंगू होने पर दूसरों में भी इसके होने के आसार बन जाते हैं।

इस तरह से यह श्रृंखला आगे बढ़ती जाती है और डेंगू की बीमारी लोगों में तेजी से फैलती हुई नजर आती है। डेंगू बुखार के लक्षण मच्छर के काटने के ४-७ दिनों में दिखाई देने लगते हैं। कभी-कभी इसमें १४ दिनों का वक्त भी लगता है। बुखार अक्सर काफी तेज होता है और दिन में ४-५ बार आता है। तेज बुखार के साथ शरीर में दर्द भी बना रहता है। डेंगू बुखार तकरीबन ७-१० दिनों तक बना रहता है और अपने आप ठीक हो जाता है। बुखार से प्रभावित कुल लोगों में से १०

फीसदी को ही अस्पताल ले जाने की जरूरत होती है। डेंगू के सामान्य लक्षण है बुखार, तेज बदन दर्द, सिरदर्द खास तौर पर आंखों के पीछे, शरीर पर दाने आदि।

कोई मच्छर काट ले तों तनाव में न आएँ। हर मच्छर डेंगूवाला नहीं होता। हर बुखार डेंगू का नहीं होता। डेंगू हो भी जाए तो पैनिक न हों। डेंगू में सिर्फ १ फीसदी मामले ही जोखिम भरे होते हैं। बुखार का प्रबंधन घर में करे। चिकित्सक से इलाज कराएं। जब तक चिकित्सक न कहे, अस्पताल में भर्ती न हों।

डेंगू के बचाव के लिए मच्छरों को पैदा होने से रोकना और काटने से रोकना, दोनों जरूरी है। कहीं भी खुले में पानी रुकने या जमा न होने दें। साफ पानी भी गंदे पानी जितना ही खतरनाक है। पानी पूरी तरह ढककर ही रखें। कूलर, शौचालय, स्नानगृह, पाकशाला आदि में जहां पानी रुका रहता है उसमें दिन में एक बार मिट्टी का तेल डाल दें। ऐसा करने से उनमें मच्छरों के अंडे नहीं होंगे।

वातानुकूलित-अगर विंडो एसी के बाहरवाले हिस्से के नीचे पानी टपकने से रोकने के लिए ट्रे लगी हुई है तो उसे रोज खाली करना न भूलें। उसमें भी ब्लिचिंग पाउडर डालकर रख सकते हैं।

कूलर- इसका इस्तेमाल बंद कर दें। अगर नहीं कर सकते तो उसका पानी रोज बदलें और उसमें ब्लिचिंग पाउडर या बोरिक एसिड जरूर डालें। गमले- ये चाहे घर के भीतर हों या बाहर, इनमें पानी जमा न होने दें। गमलों के नीचे रखी ट्रे भी रोज खाली करना न भूलें। छत पर टूटे फूटे डिब्बे, टायर, बर्तन, बोतलें आदि न रखें या उलटा करके रखें। पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें। पक्षियों को दाना-पानी देने के बर्तन को रोज पूरी तरह से खाली करके साफ करने के बाद पानी भरें।

सिंक/वाशबेसिन में भी पानी जमा न होने दें। हफ्ते में एक बार अच्छी तरह से सफाई करें। पानी भंडार करने के बाद बर्तन पूरी तरह ढककर रखें। बेहतर तो यह है कि गीले कपड़े से ऐसे बर्तनों को ढकें ताकि मच्छर को जगह न मिले। नहाने के बाद स्नानगृह को वाइपर और पंखे की मदद से सुखा दें।

ड्रॉइंगरूम- घर के अंदर सभी जगहों में हफ्ते में एक बार मच्छरनाशक दवाई का छिड़काव जरूर करें। भोजन के मेज पर सजाने के लिए रखे फूलों या फूलों के बर्तन में पानी रोज बदलें। बाहर रहते वक्त पूरी बांह की शर्ट, बूट, मोजे और फुल पैट पहनें। इससे खुली जगहों पर मच्छर के काटने से बचे रह सकते हैं।

तेज महकवाली परफ्यूम लगाने से बचें क्योंकि मच्छर किसी भी तरह की तेज महक की तरफ आकर्षित होते हैं। मुमकिन हो तो मच्छरदानी लगाकर सोएं और शरीर पर मच्छरनाशक क्रीम लगाएं। कमरे में मच्छर भगानेवाले (मस्किटो रेपलेंट) स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि का प्रयोग करें। मस्किटो रेपलेंट को जलाते समय सावधानी बरतें। इन्हें जलाकर कमरे को १-२ घंटे के लिए बंद कर दें। सोने से पहले खिड़की-दरवाजे खोल दें और कॉइल को जले रहने दें। खिड़की, दरवाजे बंद रखेंगे तो सांस की बीमारी हो सकती है।

घर के मुख्य द्वार के बाहर लगी ट्यूबलाइट के पास मस्किटो रेपलेंट (गुड़नाइट, ऑलआउट आदि) जलाकर रखें। इससे दरवाजे खुलने पर अंदर आनेवाले मच्छरों को रोका जा सकेगा। आजकल इसे २४ घंटे जलाकर रखें ताकि मच्छर को जगह न मिले। सोने से पहले हाथ-पैर और शरीर के खुले हिस्सों पर विक्स लगाएं। इससे मच्छर पास नहीं आएंगे। एक नींबू को बीच से आधा काट लें और उसमें खूब सारे (६-७) लौंग घुसा दें। इसे कमरे में रखें। मच्छर भाग जाएंगे।

मच्छरों को भगाने और मारने के लिए गुग्गुलु जलाएं। चमेली तेल की १५-२० बूंदें, ३-४ चम्मच वनीला एसेंस और चौथाई कप नींबू रस को मिलाकर एक बोतल में रखें। शरीर के खुले हिस्सों पर लगाने से पहले अच्छी तरह मिलाएं। इसे लगाने से मच्छर दूर रहते हैं।

इन लक्षणों को पहचानें- डेंगू ऐसा भी हो सकता है कि इसके लक्षण न उभरें। ऐसे मरीज का परीक्षण करने पर डेंगू पॉजिटिव आता है लेकिन वह खुद-ब-खुद बिना किसी इलाज के ठीक हो जाता है। अगर बुखार न होने पर भी मरीज की सांस फूल रही है तो उसे चिकित्सक के पास ले जाएं। दूसरी तरह का डेंगू बीमारी के लक्षणोंवाला होता है। यह भी तीन किस्म का होता है। क्लासिकल डेंगू फीवर, डेंगू हेमरेजिक फीवर और डेंगू शॉक सिंड्रोम। क्लासिकल डेंगू फीवर एक नॉर्मल विषाणु बुखार है। इसमें तेज बुखार, बदन दर्द, तेज सिरदर्द, शरीर पर दीने जैसे लक्षण दिखते हैं। यह डेंगू ५-७ दिन के सामान्य इलाज से ठीक हो जाता है।

डेंगू हेमरेजिक फीवर थोड़ा खतरनाक साबित हो सकता है। इसमें प्लेटलेट और डब्ल्यूबीसी की संख्या कम होने लगती है। नाक और मसूढ़ों से खून आना, शौच या उलटी में खून आना या त्वचा पर गहरे नीले काले रंग के चकत्ते जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। डेंगू शॉक सिंड्रोम में मरीज धीरे-धीरे होश खोने लगता है, उसका रक्तचाप और नब्ज एकदम कम हो जाती है और तेज बुखार के बावजूद त्वचा ठंडी लगती है। यह खतरनाक स्थिति है।

डेंगू में कौन सा परीक्षण- डेंगू के लिए ३ प्रमुख परीक्षण होते हैं- एंटीजन रक्त परीक्षण (एनएस१), डेंगू एंटीबॉडी और प्लेटलेट्स काउंट। अगर बुखार के शुरुआती १-३ दिन में परीक्षण कराना है तो एनएस१ करा सकते हैं, लेकिन ४-५ दिन बाद परीक्षण कराते हैं तो एंटीबॉडी टेस्ट (डेंगू सिरॉलजी) कराना बेहतर है। इसके अलावा टोटल काउंट और डब्ल्यूबीसी और आरबीसी आदि का अलग-अलग काउंट कराना चाहिए। इस परीक्षण में प्लेटलेट्स की संख्या पता चल जाती है। डेंगू की लैबोरेट्री जांच में मरीज कि खून में एंटीजन आयजीएम और आयजीजी एवं प्रोटीन एनएस१ देखें जाते हैं। एनएस१ की मौजूदगी से यह पता चलता है कि मरीज के अंदर डेंगू विषाणु का संक्रमण है लेकिन जरूरी नहीं कि उसे डेंगू बुखार हो।

आयजीएम व आयजीजी से अगर केवल आयजीजी पॉजिटिव है तो इसका मतलब है कि मरीज को पहले कभी डेंगू रहा है। कभी कभी इन तीनों में से किसी के भी पॉजिटिव होने पर चिकित्सक मरीज में डेंगू का डर पैदा करके उनसे ठगी कर लेते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स और पीसीव्ही (पैकड सेल वॉक्युम) दोनों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। प्लेटलेट्स का कम होना और पीसीव्ही का बढ़ना खतरनाक हो सकता है। पीसीव्ही ब्लड में रेड ब्लड सेल्स का प्रतिशत बताता है। यह सेहतमंद पुरुषों में ४५ फीसदी और महिलाओं में ४० फीसदी होता है। डेंगू में बढ़ सकता है। इसके बढ़ने का मतलब खून का गाढ़ा होना है। अगर प्लेटलेट्स नॉर्मल भी है लेकिन पीसीव्ही बढ़ रहा है तो खतरनाक है।

स्वस्थ आदमी के शरीर में डेढ़ से लेकर ४.५ लाख तक प्लेटलेट्स होते हैं। जांच करने पर अगर प्लेटलेट्स १.५ लाख से कम आए तो घबराने की जरूरत नहीं। हर २-३ दिन में प्लेटलेट्स का परीक्षण करवाते रहें। अगर तबियत न बिगड़े तो ५-८ दिनों में परीक्षण कराएं। इलाज से अगर प्लेटलेट्स बढ़ने लगे तो प्लेटलेट्स परीक्षण का अंतराल बढ़ा कर १४ दिन तक कर सकते हैं। एक बार १.५ लाख से ऊपर पहुंच जाने पर तकरीबन १ महीने पर परीक्षण कराएं। ऐसा तब कराएं, जब तक प्लेटलेट्स काउंट ३ लाख से ज्यादा न हो जाए। प्लेटलेट्स गिरकर २० हजार तक या उससे नीचे पहुंच जाएं तो प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ सकती है।

डेंगू की पाठशाला- डेंगू का विषाणु मूल रूप से चार तरह का होता है। डेन१, डेन२, डेन३, और डेन४ सेरोटाइप। डेन१ और डेन३ सेरोटाइप का डेंगू डेन२ सेरोटाइप और डेन४ सेरोटाइप के मुकाबले कम खतरनाक होता है। डेन४ सेरोटाइप वाला डेंगू दिल्ली में सबसे ज्यादा फैल रहा है। इसका साथ डेन२ सेरोटाइप का डेंगू दे रहा है।

डेंगू मरीज की घर में देखभाल- १०० डिग्री तक बुखार है तो दवा की जरूरत नहीं है। बुखार और शरीर दर्द को कम करने के लिए पैरासिटामॉल दें। बुखार होने पर मरीज को हर ६ घंटे में पैरासिटामोल की एक गोली दें। यह बाजार में क्रोसिन, कालपोल आदि ब्रैंड नेम से मिलती है। दूसरी कोई गोली चिकित्सक से पूछे बिना न दें। किसी भी बुखार में एस्पिरिन (डिस्पिरिन आदि), कॉम्बिफ्लेम, निमोस्लाइड, ब्रूफेन आदि बिल्कुल न लें। यानी दर्दनिवारक और एंटी-बायोटिक्स दवाएं लेने से बचे। अगर बुखार १०२ से ऊपर है तो मरीज के शरीर पर सामान्य पानी की पट्टियां रखें। पट्टियां तब तक रखें, जब तक शरीर का तापमान कम न हो जाए। पट्टी रखने के बाद वह गरम हो जाती है इसलिए उसे सिर्फ १ मिनट तक ही रखें। अगर माथे के साथ-साथ शरीर भी गरम है तो सादे पानी में कपड़ा भिगोकर निचोड़ें और उससे पूरे शरीर को पोंछें। बुखार १०२-१०३ के ऊपर न जाए, इसका ख्याल रखें। ठंडे पानी की पट्टियों या स्पंज बाथ से बुखार बहुत जल्दी उतर जाएगा।

मरीज को ठंडी जगह पर आराम करने दें। एसी या कूलर चलाएं रखें। मरीज को नहाना बंद नहीं करना चाहिए। सादे पानी या हल्के गुनगुने पानी से नहाना बेहतर है। उसे जबरन चादर ओढ़ने को न कहें। पसीना आने पर बुखार चला जाता है यह सोच सही नहीं है। मरीज का खाना बंद न करें। वह जो खाना चाहते हैं, खाने दें।

पानी खूब पिलाएं। साथ में नींबू पानी, छाछ, लस्सी, दूध, रस, नारियल पानी आदि भी भरपूर दें। रोज तकरीबन ४-५ लीटर तरल पदार्थ लें। हर दो घंटे या उससे पहले भी कुछ न कुछ तरल पदार्थ जरूर लें। डेंगू में हालात तभी खराब होते हैं जब शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ओआरएस तरल टेट्रा पैक में आजकल उपलब्ध हैं। उसके साथ ही नारियल पानी बेहद लाभदायक है।

तकरीबन हर ३-४ घंटे में पेशाब आना खतरे से बाहर रहने की निशानी है। बुखार के वक्त मरीज के सांस फूलने की स्थिति पर ध्यान दें। खासतौर पर तब जब मरीज को बुखार न हो। अगर बुखार न होने पर भी मरीज की सांस फूल रही है तो उसे चिकित्सक के पास ले जाएं। इस तरह बुखार न होने पर भी सांसों का फूलना तगड़े संक्रमण का लक्षण है और इसे दुर्लक्ष न करें।

डेंगू के मरीज का प्लेटलेट्स काउंट १०००० से ज्यादा हो तो प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन की जरूरत नहीं होती और यह धारण गलत है कि डेंगू में मौत प्लेटलेट्स के कारण होती है। अनुचित प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन से नुकसान हो सकता है।

डेंगू में मौत का कारण असल में कैपिलरी लीकेज है। लीकेज की हालत में इंद्रावैस्कुलर कंपार्टमेंट में खून की कमी हो जाती है और कई सारे अंग काम करना बंद कर देते हैं। इस तरह की लीकेज की पहली घटना होने पर शरीर के प्रति किलो वजन के हिसाब से २० मिलीलीटर प्रति घंटा लुएड रिप्लेसमेंट करते रहना चाहिए। यह तब तक करते रहना चाहिए, जब तक उच्च और निम्न रक्तचाप का अंतर ४० से ज्यादा न हो जाए या मरीज उचित तरीके से पेशाब करने लगे। जरूरत से ज्यादा प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन मरीज को और बीमार कर सकता है। डेंगू का इलाज करते वक्त चिकित्सक को २० का मंत्र याद रखना चाहिए। नब्ज में २० की बढ़ोतरी, रक्तचाप में २० की कमी, उच्च और निम्न रक्तचाप में २० से कम का अंतर हो और बाजू पर २० से ज्यादा निशान हो तो ये गंभीर खतरे के लक्षण होते हैं, इसलिए तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

बुखार या जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए पैरासीटामोल ली जा सकती है, लेकिन एस्प्रीन या आईब्यूप्रोफेन नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि इससे रक्तस्राव का खतरा हो सकता है। इसके गंभीर होने की संभावना केवल एक प्रतिशत होती है और अगर लोगों को खतरे के संकेतों की जानकारी हो तो जान जाने से बचाई जा सकती है।

डेंगू संक्रमण का पता रक्त परीक्षण के द्वारा लगाया जाता है। इससे बचने के लिए कोई विशेष दवाई नहीं है, लेकिन इस दौरान आपको सही से आराम करने और बहुत सारे पेय पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है।

गिलोय- गिलोय का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। यह चयापचय रेट बढ़ाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने और शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करती है। इनके तनों को उबालकर हर्बल ड्रिंक की तरह लिया जा सकता है। इसमें तुलसी के पत्ते भी डाले जा सकते हैं।

मेथी के पत्ते- यह पत्तियां बुखार कम करने के लिए सहायक हैं। यह पीड़ित का दर्द दूर कर उसे आसानी से नींद में मदद करती हैं। इसकी पत्तियों को पानी में भिगोकर उसके पानी को पीया जा सकता है। इसके अलावा, मेथी पाउडर को भी पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

गोल्डनसील- यह उत्तरीय अमेरिका में पायी जानेवाली एक जड़ीबूटी है, जिसे दवाई बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इस जड़ी बूटी में डेंगू बुखार को बहुत तेजी से खत्म कर शरीर में से डेंगू के विषाणु को खत्म करने की क्षमता होती है। यह पपीते की पत्तियों की तरह ही काम करती हैं और उन्हीं की तरह इन्हें भी इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें कूट के सीधे चबाकर या फिर रस पीकर लाभ उठाया जा सकता है।

हल्दी- यह चयापचय बढ़ाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। यही नहीं, घाव को जल्दी ठीक करने में भी मददगार साबित होती है। हल्दी को दूध में मिलाकर पीया जा सकता है।

तुलसी के पत्ते और काली मिर्च- तुलसी के पत्तों और दो ग्राम काली मिर्च को पानी में उबालकर पीना सेहत के लिए अच्छा रहता है। यह पेय आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है और एंटी बैक्टीरियल तत्व के रूप में कार्य करती है।

बारिश के मौस में डेंगू एक बार फिर से सावधानी में डर और बेचैनी का माहौल पैदा कर रहा है, जिसे हल्का सा भी मौसमी बुखार आता है वो भी डेंगू की जांच करवाने के लिए अस्पताल की तरफ दौड़ पड़ता है। लेकिन बहुत से लोगों को जानकारी नहीं है कि ९९ प्रतिशत मामलों में घबराने की जरूरत नहीं होती। डेंगू के ज्यादातर मामलों में बचाव हो सकता है।

इसके इलाज और रोकथाम के बारे में लोगों को जागरूक करना जरूरी है। डेंगू बुखार मच्छरों के काटने से होनेवाली बीमारी है। प्लाज्मा लीकेज डेंगू का सबसे स्पष्ट और जानलेवा लक्षण है जो बीमारी होने के ३ से ७ दिनों के अंदर होता है। पेट में तेज दर्द, लगातार उल्टी आना, बेचैनी या सुस्ती और तेजी से शरीर का तापमान कम हो तो यह खतरे की घंटी है, तुरंत छाती का एक्सरे रेडियोग्राफी के साथ छाती और पेट का अल्ट्रासाउंड करवाकर प्लाज्मा लीकेज का पता करना चाहिए। रोकथाम के आवश्यक उपाय करके और उचित समय पर ध्यान देकर जान बचाई जा सकती है। सभी मरीजों को पानी खूब पीना चाहिए।

अगर प्लाज्मा लीकेज हो जाए तो वस्कुलर प्रिमिबिल्टी २४ से ४८ घंटों में बनती है। अगर सहायक इलाज में देरी हो जाए तो प्लाज्मा लीकेज वाले मरीजों को शॉक हो सकता है और जान जाने का खतरा १२ प्रतिशत तक हो जाता है। प्लाज्मा लीकेज के बाद ६० प्रतिशत मरीजों में पेट दर्द की शिकायत पाई जाती है।

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए तुलसी के पत्ते भी काम में लिए जा सकते हैं। तुलसी के पत्तों को पानी में उबालें। इस पानी को ठंडा करके पिएं। इससे वायरल संक्रमण ठीक होता है।

डेंगू और चिकनगुनिया में प्लेटलेट्स काफी कम हो जाते हैं। इस पर नियंत्रण पाने के लिए पपीते के पत्ते खासतौर से बेहद असरदार साबित रहते हैं।

नारियल पानी में मौजूद जरूरी पोषक तत्व जैसे खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर को मजबूत बनाने में मदद करता है। रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए तुलसी के पत्ते भी काम में लिए जा सकते हैं।

काली मिर्च के साथ तुलसी के पत्तों को उबाल लें। ये पानी एंटी बैक्टीरियल होता है। इसे पीने से प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत होता है।

मौसम में होनेवाला बदलाव कई बीमारियां अपने साथ लेकर आता है। इसके चलते लोग बुखार, मलेरिया, डेंगू आदि से जुझते हैं। डेंगू एक ऐसी जानलेवा बीमारी है, जो व्यक्ति को कमजोर बनाते हुए उसकी मौत का कारण भी बन सकती है।

डेंगू चार किस्म का होता है और हर किसी के जीवन में उसे चार बार डेंगू हो सकता है। बार बार होनेवाला डेंगू जानलेवा हो सकता है। डेंगू से पीड़ित व्यक्ति को मलेरिया भी साथ में हो सकता है। यह दोनों मिलकर शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम कर सकते हैं, जिससे समस्या ज्यादा बढ़ सकती है। डेंगू के मौसम में बुखार आने पर एस्पिरिन नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि इससे रक्तस्राव शुरू हो सकती है। डेंगू होने पर बुखार ठीक होने के दो दिन के अंदर जो भी समस्याएं हो, जैसे पेट में दर्द, चक्कर आना या कमजोरी, तो चिकित्सक के पास जाएं।

डेंगू में समस्याओं का कारण खून के गाढ़पन में बदलाव एक वजह हो सकता है। ऐसे में मरीज को काफी मात्रा में तरल पदार्थ लेने की जरूरत होती है, साथ ही उसे ड्रप चढ़ाने की भी जरूरत पड़ सकती है। लेकिन ऐसा भी तब तक करने की जरूरत नहीं होती, जब तक मूल प्लेटलेट्स दो प्रतिशत न रह जाएं।

डेंगी एक प्रकार का बुखार है जो मादा एडिस एजिप्टी मच्छर के काटने से होता है। डेंगी के चार प्रकार के वायरस होते हैं। एडिस मच्छर साफ पानी में पनपते हैं। इन्हें टाइगर मॉस्क्यूटो के नाम से भी जाना जाता है। एडिस के पंखों पर चीते जैसी धारियां होती हैं और ये दिन में ही काटते हैं।

डेंगी होने पर मरीज को पूरी तरह से ठीक होने में ५-७ दिन का वक्त लगता है। इस दौरान उसे अधिक से अधिक आराम की जरूरत होती है। डेंगी का शिकार होने के बाद सबसे पहले चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। सामान्य मामलों में मरीज घर पर आराम करके और चिकित्सक से परामर्श लेकर खुद से इलाज कर सकते हैं। शुरुआती दिनों में प्लेटलेट्स कम होते हैं, जो कुछ दिन बाद खुद ब खुद बढ़ने लगते हैं। ऐसे में प्लेटलेट्स कम होने पर मरीज को घबराकर अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती।

डेंगी के लगभग ९८ प्रतिशत मामलों में मरीज को किसी भी तरह की समस्या नहीं होती है। डेंगी के ९५-९८ प्रतिशत मामलों में मरीजों को कोई दिक्कत नहीं आती। २ प्रतिशत मामलों में थोड़ी बहुत कॉम्प्लिकेशन हो सकती है, लेकिन वो भी इतनी भयावह या खतरनाक नहीं होती। बुखार अगर १०२ डिग्री हो और खतरनाक लक्षण जैसे रैशेज, बेचैनी, उल्टी, खून आना इत्यादि की समस्या न हो तो घर पर इलाज चिकित्सक के दिशानिर्देश के अनुसार किया जा सकता है। डेंगी के मच्छर काटने के ४८ घंटे बाद इसका असर शरीर में देखा जाता है। ऐसे में डेंगी का शिकार होने पर पहले अपने

चिकित्सक से मिले और जरूरी हो तभी अस्पताल में भर्ती हो।

आज डेंगू रोग से बचने का कोई १००% इलाज वाला इंजेक्शन नहीं है। इसलिए लोगों को खुद ही अपने आपको मच्छर से बचाकर रखना चाहिए। अपने शरीर का कोई अंग खुला न छोड़ें, पूरी बाजू के कपड़े पहनने चाहिए। डेंगू के बढ़ने पर मरीज को बुखार के साथ बहुत तेज पेट दर्द भी होता है। इससे मरीज के शरीर में तेजी से प्लेटलेट्स कम हो जाती हैं। इसमें मरीज को लगातार उल्टियां, चिड़चिड़ापन, सुस्ती और विभ्रम जैसी मानसिक परेशानियां भी होती हैं। मरीज को तुरंत अस्पताल में भरती करके ग्लूकोज चढ़ाने से हालत में सुधार आता है।

डेंगू फिवर हवा, पानी, साथ खाने से या छूने से नहीं फैलता है। डेंगू फिवर संक्रमित स्त्री/मादा जाती के *Aedes aegypti* नामक मच्छर के काटने से होता है। अगर किसी व्यक्ति को डेंगू बुखार है और उस व्यक्ति को यह मच्छर काटकर उसका खून पिता है तो उस मच्छर में डेंगू विषाणु युक्त खून चला जाता है।

यह मच्छर दिन में ज्यादा सक्रिय होते हैं। ज्यादा ऊपर तक नहीं उड़ पाते हैं। ठंडे और छाव वाले जगहों पर रहना ज्यादा पसंद करते हैं। पर्दों के पीछे या अँधेरेवाली जगह पर रहते हैं। घर के अन्दर रखे हुए शांत पानी में प्रजनन / ब्रिडिंग करते हैं। अपने प्रजनन क्षेत्र के २०० मीटर की दुरी के अन्दर ही उड़ते हैं। गटर या रस्ते पर जमा खराब पानी में कम प्रजनन करते हैं। पानी सूख जाने के बाद भी इनके अंडे १२ महीनों तक जीवित रह सकते हैं।

