

प्लास्टिक सर्जरी

पृष्ठ - 2

'स्वास्थ्य, समाचार और भी बहुत कुछ...'

www.medicaranchi.in

संस्करण 2 अंक 7 नवंबर 2019

🛮 दिलचस्प ख़बरें

कुत्ते का 18000 साल पुराना शव

रूस के बर्फ में दबा मिला था कुत्ते का 18000 साल पुराना शव, वैज्ञानिकों के लिए अब तक बना है रहस्य। वैज्ञानिक ये जानने की कोशिश कर रहे हैं कि ये एक कुत्ते का शव है या भेडिये का।



पर्यावरण बचाने की सीख

राजधानी और एनसीआर में बढ़ते प्रदूषण के बीच 20 साल का एक युवक पंकज कुमार नोएडा, दिल्ली और गुड़गांव के आसपास के इलाकों में अपनी पीठ पर 20 लीटर पानी का जार और मॉस्क लगाए देखा जा सकता है। इस जार में एक पौधा है जिसके ज़रिये वह पौधों और उनसे मिलने वाली

ऑक्सीजन के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ा रहा है।



घायल को सुरक्षित रखने के टिप्स

ा घायल को घेरकर न रखें

2 उन्हें सुरक्षित स्थान पर

ले जायें

रक्तस्राव को नियंत्रित करें

4

अन्य चोट की खोज करें

6

मदद के लिए पुकारें

सर्जरी से सरगम की ज़िन्दगी में 'सरगम'

मरीज़ की छाती में घुस गई थी कोई नुकीली चीज़, दायां फेफड़ा फट गया था और हृदय में भी लगी थी चोट

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने आनन-फ्रानन में जीवन रक्षक सर्जरी कर सडक हादसे में बुरी तरह ज़ख़्मी 20 साल के युवा सरगम को नई ज़िन्दगी बँख्श दी। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद सरगम फिर से ज़िन्दगी की जद्दोजहद से मुकाबले के लिए जी-जान से जुटा हुआ है। सरगम को जीवनदान देने वाली मेडिका अस्पताल की मेडिकल टीम के मखिया एवं जाने-माने सर्जन (मेजर) रमेश दास बताते जिस समय सरगूम को मेंडिका अस्पताल की डमरजेंसी में लाया गया था, उस समय उसकी तबीयत बहुत नाज़ुक थी। उसकी छाती में किसी नुकीली चीज़ से बहुत गहरा ज़रूम हो गया था। ऊपर से ही खून से सना उसका दायां फेफ्ड़ा नजर आ रहा था। उसके हृदय में भी काफी चोट उसके हृदय में भी किछी घोट लगी थी। सांस भी मुश्किल से ले पा रहा था। मरीज़ बेहीश था और उसकी छाती की हड्डी भी टूटी हुई थी। यह बता पाना बहुत मुश्किल था कि आगे क्या होंगा।

डॉ. दास बताते हैं, सरगम के फेफड़े से लगातार हवा का रिसाब हो उहा था, जिससे उसका ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल लगातार गिरता जा रहा था। शायद यही वजह थी कि शुरुआती आंकलन के बाद, हमारी टीम ने मिंज़ की जान बचाने के लिए तूरत-फुरत थोरोसिक सर्जरी करने का फैसला किया। इस सर्जरी को चिकित्सा विज्ञान की भाषा में ओपन थोरासिक युंड एक्सप्लोरेशन, रिपयर एंड लंग लोबेक्टोमी कहा जाता है।

डॉ. दास बताते हैं, हमारी टीम ने सबसे पहले मरीज़ के फेफड़े के क्षतिप्रस्त हिस्से को काटकर अलग कर दिया। उसके तत्काल बाद खून का रिसाव बंद हो गया। सर्जरी के दौरान खुल घाव को बंद करने के लिए हमने टीए स्टैपल्स (एक बार इस्तेमाल



