

■ सेबोरिक डर्मेटाइटिस क्या है? ■ बदलती जीवनशैली कैसे रहें स्वस्थ

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

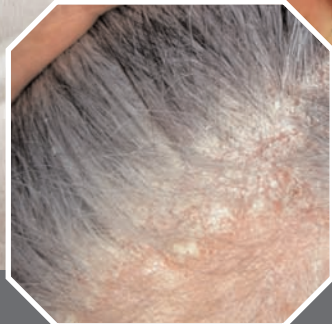
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभत एवं सुरत

अगस्त 2022 | वर्ष-11 | अंक-09

मूल्य
₹40

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



डर्मेटाइटिस जटिल त्वचा रोग



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

सेहतमंद मध्यप्रदेश के लिए सरकार का अचूक कदम

लोगों का स्वस्थ और निरोगी होना आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश की कुंजी है। राज्य सरकार ने प्रदेश के आखिरी पायदान पर बैठे व्यक्ति तक के स्वास्थ्य की चिंता की है। प्रधानमंत्री की जनआरोग्य योजना में प्रदेश में 95 प्रतिशत परिवारों को 2 करोड़ 66 लाख आयुष्मान कार्ड जारी किए गए हैं, जो पात्र जनसंख्या का 56.6 प्रतिशत है। यह सिलसिला रुका नहीं है बल्कि हर पात्र को आयुष्मान योजना की परिधि में लाने और उसकी पहुँच में स्वास्थ्य की प्रत्येक सुविधा पहुँचाने का काम लगातार जारी है।

प्रदेश में एम्बुलेंस सेवा को और सुदृढ़ करने हेतु 1002 संजीवनी 108-एम्बुलेंस वाहन तथा 1150 जननी एक्सप्रेस वाहनों का संचालन

प्रदेश को ऑक्सीजन में आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से 34 जिला चिकित्सालयों में 6 किलोलीटर की क्षमता वाले लिक्विड मेडिकल ऑक्सीजन के टैंक स्थापित



प्रदेश में पात्र 1.09 करोड़ परिवारों में कम से कम एक सदस्य के पास अब आयुष्मान कार्ड

राज्य के 13 लाख 56 हजार से अधिक लोगों को किसी न किसी तरह की चिकित्सा का लाभ

हैल्थ एंड वेलनेस सेंटर:

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व उप स्वास्थ्य केन्द्रों को चरणबद्ध तरीके से ऐसे सेंटरों में बदलने का काम जारी। अब तक 7115 सेंटर कार्यरत हैल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में उपलब्ध सुविधाएँ

- टेली मेडिसिन की सुविधा
 - असंचारी रोग की जांच की सुविधा
 - योग और स्वास्थ्य संवर्धन
 - निःशुल्क जांच और दवा
 - 12 प्रकार की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा
- कम्युनिटी हैल्थ ऑफिसर: सामुदायिक स्वास्थ्य में प्रमाणपत्र कोर्स कराकर कम्युनिटी हैल्थ ऑफिसर (सीएचओ) तैयार, जो समुदाय के स्वास्थ्य की देखरेख करेंगे

निःशुल्क पैथॉलाजी जांच योजना

योजना के अंतर्गत उप स्वास्थ्य केन्द्रों से लेकर जिला चिकित्सालयों तक में निःशुल्क पैथॉलाजी जांच की सुविधा

संहत एवं सुरत

अगस्त 2022 | वर्ष-11 | अंक-09

प्रेरणास्रोत

पं. रमशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



12

गर्भावस्था के
दौरान एक्जिमा



14

गर्भावस्था के
दौरान
एक्जिमा के
घरेलू उपचार



16

प्राइवेट पार्ट में है
खुजली की समस्या



18

घरेलू नुस्खों से
मिनटों में दूर
होगी खुजली
और सूजन



30

सौंधी मिट्टी से पाएं
दमकती त्वचा



33

वजन बढ़ाने
का तरीका



38

जानलेवा हो
सकता है फंगल
इन्फेक्शन

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

सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के

अनवरत

8 वर्ष



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



- प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) में 5 लाख 5 हजार से अधिक पात्र हितग्राहियों को मिला घर। मध्यप्रदेश, देश में दूसरे स्थान पर।
- प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि में 83 लाख 78 हजार किसानों के खातों में 13 हजार 400 करोड़ रुपये से अधिक की राशि अंतरित।
- प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना अंतर्गत अब तक 79 लाख 84 हजार महिलाओं के लिए गैस कनेक्शन।
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना में 28 लाख 99 हजार गर्भवती माताओं को 1261 करोड़ रुपये से अधिक की राशि मजदूरी क्षतिपूर्ति के रूप में। योजना के क्रियान्वयन में मध्यप्रदेश, देश में प्रथम स्थान पर।
- स्वच्छ भारत मिशन 2021 में प्रदेश के इन्दौर, भोपाल, उज्जैन, देवास, नर्मदापुरम, बड़वाह और पचमदी केन्द्र उत्कृष्ट शहर। 27 शहरों को स्टार रेटिंग।
- अमृत मिशन के अंतर्गत अब तक 6 हजार 894 करोड़ रुपये से अधिक लागत की 162 परियोजनाएँ स्वीकृत।
- जल जीवन मिशन के अंतर्गत 50 लाख से अधिक परिवारों को घर-घर नल से जल उपलब्ध।
- प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के अंतर्गत 5 लाख 18 हजार से अधिक हितग्राहियों को 563 करोड़ रुपये से अधिक का व्याज मुक्त ऋण वितरित। योजना के क्रियान्वयन में मध्यप्रदेश देशभर में प्रथम।
- आयुष्मान भारत पीएम जनआरोग्य मिशन के अंतर्गत अब तक 7 लाख 72 हजार पात्र हितग्राहियों का निःशुल्क उपचार। 2 करोड़ 70 लाख से अधिक आयुष्मान कार्ड जनरेट कर मध्यप्रदेश, देश में प्रथम।
- प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के अंतर्गत प्रदेश के 1 करोड़ 89 लाख से अधिक हितग्राहियों को 96 हजार 500 करोड़ रुपये से अधिक की ऋण राशि स्वीकृत।
- आयुष्मान भारत हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर प्रदेश में 9 हजार 100 से अधिक हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर के माध्यम से गरीबों को निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श, जाँच एवं दवा वितरण।
- वन नेशन, वन राशन कार्ड कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य एवं राज्य से बाहर 87.69 लाख परिवारों ने पोर्टेबिलिटी के माध्यम से राशन प्राप्त करने का लाभ उठाया।
- पोषण अभियान के प्रभावी क्रियान्वयन के फलस्वरूप प्रदेश के 6 लाख 47 हजार बच्चों को कुपोषण से मुक्त कराया गया।
- आंगनवाड़ियों में जन-सहभागिता से बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए "एडॉप्ट एन आंगनवाड़ी" अभियान। जनता के सहयोग से करोड़ों रुपये की सामग्री प्राप्त।
- प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत 5 करोड़ 44 लाख लोगों को निःशुल्क राशन।



मोदी जी के कुशल नेतृत्व में तेजी से आगे बढ़ता मध्यप्रदेश

धन्यवाद मोदी जी

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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

प्रोफेसर,

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

व्यक्तित्व का दर्पण है हमारी त्वचा

दमकते-चमकते चेहरे, साफ स्वच्छ स्निग्ध त्वचा हर किसी को अपनी और आकर्षित करती है। चेहरे पर आती चमक ये दर्शाती है कि व्यक्ति कितना स्वस्थ और खुश है, मन की सुंदरता, शांति और सकारात्मकता को हमारी त्वचा ही बाह्य रूप से प्रतिबिम्बित करती है परन्तु जब कोई संक्रमण या बीमारी की वजह से हमारी त्वचा खराब हो जाती है तब हमारा आत्मविश्वास कम होने लगता है, हम त्वचा रोग से ग्रसित हिस्से को छुपाने लगते हैं किन्तु ये समाधान नहीं है जब भी ऐसी किसी समस्या से हम गुजरे तो हमें इसका चिकित्सीय सलाह एवं उपचार लेना चाहिए ताकि हमारा आत्मसंबल बना रहे। मैं चुकि एक होम्योपैथिक चिकित्सक भी हूँ तो मेरी यही सलाह है की त्वचा रोगों में होम्योपैथी बहुत ही होलिस्टिक एप्रोच से रोगों का समूल निवारण करती है और त्वचा अपने मूल स्वरूप को पा लेती है आप पुनः अपनी स्वस्थ त्वचा पा सकते हैं।
आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की हार्दिक कामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



डर्मेटाइटिस एक त्वचा रोग है, जिससे त्वचा की ऊपरी सतह में सूजन व लालिमा हो जाती है। इसके कई अलग-अलग प्रकार हैं, जिनके अंदरूनी कारण भी अलग-अलग हो सकते हैं। इलाज की मदद से डर्मेटाइटिस के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

3 डर्मेटाइटिस का मतलब होता है त्वचा की सूजन और हिन्दी में इसे जिल्द की सूजन के नाम से भी जाना जाता है। यह आमतौर पर त्वचा में लालिमा, सूजन व खुजली के रूप में विकसित होती है। डर्मेटाइटिस एक्जिमा से अलग होता है। सभी एक्जिमा डर्मेटाइटिस के प्रकार होते हैं, लेकिन सभी डर्मेटाइटिस एक्जिमा नहीं होते हैं। डर्मा शब्द का मतलब त्वचा होता है और इसलिए डर्मेटाइटिस त्वचा पर होने वाली सूजन या लाल चकत्तों को संदर्भित करता है। डर्मेटाइटिस से होने वाली सूजन, लालिमा व चकत्ते सामान्य या गंभीर हो सकते हैं, जो पूरी तरह से उसके कारण पर निर्भर करते हैं। डर्मेटाइटिस से शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है और न ही यह संक्रमण की तरह फैलती है। साथ ही डर्मेटाइटिस का त्वचा की स्वच्छता से कोई संबंध नहीं होता है। यदि डर्मेटाइटिस का इलाज समय रहते किया जाए तो इससे लक्षणों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

