



स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती और बहुत कुछ

www.medicaranchi.in

दिलचर्ष खबरें

मंगल ग्रह पर इंसानी कदम

मंगल ग्रह पर कदम रखने के लिए इंसान लंबे समय से तैयारी करता रहा है। लेकिन अब यह सपना परिवियरेस रोवर की बदौलत हकीकत में तब्दील हो गया है। नासा के परजिवरेस रोवर ने मंगल की सतह पर पहली बार कदम रखा। छह पहियों पर दौड़ने वाला यह रोवर अगले दो सालों तक मंगल ग्रह की सतह का जायजा लेगा, वहाँ मौजूद विद्युतों की ड्रिलिंग कर उनके नमूने इकट्ठा करेगा और इस ग्रह पर जीवन की संभावनाओं की तलाश करेगा।



एक दूसरे के पार्टनर हैं गांव

आपने अक्सर दो लोगों को एक जोड़े के तौर पर देखा होगा, लेकिन राजस्थान के झालावाड़ जिले के 44 गांव ऐसे हैं जो एक-दूसरे के पार्टनर हैं। दोनों गांव के नाम भी काफी दिलचर्ष हैं। बिल्कुल पति-पत्नी जैसे नाम हैं। बुजुर्गों का कहना है कि प्राचीन काल में यहाँ एक बड़ा गांव बसता था। ऐसे बड़े गांव को लोग पुलिंग के नाम से पहचानते थे। उस बड़े गांव के पास अगर कोई छोड़ा गांव या कम आबादी होती थी तो बड़े बुजुर्ग आपसी सौहार्द और भाईचारे के लिए उस गांव का नाम स्त्रीलिंग जैसा रखकर दोनों को एक जोड़े के रूप में पहचान दिया करते थे।



लिवर को स्वस्थ स्खने के 5 टिप्पणी

- ✓ अनुशासित जीवनशैली अपनाएं
- ✓ शराब तथा सिगरेट त्याग करें
- ✓ फिल्ड्रेस का रखाल रखें
- ✓ जंक फूड से परहेज करें
- ✓ संतुलित आहार लें

जब एकमो बना वरदान

एकमो सुविधा वाला झारखंड और बिहार का एकमात्र अस्पताल

एकमो परियारिक समारोह में शामिल होने देश की राजधानी नई दिल्ली से जमशेदपुर आए 51 साल के संतोष कुमार को सपने में भी अदेश नहीं था कि यह यात्रा उनके जीवन पर बहुत भारी पड़ने वाली है। जमशेदपुर पहुंचने के एक दिन बाद ही, उन्होंने घरवालों को बताया कि यांसी और बुधार की बजह से बहुत ज्यादा परेशानी हो रही है। जांच कराने पर पता लगा कि वो उस महामरी की चपेट में है, जिससे सारी दुनिया परेशान है। उनका कोविड टेस्ट पॉजिटिव आया था। लगभग एक हाते उनका वर्ही जमशेदपुर में ही झालाज चला, लेकिन जब हालत दिन-ब-दिन बिगड़ती गई तो परिवर्तियों और शुभवितकों ने उन्हें रांची के भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेलिंग ले जाकर झालाज कराने की सलाह दी। शायद इसकी दो बजहें थीं। एक तो यह कि कोरोना पीड़ित बहुत से मरीजों को इस अस्पताल में नया जीवन मिला था। दूसरा, मेडिका, झारखंड और बिहार का अकेला अस्पताल है, जहाँ एकमो जैसी अत्याधुनिक और अति उन्नत चिकित्सा सुविधा उपलब्ध है। बताते चले कि एकमो उन मरीजों के लिए बहुत उपयोगी सावित होता है, जिनके फेफड़े दुरी तरह संक्रमित हो जाते हैं, और जैसा कि सभी जानते हैं कि कोरोना ने सबसे ज्यादा फेफड़ों को हो प्रभावित किया।



मेडिका अस्पताल के मेडिकल डायरेक्टर सह क्रिटिकल केयर विभाग के हेड डॉ. विजय मिश्र बताते हैं कि संतोष जब अस्पताल की इमरजेंसी में पहुंचे तो उनकी हालत बेहद नाजुकी थी। वैटिलेट सपोर्ट के साथ ही लड़ प्रेशर मेट्रेन करने वाली दवाएं दी जा रही थीं। उनका ऑक्सीजन लेवल महज 60-66% के बीच ही था। उनके दोनों फेफड़ों में भी बुरी तरह संक्रमण हो

