

■ योग बनाएं फेफड़ों को मजबूत

■ सेहत के लिए अच्छा है नवरात्र का व्रत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2018 | वर्ष-7 | अंक-11

मूल्य
₹ 20

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

श्वसन रोग
विशेषांक



श्वसन तंत्र के रोग

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chauhan

[f /ChouhanShivraj](#) [t /ChouhanShivraj](#) [i /ChouhanShivrajSingh](#)

संहत एवं सुरत

अक्टूबर 2018 | वर्ष-7 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेलावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अश्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



09 श्वसन रोगों से बचने के लिए आसान सुझाव



13 आयुर्वेद से करे ब्रांकाइटिस का इलाज



17 लंग्स कैंसर की शुरुआत है एडेनोकार्सिनोमा रोग



19 नवरात्रि में क्यों खेला जाता है गरबा?



24 बच्चों के फेफड़ों में संक्रमण के संकेत हैं ये 5 लक्षण



26 लगाती हैं कॉन्टैक्ट लेंस, तो आई मेकअप में रखें ध्यान



30 हर महिला को रोजाना खानी चाहिए ये 8 चीजें



34 दूसरे शिशु की देखभाल में न करें ये लापरवाही

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



कराई नसबंदी टेंशन खत्म, ताकत आज भी उतनी, उतना ही दम.

नसबंदी के बाद किसी भी तरह की कमज़ोरी या थकान नहीं होती.
आप अगले दिन से काम पर जा सकते हैं.



जोड़ी ज़िम्मेदार
जो प्लान करे परिवार



इंजेक्शन
एम.पी.ए



आपातकालीन
गर्भ निरोधक गोली



गर्भ निरोधक
गोलियाँ



कौपर
आई.यू.सी.डी 375
आई.यू.सी.डी 380 A



कंडोम



पुरुष नसबंदी



महिला नसबंदी

**परिवार नियोजन के नए और आसान तरीकों की पूरी जानकारी
के लिए फ्री कॉल: 1800 116 555
वेब: humdo.nhp.gov.in**



pmindia.gov.in | MyGov.in | mohfw.nic.in | [@MoHPW_India](https://twitter.com/MoHPW_India)



**लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी**

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



शुद्ध श्वास ही जीवन का आधार है

मनुष्य ही नहीं मनुष्येत्तर प्राणियों का जीवन भी जिस प्रमुख क्रिया पर निर्भर करता है वह है श्वासन प्रक्रिया। श्वास के साथ ही जीवन का आरंभ होता है और जीवन का समापन भी श्वास बंद होने के साथ ही हो जाता है, परन्तु जीवन के आरंभ और अंत के बीच की अवधि में जो श्वास हम लेते हैं उसे शुद्धतापूर्वक निसर्गभाव से ले पाएं उसके लिए बहुत आवश्यक है कि हमारी श्वासन प्रणाली या हमारा श्वासन तंत्र मजबूत रहे, रोगमुक्त रहे।

आज के प्रदूषित वातावरण और असंतुलित जीवनशैली में वायु में समाहित प्रदूषित कण हमारे श्वासन तंत्र को कमजोर बना सकते हैं जिसके सुचारु रूप से कार्य करने के लिए हमें निरंतर योग, अध्यात्म एवं शुद्ध वातावरण के संपर्क में रहने की कोशिश करना चाहिए जिससे हमारी श्वास शुद्ध एवं स्वस्थ तरीके से चलती रहे।

नवरात्रि एवं दशहरे की हार्दिक शुभकामनाएं...

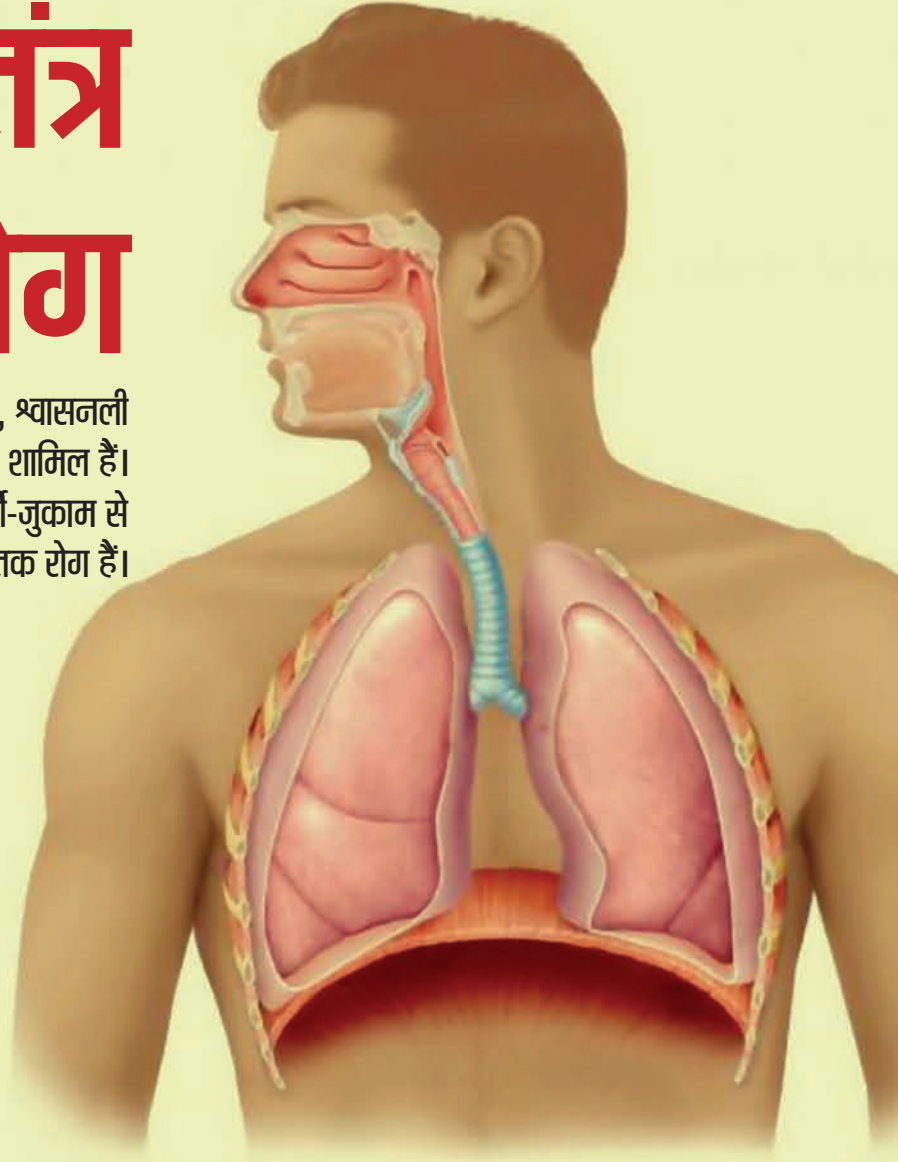
डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



श्वसन तंत्र के रोग

श्वसन तंत्र के रोगों में फेफड़ों के रोग, श्वसनली के रोग सहित इस तंत्र के अन्य रोग शामिल हैं। श्वसन तंत्र के रोगों में स्वयंसीमित सर्दी-जुकाम से लेकर जीवाणुजन्य न्यूमोनिया जैसे घातक रोग हैं।



सूखी खांसी

खांसी आवाज करती हुई विस्फोटक निःश्वसन होती है जो बन्द कंठ द्वार के विरुद्ध निकलती है। इसका उद्देश्य श्वास-प्रणाली तथा श्वसन-वृक्ष से निःस्त्राव या फंसा हुआ कोई बाहरी पदार्थ को निकाल फेंकना होता है। यह स्वतः होनेवाली एक परावर्तक क्रिया के रूप में होती है या स्वेच्छ से की जाती है। खांसी श्वसन व्याधियों का सबसे सामान्य लक्षण है। खांसी होने के निम्नलिखित कारण हैं-

(क) शोथज स्थितियां

- वायु मार्ग की शोथज स्थितियां- फेरिन्जाइटिस, टॉसिलाइटिस श्वसन-यंत्र शोथ, श्वसन-प्रणाली शोथ, श्वसनी शोथ एवं श्वसनिका शोथ,
- फुफ्फुसों की शोथज स्थितियां-न्यूमोनिया एवं ब्रॉकोन्यूमोनिया, फुफ्फुस-विद्रधि, यक्ष्मा, फुफ्फुसों के फंगस रोग।

(ख) यान्त्रिक कारण

- धूम्रपान करने के कारण, धुंआ, धूल या क्षोभकारी गैसों के सूंघने के कारण हुए क्षोभ एवं फुफ्फुस धूलिमयता के कारण,
- वायु-मार्ग पर किसी अबुर्द, ग्रेन्यूलोमा, महादमनी एन्यूरिज्म या मीडियास्टिनम में स्थित किसी पिण्ड द्वारा पड़ रहे दबाव के कारण,
- श्वसन वृक्ष के अन्दर कोई बाहरी वस्तु फंस जाने के कारण,
- श्वसनी-नलिकाओं की संकीर्णता, श्वसनी दमा, तीव्र या पुराना श्वसनी शोथ तथा
- पुराना अन्तराली तन्तुमयता।

(ग) ताप उत्तेजना ठंडी या गर्म हवा का झंका लगना या मौसम में अचानक परिवर्तन होने के कारण भी खांसी या तो सूखी होती है या गीली अर्थात् बलगम के साथ होती है। साधारणतः ऐसी खांसी ऊपरी वायु मार्ग फेरिग्स, स्वर यंत्र, श्वास प्रणाली या श्वसनी में हुए क्षोभ के कारण होती है। इसके कई विशिष्ट प्रकार हैं:

धातु ध्वनि खांसी: ऐसी खांसी फेरिग्स में धूम्रपान से उत्पन्न प्रणाली शोथ या बड़े श्वसनियों में ब्रॉकाइटिस के प्रथम स्टेज में क्षोथ होने के कारण होती है।

कर्कश खांसी: ऐसी खांसी घांटी में कोई विक्षति

होने के कारण होती है।

घर्घर के साथ खांसी: ऐसी खांसी प्रश्वसन के दौरान आवाज करती हुई प्रश्वसनी कष्ठ-श्वास अर्थात् घर्घर के साथ होती है। ऐसी खांसी स्वरयंत्र में डिफ्थीरिया होने के कारण भी होती है।

कूकर-खांसी: ऐसी खांसी छोटी-छोटी तीखी निःश्वसनी मौकों के बाद एक लम्बी, आवाज करती हुई प्रश्वसनी 'हूप' के साथ होती है। ऐसी खांसी कूकर खांसी में होती है।

गो-खांसी: इसमें कोई विस्फोटक आवाज नहीं होती। इस खांसी की आवाज कुत्ते के रने या गाय की डकार जैसी होती है। ऐसी खांसी स्वर-यंत्र रोगग्रस्त में होती है।

हल्की, आधी दबी हुई कष्टदायी खांसी: ऐसी खांसी शुष्क प्लूरिसी में होती है।

गीली खांसी

गीली खांसी ऐसी खांसी है जिसके होने से बलगम निकलता है जो श्लेष्माभ, सपूय या श्लेष्म-पूयी होती है। श्लेष्माभ बलगम श्लेष्मा का बना होता है जो श्वसनी ग्रंथियों द्वारा सृजित होता है। यह गाढ़ा, लस्सेदार, उजले रंग का होता है। ऐसा बलगम तीव्र

श्वसनीर, शोथ में, न्यूमोनिया के प्रथम चरण में अथवा यक्ष्मा की प्रारम्भिक अवस्था में निकलता है। सपूय बलगम गाढ़ा या पतला पूय का बना होता है तथा पीला या हरा-पीला रंग का होता है। इस प्रकार का बलगम पुराना श्वसनी शोथ में, पुराने संक्रमी दमा में, श्वसनी-विस्फार, न्यूमोनिया की देर वाले अवस्था में फुफ्फुस विद्रधि या यक्ष्मा के बढ़े हुए स्वरूप में मिलता है।

श्लेष्म पूयी बलगम हल्के पीले रंग का होता है। ऐसा बलगम सपूय बलगम वाली व्याधियों (जैसा ऊपर बताया गया है) की प्राथमिक अवस्थाओं में निकलता है।

दुर्गंध करता हुआ बलगम फुफ्फुस विद्रधि, फुफ्फुसी गैंग्रीन तथा श्वसनी विस्फार की स्थितियों में निकलता है। रक्त में सना बलगम रक्तनिष्ठीवन का परिचायक होता है। फनिल, गुलाबी रंग का बलगम फुफ्फुसी शोथ से निकलता है। हरा रंग का बलगम फुफ्फुसी गैंग्रीन में निकलता है। काला बलगम कोयला-खदानी फुफ्फुस धूलिमयता में निकलता है। लोहे पर लगे जंग के रंग का बलगम विघटिक न्यूमोनिया में, कथे के रंग का या बादामी रंग की चटनी जैसा बलगम फुफ्फुसी अभीबी रुग्णता में

अथवा ऐसे एकूत अमीबी विद्रधि में जो फटकर किसी श्वसनी से सम्पर्क स्थापित कर लिया हो, मिलता है। सुनहला बलगम ऐम्बेटॉस रुग्णता से निकलता है।

कुकुर खाँसी

कूकर कास या कूकर खाँसी या काली खाँसी (अंग्रेजी: पर्टिसिस, क्लूपिंग कफ़) जीवाणु का संक्रमण होता है जो कि आरंभ में नाक और गले को प्रभावित करता है। यह प्रायः 2 वर्ष से कम आयु के बच्चों की श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है। इस बीमारी का नामकरण इस आधार पर किया गया है कि इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति सांस लेते समय भौंकने जैसी आवाज करता है। यह बोर्डेटेल्ला परट्यूसिस कहलाने वाले जीवाणु के कारण होता है। यह जीवाणु व्यक्तियों के बीच श्वसन क्रिया से निष्कासित जीवाणु से फैलती है। यह तब होता है जब संक्रमण युक्त व्यक्ति खाँसते या छींकते हैं। यह संक्रमण युक्त व्यक्तियों के शारीरिक द्रवों से संपर्क होने से भी फैलता है जैसे नाक का पानी गिरना।

लक्षण

विषय है। भारत जैसे विकासशील देश में प्रत्येक एक लाख की आबादी पर 587 बच्चे प्रत्येक वर्ष इस बीमारी से ग्रसित होते हैं। इससे बच्चों में मृत्युदर 4.15 प्रतिशत है जो कि कुकुर खाँसी के रोगियों का 10 प्रतिशत, एक वर्ष के भीतर मरने वाले बच्चों का आधा भाग है।

यह बीमारी बोर्डेटेल्ला परट्यूसिस नामक सूक्ष्मजीवी से होती है। संक्रमण की सर्वाधिक बीमारियाँ पांच वर्ष से कम उम्र में होती हैं जोकि नर बच्चों की अपेक्षा मादा बच्चों में अधिक होती है। छह महीने से कम उम्र के शिशुओं में इस बीमारी से मृत्यु-दर अधिक होती है, हालांकि यह बीमारी साल के किसी भी माह में हो सकती है, किन्तु जाड़ा तथा वर्षा की ऋतु में इसकी संभावना सर्वाधिक होती है। अब प्रश्न उठता है कि यह बीमारी एक बच्चे से दूसरे बच्चे में किस प्रकार संक्रमित होती है ? इस बीमारी से ग्रसित बच्चों की नाक बहती है, छींक आती है और वह खाँसता है। नाक बहने के क्रम में जो तरल पदार्थ निकलता है, इसी के द्वारा बीमारी फैलती है। खाँसी या छींक के दौरान नाक, मुँह तथा साँस छोड़ने के क्रम में जीवाणु आसपास तथा वातावरण में फैल जाता है, जो दूसरे बच्चों में संक्रमित होने का कारण बनता है। यह बीमारी मुख्यतः बच्चों की प्रारंभिक अवस्था में, जब उनके माता-पिता को उनकी बीमारी का पता नहीं चलता, खेल के मैदान में, एक बिछावन पर सोने और एक ही बर्तन में खाने-पीने के क्रम में फैलती है।

पहले जो केवल जागृतावस्था में खाँसी होती थी अब वह नींद में भी होने लगती है, जिससे बच्चा खाँसते-खाँसते उठ जाता है।

यह स्थिति दो से चार सप्ताह तक बनी रहती है। उसके बाद अपना उग्र और भयंकर रूप धारण कर लेती है। अब पहले की अपेक्षा और जल्दी-जल्दी खाँसी का दौरा पड़ने लगता है। इस दौरान एक ऐसा स्थिति आ जाती है कि बच्चे को साँस लेने तक में कठिनाई होने लगती है। उसके बाद साँस लेने के क्रम में एक विशेष प्रकार की आवाज निकलने लगती है, जैसे-किसी कुत्ते के रोने की आवाज। यह आवाज श्वसन-तंत्र में संक्रमण तथा ग्लाटिस के खुलने की वजह से होती है, किन्तु वह हूप-हूप आवाज हमेशा नहीं होती है। उसके बाद खाँसी के साथ गाढ़े रंग का बलगम (कफ) निकलता है। एक बात और कि जब खाँसी अपना वीभत्स रूप दिखा रही होती है तो ठीक उसके बाद उल्टी होती है और खाया-पीया सब बाहर निकल जाता है। खाँसी के दौरान जीभ का बार-बार मुँह से बाहर आने के क्रम में उस पर दाँत पड़ने से घाव हो जाने की संभावना अत्यधिक बढ़ जाती है। बार-बार खाँसने की वजह से चेहरा लाल हो जाता है। बच्चा चिन्तित रहने लगता है। कई बार तो अत्यधिक उदासीन अपने आप में किंकर्तव्यविमूढ़ की स्थिति में कुछ समझ नहीं पाता कि आखिर मुझे कौन-सी सजा दी जा रही है। मानसिक तनाव की वजह से पूरे शरीर से पसीना छूटने लगता है, भोजन से विरक्ति होने लगती है। वह

भारत जैसे विकासशील देश में प्रत्येक एक लाख की आबादी पर 587 बच्चे प्रत्येक वर्ष इस बीमारी से ग्रसित होते हैं। इससे बच्चों में मृत्युदर 4.15 प्रतिशत है जो कि कुकुर खाँसी के रोगियों का 10 प्रतिशत, एक वर्ष के भीतर मरने वाले बच्चों का आधा भाग है।

जीवाणु संक्रमण के आरंभ से 7 से 17 दिनों के बाद इसके लक्षण विकसित हो पाते हैं।

जिनमें लक्षण विकसित हो जाते हैं, वे अधिकांश में 2 वर्ष की आयु से कम होते हैं।

ये लक्षण लगभग 6 सप्ताह तक रहते हैं और ये 3 चरणों में विभाजित होते हैं -

चरण-1 : इन लक्षणों में छींकना, आँखों से पानी आना, नाक बहना, भूख कम होना, ऊर्जा का ह्रास होना और रात के समय खाँसना शामिल है।

चरण-2 : इन लक्षणों में लगातार खाँसते रहना और इसके बाद भौंकने जैसी आवाज आना तब जबकि बीमार व्यक्ति साँस लेने का प्रयास करता है, आदि शामिल है।

चरण -3 : इसके अंतर्गत सुधार की प्रक्रिया आती है जबकि खाँसना न तो लगातार होता है और न गंभीर। यह स्तर 4 सप्ताह से प्रायः आरंभ होता है। यह कुकुर खाँसी कम आयु के रोगियों को होती है जिनकी खाँसी 2 सप्ताह तक रहती है।

परिचय

कुकुर खाँसी बच्चों में होने वाली एक संक्रामक तथा खतरनाक बीमारी है। मुख्यतः श्वसन तंत्र को प्रभावित करती है जो विकसित और विकासशील दोनों प्रकार के देशों के लिए अत्यन्त चिन्ता का

ऐसी बात नहीं है कि रोग के कीटाणुओं के संक्रमण (बीमार बच्चे से स्वस्थ बच्चे में) के तुरंत बाद बीमारी हो जाती है। रोगाणुओं के आक्रमण के पश्चात लक्षण दिखाई पड़ने में एक से दो सप्ताह का समय लग जाता है। सर्वप्रथम जीवाणु श्वसन तंत्र की भीतरी सतह के संपर्क में आकर सतह पर चिपक जाता है, जहां उचित माध्यम पाकर वृद्धि करने लगता है। उसके बाद सतह पर घाव बनता है। फलस्वरूप स्थान फूल जाता है। फिर त्वचा पर नेक्रोसिस की क्रिया होती है। नेक्रोसिस (रक्त प्रवाह की कमी की वजह से त्वचा का क्षय) के कारण अन्य बैक्टीरिया आक्रमण कर त्वचा में तेजी से वृद्धि करना शुरू कर देते हैं।

इतनी प्रक्रिया पूरी होने में एक-दो सप्ताह का समय लग जाता है। उसके बाद रोग अपना लक्षण दिखाना शुरू करता है, जो तीन भागों में प्रकट होता है। शुरू में बच्चे को खाँसी होती है तथा नाक से पानी बहता है। फिर धीरे-धीरे खाँसी से बच्चे को विशेष परेशानी नहीं होती, किन्तु धीरे-धीरे इसकी गति बढ़ती है क्योंकि श्वसन-तंत्र को प्रभावित करने की प्रक्रिया लगातार बढ़ती जाती है। जैसे-जैसे श्वसन-तंत्र प्रभावित होता है खाँसी और खाँसने की गति बढ़ती जाती है और एक समय ऐसा आता है कि खाँसी की वजह से रोगी रात को सो नहीं पाता है।

भोजन करना नहीं चाहता।

रोकथाम

सभी शिशुओं के लिए कुकुर खाँसी का टीका लगवाना आवश्यक है। यह टीकाकरण प्रायः डीटीपी संयुक्त रूप में डिथेरिया, टिटनेस और कुकुर खाँसी (परट्यूसिस) दिया जाता है। पहले वाला संक्रमण और टीकाकरण जिंदगीभर असंक्रमीकरण की गारंटी नहीं देता है। तथापि 6 वर्ष की आयु के बाद वर्धक टीकाकरण की सिफारिश नहीं की जाती है जब तक कि संक्रमण न हुआ हो।

इलाज क्या हो ?