गर्मियों के बाद मॉनसून की बारिश में चाय और पकौड़ों का स्वाद एक ट्रीट की तरह काम करता है, लेकिन इस मौसम में थोड़ी ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। ज्यादा उमस ही मॉनसून का नकारात्मक पहलू नहीं है, बल्कि ऐसे में डेंगू जैसी बीमारियों का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। अधिक उमसवाले देशों जैसे भारत में कई हजार लोग डेंगू की चपेट में आ जाते हैं। डेंगू, मच्छरों की प्रजाति-एडिस एजिप्टी द्वारा खतरनाक विषाणु फैलाने से होता है (और एडीस अल्बोपिक्टस से कम), जोकि पैरों पर सफेद-काले बैंड की वजह से पहचाने जाते हैं।

डेंगू को कमर तोड़ बुखार के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि इसमें बुखार के अलावा जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द हो जाता है। साथ ही उल्टी, उबकाई, सिरदर्द और पूरे शरीर पर त्वचा का लाल हो जाना जैसी समस्याएं सामने आती हैं। इन लक्षणों को देखने के बाद अपने पास के चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना बेहतर रहता है, जो रक्त परीक्षण के द्वारा रोग की पहचान कर रोग के बारे में सही और पूरी सलाह देता है।

डेंगू एक तरह का संक्रमण है, जोकि बड़े पैमाने पर रक्त प्लेटलेट्स को प्रभावित करता है। प्लेटलेट्स की गिनती बढ़ाने के लिए पपीते के पत्तों का रस एक आसान उपाय है। डेंगू तब घातक हो सकता है, जब वह डेंगू हैमरैजिक (रक्त का बहना) बुखार में बदल जाता है, जोकि रक्तसंचरण प्रणाली रक्त प्रवाह में शामिल उतक और अंगों को बंद कर देता है। एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और डेंगू का दूसरी बार हमला, पीड़ित को उच्च खतरे में डाल सकता है।

डेंगू को रोकने के लिए अभी तक कोई टीका नहीं है। बस कुछ दिशा निर्देशों को अपनाकर ही खुद और अपने परिवार के सदस्यों को बचाया जा सकता है। आप इसकी शुरुआत अच्छा स्वास्थ्य रखकर कर सकते हैं, जोकि काफी जरूरी भी है। इसके लिए घर में ध्यान दें कि दरवाजे और खिड़कियां अच्छे से बंद हों। खासतौर से शाम के समय। जब आप घर से बाहर हो या फिर घर पर भी हो, तो मच्छर निरोधक क्रीम का इस्तेमाल करें। इससे बचने का सबसे सुरक्षित तरीका है कि रात को सोते समय मच्छरदानी लगाएं, जोकि अतीत में आम बात थी।

मच्छरों को दूर रखने के लिए आप घर में कपूर जला सकते हैं और पूरे शरीर पर नीम का तेल लगाकर खुद को सुरक्षित रख सकते हैं। किसी भी संक्रमण से बचने के लिए हमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बूस्ट करने की जरूरत है और यह खाने में विटामिन सी की मात्रा लेने से ही संभव है। एक चम्मच च्यवनप्राश, ताजी पकी हरी सब्जियां, ताजा और सफाई से बना नींबू पानी, आंवला और भारतीय गूजबेरी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए उपयोगी हैं।

वायरल बुखार

देश में फिलहाल चिकनगुनिया, डेंगू जैसे विषाणु संक्रमण के चलते अनेक जिंदगियां मौत से जूझ रही हैं।

समय समय पर अपने हाथों को धोते रहें। इससे संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आने से संक्रमण का खतरा नहीं रहेगा। विषाणु संक्रमण से संक्रमित या जिस व्यक्ति को सर्दी है, अगर अपनी नाक को छुआ है तो संभावना है कि इसके विषाणु आपको संक्रमित कर दें क्योंकि जुकाम का विषाणु ३ घंटे तक हाथों में रहता है। ऐसे में अगर आप अपनी नाक या आंख को छुएंगे तो आपका संक्रमण से बचना मुश्किल है। जब आप संगणक पर काम या सफर कर रहे हों तो अपनी आंखों और नाक को छूने से बचें, क्योंकि आंख और नाक फ्लू और जुकाम के विषाणु के प्रवेश के सबसे आम स्थान हैं।

नमी होने पर भी शरीर बीमारियों की गिरफ्त में जल्दी आ जाता है। पानी की कमी को पूरा करने के लिए मादक पेय पदार्थ विकल्प नहीं हैं। अल्कोहल डिहाइड्रेट का कारण बन सकता है। खुद में अच्छी तरह से आर्द्रता बनाएं रखें। अपनी नाक में मॉइस्चराइजिंग स्प्रे का उपयोग करें।

अपने सोने का समय निर्धारित करें क्योंकि रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए दिन में कम से कम ६ से ७ घंटे की नींद लेना जरूरी है। अगर आप थके रहेंगे तो आप संक्रमण का मुकाबला नहीं कर पाएंगे। कई बार चाहकर भी विषाणु संक्रमित व्यक्ति से दूर रहना मुश्किल होता है पर जितना हो सके सावधानी बरतें।

इन दिनों विषाणु बुखार काफी फैला हुआ है। ऐसे विषाणु अक्सर मौसम बदलने के दौरान ही फैलते हैं। तापमान के उतार-चढ़ाव के कारण शरीर का प्रतिरक्षी तंत्र थोड़ा कमजोर हो जाता है जिससे संक्रमण जल्दी हो जाता है। बच्चों का प्रतिरोणक प्रणाली बड़ों की अपेक्षा में कमजोर होता है वह बहुत जल्दी विषाणु के शिकार हो जाते हैं।

बुखार की शुरूआत गले दर्द, थकान, खांसी, बदन दर्द आदि से शुरू होती है। जैसे तो विषाणु बुखार के लक्षण दिखने पर तुरंत चिकित्सक से इलाज शुरू करवाएं। चिकित्सक एंटीबायोटिक, एस्पिरिन और पेरासिटामोल जैसे दवाईयां देते हैं लेकिन घरेलू उपाय के द्वारा भी इससे राहत मिल सकती है।

२० ताजा तुलसी के पत्तों को १ लीटर पानी में एक चम्मच लौंग पावडर डालकर उबालें और पानी को आधा हो जाने तक उबालें। उसके बाद पानी को छानकर ठंडा कर लें। थोड़ा थोड़ा पानी दो घंटे के अंतराल में पीएं। बुखार होने पर शरीर कमजोर हो जाता है ऐसे में खाना पीना ना छोड़ें। स्वस्थ आहार लें ताकि आपको विषाणु से लड़ने की ताकत मिले। बुखार से पीड़ित हैं तो खूब सारा पानी पीएं। इससे सफेद रक्त कोशिकाएं ज्यादा अच्छे से काम करती हैं और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। कच्चे खाद्य पदार्थों की बजाय पक्का भोजन खाएं। कच्चा भोजन पचाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है।

तुलसी का सेवन- अगर आपको विषाणु बुखार है, तो आपको तुलसी का सेवन करना चाहिए। सुबह के समय एक कप चाय में तुलसी डालकर पीना चाहिए। इतना ही नहीं, तुलसी की पत्तियों को पानी में डालकर भी पी सकते हैं।

सन्तरे का रस- विषाणु बुखार के दौरान संतरे का रस बहुत फायदा करता है। शरीर को मजबूती देने में संतरे का रस बहुत फायदेमंद है। प्रतिरोधक प्रणाली बढ़ाने के लिए घर में ताजा सन्तरे का रस निकालकर पीएं।

ब्लैक टी में अदरक-शहद- ब्लैक टी में अदरक का रस मिलाएं और एक चम्मच शहद डालें। हल्के गर्म पानी के साथ भी अदरक का रस ले सकते हैं। इससे गले को भी आराम मिलेगा और विषाणु बुखार जल्दी दूर करने में मदद मिलेगी।

किशमिश खाएं- एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर किशमिश खाएं। इससे शरीर में मौजूद संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है। उबली सब्जियां, बिना मसाला- विषाणु बुखार के समय उबली सब्जियों को बिना मसाला डाले खाना भी बहुत फायदेमंद होता है। काली मिर्च और हल्का नमक उबली हुई सब्जी में डालकर खाने से शरीर का तापमान सामान्य होता है और प्रतिरोधक प्रणाली भी बढ़ाती है। दलिया खाना- दलिया खाना चाहिए, इनसे शरीर को ताकत मिलती है और कमजोरी जल्दी ठीक होती है। लहसुन का उपयोग- लहसुन को आहार में शामिल करने से संक्रमण को जल्दी खत्म किया जा सकता है।

विषाणु बुखार शरीर के कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र की वजह से होता है। अगर शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता या प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत हो तो यह बीमारी जल्दी नहीं होती। इस बुखार में शरीर का ताप १०१ डिग्री से १०३ डिग्री या और ज्यादा भी हो जाता है। इसके लक्षणों में खांसी और जुकाम होना, जोड़ों में दर्द और सूजन होना, थकान और गले में दर्द होना, नाक बहना, बदन दर्द होना, भूख न लगना, लेटने के बाद उठने में कमजोरी महसूस करना, सिरदर्द होना आदि शामिल हैं।

विषाणु बुखार अक्सर सामान्य बुखार ही लगता है। इसलिए बुखार होने पर चिकित्सक के पास जरूर जाना चाहिए ताकि यह पता चल सके कि विषाणु बुखार है या नहीं।

बुखार अगर १०२ डिग्री तक है और कोई और खतरनाक लक्षण नहीं हैं तो मरीज की देखभाल घर पर ही कर सकते हैं। मरीज के शरीर पर सामान्य पानी की पट्टियां रखें। पट्टियां तब तक रखें, जब तक शरीर का तापमान कम न हो जाए, पट्टी रखने के बाद वह गरम हो जाती है इसलिए उसे सिर्फ १ मिनट तक ही रखें। अगर माथे के साथ-साथ शरीर भी गर्म है तो सादे पानी में कपड़ा भिगोकर निचोड़ें और उससे पूरे शरीर को पोछें। मरीज को हर घंटे में पैरासिटामॉल की एक गोली दे सकते हैं। दूसरी कोई गोली चिकित्सक से पूछे बिना न दें। बच्चों को हर चार घंटे में १० मिली प्रति किलो वजन के अनुसार दवा दे सकते हैं।

दो दिन तक बुखार ठीक न हो तो मरीज को चिकित्सक के पास जरूर ले जाएं। साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें। मरीज को विषाणु बुखार है, तो उससे थोड़ी दूरी बनाए रखें और रोगी के द्वारा इस्तेमाल की गई चीजें इस्तेमाल न करें। मरीज को पूरा आराम करने दें, खासकर तेज बुखार में। आराम भी बुखार में इलाज का काम करता है। मरीज छींकने से पहले नाक और मुंह पर रूमाल रखें। इससे विषाणु होने पर दूसरों में फैलेगा नहीं। विषाणु बुखार में एंटीबायोटिक बुखार ५ से ७ दिनों में ठीक हो जाता है।

विषाणु बुखार को लू, इंप्लूएंजा, कॉमन कोल्ड, हड्डी तोड़ बुखार या साधारण सर्दी के बुखार आदि नामों से जाना जाता है। इसे छूत की बीमारी माना जाता है क्योंकि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक सांस के माध्यम से पहुंचता है। इस बुखार का रोगी जब खांसता है तो इसके विषाणु पास वाले व्यक्ति के शरीर में सांस व मुंह के द्वारा प्रवेश कर जाते हैं। एक दो दिन में व्यक्ति विषाणु बुखार से पीड़ित हो जाता है।

सिरदर्द, बदनदर्द के साथ अचानक बुखार आ जाना, गले में खराश, नाक में सुरसुरी उत्पन्न होना, पानी गिरना आदि लक्षण विषाणु बुखार के होते हैं। इसके साथ कमर दर्द, छींके बार-बार आना, शरीर का तापमान १०१ से १०३ डिग्री या अधिक हो जाना भी इस बुखार में दिखाई देता है। यदि समय रहते इस बुखार का उपचार न किया जाए तो इसका असर कान के भीतरी हिस्से लेकर फेफड़ों तक हो सकता है।

इस बुखार में अनेक बार सर्दी खांसी या बलगम वगैरह बिलकुल भी दिखाई नहीं देता। इस तरह के संक्रमण में शरीर में एक अजीब तरह की बेचैनी होती है और भूख मर जाती है। यूं तो अधिकतर संक्रमण का असर दस से बारह दिनों से अधिक समय तक नहीं रहता किंतु यह बुखार जितने भी दिन रहता है उसी के अंदर सुपर एडेड जीवाणु संक्रमण मध्य कान, साइनस एवं फेफड़े तक को बुरी तरह चपेट में ले सकता है।

विषाणु बुखार के दौरान शारीरिक परिश्रम, संभोग क्रिया आदि को नहीं करना चाहिए। गले में सुप्त अवस्था में निष्क्रिय पड़े रहनेवाले विषाणु ठंडे वातावरण के संपर्क में आ जान से, फ्रिज का ठंडा पानी पीने, शीतपेय पीने, आइसक्रीम वगैरह खाने से सक्रिय होकर शरीर के प्रतिरोधक प्रणाली को थोड़े समय के लिए ही सही, बुरी तरह प्रभावित कर देते हैं। अधिकांश लोग साल में ४-६ बार विषाणु बुखार की चपेट में आ जाते हैं।

विषाणु बुखार शरीर को असहाय एवं असमर्थ बना डालता है। अगर समय पर इसका उपचार बचाव न किया जाय तो यह साइनस के रूप में उभरकर कष्टदायक बन सकता है, साथ ही फेफड़ों को भी हानि पहुंचा सकता है, इसलिए विषाणु बुखार का संक्रमण होते ही इससे बचने के त्वरित उपाय करने चाहिए। लापरवाही हानिकारक भी हो सकती है। इसके लिए निम्नांकित उपाय लाभकारी हो सकते हैं। अगर विषाणु बुखार का मौसम चल रहा हो तो सार्वजनिक स्थलों बस-ट्रेनों आदि स्थानों पर मुंह व नाक पर कपड़ा रखकर जाएं। इससे आप विषाणु के संक्रमण से बचे रहेंगे।

अगर विषाणु बुखार की वजह से गले में सूजन हो तो ऐसे हालात में अचार-चटनी, नींबू, मिर्च, तली-भुनी चीजें, ठंडा पानी, आइसक्रीम आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

नमक मिले हुए गुनगुने पानी से गरारे करना और भाप लेना इस बीमारी में बहुत लाभदायक होता है।

एंटी बायोटिक्स दवाएं तभी ली जानी चाहिए, जब सुपर एडेड विषाणु संक्रमण की स्थिति हो किंतु इन दवाओं का इस्तेमाल बिना चिकित्सकीय परामर्श के नहीं लेना चाहिए। यह हानि भी पहुंचा सकता है।

ऐसे वातावरण के सम्पर्क से बचना चाहिए जहां तेजी से तापमान बदलता हो क्योंकि एकाएक ठंड या गर्मी के संपर्क में आने का बेहद बुरा प्रभाव शरीर पर पड़ सकता है।

विषाणु संक्रमण में चिकित्सक सिर्फ दर्द से आराम के लिए ही औषधि देते हैं। संक्रमण की स्थिति में एंटीबायोटिक केवल इसलिए दिया जाता है ताकि आगे चलकर विषाणु संक्रमण न हो जाए। अतः जब तक विषाणु संक्रमण की स्थिति में कोई गंभीर समस्या जैसे कि लगातार बढ़ता बुखार, बढ़ती हुई खांसी आदि उत्पन्न न हो, तब एक एंटीबायोटिक लेने की आवश्यकता नहीं होती।

विषाणु संक्रमण में एंटीबायोटिक दवा लेने की अपेक्षा घरेलू उपचार व नुस्खे अधिक कारगर साबित होते हैं जैसे गरम चाय, सूप, तुलसी की चाय, अदरकवाली चाय पीना, गरम पानी में शहद मिलाकर धीरे-धीरे पीने से गले की खराश में आराम मिलता है।

सिरदर्द व बदन दर्द की वजह से होनेवाले बुखार और बेचैनी से छुटकारा पाने के लिए सुरक्षित किस्म की एंटी पायरेटिक एनालजेसिक ड्रग पैरासेटामोल का ही सेवन करना चाहिए।

विषाणु संक्रमण के दौरान धूम्रपान, शराब आदि का व्यवहार भूलकर भी नहीं करना चाहिए, साथ ही इस दौरान यौन से भी बचना चाहिए। बुखार से पीड़ित व्यक्ति को ठंडे और हवादार कमरे में रखना चाहिए। उसके कपड़े हल्के और सूती हो तथा रोगी को तरल पदार्थ, ताजी सब्जी, फल व दूध से बने पौष्टिक पदार्थों का सेवन अधिक करना चाहिए।

मौसम के बदलने के समय विषाणु बुखार होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के उतार चढ़ाव के कारण शरीर का प्रतिरोधक प्रणाली थोड़ा कमजोर हो जाता है। इस बुखार से बचने और निजात पाने के लिए दवाइयों के अलावा कई घरेलू उपाय हैं, जिससे जल्द राहत मिल जाती है।

सूखे अदरक का मिश्रण- अदरक के अनगिनत स्वास्थ्य संबंधी गुण होते हैं। इसका एन्टी-इन्फ्लैमेटोरी और एन्टी-ऑक्सिडेंट गुण बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। सूखा अदरक, एक छोटा चम्मच हल्दी और एक छोटा चम्मच काली मिर्च का पावडर और थोड़ा सा चीनी एक कप पानी में मिलाकर तब तक उबालें जब तक कि सुखकर आधा न हो जाये। दिन में चार बार इस काढ़े को पीने से बुखार से राहत मिलता है।

तुलसी- तुलसी का एन्टीबायोटिक और एन्टी बैक्टीरियल गुण विषाणु बुखार के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत मदद करते हैं। बीस ताजा तुलसी के पत्तों को एक लीटर पानी में एक चम्मच लौंग पावडर डालकर तब तक उबालें जब तक कि वह सुखकर आधा न हो जाये। उसके बाद उसको छानकर हल्का ठंडा करके दो घंटे के अंतराल में पीयें।

मेथी का जल- मेथी में बहुत सारे औषधिय गुण होते हैं जो विषाणु बुखार के कष्टों से राहत दिलाने में सहायता करते हैं। एक कप पानी में एक बड़ा चम्मच मेथी के दाने रातभर भिगोकर रखें। अगले दिन सुबह इसको छानकर निश्चित अंतराल में इसका सेवन करें। सुबह मेथी के दाने, नींबू का रस और शहद के मिश्रण का सेवन करने से भी कुछ हद तक बुखार से राहत मिलता है।

धनिया चाय- धनिया में फाइटोन्यूट्रीअन्ट और विटामिन होता है जो प्रतिरक्षी तंत्र को उन्नत करने में बहुत सहायता करता है। धनिया प्राकृतिक तरीके से विषाणु बुखार से लड़ने में मदद करता है। एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच धनिया के दाने डालें और उसको थोड़ा उबाल लें। उसके बाद कप में छानकर स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा दूध और चीनी डालकर पीने से बुखार से राहत मिलता है।

सोआ का काढ़ा- यह शरीर के प्रतिरक्षी तंत्र को तो उन्नत करता ही है साथ ही बुखार को कम करने में भी सहायता करता है। फ्लेवेनॉयड और मोनोटर्पीन के गुण होने के कारण यह बुखार से राहत दिलाने में मदद कर पाता है। एक कप पानी में एक बड़ा चम्मच सोआ के दाने, एक छोटा चम्मच काली मिर्च और एक छोटा चम्मच कलौंजी डालकर दस मिनट तक उबालें। उबालने के बाद एक कप में छान लें और उसमें एक चुटकी दालचीनी का पावडर डालकर अच्छी तरह से मिला लें। काढ़ा को पीने से बुखार से राहत मिलेगी।

चावल की मांड, उपचार का यह तरीका बहुत पुराना है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में बहुत मदद करता है। जिससे प्रतिरक्षी तंत्र को विषाणु से लड़ने में शक्ति मिलती है। चावल की मांड पौष्टिकता से भरपूर होता है इसलिए इसके सेवन से रोगी को शक्ति मिलती है।

मौसम के बदलने के समय विषाणु बुखार होता है। जब भी मौसम बदलता है तब तापमान के उतार-चढ़ाव के कारण

शरीर का प्रतिरोधक प्रणाली थोड़ा कमजोर हो जाता है जिसके कारण विषाणु से शरीर जल्दी संक्रमित हो जाता है। वैसे तो विषाणु बुखार के लक्षण अन्य आम बुखार के तरह ही होते हैं मगर इसको नजर अंदाज करने पर अवस्था गंभीर हो सकती है। बुखार होने के प्रथम अवस्था में गले में दर्द, थकान, खांसी आदि होता है। जिसको लोग नजरअंदाज कर देते हैं और इसी नजरअंदाज के कारण विषाणु को पनपने में आसानी होती है।

विषाणु बुखार के खास लक्षण- थकान, मांसपेशियों या बदन में दर्द, तेज बुखार, खांसी, जोड़ों में दर्द, दस्त, त्वचा के ऊपर रैशज, सर्दी, गले में दर्द, सरदर्द, आंखों में लाली और जलन का अनुभव, ग्रस्नी में सूजन।

तेज बुखार अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, यह किसी छुपी हुई परिस्थिति का संकेत हो सकता है। आमतौर पर यह बुखार तबियत खराब का संकेत हो सकता है। बुखार के कई गैर संक्रामक कारण भी हो सकते हैं, लेकिन विषाणु संक्रमण बुखार का एक सामान्य लक्षण हो सकता है।

फ्लू बुखार (इन्फ्लुएन्जा)

विषाणु संक्रमण कई प्रकार के विषाणु से हो सकता है। इनमें इन्फ्लूएंजा यानी फ्लू सबसे ज्यादा प्रचलित है। विषाणु शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है जैसे आंत, फेफड़े, वायु मार्ग और अन्य कई हिस्से। इस बात से कोई अंतर नहीं पड़ता कि आपके शरीर का कौन सा हिस्सा इससे प्रभावित हुआ है, आपको सामान्य तौर पर बुखार की शिकायत होती है। इसके अलावा सिरदर्द, बहती नाक, गले में सूजन, आवाज बैठना, खांसी, मांसपेशियों में दर्द, पेट में दर्द, संग्रहणी अथवा उल्टी जैसी शिकायतें हो सकती हैं।

जब आपको बुखार होता है, तो इसका अर्थ है कि बीमारी या संक्रमण की प्रतिक्रिया के रूप में आपके शरीर का तापमान बढ़ गया है। बुखार संक्रमण के प्रति शरीर की कुदरती प्रतिरक्षा का हिस्सा है। गर्मी से शरीर संक्रमण को नष्ट करने का काम करता है। यह बात समझ लें कि एंटी बायोटिक्स का संक्रमण पर कोई असर नहीं होगा। ऐसे में आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं- स्नान करें, गुनगुने या ठंडे पानी के टब में बैठने से आपको बेहतर महसूस होगा। गर्मी को नियंत्रित रखें। कमरे के तापमान को कम करें इसके लिए आप खिड़की खोल सकते हैं। और अगर ठंड हो तो अपने पास एक गर्म कंबल रखें। अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए उन कपड़ों का इस्तेमाल करने के बजाय जिन्हें उतारना मुश्किल हो, कंबल का इस्तेमाल बेहतर रहता है। ठंडा भोजन करने से भी आपको मदद मिल सकती है।

एक कटोरा गर्म पानी और एक कटोरा ठंडा पानी लें। अब एक जुराब को ठंडे पानी में डुबोयें और इस दौरान आपना दूसरा पैर एक मिनट के लिए गर्म पानी में डुबोकर रखें। इसके बाद अतिरिक्त पानी को निचोड़कर उसे पहन लें। फिर उस जुराब के ऊपर दो अन्य जुराबें भी पहन लें। इस जुराब को कुछ घंटे तक पहने रखें।

नींबू को बीच में से काट लें और फिर इस टुकड़े से पैरों के तलों पर मसाज करें। आप चाहें तो नींबू के इस कटे हुए टुकड़े को जुराबों में डालकर सारी रात पहनकर रख सकते हैं।

कच्चे लहसुन के टुकड़े खायें। आप इस पर शहद लगाकर भी खा सकते हैं। इसके अलावा लहसुन की दो कलियों को दो चम्मच जैतून तेल में मिलाकर इसे गर्म कर लें और इससे अपने पैरों के तलों में मसाज करें। अपने पैरों को सारी रात के लिए लपेटकर रखें।

विषाणु की हालत में आपको खूब पानी पीना चाहिए। इसके अलावा रस और कैफीन रहित चाय का सेवन करें। ज्यादातर फलों में एंटी ऑक्सीडेंट्स पाये जाते हैं जिनका सेवन करने से आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती

है और शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं। अगर आपको संग्रहणी या उल्टी की शिकायत है तो इलेक्ट्रॉल का सेवन आपके लिए फायदेमंद होगा। इसके अलावा, नींबू, लैमनग्रास, पुदीना, साग, शहद आदि भी आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं। एक कप गर्म पानी में एक नींबू का रस निचोड़ लें। इस पानी में रूई के पतले फोहे डुबो लें। अतिरिक्त पानी को निचोड़ लें और इसे जुराबों के जोड़े में डालकर रातभर पहनकर सो जाएं।

फ्लू के प्रति रहें सजग- इन्फ्लुएन्जा का संक्षिप्त रूप है फ्लू, ये एक विषाणु-वायरल है जो आपके सांसों की प्रक्रिया पर प्रभाव करते हैं। फ्लू आपकी सांसों में तकलीफ बढ़ाता है, आपको बुखार का संक्रमण करता है, पेट की तकलीफ और कमजोरी पैदा करता है। फ्लू का इंजेक्शन (आम तौर पर जो एप्रिल-जून के दौरान लगाया जाता है) आपके बीमार होने की सम्भावना को कम करता है।

सबने खासतौर पर वयस्क या जवान लोगों पर, जिन्हें अस्थमा की तकलीफ है या कमजोर प्रतिरोधक क्षमतावाले लोगों को फ्लू का इंजेक्शन लेने की सलाह चिकित्सक देते हैं। अगस्त से अक्टूबर के बीच सबसे ज्यादा फ्लू फैलने का खतरा हो सकता है और मई तक इसकी आशंका बनी रह सकती है।