क्या होता है एकमो : एक्स्ट्राकोर्पोरल मेड्रेन ऑक्सीजनेशन (एकमो) को एक्स्ट्राकोर्पोरल सोफ्ट इसीएलएस के तौर पर भी जाना जाता है। यह उन मरीजों को लंबे समय तक ऑक्सीजन आपूर्ति करने की एक्स्ट्राकोर्पोरियल तकनीक है, जिनका हृदय और फेफड़े जिंदा रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन आपूर्ति करने में असमर्थ होते हैं।

एकमो, दरअसल कृत्रिम फेफड़े और कृत्रिम हृदय की तरह काम करता है। फेफड़ों में ज्यादा संक्रमण होने पर दवाएं पूरी तरह असर नहीं करती हैं, क्योंकि संक्रमण के बाद भी फेफड़ों को अपना काम यानी आक्सीजन की आपूर्ति करनी होती है, जो कि मानव जीवन के लिए बेहद जरूरी है। एकमो पर मरीज को डालने का मतलब होता है कि उसके वास्तविक फेफड़ों को आराम करने और संक्रमण मुक्त होने का पूरा मौका मिलता है, क्योंकि उस दौरान ऑक्सीजन आपूर्ति का काम एकमो यानी कृत्रिम फेफड़े करते हैं।

क्रिटिकल केयर टीम में शामिल डॉ. सना अंजुम हक बताती है कि झालाज के दौरान कई बार संतोष के मूँह से जब लीडिंग होने लगती थी, तब हम बहुत निराश हो जाते थे। हालांकि हमें इस बात का इतिहास है कि संतोष अब पूरी तरह स्वस्थ हैं। उनकी रिकवरी किंतु चामत्कार से कम नहीं है।

संतोष के भाई युरें कुमार (नाम परिवर्तित) बताते हैं कि जब हम भड़या को लेकर मेडिका अस्पताल आए थे, तो हमें उनके जीवन को लेकर बहुत उम्मीद नहीं थी। उनका ऑक्सीजन लेवल जानके बाद हम लोग गहरी चिंता में ढूब गए थे। एकमो का ऊर्ध्व भी ज्यादा था, लेकिन हमने यह सोचकर सहमति दे दी क्योंकि जान की कोई कीमत नहीं होती है। अब तो भड़या स्वस्थ हो गए हैं, इसके लिए मेडिका अस्पताल के डॉक्टरों की जितनी तारीफ की जाए कम है। मेडिका अस्पताल प्रबंधन ने भी जिस तरह हम लोगों की मदद की, उसके लिए हमारा परिवार आजीवन आभारी रहेगा।

संतोष कुमार ने भी अस्पताल से बाहर निकलते समय कहा, मेडिका के डॉक्टर मेरे लिए भगवान से कम नहीं है। उन्होंने मुझे नई जिंदगी दी है।

हमसे पूछें

1 क्या हैं पिता की थैली में स्टोन के लक्षण

जरूरी नहीं कि पिता की थैली में पथरी (गॉल ब्लैडर स्टोन) हमेशा लक्षणों के माध्यम से संकेत दे। कई बार पथरी का लक्षण नहीं होने पर भी मनुष्य के शरीर को कष्ट होना शुरू हो जाता है। बदहजमी, खट्टी डकार, उल्टी, बहुत ज्यादा पसीना आना, पेट फूलना, एसिडिटी और पेट में भारीपन आमतौर पर पिता की थैली में स्टोन के लक्षण होते हैं।

2 कौन लोग हो सकते हैं इसके संभावित मरीज

मध्यमेह रोगी, मोटापे से पीड़ित लोग, गर्भवती महिलाएं, वैरियाटिक (मोटापा कम करने की सर्जरी) सर्जरी करा चुके लोग आम तौर पर पिता की थैली में पथरी के शिकार होते हैं। कई दवाओं के सेवन से भी स्टोन हो सकता है। लंबे समय तक किसी बीमारी से ग्रस्त रहने के कारण भी स्टोन होने की आशंका रहती है।

3 कैसे बनती है पिता की थैली की पथरी ?