इस बीमारी के इलाज के लिए एन्टीबायोटिक्स का प्रयोग किया जाता है जो इसके दौरे की भयानकता को कम कर देता है। यदि रोग की पहचान प्रारम्भिक अवस्था में हो जाए तो एन्टीबायोटिक्स का प्रयोग काफी लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इरिथ्रोमाइसिन या एम्पीसिलिन का प्रयोग सात से दस दिनों तक किया जाता है। आजकल क्लोरम्फेनिकोल का व्यवहार अत्यधिक किया जाता है क्योंकि यह दवा अत्यधिक सस्ती है। घबराहट दूर करने के लिए भी इनकी गोतियाँ दी जा सकती हैं। श्वसन-नलियों की सिकुड़न को कम करने के लिए ब्रॉकोडायलेटर दिया जाता है। कफ सिरप भी कफ को निकालने के लिए दिया जाता है।

लंबे समय से है जुकाम तो हो सकते हैं ये कारण



स र्दियों के मौसम में सर्दी-जुकाम होना आम है। सर्दी-जुकाम होने पर सिरदर्द, गले में परेशानी, नाक बहना आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है। वैसे तो यह 5 से 7 दिन तक रहता है लेकिन अगर इससे ज्यादा दिन जुकाम रहे तो एक बार डॉक्टरी सलाह जरूर लें। इसके अलावा जुकाम ज्यादा देर रहने के और भी कई कारण हो सकते हैं। आज हम आपको बताते हैं कि लंबे समय तक सर्दी-जुकाम होने के क्या कारण हो सकते हैं।

कम पानी पीना

गर्मियों की अपेक्षा सर्दियों में लोग कम पानी पीते हैं जिससे शरीर हाइड्रेट नहीं रहता। लिक्विड चीजों का कम सेवन करने से थकान और डिहाईड्रेशन हो सकती है। वहीं, जब आप बीमार होते हैं तो शरीर को अधिक पानी की जरूरत होती है। ऐसे

में जूस, पानी और सूप अधिक पीएं।

गलत खानपान

अक्सर लोग बीमार होने पर खाना-पीना छोड़ देते हैं या फिर मसालेदार चीजों का सेवन करते हैं, जो कि आपके शरीर को नुकसान पहुंचाती है। दरअसल, बीमार होने पर शरीर को अधिक पोषक तत्वों की जरूरत होती है। ऐसे में जुकाम होने पर पौष्टिक आहार लें। खानपान सही न रखना भी लंबे समय तक जुकाम रहने का कारण है।

तनाव

आजकल अधिकतर लोग तनाव से ग्रस्त हैं। कई शोधों में पाया गया है कि तनाव कई बीमारियों की वजह बनता है। अगर आपको भी लंबे समय से जुकाम है तो एक बार डॉक्टरी जांच जरूर

करवाएं क्योंकि तनाव भी इसका कारण हो सकता है।

एक्सरसाइज

जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज भी सेहत को नुकसान पहुंचाती है। वहीं, बीमार होने पर एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। ज्यादातर लोग सोचते हैं कि जुकाम होने पर एक्सरसाइज की जा सकती है। एक्सरसाइज करें लेकिन ज्यादा नहीं क्योंकि यह भी तनाव का कारण बन सकती है।

भरपूर नींद न लेना

अक्सर बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग भरपूर नींद नहीं ले पाते, जिसके कारण उनका जुकाम ठीक नहीं होता। ऐसे में जुकाम होने पर पूरी नींद लें इससे आपको जल्द आराम मिलेगा।

श्वसन रोगों से बचने के लिए आसान सुझाव

प्र दूषण में हो रही वृद्धि तथा अनियमित जीवनशैली के कारण श्वसन रोगों से पीड़ित व्यक्तियों की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विश्व की जनसंख्या का एक बड़ा भाग श्वसन विकारों से पीड़ित है और इसे पूरे विश्व में रुग्णता और मृत्यु का सबसे आम और महत्वपूर्ण कारण माना जाता है। भारत में भी परिस्थितियाँ अलग नहीं हैं, भारत फेफड़ों के रोगों से होने वाली मौतों की सूची में सबसे ऊपर है।

श्वसन स्वास्थ्य के संबंध में भारत के सामने मौजूद खतरनाक परिस्थिति को देखते हुए, हम सभी के लिए दीर्घकालिक रोगों, जैसे दमा आदि, की रोकथाम के लिए व्यक्तिगत मोर्चे पर तत्काल कदम उठाना बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन से प्राप्त आंकड़े यह भी खुलासा करते हैं कि विश्व के कुल दमा रोगियों में से 10 रोगी भारत में हैं, और इसलिए हमें श्वसन रोगों की संभावना को खुद से दूर रखने के लिए आसान व तेज कदम उठाने की जरूरत है।

अनुसंधान वैज्ञानिक हमें कुछ सुझाव दे रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप श्वसन रोगों से मुकाबला करने तथा दमा जैसे रोगों से स्वयं को बचाने में सहायता पा सकते हैं।

अदरक का सेवन करें: अदरक में ऐसे कई घटक होते हैं जो गले और श्वसन मार्ग के संक्रमणों से बचाने में मददगार हैं तथा साँस लेना आसान बनाते हैं। सुझाव दिया जाता है कि अदरक का सेवन सीधे ही या फिर चाय में तथा रस के रूप में किया जाए, क्योंकि इससे साँस लेना मुश्किल करने वाली छाती की जकड़न के उपचार में मदद मिलती है।

अपने आहार में वसाका नामक जड़ी शामिल करें: वसाका नामक जड़ी, जिसे मालाबार नट भी कहते हैं, श्वासनली के शोथ में राहत देती है और श्वास मार्गों को खोलती है जिससे छाती की



जकड़न में राहत मिलती है और बलगम का बाहर निकलना आसान हो जाता है। यह खाँसी रोकने में भी मददगार है, श्वासनली के स्त्रावों को पतला करती है तथा फेफड़ों की सुस्त पड़ती कार्यक्षमता बढ़ाती है। सुझाव दिया जाता है कि वसाका का सेवन बाजार में उपलब्ध रस, सीरप व कैप्सूल के रूप में किया जाए।

अजवायन पत्ती का सेवन करें: अजवायन पत्ती (ओरेगानो) में वे सभी विटामिन और खनिज होते हैं जो हमारे प्रतिरक्षा तंत्र के लिए लाभकारी हैं और स्वास्थ्य वर्धन में मददगार हैं। अजवायन पत्ती में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं तथा इसमें फेफड़ों की सफाई करने वाले ऐसे अन्य घटक भी भरपूर मात्रा में होते हैं जो दमा, साइनुसाइटिस एवं खाँसी जैसे रोगों के उपचार में मदद करते हैं।

पर्याप्त मात्रा में लहसुन का सेवन करें: लहसुन को अपने विषाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुणों के लिए जाना जाता है जो इसके औषधीय मूल्यों में

वृद्धि करते हैं। इससे ऐसे संक्रमणों की रोकथाम में मदद मिलती है जो संभावित रूप से दमे का कारण बन सकते हैं। लहसुन की कली को सीधे खा सकते हैं या फिर बाजार में उपलब्ध कैप्सूलों के रूप में इसका सेवन कर सकते हैं।

धुएँ/प्रदूषण से दूर रहें: जो लोग आसानी से श्वसन रोगों की चपेट में आ जाते हैं, उनके लिए सुझाव है कि वे अपने चेहरे को मास्क से ढक कर कारों और फैक्टरियों से निकलने वाले धुएँ से खुद को दूर रखें। परोक्ष धूम्रपान से बचें और आतिशबाजी से दूर रहने की कोशिश करें, क्योंकि किसी भी प्रकार का धुआँ फेफड़ों में अप्रिय संवेदना सक्रिय कर सकता है जो अंततः गंभीर खाँसी और घरघराहट का रूप ले लेगी। यदि आप धूम्रपान के लती हैं, तो आपको सलाह है कि आप धूम्रपान तत्काल छोड़ दें।

इन बुनियादी सुझावों का पालन करना शुरू करें और श्वसन रोगों एवं संक्रमणों से दूर रहें।

कंसर्न सर्जरी सेंटर डा. महेश विश्वकर्मा

M.B.B.S., M.S., FIAGES

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन (पेट रोग विशेषज्ञ)

Email : drmaheshmyself@gmail.com

Visit us : www.surgeonindore.com

Timings : 6 pm to 8 pm

Mob. : 9098321203



विशेषताएँ :

- हर्निया-हॉइड्रोसिल-पार्इल्स-फिश्चूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लैप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन।
लैप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स।
लैप्रोस्कोपिक हर्निया।
- स्तन रोग एवं गले की गठान का ऑपरेशन।
- पथरी एवं मूत्र रोग का इलाज एवं ऑपरेशन।
- एसीडीटी, अपच, गैस व कब्ज का इलाज।
- यूरेनरी प्रॉब्लम का सफलतापूर्वक इलाज।
- दूरबीन द्वारा अपेंडिक्स एवं पिताशय का ऑपरेशन।

40, पत्रकार कॉलोनी चौराहा, साकेत, इन्दौर मोबाइल नं. 9098321203

जुकाम और खांसी के लिए रामबाण

मौ सम में बदलाव के साथ ही कई प्रकार की बीमारियां व्यक्ति को अपना शिकार बनाती है। इनमें जुकाम और खांसी सबसे सामान्य हैं। साधारण सी बीमारी लगने वाली ये बीमारी आपको बहुत परेशान कर सकती है। इसके उपचार के लिए आप घरेलू उपाय आजमा सकते हैं, ये आसानी से उपलब्ध होते हैं और इनका कोई भी साइड इफेक्ट भी नहीं पड़ता है।

हल्दी



जुकाम और खांसी से बचाव के लिए हल्दी बहुत ही अच्छा उपाय है। यह बंद नाक और गले की खराश की समस्या को भी दूर करता है। जुकाम और खांसी होने पर दो चम्मच हल्दी पावडर को एक गिलास दूध में मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। दूध में मिलाने से पहले दूध को गर्म कर लें। इससे बंद नाक और गले की खराश दूर होगी। सीने में होने वाली जलन से भी यह बचाता है। बहती नाक के इलाज के लिए हल्दी को जलाकर इसका धुआं लें, इससे नाक से पानी बहना तेज हो जाएगा व तत्काल आराम मिलेगा।

गेहूं की भूसी



जुकाम और खांसी के उपचार के लिए आप गेहूं की भूसी का भी प्रयोग कर सकते हैं। 10 ग्राम गेहूं की भूसी, पांच लौंग और कुछ नमक लेकर पानी में मिलाकर इसे उबाल लें और इसका काढ़ा बनाएं। इसका एक कप काढ़ा पीने से आपको तुरंत आराम मिलेगा। हालांकि जुकाम आमतौर पर हल्का-फुल्का ही होता है जिसके लक्षण एक हफ्ते या इससे कम समय के लिए रहते हैं। गेहूं की भूसी का प्रयोग करने से आपको तकलीफ से निजात मिलेगी।

तुलसी



सामान्य कोल्ड और खांसी के उपचार के लिए बहत की कारगर घरेलू उपाय है तुलसी, यह ठंड

के मौसम में लाभदायक है। तुलसी में काफी उपचारी गुण समाए होते हैं, जो जुकाम और फ्लू आदि से बचाव में कारगर हैं। तुलसी की पत्तियां चबाने से कोल्ड और फ्लू दूर रहता है। खांसी और जुकाम होने पर इसकी पत्तियां (प्रत्येक 5 ग्राम) पीसकर पानी में मिलाएं और काढ़ा तैयार कर लें। इसे पीने से आराम मिलता है।

अदरक



सर्दी और जुकाम में अदरक बहुत फायदेमंद होता है। अदरक को महाऔषधि कहा जाता है, इसमें विटामिन, प्रोटीन आदि मौजूद होते हैं। अगर किसी व्यक्ति को कफ वाली खांसी हो तो उसे रात को सोते समय दूध में अदरक उबालकर पिलाएं। अदरक की चाय पीने से जुकाम में फायदा होता है। इसके अलावा अदरक के रस को शहद के साथ मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

काली मिर्च पाउडर



जुकाम और खांसी के इलाज के लिए यह बहुत अच्छा देसी इलाज है। दो चुटकी, हल्दी पाउडर दो चुटकी, सौंठ पाउडर दो चुटकी, लौंग का पाउडर एक चुटकी और बड़ी इलायची आधी चुटकी, लेकर इन सबको एक गिलास दूध में डालकर उबाल लें। इस दूध में मिश्री मिलाकर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है। शुगर वाले मिश्री की जगह स्टीविया तुलसी का पाउडर मिलाकर प्रयोग करें।

इलायची



इलायची न केवल बहुत अच्छा मसाला है बल्कि यह सर्दी और जुकाम से भी बचाव करता है। जुकाम होने पर इलायची को पीसकर रुमाल पर लगाकर सूंघने से सर्दी-जुकाम और खांसी ठीक हो जाती है। इसके अलावा चाय में इलायची डालकर पीने से आराम मिलता है।

हर्बल टी



हर्बल टी पीना फायदेमंद है। इससे ठंड दूर होती है और पसीना निकलता है, और आराम मिलता है। यदि जुकाम खुश्क हो जाये, कफ गाढ़, पीला और बदबूदार हो और सिर में दर्द हो तो इसे दूर करने के लिए हर्बल टी का सेवन कीजिए।

कपूर



कपूर की एक टिकिया को रुमाल में लपेटकर बार-बार सूंघने से आराम मिलता है और बंद नाक खुल जाती है। इसके अलावा यह कपूर सूंघने से ठंड भी दूर होती है। कपूर की टिकिया का प्रयोग करके सर्दी और जुकाम से बचाव कर सकते हैं।

नींबू



गुनगुने पानी में नींबू को निचोड़कर पीने से सर्दी और खांसी में आराम मिलता है। एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नींबू और शहद मिलाकर रात को सोते समय पीने से जुकाम में लाभ होता है। पका हुआ नींबू लेकर उसका रस निकाल लीजिए, इसमें शुगर डालकर इसे गाढ़ा बना लें, इसमें इलायची का पावडर मिलाकर इसका सेवन करने से आराम मिलता है।

कालीमिर्च



आधा चम्मच कालीमिर्च के चूर्ण और एक चम्मच मिश्री को मिलाकर एक कप गर्म दूध के साथ दिन में लगभग तीन बार पीने से आराम मिलता है। रात को 10 कालीमिर्च चबाकर उसके ऊपर से एक गिलास गरम दूध पीने से आराम मिलता है। कालीमिर्च को शहद में मिलाकर चाटने से सर्दी और खांसी ठीक हो जाती है।

ले रिन्जाइटिस लेरिक्स (कंठ-ध्वनियंत्र) की सूजन को कहते हैं। कंठ के भीतर स्वर उत्पन्न करने वाली तंत्रिकाएँ होती हैं जो हौले से खुलती और बंद होती हैं और उनकी गति और कम्पन से ध्वनि उत्पन्न होती है।

लेकिन लेरिन्जाइटिस में, स्वर तंत्रिकाएँ सूज जाती या उत्तेजित हो जाती हैं। यह सूजन इनसे गुजरने वाली हवा द्वारा उत्पन्न ध्वनियों में विकृति पैदा करती है। स्वर तंत्रिकाओं के उत्तेजित होने के कारण इस स्थिति में भारी या बैठी हुई आवाज आती है, या अस्थायी रूप से आवाज निकलना बंद हो जाती है। आमतौर पर यह मध्य आयु वर्ग में होता है और महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक आम है।

यह दो प्रकार का होता है:

- एक्यूट लेरिन्जाइटिस (तीन सप्ताह से कम समय तक रहता है)।
- क्रोनिक लेरिन्जाइटिस (तीन सप्ताह से अधिक समय तक रहता है)।

रोग अवधि

आमतौर पर अधिकतर लोगों में लेरिन्जाइटिस कुछ दिनों (लगभग 2 सप्ताहों में) ठीक हो जाता है।

जाँच और परीक्षण

डॉक्टर संवेदनशील क्षेत्रों या गांठों की जाँच हेतु आपके गले को परखेंगे या सूजन की जाँच हेतु आपकी नाक, मुँह, और गले को देखेंगे। अन्य जाँचों में हैं:

- लेरिनोस्कोपी
- विडियो लेरिंगोस्ट्रोबोस्कोपी
- शल्यक्रिया और/वाक् चिकित्सा।

डॉक्टर द्वारा आम सवालों के जवाब

1. लेरिन्जाइटिस क्या है?

लेरिन्जाइटिस लेरिक्स (कंठ-ध्वनियंत्र) की सूजन को कहते हैं।

2. लेरिक्स क्या है?

लेरिक्स आपकी गर्दन के सामने के हिस्से में उभरी हुई गांठनुमा आकृति के स्तर पर पाया जाता है। यह हवा के आने जाने का मार्ग है जो आपकी जीभ से लेकर हवा के पाइप (ट्रेकिया) तक फैला होता है और बोलने के समय पर स्वर तंत्रिकाओं के कम्पन और गति के माध्यम से ध्वनि उत्पन्न करता है। यह भोजन को आपके हवा के पाइप में जाने से भी रोकता है और आपको श्वास लेने में सहायता करता है।

3. लेरिन्जाइटिस कैसे होता है?

लेरिन्जाइटिस में, स्वर तंत्रिकाएँ सूज जाती या उत्तेजित हो जाती हैं। यह सूजन इनसे गुजरने वाली हवा द्वारा उत्पन्न ध्वनियों में विकृति पैदा करती है। स्वर तंत्रिकाओं के उत्तेजित होने के कारण इस स्थिति में भारी या बैठी हुई आवाज आती है या अस्थायी रूप से आवाज निकलना बंद हो जाती है। आमतौर पर यह मध्य आयु वर्ग में होती है और महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक आम है। यह दो प्रकार का होता है:

एक्यूट लेरिन्जाइटिस (तीन सप्ताह से कम समय तक रहता है)।

क्रोनिक लेरिन्जाइटिस (तीन सप्ताह से अधिक

लेरिन्जाइटिस

प्रमुख जानकारी और निदान



समय तक रहता है)।

4. व्यक्ति को डॉक्टर से संपर्क कब करना चाहिए?

जब दो सप्ताह से अधिक समय तक आवाज भारी बनी रहे, यह स्वर विकार का सूचक होता है, तब डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जब श्वास लेने या निगलने में कठिनाई या दर्द हो तथा खाँसी में खून आए या बुखार के साथ ऊपरी श्वसन तंत्र का संक्रमण जो कुछ दिनों तक बना रहे, तब व्यक्ति को लक्षणों को बदतर होने से बचाने के लिए डॉक्टर से मिलना चाहिए।

5. लेरिन्जाइटिस के दौरान व्यक्ति को रात्रि को सोते समय भारी आहार क्यों नहीं लेना चाहिए?

व्यक्ति को सोते समय भारी आहार नहीं लेना चाहिए क्योंकि जब व्यक्ति लेटता है तो पीठ के हिस्से के अत्यंत दबाव के कारण पेट के पदार्थ आहार नली में ऊपर और गले तक चले जाते हैं। और पेट सोने के पहले मूल अम्लीयता में लौट आता है। इसलिए एसिड के वापस लौटने के कारण होने वाले लेरिन्जाइटिस हेतु इससे बचना चाहिए।

6. लेरिन्जाइटिस के दौरान मसालेदार आहार और कैफीनयुक्त पेय क्यों नहीं लेने दिए जाते?

