



'स्वास्थ्य, समाचार और भी बहुत कुछ...''

www.medicaranchi.in

संस्करण 2 अंक 4 जून 2019

■ दिलचस्प खबरें

चंद्रयान-2

22 जुलाई, 2019 को सफलतापूर्वक चंद्रयान-2 को चांद पर छोड़ा। इसका पूरा क्रेडिट इसरो की टीम में शामिल वनिता मुथ्या और रितु कारिधल को जाता है ये दोनों ही इसरो की वुमन डायरेक्टर इन चार्ज हैं और इनका काम तब तक खात्म नहीं होगा जब तक चंद्रयान-2 सिंतंबर (2019) धरती पर वापिस नहीं आ जाता है।



अजीब मामला

पश्चिम बंगाल के बीरभूम जिले के एक सरकारी अस्पताल में मानसिक रूप से बीमार एक महिला के पेट से 1.5 किलोग्राम से अधिक गहने और सिक्के निकाले गए। इस 26 वर्षीय महिला के पेट में 5 रुपये और 10 रुपये के नब्बे सिक्के, चेन, कान की बालियां, झुमके, चूड़ियाँ, पायथ, कड़ा और घड़ियाँ पाए गए।



किडनी को स्वस्थ रखने के 5 टिप्प

1 अधिक पानी पीएं

कैल्शियम युक्त भोजन खाएं 2

3 कम नमक खाएं

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ से बचें 4

5 पशु प्रोटीन कम खाएं

स्टेंट लगाकर बचायी मासूम की जान

किडनी और मूत्र नली में था स्टोन, दर्द से परेशान बच्ची का रुक गया था पेशाब, सर्जरी के बाद लौटी चेहरे पर मुस्कान



हमेशा चाहकती रहने वाली 10 साल की लक्ष्मी (बदला हुआ नाम) पिछले दो साल से लगभग हर हफ्ते पेट में दर्द की शिकायत करती। ज्ञारखंड के चतरा जिले के निवासी और बेहद कमज़ोर अर्थिक पृथग्भूमि वाले परिजन, दर्द बढ़ने पर उसे स्थानीय डॉक्टरों के पास ले जाते। दो-तीन दिन दवा खाने के बाद, उसे आराम हो जाता था। हर हफ्ते डॉक्टर की विलिनिक का चक्कर लगाते-लगाते परिजन परेशान हो गए थे, क्योंकि लक्ष्मी को दर्द से स्थानीय रूप से छुटकारा नहीं मिल पा रहा था। एक दिन जब दवा खाने के बाद भी लक्ष्मी को दर्द में आराम नहीं मिला, तो एक स्थानीय डॉक्टर ने परिजनों को रांची के मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल में ले जाकर दिखाने के लिए कहा।

मई के महीने में दोपहर करीब दो बजे का वक्त रहा होगा। तापमान 39 डिग्री सेल्सियस। चिलचिलाती धूप में परिजन, लक्ष्मी को लेकर मेडिका अस्पताल की इमरजेंसी में पहुंचे तो उनके चेहरे पर हवाइयां उड़ रही थीं। वजह उनकी लाडली दर्द से बेतरह कराह रही थी। उसका पेशाब रुक गया था। इमरजेंसी में डॉक्टरों ने शुरुआती

जांच के बाद दवा शुरू कर दी। थोड़ी देर बाद मूत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. सौमिक चटर्जी ने आकर मरीज को देखा। सीटी स्कैन जांच से पता लग गया कि मासूम की किडनी में (पथरी) स्टोन है। इसके अलावा, एक स्टोन मूत्र नली में फंसा दुआ है। खून की जांच रिपोर्ट से पता चला कि उसका क्रिएटिनीन लेवल भी बढ़कर 6.5 हो गया है। रिपोर्ट देखते ही मेडिकल टीम समझ गई कि मरीज की किडनी फेल होने पर वाली है।

