

- ब्वदजमदजे
- 2 रोग रहित रहो
- 7 गर्मी के कारण परेशानी और शारीरिक रोग
- 10 खून का कम होना (अनीमिया)
- 14 नशे की लत (आदत)
- 17 मरीज- जिनको हवाई सफर न करने का सुझा
- 19 मलेरिया
- 22 गुरदे और पेशाब की बिमारी
- 23 बर्ड फ्लू
- 25 दमे का रोग
- 27 नज्ला-जुकाम
- 29 पित्ते मे पत्थरी की बिमारी
- 30 मुँह मे छाले
- 33 मसूडों का रोग
- 34 पीठ का दर्द
- 35 गठिया
- 37 आँखों की बिमारियाँ
- 41 दिल की जलन
- 42 दिल का दौरा
- 44 दिल का फेल होना
- 46 छाती का दर्द
- 48 मानसिक परेशानी (डिप्रेशन)
- 51 सिर दर्द
- 54 हाई बल्ड प्रैशर (खून के दवाव का बढ़ना)
- 56 मधुमेह (डायबीटिज)
- 59 टाईफाइड
- 62 नक्सीर (नाक मे से खून बहना)
- 64 कम सुनने की तकलीफ
- 66 स्ट्रोक (दिमाग की नसों का फटना)
- 68 पारकिनसोनिज़्म की बीमारी
- 69 थाईरोआईड हारमोन के शरीर मे कम हाने की निशानियाँ
- 73 क्रोनिक पैन्क्रीआटिट्स (ज्यादा देर रहने वाला पाचन ग्रंथी का रोग)
- 75 पेट दर्द
- 78 रुट कैनाल क्या है ?
- 81 सट्रैस
- 83 कम सुनने की तकलीफ
- 85 सामाजिक बेचैनी (चिन्ता) क्या है?
- 87 प्रास्टेट (गदूद) की समस्या
- 89 ख़बत और जबर ज़ोर का रोग
- 92 भार ठीक रखने के नुस्खे
- 96 अति भय, दहशत, दहलाहट का रोग या घबराहट
- 100 ऐड्स (हिऊमन इमीनोडैफिशेंसी वायरस)
- 107 कमर दर्द के लिए योग आसन
- 111 गर्दन और कंधों क दर्द
- 115 छाती की गिल्टीयाँ, कैन्सर और अपने आप चैकअप करना
- 120 दाँत करीचना (बरकसिज़्म) क्या है
- 132 निराश कौन होता है
- 133 डिप्रेशन क्या है?
- 137 औरतो में दिल फेल होने की बिमारी

## रोग रहित रहो

आपकी उम्र कितनी भी हो, अच्छे स्वास्थ्य का होना और उसके लिए कोशिश करना बहुत ज़रूरी है। स्वास्थ्य ठीक रखने का अर्थ यह नहीं कि आप कभी भी बीमार नहीं होंगे या इससे आप की उम्र लम्बी हो जाएगी। यदि आपका स्वास्थ्य अच्छा होगा तो आप चुस्त महसूस करेंगे और आपकी सोच भी सेहतमंद होगी। कभी भी यह नहीं सोचना चाहिए कि अब बहुत देर हो गई है और अब स्वास्थ्य के बारे में सोचना व्यर्थ है। स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है जो किसी भी आयु में और कभी भी किया जा सकता है।

व्यायाम कीजिए और चुस्त बनिये-

रोज़ाना व्यायाम करने के बहुत लाभ हैं:

- यह मानसिक परेशानी, अकेलापन और मायूसी को कम करता है।
- यह त्वचा तथा मासपेशियों को ठीक रखता है।
- यह रक्त-संचार को ठीक रखता है।
- इससे शरीर का संतुलन बना रहता है और शरीर लचकदार बनता है।
- इससे पाचन-क्रिया ठीक होती है।
- व्यायाम करने से अच्छी नींद आती है।
- यह शक्कर रोग को कम करने में भी सहायक है।

यदि आप रोज़ाना सैर तथा व्यायाम करते हैं तो बहुत अच्छी बात है। यदि नहीं तो आप को शुरुआत कर देनी चाहिए। निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखते हुए व्यायाम करें-

- व्यायाम शुरू करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।
- वही व्यायाम करें जिस से आनन्द का अनुभव हो।
- पांव में पहने गए जूते नरम तथा लचीले हो जिससे पैरों को आराम का अहसास हो।
- धीरे-धीरे कसरत शुरू करें। पहले 5-10 मिनट से शुरुआत करते हुए कुछ दिनों में समय बढ़ा दें।
- अपने आप को चुस्त बनाएं।
- पहले धीरे धीरे शरीर को गर्म करें।
- बहुत अधिक गर्मी तथा सर्दी का ध्यान रखें।
- यदि बाहर बहुत अधिक गर्मी या अधिक सर्दी है तो अन्दर ही व्यायाम करें।
- उतना ही व्यायाम करें जितना आपका शरीर बर्दाश्त कर सके।

- व्यायाम से पहले, बीच में और बाद में खूब पानी पीएं
- व्यायाम के दौरान सांस बन्द नहीं करनी चाहिए।
- व्यायाम करते समय संगीत का आनन्द भी लिया जा सकता है।

### **सेहतमन्द और चुस्त रहने के लिए यत्न**

यह देखने में आया है कि यदि आप तेज़ रफ्तार से एक महीना हर रोज़ आधा घंटा सैर करते हैं तो उम्र के पहले सालों में मौत से 44 फीसदी तक बचाव किया जा सकता है। आप चुस्त रहने के लिए यह भी कर सकते हैं-

- व्यायाम
- तैराकी या गोल्फ खेलना। डांस करना भी अपने आप में अच्छा व्यायाम है।
- अपने बाग बगीचे में स्वयं काम करना।
- घर की सफाई और कुत्ते-बिल्ली को सैर करवाना इत्यादि।

### **व्यायाम की किस्में**

#### **1. ऐरोबिक व्यायाम**

- सैर तथा तेज़ चलना
- तैराकी: यह उन व्यक्तियों के लिए लाभदायक है जो मोटे हैं अथवा जिनके जोड़ों में दर्द रहता है। तैरने से जोड़ों के अन्दर मासपेशियों पर दबाव कम हो जाता है। इस से बदन हल्का महसूस करता है और नींद भी अच्छी आती है।
- साईकल चलाना।
- किश्ती चलाना।

### **चलते समय ध्यान देने योग्य बातें:**

- अपना सिर सीधा रखें
- अपनी पीठ सीधी रखें
- अपने पांव सीधे रखें
- अपने बाजुओं को ढीला छोड़ दें।
- जूते आरामदायक होने चाहिए।
- एक ही रफ्तार होनी चाहिए। दौड़ें मत।
- किसी के साथ अथवा संगीत लगा कर चलें।

- बरसात में किसी छत के नीचे सैर करें परन्तु सैर बन्द न करें
- यह आप स्वयं ही निश्चित करें कि किस तरह धीरे धीरे चलने का समय बढ़ाना है। जब भी ऐरोबिक करना हो तो इन तीन चीजों का ध्यान रखें-

### **शुरुआत (वारम अप)**

सब से पहले अपने शरीर के अलग-अलग भागों को 5-10 मिनट तक खींच कर चुस्त बनाना चाहिए। शरीर के हर भाग को 15-30 सैकिण्ड के लिए अवश्य खींचें पर ऐसा करने से शरीर को कोई कष्ट ना हो। पद एक ही मात्रा में होना चाहिए। ऐसा करने से दिल की धड़कन का थोड़ा बढ़ जाना आम बात है। शरीर के हर हिस्से एवं मासपेशियों को काम मे लाना चाहिए इनमे कुछ इस प्रकार हैं-

- सिर तथा गर्दन
- कंधे, बाजू, छाती तथा पीठ का उपरी हिस्सा।
- छाती, कमर एवं पीठ का नीचे का हिस्सा।
- जांघों का अगला तथा पिछला हिस्सा।
- जांघों का अन्दरूनी हिस्सा।
- एड़ियाँ तथा पैर।

### **2. ऐरोबिक करने का तरीका**

- इसके लिए जो भी कसरत चुनें उसे आहिस्ता और लगातार करें।
- शरीर की बड़ी मांस पेशियों को भी काम में लाएं।
- यह कसरत कम से कम बीस मिनटों के लिए करें। इसे आप 5-5 मिनट तक एदिन में चार बार भी कर सकते हैं। फिर आहिस्ता-आहिस्ता समय बढ़ाएं।
- इस कसरत को इस ढंग से करें कि इसे करते समय बोलने से कष्ट न हो।
- इससे आपके दिल की धड़कन 60-80 फीसदी तक बढ़ जाती है।

### **3. आराम व्यवस्था**

कसरत को आहिस्ता-आहिस्ता कम करें। यदि आप तेज़ चल रहे हैं तो धीरे चलना शुरू कर दें। अपनी मासपेशियों को 10-30 सैकिण्ड के लिए थोड़ा-थोड़ा छोड़ते समय सांस अन्दर खींचें।

## शारीरिक मज़बूती के लिए व्यायाम

- भार उठाना
- उठक बैठक

### इस तरह किए जाने वाले व्यायाम के लाभ:

- इस से मांस पेशियां लम्बे समय तक थकती नहीं हैं।
- मांस पेशियां मज़बूत हो जाती हैं।
- हड्डियाँ मज़बूत बनती हैं।

### भार उठाना

- अपने लिए ठीक भार ढूंढना आवश्यक है। मज़बूती के लिए इसे दो दो बार और तकरीबन 8 दफा करें। यदि आप नहीं कर सके तो हो सकता है कि भर अधिक हो। यदि आप 3-3 बार और 12 दफा कर सकें तो भार बढ़ा लें।
- अपनी मांस पेशियों को एक दिन आराम भी दें। यदि हर रोज़ कसरत करना चाहते हैं तो एक दिन सिर्फ शरीर के उपरी भाग का उपयोग करें और दूसरे दिन नीचे वाले हिस्से का।
- वज़न आहिस्ता आहिस्ता उठाएं। एक दम झटके के साथ वज़न मत उठाएं और ना ही जल्दी जल्दी उसे वापस रखें।
- अपने पैर एवं घुटनों को थोड़ा मोड़ कर रखें।
- व्यायाम करते समय सांस आराम से लें। ज़ोर लगाते समय सांस बाहर छोड़ें फिर शुरुआत वाली मुद्रा में आते हुए सांस अन्दर खींचें। कभी भी सांस को रोकने की कोशिश मत करें।

### 3. शरीर के लिए खिचावट (स्ट्रेचिंग) के व्यायाम

इन के साथ आपका शरीर लचकदार हो सकता है। यह व्यायाम करने से खेल, कसरत अथवा रोज़ाना के काम में लगने वाली चोट से बचाव हो सकता है। यह कसरत शारीरिक मज़बूती के लिए एवं ऐरोबिक कसरत से पहले और बाद में करनी चाहिए।

इसके लिए:

- आहिस्ता आहिस्ता शुरु करें। आराम तथा खिचावट वाले व्यायाम से शुरु करें जैसे

योगा या टापीची ।

- तैराकी भी बहुत बढ़िया कसरत है ।
- कसरत बाद में करें क्योंकि मांस पेशियां उस समय गर्म होती हैं
- आहिस्ता-आहिस्ता खींचने वाली कसरत करें ।
- छलांगे मत लगाएं ।
- जब कसरत कर रहे हों तो सांस रोकें नहीं, बाहर निकालें
- यह कसरत रोज़ करें ।
- शरीर का जो भाग दर्द कर रहा हो उसे कसरत में इस्तेमाल मत करें ।

### **दिल की धड़कन की मात्रा**

आपका निशाना अधिक से अधिक धड़कन का 60-80 फीसदी होना चाहिए। अति

तक से अधिक धड़कन को इस प्रकार देखें-

(अ) 220 में से अपनी उम्र कम कर लें

220- अपनी उम्र ज्यादा से ज्यादा धड़कन ।

(आ) ज्यादा से ज्यादा धड़कन की 0.60 और 0.80 से गुणा करें ।

अधिक धड़कन ग 0.60 त्र

अधिक धड़कन ग 0.80 त्र

(इ) आपका 60 सैकिण्ड का दिल की धड़कन का टीचा इन दो नम्बरों में होना चाहिए ।

उम्र के हिसाब से टीचे की कोशिश ऐसे रखें-

उम्र	एक मिनट की धड़कन
50	102-140
55	99-140
60	95-125
65	90-120

## गर्मी के कारण परेशानी और शारीरिक रोग

पसीना एक कुदरती ठंडक पैदा करने का साधन है। जब पसीना चमड़ी से सूखता है, यह ठंडक पैदा करता है। यह कुदरती ठंड का स्रोत उस समय बन्द हो जाता है जब हम अपने आप को अधिक थका लेते हैं। ऐसा करने से जानलेवा गर्मी दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकती है। कई बार तो यह इन्सान की मौत का कारण भी बन सकता है। बच्चे, बूढ़े और गरीब लोग इस जानलेवा गर्मी के अधिक शिकार होते हैं।

पानी तथा नमक सेहत के लिए बहुत लाभदायक हैं जब बच्चे और बड़े गर्मी में अति एक दौड़-भाग या कसरत करते हैं या फिर अधिक समय गर्मी में बाहर रहते हैं तो उन में पानी तथा नमक की कमी पैदा हो सकती है। गर्मी में शराब, सोड़ा आदि से दूर रहना चाहिए क्योंकि इनके साथ शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है। काम करते समय या बाद में भी तरल पदार्थ पीने अनिवार्य है। ताकि पसीना, पेशाब आदि से होने वाली पानी की कमी को पूरा किया जा सके। जब इन्सान को गर्मी लग जाती है तब उसका शारीरिक तापमान कम या ज्यादा भी हो सकता है।

आम गर्मी लगने के लक्षण-

1. ठंडी पीली चमड़ी
2. पसीने का आना
3. मुंह सूखना
4. चक्कर आना
5. सरदर्द
6. दिल की घबराहट या उल्टी का आना
7. कमजोरी
8. मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होना
9. कमजोर और तेज़ नब्ज़

### दिमागी गर्मी के लक्षण

1. बहुत तेज़ बुखार का होना (104 डिग्री फारनहाईट से भी ज्यादा हो सकता है)
2. गर्म और सूखी चमड़ी।
3. पसीना ना आना
4. सांस गहराई से आना अथवा तेज़ नब्ज़ और बाद में नब्ज़ आहिस्ता और ऊपरी सांस (शैली ब्रीदिंग)

5. आंख की झिल्ली का सुराख पूरा खुल जाना।
  6. सोच-विकार तथा यादयाश्त का कमजोर होना, उल्टे ख्याल, बेहोशी या फिर मिरगी जैसा रोग।
- दिमागी गर्मी एक दम होती है और कई बार इसके आने का कोई लक्षण दिखाई नहीं देता। जब शरीर को ठंडक पहुंचाने वाला सिस्टम खराब हो जाता है तब तापमान बढ़ने लगता है जिस से हंगामी हालात पैदा हो सकते हैं। कई बार कुछ बीमारियां जैसे मधुमेह, शराब, उल्टी और दस्त लगने से भी बच्चों अथवा बूढ़ों को यह अधरंग की ओर ले जाती हैं। बच्चों में दिमागी गर्मी तरल पदार्थ कम पीने से होती है नाकि अधिक गर्मी और नमी के कारण।

### **बचाव**

इन दोनों बीमारियों से इस प्रकार बचाव किया जा सकता है।

1. गर्मी के दिनों में कार या बंद शीशों वाली चीज़ के अंदर न रहें
2. यदि बाहर धूप में रहना पड़े तो गर्मी लगने के पहले लक्षण के साथ ही ठंडी जगह पर चले जाएं।
3. दिन में उस वक्त जब अधिक गर्मी होती है कोई भी दौड़-धूप न करें बल्कि सूर्य छिपने या निकलते समय ही कसरत आदि करें। यदि तापमान 82 डिग्री फारनहाईट या उस से भी अधिक हो और नमी भी बहुत हो तो बहुत थोड़ी देर ही बाहर रहें।
4. बहुत हल्के तथा हवादार सूती कपड़े पहने ताकि पसीना आने पर ठंडक महसूस हो। सिर पर हवादार हैट पहन सकते हैं।
5. अधिक पानी पिएं खास तौर से जब पेशाब गाढ़े रंग का हो। प्यास लगे या ना लगे फिर भी पानी पिएं। कसरत करते समय धीरे-धीरे पानी पिएं ना कि जल्दी-जल्दी।
5. यदि पसीना अधिक आता है तो नमक वाला पानी अथवा नींबू पानी पिएं। चाय, कौफी, सोडा आदि से परहेज करें। एक गिलास में आप आधा चम्मच नमक डाल सकते हैं।
7. यदि अधिक गर्मी लग रही है तो पंखा चलाएं या खिड़की खोल लें। यदि कूलर है तो उसका इस्तेमाल करें।
8. गर्मियों में गरम पानी वाले टब या वर्लपूल में 15 मिनट से अधिक न रहें। यदि आप अकेले हैं तो इसका इस्तेमाल मत करें।
9. शराब अथवा कैफीन वाली चीज़ें न पिएं क्योंकि इससे शरीर में पानी जल्द ही कम

हो जाता है।

10. यदि आप रक्तचाप (ब्लड-प्रेसर) वाली दवाई ले रहे हैं या और कोई दवाई खाते हैं तो डाक्टर से सलाह जरूरी है।

11. गर्मियों में छोटे बच्चे को कम्बल आदि में मत लपेटें। बच्चे का शरीर गर्मी सहन नहीं कर सकता क्योंकि उसके पसीने वाले ग्लैंडज़ अभी बने नहीं होते।

12. जितना अधिक पसीना आता हो उतना अधिक पानी पीना चाहिए।

### **आप डाक्टर की सहायता लें यदि:**

1. शरीर का तापमान 104 फारनहाइट से अधिक हो।
2. नब्ज कमज़ोर तथा तेज़ चल रही हो।
3. पसीना न आता हो।
4. यदि बेहोशी छा रही हो। उल्टी बातें जुबान पर आ रही हों, सोच-शक्ति में बदलाव नज़र आए।
5. अधिक कमज़ोरी के कारण खड़े होने में मुश्किल हो।
6. उल्टियां बन्द न हो रही हों।
7. शरीर तथा त्वचा ठंडे हो रहे हों।

### **आप स्वयं क्या कर सकते हैं:**

1. गर्मी से पीड़ित व्यक्ति को किसी ठंडी जगह पर ले जाएं तथा उसके पैर सिर से ऊंचे रखें।
2. उस व्यक्ति के कपड़े उतार कर उसे गीली चदर में लपेट दें तथा ठंडे पानी की पट्टियाँ करें। उस समय ठंडे पानी का सप्रे भी किया जा सकता है।
3. आप बर्फ अथवा बर्फ की थैलियाँ गर्दन, बाजू के अन्दर या पेट पर रख सकते हैं।
4. जब तापमान 101 डिग्री फारनहाइट तक पहुँच जाए तो उसे रिकवरी वाली मुद्रा में लेटा दें तथा तापमान और अधिक न गिरने दें।

### **गर्मी लगने वाले व्यक्ति के लिए फर्स्ट-एड:**

1. ठंडी जगह चले जाएँ।
2. नमक वाला ठंडा पानी पिएँ।
3. यदि नमकीन बिस्कुट खा सकते हैं तो खाएँ।

## खून का कम होना (अनीमिया)

इसका अर्थ है कि खून में लाल सैल या इन सैलों के अन्दर का हेमोग्लोबिन कम हो जाना। हेमोग्लोबिन एक प्रोटीन है जो लाल सैलों के अन्दर आक्सीजन ले कर जाती है।

### अनीमिया की कई किस्में हैं जैसे:

- सब से अधिक किस्म है लोहे की कमी से होने वाला अनीमिया।
- फोलिक एसिड की कमी के कारण होने वाला अनीमिया: फोलिक एसिड विटामिन बी है जो खून में लाल सैल बनाने के लिए ज़रूरी है।
- विटामिन बी 12 की कमी के कारण अनीमिया उसकी एक किस्म है- परनीशियस अनीमिया।
- अनीमिया जो लम्बी बीमारी के कारण होता है या पेट में अल्सर के कारण होता है।

### बचाव

लोहे वाले पदार्थों का सेवन:

- ऐसा खाना खाएँ जिसमें लोहे की मात्रा अधिक हो। जैसे हरी सब्ज़ियाँ, थोड़े सूखे फल, वह सीरीयल जिसमें लोहा हो, मछली, जिगर वाला मीट, पोल्टरी आदि। लाल मीट में बहुत लोहा होता है और यह अन्य भोजन से मिलने वाले लोहे को ज़ब्त करने में भी सहायक होता है।
- वह खाना खाएँ जिनमें विटामिन सी अधिक होता है। जैसे सन्तरा, ग्रेपफ्रूट, नींबू, टमाटर, स्ट्रॉबेरी। विटामिन 'सी' आपके सरीर में सब्ज़ियों द्वारा लोहे की ज़ब्त करने में सहायक होता है।
- यदि आप चाय पीते हैं तो इसे भोजन के बीच में पीएँ या दूध डाल कर पीएँ। दूध के बीच का कैल्शियम चाय के बीच पाई जाने वाली टैनिन नामक वस्तु के साथ जुड़ जाता है और इससे लोहा ज़ब्त करने में मदद मिलती है क्योंकि टैनिन लोहा ज़ब्त होने नहीं देता। (हरबल चाय में टैनिन नहीं होता)
- इन चीज़ों का इस्तेमाल मत करें जो लोहे के ज़ब्त होने में रूकावट पैदा करते हैं जैसे: अन्टैसिड जिनमें कैल्शियम या फास्फेट होता है। वही विटामिन खाएँ जो डाक्टर द्वारा बताए गए हैं। अधिक आयु के लोगों के विटामिन में लोहे की मात्रा कुछ कम होती है। (नोट: खून में अधिक लोहा होने से दिल का दौरा जैसे हार्ट-अटैक होने का

खतरा बढ़ जाता है।)

### **फोलिक एसिड कहां से मिलता है और कहां ज़ब्त होता है:**

- वही खुराक खाएँ जिसमें यह अधिक मात्रा में मिलता है जैसे पालक, ब्रोकली, बरसल सप्राऊट, लैटियूस, असपैरेगस, रौंगी की दाल, खरबूज़ा, संतरे का जूस, उटमील, सीरीयल, जिगर का मीट।

- ताज़े फल तथा सब्ज़ियाँ खाएँ। खाना अधि गर्म करने पर या अधिक भूनने पर नष्ट हो जाता है।

- धूम्रपान मत करें।

- शराब मत पीएँ क्योंकि इससे फोलिक एसिड ज़ब्त करने में रूकावट आती है।

- डाक्टर के कहने के अनुसार विटामिन का इस्तेमाल करें

### **विटामिन बी-12 कैसे मिलता है:**

- वह व्यक्ति जो मासाहारी नहीं है उन्हें बी-12 वाले विटामिन खाने चाहिए या वह खुराक खानी चाहिए जिसमें विटामिन बी-12 बाहर से डाला गया हो।

- मासाहारी व्यक्ति को यह मीट, मछली, टरकी, मुर्गे आदि से मिल जाता है।

- कम चिकनाई वाले दही, पनीर में भी यह कुछ मात्रा में मिल सकता है।

### **अनीमिया के लक्षण:**

- थकावट

- कमज़ोरी

- रंग पीला या फीका गुलाबी लगना- इस में चमड़ी का रंग पीला लगता है। मसूड़ों, आंखों तथा नाखून के नीचे वाले मांस का रंग फीका लगता है।

- सांस लेने में तकलीफ होती है।

- थोड़ा सा काम करने से ही थकावट महसूस होती है अथवा दिल की धड़कन बढ़ जाती है।

लोहे की कमी के कारण जो नुक्सान हो सकते हैं वह हैं नाखून कमज़ोर होना, सोचने की शक्ति तथा याददाश्त का कम होना।

जब फोलिक एसिड की कमी होती है तब जुबान लाल हो जाती है और दर्द करती

है एवं पेट खराब हो सकता है।

विटामिन बी-12 की कमी के कारण अधिक ज़ोर वाला काम करने पर छाती में दर्द होता है, जुबान पक जाती है, भूख नहीं लगती और वज़न कम हो जाता है। जब बी-12 की कमी बहुत अधिक हो जाए तो हाथ-पांव दर्द होते हैं तथा सुन्न होने लगते हैं। खड़े रह पाने और सोच शक्ति पर भी इसका असर दिखाई पड़ता है।

### **कारण, नुक्सान करने वाली चीज़ें और देख-रेख या संभाल:**

लोहे की कमी से होने वाला अनीमिया अधिकतर पेट तथा आंतों में से खून निकलने के कारण होता है जैसे पेट में फोड़ा होने से या फिर उन बीमारियों के कारण जिनमें खून सही प्रकार से ज़ब नहीं होता जैसे कि आंतों में फोड़े (अल्सरेटिव कोलाइटिस) नाम की बीमारी।

फौलिक एसिड की बीमारी आमतौर पर खुराक ठीक न खाना या विटामिन न खाने से होती है। बजुर्ग औरतों में खुराक की कमी के कारण यह आम देखने में आती है।

विटामिन बी-12 से होने वाला अनीमिया खुराक में से बी-12 ज़ब न होने के कारण होता है। यह आम तौर से बजुर्गों में होता है क्योंकि कई बार उनके अन्दर एक खास चीज़ (इन्टरिन्ज़िक फैक्टर) की कमी और खाना पचाने वाले तेज़ाब की कमी हो जाती है। यह उन व्यक्तियों में भी हो जाता है जिनके पेट का कुछ हिस्सा अप्रेशन के कारण निकाल दिया गया हो। बी-12 माँसाहारी खाने में पाया जाता है या अगर खाने में बाहर से डाला गया हो। यह शाकाहारी खाने में नहीं होता।

### **ईलाज**

लोहे की कमी इस प्रकार की दवाइयाँ या लोहे वाली खुराक जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने से पूरी हो सकती है। लोहे की कमी के कारण का इलाज भी इसका एक हल है। बी-12 के टीके हर महीने लगवाने से या अधिक मात्रा में बी-12 खाने से। यदि अनीमिया बहुत अधिक हो तो खून भी चढ़ाना पड़ सकता है।

### **डाक्टर को कब मिलना चाहिए**

- जब आप खड़े होते समय या भारी काम करते समय कमज़ोरी महसूस करें या

चक्कर आएँ।

- यदि ऐस्प्रीन की गोली या कोई दर्द की गोली जो ऐस्प्रीन की तरह हो, खाने से पेट दर्द होने लगे।
- औरतों में यदि महावारी के समय अधिक रक्त आए या फिर महावारी सात दिन से भी अधिक समय तक रहे।
- बगैर किसी वजह के थकावट महसूस हो।
- यदि डाक्टर से दो हफ्तों तक इलाज करवाने के बाद भी आप ठीक महसूस न कर रहे हों।
- यदि पाखाने में खून आए या फिर सांस की तकलीफ हो रही हो।

## नशे की लत (आदत)

शराब अथवा दूसरे नशे करने की आदत हमारे समाज में खास तौर पर मर्दों में बहुत बढ़ गई है। जो व्यक्ति शराब या अन्य नशे करने के पक्के आदी हो चुके हैं वह इसे समस्या नहीं मानते। वह समझते हैं कि शराब आदि नशे पर उनका पूरा नियंत्रण है। हम शराब को उस समय आदत मानते हैं जब व्यक्ति इसके बिना रह न सके चाहे इसके लिए उसकी सेहत, पारिवारिक सुख, शांति, पैसा और नौकरी तक भी जाती रहे। जब कोई व्यक्ति अपनी समस्याएँ भूलने के लिए शराब पीता है तब उसे इस की लत लगने का डर रहता है। वह नौजवान जिन पर माँ-बाप का पूरा नियंत्रण न हो या घर का वातावरण ठीक न हो या पैसे की तंगी हो, वह नशे के आदी हो सकते हैं। आजकल की सोसाइटी के असर से बहुत सी नौजवान लड़कियाँ अथवा औरतें भी शराब पीने लग गई हैं। गर्भवती औरतों के लिए शराब की लत भ्रूण के लिए हानिकारक हो सकती है। इस से फीटल अलकोहल सिंड्रोम हो सकता है जो कि जन्म लेने वाले बच्चे के लिए हानिकारक है।

### नशे से बचाव कैसे करें

नशे से बचने का सबसे बढ़िया तरीका है इनसे दूर रहना। इस लिए शुरू से ही बच्चों को यह शिक्षा दी जाए कि शराब तथा अन्य नशीले पदार्थ उनके लिए अथवा समाज के लिए हानिकारक हैं। नशे से बचाव घर से ही शुरू करें। हमारा यह मानना है कि इस में समाज की भी जिम्मेदारी है कि वह माँ बाप की सहायता करे। शराब की लत कई बार पीढ़ी दर पीढ़ी चलती है इस लिए जो शुरू से ही शराब के आदी हैं, उनका सुधार शुरू से ही ज़रूरी है। यह ध्यान रहे कि नशा करने वाले व्यक्ति के साथ इज्जत से बात करें। इस बात को याद रखें कि उसकी इस हालत की जिम्मेवारी समाज की भी है।

### शराब की आदत से बचने के लिए कुछ सुझाव

1. बच्चे बड़ों से ही सीखते हैं। यदि घर में बड़े शराब पीते हैं तो उन्हें बहुत सूझ-बूझ के साथ कम मात्रा में पीनी चाहिए।
2. बच्चों पर अपना प्रभाव अच्छा डालें और उन के लिए कुछ नियम बनाएँ। यदि बच्चों को नियम कुछ सख्त लगे तो उनके पक्ष को भी जरूर सुनें।
3. बच्चों को यह विश्वास हो कि आप उनकी बात सुनने के लिए हमेशा तैयार हैं।

4. आप बच्चों के सामने एक उदाहरण बन कर उन्हें शिक्षा दें। यदि आप थक कर घर आए हैं तो शराब पीने की जगह नहा कर अपनी थकान दूर करें। यदि आप किसी कारण निराश हैं तो भी बीअर आदि पीने की बजाए बाहर सैर करने के लिए चलें जाएँ।
5. घर आ कर शराब पीने और टी.वी. देखने की बजाए वह समय अपने बीबी-बच्चों के साथ बिताएँ।
6. बच्चों को गुस्सा करने की जगह उन्हें अच्छी सलाह दें।
7. जिस घर में मां-बाप में से कोई नशा करता हो वहाँ बच्चों को भी इसकी आदत हो सकती है।
8. कहा जाता है कि बच्चे का पालन-पोषण करने के लिए संयुक्त परिवार की भी ज़रूरत पड़ती है। अब जैसे कि लोग काम काज की वजह से अपने परिवार वालों से दूर रहते हैं इस लिए अपने आस-पड़ोस को अपने दुख-सुख में सांझीदार बनाना चाहिए जिससे बच्चों की देखभाल करने में मदद मिलती है।
9. जिस घर में शराब की आदत पुरानी हो वहाँ बच्चों का खास ध्यान रखना पड़ता है।
10. स्कूल में बच्चों को शराब अथवा अन्य नशे न करने की शिक्षा देनी चाहिए।
11. बच्चे अधिक समय स्कूल में बिताते हैं। शिक्षक का बच्चों पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इसलिए स्कूल में बच्चों को नशे से दूर रहने तथा अच्छे नागरिक बनने की शिक्षा देनी चाहिए।
12. सरकार को भी नशे की लत खत्म करने में अपना योगदान डालना चाहिए। इसके लिए कानून सही बने और उसका सही इस्तेमाल भी हो।

### **शराबीओं तथा नशेड़ीयों की सहायता**

जब भी कोई व्यक्ति शराब पीने लगता है या अन्य नशे करने लगता है तो उसे पहली हालत में वापिस लाना बहुत कठिन होता है। खोज करने पर पता चला है कि नशेड़ी व्यक्ति के लिए अपना मन मज़बूत करने पर ही वह इस आदत से छुटकारा पा सकता है। जब वह एक बार नशा न करने का प्रण कर ले तो उसे तुरन्त सहायता की आवश्यकता होती है। यह सहायता है डाक्टरी इलाज द्वारा शरीर को नशे के असर से मुक्त करना इस काम में खर्च होता है तथा सम्बन्धित व्यक्ति को वित्तीय सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है। जब एक बार व्यक्ति नशा छोड़ना चाहे तो इलाज तुरन्त

ज़रूरी है अन्यथा वह फिर अपना मन बदल सकता है। नशा-मुक्ति के बाद भी ऐसे व्यक्ति का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है।

### **शराब की लत की प्रारम्भिक निशानियाँ**

माता-पिता अपने बच्चे के व्यवहार से उसकी समस्या जान सकते हैं अथवा बचाव कर सकते हैं।

नशा पीड़ित बच्चों में पाए जाने वाले लक्षणः

1. स्कूल अथवा कक्षा से अनुपस्थित रहना
2. स्कूल ग्रेड का नीचे की ओर खिसकना।
3. रात को घर उस समय लौटना जब सब सो रहे हों।
4. शराब पी कर घर लौटना।
5. कई बार घर वापस ही न आना।
6. घर का कीमती सामान तथा पैसे गायब होना।
7. शराबी अथवा गैरकानूनी हरकतों में फंसे नौजवानों के साथ मिलना-जुलना।

## मरीज- जिनको हवाई सफर न करने का सुझा

### 1. दिल की बिमारियाँ

1. अगर आपको पिछले 2-3 हफ्ते में दिल का दौरा पड़ा हो
2. अगर आपने पिछले दो हफ्तों में दिल की नाडीयों का टेस्ट करवाया हो।
3. अगर दिल का भयानक दौरा पिछले 6 हफ्तों में पड़ा हो।
4. अगर बिना किसी भारी काम के छाती में दर्द हो।
5. जिन मरीजों के दिल फेल होने से बुरे नतीजे हों।
6. अगर आपका ब्लड प्रेशर कंट्रोल में नहीं।
7. अगर आपके दिल का वलव काम नहीं करता हो।
8. अगर दो हफ्ते पहले दिल का अप्रेशन हुआ हो।

### 2. फेफड़ों की बिमारियाँ-

1. अगर दमे का रोग कंट्रोल में न हो।
2. अगर फेफड़े काम न करते हों (जैसे सिगरेट पीने वालों में)
3. अगर फेफड़ों और छाती में हवा भर गई हो।
4. अगर आप फेफड़ों की छूत की बीमारी से पीड़ित हैं।
5. अगर आपको गंदा नज़ला/खाँसी और फेफड़ों की बीमारी अभी लगी हों।

### 3. नाड़ियों के रोग-

1. अगर मिरगी की बीमारी पर कंट्रोल नहीं।
2. अगर दो हफ्तों में अघरँग की बीमारी लगी हो।

### 4. नाक और साइनस की बिमारियाँ-

1. अगर साइनस की ,खराब बीमारी हो।
2. अगर नाक रसूलियों से भरी हो।
3. अगर नाक और मुँह के अप्रेशन को थोड़ी देर हुई हो।
4. अगर नक्सीर जल्दी फूटती हो। (नाक में से खून निकलता हो)

## **5 सर्जरी-**

1. अगर 2 हफ्तों में कोई सर्जरी हुई हो।
2. अगर दो दिन पहले कोई लैपरोस्कोप या आँतड़ियों के अंदर दूरबीन से टैसट करके रसूलियां निकाली हों।

## **6. औरतों को लिए कुछ मनाहीयाँ-**

1. अगर गरभ के हफ्ते 36 से ऊपर हो गए हों।
2. अगर भ्रूण के ठीक स्थान पर ना होने की निशानी हो और पेट में दर्द व खून पड़ता हो।
3. जिन औरतों को गर्भ में तकलीफें हों।
4. अगर आपके डाक्टर ने मना किया हो।

## **7. दिमागी बिमारियाँ-**

1. अगर नशा वगैरह ना मिलने पर नशा पड जाए।
2. अगर वह दिमागी बिमारियाँ जिनसे आप गुस्साखोर बन जाते हों और आपके साथ सफर करने वालों को कोई परेशानी हो।