यह पदार्थ पेट की अम्लीयता बढ़ाते हैं और आहारनलिका के निचले स्फिन्क्टर की कार्यक्षमता को कमजोर करके लेरिन्जाइटिस की स्थिति को बदतर करते हैं।

लक्षण

- भारी आवाज या बोल ना पाना।
- शुष्क, पीड़ा, जलनयुक्त गला।
- खाँसी होना।
- डिस्फेजिया (निगलने में कठिनाई)।
- कंठ के क्षेत्र में सूजन का एहसास।
- गले, छाती या चेहरे पर लसिका ग्रंथियों में सूजन।
- बुखार

- खाँसी या उल्टी में खून आना
- श्वास लेने में कठिनाई
- लार का अधिक मात्रा में उत्पादन।

कारण

असंक्रामक कारण

- एसिड का आहारनली में वापस लौटना।
- एलर्जी
- अत्यधिक खाँसी, धूपपान या शराब का सेवन।
- स्वर तंत्रिकाओं के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न सूजन।
- कंठ में आघात।

संक्रामक कारण

कुछ वायरस या बैक्टीरिया कंठ को संक्रमित करके उसपर सूजन उत्पन्न कर सकते हैं। आमतौर पर, वायरस अन्य रोग से आते हैं, जैसे सर्दी, फ्लू या ब्रॉन्काइटिस।

परहेज और आहार

- लेने योग्य आहार
- विटामिन सी से समृद्ध आहार।
- प्रोटीनयुक्त आहार जैसे चिकन और मछली शरीर को संक्रमण से मुकाबला करने के लिए प्रोटीन और जिंक के रूप में निर्माण पदार्थ देते हैं।
- नीबू के रस का अम्लीय प्रभाव बैक्टीरिया को नष्ट करता है और लेरिन्जाइटिस के विभिन्न लक्षणों को दूर करता है।
- लहसुन का जीवाणुरोधी गुण बैक्टीरिया और वायरस को नष्ट करने में सहायता करता है।
- अपने ऊतकों को सिकोड़ने वाले गुण के कारण शहद उत्तेजित गले को मृदु बनाने में अत्यंत लाभकारी होता है। यह सूजन भी कम करता है।

इनसे परहेज करें

मसालेदार, तैलीय और एसिडयुक्त आहार ना लें जैसे टमाटर, प्याज, लहसुन, मिर्च और तली हुई मछली।

सांस की बीमारी है ब्रांकाइटिस

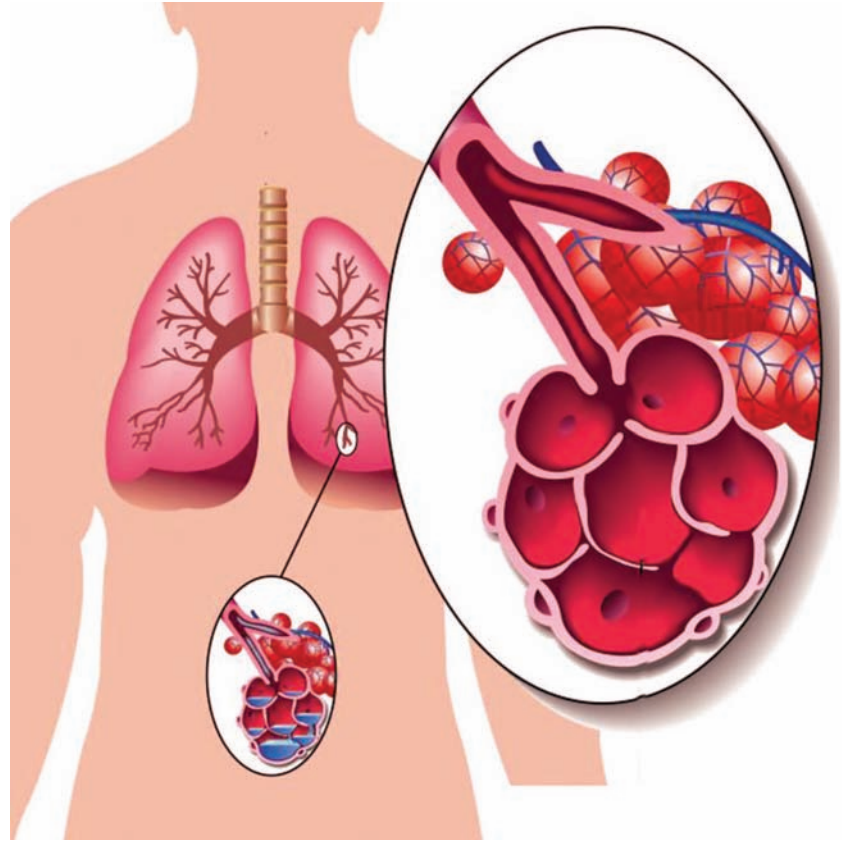
ब्रां काइटिस या श्वसनीशोथ श्वसन संबंधी एक बीमारी है। इसमें ब्रॉन्कियल ट्यूब्स या मुंह और नाक और फेफड़ों के बीच के हवा के मार्ग सूज जाते हैं। विशेष रूप से, ब्रांकाइटिस में ब्रॉन्कियल ट्यूब्स की लाइनिंग की सूजन हो जाती है। इस बीमारी से ग्रसित व्यक्तियों में फेफड़ों में ऑक्सीजन लेने की क्षमता घट जाती है। इससे वायु मार्ग पर कफ का निर्माण होने लगता है।

ब्रांकाइटिस के प्रकार

यह दो प्रकार की होती है। तीव्र और दीर्घकालीन। तीव्र ब्रांकाइटिस अल्पकालिक होती है जो कि विषाणु जनित रोग फ्लू या सर्दी-जुकाम के होने के बाद विकसित होती है। इसके लक्षण बलगम के साथ सीने में बेचैनी या वेदना, बुखार और कभी-कभी श्वास लेने में तकलीफ का होना होता है। जबकि तीव्र ब्रांकाइटिस कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक जारी रहती है। दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस विशेष रूप से महीने के अधिक से अधिक दिनों, वर्ष में तीन महीनों और लगातार दो वर्षों तक और किसी दूसरे कारण के अभाव में, बलगम वाली अनवरत खांसी का जारी रहना। दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस के रोगी सांस की विभिन्न तकलीफें महसूस करते हैं, और यह अवस्था वर्ष के अलग भागों में बेहतर या बदतर हो सकती है।

ब्रांकाइटिस के कारण

तीव्र ब्रांकाइटिस उसी विषाणु के कारण होती है जिसके कारण सर्दी-जुकाम और फ्लू होते हैं। दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस ज्यादातर धूम्रपान से होती है। तीव्र ब्रांकाइटिस के बार-बार होने पर भी दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस की समस्या हो जाती है। इसके अलावा प्रदूषण, धूल, विषैली गैस, और अन्य औद्योगिक विषैले तत्व भी इस अवस्था के जिम्मेदार होते हैं। श्वसन नली में सूजन या जलन, खांसी, श्वेत, पीले, हरे या भूरे रंग के बलगम का निर्माण, हांफना, सांस की घरघराहट, थकावट, बुखार और सर्दी जुकाम, सीने में पीड़ा या बेचैनी, बंद या बहती नाक आदि ब्रांकाइटिस के लक्षण होते हैं। धूम्रपान करने, कमजोर प्रतिकारक क्षमता भी वयस्कों और शिशुओं में इस



खतरे के जिम्मेदार हैं।

ब्रांकाइटिस के लक्षण

- गले में खराश
- थकान
- नाक में जमावट या नाक का बहना
- बुखार
- शरीर में दर्द
- उल्टी, दस्त

ब्रांकाइटिस से बचाव

- धूम्रपान करने और पर्यावरण में मौजूद तंबाकू के धुएं के संपर्क में आने से बचें।
- वायरल संक्रमण के फैलाव को सीमित करें।
- नम हवा में सांस लेने से बलगम पतला हो

जाता है और उसे फेफड़ों से बाहर निकालना आसान हो जाता है। पानी पीने से भी फेफड़ों में मौजूद बलगम को पतला करने में मदद मिलती है।

- मूलिन की चाय श्लेष्म झिल्ली को आराम देने और फेफड़ों से बलगम को हटाने में मदद करता है।
- श्वसन चिकित्सक कभी-कभी मरीजों को एक उपकरण में फूंक मरने को कहते हैं जो की गुब्बारे जैसा होता है और जिससे फेफड़ों का व्यायाम होता है।
- लाल मिर्च, करी पत्ता और अन्य मसालेदार खाद्य पदार्थ जो आपकी आँखों और नाक में पानी लाते हैं, आपके बलगम के स्राव को पतला कर सकते हैं।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT (Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सपर्ट साइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।



आयुर्वेद से करें ब्रांकाइटिस का इलाज

ब्रों कियल नलियाँ, या ब्रौन्काई, श्वास की नली को फेफड़ों के साथ जोड़ती हैं। ब्रोंकियल नलियाँ जब ज्वलनशील या संक्रमित हो जाती हैं, तो उस अवस्था को ब्रांकाइटिस कहते हैं। ब्रांकाइटिस फेफड़ों में बहती हुई हवा और ऑक्सीजन के प्रवाह को कम कर देती है, जिससे वायु मार्ग में प्रचंड रूप से कफ और बलगम का निर्माण होता है।

कितने प्रकार की होती है

ब्रांकाइटिस

ब्रांकाइटिस दो प्रकार के होते हैं, तीव्र और दीर्घकालीन। तीव्र ब्रांकाइटिस की बीमारी अल्पकालीन होती है जो कि विषाणु जनित रोग फ्लू या सर्दी-जुकाम के होने के बाद विकसित होती है। इसके लक्षण बलगम के साथ सीने में बेचैनी या वेदना, बुखार और कभी कभी श्वास में तकलीफ का होना होता है। तीव्र ब्रांकाइटिस कुछ दिनों या कुछ हफ्तों तक जारी रहती है। दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस की विशेषताएं होती हैं, महीने के अधिक से अधिक दिनों, वर्ष में तीन महीनों, और लगातार दो वर्षों तक और किसी दूसरे कारण के अभाव में, बलगम वाली अनवरत खाँसी का जारी रहना। दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस के रोगी सांस की विभिन्न तकलीफें महसूस करते हैं, और यह अवस्था वर्ष के अलग भागों में बेहतर या बदतर हो सकती है।

ब्रांकाइटिस के कारण क्या हैं?

तीव्र ब्रांकाइटिस उसी विषाणु के कारण होती है जिसके कारण सर्दी-जुकाम और फ्लू होते हैं और

दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस ज्यादातर धूम्रपान से होती है। यद्यपि, दीर्घकालीन ब्रांकाइटिस तीव्र ब्रांकाइटिस के अनवरत हमले के कारण भी होती है। इसके अलावा प्रदूषण, धूल, विषैले गैस, और अन्य औद्योगिक विषैले तत्व भी इस अवस्था के जिम्मेदार होते हैं। ब्रौन्काई में सूजन या जलन, खाँसी, श्वेत, पीले, हरे या भूरे रंग के बलगम का निर्माण, हाँफना, साँस की घरघराहट, थकावट, बुखार और सर्दी जुकाम, सीने में पीड़ा या बेचैनी, बंद या बहती नाक आदि ब्रोंकाइटिस के लक्षण होते हैं। धूम्रपान करने, कमजोर प्रतिकारक क्षमता, वरिष्ठ और शिशु आदि को इसकी समस्या होने का खतरा ज्यादा रहता है।

ब्रांकाइटिस के आयुर्वेदिक उपचार

ब्रांकाइटिस की बीमारी आजकल तेज गति से बढ़ रही है, और खासकर के बच्चे इस बीमारी के शिकार जल्दी होते हैं। दूध में शक्कर की बजाय 1 या 2 चम्मच शहद मिलाकर पिलाने से ब्रांकाइटिस से काफी हद तक राहत मिलती है। अगर नियमित रूप से दूध में शहद मिलाकर पिलाया जाये तो खाँसी तुरंत भाग जायेगी और वापस नहीं आएगी।

एक गिलास दूध में चुटकी भर हल्दी डाल कर उबाल लें फिर इसे खाली पेट एक चम्मच देशी घी के साथ दिन में दो या तीन बार लें। इस उपाय को हर रोज अपनाने से ब्रोंकाइटिस की समस्या धीरे-धीरे खत्म हो जाएगी।

सौंठ और दालचीनी को सामान मात्रा में पीसकर उसका चूरा बना लें, और इस चूरे का एक चम्मच आधे ग्लास पानी में मिलाकर उसे

उबाल लें, और एक ही सांस में गरमागरम पी लें। इससे भी ब्रांकाइटिस से तुरंत राहत मिलती है।

सौंठ और हरड का चूरा बनाकर अच्छी तरह मिला दें, और इस चूरे का आधा चम्मच 2 चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करें, इससे ब्रांकाइटिस के उपचार में सहायता मिलती है। 15 ग्राम गुड़ के साथ 5 ग्राम सौंठ मिलाकर एक महीने तक नियमित रूप से सेवन करने से भी ब्रांकाइटिस में राहत मिलती है।

अदरक के रस के 2 चम्मच शहद के दो चम्मच शहद के साथ सेवन करने से भी ब्रांकाइटिस से राहत मिलती है। नियमित रूप से एक सेब का सेवन या 1 या 2 चम्मच आंवले के जाम का सेवन भी ब्रांकाइटिस की राहत में काफी सहायक सिद्ध होता है।

लहसुन की दो तीन कलियों को काट कर दूध में डाल कर उबाल लें और रात को सोने से पहले पी लें। यह एक अच्छा एंटीबायोटिक है। इसमें एंटी वाइरल तत्व पाए जाते हैं। जितना हो सके उतना पानी पियें। वहीं कैफीन और एल्कोहल का सेवन न करें क्योंकि इनसे यूरिन अधिक होती है और शरीर का जल स्तर कम हो जाता है।

ब्रोंकाइटिस के रोगियों को धूम्रपान बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। उन लोगों से थोड़ा दूर रहें जो सर्दी-जुकाम से ग्रस्त हैं। हर वर्ष फ्लू का टीका लगावाएं। निमोनिया का टीका भी लगवाना चाहिए, खासकर 60 वर्ष से ऊपर की उम्र वालों को। नियमित रूप से हाथों को अच्छी तरह से धोएं, खासकर कुछ खाने से पहले। नम, सर्द और प्रदूषण वाली जगहों से दूर रहें।

टॉन्सिलाइटिस के कारण

टॉ न्सिल गले में होने वाली समस्या है। इसके होने पर गले के अंदर मांस की गांठ बन जाती है। जिसके कारण गले में सूजन, तेज दर्द, खराश, सांस लेने में तकलीफ, बुखार आदि मुश्किल होती है। इस समस्या के बढ़ने पर खाने-पीने में भी दिक्कत आने लगती है। यह समस्या ज्यादातर बैक्टीरिया, इफैक्शन, मौसम बदलने और अपनी गलत आदतों के कारण होती है। कई बार कुछ लोगों की अपनी आदतों के कारणों टॉन्सिल की समस्या बढ़ने लगती है। अगर आप अपनी इन आदतों में बदलाव करेंगे तो अपनी समस्या को बढ़ने से रोक सकते हैं।



की समस्या बढ़ने लगती है। जिसके कारण गले में माइक्रोब्स और फूड पार्टिकल्स चिपक जाते हैं जो टॉन्सिल की समस्या को बढ़ाते हैं। इसलिए टॉन्सिल की समस्या होने पर रोजाना 7-8 गिलास पानी पीएं।

खाने का बर्तन शेयर करना

कुछ लोग भोजन करते समय एक-दूसरे के बर्तन में खाना खाने लगते हैं। जिसके कारण एक-दूसरे के बैक्टीरिया अपने मुंह में जाते हैं, जो टॉन्सिल की समस्या बढ़ाते हैं। अगर आप चाहते हैं टॉन्सिल की समस्या न बढ़े तो अपने ही बर्तन में भोजन करें।

टूथब्रश जल्दी न बदलना

अगर आप अपने टूथब्रश को जल्दी नहीं बदलते तो इससे भी गले में टॉन्सिल की समस्या को बढ़ती है क्योंकि टूथब्रश पर माइक्रोब्स में जमे रहते हैं जो टॉन्सिल में जाकर चिपक जाते हैं जो इसे ओरभी ज्यादा बढ़ा देते हैं।

खट्टी और ऑयली चीजों का सेवन

कुछ लोग गले में प्रॉब्लम होने के बावजूद भी खट्टी और ऑयली चीजों का सेवन करते रहते हैं, जिसके कारण गले में जलन और खुजली होती है। जिससे टॉन्सिल के चांस बढ़ जाते हैं।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक
डॉ. अरुण रघुवंशी | **सिनर्जी हॉस्पिटल**
 MBBS, MS, FIAGES | **102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर**
 फोन: 0731-4078544, 9753128853
 समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
 Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायवेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
सुधियाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एडवेंस एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक: 109, ओपन प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक
वर्ना हॉस्पिटल परलेनीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | **www.sewacentre.com**
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
 RESEARCH • TREATMENT • CURES
 अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
 MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
 INTERNATIONAL MEMBER
 RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
 RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.
आयुर्वेदिक स्वरूपा || **हाल्मोनल स्वरूपा** ||
मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
 समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
सफेद दाम • स्क्रीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली
हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों को रोके
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय
डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
 लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी, बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर
समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

डॉ. अद्वैत प्रकाश
 एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
 नवजात शिशु एवं बाल्य रोग रजर्व क्लिनिक विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)
विशेष सेवाएं: • बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी.
 • बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
 • बच्चों में हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अपडकोष संबंधी सभी सर्जरी,
 • दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
 • नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लैटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी
 • पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्यधिक पानी भरने की सर्जरी,
 • कटे होंट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी
 • बच्चों में कज्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
 • ग्रामीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार
क्लीनिक: 101 राखल ग्लोरी सवाजी चौराहा, इन्दौर
M. 8889588832

छाती, कथ, दमा, एलर्जी, ब्रोकॉस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं रिलप स्टडी
डॉ. प्रमोद इंदर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)
एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी): खरांठ भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर यंत्र की व्यापिंग, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मांज्य, टी.बी. की जांच
114, नवनीत पलाजा पहली मजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
फोन: 2560011, मो. 9827033089
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

योग बनाएं फेफड़ों को मजबूत

प्राणायाम श्वसन तंत्र का एक खास व्यायाम है, जो फेफड़ों को मजबूत बनाने और रक्तसंचार बढ़ाने में मदद करता है। फिजियोलॉजी के अनुसार जो वायु हम श्वसन क्रिया के दौरान भीतर खींचते हैं वो हमारे फेफड़ों में जाती है और फिर पूरे शरीर में फैल जाती है। इस तरह शरीर को जरूरी ऑक्सीजन मिलती है। अगर श्वसन कार्य नियमित और सुचारु रूप से चलता रहे तो फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। फेफड़ों के सही तरीके से काम न करने से रक्त शुद्धीकरण की प्रक्रिया प्रभावित होती है। इस कारण हृदय भी कमजोर हो जाता है और असमय मृत्यु की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए लंबे एवं स्वस्थ जीवन के लिए प्राणायाम बहुत जरूरी है। नियमित प्राणायाम से तमाम बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है। आइए जानते हैं कि प्राणायाम किस तरह से हमारे शरीर के लिए फायदेमंद है-

शरीर पर प्रदूषण का प्रभाव

फेफड़े छोटी गोलाकार स्पंजी थैलियों से बने होते हैं। इन थैलियों को एल्वियोलाइ सेक कहते हैं। ये सांस लेने के दौरान फूल जाती हैं और ऑक्सीजन को रक्त में समाहित करने में मदद करती हैं। लेकिन प्रदूषण एल्वियोलाइ सेक के लचीलेपन को नष्ट कर देता है और कई बार यह कैंसर का भी कारण बन जाता है। ऑक्सीजन की कमी से शरीर की सभी कार्य प्रणालियों पर बुरा असर पड़ता है।

लक्षण

- ऑक्सीजन की कमी
- थकान
- सिरदर्द
- अस्थमा और श्वास की समस्याएं
- खांसी और जकडन
- साइनस

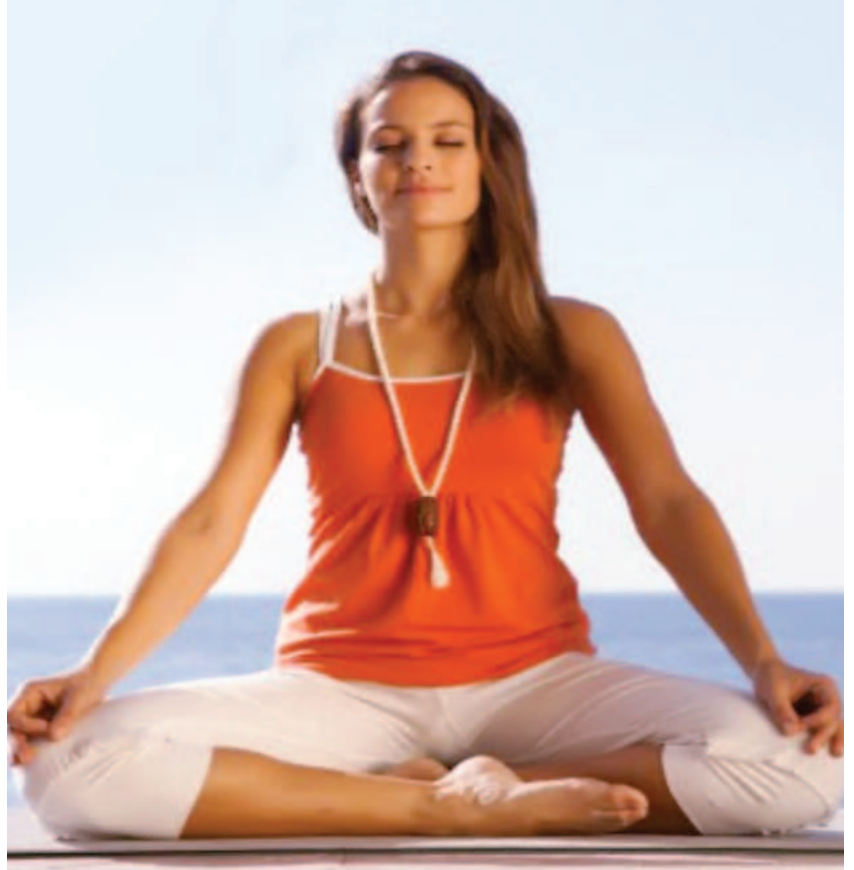
प्राणायाम के लाभ

फेफड़ों की सफाई के लिए प्राणायाम एक बेहतरीन तकनीक है। जब आप सांस सही तरीके से लेना सीख जाएंगे तो लंबा और स्वस्थ जीवन बिताने से आपको कोई रोक नहीं पाएगा। सही तरीके और गहरी श्वास लेने से फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है, जो फेफड़ों को साफ करने में मदद करती है।