मरीज की स्थिति का आकलन करने के बाद डॉ. सौमिक के नेतृत्व वाली यूरोलॉजी टीम ने परिजनों को समझाया कि जान बचाने के लिए तत्काल द्रूरबीन द्वारा सर्जरी करना बहुत ज़रूरी है। परिजन सर्जरी के लिए बिल्कुल तैयार नहीं थे। उनका कहना था कि इसके लिए मानसिक रूप से तैयार होकर नहीं आए हैं। यह समझाने के बाद कि सर्जरी नहीं हुई तो बच्ची की जान बचाना मुश्किल है, वे तैयार हुए। अस्पताल प्रबंधन भी उन्हें यह समझाने में कामयाब रहा कि पैसों की चिंता छोड़, आप मासूम की जान बचाने के बारे में सोचिए।

परिजनों के मान जाने के बाद, आनन-फानन में सर्जरी की तैयारी शुरू की गई। डॉ. सौमिक के नेतृत्व में यूरोलॉजी टीम मासूम की जान बचाने की जुगत में लग गई। ऑपरेशन थिएटर में लग गई। अब वह पूरी तरह स्वस्थ है।

लेजर के जरिये लक्ष्मी की किडनी में फंसा स्टोन निकाला गया। थोड़ी देर बाद मूत्र नली में अटके स्टोन को निकाल कर स्टेंट लगा दिया गया। इसके बाद मूत्र नली पूरी तरह खुल गई। पेशाब हो जाने पर यूरोलॉजी टीम ने राहत की सांस ली। तीन दिनों के अंदर, बच्ची का क्रिएटिनीन लेवल 6.5 से घटकर 0.6 पर आ गया। तब तक दोनों किडनी पूरी तरह स्वस्थ हो चुकी थी।

डॉ. सौमिक कहते हैं, लक्ष्मी की किडनी और मूत्र नली में दो साल से पथरी थी। परिजन चतरा में छोटे-मोटे अस्पताल व स्थानीय डॉक्टरों से उसका इलाज करा रहे थे। दर्द की दवा खाने पर मरीज को आराम मिल जाता, लेकिन चूंकि वहां सीटी स्कैन जैसी जांच की सुविधा नहीं है, इसलिए बीमारी पकड़ में नहीं आ रही थी। यहां हमने सीटी स्कैन और खून की जांच करायी, तो बीमारी का पता लग गया। जिस समय मासूम हमारे पास आई थी, उसका पेशाब रुका हुआ था। वह सेसिस (बदन में संक्रमण फैलना) में जा रही थी।

उसकी जान बचाने के लिए तत्काल सर्जरी करना ज़रूरी था। डॉ. सौमिक कहते हैं, लड़कियों-महिलाओं को लेकर समाज में व्याप्त रूढ़ियों को ध्यान में रखते हुए हमारी टीम ने ओपन सर्जरी की जगह एंडोस्कोपिक सर्जरी (द्रूरबीन द्वारा सर्जरी) करने का फैसला किया। इस विधि में चीरा लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ती, साथ ही रक्तसाव भी मामूली ही होता है। मूत्र नली में स्टेंट लगाने के बाद मासूम को दर्द में आराम मिल गया। अब वह पूरी तरह स्वस्थ है।

हमसे पूछें

1 क्या है किडनी स्टोन के लक्षण?

किडनी रोग से पीड़ित लोगों में निम्नलिखित लक्षण नजर आते हैं।

- पीठ में या पेट के पास असहनीय दर्द
- दर्द जो बार-बार बढ़ता - घटता और आता - जाता है
- पेशाब में खून
- उल्टी या उल्टी करने की चाह
- पेशाब करने पर जलन का एहसास

2 किडनी स्टोन का खतरा किसे है?

आपको किडनी स्टोन्स होने का खतरा हो सकता है अगर:

- आपके परिवर्त में पहले कोई किडनी स्टोन से पीड़ित रहा हो
- मोटापे के शिकार हैं
- आपका रक्त चाप (blood pressure) अधिक है
- आपके खानपान में प्रोटीन और सोडियम ज़्यादा और कैल्शियम कम हैं
- आपकी दिनचर्या में व्यायाम की काफ़ी कमी है

3 क्या है किडनी स्टोन का इलाज ?

