www.medicahospital.in

मेडिका मंत्र

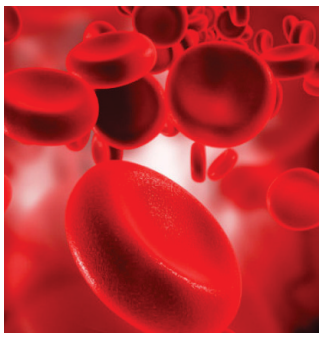
स्वस्थ और खुशहाल जीवन का...

मेडिका न्यूज़लेटर - प्रवेशांक जनवरी 2018

सरोकार
पेज 4 पर

शरीर के 7 सच

- आपके दिमाग का दायां हिस्सा शरीर के बाएं और बायां हिस्सा दाई तरफ के शरीर को कंट्रोल करता है।
- एक बार पलक झपकाने पर आप 0.3 सेकेंड के लिए आंख बंद करते हैं।
- जांघ की हड्डी मानव शरीर की सबसे बड़ी हड्डी होती है, जिसकी लंबाई हमारे कद की एक-चौथाई होती है।
- इंसान के एक हाथ में 27 हड्डियाँ होती है।
- आपकी पसलियां एक साल में औसतन 50 लाख बार हिलती-डुलती है, यानी आप जब भी सांस लेते हैं उनका हिलना तय है।
- खून की एक बूंद में 25 करोड़ सेल्स होते हैं।
- बाल की लंबाई 90 सेमी. से ज्यादा नहीं हो सकती।



ज़रा सोचिए

दिमाग या गिरगिटः

हमारा दिमाग एक दिन में नहीं, बल्कि हर घंटे बदलता है। हर मिनट उसका आकार और रंग बदलते रहते हैं।

रंगीन हड्डियांः

हमारी आपकी हड्डियों का रंग सफेद नहीं होता। उनका रंग मटमैले से लेकर हल्का भूरा होता है।

कॉयलिंग से मिली नई जिंदगी

रांची। हज़ारीबाग़ में रहने वाली उस महिला की हालत उस समय बेहद नाजुक थी, जब उसे भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल लाया गया। वह किसी को पहचान तक नहीं पा रही थी। इमरजेंसी में मौजूद डॉक्टरों को बताया गया कि सिर के अंदरूनी हिस्से में ज़्यादा चोट लग जाने की वजह से महिला की यह स्थिति हुई है। अस्पताल में उसका डीएसए (डिजिटल सबट्रैक्शन एंजियोग्राफी) किया गया, जो पूरी तरह सफल रहा। अब वह सामान्य जीवन बिता रही है।

बीते 14 नवंबर को जब देशभर में बालदिवस के तौर पर देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की जंयती मनाई जा रही थी, तब तकरीबन 50 साल की बिमला यादव (नाम परिवर्तित) सुबह चाय पीने के बाद कुर्सी से उठते समय अचानक चक्कर खाकर धड़ाम से गिर पड़ीं। उस समय सुबह के आठ बज रहे थे। गिरने के बाद उन्हें उल्टी हुई ओर उसके बाद बेहोशी छाने लगी। सिर में चोट लगी थी, सो घर वाले उन्हें तुरंत स्थानीय डॉक्टर के पास ले गए। बिमला की स्थिति का आकलन करने के बाद उस डॉक्टर को लगा कि इलाज यहां संभव नहीं है, सो इन्हें किसी बड़े अस्पताल मे रेफर कर देना चाहिए।

रांची स्थित भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल पहुंचते पहुंचते दोपहर के तीन बज चुके थे। यहां इमरजेंसी के डॉक्टरों का बताया गया कि मरीज के सिर के अंदरूनी हिस्से में गंभीर चोट है। लेकिन मेडिका अस्पताल की न्यूरो एवं इमरजेंसी डॉक्टरों की कुशल टीम ने अपना आकलन शुरू करने से पहले मरीज की मेडिकल हिस्ट्री पर गौर किया। चुंकि बिमला बीपी की दवा खाती थी, सो डॉक्टरों को लगा कि संभव है, बीपी बढ़ जाने की वजह से ब्रैन हैमरेज हो गया हो। हालांकि बीपी नार्मल था, लेकिन सीटी स्कैन कराने के बाद इस बात की पुष्टि हो गई कि मरीज को एक तरह का ब्रैन हैमरेज ही हुआ है, जिसे चिकित्सा विज्ञान की भाषा में एसएएच कहा जाता है। इसमें मस्तिष्क में मौजूद खून की अनगिनत नलियों के इर्द-गिर्द परतनुमा खून जमा हो जाता है।