डर्मेटाइटिस के प्रकार

डर्मेटाइटिस अनेक प्रकार का होता है, जिनमें प्रमुख रूप से निम्न को शामिल किया जा सकता है -

इरिटेड कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस - यह आमतौर पर उत्तेजक रसायनों से होता है, जैसे डिटर्जेंट, साबुन और परफ्यूम आदि।

एलर्जिक डर्मेटाइटिस - जब आपको किसी पदार्थ से एलर्जी हो और आपकी त्वचा उसके संपर्क में आने पर आपको डर्मेटाइटिस हो जाए तो इस स्थिति को एलर्जिक डर्मेटाइटिस कहा जाता है। कुछ मामलों में यह स्थिति प्रतिरक्षा प्रणाली संबंधी समस्याओं से भी जुड़ी हो सकती है।

एटोपिक डर्मेटाइटिस - यह आमतौर पर छोटे बच्चों में देखी जाती है, जिसमें त्वचा में रूखापन, खुजली व जलन हो सकती है। अधिकतर बच्चों को यह रोग उनके जीवन के पहले वर्ष ही हो जाता है, जबकि अन्य को 1 से 5 साल के बीच यह बीमारी होती है। हालांकि, जीवनशैली में कुछ बदलावों के कारण वयस्कों में भी एटोपिक डर्मेटाइटिस देखा जा सकता है।
सेबोरेहिक डर्मेटाइटिस - यह डैंड्रफ का एक गंभीर प्रकार है, जिसमें खोपड़ी, सीने व पीठ पर पपड़ीदार चकत्ते बनने लगते हैं।

डर्मेटाइटिस

जटिल त्वचा रोग



न्युमुलर डर्मेटाइटिस - इसमें विशेष रूप से त्वचा के उन हिस्सों में सफेद व लाल रंग के गोल चकत्ते बनने लगते हैं। कई बार इन चकत्तों पर पपड़ी भी आ जाती है और खुजली होती है।
आईडी इर्रेशन - डर्मेटाइटिस का यह प्रकार आमतौर पर सूजन व लालिमा संबंधित किसी अन्य समस्या के कारण विकसित होता है।

पोम्फोलिक्स - इससे अधिकतर मामलों में हाथ व पैर प्रभावित होते हैं, जिन पर लाल रंग के फफोले व छाले बनने लगते हैं।

लाइकेन सिंप्लेक्स कोर्निकस - यह आमतौर पर त्वचा संबंधी किसी दीर्घकालिक समस्याओं के कारण विकसित होता है, जिसमें त्वचा के प्रभावित हिस्से की मोटाई बढ़ने लगती है।

डर्मेटाइटिस के लक्षण

डर्मेटाइटिस से होने वाले लक्षण कुछ इस प्रकार हैं -

- लालिमा
- सूजन
- खुजली
- जलन
- दर्द

वहीं गंभीर मामलों में डर्मेटाइटिस के दौरान त्वचा पर फफोले, घाव से द्रव स्राव होना और अन्य कई लक्षण हो सकते हैं।

डर्मेटाइटिस के कारण

डर्मेटाइटिस प्रमुख रूप से निम्न कारणों से होता है -

- एलर्जी
- अनुवांशिक स्थितियां
- परिवार में पहले किसी को यह रोग होना
- स्वास्थ्य या त्वचा संबंधी अन्य कोई समस्या होना

वहीं डर्मेटाइटिस कई बार त्वचा संबंधी किसी अंदरूनी विकार या फिर किसी रसायन के संपर्क में आने के कारण भी हो सकता है।

डर्मेटाइटिस के जोखिम कारक

डर्मेटाइटिस के जोखिम कारक उसके प्रकार के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं जैसे -

- एटोपिक डर्मेटाइटिस
- महिलाएं
- परिवार में पहले किसी को रोग होना
- एलर्जी की समस्याएं होना
- कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस
- रसायनों के संपर्क में आना

डर्मेटाइटिस का निदान

डर्मेटाइटिस एक त्वचा रोग है इसलिए इस स्थिति का निदान डर्मेटोलॉजिस्ट द्वारा किया जाता है। निदान के दौरान डॉक्टर मरीज से पूछते हैं कि उनके लक्षण कैसे और कब विकसित होते हैं। यदि डॉक्टर यह पता लगा लेते हैं कि डर्मेटाइटिस एलर्जी के कारण हुआ है, तो एलर्जन की जांच की जाती है। एलर्जिक पदार्थों का पता लगाने के लिए स्किन पैच टेस्ट भी किए जा सकते हैं। निदान की पुष्टि करने के लिए कई बार रिपीटेड ओपन एप्लीकेशन टेस्ट भी किया जा सकता है।

डर्मेटाइटिस की जटिलताएं

डर्मेटाइटिस से आमतौर पर स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या नहीं होती है, लेकिन इससे निम्न जटिलताएं देखी जा सकती हैं -

- आत्म विश्वास कम होना
- शर्मिंदा महसूस करना
- मानसिक तनाव महसूस करना
- खुजली के कारण बार-बार खुजाने से त्वचा में खरोंच आना

डर्मेटाइटिस का होम्योपैथी इलाज

डर्मेटाइटिस का इलाज प्रमुख रूप से रोग के प्रकार व कारणों पर निर्भर करता है। वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथी चिकित्सा डर्मेटाइटिस पर काफी कारगर है। लोगों में यह भ्रान्ति है कि होम्योपैथी चिकित्सा कराने पर पहले त्वचा रोग बढ़ता है फिर ठीक होता है जबकि अनुभव यह बताते हैं कि होम्योपैथी इलाज से बिना बढ़े ही सभी प्रकार के त्वचा रोग पूरी तरह से ठीक भी हो जाते हैं और त्वचा का रूखापन (ड्राइनेस) भी पूरी तरह ठीक हो जाता है। होम्योपैथी की 50 मिलीसिमिल पोटेंसी की दवाइयां लक्षणों के आधार पर मरीज को देने से शीघ्र परिणाम मिलते हैं।

डर्मेटाइटिस की रोकथाम

त्वचा को हर समय नमी युक्त रखना डर्मेटाइटिस से बचने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है। इसके अलावा शक्तिशाली डिटर्जेंट और साबुन आदि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और उनका इस्तेमाल करके हाथों को गुनगुने पानी में धो लेना चाहिए। यदि त्वचा पर कोई चकत्ता हो जाता है, तो उसकी तुरंत डॉक्टर से जांच करवा लेनी चाहिए ऐसे में स्थिति को गंभीर होने से रोका जा सकता है। हालांकि, डर्मेटाइटिस के कुछ प्रकार क्रोनिक होते हैं और उन्हें सिर्फ दवाओं की मदद से ही नियंत्रित किया जा सकता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



एटॉपिक डर्मेटाइटिस के लक्षण, कारण और इलाज

ड स्फेक्शन, सही ढंग से स्किन का ध्यान न रखने पर स्किन से जुड़ी कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। स्किन से जुड़ी सबसे कॉमन एक्जिमा की समस्या एटॉपिक डर्मेटाइटिस है, इस समस्या में आपकी स्किन लाल और खुजलीदार हो जाती है। यह समस्या शिशुओं में सबसे ज्यादा होता है। यह एक तरह की एक्जिमा की समस्या है जो काफी लंबे समय तक बनी रह सकती है। यह समस्या अस्थमा या 'हे फीवर' के कारण भी हो सकती है। इस समस्या का कोई भी सटीक इलाज अभी तक नहीं मिल पाया है लेकिन अगर आप सही ढंग से अपनी स्किन का ध्यान रखते हैं तो इस समस्या से बचाव किया जा सकता है। स्किन पर कठोर साबुन का इस्तेमाल न करने, नियमित रूप से स्किन को मॉइस्चराइज करने और सही लाइफस्टाइल को अपनाकर आप इस समस्या से बचाव कर सकते हैं। आइये विस्तार से जानते हैं एटॉपिक डर्मेटाइटिस के लक्षण, कारण और इलाज के बारे में।

एटॉपिक डर्मेटाइटिस के लक्षण

एटॉपिक डर्मेटाइटिस की समस्या सबसे ज्यादा बच्चों में देखने को मिलती है। इस समस्या में स्किन पर खुजली और सूजन हो सकती है इसके अलावा स्किन लाल हो जाती है। एटॉपिक डर्मेटाइटिस के लक्षण हर मरीज में अलग-अलग हो सकते हैं। स्किन पर लाल रंग के चकत्ते और खुजली होना इसका सबसे बड़ा लक्षण माना जाता है। इस समस्या में दिखने वाले प्रमुख लक्षण इस प्रकार से हैं।

- स्किन पर लाल चकत्ते।
- स्किन का शुष्क होना।
- खुजली (रात के समय में सबसे ज्यादा)।
- स्किन रैशेज।
- स्किन से लिक्विड निकलना।

एटॉपिक डर्मेटाइटिस के कारण

एटॉपिक डर्मेटाइटिस की समस्या हर व्यक्ति में अलग-अलग कारणों से हो सकती है। इस समस्या में आपकी स्किन से जुड़ी कई परेशानियां होती हैं। सबसे ज्यादा यह समस्या एलर्जी के कारण होती है। एटॉपिक डर्मेटाइटिस कुछ लोगों में आनुवंशिक कारणों से भी हो सकती है। अगर आपकी स्किन हेल्दी है तो यह आपको बैक्टीरिया, एलर्जी आदि से बचाने का काम करती है। लेकिन कुछ लोगों को आनुवंशिक कारणों से यह समस्या हो जाती है जिसके कारण उनकी स्किन खराब हो जाती है। खाने-पीने से जुड़ी एलर्जी के कारण भी कुछ बच्चों में यह समस्या देखने को मिलती है। आनुवंशिक कारणों के अलावा एटॉपिक डर्मेटाइटिस की समस्या के प्रमुख कारण इस