किडनी स्टोन का इलाज उसके आकार पर निर्भर होता है छोटे पथर (5 - 6 mm) दिन में 2 से 3 लीटर पानी पीने से वह स्टोन्स पेशाब के साथ शरीर से बाहर आ जाते हैं।।

4 बड़े किडनी स्टोन्स का इलाज क्या है ?

जो स्टोन्स 2cm से बड़े होते हैं उन्हें तोड़ने के लिए PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy) क्रिया का इस्तमाल किया जाता है। इस क्रिया में मरीज के पीठ पर एक छोटा सा कट किया जाता है। उस कट से एक छोटा सा द्रूरबीन डाला जाता है जिससे डॉक्टर की स्टोन की लोकेशन का पता चलता है। उसके बाद डॉक्टर उस स्टोन को तोड़ कर दुकड़े बनाकर बाहर निकाल देते हैं। किडनी स्टोन का इलाज करना अति आवश्यक होता है क्योंकि अगर वह ज़्यादा दिन तक शरीर में रहे तो बड़ा होकर मूत्रवाहिनी (ureter) में फिल के उसको बंद कर सकता है। यह एक आपातकालीन समस्या होती है।

“व्यायाम करें,
मोटापा घटायें ताकि
गुरुं स्वस्थ रहें”



स्वस्थ है तो सब कुछ है नहीं तो कुछ भी नहीं



लिवर ट्रांसप्लांट



डॉ. टॉम चेरियन, ऐसे लिवर ट्रांसप्लांट सर्जन हैं, जो देश के विभिन्न अस्पतालों में काम करने वाले डॉक्टरों के साथ अपना ज्ञान साझा कर रहे हैं, बिल्कुल मुफ्त। वो ज्ञान, जो दो दशक तक कड़ी मेहनत के साथ रिसर्च करने के बाद उन्होंने हासिल किया है। भारत लौटने से पूर्व डॉ. चेरियन करीब 16 साल तक इंग्लैंड के नेशनल हेल्थ सर्विस में अपनी सेवाएं दे रहे थे। वह 650 से भी ज्यादा लिवर ट्रांसप्लांट सर्जरी कर चुके हैं। लिवर ट्रांसप्लांट करके उन्होंने 50 से भी अधिक बच्चों को नया जीवन दिया है। इसके अलावा, कोई 250 कैंसर सर्जरी करने का अनुभव भी उनके पास है।

रांची स्थित मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल को पिछले दिनों देश के जाने-माने लिवर ट्रांसप्लांट सर्जन डॉ. टॉम चेरियन की मेज़बानी का मौका मिला। अस्पताल परिसर देखने और डॉक्टरों से मिलने के बाद डॉ. चेरियन ने मेडिका हॉस्पिटल में लिवर ट्रांसप्लांट सर्जरी करने की इच्छा जताई। इसके बाद, एक प्रतिष्ठित होटल के सभागार में उन्होंने प्रेज़ेरेशन के जरिये रांची के डॉक्टरों के साथ लिवर प्रत्यारोपण संबंधी जानकारी साझा की। बहुत ही सरल शब्दों में उन्होंने लिवर प्रत्यारोपण की

बारीकियों/सावधानियों, उसके बाद के जीवन और लिवर की बीमारी से जुड़ी तमाम धांतियों का निवारण किया।

