



स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती और बहुत कुछ

www.medicaranchi.in

जुलाई 2022

दिलचर्प खबरें

मछलियां भी हल कर सकती हैं गणित के सवाल



आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि सिर्फ इंसान ही नहीं, पानी में रहने वाली मछलियां भी गणित के सवाल हल कर सकती हैं। जर्मनी की बहन यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने एक नई रिसर्च में इस बात का दावा किया है। वैज्ञानिकों का मानना है कि मछलियों की स्टिंग रे और जीवां मवूना सिकिलड़स दो ऐसी प्रजातियां हैं जो जोड़ और घटाना समझती हैं। वैज्ञांकिक गणित समझने वाले जीवों में मधुमक्खियों सहित कई अन्य पश्चियों के नाम शामिल हैं। रिसर्च में बताया गया है कि स्टिंग रे और जीवां मवूना सिकिलड़स मछलियां सिंबल्स पहचानने और याद करने में सक्षम हैं। यदि हम किसी नंबर को रंग से डिनोट कर दें तो मछलियां उस रंग के आधार पर मैथेस के बेसिक सवाल हल कर सकती हैं। मछलियां रंग के आधार पर ही सबसे बड़ी संख्या और सबसे छोटी संख्या चुनना सीखती हैं।

पौधा जो ढक सकता है हजारों फुटबॉल मेदान



आस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों ने दुनिया का सबसे बड़ा पौधा खोज निकाला है। उनका मानना है कि इसके एक बीज को मिट्टी में रोपेने से यह पौधा फुलबहल के 2.8 हजार मैदानों के बराबर क्षेत्र में फैल सकता है। इस पौधे का नाम पहसिडोनिया आस्ट्रेलियस है। समुद्री धार प्रजाति का यह पौधा कीब साड़े चार हजार साल पुराना है। वैज्ञानिकों के अनुसार इस पौधे का बीज दो अलग अलग धार की प्रजातियों के मिश्रण से पैदा हुआ। ये लगभग 200 वर्ष किलोमीटर का एरिया कवर करता है। इसे फाइबर बहल बीड़ या रिवन बीड़ भी कहा जाता है।

खाना खाते समय न भूलें 5 बातें



- 1 खाने को चबा चबा कर खाएं
- 2 खाने के दौरान पानी ना पिएं
- 3 सोने से दो घंटे पहले भोजन करें
- 4 खाने के तुरंत बाद आइसक्रीम ना खाएं
- 5 खाने के साथ फलों का सेवन ना करें

मास्टर स्ट्रोक

एमआरआई की रिपोर्ट एकदम नॉर्मल थी, इसके बावजूद डॉक्टर ने स्ट्रोक पवका मानकर इलाज शुरू कर दिया

ज्ञा

रिंगंड की राजधानी रांची शहर के बूटी मोड इलाके में रहने वाले सुनील तिवारी (नाम परिवर्तित) लगभग तीन किलोमीटर मार्निंग वॉक करते। घर लौटकर चाय पीते हुए अखबार पढ़ते और फिर लगभग 100 मीटर की दूरी पर रिथ गुमरी पर पान खाने विकल जाते। फिर घर लौट कर दफ्तर जाने की तैयारी। यह उनकी सुबह की दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा था। मौसम कोई भी हो, उन्हें ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। आदत के मूत्राकिंड, उस सुबह भी जब वह पान खाने विकले तो थोड़ी देर बाद उन्हें महसूस किया कि जुबान लड़खड़ा रही है। चलने में भी दिक्कत हो रही है, यानी शरीर का संतुलन बिगड़ रहा है। उस समय सुबह के लगभग आठ बजे रहे थे। पड़ोस में रहने वाले किसी जान-पहचान वाले की नजर पड़ी तो उसने बिना देरी किए सुनील के घर वालों को इसकी सूचना दी और फैरून उन्हें लेकर भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल पहुंच गया। घर से ज्यादा दूरी ना होने के कारण परिजन भी थोड़ी देर में अस्पताल पहुंच गए। सुनील, जिस समय मेडिका अस्पताल की इमरजेंसी में पहुंचे, उस समय सुबह के ठीक साथ आठ बजे रहे थे। इमरजेंसी में मौजूद डॉक्टरों की टीम बिना वक्त गंवाए कुछ जल्दी परीक्षण के साथ-साथ उनकी शारीरिक स्थिति का आकलन करने में जुट गई। तत्काल अस्पताल के ब्यूरो फिजिशियन डॉ. दीपक चंद्र प्रकाश तक अबर पहुंचवाई गई। फोन पर कुछ जल्दी निर्देश देने के बाद डॉ. दीपक अस्पताल के लिए निकल पड़े। अस्पताल पहुंचने के बाद सुनील को देखते ही उन्हें लगा कि यह तो इश्वीरिक स्ट्रोक का केस है। फैरून एमआरआई कराने की तैयारी की गई। तब तक साथ नीचे बज चुके थे, यानी जिस बात स्ट्रोक के लक्षण नजर आए थे, तब से अब तक पूरे डेढ़ घंटे बीत चुके थे। एमआरआई की रिपोर्ट एकदम नॉर्मल थी। इसके बावजूद डॉ. दीपक ने स्ट्रोक पवका मानकर इलाज शुरू कर दिया। डॉ. दीपक बताते हैं, सुनील की एमआरआई रिपोर्ट देखकर पहली नजर में तो मुझे थोड़ी हैरानी दुर्भाग्य सहसा यकीन नहीं हो रहा था कि रिपोर्ट आसिर नॉर्मल कैसे हो सकती है। उन्होंने बताया कि स्ट्रोक होने के आधे घंटे से 45 मिनट बाद एमआरआई कराने पर कई बार रिपोर्ट में कुछ खास पता नहीं लगता है, लेकिन इस केस में पूरे डेढ़ घंटे के बाद एमआरआई कराई गई थी। हालांकि, सारे लक्षण मरीज को स्ट्रोक होने की पुष्टि कर रहे थे। मरीज का चेहरा दाढ़ियों और द्वाक गया था, दाढ़ियों में कमजोरी महसूस