## मलेरिया

मलेरिया एक मौसमी बुखार है जो मच्छर द्वारा फैलता है। इसमें मादा मच्छर मलेरिया के परजीवी पीड़ित रोगी से लेकर एक सेहतमन्द व्यक्ति को डूँक मारकर पहुँचा देता है। भारत में यह रोग 2000 मीटर निचे रहने वाले लोगों को अधिक होता है। कुछ स्थान जैसे हिमाचल, कश्मीर और सिक्किम 2000 मीटर से ऊँचे हैं इनमें भी ज्यादा मलेरिया फैल सकता है। मम्बई, दिल्ली जैसे शहरों में इस बिमारी के आसार ज्यादा है।

### मलेरिए के लक्षण-

- ठंड का लगना, मरीज़ द्वारा भारी कपड़े कि मांग करना।
- शरीर में अकड़ आना।
- तेज़ बुखार और शरीर पर जलन, मरीज़ का दिल कपड़े उतारने को करना।
- तेज़ सिर दर्द और शरीर में दर्द।
- तेज़ी से पसीना आने के बाद बुखार का उतरना।
- मरीज़ द्वारा कमज़ोरी महसूस करना।
- मलेरिए के चिन्ह मच्छर के काटने से 7-9 दिन बाद दिखाई देते हैं। अगर हफ्ते के अन्दर-अन्दर बुखार हो जाता है तो वह मलेरिया नहीं है। मगर चैकअप जरूर करवाएं।

### मलेरिए का बुखार-

यह बुखार एक दिन के बाद होता है। कभी कभी यह बुखार रोज़ या चौथे दिन भी हो सकता है। मलेरिए के जरासिम बुखार उतरने के बाद भी शरीर में रहते हैं अगर दवा न ली जाए तो बुखार फिर हो सकता है।

### मलेरिए के बुखार का ईलाज-

- मरीज़ को क्लोरोकियोन की एक खुराक उम्र के अनुसार दें।
- अगर खून कि स्लाईड पोज़िटिव है तो पांच दिन तक ईलाज करें।
- दवा खाली पेट न लें।

- अपना खून टेस्ट कराएं।
- बुखार कि हालत में डाक्टर से सलाह करें।
- भारत में अब क्लोरोकियोन की शक्ति कम हो रही है और इसको रज़िस्टैन्स कहा जाता है। इस लिए और दवाए प्रयोग करनी पड़ सकती हैं।

### **मलेरिए कि रोकथाम-**

- मच्छरों को खत्म करने के लिए उनके आँड़े देने और पलने के स्थान को खत्म करें।
  - अपने घर मे मच्छर मार दवाई का स्प्रे करें।
  - घर के पास की नाली और गंद को साफ करवाएं।
  - पानी वाले बर्तन वह टैकी आदि ढक कर रखें।
  - पानी सम्भाल कर रखने वाले बर्तन साफ रखें।
  - मलेरिए से पीड़ित जगह पर जाने से पहले मैफलाकुएन, डोकसीसाएकलिन या परीमाकुएन प्रयोग करें।
  - रोज़ाना 100 ग्राम डोकसीसाएकलिन लें।
  - भारत पहुँचने से एक-दो दिन पहले पहली खुराक लें।
  - रोज़ाना एक ही समय पर यह दवा लें।
  - वापिस आने पर भी चार हफ्ते रोज़ाना प्रयोग करें।
- गर्भवती महिलाओं, 8 वर्ष से कम के बच्चों जिनको एलर्जी हो डैकसिसाएकलिन नहीं दे सकते।
- मैफलाकुएन की बड़ों कि खुराक 250 मिलीग्राम सप्ताह मे एक दिन है।
- इस को पहुँचने से एक सप्ताह पहले लें। वापस आने पर भी चार हफ्ते रोज़ाना इसी प्रकार लें। दवा का प्रयोग खाना खाने के बाद करें। भूखे पेट दवा लेने से आपको भूख नहीं लगेगी, ऊलटी, बुरे सुपने और देखने में मुश्किल आएगी।

### **नीचे दिय व्यक्ति इस का (मैफलाकुएन) प्रयोग न करें-**

जो लोग डिप्रेशन के रोगी हैं या जिनको घबराहट कि बिमारी है या दौरें पड़ रहे हों या जिन लोगों को दिल कि धड़कन का रोग हो प्रयोग न करें। अगर आपको एलर्जी है तो भी इसका प्रयोग न करें।

पराएमाकुएनः इस के प्रयोग से पहले जांच लें कि आपको जी सिकस पी.डी. नाम कि बिमारी तो नहीं है क्योंकि इससे खून का बहुत भयानक रोग हो सकता है।

बड़ों कि खुराक 526 मिलीग्राम रोज़ाना प्रयोग करनी पडती है। सफर से 1-2 दिन पहले इस को शुरू करो। रोज़ाना इसी प्रकार लें और वापस आने के 7 दिन तक लें।

यह दवा गर्भवती महिलाओं, बच्चों को दूध पिलाने वाली महिलाओं और जिनको ऐलर्जी होती हों उनको नहीं दे सकते।

## गुरदे और पेशाब की बिमारी

### निशानियाँ-

1. हमेशा पेशाब करने की हरकत।
2. ज़रूरत से ज्यादा पेशाब आना।
3. पेशाब करते समय जलन महसूस होना
4. पेशाब में खून अथवा गंदा पेशाब आना।
5. पेशाब करने के बाद भी पेशाब ब्लैडर भरा लगना।
6. पेट के नीचे के हिस्से या कमर में दर्द।
7. कंपकंपी लगना या कंपकंपी से बुखार होना।
8. मन खराब होना या उल्टियाँ आना।
9. बहुत बार 70 के ऊपर वाली उम्र के लोगों का दिमागी संतुलन खराब हो जाता है।
10. लोगों को, खास तौर पर वृद्ध औरतों को पेशाब की इन्फेक्शन का पता नहीं चलता।

### आप क्या कर सकते हो-

1. पूरा आराम करने की ज़रूरत।
2. जब पेशाब करने का मन हो जाना चाहिए।
3. चाय, काफी या शराब बंद कर दो।
4. दिन में पानी के 8 बड़े गिलास पिओ।
5. करैनबेरी जूस पेशाब की इन्फेक्शन और स्त्रीयों के रोगों में लाभकारी होता है।
6. इस बिमारी के समय कोई यौन सम्बन्ध नहीं रखना चाहिए। खास तौर पर स्त्रीयों को।

## बर्ड फ्लू

बर्ड फ्लू को फाऊल प्लेग के नाम से भी जाना जाता है। यह बिमारी सब से पहले 1878 को ईटली में देखी गई। बर्ड फ्लू का विषाणु बत्तख, प्रवासी पंछियों में बिमारी कि बिना मौजूद रहता है यही पंछी मुर्गीयों आदि में बिमारी फैलाते हैं। इसके अलावा इस बिमारी के फीड, जूते, ट्कों और दूसरे द्वारा पौलट् फर्म पर पहुंच सकते हैं। यह बिमारी मुर्गीयों मे बहुत घातक होती है और बहुत तेजी से फैलती हैं और मौत दर ज्यादा होती हैं।

मुर्गीयों मे इस बिमारी के चिन्ह जैसे सांस लेने मे मुश्किल, खड़-खड़ कि अवाज़, आंखों के बाहर सोजिश, कलगियों और लूहलों का नीलापन, चमड़ी के नीचे खूनी धब्बे देखे जा सकते हैं। पोसटमार्टम के बाद फेफड़ों मे निमोनिया, पेट और अँतडियों, तिल्ली, चरबी और दिल आदि पर खूनी धब्बे दिखाई देने।

भारत में .5टी1 विसानू से यह बिमारी महाराष्ट्र राज्य में 18 फरवरी, 2006 को देखी गई। मुर्गी से मनुष्य को यह बिमारी कम होती है और मनुष्य से मनुष्य को बिल्कुल नहीं। क्योंकि यह विषाणु अपनी किस्म बदल सकता है और डर है कि यह विषाणु अपने आप को मनुष्यों मे स्थापित न कर ले इस लिए बचाव मे ही बचाओ है। सूर इस बिमारी को बदलने मे बहुत सहाए होते हैं।

पंजाब और इसके आस पास के राज्यों मे यह बिमारी बिल्कुल नहीं है। इस लिए पोलर्टी मीट और अंडे अच्छी तरह से भुन कर खाना सुरक्षित हैं। मुर्गी फार्मों को बचाने के लिए बायोसिक्योरिटी के उपाय किय जाएं।

### **कुछ आम पूछे जाने वाले सवालों के जवाब इस प्रकार हैं:**

क्या पोलर्टी मीट और अंडे खाना सुरक्षित हैं?

-जी हां, अच्छी तरह से भून कर

क्या यह बिमारी मनुष्य से मनुष्य को हो सकती है?

- जी नहीं।

पोलर्टी खाद से पैदा की सब्जी को खाना सुरक्षित हैं?

- जी हां क्योंकि पंजाब मे यह बिमारी है ही नहीं और दूसरा खाद बनाते समय गर्मी से यह विषाणु मर जाते हैं।

क्या घरों के पालतू जानवरों से यह बिमारी फैलने का डर है?

- नहीं।

क्या यह बिमारी पालतू कुत्तों को हो सकती है?  
- नहीं।

**इन्सानों मे क्या चिन्न हो सकते हैं।**

1. बुखार
2. खांसी
3. गले का पकना
4. मास पेशियों मे दर्द
5. आँखों का पकना (आँखों कि इन्फैक्शन)
6. सांस मे तकलीफ
7. निमोनिया
8. इस से जान भी जा सकती है।

## दमे का रोग

दमे कि बिमारी फेफड़ों को हवा देने वाली नाड़ियों पर असर डालती है। दमे के रोगी मे यह नाड़ियाँ नाजुक हो जाती हैं। बच्चों मे यह रोग आम तौर पर एलर्जिक रिऐक्शन से होता है। यह एलर्जी घर मे रखे हुए जानवर जैसे बिल्ली, कुत्ता आदि से होती हैं। बड़ी उम्र के लोगों मे एलर्जिक रिऐक्शन के बहुत से कारण हो सकते हैं जैसे:

1. सांस के सिस्टम (सांस प्रणाली) मे इनफैक्शन।
2. पोलन, मिट्टी घट्टा, मोलड और जानवरों से।
3. सिगरेट, प्रदूषण, धूआँ आदि से।
4. बंद डब्बे वाले खान वस्तुओं के सल्फाईट से।
5. ठंडी हवा या तापमान मे बदलाव या नमी का ज्यादा होना।
6. ठंडी हवा मे कसरत करना।
7. इवाएँ जैसे एसप्रीन, बीटा बलाकर आदि के सेवन से।
8. ऊँचा हसने से या रोने से।

### दमे के लक्षण और निशानियाँ-

1. खांसी जो एक हफ्ते से ज्यादा रहे। इस से भी रात के समय दमा हो सकता है।
2. सांस चढ़ना।
3. सांस लेने में तकलीफ।
4. सांस लेते समय सीटी कि आवाज आना।
5. छाती मे जकड़न।

### कारण और इलाज-

1. अगर परिवार मे किसी को दमे या एलर्जी कि बिमारी हो तो यह आपको भी हो सकती हैं।
2. दमा ओवर दि काऊंटर (विना पर्ची दवा) से ठीक नहीं होता। इस लिए इलाज डाक्टर से करवाएं।
3. डाक्टरी इलाज कई प्रकार के हैं।
  - हर वर्ष फलू के इंजेक्शन।
  - सांस नाली कि सोज़िश को कम करने वाली दवा।
  - सांस नालियों को खोलने कि दवा।

### **घरेलू सावधानियाँ-**

1. अधिक मात्रा में तरल पदार्थ (पानी, सूप) पीएं।
2. दमा शुरू करने वाली चीजों से बचें।
3. अपने बैडरूम को एलर्जन रहित करें।
  - बिना तकिये के लेटो। तकिए को साफ रखें।
  - बैड और तकिए को एलर्जी रहित चादर से ढक कर रखें।
  - अपने कमरे में कारपेट का प्रयोग न करें, दरी या रग जो साफ हो सके ही प्रयोग में लाएं।
  - जल्दी साफ होने वाले पर्दे ही प्रयोग करें।
  - एयर कंडीशनर को साफ करते रहें।
  - ठंडे मौसम से बचें और बाहर जाते समय मुँह और नाक ढक कर रखें।
  - अगर सांस तेज हो तो कसरत न करें।
  - डाक्टर की सलाह के बिना पर्ची दवाई न लें।
  - दवाई समय सिर लें और हर वक्त साथ रखें।
  - दमे के दौरान लेटें न, बैठ जाओ, शांत रहो और धीरे-धीरे सांस लें।

### **डाक्टरी सलाह-**

1. अगर सांस लेने में मुश्किल हो तो अपने डाक्टर को मिलें।
  2. अगर आपको दमे की दवा असर न कर रही हो।
  3. आपको दमे से बुखार और फ्लू हो गया है।
  4. आपको छोटा सांस आ रहा है और आप एक ही सांस में चार पांच शब्द भी नहीं बोल पा रहे।
  5. आप सांस लेने के लिए खांसी करते हो।
- अगर आप ऊपर दिए चिह्न देखते हैं तो डाक्टरी सहायता लें।

## नज़ला-जुकाम

### बचाव के उपाय-

1. अपने हाथ साफ रखें और इनको अपने नाक, आँख और मुँह से दूर रखें।
2. अगर किसी को जुकाम है तो उसकी चीज़ों से पहले दो दिन दूर रहें।
3. कसरत करो, अच्छी खुराक खाओ और आराम से लेटो।
4. छींक या नाक साफ करते समय साफ रूमाल या टिशु प्रयोग करें।
5. सर्दियों में अपने कमरे में भफ जंत्र कूल मिस्ट भाफ यन्त्र जरूर रखें।

### नज़ला-जुकाम के लक्षण-

1. नाक का बहना और छींकना
  2. गले में दर्द होना।
  3. सूखी खांसी
  4. हल्का (101 के नीचे) बुखार (अगर हो तो)।
- जुकाम आम तौर पर तीन से सात रोज़ तक रहता है। ज्यादा उम्र में यह लम्बा हो सकता है। अगर साथ में खांसी हो तो कुछ दिन और रह सकता है।

### जुकाम के कारण और इलाज-

1. नज़ला-जुकाम वायरस के कारण होता है। वायरस हाथ मिलाने से, तोलिये से, टैलीफोन और नोटों आदि से हो सकती है। यह वायरस छींक व खांसी से भी फैलती है।
2. समय और बचाव दोनों ही जुकाम को ठीक कर सकते हैं। इससे किटाणुओं की इनफैक्शन भी हो सकती है। इस हालत में किटाणू नाशक दवा (एँटीबायोटिक) की जरूरत होती है।

### अपनी देख-भाल-

1. बहुत सा तरल पदार्थ (पानी, सूप, कोल्ड ड्रिंक आदि) पीते रहें।
2. ओवट दी काऊँटर (बगैर परची के मिलने वाली दवा) दवाई जिससे दर्द व बुखार कम होता है प्रयोग करें।
3. नाक बंद होने पर नाक खोलने के लिए स्प्रे प्रयोग करें।

4. कूल-मिसट भाफ यंत्र प्रयोग करें।
5. चिकन सूप पीने से बलगम खारिज होती है।
6. अपने डाक्टर की सलाह से विटामिन प्रयोग करें।
7. अगर गला दुख रहा हो तो गुनगुने नमकीन पानी के गरारे करो।

### **डाक्टर को मिलें-**

1. अगर आप को सांस लेने में मुश्किल हो।
2. अगर बुखार 102 डिग्री से ऊपर हो। (ज्यादा उम्र में 101 से ऊपर हो)
3. अगर नीचे वाली निशानी हों:
  - नाक या गले से बदनू आए
  - सिर में दर्द रहना
  - गले में लाली व सफेद धब्बे हों
  - पीली, हरी या मिट्टी रंगी बलगम का आना।
4. ऊपर की निशानियों का 4-5 रोज़ के बाद और बिगडना और बहुत दिनों तक रहना।

## पित्ते मे पत्थरी की बिमारी

कहा जाता है कि इस रोग का शिकार औरतें होतीं हैं। मुख्य तौर पर जो मोटी होती हैं या 40 वर्ष की उम्र की हों या उन्होनें बहुत से बच्चों को जन्म दिया हो। बहुत वार जे रोग परिवार में भी पाया जाता है। शूगर, आँतड़ियों के रोगियों मे यह ज़्यादा होता है।

### निशानीयाँ-

1. तली हुई चीज़ खाने से पेट में गैस बनना और भरा भर सा लगना।
2. पेट के उपरी भाग में पसलियों के नीचे धीरे धीरे दर्द होना
3. कन्धों के विचकार या दाएँ कंधे में दर्द होना।
4. बदहज़मी, उल्टी, अवत या उल्टी आने की हरकत।
5. तेज़ बुखार व पेट मे दर्द।
6. चमड़ी का रंग पीला और आंखों के सफेद हिस्से का रंग पीला और पेशाब और लैटरिन के रंग में बदलाव।

### बचाव-

1. तली हुई और फ़ैट वाली चीज़ों से संकोच करें।
  2. एक ही समय ज़्यादा खाना मत खाओ।
  3. ज़्यादा मादे वाली चीज़े प्रयोग करें।
  4. जल्दी से भार कम मत करो, डाक्टर की सलाह लो।
  5. शरीर का भार अपनी लम्बाई के अनुसार ठीक रखें।
- अगर फिर भी कोई तकलीफ़ रहती है तो डाक्टर को जरूर मिलें।

## मुँह मे छाले

### निशानी और कारण-

#### कैंकर सोर-

1. यह छोटे, गोल व लाल किनारे जिनके अन्दर का हिस्सा सफेद और ग्रे रंग का होता है। यह मुँह, जीभ और मसूड़ों पर होते हैं।
2. कुछ खाते समय और बोलते समय इनमे तकलीफ होती है।
3. एक जलन व अजीब हरकत।

#### कारण-

1. उगड़-दुगड़ दांतों से मुँह कि झिल्ली में कटा आना।
2. ब्रुश ठीक तरह न करना।
3. गरम चाय या खाने का प्रयोग।
4. विटामिन की कमी, मानसिक परेशानी।

#### इलाज-

यह आम तोर पर 14-15 दिन मे अपने आप खत्म हो जाते हैं।

### बुखार से मुह मे छाले-

#### अंदाज़ा-

छाले होने से 2-3 दिन पहले होंठ और पास वाले हिस्से में खास तरह की जलन होने लगती है। इसके बाद छोटे-छोटे लाल रंग के छाले जो पानी से भरे होते हैं और बाद में फट जाते हैं और बाद में उनमें पपड़ी सी जम जाती है।

यह एक खास किटाणु जिसको हरपिस वायरस कहते हैं से होते हैं और यह वायरस शरीर में बिना कोई नुक्सान किए पड़ी रहती हैं। जब कभी बुखार, ठंड, परेशानी या तेज़ बुखार और या बहुत तेज़ धूप होती हैं तो यही वायरस नुक्सान करता है।

जब यह छाले पानी से भर कर फूटते हैं तो छूत की बिमारी की तरह काम करते हैं।

### **अपने आप इलाज/बचाव: कैंकर सोर के लिए:**

1. एक कप गुनगुने पानी में 1/2 चम्मच नमक मिलाओ और फिर एक औंस पानी को दिन में चार बार मुह में डाल कर थूक दें।
2. छाले पर बरफ रखें य कुल्फी खाओ
3. खट्टी या मिर्च वाली चीज़ मत खाओ।
4. दवाई की दुकान से मिलने वाली एलोवीरा जैल, बलिसटिकस या एनबीसोल प्रयोग करके देखो।
5. जरूरत पडने पर दर्द की गोली भी खा सकते हो।
6. ज्यादा गर्म व तेज़ चीज़ों का प्रयोग मत करो।
7. नरम ब्रुश के साथ दांत साफ करें।
8. डाक्टर के कहने के अनुसार विटामिन लो।

### **बुखार से होने वाले छालों का इलाज-**

1. वायरस के खिलाफ क्रीमों का इस्तेमाल करके देखो। आप बलिसटिकस, एबरीवा क्रीम शुरूआत में प्रयोग करके देख सकते हो। पैटरोल जैली या एलोवीका का प्रयोग भी कर सकते हैं।
2. बर्फ या कुल्फी का इस्तेमाल करो।
3. दर्द की गोली का प्रयोग भी कर सकते हो।
4. खट्टी व कडवी चीज़ों का प्रयोग मत करो।
5. विटामिन सी व जिंक का प्रयोग करके देखो।
6. जब छाले सूखने लगे तो ठंडक देने वाली चीज़ें प्रयोग करें।
7. मानसिक परेशानी का हल ढूँढे और निपटारा करें।

### **बचाव या फैलने से रोकना-**

1. डाक्टर के कहने के अनुसार दवाई का प्रयोग करें।
2. किसी के साथ गिलास, तौलिया या बर्तन सांझे मत करें।
3. छालों के साथ चमड़ी का सीधा सम्पर्क मत होने दें।
4. अपनी ऊँगलियों से छालों को मत छुएँ अगर एसा हो ही जाता है तो ध्यान रखें कि ऊँगली आँखों के सम्पर्क में न आए।
5. गर्मी से बचाव करें और इसके लिए (से पी एफ 15) क्रीम प्रयोग कर सकते हो।

6. ठंड और तेज़ हवा के दिन होठों पर बाम का प्रयोग कर सकते हो।

**डाक्टर की सलाह कब लें-**

1. अगर मुँह में लाल व सफेद रंग के छाले हो जाएँ।
2. अगर होठों के छाले ठीक न हो रहे हों।
3. गर्दन पर गिल्टी बन जाती है।
4. मुँह में से खून निकलता हो।
5. अगर खाने-पीने में तकलीफ हो रही हो।
6. अगर नकली दाँत ढीले हैं या पहनने में मुश्किल आ रही है।

## मसूडों का रोग

### निशानीयां:

1. करेडा लगना (जिंजीवाईटस): इस में मसूडों में सोज आने लगती है। जब करेडा लगता है तो दांतों के आस-पास जरासीम पैदा हो जाते हैं जिस के कारण मसूडों में सोज आ जाती है और उनमे से खून निकलने लगता है।
2. मसूडों के अंदर दांतों का खराब हो जाना (पैरियोडोनाईटस): यह दांत के आस पास सोजश है। यह मसूडों के रोग का ईलाज ना कराने से होती है। इस में दांतो के बीच जगा बन जाती है जिस से दांतों की जड़ नग्गी हो जाती है। मसूडे और आस-पास के दांतों को मजबूत करने वाली झिल्ली में नुक्स पड जाता है। इस के कारण पक्के दांत हिलने लगते हैं और कई वार इनको निकालना भी पड सकता है।

### ईलाज:

एसी बमारी होते ही डाक्टर की सलाह लेना जरूरी है। करेडा साफ करने के बाद फिर बन जाता है। दांतों के माहिर और डाक्टर इनको समय-समय पर साफ करते रहते हैं।

इस में नीचे लिखे ईलाज भी कीए जा सकते हैं

1. दांतों की गहिराई में सफाई (सकेलिंग और रुट पलेनिंग)
2. दवाईयां
3. सर्जी द्वारा: इस में फ्लैप सर्जी और हड्डीयां और छिल्ली का प्रयोग जा बदल (गिरावट)

### डाक्टर को कभ मिलें:

1. जब मसूडों में लाली, सोजश और दर्द हो रहा हो
2. दांतों की जड़ दिखाई दे रही हो
3. दांत हिल रहे हों जो एक दूसरे से अलग हों
4. मसूडों और दांतों के आस-पास पस पड गई हो
5. मूंह में से बदबु जा मूंह का सवाद खराब हो
6. सैंसटिव दांत

## पीठ का दर्द

भार उठाते समय सावधानी बरतें। भार के पास खड़े होकर पैरों को कंधों की चौड़ाई जितना फैला कर वजन उठायें। दोनों हाथों से एक ही वजन का भार उठायें।

### पीठ दर्द के लक्षण

पीठ दर्द तेज़, बहुत कम या हमेशा रहने वाला हो सकता है। पीठ में सूजन आ सकती है।

### कारण व देखभाल

- आम कारण पीठ के नीचे के पट्टे का खींचा जाना है।
- पीठ की डिस्क का फिसल जाना या रीढ़ की हड्डी में दरार होना।
- गठिया या हड्डियों का कमजोर होना
- पेशाब के रास्ते में कोई इन्फेक्शन
- मनुष्य में प्रोस्टेट की सूजन
- कैंसर

### उपाय

- काम करते रहें, काम तभी बंद करे जब दर्द बढ़ जाये
- दर्द बढ़ने से पहले 48 घंटे बाद दुखते हिस्से पर ठंडा पैक (बर्फ का लिफाफा) लगाये। यह पांच से दस मिनट तक करें। 48 घंटे बाद दर्द वाली जगह को गर्म करें। हसके लिए हीटिंग पैड, गर्म पानी की बोतल या गर्म पानी से स्नान करें। बीस मिनट तक सेक करें। यह प्रक्रिया दिन में कई बार करें।
- पीठ की मालिश करें।
- अगर पीठ में बेल्ट बांधनी है तो वह ज्यादा हिलनी नहीं चाहिये।
- दर्द घटाने के लिए बिना परची के दवा ले सकते हैं
- एक जगह पर ज्यादा देर न बैठें।
- सख्त बिस्तर पर लेटें।
- पेट के भार मत लेटें।
- अपने डाक्टर की सलाह लें। अगर जरूरत होगी तो वह आपको किसी माहिर डाक्टर के पास भेजेगा।

## गठिया

जोड़ों कि सूजन, गठिया को गठिया कहते हैं। इस से दर्द होता है और चलने में मुश्किल होती है। इस बिमारी की करीब सौ किसमें हैं। 65 वर्ष के ऊपरी उम्र के 65 फीसदी लोगों को किसी न किसी तरह का गठिया होता है। आम गठिया है जोड़ों कि झिल्ली का खराब होना। बड़ी उम्र में जोड़ों के अंदर और बाहर कुछ चीजों के जमा होने के कारण जोड़ों कि लचकता खत्म हो जाती है जिससे दर्द होता है।

### बचाव:

1. अपने भार को ठीक रखें
2. पढ़ों को मज़बूत और झिल्ली को ठीक रखने के लिए रोज़ाना कसरत करें
3. कसरत हल्की होनी चाहिए जैसे पैदल चलना आदि।
4. शरीर के जोड़ों को खोलने वाली कसरत करें।
5. अगर दर्द हो रही हो तो कसरत बंद कर दें।
6. वह काम न करें जिस से आप के जोड़ों को नुकसान हो।

### गठिए के लक्षण व चिन्ह (गठिये कि किस्म पर निर्भर है)

1. जोड़ों (हाथों, कंधों व गिट्टों में) का दर्द और अकड़ना।
2. शुरू में यह दर्द काम करने से होता है और आराम करने से खत्म हो जाता है मगर बाद में कोई भी काम करने से यह दर्द शुरू हो जाता है।
3. जोड़ लाल हो जाते हैं, गर्म लगते हैं यह गठिये कि किस्म पर निर्भर करता है।

### गठिए के नुकसान

1. जोड़ों में थकावट
2. ज़्यादा प्रयोग से जोड़ों को नुकसान होता है।
3. जोड़ों में सोजिश
4. गठिए पुशत दर पुशत चलता है।

### ईलाज

1. कसरत: कसरत से जोड़ों के पट्टे सिकुड़ते नहीं। इस बिमारी के माहिर डॉक्टर आप को इस बिमारी के बारे मे बता सकते हैं।
2. दर्द व सूजन कम करने वाली दवाएँ प्रयोग करें।
3. फिजीकल थैरेपी
4. सर्जरी: खराब हुए जोड़ों को ठीक किया जा सकता है और तब्दील भी किया जा सकता है।

## आँखों की बिमारियाँ

आँखों की शक्ति 40 साल की उम्र के बाद कम होनी शुरू हो जाती है। पढ़ते समय आँखें थकती हों। पढ़ने के लिए ज्यादा रोशनी की जरूरत पड़ती है। उम्र के अलावा और कई कारणों से भी आँखें खराब हो सकती हैं।

### सफेद मोतिया

सफेद मोतिया आँख के शीशे में धुँधलेपन का होना है। इससे आँखों की रोशनी नहीं जाती या ठीक तरह दिखाई नहीं देता। इसी कारण नज़र दिन में भी धुँधली हो जाती है। यह एक आँख में भी हो सकता है अगर दोनों आँखों में हो तो एक आँख दूसरी से ज्यादा खराब होती है। जब मोतिया आ रहा हो तो ऐनक बदलने से राहत मिलती है।

### बचाव के तरीके-

1. बाहर जाते समय धूप से बचने वाली ऐनक लगाएं।
2. ऐक्सरे, माईक्रोवेव आदि से आँख को बचाओ।
3. सिगरेट पीना बंद करो।
4. खुराक जिस में गाजर, खरबूजा, मालटा, बरौकली आदि शामिल हैं मोतिये को रोकते हैं।
5. शूगर पर नियंत्रण रखें।

### मोतिये के कारण व आँखों की संभाल-

1. मोतिया आम तौर पर बढ़ रही उम्र से होता है।
2. मोतिया आँख को किसी किस्म की हानी, जैसे कि रेडीएशन से, स्टीराइड दवाइयों के प्रयोग से या ज़हरीले, रसायनों से हो सकता है। यह शूगर के मरीज को भी हो सकता है। इस का इलाज आँखों के शीशों को बनावटी शीशे से बदल कर किया जा सकता है। पहले आप्रेशन के ठीक होने पर ही दूसरी आँख का आप्रेशन करवाना चाहिए।

### **आँखों की रड़क-**

उम्र के बढ़ने से आँखों में रड़क पड़नी शुरू हो जाती है। इस लिए आँखों को धूल वगैरह से बचाओ। धूआँ, मिट्टी और तेज़ हवा से बचाएं। सीधे सूरज की ओर न देखें। मेकअप कि वस्तुओं से एलर्जी हो सकती है उनका प्रयोग न करें। आँख कि रड़क से खारिश, दर्द या सूजन भी हो सकती है। अगर तकलीफ ज्यादा है तो डॉक्टर को मिलें।

### **चमकारा या घब्बे दिखाई देना-**

इनसे आँखों को नुकसान नहीं होता। यह बहुत अन्धेरे में आँख बंद करने के बाद खोलने से दिखाई देते हैं। यह आँख की बिमारी के कारण या आँख के पर्दे फटने से, बलड प्रेशर के बढ़ने से या सख्त दर्द से होते हैं।

### **सावधानी-**

1. आँखों को ऊपर नीचे न हिलाओ।
  2. किसी वस्तु पर ज्यादा देर तक निगाह न टिकाएं।
- अगर आपकी बक्खी कि नज़र कुछ कम होती है या धूँधलापन और चमकार एक दम आती है, आँख से खून निकल रहा है तो डॉक्टर को मिलें।

### **काला मातिया**

यह बहुत सी बीमारीयों का इक्का होना है जिससे देखने वाली नर्व (ऑप्टिक नरव) को हानी होती है और नज़र खत्म हो जाती हैं।

### **चिन्ह व निशानी-**

1. बक्खी कि नज़र का जाना।
2. देखने में मुश्किल, बिमारी के बढ़ने से नज़र का नुकसान होना। किसी भी वस्तु का पूरी तरह दिखाई न देना। रात को ठीक तरह दिखाई न देना।
3. अगर जल्दी ईलाज नहीं होता तो नज़र सदा के लिए गुम हो सकती है।

### **ज़्यादा मोतिया होना-**

1. आँख में सख्त दर्द होता है।
2. तेज़ सिर दर्द होना।
3. साफ दिखाई न देना।
4. आँखों में लाली, ऊपरी पलक में सूजन होना।
5. ऊलटी आना।

यह मोतिया आँखों के तरल के बढ़ने से होता है। उम्र के बढ़ने से इस कि सम्भावना ज़्यादा होती है।

### **सावधानियाँ-**

मोतिया रूक नहीं सकता मगर इस से होने वाले अन्धेपन से बचा जा सकता है। इस लिए आँख चैक करवाते समय मोतिए का चैकअप जरूर करवाएं। अगर डेले में प्रेशर ज़्यादा है तो डॉक्टर आप को दवा देगा जो उम्र भर खानी पड़ेगी। अगर दवा से कंट्रोल नहीं होता तो आप्रेशन करना पड़ेगा। अगर आपको इस प्रकार के मोतिए का खतरा है तो आज ही डाक्टर को मिलें।

### **मैकूलर डीजेनरेशन (आँखों का चटाक)-**

यह उम्र के साथ आँखों में खराबी पैदा होने की बिमारी है। इससे आँखों के पर्दे के बीच वाला हिस्सा खराब हो जाता है। यह हालत खून के साथ मिलने से होती है। बहुत बार खून के लीक होने से भी हो सकता है।

### **कारण व सावधानियाँ-**

1. उम्र का बढ़ना, सिगरेट पिना, खुराक का बढ़िया न होना।
2. परिवार में बिमारी का होना। यह हल्के रंग कि आँखों में ज़्यादा होता होता है।
3. इसके बचाव के लिए खास ऐनक लगाएँ और डॉक्टर को मिलें।

### **आँखों का दर्द करना-**

यह बिमारी आँखों का लाला होना है। बैक्टीरिया या वायरस कि इन्फैक्शन से होती है। आँख एलर्जी के कारण भी दर्द कर सकती है।

### **आँखों की संभाल-**

1. आपने हाथों को साफ रखें। दूसरे का तौलिया या कपड़ा प्रयोग न करें।
2. आँखें दुखने से 3 दिन पहले दूसरों से दूर रहें। ऐसे यह बिमारी दूसरों को नहीं होगी।
3. अपनी ऊँगलियाँ आँखों को मत लगाएं।
4. आँख बंद करके गुनगुने पानी से गीला किया हुआ कपड़ा आँखों पर लगाएं। यह दिन में 4-5 मिनट तर करें। हर समय नया कपड़ा प्रयोग करें।
5. आँखों कि दवा दूसरों से सांझी मत करें।
6. जब आँखे दुख रही हों तो कॉन्टैक्ट लेंज का प्रयोग न करें।  
अगर एलर्जी से आपकी आँखें दुख रही हैं तो वह चीज़ प्रयोग न करें जिस से आप को एलर्जी होती है।  
आँखों को ठंडे पानी से भीगे कपड़े के साथ दिन में कई बार साफ करो।  
आँखों को धुँए और दूसरे रसायनों से बचाओ।

### **डाक्टर को कब मिलें-**

1. अगर आपकी आँखों मे पस है।
2. आपकी नज़र पर असर पडा है और घरेलू इलाज से असर नहीं हुआ।
3. आपको आँखों कि बीमारी ज़्यादा बार हुई हैं।

## दिल की जलन

दिल की जलन का दिल से कोई सम्बंध नहीं है। यह जलन (मेहदे) के तेजाब के पाचन नली द्वारा ऊपर की तरफ आने से होती है क्योंकि इस स्थान पर तेजाब से बचाव के लिए कोई झिल्ली नहीं होती।

### जलन के लक्षण

- यह जलन खाना खाने के पश्चात पसली के पीछे होती है।
- नीचे झुकने पर छाती में दर्द होता है।
- मुँह का स्वाद कड़वा, गर्म व खट्टा रहता है।

### जलन के कारण

- ऐस्प्रीन, ब्रुफेन आदि दवाएँ
- भारी खुराक जल्दी में खाना, प्याज, लहसून आदि का सेवन
- खाना खाने के बाद जल्दी लेट जाना,
- शराब व काफी का सेवन
- ज्यादा शारीरिक वजन (मोटापा),
- ज्यादा मात्रा में वायु का शरीर में बनना,
- मानसिक तनाव।

### स्वयं इलाज की विधि

- खाना खाते समय सीधा बैठें, - खाने के बाद कुछ देर टहलें, - झुकने या लेटने से मेदे का तरल पदार्थ ऊपर की ओर आसानी से आ जाता है। इससे सावधान रहे, - अगर मोटापा है तो मोटापा कम करें, -अगर रात के वक्त यह जलन तंग करे तो अपने बिस्तर के तकिए वाले हिस्से को 6 इंच ऊपर करें, - तकीए से सिर को ऊँचा मत करें इससे मेदे पर और भार बढ़ता है। पेट के आस पास तँग कपड़े मत पहनें, - खाना कम खाएँ, शराब का सेवन कम करें, - जिस वस्तु में वायु है उसका सेवन कम करें जैसे क्रीम आदि, - सोने से 2-3 घंटे पहले कुछ मत खाएं, - अगर फिर भी जलन हो तो ऐटीएँसीड जैसे मग्नीशीयम हाईड्रो ऑक्साइड, मग्नीशीयम या टमज़ का इस्तेमाल करें। डॉक्टर से मशवरा करें, - मीठा सोडा मत खाएँ यह बाद में नुक्सान पैदा करता है, - ऐस्प्रीन आदि दवा खाने के साथ लें, दिल की यह जलन दो तीन दिन तक न खत्म हो तो चिकित्सक से सम्पर्क करें, - अगर हार्ट अटैक के लक्षण हैं, उल्टी का रंग लाल है या पाखाने का रंग काला या लाल है तो डाक्टर से सम्पर्क करें।