डॉ. चेरियन ने लिवर ट्रांसप्लांट के तकनीकी पहलुओं पर विस्तार से प्रकाश डाला। अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए उन्होंने कहा कि लिवर का सबसे बड़ा दुश्मन चीनी है। डायबिटीज़ के मरीज़ को लिवर की बीमारी होने का खतरा रहता है, क्योंकि उनका इंसुलिन अनियंत्रित रहता है। इसके अलावा अल्कोहॉल का अधिक सेवन भी लिवर को नुकसान पहुंचाता है। समय रहते विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श न लेने पर ही लिवर प्रत्यारोपण की नौबत आती है। आजकल किंडनी प्रत्यारोपण करने वाले ऐसे मरीज़ों की संख्या बहुत ज्यादा है, जो फैटी लिवर या अल्कोहॉलिक लिवर से भी पीड़ित हैं। उन्होंने कहा कि लिवर को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ जीवन शैली बहुत जरूरी है। उन्होंने परिश्रम और नियमित व्यायाम करते रहने की सलाह दी।

मेडिका अस्पताल समूह के चेयरमैन डॉ. ऑलोक राय ने कहा कि पूर्वी भारत में लिवर प्रत्यारोपण की सुविधा नहीं के बराबर है। कोलकाता और रांची मेडिका में लिवर प्रत्यारोपण सर्जरी शुरू होने से पूर्वी भारत खासतौर पर पश्चिम बंगाल, बिहार और झारखण्ड के लोगों को बहुत

फायदा होगा। उन्होंने लिवर ट्रांसप्लांट सर्जरी कार्यक्रम में डॉ. चेरियन को हर संभव मदद करने का भरोसा दिलाया। धन्यवाद ज्ञापन मेडिका रांची के वाइस चेयरमैन सह वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डॉ. संजय कुमार ने किया। समारोह में मेडिका ग्रुप हॉस्पिटल्स के सीओओ डॉ. अभिजीत चक्रवर्ती, मेडिका रांची के वाइस चेयरमैन सह कार्डियक सर्जन डॉ. कुणाल हजारी समेत बड़ी संख्या में डॉक्टर उपस्थित थे।



डॉ. चेरियन Liver transplant specialist

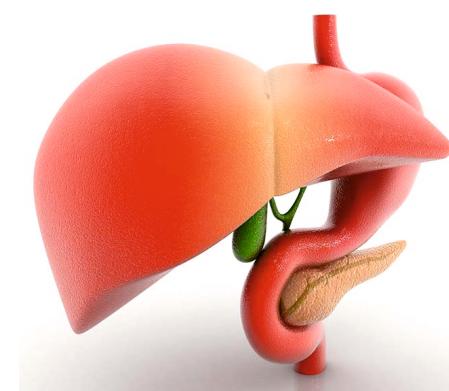
क्या है लिवर खराब होने के प्रमुख कारण एवं क्या है लिवर ट्रांसप्लांट

लिवर को हम यकृत के नाम से भी जानते हैं। स्पंज जैसा नाजुक शरीर का यह अंग यदि खराब हो जाए तो पूरे शरीर की सेहत पर असर डालता है। लिवर की बीमारी का यदि समय पर इलाज न हो तो यह गंभीर समस्या भी बन सकती है। 70 फीसदी मामलों में यह हैपिटाइटिस, हैपिटाइटिस बी और सी की वजह से होती है, लेकिन भारत में यह हैपिटाइटिस सी की वजह से ज्यादा होती है। ज्यादा शराब पीने और लंबे समय तक शराब पीने की वजह से भी लिवर खराब हो जाता है। 30 फीसदी मामलों में लिवर की समस्या के पीछे हमारा रहन-सहन और खान-पान होता है। बच्चों में यह बीमारी जीन और एंजाइम फिफेक्ट की वजह से होती है। शुरूआती दौर में ही ध्यान दिया जाए तो लिवर की बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। अंतिम स्थिति में तो दवाएं भी काम करना बंद कर देती हैं, ऐसी स्थिति में लिवर प्रत्यारोपण/ट्रांसप्लांट ही एकमात्र विकल्प होता है। पैरों में सूजन, पेट में पानी का बनना, खून की उल्टी होना, शरीर में अंदरूनी तौर पर खून का बहना ऐसे लक्षण हैं, जो लिवर की बीमारी की तरफ इशारा करते हैं। लिवर को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि स्वस्थ जीवनशैली के साथ ही खानपान भी अच्छा होना चाहिए। भोजन में अधिक से अधिक हरी सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए। पालक, ब्रोकली, पत्तागोभी, सरसों, मूली के साथ ही अंकुरित मूंग, गेहूं आदि का भी प्रयोग किया जा सकता है।

लिवर ट्रांसप्लांट क्या है?