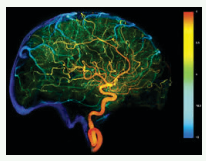
इंस्टीटयूट ऑफ न्युरोसाइंसेज के निदेशक डॉ. संजय कुमार के नतृत्व में डॉ. अशोक कुमार, डॉ. पैट्रिक मिंज, डॉ. सुरेंद्र कुमार एवं डॉ. तारिक मतीन की विशेषज्ञ टीम ने मरीज की सीटी एंजियोग्राफी कराई तो पता लगा कि मस्तिष्क की मुख्य नली आईसीए में फुग्गा या बुलबुला बन गया था, जिसके फट जाने की वजह से मस्तिष्क में चारों तरफ खून फैल गया है। इसमें कई बार मरीज समय के साथ ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई बार मरीज की जान भी चली जाती है। फुग्गे के छेद को बंद करने के लिए एक खास तरह के न्यूरो इंटरवेंशन की जरूरत पड़ती है, जिसे डीएसए या सामान्य भाषा में कॉयलिंग कहा जाता है। झारखंड में पहले इस तरह की सुविधा उपलब्ध नहीं थी।

मजबूरी में लोग इस बीमारी के इलाज के लिए महानगरों का रूख करते थे, लेकिन मस्तिष्क में दोबारा रक्तस्राव हो जाने की वजह से कई बार रास्ते में ही मरीज़ की मौत हो जाती थी। कहने का मतलब यह कि मरीज़ को किसी दूसरे शहर में ले जाना खतरे ये खाली नहीं रहता है। अगर मरीज बच गया तो उसकी किस्मत।

आमतौर पर ब्रेन हैमरेज के शिकार मरीजों के इलाज के लिए ब्रेन की ओपन सर्जरी होती है। लेकिन न्यूरो रोग विशेषज्ञ डॉ. तारिक मतीन ने सबसे पहले बिमला का डीएसए (डिजिटल सबट्रैक्शन एंजियोग्राफी) किया। इसके बाद न्यूरो इंटरवेंशन कॉयलिंग पद्धति से उनका इलाज किया गया, जो पूरी तरह सफल रहा। सरल शब्दों में कहें तो जिस तरह हृदय की बंद रक्त नलिका को खोलने के लिए कैथेटर की मदद से एंजियोप्लास्टी के साथ स्टेंटिंग की जरूरत होती है, उसी तरह मस्ष्कि में बुलबुले के छेद को बंद करने कें लिए कॉयलिंग की जरूरत होती है। बिमला के मस्तिष्क के अंदर जमा पानी को दवाओं की मदद से सुखा दिया गया। उनका सिर दर्द भी ठीक हो गया। लगभग 10 दिन यहां रहने के बाद उन्हें अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। अब वह पहले की तरह सामान्य जीवन बिता रही हैं।

क्या होती है कॉयलिंग

इसमें जांघ के पास से कैथेटर की मदद से तार (वायर) डालकर विशेषज्ञ डॉक्टर, मरीज के मस्तिष्क तक पहुंचते हैं और फिर बलूननुगा फुग्गे या बुलबुले में छोटे-छोटे माइक्रो कॉयल डाल कर उसे पैक कर देते है, ताकि खून की नली की कमज़ोर दीवार से दोबारा रक्तस्राव होने का खतरा ना रहे।



विशेषज्ञ से बात-चीत

न्यूरो इंटरवेंशन कॉयलिंग पद्धति से इलाज शुरू हो जाने से झारखंड के लोगों को बहुत फायदा मिलेगा। यह तकनीक बहुत कारगर है। अब यहां के मरीजों को इस बीमारी के इलाज के लिए महानगरों को रूख नहीं करना पड़ेगा।

डॉ. संजय कुमार
वाइस चेयरमैन सह डायरेक्टर
इंस्टीटयूट ऑफ न्यूरो साइंसेज
भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल, रांची