प्रकार से हैं।

- मौसम में बदलाव के कारण।
- अत्यधिक पसीना निकलने के कारण।
- डिटर्जेंट और केमिकल्स का इस्तेमाल।
- स्किन का शुष्क होना।
- कपड़ों से एलर्जी के कारण।
- तनाव और अवसाद के कारण।

एटॉपिक डर्मेटाइटिस का इलाज और बचाव

एटॉपिक डर्मेटाइटिस की समस्या की जांच करने के लिए डॉक्टर किसी विशेष परीक्षण का इस्तेमाल नहीं करते हैं। इस समस्या में डॉक्टर स्किन का बारीकी से अध्ययन कर स्थिति की पहचान करते हैं। इस समस्या के लक्षण दिखने पर आपको त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या मरीज को काफी लंबे समय तक परेशान कर सकती है। समय पर इसका लक्षण पहचानकर डॉक्टर की सलाह के आधार पर इलाज लेना इस समस्या में फायदेमंद

माना जाता है। मरीज की स्थिति के आधार पर डॉक्टर उन्हें क्रीम आदि के इस्तेमाल की सलाह देते हैं। इसके अलावा इस समस्या से बचाव के लिए कठोर साबुन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। एलर्जी के लक्षणों को पहचान कर आप इस समस्या को ट्रिगर करने वाले कारकों के बारे में जान सकते हैं।

टॉपिक एक्जिमा जीवन के प्रारंभिक दिनों में, आम तौर पर 2 महीने से 18 महीने के बीच की आयु के शिशुओं, में उभरता है। शिशुओं में, एटॉपिक एक्जिमा मुख्यतः चेहरे, गर्दन, कान और धड़ को प्रभावित करता है। यह पैरों के शीर्ष या कोहनियों के आगे भी दिखाई देता है। बड़े बच्चों, किशोरों और वयस्कों में एटॉपिक एक्जिमा, आमतौर पर कोहनी के अंदर वाले मोड़ की शिकन, इसके साथ साथ घुटने, टखने या कलाई के जोड़ों, हाथों, और ऊपरी पलकों में भी उत्पन्न हो सकता है। एक्जिमा के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क जरूर करना चाहिए।

सेबोरिक डर्मेटाइटिस क्या है?

से बोरिक डर्मेटाइटिस एक ऐसी स्किन कंडीशन है जो स्कैल्प को प्रभावित करती है। इसके कारण स्कैल्प पर पपड़ीदार पैच रेडनेस और जिदी डैंड्रफ हो जाता है। सेबोरिक डर्मेटाइटिस शरीर के ऑइली हिस्सों को प्रभावित करती है जैसे कि चेहरा, नाक के किनारे, कान, पलकें, भौहें और छाती।

इलाज के बिना भी यह ठीक हो सकता है। कई बार पूरी तरह से इससे छुटकारा पाने के लिए बार-बार इलाज कराना पड़ता है। क्योंकि यह वापस आ जाता है। एक माइल्ड सोप या शैंपू की मदद से रोजाना साफ-सफाई का ध्यान रखकर ऑयलीनेस और डेड स्किन को बनने से रोका जा सकता है।

सेबोरिक डर्मेटाइटिस को डैंड्रफ, सेबोरिक एक्जिमा और सेबोरिक सोरायसिस भी कहा जाता है। शिशुओं में इस स्थिति को क्रैडल कैप कहते हैं, जिसके कारण स्कैल्प पर पपड़ीदार पैच बन जाता है।

सेबोरिक डर्मेटाइटिस के लक्षण क्या हैं?

- आपकी खोपड़ी, बाल, भौं, दाढ़ी या मूछ पर डैंड्रफ
- परतदार त्वचा या स्कैल्प, चेहरे, नाक, भौं, कान, पलकें, छाती, बगल, कमर का हिस्सा या स्तनों के नीचे की तरफ परतदार सफेद या पीली-पपड़ी से ढंकी त्वचा
- रेड स्किन
- खुजली
- यदि आप तनाव में हैं, तो संकेत और गंभीर हो सकते हैं, और वे ठंड, ड्राय मौसम में बढ़ जाते हैं।

ऊपर बताए गए लक्षणों के अतिरिक्त कुछ अन्य लक्षण भी हो सकते हैं। यदि आपको इनमें से कोई लक्षण नजर आए तो कृपया अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

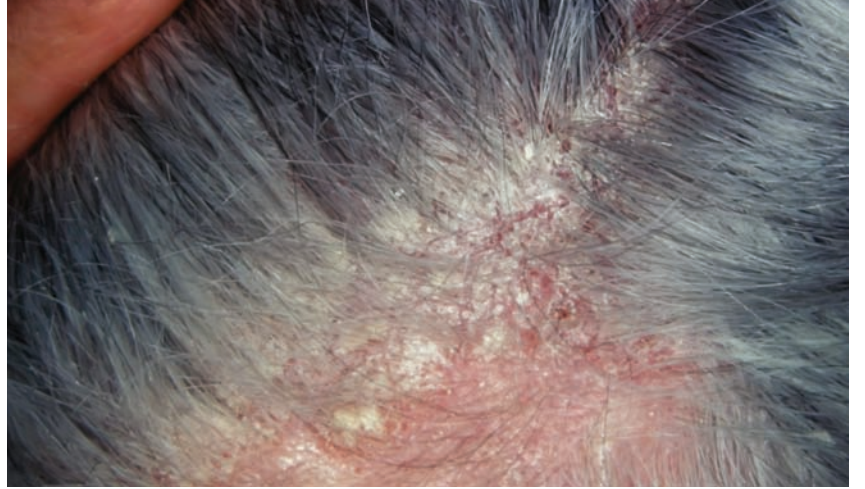
सेबोरिक डर्मेटाइटिस होने का खतरा कब बढ़ सकता है ?

सेबोरिक डर्मेटाइटिस के कई रिस्क फैक्टर हैं, जैसे-

- न्यूरोलॉजिक और मनोरोग संबंधी स्थिति, जैसे पार्किंसंस रोग और डिप्रेशन
- इम्यूनोटी वीक होना जो कि ऑर्गन ट्रांसप्लांट, एच आई वी / एड्स, और कैंसर पीड़ित में देखा जा सकता है।
- हार्ट अटैक जैसी किसी बीमारी की रिकवरी के बाद।
- दवाओं के कारण।

निदान और उपचार

प्रदान की गई जानकारी किसी भी चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। अधिक जानकारी के लिए हमेशा अपने चिकित्सक से परामर्श करें।



कैसे सेबोरिक डर्मेटाइटिस का निदान किया जाता है?

डॉक्टर आपकी स्किन को देख कर ही सेबोरिक डर्मेटाइटिस का पता लगा सकता है। इसके लिए वह आपकी स्किन के ऊपर की डेड स्किन को कुरेद कर यह देखेगा कि आपके लक्षण सेबोरिक डर्मेटाइटिस के हैं या नहीं-इस डिस्ऑर्डर में सर में डैंड्रफ, रेड स्किन और पैचेस नजर आते हैं।

एटोपिक डर्मेटाइटिस (एक्जिमा)- इसमें खुजली, स्किन पर रफनेस खासकर कोहनी, घुटने के नीचे और गर्दन के पीछे। यह बार-बार वापस भी आता है।

टीनिया वेर्सिकलर- यह रैशेस ट्रंक पर दिखाई देते हैं लेकिन आमतौर पर सेबोरिक डर्मेटाइटिस पैच की तरह लाल नहीं होता है। यह आमतौर पर चेहरे पर होता है। इसमें ज्यादा खुरदरापन भी नहीं होता।

सेबोरिक डर्मेटाइटिस का इलाज कैसे किया जाता है ?

कभी-कभी सेबोरिक डर्मेटाइटिस खुद ही ठीक हो जाता है तो कभी-कभी लंबे समय तक परेशान करता है। यह बार - बार आता जाता है लेकिन, इसे त्वचा की अच्छी देखभाल के साथ कंट्रोल किया जा सकता है।

जिनके स्कैल्प पर सेबोरिक डर्मेटाइटिस है वो एंटी डैंड्रफ शैम्पू का इस्तेमाल कर सकते हैं। जिनमें यह इंग्रीडिएंट शामिल होने चाहिए-

- कोल तार
- कीटोकोनाजोल
- सेलिसीक्लिक एसिड
- सेलेनियम सल्फाइड
- जिंक पाइरिथियोन

जिन बच्चों में क्रैडल कैप की समस्या हो उनके स्कैल्प को शैम्पू और गर्म पानी से हर दिन धोएं लेकिन, अगर ठीक न हो तो किसी डॉक्टर को दिखाएं जो आपको मेडिकेटेड शैम्पू देगा। बच्चे के स्कैल्प को ज्यादा रगड़े नहीं नहीं तो छिल

सकता है। इसे धीरे-धीरे बेबी ब्रश से साफ करें। अगर चेहरे और स्किन पर हो तो इंफेक्टेड एरिया की नियमित साफ-सफाई करें। सनलाइट इंफेक्शन को बढ़ने से रोकती है। इसलिए बाहर भी निकले लेकिन, सनस्क्रीम का उपयोग करना न भूलें।

अन्य उपचारों में शामिल हैं-

- एंटीफंगल प्रोडक्ट
- कॉर्टिकोस्टेरॉइड लोशन
- मेडिकेटेड शैम्पू
- सल्फर प्रोडक्ट

अच्छे परिणाम के लिए ट्रीटमेंट के साथ लाइफस्टाइल में बदलाव भी जरूरी है।

यदि आप शैम्पू के अलावा कोई ट्रीटमेंट ले रहे हैं तो अपने डॉक्टर से मिलते रहिए। ज्यादा इस्तेमाल से साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं।

यदि सेबोरिक डर्मेटाइटिस ठीक नहीं होता है और दर्द के साथ रेडनेस और सूजन आ जाएं या इंफेक्टेड एरिया में पस पड़ जाए तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।