6

मरीज को जल्दी खोल दिया गया। उसके बाद सुनील कहते हैं, घर के पास होने के नाते मैं जल्दी अस्पताल पहुंच पाया और थोड़ी देर बाद मेरा इलाज शुरू हो गया। मैं डॉ. दीपक का शुक्रगुजार हूं, क्योंकि उनकी बजह से मुझे नया जीवन मिला। मेरी पहली एमआरआई रिपोर्ट एकदम नॉर्मल थी, लेकिन डॉक्टर दीपक का अनुभव मेरे लिए वरदान साबित हुआ। डॉ. दीपक कहते हैं कि जीवन में इस तरह के मरीज बहुत कम ही देखे को मिलते हैं। अपने आजतक के करियर में मुझे इस तरह के मरीज का इलाज करने का दूसरी बार मौका मिला। हालांकि यह बात भी सही है कि इस तरह के मेरे दोनों मरीज गोल्डन ऑवर में अस्पताल पहुंच गए। मुझे खुशी है कि समय पर इलाज मिल जाने की बजह से मेरा मरीज आज स्वस्थ जीवन जी पा रहा है। दाढ़ियों ने तो अपना असर दिखाया ही, हमारी टीम ने भी इस मरीज के लिए कड़ी मेहनत की। मैं इसके लिए न्यूरो टीम को धन्यवाद देता हूं।

लेप्ट पैराइटल इन्फ्राकॉट

पैराइटल, मस्तिष्क के पिछले हिस्से में स्थित होता है। इसे मस्तिष्क के कई अन्य हिस्सों में से एक माना जाता है। यह मस्तिष्क के कई अन्य हिस्सों के बीच, संतुलन एवं समन्वय स्थापित करने का काम करता है। पैराइटल ना केवल वेहरे और बाह्य के संचालन को निर्देशित करता है, बल्कि इन अंगों तक रक्त आपूर्ति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पैराइटल इन्फ्राकॉट की बजह से बोलने, विचार करने और गतिविधि (मूर्खमेंट) में परेशानी होने लगती है।

हमसे पूछें



1 कोलन कैंसर किन वजहों से होता है? कोलन कैंसर, आमतौर पर पर्यावरणीय और अनुवांशिक वजहों से होता है। आंत में सूजन की वजह से होने वाले रोग जैसे क्रोह्न्स डिजीज, अल्लरोरिटिव कोलाइटिस, परिवार में किसी को या खुद को कभी कोलोनिक पॉलिप हुआ हो और अनुवांशिक सिंड्रोम की वजह से भी कोलन कैंसर हो सकता है। जीवनशैली भी कोलन कैंसर का कारण बनती है, जैसे शरीरक गतिविधि की कमी, फलों और सब्जियों का कम सेवन, प्रसंस्कृत मांस का नियमित सेवन, मोटाया, शराब और तंबाकू का सेवन भी कोलन कैंसर की वजह बनते हैं।

2 कोलन कैंसर के लक्षण क्या हैं? कोलन कैंसर का लक्षण, कैंसर के आकार या स्थान पर निर्भर करता है। इसमें कभी दस्त और कभी कब्ज होना, मल में खून आना, हीमोलोबीन कम होना जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं।

3 यह कोलन कैंसर का इलाज संभव है? हाँ, अगर रोग की पहचान जल्दी हो जाए। इलाज के दौरान ट्यूमर और उसके आस-पास के लिम्फ नोड्स को पूरी तरह से हटाने की जरूरत होती है। इसे या तो ओपन सर्जरी या पिर लैप्रोस्कोपी/रोबोटिक सर्जरी के जरिए अंजाम दिया जाता है। जब कैंसर शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाता है, तो प्राथमिक उपचार कीमेथेरेपी ही है, इसके बाद सर्जरी की सलाह दी जाती है।

4 यह यह अनुवांशिक है? कोलन कैंसर, वंशानुगत अनुवांशिक परिवर्तन के कारण भी हो सकता है, पर ऐसा बहुत कम होता है। आनुवांशिक परीक्षण और बीमारी की जल्दी पहचान से कैंसर को पूरी तरह से टीक करने में मदद मिल सकती है।