## दिल का दौरा

दिल का दौरा उस वक्त होता है जब दिल के पट्टे को पूरा रक्त न मिले। इस से दिल का सम्पूर्ण हिस्सा या कुछ हिस्सा मृत हो जाता है।

### रोकथाम

- रक्त पर नियंत्रण रखें,
- ब्लड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने न दें।
- सिगरेट के धुएँ से बचें।
- मोटापा कम करें, मधुमेह के मरीज शूगर कंट्रोल करें,
- नशे, कोकीन आदि का उपयोग बंद करें, - बहुत जोर लगाने वाला काम मत करें।

### दिल के दौरे के लक्षण

छाती का दर्द, यह दर्द बांह, गर्दन, दांत या जबड़े में भी जा सकता है। छाती में घुटन, जलन, भारीपन का होना, छाती में निम्न लिखित कारणों से बेअरामी:- सांस लेने में तकलीफ-नब्ज की गति का कम-तेज होना, पसीना आना, सिर का हल्कापन व बेहोशी, दिल मचलना, खास किस्म का छाती या पेट दर्द, चमड़ी का रंग बदलना।

### औरतों के दिल के दौरे की पहचान

छाती के बीच में दर्द होना, फिर बायी बांह की तरफ, कंधे व गले की तरफ बढ़ना।

- छाती में बेचैनी एव उपरोक्त लिखित लक्षण।
- लगातार ख़ाँसी रहना एव खूनदार बलगम का आना।
- पैरों या घुटनों में दर्द।
- थकावट।
- दिल की धड़कन का बढ़ना।

### कारण एवं बचाव

सब से प्रमुख कारण खून की गिल्टी का नाड़ियों को बंद कर देना है।

- अगर पहले दिल का दौरा पड़ चुका हो तो दुबारा होने के आसार बढ़ जाते हैं।
- नशे (ड्रग) करने वालों को यह कभी भी हो सकता है।
- भारी काम करने से, ठंड लगने से, मानसिक परेशानी या अत्यधिक खुराक के सेवन से भी दिल का दौरा पड़ सकता है।
- अगर दिल के दौरे के लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।

### **डॉक्टर की सहायता प्राप्त होने से पूर्व के उपाय**

- अगर श्वास ना आ रहा हो तो जानकारी रखने वाला व्यक्ति मरीज का सी.पी.आर. द्वारा श्वास चालू करने की कोशिश कर सकता है।
- अगर मरीज के पास दिल की दवाई (नाइट्री ग्लिसरीन) है तो मरीज की जीभ के नीचे रख दें। दस मिनट में 3 से ज्यादा गोली का उपयोग मत करें।
- मरीज को अन्य परेशानी पैदा न हो इसके लिए एस्प्रीन दें।
- मरीज को लेटने मत दें, खास तौर पर जब उसे सांस लेने में तकलीफ हो।
- मरीज को तसल्ली देते रहें कि डाक्टर की सहायता जल्द आ रही है।

## दिल का फेल होना

दिल हमारे शरीर में एक पम्प है। जब यह पम्प शरीर की जरूरत के मुताबिक खून सप्लाई नहीं कर सकता तो हम इस अवस्था को हृदय या दिल का फेल होना कहते हैं। दिल स्वयं फेल नहीं होता बल्कि यह शरीर को जरूरत के अनुसार खून एवं आक्सीजन देने में फेल होता है।

### रोकथाम

दिल के फेल होने के कारणों को हम सुधार सकते हैं। यह कारण है:-

- सूनी नसों की बिमारी
- बढ़ा हुआ रक्त
- शराब एवं नशों का दुरुपयोग
- दिल के वाल्व में कोई नुक्स

### लक्षण

श्वास का फूलना

- थकावट व कमजोरी होना
- पैरों एवं घुटनों में सूजन एवं पहने जूते का तंग लगना
- बिना खुराक बढ़ाये जल्दी- जल्दी वजन बढ़ना
- सूखी खांसी या खांसी के साथ गुलाबी बलगम
- बड़ी हुई दिल की धड़कन
- श्वास की घुटन, सीधा लेटने पर तकलीफ

### दिल फेल होने के निम्न लक्षण हैं

- सब से प्रमुख कारण पहले एक या दो बार हार्ट अटैक होना
- नसों की बढ़ चुकी बिमारी
- रक्तचाप पर नियंत्रण न होना
- फेफड़ों में बढ़ा हुआ बल्ड प्रेशर
- शराब एवं नशों का दुरुपयोग

- दिल के ऊपरी हिस्से की झिल्ली में सुजन
- दिल के वाल्व में खराबी
- जिगर एवं गुर्दे की बिमारी

### **इलाज**

- दिल को फेल होने से रोकने के लिए ये दवाईयां आती हैं
- नाड़ीयो को फैलाने वाली दवाएँ दे। दवाईयां खून की नाड़ीयों को खोलती है। इससे दिल पर खून सप्लाई करने मे कम जोर लगता है।
  - वह दवाएँ जो शरीर से फालतू नमक एवं तरल पदार्थों को निकालती हैं।
  - वह दवाएँ जो दिल द्वारा पम्प करने की शक्ति को बढ़ाती हैं।

### **सावधानियाँ**

- आपका डाक्टर आपको वजन घटाने के लिए कहेगा। इसके लिए वजन तोलते रहें।
- डाक्टर के कहने पर नमक एवं तरल पदार्थ खाने की मात्रा कम करें।
- दिन में पांच छै बार हल्की खुराक खायें।
- जितना हो सके चुस्त रहें।
- अच्छी खुराक खायें एवं कसरत करें।
- शराब का सेवन कम करें।
- काम के बाद आराम करें।
- एक या दो तकीए का इस्तेमाल करें, सोते समय सिर वाला हिस्सा 6 इंच ऊचा रखें।
- सिगरेट का सेवन बंद करें व अपना वजन घटायें।

### **डाक्टर को मिलें**

- अगर आपका श्वास फूलता है, बलगम गुलाबी या झागदार आती है।
- आपका बिना वजह 3 से 5 पौंड तक भार बढ़ जाता हो
- आप दिल के मरीज हैं एवं जुकाम या फ्लू होने के लक्षण दिखते हों।

## छाती का दर्द

काम करते समय दर्द दिल के पट्टे को खून या ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है।

### लक्षण

- घुटन, भारीपन या छाती में पसली के नीचे थोड़ा दर्द का होना।
- उपरोक्त दर्द के अलावा दांत दर्द।
- गर्दन, जबड़े, बाहों या पीठ में दर्द।
- पेट के उपरी तरफ एवं छाती के नीचे के हिस्से में गैस का प्रभाव।
- सांस का फूलना।
- शरीर का पीलापन या पसीना आना।
- दिल का मिचलाना या उल्टी आना।

कई बार मरीज छाती के दर्द को दिल का दौरा समझ बैठते हैं। दिल के दौरे से दिल के पट्टे को नुकसान होता है। छाती के दर्द से नहीं परंतु यह लक्षण भविष्य में हार्ट अटैक के होने की संभावना जरूर बनते हैं।

### छाती दर्द के कारण व बचाव

छाती का दर्द हृदय को खून देने वाली नाड़ीयों के तंग होने के कारण या उनके बंद होने के कारण होता है। यह दर्द आम तौर पर गुस्सा होने पर, मानसिक तनाव के कारण कोई जोर लगाने वाले काम से, तेज सीढियां चढ़ने से या तेज चलने से भी हो सकता है।

- अगर आपको यह दर्द होता है तो डॉक्टर को मरीज का पूरा ध्यान रखना पड़ेगा एवं डाक्टर आपको नाड़ियां खोलने वाली दवाएँ, रक्तचाप कम करने की दवाएं एवं एस्प्रीन (कम मात्रा में) दे सकता है।
- आपको व्यायाम करने की विधि बता सकता है, आपकी नाड़ियां खोलने या बाईपास सर्जरी की सिफारिश कर सकता है।

### सावधानियां

छाती के दर्द के लिए डाक्टर की आवश्यकता है। परंतु कुछ सावधानियां आप

भी रख सकते हैं।

- कम सैचुरेटेड फैट या कम कलेस्ट्रॉल वाली वस्तुओं का सेवन करें
- खाने के बाद आराम या कम मेहनत वाला काम करें
- ठंड से बचें
- जरूरत के हिसाब से दवा लें
- अचानक कोई काम (जैसे दौड़ कर बस पकड़ना) न करें
- गुस्से पर काबू रखें
- मानसिक तनाव को कम करें
- अगर छाती के दर्द में बदलाव महसूस करें जैसे कि बैठे हुए भी दर्द हो तो डाक्टर को मिलें
- छाती का दर्द आराम करने से भी कम न हो तो डाक्टर से मिलें
- दवा खाने के दस पन्द्रह मिनट बाद भी दर्द कम न हो तो तुरंत इमरजेंसी में जाएं। इमरजेंसी से पहले 325 मिलीग्राम एस्प्रीन की गोली लें (एस्प्रीनसे एलर्जीन हो तो) या खून पतला करने वाली कोई अन्य दवा लें।

### **छाती दर्द के अन्य कारण**

छाती का दर्द फेफड़े में खून की गिल्टी बनने से भी हो सकता है। इससे गहरा श्वास लेते समय तकलीफ बढ़ती है। श्वास फूलता है। दिल की धड़कन बढ़ती है। थूक में खून आता है (पसलियों) के दर्द से छाती में दर्द होता है। यह दर्द बिमारी या सर्जरी के बाद भी खून की गिल्टी के कारण हो सकता है। उपरोक्त लक्षणों का आभास होते ही इमरजेंसी में जाएं

### **तपेदिक**

छाती का दर्द तपेदिक की बिमारी वाले को भी हो सकता है। इस में श्वास फूलता है। भूख कम लगती हैं व भार घटता है। हल्का बुखार रहता है। इस प्रकार के लक्षण हो तो डॉक्टर से मिलें।

### **दिल की जलन**

इस प्रकार के दर्द से छाती में जलन होती है एवं यह जलन खाना खाते समय या कुछ आगे पीछे आती जाती रहती है। यह झुकने या लेटने पर बढ़ती है। यह हार्ट अटैक की निशानी भी हो सकती है।

## मानसिक परेशानी (डिप्रेशन)

मानसिक परेशानी एक बिमारी है। इसका उम्र से कोई सम्बन्ध नहीं परन्तु हालात के कारण यह बड़ी उम्र में ज्यादा होती है।

### मानसिक परेशानी के लक्षण व निशानियां

- मानसिक परेशानी वाले स्त्री-पुरुषों में निम्न निशानियां होती हैं:-
- वे उदासी निराशा व अकेलापन महसूस करते हैं।
- उनकी सोच निराशावादी होती है।
- जिंदगी में कोई दिलचस्पी नहीं होती।
- खाने व सोने की आदतों में बदलाव आता है।
- थके हारे व उत्साहहीन लगते हैं।
- कोई भी फैसला करना बहुत कठिन होता है। सिर दर्द रहता है कभी रोने भी लगते हैं।
- खुदकुशी करने की भावना मन में आती रहती हैं।

बुजुर्गों में उपरोक्त लक्षणों की बजाए सिर चकराना, अनाप शनाप बोलना, खाने पीने से मना करना या दिमागी हालात का बिगड़ना है। इन हालातों को बुढ़ापे का लक्षण समझ कर नहीं छोड़ना चाहिए।

### मानसिक परेशानी के कारण

- इस बिमारी का खानदाना होना।
- दिमाग में रासायनिक सतुंलन का बिगड़ना।
- तलाक या किसी नजदीकी की मौत।
- महिलाओं में हार्मोन्ज परिवर्तन।
- सर्जरी या बिमारी से शरीर की अयोग्यता।
- दूसरों से मनमुटाव।
- पैसे की चिंता।
- नशीले पदार्थ (शराब आदि) का दुरुपयोग।
- मौसम बदलने से प्राकृतिक रोशनी की कमी।
- दवाओं का असर।

- हीन भावना
- दोस्त, मित्रों व रिश्तेदारी से दूरी
- मानसिक परेशानी आम तौर पर खानदानी एवं रासायनिक संतुलन की कमी के कारण होती हैं।

### **ईलाज**

- मानसिक परेशानी दूर करने के लिए इसका इलाज बहुत जरूरी है। जिस व्यक्ति को यह परेशानी हो उसे स्वयं कारण ढूँढने की बजाए दूसरे की मदद लेनी चाहिए।
- जो दवा आप ले रहे हैं समय-2 पर उस बाबत डाक्टर या फारमिस्ट से सलाह लेते रहें।
  - नशीले पदार्थ एवं शराब से दूर रहें। यह चीजे दवा के असर को कम कर देती हैं।
  - सेहतमंद खुराक खाएं
  - स्वभाव शांत रखें, हल्का म्यूजिक सुने बढ़िया किताबें पढ़ें।
  - अगर किसी से बातचीत हो तो उनसे अपनी परेशानी पर चर्चा करें।
  - अच्छे विचारवान लोगों से सम्पर्क रखें।
  - किसी की सहायता करें, कोई नया काम आरम्भ करें, किसी समाज सेवी संस्था से जुड़ें।
  - खूब हँसें, हल्का व्यायाम करें।

### **डाक्टर की सलाह कब जरूरी है**

- अगर दो सप्ताह तक किसी काम में मन न लगे।
- पिछले दो सप्ताह से अगर आप निराशाजनक मनोस्थिती में हों, बेचैन हों, सुस्त हो, भूख न लग रही हो, आत्महत्या या मौत का ख्याल बार बार आ रहा हो, कहीं ध्यान एकाग्र न हो रहा हो। सिर दर्द रह रहा हो। सही नींद न आ रही हो या बहुत नींद आ रही हो, ज्यादा फिक्रमन्द हो गये हो, पेट खराब रह रहा हो।
- मानसिक परेशानी काले बादलों के मौसम में बढ़ जाती है, बहार के मौसम में दूर हो जाती है।
- इलाज होने के बावजूद फिर परेशानी बढ़ गई हो।
- दवाओं के अत्याधिक प्रयोग या नशीली वस्तुओं के दुरुपयोग से मानसिक परेशानी है।

### **डाक्टरी सहायता की तुरंत जरूरत**

अगर आप ने खुदकुशी का प्रयास किया हो या करने का विचार आ रहा हो तो फौरन डॉक्टर से मिलें।

## सिर दर्द

सिर दर्द आम बिमारी है। इसका हिसाब रखें कि यह कब और कैसे शुरू होता है।

### सिर दर्द कई प्रकार का होता है।

- तनाव या मस्क्युलर (पट्टों के कारण) सिर दर्द।
- यह मरीज के माथे, कान के उपर या सिर के पीछे होता है।
- इसमें मरीज के कंधों या गर्दन में भी दर्द होता है  
अधिकांश सिर दर्द इस प्रकार के होते हैं। यह चेहरे, गर्दन, मस्तिष्क की शिराओं में तनाव के कारण या किसी वस्तु पर बहुत देर तक देखते रहने से भी होते हैं।

### माइग्रेन का सिर दर्द

- इस बिमारी में सिर के एक हिस्से में बहुत दर्द होता है
- इस बिमारी में जी मिचलाता है। उल्टी आती है।
- इस बिमारी में आड़ी तिरछी रौशनी की झलक दिखाई देती है।
- इस बिमारी में रौशनी, तेज आवाज बहुत तंग करती है, कानों में घंटियां बजती हैं।
- सिर दर्द सिर के खून की नालियों के बहुत खुलने या बंद होने से भी होता है।

### पुरा सिर दर्द

- इस सिर दर्द में सिर के एक तरफ बहुत जलन व तेज सिर दर्द होता है।
- इस सिर दर्द में आखों के भीतर या किनारों में दर्द होता है, आखों से पानी आता है
- इस सिर दर्द में आखों की पुतली छोटी हो जाती है, परदे लटक जाते हैं।  
यह सिर दर्द वर्ष में एक या दो बार होता है। खास तौर पर उम्र बढ़ने पर यह दर्द आम तौर पर रात को होता है। इसका असर 15 मिनट से 3 घंटे तक रहता है।

### साइनस का सिर दर्द

इस सिर दर्द में माथे, गले की हड्डीयां एवं नाक में बहुत दर्द रहता है। सुबह के समय यह बढ़ जाता है। यह दर्द झुकने या मुँह में हाथ लगाने से बढ़ जाता है।

- इस सिर दर्द में नाक बंद रहता है।
- यह दर्द उस वक्त होता है जब नाक से तरल पदार्थ नहीं निकल रहा हो एवं यह इकट्ठा हो कर साइनस पर दबाव बढ़ा देता है। यह दर्द जहाज में सफर के कारण भी होता है।

### **ईलाज**

इस सिर दर्द के लिए आप बिना पर्ची के (ओवर दी काउंटर) दवा खरीद सकते हो। कई बार यह सिर दर्द किसी अन्य बिमारी की निशानी भी हो सकता है। जिसका ईलाज जल्द करना चाहिए। जैसे कि आंख का काला मोती, स्ट्रोक आदि।

### **उपाय**

- अँधेरे कमरे में आँखें बंद करके आराम करें।
- अपने अंगूठे से खोपड़ी के नीचे के हिस्से को दबाएँ। यह प्रक्रिया कानों से शुरू करके पीछे की ओर आधे तक करें। आपनी आंखों के आसपास, कंधे, गर्दन एवं जबड़े को हल्का हल्का दबाएँ।
- गर्म पानी से नहाएँ।
- दर्द वाले स्थान पर गर्म रुई रखें।
- दर्द की दवा खाएँ।
- आराम करें। अपने मस्तिष्क में शांति का कोई दृश्य बनायें, पाठ करे या गहरे सांस लें।
- जिन कारणों से दर्द बढ़ता है जैसे रौशनी, धुआं आदि उनसे बचें।

### **डॉक्टर से कब बात करें**

- अगर सिर दर्द शुरू होने से पहले निगाह में कोई नुक्स नजर आया हो।
- पुड़पुड़ी में गहरा जलन भरा दर्द हुआ हो। खोपड़ी गर्म लगे, पुड़पुड़ी की चमड़ी लाल हो गई हो।
  - सिर दर्द किसी एक ही समय शुरू होता हो
  - किसी नयी दवा से सिर दर्द शुरू हो गया हो।

### **डॉक्टर की तत्काल जरूरत कब है**

- अगर सिर दर्द चोट लगने से हो रहा हो जिससे उल्टी आ रही हो, व्यक्ति शनाप

बोल रहा हो। आंख की पुतली खुल गई हो आदि।

- सिर दर्द के बाद बेहोश हो जाना।
- एक आंख में या उसके पास अत्यधिक दर्द हो।
- धुंधला या दोहरा दिखना।
- अनाप शनाप बोलना
- सिर दर्द अचानक हुआ हो एवं पहले इस प्रकार का दर्द कभी न हुआ हो।
- बाहें या पैर हिलाने में दिक्कत हो।
- बुखार, गर्दन का अकड़ना, उल्टी आदि हो।

## हाई बल्ड प्रेशर (खून के दवाव का बढ़ना)

हाई बल्ड प्रेशर उस समय होता है जब खून नाड़ियों में आम से ज़्यादा प्रेशर से गुजरता हो। इस काम के लिए आपके दिल को ज़्यादा ज़ोर लगाना पड़ता है। बल्ड प्रेशर आप मशीन से चैक कर सकते हैं। फारमेसी में यह मशीन मुफ्त चैक करने के लिए पड़ी होती है। तन्दरूस्त मनुष्य के लिए ऊपर का प्रेशर (सिसटोलक) 130 और नीचे का (डाइस्टोलक) 80 से 85 चाहिए। जिनको बल्ड प्रेशर की बीमारी है उनको अपने बल्ड प्रेशर को 135/85 से नीचे और शूगर या गुर्दे के मरीज़ों को 120/80 से नीचे रखने का टीचा रखना चाहिए।

बल्ड प्रेशर कंट्रोल के उपाए

1. अपने भार को ठीक रखें।
2. सिगरेट का प्रयोग न करें।
3. शराब पीते हो तो इस को कम मात्रा में लें।
4. रोज़ाना कसरत करें।
5. तनाव को कंट्रोल करें।

## बल्ड प्रेशर के लक्षण व निशानियाँ

इस कि कोई खास निशानी नहीं है बस अपना बल्ड प्रेशर चैक करवाते रहें।

## बल्ड प्रेशर क्यों बढ़ जाता है

90 फीसदी केसों में हाई बल्ड प्रेशर का पता नहीं चलता

10 फीसदी केसों में बल्ड प्रेशर के कई कारण हो सकते हैं।

1. परिवार में अगर किसी को बल्ड प्रेशर है
2. उम्र के साथ यह बढ़ता है।
3. सिगरेट पीने वालों को हो सकता है।
4. बल्ड प्रेशर जाति से भी सम्बन्धित है। काले रंग के लोगों को गोरों से ज़्यादा हाई बल्ड प्रेशर होता है।
5. मर्दों में यह बीमारी औरतो से ज़्यादा है।
6. मोटापा, नींद का न आना, कोई काम न करना भी इसके कारण हो सकते हैं।
7. मानसिक तनाव के कारण।
8. खुराक में नमक कि ज़्यादा मात्रा लेने से।

अगर इस बिमारी का ईलाज न किया जाए तो इस से स्ट्रोक हो सकता है। दिल, गुर्दे और आँखों कि बिमारी हो सकती हैं। कारण पता होने से इसका इलाज आसानी से हो सकता है।

### **सावधानियाँ**

1. नमक कम खाओ
2. डाक्टर के कहने के अनुसार दवा खाएं
3. जुकाम, नाक और छाती को साफ करने वाली दवा लेने से पहले डाक्टर या फारमासिस्ट से अपने बल्ड प्रेशर के बारे मे बात जरूर करें।

## मधुमेह (डायबीटिज)

जब रक्त में शर्करा की मात्रा बहुत बढ़ जाए तो इसको मधुमेह रोग कहा जाता है। यह शर्करा शरीर में इन्सुलिन की कमी के कारण खून से शरीर की कोशिकाओं में नहीं जाती एवं खून में रहती हैं। इस लिए मधुमेह रोग उस वक्त होता है जब शरीर इन्सुलिन नहीं बनाता या इसका प्रयोग नहीं होता।

### रोग की किस्म

पहली किस्म:- इस में इन्सुलिन या तो बनता ही नहीं या बहुत कम बनता। यह रोग कम उम्र से बड़ी उम्र वालों तक हो जाता है।

दूसरी किस्म:- इस रोग में पित्ताशय इन्सुलिन बनाता है परंतु जरूरत के मुताबिक नहीं एवं शरीर इसका सही ढंग से प्रयोग नहीं करता।

### उपाय

दूसरी किस्म के रोग में वजन कम करके खत्म किया जा सकता है।

### लक्षण

- बार बार पेशाब आना, - प्यास ज़्यादा लगना
- भूख ज़्यादा लगना, - वजन जल्दी कम होना
- क्रोध आना, - थकावट एवं कमजोरी।
- जी मिचलाना एवं उल्टी,
- खुजली, - परिवार में मधुमेह रोग का होना
- धुँधला दिखाई देना

### सावधानी

- सिगरेट न पीएँ
- डाक्टर की सलाह के अनुसार भोजन लें। वजन कम करें। समय के निर्धारण के अनुसार भोजन ग्रहण करें। शराब का प्रयोग कम करें।
- डाक्टर आपको कसरत की सलाह देगा, उसे मानें।
- मधुमेह घर में चैक करते रहें, इसका एवं भोजन का ब्यौरा नोट करते रहें, यह

डाक्टर को दिखाएँ।

### **डाक्टरी सहायता कब**

अगर शूगर कम हो जाए, शक्कर या मीठी गोलियां खाने पर भी फर्क न पड़े तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें।

दिमागी हालत में फर्क महसूस हो तो यह कम शूगर की निशानी है।

- दवा खाने के बावजूद भी ब्लड शूगर घटती बढ़ती है तो भी डाक्टर से सम्पर्क करें।, - अपनी आखें चैक करायें

### **शूगर के मरीजों के लिए खुराक के नुस्खे**

आपका शरीर खाने को कैसे प्रयोग करता है शूगर कि बिमारी इस पर असर करती है। आपकी खाने कि आदतें आपके खून के मीठे और चरबी पर असर करती हैं। नीचे दिए गए सुझाव आपके खून को मीठे (शूगर) से बचाव सहायक हो सकते हैं।

### **अपना भार सही रखना**

“अपनी खुराक के सही संतुलन रखने और खुराक का हिस्सा मिथ्य कर खाएं, थोड़ा थोड़ा खाने से पराहेज़ करें”। रोज़ाना की कसरत बढ़ाएं और डाक्टर की सलाह लएं। अगर आप 10 फीसदी भार कम कर लेते हो तो इस से शूगर कम होगी और बल्ड प्रेशर के साथ साथ कोलेस्ट्रॉल भी कम हो जाएगी।

### **दिन मे ठीक समय खाना खाए**

खाने को हर चार घंटे के बाद खाना, रोज़ाना एक समय खाना, थोड़ी थोड़ी मात्रा मे खाना, क्या क्या खाना है पहले ही तय करके चलें। किसी वक्त के खाने का समय न गवाएं क्योंकि इस से बाद में ज़्यादा खाना खाया जा सकता है।

### **अलग-अलग किस्म का खाना खाएं**

हर समय के भोजन मे कुछ प्रोटीन, दूध और कुछ सटार्च रखें। सटार्च वाले खाने, फल और दूध में कार्बोहाइड्रेट बहुत होता है। अगर एक ही समय यह सब खाते

हो तो श्रूगर बढ़ सकती है। ऐसे खाएँ: दुध व दुध से तैयार वस्तुएँ: सर्विंग (1 सर्विंग= 8 औंस) इस के कम फैट वाला दुध और दही, मीट और प्रोटीन: 2-3 सरविंग या हिस्से (1 सर्विंग=3औंस) इस में वह मीट प्रयोग करें जो चरबी के बिना हो, पक्की हुई मछली, अंडा, 1/4 कौटिज़ चीज़ या 2 चम्च मुंगफली का तेल। सब्जियाँ और फल: 3 खुराकें या सर्विंग सब्जी की और 2 खुराकें फलों की खाए (1 सर्विंग=1/2 कप वनी हुई या एक कप कच्ची सब्जी और फल), सटार्च वाले खाने: 6 सरविंग (1 सर्विंग या हिस्सा=1/2 गरम सिरीअल, पास्ता, चावल, आलू, मक्की और दालें या 1 पीस ब्रैड का, चीनी कम हो, ताजा या डिब्बे में बंद जो मीठे बिना हो, खाने के साथ 4 औंस से ज्यादा जूस न पीएँ, बिसकुट, जैली, मिठाई, जैम, चीनी, पेसट्री, केक, पाई, शहिद का प्रयोग न करें, कोक और उसके जैसे दूसरे तरल पदार्थों का प्रयोग न करें।

### **ज्यादा रेशे वाले खाने खाएँ**

दालें, बीन्ज़, मटर और मक्की का प्रयोग, बूरे वाला आटा और सिरीअल का प्रयोग करें, ताज़ा सबजियों और फलों का इस्तेमाल करें, ब्राऊन चावल या बूरे वाला पासता प्रयोग करें।

### **कम फैट व कोलेसट्रॉल खाएं**

मीट थोड़ा खाओ, बिना चरबी के मीट खाओ, बिना झिल्ली व चर्बी के मुर्गा और मछली खाओ, खाना बनाते समय कम तेल और घी का प्रयोग करें। खाना औवन, माईक्रोवेव में या भाफ पर उबाल कर खाएँ। बिना फैट वाले खाने प्रयोग में लाएँ।

### **शराब का प्रयोग न करें या बहुत कम**

शराब न पीना ठीक है। अपने डाक्टर की सलाह के बिना शराब का प्रयोग न करें। इस से आपकी फैट बढ़ सकती है और इस से भर भी कम नहीं होता।

## टाईफाइड

टाईफाइड एक ऐसी बीमारी है जो कि जान लेवा हो सकती है। यह खून के अन्दर एक सालमोनैला टाईफी नाम के कीटाणु के कारण होती है।

हर साल दुनिया में इस बीमारी के कारण करोड़ों लोग बीमार होते हैं और तकरीबन 2 लाख से अधिक मौतें होती हैं।

इस बीमारी के कारण

यह कीटाणु (सालमोनैला टाईफी) खराब दूध, पानी और कई पीने वाली सस्तुओं के कारण फैलता है। इस तरह के करल पदार्थ पीने के बाद यह आँतड़ियों से खून में चला जाता है और फिर जिगर और तिली से आँतड़ियों के साथ लिमफ नोडों में जमा होकर बढ़ने लग जाता है।

यह कीटाणु सीधा पित्ते के अन्दर भी जमा हो सकता है। या शरीर के और हिस्सों में खून के द्वारा भी जा सकता है।

कुछ व्यक्ति इस बीमारी के फैलने का कारण भी बन जाते हैं और उनके फोटक पदार्थों में से कीटाणु कई साल निकलता रहता है और बाकी लोगों को देते रहते हैं बिना उनकी जानकारी के। यह बीमारी आमतौर पर गरीब और उभरते मुल्कों में पाई जाती है।

लक्षण

1. इसकी शुरूआत बुखार, कमजोरी और पेट दर्द के साथ होती है। जैसे ही यह बढ़ता है तो बुखार तेज़ हो जाता है और 103-104 फ़ैरवहाईट तक चला जाता है। इसके बाद पेट बहुत ज़्यादा खराब हो जाता है और बहुत ज़्यादा कमजोरी हो जाती है और इससे दिमागी हालत भी खराब हो सकती है।
2. कई बाव एक खास तरह का चमड़ी रोग या रेशा जिसको रोज़ स्पाट कहते हैं कई केसों में देखने को मिलता है। यह छोटे-2 लाल रंग के घब्बे पेट और छाती पर देखने को मिलते हैं। यह तकरीबन दूसरे हफ्ते निकलते हैं और 2-5 दिन रहते हैं।
3. आमतौर पर यह बीमारी बच्चों में मक खतरनाक होती है।
4. इसमें भूख नहीं लगती।
5. कब्ज़ भी हो सकती है।
6. कई दफ़ा तो शैच में खून भी आने लगता है।
7. कमजोरी और थकावट और जोड़ों में दर्द।
8. हर वक्त ठन्ड लगती है। सूखी खाँसी भी हो सकती है।

9. ज्यादा गुस्सा और मूड के कई रंग बदलते हैं।
10. कहीं भी ध्यान नहीं लगता
11. नक्सीर
12. हैलुसीनेशन
13. कई बार निमोनिया 2-3 हफ्ते बाद हो सकता है।
14. कई बार हड्डियों, दिल, गुर्दों और दिमाग में फर्क भी हो सकता है।

### **टैस्ट**

1. खून में सफेद सैल बढ़ जाते हैं।
2. अगर खून का क किया जाए तो सालमोनैला ढूँढा जा सकता है।
3. शौच का टैस्ट।
4. ऐसीसा टैस्ट पेशाब के अन्दर कुछ कीटाणु सम्बन्धित चीजें मिल सकती हैं।
5. पलेटलैट्स कम हो जाते हैं।
6. टाईफाइड से सम्बन्धित एंटीबाडी भी मिल जाती है।

### **बचाव और इलाज**

1. जब आप उस इलाके के अन्दर हों या उस घर के अन्दर हों जहां कोई भी टाईफाइड से ग्रस्त है तो कच्ची सब्ज़ियाँ, फल आदि न खाएँ।
2. वो खाना जो आम तापमान के अन्दर रखा हो ना खाएँ। अपने हाथ अच्छी तरह से धोएँ। गली में घूम रहे किसी भी चीजें बेचने वाले से चीज़ लेकर न खाएँ। अर्थात कोई भी बाह की वस्तु न खाएँ।
3. वह खाना जो बहुत गर्म हो या खास बोतलों का पानी उबाल कर ठन्डा किया गया पानी पी सकते हो। छिलके वाले फल भी खाए जा सकते हैं। परन्तु इन फलों का छिलका नहीं।
4. दूध तो पूरी तरह उबाल कर पी सकते हो। चाय भी पी जा सकती है।
5. पीने वाली चीजें बिना बर्फ के पीएँ और खराब पानी के साथ बनी वस्तुएँ और बर्फ ना खाएँ।
6. दूसरे देशों में यात्रीओं से कहा जाता है कि सफर से पहले टाईफाइड से बचाव वाला टीका लगवा लें अगर ऐसी जगह जाना हो जहां यह बीमारी फैली हो। एक टीका तो मांसपेशी में लगता है जो कि ऐसी जगह पर जाने के 2 हफ्ते पहले लगवा सकते हैं। दूसरा तरीका है कैप्सूल जो कि हर दूसरे दिन ले सकते हैं और चार कैप्सूल जाने से दो हफ्ते पहले।

7. इलाज के लिए बहुत ज़रूरी है पानी और नमक की कमी को पूरा करना। कई तरह की दवाईयाँ भी हैं पर इनका इस्तेमाल सही तरीके से होना बहुत ज़रूरी है क्योंकि कई दवाईयों के दुरुप्रयोग से कीटाणु मरते नहीं। अगर इन दवाईयों का सही इस्तेमाल किया जाए तो 98 फीसदी लोग बिल्कुल ठीक हो सकते हैं चाहे इसमें कुछ वक्त लग जाए।
8. क्लौरैमफैनीकोल एक बहुत अच्छे दवाई थी परन्तु गलत उपयोग के कारण इसका कीटाणुओं पर असर कम हो गया। सल्फा और सिपरोफ्लोक्सीन या उफलाक्सिन भी दो हफ्तों के लिए इस्तेमाल की जा सकती है। सैफ्लोस्पोरिन सैफ्टरैक्सीन भी एक अच्छी दवाई है।
9. कई लोगों को यह दवाईयाँ 4-6 हफ्ते भी खानी पड़ सकती हैं। अगर उनके पित्ते के अन्दर पत्थरी है या अगर वो इस बीमारी के कैरियर है (बीमारी का कारण कभी खुद बीमार नहीं होता बल्कि वह लोगों को बीमार करता है।) कभी कभी तो पित्ते काभी आप्रेशन करना पड़ता है।
10. आम बुजुर्गों और बच्चों या सूखे से पीड़ित लोगों में यह बीमारी मौत का खतरा पैदा कर देती है। इस लिए सावधानी बरतनी ज़रूरी है।

## नक्सीर (नाक मे से खून बहना)

नाक मे से खून बहना एक आम शिकायत है। यह आमतौर पर नाक के अन्दर छोटी सी खून की आँतड़ी के फट जाने से होता है। बहुत बार यह अपने आप बन्द हो जाता है। जब कभी खून बहुत आए तो यह खतरनाक भी हो सकती है। कभी कभी तो जब खून नाक के बहुत अन्दर से आए तो उसको रोकना भी मुश्किल हो जाता है जो कि आमतौर पर बुजुमों में होता है।

### निशानीयाँ

1. नाक के एक तरफ से खून का बहना।
2. नाक के आगे से और गले की पिछली तरफ खून पड़ना।

### कारण

1. अल्लरजी या ठण्ड/जुकाम के कारण।
2. आबो हवा अगर नमी रहित हो या नाक ज़्यादा गरमी के कारण सूखा हो।
3. अगर नज़ले के वक्त जो से नाक साफ़ करो।
4. नाक पर किसी तरह की चोट लगी हो।
5. नाक में ऊँगली मारने से जख्म हो जाए।
6. अगर आप नाक में डालने वाली इवाई का सही इस्तेमाल नहीं करते। या जरूरत से ज़्यादा दवाई डाल कर नाक की झिल्ली सोख लेते हो।
7. कई दवाईयों से भी नक्सीर फूटती है जैसे हाईटरीन, अस्पैरीन और खून पतला करने वाली दवाईयाँ।
8. नाक के अन्दर खून की नाड़ीयाँ उम्र के साथ सख्त और आसानी से टूटने वाली हो जाती हैं जो कि ज़्यादा खून के प्रेशर (ब्लड प्रेशर) से फट जाती है।
9. कई खून की बीमारीयाँ जैसे हीमोफोलिया या जिगर के खराब होने के कारण भी नक्सीर ज़्यादा फूटती है।
10. अगर नाक के अन्दर कैंसर या रसौलीयाँ हों।