जीवनशैली में बदलाव और घरेलू उपचार

निम्नलिखित बदलाव और घरेलू उपचार इस बीमारी से निपटने में मदद कर सकते हैं-

अपने सिर को नियमित रूप से धोएं अगर रेगुलर शैम्पू से आराम न मिले तो एंटी डैंड्रफ शैम्पू का इस्तेमाल करें। इन्हें इनके एक्टिव इंग्रीडिएंट के आधार पर क्लासीफाइड किया जाता है-

- सेलेनियम सल्फाइड (सेल्सुन ब्लू)
- कीटोकोनाजोल (निजोरल ए-डी)
- टार (न्यूट्रोगेना टी / जेल, डीएचएस टार)
- सैलिसिलिक एसिड (न्यूट्रोगेना टी / सैल)

किसी प्रोडक्ट का उपयोग तब तक करें जब तक कि लक्षण कम न होने लगें, और फिर आवश्यकतानुसार सप्ताह में एक से तीन बार इसका उपयोग करें। शैम्पू जिसमें टार होता है, वह हल्के रंग के बालों को बेरंग कर सकता है।

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस त्वचा संबंधित समस्या है। इसमें त्वचा पर लालपन के साथ-साथ खुजली और रैशेज हो जाते हैं। ये खुजली घातक तो नहीं होती है, लेकिन मरीज को काफी परेशान करती है। इसके होने का मुख्य कारण किसी चीज से एलर्जी का होना है। एलर्जी के लिए साबुन, कॉस्मेटिक्स, खूशबू, ज्वैलरी और पौधों से आदि शामिल हो सकते हैं। कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस का इलाज आसानी से किया जा सकता है। लेकिन, इसके इलाज के लिए ये जानना बेहद जरूरी होता है कि एलर्जी किस चीज से हुई है। अगर आप एलर्जी पैदा करने वाले वस्तु से दूरी बना लेंगे तो खुजली और रैशेज दो या चार हफ्ते में ठीक हो जाएंगे।

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस होना बेहद सामान्य बात है। इसलिए ज्यादा जानकारी के लिए आप अपने डॉक्टर से बात कर लें। अगर आपको स्किन में खुजली की समस्या हो, तो उसे हल्के में बिल्कुल न लें। भले ही ये बीमारी सामान्य है लेकिन बिना डॉक्टर को दिखाएँ बीमारी का इलाज न कराएँ।

लक्षण

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस की समस्या होने पर त्वचा पर साफ असर देखने को मिलता है। स्किन में छोटे-छोटे लाल रंग के दानों के साथ ही खुजली की समस्या भी हो सकती है। कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस के सामान्य लक्षण हैं-

- त्वचा पर रैशेज का लालपन
- खुजली होना
- सूखी और फटी त्वचा
- दाने निकलना
- सूजन या जलन होना

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस शरीर के उसी भाग पर होता है जो अंग खुला रहता है। आसान शब्दों में कहा जा सकता है कि कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस शरीर के उस हिस्से पर होता है जो एलर्जी पैदा करने वाले वस्तु के कॉन्टेक्ट में आता है। उदाहरण के लिए आप बिच्छू पौधा यानी कि पॉइजन आईवी के संपर्क में आ जाते हैं तो आपके त्वचा पर रैशेज हो सकते हैं।

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस तीन प्रकार

- एलर्जिक कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस
- इर्रिटेंट कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस
- फोटो कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस

एलर्जिक कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस

एलर्जिक कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस किसी चीज से एलर्जी के कारण होता है। इसमें हमारा शरीर जलन पैदा करने वाले केमिकल छोड़ने लगता है। जिससे त्वचा पर खुजली होती है। एलर्जिक कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस में निम्न चीजों से एलर्जी हो सकती है-

- सोने या निकल की ज्वैलरी से
- लैटेक्स के बने दस्तानों से
- परफ्यूम या कॉस्मेटिक के केमिकल से



• पॉइजन आईवी या पॉइजन ओक से इर्रिटेंट कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस

इर्रिटेंट कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस होने के कई कारण हैं। ज्यादातर मामलों में ये तब होता है, जब आप किसी जहरीली यानी कि टॉक्सिक मटेरियल के संपर्क में आने से होता है। जैसे -

- बैट्री की एसिड
- ब्लीच
- क्लीनर
- केरोसिन
- डिटर्जेंट
- पेपर स्प्रे

जब त्वचा केमिकल के संपर्क में आती है तो इर्रिटेंट कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस होता है।

फोटो कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस

फोटो कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस बहुत दुर्लभ है। फोटो कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस सूरज की रोशनी में आने के कारण होता है। जिसके चलते खुजली और त्वचा पर लालपन होता है।

जोखिम

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस होने का जोखिम निम्न क्षेत्रों में काम करने वाले लोगों में ज्यादा है-

- डेंटल या हेल्थ केयर क्षेत्र में काम करने वाले लोग
- मेटल वर्कर
- निर्माण क्षेत्र में काम करने वाले लोग
- कॉस्मेटिकोलॉजिस्ट और हेयरड्रेसर
- ऑटो मेकैनिक्स
- स्वीमर या स्कूबा डाइवर
- क्लीनर
- किसानों को
- कुक्स यानी कि बावर्ची को

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस का इलाज

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस पर अगर घरेलू इलाज काम नहीं करता है तो डॉक्टर दवाएं देते हैं - स्टेरॉइड क्रीम या मलहम जो कि रैशेज वाले

स्थान पर दिन में दो बार लगाने से आराम होता है।

इसके अलावा खाने के लिए दवाएं भी दी जाती हैं। जैसे- ओरल कॉर्टिकोस्टेरोइड जो जलन को कम करता है। एंटीहिस्टामिंस जो खुजली से राहत दिलाता है। इसके अलावा एंटीबायोटिक्स जो बैक्टीरियल इंफेक्शन को दूर करता है।

जीवनशैली में बदलाव और घरेलू

उपचार

जीवनशैली में बदलाव या घरेलू उपचार क्या हैं, जो मुझे कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस को ठीक करने में मदद कर सकते हैं?

कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस या त्वचा संबंधी बीमारी को ठीक करने के लिए अपने जीवनशैली में बदलाव के साथ-साथ आप निम्न घरेलू उपायों को अपना सकते हैं -

- हमेशा उस एलर्जन वस्तु से बचना चाहिए, जिससे एलर्जी होती है। उन प्रोडक्ट की लिस्ट बना लें, जिससे आपको कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस जैसी एलर्जी हो सकती है।
- एंटी-इच क्रीम यानी कि खुजली को रोकने वाला मलहम लगाने से भी खुजली दूर हो सकती है। वहीं, आप स्टेरॉइड का मलहम भी खुजली रोकने के लिए लगा सकते हैं। इसके अलावा कैलामाइन लोशन का उपयोग भी कर सकते हैं।
- रैशेज पर बर्फ से सिकाई करने से भी रैशेज से आराम मिलता है।
- आप एंटी-इच दवाएं भी खा सकते हैं। जैसे- ओरल कॉर्टिकोस्टेरोइड, एंटीहिस्टामिंस, एंटीबायोटिक्स, ड्राईफेनहाइड्रामिन जैसी दवाएं कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस से राहत पहुंचाती है।
- नाखून से खुजली कत्तई न करें। इससे रैशेज और ज्यादा फैलेंगे। कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस होने पर अपने नाखून काट लें।
- नहाते समय पानी में बेकिंग सोडा या ओटमिल बेस्ड बाथ प्रोडक्ट मिला कर नहाएँ।
- अपने हाथों को कोई भी काम करने का बाद अच्छी तरह साबुन से धुल लें। इसके बाद मॉस्चराइजर लगा लें।



पेरिअनल डर्मेटाइटिस

पेरिअनल डर्मेटाइटिस एक चिकित्सा स्थिति है जो गुदा के आसपास की त्वचा में जलन का वर्णन करती है। सामान्य लक्षणों में लालिमा, दर्द, खुजली और सूजन शामिल हो सकते हैं। अधिक गंभीर मामलों में घाव या छाले हो सकते हैं। हालत आमतौर पर एक अड़चन के साथ संपर्क के कारण होता है, और अक्सर एक सामयिक मरहम के साथ इलाज किया जा सकता है।

शिशुओं को विशेष रूप से पेरिअनल जिल्द की सूजन के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। यह तब होता है जब गीले या गंदे डायपर तुरंत नहीं बदले जाते हैं या जब डायपर-परिवर्तन के दौरान बच्चे की त्वचा ठीक से साफ नहीं होती है। इस मामले में, स्थिति को आमतौर पर डायपर दाने के रूप में जाना जाता है। हालत को रोकने और इसका इलाज करने में मदद करने के लिए ओवर-द-काउंटर मलहम और क्रीम दोनों उपलब्ध हैं।

जबकि शिशु सबसे आम पीड़ित हैं, किसी भी उम्र के लोग पेरिअनल डर्मेटाइटिस का अनुभव कर सकते हैं। जिन लोगों को देखने वाला कोई नहीं होता और वे खुद की देखभाल करने में भी असमर्थ होते हैं वे अक्सर वयस्क डायपर पहनते

हैं, और उन्हीं मुद्दों का अनुभव करते हैं जो कि शिशुओं को डायपर करते हैं। उचित देखभाल प्राप्त होने पर भी स्थिति विकसित हो सकती है, बस प्राकृतिक गर्मी और शरीर के उस क्षेत्र में मौजूद नमी से, खासकर अगर व्यक्ति पसीना या अंडरक्लोथिंग नहीं पहनता है जो पर्याप्त वेंटिलेशन की अनुमति देता है। एथलीट अक्सर विशेष जाधिया पहनते हैं और निवारक उपचार का उपयोग करते हैं ताकि स्थिति विकसित न हो।

पेरिअनल डर्मेटाइटिस के सभी उदाहरण डायपर और अंडरक्लाइंग से संबंधित नहीं हैं। यह साबुन, स्नान के तेल, टॉयलेट पेपर, या यहां तक कि कपड़े धोने के डिटर्जेंट से एलर्जी की प्रतिक्रिया के कारण हो सकता है। यह पाचन तंत्र के अपच में उत्पन्न होने वाली एक माध्यमिक स्थिति के रूप में भी विकसित हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप दस्त हो सकता है या किसी व्यक्ति के अपशिष्ट में क्षारीयता के उच्च स्तर के परिणामस्वरूप हो सकता है। यह गर्भवती महिलाओं और बवासीर या सूजन आंत्र रोग से पीड़ित महिलाओं में भी एक आम स्थिति है।