हम में से तमाम लोग इस बात से अनभिज्ञ हैं कि सांस छोड़ने के बाद भी वायु कुछ मात्रा में फेफड़ों में शेष रह जाती है। इसे वायु की अवशेष मात्रा कहते हैं। यह जहरीली वायु होती है, जिसमें कार्बन मोनोऑक्साइड, कार्बन डाइऑक्साइड, नाइट्रस ऑक्साइड और निर्लंबित कण होते हैं। इन जहरीली वायु को शरीर से हटाने के लिए प्राणायाम बहुत प्रभावकारी होता है।

प्राणायाम अभ्यास करने के लिए ये तीन कदम बहुत जरूरी हैं-

पूरक या अंतः श्वसन ज्यादातर लोग यह नहीं जानते कि श्वास कैसे ली जाए। अंतः श्वसन में लगभग 10 सेकंड लगते हैं। इसलिए गहरी सांस



लें और अपने सीने को फुलाएं।

कुं भक या श्वास रोकना: श्वास लें और जितनी देर संभव हो, उसे रोकें। सामान्यतया जब आप सांस लेते हैं तो उसमें सांस रोकने की प्रक्रिया नहीं होती। लेकिन जब आप सांस साधना या रोकना सीख जाएंगे तो रक्त में ऑक्सीजन समाहित करने की क्षमता भी बढ़ जाएगी।

रेचक या सांस छोड़ने की क्रिया

पंद्रह सेकंड तक सांस धीरे-धीरे छोड़ने से आखिरी वायु भी फेफड़ों से निकल जाएगी, जो स्थिर होने पर जहरीली हो जाती है। प्रत्येक तकनीक 5 बार जरूर करें।

मस्त्रिका प्राणायाम

आराम की मुद्रा में बैठ जाएं- मसलन सुखासन, वज्रासन या पद्मासन। पीठ और गर्दन सीधे रखें। नाक से छोड़ें और खींचें। आंखें बंद रखें।

- गहरी सांस लेते समय हाथों को ऊपर उठाएं।
 - हाथों को कंधों के समानांतर नीचे लाते हुए जोर से सांस छोड़ें।
 - अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित रखें और गिनती गिनें।
 - ऐसा करने के बाद नाक के दोनों छिद्रों को बंद करें और कुछ सेकंड सांस रोकें।
- समयावधि ऐसा कम से 100 बार करें। शुरुआत में आप अपनी क्षमता के मुताबिक यह अभ्यास करें।

लाभ: यह अभ्यास शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालने में मदद करेगा और रोगमुक्त रखेगा। फेफड़ों से बार-बार सांस बाहर निकलने और भीतर जाने से पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है और कार्बनडाइऑक्साइड व जहरीली गैसों भी सुचारु रूप से बाहर निकलती है। इससे ताकत भी बढ़ती है।

नोट : जिन लोगों को उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याएं हैं, उन्हें प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

कपालभाति

यह क्रिया नाडी को साफ करती है और मस्तिष्क को शांत करती है। यह मानसिक कार्य करने के लिए मस्तिष्क को ताकत और ऊर्जा देने का काम करती है। साथ ही यह फेफड़ों की भी सफाई करती है। यह क्रिया फेफड़ों की ब्लॉकेज खोलने में मदद करती है। नर्वस सिस्टम को मजबूत और पाचन क्रिया को दुरुस्त करने का भी काम करती है।

आराम की मुद्रा में बैठ जाएं। पीठ और गर्दन सीधे रखें।

सांस बाहर छोड़ने के दौरान अपने पेट को झटके से अंदर की तरफ खींचें। इसके बाद सामान्य रूप से सांस लें।

समयावधि

यह क्रिया कम से कम 5 मिनट तक करें।

परी श्वसन तंत्र संक्रमण (यूआरआई या यूआरटीआई) किसी तीव्र संक्रमण द्वारा उत्पन्न रोग हैं जो ऊपरी श्वसन तंत्र; नाक, साइनस, श्वासनली (फेरिक्स) और स्वरयंत्र अथवा कंठ (लेरिन्क्स) को प्रभावित करते हैं। आमतौर पर इनमें टॉन्सिल्स के, श्वासनलिका के, नाक के, कान के संक्रमण और सामान्य सर्दी आते हैं। अधिकतर यूआरटीआई वायरस के संक्रमण से होते हैं।

एक आम वयस्क को प्रतिवर्ष यूआरआई प्रकार के दो से तीन तक रोग होते हैं, जबकि आम बच्चों के लिए ये 6 से 10 तक हो सकते हैं।

रोग अवधि

लक्षण 2-3 दिन बाद जोर पकड़ लेते हैं और फिर धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। लेकिन संक्रमण के जाने के बाद भी खाँसी रह सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि वायु वाहिनी नलिकाओं में संक्रमण के कारण हुई सूजन ठीक होने में समय लेती है। अन्य लक्षणों के ठीक होने के बाद भी खाँसी बंद होने में 2-3 सप्ताह लग सकते हैं।

जाँच और परीक्षण

रोग का निर्धारण लक्षणों को देखकर, शारीरिक परीक्षण द्वारा और कभी-कभी प्रयोगशाला द्वारा जाँच से होता है।

ऊपरी श्वसन संक्रमण में रक्त परीक्षण और अन्य भीतरी जाँचों की जरूरत बहुत कम होती है। यदि तालू की सूजन का अंदेशा हो तो गर्दन का एक्स-रे करवाया जा सकता है।

यदि साइनस में सूजन जैसे लक्षण 4 सप्ताह से अधिक समय तक बने रहें तो कभी-कभी सीटी स्कैन उपयोगी होते हैं।

डॉक्टर द्वारा आम सवालों के जवाब

यूआरटीआई क्या है?

यूआरटीआई वायरस अथवा बैक्टीरिया द्वारा ऊपरी श्वसन तंत्र, श्वासनलिका, और नाक में स्थित छिद्रों का तीव्र संक्रमण है। इसमें गले में खराश, बढ़े हुए टॉन्सिल्स, सिरदर्द, बुखार, शरीर में दर्द और सूखी खाँसी होती है।

मुझे यूआरटीआई कैसे हो सकता है?

यदि रोगाणु मुँह या नाक द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं और ऊपरी श्वसन तंत्र में जमकर बैठ जाते हैं तो आपको यूआरटीआई हो सकता है। यह हवा में स्थित कणों द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

यूआरटीआई का इलाज क्या है?

यूआरटीआई का पारम्परिक रूप से इलाज कुनकुने नमकीन पानी के गरारे, गले में ठसके रोकने वाली औषधि, भाप देना, बुखार कम करने वाली दवाएँ, और नाक व गले का अवरोध दूर करने वाली दवाओं द्वारा किया जाता है। बैक्टीरिया द्वारा संक्रमण का अनुमान होने पर एंटीबायोटिक दिए जाते हैं।

ठीक होने में कितना समय लगता है?

यूआरटीआई उचित चिकित्सा द्वारा एक सप्ताह में ठीक हो जाता है।

मैं यूआरटीआई से कैसे बच सकता हूँ?

यूआरटीआई: प्रमुख जानकारी और निदान



आप यूआरटीआई से उचित मास्क को सही तरीके से पहनकर बच सकते हैं। यूआरटीआई ग्रस्त व्यक्तियों से निकट संपर्क से बचें। यदि आपको बार-बार यूआरटीआई से ग्रस्त होने की सम्भावना है तो वर्ष में एक बार फ्लू का टीका लगवाएँ।

यूआरटीआई की समस्याएँ क्या हैं?

यूआरटीआई के साथ कोई गंभीर समस्या जुड़ी हुई नहीं है।

लक्षण

- सबसे प्रमुख लक्षण खाँसी है।
- अन्य लक्षणों में;
- नाक में अवरोध।
- नाक में तरल द्रव।
- छींक।
- नाक से तरल बहना।
- गले में खराश।
- निगलने में दर्द।
- बुखार।
- पूरे शरीर में परेशानी।
- थकावट।
- कमजोरी।
- गंध का अनुभव कम होना।

कारण

ये संक्रमण भिन्न-भिन्न प्रकार के वायरस और बैक्टीरिया द्वारा होते हैं, सबसे अधिक पाया जाने वाला वायरस है राइनोवायरस।

रोकथाम (बचाव)

जिन लोगों को संक्रमण हो उनसे संपर्क घटाएँ (प्रभावित लोग लक्षण होने के कुछ दिन पूर्व से लेकर लक्षण जाने के कुछ दिन बाद तक वायरस के वाहक और प्रसारक दोनों होते हैं)।

घर की आम चीजों की उचित सफाई जिन्हें संक्रमित व्यक्तियों द्वारा उपयोग किया गया हो जैसे टेलीफोन, रेफ्रीजरेटर का दरवाजा, कंप्यूटर, सीढ़ी की रेलिंग, दरवाजों के हथिये आदि।

खांसते और छींकते समय मुँह को ढकें; और

फ्लू का टीका लगवाएँ (खासकर, वृद्धजन, गंभीर चिकित्सीय स्थिति वाले लोग और स्वास्थ्य कार्यकर्ता आदि)।

जब तक कि हवा का आवागमन उचित ना हो, संक्रमित व्यक्तियों के साथ एक जगह पर ना रहें क्योंकि ये संक्रमण नन्हें बूदों तक से फैलता है।

वायरस से संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाने के बाद और उसके द्वारा उपयोग की कई वस्तुएँ छूने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह धोएँ।

अपने बच्चों को हाथ अच्छी तरह धोना सिखाएँ। परिवार में वयस्कों के मुकाबले बच्चों द्वारा संक्रमण जल्दी हो सकता है।

उन लोगों, जिनकी खाँसी, छींक या नाक बह रही हो, से दूरी रखें या मास्क पहन कर रखें। (या उन्हें मास्क पहनने के लिये कहें)।

भोजन से पहले, संक्रमित लोगों से सीधे संपर्क के बाद, जानवरों, रक्त, स्राव, भीड़-भाड़ वाली जगह, और शौचालय के प्रयोग के बाद हाथ नियमित धोएँ।

अन्य संक्रमित व्यक्तियों के साथ पेय पीने की बोतलें, कप, तौलिया इत्यादि ना बाँटें।

ध्यान देने की बातें

- खाँसी में खून।
- गहरा अथवा जंग के रंग का बलगम।
- डॉक्टर को कब दिखाएँ
- डॉक्टर को कब बुलाएँ

अधिकतर यूआरटीआई समस्याएँ नहीं करते। यूआरटीआई से खाँसी, व्हीसिल (साँस लेते समय सीटी की आवाज), और साँस लेने में कठिनाई आदि बढ़ सकते हैं। यदि कुछ दिनों में लक्षणों में आराम नहीं हो, या आपको लगे कि कोई नई समस्या पैदा हो रही है, तो डॉक्टर से सम्पर्क करें।

- यदि बुखार, सिरदर्द बढ़ जाये या गंभीर हो जाये।
- यदि आपको तेजी से साँस या साँस लेने में कठिनाई हो।
- यदि खाँसी में खून आये या गहरा अथवा जंग के रंग का बलगम हो।

लंग्स कैंसर की शुरुआत है एडेनोकार्सिनोमा रोग

ए डेनोकार्सिनोमा एक तरह का कैंसर है, जो शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है। आमतौर पर ये कैंसर पेट, ब्रेस्ट, एसोफेगस, पैंक्रियाज और फेफड़ों में पाया जाता है। भारत में ये कैंसर सबसे ज्यादा लंग्स यानी फेफड़ों में होता है। यह बड़ी संख्या में वयस्कों को प्रभावित करता है। फेफड़ों के कैंसर में टिश्युज की असामान्य वृद्धि होती है, जो सबसे अधिक ब्रॉन्काई में शुरू होती है, और पूरे फेफड़े के ऊतकों में फैलती है।

क्या है एडेनोकार्सिनोमा

अन्य कैंसरों की तरह ही फेफड़ों का एडेनोकार्सिनोमा भी असामान्य कोशिकाओं के विकास के कारण होता है। ये कैंसरग्रस्त कोशिकायें अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं और ट्यूमर का रूप ले लेती हैं। ट्यूमर जैसे-जैसे बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे यह फेफड़े के हिस्सों को नष्ट करता चला जाता है। इस प्रकार से ट्यूमर की असामान्य कोशिकायें शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकती हैं, इससे चेस्ट के लोकल लिम्फनोड्स, चेस्ट का केन्द्रीय भाग, लिवर, हड्डियाँ, एड्रेनल ग्रंथि तथा अन्य अंग जैसे ब्रेन विशेष रूप से प्रभावित हो सकते हैं।

दो तरह के होते हैं एडेनोकार्सिनोमा कैंसर फेफड़े का एडेनोकार्सिनोमा दो तरह का होता है।

- स्माल सेल लंग कैंसर
- नॉन-स्माल सेल लंग कैंसर

इसके बाद के प्रकार को एडेनोकार्सिनोमा, स्क्वैमस सेल और लार्ज सेल वेराइटीज में वर्गीकृत किया जाता है। एससीएलसी और एनएससीएलसी के बीच कुछ बुनियादी अंतर होते हैं, जैसे-

स्माल सेल लंग कैंसर होते ही इसके व्यापक रूप से फैलने की प्रवृत्ति होती है इसलिये इसके उपचार में कीमोथैरेपी का इस्तेमाल करना पड़ता



है।

वहीं नॉन-स्माल सेल लंग कैंसर होने पर यह फेफड़े तक ही सीमित रहता है इसलिए इसके उपचार में रेडिएशन थेरेपी के साथ या इसके बिना सर्जिकल रिसेशन का प्रयोग कर सकते हैं।

एडेनोकार्सिनोमा कैंसर के लक्षण

- लगातार खांसी लाल या थूक के साथ रक्त
- सीने में दर्द
- सांस लेने में कठिनाई
- शारीरिक व्यायाम के साथ सांस और अक्सर घरघराहट
- चेस्ट में संक्रमण
- रक्त वाहिकाओं पर ट्यूमर के दबाव के असर से चेहरे और गर्दन की सूजन, नसों में दर्द या उस तरफ हाथ में कमजोरी
- कैंसर के प्रभाव से फेफड़ों के कैंसर के बढ़ने के साथ वजन में कमी, थकान, भूख में कमी

किनको होता है खतरा

एडेनोकार्सिनोमा फेफड़े के कैंसर का अत्यंत सामान्य रूप है। यह कैंसर ज्यादातर धूम्रपान करने वाले लोगों में पाया जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों में धूम्रपान न करने वाले लोगों की अपेक्षा फेफड़े के कैंसर की संभावना लगभग 13 गुना अधिक होती है। एडेनोकार्सिनोमा के अधिकांश मामलों का संबंध सिगरेट पीने से है। धूम्रपान फेफड़े के कैंसर का अग्रणी रिस्क फैक्टर है।

रेडॉन एक रंगहीन, गंधहीन रेडियोधर्मी गैस है जो भूमि में उत्पन्न होती है। यह घरों व जन भवनों के निचले तलों तक फैलती है और पेय जल को प्रदूषित करती है। रेडॉन के सम्पर्क में आना लंग कैंसर का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। यह महिलाओं एवं 45 वर्ष से कम आयु वाले लोगों में पाये जाने वाले फेफड़े के कैंसर का सबसे प्रचलित रूप है।

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दौर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@rediffmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तम्बाखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सिडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी
- खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना
- फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना
- इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बद्बू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड, इन्दौर

मा रत में नवरात्र का पर्व, एक ऐसा पर्व है जो हमारी संस्कृति में महिलाओं के गरिमामय स्थान को दर्शाता है। नवरात्रि संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ होता है 9 रातें। यह त्यौहार साल में दो बार आता है। एक शारदीय नवरात्रि और दूसरा है चैत्रीय नवरात्रि। यह तीन हिंदू देवियों देवी पार्वती, देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती के नौ विभिन्न स्वरूपों की उपासना के लिए निर्धारित है। इन्हें नवदुर्गा के नाम से भी जाना जाता है। तो आइये इन पंक्तियों के साथ देवियों के विभिन्न स्वरूपों को जानने का प्रयत्न करते हैं-

**या देवी सर्वभूतेषु श्रद्धा रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥**

शैलपुत्री

शैल पुत्री माता को नौ दुर्गा का पहला रूप माना जाता है। इनकी पूजा नवरात्रि के पहले दिन की जाती है। पर्वतराज हिमालय के घर जन्म लेने के कारण इनका नाम शैल पुत्री पड़ा। मां शैल पुत्री के इस रूप में दाएं हाथ में त्रिशूल और बाएं हाथ में कमल सुशोभित है। वैसे तो माता को पिछले जन्म में दक्ष की भी पुत्री माना जाता है। माता को भगवान शिव की पत्नी भी कहा जाता है। माता शैल पुत्री के बारे में कहा जाता है कि अपने पिता दक्ष के द्वारा भगवान शिव का अपमान करने के बाद उन्होंने खुद को भस्म कर दिया था।

निश्चित रूप से भगवान शिव के लिए आदर का भाव रखने वाली माता शैलपुत्री से आज के समाज को सीखने की जरूरत है। अक्सर देखा जाता है कि आदर भाव तो छोड़िए, लोग एक पल नहीं लगाते किसी को कुछ कहने के लिए। काश माता शैलपुत्री के भाव से नासमझ लोग कुछ सीख सकते।

देवी ब्रह्मचारिणी

नौ दुर्गा का दूसरा रूप मानी जाने वाली ब्रह्मचारिणी माता की पूजा नवरात्रि के दूसरे दिन की जाती है। माना जाता है कि माता ब्रह्मचारिणी की उपासना करने से संयम की वृद्धि और शक्ति का संचार होता है। नवरात्रि में भक्त मां की पूजा इसलिए करते हैं ताकि उनका जीवन सफल बन जाए और वह किसी प्रकार आने वाली परेशानी से निपट सकें। मां ब्रह्मचारिणी के दाहिने हाथ में गुलाब और बाएं हाथ में कमंडल है। मां ब्रह्मचारिणी को पर्वत हिमवान की बेटी कहा जाता है।

माता के बारे में कहा जाता है कि नारद मुनि ने उनके लिए भविष्यवाणी की थी कि उनकी शादी भोले नाथ से होगी, जिसके लिए उन्हें कठोर तपस्या करनी होगी। चूंकि माता को भगवान शिव से ही शादी करनी ही थी, इसलिए वह तप के लिए जंगल चली गई थीं। इस कारण ही उनको ब्रह्मचारिणी कहा जाता है। आज देखा जाए तो हर घर में कलह और द्वेष का माहौल है। लोग एक दूसरे को नीचा दिखाने में लगे रहते हैं। परिवारों में सुख-समृद्धि का अकाल सा पड़ा दिखाई देता है। मां ब्रह्मचारिणी से प्रार्थना है कि वह ऐसे

अशांत मन वाले भक्तों के मन में शांति और तप भाव का संचार करें।

देवी चंद्रघंटा

माता चंद्र घंटा को नवदुर्गा का तीसरा रूप माना जाता है। नवरात्रि के तीसरे दिन इनकी पूजा की जाती है। माता चंद्रघंटा के सर पर आधा चंद्र है, इसलिए माता को चंद्र घंटा कहा जाता है। माता चंद्र घंटा का यह रूप हमेशा अपने भक्तों को शांति देने वाला और कल्याणकारी होता है। वह हमेशा शेर पर विराजमान होकर संघर्ष के लिए खड़ी रहती हैं। माता चंद्र घंटा को हिम्मत और साहस का रूप भी माना जाता है, लेकिन इसके बावजूद समाज में जिस तरह से लोगों के अंदर अशांति,



Brahmcharini



Shailputri



Siddhidhatri



Mahadevi



Chandraghanta



Kushmanda



Skandmata



Katyayini

असहजता और अकारण किसी गलत रास्ते पर चलने का भाव तेजी से पनपता जा रहा है, वह चिंता का विषय है। उम्मीद की जानी चाहिए कि इस नवरात्र में माता चंद्रघंटा अपने भक्तों का कल्याण करेंगी, ताकि वह सही रास्ते पर चल सकें।

माँ कूष्मांडा

माता का चौथा रूप कूष्मांडा है। इनकी पूजा नवरात्रि के चौथे दिन की जाती है। इन्हें ब्रह्मांड की जननी के रूप में जाना जाता है। उनके प्रकाश से ही ब्रह्मांड बनता है। माता कूष्मांडा सूर्य के जैसे सभी दिशाओं में अपनी चमक बिखेरती रहती हैं। शेर पर बैठी माता कूष्मांडा के