बरसात के दिनों में फ्लू से प्रभावित होने की आशंका ज्यादा रहती है। फ्लू का टीका लगवाने का सबसे उपयुक्त समय आमतौर पर जितनी जल्दी हो सके जुलाई से सितम्बर या अक्टूबर में होता है। टीका प्रभावी होने के लिए तकरीबन २ हफ्ते लगते हैं। दिसम्बर या उसके बाद भी टीका लगवाया जा सकता है, लेकिन फ्लू सीजन में जितनी जल्दी आप टीका लगवाएंगे आपके स्वस्थ रहने की संभावनाएं उतनी प्रबल होंगी। वैसे तो ६ महीने से ऊपर का कोई भी व्यक्ति एंफ्लुएंजा का टीका लगवा सकता है।

१४ साल से छोटे बच्चे और ५० साल से ऊपर के वयस्कों को ज्यादा खतरा रहता है। गर्भवती महिलाओं गंभीर बीमारियों जैसे हृदय या श्वसन सम्बन्धी बीमारियों और कमजोर प्रतिरोधी क्षमता से पीड़ित लोगों में फ्लू गंभीर संकट हो सकता है। इसमें सिरदर्द और बदन दर्द, बुखार, ठंडी, कमजोरी, बन्द नाक और गले का दर्द, जुलाब, उल्टियाँ, भूख ना लगना शामिल है। फ्लू के इलाज के बारे में पानी या स्पोर्ट्स ड्रिंक जिसमें कैफीन ना हो ऐसी दवाई लें। बुखार कम होने के लिए अस्पिरिन, पॅरासीटामॉल या आयब्यूप्रोफेन (एडविल) लें। दवाई के पैकेट पर लिखी सूचनाओं का पालन करें और कोई भी दवाई तीन दिन के बाद ना लें। बन्द नाक के लिए नोजल स्प्रे और अगर गले में दर्द हो तो खॉसी के ड्रॉप्स लें। तीन दिन से ज्यादा बुखार हो, फिट्स आते हों, सांस लेने में तकलीफ हो या एक हफ्ते से भी ज्यादा वक्त तक आप बीमारी हैं या आप ठीक होते हैं और फिर बीमार हो जाते हैं। आपको उल्टियां आती हो, बुखार, गले का दर्द, सिरदर्द हो या आपको सायनस संक्रमण हो तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

निमोनिया- जब किसी कारण से फेफड़े में सूजन आ जाती है तो उसे निमोनिया कहते हैं। निमोनिया रोग में केवल एक ही फेफड़ा सूजता है लेकिन जब किसी कारण से दोनों फेफड़ों में सूजन आ जाती है तो उसे डबल निमोनिया कहते हैं। फेफड़ों की सूजन को ही फुफ्फुस प्रदाह या निमोनिया कहते हैं। इस रोग में फेफड़े सूजकर सख्त और कठोर हो जाते हैं। छोटे बच्चों में होनेवाला यही रोग डब्बा रोग (पसली चलना) कहलाता है। यह रोग सिन्नपात ज्वर की ही एक अवस्था है।

सेप्टिसीमिया यानी खून में मवाद भर जाना- निमोनिया के रोगाणुओं के अबाध गति से पनप कर फेफड़े से खून में प्रवेश कर जाने से ऐसा होता है। रोगी को कंपकंपी लगकर तेज बुखार आता है। शरीर के अनेक अंगों, जैसे जिगर,

मस्तिष्क, गुर्दा, हड्डियों आदि में मवाद के फोड़े बनने लगते हैं और शीघ्र ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

फेफड़े की झिल्ली में पानी जमा होना यही प्लूरल इफूजन स्वस्थ मनुष्य के फेफड़े के ऊपर दो झिल्लियों का एक आवरण होता है। निमोनिया के कई गंभीर रोगियों में इन दो झिल्लियों के बीच में पानी रिस रिस कर इकट्ठा हो जाता है। यदि समय रहते इस पानी को न निकला जाए, तो फेफड़ा हमेशा हमेशा के लिए पिचक कर बेकार हो जाता है।

जब निमोनिया के रोगाणु अधिक ताकतवर हो या रोगी पहले से ही कमजोर या बीमार हो, तो फेफड़े के निमोनिया ग्रस्त हिस्से में रोगाणु अबाध गति से पनपकर वहां मवाद का फोड़ा बना देते हैं।

इस अवस्था में फेफड़े के ऊपर की दोनों झिल्लियों के बीच में मवाद बनकर जमा होने लगता है। रोगी की छाती के बियर उस ओर भारीपन तथा दर्द होता है और इसके साथ ही साथ उस ओर की छाती की खाल सूजकर लाल और गर्म हो जाती है। इस स्थान को दबाने से भी तेज दर्द होता है। तेज बुखार तो बना ही रहता है। यही इलाज ढंग से न हो पाए तो यह मवाद भार खाल के ओर से फूट पड़ता है और नासूर अर्थात् लगातार बहनेवाला मवाद का फोड़ा का रूप ले लेता है। यह बड़ी दयनीय स्थिति होती है और इस अवस्था तक पहुंचने पर इसका कोई स्थायी इलाज भी अक्सर नहीं हो पाता।

जब दोनों फेफड़ों के अधिकतर हिस्से में जबरदस्त निमोनिया हो जाए या रोगी का एक फेफड़ा पहले से ही बेकार हो और दूसरे में निमोनिया हो जाए, तो फेफड़ों के कार्य में गंभीर बाधा पड़ने से रोगी की धमनियों में बहनेवाले खून में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है इस अवस्था को फेफड़े का फेल होना कहते हैं। इसमें रोगी की जीभ, होंठ, गाल, आंखों की झिल्ली, नाखून तथा हथेली आदि सभी अंग नीले पड़ जाते हैं। रोगी को बहुत बेचैनी और छटपटाहट होती है। वह ऊटपटांग बाते करते करते बेहोश हो जाता है। यह इस रोग की अंतिम अवस्था होती है और प्रायः मौत का कारण बनती है।

निमोनिया रोग से पीड़ित रोगी को पहले ठंड लगती है और फिर बुखार आ जाता है। रोगी की आंख व चेहरा लाल होता है, बहुत ज्यादा प्यास लगती है, जीभ मैली हो जाती है, सिर दर्द होता है, भूख कम लगती है, सूखी खांसी के दौरों पड़ते रहते हैं, छाती बहुत गर्म हो जाती है, सांस लेने में परेशानी होती है तथा फेफड़े गलने लगते हैं। यह एक कठिन व फैलनेवाला रोग है। इस रोग में जब बुखार बहुत तेज होता है तो खांसी के साथ रोगी की पसलियों में भी दर्द होता है। निमोनिया रोग से पीड़ित रोगी की छाती में कफ जमा हो जाता है और दम फूलने लगता है। सांस लेते समय छाती में कफ की आवाज आती रहती है। पसलियों के निचले हिस्से में गड्ढा पड़ने लगता है, आंखें चढ़ जाती हैं, चेहरा फीका पड़ जाता है, रोगी को बड़ी बेचैनी होती है, होंठ नीले पड़ जाते हैं, पसलियों में दर्द होता रहता है और जीभ सूखकर काली पड़ जाती है।

बारहसिंगा के सींग को पानी में घिसकर पसली पर लेप करने से फुफ्फुस प्रदाह निमोनिया रोग समाप्त होता है।

बच्चों के सांस रोग, दमा या पसली चलना रोग होने पर मूली के बीज और काकड़ासिंगी बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण लगभग एक ग्राम का चौथा भाग की मात्रा में घी व शहद के साथ ६ घंटे बच्चे को चटाएं। इससे दमा, सांस रोग व फुफ्फुस की सूजन दूर होती है।

एक से तीन ग्राम मजीठ के चूर्ण को प्रतिदिन ३ बार शहद के साथ रोगी को सेवन करना चाहिए। यह फुफ्फुस की जलन, सूजन व दर्द को समाप्त करता है।

फुफ्फुस प्रदान के रोग से पीड़ित रोगी को नमक की पोटली बनाकर छाती पर आगे व पीछे से सिंकाई करना चाहिए। इससे कफ ढीला होकर बाहर निकल जाता है और दर्द व सूजन से आराम मिलता है।

बच्चों के गले और छाती में घड़घड़ाहट होने पर लाल अडूसा के पत्तों का रस १० से २० बूंद लेकर सुहागा की खील या छोटी पीपल में मिलाकर लें और शहद के साथ ४ से ६ घंटे के अन्तर पर सेवन करें। इससे छाती में जमा कफ निकल जाता है और फुफ्फुस की सूजन दूर होती है। काले अडूसा के चार पत्तों का रस, सहजने की छाल का रस, सामुद्रिक नमक और शहद मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से फेफड़ों की सूजन व जलन समाप्त होती है।

गाय के मूत्र में नमक मिलाकर आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम रोगी को पिलाने से निमोनिया रोग ठीक होता है।

१० से २० ग्राम सिनुआर के पत्तों का रस सुबह-शाम रोगी को देने से और सिनुआर, करंज नीम और धतूरे के पत्तों को पीसकर हल्का गर्म कर छाती पर लेप करने से लाभ मिलता है। इसका लेप सीने पर लगाकर कपड़ा लपेटकर बांध देना चाहिए। इसका उपयोग कुछ दिनों तक करने से फेफड़ों की सूजन दूर होती है और दर्द ठीक होता है। सिनुआर के पत्तों का काढ़ा बनाकर प्रतिदिन सेवन करने से फुफ्फुस की सूजन दूर होती है।

चिकनगुनिया- चिकनगुनिया से घबराए नहीं, क्योंकि यह वाहक जनित रोग है जिसमें रोगी पस्त तो हो जाता है, किन्तु मृत्युभय नहीं रहता है। चिकनगुनिया भी एक विषाणु रोग होता है तथा इसके लक्षण डेंगू के समान ही होते हैं। इसके रोगियों में डेंगू के समय होनेवाला उच्च तापवाला बुखार, जोड़ों में तीखा दर्द, मांसपेशियों में पीड़ा, सिरदर्द तथा जोड़ों में सूजन शामिल है। इसके कारण रोगी के शरीर पर लाल निशान पड़ सकते हैं किन्तु इसमें रक्तस्राव का जोखिम नहीं होता जैसा कि डेंगू में प्लेटलेट संख्या घटने के कारण उत्पन्न हो जाता है।

चिकनगुनिया भी उसी प्रजाति के मच्छरों से होता है जिनसे डेंगू होता है। डेंगू तथा चिकनगुनिया के लक्षण लगभग समान हैं परन्तु चिकनगुनिया में बहुत अधिक बुखार और शरीर में दर्द होता है, विशेष रूप से मांसपेशियों तथा जोड़ों में। इसी प्रकार का दर्द गठियारोग के रोगियों में देखा जाता है।

चिकनगुनिया एक महामारी है जिसका अर्थ यह है कि यह एक बड़ी आबादी को प्रभावित करती है तथा यदि संक्रमित मच्छर एक व्यक्ति को काट लेता है तो इस बात की संभावना बहुत अधिक होती है कि सम्पूर्ण सोसायटी इससे प्रभावित हो जाए। अतः देखभाल से अच्छा है कि सावधानी बरती जाए।

दर्द की अवधि में अंतर भी एक अन्य लक्षण है जो डेंगू तथा चिकनगुनिया में अंतर बताता है। डेंगू के विपरीत चिकनगुनिया में दो से तीन सप्ताह तक जोड़ों में दर्द होता है तथा यदि स्थिति अधिक गंभीर हुई तो जोड़ों का दर्द छह महीने तक रह सकता है। बहुत कम मामलों में बीमारी का इलाज होने के बाद भी मरीज को लगभग एक वर्ष तक जोड़ों में दर्द की समस्या रहती है। उदाहरण के लिए चिकनगुनिया के १०० मामलों में से ९०% मामलों में मरीज तीन से चार महीनों में ठीक हो जाते हैं जबकि १०% प्रतिशत मरीज लगभग छह महीने से एक वर्ष तक पॉलिअर्थ्राल्जिया (बहुत से जोड़ों में दर्द) से प्रभावित रहते हैं। अतः मच्छरों के पसंदीदा स्थान पर उन्हें बढ़ने से रोकें तथा मच्छरों से छुटकारा पायें।

जहाँ चिकनगुनिया और डेंगू विषाणु के कारण होता है वहीं मलेरिया परजीवियों से होनेवाला संक्रमण है। इसके अलावा मलेरिया में मुख्यतः यकृत और लाल रक्त कोशिकाओं पर हमला होता है। जबकि चिकनगुनिया और डेंगू में संक्रमण का स्थान आंतरिक कोशिकाएं रहती हैं। इसका अर्थ है कि चिकनगुनिया के मामले में श्लेष झिल्ली (जोड़ों में उपस्थित झिल्ली) प्रभावित होती है जो प्रतिरक्षा को लक्षणों के लिए उत्तेजित करती है।

आयुर्वेद में चिकनगुनिया को संधि-ज्वर कहा जाता है। इसका शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ों का बुखार। संधि ज्वर और चिकनगुनिया के लक्षणों में काफी समानता देखी जाती है और इसलिए आयुर्वेदिक इलाज के जरिये इस बीमारी में राहत

पायी जा सकती है। चिकनगुनिया के इलाज में आयुर्वेदिक तरीके काफी कारगर होते हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में अभी तक इस बीमारी का कोई इलाज खोजने का दावा नहीं किया गया है, लेकिन फिर भी इस विश्वास के साथ कई लोग आयुर्वेदिक पद्धति के जरिये चिकनगुनिया का इलाज करवाते हैं। आयुर्वेद में रोग की मुख्य वजह मानी जाती है वात, कफ और पित्त, अब अगर आयुर्वेदिक नजरिये से देखें, तो चिकनगुनिया को वात दोष कहा जाता है। वात रोग होने के कारण रोगी को ऐसा भोजन अपनाने की सलाह दी जाती है, जो वात बढ़ने से रोके।

तरल पदार्थों का सेवन करें- इसमें रोगी को अपने आहार में आवश्यक परिवर्तन करने की सलाह दी जाती है। रोगी को आहार में तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाने का परामर्श दिया जाता है। इसके साथ ही उसे कहा जाता है कि वह सब्जियों का सेवन भी अधिक करे। चिकनगुनिया के रोगी को चाहिए कि वह तैलीय भोजन, चाय व कॉफी का सेवन कम करें।

आयुर्वेदिक मसाज को चिकनगुनिया के कारण जोड़ों में होनेवाले दर्द में मददगार समझा जाता है। आयुर्वेदिक मसाज में कई औषधियों के अर्क को तेल में मिलाकर उससे रोगी के शरीर की मसाज की जाती है। इससे रोगी को दर्द में तो राहत मिलती ही है साथ ही पहले से अधिक ऊर्जावान महसूस करने लगता है।

इस बुखार से लड़ने के लिए आमतौर पर आयुर्वेद में विलवदी गुलिका, सुदर्शनम गुलिका और अमृतरिष्टाव दिया जाता है। लेकिन, इन दवाओं को आजमाने से पहले किसी अनुभवी आयुर्वेदिक विशेषज्ञ से परामर्श करना आवश्यक है। क्योंकि अनुभवी चिकित्सक ही आपको बता पाएगा कि आपको इन दवाओं का कितनी मात्रा में सेवन करना चाहिए। साथ ही इन दवाओं के सेवन के साथ आपको किस प्रकार की अन्य सावधानियां बरतनी पड़ेगी।

तुलसी, गाजर, अंगूर आदि को चिकनगुनिया और इससे होने वाले दर्द में काफी राहत पहुंचानेवाला माना जाता है। क्योंकि ये सब प्राकृतिक औषधियां हैं, इसलिए इन्हें आजमाने में कोई हानि नहीं है।

चिकनगुनिया के इलाज में आयुर्वेदिक चूर्ण इस्तेमाल करने की भी सलाह दी जाती है। योगीराज गुगुलू और सुदर्शन चूर्ण को इस बुखार में काफी उपयोगी माना जाता है। इसके साथ ही हल्दी, आंवला, लहसुन आदि के पाउडर भी इस रोग से उबरने में सहायता प्रदान करते हैं।

व्यक्ति के अंदर, मच्छर के काटने के करीब तीन से सात दिन बाद चिकनगुनिया के लक्षण दिखाई देते हैं। चिकनगुनिया में अचानक से आ जानेवाले बुखार के साथ जोड़ों में दर्द महसूस होता है। इसके अलावा उसे सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, सूखी उबकाई आना, थकान महसूस करना, त्वचा पर लाल रैशेज पड़ना जैसी समस्याएं होने लगती हैं। यह बीमारी भी उसी मच्छर के काटने से होती है, जो जीका और डेंगू के लिए जिम्मेदार है।

चिकनगुनिया का पता रक्त परीक्षण और कुछ जरूरी चिकित्सा परीक्षाओं से किया जा सकता है, जिसमें सेरोलॉजिकल और विरोलॉजिकल परीक्षण शामिल हैं।

इस बीमारी के लिए कोई भी औषधि, टीका या इलाज नहीं है। चिकनगुनिया का मच्छर पूरा दिन सक्रिय रहता है, खासतौर से सुबह और दोपहर में। इसलिए इन जगहों पर जाने से बचें, जहां मच्छर ज्यादा हो। अपने शरीर पर मच्छर को दूर भगानेवाले उत्पाद या रात को सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। फिर भी अगर आप चिकनगुनिया का शिकार होते हैं, तो पेय पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा अपने आहार में शामिल करें। मच्छरों द्वारा काटे जाने से बचें, क्योंकि मच्छर आपको काटने के बाद आपके शरीर का संक्रमण दूसरे व्यक्ति के शरीर में संक्रमित कर सकता है। बुखार और जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए आप पैरासिटामॉल ले सकते हैं। घर पर आराम करें और अपने नजदीकी चिकित्सक से संपर्क करें।

क्षयरोग (तपेदिक)

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नाम के जीवाणु के संक्रमण से होती है। यह एक से दूसरे व्यक्ति में फैलनेवाला रोग है। इसका सबसे ज्यादा असर फेफड़ों पर पड़ता है। दूसरी ओर गुर्दे, हड्डी, मस्तिष्क और स्पाइन कॉर्ड जैसे शरीर के अन्य अंग भी प्रभावित होते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता इसके बढ़ते प्रभाव को रोकने में मदद करती है, लेकिन जैसे-जैसे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती जाती है टीबी के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

क्षयरोग के मरीजों के कफ, छींकने, खांसने और थूकने से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के कपड़े छूने या फिर उससे हाथ मिलाने से क्षयरोग नहीं फैलती।

लक्षण- तीन सप्ताह या उससे लंबे समय तक खांसी और तेज बुखार आना, वजन में लगातार कमी आना और हर वक्त थकान महसूस होना, रात में पसीना आना, भूख न लगना, बुखार आना और ठंड लगना, खांसी के साथ सांस लेने में भी परेशानी। मरीजों को संतुलित आहार के साथ उच्च प्रोटीन युक्त चीजें देना आवश्यक है। ऐसे में उन्हें दूध, पनीर, अंडे, चिकन और मछली खाना चाहिए। यह बीमारी छह से आठ महीने के उपचार में सही हो जाती है। बच्चे के जन्म के कुछ दिन बाद ही बीसीजी वैक्सीन लगवाना चाहिए। चिकित्सक की सलाह के बिना कोई भी दवा न लें।

बदलते मौसम में जब भी व्यक्ति को बुखार, खांसी या जुकाम होता है तो चिकित्सक शुरुआत में क्षयरोग के लिए ही रक्त परीक्षण करवाते हैं। क्षयरोग एक ऐसी जानलेवा बीमारी है जो मानव शरीर में कमजोरी पैदा करती है साथ ही इसके चलते व्यक्ति को खून की खांसी होने भी लगती है। घातक रोग में क्षयरोग फेफड़ों में होनेवाली एक प्रमुख बीमारी है जो पूरे शरीर को खोखला कर देती है। विश्व में भारत में क्षयरोग से पीड़ित सबसे अधिक रोगी है। इस रोग के आधे से ज्यादा मामलों का मुख्य कारण लम्बे समय तक पौष्टिक भोजन नहीं मिल पाता। इसके लिए कुपोषण जिम्मेदार है। जब तक सभी लोगों को पौष्टिक भोजन और रहन-सहन की बेहतर परिस्थितियां उपलब्ध नहीं होगी तब तक मात्र चिकित्सक की इलाज से क्षयरोग की समस्या का छुटकारा नहीं पाया जा सकता।

अडूसा के फूलों का चूर्ण दस ग्राम की मात्रा में लेकर इतनी ही मात्रा में मिश्री मिलाकर एक गिलास दूध के साथ सुबह-शाम ६ माह तक नियमित रूप से खिलाएं। अडूसा (वासा) क्षयरोग में बहुत लाभ करता है इसका किसी भी रूप में नियमित सेवन करनेवाले को खांसी से छुटकारा मिलता है। कफ में खून नहीं आता, बुखार में भी आराम मिलता है। इसका रस और भी लाभकारी है। अडूसे के रस में शहद मिलाकर दिन में २-३ बार देना चाहिए।

वासा अडूसे के तीन लीटर रस में ३२० ग्राम मिश्री मिलाकर धीमी आंच पर पकायें जब गाढ़ा होने को हो, तब उसमें ८० ग्राम छोटी पीपल का चूर्ण मिलायें जब ठीक प्रकार से चाटने योग्य पक जाय तब उसमें गाय का घी १६० ग्राम मिलाकर पर्याप्त चलायें तथा ठंडा होने पर उसमें ३२० ग्राम शहद मिलायें। ५ ग्राम से १० ग्राम तक क्षयरोग के रोगी को दे सकते हैं। साथ ही यह खांसी, सांस के रोग, कमर दर्द, हृदय का दर्द, रक्तपित्त तथा बुखार को भी दूर करता है।

वासा के रस में शहद मिलाकर पीने से अधिक खांसी युक्त श्वास में लाभ होता है। यह क्षय, पीलीया, बुखार और रक्तपित्त में लाभकारी होता है। अडूसा की जड़ की छाल को लगभग आधा ग्राम से १२ ग्राम या पत्ते के चूर्ण लगभग एक ग्राम का चौथा भाग तक खुराक के रूप में सुबह और शाम शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता है। वासा के रस में शहद मिलाकर पीने से अधिक खांसीयुक्त श्वास में लाभ होता है। यह क्षय, पीलीया, बुखार और रक्तपित्त में लाभकारी होता है।

एड्स

यह यह एक घातक बीमारी है जो शरीर का प्रतिरोधक प्रणाली को कम करता है। एड्स एचआईवी विषाणुओं के आक्रमण से होता है। यह विषाणु श्वेत रक्तपेशीओं को नष्ट करके शरीर का प्रतिरोधक प्रणाली नष्ट करता है इसलिए रोगी संसर्गजन्य रोग से लड़ने की क्षमता खो बैठता है और क्षयरोग, न्युमोनिया व कर्करोग इस रोग का शिकार होता है।

इसके कारण असुरक्षित यौन संबंध, संसर्गित रक्त व इंजेक्शन इस्तेमाल करने से, संसर्गित माता का स्तनपान से, संसर्गित मां का गर्भ में शिशु को।

इसके लक्षण- लसिका में सूजन आना, हल्का सा बुखार और सिरदर्द, स्मरणशक्ति कम होना, रतींधी आना।

इसका इलाज- चिकित्सक की सलाह से दवाई लेना, पौष्टिक आहार लेना, रक्त चढ़ाने से पहले इसका परीक्षण करना, कंडोम और नया इंजेक्शन इस्तेमाल करना।

लाल रिबन के फंदे का निशान यानी एड्स आज मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन बन गया है। लाइलाज बीमारी बना एड्स अब कर्करोग से भी घातक माना जा रहा है। एड्स ने जिस पर हमला बोल दिया, देर सबेर उसकी भीषण मौत तय है। एड्स के विषाणु का पता तो १९८३ में चल गया था, पर उसकी काट की खोज अभी तक जारी है।

एच.आई.वी के अतिसूक्ष्म विषाणु की वजह से होनेवाला एड्स स्वयं में कोई रोग नहीं बल्कि रोगों के झुंड का एक लक्षण मात्र है। यह रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक शारीरिक क्षमता को इतना घटा देता है कि आम सर्दी जुकाम जैसे रोगों तक से लड़ने में शरीर नाकाम हो जाता है कि मरीज की मृत्यु तक भी हो सकती है पर एड्स परीक्षण से एड्स के संक्रमण का पता लगाकर उसका सामना शुरूआती दौर में किया जा सकता है और एक लंबा जीवन जिया जा सकता है।

लंबे समय सूखी खांसी, लगातार बुखार, रात में अत्यधिक पसीना आना, गर्दन में लम्बे समय तक सूजन, एक हफ्ते से अधिक दस्त, लम्बे समय तक गंभीर हैजा, फेफड़ों में जलन, तेजी से वजन घटना, चमड़ी के नीचे, मुंह, पलकों के नीचे या नाक में लाल, भूरे, गुलाबी या बैंगनी रंग के धब्बे बनना, याददाश्त का कम होना, दीर्घकालीन उदासी आदि एड्स के आरंभिक लक्षणों में शामिल हैं पर इसका मतलब यह भी नहीं कि एक आध लक्षण दिखते ही मान लें कि एड्स ने हमला बोल दिया है।

एड्स एकदम से हमला नहीं करता वरन वह धीरे-धीरे रोगी को जकड़ता है। एड्स या एचआईवी संक्रमण के तीन मुख्य चरण देखे गए हैं पहला है तीव्र संक्रमण, दूसरा रोगनिदान में देरी एवं अंतिम है एड्स से ग्रस्त हो जाना।

सकारात्मक एमचआईवी की शुरूआती अवधि २ से ४ सप्ताह है जिसमें इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी या मोनोन्यूक्लियोसिस जैसी बीमारी के लक्षण दिखते हैं। प्रमुख रूप से बुखार, लिम्फ नोड्स, गले की सूजन, चक्कते, सिरदर्द या मुंह और जननांगों के घाव दिखाई देने लगते हैं। उल्टी, मिचली या दस्त भी हो सकते हैं।