जब बाइल जूस पूरी तरह से पिण्ठाशय से खाली होने में असमर्थ होता है, तो ये तरल पर्दाय कठोर रूप में पिण्ठाशय में जम जाते हैं। तभी पिण्ठाशय की पथरी का जम होता है। यह आकार में बहुत ही छोटी होती है। लेकिन यदि इस पथरी पर लंबे समय तक ध्यान नहीं दिया जाए तो इसका आकर बहुत तेजी से बढ़ने लगता है। जितना बड़ा आकर होगा, उतना ज्यादा दर्द और असहजता होगी।

4 क्यों महत्वपूर्ण है पिता की थैली ?

पिता के बिना पाचन क्रिया की शुरुवात नहीं हो सकती है। दरअसल, गॉल ब्लैडर और लिवर के बीच बाइल डक्ट नालक एक छोटी सी नली होती है। यह आकार में बहुत ही छोटी होती है। लेकिन यदि इस पथरी पर लंबे समय तक ध्यान नहीं दिया जाए तो इसका आकर बहुत तेजी से बढ़ने लगता है। जितना बड़ा आकर होगा, उतना ज्यादा दर्द और असहजता होगी।



स्वस्थ नागरिक किसी भी देश के लिए सबसे बड़ी सम्पदा हैं

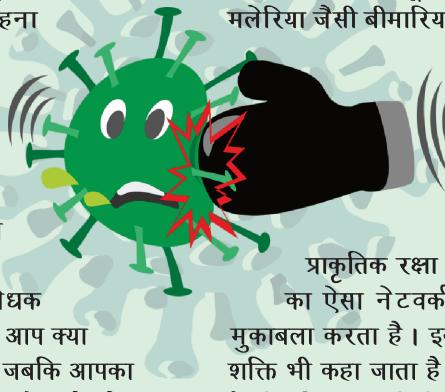
दोगा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं बीमारियों को हटाएं

इम्यूनिटी कमजोर होने पर वैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन जनित बीमारियां ज्यादा परेशान करती हैं।

पि

छले दो सालों के दौरान कोविड महामारी ने पूरी दुनिया को चढ़ गए। सही कहें तो जवान, बुजुर्ग, महिला, पुरुष, अमीर या गरीब, कोई भी इसके प्रकोप से बच नहीं पाया। यह कहना गलत नहीं होगा कि कोई ऐसा सगा नहीं, जिसको इसने ठगा नहीं। लेकिन इस दौरान छोटे बड़े सभी विशेषज्ञ इस बात पर एकमत थे कि जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी, जितनी मजबूत होगी, वो व्यक्ति इस महामारी का उतनी ही मजबूती से मुकाबला कर पाएगा। लोगों ने अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए क्या क्या जतन नहीं किए।

आइए, जानने की कोशिश करते हैं कैसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर हम तमाम बीमारियों से पार पा सकते हैं। आप क्या बार-बार सर्दी-जुकाम जैसी दिक्कतों से परेशान रहते हैं जबकि आपका दोस्त कड़ाके की सर्दी में भी तबीयत से आइसक्रीम का मजा लेता है और



लाइफस्टाइल ने बिगाड़ा खेल

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल में इन्टरनल मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. राजेश कुमार कहते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता लोगों के शरीर में मौजूद रहती है। वातावरण में मौजूद वायरस और बैक्टीरिया को हम अपनी सांस के जरिए शरीर में लेते हैं और हमारा इम्यून सिस्टम लगातार उनसे मुकाबला करता रहता है। इम्यून सिस्टम जितना कमजोर होता है, वायरस का हमला उतना ही दमदार होता है। कमजोर इम्यून सिस्टम वाले लोग जल्दी बीमार पढ़ते हैं। बीमारी से उबरने में भी उन्हें ज्यादा समय लगता है। जबकि जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है, उन्हें बीमारियां कम होती हैं और बीमार होने पर वे जल्दी रुख्य भी हो जाते हैं। सबाल उत्तर है कि अलग अलग लोगों में इम्यून सिस्टम अलग अलग क्यों होता है?