जो लोग बैठने में बहुत समय बिताते हैं, विशेष रूप से ऐसी चीज पर जो चलते हैं, वे भी इस

स्थिति से ग्रस्त हैं। इसमें साइकिल सवार, मोटर साइकिल सवार और वे जो नियमित रूप से घोड़ों की सवारी करते हैं। कुछ व्यवसायों में काम करने वाले लोग, विशेष रूप से लंबी दौड़ के ट्रेकिंग, अक्सर लगातार पेरिअनल डर्मेटाइटिस का अनुभव करते हैं। हालत के कई रूप हैं। पेरिअनल स्ट्रेप्टोकोकल डर्मेटाइटिस समूह-ए स्ट्रेप के कारण होता है, स्ट्रेप्टोकोकस वायरस का एक प्रकार जो स्ट्रेप गले का कारण बनता है। पेरिअनल एटोपिक डर्मेटाइटिस एक्जिमा है जो गुदा क्षेत्र में प्रस्तुत करता है। पेरिअनल कैंडिडल डर्मेटाइटिस एक खमीर संक्रमण है जो गुदा क्षेत्र को प्रभावित करता है।

पेरिअनल डर्मेटाइटिस के इलाज और रोकथाम के लिए कई ओवर-द-काउंटर उपचार उपलब्ध हैं। एक लगातार या गंभीर मामले में डॉक्टर की यात्रा और एक डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता हो सकती है। हालत से पीड़ित व्यक्तियों को यह याद रखना चाहिए, जबकि डॉक्टर के साथ चर्चा करना असुविधाजनक हो सकता है, यह एक चिकित्सा स्थिति है जिसे उपचार की आवश्यकता होती है और अनुपचारित होने पर गंभीर हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा

गर्भावस्था में कई बार छोटी-मोटी शारीरिक परेशानियों से दो-चार होना ही पड़ता है। इनमें से कुछ समस्याएं गर्भावस्था में स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरतने के कारण हो सकती हैं। एक्जिमा होना भी इसी में शामिल है। एक्जिमा त्वचा से जुड़ी एक समस्या है, जिसके बारे में आप इस लेख में विस्तार से पढ़ सकेंगे। साथ ही गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा होने के कारण और इसके इलाज की जानकारी भी आप इस लेख में पढ़ेंगे। गर्भावस्था में एक्जिमा से होने वाला शिशु प्रभावित होता है या नहीं, जानने के लिए लेख के अंत तक बने रहें हमारे साथ।

ए क्जिमा एक तरह का त्वचा संबंधी चर्म रोग है। इसे डर्माइटिस यानी त्वचा की सूजन भी कहा जाता है। इसकी समस्या होने पर त्वचा में रूखापन व सूजन के साथ ही खुजली की समस्या हो सकती है। आमतौर पर एक्जिमा का असर चेहरे, कोहनी के अंदर, घुटनों के पीछे, हाथों व पैरों पर होता है। इसमें त्वचा पर लाल चकत्ते जैसे निशान दिखाई देते हैं, जो किसी खरोंच के निशान जैसे हो सकते हैं। यह समस्या लंबे समय तक बनी रह सकती है। अगर उचित समय पर इलाज न किया जाए, तो यह स्थिति बिगड़ भी सकती है।

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा होने का खतरा किसे अधिक होता है?

अगर किसी महिला को पहले कभी एक्जिमा की समस्या रही हो, तो प्रेगनेंसी के दौरान उसे फिर से एक्जिमा होने का खतरा हो सकता है। इसकी पुष्टि एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की साइट पर जारी आंकड़ों से की जा सकती है। इस रिसर्च पेपर में बताया गया है कि गर्भधारण करने के बाद शुरूआती दो तिमाही में एक्जिमा होने का खतरा अधिक हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा होने के कारण

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा होने के कारण कई हो सकते हैं, जिनके बारे में आप यहां पढ़ सकते हैं-

- **सूजन से** - शरीर में सूजन के कारण त्वचा की बाहरी परत को नुकसान हो सकता है, जो एक्जिमा का कारण बन सकता है।
- **जीन में परिवर्तन से** - जीन में परिवर्तन होने से भी एक्जिमा होने का खतरा बढ़ सकता है।
- **त्वचा की नमी कम होने से** - त्वचा की नमी कम होने से त्वचा पर संक्रमण होने का जोखिम बढ़ सकता है।
- **मौसम बदलने से** - तापमान बढ़ने से त्वचा रूखी हो सकती है। इसलिए, मौसम में बदलाव होने से भी एक्जिमा का जोखिम हो सकता है।
- **त्वचा में जलन** - गंदे कपड़े, साबुन या अन्य केमिकल युक्त वस्तुओं का इस्तेमाल करने से त्वचा में

जलन हो सकती है, जो एक्जिमा का कारण बन सकता है।

- **एलर्जी होने से** - पशुओं, धूल या कई तरह के खाद्य पदार्थों से भी एलर्जी हो सकती है, जो एक्जिमा का कारण बन सकते हैं।
- **कमजोर इम्युनिटी** - गर्भावस्था में अक्सर महिलाओं की इम्युनिटी प्रभावित हो सकती है, जिससे सूजन जैसी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है। यही वजह है कि गर्भावस्था के दौरान कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता भी एक्जिमा का कारण हो सकता है।
- **आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारक** - इन दो कारकों के चलते भी एक्जिमा की समस्या हो सकती है।





व्या गर्भावस्था में एक्जिमा से बच्चे पर कोई प्रभाव पड़ता है?

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा आमतौर पर मां या बच्चे के लिए खतरनाक नहीं होता है। दरअसल, एक्जिमा की समस्या गर्भ में पल रहे शिशु तक नहीं पहुंच सकती है, इसलिए एक्जिमा सीधे तौर पर बच्चे को प्रभावित नहीं कर सकता है। हां, अगर मां को लंबे समय तक एक्जिमा रहता है, तो यह समस्या अधिक बढ़ सकती है।

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा होने के लक्षण

एक्जिमा के लक्षण और संकेत निम्नलिखित हो सकते हैं-

- त्वचा या शरीर में तेज खुजली होना।
- त्वचा में खरोच जैसे लाल निशान दिखाई देना।
- चकत्ते होना।
- फफोले होना, जिनके फूटने पर तरल पदार्थ बहना।
- त्वचा का शुष्क होना।
- कोहनी और घुटनों के पीछे की त्वचा का लाल और पपड़ीदार होना।
- त्वचा पर घाव होना।

प्रेगनेंसी के दौरान एक्जिमा का निदान

प्रेगनेंसी में एक्जिमा की जांच के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ निम्नलिखित प्रक्रियाएं अपना सकते हैं

- **शारीरिक परीक्षण** - एक्जिमा की जांच शारीरिक परीक्षण के जरिए की जा सकती है। इसके लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ त्वचा की स्थिति और लक्षणों की जांच कर सकते हैं। साथ ही एक्जिमा की समस्या कब से है और इसके कारण शरीर में हो रही स्थितियों के बारे में भी जानकारी ले सकते हैं।
- **एलर्जिक टेस्ट** - एक्जिमा की जांच करने के लिए एलर्जिक टेस्ट भी किया जा सकता है। इसके लिए ब्लड टेस्ट या स्किन प्रिक टेस्ट यानी स्किन बायोप्सी की जा सकती है। इससे शरीर में एलर्जी के कारणों का पता लगाया जा सकता है।
- **खानपान की आदत** - कुछ मामलों में स्वास्थ्य विशेषज्ञ आहार संबंधी आदतों और खाद्य पदार्थों की भी जानकारी ले सकते हैं, क्योंकि कुछ तरह के खाद्य भी एलर्जी का जोखिम बढ़ा सकते हैं, जो एक्जिमा का कारण बन सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा का ट्रीटमेंट

इसका उपचार लक्षणों व स्थिति पर निर्भर करता है। इस दौरान स्वास्थ्य विशेषज्ञ कुछ दवाओं के साथ ही थेरेपी की मदद ले सकते हैं, जिसके बारे में हम नीचे बता रहे हैं।

- **त्वचा की देखभाल करना** - सही तरीके से त्वचा की देखभाल करके एक्जिमा का उपचार किया जा सकता है। अगर एक्जिमा की स्थिति सामान्य से मध्यम है, तो त्वचा को शुष्क होने से बचाकर एक्जिमा का उपचार किया जा सकता है।
- **एक्जिमा के लिए दवाइयां** - गर्भवती महिलाओं में एक्जिमा का उपचार करने के लिए डॉक्टर कुछ क्रीम के इस्तेमाल की सलाह देते हैं।
- **वेट रैप ट्रीटमेंट** - यह एक तरह की ड्रेसिंग थेरेपी है। इसमें प्रभावित त्वचा पर मलहम और पट्टी का इस्तेमाल किया जाता है। यह त्वचा के रिहाइड्रेशन यानि उसकी नमी को बनाए रखने और संक्रमण को फैलने से रोकने में प्रभावकारी हो सकती है।
- **तनाव कम करना** - मानसिक तनाव भी एक्जिमा का जोखिम बढ़ा सकता है, इसलिए तनाव कम करके भी इसके उपचार में मदद मिल सकती है।
- **साफ-सफाई रखना** - शरीर की उचित साफ-सफाई का ध्यान रखकर भी त्वचा के संक्रमण को फैलने और पनपने से रोका जा सकता है। साथ ही कॉटन के हवादार कपड़े पहनें, ताकि शरीर का पसीना सूखता रहे। ऐसा करने से भी एक्जिमा के जोखिम को कम किया जा सकता है, जिससे इसके उपचार में भी मदद मिल सकती है।