परिजन से बात-चीत

भगवान महावीर मेडिका अस्पताल के डॉक्टरों ने मेरी पत्नी की जान बचा दी। अब उन्हें कोई परेशानी नहीं है। उनका सिरदर्द भी ठीक हो गया है। यदि जरूरत हो तो मरीजों को कॉयलिंग पद्धति का लाभ ज़रूर लेना चाहिए।

रमेश कुमार यादव
बिमला यादव के पति

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल
उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत
रांची

24 घंटे इमरजेंसी
फोन करें 0651 6606060

शुरुआत

स्ट्रोक इमरजेंसी एंबुलेंस सेवा

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल ने एक नई पहल करते हुए ब्रेन अटैक (लकवा) या हार्ट अटैक (हृदयाघात) के संभावित मरीजों के लिए विशेष तौर पर निशुल्क इमरजेंसी एंबुलेंस सेवा शुरू की है। तत्काल एंबुलेंस सेवा नाम से शुरू किए गए इस कार्यक्रम का एकमात्र उद्देश्य यह है कि ब्रेन/हार्ट अटैक का हल्का सा लक्षण नज़र आने पर परिजन बिना समय गंवाए मरीज को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचा सकें। यह भी याद रखना चाहिए कि ब्रेन/हार्ट अटैक बिना चेतावनी के हो सकता है। विशेषज्ञ डॉक्टर कहते हैं कि अटैक शुरू होने के 90 मिनट के अंदर इलाज शुरू हो जाना चाहिए। सड़क पर यदि जाम या कोई अन्य वाधा न हो तो यह एंबुलेंस 10 मिनट के अंदर मरीज़ के घर तक पहुंच जाती है। मेडिका स्ट्रोक इमरजेंसी एंबुलेंस सेवा के लिए 7033093333 पर संपर्क किया जा सकता है।

मेडिका रांची एप्प

डिजिटल युग के साथ कदम से कदम मिलाते हुए मेडिका रांची एप्प लांच किया गया है। जीवन बचाने में मददगार इस एप्प को डाउनलोड करना बेहद आसान है। सबसे पहले गूगल प्ले स्टोर या एप्पल एप्प स्टोर पर क्लिक कर मडिका रांची सर्च करना होता है। उसके बाद इंस्टाल बटन दबाकर एक्सेप्ट करते हुए मेडिका रांची एप्प को स्मार्ट फोन में डाउनलोड होने इंतज़ार करना होता है। नए यूज़र को अपने फोन में डाउनलोड मेडिका रांची एप्प पर क्लिक करना होता है। फिर साइनअप बटन पर क्लिक कर स्क्रीन पर दिख रहे फार्म में जानकारी देनी होती है। इसके जरिये अस्पताल के किसी भी सीनियर कन्सलटेंट से तुरंत अपॉइंटमेंट लेने के अलावा विशेष ऑफर एवं हेल्थ चेकअप पैकेज की जानकारी के साथ–साथ इमरजेंसी से भी संपर्क किया जा सकता है।

वर्चुअल क्लिनिक

वर्चुअल क्लिनिक शुरू करने का एकमात्र उद्देश्य यह है रांची और आसपास के मरीजों को यहीं बैठ–बैठे कोलकता के सुपरस्पेशलिस्ट डॉक्टरों से विडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए परामर्श की सुविधा उपलब्ध कराई जा सके। स्टूडियो नुमा क्लिनिक में बैठकर मरीज न केवल अपनी परेशानी के बारे में विस्तार से जानकारी दे सकते हैं बल्कि विशेषज्ञ डॉक्टर भी रिपोर्ट देखकर दवा और इलाज के बारे में सलाह दे सकते हैं। वर्चुअल क्लिनिक के पहले चरण में दो विभागों से शुरूआत की गई हैं। शुगर या डायबिटीज के मरीजों को परामर्श देने के लिए कोलकता स्थित मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल के एंडोक्रिनोलॉजिस्ट डॉ. कौशिक विश्वास उपलब्ध हैं तो डर्मेटोलॉजी या त्वचा रोग के मरीजों को परामर्श देने के लिए डॉ. पूर्वा रंजीत मेहता उपलब्ध हैं। वर्चुअल क्लिनक में आने वाले मरीजों को खर्च के साथ–साथ समय की भी बचत हो रही है।