डॉ. कुमार बताते हैं अंगर आपका आनपान और जीवनशैली ठीक नहीं है और आप एक्सरसाइज भी नहीं करते हैं तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर होना स्वाभाविक है। कुछ लोगों में इम्यूनिटी की कमी जन्मजात होती है, लेकिन ऐसे लोग बहुत कम होते हैं। तीसरे तरह के वे लोग होते हैं जिन्हें किसी वायरस की बजह से इम्यून डिफिसिएन्सी होती है। एडस इसका बड़ा उदाहरण है।

कैसे बनाया जाए शरीर का सुरक्षा कवच

अंगर किसी व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता की जन्मजात कमी नहीं है तो उसे बढ़ाया जा सकता है, लेकिन इसके लिए लाइफ स्टाइल में बदलाव करना बेहद जरूरी है। व्यायाम और ब्रीटिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। हमारे देश में तो बहुत पहले से यह कहावत मशहूर है कि योग भगाए रोग। डॉक्टर कुमार कहते हैं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए व्यायाम और ब्रीटिंग एक्सरसाइज बहुत उपयोगी है। ब्रीटिंग एक्सरसाइज से शरीर में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ाता है और व्यायाम से शरीर में रक्त संचार की गति बढ़ जाती है। इसके अलावा मेडिटेशन, स्ट्रेस को दूर भगाने में बेहद कारगर है। सही ब्लड सर्क्युलेशन होना भी जरूरी है। जिन अंगों में रक्त का प्रवाह ठीक रहेगा, वे ठीक ढंग से काम करेंगे। लेकिन इसका यह मतलब भी नहीं है कि आप लगातार काम करते रहें और शरीर को आराम ना दें। जलूरत से ज्यादा धक्का होने पर भी इम्यूनिटी पर बुरा असर पड़ता

सर्दी-जुकाम उसके आसपास नहीं फटकते। इस प्रश्न का जवाब यदि हाँ है तो हो सकता है कि आप का इम्यून सिस्टम या रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो। इम्यूनिटी कमजोर होने पर सर्दी-जुकाम, खांसी, मलेरिया जैसी बीमारियां बार-बार परेशान करती हैं और इनसे उबरने में भी काफी दिन लग जाते हैं। सरल शब्दों में कहें तो रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर हमें वैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन से होने वाली बीमारियां ज्यादा परेशान करती हैं। इम्यून सिस्टम यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता हमारे शरीर में मौजूद प्राकृतिक रक्षा कवच है। यह सेल्स, टिश्यू और शरीर के अंगों का ऐसा नेटवर्क है जो वैक्टीरिया, वायरस और जीवाणुओं से मुकाबला करता है। इसीलिए इम्यूनिटी नाम के इस कवच को जीवनी शक्ति भी कहा जाता है। यह कवच जितना मजबूत होगा, आपके शरीर से बीमारियां उतनी ही दूर रहेंगी।

है। इसलिए दो-तीन घंटे काम करने के बाद 5 - 7 मिनट आराम कर लेना फायदेमंद होता है। भोजन करने के तुरंत बाद भी काम नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से हमारे शरीर के अंग खाना पचाने की बजाए, दूसरी गतिविधियों में जुट जाते हैं। भोजन करने के बाद कम से कम 5 मिनट रुक कर ही काम करना चाहिए। अगर आपका पेट खाना रहता है और आप कब्ज से परेशान हैं तो आपको तुरंत सर्कर हो जाना चाहिए, क्योंकि लगातार कब्ज रहने से रोग प्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है। खाने को धीरे-धीरे चबाकर तसल्ली से खाना चाहिए। खाना खाने के दौरान ठीकी देखना या कहीं और ध्यान लगाना भी ठीक नहीं है, क्योंकि इससे हमारा पूरा ध्यान खाने पर नहीं रह पाता है। अगर खाना ठीक से पच जाता है तो कब्ज की संभावना नहीं रहती है। इसलिए रात में देर से खाने से बचना चाहिए और अगर देर से खाते हैं तो हल्का भोजन लें और ग्रीन वेजिटेल सूप पीएं, ताकि पाचन तंत्र पर कम से कम जोर पढ़े।

खानपान का रखें ध्यान

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर इंफेक्शन और एलर्जी से होने वाली बीमारियां ज्यादा परेशान करती हैं और मौसम बदलने पर ज्यादा दिक्कत आती है। कोविड के दौरान भी ऐसा देखने को मुश्किल बन जाता है क्योंकि लिंगियों के दिनों में इम्यूनिटी का