ग र्भावस्था के दौरान एक्जिमा का उपचार घरेलू तरीके से भी कर सकते हैं। ये घरेलू उपाय त्वचा की नमी को बनाए रखने के साथ ही, खुजली, लालिमा और सूजन कम करने में प्रभावकारी हो सकते हैं। ध्यान रखें कि यहां बताए गए घरेलू उपाय एक्जिमा के लक्षणों को कुछ हद तक कम करने और रोकने में मदद कर सकते हैं। इन्हें इसका पूर्ण इलाज न समझें।

प्रोबायोटिक्स का सेवन करें

प्रोबायोटिक बैक्टीरिया यानी गुड बैक्टीरिया युक्त आहार खाने से एक्जिमा के रोकथाम में मदद मिल सकती है। वहीं, गर्भावस्था में प्रोबायोटिक्स के रूप में दही खाना सुरक्षित माना गया है। इसलिए, गर्भवती महिलाएं एक्जिमा से बचाव करने और गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए अपने आहार में प्रोबायोटिक्स शामिल कर सकती हैं। ध्यान रखें कि इस दौरान आहार में दिनभर में 300 ग्राम तक की मात्रा में ही दही को शामिल करें।

गुनगुने पानी से नहाना

नहाने से त्वचा की नमी बनी रह सकती है। हालांकि, गर्म पानी में नहाने से त्वचा में खुजली और जलन की समस्या बढ़ सकती है। इसके बजाय गुनगुने पानी से स्नान करें। साथ ही नहाने में 5 या 10 मिनट से अधिक समय न लगाएं। ध्यान रखें कि गर्भावस्था में गुनगुने पानी से ही नहाना चाहिए। इस संबंध में एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक रिसर्च के अनुसार, 40 डिग्री सेल्सियस तापमान तक के गर्म पानी में नहाना गर्भवती महिलाओं के लिए सुरक्षित माना जा सकता है।

मॉइश्चराइजर लगाएं

नहाने के बाद त्वचा की नमी बनी रहे, इसके लिए अच्छी गुणवत्ता वाला मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। यह त्वचा की नमी को लॉक करने में मदद कर सकता है। बता दें कि गर्भवती महिलाओं के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना सुरक्षित हो सकता है। हालांकि, इस दौरान अच्छी गुणवत्ता और बिना किसी सुंघ वाले साधारण मॉइश्चराइजर का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर कोई गर्भवती महिला किसी खास तरह के मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो वो इसके लिए डॉक्टर की सलाह ले सकती हैं।

लो पीएच प्रोडक्ट

हमेशा कम पीएच वाले और बिना किसी सुंघ वाले नहाने के साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल करें, क्योंकि अधिक पीएच वाले साबुन का इस्तेमाल करने से त्वचा रूखी हो सकती है, जो एक्जिमा की समस्या बढ़ा सकती है। दरअसल, लो पीएच युक्त स्किन कॉस्मेटिक प्रोडक्ट, जैसे - साबुन, क्लींजर या जेल कम एलर्जी वाले हो सकते हैं। साथ ही इनमें किसी भी तरह की सुंघ कम होती है। वहीं, अधिक पीएच उत्पाद में स्किन



गर्भावस्था के दौरान एक्जिमा के घरेलू उपचार

एलर्जी बढ़ाने वाले कुछ तत्व मौजूद हो सकते हैं, जिससे त्वचा संबंधी समस्या हो सकती है। इस आधार पर गर्भावस्था की सुरक्षा का ध्यान रखते हुए महिलाओं का लो पीएच प्रोडक्ट का चयन करना अधिक सुरक्षित और लाभकारी माना जा सकता है।

स्टेरॉयड क्रीम लगाएं

एक्जिमा से प्रभावित क्षेत्र को नहाने या पानी से धोने के बाद तैलिये से सुखा लें। इसके बाद प्रभावित स्थान पर स्टेरॉयड और एंटीथिस्टेमाइंस क्रीम व लोशन लगाएं। दिन में दो से तीन बार इनका इस्तेमाल किया जा सकता है। गर्भावस्था के दौरान स्टेरॉयड क्रीम का इस्तेमाल करना सुरक्षित माना जाता है, लेकिन इसका अधिक इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। इसलिए, दिनभर में कितनी बार और कितनी मात्रा में इस तरह की क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए, इस बारे में गर्भवती महिलाएं डॉक्टर की उचित सलाह ले सकती हैं।

विटामिन-डी

विटामिन-डी की कमी से एक्जिमा का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए, विटामिन-डी

युक्त खाद्य पदार्थों, जैसे - वसा युक्त मछली, चीज, दूध, मशरूम, अंडा, दही, संतरे का रस और सोया उत्पाद आदि का सेवन करें।

विटामिन-सी

विटामिन-सी त्वचा की कोशिकाओं के विकास में मदद कर सकता है, जो एक्जिमा जैसे त्वचा संबंधी परेशानियां दूर कर सकता है। इसलिए, घरेलू तौर पर एक्जिमा का उपचार करने के लिए गर्भवती अपने आहार में विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ शामिल कर सकती हैं। इसके लिए आहार में संतरा, चकोतरा, कीवी, ब्रोकली, टमाटर, पालक और मटर जैसे खाद्य पदार्थ शामिल किए जा सकते हैं।

विटामिन-ई

विटामिन-ई त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद कर सकता है, जिससे एक्जिमा की समस्या का उपचार करने में मदद मिल सकती है। विटामिन-ई युक्त खाद्य पदार्थ के तौर पर बादाम, पालक, ब्रोकली, कीवी, आम, टमाटर व हेजलनट आदि का सेवन किया जा सकता है।

चेहरा फूला हुआ दिखाई देता है तो सूजन के लिए अपनाएं ये नुस्खे

क्या सुबह उठने के बाद आपको चेहरे की त्वचा पर सूजन दिखाई देती है? क्या चेहरे के साथ आंखों की त्वचा भी सूजी हुई दिखती है?

यह समस्या सिर्फ आपकी नहीं है आप जैसी कई महिलाएं इन समस्या से परेशान रहती हैं और इस समस्या से बचने के उपायों की तलाश में रहती हैं। ऐसी महिलाओं के लिए आज हम कुछ टिप्स लेकर आए हैं। इन असरदार टिप्स को वह आसानी से घर पर आजमाकर अपनी समस्या को कम कर सकती हैं।

जी हां, गर्मी साल का ऐसा समय है जब ज्यादातर महिलाओं को सुबह चेहरे पर रेडनेस, मुंहासे, सनबर्न, ड्राईनेस- मूल रूप से, सूजन की समस्या महसूस होती है! और ऐसे दर्जनों कारण हैं जिनसे हम इसका अनुभव कर सकते हैं। सीधे शब्दों में कहें, त्वचा की सूजन बैक्टीरिया के प्रति हमारे शरीर की प्राकृतिक प्रतिक्रिया है। जब हमारी त्वचा में सूजन आती है, तो यह लाल हो जाती है क्योंकि ब्लड डैमेज को ठीक करने के लिए इम्यून सेल्स के साथ साइट पर जाता है।

आइए इसके सामान्य लक्षणों और बचाव के बारे में त्वचा विशेषज्ञ के माध्यम से जानते हैं। एक्सपर्ट का कहना है, 'सबसे पहले सूजन वाली त्वचा से हमारा क्या मतलब है यह जान लेते हैं। सूजन वाली त्वचा हेल्दी त्वचा के ठीक विपरीत होती है। इस तरह की त्वचा लाल, टूटी, पपड़ीदार और चर्मपत्र जैसी होती है।'

सूजन वाली त्वचा के लक्षण क्या हैं

सूजन की समस्या किसी को भी हो सकती है। सिर्फ हमारी त्वचा ही नहीं बल्कि हमारे शरीर के किसी भी अंग में सूजन हो सकती है। उदाहरण के लिए, लिवर की सूजन हैपेटाइटिस है, ब्रेन की सूजन मेनिनजाइटिस है और फेफड़ों की सूजन न्यूमोनिटिस है। सूजन वाली त्वचा डर्मेटाइटिस है।



इसके लक्षणों में शामिल हैं-

- रेडनेस
- स्केलिंग
- ड्राई और खुजली वाली त्वचा
- ओजी एक्सयूडेट का बाहर आना
- दरारें
- डल और अनहेल्दी
- सूजन

आपको यह भी याद रखना चाहिए कि सूजन भी एटोपिक डर्मेटाइटिस, सोरायसिस और लाइकेन प्लेनस जैसी कई त्वचा समस्याओं का हिस्सा हो सकती है, लेकिन हम यहां अस्वस्थ दिखने वाली त्वचा को सूजन वाली त्वचा मान रहे हैं। बाकी विशिष्ट त्वचा से जुड़ी समस्याओं के लिए आपको त्वचा विशेषज्ञ को दिखाने की आवश्यकता हो सकती है।

त्वचा से सूजन कम करने के तरीके

स्किन केयर रूटीन: सामान्य से अधिक बार,

सूजन वाली त्वचा गलत स्किन केयर प्रोडक्ट्स का परिणाम होती है, जिसका अर्थ है ड्राई त्वचा के लिए कठोर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना या इसके विपरीत। क्लींजर, टोनर या मिस्ट जैसे स्किन केयर प्रोडक्ट्स का गलत इस्तेमाल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे सूजन और संवेदनशील त्वचा हो सकती है।

एक्टिव को थोड़ी देर के लिए छोड़ें: यदि आप अपनी त्वचा पर रेडनेस देखती हैं, तो कुछ समय के लिए अपनी त्वचा पर किसी भी 'एक्टिव' का इस्तेमाल करने से बचें। 'एक्टिव' स्किन केयर के ऐसे प्रोडक्ट्स हैं जिनमें एक्टिव तत्व होते हैं जो आपकी एक या अधिक त्वचा संबंधी समस्याओं जैसे मुंहासे, झाइयों, सन डैमेज, फाइन लाइन्स या डलनेस को लक्षित कर सकते हैं। इन 'एक्टिव' में अक्सर रेटिनाॉल, एडिपेलीन, ट्रेटीनोइन, बेंजॉयल पेरोक्साइड, एचए या बीएचए जैसे ड्राई करने वाले तत्व होते हैं और सूजन को बढ़ा सकते हैं।