हलचल

मेडिका में विकलांग मरीज का मुफ्त इलाज

रांची. मेडिका अस्पताल में भर्ती हृदय रोगी धनबाद निवासी रवि शर्मा (37 वर्षीय) का मुफ्त में इलाज किया गया. यह कार्डियोलाजिस्ट डॉ दीपक गुप्ता की पहल पर हुआ है. मरीज निःशक्त हैं, उनका दाहिना हाथ व बायें हाथ का एक अंगूठा कटा हुआ है. रवि को सांस की तकलीफ के बाद अस्पताल में भर्ती किया गया था. मरीज का कोई नहीं है. पड़ोस की एक गरीब महिला ने उसे मेडिका हॉस्पताल में भरती कराया है. आवश्यक जांच में पता चला कि मरीज को रूमेटिक हार्ट डिजिज है. उनका माट्रियल वाल्व सिकुड़ गया है. मरीज को बताया कि बैलून से वाल्व को फुलाना पड़ेगा, जिसमें 60,000 रुपये का खर्च आयेगा. मरीज ने बताया कि उनके पास पैसा नहीं है, तो डॉक्टर दीपक ने अस्पताल प्रबंधन से बातचीत की. इसके बाद निःशुल्क इलाज का निर्णय लिया गया. अस्पताल के बाद मरीज के सांस फूलने की समस्या से निजात मिल गयी है. अस्पताल से छुट्टी दे दी गयी है.

ऑग्जेनियम नी इंप्लांट ज्यादा कारगर, बढ़ जाती है घुटने की उम्र

रांची. वर्तमान में घुटना प्रत्यारोपण में ऑग्जेनियम नी-इंप्लांट का प्रयोग किया जा रहा है. बुधवार को राजधानी के बूटी मोड़ स्थित भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल में 65 वर्षीय मेहताब जरीना के दोनों घुटनों का प्रत्यारोपण किया गया, जिसमें ऑग्जेनियम इंप्लांट का प्रयोग किया गया. यह जानकार अस्पताल के हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ विकास कपूर ने दी. ऑपरेशन के बाद अस्पताल परिसर में ही आयोजित पत्रकार वार्ता में डॉ कपूर ने बताया कि ऑग्जेनियम नी-इंप्लांट के प्रयोग से घुटना 30 साल तक काम करता है. कोलकाता के मेडिका अस्पताल में अभी तक 400 से ज्यादा लोगों के घुटने का प्रत्यारोपण किया जा चुका है. पहले के इंप्लांट की लाइफ ज्यादा नहीं होती थी. इसलिए करेक्शन इंप्लांट सर्जरी ज्यादा होने लगी है. ऑपरेशन में डॉ एस आयन, डॉ राहुल सिन्हा एवं डॉ अंकूर सौरभ भी शामिल थे.

मेडिका चेयरमैन के प्लेन से भेजी गयीं काउंसुल जनरल की पत्नी

चार्टर विमान से कोलकाता रवाना होतीं एई सोई की पत्नी न्याऊ.

सहायता

- म्यांमार के काउंसुल जेनरल की पत्नी हैं न्याऊ
- काउंसुल जेनरल एई का आज अंतिम संस्कार होगा

संवाददाता ▷ रांची

म्यांमार दूतावास में पदस्थापित काउंसुल जेनरल एई सोई के अंतिम संस्कार में शामिल होने के लिए उनकी पत्नी न्याऊ रविवार को कोलकाता गयीं.

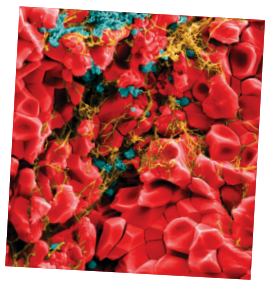
मेडिका सुपर स्पेशियालिटी अस्पताल के चेयरमैन डॉ आलोक राय ने न्याउ (47 वर्ष) को कोलकाता ले जाने के लिए अपना चार्टर प्लेन भेजा था. उनके साथ तीन लोग भी कोलकाता गये हैं. रांची मेडिका अस्पताल से सभी को दोपहर बिरसा मुंडा एयरपोर्ट ले जाया गया. वहां से कोलकाता ले जाया गया. मेडिका में इलाज कर रहे डॉक्टरों की टीम के आदेश पर न्याऊ को कोलकाता भेजने का निर्णय लिया गया.