लेवल सबसे कम होता है, जबकि इसके उलट सर्दियों की शुरुआत और अंत में हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता सबसे बढ़िया रहती है। मार्च के महीने में इम्यूनिटी मध्यम स्तर पर रहती है। डॉ. कुमार कहते हैं, हल्दी, आंवला और अशवंगंथा जैसी वस्तुएं बहुत स्वास्थ्यप्रद हैं, लेकिन आंख मूँ कर प्रशुत मात्रा में इनका सेवन बुक्सानदेह हो सकता है। दूध, धी, मूँग की दाल, अदरक, रेड राइस और सेंधा नमक जैसी चीजों का सभी लोग सेवन कर सकते हैं क्योंकि ये सभी इम्यूनिटी बढ़ाने में बेहद कारगर हैं।

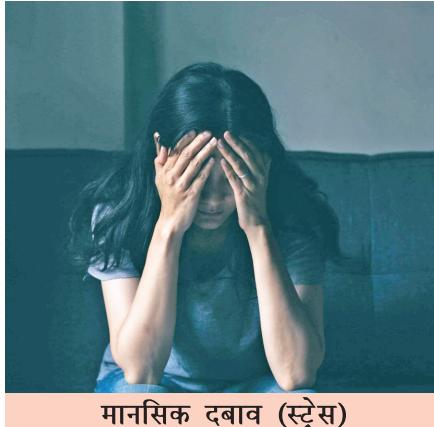
नींद से कोई समझौता नहीं

भोजन, नींद और पारिवारिक जीवन के बीच संतुलन बेहद जरूरी है। सही भोजन, पर्याप्त नींद और संयमित पारिवारिक जीवन, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बेहद मददगार हैं। डॉ. कुमार कहते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता की मजबूती के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत महत्वपूर्ण है। सभी लोगों को कम से कम सात घंटे नींद अवश्य लेनी चाहिए। डॉ. कुमार इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी लेने की भी सलाह देते हैं। विटामिन सी और बीटा कैरोटिन लेने से सर्दी, जुकाम और खांसी जैसी अक्सर होने वाली दिक्कतों से बचा जा सकता है। कुल मिलाकर यह कि इम्यूनिटी किसी की भी कमजोर हो सकती है, लेकिन सही आनपान, एक्सरसाइज और लाइफस्टाइल में सही तालमेल बैठाकर इम्यूनिटी मजबूत करना मुश्किल नहीं है। रोग प्रतिरोधक क्षमता जितनी अच्छी होगी, बीमारियों से आप उतनी ही मजबूती से मुकाबला कर पाएंगे।

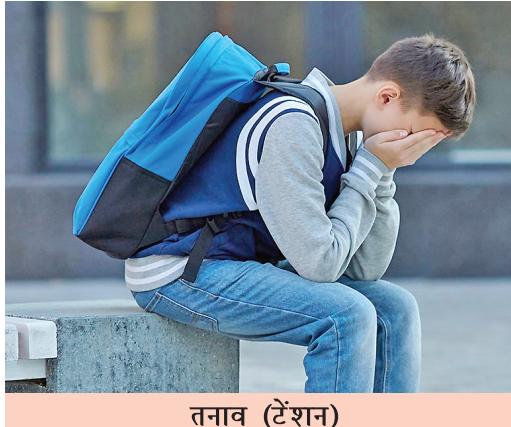
तनाव के तीन चेहरे

पर अंतर मुश्किल

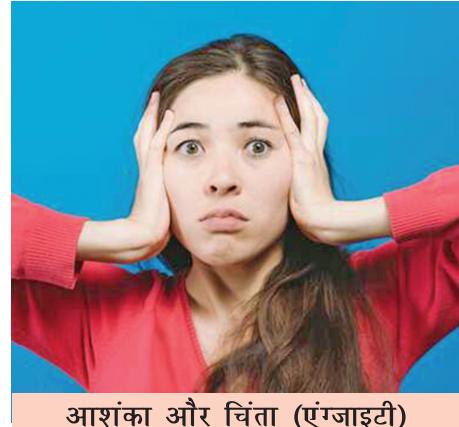
स्ट्रेस, टेंशन और एंगजाइटी दिन का चैन और रात की नींद हराम कर देते हैं, तीनों खतरनाक