लिवर ट्रांसप्लांट एक विकल्प है और लिवर शरीर का

एकमात्र ऐसा अंग है, जो फिर से बन सकता है। इससे मरीज़ पूरी तरह से ठीक हो जाता है। लिवर ट्रांसप्लांट में खराब हो चुके लिवर को सर्जरी द्वारा निकाल दिया जाता है। इसके बाद उसके स्थान पर पूर्ण स्वस्थ लिवर या स्वस्थ लिवर का आधा भाग मरीज़ को ट्रांसप्लांट कर दिया जाता है।



किसे होती है ज़रूरत

लिवर शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग है, जो शरीर के हानिकारक पदार्थों के डी-टॉक्सिफिकेशन के लिए जिम्मेदार होता है। लिवर ट्रांसप्लांट की आवश्यकता उन मरीज़ों को होती है, जिनका लिवर खराब हो चुका हो या बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो। ज्यादातर लिवर मृत दाताओं से प्राप्त किए जाते हैं। लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति भी आधा लिवर दान कर सकता

है। हेपेटाइटिस और सोरायसिस के कारण खराब हो चुके लिवर के रोगियों को भी लिवर प्रत्यारोपण की ज़रूरत पड़ती है। इससे किसी को नया जीवन मिल सकता है।

कौन दे सकता है लिवर

आमतौर पर रोगी को दो तरह से लिवर दिया जा सकता है। पहला परिवार के किसी सदस्य द्वारा लिविंग डोनर ट्रांसप्लांट से। दूसरा किसी ऐसे व्यक्ति से जिसका मस्तिष्क मृत (ब्रेन डेंड) हो चुका हो, ऑर्थोटॉपिक ट्रांसप्लांट या स्प्लिट डोनेशन द्वारा। इस प्रक्रिया में मृत व्यक्ति के लिवर को दो भागों में बांटकर बड़ा हिस्सा किसी बच्चे को देकर दो जीवन बचाए जा सकते हैं। लिवर निकालने के 6 घंटे के भीतर लिवर ट्रांसप्लांट होना आवश्यक होता है।

ट्रांसप्लांट के बाद की सावधानी

सर्जरी के बाद संतुलित आहार लेना बेहद जरूरी हो जाता है। इससे आप जल्दी ठीक हो सकते हैं। इस दौरान अत्यधिक भोजन या भोजन के प्रति लापरवाही आपका वज़न, उच्च रक्तचाप और शर्करा एंव कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकती है, जो ट्रांसप्लांट किए गए अंग के लिए हानिकारक हो सकता है। इसके अलावा नियमित चेकअप कराएं और नियमित दिनचर्या के साथ कुछ समय बाद अपने दैनिक कार्यों में जुट जाएं।