पास आठ हाथ हैं। माता कूष्मांडा से हम सबको प्रार्थना करनी चाहिए कि इस नवरात्र में वह संसार में फैले अंधे को अपने प्रकाश से प्रकाशमय कर दें, ताकि भक्तों का कल्याण हो सके।

स्कंदमाता

स्कन्दमाता को नौ देवी का पांचवा रूप कहा जाता है। इनकी पूजा पांचवे दिन होती है। भगवान स्कंद 'कार्तिकेय' की माता होने की वजह से इन्हें स्कंदमाता का नाम मिला है। माता की चार भुजाएँ हैं। कमल पर विराजमान माता सफेद रंग की हैं और उनके दो हाथों में कमल रहता है। इस वजह से माता का पद्मासना और विद्यावाहिनी दुर्गा देवी भी कहा जाता है। स्कन्दमाता के बारे में

नवरात्रि देवियों के नौ रूप एवं नारी सम्मान

कहा जाता है कि वह अपने भक्तों का कल्याण करती माता से प्रार्थना है कि वह समाज में चारों ओर फैले अंध विश्वास को हर लेंगी, ताकि रूढ़ियों से परे हटकर भक्तगण मनुष्यता की राह पर अग्रसर हो सकें।

माँ कात्यायनी

कात्यायनी मां को दुर्गा का छठा रूप माना जाता है। इनकी पूजा नवरात्रि के छठे दिन की जाती है। कात्यायनी माता अपने सभी भक्तों की मुराद पूरा करती हैं। इन पापियों का नाश करने वाली देवी भी कहा जाता है। कहते हैं कि एक संत को देवी मां की कृपा प्राप्त करने के लिए काफी लंबा तप करना पड़ा था। शेर पर सव

माता की चार भुजायें हैं। बायें हाथ में कमल के साथ तलवार और दाहिने हाथ में स्वास्तिक है। आज जब समाज में पापियों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है, तो माता से प्रार्थना है कि वह एक बार फिर से आकर तेजी से पनपे पापियों का नाश कर दें, ताकि समाज में अराजकता न हो।

माँ कालरात्रि

कालरात्रि माता को नौ दुर्गा का सातवां रूप माना जाता है। उनकी पूजा सातवें दिन होती है। माता कालरात्रि के बाल बिखरे हुए होते हैं। माता की तीन आंखें हैं, तो उनके एक हाथ में तलवार होती है। दूसरे हाथ से वह आशीर्वाद देती हैं। बायें हाथ में मशाल लेकर वह अपने भक्तों को निडर बनने का सन्देश देती हैं। माता को शुभ कुमारी भी कहते हैं, जिसका अर्थ हमेशा अच्छा करने वाली होती है।

आज जब पूरी दुनिया में नशाखोरी, चोरी, डकैती जैसी बुरी आदतें तेजी से अपने पैर पसारती जा रही हैं, तब माता कालरात्रि के एक और जन्म की जरूरत लगती है।

महागौरी

मां महागौरी को आठवीं दुर्गा कहा जाता है। सफेद गहने और वस्त्रों से सजी मां महागौरी की तीन आंखें और चार हाथ हैं। माता के ऊपर के बायें हाथ में त्रिशूल और ऊपर के दाहिने हाथ में डफली है। कहा जाता है कि एक बार मां महागौरी का शरीर धूल की वजह से गन्दा हो गया और साथ ही पृथ्वी भी गन्दी हो गई। तब भगवान भोले ने गंगा जल से धूल को साफ किया तो उनका पूरा शरीर उज्ज्वल हो गया। इस कारण उन्हें महागौरी कहा जाता है। यह भी कहा जाता है कि गौरी मां की पूजा से वर्तमान अतीत और भविष्य के पाप से मुक्ति मिल जाती है। इसलिए समाज के उन लोगों को जो कुकर्मों की कालिख से पुते पड़े हैं, इस नवरात्रि में माता महागौरी की पूजा-अर्चना करनी चाहिए, ताकि उनका मन स्वच्छ हो सके और वह नेक रास्ते पर चल सकें।

सिद्धिदात्री

सभी प्रकार की सिद्धियां देने वाली माता सिद्धिदात्री को मां दुर्गा का नौवां स्वरूप माना जाता है। कहा जाता है कि भगवान शिव ने सिद्धिरात्रि कि कृपा से ही सारी सिद्धियों को प्राप्त किया था। कमल पुष्प पर आसीन होने वाली मां सिद्धिरात्रि की चार भुजायें हैं। माता सिद्धिदात्री की पूजा नौवें दिन की जाती है। इनकी पूजा करने से माता किसी को निराश नहीं करती हैं। उम्मीद है माता के भक्त भी इस नवरात्रि पर प्रतिज्ञा लेंगे कि वह सही रास्ते पर आगे बढ़ेंगे। वैसे तो नवरात्रि की पूजा की परंपरा सदियों से चली आ रही है, किन्तु इस पूजा का उद्देश्य नारी जाति की सुरक्षा से भी गहरे तक जुड़ा है। शायद इसलिए ही कहा गया है कि 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता'। अर्थात् जहां नारी का सम्मान होता है, वही देवी देवताओं का वास होता है।



नवरात्रि में क्यों खेला जाता है गरबा?

श रदीय नवरात्रि आते ही गरबे की धूम छा जाती है। गुजरात का पारम्परिक नृत्य अब धीरे धीरे पूरे देश में नवरात्रि के दौरान बहुत ही उत्साह के साथ खेला जाता है। जानिए, क्यों नवरात्रि में अखंड ज्योत जलाई जाती है.. बहुत से लोग तो ऐसे हैं जो नवरात्रि का इंतजार ही इसलिए करते हैं क्योंकि इस दौरान उन्हें गरबा खेलने, रंग-बिरंगे कपड़े पहनने का अवसर मिलेगा। नवरात्रि में गरबा खेलना और गरबे की रौनक का आनंद उठाना तो ठीक है लेकिन क्या आप जानते हैं कि गरबा खेलने की शुरुआत कहां से हुई और नवरात्रि के दिनों में ही इसे क्यों खेला जाता है? गरबा और नवरात्रि का कनेक्शन आज से कई वर्ष पुराना है। पहले इसे केवल गुजरात और राजस्थान जैसे पारंपरिक स्थानों पर ही खेला जाता था लेकिन धीरे-धीरे इसे पूरे भारत समेत विश्व के कई देशों ने स्वीकार कर लिया। घट स्थापना से शुरु दीप गर्भ के स्थापित होने के बाद महिलाएं और युवतियां रंग-बिरंगे कपड़े पहनकर मां शक्ति के समक्ष नृत्य कर उन्हें प्रसन्न करती हैं। गर्भ दीप स्त्री की सृजनशक्ति का प्रतीक है और गरबा इसी दीप गर्भ का

अपभ्रंश रूप है। घट स्थापना गरबा को लोग पवित्र परंपरा से जोड़ते हैं और ऐसा कहा जाता है कि यह नृत्य मां दुर्गा को काफी पसंद है इसलिए नवरात्रि के दिनों में इस नृत्य के जरिये मां को प्रसन्न करने की कोशिश की जाती है। इसलिए घट स्थापना होने के बाद इस नृत्य का आरंभ होता है। इसलिए आपको हर डांडिया या गरबा खेलते वक्त महिलाएं सजे हुए घट के साथ दिखाई देती है। जिस पर दिया जलाकर इस नृत्य का आरंभ किया जाता है। यह घट दीपगर्भ कहलाता है और दीपगर्भ ही गरबा कहलाता है। क्यों किया जाता है तीन ताली का उपयोग आपने देखा होगा कि जब महिलाएं समूह बनाकर गरबा खेलती हैं तो वे तीन तालियों का प्रयोग करती हैं। इसके पीछे भी एक महत्वपूर्ण कारण विद्यमान है। क्या कभी आपने सोचा है गरबे में एक-दो नहीं वरन् तीन तालियों का ही प्रयोग क्यों होता है? ब्रह्मा, विष्णु, महेश, देवों की इस त्रिमूर्ति के आसपास ही पूरा ब्रह्मांड घूमता है। इन तीन देवों की कलाओं को एकत्र कर शक्ति का प्रयोग किया जाता है। इसलिए तीन ताली का प्रयोग किया जाता है।

सेहत के लिए अच्छा है नवरात्र का व्रत

न वरात्रों में उपवास रखना आम बात है। भारत में कई त्यौहारों पर उपवास रखे जाते हैं। व्रत करने की परंपरा आज से नहीं बल्कि सालों से चली आ रही है। मेडिकल साइंस में उपवास को सेहत के लिए अच्छा माना गया है। क्या आप जानते हैं उपवास से आप कई बीमारियों के होने के खतरे को टाल सकते हैं, इतना ही नहीं हेल्दी लाइफ के लिए उपवास रखना बहुत जरूरी है। यदि आप उपवास करने का बहाना ढूँढ रहे हो तो आपके लिए नवरात्र अच्छा है क्योंकि किन्हीं भी कारणों से किया जाने वाला उपवास सेहत के लिए अच्छा है। लेकिन सवाल ये उठता है कि उपवास के फायदे क्या हैं, सेहत के लिए नवरात्र का व्रत कैसे अच्छा है, नवरात्रों में सेहत को कैसे अच्छा बनाया जा सकता है, उपवास क्यों करना चाहिए। तमाम तरह के सवाल मन में उठते हैं। तो आइए जानें कैसे सेहत के लिए अच्छा है नवरात्र का व्रत।

क्या कहते हैं शोध

शोधों के मुताबिक, उपवास करना बेहद फायदेमंद है। यदि समय-समय पर उपवास किया जाए तो ना सिर्फ चर्बी धमनी बल्कि उपवास करने वाले व्यक्ति में डायबिटीज का खतरा भी कम हो जाता

है। इसके साथ ही रक्त में मौजूद अतिरिक्त कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी उपवास के जरिए कम किया जा सकता है। दरअसल जब आपको बहुत अधिक भूख लगती है तो आपको तनाव होने लगता है, जिससे आपके शरीर से अधिक मात्रा में कॉलेस्ट्रॉल निकलने लगता है। ऐसे में शरीर में मौजूद ग्लूकोज के बजाय अतिरिक्त वसा का उपयोग होता है। यानी वजन नियंत्रित करने और शरीर से अतिरिक्त वसा कम करने के लिए उपवास सेहत के लिए फायदेमंद है। नवरात्रों में उपवास के फायदे-

स्वस्थ जीवनशैली

नवरात्रों में उपवास करके आप अपनी बिगड़ी जीवनशैली में सुधार ला सकते हैं। यानी आपका लाइफ स्टाइल और खान-पान दोनों ही सुधर सकते हैं।

पेट संबंधी समस्याओं से निजात

नवरात्रों में उपवास करके आप पेट संबंधी समस्याओं से निजात पा सकते हैं। यदि आपको गैस संबंधी समस्या है, मितली, उल्टी, दस्त, डायरिया, पेशाब में जलन, एसीडिटी इत्यादि जैसी की समस्या होती है या फिर आपको पेट में दर्द

जैसी समस्याएं होती हैं तो आप नवरात्रों में नौ दिन व्रत करके अच्छी सेहत बना सकते हैं लेकिन आपको नवरात्रों के दौरान हल्का और पौष्टिक आहार लेना जरूरी है।

कैलोरी होगी नियंत्रित

आमतौर पर रोजाना आहार में अतिरिक्त कैलोरी ली जाती है लेकिन यदि आप नौ दिन नवरात्रों में व्रत रखते हैं तो आप शरीर से अतिरिक्त कैलोरी बर्न कर सकते हैं।

विषैले तत्वों से निजात

नवरात्रों के दौरान उपवास करने से आप शरीर में मौजूद विषैले तत्वों से निजात पा सकते हैं। दरअसल, नवरात्रों में फलों और पेय पदार्थों के अधिक सेवन से शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर निकलने में मदद मिलती है। यानी आपका शरीर टॉक्सिन फ्री हो जाता है।

वजन नियंत्रण में मिलेगी मदद

यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आपको नवरात्रों में उपवास करना चाहिए। इससे आप बिना साइड इफेक्ट्स से अपने वजन पर नियंत्रण पा सकते हैं।

चा हे युवा पीढ़ी हो या बड़े लोग, नवरात्रि की श्रद्धा आपको हर वर्ग के लोगों में देखने को मिल जाएगी। नवरात्रि का व्रत भी दोनों पीढ़ी के लोग पूरी श्रद्धा के साथ करते हैं। इससे स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है और बाहर की कुछ भी चीजें खाने की आदत पर भी कुछ दिनों में ब्रेक लग जाता है। लेकिन इन व्रतों को ऐसे ही नहीं रख लिया जाता। व्रत रखने के दौरान कई सारी हिदायतों का पालन करना होता है। व्रत के दौरान केवल शुद्ध भोजन ही ग्रहण करना चाहिए। ऐसे में मार्केट में मिल रहे व्रत के खाने पर बड़े लोगों को जल्दी विश्वास नहीं होता। जिस कारण आपके लिए ये 4 महत्वपूर्ण व्रत की रेसिपीज काफी लाभदायक सिद्ध हो सकती हैं। इन्हें बनाना भी आसान है। ये स्वाद में भी स्वादिष्ट होती हैं और स्वास्थ्य की दृष्टि से पौष्टिक भी।

फ्राई आलू



व्रत के दौरान फ्राई आलू सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला व्यंजन है। इसे बनाना भी आसान है और ये ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत भी है। 4-5 आलू उबाल लीजिए और उसके छिलके उतारने के बाद उन्हें 4-6 टुकड़ों में काट लीजिए। एक कढ़ाई में

हेल्दी रेसिपी जो रखेगी दिनभर फिट और ऊर्जावान

थोड़ा सा तेल गर्म कर जीरा डालिए। जीरा तड़कने के बाद आलू, नमक और आधा छोटी चम्मच काली मिर्च डालकर आलू 2-3 मिनट तक भूनिये, गैस बन्द कर दीजिये, हरा धनिया और एक नींबू का रस डाल कर मिलाइये। व्रत के आलू तैयार हैं। माता को भोग लगाकर परिवारजनों के साथ खाइए।

कट्टू के आटे का चीला

व्रत के दौरान कई घरों में कट्टू के आटे का इस्तेमाल भोजन के लिए किया जाता है। कट्टू के आटे से व्रत के लिये तरह-तरह के व्यंजन बनाये जाते हैं। इन व्यंजनों में कट्टू के आटे का चीला बहुत से लोगों द्वारा पसंद किया जाता है। इसे घर में बनाने के लिए 100 ग्राम कट्टू का आटा छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये। 200 - ग्राम अरबी धोकर उबाल लीजिये। अरबी को छील कर, कट्टूकस करके, मैस कर लीजिये। कट्टू के आटे में मिलाइये, थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर, आटे को घोलते जाइये, गुठलियां नहीं पड़नी चाहिये। घोल को अधिक गाढ़ा और अधिक पतला मत कीजिये। घोल को 15 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये। घोल में 1 छोटा चम्मच नमक, आधा छोटा चम्मच काली मिर्च और एक टेबल स्पून कतरा हुआ हरा धनिया मिला लीजिये। तवा गैस पर रखिये, गरम

कीजिये, एक बड़ा चमचा घोल तवे पर डालिये और चमचे से गोल गोल चलाते हुये पतला चीला फैलाइये। चीले की नीचली सतह ब्राउन होने तक सेक कर पलट दीजिये। दूसरी तरफ भी ब्राउन होने तक सेकिये। चीला तवे से उतारकर प्लेट में रखी कटोरी के ऊपर रखिये। सारे चीले इसी तरह बनाकर तैयार कर लीजिये। कट्टू के चीले तैयार हैं इन्हें आप गरम गरम फ्राई आलू या दही के साथ खाइये।

फलों का रायता



अगर व्रत के दौरान आप फलों का रायता खाते हैं तो आपको और कोई पौष्टिक खाने की जरूरत नहीं होगी। क्योंकि न तो इसे बनाने में तेल का इस्तेमाल

नवरात्रि में लें ट्रेडिशनल के साथ फैशन वाला लुक

पानी की कमी होती है दूर

नवरात्रों में उपवास करने से आपको बहुत फायदे हैं, इनमें से एक है कि आप आराम से पानी की कमी को दूर कर सकते हैं। दरअसल, व्रत के दौरान पानी और पेय पदार्थ अधिक पीए जाते हैं जिससे आपमें होने वाली पानी की कमी दूर हो जाते हैं।

इसके अलावा और भी कई कारक हैं जिससे नवरात्र के व्रत करने से सेहत को दुरुस्त किया जा सकता है।



न वरात्रि उन त्योहारों में शामिल हो गयी है जो सिर्फ व्रत रखने और पूजा-अर्चना तक सीमित नहीं है बल्कि अब इस त्योहार में नौ दिनों तक आकर्षक परिधान पहनना और फैशन स्टेटमेंट जैसी बातें भी शामिल हो गई हैं। अगर आप भी इन नवरात्रों में दिखना चाहती हैं कुछ अलग और अट्रैक्टिव, तो इन टिप्स को फॉलो करें-

परंपरागत परिधान उपयुक्त होंगे

नवरात्रि में रंगीन धागों की गुजराती कढ़ाई और शीशे की कारीगरी वाले बैंगनी, गुलाबी, हरा, नारंगी आदि रंगों के शेड के साथ क्रीम, लाल या पीले रंग के परंपरागत परिधान उपयुक्त होंगे।

कोटा डोरिया साड़ी पहनें

आप चाहें तो चटख नारंगी, पीला, लाल और नीले रंगों के हल्के व मुलायम कोटा डोरिया कपड़े की साड़ी पहन सकती हैं। केप या फ्रंट स्लिट कुर्ती भी पहन सकती हैं।

पलाजो/स्कर्ट के साथ लॉन्ग कुर्ती

नवरात्रि में सूती या चंदेरी सिल्क के कपड़े पर शीशे की कारीगरी व मुगल डिजाइन जैसे बाग-बगीचे के प्रिंट या मुगल वास्तुशैली के छपाई वाली स्लिट कुर्ती के साथ स्कर्ट या पलाजो आपको एक नया लुक देगा।

जैकार्ड डिजाइन वाले कुर्ते विद जैकेट

हल्के रंग के बेल-बूटे, ज्यामितीय डिजाइन वाले जैकार्ड डिजाइन के परिधान वसंत के त्योहार में एक अलग एहसास कराते हैं। जैकार्ड डिजाइन वाले जैकेट को प्रिंटेड कॉटन अनारकली, स्लिट कुर्ती और पलाजो पैट के साथ पहना जा सकता है।

जरी बॉर्डर वाले हल्के रंग के सूट

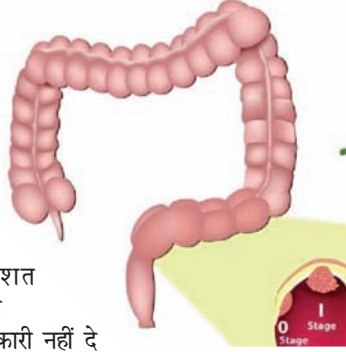
आप चाहें तो चमकीले सुनहरे फूलों के प्रिंट वाले या फिर रंगीन धागों की कढ़ाई और जरी के बॉर्डर वाले हल्के रंग का सूट और दुपट्टा इस्तेमाल कर सकती हैं।

हैंडलूम या नैचरल फैब्रिक से तैयार शर्ट

नवरात्रि के त्योहार के दौरान फेस्टिव लुक के लिए गहरे पीले या गहरे नीले रंग के हैंडलूम या अन्य नैचरल फैब्रिक से तैयार शर्ट पहने जा सकते हैं।

किया जाता है और न ही गैस खर्च होती है। इसे बनाना भी बहुत आसान है। यह आपको पूरे दिन तरोताजा रखता है और आपके पाचन शक्ति को कमजोर भी नहीं होने देगा। 1 केले के मोटे-मोटे गोल टुकड़े काट लीजिये। 1 सेब को छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। 40-50 अंगूर लें और खरबूज के छोटे-छोटे टुकड़े लें। 400 ग्राम (2 कप) दही को 100 ग्राम मलाई और 2-3 टेबल स्पून चीनी मिला कर फेंट लीजिये। सारे तैयार फल दही में मिलाइये। 2 इलायची छील कर बारीक कूट लीजिये और रायते में मिला दीजिये। रायते को ठंडा होने के लिये फ्रिज में रख दीजिये। फलों का रायता तैयार है, ठंडा खुशबूदार रायता परोसिये और खाइये।

मल मार्ग से लगातार खून आना, हो सकता है कैंसर



प्रतिशत सही जानकारी नहीं दे

पाता क्योंकि अर्श आदि अन्य बीमारियों में भी रक्त आना संभावित है

2- Stool DNA test... इसमें मल को लेकर उसके अंदर ब्लड के डीएनए की जांच करके पता लगाते हैं

- 3- Flexible sigmoidoscopy
- 4- Barium Enema. Xray
- 5- Colonoscopy
- 6- CT Colonography scan
- 7- MRI