होने वाला टाइटेनियम स्टैपल) का इस्तेमाल किया। इस्के बाद उसका ऑक्सीजन लेवल सामान्य हो गया। ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल सामान्य हो जानु के बाद ओपन थोरासिक प्रोसीजुर को अंजाम दिया गया, जिसमें करीब दो घंटे का वक्त लगा। उसकी छाती की हड्डी भी टूट गई थी, सो प्लेट लगा कर उसे जोड़ा गया। चूंकि सांस लेने में तकलीफ़ हो रही थी, इसलिए सर्जूरी के बाद मरीज को पांच दिनों तक लाडफ़ सपोर्ट सिस्टम के सहारे रखा गया। डॉ. दास का कहना कि इस तरह के हालात में किसी की सर्जरी करना बहुत ही मुश्किल होता है। जब मरीज की हालत में सुधार के लक्ष्ण दिखाई दिए तब जाकर हमने उसे वेंट्रिलेटर से हटाया और अन्य जीवन रक्षक दवाएं देना बंद किया। दूसरे चरण क<u>ी स</u>र्ज़री में उसकी स्किन ग्राफ़्टिंग की गई।

डॉ. दास बताते हैं, इस तरह की दूरूह सर्जरी करने का मौका किसी भी सर्जन की जिंदगी में एकाध बार ही आता है। हमें अपनी मेडिकल टीम पर पूरा भरोसा था, तभी हमने इसको अंजाम, देने का बीड़ा उठाया।

उन्होंने बताया कि सरगम की जान बचाने वाली मेडिकल टीम में सर्जन डॉ. ओमप्रकाश भी शासिक हो। एनेस्थ्रेटिस्ट डॉ. संजय वर्मा एवं डॉ. आसफ नदीम खान का उल्लेख करना यहां बेहद ज़रूरी में प्रतिक्र की जान बचाने के लिए सिंगल लंग एनेस्थीसिया का इस्तेमाल किया। यह प्रक्रिया झारखंड में संभवतः पहली बार अपनाई गई। इसके अलावा पैरा मेडिकल स्टाफ भी मेडिकल टीम का हिस्सा थे।

दिवाली के ठीक पहले यानी
24 अक्टूबर की उस मनहूस
शाम को याद करते हुए सरगम
सिहर जाता है। उसने बताया
िक उस दिन सुबह से ही शहर
में तेज हवाएं चल रही थीं।
रुक-रुक कर बारिश भी हो रही
थी। मैं और मेरा एक दोस्त
बाइक से घर लौट रहे थे।
ड्राइविंग सीट पर मैं बैठा था,
जबिक बाइक पर पीछे बैठा
मेरा दोस्त बारिश से बचने के
लिए छाता पकड़े हुए था।
अचानक तेज हवा का झोंका
आया और छाता लहराकर मेरे
चेहरे के सामने आ गया। इसके
बाद सामने कुछ नजर नहीं
आया और मैं सड़क किनारे खड़े
एक बड़े-से ट्रक से टकरा गया।
बाद में घर वालों ने बताया कि
उस ट्रक में लगी हुई कोई
नुकीली चीज शायद सीधे मेरे
सीने में घुस गई। उसके बाद
क्या हुआ मुझे होश नहीं।

हमसे पूछें

क्या है एक्स्ट्रा-कॉरपोरियल मैम्ब्रेन ऑक्सीजेनेसन?

एक्स्ट्रा-कॉरपोरियल मैम्ब्रेन ऑक्सीजेनेसन यानी कि ECMO डिवाइस लाइफ सपोर्ट सिस्टम कहलाता है। यह शरीर को उस वक्त ऑक्सीजन सप्लाई करता है, जब मरीज के फेफड़े या दिल काम नहीं कर पाते हैं। जब मरीज को प्राकृतिक तरीके से सांस लेने में परेशानी हो रही हो, तब ईसीएमओ डिवाइस का इस्तेमाल किया जाता है।

वया ये चोटें भविष्य में समस्याओं की ओर ले जाएंगी?

नहीं, अगर सही समय पर सही इलाज दिया जाए आगे समस्या होने की संभावना कम है। मगर मरीज़ को नियमित रूप से चेक अप करवाना चाहिए जब तक वो पूरी तरह ठीक न हो जाये।

3 क्या दुर्घटना के बाद पुनर्वास आवश्यक है?