चार्टर प्लेन में कोलकाता के मेडिका अस्पताल से एक डॉक्टर भी आये थे. काउंसुल जेनरल की पत्नी के साथ कॉन फियो विंट, विनोद सिंह एवं विनोद प्रजापति भी साथ गये हैं. जानकारी के अनुसार, सोमवार को काउंसुल जेनरल एई सोई का अंतिम संस्कार किया जायेगा.

शरीर की चर्बी, दिमाग पर असर

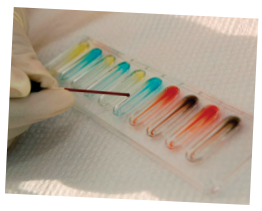
मोटापा सिर्फ शारीरिक बीमारियों की वजह नही बनता, बल्कि दिमाग के लिए भी खतरनाक है। मोटापे का असर सोचने–समझने की क्षमाता पर भी पड़ सकता है। यह नतीजा 6,400 लोगों पर 10 साल तक हुई स्टडी के बाद निकला। इसमें शामिल लोगों की उम्र स्टडी की शुरूआत में 50 साल थी। 10 साल के दौरान इन लोगों के सोचने–समझने की क्षमता 3 बार परखी गई। जिन लोगों का मोटापे के साथ मेटॉबालिज़्म भी सही नहीं था, उनके सोचने–समझने की शक्ति में दूसरे लोगों के मुकाबले 22 फीसदी ज़्यादा गिरावट दर्ज की गई। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि इन लोगों की याददाश्त भी कम हो गई। बेशक सोचने–समझने की शक्ति में कमी होने का असर याददाश्त पर भी पड़ता है, लेकिन सभी मामलों में ऐसा नही होता। खुद रिसर्चर का कहना है कि उन्होंने उन लोगों के सोचने–समझने की क्षमता पर स्टडी की है, याददाश्त पर नहीं। रिसर्चर सीधे तौर पर मोटापे से सोचने–समझने की क्षमता कम होने का संबंध नही खोज पाए हैं, लेकिन उनके मुताबिक डाइबिटीज़ और हाई ब्लडप्रेशर इसकी अहम वजह हो सकती है। इसलिए चर्बी घटाना शुरू कर दीजिए।

ब्लड ग्रुप ओ तो दिल ओके



क्या आपका ब्लड ग्रुप ए, बी या एबी हैं? हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की स्टडी के मुताबिक ऐसे लोगों को दिल की बीमारी का खतरा ओ ब्लड ग्रुप वालों की तुलना में ज़्यादा होता है। हालांकि राहत वाली बात यह है कि सबसे ज़्यादा लोगों का ब्लड ग्रुप ओ होता है। डॉक्टरों के मुताबिक बेशक ब्लड ग्रुप बदला न जा सके, लेकिन लाइफस्टाइल बदलकर दिल की बीमारी का खतरा टाला जा सकता है। 90 हज़ार लोगों पर 20 साल स्टडी करने के बाद यह नतीजा सामने आया। इस दौरान 4070 लोगों को दिल की बीमारी हुई। हालांकि सीधे तौर पर ब्लड ग्रुप और दिल की बीमारियों का संबंध पता नहीं लग पाया है, लेकिन अलग–अलग ब्लड ग्रुप का कोलेस्ट्रॉल लेवल अलग होता है। दिल की बीमारियों में ब्लड ग्रुप के अलावा खान–पान, उम्र, लाइफस्टाइल और इस बीमारी से जुड़े फैमिली हिस्ट्री का भी योगदान होता है। ए ब्लड ग्रुप के लोगों को 8 फीसदी, बी का 11 और एबी वालों को दिल की बीमारी का 20 फीसदी खतरा ज़्यादा होता है। इसका यह मतलब नहीं है कि ओ ब्लड ग्रुप वाले दिल और लाइफस्टाइल को लेकर लापरवाह हो जाएं। एशिया के लोगों का ब्लड ग्रुप कुछ इस तरह है:

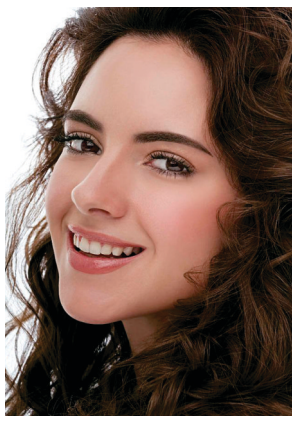
ब्लड ग्रुप	कितने फीसदी लोग
ओ 40	
ए 28	
बी 25	
एबी 7	