बारिश के दिनों में मच्छरों से बचें



स्वस्थ नागरिक किसी भी देश के लिए सबसे बड़ी सम्पद हैं

घुटने मत टेकिए, संभव है इलाज

बढ़ती उम्र के साथ घुटनों में दर्द रहना आम बात है, लेकिन कई बार यह दर्द इतना बढ़ जाता है कि डॉक्टर की सलाह की जरूरत पड़ जाती है। आमतौर पर तो दवाओं से काम चल जाता है, लेकिन कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है कि घुटना प्रत्यारोपण के अलावा इलाज का कोई और रास्ता नहीं होता। डॉक्टर भी कहते हैं कि दर्द के आगे घुटने टेकिए अच्छी बात नहीं है, घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी की कठती कर आप फिर से अपने घुटनों के बल खड़े हो सकते हैं।

घु टने की प्रत्यारोपण सर्जरी (टोट्टन नी एप्लेसमेंट यानी टीकेआर) में रोगग्रस्त जोड़ को, कृत्रिम जोड़ से बदल दिया जाता है, जिससे मरीज अपने कृत्रिम जोड़ की मदद से शारीरिक गतिविधियाँ और अपने रोजमर्याद के काम कर सकता है। घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी से घुटने के दर्द में राहत मिलती है। यहीं नहीं, घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी की सफलता की दर भी लगभग 98% से अधिक है।

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, रांची में ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. राकेश अग्रवाल बताते हैं कि आग धारणा है कि घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी की सफलता दर बहुत कम है? लेकिन सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। सही बात तो यह है कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद सफलता की दर 98 प्रतिशत है। हालांकि, सर्जरी की सफलता दर मुख्य रूप से कई मापदंडों पर निर्भर करती है, जैसे कि सर्जरी को सही तौर पर अंजाम देना, सर्जरी के बाद की देखभाल, नियमित फिजियोथेरेपी और संक्रमण से बचने के लिए सर्जन एवं आहार विशेषज्ञ द्वारा निर्धारित आहार का सेवन करना। इसके अलावा ज्यादातर मरीजों को रोजाना कुछ शारीरिक व्यायाम भी करने होते हैं।

डॉ. अग्रवाल अपने सभी मरीजों को सर्जरी के बाद के परामर्श के दौरान व्यायाम और फिजियोथेरेपी करने की सलाह देते हैं। वह कहते हैं कि बहुत सारे मरीज या उनके परिजन यह सवाल करते हैं कि क्या घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी बाद के बाद घुटने के बल बैठना या जमीन पर बैठना संभव नहीं हो पाएंगा? तो मेरा जवाब है कि यह सिर्फ एक भ्रांति है क्योंकि ज्यादातर मरीजों को लगता है कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद उनके घुटने को स्थानांतरित करना असंभव है। सच्चाई यह है कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी में मरीज के रोगग्रस्त जोड़ को हटाकर कृत्रिम जोड़ लगा दिया जाता है, जिससे वह पहले की तरह शारीरिक गतिविधियाँ और अपने दैनिक क्रियाकलापों को अंजाम दे सके।

डॉ. अग्रवाल बताते हैं कि हमारे पास आने वाले ज्यादातर मरीज प्रायः यह सवाल भी करते हैं कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी 5-10 साल से ज्यादा नहीं चलती? लेकिन ऐसे मरीजों के लिए मेरा कहना होता है कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी आमतौर पर 15 से 20 साल तक चलती है। लेकिन यह भी याद रखना चाहिए कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी की उम्र, इस बात पर भी निर्भर करती है कि कृत्रिम जोड़ किस प्रकार का है। कई मरीज यह भी सावल करते हैं कि सर्जरी से उबरे में कई महीनों का समय लग जाता है? तो इस सवाल का सीधा जवाब है कि किसी भी सर्जरी की रिकवरी में समय लगता है। घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के मामले में, सैक्योटांकिंग रूप से रिकवरी का समय करीब दो सप्ताह होता है। लेकिन सही मायने में रिकवरी, सर्जरी के बाद की देखभाल और व्यायाम पर निर्भर करती है। सर्जरी के बाद कुछ हफ्तों के भीतर, अधिकांश मरीज ठीक हो जाते हैं। निर्धारित आहार और नियमित फिजियोथेरेपी से रिकवरी तेजी से होती है।

डॉ. अग्रवाल कहते हैं कि उनकी ओपेंडी में परामर्श के लिए आने वाले बुझुर्ग मरीज अक्सर पूछते हैं कि 60 साल की उम्र के बाद घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी सफल नहीं होती है? तो मेरा जवाब होता है कि 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों की भी घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी की जा सकती है। जहां तक मेरी बात है कि मैंने 85 साल के एक वृद्ध व्यक्ति के भी घुटने का प्रत्यारोपण किया था। वैसे भी वृद्ध लोगों के लिए घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी अधिक फायदेमंद होती है, क्योंकि यही ही बहुत उम्र है जब घुटने के जोड़ क्षतिग्रस्त होते हैं और उनमें असहनीय दर्द होता है।