दुर्घटना के बाद पुनर्वास आपको तेजी से ठीक होने में मदद करता है। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत कर सकता है और आपकी गतिशीलता बढ़ाता है। पुनर्वास आपको अपने स्वाभाविक जीवन में जल्द से जल्द वापस आने में मदद करता है।

"हेलमेट पहनें सुरक्षित रहें"



डॉक्टर की जुबानी

डॉ. (मेजर) रमेश दास हेड, मिनिमल इनवेसिव एंड जनरल सर्जरी विभाग

इस तरह की दुरूह सर्जरी करने का मौका किसी भी सर्जन की ज़िन्दगी में एकाध बार ही आता है। हमें अपनी मेडिकल टींच पर पूरा भरोसा था, तभी हमने इस बेहद मुश्किल एवं जोखिमभरी सर्जरी को अंजाम देने का बीड़ा उठाया। यह प्रक्रिया झारखंड में संभवतः पहली बार अपनाई गई।

परिजन की ज़ुबानी

हम लोग सरगम को बड़ी उम्मीद के साथ मेडिका अस्पताल लेकर आए थे। उस समय उसकी हालत इतनी नाजुक थी, कि हम उसकी जान बच जाने को लेकर आश्चस्त नहीं हो पा रहे थे। मेडिका अस्पताल में हमारे बच्चे को नई जिन्दगी मिली हैं, इसके लिए हम मेडिका अस्पताल के डॉक्चरों और सपोर्ट स्टाफ के हृदय से आगारी हैं।



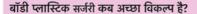
हर मनुष्य अपने स्वास्थ्य का खुद ही लेखक होता है

www.medicaranchi.in

प्लास्टिक एवं रीकंस्ट्रक्टिव सर्जरी

बढ़ाएं कदम आत्मविश्वास से!

यदि आप अपने पेट, जांघों, बाहों या नितंबों को सही आकार देने या उनकी कसावट के लिए सर्जरी कराने के बारे में सोच रहे हैं, तो आपके लिए बॉडी प्लास्टिक सर्जरी एक ऐसा विकल्प है, जो आपके शरीर के आकार में मनचाहा सुधार ला सकता है। आहार और व्यायाम की तरह ही, यह एक ऐसा प्रोसीजर है, जिसके लिए सावधानीपूर्वक योजना बनाने और पर्याप्त समय देने की ज़रूरत होती है। और इस बारे में भी हमें यथार्थवादी खैया रखना बेहद ज़रूरी होता है कि सर्जरी के जिरये क्या हम अपने शरीर के अंगों को मनचाहा आकार देने में कामयाब हो सकते हैं।



शरीर को आकार देने वाली सर्जरी, वसा या अतिरिक्त त्वचा को हटा सकती है, त्वचा में कसावट ला सकती है और शरीर को फिर से सही आकार देने में मदद कर सकती है। दो बुनियादी वजहें हैं, जिसके आधार पर आप सर्जरी वाले विकल्प के बारे में सोच सकते हैं। पहला, चकत्ते जैसे लक्षणों को ध्यान में रखकर अतिरिक्त त्वचा को हटाने के लिए, काफी वजन घटाने की कोशिश में, या फिर किसी विशिष्ट हिस्से की कसावट के जिर्ये शरीर को सही आकार देने के लिए। दोनों ही मामलों में, मनचाहा परिणाम हासिल करने के लिए एक से अधिक सर्जिकल प्रोसीजर की जरूरत पड़ सकती है। ये प्रोसीजर चरणबद्ध ढंग से किए जाते हैं।

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पशलटी हॉस्पिटल, रांची ने बीती 9 नवंबर को प्लास्टिक सर्जरी पर एक क्लिनिक एवं सीएमई का आयोजन किया, जिसमें हैदराबाद से पधारे जाने-माने कान्टुर एवं प्लास्टिक सर्जन डॉ. वी. के. श्रीनागेश और भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल, रांची से संबद्ध वरिष्ठ प्लास्टिक सर्जन डॉ. दिलीप नायक ने प्लास्टिक एवं कॉस्पेटिक सर्जरी के विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से बातचीत की। दोनों सर्जन ने प्लास्टिक एवं कॉस्पेटिक सर्जरी के क्षेत्र में होने वाली हालिया प्रगति पर भी प्रकाश डाला। बड़ी संख्या में आये डॉक्टरों की उपस्थिति में दोनों विशेषज्ञों ने इस विशिष्ट सर्जरी के तात्कालिक परिणाम व सफलता दर पर भी जानकारी साझा की।

इसमें दो राय नहीं कि प्लास्टिक सर्जरी की बढ़ती मांग, सौंदर्य बोध के क्षेत्र को नया अर्थ दे रही है और अब वह वक्त आ गया है, जब हर कोई सुंदर दिखने के लिए, पैसे खर्च करने के लिए तैयार है।

क्या आपको इसकी ज़रुरत है ?