### आप खुद क्या कर सकते हैं

1. बिल्कुल शांत रहें।
2. अपना सिर आग करके बैठ जाएँ।
3. अपने हाथ के अँगूठे और एक ऊँगली के साथ दोनो तरफ से नाक को अच्छी तरह पकड़कर बीच वाली हड्डी पर प्रेशर डालें।
4. इस तरह 5 से 10 मिनट तक पकड़ कर रखें और मुँह के द्वारा साँस लें।

5. अगर खून फिर भी बन्द नहीं होता तो एक बार फिर कोशिश करें। अगर ऐसा करने से फर्क नहीं पड़ता तो डाक्टर की सलाह अवश्य लें।
6. अगले 24 घन्टे अपना सिर दिल से ऊँचे लैवल पर रखें।
7. एक दो दिन ना ज़्यादा भार उठायें और ना ही भारी कसरत करें।
8. ज़ोर से नाक साफ ना करें और ना ही कोई चीज़ अन्दर मारें।

### **कुछ ज़रूरी नुस्खे**

1. अगर नक्सीर नाक की चोट की वजह से है या सिर की चोट की वजह से या बहुत ज्यादा सिरदर्द के कारण है या खून पतला करने वाली दवाईयाँ खाते हों तो फौरन डाक्टर की सलाह लो।
2. आपने डाक्टर की सलाह लें अगर पिछले 48 घंटे के अन्दर तीन बार नक्सीर फूटी है और हर बार खून रोकने में 10 मिनट से ज़्यादा समय लगा है।
3. अगर किसी दवाई के खाने के बाद नक्सीर बहुत बार फूटी है या एक तरफ से नाक बिल्कुल बन्द हो जाता है ओर साँस लेने में तकलीफ होती है तो जल्द ही अपने डाक्टर को दिखाए।
4. ज़्यादा गर्मी वाले दिनों में अगर नाक के अन्दर वैसलीन लगाई जाए तो अन्दर की झिल्ली ज़्यादा सूखती नहीं और नक्सीर कम फूटती हैं। आमतौर पर गुनगुने पानी से साथ करना भी बचाव का साधन बन सकता है।
5. अपना ब्लड प्रैशर चैक कराते रहें और अगर बढ़ जाए तो इलाज करवाएँ।
6. आपका डाक्टर नाक के अन्दर फटने वाली नाड़ी बिजली या कैमीकल के साथ साड़कर खून बन्द कर सकता है।
7. बहुत बार नाक में बत्ती डालने से कुछ समय बाद भी खून बन्द हो सकता है।

## कम सुनने की तकलीफ

50 साल से ज़्यादा उम्र के लोगों को सुनने में थोड़ी तकलीफ आती रहती है। यह बहुत धीरे-धीरे बढ़ती है। 85 साल से ज़्यादा उम्र वालों में 50 फीसदी यह तकलीफ हो जाती है।

अगर समयरहते ध्यान ना दिया जाए या चैक ना करवाओ तो यह बढ़ सकती है। कई लोग समाज में पता लगने के डर से इसको छुपा कर रखते हैं और आम लोगों में जाना छोड़ देते हैं। कई बार लोग उनकी मजबूरी को गलत समझकर उनका मज़ाक उड़ाते हैं। कम सुनने वाला व्यक्ति दिमागी तौर पर परेशान भी हो सकता है।

### निशानीयाँ

- 1) कई बार कुछ बातें ठीक तरह से नहीं समझ आती। अगर पीछे शोर शराबा हो तो भी समझने में तकलीफ होती है।
- 2) कई आवाजें बहुत शोर और तकलीफ देने वाली होती हैं।
- 3) कानों के अन्दर अलग-अलग तरह की आवाजें आने लगती हैं।
- 4) कई बार शोर शराबे वाले प्रोग्राम को देखने का मज़ा नहीं आता।

### कारण और उपाय

1) उम्र का तकाज़ा: उम्र के बढ़ने के साथ कान कम सुनने लग जाते हैं। यह आम ही लोगों में पाया जाता है कि धीरे धीरे सुनना कम हो जाता है। इस कारण दूसरे व्यक्ति की कही बातें समझने में तकलीफ होती है और हम ज़्यादा शोर सहन नहीं कर सकते। हो सकता है कि हम बहुत तीखी आवाज़ या तीखे सुर ना समझ सकें। इसका इलाज कोई नहीं यह आपको बहरा भी नहीं सकता। इस लिए कई बार सुनने वाली मशीन सहायक सिद्ध होती है।

### इन बातों का ख्याल रखें:

- 1) कानों की नालियों में मैल ना जमने दें।
- 2) कानों को कीटाणुओं की बीमारियों से बचाओ।
- 3) कई दवाईयों का बुरा असर जैसे अस्पैरीन, जैन्डामाईन आदि।
- 4) बल्ड प्रेशर की बीमारी।
- 5) कान को चोट लगनी या बहुत ऊँची आवाज़ या शोर में ज़्यादा देर बैठना।

### कानों की नसों की बीमारी, जैसे मिअनोअरज़ की बीमारी

अगर आपको कम सुनता है तो डाक्टर की सलाह लें। कई बार अगर बीमारी

(रसौली) के कारण सुनना बन्द हो जाए तो जल्दी ही इलाज लाभकारी होता है। वक्त सिर कानों के माहिर की सलाह ज़रूरी और लाभदायक होती है।

### **कुछ इलाज**

- 1) कानों की बाहर की नाली के अन्दर मैल मत जमने दो।
- 2) सुनने वाली मशीन का इस्तेमाल।
- 3) मुँह और होंठों के बोलों को समझने की कोशिश
- 4) कानों के सुनने की ट्रेनिंग
- 5) कई बार आपरेशन से भी फायदा होता है।

### **सावधानीयाँ और उपाय**

- 1) लोगों से बिनती करो की धीरे बोलकर बलाएँ
- 2) लोगों से बात करते वक्त उनके चेहरे की तरफ देखें जिससे बात समझने में फायदा होता है।
- 3) बात करते वक्त रेडियो या टैलीविज़न की आवाज़ कम करें।
- 4) पार्टी हाल या गुरुद्वारे अन्दर बिल्कुल आगे या ज़्यादा पीछे ना बैठें।
- 5) कानों और सुनने वाले माहिरों की सलाह ली जा सकती है।
- 6) सुनने वाली मशीन का सही इस्तेमाल ज़रूरी है।

### **डाक्टर की सलाह**

- 1) अगर कान अन्दर से खराब हो या रिसता हो।
- 2) कान के अन्दर दर्द होती है।
- 3) चक्कर आते हैं।
- 4) अगर घड़ी की आवाज़ ठीक नहीं सुनती।
- 6) साल के अन्दर एकदम सुनना बन्द हो जाए।
- 7) कोई दवाई खाने के बाद सुनने में तकलीफ हो।
- 8) अगर किसी धमाके या ऊची आवाज़ के नज़दीक बैठने पर सुनना बन्द हो गया हो।
- 9) अगर गले या श्वास नली की बीमारी होकर हटी हो।

## स्ट्रोक (दिमाग की नसों का फटना)

स्ट्रोक के साथ दिमाग के सैल मर जाते हैं। इसका कारण है खून की गिलटी या दिमाग की नाड़ी का फट जाना। अमेरिका में मौत के तीसरे नम्बर का कारण स्ट्रोक है।

### बचाव

- 1) अपना ब्लड प्रेशर चैक करवाते रहें।
- 2) डाक्टर से अपने दिल की धड़कन में कोई बेकाइदगी बारे चैक करवाएँ। यह बहुत फिफ्ट वाली बात नहीं पर इससे खून में छोटी गिल्टीयाँ होने की संभावना हो सकती है।
- 3) अपने खून के कोलेस्ट्रॉल को 200 से नीचे रखें।
- 4) अपना भार ठीक रखें।
- 5) सिगरेट ना पीएँ।
- 6) अगर आपको शूगर है तो अपना ब्लड शूगर कन्ट्रोल रखें।
- 7) शराब बहुत कम पीएँ।
- 8) तनाव पर काबू पाएँ।
- 9) अपने डाक्टर से अच्छी खुराक सम्बन्धी बात करते रहें।
- 10) डाक्टर के साथ सर्जरी बारे और दवाई लेने की खातिर सम्पर्क करें।

### स्ट्रोक के लक्षण और निशानीयाँ

- 1) चेहरे, बाँहें या टांगों का सोना या कमजोर होना (यह खासतौर पर शरीर के एक तरफ होता है।
  - 2) बोलने, समझने में मुश्किल, अचानक परेशानी।
  - 3) एक या फिर दोनों आँखों से देखने की तकलीफ।
  - 4) चलने में एकदम तकलीफ, चक्कर आना और ध्यान की कमी।
  - 5) एकदम सिर दर्द होना जिसका कोई कारण ना पता चले।
- यह निशानियाँ थोड़ी देर तक आकर खत्म भी हो सकती हैं। यह दिमाग में खून की कमी के कारण भी हो सकता है। यह स्ट्रोक की चेतावनी है इसलिए ऐसे लक्षण होने पर तुरन्त अपने डाक्टर से मिलें।

### स्ट्रोक किस कारण से हो सकता

- 1) हाई ब्लड प्रेशर।
- 2) सिगरेट आदि पीना।

- 3) दिल के रोग।
- 4) शूगर का मरीज होना।
- 5) दिमाग में खून की कमी का होना।
- 6) दिल की धड़कन की अस्थिरता। स्ट्रोक की हालत में जल्द डाक्टरी सहायता की ज़रूरत होती है। अगर स्ट्रोक का कारण खून की गिलटी है तो 1-2 घण्टे के अन्दर किसी दवाई का प्रबन्ध होना चाहिए। इससे दिमाग को और नुकसान से बचाया जा सकता है।

## पारकिनसोनिज़्म की बीमारी

- 1) यह बीमारी बहुत धीरे-धीरे बढ़ती है और निशानीयों का भी बहुत धीरे धीरे पता चलता है।
- 2) इन्सान कुछ शारीरिक हलचल महसूस करने लगता है और उसकी लिखावट भी ठीक नहीं होती। अक्षर इधर उधर हाने लगते हैं।
- 3) ज़्यादा थकावट महसूस होती है। आवाज़ भी बहुत नर्म और धीमी हो जाती है।
- 4) इन्सान के पास शब्दों की कमी और सोच में फर्क या रुकावट।
- 5) चेहरे पर बहुत वैरानी रहती है।
- 6) बिना किसी कारण गुस्सा आ जाता है और उदासी छापी रहती है।

### चार खास निशानीयाँ

- 1) हाथ या सिर का हिलना: यह आम सिर से शुरू होता है पर पैरों या जबाड़ी से भी शुरू हो सकता है। 30 फीसदी को तो यह शिकायत होती ही नहीं।
- 2) बदन और खास करके वायूओं और टांगों की माँसपेशियाँ सख्त जकड़ में रहती हैं।
- 3) हर शरीर का हिलने वाला हिस्सा बहुत धीमा पड़ जाता है और वह इन्सान हर काम धीरे-धीरे करता है।
- 4) सन्तुलन और चलने की तकलीफ। वह इन्सान कुछ कदम भी सोच कर रखता है और कई बार तो गिरने भी लगता है।

### और तकलीफें

- 1) खाना चबाने में और अन्दर निकालने में तकलीफ।
  - 2) पासा पलटने में तकलीफ।
  - 3) उदासी और घबराहट होने लगना।
  - 4) आवाज़ में बदलाव
  - 5) कब्ज़ जल्दी होने लग जाती है।
  - 6) चमड़ी का बहुत खूशक या तैलीय हो जाना।
- दिन में सोने को दिल करता रहता है और रात को जागते रहने की तकलीफ होती है।

सोच शक्ति में तकलीफ या दिमागी याद शक्ति खराब। अगर आपको इनमें से कुछ तकलीफें हों तो जल्दी डाक्टर की सलाह लें।

## थाईरोआईड हॉरमोन के शरीर मे कम हाने की निशानियाँ

- 1) थकावट और हर वक्त बिना कारण नींद ना आना।
- 2) मायूसी या दिमागी परेशानी।
- 3) चमड़ी का बहुत खुश्क रहना।
- 4) आवाज़ का भारा रहना।
- 5) बिना वजह भार का बढ़ना।
- 6) हर वक्त ठण्ड लगती रहती है।
- 7) सोच शक्ति में घाट
- 8) कबज़ रहनी।
- 9) बाल खुश्क रहने और बालों का गिरना।
- 10) औरतो या लडकियों की माहवारी बहुत ज़्यादा या सही ना आनी।

### थाईरोआईड हॉरमोन का शरीर में बढ़ जाना

- 1) गर्दन के आगे सूजन या गिल्टिआँ क्योंकि थाईरोआईड बड़ी हो जाती है जिसको गोआईटर या गिल्लड़ कहते हैं।
  - 2) एक या दोनो आँखें बाहर को आ सकती है।
  - 3) इन्सान बहुत नखस या सुचेत रहने लगता है।
  - 4) हाथ पैर हिलने लग जाते हैं।
  - 5) मूड बदलता रहता है।
  - 6) गरमी सहनी मुश्किल हो जाती है और ठन्ड के मोसम में भी भारी गरमी लगती है।
  - 7) बिना कारण भार घटने लगता है।
  - 8) औरतों की माहवारी थोड़ी देर तक रहती है।
  - 9) आँतड़ीयों की हरकत बढ़ जाती है।
  - 10) सिर के बाल झड़ने लग जाते हैं।
  - 11) शारिरीक कमज़ोरी।
  - 12) नब्ज बहुत तेज़ रफतार के साथ चलने लगती है।
  - 13) दिल की धड़कन बढ़ जाती है।
- इन दोनों बीमारियों का जल्द इलाज बहुत ज़रूरी पर आसान होता है इस लिए जल्दी

डाक्टर को मिलें।

## **पैनक्रीआईट्स (पाचन ग्रंथी की सूजन)**

### **कारण**

- 1) शराब की आदत।
- 2) पित्ते की बीमारियाँ।
- 3) पेट में चोट लग जाना।
- 4) माइकोप्लाज्मा जैसे कीटाणुओं के साथ बीमारियाँ।
- 5) गिल्लड़ की बीमारी।
- 6) कोलैस्ट्रॉल और ट्राईग्लिसराईड का बढ़ना (मोटापे की दो किस्में)
- 7) औरत का गर्भवती होना।
- 8) गुरदे के आपरेशन के बाद बिमारी।
- 9) पैराथईरीआईड की बीमारी। (यह गले में थाईरोआईड से होती है)
- 10) स्टेराईड, अज़ाथईडपरिम, टैटरासाईकलिन, लेस्कस, थाईआज़ईड, कन्टरासैटटिव (गर्भपात रोकने वाली गोलियाँ) कुछ ऐड्स की दवाईयाँ आदि।
- 11) खून वाली नाड़ियों की बिमारी।
- 12) पाचन ग्रंथी के जूस के निकास वाले रास्तों में रुकावट।
- 13) पारिवारिक बिमारी।

### **निशानियाँ**

- 1) पेट की दर्द शुरूआत में यह पेट के बीच के हिस्से में होती है। फिर यह पीठ में पहुँच जाती है और फिर रीड़ की हड्डी के आगे झिल्लियों की सोज़िश के कारण होती है।
- 2) 70-90 फीसदी लोगों को उल्टियों की तकलीफ होती है।
- 3) बुखार
- 4) बल्ड प्रैशर का कम हो जाना।
- 5) दिल की धड़कन का बढ़ जाना।
- 6) पेट सख्त हो सकता है।
- 7) क्लन साईन, पेट के निकास में कमी
- 8) 10-20 फीसदी लोगों में पेट के अन्दर एक गोला बन जाता है।

### **टैस्ट**

नीचे दिये गए टैस्ट कराने से ज्यादा तौर से इस बीमारी का पता चल जाता है:-

- 1) ऐमलेज़ नाम के एन्ज़ाईम का बढ़ जाना।
- 2) लाइपेज़ एन्ज़ाईम का बढ़ जाना।
- 3) सफेद रक्त के कीटाणुओं का बढ़ जाना।
- 4) खून में शूगर का बढ़ना।
- 5) खून में कैल्शियम का कम हो जाना।

### **और टैस्ट**

- 1) कैट स्कैन।
- 2) अल्ट्रासाउंड।

### **इलाज**

- 1) 50 फीसदी लोगों में यह मामूली से नुकसान के बाद अपने आप ठीक हो जाता है।
- 2) 40 फीसदी लोग बहुत बीमार हो जाते हैं।

इस बीमारी का इलाज, शारीरिक सँतुलन को बनाए रखना है। इन मरीजों को कुछ दिन पेट को आराम देने के लिए सिर्फ खून की नाड़ियों के द्वारा ग्लूकोज़ और बिटामिन के नमकीन पानियों का मिक्षण दिया जाता है। दर्द के लिए सख्त दवाईयाँ दी जाती हैं। जैसे मैपरीडीन या फिर शराब के नशे के नुकसान या दौरों से बचाव के लिए दवाईयाँ दी जाती हैं।

### **बुरे नतीजों की निशानियाँ**

- 1) उम्र 55 साल से ज्यादा।
- 2) सफेद सैल 16,000 से ज्यादा
- 3) शूगर 200 से ज्यादा।
- 4) जिगर के एन्ज़ाईमों का बढ़ जाना।

### **बुरे नतीजे**

- 1) पाचन ग्रंथी के अन्दर पस पड़ जानी, पेट में पानी भी जाना।
- 2) पाचन ग्रंथी के आसपास सिसट (तरल से भरी झिल्ली) और इसके अन्दर खून भर जाना।
- 3) आँतड़ियों का मर जाना या काम करते हुए रूक जाना, पेट खराब रहना।
- 4) कुछ खून की नाड़ियों में खून जम जाना।
- 5) ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाना।
- 6) दिल के आसपास या फेफड़ों में पानी का भर जाना।
- 7) फेफड़े का क्लैपस (सिकुड़ जाना)

- 8) गुरदे फेल हो जाने ।
- 9) कोई दिमागी बिमारी लगना या सोच शक्ति में कमी आना ।
- 10) शूगर का बहुत बढ़ जाना ।
- 11) फैट का बढ़ना ।

## क्रोनिक पैनक्रीआटिट्स (ज्यादा देर रहने वाला पाचन ग्रंथी का रोग)

### इसके दो बड़े कारण हैं

- 1) सबसे बड़ा है शराब।
- 2) प्रोटीन कैलोरी की कमी।

इसके अन्दर पाचन ग्रंथी की नाडियों में निकास की रोक यह खून या खास तत्वों के बढ़ जाने के कारण या कैल्शियम के कारण हो। सिसट भी हो सकती है। कभी कभी तो पाचन ग्रंथी में कैल्शियम भी जमा हो जाता है।

### लक्षण/निशानियाँ

- 1) पेट दर्द सबसे बड़ा नुक्सान है। यह 90 फीसदी लोगों में होता है। यह कभी कम और कभी बहुत ज्यादा हो सकता है। आमतौर पर यह खाना खाने से होता है और ज्यादा पेट के बीच में हो सकता है और यह पीछे कमर में भी जा सकता है। अगर मरीज़ आगे की ओर झुकता है तो यह कम हो जाता है।
- 2) दूसरी बड़ी तकलीफ क्योंकि एन्ज़ाइम कम होने से खाना अच्छी तरह पचता नहीं और बहुत बड़बू वाली टट्टियां लग जाती हैं। गैस भी बहुत हो जाती है। इस में फैट ना मिला होने की वजह से टट्टी में फैट और तेल देखने को मिलता है।
- 3) इन्ही कारणों से मरीज़ का भार भी बहुत कम हो जाता है।
- 4) कभी-कभी तो पाचन ग्रंथी के अन्दर भी पत्थरी बन सकती है जिसके साथ इसके जूसों का निकास रुक सकता है।
- 5) शरीर के अन्दर फैट वाली झिल्लियों (टिशु) का नैरौसिस हो सकता है।
- 6) हड्डियों में भी दर्द होने लग जाता है।

### नुक्सान

- 1) शूगर की बीमारी।
- 2) नशों की बीमारी क्योंकि कई मरीज़ दर्द के कारण नशों के आदि हो जाते हैं।
- 3) हड्डियों का दर्द।
- 4) पेट में फोड़े।
- 5) पाचन ग्रंथी में पस या सिसट।

### इलाज और परहेज

- 1) दर्द के लिए बिना नशे की गोलियों का इस्तेमाल करने की कोशिश करनी चाहिए।

- 2) पैन्क्रैटिक सप्लीमेंट (एन्जाइमों के कैप्सूल) कभी कभी दर्द में बहुत सहायक होते हैं और यह खाना हज़म करने में भी मददगार होते हैं।
- 3) शराब का बिल्कुल खात्मा सबसे बेहतर सहायक सिद्ध होता है।
- 4) तली हुई चीज़ें या फ़ैट वाले खाने का इस्तेमाल ना करें
- 5) सिगरेट, बीडी के इस्तेमाल को बन्द करें।
- 6) समय के साथ दवाईयाँ लें।
- 7) खाना हिसाब के साथ और ज़्यादा मिर्च, मसाले वाला ना खाएँ।

## पेट दर्द

पेट दर्द एक बहुत आम बीमारी है। ज़्यादातर यह अपने आप ठीक होने वाली बीमारी है। इसका मुआईना करवाना इस लिए ज़रूरी है कि किसी तरह कोई खास बीमारी या बुरी बीमारी के ढूँढने में आसानी आ सके ताकि इलाज सही वक्त पर हो सके। जो व्यक्ति एकदम बहुत ज़्यादा पेट दर्द महसूस करते हैं तो उनके लिए इमरजेन्सी लेकर जाएं। इन मरीज़ों में बहुत ज़्यादा दर्द के आसार होने पर उनकी आँतड़ियों में रूकावट या पेट के अन्दर पैरीटोनाईटस का शक हो तो उनको तुरन्त हस्पताल दाखिल करके सर्जनों की सलाह ज़रूरी होती है।

सबसे पहले यह पता लगाना ज़रूरी है कि दर्द एक दम होने लगा है या कुछ वक्त से हो रहा है। अगर दर्द है पर इमरजेन्सी की हालत नहीं तो दर्द की खास जगह ढूँढ कर उसके मुताबिक इलाज करना चाहिए।

### **दर्द की पहचान या समय बहुत मदद करता है इलाज में**

आमतौर पर दर्द अगर 12 हफ्ते से पहले या बाद है तो उसके मुताबिक पहचान बनाई जाती है। आपका डाक्टर भी सही बता सकता है कि किस तरह का दर्द है।

अगर दर्द कुछ दिनों से है और यह बढ़ता जा रहा है तो इसको ऐक्यूट दर्द कहते हैं। अगर दर्द कई महीनों से है और उसमें कोई फर्क नहीं पड़ रहा तो उसको क्रोनिक (लम्बे समय का) दर्द कहते हैं।

अगर कोई बहुत बीमार मरीज़ हो और दर्द महसूस करता हो तो उसको ऐक्यूट दर्द के तौर पर लिया जाता है।

### **पेट दर्द एक डाक्टरी सिरदर्दी क्यों है**

यह बहुत ज़रूरी है कि यह पता लगाया जाए कि इस दर्द के लिए आपरेशन की ज़रूरत है या नहीं। इसके अन्दर दो बहुत बड़ी बीमारियाँ हैं। एक तो पेट की झिल्ली की सोज़िश और दूसरी आतड़ियों के अन्दर रूकावट। इन मरीज़ों की हालत बहुत जल्दी बिगड़ सकती है इस बात का ख्याल रखना ज़रूरी है। दर्द के साथ-साथ इनमें बुखार, उल्टीयाँ, बल्ड प्रेशर कम हो जाना, शरीर में पानी कम हो जाना हो सकता है।

इस बारे अन्दाज़ा इस बात से लगाया जा सकता है कि दर्द किस जगह हो रहा है। अपैन्डिसाइटस में दर्द पेट के बीच नाभि के आसपास हो के पेट के नीचे के हिस्से में आम होता है और थोड़ा जम्प करने से यह बढ़ती है। इस में बुखार और उल्टी की शिकायत हो सकती है।

अगर दर्द पेट के बीच या ऊपर के दाएँ हिस्से में है तो यह पित्ते के कारण, पेट के अन्दर फोड़े के कारण, पेट के अन्दर कैंसर के कारण हो सकती है। अगर मरीज़ को दर्द, बुखार के साथ-साथ पीलीए की शिकायत हो तो यह जिगर के नुक्स या पित्ते की पत्थरी या इन्फैक्शन के कारण हो सकता है। कई बार फेफड़ों के बीच निमोनिए, खून का नाड़ी में जम जाना, फेफड़ों में पानी भी जाना आदि भी पेट के ऊपर के हिस्से में दर्द की वजह हो सकते हैं। कई बार दिल का दर्द भी पेट के बीच के हिस्से में हो सकता है सो इस हिस्से में होने वाले दर्दों का बहुत ख्याल से इलाज सही वक्त पर करवाना ज़रूरी होता है। इन हिस्सों में होने वाले दर्द को नज़रअन्दाज़ नहीं करना चाहिए और अपने डाक्टर की सलाह लेनी बहुत ज़रूरी है।

पेट के अन्दर आँतड़ियों के अन्दर रुकावट की वजह के कारण यह दर्द किसी भी हिस्से में हो सकता है और यह मरीज़ के लिए काफी नुक्सानदायक हो सकती है। पेट में हवा का सर्कट बन्द हो सकता है। अगर इसका समय रहते इलाज ना करवाया जाए तो आँतड़ियाँ मर भी सकती हैं। कई बार कब्ज़ के कारण भी फोटक पदार्थों के अन्दर जमा होने के कारण आँतड़ियों में दर्द हो सकता है। आँतड़ियों के कैंसर में दर्द के साथ साथ पेट के अन्दर की हरकत भी खराब हो सकती है।

पेट के बाएँ तरफ होने वाले दर्दों में अगर दर्द ऊपर के हिस्से में हो तो पैन्क्रीआज़ या फिर सप्लीन (तिली) के बढ़ने से या कैंसर के कारण या आँतड़ियों के बाएँ हिस्से में खून की रुकावट का सामना करने के कारण हो सकती है। पेट के बाएँ तरफ अगर नीचे के हिस्से में दर्द हो तो यह गुर्दे या पेशाब के निकास में पत्थरी के कारण हो सकता है। अगर यह पत्थरी दाएँ तरफ हो तो दर्द भी दाएँ तरफ हो सकता है। पत्थरी का यह दर्द आम तौर पर कमर या बैक या बैक के पिछली तरफ महसूस किया जाता है रीड़ की हड्डि के बाएँ या दाएँ तरफ।

बाएँ तरफ पेट के नीचे के हिस्से में एक और दर्द एक छोटी सी आँतड़ी की शाखा में इन्फैक्शन के कारण हो सकता है। इसे डाईवरटीकुलाईटस के नाम से जाना जाता है। कई बार अपैन्डिक्स का दर्द बाई तरफ भी हो सकता है।

पेशाब के ब्लैडर अन्दर रुकावट या पेट के नीचे के हिस्से में नाभि के नीचे इसका कैंसर या फिर गदूदों का दर्द। इस मरीज़ की शिकायत दर्द और पेशाब के साथ खून का आना भी हो सकता है। कई बार अगर पेशाब की इन्फैक्शन हो तो भी दर्द आगे या कमर में हो सकता है और पेशाब का चलना और खून भी आ सकता है।

भ्रूख००४

अगर आपको टट्टीओं की शिकायत हो तो इसका कारण भी पेट के अन्दर का दर्द

हो सकता है। पेट के अन्दर और होने वाली बिमारीयाँ हैं जैसे क्करोहन, सीलीऐक या अल्सरेटिव कोलाइट्स जैसी बिमारीयाँ। दर्द ँकदम या धीरे धीरे लम्बे अर्से हो सकता है। इस तरह के दर्द का ँक और कारण है खून की नाड़ी फटने के कारण या उसमे खून के जमने के कारण भी पेट दर्द हो सकता है।

औरतों के गुप्त अँगों जैसी ओवरी, बच्चेदानी आदि के रोगों के कारण यह दर्द पेट के नीचे वाले हिस्से में होता है। कई बार माँहवारी या गर्भ के विकार के कारण या फिर कई औरतों में ँंडोमीटरीओसिस नाम की बिमारी में माँहवारी के समय पेट के अन्दर काफी दर्द की शिकायत हो सकती है। इन अँगों में किसी भी तरह से होने वाले इन्फैक्शन का कारण भी पेट दर्द हो सकता है।

सो यह ऊपर लिखे कुछ कारण है जो आमतौर पर देखे जा सकते हैं पर और भी कई कारण हो सकते हैं। इस लिए पेट में होने वाला दर्द इमरजेन्सी डाक्टरों या दूसरे डाक्टरों के लिए समसया बन सकता है। इस लिए जरूरी है कि इस रोग का समय पर इलाज करवाऐं जिससे

ज़्यादा नुकसान भी ना हो।

## रुट कैनाल क्या है ?

आपके दाँतों की बाहर की परत के नीचे और दाँतों के नीचे की नर्म जगह जिसे गुदा कहा जाता है उस में दाँतों की नसें, रगों, नाड़ियों और रग रहित तरल पदार्थ होते हैं। रुट कनाल बहुत छोटी होती हैं, छोटे-छोटे खाने जो ऊपर गुदा चैम्बर में निकल के रुट के सिरे तक आते हैं। एक दाँत में कम से कम एक और चार से ज्यादा रुट कनाल नहीं होते।

### मुझे रुट कैनाल के इलाज की ज़रूरत क्यों पड़ती है?

क्योंकि दाँत अपने आप ठीक नहीं होगा। इलाज करवाए बिना लाग ;पुमिब. जपवदद्ध फैलेगी, दाँत के आसपास हड्डी की परत खराब होगी और दाँत निकल भी सकता है। दाँत का दर्द आमतौर पर बढ़ जाता है तब किसी को मजबूरन दाँत की तरफ ध्यान देना ही पड़ता है। आमतौर पर इस दर्द से छुटकारा सिर्फ दाँत निकलवाने पर ही मिलता है जिसके कारण बाकी के दाँत थोड़ा इधर उधर हो जाते हैं और कोई भी चीज़ खाने में परेशानी होती है। हालाँकि दाँत निकलवाना बहुत सस्ता है पर उसके बाद खाली जगह को भरने की ज़रूरत होती है जो कि रुट कैनाल के इलाज से महंगी साबित हो सकती है। अगर आपकी इच्छा हो तो आपका असली दाँत को सुरक्षित रखना सबसे बढ़िया तरीका है।

### रुट कैनाल अमल क्या है ?

रुट कनाल अमल, खराब हुए गूदे की सफाई करके और कनाल को सही दिशा देकर रुट कनाल में खराब या नष्ट हुए गूदे को बचाने के लिए किया जाता है। दाँत को फिर से लगने वाली लाग से रोकने के लिए उसमें हुए सुराख को रबड़ जैसे पदार्थ गटा परचा के साथ भरा जाता है। फिर दाँत को किसी चीज़ के साथ सोने या बढिया किस्म की मिट्टी के साथ स्थायी तौर पर बन्द कर दिया जाता है। इस तरह मरीज असली दाँत को सुरक्षित करने के लायक हो जाते हैं।

### मुझे दर्द क्यों महसूस होता है ?

जब कोई गहरी खोड़ या परैक्चर के होने से गूदे में लाग लग जाती है जिससे बैक्टीरिया के जरासीम अन्दर दाखिल हो जाते हैं या सदमे के कारण ज़ख्म होता है तो यह नष्ट हो जाते हैं। नुक्सान होने वाले या नष्ट हुए गूदे के कारण खून का बहाव और सैल्पूलर की हरकत में बढ़ावा हो जाए और दाँत के अन्दर से पड़ने वाले दबाव से कोई आराम ना मिल सके। दाँत में आमतौर पर दर्द तब महसूस होता है जब कोई चीज़ खाई जाए, चबायी जाए या गर्म और ठण्डे खानों का इस्तेमाल किया जाए।

## दाँत की खोड़ भरने का इलाज किस तरह किया जाता है ?

जब आपके दाँतों का आम डाक्टर दाँतों के सारे टैस्ट पूरे कर लेता है और इलाज की सिफारिश करता है, वह डाक्टर खुद सारे इलाज कर सकता/सकती है या एक एंडो-डैन्टिस्ट (गूदे का माहिर) के पास भेज सकता/सकती है। इसे इलाज के लिए आमतौर पर एक से तीन बार जाना पड़ता है।

सब से पहले, आपको शायद स्थानक ऐन्सथैटिक देकर प्रभावित जगह को सुन्न करना पड़ेगा। उसके बाद गूदे के चैम्बर में, लाग वाली किसी रूट कनाल के साथ ऊपर से सुखा कर सारा खराब गूदा पूरी तरह से साफ करके सही दिशा दी जाएगी। बैक्टीरिया का मुकाबला करने के लिए इस जगह अन्दर दवाई भी डाली जा सकती है। दाँत की हालत पर निर्भर रहते दोबारा लाग से रोकने के लिए इसके ऊपर के हिस्से को आरज़ी तौर पर बन्द किया जा सकता है या द्रव्य के निकास के लिए दाँत को खुला छोड़ा जा सकता है या दाँतों के डाक्टर अगली कारवाई कर सकता है और खाली जगहों अथवा खोड़ों को भर सकता है।

अगर आपको आरज़ी फिलिंग दी जाती है तो आमतौर पर अगली मुलाकात में इसको हटा दिया जाता है और गूदे के चैम्बर और खोड़ों को लाग से बचाने के लिए रबड़ जैसे या किसी और सामग्री के साथ भर दिया जाता है। अगर दोनों दाँत कमज़ोर हैं तो दाँतों की मज़बूती के लिए खोड़ फिलिंग के ऊपर स्टील का सहारा दिया जा सकता है। फिलिंग पूरी हो जाने पर इस जगह को स्थायी तौर पर बन्द कर दिया जाता है। आखिर में दाँत के ढाँचे के लिए आमतौर पर उसके ऊपर सोने या पोरसेलेन का कराऊन लगा दिया जाता है।

## जोखिम और पेचीदगीयाँ

रूट केनाल के 95 फीसदी से ज़्यादा इलाज सफल होते हैं पर कभी कभी किसी मामले में खराब रूट केनाल के बहने जिसकी तरफ ज़्यादा ध्यान नहीं गया होता या केनाल को भरते समय इस्तेमाल किये गए उपकरणों के कारण दाँत टूट जाते हैं जिससे दोबारा करने की ज़रूरत पड़ सकती है परन्तु दोनों स्थितियों में ऐसा बहुत कम होता है। कभी तो रूट केनाल का इलाज नाकाम रहने की हालत में दोबारा दर्द हो सकता है।

## इलाज के बाद क्या होगा

कोकि में होने वाली कुदरती जलन के कारण कुछ दिनों के लिए बेचैनी हो सकती है जिसको दवाइयों के साथ काबू किया जा सकता है। बाद में होने वाली जाँच

के द्वारा कोकि के सही होने की निगरानी की जा सकती है। इस स्थिति में ब्रुश और फ्लास बाकायदा करो और जिन दाँतों का इलाज हुआ है उनके साथ सख्त भोजन ना चबाएँ और अपने डाक्टर को बाकायदा मिलें।

## सट्रैस

यह आमतौर पर इन्सान के शरीर में बढ़ रही जरूरतें और बदलते माहोल का नतीजा होता है। यह एक जिन्दगी का हिस्सा है। हर इन्सान के लिए सट्रैस का एक अलग मतलब होता है। आमतौर पर यह इन्सान को गलत सोच की तरफ लेकर जाने वाली बिमारी है।

### निशानीयाँ

दिल की रफ्तार में बढ़ती और ब्लड प्रेशर में भी बढ़ती, साँस भी तेज़ रफ्तार से आता है और माँसपेशियाँ भी जकड़ी जाती है। इन्सान बहुत गुस्से में भी हो सकता है और दिमागी सोच में भी कमी आ जाती है।