डॉ. अग्रवाल बताते हैं कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी का सुझाव तभी दिया जाता है जब कोई व्यक्ति घुटने के दर्द के कारण शारीरिक गतिविधियाँ नहीं कर पा रहा होता है। कई बार तो 45 वर्ष आयु वाले मरीजों को भी घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के लिए सुझाव दिया जाता है क्योंकि वे असहनीय घुटना दर्द से परेशान होते हैं और दर्द की वजह अपनी दैनिक क्रियाकलापों को अंजाम नहीं दे पाते हैं।

डॉ. अग्रवाल के मुताबिक मरीज यह भी सवाल पूछते हैं कि क्या घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी करने के बाद वाहन चलाना संभव हो पाएंगा? तो इस बारे में मेरा सिर्फ यही कहना है कि घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद ड्राइविंग बहुत आसान हो जाती है। घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी के 6-8 सप्ताह के बाद, मरीज ड्राइविंग शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श जरूर करना चाहिए। एक भ्रांति यह भी है कि मधुमेह(डायबिटीज) या उच्च रक्तचाप(हाई ब्लड प्रेशर) या हृदय रोग से पीड़ित होने पर घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी नहीं की जा सकती है? लेकिन सत्यता यह है कि मधुमेह या उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से पीड़ित लोग भी घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी कर सकते हैं। यह सवाल भी पूछा जाता है कि सर्जरी के बाद अस्पताल में लम्बे समय तक रहना पड़ता है? डॉ. अग्रवाल कहते हैं कि ऐसा बिल्कुल नहीं है। वास्तव में, मरीज को सर्जरी के 2-3 दिनों के बाद उच्छी दी जा सकती है। आमतौर पर सर्जरी के बाद ज्यादातर मरीज पांच दिन अस्पताल में रहते हैं। कई मरीजों के मन में यह सवाल भी पूछमंडत रहता है कि क्या सर्जरी के बाद लगातार फिजियोथेरेपी करानी पड़ेगी? यह बात अंशिक तौर पर ही सही है क्योंकि फिजियोथेरेपी तो करानी पड़ती है लेकिन सिर्फ रिकवरी तक। सर्जरी के बाद मरीजों को आमतौर पर 15 से 20 दिनों तक फिजियोथेरेपी करने की सलाह दी जाती है।



घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद क्या करें और क्या न करें

- ◆ सोते समय ध्यान दें कि आप सीधे सोएं और ऐसे नहीं जिससे आपका घुटना मुड़ जाए या उस पर जोर पड़े।
- ◆ सर्जरी के बाद कम से कम 6 से 8 हफ्तों तक ड्राइविंग न करें। ड्राइविंग तब ही करें जब आपको भरोसा हो जाये कि अब आप पूरी तरह से ठीक हैं।
- ◆ रोजमर्याद के काम करते हुए ध्यान रखें कि आप के घुटनों पर जोर न पढ़े।
- ◆ चीरे के घाव के जल्दी भरने के लिए जल्दी है उसे साफ और संक्रमण रोकता रखा जाए।
- ◆ ध्यान दें कि आप नहाते समय बाथरूम में न फिलंगें। बैठ कर नहाने के लिए कोई कुर्सी या मोद्दा रखें।
- ◆ रिकवरी के दौरान ध्यान दें कि आप भागने, कूटने, या कोई और ऐसे काम न करें जिससे आपके घुटने पर जोर पड़े। इससे घोट लग सकती है और रिकवरी में और समय लग सकता है।
- ◆ अगर आपका घर बहुमंजिला है तो सीढ़ियाँ न चढ़ें और सर्जरी से पहले ही अपने रहने के लिए नीचे की मंजिल पर इंतजाम करवा लें।
- ◆ कोशिश करें कि ज्यादा देर तक बैठें न रहें क्योंकि इससे घुटनों में ऐंटन हो सकती है।
- ◆ सूजन और खुजली से बचने के लिए अपने घुटनों पर आइस पैक्स का इस्तेमाल करें।
- ◆ डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित व्यायाम और रोज चलने को नजरअंदाज न करें।
- ◆ सर्जरी से पहले ही बैसाखी और छढ़ी की सहायता से चलने का अभ्यास करें।
- ◆ डॉक्टर द्वारा बताये तरीके से CPM का प्रयोग करें, क्योंकि इससे आपको अधिकतम सीमा तक गति प्राप्त करने में मदद मिलेगी।
- ◆ घर से सारे कालीन हटा लें क्योंकि इससे गिरने का खतरा बढ़ सकता है।
- ◆ फिजियोथेरेपी सेशन में सिखाये गए सारे व्यायाम पर ध्यान दें और सही तरीके से करें क्योंकि ये आपको ऐंटन और तकलीफ से निजात दिलाने में सहायता करेंगे और घुटने में रक्त संचार में सुधार पाने में भी मदद करेंगे।
- ◆ घुटने की सर्जरी के बाद की समस्याओं को उचित आहार की मदद से रोका जा सकता है। फिजियोथेरेपी के व्यायाम करें और हर समय आराम करने की बजाय सक्रिय रहें। आदर्श रूप से ये प्रतिस्थापन अगले 15-20 वर्षों तक चल जायेगा।