एक कॉस्मेटिक सर्जन आपको यह समझने में मदद कर सकता है कि आपको इस सर्जरी की ज़रुरत है या नहीं। हर कोई सर्जरी के लिए एक अच्छा उम्मीदवार नहीं होता है।

किसी भी सर्जरी के साथ, हमेशा संक्रमण का खतरा होता है, और हर प्रक्रिया कई तरह के निशान छोड़ती है। कपड़े छोटे निशान छुपा सकते हैं, लेकिन कुछ निशान



आपके ठीक होने के बाद भी दिखाई देते हैं।

जोखिम और लाभ की पूरी तस्वीर देखने के बाद आपको और आपके डॉक्टर को यह तय करने में मदद कर सकता है कि आपके लिए किस प्रकार की सर्जरी सर्वश्रेष्ठ है और उससे कोई नुक्सान की आशंका तो नहीं है।

सर्जरी से पहले ध्यान रखें इन ७ चीज़ों का

यदि आप प्लास्टिक सर्जरी पर विचार कर रहे हैं, तो इन चीज़ों का ख़याल रखें:

- अपने वज़न को स्थिर करें और पोषण ठीक रखें
- अपने परिवार और दोस्तों का एक नेटवर्क स्थापित

- करें जो आपको सर्जरी के बाद मदद कर सकें
- पर्याप्त विश्राम के लिए समय योजना बनाएं
- इन सर्जरी के बाद कुछ निशान रह जाते हैं जो समय के साथ हल्के हो जाते हैं, लेकिन गायब नहीं होते हैं
- शरीर के जिस हिस्से में सर्जरी की आवश्यकता है उसको प्राथमिकता दें
- सर्जरी से पहले, धूम्रपान न करें और अपने प्रोटीन का सेवन प्रति दिन 50 से 70 ग्राम तक बढ़ाएं
- प्लास्टिक और रीकंसट्रक्टिव सर्जरी के लिए किसी विश्वासयोग्य चिकित्सक को चुने

बड़े पैमाने पर वजन घटाने वाले रोगियों की बढ़ती संख्या और नए प्रौद्योगिकियों के आगमन से पिछले एक दशक में प्लास्टिक और कॉस्मेटिक सर्जरी में वृद्धि हुई है। नयी तकनीक और अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी से प्लास्टिक सर्जन रोगियों की बढ़ती ज़रूरतों को पूरा कर रहे हैं तथा

सभी सर्जरी में कुछ हद तक जोखिम होता है। सर्जरी के कुछ संभावित जटिलताएं इस प्रकार से हैं:

- एनेस्थीसिया के जोखिम, एलर्जी की प्रतिक्रिया, जो कभी कभी घातक हो सकते हैं
- 🔳 रक्तस्राव या संक्रमण
- रक्त के थक्के, जो दिल का दौरा, या स्ट्रोक का कारण बन सकते हैं
- 🛮 घाव का न ठीक होना
- घाव के साथ टिश्यू या त्वचा की हानि नसों में क्षिति,
 जो स्थायी सुन्तता का कारण बन सकती है
- लंबे समय तक सूजन
- मांसपेशियों को नुकसान
- त्वचा की विषमता (असमानता)
- भद्दा, सूजन या खुजली का निशान

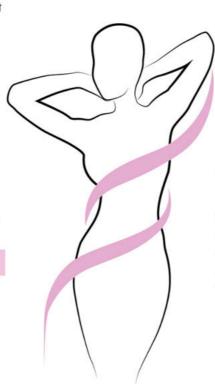
कुछ टिप्स सर्जरी के बाद घर पर स्वयं के-देखभाल की:

जितना हो सके आराम करें। पहले 7 से 10 दिनों तक केवल धीरे चलने की सलाह दी जाती है।

कम से कम चार सप्ताह तक अधिक गतिविधियों या व्यायाम से बचें।

अपने टांकों का ख्याल रखें। तंग कपड़े न पहनें जो आपके घावों के साथ रगड़ सकें।

अपने सर्जन को किसी भी रक्तस्राव, गंभीर दर्द या असामान्य लक्षणों के बारे में जानकारी दें।



www.medicaranchi.in

समाचार खंड

बिना उबाले दूध पी रहे हैं तो हो जाएं सावधान, हो सकती है यह जानलेवा बीमारी



अभी तक आप अगर ये सोचते थे कि धुम्रपान और तंबाकू के सेवन से ही आप कैंसर के शिकार हो सकते हैं तो यह गलत है। दूध पीने से भी आप कैंसर के शिकार हो सकते हैं। लुवास की एक रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है। लुवास द्वारा हाल में दूध देने वाले जानवरों पर स्टडी की गई। इस रिपोर्ट में जानवरों के अल्ट्रासाउंड का डाटा इकट्ठा किया गया। इसमें चौंकाने वाली बात सामने आई है कि गाय और भैंस भी कैंसर (Cancer) की शिकार हो रही हैं। वैज्ञानिकों का मानना था कि कैंसर का शिकार सिर्फ घोड़ियां ही होती है लेकिन दुधारू पशुओं में भी कैंसर के तत्व पाए जा रहे हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि दुधारू पशुओं में कैंसर के तत्व पाए जाने के बाद लोगों में भी इसका खतरा बढ़ गया है। अगर इन दुधारू पशुओं का दूध बिना उबाले पिया तो कैंसर आपको भी हो सकता है। वैज्ञानिकों ने कच्चा जूध पीने से परहेज करने की सलाह दी है। उनका कहना है कि दुध को अच्छी तरह उबालने से मौजूद कैंसर फैलाने वाले तत्व खत्म हो जाते हैं। दूध को अच्छी तरह कम से दो बार उबालना चाहिए। लुवास के गायनोकोलॉजी डिपार्टमेंट में पशु वैज्ञानिक डॉ. आरके चंदोलिया के मुताबिक जांच में सामने आया है कि गाय और भैंस में गर्भाशय के कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। कई मामले सामने आए हैं जिनमें इन दुधारू पशुओं को गर्भाशय के कैंसर का शिकार पाया गया। उन्होंने बताया कि ऐसे मामले में गर्भाशय को निकालकर पशु की जान बचाई जा सकती है लेकिन ज़रूरी है कि इसकी जानकारी समय से मिल सके। खेती में रसायनों के उपयोग से पशुओं का चारा जहरीला बन रहा है। पशुओं को दिए जाने वाले चारे में रासायनिक दवाओं का प्रयोग होता है। इसके अलावा यह रसायन जलाशयों में पहुंच जाता है जिससे पशुओं के पानी पीने से भी उनके शरीर में यह हानिकारण रसायन पहुंच जाते हैं। भारत में पशुओं के इलाज की सुविधा विदेशों के मुकाबले कम है। यहां पशुओं के लिए अल्ट्रासाउंड की सुविधा कम ही मिल पाती है। इससे समय से पशुओं में बीमारी का पता नहीं चल पाता है जिससे उनकी

https://www.newsstate.com/india/news/be-careful-if-you-are-drinking-milk-without-boiling-it-can-be-a-fatal-disease-114883.html

स्तनपान समय पूर्व जन्मे शिशुओं में दिल के रोगों को



समय पूर्व जन्मे शिशुओं में स्तनपान दिल संबंधी बीमारियों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। समय पूर्व पैदा हुए युवा / वयस्कों में दिल से जुड़े विशेष

लक्षण दिखाई देते हैं। इनमें छोटे हार्ट चेंबर, अपेक्षाकृत उच्च रक्तचाप, और दिल की मांसपेशियों में असमान वृद्धि शामिल है। डबलिन आयरलैंड के द रोतुंडा अस्पताल के प्रोफेसर व शोधकर्ता अफीफ अल-खुफ्छश ने कहा कि वर्तमान साक्ष्य अध्ययनों से आए हैं और यह शुरुआती स्तनपान से लंबे समय तक दिल के स्वास्थ्य में सुधार बने रहने की बात उजागर करते हैं। शोध में समय से पूर्व पैदा हुए 30 वयस्कों का अध्ययन किया गया, जिन्होंने स्तनपान किया था और 16 समय से पूर्व जन्मे वयस्कों, जिन्हें जन्म के दौरान फार्मूला बेस्ड डाइट दी गई, उनका अध्ययन किया गया।

https://www.india.com/hindi-news/lifestyle/tips-breastfeeding-help-prevent-heart-disease-in-premature-babies/