यदि उचित इलाज न कराएं तो एड्स का दूसरा चरण साल से १० साल तक रह सकता है। इस चरण में तेज बुखार, वजन घटना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं और मांसपेशियों में दर्द प्रमुख हैं। यह अभी भी एड्स नहीं होता पर इलाज के अभाव में एड्स में बदल सकता है।

दुर्भाग्य से यदि उपरोक्त दोनों स्तर पार हो जाएं तो फिर लाल रिबन का फंदा यानी एड्स जाता है और मरीज करीब-

करीब लाइलाज एड्स के शिकंजे में कस जाता है जिसका कोई इलाज नहीं है और उसे तिल तिल के छोटी बीमारियां भी तब जानलेवा बन जाती हैं। एड्स का मर्ज कई कारणों व कारकों से फैलता रहा है पर मुख्य कारण ये हैं।

असुरक्षित यौन संबंध- प्रत्येक यौन संबंध में एड्स का जोखिम कम आयवाले देशों में उच्च आयवाले देशों की तुलना से चार से दस गुना ज्यादा आंका गया है। एड्स संक्रमण सबसे ज्यादा एड्स संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संपर्क से होता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे अधिक एड्स का प्रसार समलैंगिक पुरुषों में व एक अधिक साथियों के साथ व असुरक्षित यौन संबंध रखनेवाले लोगों में पाया गया है।

रक्त लेन-देन- एड्स फैलने का दूसरा सबसे बड़ा कारण है रक्त का लेन-देन यानी रक्त इन्फ्यूजन, खून चढ़ाने या निकालने के दौरान या इंजेक्शन लगाते वक्त सुइयों का सांझा प्रयोग। एच.आई.वी. संक्रमित चिकित्सीय सुइयों के माध्यम से अथवा इंजेक्शन आपस में बांट कर लगाने से एड्स के फैलने का जोखिम होता है। चिकित्सा सुइयों के द्वारा व टैटू बनाने या बनवाने, खुरचने से भी संक्रमण का जोखिम है।

संक्रमित मां से बच्चे को- एचआईवी ग्रस्त मां से बच्चे को गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के दौरान और स्तनपान के दौरान एड्स हो सकता है। एड्स फैलने का यह तीसरा सबसे आम कारण है। जन्म के पहले या जन्म के बाद एड्स के संक्रमण का जोखिम २० प्रतिशत तक होता है और स्तनपान के द्वारा यही जोखिम ३५ प्रतिशत तक बढ़ जाता है। नवजात शिशु को स्तनपान न कराने व एंटीरिट्रोवाइरल औषधियां देकर बच्चे में एड्स रोका जा सकता है।

अपने जीवनसाथी के प्रति वफादारी, एक से अधिक स्त्री या पुरुष से यौनसंबंध न रखकर, यौन संबंध में कंडोम का प्रयोग करके। एच.आई.वी. संक्रमित लोग अपने जीवनसाथी को बताकर एड्स का फंदा कसने से रोक सकते हैं। एड्स ग्रसित रक्तदान न करें व रक्त ग्रहण करने से पहले रक्त का एच.आई.वी. परीक्षण अवश्य कराकर भी एड्स का फैलाव रोका जा सकता है।

एड्स और क्षयरोग में दांत काटे की दोस्ती है। एड्स होने पर शरीर की प्राकृतिक रोगबचाव प्रणाली धराशायी हो जाती है, शरीर रोगाणुओं से लड़ने के काबिल नहीं रहता यदि एड्स होने से पहले शरीर में क्षयरोग के कीटाणु की पैठ है तो एड्स होते ही ये सक्रिय हो जाते हैं और क्षयरोग शरीर में आग की तरह फैल जाती है।

मिर्गी

भारत में ५ लाख मिर्गी रोगी हैं, जिनमें से ७० फीसदी मरीज दवाइयों से ठीक हो जाते हैं। इनमें से २० से ३० फीसदी लोग शल्यचिकित्सा से ठीक हो जाते हैं और इनमें से ५ प्रतिशत मरीज ऐसे हैं जो शल्यचिकित्सा और दवाओं दोनों से ठीक नहीं हो पाते हैं। ये गंभीर मरीज होते हैं। इन मरीजों की पैलेटिव सपोर्टिव शल्यचिकित्सा की जाती है।

अगर बच्चा नहीं रोता- देर से होनेवाली डिलीवरी या पैदा होने के बाद अगर बच्चा नहीं रोता है तो एपिलेप्सी हो सकती है। शुरुआत में इसके लक्षण नहीं पता चलते हैं लेकिन छह माह, एक या दो साल में इसके लक्षण दिखने लगते हैं। शुरुआती जांच में अगर ईईजी और एमआरआई आदि कराने से इस बीमारी का पता आसानी से चल सकता है। मिर्गी अगर शुरुआती दौर में पकड़ में आ जाय तो इलाज आसानी से संभव है। किसी भी समय अचानक बेहोश हो जाना, चक्कर आना, शरीर अकड़ जाना या सड़न अनएक्सेपेड डेथ (सूडेप) हो जाना यह मिर्गी के लक्षण हैं।

रोड एक्सिडेंट, दुर्घटना

जिंदगी में हादसा कभी भी कहीं भी हो सकता है। सड़क पर अक्सर दुर्घटना होते हैं, लोगों की तबियत बीच राह खराब हो जाती है। कई बार तो जान से हाथ धोने की नौबत आ जाती है।

मनुष्य शरीर प्राकृतिक संतुलन का एक शानदार नमूना है। शरीर के भीतर से लेकर बाहर तक सब एक अच्छा संतुलन में चलता है। यह संतुलन जरा सा इधर से उधर हुआ और हादसा हो जाता है। ऐसे में जरूरी है कि हम जितना अपने शरीर के बारे में सतर्क हैं उतने ही संवेदनशील दूसरों के शरीर को लेकर भी रहें। किसी शारीरिक परेशानी में बिना वक्त गंवाए मदद करें।

सबसे पहले दुर्घटना के शिकार मनुष्य के शरीर से बहनेवाले खून को रोकने की कोशिश करें। ज्यादा खून बहना एक्सिडेंट से मौत की बड़ी वजह है।

शरीर के जिस अंग से खून बह रहा है, उसे साफ कपड़े से इस तरह से बांधें कि दिल की तरफ से खून का बहाव कुछ रूक जाएं। अगर कपड़ा नहीं है तो उस जगह को तब तक दबा कर रखें, जब तक कि खून निकलना बंद न हो जाए। कोशिश करके ५-१० मिनट के भीतर दुर्घटना के शिकार व्यक्ति को चिकित्सक मदद दिलाने की कोशिश करें। अगर दिख रहा है कि सिर की चोट है, तो आराम से मरीज को ज्यादा हिलाए डुलाए बिना सख्त जगह पर लिटाएं। अगर बहुत सुविधा नहीं मिल पा रही है तो सबसे पहले मरीज का पैर ऊपर कर दें, रक्तचाप को संतुलित करने के लिए हथेली और तलवे को रगड़ें जिससे शरीर में गर्माहट बनी रहे। अगर स्पाइनल चोट है तो मरीज को काफी सावधानी के साथ सपाट और सख्त जगह पर लिटाएं। मरीज को ज्यादा हिलाने-डुलाने से बचना चाहिए।

अगर एंबुलेंस या पुलिस मदद को न आए, तो कार या टैक्सी में भी मरीज को लिटाकर ले जाने की ही कोशिश करें। यदि मरीज ठीक दिख रहा है, लेकिन उसका हाथ या पैर उठ नहीं रहा और तेज दर्द है तो हो सकता है, कहीं हड्डी टूटी हो। हड्डी टूटी लग रही है तो अपनी काबलियत दिखाकर उसे चढ़ाने या खींचने की कोशिश न करें।

हाथ-पैर में दर्दवाली जगह पर तो कसकर कपड़ा बांध देना चाहिए। अगर किसी लकड़ी का फट्टा या फिर कड़े प्लास्टिक का ही कुछ चपटा या स्टिक जैसी चीज मिल जाए तो उसे दर्द वाले हिस्से को बांध दें। इससे प्रभावित हिस्सा ज्यादा हिलेगा-डुलेगा नहीं।

कई बार दुर्घटना इतना दर्दनाक होता है, कि मरीज का अंग कट जाता है। ऐसी स्थिति में कटे अंग को किसी साफ पॉलिथिन में सील करके दूसरी बड़ी पॉलिथिन में डालें। इस बड़ी थैली को बर्फ में रखकर मरीज के साथ प्लास्टिक सर्जन तक पहुंचाने की कोशिश करें। दो घंटे के भीतर पहुंच जाने पर इस तरह के अंग जोड़ पाना मुमकिन होता है।

*** जब तक जिंदगी हमें कोई सबक नहीं सिखाती,**

तब तक हम गलतियां किए चले जाते हैं और हमें उसका अहसास तक नहीं होता।

*** हमेशा अपनी छोटी छोटी गलतियों से बचने की कोशिश करो, मनुष्य छोटे पत्थरों से भी ठोकर खाता है।**

*** कदर करनी है तो मनुष्य की जीते जी करो, अस्थियां उठाते वक्त तो नफरत करनेवाले भी रो पड़ते हैं।**

*** दूसरों को खुश करके जो खुशी हासिल होती है उससे बढ़कर कोई खुशी नहीं।**

बेहोशी

अक्सर किसी बड़ी दुर्घटना या फिर घर के बाहर किसी वजह से लोग बेहोश हो जाते हैं। ऐसे में भीड़ तो बहुत लग जाती है, लेकिन मदद के लिए आगे आए लोग एंबुलेंस और पुलिस का इंतजार करते रहते हैं। जब तक कोई चिकित्सा मदद मिले हम मदद कर सकते हैं। मधुमेह (शक्कर स्तर का बढ़ या घट जाना), थकान, तनाव या मानसिक बीमारी आदि।

सबसे पहले मरीज को हवादार और ठंडी जगह पर लिटाएं। अगर ठंड का मौसम है तो गर्म और हीटरवाली जगह पर लिटाएं। मरीज को किसी आरामदायक जगह पर लिटाकर जाकर पैरों को तकिया आदि का सहारा देकर कर दें। सबसे पहले शरीर को टाइट कर रहे कपड़ों को हल्का करें, बेल्ट खोल दें, टाई लगाई है तो खोल दे, कमीज के बटन खोल दें, जूता-मोजे खोल दें। ठोड़ी को थोड़ा ऊपर उठा दें। इससे रक्त संचरण ऊपर की ओर जाता है।

लोग बेहोशी को फिट या मिरगी समझकर जूता चप्पल सुंधाने लग जाते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें। पानी या किसी तरह की पीने की सामग्री न दें। वह गले में फंसकर सांस रोक सकती है। हाथ-पैरों पर नजर रखें, अगर ठंडे हो रहे हैं तो उन्हें गर्म रखने के लिए मसाज करें। सबकुछ ठीक है, आपको कुछ नहीं होगा, सब ठीक हो जाएगा जैसी बातें बोलकर सांत्वना देने की कोशिश करें।

बैठने से बीमारी

जो लोग रोजाना अपना अधिकतर समय बैठे हुए बिता देते हैं, यह आदत उन्हें भारी पड़ सकती है। ऐसे लोगों को कर्करोग, मधुमेह और दिल की बीमारी का खतरा रहता है। दफ्तर में काम करनेवालों और ट्रक ड्राइवर्स को क्रॉनिक रोग होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है, क्योंकि वे लंबा समय बैठे-बैठे बिता देते हैं। जो लोग चार घंटे से ज्यादा वक्त बैठकर बिताते हैं उनमें उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारियों, कर्करोग और मधुमेह का खतरा ज्यादा रहता है। लंबे समय तक बैठने से सबसे बड़ा नुकसान यह है कि व्यक्ति की शारीरिक गतिविधि बंद हो जाती है। इससे बीमारियों को नियंत्रण में रखनेवाले पदार्थों का शरीर में बनना बंद हो जाता है जिससे बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है।

पसीना

जब हम कोई काम करते हैं या कोई शारीरिक क्रिया करते हैं तो ऐसे में पसीना आना आम बात है लेकिन क्या जरूरत से ज्यादा पसीना आए तो ये हमारे लिए खतरे का संकेत भी हो सकता है। बड़ी उम्र की महिलाओं में ज्यादा पसीना आने की समस्या मोनोपॉज की वजह हो सकती है। अगर आप बहुत ज्यादा शराब पीते हैं या लंबे समय से शराब पीते आ रहे हैं तो ऐसी स्थिति में कई लोगों को बहुत पसीना आता है। ज्यादा पसीना कई बार थायरॉइड की तरफ इशारा करता है, ऐसे में इसे गंभीरता से लेते हुए चिकित्सक की सलाह जरूर लें। ज्यादा शराब पीने से ज्यादा पसीने का संबंध चिकित्सक भी बता चुके हैं। गर्भवती की वजह से संप्रेरक में चयापचय और खून के प्रवाह में बदलाव होता है जिस वजह से गर्मी ज्यादा लगती है और पसीना आता है। कई बार हीट स्ट्रोक की वजह से भी पसीना ज्यादा आता है लेकिन ये स्थिति उतनी गंभीर नहीं है। जरूरत से ज्यादा पसीना कई बार कर्करोग के लक्षणों में से एक है। इसमें रात में पसीना ज्यादा आता है और कई बार ठंडी जगह पर होने पर भी पसीना ज्यादा आता है। तो अगर ऐसी कोई समस्या सामने आए तो चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

काम, यौन और महिलाओं की समस्या

ऋषि वात्स्यायन कहते हैं यौन शिक्षण की आवश्यकता मनुष्य को है, न कि जानवरों को। अगर मनुष्य को यौन की जरूरत है ही, इसकी शुरुआत कुमारावस्था से पहले ही हो जानी चाहिए, ताकि जवानी की दहलीज पार करते वक्त उसके कदम न बहकें।

यौन के मुद्दे पर जानवरों और मनुष्य में कुछ अहम फर्क होते हैं। जानवरों में यौन की इच्छा ज्यादातर प्रजनन यानी बच्चे पैदा करने के लिए होती है, जबकि मनुष्य के मामले में यौन का मकसद प्रजनन के साथ-साथ आनंद लेना भी होता है। जानवरों में कोई नैतिक मूल्य नहीं होते, न ही विवाह जैसी कोई प्रथा होती है, लेकिन मनुष्य ने एक समाज की रचना की है और विवाह जैसी संस्कृति बनायी है। इन चीजों के लिए कुछ नीति नियम का पालन भी उसे करना होता है।

आज समाज कितना भी पुरातनपंथी हो, लेकिन इंटरनेट, प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया जैसे माध्यम लोगों की यौन की इच्छा को इतना बढ़ा देते हैं कि उसे नियंत्रण करना नामुमकिन हो जाता है। नतीजा होता है, किशोरावस्था में अनचाहे गर्भ, यौन-जनित बीमारियों और यौन अपराधों की समस्या में बढ़ोतरी। यौन से जुड़ी गलतफहमियां और गलत धारणाएं इस स्थिति को और मुश्किल बना देती हैं। ऐसी बुराइयों को दूर करना है तो उसका एक ही तरीका है और वह यौन शिक्षण। यौन शिक्षण का मतलब यह नहीं है कि हमें लोगों को वह चीज सिखानी है, जो वे नहीं जानते, बल्कि इसका मकसद है उन्हें ऐसा आचरण करना सिखाना, जिसके वे अभ्यस्त नहीं हैं।

हमारे देश की कुल आबादी का एक-तिहाई हिस्सा किशोर हैं। यही टीनएजर्स आगे चलकर देश संभालेंगे। इसके लिए अभी उन्हें यह ज्ञान देना देश के लिए फायदेमंद है। देश को अगर आर्थिक प्रगति करनी है तो यौन शिक्षण देना बहुत जरूरी है। इसके बगैर आर्थिक प्रगति नामुमकिन है। वित्त अर्थमंत्री कितना भी अच्छा बजट दे दे, दो समस्याएं पूरा बजट चाट जाएंगी। पहली- बढ़ती हुई जनसंख्या और दूसरी- एचआईवी एड्स। ये दोनों समस्याएं देश को खा सकती हैं और इनका इलाज युद्धस्तर पर होना चाहिए। इनका इलाज करने का एकमात्र तरीका है- यौन शिक्षण। जिन देशों में यौन शिक्षण सही तरीके से दी गई है, वहां इन दोनों समस्याओं को निबटाया जा चुका है। स्वीडन इसका उदाहरण हैं।

यौन शिक्षा या यौन शिक्षण मनुष्य के जनन अंगों की आंतरिक संरचना और शरीर क्रिया का विज्ञान है। यह केवल इस बात की शिक्षा नहीं है कि बच्चे कैसे पैदा होते हैं, बल्कि इसमें गर्भधारण, गर्भनिरोधक, यौन मनोविज्ञान, यौन विविधताएं और प्रेम के विविध पहलुओं के बारे में जानकारी दी जाती है। इस जानकारी से मन में एक ऐसी नींव पड़ती है, जिसके आधार पर किसी व्यक्ति का विकास एक सेहतमंद और जिम्मेदार वयस्क के रूप में होता है। यौन शिक्षण किसी व्यक्ति को अपनी सेक्सुअलिटी की पहचान देती है।

यौन शिक्षण की शुरुआत करने की कोई सही या गलत उम्र नहीं होती। हकीकत में देखें तो इसकी अनौपचारिक शुरुआत तो पालने से ही हो जाती है। जैसे-जैसे बच्चे का विकास होता जाता है, उसकी उम्र के मुताबिक उसे शिक्षा दी जाती है। अवचेतन में माता-पिता बच्चे के जन्म के समय से ही उसे यौन शिक्षण देने लगते हैं। वे बच्चे को जिस तरह पकड़ते हैं, छूते हैं और उसके साथ बर्ताव करते हैं, उससे बच्चे में यौन शिक्षण की नींव पड़ जाती है। बच्चे को यह महसूस कराना कि वह बहुत प्रिय है, आनेवाली जिंदगी में यौन के प्रति उसके नजरिए और उसकी सेक्सुअलिटी पर गहरा असर डालता है। माता-पिता आपस में जैसा बर्ताव करते हैं और परिवार के बीच आम जिंदगी में जिस तरह पेश आते हैं,

उसी से बच्चे का आत्मसम्मान और शारीरिक रूप रेखा जैसी चीजें तय होती हैं। इसके अलावा बच्चे की प्रेम करने की जिज्ञासा, अंतरंगता और सुख-दुख बांटने की क्षमता पर भी गहरा असर होता है।

अगर यौन शिक्षण औपचारिक रूप से देनी हो तो शुरुआत किशोरावस्था और यौन व्यवहार शुरू होने से पहले ही कर देनी चाहिए। मिसाल के तौर पर लड़कों के नाइट फॉल से पहले और लड़कियों में मेंसेस (मासिक धर्म) शुरू होने से पहले यानी बच्चा जब आठवीं में आ जाए तभी आदर्श रूप से इस शिक्षण की शुरुआत की जा सकती है। यौन शिक्षण की शुरुआत बच्चों के सेक्सुअली मैच्योर होने से पहले ही हो जानी चाहिए। इस वक्त दिमाग यौन संबंधी ज्ञान को पाने लायक हो चुका होता है। यह उम्र ऐसी है, जब बदन में संप्रेरक का उत्पादन सबसे ज्यादा होता है। ज्यादा संप्रेरक की वजह से बच्चे की यौन इच्छा भी ज्यादा तेज हो जाती है। यौन की इच्छा तेज होने की वजह से अनचाहे गर्भ, यौन-जनित बीमारियों और यौन अपराधों की समस्या में भी बढ़ावा हो सकता है।

बच्चे आमतौर पर जिज्ञासु होते हैं। यौन के प्रति भी उनके मन में तमाम सवाल होते हैं। अगर कोई बच्चा अपनी यौन संबंधी जिज्ञासा को अपने मां-बाप के सामने जाहिर नहीं करता, तो उसके मन में यह भाव हो सकता है कि उसके कुछ सवाल से उसके माता-पिता असहज हो जाएंगे। अगर माता पिता यौन जैसे विषय पर सहज होंगे, तो बच्चे को महसूस होगा कि यह कोई ऐसा विषय नहीं है जिस पर बात करने की मनाही हो। जब कोई बच्चा किसी गर्भवती महिला को देखता है या उसे नाइट फॉल होता है तो उसके मन में क्या और कैसे जैसे सवालों का अंबार लग जाता है। ऐसी स्थितियों में माता-पिता को अपने बच्चे को आश्वस्त करना चाहिए कि इन सबके बारे में उसकी जिज्ञासाएं सहज और आम हैं। कई बार किसी पेपर या मैगनीज में बच्चे के बारे में सचित्र वर्णन या किसी विज्ञापन में बर्थ कंट्रोल के तरीकों की जानकारी बातचीत शुरू करने का अच्छा जरिया बन जाती है। माता पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों के साथ दोस्ताना रिश्ता कायम करें। इससे बच्चों में उनका प्रतिबिंब ऐसे माता-पिता के रूप में बनेगी, जिन्हें वे सहजता से अपनी जिज्ञासाएं बता सकते हैं। माता पिता के इस नजरिये से चाहे बच्चे को पूरी यौन शिक्षा न दी जा सके, लेकिन कम से कम इतना तो होगा कि जब भी उनके मन में कोई सवाल उठेगा तो वे अपने माता-पिता से आसानी से पूछ सकेंगे।

बच्चों में सवाल पूछने की इच्छा को प्रोत्साहित करना बेहद जरूरी है और इसे रचनात्मक जिज्ञासा के रूप में लेना चाहिए। उनके सवालों के जवाब सही और उनकी उम्र के मुताबिक देने चाहिए। मुमकिन है कि माता-पिता किसी सवाल का जवाब न दे पा रहे हों। ऐसे में वे कह सकते हैं कि तुमने बहुत अच्छा सवाल पूछा है पर मुझे भी इसका जवाब पता नहीं है। चलो, साथ मिलकर जवाब ढूंढते हैं। ऐसे माता पिता अपने बच्चों का भरोसा जीतने में ज्यादा कामयाब होते हैं। कई बार बच्चे सीधे सवाल करते हैं। वे पूछ सकते हैं, मैं कहां से आया हूं? इस सवाल के जवाब की शुरुआत कुछ इस तरह करनी चाहिए, तुम अपनी मम्मी के शरीर से आए हो। मम्मी-पापा को आपकी जरूरत थी इसलिए आपको लाया गया। अगर बच्चा यह देखेगा कि आपने उसके सवाल पर बेरुखा व्यवहार नहीं किया, तो वह आपको जानकारी और गाइडेंस के सोर्स के रूप में देखेगा। इस सवाल से जुड़ी दूसरी जानकारियां उसके बड़े होने पर उसे दी जा सकती हैं। इस वक्त बच्चे को यौन कैसे होता है, उसका विवरण समझाने की जरूरत नहीं होती। हाथ से बनाए गए किसी स्केच के जरिए उसे चीजें समझाई जा सकती हैं।

कुछ बच्चे अपने व्यक्तिगत अंगों को बार बार छूते रहते हैं। माता-पिता को ऐसे में यह डर सताने लगता है कि कहीं बच्चा बड़े होकर ज्यादा जुनूनी न हो जाए। चाहे लड़का हो या लड़की, बच्चों को अपने व्यक्तिगत अंगों को छूना

साधारण है क्योंकि व्यक्तिगत अंगों से आनंद की अनुभूति जुड़ी होती है। उसे हाथ लगाने से बच्चों को आनंद मिलता है। यह आदत धीरे-धीरे खुद ही कम हो जाती है। कहीं उसके व्यक्तिगत अंगों के पास कोई लाली, खुजली, सूजन या कोई संक्रमण तो नहीं है। अगर ऐसा हो तो चिकित्सक से संपर्क करें।

कुछ माता-पिता को यह चिंता सताती है कि यौन शिक्षण से कहीं बच्चे का नुकसान न हो जाए। ऐसी चिंताओं का कोई आधार नहीं है। उम्र के मुताबिक दी गई वैज्ञानिक यौन शिक्षा बच्चे को कतई नुकसान नहीं पहुंचाएगी। अलबत्ता इसकी अनदेखी करने से जरूर नुकसान हो सकता है। सभी जानते हैं कि सही ज्ञान कभी नुकसान कर ही नहीं सकता। अगर माता-पिता का जवाब बच्चे की समझ से बाहर भी हो, तो भी इससे कोई नुकसान नहीं होगा। हकीकत में इस तरह भविष्य में बातचीत का रास्ता और खुलेगा।

अगर आपको ऐसा लगता है कि बच्चों को यौन शिक्षा देने से उनके अंदर उत्तेजना बढ़ती है या उन्हें यौन-जनित बीमारियां हो सकती हैं, तो आप गलत हैं। यौन शिक्षा किसी व्यक्ति की काम भावनाओं को उकसाती नहीं है, बल्कि उसकी जिज्ञासा को सही जानकारी द्वारा संतुष्ट करती है और अपनी सेक्सुअलिटी को पहचानने में उसकी मदद करती है। इससे किशोरावस्था में इतनी समझ विकसित हो जाती है कि वे अपने यौन आवेग को सही दिशा दे सकें और समलिंगी और विपरीतलिंगी विकल्पों में से सही और बेहतर विकल्प चुन सकें। यह शिक्षा उन स्त्री-पुरुषों को पहचानने और समझने में भी मदद करती है, जो विकृत कामेच्छा और आवेगोंवाले होते हैं। सही यौन शिक्षा से साफ नजरिया विकसित होता है, जिसकी वजह से सामान्य यौन की समझ, भूमिका और यौन संबंधों को समझने में मदद मिलती है।

धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष मानवीय जीवन के चार पुरुषार्थ हैं जो हर व्यक्ति को प्राप्त करना जरूरी है। धर्मार्थ काम मोक्षणाम आरोग्य मूलमुत्तमम्। यह साध्य करने के लिए उत्तम स्वास्थ्य मूलभूत आवश्यक है। स्वस्थ एवं दीर्घमुखी व्यक्ति ही मानवी जीवन का सुख सही तरीके से उपयोग कर सकता है। स्वाभाविक कर्म यानी धर्म, साधन, संपन्न जीवन का अर्थ एवं सातत्य बनाये रखना यही काम है। खुद श्रेष्ठ संतति पैदा करना काम शब्द में निहित है। फिर भी वात्सायन के कामसूत्र से लेकर खजुराहो के मंदिरों तक कामजीवन की यथायोग्य जानकारी भारत के इतिहास में अमर हो चुकी है। प्राचीन भारतीय संस्कृति निरक्ती पारायण नहीं है। यह सच है लेकिन आजकल आम आदमी काम जीवन के संदर्भ में समस्या को लेकर खुलेपन से बात करने में झिझकते हैं। अपनी लैंगिक समस्याएं चिकित्सक को बताते हुए भी लोग संकोच करते हैं। कुछ लोग सड़क छाप वैदू लोगों के झांसे में आते हैं और गलत दवाओं का सेवन करते हैं। कई बार पति-पत्नी भी यौन के बारे में खुलकर बात नहीं करते। फलस्वरूप जीवन के महत्वपूर्ण अवयवों के संदर्भ में कोई जैसे बतायेगा अथवा पत्रिकाओं में पढ़कर गलत जानकारी प्राप्त करते हैं। इसी कारण जीवन की यह सर्वोच्च अनुभूति से कई लोग वंचित रह जाते हैं। ऐसे समय में सही चिकित्सक की सलाह लेकर इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। लेकिन कई लोग इस संदर्भ में सोचते भी नहीं। आयुर्वेद भारतीय शैली के अनुरूप विकसित प्राचीन इलाज शास्त्र है। वाजीकरण यह आयुर्वेद के कामशास्त्र पर आधारित विशेष चिकित्सा शाखा है। इसमें बतायी गयी दवाएं किसी प्रकार का नुकसान नहीं करतीं। विविध काम समस्या दूर करने के लिए आयुर्वेद सर्वाधिक उपयुक्त है। शीघ्र पतन, शुक्राणु की संख्या कम होना कामोद्विपन नहीं होना, कामक्रीड़ा की इच्छा नहीं होता, जननेंद्रिय में आग होना, खुजलाना, खपली, रैश, फुन्सिया उठना, उपदेश, गनोरिया, हापीज इन बीमारियों के बाद दाग बाकी रहना, लैंगिक शिथिलता आदि सभी तरह की समस्याएं आयुर्वेदिक दवाइयों द्वारा ठीक हो जाती हैं। बच्चा नहीं होना, नपुंसकत्व, बांझपन कई बार काम समस्या के

कारण ही ऐसी स्थिति पैदा होती है। आजकल का भागदौड़ भरा जीवन, मानसिक तनाव, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि नकारात्मक मनोभाव निकृष्ट आहार, व्यसन के परिणामस्वरूप रात में अनुसार पैदा होना स्वाभाविक है। इससे निराश न होकर स्वास्थ्य सुधार पर ध्यान केंद्रित करना जरूरी है। रोज का व्यायाम, पौष्टिक आहार, दूध, घी, मक्खन, उड़द, जायफल, प्याज जैसे शुक्र जनक स्त्रुतीकरस्तंभक वृश्य द्रव्यों का सेवन आदि के कारण यह संभव हो सकता है। सही दवाएं एवं जीवनशैली के नियोजन की सहायता से हर व्यक्ति काम जीवन का आनंद ले सकता है।

रस, रक्त, मांस, चरबी, अस्थि, मज्जा, शुक्र ऐसे क्रम से शरीर में धातु (वीर्य) पैदा होता है। ऊपरी तौर पर शक्कर रक्तशर्करा नियंत्रण में है। फिर भी मधुमेह होने के कारण धातुनिर्मिती प्रक्रिया बिगड़ जाती है। सभी स्तर पर स्वास्थ्य सुधार करनेवाली, मधुमेह जन्म धातुक्षय पूरा करनेवाली एवं कामवासना बढ़ानेवाली औषधि योजना आयुर्वेद शास्त्र उपलब्ध कराता है। वजन कम होने पर खाना खाने से पहले एक चम्मच मक्खन खाएं लाभ होगा। चलने की आदत बनाये रखना लाभदायी होगा। सही इलाज के बाद आपकी समस्या दूर होगी।

पति-पत्नी दोनों को भी यह चिकित्सा लागू है, अति तैलयुक्त तीखे पदार्थ, व्यसन, मानसिक तनाव से दूर रहें। नियमित अभ्यास, एवं व्यायाम की आदत बनाये रखें। काला मुनक्का, बादाम और सूखा अंजीर रात को पानी में भिगोकर रखें और सुबह पानी के साथ लें। सही इलाज के पश्चात आपको निश्चित ही अपत्य लाभ होगा।

चिकित्सक की सलाह के बिना कोई भी दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। शारीरिक संबंध, उसका समय इससे मिलनेवाला संतोष इन सभी द्वारा प्रगति की जा सकती है, पौष्टिक आहार, सही व्यायाम, सुदृढ़, देहयष्टी होने पर जहां तक संभव हो इन दवाओं की जरूरत नहीं पड़ती। लेकिन शीघ्रपतन की समस्या अथवा वैवाहिक विसंवाद के कारण सीमित कालावधि के लिए नियमित आयुर्वेदोपचार किये जा सकते हैं। इसका कोई भी अन्य परिणाम नहीं है।

प्यास, भूख, नींद, इसके साथ ही युवावस्था में पदार्पण करने के बाद पैदा होनेवाली काम प्रेरणा यह नैसर्गिक आनुभूति है। अच्छा जीवन जीने की मनोकामना करनेवाला हर व्यक्ति खुद एवं परिवार की मूलभूत जरूरतें पूरी करने के साथ ही, जन्म का आनंद लेने के लिए प्रयास करता है। दैनंदिन जीवन में पैदा होनेवाली कई समस्याओं का समाधान मामूली बातों में छुपा होता है। साथ ही कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान भी मामूली इलाज से हो सकता है। स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन पौष्टिक आहार, सही व्यायाम जरूरी होता है। सिर में रूसी होना, बाल झड़ना, झाइयां निकलना, पित्त हठना, आर्टिकेरिया, चामखील (मस्से), चिकली, आदि तेलकट अथवा रुक्ष त्वचा, पसीना आना, बदबू, प्रत्युर्जा, फोड़े-फुन्सी, रेश, वांग, नायटा, शिसे, त्वचा काली पड़ना, हाथ पैरों में चिरा पड़ना, खुजली, खपली से लेकर सोरियासिस, सफेद दाग, दाद, हाईपर केरेटोसिस, विटालिगो, लाईचेन आदि सभी त्वचा विकारों के कारण पैदा होनेवाला वैगुल इससे वैकल्प आदि बातें समान होती हैं। सही दवाएं जरूरत पड़ने पर पंचकर्मोपचार, एवं जीवनमान का व्यवस्थापन से बार बार पैदा होनेवाली त्वचा की समस्याओं का निराकरण हो सकता है। निजी जीवन में पैदा होनेवाली समस्या, इससे होनेवाली गलतफहमी से मरीज की मानसिक अवस्था बिगड़ती है। इससे न्यूनगंड पैदा होता है। पुरुष के साथ ही महिलाओं की भी कई समस्याएं अनुत्तरित होती हैं। उन्हें भी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। लेकिन किसे बतायें, कैसे बतायें, क्या करें, सूझता नहीं और समस्या जैसे थी वैसी रहती है। काम जीवन में पैदा होनेवाली उत्तेजना, शैथिल, असमाधान, शुक्राणु के विकार बच्चा न होना, माहवारी की शिकायतें, पीसीओडी, अंगार होना, शुष्कता, खुजली, योनी से सफेद द्रव बहना, जख्म, दाग, वेदना आदि स्त्री-पुरुषों की विविध स्वास्थ्य समस्या के लिए आयुर्वेदिक वाजीकरणोपचार आश्वासक चिकित्सा

प्रदान करते हैं। समस्या से निजात पाने के लिए सकारात्मक विश्वास, अर्थपूर्ण जीवन जीने की तमन्ना, व्यक्ति को किसी भी स्वास्थ्य समस्या से बाहर निकालती है। मरीजों के सभी शिकायतों का निराकरण आयुर्वेद की सहायता से किया जाता है।

रस, रक्त, मास, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र, यह शरीरधातु (धारणात धातवः शरीर को धारण करनेवाले) तथा ओज के तहत मनुष्य का कुल स्वास्थ्य अवलंबित होता है प्रणिन, जीवन, लेपन, स्नेहन, धारण, पूरण, एवं गर्भ की उत्पत्ती करनेवाले यह शरीर घटक अच्छी स्थिति में होनेपर दैनंदिन जीवन की सहज गतिविधियां, नौकरी, व्यवसाय, घर का नियमित कार्य शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखना संभव होना है। यश, सुख, प्रीति की वृद्धि होती है। तात्पर्य यह की, आदमी का कर्तृत्व, विचारधारा, सकारात्मकता, दुःख आदि के बारे में सोचते बैठना व्यर्थ है। आनंद का उपयोग लेने की प्रवृत्ति, अच्छे स्वास्थ्य पर अवलंबित होती है। जब कोई स्वास्थ्य समस्या पैदा होती है। तब जीवनशैली का परिवर्तन अपरिहार्य होता है। यही नियम काम समस्या के लिए लागू होता है। उत्साह से परिपूर्ण काम जीवन हेतु सर्वांगीण, शारीरिक मानसिक, स्वास्थ्य बरकरार रखना जरूरी होता है। इस संदर्भ में आहार विहार कैसा हो, व्यसन, तनाव, छोटी मोटी बीमारियां, आलस्य, अथवा अति व्यस्त जीवनप्रणाली व्यायाम का अभाव प्रतिकृषता, पारिवारिक कलह, व्यावसायिक तनाव रिश्तेदारी में अनबन आदि के कारण भी लैंगिक समस्याएं पैदा होती है। डायटिंग करना, ज्यादा खाना, पर्याप्त पोषक आहार नहीं लेना। अटर पटर आहार, चाय, कॉफी, शीतल पेय, जागरण, शराब, धूम्रपान, गुटखा आदि व्यसनों के कारण वैवाहिक जीवन की सुसुत्रता नष्ट होती है। जॉर्गिंग, सूर्यनमस्कार आदि व्यायाम युवाओं के लिए तथा मध्यम अथवा बुढ़े लोगों को रोजाना पैदल (सुबह-शाम) चलना लाभदायी होता है। अन्य लोगों को दूध, मक्खन, गाय का घी, उड़द की दाल, जायफल, प्याज, सूखा भिगोया हुआ अंजीर, बदाम, काला मुनक्का सेवन करना चाहिए। नहाने से पहले पूरे बदन पर अथवा कम से कम पैर का तलुआ पेट, कमर आदि स्थानों पर अच्छी तरह तेल लगाये और बाद में कुनकुने गरम पानी से नहाना चाहिए। पति-पत्नी द्वारा एक दूसरे को पर्याप्त समय देना चाहिए। ज्यादा मानसिक तनाव, झगड़े से बचना चाहिए। संभव हो तो आयुर्वेदिक स्नेहन, स्वेदनोपचार, अभ्यंग, मसाज, स्टीमबाथ, पंचकर्म आदी निश्चित कालावधि में करने से आहार विहार स्वास्थ्य अच्छा होने पर भी अगर कुल समस्या हो तो अच्छे चिकित्सिक से परामर्श लें और इलाज कराये। कोई भी स्त्री-पुरुष, काम समस्या होने पर वाजीकरण का लाभ ले सकते हैं। शौथिस्य, शीघ्रपतन, कामोद्दिपन नहीं होना, शुक्राणु कम संख्या में होना, बच्चे होने के बावजूद काम जीवन का उत्साह कम होना, महिलाओं की लैंगिक अरुचि, बच्चा नहीं होना आदि, आपत्य प्राप्ति की इच्छा से परिपूर्ण नवविवाहित दंपत्ति सभी को वाजीकरण से लाभ होता है।

यदि पाचनशक्ति ठीक न हो, पेट ठीक से साफ न होता हो, सुबह-शाम शौच जाने की आदत न हो, कब्ज बना रहता हो, खुलकर भूख न लगती हो, शरीर बहुत कमजोर हो और विवाह न हुआ हो, विधुर हो या पत्नी साथ न रहती हो तो वाजीकरण और यौनशक्ति बढ़ानेवाली कामोत्तेजक दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए।

शुक्राणुओं को स्वस्थ, मजबूत एवं गतिमान बनाए रखने के लिए पौष्टिक और संतुलित भोजन करना चाहिए। अपने वीर्य के शुक्राणुओं की रक्षा करने के लिए अपने भोजन में विटामिन-ए, बी, सी, बी-कॉम्प्लेक्स तथा विटामिन-ई से भरपूर फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इसके फलस्वरूप पुरुष का शरीर स्वस्थ होने के साथ-साथ शुक्राणु भी स्वस्थ बने रहते हैं।

पुरुषों को अपने भोजन में मौसमी फलों, पत्तेदार सब्जियों, दूध, घी, सूखे मेवे, समुद्री भोजन, पनीर, मक्खन, नींबू का

रस, सोयाबीन, मशरूम, चोकरयुक्त आटे की रोटी, बिना पॉलिश किए हुए चावल, फलों का रस, साबुल दालें तथा अंकुरित खाद्यान्न आदि चीजों का सेवन करने से वीर्य के शुक्राणु जीवित रहते हैं।

उड़द की दाल- घी के साथ उड़द की दाल को भूनकर और इसके अंदर दूध को मिलाकर तथा अच्छी तरह से पकाकर इसकी खीर तैयार कर लें। इसके बाद इसमें चीनी या खांड मिलाकर इसका इस्तेमाल करने से वीर्य में बढ़ोत्तरी होती है तथा संभोग करने की शक्ति भी बढ़ जाती है।

शतावरी का चूर्ण- शतावरी के चूर्ण २० ग्राम को १५० मिलीलीटर गाय के दूध के साथ मिलाकर ६०० मिलीलीटर पानी के अंदर उबाल लें। उसके बाद केवल दूध बाकी रह जाने पर इसे आंच से नीचे उतारकर इसके अंदर चीनी या खांड मिलाकर इस दूध को पीने से यौन करने की शक्ति बढ़ जाती है तथा शिशन (लिंग) में भी बहुत अधिक उत्तेजना आ जाती है।

आंवला- १०० ग्राम आंवले के चूर्ण को लेकर आंवले के रस में ७ बार भिगों लें इसके बाद इसे छाया में सूखने के लिए रख दें। इसके सूख जाने के बाद इसको इमामदस्ते से कूट-पीसकर रख लें। रोजाना इस चूर्ण को एक चम्मच (लगभग ५ ग्राम की मात्रा में) लेकर शहद के साथ मिलाकर चाट लें तथा इसके ऊपर से एक गिलास दूध पी लें। इसके सेवन करने से संभोग क्रिया में अजीब सी शक्ति प्राप्त होती है।

सेमल की जड़- ५ मिलीलीटर से १० मिलीलीटर के आसपास पुराने सेमल की जड़ का रस निकालकर व इसका काढ़ा बना लें तथा इसके अंदर चीनी मिला लें। इस मिश्रण को ७ दिनों तक पीने से वीर्य की बहुत ही अधिक बढ़ोत्तरी होती है।

सद्य शुक्रकरःपथःदूध (पयस) यह सद्यशुक्रकर माना गया है, उड़द, प्याज, जायफल, दूध, चावल की खीर, सूखेमेवे आदि पदार्थ शुक्राणुवर्धक होते हैं। फिर भी सही व्यायाम, समय पर नींद लेना और मानसिक स्वास्थ्य अच्छे वैवाहिक जीवन के लिए जरूरी है। इसलिए जरूरत के अनुसार सही आयुर्वेदोपचार लाभदायक होता है।

फाइब्रॉयड यानी रसौली। इसे ट्यूमर भी कहते हैं। रसौली ऐसी गांठें होती हैं, जो महिलाओं के गर्भाशय में या उसके आसपास पनपती हैं। इसके कारण बांझपन का खतरा होने की आशंका रहती है। वैसे तो १६ से ५० साल की महिलाएं कभी-भी इस बीमारी की चपेट में आ सकती हैं, लेकिन अक्सर ३० से ५० साल की महिलाओं में ये अधिक देखी जाती है। यह बीमारी अलग-अलग आकार की होती है। इनका आकार तब बढ़ता है, जब एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ने लगता है, जैसे गर्भावस्था के दौरान। इनका आकार तब घटने लगता है, जब एस्ट्रोजन का स्तर गिरने लगता है, जैसे मेनोपोज होने के बाद।

महिलाओं के लिए यूरिन से जुड़ी परेशानियां कोई नई बात नहीं है। वे अक्सर इस समस्या से जूझती हैं। इस समस्या के कारण यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण (यूटीआई) होता है। यह बैक्टीरिया के संक्रमण की वजह से होता है। यह मूत्र प्रणाली का संक्रमण है। इस प्रणाली के अंग हैं गुर्दे, यूरिनरी ब्लैडर और युरेथ्रा। इनमें से कोई भी अंग प्रभावित हो जाए तो उसे यूटीआई कहा जाता है। इस बीमारी में यूरिनरी ट्रैक्ट का निचला हिस्सा ज्यादा प्रभावित होता है और कई बार यह संक्रमण युरेथ्रा और ब्लैडर तक फैल जाता है। उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं में इस तरह की परेशानियां भी बढ़ने लगती हैं। विशेषतौर पर, मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजेन संप्रेरक में कमी आने से संक्रमण पैदा करनेवाले जीवाणु के पनपने की संभावना अधिक रहती है।

महिलाओं का बीमारियों से जन्म से ही नाता रहता है। पुरुषों की तुलना में शारीरिक रूप से कमजोर होने की वजह से वे अक्सर बीमारियों से घिरी रहती हैं। महिलाओं के शरीर में प्रतिरोधी क्षमता कम होती है। इस वजह से उनका शरीर कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाता है।

आज के भागदौड़ और खान-पान की अनियमितता के माहौल में महिलाओं की शारीरिक समस्याएं और भी बढ़ गई हैं।

जबकि पुराने समय की महिलाओं में बमुश्किल ही कोई गंभीर बीमारी देखी जाती थी। अब भी बुजुर्ग महिलाओं को आज की महिलाओं की तुलना में तंदुरुस्त देखा जा सकता है। जबकि वे ना ही कभी जिम गई और ना ही उनके पास हमारी तरह स्वस्थ खाने की चीजें थीं। वहीं, घर और बाहर की जिम्मेदारियां संभालने के कारण भी आज की महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ठीक ढंग से ध्यान नहीं दे पातीं।

नवनिर्मिती का बीज अंकुरित करनेवाली स्त्री निसर्ग की अनूठी निर्मिती है। जन्मजात सहनशीलता यह उसे महान देन मिली है। किशोरी आयु से गृहिणी तक के बीच होनेवाला स्थित्यंतर के दौरान शरीर का वजन बढ़ना, कमरदर्द, कमजोरी, बदन दर्द, सिरदर्द, माहवारी की शिकायतें, सीने की धड़कन, पसीना आना, अकेलापन महसूस होना, ऐसी कई शिकायतें होती हैं।

युवावस्था में प्रवेश करने के बाद माहवारी बंद होने तक एवं इसके पश्चात भी महिलाओं की स्वास्थ्य समस्या कम नहीं होती। माहवारी अनियमित होना, पेट, कमर, पेडू में दर्द, पीसीओडी (पालिस्टिक ओवेरियन डिजीज), बीजकोष में गांठ, मोटापा, बीजवाहिनी बंद होना, बहुत ही कम अथवा बिल्कुल रक्तस्राव नहीं होना, कभी कभी सफेद स्राव निकलना, इससे पैदा होनेवाली रक्ताल्पता, होंठ और ठोड़ी पर अनावश्यक बाल उगना, ऋतुचक्र नियमित होते हुए भी बच्चा नहीं होना। प्रसूति के बाद शरीर का वजन बहुत बढ़ना, अवसाद, कामजीवन के प्रति इच्छा नहीं होना। आदि महिलाओं की आम शिकायतें हैं। इसके अलावा बहुत भूख लगना, खाने की इच्छा नहीं होना, अपचन, आम्लता, पित्त, अशक्तता, जी मचलाना, उलटी, सिर भारी होना, पेट साफ नहीं रहना, बवासीर, त्वचा पर फुंसियां, फोड़े, प्रत्युर्जा, खुजली, दमा, जोड़ों का दर्द एवं आमवात की तकलीफ। एड़ी कमर, गर्दन, पीठ में दर्द होना, हाथ-पैर सुन्न पड़ना, बाल झड़ना, बार-बार सर्दी होना, हाथ-पैरों में चीरा पड़ना, गुदा में खुजली आदि शिकायतों से महिलाएं परेशान होती हैं। स्त्री स्वास्थ्य हेतु आयुर्वेदिक इलाज काफी उपयुक्त है। कई औषधि कल्प स्नेहन, स्वेदन, मसाज, बस्ती आदि पंचकर्म के साथ ही पिचु, उत्तरबस्ती, शीरोधास आदि के फलस्वरूप कई लोगों को लाभ होता है। गर्भावस्था में सर्दी, खांसी, उलटी, जुकाम, बुखार, पेट की शिकायतें आदि के कारण गर्भ को तकलीफ हुए बिना गर्भवती महिला को स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली उपयुक्त दवाइयां आयुर्वेद में हैं। इसके अलावा गर्भ का ठीक से विकास हो इसलिए नौ महीने तक दवाइयां लेना लाभदायी होता है। दादी द्वारा बताई गई पारंपरिक दवाएं महिलाओं को अवश्य लेनी चाहिए। बीमारी छोटी हो या बड़ी, नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। समय निकालकर व्यायाम करना, पोषक आहार लें। बासी पदार्थ नहीं खायें। महिलाओं को स्वास्थ्य की दृष्टि से आयुर्वेद को महिलाओं का स्वास्थ्य सखा कहा जाता है।

ब्रह्म की प्राप्ति करने के लिए आचरण करने की चर्चा (आचरण) ही ब्रह्मचर्या है। दुःख हमेशा के लिए नष्ट करना है तो ब्रह्मतत्त्व तक पहुंचने के लिए जाने के लिए सभी इंद्रिय अंतर्मुख कर ध्यानधारणा में लीन होने को ही ब्रह्मचर्य पालन भी कहते हैं। यह विचार प्राचीन काल से प्रचलित है। देखना, स्पर्शज्ञान, सुनाई देना आदि कार्य करनेवाले ज्ञानेंद्रिय एवं नित्यकर्म करना, चलना, बोलना, मलमूत्र विसर्जन, पुनरुत्पादन यह कार्य करनेवाले हाथ, पैर, जीभ, गुद, उपस्थ (जननेन्द्रिय) आदि कर्मेन्द्रिय एवं उभयात्मक (ज्ञान प्राप्ति एवं कर्म करना यह दोनों क्रिया करनेवाले) मन ऐसे ११ इंद्रिय वश में लेकर उन्हें विशिष्ट तत्व प्राप्ति हेतु एकाग्र करने का कार्य ब्रह्मचर्या द्वारा आचार्यों को प्राप्त था। लेकिन काल प्रवाह में इंद्रियों का यह संदर्भ ताक पर रखकर मैथून नहीं करनायही ब्रह्मचर्य यही अर्थ प्रचलित किया गया। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष अथवा ब्रह्मचर्य, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यासाश्रम के आसपास घूमनेवाली भारतीय संस्कृति में ब्रह्मचर्य, मोक्ष, संन्यास को अनावश्यक महत्व दिया गया। इंद्रियों पर विजय प्राप्त करना आम लोगों के बस में नहीं था। इसलिए

न्यूनगंड का निर्माण होता गया। फलस्वरूप अपनी काम भावना व्यक्त करना, इसकी चर्चा करना, संदेह का निरसन करना वर्ज्य माना जाने लगा। किशोर उम्र के लड़के लड़कियां यह जानकारी छिपकर प्राप्त करने लगे। इंटरनेट की आज की दुनिया में अतिरंजित वीभत्स एवं गलत जानकारी प्रसारित हो रही है, इसके लिए एक क्लिक काफी है। ऐसे माहौल में कामजीवन के संदर्भ में सही जानकारी मिलना, संदेह का सही ढंग से निरसन होना जरूरी हो गया है। प्यास, भूख, मूलमंत्र विसर्जन की तरह ही पैदा होनेवाली कामवासना नैसर्गिक होती है।

किसी भी गृहस्थाश्रमी व्यक्ति को स्वास्थ्य की समस्याओं की तरह काम समस्या हेतु सही मार्गदर्शन लेने में संकोच नहीं करना चाहिए। अज्ञान, गलत फहमी, मोटापा, अतिकृशता, छोटी उम्र में मधुमेहादि बीमारियां, माहवारी की शिकायते, शुक्राणु के दोष, अंतःस्राव में बिगाड़, पति पत्नी के बीच विसंवाद (अबोला) कुपोषण, अति मानसिक तनाव, क्रोध लोभ आदि नकारात्मक भाव कामसमस्या (शीघ्रपतन), शैथिल्य, काम उत्तेजकता का अभाव, गुह्यांग में जलन, खुजली, खपली, रेश, महिलाओं की समस्याएं आदि के लिए जिम्मेदार है। बच्चा नहीं होना, नपुंसकत्व आदि समस्याओं की आम वजह है। कामजीवन एवं निरोगी संतान प्राप्ति की विस्तृत जानकारी आयुर्वेदिक वाजीकरण शास्त्र में उपलब्ध है। योग्य रसायन एवं वाजीकरण दवाएं और सही जीवनप्रणाली सफल कामजीवन की त्रिसूत्री है।