समाचार खंड

विटामिन डी



विटामिन डी की कमी के चलते दिल से जुड़े रोग भी हो सकते हैं और विटामिन डी डेफिशियेंसी डिप्रेशन भी पैदा कर सकती है। कुल मिलाकर विटामिन डी हमारे शरीर के लिये बहुत ज़रूरी है। लेकिन दुख की बात यह है कि आज की जीवनशैली में ज्यादातर लोग विटामिन डी की कमी से भी ज़्यादा रहे हैं। ऐसे में अपने आहार का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। ऐसी डाइट लेना ज़रूरी है जो विटामिन डी से भरपूर हो। विटामिन डी की कमी से आज भारत में बहुत लोग प्रभावित हैं। बच्चों में विटामिन डी की कमी खूब देखने को मिल रही है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूरज की रोशनी होती है, लेकिन आज की भागमध्यां भरी जीवनशैली में धूप सेक पाना ही संभव नहीं हो पा रहा है। अक्सर लोग विटामिन डी इसलिए भी नहीं ले पाते क्योंकि उन्हें विटामिन डी के स्रोतों के बारे में जानकारी ही नहीं होती। यही वजह है कि उत्तर प्रदेश के सभी सरकारी स्कूलों में अब से सुबह की प्रार्थना सभा और पाठ्यक्रम के अंतिरिक्त अन्य गतिविधियों को कक्षा व ऑडिटोरियम के अंदर कराने के बजाय खुले में कराया कराने का फैसला लिया गया है। इस विचार के पीछे की वजह छात्रों के शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा को बढ़ाना है। केंद्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी) द्वारा हाल ही में सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को दिए गए एक निर्देश के बाद यह निर्णय लिया गया है, जिसमें कहा गया है कि विटामिन डी की कमी से होने वाली बीमारियों, जैसे रिकेट्स से निपटने के लिए सूर्य की रोशनी में अधिक से अधिक शारीरिक गतिविधियों का आयोजन किया जाए। राज्य की अंतिरिक्त निर्देशक (बेसिक शिक्षा) ने कहा, "स्कूलों को अब सुबह की प्रार्थना सभा और अन्य गतिविधियों का संचालन खुले आसान के नीचे करना होगा। गांवों में कई स्कूलों में सुबह की सभा बाहर होती है, लेकिन जो स्कूल शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में हैं उन्हें इस निर्देश का पालन करना होगा। इसके तहत खेल कार्यक्रमों को बाहर आयोजित करने पर भी ध्यान होगा।

<https://food.ndtv.com/hindi/how-to-get-vitamin-d-what-foods-are-high-in-vitamin-d-in-hindi-kya-khayne-kya-nahi-2073433>

महिलाओं के लिए स्वस्थ रहने के टिप्प



भारतीय महिलाएं 50 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते घुटने और बोन मास डिजनरेशन की समस्या से जूझने लगती हैं। भारतीय महिलाओं में आर्थराइटिस के जल्दी होने की वजह पोषक तत्वों की कमी और मोटापा है। बच्चे के जन्म लेने से लेकर सालों साल परिवार का खाल रखने की जिम्मेदारियों के बीच भागती-दौड़ती महिलाएं सुपरहीरोज़ होती हैं। सबकी उम्मीदों पर खरा उत्तरने के लिए वह सिर्फ़ अपना आराम ही नहीं, बल्कि अपनी सेहत भी कुर्बान कर देती हैं। घुटनों में सुबह-सुबह दर्द, अकड़न, लॉकिंग एवं पॉपिंग से शुरूआत होने से लेकर जोड़ों में सूजन होने तक, यह आर्थराइटिस के संकेत हो सकते हैं। महिलाएं तभी डॉक्टर के पास जाती हैं जब यह स्थिति ऐसे स्टेज में पहुंच जाती है जब दर्द असहनीय हो जाता है। याद रखें कि देरी होने से जोड़ों को होने वाला नुकसान कई गुण बढ़ सकता है। यदि इसका शुरूआती चरणों में इलाज हो जाए, तो पारंपरिक उपचारों की मदद से इस स्थिति को बढ़ने में विलंब किया जा सकता है। वज़न पर नज़र रखें, औवरवेट होना भारतीय महिलाओं में आर्थराइटिस होने के सबसे प्रमुख कारण है। रोज़ हल्का व्यायाम करें एवं पौष्टिक आहार लें।