Allopathic Treatment surgery, chemotherapy, radiation, targeted therapy

आयुर्वेद चिकित्सा एवं जागरूकता

गूदा मार्ग में होने वाले रोग जैसे अर्श, भगंदर आदि के लिए आयुर्वेद में क्षार सूत्र चिकित्सा पद्धति निरापद है और इस प्रकार के रोगों के उपचार हेतु मरीज आयुर्वेद चिकित्सकों के पास अधिक संख्या में आते हैं, ऐसी स्थिति में हमें जागरूक रहना चाहिए और यदि रोगी में कैंसर के लक्षण पाए जाएं तो उसकी उचित चिकित्सा व्यवस्था करना चाहिए

सभी जांच के बाद यदि कैंसर की पुष्टि हो जाती है तो इसका इलाज एलोपैथिक चिकित्सा में कीमोथैरेपी रेडियोथैरेपी एवं शल्य क्रिया के द्वारा किया जाता है किंतु कीमोथैरेपी होने पर रोगी को तकलीफ होने की संभावना है बनी रहती है, इससे रोगी के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता खत्म हो जाती है रोगी को अनेक प्रकार के उपद्रव उत्पन्न हो जाते हैं जैसे रोगी के शरीर के बालों का उड़ जाना, भूख का कम हो जाना, भोजन का नहीं पचना, मुंह में आँत में एवं गुदामार्ग में छालों का हो जाना, शरीर में दर्द का होना, रात्रि को नींद नहीं आना एवं अत्यधिक कमजोरी हो जाना इस प्रकार के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं इन लक्षणों को दूर करने के लिए एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कैंसर कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि को रोकने के लिए आयुर्वेदिक औषधियों का बहुत अच्छा प्रभाव है ऐसा अनेक मरीजों में देखा गया है इंदौर के अग्रंग आयुर्वेद कॉलेज के शल्य तंत्र विभाग में अनेक कैंसर के रोगी इसका लाभ उठा रहे हैं, अनियंत्रित कैंसर कोशिकाओं को रोकने के लिए हीरक भस्म, स्वर्ण भस्म, सहस्र पुटी अभ्रक

भस्म एवं अनेक औषधि का प्रभावी रूप से इलाज देखा है दारोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आमलकी, गुडूची का प्रयोग हल्दी का दूध के साथ प्रयोग अत्यंत लाभदायक है। गोमूत्र का प्रयोग कैंसर के लिए रामबाण दवा है। ठंडी चीजों का उपयोग कम से कम करना चाहिए। अश्वगंधा नींद के आने और मानसिक शक्ति को बढ़ाने हेतु प्रभावी औषधि है। रसायन के रूप में ब्रह्म रसायन का प्रयोग लाभदायक है। मुलेठी चूर्ण को मधु के साथ लेने से आंतरिक घाव भरने में सहायता मिलती है। अनियंत्रित कोशिका विभाजन को रोकने हेतु प्राणायाम का अच्छा प्रभाव है योग चिकित्सा की सलाह से योग करना लाभदायक है। मन के जीते जीत है मन के हारे हार अर्थात् कैंसर के रोगी को हमेशा उत्साहवर्धक माहौल में रखना चाहिए रोगी हमेशा प्रसन्न रहना चाहिए। भूख नहीं लगने पर सोंठ, मरिच, पीपल, अजवाइन, सौंफ का प्रयोग लाभदायक है। शरीर की अग्नि कम होने पर लीवर पर प्रयोग होने वाली दवाओं का प्रयोग यथा रोहितक, फलत्रिकादि क्वाथ। याददाश्त कम होने पर ब्राह्मी, मण्डूक पर्णी का प्रयोग किया जा सकता है। कब्ज बने रहने पर अरंड तेल लाभदायक है। उल्टी होने पर मयूरपिच भस्म का प्रयोग लाभदायक है। यदि रोगी के शरीर के बाहरी भाग में घाव हो तो जात्यादि घृत के द्वारा प्रबंधन करना चाहिए। कैंसर के रोगी की सत्व विजय चिकित्सा आवश्यक है अर्थात् कई बार रोगी को ऐसे लोग जो कैंसर को जीत चुके हैं उनके बारे में बताना चाहिए। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के कोशिकाओं का अनियंत्रित विभाजन को रोकने में मदद मिलती है, धीरे-धीरे चिकित्सा विज्ञान में प्रगति होने पर कैंसर जैसी बीमारियों की रोकथाम में बहुत सहायता मिली है अब कैंसर से मरने वाले रोगियों में लगातार गिरावट आई है, कैंसर में काम आने वाली आयुर्वेदिक औषधियों पर रिसर्च हो चुकी है एवं लगातार हो रही है। वस्तुतः हम प्रतिदिन हमारे जीवन में कैंसर के कारणों का लगातार सेवन कर रहे हैं, जिन से बचना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है परंतु हम अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर आने वाली बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं, हमें अपने जीवन में नियमित आहार विहार, सद्वृत्त, दिनचर्या, रात्रि चर्या, रितुचर्या का पालन, प्राणायाम, योग, आसन का प्रयोग एवं आयुर्वेदिक संहिता में बताए गए नियमों का पालन करने पर अनेक प्रकार की बीमारियों से बचा जा सकता है



डॉ अखलेश कुमार भार्गव
(M.S.Ph.D.)
एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
शल्य चिकित्सा
शासकीय अग्रंग आयुर्वेद कॉलेज,
इंदौर
9039358305

...पिछले अंक से जारी कैसे बचें इस कैंसर से

- 50 वर्ष से अधिक उम्र होने पर या परिवार में किसी को पहले यह कैंसर हुआ हो तो इसकी जांच करवाते रहें
- फाइबर युक्त भोजन, फल एवं सब्जियों का सेवन करें
- शराब, धूम्रपान, मीट, वसा युक्त पदार्थों का सेवन कम से कम करें
- रोजाना व्यायाम करें एवं मोटापा नहीं होने दें

इन कारणों से बढ़ सकता है कैंसर

- अधिक उम्र के होने पर इसकी संभावना बढ़ती है
- यदि भोजन में अधिक प्रोटीन और कैलोरी का प्रयोग हो
- शराब, धूम्रपान आदि के अधिक सेवन से एवं फाइबर रहित भोजन के करने से
- यदि शरीर में अन्य कोई कैंसर जैसे स्तन कैंसर, ओवरी कैंसर, गर्भाशय कैंसर हो तो इसकी संभावना बढ़ जाती है
- यदि परिवार में पहले किसी को यह कैंसर रहा हो एवं यदि लगातार आंत में घाव हो रहे हो जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस, क्रॉन डिजीज
- मोटापा होना एवं अधिक वजन का होना
- शारीरिक क्रिया में कमी होना
- यदि कोई पॉलिप अर्थात् मांस वृद्धि हो और उसका समय पर इलाज ना हो तो वह कैंसर में परिवर्तित हो सकता है
- जिन लोगों में टीएसजी जिसको sproutyw के नाम से जाना जाता है उनको यह संभावना अधिक होती है

कोलोरेक्टल कैंसर की अवस्थाएं

कैंसर की अवस्थाएं उसके फैलने पर निर्भर करती हैं यदि समय पर इलाज ना हो तो यह आगे बढ़ता जाता है इसकी मुख्यतः चार अवस्थाएं होती हैं

स्टेज 0: यह कैंसर की प्राथमिक अवस्था है, इसमें कैंसर मलाशय एवं कॉलोन की ऊपरी सतह म्यूकोसा में होता है इसे कार्सिनोमा इन सीटू कहते हैं

स्टेज 1: इस अवस्था में यह अंदर की सतह में फैल जाता है किंतु अंदर की दीवारों तक नहीं पहुंच पाता है

स्टेज 2: इस अवस्था में यह अंदर की दीवारों में फैल जाता है किंतु lymph nodes को प्रभावित नहीं करता है

स्टेज 3: इस अवस्था में यह lymph nodes में फैल जाता है किंतु आसपास के अंगों में नहीं पहुंचता है

स्टेज 4: इस अवस्था में यह कैंसर शरीर के अन्य अंगों जैसे लिवर, abdomen, lungs, ovary में फैल जाता है अर्थात् असाध्यता की ओर चला जाता है.

कैसे पता लगाएं कैंसर का

1- Fecal occult blood test.. इसमें मल को लेकर जांच करते हैं, किंतु यह सू

फे फड़े के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स को 'धीमी गति का कैंसर' कहा जाता है, क्योंकि इसका विकास बहुत ही धीमी गति से होता है और अन्य ट्यूमर्स की अपेक्षा शरीर के अन्य भागों में इसके फैलने की सम्भावना भी बहुत कम होती है। हालांकि हमेशा ऐसा नहीं होता है। कभी-कभी इसका विकास और फैलाव अपेक्षाकृत जल्दी हो सकता है।

अधिकांश कार्सिनॉइड ट्यूमर्स की शुरुआत छोटी आंत में होती है, लेकिन लगभग 25 प्रतिशत फेफड़ों में शुरू होते हैं। कार्सिनॉइड ट्यूमर्स फेफड़ों के मध्य से शुरू होते हैं। कुछ कार्सिनॉइड ट्यूमर्स विशेषकर जो गैस्ट्रो इंटेस्टाईन ट्रैक्ट या अपेंडिक्स में पनपते हैं वे ऐसे हार्मोन होते हैं जिनसे अनेक लक्षण उत्पन्न होते हैं। जबकि फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स में कभी भी ऐसा नहीं होता है। हालांकि यह घातक होने की क्षमता रखता है लेकिन फिर भी धीरे धीरे बढ़ने के कारण कार्सिनॉइड ट्यूमर्स होने पर भी लोग आमतौर पर कई वर्षों तक जीवित रहते हैं और कभी-कभी तो एक सामान्य जीवन जीते हैं।

फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स के प्रकार फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स के दो प्रकार होते हैं- विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स और असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स।

असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स

विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स की अपेक्षा असामान्य कार्सिनॉइड ट्यूमर्स लगभग नौ गुना ज्यादा पाए जाते हैं, इनकी फेफड़ों तक फैलने की सम्भावना बहुत कम होती है।

विशिष्ट कार्सिनॉइड ट्यूमर्स

विशिष्ट प्रकार के कार्सिनॉइड बहुत दुर्लभ होते हैं। वह असामान्य की तुलना में तेजी से बढ़ते हैं और इनके फेफड़ों से बाहर फैलने के ज्यादा मौके होते हैं।

फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स अधिकतर 45 से 55 वर्ष की आयु के पुरुषों और महिलाओं में समान रूप से पाए जाते हैं। फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स को वर्गीकृत करने का एक और रास्ता भी है कि उसे उनके स्थान द्वारा वर्गीकृत किया जाए। केन्द्रीय कार्सिनॉइड फेफड़ों के बीच निकट बड़े वायुमार्ग की दीवारों में पाए जाते हैं। परिधीय कार्सिनॉइड संकरा वायु मार्ग में फेफड़ों के किनारों के करीब पाए जाते हैं। दोनों केंद्रीय और परिधीय

क्या है फेफड़े का कार्सिनॉइड ट्यूमर



कार्सिनॉइड आमतौर पर विशिष्ट कार्सिनॉइड हैं।

दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स ट्यूमर का एक असामान्य प्रकार है जो फेफड़ों में शुरू होता है और अन्य प्रकार के फेफड़ों के कैंसर की तुलना में धीमी वृद्धि करते हैं। फेफड़ों के कार्सिनॉइड ट्यूमर्स विशेष प्रकार की कोशिकाओं से बनते हैं जो न्यूरोएन्डोक्राइन कोशिका कहलाती हैं।

न्यूरोएन्डोक्राइन कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से कार्सिनॉइड ट्यूमर का विकास होता है। ज्यादातर कार्सिनॉइड ट्यूमर छोटी आंत से आरंभ होते हैं लेकिन कैंसराभ फेफड़ों ट्यूमर सभी कारसीनोइड ट्यूमर के बारे में 10% का प्रतिनिधित्व करते हैं। कार्सिनॉइड फेफड़ों ट्यूमर में 1%-6% सभी फेफड़ों के ट्यूमर शामिल हैं।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर- 2018

बालरोग
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...

बच्चों के फेफड़ों में संक्रमण के संकेत हैं ये लक्षण



संक्रमण और प्रदूषण का असर फेफड़ों पर भी पड़ता है। दुनिया भर में बहुत से लोग अलग-अलग तरह के फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त हैं। अस्थमा और सीपीपीडी रोग इनमें प्रमुख हैं। भारत में भी फेफड़ों के रोग से ग्रस्त रोगियों की तादाद काफी है। बच्चों का कम उम्र में इस रोग से ग्रस्त होना चिंता का विषय बना हुआ है। शिशुओं में दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग के मामले तेजी से बढ़े हैं। इस लेख में हम आपको विस्तार से बता रहे हैं शिशुओं में दीर्घकालिक फेफड़ों के रोगों के बारे में।

विश्व स्वास्थ्य संगठन भी इस रोग को लेकर बेहद चिंतित है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार भारत में प्रदूषित वातावरण के कारण यहां बड़ी संख्या में लोग फेफड़ों से संबंधित एवं सीओपीडी (सांस की नली से संबंधित रोग) से ग्रस्त हैं।

भविष्य में लगातार इसके रोगियों के बढ़ने की आशंका बनी हुई है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि इस बीमारी की रोकथाम के लिए कड़े कदम नहीं उठाए गए तो आने वाले वर्षों में यह खतरनाक बीमारी बन जाएगी। भारत में भी यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। प्रतिदिन जन्म लेने वाले लगभग हर 20 बच्चों में से एक बच्चा इस रोग से ग्रस्त होता है।

शिशुओं में दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग

नवजात शिशु के फेफड़ों में क्षतिग्रस्त ऊतकों के कारण सांस लेने में परेशानी और अन्य संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग कहा जाता है। ऐसे में फेफड़े हवा को रोकते हैं और क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। ऐसे में इनमें तरल

पदार्थ भर जाता है और भारी मात्रा में बलगम बनने लगता है।

कई बच्चों में शुरुआत से ही फेफड़ों की समस्याएं शुरू हो जाती हैं। हालांकि क्रोनिक फेफड़ों की बीमारी से ग्रस्त ज्यादातर बच्चे बच जाते हैं। लेकिन इसके लक्षण वापस आ सकते हैं और बच्चों को इलाज की जरूरत हो सकती है। क्रोनिक फेफड़ों के रोग ब्रोन्कोपल्मोनरी डिस्प्लेसिया, या बीपीडी के नाम से भी जाने जाते हैं।

क्रोनिक फेफड़ों की बीमारी बच्चे के फेफड़ों में समस्या का कारण होती है। समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों में यह समस्या आम है। जो बच्चे गर्भावस्था के 26वें सप्ताह में पैदा हो जाते हैं और जिनका वजन 1 किलो (2.2 पाउंड) से कम होता है। समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चे के फेफड़े पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाते। इस तरह के बच्चों में निम्न प्रकार से क्रोनिक फेफड़ों की समस्याएं हो सकती हैं।

वेंटीलेटर के प्रयोग से फेफड़ों पर लगी चोट

कई प्रीमेच्योर बच्चों (समय से पूर्व जन्मे बच्चे) को इस उपचार की जरूरत होती है, खासतौर पर जब उन्हें रेस्पेरेट्री डिस्ट्रेस सिंड्रोम (श्वसन संकट सिंड्रोम) हो। लेकिन सांस देने और उच्च ऑक्सीजन का स्तर बनाने के लिए उपयोग किया गया वेंटीलेटर, बच्चे के फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है।

फेफड़ों में तरल पदार्थ

प्रीमेच्योर बच्चों को जन्म के साथ या बाद में यह समस्या हो सकती है। कभी-कभी पूरी अवधि में

शल्य क्रिया की मदद से पैदा हुए बच्चों के फेफड़ों में तरल पदार्थ भर जाता है।

संक्रमण

समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों के फेफड़ों में संक्रमण होने की आशंका बढ़ जाती है। अक्सर रेस्पेरेट्री सिंटयल वायरस (आरएसवी) के कारण ऐसा होता है।

दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग के

लक्षण

दीर्घकालिक (क्रोनिक) फेफड़ों की बीमारी वाले बच्चों में जन्म के तीन दिन बाद ही लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इसका पहला लक्षण सांस लेने में परेशानी होना होता है। इसके अलावा शिशुओं में दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग के लक्षण निम्न प्रकार के भी हो सकते हैं।

- गुरगुराहट या तेजी से सांस लेना।
- नाक लाल हो जाना।
- सांस लेने के लिए गर्दन, छाती, और पेट की मांसपेशियों का प्रयोग करना। यह ऐसा लगता है जैसे कि बच्चा पसलियों के बीच या नीचे सांस ले रहा हो।
- जोर जोर से सांस लेना, या सांस लेने में एक अजीब सी तेज ध्वनि करना।
- खाने-पीने के दौरान जल्दी थक जाना।
- धब्बे या मुंहसे वाली त्वचा, खासतौर पर होंठ, जीभ पर व नाखून आदि पर।
- बच्चों में किसी भी प्रकार के दीर्घकालिक फेफड़ों के रोग के लक्षण दिखाई देने पर देरी नहीं करनी चाहिए और तत्काल डॉक्टर से मिलना चाहिए। इस रोग में किसी प्रकार की देरी बच्चे के लिए घातक हो सकती है।

निमोनिया के लिए भारतीय वैज्ञानिक ने खोजा नया इलाज

फे फेफड़े के संक्रमण एवं निमोनिया के रोगी अपनी इस बीमारी को हल्के में न लें, क्योंकि लापरवाही मरीज के लिए घातक हो सकती है। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के चिकित्सा विज्ञान संस्थान के टीवी एण्ड चेस्ट डिपार्टमेंट ने फेफड़े के संक्रमण एवं निमोनिया से ग्रस्त मरीजों के लिए अब बेहतर एवं सटीक इलाज विकसित किया है।

यह बेहद सकारात्मक परिणाम सुप्रसिद्ध चेस्ट रोग विशेषज्ञ एवं विभाग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. डाक्टर एस. के. अग्रवाल के निर्देशन में उनके छात्र डॉ. अरविन्द कुमार मिश्र द्वारा दो साल किये गये शोध के बाद सामने आये हैं। इससे फेफड़े के संक्रमण एवं निमोनिया से होने वाली मृत्यु दर में कमी लायी जा सकती है।

प्रो. अग्रवाल ने कहा कि इस विधि में खून में प्रो कैल्सिसटोनिन (पीसीटी) की मात्रा नापी जाती है। अगर वह कम पायी गयी तो फेफड़े का संक्रमण एवं निमोनिया को साधारण दवाओं से



ठीक किया जा सकता है, अगर इसकी मात्रा बढी हुई पायी गयी तो तुरन्त आईसीयू में भर्ती किया जाता है।

प्रो. अग्रवाल का कहना है कि "सीरम" प्रो. कैल्सिसटोनिन जांच कराने से रोग का बेहतर आकलन करके सटीक इलाज शुरू किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि सामान्य लोगों के खून

में "सीरम" की मात्रा 0.1 जीरो प्वाइंट एक, नैनो ग्राम 1 एमएल से भी कम होती है। इसके बढ़ने से समस्या शुरू होती है।

प्रो. अग्रवाल ने कहा कि खून की पीसीटी जांच से अब तक 80 से ज्यादा गंभीर मरीजों को पिछले दो साल में ठीक किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि निमोनिया की बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है, लेकिन गंभीर निमोनिया होने पर 50 प्रतिशत से ज्यादा रोगी मर जाते हैं। उन्होंने कहा कि फेफड़े के गंभीर संक्रमण एवं निमोनिया से ग्रस्त रोगियों को समय पर उचित इलाज करके बचाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि 65 वर्ष से ज्यादा उम्र वालों को अगर यह बीमारी हो जाती है, तो बचाना मुश्किल होता है।

उन्होंने कहा कि पीसीटी की मात्रा 5 नैनो ग्राम होने पर मरीज को बचाना मुश्किल हो जाता है। उन्होंने कहा कि शोध के दौरान 160 मरीजों को चिह्नित किया गया था, जिन्हें फेफड़े का संक्रमण एवं निमोनिया था।



डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ. प्रसूति,
स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन
Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089
Email. : patidarmanjulata@gmail.com
website. : www.drmanjupatidar.in



उपलब्ध सुविधाएँ :-

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह (Postnatal Counselling) • हिस्टेरोस्कोपी (Hysteroscopy)
- प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह (Pre - Conceptional Counselling) • I.U.I • स्तन की गठान व समस्याएँ (Breast Disease)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History) • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
- बांझपन उपचार एवं सलाह • दुरबीन द्वारा (लेप्रोस्कोपिक) • दुरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- बच्चेदानी व अंडाशय के कैंसर का इलाज एवं सलाह • श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छलों का इलाज • अनियमित रक्त स्राव का इलाज

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें
Mob. : 91 99262-90100

रविवार - अवकाश

मेडीकेयर ऑस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर
4/5, ओल्ड पलासिया, रविन्द्र नगर, इन्दौर (म.प्र.)
समय : दोपहर 11 से 1

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा, कनाड़िया रोड़, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8)