व्यायाम भी जरूरी

घुटने की सर्जरी के बाद आप बिस्तर पर लेटे रहकर स्ट्रेट लेग रेज एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसके अभ्यास से आपके घुटने की रिकवरी जल्दी होती है और घुटने पर पैर का मूवमेंट ठीक करने में भी मदद मिलती है। स्ट्रेट लेग रेज का अभ्यास करने के लिए इन स्टेप्स को फॉलो करें।

- बिस्तर पर लेटे रहकर घुटनों को सीधा रखें
- इसके बाद अपने पैरों को थोड़ा सा ऊपर उठाएं
- पांच से दस सेकंड के लिए पैरों को ऊपर उठाने के बाद इसे धीरे-धीरे नीचे ले जाएं
- इस तरह से घुटनों को सीधा करके अपने पैरों को थोड़ा-थोड़ा ऊपर उठाकर धीरे-धीरे नीचे ले जाएं
- इस एक्सरसाइज को आप बैठकर भी कर सकते हैं
- बैठकर एक्सरसाइज करने के लिए जांघ की मांसपेशियों को कसकर बिना किसी चीज का सहायता लिए घुटनों को सीधा करें
- अब अपने दोनों पैरों को ऊपर एक्सराथ लेकर जाएं
- एक से दो इंच ऊपर ले जाने के बाद कुछ देर हवा में पैरों को रखें
- इसके बाद इसे धीरे-धीरे नीचे लाएं
- यकान महसूस होने पर इसका अभ्यास बंद कर दें

छोटे मच्छर बड़ी आफत

गर्मी के बाद बारिश का मौसम सुकून लेकर आता है, लेकिन यही मौसम मच्छरों की वजह से खतरनाक भी बन जाता है। इस दौरान डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया जैसी बीमारियां सिर पर तलवार बन कर लटकती रहती हैं।

गर्मी से प्रेशन लोग बरसात का मौसम आते ही खुश हो जाते हैं। मानसून में आसमान से बरसात पानी, गर्मी से राहत भले देता हो, लेकिन इसी मानसून का दूसरा पहलू डराने वाला भी होता है। मानसून दरअसल, अपने साथ कई बीमारियां भी लेकर आता है, इसलिए बरसात का बेसब्री से इंजार करने वाले लोगों को योद्धा सावधान रहने की भी जरूरत होती है, क्योंकि छोटी-सी भी लापरवाही जानलेवा सावित हो सकती है। इन बीमारियों में डेंगू, चिकनगुनिया, मलेरिया, हैंजा, टाइफाइड, और सर्दी-जुकाम बुखार तक शमिल हैं।

डेंगू:

सबसे पहले डेंगू की बात करते हैं। यह एक संक्रामक बीमारी है, जो आर्बोवायरस की वजह से होती है। इसके चार अलग-अलग सेरोटाइप हैं जिन्हें डेन 1, 2, 3 और 4 कहा जाता है। इस बीमारी को हड्डियों के बुखार के नाम से भी जाना जाता है। क्योंकि इसमें शरीर और जोड़ों में काफी दर्द होता है। डेंगू बुखार एंडीज मच्छर के काटने से होता है। इस मच्छर को उसकी ठांगों और छाती पर पहुंच सफेद धारियों और बैंड्स से पहचाना जा सकता है। यह मच्छर सिर्फ दिन के वक्त काटता है हमारे देश में यह बीमारी बारिश के मौसम और उसके तुरंत बाद ज्यादा होती है। ऐसे में जुलाई से अक्टूबर के बीच इस बीमारी का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जब भी वायरस वाला मच्छर सामान्य व्यक्ति को काटता है, तो वायरस उसके शरीर में भीतर तक चला जाता है। संक्रमण होने के कुछ समय बाद ही डेंगू बुखार के लक्षण नजर आने लगते हैं। डेंगू बुखार के लक्षण दिखने में मच्छर काटने के बाद 5 दिन तक लग सकते हैं। इसमें ठंड लगने के साथ तेज बुखार, सिर में तेज दर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, आंखों में दर्द, बहुत ज्यादा कमजोरी महसूस होना, भूख न लगना, उत्तीर्ण आना, जी घबराना और पेट में दर्द जैसे लक्षण दिखते हैं। डेंगू बुखार में मरीज का लोटेलेट काउंट भी गिरने लगता है, जिससे त्वचा पर गुलाबी लाल चकते उभर आते हैं। लोटेलेट काउंट गिरने और उनके ठीक से काम न करने की वजह से पेट, मस्तुक, नाक और मल मूत्र के साथ सूख आने लगता है। डेंगू बुखार के बचाव के लिए जरूरी है कि एंडीज मच्छरों को पनपने से रोका जाए, क्योंकि यह छोटा-सा मच्छर हमारे लिए बड़ी आफत बन सकता है।

चिकनगुनिया:

चिकनगुनिया, एंडीज ऐंजिपी मच्छर के काटने से होता है। इस खास तरह के मच्छर के काटने के 3 से 7 दिन के बाद चिकनगुनिया के लक्षण मरीज के शरीर में दिखाई देने लगते हैं। चिकनगुनिया का मतलब बुकाना होता है। दरअसल, इसका ताल्लुक चिकनगुनिया बुखार के लक्षणों से है, जिसमें व्यक्ति जोड़ों में दर्द की वजह से झूक कर चलता है। इस संक्रमण में ठंड लगने या बिना ठंड के बुखार होना, सिर दर्द, थकावट, उत्तीर्ण आना, मांसपेशियों में दर्द, चकते और जोड़ों में दर्द होता है। चिकनगुनिया बुखार कुछ दिन से लेकर कुछ हफ्तों तक जारी रह सकता है। चिकनगुनिया के कुछ मरीजों को लंबे वक्त तक थकावट महसूस होती है। इसके अलावा कुछ मरीजों को जोड़ों में दर्द या

इन्सानों के दुश्मन हैं मच्छर

इन्सानों को अगर किसी से सबसे ज्यादा खतरा है तो वो हैं मच्छर। शायद आप यह सुनकर चौक जाएं, लेकिन सच यही है। आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि मानव को सबसे ज्यादा अगर किसी जीव-जंतु या किसी कीट से बुकसान हुआ है तो उसमें मच्छर सबसे पहले हैं। किसी जीव जंतु से अगर इन्सानों की सबसे ज्यादा मौत हुई है, तो वह सिर्फ मच्छर से है। एक ताजा अध्ययन के मुताबिक दुनियाभर में मच्छर के चलते हर साल औसत सात लाख से ज्यादा मौतें होती हैं। इनमें से कुछ मच्छर इन्सानों के लिए घातक होते हैं। इन्हीं मच्छरों से मलेरिया, फाइलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिया जैसे रोगों के वायरस फैलते हैं। कई बार ये इन्सानों के लिए घातक भी सावित होते हैं। सबसे ज्यादा आतंक डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया का रहा है। लेकिन सबसे अच्छी बात यह है कि समय पर इलाज हो जाए तो इससे बचा जा सकता है।

आर्थाइटिस की शिकायत भी हो जाती है। इस रोग से बचाव के लिए जरूरी है कि बाहर बिकने वाले खुले आने से परहेज करें। साफ पानी पीएं, अधिकाधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें ताकि शरीर में पानी की कमी न रहे। लक्षण का पता चलते ही डॉक्टर से संपर्क करें।

मलेरिया:

बारिश में जगह-जगह पानी इकट्ठा हो जाने से मलेरिया की संभावना काफी प्रबल रहती है। मादा एनिफिलीज मच्छर के काटने से होने वाला यह एक संक्रामक रोग है और दुनिया के सबसे जानलेवा बीमारियों में से एक है। इसलिए इसे हड्के में लेना भीषण पड़ सकता है। यदि बुखार और बदन दर्द के साथ आपको कंपकंपाहट हो रही है तो आपको मलेरिया हो सकता है। मच्छरों के काटने से युद्ध का बचाव करना इसके रोकथाम का पहला मंत्र है। इसके लिए रात को सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग, घर के आसपास पानी न इकट्ठा होने देना और नालियों में डीडीटी का छिकाव जैसे तरीके अपनाए जा सकते हैं।

सर्दी-जुकाम, बुखार

बारिश के मौसम में यह बीमारी आम है। काफी देर तक शरीर में नमी रहने के कारण सर्दी-जांसी के बैक्टीरीया जन्म लेते हैं, जिससे सर्दी-जुकाम, बुखार और जांसी जैसे रोगों की संभावना बढ़ जाती है। इससे बचाव के लिए बारिश में भीगने से बचना जरूरी है। अगर किसी वजह से भीग जाते हैं तो तुरंत काढ़े बदलकर सूखे काढ़े पहन लेना चाहिए।

हैंजा

दृष्टिगत जल और अस्वच्छता की बरसात के मौसम में कोई कमी नहीं होती और इनकी वजह से फैलने वाला रोग जिंदी का सबसे बड़ा खतरा बन सकता है। आस-पास की गंदगी, हैंजा फैलने का सबसे बड़ा कारण है। इस रोग के होने पर दस्त और उटिलियां आती हैं, पेट में तेज दर्द होता है, बेवौजी और प्यास की अधिकता हो जाती है। इससे बचने के लिए आसपास की सफाई के अलावा पानी उबालकर पीना चाहिए। इस रोग से बचाव का सबसे अच्छा उपाय ठीकाकरण है। यह सुलभ भी है और सबसे ज्यादा विश्वसनीय भी। समय रहते रोगी का उपचार जरूरी है क्योंकि हैंजा जानलेवा हो सकता है।

टाइफाइड

बरसात के दिनों की सबसे खतरनाक बीमारियों में से एक है टाइफाइड। संक्रमित जल और भोजन से होने वाले इस रोग में तेज बुखार आता है जो कई दिनों तक बना रहता है। ठीक होने के बाद भी इस बीमारी से होने वाला संक्रमण रोगी के पित्ताशय में बना रहता है, जो कि बेहद खतरनाक हो सकता है। संक्रामक रोग होने के कारण टाइफाइड के रोगी को लोगों से दूर रहना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन इस रोग से बचाव के लिए फायदेमंद होता है।