पौंगडावस्था से पहले सुप्त स्वरूप में रहने वाले स्त्री पुरुषों के लक्षण युवावस्था में प्रवेश करने के बाद दिखायी देने लगते हैं। लड़कों लड़कियों की आवाज में बदलाव आता है। तेजी से कद बढ़ता है। दाढ़ी-मूँछ उगने लगती है। लड़कियों की माहवारी शुरू हो जाती है। सीना गोलाकार बनता है। निसर्ग सुलभ प्रेरणा जागने के इस उम्र में ही सर्वकष स्वास्थ्य का आधार मजबूत होता है और भविष्य के जीवन में काम जीवन एवं अपत्य जन्म के संदर्भ प्रक्रिया शुरू हो जाती है। शारीरिक वृद्धि, एवं प्रजनन क्षमता इन दोनों पर अनुवांशिकता एवं आहार-विहार, मानसिक स्थिति, जीवनशैली, स्वास्थ्य, माहौल, इन सबका एकत्रित प्रभाव पड़ता है। आज की तनावपूर्ण जीवनशैली, बैठा काम और शीघ्र आहार केंद्रित जीवन प्रणाली देखते हुए लड़कियों में माहवारी अनियमित होना, कमर, पैरों में दर्द, माहवारी में बहुत ज्यादा स्राव बहना अथवा बिलकुल नहीं बहना, माहवारी ४-६ महीने में १५-१५ दिन के अंतर से आना, बीजांड एवं अंडकोष में गांठ बनना, पीसीओडी जैसी तकलीफें होती हैं। कई महिलाओं को श्वेतस्राव, थकान, कमरदर्द आदि तकलीफें सालोंसाल त्रस्त करती हैं। पुरुषों में शुक्राणु की संख्या कम होना, वह निष्क्रिय बनाना सही हलचाल नहीं होना, शैथिल्य, थकान आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मोटापा, अतिकृषता, अल्पायु, में मधुमेहादि बीमारियों का शिकार बनना, शुक्राणु के दोष, माहवारी के दोष, पति-पत्नी में अनबन, कुपोषण, अज्ञान, अति मानसिक तनाव, बच्चा नहीं होना, नपुंसकत्व आदि काम समस्या के कारणों में अधिकांश वंध्यत्व (बांझपन) बारबार गर्भपात होना, रजोनिवृत्ति के दौरान तकलीफ होना, स्त्री पुरुषों की काम समस्या आदि सभी रिपोर्ट नॉर्मल होते हुए भी बच्चा न होना, इस प्रकार की समस्याओं में आयुर्वेदिक दवाईयां शरीर शुद्धि करनेवाले पंचकर्मोपचार, शुक्र वृद्धि एवं शुक्रस्रुत बाजीकरण दवाइयां आदि का लाभ होता है। काम जीवन का उत्साह, स्फूर्ति बढ़ाने के लिए और पैदा होनेवाला बच्चा तेजस्वी, शक्तिशाली होने के लिए गर्भधारण करने से पहले शरीर शुद्धिक्रिया करनी चाहिए। इससे निश्चित ही लाभ होता है, स्वास्थ्ययुक्त जीवनशैली, सही मार्गदर्शन में बाजीकरण दवाओं का सेवन एवं स्त्री पुरुषों में मधुर संबंध।

बचपन से यौवन में पदार्पण ही युवावस्था कहलाता है। यह वह समय है, जब मनुष्य में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर कई परिवर्तन देखे जाते हैं। इस अवस्था में, युवावर्ग की कोशिश रहती है कि घर-परिवार के बंधनों को तोड़कर, अपनी इच्छा से अपना जीवन जिया जाए। अपने हम उम्र दोस्तों का, उनकी जीवनशैली और व्यवहार पर काफी असर होता है। इस अवस्था में जब युवावर्ग अपनी सामाजिक पहचान बनाने की कोशिश में रहता है, तब वह अपने हम उम्र साथियों से प्रभावित हुए बिना नहीं रह पाता। मित्रों के विचार अधिक स्वीकार्य होते हैं, क्योंकि वे परिवार के पारम्परिक विचारों से भिन्न होते हैं। इसे युवा संस्कृति कहा जाता है। युवक युवतियों की मनःदशा भ्रामक स्थिति में होती है, क्योंकि घर में वे कुछ और सुनते हैं और घर से बाहर, कुछ और। परम्पराओं से जकड़े हुए हमारे समाज में युवावर्ग पर हमेशा यह दबाव रहता है कि वह सबसे आगे निकले। इस प्रकार के दबाव और हम उम्र साथियों के दबाव में, युवा वर्ग यह समझ ही नहीं पाता, कि क्या करें और कैसे करें? यौन संबंधित विषयों में सह जानकारी के अभाव और इस उम्र में होनेवाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों का कभी कभी परिणाम यह होता है कि व्यक्ति जोखिम भरा व्यवहार करने लगते हैं।

साधारणतया युवक युवतियों में ८ और १० वर्ष के बीच शारीरिक और मानसिक तौर पर कुछ परिवर्तन देखे जाते हैं। यह समय बचपन से यौवन में पदार्पण का समय होता है। इस समय मनुष्य के शरीर में कुछ रासायनिक द्रव्यों का स्राव होता है, जिन्हें यौन संप्रेरक कहते हैं। इन यौन संप्रेरकों के कारण इस अवस्था में शारीरिक परिवर्तन देखे जाते हैं। युवकों में पाये जानेवाले संप्रेरक को टेस्टोस्टेरोन कहते हैं और इसका स्राव वृषण से होता है। युवतियों में पाये जानेवाले संप्रेरकों को इस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन कहते हैं व इनका स्राव डिम्ब ग्रंथियों द्वारा होता है। जिस अवस्था में शरीर में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते रहते हैं, वह अवस्था यौवनावस्था कहलाती है। यह अवस्था, विभिन्न लोगों में भिन्न-भिन्न भी हो सकती है। कुछ परिवारों में यह परिवर्तन जल्दी भी देखा जा सकता है। जल्दी या देर से यौवन विकास कुछ असाधारण नहीं माना जाता है। कभी कभी अत्यधिक कुपोषण और बीमारी की वजह से बच्चे यौवनावस्था पर देर से पहुंचते हैं, ऐसी स्थिति में चिकित्सक से सलाह ली जा सकती है।

शुक्राणुओं को स्वस्थ, मजबूत एवं गतिमान बनाए रखने के लिए पौष्टिक और संतुलित भोजन करना चाहिए। अपने वीर्य के शुक्राणुओं की रक्षा करने के लिए अपने भोजन में विटामिन-ए, बी, सी, बी-कॉम्प्लेक्स तथा विटामिन ई भरपूर से भरपूर फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इसके फलस्वरूप पुरुष का शरीर स्वस्थ होने के साथ-साथ शुक्राणु भी स्वस्थ बने रहते हैं। पुरुषों को अपने भोजन में मौसमी फलों, पत्तेदार सब्जियों, दूध, घी, सूखे मेवे, समुद्री भोजन, पनीर, मक्खन, नींबू का रस, सोयाबीन, मशरूम, चोकरयुक्त आटे की रोटी, बिना पॉलिश किए हुए चावल, फलों का रस, साबुत दालें तथा अंकुरित खाद्यान्न आदि चीजों का सेवन करने से वीर्य के शुक्राणु जीवित रहते हैं। पुरुष को कभी भी तेज मसालेदार चीजें, बासी भोजन, शीघ्र आहार, कोला, सॉफ्ट ड्रिंक, नूडल्स तथा अधिक वसायुक्त पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इन पदार्थों का सेवन करने से पुरुष के वीर्य की गुणवत्ता घटने लगती है। किसी भी प्रकार के नशे का सीधा प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है जिसके कारण से उसके शरीर का नाश तो होता ही है तथा इसके साथ-साथ उसके वीर्य की गुणवत्ता पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

बुजुर्गों की समस्या

आज की आधुनिकता और बाजारवाद के दौर में बुजुर्गों के प्रति सब में अलगाव की भावना पैदा हुई है। परिवार में, समाज में बुजुर्गों का अपमान किया जा रहा है, उन्हें कोई मान-सम्मान नहीं मिलता तो भी कोई बड़ी बात नहीं, परंतु आजकल की ये युवा पीढ़ी उन्हें अपने आप को जीने तक नहीं देती। इसके अनेक कारण हो सकते हैं- बिखरते संयुक्त परिवार, पश्चिमी संस्कृति का प्रभाव, वैज्ञानिक-तकनीकी प्रगति, संपर्क माध्यमों के दुष्प्रभाव। अनेक घरों में प्राणी के समान बुजुर्गों को अलग कमरे में बंद कर रखा गया है। संयुक्त परिवार की जगह आजकल एकल परिवार जन्म ले रहे हैं, तो ऐसे संदर्भ में कहते हैं- नीम का पौधा लगाकर आम की अपेक्षा करना। क्योंकि आज चारों ओर एक स्वर गूंज रहा है कि सामाजिक, धार्मिक, नैतिक मूल्य गिर रहे हैं। जब घरों-परिवारों में बुजुर्ग ही नहीं हैं तो बच्चों में नैतिक मूल्य कहां से पैदा होंगे? जिन्होंने हमारी उंगली पकड़कर हमें चलना सिखाया, आज उनकी स्थिति अत्यन्त दयनीय होती जा रही है, वहीं आज के लोग आधुनिकता की चपेट में वैसी स्थिति निर्माण कर रहे हैं।

खून पसीना बहाकर चार-पांच बच्चों का पेट भरकर इतना बड़ा करते हैं, किन्तु आज वही बच्चे उनके माता-पिता या बुजुर्गों के भरण-पोषण के संबंध में उन्हें बांट दिया करते हैं। इसीलिए आज वृद्धाश्रम खुले हैं। जिन्होंने जहां पर अपना घर परिवार बसाया था, अपने बच्चों के लिए वे सब कुछ समर्पण कर देते हैं, अनेक दुख-परेशानी के बीच भी चुप रह जाते हैं। आज हम इस धरती पर हैं तो इसका मूल कारण कौन है, वही हमारे बुजुर्ग। बुजुर्ग न होते तो हम कहां आकाश से टपकते। हमारे जीवन में बुजुर्गों की महत्ता जितना जानेंगे उतना कम है। बुजुर्ग कभी किसी का बुरा नहीं चाहते, पर हमारा व्यवहार मात्र उनके प्रति विपर्यासजनक है। हमें मानना है, बुजुर्ग हमारे बोझ नहीं, बुजुर्ग हमारे सुकून है। जीवन हमारा संवारेते हैं पहले वे राह में निपुण हैं। बुजुर्गों के कारण ही हमारी संस्कृति व सुसंस्कृत समाज बरकरार है। शरीर जब पैदा होता है, तो वह कभी बचपन कभी जवानी और उसी तरह बुढ़ापा में प्रवेश करता है। अब यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम उसे कैसे अनुभव करें। प्रकृति तो अपना काम करती ही है। हमारे चाहने से कुछ नहीं होता। इसलिए जिसप्रकार हमने बचपन को उल्लासपूर्ण बनाया, जवानी को प्रेमपूर्ण बनाया, उसी प्रकार बुढ़ापे को भी सहज रूप से स्वीकार करते हुए आनंद पूर्ण बनाने का प्रयास करना है। दुख तो तब होगा, जब हम प्रतिरोध करेंगे। बुढ़ापे का विरोध करने से, इसे आत्मग्लानि के साथ स्वीकार करने से अधिक पीड़ा होती है। जो लोग प्रकृति से सहमत हो जाते हैं, उन्हें दुख नहीं होता।

जो स्वीकार कर लेते हैं कि बचपन ही तरह वे मौज-मस्ती नहीं कर सकते, उन्हें दुख नहीं होता। जो व्यक्ति परिवार में रहते हैं, उस परिवार में जी रहे थे, अब परिवार में अन्य कई सदस्य आ गये। उन बुजुर्गों को इन सदस्यों के साथ सामंजस्य करना पड़ता है, क्योंकि अब तक वे अकेले परिवार में जी रहे थे, अब परिवार में अन्य कई सदस्य आ गये। जो बुजुर्ग इन सदस्यों के साथ सामंजस्य करने में कुशल होते हैं, उन्हें दुख नहीं होता। दुख उन्हें तब होता है, जो अब भी परिवार पर अपना वर्चस्व स्थापित करने का प्रयास करते हैं। परिवार में किसी बुजुर्ग का आदर, सम्मान और स्वीकृति उसके वर्चस्व के कारण नहीं होती, बल्कि परिवार के सदस्यों के साथ प्रेमपूर्ण सामंजस्य से होती है। यह सच है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपना सम्मान अच्छा लगता है। बुढ़ापा अभिशाप तब बनता है, जब आप स्वयं उसे बीमारी के रूप में स्वीकार कर लेते हैं। इस मानसिक स्थिति के कारण लोग इसे अभिशाप मानते हैं। आजकल बुढ़ापे का अर्थ होने लगा है क्रोधी बन जाना, अकारण किसी से झगड़ जाना, झक्की बनना। कोई अगर आपको नमस्कार नहीं करता, तो उससे भिड़ जाना। जब समाज उसे उस रूप में स्वीकार नहीं करता, तो उस अपमान को वह बर्दाश्त नहीं कर पाता और तब वह महसूस करने लगता है कि बुढ़ापा अभिशाप बन गया है।

बुजुर्गों को अगली पीढ़ी के साथ तालमेल बिठाना चाहिए और आनेवाली पीढ़ी को अपने अधिकारों का अपने वर्चस्व को अगली पीढ़ी को सौंप देना चाहिए तो ही बुजुर्गों की समस्याएं हल होगी और वे जीवन में सुकून पा सकेंगे।

उपसंहार

हमारा जीवन ईश्वर का अद्भुत वरदान है। परमात्मा ने हमें इतना सुंदर शरीर दिया है। इस संसार को देखने के लिए आंखें दीं। प्रकृति के संगीत सुनने के लिए कान दिये। प्रकृति ने अपनी गोद में भिन्न-भिन्न प्रकार के मनोरम फूल खिलाये। कल-कल करते झरने बनाये। पहाड़ रेगिस्तान, नदियां, वनस्पति, चांद, तारे, नक्षत्र, ग्रहमंडल एक साथ तमाम सौंदर्य से भरे दृश्यों को इस मनुष्य जाति के उपयोग के लिए निर्मित किये। इतना सब कुछ प्रकृति ने इसलिए दिया कि मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ एवं सुरक्षित रखते हुए सद्कर्म की ओर प्रेरित होता रहे। जिन लोगों ने इस जीवन को आनंद रूप में स्वीकार किया, उनका जीवन धन्य हो गया। दूसरी ओर, ऐसे भी लोग हुए, जिन्होंने जीवन को न आदि कहकर उसे हमेशा प्रताड़ित किया। दरअसल, जीवन के दो पक्ष होते हैं। एक वे लोग हैं, जो जीवन को आनंद रूप में लेते हैं और दूसरे जीवन के काला पक्ष को ही देखते हैं। यह हमारे ऊपर है कि हम जीवन को किस रूप में लेते हैं। परमात्मा ने इस जीवन को अमृतमय बनाने का भरपूर प्रयास किया है। हमें सौ वर्ष तक जीने का आशीर्वाद परमात्मा ने दिया है। अगर उससे कम हम जीते हैं, तो निश्चित रूप से हमारे जीवन जीने की विधि में कोई भूल हो रही है। स्वस्थ रहना शरीर का अपना धर्म है। अस्वस्थ होने का अर्थ है कि हमसे कोई गलती हो गयी है। फिर, जब हम गलती को सुधार लेते हैं, तो स्वस्थ हो जाते हैं। अगर शुरू से इस बात का निश्चय कर लें कि हमें स्वस्थ रहना है, तो अस्वस्थ होने का कोई कारण नहीं। हमारा जीवन पूरी तरह नियमों से बंधा हुआ है। नियम के प्रतिकूल आचरण करने पर हमारा शरीर अस्वस्थ हो जाता है। प्रकृति ने हमारे शरीर को पांच तत्वों से निर्मित किया है। पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु और आकाश ये पांच ये पांच तत्व ही परमात्मा हैं। ये पांच तत्व जब सम्यक रूप से काम करते हैं, तो शरीर में कभी कोई विकार नहीं हो सकता। लेकिन, जब हम अपने शरीर से इन तत्वों को स्वयं सम्यक होने में विघ्न पैदा कर देते हैं, तो शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है। हमारा जीवन आज इतना बनावटी और नकली होता जा रहा है कि इस शरीर को स्वस्थ रखना अब मुश्किल हो गया है।

बहुत से लोग यह मान बैठे हैं कि कर्करोग लाइलाज है जबकि यह समय से बीमारी का पता चले तो इसका इलाज सफल हो सकता है। आमतौर पर विभिन्न प्रयोगशालाओं और संस्थानों में होनेवाली संपूर्ण शरीर स्वास्थ्य जांच को जनजन जांच अभियान का रूप दिया गया है, जिसका मकसद कम शुल्क पर प्रभावी स्वास्थ्य जांच है और एक बड़ी आबादी को इसका लाभ देने का लक्ष्य रहता है। इन जांचों में बीमारी पकड़ने के लिए सामान्यतया कम सेंसिटिविटी और विवरण होते हैं। भारत में संपूर्ण शरीर स्वास्थ्य जांच के दायरे में आते हैं- फेफड़े का कर्करोग, मल में ओकल्ट रक्त, खून की सूक्ष्मदर्शी जांच, पेशाब की सूक्ष्मदर्शी जांच, पेट का अल्ट्रासाउंड, स्तन की मैमोग्राफी आदि। अल्ट्रासाउंड आमतौर पर हाल में स्नातक की उपाधि प्राप्त चिकित्सक करते हैं जिन्हें मरीज का इतिहास नहीं पता होता और इसलिए उन्हें कुछ संदिग्ध नहीं लगता। इन जांचों के परिणामों की विश्वसनीयता की अपनी सीमा होती है।

किसी गंभीर बीमारी का लक्षण किसी व्यक्ति का महसूस होने या पता लगनेवाला संकेत है जो अन्य लोग आसानी से नहीं देख सकते हैं। अगर आपको भी ऐसा ही कोई लक्षण महसूस हो तो नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं क्योंकि दर्द को नजरअंदाज करने से स्वास्थ्य की कुछ गंभीर, बल्कि जानलेवा समस्याएं भी हो सकती हैं। यदि दर्द और तकलीफ लंबी अवधि तक परेशान करे तो इसे हलके में न लें और रोकथाम के उपाय अवश्य करें। चिकित्सक से सलाह लेकर रोकथाम के उपाय करें, ताकि कोई अनहोनी न हो जाएं।

ठंडे मौसम में रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। क्रियाशीलता भी पहले से बहुत कम हो जाती है, जिसके कारण भी रक्त प्रवाह में अंतर पड़ता है। शरीर का तापमान भी गर्मियों की अपेक्षा काफी गिर जाता है। इन सब कारणों से हाथ-पैर सुन्न महसूस होते हैं। पैर को गर्म रखने की कोशिश करें। ज्यादा देर तक पानी में न रहें। मधुमेह से ग्रस्त अपना खास ध्यान रखें।

टाइट जूते न पहनें- जूते अधिक टाइट न पहनें। ऐसे जूते कतई न पहनें, जिन्हें पहनकर आप थकान महसूस करें। सर्दियों से बचने के लिए हम पूरा दिन जूते पहनकर रखते हैं। यदि जूते आरामदायक नहीं होंगे, तो शरीर में रक्तप्रवाह ठीक से नहीं होगा। गर्म मोजे पहनकर रखें, ताकि पैर गर्म रहें। पैर गर्म होंगे, तो उनमें रक्त प्रवाह बना रहेगा। नायलॉन आदि के मोजे पहनने से बचें। मोजे वहीं पहनें, जो पैर को गर्म तो रखे ही साथ ही साथ उनमें हवा का संचार भी बना रहे। पैरों को साफ रखें।

पैर की मालिश करें- सोने से पहले पैरों को गुनगुने पानी में थोड़ी देर रखें। पानी ज्यादा गर्म न हों। इसमें हाइड्रोजन परऑक्साइड भी डाल सकते हैं। यह नाखून संक्रमण से बचाता है अब पैर को सूखे तौलिये से साफ कर लें। अजवायन और लहसुन के साथ सरसों को पकाकर उस तेल से पैरों की मालिश करें। सोते समय मोजे न पहनकर सोएं और मोजे रोज बदल कर पहनें।

लापरवाही न करें- घर के काम निपटाने के चलते पानी के संपर्क में रहना ही पड़ता है। चाहकर भी पानी से बचाव नहीं कर सकते इसलिए जब भी पानीवाला काम जैसे कपड़े धोना, बर्तन मांजना आदि करते हैं, तो उसके बाद पैरों को कुनकुने पानी से धो लें। बेहतर होगा कि काम करते समय पैरों में जूते पहनकर रखें, ताकि उनमें पानी ना पड़े। तौलिये से पैर साफ करने के बाद उनमें एंटी फंगल पाउडर लगाएं।

आप कितना भी व्यायाम कर लें जब तक सही खानपान नहीं होगा कोई फर्क नहीं पड़ेगा। मांसपेशियों के लिए ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट से ही उपलब्ध होती है लेकिन जरूरत से अधिक कार्बोहाइड्रेट शरीर में वसा के रूप में इकट्ठा होता है और प्रोटीन के इस्तेमाल को रोकने का कार्य करता है। शरीर को अगर सही कार्बोहाइड्रेट नहीं मिलता है, तो प्रोटीन टूटकर ग्लूकोज में बदल जाता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

नकल करना प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसे सीखने की जरूरत नहीं पड़ती। यह हमारा जन्मजात गुण होता है। इसके माध्यम से प्रकृति हमारे सांस्कृतिक गुणों का विस्तार करती है। मनुष्य ही नहीं, बल्कि जानवर भी अपने बड़ों की नकल से सीखते हैं।

आपने अनुभव की ही होगी कि किसी व्यक्ति से मिलकर, बात करके या उसका रंग-ढंग देखकर आप भी उससे प्रभावित होकर जाने-अनजाने में उसी की तरह बोलने या हरकत करने लगते हैं।

जिस इंसानी दिमाग की ताकत के बलबूते पर पूरी दुनिया चल रही है। वह खुद किसी नकलची बंदर की तरह नकल करने की आदि होता है। नकल करने की यह प्रवृत्ति से हमें जन्मजात मिली है। आपके आस-पास बैठे लोगों में से अगर किसी को खांसी आती है तो उसकी आवाज सुनते ही न चाहते हुए भी, अनजाने में ही कोई और भी खांसने या गला साफ करने लगता है। मानो उसके गले में भी खराश हो रही हो। यह भी हमारे इस नकलची बंदर दिमाग का ही नतीजा है।

प्रकृति हमें सीखने-सिखाने के लिए नकल की यह अक्ल देती है। शुरुआती समय में छोटे बच्चे बिना सिखाए खुद घरवालों की नकल करने लगते हैं। यही बच्चे जब बड़े हो जाते हैं तो किशोरावस्था में वे अभिभावकों की नकल करना तो छोड़ देते हैं। वे अब अपने यारों-दास्तों और उन व्यक्तियों की हरकतों की नकल करते हैं जिन्हें वे पसंद करते हैं। ऐसे लोगों में कोई प्रसिद्ध नेता, अभिनेता, गायक, खिलाड़ी आदि कोई भी हो सकता है। कई बार ये बच्चे किसी हकले या तोतले व्यक्ति से प्रभावित होकर उसी की तरह बोलने की कोशिश करते हैं। किशोर से युवा और युवा से अधेड़ होने के

बाद भी नकल से सीखने की यह प्रक्रिया खत्म नहीं होती ।

इसके अलावा बचपन से ही बोलने, सोने, उठने-बैठने, खाने-पीने, चलने, दौड़ने, चीजों के समझने आदि के बारे में लगातार सीखते रहने के कारण हमारा दिमाग सीखने की इस प्रक्रिया का और ज्यादा अभ्यस्त हो जाता है तथा दिमाग की यह विशेषता आगे तक बनी रहती है । नकल की प्रक्रिया के द्वारा हम सीखने के अलावा यह भी जान सकते हैं कि दूसरे लोग क्या व कैसा अनुभव करते हैं ।

अवचेतन मन हमें नकलची बनाता है । मनुष्यों के मस्तिष्क में दूसरों से दोस्ती करने का नैसर्गिक गुण होता है । एक छोटा सा बच्चा भी मुस्कराते, चहकते-चिल्लाते या हाथ-पैर चलाते हुए दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर लेता है । हमारे अंदर नकल करने की प्राकृतिक क्षमता होती है । जो हमें दूसरों से मित्रता करने में सहायता करती है । अवचेतन मन सामनेवाले व्यक्ति के हावभावों, उसके खड़े होने के ढंग, बोलने के अंदाज, गति व उतार-चढ़ाव आदि की भी नकल करने लगता है ।

हमारे अद्भुत दिमाग की एक और खूबी यह है कि वह किसी भी काम और माहौल के रंग-ढंग में ढलकर अपने आप ठिकाने पर आकर उनका आदि होने लगता है । जो काम पहले उबाऊ नीरस व बोझिल अनुभव होता है, वही आगे चलकर मनपसंद बन जाता है । सेना, खान, मिल, फ़ैक्ट्री, दफ्तर वगैरह में जिस काम को शुरुआत में बोरिंग कहकर उससे बचने की कोशिश की जाती है, लंबे समय तक उसी माहौल में काम कर लेने के बाद हमारे दिमाग को उसकी ऐसी आदत पड़ जाती है कि उसके बिना मन ही नहीं लगता । कई दफा छोटे बच्चों के मामले में भी ऐसा होता है कि जब वे नए-नए स्कूल जाते हैं तो बहुत सा नुकुर करते हैं लेकिन कुछ समय बाद उन्हें स्कूल जाना इतना अच्छा लगता है कि कई दफा तो वे छुट्टी वाले दिन भी स्कूल जाने की जिद करने लगते हैं । दिमाग के नकल करने और किसी चीज के अभ्यस्त हो जाने वाली इन विशेषताओं के कारण ही विशेषज्ञ बच्चों को हिंसक वीडियो गेम्स से दूर रखने का सुझाव देते हैं ।