घरेलू नुस्खों को आजमाने से बचें

हम अक्सर सूजन और अनहेल्दी त्वचा के लिए मेकअप या एक नए स्किन केयर प्रोडक्ट्स को दोष देते हैं। कुछ ऐसी चीजें हैं जिनसे आपको DIY मास्क तैयार करते समय बचना चाहिए। ये प्रोडक्ट्स हैं-

- नींबू
- एप्पल साइडर सिरका
- बेकिंग सोडा
- खट्टे फल
- टूथपेस्ट, आदि
- बर्फ/ठंडा कंप्रेस लगाएं

बर्फ लगाने से सूजन वाली त्वचा का इलाज नहीं होगा लेकिन यह निश्चित रूप से सूजन और जली हुई त्वचा को शांत करेगा। बर्फ से वेसोकंसंट्रिक्शन भी हो सकता है जो बदले में सूजन वाली त्वचा से जुड़ी सूजन को कम करता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेन्सी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

यो नि या जननांग में खुजली एक बेहद सामान्य समस्या है और हर महिला को अपने जीवन में कभी न कभी इसका सामना करना पड़ता है। इसकी वजह ये है कि जननांग में खुजली कई तरह की समस्याओं का संकेत है। जैसे- पीरियड्स के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव, प्रेगनेंसी, मेनोपॉज से लेकर यीस्ट इंफेक्शन तक। बहुत से मामलों में खुजली की यह समस्या, यौन संचारित रोग का संकेत भी हो सकती है। जननांग में खुजली क्यों हो रही है, इसके कारण और इलाज के बारे में यहां जानें।

खुजली का कारण

जननांग में खुजली के कई कारण हो सकते हैं- **यीस्ट संक्रमण** - योनि में कई तरह के बैक्टीरिया और फफूंद होते हैं। आमतौर पर यह स्वस्थ संतुलन को बनाए रखते हुए योनि में रहते हैं। लेकिन अगर आप एंटीबायोटिक्स का सेवन करें, अगर आप गर्भवती हों या हार्मोन थेरेपी ले रही हों तो शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा बढ़ जाती है और तब फफूंदी और बैड बैक्टीरिया की मात्रा, गुड बैक्टीरिया से ज्यादा हो जाती है। इस कारण यीस्ट संक्रमण होता है।

कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस - अगर आपको योनि में लाल रंग का खुजली वाला चकत्ता दिखे तो आपको कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस की समस्या है और ये इन कारणों से भी हो सकती है -

- लेटेक्स कॉन्डम या वजाइनल लुब्रिकेंट से एलर्जी
- नए साबुन, सैनिटरी नैपकिन से स्किन में जलन
- बहुत ज्यादा टाइट अंडरवेयर पहनना
- लंबी दूरी तक साइकिल चलाना जैसी गतिविधि

बैक्टीरियल वेजिनोसिस - यह एक ऐसा इंफेक्शन है जिसमें योनि में गुड और बैड बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ने लगता है। ऐसे में जननांग में खुजली के अलावा वहां से सफेद रंग का बदबूदार स्त्राव भी होने लगता है और पेशाब करने के दौरान जलन भी महसूस होती है। असुरक्षित सेक्स करना, नए पार्टनर के साथ सेक्स करना, योनि में स्टीमिंग की वजह से भी बैक्टीरियल वेजिनोसिस होने का खतरा रहता है।

यौन संचारित रोग - क्लैमाइडिया, गोनोरिया, जननांग में मस्सा या गांठ और जननांग में दाद ये कुछ ऐसे यौन संचारित रोग हैं जिनकी वजह से कई दूसरे लक्षणों के साथ ही जननांग में खुजली भी होने लगती है।

हार्मोनल चेंज - शरीर में अगर सेक्स हार्मोन के लेवल में बदलाव हो तो इस कारण भी जननांग में खुजली हो सकती है। मेनोपॉज के दौरान जब शरीर में एस्ट्रोजेन का लेवल कम हो जाता है तो इस कारण भी योनि में सूखापन और खुजली होती है। बहुत सी महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान भी जननांग में खुजली होती है।

प्यूबिक एरिया के बाल हटाना - प्यूबिक एरिया में शेविंग या वैक्सिंग करने की वजह से भी कई बार रेडनेस होती है जिस कारण खुजली होती है। अगर आप पहली बार प्यूबिक एरिया में वैक्सिंग कर रही हों तो पहले ये जान लें कि कहीं

प्राइवेट पार्ट में है खुजली की समस्या

जानें कारण, इलाज और उपाय



आपको वैक्स से एलर्जी तो नहीं है।

2. योनि में खुजली का इलाज

यीस्ट इंफेक्शन का इलाज - इस तरह के संक्रमण के दौरान डॉक्टर एंटीफंगल क्रीम प्रभावित हिस्से में लगाने की सलाह देते हैं। कुछ मामलों में डॉक्टर खाने की दवा भी दे सकते हैं। साफ-सफाई का ध्यान रखना और हेल्दी डाइट का सेवन करना भी जरूरी है।

कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस का इलाज - इस समस्या में सबसे जरूरी है कि आप उस कारण को दूर करें जिसकी वजह से आपकी स्किन में इरिटेशन हो रही है। फिर चाहे वह एलर्जी पैदा करने वाला कोई तत्व हो या फिर बेहद टाइट अंडरवेयर। प्रभावित हिस्से को रगड़े नहीं करना समस्या और बढ़ सकती है।

त्वचा की समस्या और एसटीडी का इलाज - सोरायसिस, एक्जिमा, लाइकेन स्क्लेरोसिस और एसटीडी जैसी समस्याओं में डॉक्टर आपको जरूरी दवाइयां देंगे।

मेनोपॉज का इलाज - मेनोपॉज से जुड़ी जननांग खुजली की समस्या और दूसरे लक्षणों को कम करने के लिए आप हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी ले सकती हैं।

3. योनि में खुजली से बचने का तरीका

योनि से आने वाली गंध को कम करने और उसे साफ रखने के लिए कुछ साल पहले योनि में स्टीमिंग और douching की प्रक्रिया काफी पॉप्युलर हुई थी। ये दोनों ही तरीके अब तक टेस्टेड नहीं हैं और डॉक्टर भी इसका सुझाव नहीं देते हैं।

- इन दिनों मार्केट में सुगंध वाले सैनिटरी

नैपकिन और टैम्पोन्स मिल रहे हैं जो मासिक धर्म के दौरान आने वाली गंध को दूर करने का दावा करते हैं। लेकिन इस तरह के सुगंधित उत्पादों का इस्तेमाल करने से कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस हो सकता है।

- अपने लिए सही साइज का अंडरवेयर चुनें जो आपको अच्छे से फिट आता हो।
- सेक्स के दौरान कॉन्डम यूज करें। अगर आपको लेटेक्स से एलर्जी हो तो आप पोलियूरेथेन या पोलिआइसोप्रेन कॉन्डम का इस्तेमाल कर सकती हैं। साथ ही बहुत ज्यादा सेक्सुअल पार्टनर भी न रखें।
- मास्टरबेशन से पहले और बाद में अपने हाथों को और साथ में सेक्स टॉय को भी अच्छी तरह से धोने से इंफेक्शन से बचा जा सकता है जिसकी वजह से जननांग में खुजली नहीं होती।
- लंबे समय तक गीले कपड़े पहनकर रखें तो इससे भी योनि की त्वचा में इरिटेशन हो सकती है। ऐसे में अगर आप बारिश या पसीने की वजह से गीली हो जाएं तो जितनी जल्दी हो कपड़े बदल लें। साथ ही जिम के कपड़े और स्विमसूट पर भी यह नियम लागू होता है।
- रिसर्च में यह बात साबित हुई है कि धूम्रपान करने की वजह से योनि में गुड बैक्टीरिया की संख्या कम होने लगती है। इस कारण इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है और जननांग में खुजली होने लगती है।

4. खुजली रोकने के घरेलू उपाय

जननांग में खुजली बेहद तकलीफदेह हो सकती है। इन नुस्खों को अपनाकर जननांग में खुजली में राहत मिलेगी-

बेकिंग सोडा - अगर खुजली एक्जिमा या सोरायसिस की वजह से हो रही है तो बेकिंग सोडा इस्तेमाल कर सकती हैं। आप चाहें तो नहाने के पानी में एक चौथाई कप बेकिंग सोडा डाल सकती हैं या फिर बेकिंग सोडा और पानी का पेस्ट बनाकर प्रभावित हिस्से में लगा सकती हैं।

एलोवेरा जेल - एलोवेरा जेल में भी एंटीबैक्टीरियल, एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जिससे खुजली में राहत मिलती है। एलोवेरा जेल लगाते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि आप इसे सिर्फ योनिमुख पर लगाएं अंदर नहीं।

सूती अंडरवेयर पहनें - सूती कपड़े से बने अंडरवेयर पहनें जो स्किन को सांस लेने में मदद करते हैं और पसीने को भी दूर करते हैं।

डायपर डर्मेटाइटिस

डायपर डर्मेटाइटिस या डायपर रैश, एक तरह की त्वचा की जलन है जो डायपर द्वारा कवर किए गए भाग में होती है, जिसमें नितंब, जांघें, पेट या जननांग क्षेत्र शामिल हैं। इसे पेशाब या शौच पर स्वैच्छिक नियंत्रण की कमी से संबंधित डर्मेटाइटिस या मूत्र अथवा मल के कारण त्वचा में होने वाली जलन के रूप में भी जाना जाता है।