फेफड़े का कैंसरः आपके घर की दीवारें भी हैं जिम्मेदार, तुरंत करें ये उपाय



दुनिया में फेफड़े के कैंसर (Lungs Cancer) का सबसे बड़ा कारण स्मोकिंग है। इसके बावजूद बहुत से ऐसे लोग हैं, जिन्होंने अपनी जिंदगी में कभी स्मोकिंग नहीं की, फिर भी फेफड़े के कैंसर ने उन्हें निगल लिया। लंग्स कैंसर के वैसे तो स्मोकिंग के अलावा और भी कारण हैं पर दूसरा सबसे बड़ा का कारण आपके घर की दीवार से रिसता पानी, फटी हुई दीवार या दीवार का प्लास्टर का उखड़ना भी है। चौंक गए न। आपका चौंकना लाजिमी है। भला दीवार और कैंसर का क्या संबंध? दरअसल घर बनाते समय यूरेनियम, थोरियम या रेडियम का इस्तेमाल ज्यादा किया जाता है। ऐसे मकानों की दीवारों और छतों से रेडॉन गैस धीरे-धीरे रिसती रहती है। इसका खतरा उन घरों में ज्यादा होता है, जहां हवा के निकलने के लिए वेंटिलेशन नहीं होती है। रेडॉन एक ऐसी गैस है जो कैंसर का कारक है। रेडॉन गैस वहां ज्यादा बनती है जहां घर में किसी दीवार से पानी रिस रहा है, दीवार फट गई है या प्लास्टर आदि उखड़ गया है। सांस लेते समय रेडॉन आपके फेफड़ों में पहुंच जाती है और फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए दीवार की मरम्मत जरूर करवाएं और घर में वेंटिलेशन के लिए खिडकी और दरवाजे सही जगह लगवाएं। एक अध्ययन के मुताबिक, फेफड़े के कैंसर से होने वाली मौतों पर एक नज़र डाली जाए तो अमेरिका में हर साल 15 से 22 हजार लोगों की मौत रेडॉन गैस के कारण होने वाले फेफड़े के कैंसर से होती है।

https://www.newsstate.com/health/news/lung-cancer-walls-of-your-house-are-also-responsible-redon-gas-lung-cancer-in-hindi-what-is-lung-cancer-lung-cancer-symptom-117431.html

आप भी सोती हैं लाइट जलाकर? हो जाएं सावधान, वरना होगा ये खतरा



अगर आप रात को सोते समय टेलीविजन चलता हुआ छोड़ देती हैं या फिर लाइट जलाकर सो जाती हैं तो यह आपकी फ़िटनेस के लिए खतरा हो सकता है। एक अध्ययन में पता चला है कि रात को कृत्रिम रोशनी में सोने वाली महिलाओं में मोटापा बढ़ने का खतरा हो सकता है। यह शोध पत्रिका जेएएमए इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। इसमें रात को सोते समय कृत्रिम रोशनी और महिलाओं का वज़न बढ़ने के बीच संबंध का पता लगाया गया है। शोध के नतीजों से निष्कर्ष निकला कि सोते समय लाइट बंद करने से महिलाओं के मोटे होने की संभावना कम हो सकती है। अमेरिका के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान ने सिस्टर स्टडी में 43,722 महिलाओं के प्रश्नावली डेटा का इस्तेमाल किया जिसमें स्तन कैंसर और अन्य बीमारियों के लिए खतरे वाली चीजों का अध्ययन किया गया है। प्रश्नावली में यह पूछा गया कि क्या महिलाएं बिना किसी रोशनी, हल्की-सी रोशनी, कमरे के बाहर से आ रही रोशनी या कमरे में टेलीविजन की रोशनी में सोती हैं।

https://www.india.com/hindi-news/health/sleeping-in-light-can-prove-harmful-for-women-here-is-latest-research/

www.medicaranchi.in

ब्रान्काइटिस!