मानसिक दबाव (स्ट्रेस)



तनाव (टेंशन)



आशंका और चिंता (एंगजाइटी)

इस संसार में शायद ही कोई व्यक्ति होगा, जिसका किसी ना किसी मानसिक दबाव (स्ट्रेस), तनाव (टेंशन) और बेचौबी या चिंता (एंगजाइटी) से सामना ना दुआ हो। डाक्टरों का मानना है कि रोजमर्रा की जिंदगी में दिखाई देने वाली इन तीन तकलीफों के बीच के अंतर को हम समझ नहीं पाते हैं। हम इन तीनों को एक-दूसरे में मिला देते हैं। भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, रांची के ब्यूरो रोग विशेषज्ञ डॉ. दीपक चंद्र प्रकाश कहते हैं, किसी भी काम को करने के लिए हम पर

दबाव बना रहता है, यह स्ट्रेस है। स्ट्रेस जब लगातार बढ़ता है और हालात पर हमारा नियंत्रण नहीं हो पाता है तो यह टेंशन है।

जब खाना पीना छूट जाए, घबराहट बढ़ जाए और बेचौबी खल्म होने का नाम ना ले तो यह एंगजाइटी है। ये तीनों स्थितियां अलग अलग हैं और इन्हें समझना जल्दी है।

टेंशन, स्ट्रेस और एंगजाइटी जैसी तीनों स्थितियों में हम असहज होने लगते हैं। शारीरिक और मानसिक ऊर्जा पर दबाव के कारण स्ट्रेस होता है। दफ्तर में बॉस की मौजूदगी, प्रतिवेशी परीक्षाओं में अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद, आपसी रिश्तों में खालास के कारण स्ट्रेस की स्थिति बनती है। टेंशन अक्सर मानसिक दबाव और रोमांच के कारण होता है, जो किसी आफिस में तगावपूर्ण हालात, रिश्ते लगातार खराब होने या जल्दत से ज्यादा अपेक्षाओं की वजह से दिखाई देता है। कोई अनजान डर, खतरे की आशंका, परिजनों के स्वास्थ को लेकर बहुत ज्यादा चिंता, दफ्तर में अपने खिलाफ अक्सर साजिश की आशका या डर जैसी स्थितियां एंगजाइटी का उदाहरण हैं। दरअसल लोगों में तनाव, दबाव और चिंता या बेचौबी हमें हर जगह दिखाई देते हैं। उदाहरण के लिए रांची के मोहाबादी मैदान की बात करें, जहां बड़ी संख्या में लोग नियमित रूप से सुबह की सैर के लिए आते हैं। 48 साल के बैंक अफसर अमित कुमार अक्सर महंगाई और

अंची व्याज दरों के कारण बढ़ी किश्तों के कारण होने वाली टेंशन की बात करते हैं। अधेड़ उम्र के शेरय कारोबारी संजय मुंडा कई बार बेवजह आशंकित रहते हैं कि कहीं स्टॉक एक्सचेंज खुलते ही बुरी खबर ना मिले। यानी संजय एंगजाइटी के शिकार हैं। अमित और संजय के अलावा अक्सर पदार्थ को लेकर स्ट्रेस में दिखाई देने वाले 25 साल के अनिल वर्मा दूसरी बार यूपीएससी की तैयारी कर रहे हैं। डॉ. दीपक चंद्र प्रकाश कहते हैं, स्ट्रेस किसी बाहरी दबाव के कारण होता है, जबकि टेंशन और एंगजाइटी

बुरा असर डालते हैं, जबकि स्ट्रेस के कई बार हमें अच्छे परिणाम भी मिलते हैं। डॉ. चंद्रप्रकाश कहते हैं, स्ट्रेस में खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करते हैं, क्योंकि उनके ऊपर जीतने का दबाव रहता है। चुनौतियों और कम्पीटिशन में कई लोग क्षमता से बढ़कर जोखादार प्रदर्शन करते हैं। उनके मुताबिक इसमें दो राय नहीं कि स्ट्रेस, टेंशन और एंगजाइटी में धिर जाना हमारी जिंदगी का हिस्सा है लेकिन, इनका इलाज भी हमारे हाथ में है। हम जादू की छड़ी से ना तो दुनिया बदल सकते हैं और ना ही हालात।