पोस्ट ट्रॉमैटिक सट्रैस की बिमारी (बीते वक्त में जिन्दगी में लगी मानसिक चोट का दोबारा परेशान करना)

### निशानीयाँ

ज्यादा उम्र के इन्सानों में

- 1) लोग उन जगहों, लोगों या काम काजों से दूर रहने लगते हैं या यह कहें कि कन्नी काटने लगते हैं।
- 2) लोग उस तरह की सोच, फीलिंग या उस मौके के ज़िक्र से दूर रहने लगते हैं।
- 3) लोग आम इन्सानों से अपने आपको दूर करने लगते हैं।
- 4) लोग पुरानी घटनाओं का कुछ हिस्सा भुला सकते हैं।
- 5) लोगों के अन्दर आम रोज़ाना रूझान की बातें या बातों वाला जज़्बा नहीं रहता।
- 6) इस बीमारी से ग्रस्त लोग एकदम ही बौखला जाते हैं।
- 7) सोचने की शक्ति में तकलीफ आती है।
- 8) नींद नहीं आती या फिर एकदम से जाग खुल जाती है।
- 9) मूड बहुत खराब रहता है।
- 10) अक्सर बीमार इन्सानों को वह मानसिक चोट वाली घटना बार-बार याद आती है।
- 11) रात को उस घटना के बारे में डरावने सपने आते हैं।
- 12) उस हादसे का दिमाग में वास रहता है।

### बच्चों में पी.टी.एस.डी. की निशानीयाँ

- 1) बच्चे का रोते रहना।
- 2) सिरदर्द की तकलीफ।

- 3) अँगूठा चूसना ।
- 4) मानसिक परेशानी या कुछ ना करना ।
- 5) बाथरूम के हादसे ।
- 6) अकेले रहने से डरना या दूसरों के साथ चिपककर रहना ।
- 7) रात को डरावने सपने के साथ जाग जाना पर सपना याद ना रहना ।
- 8) खराब मौसम से डरना ।
- 9) हमेशा उत्सुक रहना या बौखला जाना ।
- 10) सोच और स्मरण शक्ति में कमी ।
- 11) अकेलापन ।
- 12) उस घटना का बार बार जिक्र करना ।

## कम सुनने की तकलीफ

50 साल से ज़्यादा उम्र के लोगों को सुनने में थोड़ी तकलीफ आती रहती है। यह बहुत धीरे-धीरे बढ़ती रहती है। 85 साल से ज़्यादा उम्र वालों में 50 फीसदी यह तकलीफ हो जाती है।

अगर समय रहते ध्यान ना दिया जाए या चैक ना करवाओ तो यह बढ़ सकती है। कई लोग समाज में पता लगने के डर से इसको छुपा कर रखते हैं और आम लोगों में जाना छोड़ देते हैं। कई बार लोग उनकी मजबूरी को गलत समझकर उनका मज़ाक उड़ाते हैं। कम सुनने वाला व्यक्ति दिमागी तौर पर परेशान भी हो सकता है।

### निशानीयाँ

- 1) कई बार कुछ बातें ठीक तरह से नहीं समझ आती। अगर पीछे शोर शराबा हो तो भी समझने में तकलीफ होती है।
- 2) कई आवाजें बहुत शोर और तकलीफ देने वाली होती हैं।
- 3) कानों के अन्दर अलग-अलग तरह की आवाजें आने लगती हैं।
- 4) कई बार शो शराबे वाले प्रोग्राम को देखने का मज़ा नहीं आता।

### कारण और उपाय

- 1) उम्र का कताज़ा- उम्र के बढ़ने के साथ कान कम सुनने लग जाते हैं। यह आम ही लोगों में पाया जाता है कि धीरे धीरे सुनना कम हो जाता है और हम ज़्यादा शोर सहन नहीं कर सकते। हो सकता है कि हम बहुत तीखी आवाज़ या तीखे सुर ना समझ सकें। इसका इलाज कोई नहीं यह आपको बहरा भी नहीं करता। इस लिए कई बार सुनने वाली मशीन सहायक सिद्ध होती हैं।

### इन बातों का ख्याल रखें

- 1) कानों की नालियों में मैल ना जमने दें।
- 2) कानों को कीटाणुओं की बीमारियों से बचाओ।
- 3) कई दवाईयों का बुरा असर जैसे ऐस्परीन, जैन्टामाईन आदि।
- 4) बल्ड प्रैशर की बीमारी।
- 5) कान को चोट लगनी या बहुत ऊँची आवाज़ या शोर में ज़्यादा दे बैठना।

### कानों की नसों की बीमारी, जैसे मिअनोरज़ की बीमारी

अगर आपको कम सुनता है तो डाक्टर की सलाह लें। कई बार अगर बीमारी (रसौली) के कारण सुनना बन्द हो जाए तारे जल्दी ही इलाज सहायक होता है। वक्त

सि कानों के माहिर की सलाह ज़रूरी और लाभदायक होती है।

### **कुछ इलाज**

- 1) कानों की बाहर की नाली के अन्दर मैल मत जमने दें।
- 2) सुनने वाली मशीन का इस्तेमाल करें
- 3) मुँह और होंठों के बोलों को समझने की कोशिश
- 4) कानों के सुनने की ट्रेनिंग
- 5) कई बार आपरेशन से भी फायदा होता है।

### **सावधानीयाँ और उपाय**

- 1) लोगों से बिनती करो की धीरे बोलकर बताएँ
- 2) लोगों से बात करते वक्त उनके चेहरे की तरफ देखें जिससे बात समझने में फायदा होता है।
- 3) बात करते वक्त रेडियो या टैलीविज़न की आवाज़ कम करें।
- 4) पार्टी हाल या गुरुद्वारे अन्दर बिल्कुल आगे या ज़्यादा पीछे ना बैठें।
- 5) कानों और सुनने वाले माहिरों की सलाह ली जा सकती है।
- 6) सुनने वाली मशीन का सही इस्तेमाल ज़रूरी है।

### **डॉक्टर की सलाह**

- 1) अगर कान अन्दर से खराब हो या रिसता हो।
- 2) कान के अन्दर दर्द होती है।
- 3) चक्कर आते हैं।
- 4) कान बन्द लगते हों।
- 5) अगर घड़ी की आवाज़ ठीक नहीं सुनती।
- 6) साल के अन्दर एकदम सुनना बन्द हो जाए।
- 7) कोई दवाई खाने के बाद सुनने में तकलीफ हो।
- 8) अगर किसी धमाके या ऊँची आवाज़ के नज़दीक बैठने पर सुनना बन्द हो गया हो।
- 9) अगर गले या श्वास नली की बीमारी होकर हटी हो।

## सामाजिक बेचैनी (चिन्ता) क्या है?

समाज में रहने से घबराना शर्मिलापन नहीं है और ना ही नामिलनसारी है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति सोचते हैं कि समाज में रहने से उनको परेशानी होगी या लो उन्हें गलत समझेंगे। इस तरह की सोच बीमारी की निशानी है। इसका इलाज होना चाहिए।

यह कोई नहीं जानता कि इस तरह की बिमारी क्यों होती है। डाक्टरों का ख्याल है कि दिमाग के एक या इससे ज़्यादा निओसेंटर पर सोच या मूड को ठीक रखने के कैमिकल्ज में बदलाव के कारण यह बेचैनी होती है। इस लिए इन कैमिकल्ज की मात्रा को ठीक करना इलाज का एक तरीका है। जिन लोगों को इस किस्म का रोग है उनमें बचपन से ही यह निशानीयाँ आ जाती हैं और 20 साल की उम्र तक सारे सँभावित व्यक्तियों में यह निशानीयाँ आ जाती हैं। जो बचपन से ही इससे पीड़ित हैं वो इस बीमारी को स्वाभाविक ही मान लेते हैं। असल में यह रोग आदमी की ज़िन्दगी के लिए बहुत हानिकारक है। इससे स्कूल के नाम से सामाजिक रिश्तों और नौकरी ढूँढने में बहुत बुरा असर पड़ता है।

### सामाजिक बेचैनी के रोग का किस तरह पता चले? इसके लक्षण

- 1) लोगों के सामने बोलने या काम करने से डरना कि लोग देख रहे हैं। इस लिए शर्मसार होने का डर।
- 2) लोगों के आगे विचार व्यक्त करते समय बहुत और लगातार परेशानी।
- 3) समाज में मिलने जुलने या उससे पहले भी डर, बेचैनी
- 4) इस तरह के मौकों से बचना जिनसे साधारण जीवन में विहन पड़ता हो। इस अपस्था वाले लोग दूसरों के मिलने और उनके साथ बैठने, पब्लिक में खाने पीने, बाथरूम इस्तेमाल करते समय, फोन करते समय और काम के वक्त सुपरवाइज़र से घबरते हैं। जब पब्लिक में विचार व्यक्त करने का समय आए तो आदमी बहुत बेचैनी और मानसिक कष्टों में से गुजरता है।

### बेचैनी की निशानीयाँ इस प्रकार हैं

- 1) चेहरे की लाली।
- 2) थथलाना।
- 3) काँपना।
- 4) पसीना आना।
- 5) पेट की खराबी।

6) दिल की बढी धड़कन ।

7) मुँह का सूखना

ऊपर लिखे कारणों के कारण ही लोग समाज का सामना करने से कन्नी कतराने लगते हैं । इस तरह वो अपना सामाजिक दायरा घटा लेते हैं ।

## प्रास्टेट (गद्द) की समस्या

प्रास्टेट मर्दों में होता है और इसका आकार एक अखरोट जितना होता है। यह मसाने के निचली तरफ और पेशाब नाली के ऊपर की तरफ होता है। प्रास्टेट की समस्या 50 साल से ऊपर के आदमी में आम हो जाती है और यह तीन प्रकार की होती हैं।

### 1) प्रास्टेटाइटिस:

यह बीमारी प्रास्टेट में इन्फैक्शन के कारण होती है। इसके लक्षण इस प्रकार हैं-

- 1) पेशाब करते वक्त दर्द और जलन होती है।
- 2) पेशाब करने की जरूरत बढ़ जाती है और रात को कई बार जागना पड़ता है।
- 3) पेशाब करने में परेशानी और लम्बा समय लगता है।
- 4) निचली पीठ या निचली तरफ दर्द होता है।
- 5) पेशाब में खून आ सकता है।

इस बीमारी का इलाज एंटीबायोटिक्स के साथ होता है।

### 2) प्रास्टेट का बढ़ जाना:-

यह बीमारी बहुत सारे मर्दों में उम्र के साथ बढ़ती जाती है। इसके लक्षण यह हैं:

- 1) पेशाब करने की हाज़त बढ़ जाती है।
- 2) रात को बहुत पेशाब आता है।
- 3) पेशाब देर से निकलता है और धार हल्की होती है।
- 4) सारा मसाना खाली नहीं होता
- 5) कभी-कभी पेशाब बिल्कुल नहीं आता।

कोई 70-80 साल के मर्दों में यह बीमारी 80 फीसदी होती है। इसके साथ ही इन्फैक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है।

इस बीमारी का इलाज दवाई के द्वारा या सर्जरी के द्वारा होता है।

### प्रास्टेट कैंसर

प्रास्टेट कैंसर अमरीकन मर्दों में फेफड़ों के कैंसर के बाद दूसरे नम्बर पर आता है। यह कैंसर बिना किसी निशानी के हो जाता है। इस बात का पता कैंसर हो जाने के बहुत देर बाद लगता है। इसकी निशानीयाँ इस तरह हैं।

- 1) प्रास्टेट का बहुत बढ़ जाना।
- 2) पेशाब में खून।
- 3) नलों में गटीलिओं का बढ़ जाना (लिम्फ नोड्स)
- 4) इससे नामर्दती भी हो जाती है।

5) पुडियों, पसलियों या रीड़ की हड्डी में दर्द होता है।  
प्रास्टेट कैंसर का इलाज सर्जरी, रेडिएशन और हार्मोन्ज के द्वारा किया जाता है। हर  
किस्म के प्रास्टेट के इलाज के लिए अपने डाक्टर या स्पैशलिस्ट को मिलें।

## ख़बत और ज़बर ज़ोर का रोग

(ओबसैसिव और कागनीटिब डिसऑर्डर)

ख़बत और ज़बर का रोग क्या है?

हर एक आदमी अपने ही ख्यालों या शकों में उलझा रहता है और वहमों तथा कर्मजाल में फँस जाता है। जब इस प्रकार की धारणा बहुत बढ़ जाए तो यह ख़बत या ज़बर रोग का रूप ले लेता है। डिप्रेशन और दहशत के रोग की तरह यह भी आदमी की कमज़ोरी बन जाता है। बहुत से माहिर लोग बताते हैं कि दिमाग़ में कुछ कैमिकलों की कमी इस हालत की ज़िम्मेवार है। पिछले कुछ सालों में इलाज के बहुत तरीके आ गए हैं जिनसे पीड़ित आदमी की जिन्दगी में एकदम बदलाव आ सकता है। ओ.सी.डी. इलाज एक व्यक्ति की जिन्दगी को बहुत सुधार सकता है।

### ओ.सी.डी. किसे हो सकती है

हर 40 पुरुषों में से एक ओ.सी.डी. ग्रस्त है। किसी को तो बचपन में ही हो जाती है परन्तु पता देर से चलता है। इस बीमारी से पीड़ित लोग इसे जगजाहिर करने से कतराते हैं। इसके इलाज में 10 साल तक लग जाते हैं। यह रोग परिवार दर परिवार चलता है परन्तु इसकी निशानीयाँ बदल जाती हैं।

### ओ.सी.डी की निशानीयाँ

इस रोग में ख़बत और ज़बर ज़ोर दोनो प्रकार हो सकते हैं। ख़बत या वहम, अनचाहे ख्याल, चित्रों या मनोवेगों के घड़ी घड़ी आने पर और आदमी की सोच प्रक्रिया पर असर दोबारा उसे बेचैन करके उसकी स्मरण शक्ति और एकाग्रता घटाते हैं। आम होने वाले वहम इस प्रकार के होते हैं।

- 1) जरासिमों की कमी का डर
- 2) यह कल्पना कि मैंने किसी का या अपना नुकसान किया है।
- 3) यह डर कि कोई मशीन या पानी का नल खुना रह गया है चाहे आपने उसे पहले ही चैक कर लिया है।
- 4) यह कल्पना कि आप विरोधी लगन पर कन्ट्रोल नहीं कर सकोगे।
- 5) अयोग्य लिंग सम्बन्धित ख्याल।
- 6) वधीक मज़हबी या आचार सम्बन्धी शक।
- 7) हर चीज़ को किसी खास तरीके से करने की ज़रूरत का महसूस होना।
- 8) किसी को बताने, पूछने की या बात मनवाने की इच्छा।

### ज़बर ज़ोर के साथ मजबूरी

यह वो अवस्था है जब आदमी किसी चीज़ को खास तरीके के साथ बार-बार करता है ताकि उसकी ख़बत से उत्पन्न चिन्ता दूर हो जाए। मिसाल के तौर पर जिनको जरासीमों से इतनी दहशत हो कि वो बार बार हाथ धोते रहें, नहाते रहें क्योंकि वो अपने आपको गन्दा महसूस करते हैं। ज़बर के तरीके से आदमी को खुशी नहीं होती। यह काम अपने आप को किसी मुश्किल से बचाने के लिए किया जाता है।

### **अपने डाक्टर से क्यों मिलें**

डाक्टर से मिलना इस लिए ज़रूरी है क्योंकि कई और बीमारियों के लक्षण भी ओ.सी.डी. जैसे होते हैं। जैसे जबरदस्ती अपने बालों को खींचना। इन बीमारियों के इलाज के लिए डाक्टरी सहायता की ज़रूरत पड़ती है। खुशकिस्मती यह है कि ओ.सी. डी. की दवाई डिप्रेशन का इलाज भी करवा सकती है।

### **इलाज की विधी**

- 1) शिक्षा:- ओ.सी.डी. की जानकारी वाली किताबें, लैक्चरों द्वारा जानकारी जिससे आपको ठीक इलाज ढूँढने में सहायता मिले।
- 2) दवाईयाँ:- कुछ दवाईयाँ ओ.सी.डी. की इलाज में घटाने में बहुत सहायक होती हैं और मरीज़ को 8-12 हफ्तों में काफी फायदा होता है। इन दवाईयों का मनोवैज्ञानिक इलाज के साथ साथ वक्त के मारों का भी पुख्ता इलाज किया जाता है।
- 3) मानसिक इलाज:- डाक्टर ज्ञानवत सदाचारी इलाज ज़्यादा पसन्द करते हैं। इसमें मरीज़ों को उन चीज़ों से सम्बोधित किया जाता है जिनसे उन्हें डर लगता है जैसे कि गन्दगी भरी चीज़ों को हाथ लगाना, उनको सम्भालना और मरीज़ों को हाथ धोने से रोकना ताकि जरासिमों सम्बन्धित उनकी गलत फहमी दूर हो जाए। कोई 12-20 बार सी.बी.टी. करने से 50 से 80 फीसदी ओ.सी.डी. कम हो सकती है।

### **पक्का इलाज करना**

ओ.सी.डी. पीड़ित लोगों के लिए 6-12 महीनों का कोर्स होता है। इस समय में मरीज़ को दवाई के द्वारा और दूसरा इलाज योजना विधी के साथ करना पड़ता है। 16-12 महीनों के बाद किसी डाक्टर को मिलकर इलाज बन्द करने की बात कर सकते हैं। आमतौर पर डाक्टर आपकी दवाई की मात्रा धीरे-धीरे कम कर सकता है ताकि ओ. सी.डी. की निशानीयाँ फिर से वापिस ना आ सकें। अगर यह निशानीयाँ फिर वापिस

आ जाएँ तो डाक्टर से ज़रूर मिलें।

### **आम पूछे जाने वाले सवाल**

1) दवाईयाँ कितनी देर तक असर करती हैं?

उत्तर: कई लोगों को 8-12 हफ्तों के अन्दर काफी आराम हो जाता है।

और 6 महीने तक सुधर होता रहता है। हर हफ्ते सी.बी.टी. करने से 8-10 हफ्तों में काफी सुधार हो जाता है।

2) अगर दवाई ना काम करे तो?

उत्तर: सब से पहले दवाई को असर करने के लिए कुछ समय देना चाहिए। कुछ लोगों को 4-6 हफ्तों में फायदा मिल सकता है पर पूरा फायदा 8-12 हफ्तों के बाद ही होता है। अगर आपको इतना करने पर भी आराम नहीं मिलता तो अपने डाक्टर से सम्पर्क करें।

## भार ठीक रखने के नुस्खे

आपका भार कितना है यह कई चीजों पर निर्भर करता है जैसे पारिवारिक पृष्ठभूमि, आप क्या खाते हैं, पीते हैं और तन्दरुस्त तथा सेहतमन्द रहने के लिए कितनी इमरजेन्सी इस्तेमाल करते हैं।

भार घटाने के लिए इन चीजों का करना ज़रूरी है:-

- 1) खाना हिसाब से खाओ और थोड़ी कैलोरीज़ लो।
- 2) ज्यादा कसरत या वर्जिश करें ताकि तन्दरुस्त रह सकें।

जो भी आप खाते या पीते हैं वह ही आपको ऐनर्जी और ज़रूरी तत्व प्रदान करता है। आम आदमी के लिए यह ज़रूरी पदार्थ चाहिए जैसे पानी, प्रोटीन, स्टार्च, फैट, फाइबर, विटामिन और कई धातुएँ। इनमें स्टार्च या कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट और शराब ऐनर्जी पैदा करते हैं।

खुराक

कैलोरियाँ एक ग्राम में

स्टार्च या कार्बोहाइड्रेट

4

प्रोटीन

4

फैट

9

अल्कोहल (शराब)

7 कैलोरियाँ (1 उँऊस पीने से)

जब आप ज़रूरत से ज्यादा कैलोरीज़ लेते हैं तो अक्सर भार बढ़ जाता है।

वो कैलोरीज़ जो इस्तेमाल नहीं होती आपके शरीर के अन्दर चर्बी (फैट) के रूप में जमा हो जाती है। यह हकीकत है कि भोजन जो भी हो पर ज़रूरत से ज्यादा खाना भी फैट के रूप में जमा हो सकता है। अगर आप बहुत ऐक्टिव या चुस्त या कसरत करते हैं तो आप और कैलोरीज़ इस्तेमाल कर लेते हैं।

आप आसानी से भोजन का सन्तुलन रखकर अपने भार को काबू कर सकते हैं।

### कुछ सुझाव

- 1) खाना सही वक्त और रोज़ाना खाओ। कभी भी खाना स्विप ना करें (बिबकत या ना खाना)
- 2) हर रोज़ 8-10 गिलास पानी पीएँ।
- 3) रोज़ाना कुछ कसरत बढ़ाएँ और रोज़ कसरत करें।

4) घर के लोगों और यारों दोस्तों की इसमें मदद लें और जो भी आपको तन्दरुस्त होने से रोकता है वह आपका शुभ चिन्तक नहीं हो सकता।

5) अगर बीच में नागा या मिस हो भी जाता है तो भी हिम्मत ना हारो, पूरी कोशिश करो और फिर से रूटीन बना लो।

6) अगर फिर भी ज़रूरत पड़ती है तो डाक्टर या डाईटीशन की मदद लो।

**कौन सी चीज़े पक्के तौर पर भार घटाने में सहायक होती हैं।**

1) अपने खाने का ढंग बदलें:- खाना थोड़ी मात्रा में खाएँ और ज़्यादा कैलोरीज़ वाला ना खाएँ, ज़्यादा रिफाईंड तेल ना खाएँ और पूरे मादे वाला खाना अच्छा होता है। सब्ज़ियाँ, फल, कम फैट वाला दूध, दही और प्रोटीन युक्त वह खाना खाएँ जो चर्बी रहित हो। वह तरल पदार्थ जो ऐनर्जी बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं उनका इस्तेमाल ना करें। शराब ना पीएँ। कैलोरीज़ जैसे भी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। खासतौर पर शूगर और दिमागी मरीजों के लिए।

2) कभी खाना मिस ना करें और समय सिर खाएँ:-

अगर आप खाना मिस करते हैं तो कई बार जब दोबारा खाने बैठते हैं तो ज़रूरत से ज़्यादा खाया जाता है। चाहे दिन में थोड़ा-थोड़ा खाएँ पर 5-6 बार खाएँ, अच्छा सेहतमन्द खाएँ। स्नैक्स आदि में भी 100-200 से ज़्यादा कैलोरीज़ इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए।

3) चुस्त रहें (एक्टिव रहें) :- हर रोज़ नियमित रूप से कसरत करें। अपनी मॉपेशियों का इस्तेमाल करते रहें। इस तरह आप ज़्यादा कैलोरीज़ जला सकते हैं।

**कुछ खास बातें और आपकी खाने, कसरत और अपने बारे में सोचने में बदलाव:-**

जो कुछ आप सोचते हैं आप अक्सर वही ही करते हैं। आप अपने आप को बदल सकते हैं और अपनी सेहत के बारे में सोच भी बदल सकते हैं।

1) सेहतमन्द होने के बारे में अपने आप से एक पक्का इरादा बनाओ और वायदा करो।

2) अपने भार को ठीक रखने के लिए एक प्रोग्राम तैयार करो और उसकी पालना करो।

3) हमेशा एक बात का ख्याल रखो और यकीन रखो कि अपने भार को ज़्यादा या कम करना सिर्फ और सिर्फ आपके हाथों में है।

4) खाना और पहनना और रोज़ की दिनचर्या इन्सान खुद सीखता है और इनमें सुध

आर भी खुद कर सकता है और यह बदले भी जा सकते हैं।

5) हमेशा अपनी सोच उच्च कोटि की रखो।

6) हमेशा अपने आप को पहल दें और अपने मन को यह समझा कर रखें कि इन बदलावों के द्वारा अपने आप को सेहतमन्द रखने का आपको पूरा हक है।

7) हमेशा यह सोचें कि वर्जिश और तन्दरुस्ती ही एक तरीका है आपके अन्दर ज़्यादा ऐनर्जी, चुस्ती और सेहतमन्द होने के लिए।

8) इस बात का हमेशा ख्याल रखें कि खाना और वर्जिश का सन्तुलन बहुत ज़रूरी है। यह हर इन्सान के अपने हाथ में है कि वह इनका किस तरह इस्तेमाल करता है।

9) इस बात का भी ख्याल रखें कि अपने भार पर काबू या भार पर कन्ट्रोल एक उम्र भी की कोशिश है और अगर एक बार भार कम हो गया तो लापरवाही नहीं करनी चाहिए। यह खाने और भार कम करने का ख्याल आप किसी के लिए नहीं अपनी सेहत के लिए कर रहे हों सो इस बारे में खुद सोचो।

10) हमारी खराक बहुत कैलोरी वाली होती है। इस लिए सोच समझ कर खाओ क्योंकि इसका फायदा या नुकसान हमारे हाथ में है। अमेरिका और कैंनेडा के गुरुद्वारों और मन्दिरों में बेकार भोजन मिलता है जो कि सेहत के लिए अच्छा नहीं होता सो इस बात का हमेशा ख्याल रखें। गुरुद्वारे के लँगर में जब सिर्फ रोटी मिलती थी और जैसा खाना आज भी पंजाब के गुरुद्वारों में मिलता है उसका कोई नुकसान नहीं होता।

11) हमारे धार्मिक स्थानों को भी समय के साथ बदलना चाहिए क्योंकि आजकल लोग सैर और कसरत नहीं करते और ऊपर से इतनी कैलोरी वाला खाना खाते हैं। आम लोगों को यह सोचना चाहिए कि हम सेहतमन्द भोजन बनाने की ओर ध्यान दे क्योंकि यह संगत के हाथ में है कि कैसा खाना इस्तेमाल किया जाए।

12) पंजाब में या कहा जाए कि हिन्दोस्ताँ में अक्सर लोग खाना खाने के बाद रात को लम्बी सैर के लिए निकल जाते थे परन्तु अब हम लोग खाना खाने के बाद टी. वी. के आगे बैठ जाते हैं। इस बात का हमें खास ख्याल रखना चाहिए कि सैर/कसरत और भोजन का सन्तुलन बहुत जरूरी है।

13) जब कभी भी अपने आप से अपने वज़न को नियन्त्रित करने का वायदा करो तब इस बात का ख्याल रखें कि बहुत सारे बदलाव एक साथ न करो। अगर धीरे-धीरे आप यह बदलाव अपनाओगे तो यह आसान और ज़्यादा देर तक भार ठीक रखने में मददगार साबित होंगे।

14) अगर आज किसी छोटे अथवा किसी आसान रास्ते से भार घटाने चले हो (जैसे कि दवाईयों की मदद से या टीका लगवाकर) तो इस बात का खास ख्याल रखें कि

यह रास्ता सही और सम्भव हो। जल्दबाजी में घटाया भार कभी कभी उतनी ही जल्दी बढ़ जाता है। इसलिए सन्तुलन अथवा बैलेंस बहुत ज़रूरी है और धीरज और समय के साथ ही सफलता मिलती है।

## **आप रोज़ाना कैसे अपनी कसरत बढ़ा सकते हैं**

### **(कुछ नुस्खे)**

- 1) धीरे-धीरे शुरू करें:- वह कसरत या एक्सरसाइज़ चुनो और उतना वक्त करो जो आपके लिए शुरू में ठीक हो।
- 2) रोज़ाना यह एक्सरसाइज़ बढ़ाओ:- काम करो या घर की सीड़ियाँ चढ़ो। कार दूर पार्क करो और पैदल चल कर आओ। घर खुद साफ करो। टी.वी. के चैनल उठकर बदलो और रिमोट का इस्तेमाल ना करो।
- 3) चलना:- पैदल चलना एक बहुत उत्तम कदम है। इसमें पैसा भी नहीं खर्च होता और आप कहीं भी किसी वक्त पैदल चल सकते हो।
- 4) आप एक स्टैप गिनने वाली घड़ी के साथ एक चला स्टैप गिन भी सकते हो। इससे आपको हिसाब रहता है।
- 5) भार घटाने के लिए ज़्यादा देर कसरत करनी पड़ती है। यह ज़रूरी नहीं कि सख्त कसरतें ही ज़्यादा भार घटाती हैं।
- 6) रोज़ाना 45 मिनट की अच्छी कसरत करने की कोशिश करो इससे ज़्यादा भी कर सकते हो परन्तु ज़रूरत से ज़्यादा ना करो।
- 7) मौसम के मुताबिक ठीक कपड़े और जूते पहनो जो कि एक्सरसाइज़ के लिए ठीक हों।
- 8) अपने शरीर की भाषा समझो क्योंकि आपसे ज़्यादा आपकी सीमा और कोई नहीं समझ सकता। आप खुद तयकर सकते हैं कि किस दिन आप में कितनी हिम्मत है और शरीर को ज़रूरत से ज़्यादा कष्ट ना दें।
- 9) आप अपने साथ कोई ऐसा साथी भी ढूँढ सकते हैं जिसे आपकी कसरतों में दिलचस्पी हो।
- 10) कुछ देर वार्म अप और स्ट्रेच करो। कसरत से पहले, कसरत के दौरान और उसके बाद जिससे कि आप अपने आप को किसी चोट या किसी माँसपेशी को नुकसान होने से बचा सकते हो।
- 11) चाहे सर्दी हो या गर्मी कसरत करने से पहले, उस दौरान या उसके बाद भी काफी पानी पीना चाहिए।

## अति भय, दहशत, दहलाहट का रोग या घबराहट

घबराहट का दौरा एक थोड़े समय की बैचेनी सी होती है जो एकदम आती है। यह उस वक्त होता है जब कोई असली खतरा नहीं होता। यह बिना बताए आता है। यह कुछ पलों के लिए आता है परन्तु लगता है कि घण्टों बीत गए। हर सौ आदमियों में से चार अचानक भयभीत हो जाते हैं और समझते हैं कि उनको दिल का दौरा पड़ा है या उनकी साँस रुक गई है। इस हालत में उनकी दिल की धड़कन बढ़ती है। साँस तकलीफ के साथ आता है, पसीना आता है, उलटीयों या टट्टीयों की शिकायत होती है। और वह काँपने लगते हैं। यह दहल का दौरा होता है जोकि बाद में तराहट का रूप ले सकता है। इस चीज़ से पीड़ित आदमी बाहर निकलने से घबराता है। वह समझता है कि उसे उसी जगह दौरा पड़ जाएगा। अगर इस तरह की हालत बहुत बढ़ जाए तो व्यक्ति घर के लायक ही रह जाता है। कभी-कभी तो व्यक्ति इमरजेन्सी की हालत में पहुँच जाता है कि शायद दिल का दौरा ही पड़ गया हो और ऐसा महसूस होता है कि जैसे अभी मौत हो जाएगी। दहल या तराहट को लोग ठीक तरह से नहीं समझते और सालों तक इनकी अस्पष्ट शरीर से सम्बन्धित निशानियों की व्याख्या करते रहते हैं। वह इलाज करवाने से हिचकते हैं कि उनको नामोशी ना हो और डाक्टर पता नहीं उनको क्या बीमारी बता दें। इस तरह से दहलाहट को चुपचाप सहन नहीं करना चाहिए। इसका इलाज हो सकता है। दहशत, दहल, अति भय के रोग का इलाज जरूरी है। इस रोग से पीड़ित लोग अपना इलाज करवाएँ नहीं तो उनकी रोज़मर्रा की जिन्दगी पर बहुत बुरा असर पड़ेगा। उनके काम करने की शक्ति कम हो जाएगी। वह तरक्की से घबराएँगे और उस अवस्था से डरेंगे जिससे उनहें भय लगता है। इस रोग को डिप्रेशन के साथ भी जोड़ा जा सकता है। कुछ लोग शराब या ड्रग्स के द्वारा इस हालत को और बिगाड़ लेते हैं। इस बीमारी का इलाज हो सकता है और कुछ हफ्तों में आराम भी आ सकता है।

### निशानीयाँ

किसी को निम्नलिखित चार से ज़्यादा निशानीयाँ हो सकती हैं:-

- 1) एकदम साँस लेने में तकलीफ।
- 2) बहुत पसीना आ जाना।
- 3) गले में घुटन सही लगनी।

- 4) दिल/नब्ज तेज़ चलनी।
- 5) छाती में दर्द।
- 6) चक्करो का आना।
- 7) हाथों पैरों का हिलना।
- 8) हाथों पैरों का सुन्न होना सा सो जाना।
- 9) कँकपाहट लगनी।
- 10) इस तरह लगना कि जैसे पागल हो गए या अपने आप पर कन्ट्रोल ना होना।
- 11) मौत का डर।

अगर इनमें से 4-5 निशानीयाँ लगातार 4 हफ्ते रह जाएँ तो इसे पैनिक डिसऑर्डर कहते हैं।

अति भय या घबराहट की इस बीमारी की निशानीयाँ कई आम बिमारीयों के साथ मिलती चुलती हैं जैसे दिल का रोग और खून में शूगर की कमी। ऐसी निशानीयाँ कई दवाईयों के बुरे नतीजों के कारण भी हो सकती हैं इस लिए पता लगाना ज़रूरी हो जाता है कि असली तकलीफ क्या है। कई बार तो असली बीमारी का पता लगाने के लिए डाक्टरों के चक्कर भी लगाने पड़ते हैं। ऐसे मरीज़ आमतौर पर घबराहट पैदा करने वाली चीज़ों या स्थानों से दूर रहने लगत जाते हैं।

### **आप खुद क्या कर सकते हैं**

- 1) अगर आपको पता है कि यह हादसे किस वक्त होते हैं या किस चीज़ से होते हैं तो इस बारे में अपने परिवार वालों या दोस्तों से ज़रूर बात करें परन्तु अगर फिर भी कोई फायदा ना हो तो डाक्टर की सलाह जरूर लें।
- 2) इस डर का सामना करो और इसको कबूल करो परन्तु इससे लड़ाई ना करो।
- 3) अपने आपको यकीन दिलाओ कि यह असली बिमारी नहीं।
- 4) इस तरह सोचो कि आप तालाब के वानी के ऊपर तेर रहे हो।
- 5) उस वक्त को निकलने दो और आगे से मुकाबला करने की स्कीम बनाओ।
- 6) वह चीज़ें जो आपको सकून या राहत देती हैं उनाको अपने साथ रखो जैसे पेपर या बैग जोकि आप उस वक्त इस्तेमाल कर सकते हो जब आपका साँस बहुत तेज़ रफ्तार के साथ चल रहा हो। तब आप उस बैग को मुँह पर रखकर धीरे-धीरे साँस लें तकरीबन 8-10 बार।
- 7) प्रभु का नाम सिमरन करो। अगर ऐसी स्थिती आ जाए तो मूल मन्त्रों का जाप करो।

- 8) चाय, काफी और शराब का इस्तेमाल ना करो।
- 9) मूल मन्त्रों का जाप करो और हर बार नाक के द्वारा लम्बा साँस अन्दर खींचें और फिर मुँह के द्वारा बाहर निकालें और यही सिलसिला 4 बार दोहराएँ।
- 10) उल चीज़ों या स्थानों पर जाने से गुरेज़ करें जिनसे यह भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।
- 11) योगा भी एक अच्छा साथी सिद्ध हो सकता है। इस लिए इसका इस्तेमाल करें।
- 12) अपने आपको इस तरह की हालत का मुकाबला करने के काबिल बनाओ। दिमाग में ख्याली स्थितियाँ बनाकर धीरे धीरे उनको कुछ इस तरह से ढाल लो कि वह असली मौके पर मुकाबला करने लायक हो जाएँ।

### **दवाईयाँ**

सब से पहले डिप्रेशन हटाने वाली दवाईयाँ कारगर सिद्ध होती है। इनसे दौरा रुकता है। फिर 6-12 महीनों तक इलाज चलता है जिसमें बेन्जोडापीन जैसी दवाईयों का प्रयोग होता है। इससे आपको थोड़ी देर के लिए बेचैनी से आराम मिलेगा।

### **कागनीटिव बीहेवरीयल थेरेपी (अज्ञात विचारन विधी इलाज)**

यह इलाज आपकी विचारने की विधी पर आधारित है और इसको सी.बी.टी. कहते हैं। इसमें आपको बताया जाता है कि इस किस्म के दौरे को आप किस तरह रोक सकते हो। आप सीख जाओगे कि किस किस्म की जिस्मानी हलचल से आपको दहशत का दौरा पड़ता है। आप इसे रोकने के लिए श्रॉत रहने की विधी जैसे कि गहरे साँस लेने सीख जाओगे।

### **डाक्टर या काऊंसलर को कब मिलें**

- 1) अगर आम बचाव के साधन फेल हो जाएँ।
- 2) अगर आपको पहले दिल की या साँस लेने की बिमारी है।
- 3) अगर यह सोच आपके शरीर को तँग करती है और मन में से नहीं निकलती।
- 4) अगर इस दौरे के दौरान नब्ज़ सही नहीं, दिल की धड़कन अगर तेज़ हो और साथ ही साँस चढ़ता हो और छाती में दर्द हो।
- 5) अगर आप पहले ही इसके लिए दवाइएँ ले रहे हों।

### **डाक्टर क्या कर सकता है**

- 1) आपको दिमाग की सोच सही रखने के लिए दवाईयाँ दे सकता है।
- 2) दिमाग के माहिर के पास भेज सकता है।

- 3) ऐसी परेशानी के साथ काम करने वाले काऊंसलर के पास भेज सकता है।
- 4) हिपनोसिस का इस्तेमाल भी एक इलाज के तौर पर किया जाता है।
- 5) रिलैक्सेशन की बहुत किताबें हैं जैसे योगा, टेप्स, पिक्चरें देखने और किताबें पढ़ने से फायदा होता है।
- 6) कई बार तो इस बीमारी का इलाज एक एसी भीड़ में भी हो जाता है जिसमें बहुत सारे मरीज़ होते हैं जिससे कई बार मरीज़ देखता है कि वह अकेला नहीं है और यह सोने पर सुहागा वाली बात हो जाती है।

### **आपके कुछ सवाल**

1) किस आदमी को दहशत रोग हो सकता है?