मच्छर पनपने की जगह पर रोकथाम जरूरी

एक नए अध्ययन के अनुसार मच्छरजनित रोगों के मामलों को रोकने के लिए मच्छर पनपने की संभावित जगहों की रोकथाम की जानी चाहिए। शोधकर्ताओं का कहना है कि दिनों-दिन मच्छरों पर कीटनाशकों का असर कम होने की वजह से डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया जैसी बीमारियों की रोकथाम के लिए नए उपाय किए जाने की जरूरत है।

इन उपायों में पानी को एक जगह पर इकट्ठा होने से रोकने की जरूरत है, जहाँ मच्छरों के लार्वा पनपते हैं। साल 2010 में छह लाख लोगों की मच्छर जनित रोगों से मौत हो गई थी, और इनमें अधिकांश अफ्रीका के बच्चे शामिल थे। हालांकि संतोष की बात यह है कि पिछले एक दशक में मच्छरजनित रोगों से होने वाली मौतों की संख्या में एक चौथाई कमी आई है। इस कमी का मूल कारण दूरदराज के इलाकों में मच्छरदानी का इस्तेमाल और घरों में कीटनाशकों का छिकाव है।

किल के लिए खतरनाक है हाइपरटेंशन

हाइपरटेंशन को 'साइलेंट किलर' भी कहा जाता है। दरअसल यह ऐसी बीमारी है, जिसके लक्षण सामने नहीं आते। अक्सर इस बीमारी की पहचान सामान्य हेतु चेकअप या किसी अन्य बीमारी के इलाज के दौरान ही हो पाती है। दिल की बीमारियों के लिहाज से हाइपरटेंशन बेहद खतरनाक है क्योंकि इसकी वजह से हृदय संबंधी तमाम खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। सबसे बड़ी बात यह है हाइपरटेंशन एक ऐसी बीमारी है, जिसने सभी दुनिया को अपनी चेपेट में ले रखा है। 18 साल या उससे ज्यादा उम्र के लोगों में हाइपरटेंशन का अंदाज 40 या ज्यादा सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर या 90 या उससे ज्यादा डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर के आधार पर किया जाता है।

हाइपरटेंशन दो वर्गों में बंदा हुआ है। एसेंशियल या प्राइमरी हाइपरटेंशन और सेकेंडरी हाइपरटेंशन। प्राइमरी हाइपरटेंशन का कोई निश्चित कारण नहीं होता है, जबकि सेकेंडरी हाइपरटेंशन (कुल मरीजों में 5 से 7 प्रतिशत) का एक निश्चित कारण होता है। दरअसल, रीनल, एंडोक्रिनल, वास्कुलर, ब्यूरोलॉजिकल और ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव इग्स में से कोई भी कारण हो सकता है। यदि हम इन कारणों का अच्छी तरह से इलाज कर देते हैं तो मरीज को जीवन भर के लिए हाइपरटेंशन से मुक्ति मिल जाती है। इसके उल्ट, प्राइमरी हाइपरटेंशन में मरीजों को जीवन भर के अंदर हाइपरटेंशन से ब्रॉकिंग ट्रीमेंट करना पड़ता है।

जब हम उत्तेजित, व्यय या नाराज होते हैं या फिर व्यायाम कर रहे होते हैं, तो उस समय हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। सोते समय इसमें गिरावट आती है। बीपी नापने से कम से कम आधे घंटे पहले चाय, कॉफी या सिंगरेट आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। मरीज को शांत होना चाहिए और शरीर को भी ढीला रखना चाहिए। कुछ परिस्थितियों में या फिर बुजुर्गों के मामले में बीपी की जांच लियाकर और ऊँझा करके, दोनों तरफ से की जाती है, ताकि यह पाता लगाया जा सके कि शरीर की स्थिति का बीपी पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।

बीपी नापने के तरीके

किलिनिकल प्रैक्टिस में बीपी नापने के लिए तीन तरह के उपकरण इस्तेमाल किए जाते हैं। मरकरी, एंड्राइड और कई अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण। हाल के दिनों में मरकरी को स्वास्थ्य पर्यावरण कारणों से स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा प्रतिवंशित करदिया गया है, हालांकि इससे सबसे सटीक परिणाम मिलता है। एंड्रोयड उपकरण की कुछ महीनों के अंतराल पर जांच करनी पड़ती है। मेडिकल रिसर्च के लिए कई अन्य तरीके भी इस्तेमाल किए जा रहे हैं। पिछले तीन-चार दशकों से भारत में एक और तरीके से किलिनिकल ग्रायल किया जा रहा है, जिसे कन्फीन्यूअस एम्बुलेटरी बीपी मॉनिटरिंग कहा जाता है।

कहा जाता है कि किसी व्यक्ति के हाइपरटेंशन होने की जांच के लिए बीपी की गणना कई बार, अलग-अलग समय पर करनी पड़ती है। ऐसे में कई दिनों तक बीपी की गणना करने की सलाह दी जाती है। कभी-कभी दोनों हाथों में अलग-अलग बीपी हो सकता है, ऐसी स्थिति में ज्यादा बीपी को सही माना जाता है। घर में सेवी अर्टिमेटिक डिवाइस सी बीपी की सही जानकारी हासिल की जा सकती है। इसमें मरीजों को यह सलाह जल्द दी जाती है कि वह ब्लड प्रेशर के 10-20 पॉइंट के अंतर से परेशान ना हो, बल्कि किसी डॉक्टर से संपर्क करें।