कान जो हमें दिखाई देते हैं, उनके भीतरी कलपुर्जे, शंख जैसा कॉकलिया, उससे उठती विद्युत तरंगें, तरंगों को मस्तिष्क तक ले जानेवाली श्रुति-तंत्रिका और मस्तिष्क का श्रुति-केंद्र इन सबके मिल-जुलकर और ठीक से काम करने पर स्वस्थ रूप से सुन पाते हैं ।

आंसू आना अच्छी बात है, चाहे वो दुख में आएँ या खुशी में । रोकर हम बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आनंद ले सकते हैं ।

जिंदगी कभी मुश्किल कभी आसान होती है, आंखों में नमी होंठों पर मुस्कान होती है । सभी आंसुओं से अपनी खुशी और जीत का इजहार कर सकते हैं । अगर इस तरह आंसुओं से हम खुशी का इजहार करते हैं तो आंसू सचमुच अच्छे हैं ।

किसी ने बहुत खूब कहा है कि हर जज्बात को जूबां नहीं मिलती, कुछ जज्बात आंखों से बयां होते हैं । कुछ जज्बात अशकों के जरिये बयां होते हैं, चाहे वो गम के हों या खुशी के । दुख के क्षणों में रोना तो आम बात है, लेकिन अत्यधिक खुशी और प्राउड मूमेंट के दौरान आंसू आना भी बहुत अच्छा है । जब आप इतने अधिक खुश हों कि कुछ कह ही न पाते तो आंसू आपके लफ्ज बन जाते हैं । कहते हैं कि हमारी आंखों को आंसू भी बहाने की जरूरत होती है, ताकि हमारी आंखों की सफाई हो जाए और हम जिंदगी को एक बार फिर से साफ देख सकें ।

रोकर हम बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आनंद ले सकते हैं । आंसुओं का सीधा संबंध हमारे मस्तिष्क से जुड़ा होता है, इसलिए आंसुओं का बहना बहुत जरूरी हो जाता है । कई बार ऐसा होता है कि अत्यधिक दुख में मनुष्य रोने

लगता है और खुशी में उसकी आंखों से आंसू आने लगते हैं। लेकिन जब मनुष्य के भाव अत्यधिक हो जाते हैं तो रो देना बहुत अच्छा रहता है। इससे न सिर्फ मन हल्का होता है, बल्कि नकारात्मकता भी दूर होती है।

जब किसी व्यक्ति को किसी भी तरह का सदमा लगता है तो उसे रुलाया जाता है, यानी रोने की चिकित्सा का इस्तेमाल किया जाता है। ये किसी भी तरह के अवसाद या तनाव से निकलने में मरीज की मदद करती है। व्यक्ति में नकारात्मक भावना और अवसाद को दूर करने के लिए कन्वर्सेशन के अलावा रुलाना भी काफी कारगर साबित होता है।

जो लोग अपनी भावनाओं को बहुत देर तक अपने भीतर ही रखते हैं या रोने की स्थिति में रो नहीं पाते, उनके अंग पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। भावनाओं को दबानेवाले लोग अक्सर अवसाद, साइकोसिस और दिल से संबंधित बीमारियों से ग्रसित हो सकते हैं। रोना अपनी भावनाओं को बाहर निकालने का एकमात्र जरिया है। इसमें किसी के मजबूत होने से कोई वास्ता नहीं है। चाहे लड़का हो या लड़की यह उसकी आंतरिक शक्ति पर निर्भर करता है। सम्वाद के साथ रोना बेहतर रहता है। अक्सर देखा गया है कि सुपारी का इस्तेमाल ज्यादातर पूजा में किया जाता है। यह गर्म तासीर की होती है। इसे जलाकर उसकी राख को दांतों को साफ किया जाता है और दांत चमकीले होते हैं। सुपारी बड़ी और छोटी होती है। अगर आपके मसूड़ों से खून है तो सुपारी लेकर उसका मोटा कूटकर काढ़ा बना लें। इस काढ़े से रोज कुल्ला करने पर मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है।

अगर आपको बहुत ज्यादा पेशाब की समस्या हो रहा है तो ऐसे में सुपारी का पाउडर लेकर १ या २ ग्राम गाय के घी के साथ इस्तेमाल करें। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सुपारी में मौजूद टैनिन बहुत ही उपयोगी होती है। इसका अधिक प्रयोग रक्तभार को कम करता है तथा चक्कर आने लगता है। सुपारी का इस्तेमाल दांतों की सड़न को रोकने के लिए मंजन के रूप में किया जाता है क्योंकि इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं।

अगर आपके दांतों में कीड़ा लगा है तो सुपारी को जलाकर उसका पाउडर बना लें और इससे रोजाना ब्रश करें। अगर आपको कहीं चोट लगने से घाव हो गया हो और खून बह रहा है तो ऐसे में इसका बारीक पाउडर लगाने से खून बहना बंद हो जाता है। जिन लोगों को मधुमेह की समस्या है और उसका मुंह सूखे तो वह एक सुपारी का टुकड़ा मुंह में रख लें। ऐसा करने से मुंह बार बार नहीं सूखेगा। दाद, खाज, खुजली और चकत्ते होने पर सुपारी को पानी के साथ घिसकर लेप करने से फायदा होता है।

चीनी एक दिन में दो छोटे चम्मच से ज्यादा नहीं लेनी चाहिए। अगर इससे ज्यादा मात्रा में चीनी ली जाए, तो वह आपके दांतों को नुकसान पहुंचाते हुए मोटापा तक बढ़ा सकती है। भारत में दंत स्वास्थ्य की संभावना काफी चिंताजनक हैं। चीनी युक्त पेय पदार्थ तथा अटर पटर का अत्यधिक सेवन लोगों की स्थिति को और खराब बना रहा है। चीनी के ज्यादा सेवन की आदत नशे का रूप ले रही है। इसके कारण दांतों में समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। देश की करीब ८० से ९० प्रतिशत आबादी को मसूड़ों से संबंधित हल्की-फुल्की जिन्जवाइटिस की समस्या है। वहीं ६० फीसदी लोगों को मध्य दर्जे का जिन्जवाइटिस है। करीब ५० फीसदी आबादी दांतों से संबंधित छोटी मोटी समस्याओं से जूझ रही है। शीतल पेय और अटर पटर आहार, जिसमें चीनी की मात्रा काफी होती है, उनके सेवन से लोगों को अनजाने में ही चीनी का नशा हो जाता है। लोग इसके लिए बेचैन हो जाते हैं और अंततः इससे उनका दंत स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

हममें से कई लोग कई बार अकेलापन महसूस करते हैं। लेकिन लंबे समय तक अकेलापन और सामाजिक रूप से अलग थलग रहने से दिल की बीमारियों और पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है। अकेलापन और सामाजिक रूप से अलग

थलग रहने से दिल की बीमारी का खतरा २९ फीसदी और पक्षाघात का खतरा ३२ फीसदी बढ़ जाता है।

उच्च आयवाले देशों में पक्षाघात और दिल की बीमारी को रोकने के लिए अकेलापन और सामाजिक अलगाव पर ध्यान देना चाहिए। लेकिन सबसे चुनौती यह है कि लोगों में सामाजिकता को किस प्रकार बढ़ाया दिया जाए।

अकेला रहना कुल मिलाकर स्वास्थ्य के लिए घातक है। जो लोग अकेले रहते हैं उन लोगों में तनाव की स्थिति में शरीर में अधिक सूजन से जुड़े प्रोटीन पैदा होते हैं, बजाय उन लोगों के जो अकेले नहीं रहते। इन प्रोटीन की शरीर में उपस्थित का अर्थ है। शरीर में स्थायी सूजन ठीक नहीं। शरीर में स्थायी सूजन जिससे शरीर में हृदय रोग, गठिया, मधुमेह व अज्जीमर्स रोग पैदा हो सकते हैं। ये बीमारियां अन्य लोगों में भी होती हैं किंतु अकेले रहनेवाले लोग इनके अधिक शिकार होते हैं।

मस्सा और तिल- पान के डण्ठल पर चूना लगाकर मस्से की जड़ पर लगाने से सिर्फ १ ही हफ्ते में मस्सा बिल्कुल साफ हो जाता है।

आज की भागदौड़ की जिंदगी में लगभग हर व्यक्ति के पास अपना वाहन है। इन वाहनों की आयलिंग, ग्रीसिंग, सर्विसिंग नियमित की जाती है। जिस प्रकार यंत्र सुचारू ढंग से कार्य करने के लिए यह जरूरी है, इसी प्रकार अपने जीवित शरीर को भी तेल पानी की जरूरत पड़ती है। उम्र बढ़ने के साथ ही तकलीफें भी शुरू होती हैं। हाथ, पैर के जोड़ कट-कट बजने लगे, दर्द होने लगे तब इसका अहसास होता है। ढलती उम्र में यह पीड़ादायक धातुक्षयजन्य संधिवात लगभग सभी वृद्धों को सहना पड़ता है। घुटनों का दर्द वरिष्ठ नागरिक की आम बीमारी है। जोड़ों के दर्द के साथ ही शरीर का बढ़ा मामूली वजन के कारण सीढ़ियां चढ़ना, उतरना, उठना, पालथी मारकर बैठना, ज्यादा देर तक खड़े रहना, आदि मुश्किल हो जाता है। गृहिणी, व्यवसायिणी, मेहनतकश, कर्मचारी इन सभी को कभी ना कभी घुटना, कमर, पीठ गर्दन दर्द से गुजरना ही पड़ता है। संधिवात, आमवात के बीच का फर्क आम निर्मिति से स्पष्ट होता है। इस महंगाई के जमाने में खाना खराब हो जाएगा यह सोचकर बासी खाना खाना, खाने के तुरन्त बाद व्यायाम करना, भूख न होते हुए भी जबरन खाना, खाया हुआ खाना हजम होने से पहले ही और खाना, आदि गलत आदतों के कारण शरीर में आम संचय होता है। दर्द की शुरुआत बिच्छू काटने से दर्द से शुरू होती है। यह वेदना संचारी होने से कभी कलाई, कंधा, कभी घुटना, कभी कमर आदि में शुरू होती है। जोड़ों पर सूजन होती है। बुखार भी आता है। सुबह अथवा ठंडी के दिनों में जोड़ों में आकुंचन होता है। इससे जोड़ों की कार्यक्षमता कम होती है। फलस्वरूप उंगली, कलाई टेढ़ी होती है, आटा गूंधना, बाल संवारना, लिखना, कोई चीज उठाना आदि मामूली कार्य करते समय भी तकलीफ होती है। आमवात जैसी बीमारी के लिए आयुर्वेदिक इलाज के बिना पर्याय ही नहीं है। पक्षाघात से पीड़ित रूग्ण का बायीं अथवा दायीं ओर के अंग कमजोर होने से चलने, बोलने, खुद के कार्य करने के लिए जरूरी सशक्त पेशियां-आयुर्वेदिक इलाज से ही बढ़ती हैं। बीमारी को जड़ से मिटाने के लिए आयुर्वेदोक्त लक्षण, निदान एवं इलाज प्रणाली से लाभ होता है। अपना पूरा शरीर बिना मांगे ईश्वर से मिली संपत्ति है। इसका जितना ध्यान रखा जाए उतना कम है। संधिवात, आमवात, पक्षाघात इन दिनों बीमारियों में यह तत्व लागू होता है। सम्यक आहार-विहार, व्यायाम, सही इलाज ही दीर्घायुष्य का आधार है।

मौसम में बदलाव का मतलब ये नहीं कि व्यायाम न करें। बाहर जाने के बजाय घर को जिम में बदलें। ऊंची आवाज में संगीत लगाकर व्यायाम करना ठीक रहेगा।

चाय पीने या सोने के समय को कम कर व्यायाम के लिए समय निकालें। बच्चों के साथ खेलें या पास के बाजार में

खरीददारी के लिए पैदल ही जाएं। दफ्तर में लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।

व्यायाम शुरू करते ही कई किलो वजन कम करने की उम्मीद न करें। खान-पान की आदतों पर ध्यान दें। व्यायाम के साथ १२००-१५०० उष्मांक का इस्तेमाल करें। दिन में छह-सात बार कम मात्रा में खाएं। तले हुए खाने से परहेज करें।

छुट्टी के दिन दोस्तों या परिवार के साथ छुट्टी मनाएं। व्यायाम न करें। दोस्तों के साथ खेलें। इससे आपका मनोबल बढ़ेगा।

अच्छा स्वास्थ्य हमारी मूल आवश्यकता है। हमारी मित्र प्रकृति ने हमें अनेक ऐसे उपहार प्रदान किए हैं जो स्वस्थ रहने में हमारी मदद करते हैं। ऐसा ही एक उपहार है शिलाजीत। यह पत्थर की शिलाओं में ही पैदा होता है इसलिए इसे शिलाजीत कहा जाता है। ज्येष्ठ और आषाढ़ के महीने में सूर्य की प्रखर किरणों से पर्वत की शिलाओं से लाख की तरह पिघल कर यह बाहर निकल आता है जिसे बाद में इकट्ठा कर लिया जाता है।

यह चार प्रकार का होता है। रजत, स्वर्ण, लौह तथा ताम्र शिलाजीत। प्रत्येक प्रकार की शिलाजीत के गुण अथवा लाभ अलग अलग हैं। रजत शिलाजीत का स्वाद चरपरा होता है। यह पित्त तथा कफ के विकारों को दूर करता है। स्वर्ण शिलाजीत मधुर, कसैला और कड़वा होता है जो बात और पित्तजनित व्याधियों का शमन करता है। लौह शिलाजीत कड़वा तथा सौम्य होता है। ताम्र शिलाजीत का स्वाद तीखा होता है। कफ जन्य रोगों के इलाज के लिए यह आदर्श है क्योंकि इसकी तासीर गर्म होती है। समग्र रूप में शिलाजीत कफ, चर्बी, मधुमेह, श्वास, मिर्गी, बवासीर, जन्माद, सूजन, कोढ़, पथरी, पेट के कीड़े तथा कई अन्य रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है। यह जरूरी नहीं है कि शिलाजीत का सेवन तभी किया जाए जब कोई बीमारी हो स्वस्थ मनुष्य भी इसका सेवन कर सकता है। इससे शरीर पुष्ट होता है और बल मिलता है। शिलाजीत का सेवन दूध और शहद के साथ सुबह सूर्योदय से पहले लेना चाहिए। इसके ठीक प्रकार पाचन के बाद अर्थात् तीन-चार घंटे के बाद ही भोजन करना चाहिए। दिमागी ताकत के लिए प्रतिदिन एक चम्मच मक्खन के साथ शिलाजीत का सेवन लाभदायक होता है। इससे दिमागी थकावट नहीं होती। मधुमेह, प्रमेह और मूत्र संबंधी विकारों के निराकरण में शिलाजीत बेहद उपयोगी सिद्ध हुआ है। एक चम्मच शहद, एक चम्मच त्रिफला चूर्ण के साथ लगभग दो रत्ती शिलाजीत का सेवन प्रमेह रोग को नष्ट कर देता है। इस मिश्रण का सेवन सूर्योदय से पहले ही करना चाहिए। मधुमेह के इलाज के लिए थोड़ी थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन लगातार शिलाजीत का सेवन तब तक किया जाना चाहिए जब तक कि लगभग पांच सेर मात्रा रोगी के शरीर में न पहुंच जाए। यह रोगी की स्थिति बहुत हद तक ठीक कर देता है। मूत्रावरोध, पीड़ा जलन और प्रमेह के उपचार के लिए पीपल और छोटी इलायची को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें, इस एक चम्मच चूर्ण के साथ शिलाजीत का सेवन लाभदायक होता है।

काला नमक- पांच प्रकार के नमकों में काला नमक सबसे शक्तिशाली होता है। इसके इस्तेमाल से पाचन क्रिया सुधरने के साथ ही सांस की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

आयुर्वेद के अनुसार काला नमक अपनी आहार में शामिल करने से शरीर की कई बीमारियां दूर हो जाती हैं। यह रक्तवसा, उच्च रक्तचाप, अवसाद और पेट की तमाम बीमारियों में राहत देता है, क्योंकि इसमें ८० तरह के खनिज शामिल हैं। अगर आप सुबह काला नमक और पानी मिलाकर पीना शुरू कर देते हैं तो आपको काफी फायदा हो सकता है। मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द में यह नमक आराम देता है। इसे फायदे के लिए आपको एक कपड़े में १ कप काला नमक डालकर उसे बांधें और पोटली बना लें। इसके बाद उसे किसी कढ़ाई में गरम करें और उससे जोड़ों की सिकाई करें।

नमक वाला पानी मुंह में लारवाली ग्रंथि को सक्रिय करने में मदद करती है। इससे पेट के अंदर प्राकृतिक नमक,

हाइड्रोक्लोरिक एसिड और प्रोटीन को पचानेवाले किण्व को उत्तेजित करने में मदद करता है। जिससे भोजन टूटकर आराम से पच जाता है। यह पाचन को दुरुस्त कर शरीर की कोशिकाओं तक पोषण पहुंचता है, जिससे मोटापा नियंत्रण करने में मदद मिलती है।

काला नमक में पोटैशियम होता है जब हमारी मांसपेशियों को ठीक से काम करने में मदद करता है। इसलिए काले नमक को रोजाना खाने में शामिल करें जिससे मांसपेशियों में क्रेम्प की समस्या कम होती है।

अगर गैस से छुटकारा पाना है तो कॉपर के बर्तन गैस पर चढ़ाएं, फिर उसमें काला नमक डालकर हल्का चलाएं और जब उसका रंग बदल जाए तब गैस बंद कर दें। घोल का आधा चम्मच लेकर एक गिलास पानी में मिक्स कर पिएं।

क्षारीय प्रकृति होने के कारण यह पेट में जाकर आम्ल को काटता है और सीने की जलन व आम्लता को ठीक करता है।

रूसी और बाल झड़ने की समस्या है तो काला नमक और टमाटर का रस हफ्ते में एक दिन सिर में लगाएं। यह रूसी को दूर करेगा।

अपरिष्कृत नमक में मौजूद खनिज हमारी तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। नमक, कोर्टिसोल और एड्रिनलाइन, जैसे दो खतरनाक अवसाद संप्रेरक को कम करता है। इसलिए रात को अच्छी नींद आती है।

आलू पौष्टिक तत्वों से भरा है। आलू में सबसे ज्यादा श्वेतसार पाया जाता है। आलू में सोडा, पोटैशियम और विटामिन ए और डी पर्याप्त मात्रा में होता है। आलू में मैग्नीशियम, फास्फोरस, लौहांश और जिंक भी होता है।

शीघ्र सोने और प्रातःकाल जल्दी उठनेवाला मानव आरोग्यवान, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है। यह महावाक्य से हम सभी जानकार हैं। एक अच्छे दिन एवं अच्छे स्वास्थ्य की शुरुआत होती है प्रातःकाल से। सही समय में जागना एवं सोने को अपने दिनचर्या में शामिल करें।

दिन में खासकर प्रातः अथवा संध्या में कुछ हल्का फुल्का व्यायाम जैसे की सैर, जॉगिंग आदि को सिर्फ आधा घंटा करके भी आप एक नई स्वस्थ पहले कर सकते हैं। अगर आप जिम में कसरत अथवा कोई खेल जैसे फुटबॉल खेलते हैं तो वह और भी उत्तम हो सकता है।

एक ऐसा आहार ले जिसमें समस्त पोषक तत्व हो और दिनभर में तीन बार भोजन जरूर करे, जिसकी विशेषतः शुरुआत एक पौष्टिक नाश्ते से हो। कई लोग सबेरे की व्यस्तता के कारण नाश्ते को तरजीह नहीं देते।

आहार के नाम पर अपने को भूखा न रखे, डाइटिंग का अर्थ है- भोजन शैली में व्यवहारिक परिवर्तन कर सारे पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन लेने का नियम का पालन करना एवं यदा-कदा रूप में कुछ भी खा लेने की आदत से बचना।

अध्यात्म मानव चरित्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उसके भावनात्मक पक्ष को प्रभावित करता है। इसे उपेक्षा का शिकार न होने दे। इसके लिए विशेष रूप से ध्यान को अपने दिनचर्या में शामिल करे। इसके द्वारा आप दिन प्रतिदिन की नकारात्मकता से दूर रहेंगे और यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य के बेहतरी में भी सहायक होगा।

एक निर्धारित समय में अपने स्वास्थ्य का व्यापक परीक्षण करवाते रहें। यह आज के माहौल में बहुत जरूरी है, इसके द्वारा आप चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की संपूर्ण जानकारी ले सकते हैं एवं बेहतर दिनचर्या विकल्पों के ज्ञान से अपने आप को भविष्य में स्वस्थ हो सकनेवाले होते हैं।

खुबसूरत त्वचा केवल बाहरी दिखावे से नहीं बनती है बल्कि इसके लिए त्वचा व शरीर को भीतर से स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। ग्वारपाठा एक ऐसा प्रसिद्ध हर्ब है जो आपकी त्वचा को भीतर से स्वस्थ बनाने के साथ-साथ आपके शरीर को

भी स्वस्थ बनाता है। इसकी अद्भुत हीलिंग प्रोपर्टीज अर्थात स्वस्थ करने का गुण इसे अन्य हर्बस से अलग करता है।

ग्वारपाठा में एंटी बैक्टीरियल और एंटी वायरल विशेषताएँ हैं। सरल भाषा में कहें तो ग्वारपाठा जीवाणु और विषाणु दोनों से बचाव करने में समर्थ है। ग्वारपाठा शारीरिक समस्याओं और सौन्दर्य सम्बन्धी समस्याओं के लिए बहुत लाभकारी है।

ग्वारपाठा रस की एंटी बैक्टीरियल विशेषता आपकी त्वचा को नया जीवन देने में मदद करता है। ग्वारपाठा शरीर को भीतर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकालता है और त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करता है जिससे आपकी त्वचा स्वस्थ बनती है। नियमित रूप से ग्वारपाठा का सेवन करने पर आपकी त्वचा भीतर से खूबसूरत बनती है। इस रस से न केवल आपकी त्वचा को नया जीवन मिलता है बल्कि इससे बढ़ती उम्र का त्वचा पर पड़ने वाला कुप्रभाव भी कम होता है। ग्वारपाठा रस झुर्रियों का इलाज करता है। यह त्वचा में कोलाजन और लचीलेपन को बढ़ाकर आपकी त्वचा को जवान और खूबसूरत बनाता है। साथ ही यह काले धब्बे को भी साफ करता है।

ग्वारपाठा रस की रोग प्रतिरक्षात्मक क्षमता को मजबूत करता है जो कि संक्रमण से बचने में मदद करता है। ये शरीर के स्टार उर्जा स्तर को भी बढ़ाता है। साथ ही ग्वारपाठा रस वजन कम करने में भी मदद करता है। ग्वारपाठा रस की सभी विशेषताओं को प्राप्त करने का एक आसान और सरल विकल्प है। हर रोज ग्वारपाठा रस का सेवन करे और अपनी त्वचा व शरीर को नया जीवन दे।

हमारे शरीर में कुल २३० संप्रेरक होते हैं, जो शरीर की अलग अलग क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं संप्रेरक की छोटी-सी मात्रा ही कोशिका के चयापचय को बदलने के लिए काफी होती है। ये एक रासायनिक संदेशवाहक की तरह एक कोशिका से दूसरी कोशिका तक संदेश पहुंचाते हैं। संप्रेरक असंतुलन के कई कारण हो सकते हैं जैसे जीवनशैली, पोषण, व्यायाम, गलत आहार, तनाव और उम्र आदि। लोग मानते हैं कि संप्रेरक असंतुलन तभी होता है जब महिला मैनोपॉज से गुजर रही होती है, खराब खान-पान और व्यायाम न करने से यह बिगड़ जाता है।

यह असंतुलन स्वास्थ्यसंबंधी सामान्य परेशानियां जैसे-मुंहासे, चेहरे और शरीर पर अधिक बालों का उगना, समय से पहले उम्र बढ़ने के लक्षण नजर आने से लेकर मासिक धर्म संबंधी गड़बड़ियां, यौन के प्रति अनिच्छा, गर्भ ठहरने में मुश्किल आना और बांझपन जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। पुरुषों में चिड़चिड़ापन, स्पर्म कम बनना और यौन की चाह कम हो जाती है लेकिन दवाई, योग और पौष्टिक आहार लेने से सब ठीक हो सकता है।

मेवों में बहुत सारा प्रोटीन होता है। प्रोटीन आहार पुरुष और महिला दोनों के लिए अच्छा होता है।

अवाकाडो में अच्छी वसा पाई जाती है जो शरीर के लिए अच्छी होती है।

अपने आहार में समुद्री आहार शामिल करें, टूना मछली में बहुत सारा ओमेगा-३ फैटी एसिड होता है जो शरीर में संप्रेरक का संतुलन करेगा।

हरी सब्जियां और बींस में बहुत सारा कार्बोहाइड्रेट्स और रेशे होता है जो संप्रेरक असंतुलन को ठीक करने में मददगार होता है। पानी पीने से शरीर आर्द्रता रहती है और उसका तनाव स्तर भी कम होता है। तनाव संप्रेरक असंतुलन का सबसे बड़ा कारण है। ग्रीन टी पीने से वजन नियंत्रण में रहता है और शरीर को बहुत सारा एंटीऑक्सीडेंट भी प्राप्त होता है। अगर आप एंटीऑक्सीडेंट आहार से नहीं ग्रहण कर पा रहे हैं तो सम्पूरक लेना शुरू कर दें।

तेलों का प्रयोग हमारे देश में वैदिक काल से लेकर आज तक चला आ रहा है। इनके सेवन से शरीर सुन्दर और सुडौल बनता है। भोजन में तेल या घी का प्रयोग करने से शरीर में सुखापन आ जाता है और शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

सामान्यतः सभी तेल पित्त को बढ़ाने वाले होते हैं, मल-मूत्र को बांधते हैं, कफ को बढ़ाने से रोकते हैं, वात को दूर करनेवाले होते हैं। मेधा और अग्नि को बढ़ानेवाले होते हैं।