लगाती हैं कॉन्टैक्ट लेंस, तो आई मेकअप में रखें ध्यान



अ गर आप कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करती हैं, तो आंखों के मेकअप के समय आपको कुछ सावधानियां बरतनी पड़ती हैं। खूबसूरत आंखें आपकी पूरी पर्सनैलिटी की खूबसूरती बढ़ाती हैं। कई बार आंखों के मेकअप में की गई गलती के कारण आपको आंखों के इंफेक्शन और कई परेशानियों का खतरा रहता है। इसलिए कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करने वाली लड़कियों को आंखों का मेकअप करते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सफाई का रखें ध्यान

कॉन्टैक्ट लेंस लगाते समय हाथों को अच्छी तरह साफ करके साफ कपड़े या तौलिए से पोछ लें। इसे छूते समय आपके हाथ साफ और सूखे होने चाहिए। इसके बाद आंखों पर लेंस लगाने से पहले लेंस को साल्यूशन से जरूर साफ कर लें। इसी तरह लेंस का निकालने के बाद भी उसे अच्छी तरह से साफ करने के बाद ही डिब्बों में रखें। इससे आप आंखों में होने वाले संक्रमण से बच सकते हैं।

सही मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल

बाजार में बिकने वाले ज्यादातर मेकअप प्रोडक्ट्स सामान्य आंखों के लिए बनाए जाते हैं। अगर आप कॉन्टैक्ट लेंस लगाती हैं, तो आपकी आंखें ज्यादा संवेदनशील होती हैं। इसलिए आपको अपनी आंखों के लिए मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल ध्यान से करना चाहिए। आपके लिए

हाइपोएलर्जिक मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बेहतर रहता है क्योंकि इन प्रोडक्ट्स से एलर्जी का खतरा कम रहता है।

लेंस लगाने के बाद करें मेकअप

आंखों का मेकअप करने से पहले आप अपने कॉन्टैक्ट लेंस को सावधानी और सफाई के साथ लगा लें। इसके बाद प्राइमर लगाएं क्योंकि इससे शैडोज और लाइनर ठीक रहते हैं। ध्यान दें कि आप पाउडर के बजाय क्रीम शैडोज का इस्तेमाल करें, ताकि ये आपकी आंखों में न जाएं। यह भी ध्यान दें कि क्रीम शैडोज आंखों में ज्यादा जलन पैदा करते हैं इसलिए सावधानी से इसे लगाएं और बेहतर होगा कि वाटर बेस्ड क्रीम शैडोज चुनें।

आईलाइनर

कॉन्टैक्ट लेंस लगाने वालों को जेल या क्रीम लाइनर्स के बजाय पेंसिल लाइनर्स का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि इसके लिए लेड वाली पेंसिल का इस्तेमाल न करें क्योंकि लेड के कण

आंखों के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

मस्कारा

फाइबर मस्कारा या लैश एक्सटेंडिंग मस्कारा के प्रयोग से बचें। इसके अलावा कॉन्टैक्ट लेंस लगाने वालों को वाटर प्रूफ मस्कारा लगाने से भी बचना चाहिए। आइलैश डार्ई का इस्तेमाल करते समय भी सावधानी बरतें क्योंकि ये आंखों के इंफेक्शन और कई दूसरी परेशानियों का कारण बन सकता है।

बरतें सावधानी

अगर किसी भी मेकअप प्रोडक्ट से आपकी आंखों में जलन या परेशानी होती है, तो तुरंत आंखों को पानी से धोएं और जल्द से जल्द डॉक्टर से संपर्क करें। आजकल मार्केट में ऐसे प्रोडक्ट आ गए हैं, जो कॉन्टैक्ट लेंस लगाने वालों के लिए स्पेशली बनाए जाते हैं। इसलिए ऐसे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल आपके लिए बेहतर होगा।





सीने में जलन और दर्द है तो हो सकता है खतरनाक रोग प्लूरिसी

प्लूरिसी फेफड़ों से संबंधित रोग है। हमारे फेफड़ों की सुरक्षा के लिए उन पर पतली झिल्ली का दोहरा खोल चढ़ा होता है। इन झिल्लियों को प्लूरा कहते हैं। इसकी एक तह फेफड़ों के बाहरी भाग पर चढ़ी रहती है और दूसरी तह पसलियों के भीतरी भाग पर। इन्हीं झिल्लियों में होने वाले संक्रमण को प्लूरिसी कहते हैं। इस संक्रमण के कारण झिल्लियों में सूजन आ जाती है। इन दोनों झिल्लियों के बीच द्रव की एक पतली पर्त होती है जो इन्हें चिकनाहट प्रदान करती है। इस रोग के कारण इन झिल्लियों में सूजन आ जाती है और ये अपेक्षाकृत मोटी हो जाती हैं। इस वजह से दोनों झिल्लियां आपस में टकराने लगती हैं। इस टकराहट के कारण झिल्लियों के बीच का द्रव एक जगह ठहरने लगता है और जमने लगता है। इसके कारण रोगी को छाती में तेज जलन और दर्द महसूस होता है जो कभी-कभी असहनीय हो सकता है।

क्या है रोग के लक्षण

चूंकि ये रोग फेफड़ों से संबंधित है इसलिए इस रोग के कारण मरीज को सांस लेने, छींकने और खांसने में बहुत परेशानी होती है। इस रोग का सबसे आम लक्षण सीने में तेज दर्द और जलन है, जिसके कारण छींकने और खांसने में तेज दर्द होता है। प्लूरिसी के कारण सांस लेने और छोड़ने

में भी तकलीफ होती है और दर्द महसूस होता है। इस रोग के कारण छाती भारी लगने लगती है और खांसने के दौरान मुंह से कुछ गंदे पदार्थ भी निकल सकते हैं। इसके अलावा बुखार आना, भूख न लगना और शरीर का वजन तेजी से कम होने लगना आदि प्लूरिसी के लक्षण हैं।

प्लूरिसी रोग के कारण

प्लूरिसी में तीन तरह से सूजन आ सकती है- शुष्क प्लूरिसी, नम प्लूरिसी और एम्पाइमा प्लूरिसी। फेफड़े में बैक्टीरियल इंफेक्शन या छाती की मांसपेशियों में वायरल संक्रमण शुष्क प्लूरिसी के कारण होता है। कई बार फेफड़ों की टीबी, फेफड़े का ट्यूमर जैसे रोग होने पर खून की सप्लाई रुक जाने से भी प्लूरा की तहों में सूजन आ जाती है। नम प्लूरिसी तब होती है जब प्लूरिसी में पानी भर जाता है। टीबी के कारण प्लूरा में पानी भर जाता है। इसके अलावा निमोनिया, ट्यूमर, कैंसर के कारण भी प्लूरा प्रभावित हो सकती है। पेट के अंदरूनी अंगों में सूजन होने पर भी ये तकलीफ हो सकती है। दिल, गुर्दे और जिगर में से किसी एक के ठीक से काम न करने पर भी प्लूरा में पानी भर सकता है। इसके अलावा एम्पाइमा होने पर प्लूरिसी में खून इकट्ठा हो जाता है। चोट से प्लूरा में खून एकत्र होने व संक्रमण हो सकता है।

सही समय पर इलाज जरूरी

प्लूरिसी रोग खतरनाक और जानलेवा होता है इसलिए इसका सही समय पर इलाज जरूरी है। सीने में तेज जलन, दर्द, चुभन आदि को बिल्कुल नजरअंदाज न करें। पेट के किसी भाग में कोई सूजन समझ आए या भूख न लगे और छाती भारी लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और उचित सलाह लें। छाती के एक्स-रे या अल्ट्रासाउंड में प्लूरा में पानी और मवाद के लक्षण दिख जाते हैं। अगर अल्ट्रासाउंड में प्लूरिसी रोग का पता चलता है तो इसका सही कारण जानने के लिए छाती के अंदर से सुई के माध्यम से नमूना निकालकर जांच की जाती है।

घरेलू इलाज

प्लूरिसी के लक्षणों को सामान्य समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। लेकिन इसके दर्द से तत्काल राहत के लिए कुछ घरेलू नुस्खों की मदद ली जा सकती है। दर्द से राहत के लिए गरम पानी से सिंकाई या इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड असरकारी है। अगर आप नियमित श्वास से जुड़े व्यायाम करते हैं तो प्लूरिसी होने का खतरा बहुत हद तक कम हो जाता है क्योंकि इससे फेफड़े को खुलने में मदद मिलती है।

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuralindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



4 अक्टूबर
आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी

के जन्मदिन के अवसर पर
सेहत एवं सूरत परिवार की ओर से

हार्दिक
शुभकामनाएं...

Happy
Birthday



आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी को सितंबर 2018 में प्रकाशित 'सेहत एवं सूरत' की वृद्धावस्था रोग विशेषांक तथा होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी से पीड़ित ठीक हुए मरीजों की डाक्यूमेंट्री प्रेषित करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

हर महिला को रोजाना खानी चाहिए ये 8 चीजें

म हिलाओं और पुरुषों में न सिर्फ शरीर की बनावट का अंतर होता है बल्कि उनकी शारीरिक जरूरतों में भी फर्क होता है. एक महिला के शरीर में समय-समय पर हार्मोन संबंधी कई बदलाव होते हैं. ऐसे में कुछ जरूरी पोषक तत्व होते हैं जो महिलाओं के शरीर के लिए जरूरी होते हैं. आइए जानते हैं क्या हैं वे पोषक तत्व-

कैल्शियम

ज्यादातर महिलाओं को कमजोरी की वजह से हड्डियों में दर्द की समस्या होती है. जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है परेशानी बढ़ती जाती है. इसलिए मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम बहुत जरूरी है. महिलाओं को अपनी डाइट में कैल्शियम शामिल करना चाहिए. दूध, पनीर, दही, छाछ आदि का सेवन करें.

आयरन

आपको बता दें कि आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है. आयरन से आपकी कोशिकाओं को ऑक्सीजन मिलता है और अगर ये न हो तो आप थकावट महसूस करती हैं. आयरन के लिए आपको अपने खाने में चिकन, पालक, बीन्स, सभी तरह की हरी सब्जियों को शामिल करना चाहिए.

विटामिन डी

आपको जानकर हैरानी होगी कि शरीर में विटामिन डी न होने पर आपके शरीर का कैल्शियम बेकार चला जाता है. विटामिन डी ही आपके शरीर में कैल्शियम एब्जॉर्ब करने में मदद करता है. विटामिन डी के लिए आपको अपनी डाइट में दूना और सॉलमन जैसी मछलियां और संतरे के जूस को शामिल करना चाहिए.

फोलिक एसिड

प्रेग्नेंट महिलाओं को फोलिक एसिड की बहुत ज्यादा जरूरत होती है. फोलिक एसिड की कमी के कारण न्यूरल ट्यूब को नुकसान पहुंचता है जिससे दिमाग पर असर पड़ता है. यह सबसे ज्यादा हरी पत्तेदार सब्जियों, जूस, बीन्स और काजू में पाया जाता है.

प्रोटीन

मजबूत हड्डियों और मसल्स के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है. इसके अलावा प्रोटीन जर्मस् को खत्म करने और आपके मेटाबॉलिज्म को भी कंट्रोल करने में मदद करता है. यह सबसे ज्यादा चिकन और लाल मांस, मछली, काजू और बादाम में पाए जाते हैं. स्टडी के मुताबिक एक महिला को



हर रोज करीब 45 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है.

फाइबर

फाइबर न सिर्फ आपके ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है, बल्कि आपके पाचन के लिए भी बेहद जरूरी होता है. इसकी वजह से पेट की कई बीमारियां नहीं होतीं. फाइबर को भरपूर मात्रा में लेने के लिए अपनी डाइट में फल, सब्जियां, साबुत अनाज, बाजरा, काजू और बादाम को शामिल करें.

विटामिन सी

क्या आप निखरी त्वचा चाहती हैं, तो इस बात का

ध्यान रखें कि आप भरपूर मात्रा में विटामिन सी लें. एक हफ्ते में कम से कम तीन बार संतरे का जूस पिएं. लाल मिर्च, फूलगोभी, सभी खट्टे फलों का सेवन करें.

ओमेगा-3 फैटी एसिड

दिल की बीमारी के रिस्क को कम करने के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड में मददगार साबित होता है. अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करें. इसके लिए आप सॉलमन, मैक्रेल, ट्यूना और हेरिंग, जैसी मछलियों को खा सकती हैं. इसके अलावा अखरोट, अलसी के बीजों का सेवन भी किया जा सकता है.



आयुष्मान भारत एक नयी क्रांति- मुख्यमंत्री श्री चौहान

मु ख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि आयुष्मान भारत योजना एक नयी क्रांति है। यह दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य सुरक्षा योजना है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने गरीबों के लिये यह अदभुत योजना बनाई है। योजना से प्रदेश के एक करोड़ 30 लाख परिवार लाभान्वित होंगे। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना आयुष्मान भारत - निरामयम मध्यप्रदेश के शुभारंभ समारोह को संबोधित किया। कार्यक्रम में केन्द्रीय पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री श्री नरेन्द्र सिंह तोमर और

केन्द्रीय सामाजिक न्याय मंत्री श्री थावरचंद गेहलोत भी उपस्थित थे।

श्री चौहान ने कहा कि चिकित्सा सुविधा प्राप्त करना नागरिकों का बुनियादी अधिकार है। संसाधनों पर सबका हक है। राज्य सरकार की संबल योजना दुनिया की सबसे बड़ी सामाजिक सुरक्षा योजना है। संबल योजना के हितग्राहियों को भी आयुष्मान भारत योजना से जोड़ा गया है। केन्द्र सरकार की गरीबों के कल्याण की योजनाओं का क्रियान्वयन मध्यप्रदेश में प्राथमिकता से किया जा रहा है।

कार्यक्रम में योजना के लाभार्थियों को प्रतीक स्वरूप योजना के कार्ड वितरित किये गये, योजना की वेबसाइट का शुभारंभ किया गया तथा योजना की दिशा-निर्देश पत्रिका का विमोचन किया गया। कार्यक्रम में प्रदेश के 51 जिला अस्पतालों की ई-हॉस्पिटल वेबसाइट का भी शुभारंभ किया गया। साथ ही, मध्यप्रदेश की एंटीबायोटिक नीति का विमोचन किया गया। प्रदेश के शासकीय अस्पतालों में हर दिन अलग-अलग रंग की चादर बिछाने की योजना का भी शुभारंभ किया गया।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

म नुष्य को जिंदा रहने के लिए श्वास की जरूरत होती है। जिंदा रहने की इस प्रक्रिया में हमारे फेफड़े हमारी सबसे अधिक सहायता करते हैं। फेफड़े शरीर को ऑक्सीजन प्रदान करते हैं तथा शरीर में बनने वाले कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालते हैं। इस वजह से हमें अपने फेफड़ों का खास ख्याल रखने की जरूरत है।

इतना ही नहीं, हमारे फेफड़े नाक द्वारा लिए जाने वाले श्वास को निर्मल करते हैं। फिर वह निर्मल ऑक्सीजन युक्त रक्त दिल तक पहुंचता है और दिल से शरीर के अन्य भागों की ओर खून का दौरा होता है। अगर हमारे फेफड़े अपना काम सही तरीके से ना करें तो दूषित वायु में मौजूद कीटाणु रक्त में प्रवेश कर हमारे दिल तक पहुंच सकते हैं। इससे हमारे दिल को नुकसान पहुंच सकता है।

आज-कल फैलती नई बीमारियां हमारे फेफड़ों पर भी आक्रमण कर सकती हैं। प्रदूषण से हमारे फेफड़ों को होने वाले नुकसान से बचाने के लिए नीचे दिए गए फूड्स पर एक नज़र डालें।

कैरोटीनॉयड से समृद्ध खाद्य पदार्थ

फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए कैरोटीनॉयड बहुत महत्वपूर्ण है। यह एंटीऑक्सीडेंट व्यक्ति को फेफड़ों के कैंसर के खतरे से बचाता है तथा अस्थमा के रोगियों को अस्थमा के दौरों से राहत दिलाता है। अपने फेफड़ों की कैरोटीनॉयड की जरूरत को पूरा करने के लिए गाजर, शकरकंद, टमाटर व हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।

ओमेगा -3 फैटी एसिड से संपन्न

खाद्य पदार्थ

ओमेगा -3 फैटी एसिड सामन, ट्यूना, ट्राउट जैसी मछलियों में एवं मेवों व अलसी में पाया जाता है। ओमेगा -3 फैटी एसिड केवल हमारे फेफड़ों के लिए ही नहीं बल्कि हमारे स्वास्थ्य के लिए भी बहुत लाभदायक है। इसके अलावा, ओमेगा -3 फैटी एसिड का सेवन दमे के रोगियों के स्वास्थ्य को सुधारता है। अतः अस्थमा के रोगियों को सांस की तकलीफ एवं घरघराहट के लक्षणों से निजात दिलाता है। इसलिए इसे फेफड़ों के सेहत के लिए सबसे अच्छा फूड माना जाता है।

3 पत्तेदार सब्जियां

एंटीऑक्सीडेंट से समृद्ध पत्तेदार सब्जियां फेफड़ों में मौजूद विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करती हैं। अपने फेफड़ों को साफ करने के लिए आपको अपने आहार में गोभी, ब्रोकली, एवं कोलहाबी को शामिल करने की जरूरत है। आप इनका सेवन सलाद के रूप में या सब्जी के रूप में कर सकते हैं।

4 फोलेट से युक्त खाद्य पदार्थ

हमारा शरीर फोलेट को फोलिक एसिड में तबदील करता है। फोलेट हमारे फेफड़ों से कैंसर पैदा करने वाले सत्वों को हटाता है एवं फेफड़ों के कैंसर से आपकी हिफाजत करता है। पालक, ब्रोकली, चुकंदर, शतावरी, मसूर की दाल एवं रूचिरा फोलेट से युक्त कुछ खाद्य पदार्थ हैं।

फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ फूड्स



विटामिन सी से संपन्न फल

फेफड़ों के लिए गुणकारी फूड की सूची में फल भी शामिल हैं। विटामिन सी से संपन्न फलों में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट सांस लेते वक्त शरीर के अन्य हिस्सों को ऑक्सीजन प्रदान करने में मदद करते हैं। संतरे, नींबू, टमाटर, कीवी, स्ट्रॉबेरी, अंगूर, अनानास व आम में विटामिन सी होता है। अपने फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए इन फलों की सहायता लें।

लहसुन

लहसुन में मौजूद एल्लिसिन नामक सत्व हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। लहसुन में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर व फेफड़ों से मुक्त कणों को दूर करने में मदद करते हैं। साथ ही, ये संक्रमण से लड़ते हैं व फेफड़ों की सूजन को घटाते हैं। लहसुन, दमे के रोगियों के लिए अपने भोजन में शामिल करने योग्य एक अच्छा खाद्य पदार्थ है।

बेरी

बेरी में आप ब्लूबेरी, रास्पबेरी व ब्लैकबेरी का सेवन कर सकते हैं। इन बेरियों में फ्लावोनॉयड, फेरोटीनॉयड व लुतिन, जीजातिन नामक के एंटीऑक्सिडेंट मौजूद होते हैं। ये एंटीऑक्सिडेंट आपको कैंसर से बचाने के लिए फेफड़ों में बसे कार्सिनोजन को हटाते हैं तथा फेफड़ों के संक्रमण का खात्मा करते हैं।

सेब

यह लाल रसीला फल आपको फेफड़ों के कैंसर की बीमारी से दूर रखता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व, फ्लावोनॉयड, एंटीऑक्सिडेंट व विटामिन आपके फेफड़ों की सेहत को सुधारते हैं। यह फल आपको रोग मुक्त रहने में मदद करता है।

अदरक

अदरक के लाभों को पाने के लिए आप इसका सेवन भोजन में या चाय के रूप में कर सकते हैं। इसमें उपस्थित प्रज्वलनरोधी गुण प्रदूषण से आपके फेफड़ों की रक्षा करते हैं। इस तरह, यह आपको प्रदूषण से होने वाली सांस की बीमारियों से बचाता है।

हल्दी

हल्दी में मौजूद कुरकुमिन नामक तत्व फेफड़ों के कैंसर का कारण बनने वाले सत्व को हटाता है। यह फेफड़ों की सूजन को घटाता है व अस्थमा के रोगियों को निजात दिलाता है।

अनार

एंटीऑक्सीडेंट से समृद्ध अनार फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों को हटाता है तथा शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट को प्राप्त करने का एक अच्छा तरीका है तथा इसके सेवन से कैंसर जैसी बीमारी आपसे दूरी बनाए रखेगी।

अंगूर

इस में सेहत के लिए जरूरी एंटीऑक्सीडेंट व फ्लावोनॉयड मौजूद होने के कारण यह फल आपको तंदरूस्त बनाए रखता है। विटामिन व खनिजों से धनवान होने के कारण यह फल आपको कई बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है।

मैग्नीशियम से संपन्न खाद्य पदार्थ

मैग्नीशियम, फेफड़ों की ऑक्सीजन को लेने की क्षमता को बढ़ाता है एवं उनकी दक्षता को बढ़ाता है। अतः अस्थमा व फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित मरीजों को अपने आहार में मैग्नीशियम की मात्रा को बढ़ाने की आवश्यकता है। इस जरूरत के लिए आपको फलिया, एवोकैडो, केले, मछली व सूखे मेवे खाने चाहिए।