हाइपरटेंशन के मरीजों को कुछ टेस्ट कराने चाहिए, जिससे पता चल सके कि बीमारी की वजह से शरीर के कौन-कौन से अंग प्रभावित हुए हैं। अगर कुछ टेस्ट के नतीजे प्रतिकूल मिलते हैं तो उन्हें कई बार टेस्ट कराने चाहिए। यूरिन रूटीन, किडनी फंक्शन टेस्ट, लिपिड प्रोफाइल, फंडस एग्जामिनेशन (रिटिना) इसीजी, फारिंग ब्लड ग्लूकोज और किडनी के लिए अल्ट्रासाउंड कुछ ऐसे ही टेस्ट हैं।

हाई ब्लड प्रेशर को न करें नजरअंदाज

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) की समस्या को नजरअंदाज करना धातक साबित हो सकता है। कुछ मामलों में यह दिल का दैरा, हार्ट फोलियर, स्ट्रोक, डिमेशिया का कारण भी बन सकता है। जीवनशैली यानी लाइफस्टाइल, उच्च रक्त चाप (बीपी) की समस्या में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, इसलिए विशेषज्ञ भी हाई ब्लड प्रेशर की समस्या वाले लोगों को लाइफस्टाइल सुधारने की सलाह देते हैं। सामान्य ब्लड प्रेशर 120/80 तक होता है। 120 से 140 सिस्टोलिक और 80 से 90 डायस्टोलिक के बीच ब्लड प्रेशर को प्री-हाइपरटेंशन माना जाता है जबकि 140/90 से अधिक को हाई ब्लड प्रेशर के रूप में जाना जाता है। उम्र के मुताबिक इसकी रेंज बदलती रहती है। हालांकि, कई लोगों को इस समस्या के लिए दवा पर भी रखा जाता है, लेकिन कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को बिना दवा के भी सही किया जा सकता है, बस इसके लिए कुछ उपाय करने होंगे।

वजन कम करें

वजन बढ़ने पर ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। वहीं अधिक वजन होने से सेतो समय सांस लेने में कठिनाई होती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ा देती है। ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का सबसे अच्छा तरीका वजन कम करना है। यदि आप अधिक वजन वाले हैं या मोटापे से ग्रस्त हैं तो वजन कम करने से ब्लड प्रेशर कम करने में मदद मिल सकती है।

रोजाना व्यायाम करें

रोजाना व्यायाम करने से ब्लड प्रेशर कम करने में काफी मदद मिल सकती है। हर हफ्ते कीरीब 150 मिनट की एक्टिविटी या रोजाना कीरीब 30 मिनट की एक्टिविटी से ब्लड प्रेशर में कमी देखी जाती है। लेकिन जैसे ही आप व्यायाम करना बंद करते हैं, तो ब्लड प्रेशर फिर बढ़ने लगता है, इसलिए एक्सरसाइज करने को अपनी दिनर्चार्या में शामिल करें।

पौष्टिक आहार लें

साबुत अनाज, फल, सब्जियां और कम फैट वाले डेयरी उत्पादों से भरपूर डाइट लेने से ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद मिल सकती है। साथ ही साथ सैयरेटेड फैट, ट्रांस फैट और कोलेस्ट्रोल बढ़ाने वाले फूँस आने से बर्बं। अपने खाने की आदतों को बदलना आसान नहीं है, लेकिन थोड़ी मेहनत और खुद पर कंट्रोल करके अंगर आप ऐसा कर लेते हैं तो ब्लड प्रेशर को आसानी से कम कर सकते हैं।

नमक कम खाएं

आने में नमक के कम इस्तेमाल से ब्लड प्रेशर तो कम होगा ही, आपके हृदय का स्वास्थ्य भी सुधरेगा। सामान्य तौर पर सोडियम को 2,300 मिलीग्राम (मिलीग्राम) तक सीमित करें। जिन्हें ब्लड प्रेशर की समस्या है वे इससे भी कम सोडियम का सेवन करें।

शराब की मात्रा सीमित करें

शराब को स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता। अंगर पुरुष शराब की मात्रा को 2 ड्रिंक तक सीमित करते हैं, तो भी उन्हें ब्लड प्रेशर कम करने में काफी मदद मिल सकती है। लेकिन यदि आप बहुत अधिक शराब पीते हैं तो यह आपकी समस्या को और अधिक बढ़ा सकता है।

कैफीन का सेवन कम करें

ब्लड प्रेशर में कैफीन की भूमिका के ऊपर शोध जारी है। लेकिन जो लोग कैफीन वाली ड्रिंक या कॉफी का बहुत कम सेवन करते हैं, अंगर ऐसे लोग कभी-कभार कैफीन ड्रिंक पी लेते हैं, तो उन लोगों का ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। इसलिए जो लोग कभी कॉफी नहीं पीते, उन लोगों को इससे बचना चाहिए।

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी 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

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651- 6606060