सभी प्रकार के तेलों का प्रयोग भोजन के साथ ही करना चाहिए। स्वास्थ्य के लिए तेल बहुत लाभदायक होते हैं। ये संपूर्ण रोगों को नष्ट करनेवाले माने गये हैं। इनके सेवन से पाचनशक्ति का संवर्धन होता है। तेल को खाने तथा नहाने से पूर्ण शरीर पर मालिश करने से शरीर में बल और सौंदर्य इत्यादि की वृद्धि होती है।

अलसी- इसके तेल में विटामिन ई पाया जाता है। इसका सेवन वात, कफ, खांसी, नेत्र के रोगों में लाभकारी होता है। यह पाक में तीखा गाढ़ा होता है। कुष्ठ रोगियों को भी इनके तेल का सेवन करने से अत्यन्त लाभ होता है। आग से जले हुए घाव पर इसके तेल का फाहा लगाने से जलन और दर्द में तुरंत आराम मिल जाता है।

अलसी को भूनकर बकरी के दूध में पकाकर पुलटिस बांधने से फोड़े का दर्द बंद हो जाता है और फोड़ा फूट जाता है। इसके तेल को कान में डालने से कान का दर्द बंद हो जाता है। अलसी की हरी, ताजा और कोमल पत्तियों को खाने से श्वास अच्छा होता है। इसका तेल औषध के रूप में, चित्र बनाने के कार्य तथा वार्निश बनाने में उपयोग होता है।

रेड़ी के तेल को एंटंड और कास्ट्रैऑयल कहते हैं। इसका तेल मधुर, भारी व कफ को बढ़ानेवाला होता है। इसके तेल का सेवन हृदय रोग, पुराना बुखार, पेट के वायु संबंधी रोग, अफरा, वायुगोला, शूल, कब्जियत और कृत्रिम को दूर कर देता है। भूख को बढ़ानेवाला, कुष्ठ को नष्ट करनेवाला, यौवन को स्थिर रखनेवाला, दुर्गन्धयुक्त, तीखा, रस में मधुर, पाक में कडुवा, दस्त लानेवाला होता है।

इसके शुद्ध तेल को एक छटांक अथवा आधी छटांक पीने से जुलाब होता है और यह पेट को साफ कर देता है। चूने या मटर के बेसन में इसके तेल को मिलाकर शरीर पर उबटन करने से चमड़ी का रंग साफ हो जाता है, शरीर की सुन्दरता को बढ़ानेवाला होता है और झांझियों को दूर करनेवाला होता है। इसके तेल का सेवन करने से बवासीर, मस्से की पीड़ा, कमर का दर्द आदि रोगों को दूर करता हुआ स्मरणशक्ति को बढ़ानेवाला होता है।

जैतून के तेल को ऑलिव ऑयल कहते हैं। शरीर में इसके तेल की मालिश सर्दी को दूर करनेवाली, सूजन को मिटानेवाली, लकवा, सुन्न गठिया, कृमि और वातरोग के लिए अत्यन्त हितकारी होता है।

तिल के तेल में विटामिन ए, ई, पाया जाता है। तिल का तेल अन्य तेलों की अपेक्षा स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ होता है। यह मधुर, सूक्ष्म, कसैला, भारी, ठंडे स्पर्शवाला, कफ, खुजली, वात रोग को नष्ट करता है। सिर में लगाने से बाल चिकने, बड़े, काले, मस्तिष्क की निर्बलता और खुशकी को दूर करता है। तिल के तेल को थोड़ा सा गर्म करके एक माह तक प्रतिदिन मालिश करने से शरीर की चमड़ी चमकने लगती है और शरीर की सुन्दरता बढ़ती है।

इसके तेल में हींग और सोंठ को मिलाकर गर्म करके शरीर में मालिश करने से कमर, जोड़ों, लकवा, वायु और अंग का जकड़ा जाना रोग मिटा देता है। तिल के तेल में लहसुन की कली डालकर, गर्म करके कुछ बूंदें कान में डालने से कान का शूल मिट जाता है। इनको खाने से अधिक मालिश में ही अधिक गुणकारी होता है।

नारियल के तेल में विटामिन ई पाया जाता है। इनका तेल ठंडा, मधुर, भारी, ग्राही, पित्तनाशक, कफ उत्पन्न करनेवाला, हृदय और बाल को बढ़ानेवाला होता है। इसको सिर के बालों में लगाने से बाल चिकने, काले, लंबे हो जाते हैं और दिमाग की खुशकी दूर होती है। नारियल का तेल खाने में प्रयोग करने से शरीर में संप्रेरक संतुलन होने लगता है। संप्रेरक असंतुलन की वजह से शरीर में बढ़ी वसा भी कम होने लगेगी।

बहेड़े का तेल मधुर, ठंडा, बालों के लिए हितकारी और वायु तथा पित्त को दूर करनेवाला होता है।

बिनौले के तेल में विटामिन ई पाया जाता है। इसके सेवन से स्त्री के स्तन में अधिक दूध उत्पन्न होता है और फोड़ा-फुंसी, खुजली, दाह सूजन, जोड़ों का दर्द, गठिया आदि रोगों को यह दूर करनेवाला होता है।

महुआ का तेल गर्म, वातनाशक होता है। वात की सूजन, गठिया रोग पर मालिश करने से ठीक हो जाता है।

राई के तेल में विटामिन ई पाया जाता है। यह वात विकार, चर्मरोग को दूर करनेवाला होता है, मूत्रकृच्छ के रोगों को हानि देता है। इसका तेल सरसों के तेल के बराबर ही खाने के उपयोग में आता है।

सरसों के तिल में विटामिन ए, बी, ई पाया जाता है। सरसों के तेल को कडुवा तेल भी कहा जाता है। यह गर्म होता है। कान में डालने से कान का दर्द बंद हो जाता है और कान के अंदर की मैल को बाहर निकाल देता है। आंखों में लगाने से रतौंधी दूर हो जाती है। इसमें नमक मिलाकर दांतों में मलने से दांत दर्द, पायरिया रोग दूर होता है और दांतों को मजबूत बनाता है।

इसमें चार गुना धतूरे का रस थोड़ी हल्दी मिलाकर, उबालकर धतूरे का रस जल जाने पर, उतारकर इनमें तेल की मालिश करने से वाताव्याधि से जकड़े हुए शरीर के अंग को मिटा देता है और वात-विकार को दूर करता है।

जाड़े के मौसम में सरसों के तेल में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर धूप में बैठकर पूरे शरीर में मालिश करने से त्वचा चिकनी, मुलायम और चेहरा सुन्दर हो जाता है। छोटे या नवजात शिशु के पूरे शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करके कुछ देर तक लिए धूप में लिटाने से सूखा रोग अच्छा हो जाता है और शरीर हृष्ट पुष्ट होने लगता है।

हम अपनी दिनचर्या में सुधार कर खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। साथ ही कई छोटी मोटी बीमारियों से खुद को दूर भी रख सकते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए सबसे जरूरी होता है समय पर भोजन करना। व्यायाम करना, तैलीय और रक्तवसा वाली चीजों को नजरअंदाज करना। अगर इन आदतों को रोजाना की जिंदगी में शामिल किया जाए तो बेशक कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है।

नमक और शक्कर कम करें। इन्हें ज्यादा खाने से रक्तचाप, मधुमेह और हृदय बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती है। नियमित व्यायाम करने से शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से रक्तदाब नियंत्रित रहता है। अवसाद, मधुमेह और दिल से जुड़ी कई समस्याओं से बचाव होता है।

तनाव कई बीमारियों की जड़ है। खुश रहने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है। बीमारियों से भी बचाव होती है। सुबह उठकर पानी पीने से शरीर के अपशिष्ट पदार्थ निकल जाते हैं। रोज ६-८ गिलास पानी पीना गुर्दे और त्वचा के लिए अच्छा होता है।

नाश्ता न करने से मोटापे का खतरा ज्यादा होता है। भारी भरकम और स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता करने से दिनभर ओवरईटिंग से बचा जा सकता है। फलों और सब्जियों में रेशे और पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं और उष्मांक कम होती है। इससे पाचन भी अच्छा रहता है।

ज्यादातर बीमारियां संक्रमण के कारण फैलती हैं। हाथ साफ किए बिना कुछ भी खा लेना खतरनाक हो सकता है, क्योंकि हाथ संक्रमित हो सकते हैं। खाने से पहले और शौचालय से लौटने के बाद साबुन से हाथ धोना जरूरी है।

७-८ घंटे की नींद- पर्याप्त नींद लेने से मोटापा, मधुमेह, हृदय बीमारी, अवसाद जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है। ७-८ घंटे की नींद जरूरी है।

खूब खाएं- सेब, केला, संतरा, स्ट्रॉबेरी, एवाकाडो, ब्लूबेरी। गाजर, टमाटर, गोभी, ब्रोकली, प्याज और मिर्च। चिकन, बिना चर्बीवाला मांस, सैलमन मछली, झींगा। नारियल तेल, जैतून का तेल, सूखे। बादाम, अखरोट।

यह न खाएं- दुग्ध उत्पाद- दूध, चीज, आइसक्रीम और व्हाइट चॉकलेट। अनाज- ब्रेड, पास्ता, चावल, गेहूं। अटर पटर आहार- बर्गर, पिज्जा, केक। पेय पदार्थ- शराब, सोडा, पैक फ्रूट।

हर किसी में मजबूत और गठीले शरीर की चाह होती है लेकिन इसके लिए यह जरूरी नहीं कि आप जरूरत से ज्यादा से ज्यादा आहार खाएं या फिर ज्यादा से ज्यादा वर्कआउट करें। इसके लिए कुछ नियम बनाकर भी आप मजबूत मांसपेशियां पा सकते हैं।

मजबूत मांसपेशियां बनाने का पहला नियम है कि आप अपने शरीर की फालतू वसा को कम करें।

अच्छा शरीर बनाने के लिए खिंचाव की आदत डालें। मांसपेशियां धीरे-धीरे खींचे कोई जल्दी न करें क्योंकि इससे चोट लगने का खतरा भी हो सकता है।

व्यायाम करने से पहले वार्मअप जरूर करें। इसके लिए दस मिनट सैर या जॉगिंग भी कर सकते हैं।

हैवी लिफ्टिंग वेट, स्लिप डिस्क और स्ट्रेन्ड इरेक्टर जैसी व्यायाम चोटों का कारण बन सकती हैं। आप इस तरह की चोटों के जोखिम को वार्मअप और सही तकनीक से कम कर सकते हैं।

मांसपेशियां बनाने में कार्डियो व्यायाम जैसे दौड़, जलतरण और साइकिलिंग भी आपके लिए उपयोगी साबित हो सकती है। मांसपेशिया बनाने के लिए प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। इसके साथ-साथ खनिज, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट्स लेने भी बहुत जरूरी है। अपनी आहार में गेहूं, हरी सब्जियां, फल, दूध, दालें शामिल करें।

संतुलित भोजन करें। भोजन शरीर के निर्माण और क्षयग्रस्त कोषों की मरम्मत के लिए जरूरी है।

सब्जियां खनिज लवण से भरपूर होती हैं। मौसमी सब्जियों को भोजन में अवश्य शामिल करें। मूली, मेथी, गाजर, पालक को कच्चा भी सलाद के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। कम से कम १०० ग्राम सब्जी नियमित खाना चाहिए। फल भी विटामिन से भरपूर होते हैं। आवश्यक नहीं कि आप महंगे फल ही खाएं। मौसम के अनुसार अमरूद, आंवला, केला, खीरा, खरबूज, तरबूज आदि अत्यंत लाभदायक हैं।

पशुजन्य प्रोटीन- सभी आयु वर्ग के लोगों के भोजन में दूध, दही, लस्सी आदि की आवश्यकता है। सप्रेटा दूध में भी सभी आवश्यक तत्व हैं। अतः इसे भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इस प्रकार आसानी से मिलनेवाले अनाज, दालें, मौसमी फल, सब्जियां तेल, गुड़ को अपने भोजन में शामिल कर संतुलित भोजन किया जा सकता है।

अनाज की अपनी विशेषता होती है। गेहूं, चावल, बाजरा, मक्का आदि अनाज के आटे से चोकर न निकालें। बिना पॉलिश किए चावल का प्रयोग करें। चावल की परत में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है।

रक्षाकारी भोजन- शरीर को बीमारियों से बचाने के लिए विटामिनों व खनिज लवणों और प्रोटीनयुक्त दूध, पनीर, फल, सब्जियां आदि चीजें आहार में लें।

गुड़ अथवा शक्कर- शक्कर की अपेक्षा गुड़ में अधिक पोषक तत्व होते हैं। इसमें लोहा, विटामिन एवं अन्य खनिज लवण हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से सफेद चीनी अत्यंत हानिकारक है और प्राकृतिक चिकित्सा में इसे श्वेत विष की संज्ञा दी गई है।

ऊर्जादायक भोजन- इनमें सभी प्रकार के अनाज, गेहूं, चावल, जौ, बाजरा, मकई, घी, तेल, गुड़, शक्कर, मक्खन, आलू, शकरकंद, जमीकंद आदि आते हैं।

दालें- शाकाहारी लोगों के लिए दालें अत्यंत आवश्यक हैं। दालें बलवर्द्धक व प्रोटीन से भरपूर होती हैं। मूंग की दाल सुपाच्य है और बुजुर्गों के लिए उत्तम आहार है।

मूंगफली, सरसों, तिल या घी इनमें पौष्टिकता की दृष्टि से कोई अंतर नहीं है। भोजन में वनस्पति घी का प्रयोग न करें। शुद्ध देसी घी या तेल खाना स्वास्थ्य की दृष्टि से ज्यादा अच्छा है।

यदि आप निम्नलिखित सभी बातों का पालन कर सकते हैं तो इसमें कोई संशय नहीं कि आप शतायु को न प्राप्त हो।

दिन की शुरुआत एक गिलास गुनगुने पानी के साथ करनी चाहिए। चाहे तो इसमें शहद व नींबू मिला सकते हैं। सुबह का वक्त व्यायाम, ध्यान व योग के लिए सर्वाधिक उपयुक्त होता है, इसलिए हमें इस अवसर का लाभ उठाना चाहिए। व्यायाम, ध्यान, योगासन व प्राणायाम करते वक्त ढीले कपड़े पहनें, जो हमारे शरीर को आराम दें और जो पसीने को अच्छी तरह से सोख सकें। शारीरिक व्यायाम के बीच एक दो घूंट पानी जरूर पीते रहना चाहिए। ऐसा करने से शरीर में पसीने द्वारा निकले पानी की कमी पूरी होती है। भोजन को तीन बार भरपेट खाने की जगह थोड़ी थोड़ी देर में कम मात्रा में कई बार आहार ग्रहण करना चाहिए। ऐसा करने से पाचन तंत्र पर ज्यादा जोर नहीं पड़ता।

व्यायाम करने के बाद भोजन में हमें अधिक मात्रा में प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट्स युक्त खाद्य पदार्थ लेने चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए अपनी सोच सकारात्मक बनानी चाहिये। नकारात्मक सोच व्यक्ति को अवसाद, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि समस्याओं से ग्रस्त कर देती है। ५० वर्ष की उम्र पार कर चुके लोगों को प्रतिदिन १२०० मिलीग्राम कैल्शियम और ८००-१००० यूनिट विटामिन डी की खुराक लेनी चाहिए। ऐसा करने से अस्थिक्षरण (हड्डियों को खोखला बनानेवाला रोग) से बचाव होता है। विटामिन सी शरीर में लौहांश के अवशोषण को बढ़ाता है। नाश्ते व भोजन के साथ कॉफी और चाय पीने लौहांश के अवशोषण की प्रक्रिया में ५० से ६५ प्रतिशत तक कमी आ जाती है। इसलिए हमें भोजन के साथ चाय-कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। शीघ्र आहर, शीतपेय आदि से परहेज करें।

लोहे की कमी शरीर के लिए हानिकारक तो होता ही है, लोहे की अधिकता भी बहुत हानि करती है। यानी यह शरीर में होना चाहिए, लेकिन संतुलित मात्रा में। शरीर में लोहे की मात्रा २० ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए, इससे अधिक होने पर शरीर में हीमोक्रोमेटिक रोग के लक्षण पनपने लगते हैं। लोहे का मुख्य कार्य खून के प्रमुख घटक लाल रक्त कणों का निर्माण करना है। इतना ही नहीं हीमोग्लोबिन के निर्माण का कार्य भी लोहा करता है, जो शरीर के अंग-प्रत्यंगों को सुडौल बनाकर, शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है।

अग्नाशय में लोहे की अधिकता से उसकी इंसुलिन बनानेवाली कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, इससे हीमोक्रोमेटोसिस के मरीज मधुमेह के मरीज हो जाते हैं। यकृत में लोहे की अधिकता से सिरोसिस हो जाता है और बाद में कर्करोग का रूप धारण कर लेता है। हृदय की मांसपेशियों में लोहे की अधिकता से मांसपेशियों को इतना नुकसान होता है कि उससे हृदय गति बंद होने का खतरा बढ़ जाता है। हाथ-पैर के जोड़ों में अधिक लोहा जमा हो जाने से गठिया रोग हो जाता है। अंडकोष में अधिक लोहा जमा हो जाने से शुक्राणु पैदा करनेवाली कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जो पुरुष को बच्चा पैदा करने में नाकाम कर देती हैं या नपुंसक बना देती हैं। अधिक मात्रा में लौहयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से हाजमा बिगड़ जाता है।

अगर आपको रक्ताल्पता है तो इसका मतलब यह है कि खून में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी है और हीमोग्लोबिन का स्तर भी कम है। कुछ ऐसे फल हैं जिनका सेवन एनीमिक होने पर जरूर करना चाहिए।

अनार में विटामिन सी और लौहांश पाया जाता है। ये शरीर में न केवल रक्त प्रवाह को बढ़ाता है बल्कि रक्ताल्पता में फायदा देता है।

खट्टे फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत होते हैं। संतरे में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है और इसका उपयोग करके रक्ताल्पता से बचा जा सकता है।

शरीर में नई कोशिकाओं के निर्माण और रखरखाव के लिए फोलिक एसिड बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह रक्ताल्पता के उपचार में भी बहुत मदद करता है, विशेष रूप से तब जब महिलाएं गर्भवती हो।

मौसमी में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है। अगर आप रक्ताल्पता से पीड़ित हैं तो इसका सेवन जरूर करें। आप इसे कच्चा भी खा सकते हैं या इसका रस भी पी सकते हैं।

कीवी में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है। अगर आप एनीमिक हैं और लौहांश की गोलियां खा रहे हैं तो गोलियों के साथ-साथ आपको कीवी भी खाना चाहिए।

सेब उन कई फलों में से एक है जो रक्त काउंट बढ़ाने में सहायक है। सेब में विटामिन सी होता है जो शरीर को नॉन-हेम लौहांश अवशोषित करने में मदद करता है।

आलू बुखारा और इसका रस लौहांश के बहुत अच्छे स्रोत हैं और रक्ताल्पता के उपचार के लिए उत्तम फल है। नाश्ते में रोज आलू बुखारा शामिल करें।

विटामिन बी-१२ हमारी कोशिकाओं में पाए जानेवाले जीन डीएनए को बनाने और उसकी मरम्मत में सहायता करता है। यह ब्रेन स्पाइनल कॉर्ड और नर्वस के कुछ तत्वों की रचना में भी सहायक होता है। लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण भी इसी से होता है। यह शरीर से सभी हिस्सों के लिए अलग-अलग तरह के प्रोटीन बनाने का भी काम करता है। यह ऐसा विटामिन है, जिसका अवशोषण हमारी आंतों में होता है। वहां लैक्टो बैसिलस (फायदेमंद बैक्टीरिया) मौजूद होते हैं, जो बी-१२ के अवशोषण में सहायक होते हैं।

शाकाहारी लोगों को खाने में दूध उत्पाद का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए। आमतौर पर किसी स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में इसकी मात्रा ४००-५०० पिकोग्राम/मिली लीटर होनी चाहिए। उन्हें दूध, दही, पनीर, चीज, मक्खन, सोया मिल्क या टोफू का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

खाना खाने के बाद स्वाभाविक रूप से नींद आने लगती है। कई बार थकावट इतनी बढ़ जाती है कि बिस्तर दिखते ही सो जाने का मन करता है। लेकिन खाना-खाने के बाद कई ऐसी आदतें हैं जिनसे बचना सेहत के लिये संजीवनी की तरह है। खाने के बाद चाय-सिगरेट आदि का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिये। जब तक खाना अच्छी तरह पच न जाए और उसके पोषक तत्व अवशोषित ना हो जाएं पोषण की प्रक्रिया पूरी नहीं होती।

खाने को पचने में कुछ वक्त लगता है। ऐसे में कोशिश करनी चाहिए कि खाने के तुरंत बाद सोएं नहीं। इससे गैस और आंतों में संक्रमण होने की आशंका बढ़ जाती है।

सिगरेट पीना अपने आप में एक बुरी लत है, जिससे हृदय और सांस संबंधी कई तरह की बीमारियां घर कर जाती हैं। खाने के ठीक बाद धूम्रपान करना दस गुना खतरनाक हो सकता है। साथ ही इससे कर्करोग का खतरा भी काफी बढ़ जाता है।

नहाने के दौरान हाथ और पैर सक्रिय अवस्था में होते हैं जिससे इन अंगों का रक्त संचार काफी बढ़ जाता है। इन अंगों में रक्तसंचार बढ़ने से पेट में रुधिर प्रवाह पर असर पड़ता है और पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

अगर आप खाने के साथ ही फल खाते हैं तो फल पेट में ही चिपक जाते हैं और सही तरीके से आंतों तक नहीं पहुंच पाते हैं। ऐसे में उनसे मिलनेवाला पोषण अधूरा ही रह जाता है। इसी आधार पर कहा जाता है। कि खाने के करीब एक घंटे बाद फलों का सेवन करना चाहिए। सुबह खाली पेट फल खाना सबसे अच्छा है।

चाय की पत्तियों में उच्च अम्लीयता होती है। इससे प्रोटीन के पाचन पर असर पड़ता है और वो आसानी से नहीं पच जाता है। ऐसे में कोशिश करनी चाहिए कि खाने के एक से दो घंटे बाद ही चाय पिएं।

टोटल रिप्लेसमेंट शल्यचिकित्सा में क्षतिग्रस्त नी (घुटना) व हिप (कूल्हा) के जोड़ के बेकार व हानि पहुंचानेवाले हिस्से को काटकर अत्यधिक मजबूत कृत्रिम जोड़ को हड्डी से जोड़ दिया जाता है। कृत्रिम जोड़ में स्टील, टाइटेनियम, कोबाल्ट क्रोमियम एलाय व अल्ट्रा हाइडेनसिटी पॉलिथीन का सम्मिश्रण होता है।

जुएं का पड़ना- हरे अमरबेल को पीसकर पानी के साथ मिला लें और बालों को धोएं। इससे जुएं मर जायेंगे। इसे पीसकर तेल में मिलाकर लगायें, इससे बालों के उगने में लाभ होगा।

आंखों में सूजन- बेल के लगभग १० मिलीलीटर रस में शक्कर मिलाकर आंखों में लेप करने से नेत्राभिश्यंद (मोतियाबिंद) आंखों की सूजन में लाभ होता है।

जोड़ों के दर्द- अमर बेल का बफारा देने से गठिया वात की पीड़ा और सूजन शीघ्र ही दूर हो जाती है। बफारा देने के पश्चात इसे पानी से स्नान कर लें तथा मोटे कपड़े से शरीर को खूब पोंछ लें, तथा घी का अधिक सेवन करें। अमरबेल का बफारा (भाप) देने से अंडकोष की सूजन उतरती है।

व्यायाम से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि शरीर में एन्डोर्फिन (यह संप्रेरक मूड को खुशामिजाज बनाता है) अधिक स्रावित होता है। ओमेगा- ३ वसा (जो मुख्य रूप से मछलियों- सैलमन, मैकेरल और सैरडाइन में पाया जाता है) के सेवन से मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। एरोबिक्स व्यायाम हृदय व फेफड़ों को शक्ति प्रदान करते हैं। इसलिए एरोबिक व्यायाम सप्ताह में तीन दिन करना जरूरी है।

सिगरेट, तंबाकू, गुटखा, शराब आदि अन्य मादक पदार्थों के सेवन से शरीर की नाड़ी तन्त्र कमजोर हो जाती है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है। रात के भोजन के बाद सोने से पहले हमें कम से कम बीस मिनट जरूर टहलना चाहिए। ऐसा करने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। व्यायाम में परिवर्तन करते रहें। जैसे एक दिन योगासन करें तो अगले दिन जिम जाएं और फिर उसके अगले दिन एरोबिक्स करें। ऐसे परिवर्तन से आप नयापन महसूस करेंगे। व्यायाम का आशय यह नहीं है कि आप शरीर पर अत्याचार करें। अगर शरीर दुखने लगे और अधिक थकान लगे तो व्यायाम को उसी वक्त रोक दें। प्रत्येक दिन व्यायाम करने से पहले यह जरूर सोचे कि अमुक व्यायाम का हमारे स्वास्थ्य व शरीर के लिए कितना महत्व है। शरीर के लिए मालिश का खास महत्व है। हमें हर मौसम में नहाने से पहले मालिश जरूर करनी चाहिए।

शरीर पांच तत्वों से मिलकर बना है। ये तत्व हैं क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर। शरीर की व्याधियों को दूर करने में भी इन्हीं का ही उपयोग किया जाना चाहिए। इन तत्वों से मानव शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। शरीर के सभी रोगों का कारण अपशिष्ट पदार्थों का इकट्ठा होना है। इनका उपचार भी एक ही है- पूरे शरीर की प्राकृतिक शुद्धि। शरीर में पांचों तत्वों के संतुलन को योग, प्राकृतिक चिकित्सा व आहार संतुलन को बनाए रखकर ही शरीर की शुद्धि बनाए रखी जा सकती है। ऐसा करने से साध्य-असाध्य रोगों से समूल मुक्ति संभव है। जीर्ण व जटिल रोगों को ठीक करने में इस विधि से होनेवाले उपचार में अधिक समय लग सकता है, लेकिन रोग हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।