ज्यादा मिर्च-मसालों वाले खाने से बढ़ता है डिमेंशिया का खतरा



अगर आपको तीखे और मिर्च मसाले वाले फूड्स बहुत ज्यादा पसंद हैं, तो सावधान हो जाएं। एक नए शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि बहुत ज्यादा मिर्च खाने वाले लोगों की याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है। इस अध्ययन के अनुसार मिर्च खाने वाले लोगों में डिमेंशिया का खतरा होता है। डिमेंशिया एक ऐसा रोग है, जिसमें व्यक्ति की याददाश्त कमज़ोर हो जाती है और उसे रोज़मर्ह के तमाम कामों में कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इस अध्ययन के मुताबिक रोज़ना 50 ग्राम से ज्यादा मिर्च खाने वालों में डिमेंशिया का खतरा 2 गुण ज्यादा बढ़ जाता है। इसके कारण व्यक्ति की याददाश्त कमज़ोर होने लगती है और चीज़ों को पहचानने की क्षमता घटने लगती है। लगातार 15 सालों के अध्ययन के बाद शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं। ये रिसर्च 4582 चीनी लोगों पर किया गया है, जिनकी उम्र 55 साल या इससे ज्यादा थी। रिसर्च में पाया गया कि जिन लोगों ने रोज़ना 50 ग्राम से ज्यादा मिर्च का सेवन किया, उनकी मेमोरी कमज़ोर हो गई। इसका खतरा मोटे लोगों की अपेक्षा उन लोगों को ज्यादा होता है, जिनका वज़न कम होता है या जो लोग सामान्य वज़न के होते हैं। पहले हुई रिसर्च में ये बताया जा चुका है कि अगर आप रोज़ना सीमित मात्रा में मिर्च का सेवन करें, तो ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। मगर इस रिसर्च में पाया गया कि इसका ज्यादा सेवन करने का असर मस्तिष्क पर बुरा पड़ता है, खासकर अधेड़ उम्र के लोगों पर। यहां ध्यान देने की बात ये है कि ये खतरा सिर्फ़ लाल मिर्च को कच्चा या सुखा खाने पर ही होता है, जबकि शिमला मिर्च या काली मिर्च खाने से कोई नुकसान नहीं है।

<https://www.onlymyhealth.com/eating-too-much-spicy-foods-or-chilli-may-lead-to-dementia-and-memory-loss-in-hindi-1564115624>

बवासीर



बवासीर (हेमरॉइड्ज़) का दूसरा नाम है पाइल्स। यह वयस्कों में होने वाली एक आम बीमारी है, जो इलाज न होने पर दर्द और परेशानी का बड़ा कारण बन सकती है। इस बीमारी में मुख्य रूप से मल त्याग के दौरान अथवा गर्भावस्था के दौरान मलद्वार के आसपास की नसों पर दबाव बढ़ जाता है।

हेमरॉइड्समीट्स यानी बवासीर, आमतौर पर मलाशय के अंदर विकसित होता है, लेकिन कई बार यह मलद्वार के बाहरी हिस्से के आसपास की त्वचा के नीचे भी विकसित हो जाता है। ज्यादातर मामलों में यह बीमारी कुछ ही हफ्तों में खुद-ब-खुद ठीक हो जाती है, लेकिन कई बार सर्जरी की भी आवश्यकता पड़ती है। बवासीर, दरअसल टिशू(ऊतक) और नस का ऐसा संग्रह है, जो मलाशय के निचले हिस्से के पास सूजन के रूप में सामने आता है।

बवासीर के लक्षण:

- मल त्याग के दौरान दर्द रहित रक्तसाव होना
- मलद्वार में खुजलाहट होना
- बार-बार शौच की इच्छा होना
- अंडरवियर में या टॉयलेट पेपर पर पतला बलगम नज़र आना
- मलद्वार के आसपास गांठ होना
- मलद्वार के आसपास दर्द होना

कारण

मलद्वार के निचले हिस्से में ज्यादा दबाव से सूजन के कारण नसों के उभरने या बवासीर होने की मुख्य वजहें हैं:

- मल त्याग के दौरान दबाव महसूस होना
- टॉयलेट सीट पर लंबे समय तक बैठे रहना
- तेज दस्त या कब्ज होना
- मोटापा
- गर्भावस्था
- गुदा मैथुन
- कम फ़ाइबर वाला आहार