पानी

पानी आपके फेफड़ों को हाइड्रेटेड रखता है तथा फेफड़ों सहित शरीर के सभी अंगों को लिए रक्त के परिसंचरण को बढ़ाता है। साथ ही, पानी शरीर में मौजूद गंध को बाहर निकालता है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही सबसे ज्यादा तकलीफ अस्थमा यानी दमा के मरीजों को होती है। यह सांस संबंधी रोगों में सबसे ज्यादा कष्टकारी होता है। वैसे यह एक यूनानी शब्द है, जिसका अर्थ 'जल्दी-जल्दी सांस लेना' या 'सांस के लिए जोर लगाना' है।

क्या होता है अस्थमा

यह एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें श्वसन मार्ग में किसी प्रकार की रुकावट जैसे सूजन, सिकुड़न या कफ आदि आ जाता है। रुकावट के कारण सांस लेने में और कफ बाहर निकालने में तकलीफ होने लगती है। इसमें सांस फूलने या सांस नहीं आने के दौरे पड़ते हैं, रोगी हवा को तरसता है।

किसको होता है : स्त्री, पुरुष, बच्चे किसी को भी हो सकता है।

प्रकार: अस्थमा दो प्रकार का होता है,

बाहरी

यह छोटे बच्चों को या किशोरावस्था में होता है। इसके मरीज को बचपन से ही अस्थमा की शिकायत रहती है, परिवार में किसी को अस्थमा रहता है यानि यह अनुवांशिक होता है। इस प्रकार के अस्थमा में अटैक रुक-रुक कर होता है और पेशेंट जल्दी संभल जाता है।

भीतरी

इस प्रकार का अस्थमा अधिकतर 35 से अधिक उम्र के लोगों को होता है। बचपन में किसी भी प्रकार के चर्मरोग की शिकायत नहीं रहती है, न ही परिवार में किसी को अस्थमा होता है। अटैक एकाएक और बहुत ही तेज होता है। किसी प्रकार के इन्फेक्शन या कसरत के बाद अटैक पड़ता है।

कारण

- ठंडी हवा या कोहरे से
- सांस की नली में वायरल इन्फेक्शन के कारण
- किसी दवा के कारण
- धूल, धुएं, पेंट या किसी प्रकार की गंध (अगबत्ती, परफ्यूम) के कारण
- तनाव के कारण
- किसी चीज की एलर्जी के कारण
- वातावरण के कारण
- गलत खान-पान के कारण

होम्योपैथिक: अस्थमा के लक्षण और इलाज



लक्षण

- सांस लेने में रोगी को कठिनाई होती है
- अधिकतर सूखी खांसी आती है
- तेज-तेज सांस चलती है
- कभी-कभी बलगम डोरी जैसा लम्बा खिंचता है
- मुंह से सांस के साथ सीटी जैसी आवाज आती है
- मुंह से सांस लेती पड़ती है
- जब दौरा पड़ता है तो रोगी लेट नहीं पाता
- छाती में जकड़न और दर्द होता है
- पेशेंट बहुत जल्दी थक जाता है, हांफने लगता है
- गले में बलगम चिपक जाता है, जिसे निकालने के लिए पेशेंट बार-बार खांसता है
- रात को ज्यादा तकलीफ होती है
- कमजोरी लगती है

कब बढ़ता है अस्थमा

- अधिकतर रात को या सुबह-सुबह
- व्यायाम के बाद

- बारिश या ठंड के मौसम में

- ठंडी हवा या कोहरे से

होम्योपैथिक मेडिसिन

अस्थमा के लिए होम्योपैथिक दवायें बहुत सारी हैं, जिनमें से कुछ के बारे में जानकारी दी जा रही है।
आर्सेनिक-एल्ब: इसके मरीज को रात को 12 बजे के बाद रोग बढ़ता है। बहुत ज्यादा बेचैनी और प्यास लगती है, दम घुटता है रोगी लेट नहीं पाता है, सीने में जलन होती है, सांस रुकती सी लगती है, कफ झागदार और कम मात्रा में निकलता है, हर समय मरने का डर लगता है।

इपिकाक : लगातार खांसी आती है, एकाएक तेज अटैक होता है। रोग के शुरू में बेचैनी और उल्टी जैसा लगता है, फेफड़ों से खून आने लगता है, नाक से खून आने लगता है, सीने में जकड़न लगती है।

ब्लेटा-ओरिएंटेलिस : दम घुटता है, सांस नहीं लेते बनती है, पस जैसा बलगम निकलता है, रोगी लेट नहीं पाता है, यह अस्थमा के अटैक को कम करता है, सांस की नालियों में सूजन रहती है।

सेनेगा : आवाज भारी हो जाती है। वृद्ध लोगों को होने वाला अस्थमा, खांसते समय पीठ में दर्द करता है। सीने में भारीपन लगता है। बलगम बहुत ज्यादा होता है। आवाज कभी-कभी बंद हो जाती है। सूखी खांसी आती है।

एसिड-सल्फ : वाहनों के धुएं, धूल आदि के कारण अस्थमा होता है। कफ के कारण गला चोक हो जाता है। गैस ज्यादा बनती है। सीने में जकड़न होती है।

कार्बो-वेज : वृद्ध लोगों का अस्थमा, फेफड़ों से खून आता है। बहुत ज्यादा डकारें आती हैं। सांस में सीटी सी बजती है। गले में खुजली होती है। आवाज फटी-फटी सी रहती है।

परहेज

अस्थमा के रोगी को ठंडी और खट्टी चीजों का परहेज रखना चाहिए।

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दौर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@rediffmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तन्वाखु गुठखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बद्बू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड, इन्दौर

कि सी घर में किलकारी की आवाज सबसे मधुर आवाज होती है और मां के लिए उसके बच्चे की आवाज किसी अमृत से कम नहीं। मां और शिशु के रिश्ते से अनमोल रिश्ता दुनिया में कोई और दूसरा नहीं है। यह रिश्ता तब और खास हो जाता है जब कोई महिला दूसरी बार मां बनती है। शिशु के जन्म लेने के बाद मां की जिम्मेदारियां बहुत बढ़ जाती हैं, मां को जितनी मुश्किलों का सामना 9 महीने के गर्भावस्था के दौरान करना होता है उससे कहीं ज्यादा मुश्किलें बच्चे के जन्म के बाद आती हैं। भले ही यह समय बहुत चुनौतियों भरा होता है लेकिन इस समय में कुछ चीजों का ध्यान रखना जरूरी होता है। अक्सर लोग यह कहते हैं कि पहले शिशु के जन्म के बाद अक्सर महिलाएं दूसरे बच्चे की देखभाल करने में लापरवाही बरत देती है। जिसका खामियाजा बच्चे को जिंदगी भर भुगतना पड़ता है। आज हम आपको दूसरे बच्चे की देखभाल करने की कुछ खास टिप्स बता रहे हैं। आइए जानते हैं क्या हैं ये।

इन बातों का ध्यान रखें

जन्म के 6 महीने बाद तक बच्चे के लिए पहला आहार मां का दूध होता है। मां का गाढ़ा पीला दूध यानी कोलेस्ट्रॉम बच्चे की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। चिकित्सक भी बच्चे को 6 महीने तक केवल मां का दूध पिलाने की सलाह देते हैं, 6 महीने के बाद आप बच्चे को अन्य आहार दे सकती हैं।

बच्चे की त्वचा बहुत नाजुक होती है, इसलिए नवजात शिशुओं को संक्रमण होने का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। इसलिए उन्हें छूने या गोद में उठाने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छे से साफ कीजिए या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। बाहरी व्यक्ति को बच्चा उठाने के लिए बिलकुल न दें।

यदि शिशु को कब्ज है तो एक कप गर्म पानी में ब्राउन शुगर डालकर शिशु को पिलाएं। इससे उसे काफी आराम मिलेगा।

बच्चों की मालिश करते वक़्त ध्यान रखना चाहिए। चिकित्सक के सलाह के अनुसार ही बच्चे को तेल लगाना चाहिए। मालिश हल्के हाथ से करना चाहिए। मालिश दोपहर के समय करना चाहिए, ताकि बच्चे को ठंड न लगे।

बच्चों के डायपर समय-समय पर बदलने चाहिए नहीं तो बच्चों को डायपर रैश हो सकता

दूसरे शिशु की देखभाल में न करें ये लापरवाही



है। डायपर का चुनाव करते वक़्त भी ध्यान रखना चाहिए, बच्चे को अच्छी गुणवत्ता का डायपर पहनायें।

इसके अलावा बच्चे की नियमित जांच करायें, चिकित्सक के निर्देशों के अनुसार ही उसका ख्याल रखें। नियमित टीकाकरण जरूर करायें।

बच्चे की त्वचा के साथ-साथ उसकी हड्डियां भी बहुत नाजुक होती हैं, शुरुआत के महीनों में

बच्चे की गर्दन स्थिर नहीं रहती है इसलिए बच्चे को गोद में लेते वक़्त या उसे कंधे से लगाते वक़्त उसके सिर और गर्दन को अपने हाथ का सहारा जरूर दीजिए।

जब बच्चा दूध पीता है तब वह सो जाता है, ऐसे में उसका पेट ठीक से नहीं भर पाता है। ऐसे में दूध पिलाते वक़्त उसके तलवों को अंगुली से गुदगुदाते रहें, ताकि वह भरपेट दूध पी सके।

FREE

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp/Call
9617770150

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

17 Centers in M.P.

सुविधाएँ

- 1.5 T एम.आर.आई
- 128 स्लाइस सीटी स्कैन
- ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी
- 3डी/4डी सोनोग्राफी
- कलर डॉप्लर
- डिजिटल एक्स-रे
- स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी
- डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी
- ओ.पी.जी.
- सी.बी.सी.टी.
- टी.एम.टी.
- होल्टर एंजामिनेशन
- ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी
- ई.एम.जी./एन.सी.वी.
- ई.ई.जी.
- ई.सी.जी.
- पी.एफ.टी.
- एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप
- प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

• इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर



अस्थमा

एक तरह की एलर्जी है

लगातार कई दिनों तक जुकाम, खांसी या सांस संबंधी रोग दमे के लक्षण तो नहीं माने जाते हैं, लेकिन अस्थमा के कुछ लक्षण हैं, जो इस तरह हैं - बिना धूम्रपान के सांस लेने में परेशानी, रात में सोते वक्त खांसी आना, सांस लेने में समस्या होना, अक्सर छाती में जकड़न की समस्या, व्यायाम या सीढ़ियां चढ़ते समय सांस फूलना या खांसी आना, अधिक ठंड या गर्मी होने पर सांस लेने में समस्या, आदि अस्थमा के लक्षण हो सकते हैं। इन दोनों में संबंध विशेषज्ञों की मानें तो अस्थमा भी एक तरह की एलर्जी है। जब एलर्जी वाली चीजों के संपर्क में आने पर ही इसका अटैक होता है तो उसे एलर्जिक अस्थमा कहते हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी
संचालक
एडवांस होम्यो
हेल्थ सेंटर
इंदौर



कई पदार्थ जैसे परागकण, धूल, पशुओं की मृत त्वचा एलर्जी को बढ़ावा दे सकते हैं। कुछ लोगों में फूड एलर्जी से भी अस्थमा अटैक हो जाता है। शरीर प्रतिक्रिया तब देता है, जब हमारा इम्यून सिस्टम किसी हानिरहित पदार्थ जैसे खाने की चीजों, दवाइयों, रसायनों या परागकण को आक्रमणकारी समझ लेता है। शरीर को इस बाहरी पदार्थ से बचाने के लिए एंटीबॉडीज उन पर हमला करती हैं। इस दौरान हमारे इम्यून सिस्टम से जो रसायन निकलते हैं, उनके कारण एलर्जी के लक्षण नजर आते हैं। ये लक्षण हैं- नाक बंद

हो जाना, नाक बहना, आंखों में खुजली होना या त्वचा पर रैशोज पड़ जाना।

कुछ लोगों में यह प्रतिक्रिया फेफड़ों और श्वास मार्ग को भी प्रभावित करती है। एलर्जिक अस्थमा को अनुवांशिक बीमारी भी माना जाता है। अगर आपको एलर्जिक अस्थमा नहीं है, सिर्फ एलर्जी है तो अस्थमा होने का खतरा 40 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। एलर्जी करने वाले पदार्थों के अलावा कई अन्य चीजें जैसे एक्सरसाइज, संक्रमण, ठंडी हवाएं या मानसिक तनाव अस्थमा को बढ़ाने का भी काम करती हैं। इस रोग के लिए पर्यावरण प्रदूषण और अनुवांशिक कारण प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं। तापमान में अचानक बदलाव होने या फिर मौसम बदलने पर अस्थमा अटैक की आशंका बढ़ जाती है। जिन्हें धूल, धुआं, पालतू जानवरों और किसी दवाई से एलर्जी हो उन्हें इस मौसम का ध्यान रखना चाहिए।

होम्योपैथी की कुछ दिन नियमित दवा लेने से यह रोग जड़ से चला जाता है, चूंकि होम्योपैथी भी एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है, इसलिये इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता है। इंदौर में ही नहीं अपितु पूरे भारत वर्ष में अपनी होम्योपैथी का लोहा मनवा चुके डॉ. ए.के. द्विवेदी की 50 मिलिसिमल पावर की होम्योपैथी दवा से ठीक हुए कुछ मरीजों की कहानी उनकी जुवान

मैं बख्तावरराम नगर, इंदौर निवासी **विमला गोयल** हूं। मेरी उम्र 72 साल है। 5 वर्षों से अस्थमा की बीमारी से जूझ रही थी। पिछले तीन वर्षों से मैं एलोपैथी दवा ले रही थी, मुझे कोई खास आराम नहीं था। एक दिन मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में पढ़ा एवं उन्हें दिखाने के लिए गईं। उन्होंने मेरे कुछ टेस्ट करवाए एवं होम्योपैथी दवा दी। उनके 6 माह के इलाज के बाद मेरी श्वास की परेशानी पूरी तरह ठीक हो गई। मुझे अब चलने फिरने में किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती है एवं दम भी नहीं फूलता।



मैं **निर्मला चौकसे** मुझे 6 वर्ष पहले बहुत सीवियर अस्थमा हो गया था। ख्यात डॉक्टर को दिखाने पर उनका कहना था कि मेरे लॉस मात्र 30 प्रतिशत ही काम कर रहे हैं और मेरा जीवन मात्र 2 से 3 वर्ष का ही है और एलोपैथी दवाई के साथ-साथ स्टेराइड देना भी आरंभ कर दिया था। मैं दिन भर सोती रहती थी एवं चक्कर आते रहते थे। परेशान होकर हमने अन्य डॉक्टर से सलाह ली तो उन्होंने एलोपैथी दवाई बंद करने को कहा एवं होम्योपैथी के डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी से इलाज की सलाह दी। डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी ने मेरा इलाज प्रारंभ कर दिया एवं कुछ ही दिनों में मुझे बहुत अच्छा लगने लगा एवं मेरा पाम भी छूट गया, डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी से ठीक होकर मैंने कैलाश मानसरोवर एवं चारधाम की यात्रा भी की। कुछ दिनों के होम्योपैथी इलाज के बाद आज मेरी दवा भी बंद है एवं मैं पूरी तरह स्वस्थ हूं।



मैं **किशनलाल परदेशीपुरा**, इंदौर में निवास करता हूं, मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे 30 सालों से अस्थमा की शिकायत थी, मैंने एलोपैथी एवं आयुर्वेदिक जैसे कई इलाज करवाए, किन्तु मुझे इसका स्थाई समाधान नहीं मिला। जब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में अखबार में पढ़ा तो मैं उनसे मिला उन्होंने मेरा एक्सरे करवाया पश्चात मेरा होम्योपैथी इलाज शुरु किया। मुझे काफी आराम है। अप्रैल 2014 से मेरा इलाज आरंभ हुआ था। मुझे 95 प्रतिशत आराम है, किन्तु जब तक मेरा पूरा इलाज नहीं हो जाता मैं होम्योपैथी इलाज जारी रखूंगा। आरंभ में और मेरा परिवार मेरी अस्थमा की बीमारी से काफी परेशान था, जिसके चलते मुझे बार बार अस्पताल ले जाना पड़ता था।



मैं **देवेन्द्र नगर**, इंदौर निवासी **संजीव शर्मा** हूं। 10-12 वर्षों से अस्थमा से पीड़ित हूं। इंदौर के बड़े नामी डॉक्टरों से भी इलाज करवाया एवं मैं खुद फार्मासिस्ट हूं इसलिए किन डॉक्टरों से संपर्क करना है, क्या-क्या इनवेस्टीगेशन होना है, पूरे हुए हैं, लेकिन इसके बावजूद लगातार एलोपैथी लेने के बाद भी अस्थमा से संबंधित परेशानी लगातार बनी रहती थी। इन दवाओं को लेते हुए भी मैं प्रति वर्ष हॉस्पिटल में एडमिट होता था, जिसके बाद काफी लम्बा ट्रीटमेंट चलने के बाद ही मैं ठीक होता था। मैंने यूट्यूब पर डॉ. ए.के.

द्विवेदीजी का एक वीडियो देखा, वैसे मैं दूसरे होम्योपैथी डॉक्टरों से पहले इलाज करवा चुका था, किन्तु कोई खास परिणाम नहीं मिले थे, इसलिए मुझे होम्योपैथी पर ज्यादा भरोसा नहीं था। फिर भी मैंने एक चांस लेने का मन बनाया एवं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से मिला, उन्होंने मुझे भरोसा दिया कि मेरा अस्थमा 1 से 2 वर्ष में ठीक हो जाएगा। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवाई लेते हुए मात्र 5 माह हुए थे कि मुझे ऐसा लगने लगा कि मैं अस्थमा से पूरी तरह ठीक हो चुका हूं। मैं होम्योपैथी दवाई समय पर लेता हूं, किन्तु मुझे जो रिजल्ट मिले हैं वो

आश्चर्यजनक थे, जिसके लिए मैं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी एवं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर का शुक्रगुजार हूं। लोगों में भ्रंति है कि होम्योपैथी का इलाज लम्बे समय चलता है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवाई से मुझे सिर्फ अस्थमा में ही नहीं, बल्कि मेरी पेट संबंधित तथा त्वचा संबंधित बीमारियों में 2 से 3 दिनों में आराम मिला है। पहले मुझे सर्दी, खासी एवं बुखार में एलोपैथी से 10 से 15 दिनों में आराम मिलता था, किन्तु डॉ. द्विवेदीजी की दवाई से 4 दिनों में ठीक

हो गया था। ये सभी अविश्वनीय परिणाम हैं। मैं होम्योपैथी के जनक हैनीमेन जी के साथ - साथ डॉ. ए.के. द्विवेदीजी एवं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर का धन्यवाद करता हूं, जिनके कारण आज मैं पुनः अपनी सामान्य जिंदगी जी रहा हूं।



भारत के आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी की शुभकामना एवं कर कमलों द्वारा उद्घाटित...
एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर आपकी सेवा में तत्पर...



प्राकृतिक चिकित्सा,
योग एवं आयुर्वेद से

दर्द निवारण केन्द्र



दर्द से मुक्ति के लिए
क्या आपको हानिकारक
दवाएं लेनी होती हैं ?



सभी प्रकार के दर्द के
समाधान हेतु दर्द निवारण
केन्द्र में अवश्य पधारें

- घुटनों का दर्द
- सर्वाङ्गल स्पांडिलाइटिस
- जोड़ों का दर्द (अर्थराइटिस)
- कमर दर्द (लम्बर स्पांडिलाइटिस)
- पैरों में सूजन ● साइटिका
- वेरीकोज वेन ● नसों में सूजन
- सिर दर्द (माईग्रेन) ● शारीरिक जकड़न
- अंगुलियों का दर्द (Writer's Cramps)
- महिलाओं को आंटा गूथने में परेशानी
- फ्रोजन शोल्डर

“
बिना दवा के
घुटनों के दर्द
से मुक्ति
”

मैं तारा पाटीदार धार जिले की निवासी हूँ। मैं पिछले 2 वर्षों से घुटनों के दर्द से परेशान थी। सभी प्रकार के इलाज से परेशान होकर मैंने एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल में इलाज करवाया। मैंने अपना संपूर्ण इलाज हॉस्पिटल में रुककर लिया, यहां कोई दवा नहीं दी जाती है, पूरा इलाज प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा किया जाता है। प्रातः की योग क्लास में नियमित रूप से आसन एवं प्राणायाम करने मेरा इम्यूनिटी सिस्टम भी मजबूत हो गया है। यहां पर दिये जाने वाले भोजन डॉक्टर की सलाह से ही दिया जाता है। मुझे होने वाले घुटनों के दर्द में काफी राहत है।

“
पुरानी बीमारी
से 10 दिनों
में राहत
”

मैं श्रवण कुमार राजपूत ग्राम भागवा, जिला बाड़मेर (राजस्थान) का रहना हूँ। मुझे पेशाब आ रही है ऐसा महसूस नहीं होता था, मुझे कैथेटर द्वारा पेशाब होती थी। मेरा आसान, प्राणायाम एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल में इलाज किया गया। अब मुझे पेशाब आ रही है ऐसा महसूस होने लगा है एवं वर्षों की परेशानी से राहत मिली है।



कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com