उत्तर: हर आदमी को दहशत रोग हो सकता है।

2) जब आपको यह दौरा पड़ता है तो दिल फड़फड़ाता है। क्या यह दिल के दौरे की निशानी है?

उत्तर: इस किस्म के दौरे में पैल्पीटेशन बढ़ जाती है यानी कि दिल का फड़फड़ाना। इसका इलाज मुकम्मल जाँच के बाद होता है।

3) अगर आपको सख्त काम करने के बाद दहशत का दौरा पड़ा हो तो क्या सख्त काम ना किए जाएँ।

उत्तर: दहशत कई कारणों से होती है। परन्तु यह रोग तब बनती है जब यह बार बार हो। इससे होने वाले कारण से बच कर हालत नहीं सुधर कसती। इसका संपूर्ण इलाज जरूरी है।

4) आप पिछले दो महीनो से दवाई खा रहे हो और दहशत की निशानीयाँ भी खत्म हैं। क्या आपको इलाज जारी रखना चाहिए?

उत्तर: दहशत रोग पुरानी बीमारी के कारण होता है। इसकी निशानीयाँ वापिस भी आ सकती हैं। इस लिए 6 महीनों तक इलाज जरूरी है।

5) जब से आपको दौरे शुरू हुए हैं आपको बाहर जाना अच्छा नहीं लगता, आप थक जाते हैं और लाचारी वाली हालत हो जाती है, आपको क्या करना चाहिए?

उत्तर: आप अपने डाक्टर से सलाह मशवरा करें। यह आपके डिप्रेसन की और अग्रसर होने की निशानी हो सकती है। इस दोनों हालतों के सुमेल होने पर डाक्टर ही आपकी मदद कर सकता है। अगर समय सिर इलाज ना हो तो आपकी हालत और बिगड सकती है। अब कुछ इस तरह की दवाईयाँ आ गई हैं जिनसे आपके डिप्रेसन और दहशत के दौरे पर रोक लग सकती है।

## ऐड्स (हिऊमन इमीनोडेफिशेंसी वायरस)

यह रोग एक वायरस से होता है। आदमी के खून में सफेद कोशिकाएँ होती हैं जो कि बीमारी से बचाव करती हैं। एच.आई.वी. का वायरस इन कोशिकाओं पर हमला करके और वहीं बढ़ के इन कोशिकाओं को तबाह कर देती है। इससे आदमी की सुरक्षा योजना कमजोर हो जाती है। आदमी को बहुत बीमारीयाँ हो जाती हैं जो कि उसका अन्त कर देती हैं।

### एच.आई.वी. रोग की पहचान

शक होने पर एच.आई.वी. की मान्यता प्राप्त लैबोरेटरी से खून की जाँच। एक से ज्यादा व्यक्तियों के साथ शारीरिक सम्बन्ध, एकसाथ मिलकर नशीली दवाईयों के टीके लगाने और बिना जाँच खून चढ़ाया जाए तो वासरस फैलने का खतरा होता है।

### एच.आई.वी. ग्रस्त आदमी क्या करें

- 1) इसका पता लगने पर आप घबरा जाओगे परन्तु निराश होने की कोई ज़रूरत नहीं।
- 2) याद रखो कि बहुत बीमारियाँ और भी हैं जिनका इलाज कोई नहीं है इस लिए अपने डाक्टर की सलाह पर काम करो।
- 3) पोषटिक खुराक खाओ, कसरत करो।

### ऐड्स का इलाज

- 1) ऐड्स का इलाज हस्पताल में दूसरे मरीजों की तरह ही किया जाना चाहिए। अलग वार्ड की ज़रूरत नहीं।
- 2) मरीज की मर्ज़ को गुप्त और विश्वास में रखा जाए।
- 3) मरीज के साथ सलाह मशवरा ज़रूरी है।
- 4) मरीज के घरवालों को उसकी हस्पताल में देखभाल करने की ट्रेनिंग ज़रूरी है।
- 5) मरीज के बैड के पास कोई ऐसी निशानी ना हो कि वह ऐड्स पीड़ित है।

### देखभाल करने वालों की सुरक्षा

जो लोग मरीज की देखभाल करते हैं उनके लिए इन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है।

- 1) साबुन और पानी के साथ अपने हाथों को साफ रखो।
- 2) मरीज के कपड़े, बैडशीट आदि अगर उसके मल मूत्र से खराब हो जाए तो उनको विषाणु मुक्त किया जाए।

- 3) रोग रहित करने के लिए ब्लिच का इस्तेमाल किया जाए।
- 4) किसी चीज़ को दोबारा प्रयोग में ना लाएँ।
- 5) मरीज़ के मल मूत्र से रोग नहीं फैलता। इससे साधारण तरीके से बचाव करो।
- 6) डाक्टरी मशवरा हर काम में ज़रूरी है।

मनुष्य की सेहत के दो ही पक्के साथी हैं जो कि शुरु से आखिर तक उसके साथ रहते हैं। वह हैं सुख और दुख। सुख तो खैर सुख हैं, सुख के समय व्यक्ति तो क्या भगवान भी हमें याद नहीं आते, धरती पर हमारे पैर नहीं होते, हम ऊँचे आसमान में उड़ते हैं। इसके विपरीत जब दुख अपना रँग दिखाता है तो पलों में मनुष्य धरती पर आ जाता है और जिन्दगी की असलीयत परत दर परत खुलने लगती है। देखते ही देखते सब कुछ बदल जाता है। जहाँ हम रोज़ाना जिन्दगी में मानसिक रोगों से पीड़ित होते हैं वहीं शारीरिक रोग भी मनुष्य पर समय समय पर कहर बनकर टूट रहे हैं। इन शारीरिक रोगों में छूत का रोग सबसे भयानक रहा है जिसने मानव जाति को झकझोर कर रख दिया है। बाईबल के अनुसार पहले कुष्ठ रोग को अशुद्ध माना जाता था। मध्य काल में प्लेग ने काली मौत बन कर मानव जाति का नाश किया, इस रोग का नाम आज भी लोगों को थर्रा देता है। इसके बाद टाईफ़ाईड, कालरा, फ्लू और पोलिओ ने मनुष्यता को अपँग किया और अब ऐड्स का हमला मँगल ग्रह की तरफ जाने वाले आदमी है जो इससे लड रहा हो या फिर वह जिसे मौत की सज़ा सुनने के बाद मौत का इन्तज़ार हो। परन्तु फॉसी की तारीख पक्की ना हो।

आइए हम जाने कि आखिर है क्या यह खतरनाक राक्षस। ऐड्स शब्द अँग्रेज़ी के चार अक्षरों से बना है। (Iण्णक्णैण्ण) इन चार अक्षरों से जो शब्द बनता है (एकुआयरड इमीनो डैफिशैसी सिंडरोम)। एकुआयरड से भाव कि प्राप्त किया हुआ परन्तु पैतृक नहीं, इम्यूनो से भाव है कि हमारे शरीर की सुरक्षा प्रणाली जोकि आमतौर पर हमें हर तरह के छूत के रोग से बचाती है। डैफिशैसी का मतलब ऐसी स्थिती जो कि हमारे शरीर की सुरक्षा प्रणाली को काम नहीं करने देती और सिंडरोम से मतलब वह सारे लक्षणोंको दर्शाना जोकि किसी खास बीमारी की ओर इशारा करते हैं। क्योंकि यह बीमारी वायरस से फैलती है इस लिए हमें यह समझना भी ज़रूरी है कि वायरस क्या है। यह शब्द एक लैटिन भाषा से उतपन्न हुआ है जिसका मूल्य अर्थ है पतला द्रव्य या ज़हर। वायरस मानव जाति का सबसे खतरनाक दुश्मन है जो कि आँखों से दिखाई नहीं देता। ऐड्स का रोग एक रिट्रोवायरस से होता है जो कि अपने आप रोगी में स्थापित होकर अन्दर ही अन्दर लिम्फैटिक वायरस (एच.आई.वी.) या लिम्फैडैनेथोपी वायरस (एल.ऐ.वी.) या हिऊमन इमीनोडैफिशैसी वायरस (एच.आई.वी.) बन जाती है।

इन सभी नामों से भाव है रोग फैलाने वाले ऐड्स वायरस लिम्फैटिक तंत्र में विशेष तौर पर टी-4 कोशिकाओं में जोकि शारीरिक सुरक्षा प्रणाली में किसी भी छूत के रोग से लड़ने की सबसे उत्तम शक्ति है, शरीर की कुदरती सुरक्षा प्रणाली में पाई जाती है। यह खून के सफेद सैलों (पजम ठसववक बवतचनेचेमसे) को तहस-नहसकर देती है और फिर बचाव का कोई साधन नहीं बचता और रोगी की मौत निश्चित हो जाती है। सो इस अवस्था में दी जाने वाली दवाईयाँ इतनी तेज़ होती है कि उनका प्रभाव भी ऐड्स वायरस की तरह कुदरती सुरक्षा प्रणाली को नष्ट करने के रूप में प्रगट होता है। किसी हद तक ऐड्स की तुलना लुकीमिआ (खून का कैंसर) नामक बीमारी होती है क्योंकि दोनो बीमारियों में कुदरती सुरक्षा प्रणाली नष्ट होती हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि ऐड्स एक छूत का रोग है परन्तु लुकिमिआ नहीं।

ऐड्स बीमारी के बारे में कुछ शब्दों में बस यही कहा जा सकता है कि यह बहुत ही भयानक बीमारी है। यह एक भूगोलिक क्षेत्र तक सीमित नहीं है और ना ही किसी विशेष जाती के साथ सम्बन्धित है। इसका स्वरूप तो बस अन्तराष्ट्रीय है। यह सेहत समस्या है या राजनीतिक यह तो कहना मुश्किल है। यह भी एक पुरानी कहावत है कि पाप और रोग छुपाने से बढ़ते हैं। क्या होगा जब दोनों को छिपाने वाली मजबूर करने वाली हालतें एक ही बीमारी से जुडी हों। परन्तु स्थिति को आदमी छिपा रहा है या राष्ट्र? किस का भला होगा अगर बात छुप जाएगी? मनुष्य का या राष्ट्र का? शायद इन कुछ सवालों के उत्तर पर ही निर्भर करेगा कि हम इस दुश्मन का कैसे मुकाबला करेंगे।

### **ऐड्स फैलने के कारण या भिन्न स्रोत**

- 1) मुख्य रूप से ऐड्स का प्रभाव पुरुषों पर है खास तौर पर 17 से 45 साल की उम्र में।
- 2) समलैंगिक पुरुषों, विषम लिंगियों (जो औरत अथवा पुरुष दोनों के साथ शारीरिक सम्बन्ध रखते हों) के द्वारा भी ऐड्स फैलता है।
- 3) ऐड्स उन लोगों को भी हो सकता है जिनको खून या खून के उप-उत्पादन वस्तुओं की इलाज के लिए जरूरत पड़ी हो और उनमें ऐड्स का वायरस पहले से ही मौजूद हो।
- 4) टीके के द्वारा नशा करने वालों को सूई के द्वारा भी ऐड्स हो सकता है। ऐसा खासतौर पर उनके साथ होता है जो नशीली दवाईयों का सेवन एक ही सूई के साथ करते हों।

5) वह बच्चे भी एड्स ग्रस्त हो सकते हैं जो किसी एड्स पीड़ित माँ से पैदा होते हैं।  
 6) शरीर पर गोदना गुदवाने के लिए इस्तेमाल किए गए औज़ार, नाक या कान में छेद के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सूईयाँ या दाढ़ी बनवाते वक्त एक ही ब्लेड के बार बार प्रयोग से और रोगी व्यक्ति के खून के सम्पर्क से यह रोग हो सकता है।  
 7) ज़रूरी साबधानियों की कमी में यौनी में रखी जाने वाली गर्भ निरोधक वस्तुओं द्वारा यौनी में चोट लगने के बाद एच.आई.वी. के द्वारा छूत रोग होने से इंकार नहीं किया जा सकता।

8) यह रोग उन सेहत कर्मचारियों को भी हो सकता है जो किसी एड्स मरीज़ की देखभाल के वक्त अपने बचाव के लिए भी योग्य तरीके नहीं अपनाते। एड्स वायरस खून में, लिम्फ में, दिमागी कोशिकाओं में, रीढ़ की हड्डी में पाए जाने वाले द्रव्यों में, आँसुओं में, सैल फ़्री प्लाज़्मा में, वीर्य (सीमन) में, रोगी माँ के दूध में, पेशाब में, रोगी की लार/थूक में, औरत की योनी द्रव्य में मौजूद होते हैं परन्तु फिर भी निम्नलिखित गतीविधियों द्वारा एड्स नहीं फैलता जैसे:

एक ही स्विमिंग पूल, स्नान घर, व्यायाम शाला, रैस्टोरैंट, टैलीफोन, टाईपराईटर, भोजन और बर्तनों का प्रयोग किया जा सकता है। यह किसी व्यक्ति को सामाजिक रूप हेतु व्यापक करने से जैसे चूमने से, खाँसी से, छींक आने से उड़ने वाले द्रव्यों से नहीं फैलता।

### एड्स के लक्षण

कभी-कभी तो एड्स होने पर भी इसके लक्षण प्रगट नहीं होते। कभी-कभी एड्स वायरस का रोग पूरी तरह उभरने में 5 से 10 साल तक का समय लेता है। लक्षणों का लगातार प्रकट होना भी ज़रूरी नहीं परन्तु यह रुक रुक के भी प्रकट होते रहते हैं। एड्स के लक्षण इस प्रकार हैं।

- 1) सूजन भरी गिल्टीएँ (मिलफ़ नोड)
- 2) सिर में दर्द, गले में दर्द।
- 3) दर्द भी खाँसी।
- 4) निमोनिया।
- 5) बुखार
- 6) लगातार या बार-बार पेचिश, पेट की तड़बडियाँ
- 7) प्लीहा या सप्लीन में सोज़िश
- 8) भूख ना लगना।

9) लगातार भार का घटना।

10) दुखदायी फिन्सीयाँ।

11) नीले भूरे रंग के चकत्रों का अचानक उभर आना विशेष तौर पर पैरों पर।  
डैन्टल सर्जन भी नीचे लिखे लक्षणों द्वारा इस रोग की हालत का पता लगाने में मदद कर सकता है।

### 1) ओरल वाईरल लिओको प्लेकीया:-

सफेद रंग के दुधिया वालों की तरह पगडंडीयों की तरह जीभ पर दाग उभर आते हैं।

### 2) ओरल कैन्डीडीऐसिस:-

कैन्डीडा अल्बीकैन नाम का रोग चमड़ी, मुँह के अन्दर श्वसन तन्त्र को ऐड्स की बीमारी में काफी प्रभावित कर सकता है। डैन्टल सर्जन इसकी पहचान कई हालतों में बहुत आसानी से लगा सकते हैं।

### 3) हरपीज़

यह वायरस के द्वारा उत्पन्न हुई फिन्सीयाँ होती हैं जिनमें द्रव्य भरा रहता है। यह चमड़ी और बहुत बार होठों पर होती है और रोगी को बुखार रहता है।

### 4) जीरोस्टोमीया:

इसमें मूँह में द्रव्य के ना बनने से मुँह में सोजन आ जाती है।

### 5) कम्पोसी सारकोमा:

यह चमड़ी का कैंसर होता है जिसका असर खून से लिम्फ ले जाने वाली नालिकाओं पर पड़ता है। समलैंगिकों में यह लक्षण सबसे ज़्यादा देखा गया है। मुँह में सख्त तालू आमतौर पर डैन्टल सर्जन के द्वारा सबसे पहले देखा जाता है। खासतौर पर 30 फीसदी ऐड्स से पीड़ित मसूड़ों और मुँह के कैंसर की तरह एक गम्भीर डैन्टल सर्जन द्वारा पहचाने गए ऐड्स के लक्षण ही होते हैं। कभी-कभी मसूड़ों में जख्म हो जाते हैं और खून पहुँचना बन्द हो जाता है। यह जख्म निर्जीव जख्मों की तरह मसूड़ों पर बने रहते हैं।

### ऐड्स (हिऊमन इमीनोडैफिशेंसी वायरस)

यह जख्म आमतौर पर डैन्टल सर्जन के द्वारा हर तरह का मसूड़ों का इलाज करने से भी नहीं भरते और आमतौर पर उन मरीजों में देखे जाते हैं जो स्त्री और पुरुष दोनों से शारीरिक सम्बन्ध रखते हैं।

निऊरोलोजिकल समस्याएँ जैसे कि अँगों के काम करने में रुकावट, याददाश्त की कमज़ोरी, हाथों का काँपना, देखने और बोलने में रुकावट उत्पन्न हो जाती है।

अन्तिम दौर में बौधिक कामों में रुकावट, बिस्तर पर ही मल मूत्र का हो जाना, द्रव्य में रुकावट, कमर से नीचे के अँगों का सुन्न हो जाना आदि भी हो सकता है। ऐलीज़ा डॉट बैस्टरन ब्लाट टैस्ट में कुछ विधियाँ हैं जिनसे एड्स का पता चलता है। खून दान करने वाले गैर व्यक्ति का ऐलीज़ा टैस्ट ज़रूरी होना चाहिए।

### **एड्स मरीज़ की देखभाल**

एड्स मरीज़ की देखभाल तीन प्रभावों पर निर्भर करती है:-

- 1) ऐच.आई.वी. इन्जैक्शन से ग्रस्त व्यक्ति।
- 2) एड्स रोगी।
- 3) ऐच.आई.वी. इन्जैक्शन और एड्स से उत्पन्न आर्थिक और राजनीतिक प्रतिक्रियाएँ।

एड्स रोगी की देखभाल के समय सबसे महत्वपूर्ण है अपना बचाव। हाथ धोने का नियमित स्थान। स्पैसीमैन लेते वक्त हाथों के दस्तानों का प्रयोग, गाने की ज़रूरत। हस्पताल में प्रयोग किए जाने वाले औज़ारों की स्टरलाइज़ेशन और इस्तेमाल किए गए औज़ारों से अपनी सुरक्षा, एड्स रोगी के शरीर से लिए गए स्पैसीमैन द्रव्य की सम्भाल और इस सब के लिए इस्तेमाल किए गए वस्त्रों की साफ सफाई और डिसइन्फैक्टेंट या डिसइन्फैक्शन का ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है। अलग-अलग सेहत सभाओं की तरफ से यह सारा ज्ञान लोगों तक पहुँचाया जाना बहुत ज़रूरी है। रोगी के सम्बन्ध में सारी सूचनाओं को गुप्त रखना हस्पताल की नीतियों के अनुसार होना चाहिए। रोगी की मानसिक देखभाल होनी चाहिए। बीमारी के कारण उसे प्रताड़ित नहीं करना चाहिए।

### **एड्स (हिऊमन इमीनोडैफिशैसी वायरस)**

मरीज़ को अकेलापन महसूस नहीं होने देना चाहिए। उसकी व्यक्तिगत और सामाजिक हैसियत का ख्याल रखना चाहिए। एड्स के सम्बन्ध में सेहत शिक्षा के कुछ सुनहरी असूल इस प्रकार हैं:

- 1) रतीक्रिया में निरोध का प्रयोग करें।
- 2) अपनी पत्नी/पती के अलावा किसी और स्त्री/पुरुष के साथ यौन सम्बन्ध अथवा शारीरिक सम्बन्ध ना स्थापित करें।
- 3) एड्स रोगी या ऐच.आई.वी. पाज़ीटिव व्यक्ति को यौन सम्बन्धों से खुद दूर रहना चाहिए।
- 4) एड्स रोगी खून दान ना करें।
- 5) एड्स रोगी अँग दान ना करें।
- 6) दाँतों को साफ करने वाला ब्रुश, रेज़र या दूसरी चीज़ें जो कि खून द्वारा दूषित हो

गई हों वह दूसरों को ना प्रयोग करने दें ।  
समाज मे रहने वाले हर मनुष्य से बिनती है कि इस खतरनाक रोग को आगे बढ़ाने से रोकने के लिए अपना अपना हिस्सा डालें ताकि हमारी आने वाली पीढ़ी इस खतरनाक रोग से मुक्त हो सकें ।

## कमर दर्द के लिए योग आसन

रीढ़ की हड्डी मानव शरीर का एक अहम स्तम्भ है। अगर यह कमज़ोर या खराब हो जाए तो शरीर बेकार हो जाता है। विज्ञान और तकनीकी तरक्की ने मनुष्य को शारीरिक काम करने से वर्जित कर दिया है। इसका रीढ़ की हड्डी और इससे जुड़ी माँसपेशियों पर सबसे ज़्यादा ख़राब असर होता है। नतीजे के तौर पर पीठ का दर्द आदमियों में आम हो गया है। इस कारण आदमी अपने रोज़ाना के कामों और जीवन का आनन्द नहीं उडा पाता।

बिल मीईरज़ अपनी किताब 'बीमारी से छुटकारा और मन' में लिखते हैं कि सर्व-शरीर इलाज हो करोनिक रोगों से छुटकारा दिला सकते हैं। योग आसन मनो शारीरिक भी हैं। इनके साथ साँस और शरीर को मोड़ना और खींचना भी जुड़े हुए हैं। यह गुण योग आसनों को पूर्ण कसरती ढँग बनाते हैं। योग आसन पीठ की दर्द दूर करने में भी बहुत लाभदायक सिद्ध हुए हैं।

### शरीर को गर्माना

कसरत, खेल या भारा काम करने से पहले शरीर को गर्माना चाहिए। योग आसन करने से पहले भी शरीर को गर्माना चाहिए। यह आप सख्त बिस्तर पर लेटे हुए या एक जगह खड़े होकर या किसी खुले मैदान अथवा ग्राऊंड में चलकर भी कर सकते हैं। कुछ एक कसरतें इस प्रकार हैं:

- 1) सब से पहले शरीर को चुस्त करें। एक दो मिनट लम्बे-लम्बे साँस लें। ध्यान से साँसों को केन्द्रित करें।
- 2) एक जगह खड़े होकर चलने की क्रिया करें। पैरों को ज़मीन पर से बारी-बरी उठाओ और वापिस रखो। इस तरह करते वक्त पैरों को उठाने की ऊँचाई बढ़ाते जाओ। बाँहों को भी इस क्रिया में इस तरह शामिल करो कि जो लात उठ रही है उसके उलट वाली बाँह भी ऊपर उठे। इस क्रिया को 2 से 3 बार कोई 2 मिनट के लिए करो। बन्द करते वक्त 2-3 लम्बे लम्बे साँस लो और शरीर को ढीला करो।
- 3) पूरी चैतन्यता के साथ 4 से 5 मिनट के लिए शरीर सीधा करके और छाती निकालकर चलो।

### योग आसन

#### 1) कमर शोध

वज़्र आसन (जैसे कि लोग नमाज़ पढ़ने के लिए बैठते हैं) या चौकड़ी मारकर या कुर्सी पर कमर सीधी करके बैठो और हाथों को घुटनों पर रखो। कमर को आगे

पेट की तरफ धकेलो। कमर में खींच महसूस करते हुए 5-7 सैकेंड के लिए इस तरह रुको। अब कमर को ढीला कर के पीछे को कुब निकालो। इस क्रिया को 5 से 8 बार करो और वापिस पुरानी हालत में आकर ढीले हो जाओ। इस तरह 5 से 7 बार करो।

## 2) कमर शोधः

पीठ के भार लेटकर, हाथों को टाँगों के साथ ज़मीर पर सीधा करो। पैरों को शरीर की तरफ खींचो, घुटने खड़े करो। लम्बा साँस लेकर कमर को शरीर की तरफ दबाओ। इस हालत में 5-8 सैकेंड के लिए रुको। साँस छोड़ते हुए कमर ढीली करो। इस क्रिया को 10 से 15 बार करो।

उपरोक्त दोनो आसन दिन में 3 से 4 बार करो। खास तौर पर सोने से पहले और जागते हुए।

## 3) वक्र आसनः

पीठ के बल सीधे लेटो। बाहें बाहर को खोलकर शरीर से 90 डिग्री से ज़्यादा को कोन बनाओ। घुटने खड़े करो और फिर एक लम्बा साँस भरो। साँस छोड़ते हुए घुटनों को दाँए तरफ लेटाओ और सिर को बाईं तरफ घुमाओ। इस हालत में 5-8 सैकण्ड ठहरो और आसन का असरदार असर कमर पर महसूस करो। साँस लेते हुए पहले वाली हालत में वापिस आओ। इस क्रिया को फिर दूसरी तरफ भी करें। इस आसन को 3 से 5 बार करें।

## 4) पवन मुक्त आसनः

कमर के भार सीधा ज़मीर पर लेट जाओ। लम्बा साँस लो और दाईं लात के घुटने को खड़ा करके दोनों हाथों से पकड़ो। साँस बाहर निकालते हुए घुटने को खींचो और छाती के साथ लगाने की कोशिश करो और 5-8 सैकण्ड इसी पोज़ीशन में रहो। साँस लेते हुए पकड़े हुए घुटने को धीरे धीरे ढीला छोड़कर वापिस पुरानी हालत में आ जाओ। इसी क्रिया को बाईं टांग के साथ भी करो। इस तरह यह आसन एक बार हो गया। इस आसन को 5 बार करो

## 5) मकर आसनः

पेट के भार लेटकर, बाँहें ऊपर को इकट्ठी करें और हाथ एक दूसरे के ऊपर रखें। इन हाथों के ऊपर माथा टिकाकर शरीर ढीला और रिलैक्स करें। ऐसी हालत को मकर आसन (मगरमच्छा की तरह) कहते हैं और यह पीठ के बल लेटकर आराम करने और रिलैक्स होने के काम आता है।

## 6) सूर्य आसन:

ज़मीन पर पेट के बल लेट जाओ फिर हाथों को सिर के बराबर लेकर जाओ। बाहों और कोहणीयों को शरीर के साथ लगाओ। पहले माथा ज़मीन पर लगाओ, फिर ठोड़ी और फिर छाती में साँस भरके गर्दन को फन वाले साँप की तरह ऊपर छत की ओर देखते हुए रीढ़ की हड्डी का एक-एक मनका ऊपर को उठाते जाओ जब तक नाभि से नीचे तक के मनके उठ नहीं जाते। इस हालत में 5 से 10 सैकेण्ड रुको। फिर साँस निकालते हुए शरीर को ज़मीन पर वापिस ले जाओ। वापिस जाते हुए उठने वाली तरतीब के उलट एक-एक मनका ज़मीन पर वापिस बिठाओ और सूर्य आसन में आराम करो। इस आसन को 3 से 5 बार करो।

## 7) शव आसन:

मृतक शरीर की तरह लेटने को शव आसन कहते हैं। देखने में चाहे यह सबसे आसान आसन लगता है पर करना उतना ही मुश्किल है। यह आसन पूरी तरह करने के लिए काफी लम्बा तर्जुबा चाहिए।

पीठ के भार मृतक की तरह लेटो। हथेलियाँ ऊपर करके बांहों को जाँघों से थोड़ा दूर रखो। आँखें बन्द करके गहरे और धीरे धीरे साँस लो। बाहर निकलते साँस पर ध्यान केन्द्रित करो। साँस इतनी धीरे धीरे लेने हैं कि नाक की छत से साँस का छुआव महसूस ना हो। चेहरे और जबाड़े बिल्कुल ढीले छोड़ दो। गहरे और धीरे धीरे साँस लेते हुए अपने आपको बिल्कुल ढीला छोड़कर आराम से धीमा और शांत करें।

शव आसन को सारे आसनों के बाद 10 मिनट तक किया जाए। यह थकान को दूर और मन को शांत करता है।

## 8) डंडा आसन और कई आसन:

टांगें सीधी सामने खोलकर ज़मीन पर बैठ जाओ। फिर हाथों की उँगलियों को आगे करके बाँहें शरीर के साथ सीधी करें। ऐसी पोज़ीशन को डंडा आसन कहते हैं।

टांगें अपनी तरफ खींचते हुए घुटने खड़े करो और अपने हाथों को घुटनों की तरफ करते हुए तब तक पीछे को लेट जाओ जब तक आपके हाथ घुटनों के ऊपर नहीं आ जाते। इस हालत में 10 से 15 सैकण्ड तक रुको। साँस लेते रहो। जब और ना रुका जाए, वापिस पुरानी हालत डंडा आसन में आ जाओ। इस आसन को 2 से 3 बार करो। यह आसन आपके पेट और पीठ की माँसपेशियों को ताकतवर करेगा और कमर दर्द से राहत दिलवाएगा।

उपरोक्त आसन की तरह करते हुए दोनों घुटनों को हाथों से पकड़कर अपनी पीठ के चूल्हे के ऊपर वाले हिस्से पर कोई डेढ़ मिनट झुको। इसको 2 या 3 बार करो। इस तरह करने से भी कमर की तकलीफ दूर होती है।

### **कुछ सुझाव**

- 1) खुली और साफ हवा में योगासन करो। कमरे में करना हो तो वहाँ करो जहाँ साफ और खुली हवा मिल रही हो।
- 2) आसन लगाने और बैठने के लिए आसान जगह का प्रबन्ध करो। कमरे में मोटा गलीचा या दरी बिछाकर करो।
- 3) याद रहे योग आसन, त्रिपिताजली के अष्यरों (आठ जुँजे या हिस्सों वाला) योग का एक हिस्सा है। योगासनों के ज़्यादा लाभ के लिए बाकी के सात हिस्सों की जानकारी लो।
- 4) आसन शुरू और खत्म करने से पहले प्रभु-धन्यवाद की प्रार्थना करें।

### **सावधानी**

योग आसन करने के उपरांत शरीर ढीला और शॉंत हो जाना चाहिए। थकान या दर्द नहीं होनी चाहिए। अगर आसन करने से आपकी तकलीफ बढ़ती है तो आसन करना रोक दो और किसी डाक्टर या माहिर की सलाह लो।

## गर्दन और कंधों क दर्द

यह काफी आम किस्म की रोज़ाना होने वाली दर्दों में गिनी जाती है।

### कारण

- 1) गर्दन और कंधों के जोड़ों और माँसपेशियों के दुरुपयोग के कारण।
- 2) अगर कंधा उतर गया हो या टूट गया हो।
- 3) अगर आप गलत पोज़ में सोए हो, चोट लगी है या माँसपेशियों में टैन्शन हो इसके साथ ही गर्दन के आसपास माँसपेशियाँ जकड़ जाती है और दर्द करती हैं।
- 4) एकदम अगर झटका लगा हो जैसे कार की ब्रेक या ऐक्सीडेंट के दौरान झटके के कारण खींच पड़ गई हो।
- 5) कम्प्यूटर पर ज़्यादा देर काम अगर उसकी पोज़ीशन सही ना हो। टैलीफोन पर ज़्यादा देर बात करने से या टैलीफोन पर बात करते वक्त ज़्यादा देर कान और गर्दन से दबाने पर भी तकलीफ हो सकती है। इस तरह के कई कारण दर्द का आम कारण बन जाते हैं।
- 6) अगर गर्दन के पीछे आने वाली नाड़ी दब गई हो। ऐसा किसी भी कारण से हो सकता है।
- 7) फ़्रीज़न शोल्डर (कंधे का जकड़ जाना) यह कई बार सिर्फ दर्द की वजह से इसके इस्तेमाल को कम करने के कारण हो सकती है। यह दर्द धीरे धीरे अपने आप ही घट जाता है परन्तु जकड़े रहने की स्थिति काफी देर तक रह सकती है।
- 8) रोटेटर कफ़ में दरार या उसका फ़ट जाना: यह एक झिल्ली या माँसपेशी के फ़ट जाने के कारण होता है जिससे कंधे के जोड़ की पकड़ खराब हो जाती है। इस कारण कंधे के ऊपर के और बाहर के हिस्से दर्द होने लग जाते हैं। खासतौर पर जब आप कंधे को ऊपर उठाते हो। इसमें आप किसी भी तरह की हिलावट के दौरान एक क्लिक की आवाज़ सुन सकते हैं।
- 9) आम गठिया या जोड़ों के दर्द।
- 10) गर्दन के आसपास गिलटी या सोज़िश के कारण।
- 11) गर्दन का स्टिफ़ या जकड़े होना कई बार बुखार आदि में खासतौर पर जिसे हम मुनियादी बुखार या दिमागी बुखार कह देते हैं।
- 12) टैनडेनार्इट्स (माँसपेशी के सबसे ऊपर के हिस्से का दर्द) यह हिस्सा माँसपेशी को हड्डियों के साथ जोड़ता है। यह भी एक किस्म की आम तकलीफ है जो कि आधुनिक जीवन की देन है। इससे राईनैक नाम की अवस्था भी पैदा हो जाती है या फिर कंधे

के का जुड़ जाना अगर इसका इलाज सही ना हो। इसके कई नाम हैं जो कि किसी हिस्से की दर्द के ऊपर आधारित हैं।

13) बरसाईट्स (यह एक सोजिश और कई बार पानी भर जाने की तकलीफ कुछ जोड़ों के ऊपर):- यह कई बार चोट, इन्फेक्शन और जोड़ों की और दर्दों के कारण हो सकता है। इससे कंधे का जोड़ दर्द करने लगता है।

14) कई बार यह नाड़ियों की बीमारियों की वजह से हो सकता है।

### निशानीयाँ

- 1) दर्द- यह एक जगह भी हो सकता है या किसी और हिस्से में भी जा सकता है। कंधे के का इस्तेमाल या गर्दन को घुमाने के कारण ज़्यादा दर्द हो सकती है।
- 2) सोजिश या स्टिफनेस (जकड़ाव)
- 3) गर्दन का अकड़ जाना एक चिन्ह भी है, दिमागी बुखार या स्ट्रोक आदि के लक्षण जिससे बुखार और उलटियाँ आने लगती हैं।

### डाक्टर को कब मिलें

- 1) अगर आपके सिर या गर्दन पर चोट लगी हो।
- 2) अगर दिल का रोग है क्योंकि कई बार दिल का दर्द कंधे के दर्द के रूप में भी उभर सकता है।
- 3) अगर दिमागी बुखार का चिन्ह हो।
- 4) अगर कंधा उतर गया हो।
- 5) अगर दर्द के साथ कमज़ोरी महसूस करते हों।
- 6) अगर दर्द बहुत है।
- 7) अगर बाजू में ताकत ना रहे या सुन्न हो जाए।
- 8) अगर कंधे का आकार ठीक ना लगे।
- 9) कंधे का जम जाना या बिल्कुल भी हिलना।
- 10) दर्द की जलन अगर गर्दन से नीचे हाथ में चली जाए।
- 11) अगर बुखार के साथ कंधे की सोजिश हो और कंधा गर्म हो।
- 12) अगर कंधे के साथ साथ पेट के ऊपर के हिस्से में दाहिने तरफ दर्द हो क्योंकि कई बार पित्ते का दर्द इस तरह पेश होता है।