डॉ. चंद्रप्रकाश कहते हैं कि आज के दौर में हम दूसरों को देखकर अपनी क्षमता से ज्यादा काम करने और पाने की लालसा के कारण स्ट्रेस का शिकार होते हैं। जब हम कई काम एक साथ करने की कोशिश करते हैं, जो हमारी क्षमता से ज्यादा होते हैं, तो हम टेंशन का शिकार होते हैं। अगर हम दूसरों की नकल करने से बचें, थोड़ा लिमिट में रहें, जितनी बड़ी चादर है, उतना ही पांच पसारें तो हम बचाव के इन उपायों को अपनाते हुए काफी हृद तक स्ट्रेस और टेंशन से बच सकते हैं।

टेंशन अतिरिक्त अपेक्षाओं की उपज है। हम खुद से, अब दफ्तर के सहयोगियों अधिकारियों और परिवार के सदस्यों से उतनी ही अपेक्षा रखें, जितनी पूरी हो सकती है। टेंशन से छुटकारा पाने के लिए सकारात्मक सोच भी बहुत जरूरी है। एंगजाइटी के मरीजों को अपने मन पर नियंत्रण रखने की सलाह दी जाती है। क्योंकि यह परेशानी ज्यादातर मामलों में बेवजह भय, आशंका, चिंता और बेचौबी के कारण होती है। तनाव की वजह से सिरदर्द, अनिद्रा, घबराहट, चिङ्गिचाहट, उदासी और बेचौबी बनी रहे तो बिना देर किए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। टेंशन, स्ट्रेस और एंगजाइटी का इलाज काफी हृद तक हमारे हाथों में है। जल्दत पड़ने पर दबाएं तो हैं ही, लेकिन बचाव पर फोकस करने में ही समझदारी है।

पैनिक अटैक के लक्षण

- ▶ हाथ और उँगलियों में झुनझुनी या सुन्नपन
- ▶ सीने में खिंचाव और दर्द
- ▶ धड़कन तेज होना
- ▶ पसीना होना या शरीर ठंडा पड़ना
- ▶ शरीर पर नियंत्रण ना रहना
- ▶ दुनिया खत्म होना या मौत का अहसास
- ▶ साँस उखड़ना
- ▶ कान में घंटी बजना
- ▶ बेहोश होना, चक्कर आना, जी मिचलाना
- ▶ कमजोरी लगना



हमारे अपने मन और दिमाग की उपज हैं। उनके मुताबिक टेंशन ज्यादा खतरनाक होता है, क्योंकि यह हमारे मन और शरीर पर कम समय में ज्यादा बुरा असर छोड़ता है। एंगजाइटी में कोई शारीरिक नुकसान प्रत्यक्ष रूप से उसी समय नहीं दिखाई देता है। यह चिंता, आशंका और मन के द्वारा खालाने की वजह से होने वाली परेशानी है, जो हालात बदलने या समय गुजरते ही ठीक हो जाती है। एंगजाइटी और टेंशन हमेशा दिमाग के साथ साथ काम पर भी

करते हैं। हम सही दिशा में जा रहे हैं या नहीं, इसे रोज जानने का यह अच्छा तरीका है। दोस्त बनाएं, दर्द घटाएं :-

स्ट्रेस, टेंशन या एंगजाइटी घटाने के तरीके

बुरा छोड़ें, अच्छा याद करें:-

आप सुबह पास की दुकान तक कुछ खरीदने जाते हैं, लेकिन पैसे साथ ले जाना भूल जाते हैं। घर लौटते समय चिढ़ने की बजाए यह सोचें कि एकस्ट्रा चलना सेहत के लिए अच्छा है।

हफ्ते की योजना बनाएं:-

पूरे हफ्ते के काम तय करें। रोजाना एक काम पूरा करने का लक्ष्य तय

करें। हम सही दिशा में जा रहे हैं या नहीं, इसे रोज जानने का यह अच्छा तरीका है।

दोस्त बनाएं, दर्द घटाएं :-

दिमाग की स्कैनिंग से पता लगा है कि शारीरिक दर्द जैसा ही भावनात्मक दर्द के समय भी एहसास होता है। जिन्हें दोस्तों का सहारा मिलता है, उन्हें तकलीफ कम होती है।