देर रात की पढ़ाई अच्छी नहीं

अगर आप यह देखकर खुश होते हैं कि आपका बच्चा रात को देर रात तक पढ़ता है, तो शायद आप गलतफहमी में हैं। देर रात तक पढ़ना या कम नींद लेने का असर आपके बच्चे की पढ़ाई पर पड़ सकता है। अमेरिका में हुई एक रिसर्च में पता लगा कि जो स्टूडेंट रात को देर तक पढ़ते हैं अगले दिन उन्हें क्लास में पढ़ाई जाने वाली चीजें अपने साथियों की तुलना में कम समझ में आती है। विशेषज्ञों के मुताबिक, कम नींद की वजह से बच्चे अपनी क्षमता के साथ सही न्याय नहीं कर पाते और दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरना भी उनके लिए मुशिकल हो जाता है। पर्याप्त नींद न मिलने से सोचने–समझने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। बच्चों के दिमाग के लिए 8.5 से 9.25 घंटे की नींद बढ़िया रहती है। रिसर्चर कहते हैं कि इस स्टडी का यह मतलब नहीं है कि बच्चे पढ़ाई के लिए कम वक्त निकालें, बल्कि अच्छा टाइम मैनेजमेंट करें।

साफ दांत से डिमेंशिया को मात



जो लोग रोज तीन बार टूथब्रश करते हैं, उन्हें उम्र बढ़ने के साथ होने वाली बीमारी डिमेंशिया का खतरा कम रहता है। दांत और मसूड़े साफ रखने का असर दिमाग पर भी होता है। एक रिसर्च के मुताबिक जो लोग रोज़ सिर्फ एक बार ब्रश करते हैं, उन्हें रोज़ तीन बार ब्रश करने वालों की तुलना में डिमेंशिया का खतरा 65 फीसदी ज़्यादा रहता है। दरअसल मसूड़ों की बीमारियों से पनपने वाले बैक्टीरिया की वजह से दिमाग के साथ ही दिल की बीमारियां, स्ट्रोक और डायबीटिज भी हो सकती है। यह बैक्टीरिया उन लोगों में ज़्यादा पाया गया, जिन्हें डिमेंशिया या अल्जाइमर की बीमारी थी। जो लोग इन दोनों बीमारियों से पीड़ित नहीं थे, उनमें यह बैक्टीरिया कम पाया गया। एक्सिडेंट या दूसरी किसी वजह से दांत गिरने पर भी डिमेंशिया का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि यह साबित हो चुका है कि दांत और मसूड़ों को नियमित रूप से साफ रखकर आप डिमेंशिया और अल्जाइमर का खतरा कम कर सकते हैं। हालांकि इसका यह मतलब नहीं निकाला जाना चाहिए कि गंदे दांत और अस्वस्थ मसूड़े ही डिमेंशिया की इकलौती या खास वजह है। इसके कारण और भी होते हैं।

खाना-खज़ाना

सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है मिर्च

डॉ. विजयश्री प्रसाद
सीनियर डायटीशियन,
भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल, रांची

मिर्च खाने के बाद तमाम लोगें की आंख से आंसू की बूंद और माथे पर पसीना निकलने लगता है, लेकिन ऐसे लोगों की भी संख्या कम नहीं है, जो बिना मिर्च के खाना नहीं खाते। ऐसे लोगों को देखकर कई बार हैरानी भी होती है। दरअसल हरी और लाल मिर्च देखने में जितनी चटख होती है, खाने को भी उतना ही तीखा भी बनाती है। मिर्च को आमतौर पर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है, लेकिन मेरे हिसाब से स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