## गर्दन और कंधों का दर्द

आप क्या कर सकते हो

दर्द के लिए:

- 1) आम दर्द की दवाईयाँ इस्तेमाल करो परन्तु ख्याल रखो कि अगर पेट या गुर्दे का रोग हो तो डाक्टर के कहे मुताबिक ही खाओ।
- 2) अपने खून के दौरे और टैन्शन को घटाने के लिए सैर पर जाओ। पहले 3-5 बार सैर करो फिर 5-7 मिनट और फिर धीरे-धीरे इसको बढ़ा सकते हो।

## बरसाइट्स, माँसपेशी का दर्द या चोट

- 1) 1-2 दिनों के लिए आराम दो।
- 2) जितनी जल्दी हो सके बर्फ रखो, यह हर 2 घण्टे 10 मिनटों के लिए रखो, पहले 48 घण्टे। यह आप किसी भी तरह कर सकते हो। ज़रूरी नहीं कि बर्फ, कोई भी ठण्डी चीज़ का इस्तेमाल कर सकते हो।
- 3) उस जगह को दबा कर रखो।
- 4) किसी किस्म का बाम इस्तेमाल कर सकते हो। यह चीज़ें कुछ आर्जी आराम दे सकती हैं परन्तु यह इलाज नहीं हैं।

## गर्दन के दर्द के लिए

अगर आप किसी कार ऐक्सीडेंट का शिकार हुए हो तो सब से पहले अपना डाक्टरी मुआयना ज़रूर करवा लो। फिर अपने डाक्टर की सलाह मुताबिक नीचे दिए गए उपाय इस्तेमाल करो:-

- 1) अपनी कमर पर लेटकर आराम ज़रूरी है।
- 2) गर्म या ठण्डे पैक रख सकते हो परन्तु पहले बताई विधि अनुसार।
- 3) अपना बैठने का सही ढँग चुनो और कुर्सी पर सीधे और आराम दायक हालत में बैठो।
- 4) अपनी गर्दन को आराम देने के लिए गर्दन के खास तकिए या तौलिए को गोल करके इस्तेमाल कर सकते हो।
- 5) कुछ दिनों के लिए हर उस हरकत से बचो जिसके साथ और जर्क या झटके का डर हो।
- 6) अगर सर्दी का मौसम है तो बाहर जाते वक्त गर्दन के आसपास मफलर या स्काफ

बाँध लो।

### **दर्द से बचने के लिए कुछ नुस्खे**

- 1) कोई भी ऐसी गतीविधि जिससे बार-बार जर्क लगता हो उससे बचो। अगर ऐसे काम करने भी पड़ें तो अपना शारीरिक सन्तुलन और पोस्चर और तकनीक का सही इस्तेमाल करो।
- 2) गर्दन की कसरतें जैसे एक से दूसरी तरफ घुमाना, एक साईड को कंधे तक लेकर जाना और फिर दूसरी तरफ और आगे से पीछे की हरकतें काफी सहायक होती हैं।
- 3) किसी भी समय कार या कार्डी और गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट लगा कर रखें क्योंकि जैसे कहा गया है कि बचाव में ही बचाव है।
- 4) अगर आप जिस्मानी तौर पर ठीक नहीं तो अपनी माँसपेशियों को धीरे-धीरे इसके लायक बनाओ।
- 5) अपने पेट के बल ना सोएँ क्योंकि इससे आपकी गर्दन मुड जाती है। मुलायम तकिए का इस्तेमाल करो। गर्दन के लिए खास तकिए का इस्तेमाल कर सकते हो।
- 6) खड़े होते वक्त भी सीधे खड़े हों और अपने कंधे को सही जगह पर रखो।
- 7) जब भी कोई भार उठाते हो जैसे कंधे का बैग तो उसके पास बदलते रहो।
- 8) टैलीफोन को कान और कंधे के बीच ना पकड़ो। एक हैड सैट का इस्तेमाल करने से यह काम हो सकता है।
- 9) कोई भी वर्जिश करने से पहले कुछ वार्म अप करो।
- 10) वह कसरतें या वर्जिश करें जो आपके कंधों और गर्दन की माँस पेशियों को मज़बूत बना सकें।

### **ऐक्यूप्रेसर**

- 1) गर्दन के लिए: यह आप अपनी पहली ऊँगली के पोटो के साथ ऊपर सिर की तरफ प्रेशर डाल के कर सकते हो। सिर के निचले और गर्दन के ऊपर के हिस्से में रीड की हड्डी से ऊँगलियाँ बराबर दोनो तरफ ऊँगली रख के कर सकते हो।
- 2) कंधे के लिए: इस दर्द को घटाने के लिए आप वह माँसपेशी जो कि गर्दन से कंधे तक आती है के बीच के हिस्से में 3 मिनट ऊँगली के साथ प्रेशर डालकर कई बार कर के देख सकते हो।

## छाती की गिल्टियाँ, कैंसर और अपने आप चैकअप करना

### छाती में गिल्टी (ब्रेस्ट लम्प):

एक से ज़्यादा गिल्टियों या रसौली को महसूस करना हर औरत के लिए बहुत ही डरावना और परेशान करने वाला हादसा होता है। हमेशा रसौली ढूँढने पर डरना कि कैंसर ही ना हो स्वाभाविक सी बात है। परन्तु अच्छा सोचने वालों की तरह खुशी वाली बात यह है कि इनमें से 80-90 फीसदी रसौलियाँ कैंसर नहीं होती। हमारे समाज के अन्दर यह डर और ग़लतफहमी कभी कभी और बीमारियाँ भी ला देती है।

### निशानीयाँ और कारण

यह रसौलियाँ आमतौर पर तीन तरह की होती हैं:

1) सख्त रसौली: इनमें आती है

क) लाईपोमा: यह रसौली फ़ैट या कह लो कि जमी चर्बी का गोला बहुत बड़ा हो सकता है परन्तु ज़्यादातर यह खतरनाक नहीं होता।

ख) फ़ाईब्रोएडीनोमा: (या रेशेदार गिल्टी) यह आमतौर पर गोल और ठोस रसौली होती है और ज़्यादातर खतरे से रहित होती है।

ग) कैंसर का गोला: ज़्यादातर यह गहरी और सख्त गिल्टी का रूप होता है, यह कम ही हिलता है और बड़ी ही बेढंगी शकल का होता है।

2) सिस्ट- यह आम तौर पर

क) तरल पदार्थ से भरी होती है।

ख) यह दर्दनाक और बड़ी गिल्टी की तरह हो सकती है।

ग) यह छाती की चमड़ी के बिल्कुल ऊपर के हिस्से या फिर छाती के अन्दर गहराई पर हो सकती है। कैंसर की जाँच के दौरान गहराई वाली सिस्ट का टेस्ट भी करवाना पड़ सकता है।

3) निप्पल के रास्ते के बीच की रसौली:

यह रसौलियाँ थनों की उन नड़ियों में होती हैं जिनमें दूध सिमता है और इसमें दूध की जगह खराब निकास निकलता है। इन रसौलियों को आप्रेशन से निकलवा देना ज़रूरी है।

कई बार थनों में से खून निकलता है जो कि कैंसर की निशानी हो सकती है।

## छाती की गिल्टीयाँ, कैंसर, अपने आप चैकअप करना

### छाती (बरेस्ट) का कैंसर:

यह कैंसर औरतों में होने वाली सब से बड़ी बीमारी है। इसका हिस्सा औरतों में होने वाले कैंसरों में तकरीबन 30 फीसदी है। हर साल दुनिया में इसके तकरीबन लाखों नए केस मिलते हैं और तकरीबन 45 हजार मौतें होती हैं। सिर्फ फेफड़ों के कैंसर से औरतों में इससे ज़्यादा मौतें होती हैं।

#### निशानीयाँ

बहुत बार इससे कोई तकलीफ नहीं होती और ना ही कोई निशानी होती है। यही कारण है कि औरतों से कहा जाता है कि अपनी छाती को नियमित रूप से चैक करते रहो और अगर किसी भी वक्त अगर कोई शक पड़ता है (जैसे दोनों छातियों में फर्क लगे) या कोई छोटी सी गिल्टी महसूस हो तब डाक्टर को दिखाओ।

#### कैंसर के कारण और कई सहायक चीज़ें

छाती का कैंसर खतरनाक रसूलियों से होता है और यह आमतौर पर अच्छे हिस्से को नष्ट कर देता है। जब यह कैंसर शरीर के और हिस्सों में फैल जाता है तो इसे मैटास्टेटिस कहते हैं। यह कैंसर आपकी हड्डियों, फेफड़ों, जिगर, लिमफनोड और दिमाग में हो सकता है। औरतों में उम्र बढ़ने के साथ कैंसर होने के चाँस बढ़ जाते हैं। इसका उदाहरण इस प्रकार है।

उम्र	चाँस	मौके
25 साल	20 हजार	में 1
30 साल	2500	1
35 साल	625	1
40 साल	217	1
45 साल	93	1
50 साल	50	1
60 साल	25	1
70 साल	14	1
80 साल	10	1

### कैंसर होने के और कारण

1) अगर पहले ही छाती में कोई कैंसर हुआ हो।

- 2) अगर आपको कोई औलाद ना हो या फिर पहला बच्चा 35 साल की उम्र के बाद हो।
  - 3) अगर माहवारी 12 साल की उम्र से पहले हुई हो।
  - 4) आपके परिवार में अगर किसी को छाती का कैंसर हो।
  - 5) अगर परिवार में कैंसर के जीन हो (जैसे बी.आर.सी.ए.-1 और बी.आर.सी.ए.-2)
  - 6) अगर आपने पहले कभी रसौली का टैस्ट करवाया हो और उसमें कोई शक हो।
- चैक करने के तरीके
- 1) मैमोग्राम (छाती की तस्वीर): इसमें ध्यान रखो कि यह किसी अच्छी जगह से करवाओ और एक्सरे का अच्छा माहिर ही इसे देखे।
  - 2) छाती का वक्त रहते मुआइना करवाना चाहिए अच्छी नर्स या डाक्टर से।
  - 3) अपने आप ही समय रहते चैक करते रहना।
  - 4) अगर आपको कोई रसौली या गिल्टी का शक हो तो समय रहते चैक करवाओ।

### **छाती की गिल्टीयाँ, कैंसर, अपने आप चैकअप करना**

सब से ज़्यादा ज़रूरी है समय सिर चैकअप और इलाज। कैंसर या रसौली के आकार, किस्म और उसकी जगह पर निर्भर करता है।

### **इलाज और देखभाल**

यह इस पर ही निर्भर करता है कि कैंसर कितना फैला हुआ है। इलाज के तरीके निम्नलिखत हैं।

- 1) सर्जरी: इसके कई तरीके हैं और अपने डाक्टर के साथ-सलाह करो कि कौन सी सर्जरी आपके लिए ज़्यादा लाभदायक है।
- 2) दवाईयों द्वारा इलाज
- 3) रेडिएशन या तेज़घर एक्सरे किरणों द्वारा इलाज।
- 4) खास तरह के हार्मोन वाली दवाईयाँ।
- 5) खून बनाने वाली हड्डी डालने की कोशिश (स्टैम सैल ट्रांसप्लांट)

### **अपने आप देखभाल और सावधानियाँ**

- 1) आप हर महीने गिल्टी ढूँढने के लिए चैक करते रहो।
- 2) अपना वज़न ठीक रखो।

- 3) कम चर्बी वाली (लो फैट) खुराक खाओ।
- 4) आप नमक का बहुत कम इस्तेमाल करें ताकि छाती में पानी ना जमा हो।
- 5) आप नमक का बहुत कम इस्तेमाल करें ताकि छाती में पानी ना जमा हो।
- 6) सिगरेट का इस्तेमाल ना करें।
- 7) वह अँगिनी (ब्रा) पहने जो छाती को अच्छा सहारा दे सकें।

### **छातियों में दर्द के लिए**

- 1) छाती को थोड़ी-थोड़ी सेक 30 मिनट तक दो और उसके बाद बफै 10 मिनट के लिए रखो। इसको दोबारा भी कर सकते हो।
- 2) अगर आपके डाक्टर ने कहा है तो विटामिन ले सकते हो।
- 3) डाक्टर के कहे मुताबिक छातियों का खास ऐक्सरे करवाओ।
- 4) अपने डाक्टर के साथ खास दवाईयाँ जैसे टैमोक्सीफैन के बारे में सलाह करो।
- 5) बहुत सारी फल, सब्जीयाँ समेत बूरे वाली खुराक खाओ।
- 6) वह सबजियाँ जिनमें सलफोराफेन जो कि बूटों का कैमिकल है खाओ क्योंकि यह भी छाती के कैंसर से बचा सकते हैं जैसे कि बन्दगोभीए, बरौकली, बरसल स्प्राऊट आदि।
- 7) बिना वजह के ऐक्सरे ना करवाओ और जब दाँतो का या छाती को ऐक्सरे होने लगे तब बचाव वाला ऐपरन डालो।
- 8) शराब का इस्तेमाल ना करो।

### **डाक्टर की सलाह कब लो।**

- 1) जब आपको कोई गिल्टी या सोजिश लगे।
- 2) आपको छातियों की बनावट में फर्क लगे जो कि पहले नहीं था।
- 3) छाती की निप्पल अन्दर खिँची जाए या निप्पल सिमटता हो या उसके ऊपर कुछ जम गया हो।
- 4) जब कभी निप्पल को दबाने से अन्दर से गन्दा खून या मादा निकले।
- 5) छातियों में हर वक्त दर्द होती रहे।
- 6) अगर आप चैकअप करने के ऊपरँत किसी नयी गिल्टी को ढूँढते हो या फिर किसी गिल्टी का आकार बदला सा लगे।
- 7) अगर आपके परिवार अन्दर किसी को छाती का कैंसर हो खासतौर पर माँ, बहन

या बेटी को तो आपका डाक्टर आपको सही सलाह दे सकता है।

## दाँत करीचना (बरकसिज़्म) क्या है

बरकसिज़्म को आमतौर पर दाँत तरीचना भी कहा जाता है। दरअसल ऊपर के और नीचे के जबड़ों का इक्का होकर, ऊपर के जबड़ों की बीमारी अलग-अलग अणुयनों के आधार पर 10-50 फीसदी वसा से होती है। आम करके दाँत करीचना एक अचेत विहार है, इस लिए कई लोगों को पता नहीं चलता कि वह ऐसा कर रहे हैं। अक्सर उनका साथी उन्हें बताता है कि वह रात को दाँत करीच रहा/रही थी।

हालाँकि यह जागते हुए भी करीचे जा सकते हैं, परन्तु दाँत करीचने का कार्य आमतौर पर रात को होता है। नींद के दौरान दाँतों से काटने की ताकत (वह ताकत जिससे दोनो जबड़े इकट्ठे होते हैं) हमारे जागने के घण्टों दौरान पड़े दबाव से छह गुना ज़्यादा हो सकती है, नतीजे के तौर पर रात के समय बरकसिज़्म (दाँत करीचने) से हमें बहुत खतरनाक नुक्सान होने की बहुत संभावना होती है।

### दाँत करीचने के क्या नतीजे हैं

दाँत करीचने से दर्द हो सकती है और मसूडे और मुँह की और यीजे खराब हो सकती हैं। इनमे शामिल हैं:-

मुँह के पठे दुखने, सिर दर्द और कान दुखने। रोटी खाने के लिए इस्तेमाल होने वाले पठे दाँत करीचने का कारण बनते हैं। इस लिए सुबह यह पठे दुखते हैं या नर्म महसूस होते हैं। इस लिए जबड़ा सख्त लगता है और हाथ लगाने पर मुँह दोनों तरफ से टस टस करता है। पठों के इस दर्द को अक्सर सिर दर्द, दाँतों का दर्द या गर्दन के दर्द का नाम दिया जाता है।

### खूबसूरती को नुक्सान

दाँत करीचने से दाँत खुरने के कारण बहुत छोटे हो सकते हैं और इससे उनकी खूबसूरती खत्म हो सकती है।

### सँवेदनशील दाँत

दाँत करीचने से दाँतों की पढत खत्म हो जाती है और दाँतों की नुक्सान वाली परत ऊपर आ जाती है। इस लिए दाँत ठंडे, दबाव और सर्द गर्म के लिए सँवेदनशील हो सकते हैं।

### दाँतों और भराई में दरार पड़नी

दाँत करीचने से ज़्यादा दबाव पड़ता है और इससे दाँतों में तरेड आ सकती है और दाँतों की भराई भी टूट सकती है।

## जबाड़ों के जोड़ को नुकसान

दाँत करीचने से जबाड़ों के जोड़ को नुकसान हो सकता है। यह वह कब्जा है जो नीचे के जबड़े को ऊपर के जबड़े से जोड़ता है, जिससे खाने पीने का अमल और बातचीत की जा सकती है।

## क्या दाँत करीचने की बीमारी बच्चों को हो सकती है?

बच्चों में दाँत करीचने का अम्ल अक्सर देखा जाता है। बच्चे अपने दाँतों को ठण्ड या कानों की इन्फेक्शन जैसी और बीमारीयाँ लगने के कारण दर्द और बेचैनी के कारण दाँतों को करीचते हैं। आमतौर पर बच्चे अलर्जी के कारण बेचैनी से दुटकारा पाने के लिए अपने दाँतों को घिसाते हैं। आम होने के कारण बच्चों में दाँत करीचने की बीमारी एक थोड़े समय का अमल है और बड़े होकर इससे निचात पाई जा सकती है और वह भी उसके दाँतों पर बुरा प्रभाव डाले बगैर।

## दाँत करीचने की बीमारी का इलाज कैसे किया जाए

अगर आपको शक है कि आपको दाँत करीचने की बीमारी है तो अपने दाँतों के डाक्टर के पास जाओ। अगर आपके लक्षण दाँत करीचने वाले हुए तो वह आपको बता सकता है। बहुत मामलों में आपके सोते समय यह आपके लिए मुँह के कस्टम गार्ड पैदा कर सकते हैं। मुँह का गार्ड उस स्थिती को जरता है जोकि दाँत करीचते वक्त आपके दाँतों को सहनी पड़ेगी। इससे दाँत करीचने की बीमारी के साथ कम से कम नुकसान होगा।

इसके अलावा, आपका दाँतों का डाक्टर आपको अपने दाँत और जीभ को सही स्थिती में रखने सम्बन्धी जानकारी देकर आपकी मदद कर सकता है। ताकि आपका दाँत करीचना कम हो जाए। शराब की मात्रा भी कम करने की सलाह दी जाती है। क्योंकि शराब पीने से दाँत करीचने की बीमारी के और बढ़ने का पता चला है।

सारे लोग यह बात अच्छी तरह से जानते हैं कि दबाव और बेचैनी दाँत करीचने की बीमारी में बहुत बड़ी भूमिका निभाते हैं। अगर आपको दाँत करीचने की बीमारी है तो अपनी जिन्दगी में दबाव को बेहतर ढँग से कम करने की कोशिश करो। दबाव की अच्छी तरह निगरानी और इस पर कंट्रोल से आप अक्सर नाटकीय ढँग से दाँत करीचना कम कर सकते हो।

हमारा मुँह लाखों सूक्ष्म जीवाणुओं (जरासीम) का घर है। दाँतों से प्लाक और

कई नर्म गन्दती को हटाते हुए दाँतों के ब्रुश बैक्टीरिया, खून, लार, मुँह की गन्दगी और टूथपेस्ट से भर जाते हैं। इस लिए आमतौर पर यही कहा जाता है। कि दाँतों का ब्रुश करने से पहले नलके के पानी के साथ अच्छी तरह धो लो।

सीमित खोज से पता चला है कि अच्छी तरह धोने के बाद भी दाँतों के ब्रुश साफ नज़र आने के बावजूद सम्भावित तौर पर सूक्ष्म पैथोजैनिक जीवाणुओं से भरे हो सकते हैं। इसके प्रतिकरम के तौर पर दाँतों के ब्रुश का इस्तेमाल करते समय इसको साफ रखने, लाग से बचाने या जीवाणुओं से मुक्त रखने के कई तरीके तैयार किये गए हैं।

### **दाँतों के ब्रुश की तजवीज़शुदा सम्भाल**

- 1) दाँतों का ब्रुश किसी और को ना इस्तेमाल करने दो और ना ही किसी और का इस्तेमाल करो। जिस्म की लार एक दूसरे के अन्दर जाने कि ऐसी साँझ से, दाँतों के ब्रुश को साँझ तौर पर इस्तेमाल करने वालों को लाग का काफी खतरा रहेगा। यह कमज़ोर रोग रोधक सिलसिले या लाग वाली बीमारी वाले व्यक्ति के लिए खास तौर पर विचार का एक महत्वपूर्ण पहलू होगा।
- 2) ब्रुश करने के बाद, अपने दाँतों के ब्रुश में से टूथपेस्ट और गन्द निकालना हो तो यकीनन आप उसे नलके के पानी के साथ अच्छी तरह साफ करें, हवा में सूखने दें और उसे सीधा रखें। अगर एक ही जगह ज़्यादा ब्रुश रखे जाते हैं तो उनका मुँह एक दूसरे के साथ ना लगने दें।
- 3) दाँतों के ब्रुश को लाग लगने से बचाने वाले घोल या माऊथवाश में डुबोने की ज़रूरत नहीं है। दरअसल इस तरह करने से उस घोल को काफी समय तक या कई लोगों द्वारा इस्तेमाल किए जाने से ब्रुश को और जीवाणु लगने का खतरा बन जाता है।
- 4) दाँतों के ब्रुश को लाग से मुक्त करने के लिए बर्तन धोने वाली मशीन, माईक्रोवेव या अल्ट्रा वाईलट साधनों को इस्तेमाल करने की ज़रूरत नहीं है। ऐसा करने से दाँतों का ब्रुश खराब हो सकता है।
- 5) दाँतों के ब्रुश को रोज़ ढकने या डिब्बों में बन्द करने की ज़रूरत नहीं है। ऐसी जगह (एक नमी वाला माहौल), खुली हवा के मुकाबले बैक्टीरिया के पनपने के लिए काफी अनुकूल हैं।
- 7) दाँतों के ब्रुश को लाग मुक्त रखने के लिए कई चीज़ें खरीदने या इस्तेमाल करने

के फैसले पर अच्छी तरह से विचार किए जाने की ज़रूरत है क्योंकि इस समय वैज्ञानिक लिखतियाँ इस कार्यवाही की हिमायत नहीं करती।

8) अपने दाँतों के ब्रुश को हर 3-4 महीनों में या उसके बाल टूटने या फैलने से पहले ही उसको बदल दो। अमेरिकन डैन्टल एसोसिएशन की तरफ से की गई सिफारिश के मुताबिक दाँतों के ब्रुश के खराब होने की संभावना इसके असर के कम होने पर आधारित है ना कि बैक्टीरिया के कारण।

### **क्या मसूड़े की बीमारी और आम सेहत में कोई सम्बन्ध है?**

मुँह का बैक्टीरिया, जो कि मरीज़ की दाँतों सम्बन्धी बीमारी से पैदा होता है, खून के बहाव में शामिल हो सकता है। वहाँ से बैक्टीरिया पूरे शरीर में जा सकता है। फिर सोज़िश के साथ जलन शुरू हो जाती है, परन्तु कई बार आपके शरीर का प्रतिरोधक प्रतिकर्म बहुत कम होता है। बैक्टीरिया का यह समूह पूरे शरीर में गम्भीर समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

### **मसूड़ों की बीमारी किस तरह दिमागी दौरे का कारण बन सकती है।**

दौरे से पीड़ित व्यक्तियों के सिर को खून पहुँचाने वाली नाडियों में जमा चर्बी भँडारों के नये अध्यन से पता चला है कि इनमें 70 फीसदी बैक्टीरिया जमा हो जाता है और 40 फीसदी बैक्टीरिया मुँह में से आता है।

### **दिल की बीमारी और मसूड़ों की बीमारी के बीच कोई सम्बन्ध है**

**दिल की बीमारी:-** अध्यनों से पता चला है कि दाँतों की बीमारी के साथ पीड़ित व्यक्तियों में दिल की बीमारी होने की सम्भावना लगभग दोगुनी होती है। बैक्टीरिया, जमा हुए खून के सैलों जिनको प्लेटलैट्स कहते हैं में मिल जाता है और यह समूह बनाकर खून की नाडियों में चले जाते हैं। सैलों और बैक्टीरिया का यह समूह नाडियों की दीवारों में जलन पैदा करता है और जमा हुए खून को रोक कर गर्मी पैदा कर सकते हैं। इस जलन से एक प्रोटीन भी पैदा होता है जो खून की अन्दरूनी नाडियों में जलन पैदा करके ऐसी जगह बना सकता है जहाँ चर्बी जमा हो सकती है।

मसूड़े की बीमारी के साथ एक बहुत ही घातक बीमारी दिल की छूतकारी सोज भी हो सकती है जिससे दिल की अन्दरूनी परत उत्तेजित होती है।

## क्या मसूड़े की बीमारी और डाएबेटीज़ में कोई सम्बन्ध है

अध्ययनों से पता चला है कि मसूड़े की बीमारी के साथ सम्बन्धित डाएबेटीज़ रोगियों को बिना मसूड़े की बीमारी वाले व्यक्तियों के मुकाबले दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना तीन गुना ज़्यादा होती है।

## निश्चित समय से पहले जन्मे बच्चों और फेफड़ों की बीमारी में कोई सम्बन्ध है?

निश्चित समय से पहले होने वाला स्वाभाविक जन्म- मसूड़े की बीमारी वाली औरतों में निश्चित समय से पहले बच्चा पैदा करने की सम्भावना 7 से 8 गुना ज़्यादा होती है जिस कारण जन्म के समय बच्चों का भार बहुत कम होता है। खोज करने वालों का मानना है कि कम दर्जे की लाग यानि जलन पैदा करने वाले नुकसान सैलों का कारण बनती है। जिससे ऐसे तत्व बनते हैं जिनका निश्चित समय से पहले जन्म होने का सम्बन्ध होता है वाले लोगों को फेफड़े की इन्फैक्शन हो सकती है।

## नकली दाँतों की बीड़ क्या है:

एक दाँत या बहुत दाँतों को स्थिर या एक बदलने योग्य मसनूई हिस्से से बदला जा सकता है। टूट चुके दाँत या बहुत दाँतों को बदलने योग्य नकली दाँतों से बदला जा सकता है। मुकम्मल दाँत-बीड़ सारे दाँतों की जगह ले सकती है जबकि अँक दाँत बीड़ एक से लेकर कई दाँतों की जगह लगाई जा सकती है।

दाँतों के नकली सेट दो तरह के होते हैं एक दाँतों का मुकम्मल सेट और दूसरा अँक सेट। मुकम्मल सेट मुँह के ऊपर या नीचेके हिस्से के सारे दाँतों का बदल है।

अँक सेट एक या कई दाँतों की जगह लगाया जाता है। मुकम्मल दाँतों का नकली सेट मुँह में हवा खींच कर टिकाया जाता है। कुछ मामलों में यह तरीका अगर सम्भव ना हो तो दाँतों के सेट के साथ क्रीम का इस्तेमाल जरूरी हो जाता है। अँक सेट धातु की कुँडियों की मदद से बाकी के स्थिर दाँतों के पास कसकर फिट किए जाते हैं। दाँतों के अँक सेट ना दिखने वाली कुँडियों के द्वारा ही मुँह के अन्दर टिकाए जा सकते हैं जो कुदरती दाँतों की तरह लगते हैं। दोनों तरह की नकली दाँत बीड़ों की बनावट लगभग एक जैसी होती है।

## होंठों और मुँह की खोड़ का कैंसर क्या है?

होंठों और मुँह की खोड़ का कैंसर एक बीमारी है, जिसमें कैंसर के सैल होंठ या मुँह के रेशों में पहुँच जाते हैं। मुँह की खोड़ में जुबान, गालों और होंठों की अन्दरूनी लाईनिंग, ज़बान के नीचे मुँह का नीचे का हिस्साएँ मुँह का ऊपरका हड्डी वाला हिस्सा और अक्ल दाड़ों का थोड़ा सा पीछे का हिस्सा शामिल होता है।

## मुँह का कैंसर किसे होता है

सिर और गर्दन के बहुत से कैंसर अक्सर 45 सालों से ज़्यादा उम्र के व्यक्तियों में होते हैं। होंठों का कैंसर औरतों के मुकाबले मर्दों में आम होता है और इसके हल्के रंग की चमड़ी वाले व्यक्तियों में होने की सम्भावना होती है जो बहुत समय धूप में रहते हैं। मुँह की खोड़ का कैंसर उन व्यक्तियों में आमतौर पर होता है जो तम्बाकू चबाते हैं।

## डाक्टर को कब मिलना चाहिए

जब किसी व्यक्ति को अपने होंठ, मुँह या मसूड़ों में गिल्टी दिखे, मुँह में जलन महसूस हो, या मुँह में दर्द होता हो तब उसे डाक्टर से मिलना चाहिए। जब नकली दाँतों का सैट मुँह में अच्छी तरह से फिट ना होता हो तब यह मुँह या मसूड़ों के कैंसर का एक और संकेत हो सकता है। दाँतों के माहिर डाक्टर की तरफ से दाँतों की जाँच करते समय, होंठ और मुँह की खोड़ के कैंसर का पता चलता है।

अगर इस तरह के लक्षण हों तो डाक्टर मुँह का ऐक्सरे करवाने के लिए कह सकता है। अगर आमतौर पर टिशु नहीं मिलता तो डाक्टर को टिशु का छोटा सा टुकड़ा काटने की ज़रूरत पड़ेगी और कैंसर के किसी सैल का लगाने के लिए, इसकी जाँचने के लिए वह खुरदबीन के नीचे रख के देखेगा। इसको बायोप्सी कहते हैं। बायोप्सी वाली जगह से मरीज़ का थोड़े समय के लिए ध्यान हटवाने के लिए उसे स्थानक एनेस्थैटिक दिया जाएगा ताकि उसे कोई दर्द महसूस ना हो। डाक्टर गिल्टियों का पता लगाने के लिए मरीज़ के गले को भी अच्छी तरह से देखेता।

बीमारी कस च्त्तवहतमेपे की सम्भावना इस बात पर निर्भर करती है कि होंठ या मुँह में कैंसर किस जगह पर है, क्या कैंसर सिर्फ होंठों में या मुँह में ही है या दूसरे टिशुओं (पडाव) में भी फैल गया है। और मरीज़ की सेहत की आम हालत क्या है।

कोलैस्ट्रॉल को ठीक रखना

कोलैस्ट्रॉल एक ग्रीसी तरल पदार्थ है जो कि खून की नाड़ियों में बहता है। जब इसकी मात्रा बहुत बढ़ जाती है तब यह नाड़ियों की दीवारों में जम जाता है जिस से नाड़ियों का निकास कम हो जाता है। जिससे दिल और दिमाग के खून का दौरा कम हो जाता है। और इस कारण स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ सकता है।

कोलैस्ट्रॉल की 4 खास किस्में हैं:

निशाना

- 1) टोटल कोलैस्ट्रॉल (200 से कम)
- 2) ट्राईग्लिसराईड (150 से कम)
- 3) कम गाढ़ी कोलैस्ट्रॉल (खराब किस्म) (100 से कम और दिल के मरीजों में 70 से कम)

4) ज़्यादा गाढ़ी कोलैस्ट्रॉल (अच्छी किस्म) (40-45 से ज़्यादा)

अगर कोलैस्ट्रॉल की मात्रा ऊपर की निशानीयों से ज़्यादा है तो नीचे लिखे तरीके अपना कर ठीक करने की कोशिश करो। फैट से 25 फीसदी का निशाना होना चाहिए।

### 1) कम फैट खाओ

क) यह पहला कदम है आप खाना पिरामिड के मुताबिक खाओ।

ख) उन वस्तुओं का इस्तेमाल करो जिनमें फैट कम होती है।

ग) जिन खाने की चीजों में ज़्यादा फैट होती है उनका इस्तेमाल कम करो।

2) ज़्यादा चुस्त रहो और कसरत करो

क) कसरत कोलैस्ट्रॉल को घटाती है, बेचैनी घटाती है और इससे भार भी कम होता है। चलना, तैरना, साईकल चलाना कुछ काफी लाभदायक कसरतें हैं।

ख) आप उस तरह से कसरत शुरू करो जैसे आपको ठीक लगती है और धीरे धीरे हर हफ्ते इसे बढ़ाओ।

ग) हर दिन कम से कम 45 मिनट कसरत करो और यह आप एक दो बार में कर सकते हो। आप अपने डाक्टर से सलाह करके सही तरह की कसरत चुन सकते हैं। कुछ कसरतें करना बिल्कुल ना करने से अच्छी चीज़ है।

ज़िन्दगी के तौर तरीके बदलो

कसरत करो और नशों का सेवन बन्द करो और समय सिर दवाईयों का इस्तेमाल कोलैस्ट्रॉल घटाने में बहुत महत्वपूर्ण हैं।

### **कसरत**

रोज़ाना कसरत करना बहुत लाभदायक होता है। इसके कई लाभ हैं।

- 1) इससे आपकी अच्छे कोलैस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है।
- 2) इससे घटिया कोलैस्ट्रॉल कम होती है।
- 3) इससे आपके शरीर में खून का दौरा अच्छा होता है।
- 4) इससे माँसपेशियों और कई और तत्वों को आक्सीज़न ज़्यादा मिलती है।
- 5) आपके भार को ठीक रखने में सहायक होती हैं।

### **सिगरेट/तम्बाकू का इस्तेमाल बन्द करना**

इन नशीली चीज़ों के इस्तेमाल से कोलैस्ट्रॉल बढ़ता है और उसे कन्ट्रोल करना मुश्किल हो जाता है। इनसे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल है परन्तु समय के साथ कई तरह की मदद मिल सकती है। अगर नीचे दिये गए नुक्सान सहाई हो सकें तो नशों से ज़रूर बचना चाहिए।

- 1) यह नशे कोलैस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं चाहे आप कई उपाय कर लो।
- 2) इससे दिल, फेफड़ों और खून की नाड़ियों को नुक्सान होता है।
- 3) इनसे दिल का दौरा, स्ट्रोक या अघरंग और बहुत तरह के कैंसर होते हैं।
- 4) दाँत खराब, चमड़ी खराब, मुँह और कपड़ों में बदबू आनी।
- 5) बहुत सारे पैसे की बिना वजह बर्बादी।

### **समय सिर दवाईयाँ लेना**

1) तन्दरुस्ती के लिए यह बहुत ज़रूरी हिस्सा है। अगर किसी दवाई से कोई तकलीफ होती है तो अपने डाक्टर को बताओ ना कि अपने आप ही दवाई बन्द कर दो क्योंकि वह कोई और दवाई दे सकता है। हमेशा कहे मुताबिक दवाई लो ना कि जब दिल करे या जब दवाई लेने की याद आए।

अगर आप कोई और दवाई लेते हैं तो अपने डाक्टर को ज़रूर बताएँ।

अगर दवाई से दिल खराब, सिर दर्द, मुँह में खराब स्वाद आता हो तो डाक्टर से

मिलो।

अगर शरीर के जोड़ों या मासपेशियों में दर्द होता है तो यह भी बताओ।

### **फैट के बारे में कुछ ज़रूरी नुस्खे**

कौनसा फैट इस्तेमाल करो:

जब कभी भी फैट की ज़रूरत हो तो अनसेचुरेटिड फैट का इस्तेमाल करो। यह हमें पौधों से मिलती है। कनोला, ओलिव, मूँगफली, सूरजमुखी के तेलों में भी यह ठीक मात्रा में मिलता है।

अगर मारजीरिन तरल हो और जमी ना हो तो वह भी बढ़िया है। स्मार्ट बैलेन्स नाम की मारजीरिन भी अच्छी है।

मोनोसेचुरेटिड फैट सब से कम हानिकारक है और यह कनोला और ओलिव के तेल में होते हैं।

### **कौन सी फैट का इस्तेमाल ना करो:**

सैचुरेटिड फैट का इस्तेमाल घटाओ क्योंकि इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ती है। पशुओं से मिलने वाली फैट में सैचुरेटिड फैट ज़्यादा होती है। जैसे कि बटर, चीज़ या पनीर, खालिस दूध या मीट का ज़्यादा इस्तेमाल।