जैसे ही आपको महसूस होता है कि आप ठंड की चपेट में आ गए हैं, आपकी छाती में दर्द महसूस होने लगता है और खांसी परेशान करने लगती है। फिर आपको ठंडक के साथ-साथ हल्का बुखार भी आ सकता है।

अगर इस तरह के लक्षण नजर आ रहे हों, तो संभव है कि आपको ब्रॉन्काइटिस हो। यह एक ऐसी स्थिति है, जब आपके फेफड़ों (ब्रोन्कियल ट्यूब) के मुख्य वायु मार्ग की आंतरिक दीवारें सूज जाती हैं। ब्रॉन्काइटिस, आमतौर पर सर्दी जैसे सांस संबंधी संक्रमण की वजह से होता है। और वैसे भी, ज्यादातर लोगों को कभी-कभी सर्दी होती है और लगभग सभी लोगों को जीवन में कम से कम एक बार ब्रॉन्काइटिस ज़रूर होता है।

ब्रॉन्काइटिस आमतौर पर कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। इसका स्वास्थ्य पर कोई स्थायी प्रभाव भी नहीं होता है। हालांकि खांसी तीन सप्ताह या उससे अधिक समय तक आ सकती है। लेकिन अगर आपको ब्रॉन्काइटिस के लक्षण बार-बार नज़र आ रहे हों, तो डॉक्टर से संपर्क करें। आपको अस्थमा, क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस जैसी स्वास्थ्य संबंधी और भी गंभीर समस्या हो सकती है। इसके अलावा इफिसेमा एक ऐसी बीमारी है, जिससे आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंच सकता है। यदि आप धुम्रपान करते हैं, तो आपको इन बीमारियों का और ज्यादा खतरा होता है।

संकेत एवं लक्षण

यदि खांसी के साथ पीलापन लिया हुआ या हरे रंग का बलगम निकलता है, तो आपको ब्रॉन्काइटिस हो सकता है। बलगम अपने आप में असामान्य नहीं है। आपकी सांस नली प्रतिदिन कम से कम एक औंस स्राव बनाती है। लेकिन ये स्राव आमतौर पर जमा नहीं होते, क्योंकि वे गले के जरिए लगातार बाहर निकल जाते हैं या लार के साथ आप उन्हें निगल लेते हैं। लेकिन यदि आपकी सांस नली सूजी हो, तब जब आप खांसते हैं, तब ज्यादा मात्रा में बलगम निकलता है। इस बलगम के सफेद न होने का मतलब है कि संक्रमण भी हुआ है।

हालांकि, ये लक्षण हमेशा नज़र नहीं आते हैं। जब आपको ब्रॉन्काइटिस होता है, तब हमेशा बलगम नहीं निकलता है और बच्चे अक्सर खांसी के साथ निकलने वाले पदार्थ को निगल लेते है, ऐसे में माता-पिता को पता ही नहीं लगता कि यह संक्रमित है।

ब्रॉन्काइटिस के अन्य लक्षण

- छाती में दर्द, कसाव या जलन महसूस होना
- सांस लेने में परेशानी होना
- 🏿 घरघराहट होना
- ठंड लगना
- हरारत या हल्का बुखार आना

कभी-कभी क्रॉनिक साइनोसाइटिस (आपकी नाक के

आसपास की हड्डियों के अंदरूनी हिस्से में संक्रमण) ब्रॉन्काइटिस जैसा लग सकता है। क्योंकि क्रॉनिक साइनोसाइटिस होने पर भी गाढ़ा, पीला या हरे रंग का बलगम जैसा कुछ निकलता है। कभी कभी पुरानी खांसी होने पर, जब आप गला साफ करने की कोशिश करते हैं, तो भी बलगम निकलता है।