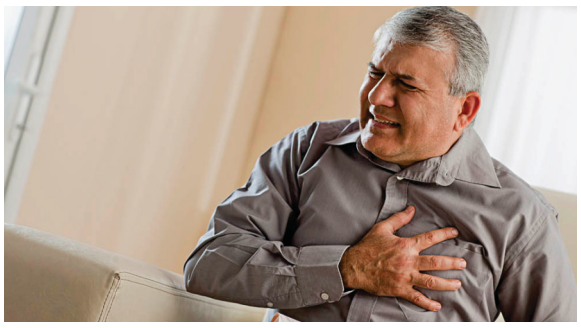
मिर्च में पाया जोने वाला कैपसेसिन नामक तत्व सिर्फ तीखेपन के लिए ही जिम्मेदार नहीं होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बहुत बेहतर होता है। उसके एंटी बैक्टीरियल तत्व कैंसर और डाबिटीज जैसी बीमारी में फायदेमंद होने के साथ–साथ दर्द से भी राहत दिलाते हैं। मिर्च में पाया जाने वाला विटामिन हमारी हड्डियों के अलावा शरीर के दूसरे अंगों के साथ त्वचा को भी स्वस्थ रखता है। रिसर्च से यह बात साबित हो चुकी है कि अगर खाने में लगातार विटामिन–सी का इस्तेमाल किया जाए तो न केवल हमारे शरीर की किटाणुओं से लड़ने की क्षमता बढ़ती है, बल्कि स्कर्वी जैसी बीमारियों से भी बचाव करती है। मिर्च में पर्याप्त मात्रा में पाया जाने वाला विटामिन सी आंखों के लिए भी बहुत उपयोगी है।

मिर्च की एक और किस्म होती है शिमला मिर्च हालांकि इसमे तीखापन बहुत मामूली होता है, लेकिन इसमें पाए जाने वाले बीटा कैरोटिन, अल्फा कैरोटिन और ल्यूटिन जैसी एंटी ऑक्सिडेंट हमारे शरीर को फ्री रैडिकल से बचाने के अलावा कोशिकाओं की भी सुरक्षा करते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं और लिपिड प्रोटीन को भी संतुलित करते हैं। मिर्च में पोटैशियम, मैगनीशियम और आयरन जैसे खनिज भी पाए जाते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने के अलावा रक्तचाप को भी नियंत्रित करते हैं। मेरी सलाह माने तो प्रति दिन के खाने थोड़ी मात्रा में मिर्च अवश्य रहनी चाहिए। अगर आपको सलाद में या खाने में अलग से मिर्च लेना पसंद है तो एक दिन में तीन हरी मिर्च खा सकते हैं।

वैसे तो लाल और हरी मिर्च दोनों अच्छी होती है, लेकिन अगर तुलना करें तो सेहत के लिहाज से हरी मिर्च ज़्यादा फायदेमंद होती है। हमारे देश में तो प्राचीन काल से ही दवाओं में सूखी हरी मिर्च का इस्तेमाल होता रहा है, लकिन एसिडिटी, अल्सर और गैस्ट्रिक जैसी बीमारियों से पीड़ित लोगों को मिर्च का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

सर्दी के दिनों में नाक बंद हो जाने की वजह से भी बहुत परेशानी होती है। कैपसिंस बंद नाक को खोलने में बहुत मददगार होता है। इसका एंटीबैक्टीरियल तत्व साइनस के संक्रमण से भी बचाने का काम करता है। जो लोग बदलते मौसम की वजह से होने वाले फ्लू के जल्दी शिकार होते हैं, उनके लिए भी मिर्च खाना फायदेमंद रहता है। हाल के दिनों में हुए कई शोधों से यह बात सामने आई है कि मिर्च खाने की वजह से शरीर में जो गर्मी पैदा होती है, उससे हमारी कैलोरी खर्च करने की क्षमता बढ़ती है और फैट कम होता है। मिर्च हमें प्रोस्टेट कैंसर के खतरे से भी बचाती है। मिर्च को सब्जी एवं अचार के अलावा अन्य कई तरह से भी इस्तेमाल में लाया जाता है। मिर्च को बच्चों की नज़र उतारने में भी इस्तेमाल किया जाता है। आप मिर्च खाकर कम से कम अपनी सेहत को बीमारियों की नज़र लगने से ज़रूर बचा सकते हैं।

बात पते की



क्यों पड़ता है दिल का दौरा?