पास और कोकोनट के तेल भी बुरी कोलेस्ट्रॉल से भरपूर होते हैं। अगर मारजीरिन जमी हो और काटनी पड़े तो वह भी बुरी है।

ट्रांस फैटी एसिड ना खाओ वह भी दिल के लिए अच्छे नहीं होते।

खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए ही या फैट के बिना और भी कई चीज़ों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कुछ जड़ी बूटियाँ (हर्ब) को चिकन, मछली या सूपों में पका सकते हैं। आप नींबू का रस, सिरका आदि भी सबज़ियाँ/सलाद पर पका सकते हो। आप प्याज़, अदरक, सिरका आदि भी दाल या चावल में डाल सकते हैं।

### **कुछ और खुराक के बारे में नुस्खे:**

- 1) मीट से मछली खाना कहीं अच्छा है।
- 2) कम फैट वाली वस्तुएँ इस्तेमाल करो।
- 3) नमक का कम इस्तेमाल करो।

- 4) वह चीजें जिनमें नमक की मात्रा बहुत होती है ना इस्तेमाल करो जैसे: एम.एस.जी., सोईया सास, बेकिंग सोडा या बेकिंग पाऊडर।
- 5) ताज़ी सब्जियाँ और फल खाओ।
- 6) सवेरे ओटमील, बूरे वाली ब्रैड, ब्राऊन चावल खाओ।
- 7) बीन्ज और आलू मादे की अच्छी मात्रा वाले हैं इसलिए यह ठीम है।
- 8) अगर ज़्यादा मादे वाली खुराक खाते हो तो यह ख्याल रखो कि ज़्यादा पानी भी पीओ ताकि कब्ज़ ना हो।
- 9) कोशिश करो कि सब्जियाँ बिना घी के उबाल कर खाओ, आलुओं को आवन में पका कर खाएँ और ऊपर ड्रैसिंग या क्रीम या चीज़ की जगह सिरके या नींबू का रस इस्तेमाल करो।
- 10) सलाद के ऊपर सैलड ड्रैसिंग ना डालें बल्कि फोर्क को उसमें डुबोकर सलाद खाने की आदत डालो।

### **इन वस्तुओं से परहेज़ रखो या इनका सेवन कम करो:**

- 1) डोनट, मार्फिन और पेस्ट्रीज़।
- 2) कोकोनट, ज़्यादा घी में बनी दालें या सब्जि़एँ जैसे रैस्टोरेंट्स में होती हैं। वह खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए इस्तेमाल करते हैं ना कि अच्छे खाने के लिए।
- 3) क्रीम, होमो मिल्क (खालिस दूध) या पाऊडर क्रीमज़ ना इस्तेमाल करें।
- 4) बेकन, जिगर का मीट, ग्राऊंड मीट, कैन की गई मछली।
- 5) वह मिठाईयाँ जो घी, कोकोनट या पास के तेल से बनी हो।

### **रैस्टोरेंट में क्या कर सकते हो:**

- 1) कम फ़ैट वाली चीज़ें मँगवाओ।
- 2) आप वैज्ञानिक पूछ सकते हो कि खाना कैसे तैयार किया गया है। आजकल तो हिन्दोस्तान में भी लोग पूछकर खाते हैं और कई रैस्टोरेंट वालों ने लिखकर भी लगाया होता है।
- 3) सास या ड्रैसिंग अलग मँगवाओ।
- 4) खाना एक सब्जियों के सूप से शुरु करो जिससे ज़्यादा खाना खाने से बजाव हो जाता है।
- 5) मीट, मुर्गा छीले बिना लो या वह ब्राईल्डहो या भूना हो।

- 6) मीठी चीज़ में ताज़े फल, कम फैट वाला योगहार्ट या दही इस्तेमाल करो।
- 7) मैक्सीकन खाने में नर्म टोस्टियाँ लो और साबर क्रीम या चीज़ की जगह सालसा और लैटिस इस्तेमाल करो।
- 8) अपना मेन खाना भी कम फैट वाला चुनो, ब्रैड और सलाद ज़्यादा इस्तेमाल करो। अच्छा खाना ज़रूरी नहीं कि बुरा हो। यह आप पर निर्भर करता है कि किस तरह हमें सिंहतमन्द खाना चुनना है। अगर आपको मादे और कम फैट वाले खानों का पता हो तो यह चुनाव आसान हो जाता है।

### **कम फैट और ज़्यादा मादा:**

गेहूँ या मक्की, चावल वाले पदार्थ:

6-10 सर्विंग रोज़ाना-एक सर्विंग जैसे: 1 स्लाईस ब्रैड या टोस्ट (1 औन्स), 1/2 कप सीरीयल, चावल या पास्ता जैसे कि बूरे वाली गेहूँ की ब्रैड, इंगलिश मफिन, पीटा ब्रैड, मक्की या पेस्टियाँ, ब्रैन सीरीयल ओटमील आदि।

### **सब्ज़ियाँ**

4-5 सर्विंग- एक सर्विंग- 1/2 कप पकाई हुई सब्ज़ी, 1 कप पत्ते वाली सब्ज़ियाँ, 3/4 कप सब्ज़ियाँ का जूस जैसे कि- मक्कई, बराकली, गाजरें, सैलरी, असपैरागस, पालक, शलगम, आलू, रामतोरी या स्कवैश आदि।

### **फल:**

4-5 सर्विंग- 1 सर्विंग-1 दरमिआने साईज़ का फल, 1/2 कप कटे हुए या कैन के या फ्रोज़न फल का, 3/4 कप सूखे फ्रूट का, 3/4 कप फलों का जूस जैसे कि- सेब, केले, तरबूज़, खजूरें, प्रोन रेज़िन, ग्रेप फ्रूट, सँगतरे, पाईनऐपल, बेरियाँ।

### **कम फैट वाली डेअरी**

2-3 सर्विंग- 1 सर्विंग-1 कप दूध का या दही का, 1/2 औंस पनीर जैसे कि - कम फैट वाला दूध, दही, बटर मिल्क, सोईया मिल्क या फैट फ्री चीज़ मीट, मुर्गे और मछली।

2 सर्विंग रोज़ाना- एक सर्विंग 3 औन्स की होती है जैसे कि बिना चमड़ी का मीट, टर्की, मुर्गा जो कि भुना हो या रोस्ट किया हो इस तरह मछली भी ना कि तली हुई।

नट्ज़, सीड और दालें:

4-5 सर्विंग- एक सर्विंग-1/3 कप नट्ज़, 2 टेबलस्पून या बड़े चम्मच बीजों के, 1/2 कप दालें और मटरों का 1 जैसे कि : बादाम, अखरोट, मूँगफली, रोंगी, राजमाँह ओर दालें, तिल, छोले आदि ।

## निराश कौन होता है

हर कोई जिन्दगी में समय समय पर घट रही दुर्घटनाओं और निराशाओं के कारण डिप्रेस्ड हो जाता है। थोड़ा समय दूखी और उदास रहने के बाद जब हालात बदलते हैं तब मूड भी अपने आप ही बदल जाता है।

परन्तु कई लोगों के लिए डिप्रेसन के लक्षण काफी गहराई में होते हैं और काफी लम्बे समय के लिए हो सकते हैं। इन लोगों को डाक्टरी बीमारी हो सकती है। जिसे क्लीनिकल डिप्रेसन कहते हैं। यह बीमारी आमतौर पर उदास और निराश होने से बहुत ज़्यादा भिन्न होती है।

अगर आप महसूस करते हो कि आप डिप्रेसन की स्थिती में से गुज़र रहे हो तो आप अकेले व्यक्ति नहीं हो। हर पाँच व्यक्तियों में से एक व्यक्ति अपनी जिन्दगी में किसी ना किसी समय डिप्रेसन ज़रूर महसूस करता है। आमतौर पर डिप्रेसन 18-44 साल के बालिग व्यक्तियों में महसूस किया जाता है, परन्तु यह ज़रूरी नहीं है। आप किसी भी उम्र में डिप्रेसन का शिकार हो सकते हो। कई लोगों में यह बीमारी बचपन और अल्लहड उम्र में ही शुरु हो जाती है। परन्तु उस उम्र में इस बीमारी की तरफ कोई इसलिए ध्यान नहीं देता क्योंकि इसके लक्षण ज़्यादातार जवानी की तरफ बढ़ते बच्चों के लक्षणों की तरह होते हैं जैसे कि मन का बदलना, मनमर्जी करना, चिडचिडापन और खतरा मोल लेना आदि।

खासतौर पर औरतें डिप्रेसन का जल्दी शिकार होती हैं। औरतों में यह डिप्रेसन मर्दों से दो गंना ज़्यादा होती है। डिप्रेस्ड औरतों में डिप्रेसन के सँकेत किसी भी समय हो सकते हैं परन्तु ज़्यादातार तब महसूस किये जाते हैं जब औरतों के हार्मोन्ज़ बदलते हैं, जिस तरह कि गर्भवती होने वक्त, बच्चे के जन्म के वक्त और माहवारी के वक्त।

55 साल की उम्र से ऊपर के लोगों में डिप्रेसन होना एक समस्या है और ज़्यादातार इसे बुढ़ापे का सँकेत समझकर नज़रअन्दाज़ कर दिया जाता है। आमतौर पर वह बजुर्ग जो डिप्रेसन का शिकार होते हैं वह एक या ज़्यदा बार छोटी उम्र में पहले ही इसके शिकार हो चुके होते हैं।

## डिप्रेशन क्या है?

यह आम ग़लतफहमी है कि डिप्रेशन तो उन लोगों को होता है जो कुछ व्यक्तिगत कमज़ोरियों और असफलताओं के कारण ज़िनदगी के उतार चढ़ावों को हल करने में असमर्थ होते हैं।

परन्तु यह धारणा ग़लत है। डिप्रेशन भी शूगर और हाई ब्लड प्रेशर की तरह एक डाक्टरी बीमारी है। डिप्रैस्ड व्यक्ति किसी भी तरह अपना मूड नहीं बदल सकता जिस तरह कि शूगर वाला खून शूगर की मात्रा नहीं बदल सकता।

डिप्रेशन के कारण कोई भी हो परन्तु पिछले कुछ सालों में यह बात साफ हो गई है कि हर तरह का डिप्रेशन दिमाग के कुछ हिस्सों में रसायनिक असन्तुलन के कारण होता है जो कि हमारे मूड और इच्छाओं को कंट्रोल करते हैं। जिस तरह कि शूगर वाले लोगों के लिए आमतौर पर डाक्टरी दवाइयों की ज़रूरत होती है जैसे कि इन्सुलिन और कई और दवाइयाँ वैसे ही डिप्रेशन के मरीज़ों के लिए भी आमतौर पर डाक्टरी दवाइयों की ज़रूरत होती है ताकि वह अपना मूड बदल सकें और फर्क महसूस कर सकें।

### प्र. आपको किस तरह पता लग सकता है कि आप डिप्रैस्ड हो?

उत्तर. डिप्रेशन के संकेत आमतौर पर चार तरह के हो सकते हैं:

- 1) मूड में तबदीली
- 2) शरीरिक संकेत
- 3) सोच में तब्दीली
- 4) डर

1) मूड में तबदीली:- डिप्रेशन वाले लोग या तो हमेशा उदासी महसूस करते हैं या उनमें काम करने की रुची घट जाती है। कुछ शोक और पारिवारिक घटनाएँ पहले चाहे कितनी ही आनन्दायक होती हो, डिप्रेशन की हालत में कुछ भी अच्छा नहीं लगता। शरीरिक सम्बन्धों में भी कमी आ जाती है। कभी कभी डिप्रेशन से बहुत ज़्यादा चिड़चिड़ा पन आ जाता है।

2) शरीरिक संकेत:- आमतौर पर होने वाले शरीरिक संकेत कुछ इस तरह हो सकते हैं:-

क) भूख का कम हो जाना- इसके साथ-साथ भार का कम हो जाना भी एक मुख्य बात है परन्तु कई बार भूख का बढ़ना और भार का बढ़ना भी इसके लक्षण हो सकते हैं।

ख) नींद- नींद की सबसे ज़्यादा मुश्किल यह है कि सुबह बहुत जल्दी जाग आ जाती है। चाहे कुछ लोगों को दिन के समय बहुत नींद आती है परन्तु कई लोगों को नींद का ना आना और बार-बार रात समय जाग खुलना भी इस बीमारी का सँकेत हो सकते हैं।

ग) योग्यता और एकाग्रता सम्बन्धी:- डिप्रेसन से ज़्यादातर लोग थका हुए महसूस करते हैं। काम करने की शक्ती कम हो जाती है और किसी भी काम को करने में मन नहीं लगता। कई लोग तो अपनी शरीरिक गती मध्यम हुई, बुढ़ापा और बे आरामी महसूस करते हैं।

घ) और शरीरिक सँकेत जो कि डिप्रेसन का सँकेत हो सकते हैं उनमें सिर दर्द, कब्ज़ और आम दर्द होना शामिल है।

3) सोच में तब्दीली:- डिप्रेसड लोगों की सोच हमेशा नकरात्मक होती है। उनमें बेसहाराता और निराशाता की सोच ज़्यादा होती है जिस तरह कि अपराध और निराशवाद। स्वाभिमान को चोट पहुँचती है क्योंकि वह अपने प्रति अच्छा महसूस नहीं करते। कई डिप्रेसड व्यक्ति शिकायत करते हैं कि वह एक तरफ ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकते क्योंकि उनको ध्यान एकाग्र करने और चीज़े याद रखने में बड़ी मुश्किल आती है।

4) डर (फिक्र और चिन्ता):- काफी लोगों में फिक्र की इस बीमारी का सँकेत है जैसे कि बहुत ज़्यादा फिक्र करना, बेचैनी, बेआरामी, डर और सोने में मुश्किल आदि। असल में यह सँकेत इतने गँभीर हो सकते हैं कि लोगों को अपने डाक्टर के पास इस डर को दूर करने के लिए जाना पड़ता है कि कहीं वह डिप्रेसन से प्रभावित तो नहीं।

### **डिप्रेसन होने पर क्या करना चाहिए**

डिप्रेसन एक डाक्टरी बीमारी है जिसका इलाज हो सकता है। इस लिए अगर आपको लगता है कि आपको डिप्रेसन है तो बहुत जल्दी अपने डाक्टर से सलाह करनी चाहिए कि आपको डिप्रेसन है। अगर आप सोचते हो कि डिप्रेसन आपके खुश होने से, ज़्यादा विटामिन लेने से, शराब पीने से, कहीं दूर छुट्टियाँ मनाने से दूर हो जाएगा तो यह सिर्फ आपकी गलतफहमी है। अगर डाक्टर द्वारा इसका सही इलाज नहीं किया जाता तो यह महीनों और सालों के बाद आपको, आपकी जाती और सामाजिक जिन्दगी को, पढ़ाई और आपकी नौकरी को प्रभावित कर सकता है।

इलाज के ढँग

आपके डाक्टर को आपका पूरा निरीक्षण करना पड़ेगा क्योंकि डिप्रेशन किसी और बीमारी के कारण भी हो सकता है या यह किसी दवाई के कारण भी हो सकता है जोकि आप किसी और बीमारी को ठीम करने के लिए ले रहे हैं। अगर डिप्रेशन किसी और डाक्टरी कारण की वजह से नहीं तो आपका डाक्टर आपको उपलब्ध इलाज के बारे में बता सकता है। जैसे कि

दवाईयाँ- डिप्रेशन को दूर करने वाली नयी दवाईयाँ जैसे एस.एस.आर. आईज़ डिप्रेशन को दूर करने में बहुत सहायक सिद्ध हो सकती हैं। 80 फीसदी लोगों में इस बीमारी के लक्षण इस दवाई से दूर हो सकते हैं और डिप्रेशन से प्रभावित व्यक्ति कुछ हफ्तों में दोबारा अपनी पहले वाली रोज़ाना जिन्दगी को जी सकता है।

सहायता और चिकित्सा (थैरपी):- कई लोग डाक्टर के पास जाकर पता कर सकते हैं कि वह मानसिक दबाव, पारिवारिक और कई और समस्याएँ जोकि डिप्रेशन से होती हैं, उनसे किस तरह निपट सकते हैं।

### 1) मुझे डिप्रेशन क्यों हुआ?

उत्तर:- चाहे डिप्रेशन के कारणों का आजतक भी पूरा पता नहीं चल पाया परन्तु फिर भी माहिर यह विश्वास करते हैं कि यह दिमाग में कुछ रासायनिक असन्तुलों के कारण होता है। डिप्रेशन एक पारिवारिक समस्या भी हो सकता है। अगर आपका कोई नज़दीकी रिश्तेदार डिप्रेशन से प्रभावित है या उसका डिप्रेशन के कारण पहले इलाज हो चुका है तो आपको भी डिप्रेशन होने के ज़्यादा मौके हो सकते हैं। जिन्दगी की कई घटनाएँ जैसे कि परिवार में किसी अपने की मौत, नौकरी का छूट जाना, रिटायरमेंट, बच्चे का जन्म, माहवारी का रुकना आदि भी डिप्रेशन को गम्भीर बीमारी का रूप दे सकते हैं।

### 2) क्या डिप्रेशन किसी डाक्टरी बीमारी के कारण भी हो सकता है?

उत्तर:- जी हाँ, कई बीमारीयाँ जैसे कि दिल की बीमारी, थाईराईडोड, जोड़ों की बीमारी आदि भी डिप्रेशन का कारण हो सकती है। इस लिए यह ज़रूरी है कि आप जब भी डिप्रेशन महसूस करते हों तो अपने डाक्टर की सलाह ज़रूर लें।

### 3) डाक्टर ने जो इलाज किया है, क्या आप उससे और फिक्क और डर महसूस करते हो? आपको क्या करना चाहिए?

उत्तर:- डिप्रेषन और चिन्ता के लक्षण एक जैसे होते हैं। इसलिए ज़रूरी है कि आप वह दवाई लें जो डिप्रेषन तो ठीक कर देती हैं परन्तु चिन्ता बढ़ा देती हैं। अगर ऐसी बात है तो अपने डाक्टर की सलाह ज़रूर लें। आपका डाक्टर आपको और सुझाव और ढग बता सकता है।

### 4) इलाज मेरी कैसे सहायता करेगा?

उत्तर:- थैरेपी, डिप्रेषन के कारण और दर्द को घटाने में सहायता करती महसूस करने लग जाओगे। और बीमारियों कि तरह डिप्रेषन को ठीक करने में जितनी देर लगाओगे उतनी ही देर से ठीक होगे। वह लोग जो सही समय पर डिप्रेषन का इलाज शुरू कर देते हैं वह कुछ हफ्तों में अच्छा महसूस करने लगते हैं। अगर ठीक महसूस करने में देर लगती है या इस तरह लगता है कि दवाई का असर नहीं होता तो अपने डाक्टर से सलाह मशवरा करो। कई और इलाज भी उपलब्ध हैं और कई हालतों में एक इलाज ज़रूरी है जो कि आपको ठीक कर देगा।

### डिप्रेषन के बारे में पूछे जाने वाले आम सवाल?

प्र. क्या आप तब दवाई लेना बन्द कर सकते हो जब आप अच्छा महसूस करते हो?  
उत्तर: कभी नहीं, कभी भी अपने डाक्टर की सलाह के बगैर दवाई बन्द ना करो। अगर आप दवाई लेना बन्द कर दोगे तो आपकी बीमारी बढ़ सकती है और हालात और भी खराब हो सकते हैं। एक बार दवाई काम करना शुरू कर दे तो यह ज़रूरी है कि दवाई रोज़ाना ली जाए ताकि डिप्रेषन दोबारा वापिस ना आ सके। जब दवाई का कोर्स खत्म हो जाए तब आप डाक्टर से सलाह कर सकते हो कि आपने थैरेपी पर रहना है या फिर दवाई लेनी बन्द करनी है। अगर आप थैरेपी पर रहना है या फिर दवाई लेनी बन्द करनी है। अगर आप थैरेपी पर रहते हो तो आपका डाक्टर आपको दवाई को छोड़ने का सबसे बढ़िया ढंग बताएगा। डिप्रेषन ना होने की दवाई जल्दी छोड़ने से डिप्रेषन के लक्षण वापिस आ सकते हैं परन्तु यह रोज़ाना दवाई लेने से सदा के लिए दूर हो सकते हैं।

## औरतो में दिल फेल होने की बिमारी

हार्ट अटैक क्या है? कारण

1. यह उस समय होता है जब दिल की नाडी बंद होने खून वह आकसीजन दलि तक न पहुंचे।
  2. उस समय खतरनाक होता है जब कुद देर के लिए दिल तक खून के दौरे का रस्ता बंद रहे।
  3. बहुत बार खून की नाडी के सुकडने से भी हार्ट अटैक हो सकता है जो जियादा उर्म के मर्दों, औरतो के मुकाबले कम उर्म की औरतों में जियादा होता है।
  4. 50 वर्ष से कम उर्म की औरतो के अटैक के बाद हस्पताल में मरने के चांस उस उर्म के मर्दों के मुकाबले जियादा होते हैं।
  5. नई खोजों के कारण इस से मरने वाले मरीजों की सख्या कम हुई है।
  6. यह आम तौर पर खून की नाडियों में फैट जमने के बाद नाडियों के सखत होने से होता है।
  7. जिस औरत को हार्ट अटैक होता है उस को मर्दों के मुकाबले जियादा ब्लैड प्रेशर, शूगर और जियादा कौलैसट्रॉल की बिमारी होती हैं। औरतो की शाती में दर्द होती है मगर उनके चांस कम होते हैं अगर पहले यह अटैक हो गया हो।
  8. अमरीका में हर साल 45 वर्ष से कम उर्म की 9000 औरतो को हार्ट अटैक होता है।
  9. वह औरतें जो 65 वर्ष से कम उर्म की होती हैं में उसी उर्म के मर्दों के मुकाबले मरने के दुगने चांस होते हैं।
  10. वह लोग जिनको हार्ट अटैक हो गया है, में से 50 फीसदी को कौलैसट्रॉल की बिमारी नहीं होती।
  11. वह औरतें और मर्द जिनकी उर्म 40-59 वर्ष है और कोई भी रिसक फैक्टर नहीं है, वह दुसरे लोगों से 6 वर्ष जियादा जीवत रह सकते हैं।
  12. अगर रिसक फैक्टरों के बारे में कुछ नहीं किया जाता तो भी हार्ट अटैक हो सकता है।
  13. सिगरट छोडने वाले लोगों को यह बिमारी के चांस 36 फीसदी कम हो जाते हैं।
- जीवन में दिल के फेल होने के मौके उर्म के अनुसार
- | उर्म           | आदमी     | औरतें    |
|----------------|----------|----------|
| 40 वर्ष के बाद | 49 फीसदी | 32 फीसदी |

70 वर्ष	35 फीसदी	24 फीसदी
पहले हार्ट अटैक समय उम्र 65.8 वर्ष		70.4 वर्ष

### निशानियां:

1. छाती में दर्द औरतो में इतनी आम निशानी नहीं जितनी मर्दों में है
2. अटैक से पहले औरतो में जी का कच्चा होना, पेट खराब और थकावट जैसी निशानीयां होती हैं।
3. औरतो में वह सभी निशानियां होती हैं जो हार्ट अटैक होने से पैदा होती हैं।
4. इन निशानियों को देख कर तुरन्त कारवाई करने से इस से हाने वाले नुकसान से बचा जा सकता है।

### आम निशानियां:

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. पीठ, गर्दन या जबाड़ों में दर्द | 2. दिल का कच्चा होना  |
| 3. वोमिट                          | 4. पेट की खराबी       |
| 5. कमजोरी                         | 6. थकावट              |
| 7. चक्कर आने                      | 8. सिर हलका/भारी लगना |
- यह चिन्न औरतों में ज्यादा होते हैं।

### हार्ट अटैक से पहले की निशानियां

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. अचानक थकावट                 | 2. नींद की तकलीफ            |
| 3. सांस लैने की तकलीफ          | 4. छाती का दर्द             |
| 5. पेट खराब                    | 6. किसी काम में दिल ना लगना |
| 7. कंधों और गर्दन के नीचे दर्द |                             |

### हार्ट अटैक समय क्या करना चाहिए ?

9-1-1 को काल करें

एसप्रीन की गोली खाओ

जीब के नीचे नाइट्रोगलिसरीन की गोली रखो

अगर आपके पास पुरानी ई.सी.जी. है तो वह पास रखें

वह रिसक फैक्टर जिनके बारे कुछ कर सकते हैं:

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. ज्यादा ब्लड प्रेशर | 2. ज्यादा कौलैस्ट्रॉल |
| 3. शुगर               | 4. मोटापा             |

## 5. सिगरेट का प्रयोग      6. कसरत ना करना

अटैक के समय या पहले किय जाने वाले कुछ टैस्टः

1. यह टैस्ट हार्ट अटैक से पहले दिल की बिमारी को सकरीन करने के लिए प्रयोग किय जा सकते हैं और अटैक की निशानियों के समय दिल की हालत का पता लगाने के लिए भी प्रयोग किय जा सकते हैं।

2. ई.सी.जी.ः आम टैस्ट है मगर इस से हार्ट अटैक के समय कुछ पता लग सकता है। इस हार्ट अटैक के समय की ई.सी.जी. को पहले की हुई ई.सी.जी. से फर्क का पता चल सकता है। इस लिए आम ई.सी.जी. भी काम आ सकती है। इसका पौज़िटज वताना जरूरी नहीं कि दिल की बिमारी हो इस लिए दुसरे टैस्ट भी करने पडते हैं।

3. सट्रैस टैस्टः बहुत बार दिल की बिमारी का उस समय पता चलता है जब हम दिल को सट्रैस करते हैं इन को सट्रैस टैस्ट कहा जाता है। यह कई प्रकार के हैं आम सट्रैस ई.सी.जी. या ट्रेडमिल पर चलने और दौड़ते समय ई.सी.जी करके पता लगाया जा सकता है। कई वार सट्रैस ई.सी.जी. औरतों में कामजाब नहीं होता। औरतो में हारमोन होने के कारण इस टैस्ट का ज्यादा महत्व नहीं। सट्रैस टैस्ट दौरान छाती में दर्द यहां मर्दों में सहाई होता है वहां औरतो में बहुत बार छाती दर्द नहीं होता। वह औरतें जिन कि दिल की घडकन टैस्ट के बार जलदी पहली सटेज पर नहीं आती उनको आने वाले पांच बर्षों में आम औरतों के मुकाबले ज्यादा सरीरक नुकसान हो सकता है। इस लिए सट्रैस टैस्ट कुछ इस तरह से सहाई जरूर हो जाता है कि इस से ऐसे मरीजों का पता चल सकता है ता के कुछ किय जा सके।

4. एको टैस्टः एक और टैस्ट है एको कारडीओग्राम जिस से दिल के काम के बारे और उसके ढांचे के बारे पता चलता है। कई बार डाक्टर दिल को सट्रैस करके दिल की फौटो लेते हैं जिस से दिल के बारे और जानकारी मिल सकती है।

5. सट्रैस एकोः इस को दिल की अलट्रासाऊंड भी कहा जाता है। इस के बाद कुछ टैस्ट हैं जिनमें खून की नाडीयों के अन्दर एक खास किसम की दवा डाल कर फिर ई.सी.जी. की जाती है यां दिल की फौटो पहले और बाद में लेकर दिल के अन्दर खून के दौरे के बारे में पता लगाया जाता है। इनसे आम टैस्टों से ज्यादा मदद मिलती हैं।

6. हार्ट कैथः दिल में एक नाली कमर से यां बायू की नाडी के रस्ते का प्रयोग करके डालने के बाद और दिल में एक खास किसम की दवा डाल कर फिर उसकी फौटो और वीडियो तयार करने को कारडीअक कैथीर्टइजेसन (दिल में नाली डालने का टैस्ट) कहा जाता है। तकरीबन 40 फीसदी वह औरतें और 20 फीसदी मर्द जिनको

इस टैस्ट के लिए भेजा जाता है, मे इस टैस्ट से खून की नाडीयों में ज़्यादा रुकावट नहीं होती। इस से खून की नाडी के बन्द होने का स्थान उस से हुए नुक्सान के बारे में जानकारी प्राप्त होती है।

7. खून के टैस्ट: हार्ट अटैक के समय हसपताल में खून के टैस्ट से भी दिल के दौरों का पता लगाया जा सकता है। इन टैस्टों का हार्ट अटैक के समय का सम्बन्ध है। इन में से सी.के.एम.बी का लैवल हार्ट अटैक से 4-6 घंटे के बाद बढ़ने लगता है। माएयोगलोबिन 1-4 घंटे के बाद बढ़ता है मगर यह दोनों तत्व दिल के बिना दुसरी मास पेशीयों में भी पाए जाते हैं। इस लिए एक और तत्व जिसे टैरोपोनिन कहते है जो सिरफ दिल की मास पेशीयों में ही होता है ज़्यादा सहाई होता है। इस का लेबल 3-6 घंटे में बढ़ना शुरू हो जाता है। इस लिए यह शुरू में ज़्यादा सहाई नहीं हो सकता और इस का लेबल 2 हफते ज़्यादा हो सकता है। इस लिए यह कहना कि मुशकल होता है कि दिल का दौरा कब पडा। सो इन कारणों से यह तीनों टैस्ट किय जाते हैं।

8. हार्ट स्कैन: दुसरे टैस्टों में दिल का स्कैन भी काफी है प्रचलित है। इस से औरतों में दिल के रोग के बारे में पहले ही पता लगया जा सकता है। इस से नाडीयों में कैलशीअम के जम्मा होने के बारे में पता लगया जा सकता है। यह औरतो में मर्दों से इस लिए ज़्यादा काम आ सकता है कियोकि औरतो में खून की नाडियां छोटी होती हैं।

9. आज कल दिल की एम.आर.आई. भी होती हैं मगर यह अभी प्रचलत नहीं है।

### **कुछ आम दी जाने वाली दवाएँ**

1. एसप्रीन
2. पलैविकस
3. नाईट्रोगलिसरीन (जीभ के नीचे)
4. आईसोसौरबाईड (यह बहुत से नामों में मिलती है)
5. अटिनोलौल (इस के भी बहुत से नाम है यहा और भारत में)
6. मैटाप्रोलौल (कई नाम हो सकते हैं)
7. कोरिग
8. लेसिक्स (वाटर पिल्ल से भी जानी जाती है)
9. नौरवैसिक (यह और नामों के नीचे भी हैं)
10. कौलैसट्रोल की दवा जैसे: मैवाकौर, जोकौर, लीपीटौर, नाएआसिन आदि।

यह देखने में आता है कि औरतें मर्दों से कम एसप्रीन का प्रयोग करती हैं और वह और वह औरते जिनमें हार्ट अटैक के कम चांस हैं को एसप्रीन नहीं लेना चाहिए।

### **नाडी बंद होने पर और क्या ईलाज हो सकते हैं:**

बलून एनजीओपलासटी और सट्टेंट:

1. यह औरतों में एक सुरक्षित ढंग है।
2. औरतों को कम ही दिल में नाडी डाल कर टैस्ट करने के लिए भेजा जाता है। इस टैस्ट से पता चलता है कि एनजीओपलासटी की जरूरत है या नहीं।
3. जब औरतों को कैथीटराईजेशन के लिए भेजा जाता है तो उनमें मर्दों जितने ही चांस होते हैं एनजीओपलासटी के।
4. यह देखने में आया है कि औरतो में हसपताल में एनजीओपलासटी के बाद मौत की गिनती इस लिए ज्यादा है कि उन औरतों की उम्र ज्यादा होती है, वह ज्यादा बीमार होती हैं और उनका शरीरक ढांचा छोटा होता है।
5. औरतों में इस सट्टेंट दौरान खराब नतीजों के ज्यादा चांस होते हैं।
6. आज के समय में दवाईयों वाले सट्टेंट ज्यादा कामयाब हैं और इन का औरतों और मर्दों में एक जैसे नतीजे होते हैं।

### **दिल का वाईपास का अप्रेशन:**

1. अगर आपके दिल में एक से ज्यादा नाडी बंद हो यां दाएँ तरफ की मेन नाडी हो तो बाईपास सर्जरी करनी पढती है।
2. यह औरतों में असान और सेफ ढंग है। इस सर्जरी के माडे नतीजे कम होते हैं पर फिर भी किसी को दिल का दौरा, सट्टौक जा मौत भी हो सकती है।
3. औरतों के असपताल में इस सर्जरी के बाद मर्दों के मुकाबले मौत के चांस ज्यादा होते हैं।
4. सर्जरी के बाद औरतों में मानसिक वह शरीरक रिकवरी मुशकल होती हैं।
5. अगर उम्र 50 वर्ष से कम हो तो उन औरतों में माडे नतीजे ज्यादा होते हैं। औरतें सर्जरी के उपरंत हसपताल में भी ज्यिदा देर तक रहती हैं।
6. औरतों में एमरजेंसी वाईपास सर्जरी मर्दों के मुकाबले ज्यादा होती हैं।
7. यह बहुत जरूरी है कि आप अपने दिल के डाक्टर के साथ खुन कर बात करें और ओर सलाह भी ले सकते हो। वह आपको वता सकता है कि कोन सा टैस्ट और

आपरेशन ठीक है।

8. अब तो ईलाज में बहुत करक्की हो गई है और एक सकोप डाल कर विना छाती को चीर दीए भी वाईपास होने लगा है। कियोंकि औरतों में खून की नाड़ियां छोटी होती हैं सो उनके द्वारा बंद होने के चांस जियादा होते हैं।

### **दिन की हरकत में नुक्स और ईलाज:**

1. दिल के अन्दर एक एलैक्ट्रिक सिस्टम होता है जिस में दिल के दौरे के बाद खराबी आ सकती है। इस से दिल की आम धड़कन कम या अधिक हो सकती है।
2. अचानक मौत उस समय हो सकती है अगर दिल की धड़कन बंद हो जाए।
3. 1/3 फीसदी औरतों की मौत दिल की बिमरी के कारण हो सकती है।
4. पेस मेकर नामी मशीन जब दिल की धड़कन होली हो प्रयोग में लाई जा सकती है।
5. वह औरतें जिनमे पेस मेकर पाया जाता है अपनी उर्म के मर्दों से जियादा उर्म जीवत रहती है।
6. एक और मशीन जिस को आई.सी.डी. कहा जाता है दिल की धड़कन के खतरनाक समय में प्रयोग की जा सकती है।
7. इन दोनों मशीनों की बैटरी 4-8 वर्ष चल सकती है। इन के सरीर में होने से हवाई अड्डे पर लगी चैकिंग की मशीनें, माईक्रोवेव और सैल फान से कोई तकलीफ नहीं होती।

### **पेस मेकर के मरीजों के लिए सुझाव:**

1. एअर पोर्ट सक्थोरटी चैक- इस से कोई नुकसान नहीं होता।
2. एम.आर.आई- यह टैस्ट मशीन के पास नहीं जाना चाहिए
3. ऐसे मरीजों को ताकतवर मैग्नेटों से दूर रहना चाहिए।
4. पेस मेकर वाली औरतें माईक्रोवेव के पास जा सकती हैं।
5. सैल फौन को पेस मेकर से कम से कम 6 ईंच दूर रखें।
6. जिन रोलर कोसटों पर बड़े मैग्नेट लगे हों उन से दूर रहें।

### **टी.एम.आर.:**

यह अंतिम ढंग है उनके लिए जिन में सरर्जी और दवाईयों का कोई असर नहीं। इस

में छाती को खोल कर एक लेज़र से दिल की मास पेशियों में सुराख किय जाते हैं। इस से छाती का दर्द कम हो सकता है और जिन्दगी कुछ आराम दायक हो सकती है।

### **सरर्जी के बाद रीहैबिलीटेशन यां ठीक होने के लिए कसरत:**

यह करीब 12 हफ्ते होती है जिसमें 3 सैशन हर हफ्ते लाए जाते हैं। वह कसरतें जिन का कोई हिसाब किताब हो जरूरी होती हैं। उन लोगों में मौत के चांस 20-25 फीसदी कम होते हैं जो रीहैब में जाते हैं। औरतों को रीहैबिलीटेशन के लिए मर्दों से कम भेजा जाता है। मर्द औरतों के मुकाबले ज्यादा रीहैब का कोर्स पूरा कर लेते हैं।