कारण

जिन वायरस की वजह से सर्दी होती है, वही अक्सर ब्रॉन्काइटिस का भी कारण बनते हैं। लेकिन खुद धूम्रपान या दूसरों के धूम्रपान के धुएं या फिर घर की सफाई से होने वाले प्रदूषण या धुएं (स्मॉग) की वजह से भी आपको गैर संक्रामक ब्रॉन्काइटिस हो सकता है। ब्रॉन्काइटिस तब भी हो सकता है, जब आपके पेट में मौजूद एसिड आपकी भोजन नली में वापस आ रहा हो। इसे गैस्ट्रोएसोफ़ेगल रिफ्लक्स रोग या जीईआरडी भी कहा जाता है। धूल या धुएं के संपर्क में आने वाले कामगारों को भी ऑक्यूपेशनल ब्रॉन्काइटिस हो सकता है। यह बीमारी, धूल अथवा धुएं के संपर्क में ना रहने पर दूर भी हो जाती हैं।

क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस

कभी-कभी आपके फेफड़ों की मुख्य नली की अंदरूनी दीवार स्थायी रूप से मोटी हो जाती है या सूज जाती है, इसी स्थिति को क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस कहा जाता है। इस बीमारी में सांस लेने में तकलीफ होती है और ज्यादा बलगम के साथ लगातार खांसी आती है। यदि लगातार दो वर्ष तक, कम से कम तीन माह खांसी आए, तो आपको क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस का मरीज माना जाता है।

अक्सर, धूम्रपान करने वाले क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस के मरीजों को लगभग हर रोज खांसी आती है, भले ही सुबह के समय गला साफ करते समय ही आए।

एक्यूट ब्रॉन्काइटिस के उलट, क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस लंबे समय तक चलने वाली गंभीर बीमारी है। हालांकि यह आमतौर पर धूम्रपान की वजह से होती है, लेकिन वायु प्रदूषण, धूल या वातावरण या कार्यस्थल में फैली हुई जहरीली गैस भी इसका कारण बनती है।

कब जरूरी है मेडिकल परामर्श

ब्रॉन्काइटिस के ज्यादातर मरीज कुछ दिनों में खुद-ब-खुद् ठीक हो जाते हैं, खासतौर पर तब जब वो आराम करते हैं, खूब सारा तरल पेय पीते हैं, और घर की हवा को गर्म और नम रखते हैं। लेकिन यदि उनको 101 से ज्यादा बुखार है, सांस फूल रही है, या खांसी है साथ, खूनी या पीला या हरा बलगम आ रहा है, तो उन डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। उनको निमोनिया हो सकता है।

यदि छह माह या उससे अधिक समय से खांसी आ रहीं

है, तो मेडिकल केयर जरूरी है। लंबे समय से चले आ रहे संक्रमण के कारण सूजन होने से कई लोगों को अस्थमा भी हो सकता है। यदि अस्थमा, इफिसेमा या कन्जेस्टिव हार्ट फेल्योर जैसी फेफड़ों या हृदय की बीमारी है, और इसके बाद ब्रॉन्काइटिस भी हो, तो अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें। इस तरह की स्थिति में फेफड़ों से जुड़ी मुख्य नली में संक्रमण के कारण खतरा और बढ़ जाता है।

यदि आपको बार-बार ब्रॉन्काइटिस हो रहा है तो अपने डॉक्टर को बताएं। यदि आप ऐसे माहौल में रहते या काम करते हैं जहां आपकी सांस नली में बार-बार संक्रमण होता है, तो आपको क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस हो सकता है। आपको जीईआरडी या क्रॉनिक साइनोसाइटिस भी हो सकता है। यदि ऐसा है, तो डॉक्टर को आपकी परेशानी का कारण समझ में आ सकता है। उसके बाद वह आपको जीवन शैली में बदलाव या कई अन्य परीक्षण कराने की सलाह दे सकता है, जिससे आपको मदद मिलेगी।

स्क्रीनिंग और निदान

ब्रॉन्काइटिस के निदान के लिए, आपका डॉक्टर स्टेथोस्कोप की मदद से आपकी छाती की आवाज़ सुनेगा। आपको छाती का एक्स-रे या बलगम की जांच कराने के लिए भी कहा जा सकता है। यह ऐसी जांच है जिससे खांसी के साथ आने वाले बलगम में मौजूद बैक्टीरिया का पता लगाया जाता है।

आपके डॉक्टर आपकी बीमारी के लक्षणों का कारण पता लगाने के लिए आपको पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पी एफ़ टी) कराने के लिए भी कह सकते हैं। इस परीक्षण से अस्थमा या इफिसेमा की पुष्टि की जाती है।





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