डॉ. दीपक गुप्ता
वाइस चेयरमैन सह डायरेक्टर, इंस्टीटयूट ऑफ कार्डियक साइंसेज
भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल, रांची

दिल का दौरा पड़ना आज आम बात हो गई है। आपके मन में भी यह सवाल उठता होगा कि आखिर दिल का दौरा पड़ता क्यों है और यह भी कि दिल का दौरा पड़ने का कोई लक्षण भी होता है या नहीं।

अगर मिचली या उल्टी आए, चिंता की लकीरें उभरें, पसीने–पसीने हो रहे हों, सीने मे दर्द हो या सांस लेने में परेशानी हो रही हो, या फिर त्वचा का रंग पीला पड़ने लगे तो डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें, क्योंकि यह दिल का दौरा पड़ने का संकेत है। ऐसे मामलों को हल्के मे लेना आपको भारी पड़ सकता है।

दिल का दौरा पड़ने का कोई नियत समय नहीं होता है। यह कभी भी पड़ सकता है। कई बार तो यह कोई संकेत या लक्षण भी नहीं देता है। चिकित्सा विज्ञान की भाषा में इसे साइलेंट इस्चीमिया कहते हैं। इसमें खून का हृदय तक पहुंचना बाधित हो जाता है लेकिन तत्काल कोई परेशानी महसूस नहीं होती है। इसी तरह हृदय को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने वाली कोरोनरी आर्टरी जब जरूरत के मुताबिक खून की आपूर्ति नहीं कर पाती है, तो लोग सीने में दर्द की शिकायत करते हैं, जिसे एंजाइना कहा जाता है।

दरअसल, शरीर में खून पहुंचाने के लिए हृदय पंप की माफिक काम करता है। इस पंप को चालू रखने के लिए हृदय तक खून पहुंचाने वाली रक्त वाहिका को ही कोरोनरी ऑर्टरी कहा जाता है। कुछ लोगों को पता नहीं होता कि वो कोरोनरी ऑर्टरी डिजीज (सीएडी) से पीड़ित हैं। सीएडी पीड़ित लोगों को या तो सांस लेने में परेशानी होती है या फिर पैर और टखनों में सूजन आ जाती है और एक समय ऐसा आता है कि जब हृदय से जुड़ी उनकी ऑर्टरी काम करना बंद कर देती है और उन्हें हृदयाघात या दिल का दौरा पड़ जाता है।

दिल का दौरा पड़ने की मुख्य वजह हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, धूम्रपान और मोटापा होता है। अगर आप किसी तरह का शरीरिक श्रम नहीं करते हैं, शरीर को हिलाते डुलाते भी नहीं हैं तो भी दिल का दौरा पड़ने की संभावना रहती है। बहुत से लोग अपनी जीवनशैली में बदलाव लाकर और डॉक्टर की सलाह से दवाएं खाकर ठीक हो जाते हैं, लेकिन जो लोग सीएडी से गंभीर रूप से पीड़ित होते हैं उन्हें एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

एंजियोप्लास्टी एंव स्टेंटिंग: कोरोनरी ऑर्टरी डिजीज अगर गंभीर स्थिति में है, तो सबसे पहले एंजियोप्लास्टी की प्रकिया अपनाई जाती है। इसमे हृदय तक खून पहुंचाने वाली रक्त नलिका जिस जगह संकरी होती है, वहां तक कैथेटर के जरिए बलून कैथेटर पहुंचाया जाता है। इसके बाद एक महीन तार (वायर) के जरिए एंजियोप्लास्टी कैथेटर की हिलाया डुलाया जाता है ताकि बलून उस जगह पहुंच जाए जहां खून की आपुर्ति बाधित हो रही है। फिर बलून को फुलाया जाता है ताकि रक्त नलिका की अंदरूनी दीवार को दबाया जा सके। जब अंदरूनी दीवार दब जाती है, तब खून जाने का रास्ता साफ हो जाता है। इसके बाद बलून कैथेटर को पिचकाकर शरीर से बाहर निकाल लिया जाता है। बंद ऑर्टरी को खोलने के लिए रक्त नलिका में बलून कैथेटर के जरिए स्टेंट भी डाल दिया जाता है। ऐसा करते समय बलून को फुलाया जाता है ताकि स्टेंट रक्त नलिका की अंदुरूनी दीवर में फिट बैठ जाए। स्टेंट फिट हो जाने के बाद बलून को पिचका कर बाहर निकाल लिया जाता है। स्टेंट उसी जगह पड़ा रहता है और हृदय तक खून पहुंचने का रास्ता साफ हो जाता है।

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल
उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत
रांची
पी.एच.ई.डी. के सामने, बूटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखंड
+91 6516 606000, +91 7033 093330 contactus.ranchi@medicahospitals.in
www.medicaranchi.in www.facebook.com/BMMSH.Ranchi