● तरल पदार्थ का खूब सेवन करें। मल को नरम रखने के लिए प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ (शराब नहीं) का सेवन करें।

● रेशेदार खाद्य पदार्थ खाने के बारे में सोचें। आहार में रेशेदार खाद्य पदार्थ की मात्रा- महिलाओं के लिए प्रतिदिन 25 ग्राम और पुरुषों के लिए प्रतिदिन 38 ग्राम रखने से मल नरम रहता है। मेटामुसिल और सिंडुसेल जैसे पूरक आहार बवासीर रोकने में मददगार होते हैं। ये मल को नरम और नियमित रखते हुए रक्तसाव कम करने में अहम भूमिका निभाते हैं। पूरक आहार को पर्याप्त पानी के साथ लेना चाहिए, अन्यथा वह कब्ज़ को और बदतर बना सकता है।

● तनाव न लें। मल त्यागने की कोशिश करने के दौरान तनाव, मलद्वार के निचले हिस्से में अधिक दबाव बनाता है।

● जब आपको मल त्यागने की जरूरत महसूस हो, तत्काल शौचालय जाएं। टालने से मल सूख सकता है और कड़ा हो सकता है। इसलिए जब भी जरूरत महसूस हो, शौचालय जाने में देर न करें।

● व्यायाम। सक्रिय रहने से कब्ज रोकने में मदद मिलती है। व्यायाम करना, अतिरिक्त वज़न कम करने में भी मददगार हो सकता है। और इस तरह आप बवासीर से बच सकते हैं।

● लंबे समय तक बैठे रहने से परहेज करें। बहुत देर तक टॉयलेट सीट पर बैठना, मलद्वार की नसों पर दबाव बढ़ा सकता है।



बिना सर्जरी के इलाज

ऊपर बताये गए उपायों के अलावा, बिना सर्जरी के भी बवासीर का इलाज संभव है।

- रबर बैंड बांधना: बवासीर के चारों ओर रबर बैंड बांध दिया जाता है, ताकि बवासीर का लटका हुआ हिस्सा गिर जाए।
- स्केलेरोथेरेपी: यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें एक सुई के जरिये आपके बवासीर में तरल पदार्थ इंजेक्ट किया जाता है, ताकि वह सिकुड़ जाए।
- इलेक्ट्रोथेरेपी: यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें आपके बवासीर में हल्का विद्युत प्रवाह कराया जाता है, ताकि

वह सिकुड़ जाए।

● **इन्फ्रारेड जमावट:** रक्त आपूर्ति बाधित करने के लिए इन्फ्रारेड लाइट का इस्तेमाल किया जाता है, ताकि आपका बवासीर सिकुड़ सके। आपको इस तरह के इलाज की जानकारी होनी चाहिए, लेकिन वह हिस्सा सुन्न हो जाएगा। इसके बाद आप उसी दिन घर जाने लायक हो जाएंगे। अगर ये सभी उपाय कारगर नहीं हुए, तो आपको सर्जरी की ज़रूरत पड़ सकती है।



सर्जरी

सर्जिकल उपाय में शामिल है:

हेमरॉइडेक्टोमी: इसमें बवासीर को काट दिया जाता है। स्टेपल्ड हेमरॉइडेपेक्सी: इसमें बवासीर को आपके मलद्वार के अंदर स्टेपल कर दिया जाता है।

हेमरॉइड ऑर्टरी लिगोशन: इस तरह की सर्जरी में आपके बवासीर में रक्त आपूर्ति बाधित करने के लिए टांकों का इस्तेमाल किया जाता है, ताकि वह सिकुड़ सके।

डाउनलोड कीजिए एप को



यह आपकी ज़िंदगी
बचा सकता है...



भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल
उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत

पी.एच.ई.डी. के सामने, बूटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखण्ड

+91 6516 606000, +91 7033 093330 @ contactus.ranchi@medicahospitals.in



www.medicaranchi.in



www.facebook.com/BMMSH.Ranchi

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651-6606060