डायपर डर्मेटाइटिस आमतौर पर छोटे या नन्हे बच्चों में पाया जाता है, विशेषकर 9 से 12 महीने के शिशुओं में। हालांकि, एक्जिमा (त्वचा की खुजली) या डायपर डर्मेटाइटिस किसी भी आयु में हो सकता है। डायपर रैश से दर्द और असुविधा हो सकती है। यदि इसका इलाज न किया जाए, तो संक्रमण हो सकता है।

डायपर डर्मेटाइटिस के संकेतों में छोटे गुलाबी या लाल दाने होना, लालिमा आना, त्वचा का सूजना या फफोले होना शामिल है। इसमें त्वचा में खुजली या दर्द हो सकता है।

डायपर रैश रोकथाम और इलाज के एबीसी चरण

ए - त्वचा पर हवा लगने दें

बी - मरहम, पेस्ट से त्वचा की रक्षा करें

सी - त्वचा को साफ करें

डायपर डर्मेटाइटिस के कारण

डायपर रैश तब होता है जब त्वचा नमी, घर्षण, मूत्र और मल, तथा त्वचा संबंधी अन्य उत्तेजक पदार्थों के प्रभाव में आती है। डायपर डर्मेटाइटिस में योगदान करने वाले कारकों में निम्नलिखित शामिल हैं-

- नमी
- मूत्र या मल
- दस्त होना
- नए खाद्य पदार्थ जो पाचन प्रणाली में परिवर्तन का कारण होते हैं
- घर्षण, त्वचा उतरना या रगड़ लगना
- त्वचा संबंधी उत्तेजक पदार्थों या एलर्जिक प्रतिक्रियाएं (अक्सर साबुन, कपड़े धोने के डिटरजेंट, वाइप्स या लोशन से)



- जीवाणु
- एंटीबायोटिक या जीवाणु नाशक दवाइयों जिनके कारण खमीर के संक्रमण (एक तरह की फफूंद जो गर्म और नमी वाले भागों में होती है) या दस्त होते हैं
- कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी सहित कैंसर के इलाज
- दवाइयों जो मूत्र और मल में उत्सर्जित होती हैं
- कैंसर के दौरान, बच्चों में डायपर डर्मेटाइटिस होने के अतिरिक्त जोखिम कारक होते हैं। कैंसर के इलाज जैसे कीमोथेरेपी, मूत्र या मल में उत्सर्जन के कारण डायपर डर्मेटाइटिस होने में योगदान कर सकते हैं। रेडिएशन थेरेपी से भी त्वचा अधिक संवेदनशील बन सकती है और आसानी से जलन से प्रभावित हो सकती है। स्टेरॉयड दवाइयों के उपयोग से या प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होने से भी जोखिम बढ़ सकता है।
- बड़े बच्चों में रोग, दवाइयों या बीमारी के कारण मूत्राशय या मलाशय पर नियंत्रण खोने (असंयमता) की समस्या हो सकती है। इन रोगियों को डायपर या "पुल-अप्स" पहनने की जरूरत पड़ सकती है, जिनसे पेशाब या शौच

पर स्वैच्छिक नियंत्रण की कमी से संबंधित डर्मेटाइटिस होने का जोखिम बढ़ जाता है।

डायपर डर्मेटाइटिस का इलाज

करना

डायपर डर्मेटाइटिस का इलाज लक्ष्णों, बच्चे की आयु, स्वास्थ्य और रैश की गंभीरता पर निर्भर करता है।

- कुछ समय तक डायपर न पहनना
- हर थोड़ी देर में डायपर बदलना
- त्वचा को सुरक्षित रखने वाले मरहम या पेस्ट
- खमीर के संक्रमण के इलाज के लिए फफूंदी को रोकने वाली दवा या एंटीफंगल क्रीम
- डायपर डर्मेटाइटिस को होने से रोकना
- नियमित रूप से डायपर की जाँच करें और गंदे होने पर उन्हें बदलें। डायपर रैश होने के अधिक जोखिम वाले बच्चों के डायपर की हर 2 घंटे में और दस्त लगने या आई तरल पदार्थों के मामले में अधिक बार जाँच की जानी चाहिए।
- त्वचा को धीरे से साफ करें। त्वचा को सौम्य साबुन और पानी या एक सौम्य पूर्व-आर्द्रित वाइप से तुरंत साफ करें। अल्कोहल या सुगंध युक्त उत्पादों का उपयोग न करें। त्वचा को रूब न करें। हमेशा धीरे से नीचे की ओर वाइप करें। त्वचा को धीरे से पोंछकर सुखाएं।
- त्वचा पर नमीयुक्त अवरोधक लगाएं। हमेशा अपने चिकित्सक से पूछें, लेकिन आमतौर पर जिंक ऑक्साइड और/या पेट्रोलियम युक्त टॉपिकल अवरोधकों का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। इसकी कई पतली परतें लगाएं। मरहम प्रभावित क्षेत्र पर पूरी तरह से लगा होना चाहिए। इसे रगड़ें नहीं।
- बेबी पाउडर का उपयोग न करें। पाउडर श्वास द्वारा अंदर जा सकता है, जिससे श्वास और फेफड़े से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।
- डायपर को गीला रखें। हवा लगने, नमी को कम करने और खाल निकलने के प्रभाव को कम करने के लिए डायपर-मुक्त समय दें।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत को पत्र द्वारा लिखें या ई-मेल करें। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 / 9424083040

संपादक

घरेलू नुस्खों से मिनटों में दूर होगी खुजली और सूजन

ए क्विजमा एक ऐसी स्थिति है जिससे त्वचा का कुछ हिस्सा खुरदरा होने लगता है और वहां पर सूजन और खुजली होने लगती है। कभी-कभी तो स्किन पर फफोले भी पड़ जाते हैं। लोगों को क्विजमा कई चरणों में होता है और इसके कई प्रकार भी होते हैं। हालांकि, आम तौर पर लोग स्किन पर एटोपिक जिल्द से पीड़ित होते हैं। इस सिचुएशन के कई फैक्टर्स हैं जिसमें व्यक्ति का इम्यून सिस्टम, एटोपिक जिल्द, अस्थमा और फीवर आदि हैं। क्विजमा संक्रामक नहीं है लेकिन इसके उपचार में काफी समय लग सकता है। वैसे तो इसे ठीक करने के लिए लोग बहुत सारी क्रीम और लोशन, लेकिन आज हम आपको कुछ ऐसे प्राकृतिक उपायों के बारे में बताएंगे जिनके जरिए आप आसानी से क्विजमा का इलाज कर सकते हैं।



ज्यादातर मामलों में प्राकृतिक उपचारों का त्वचा पर कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है। इसे घर पर जल्दी से तैयार किया जा सकता है। यह त्वचा पर सूजन को रोकता है और इसे खराब नहीं होने देता। एलोवेरा, नारियल तेल आदि जैसे प्राकृतिक पदार्थ आपकी त्वचा को मॉइश्चराइज कर सकते हैं और हानिकारक बैक्टीरिया से भी लड़ सकते हैं।

जैसा कि आप जानते ही हैं कि फार्मसी प्रोडक्ट्स जैसे क्रीम और लोशन लगाने से साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, क्योंकि उनका निर्माण तमाम तरह के केमिकल्स से मिलकर होता है। जबकि प्राकृतिक उपचार केमिकल फ्री होते हैं और प्रभावी भी होते हैं।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा का प्रयोग विशेष रूप से स्किन इर्रिटेशन को इम्पूव करने के लिए किया जाता है। आप अपनी त्वचा पर एलोवेरा जेल लगा सकते हैं जो क्विजमा से आपको राहत दिला सकता है। जहां पर आपको एलर्जी है वहां पर एलोवेरा जेल को रखें और तब तक रहने दें जब तक कि यह अपने आप से सूख न जाए। लेकिन आप बाजार का एलोवेरा का प्रयोग करने की बजाए आप प्लांट से तोड़कर अप्लाई करें। बाजार के एलोवेरा जेल में भी केमिकल्स होते हैं।

सेब का सिरका

यह घरों में भी तैयार किया जा सकता है और स्किन के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। यह एक्ने और अन्य समस्याओं से भी बचाता है। नेशनल क्विजमा एसोसिएशन भी क्विजमा के इलाज में सेब साइडर सिरका को प्रभावी बताता है। हालांकि, सिरके में मौजूद एसिड कभी-कभी कोमल ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकता है।

लेकिन यह बैक्टीरिया से लड़ने में भी मदद करता है जो एलर्जी वाली स्किन को संक्रमित होने से रोक सकता है। अच्छे परिणाम के लिए सेब के सिरके को दिन में 2 बार लगाना चाहिए। सेब के सिरके में कई विटामिन, एंजाइम, प्रोटीन और लाभ पहुंचाने वाले बैक्टीरिया भी मौजूद होते हैं।

नारियल का तेल

नारियल का तेल भी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसका उपयोग क्विजमा के इलाज के लिए किया जा सकता है क्योंकि इसमें फैटी एसिड होते हैं जो संक्रमित क्षेत्र में शुष्क त्वचा में नमी जोड़ सकते हैं। वर्जिन नारियल तेल भी सूजन से लड़ने में मदद करता है और त्वचा के स्वास्थ्य में काफी हद तक सुधार करता है। सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए लगभग 8 सप्ताह तक नारियल का तेल लगाएं। यह क्विजमा के लक्षणों को तेजी से कम कर सकता है।

शहद

शहद का प्रयोग कई तरह की सेहत संबंधी समस्याओं को दूर करने वाली औषधियों में किया जाता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी के गुण होते हैं जो घावों को भरने में मदद कर सकते हैं। शहद के सेवन से इम्यून सिस्टम भी दुरुस्त रहता है। शहद क्विजमा के लक्षणों के उपचार में प्रभावी है और जलन, घाव और जीवाणु संक्रमण में उपचार के रूप में काम करता है।

चाय के पेड़ से निकला तेल

क्विजमा सहित और भी दूसरी त्वचा की समस्याओं में मदद के लिए लोग अक्सर चाय के पेड़ के तेल का उपयोग किया जाता है। यह मेलेलुका अल्टरनिफोलिया पेड़ की पत्तियों से प्राप्त होता है। क्विजमा में भी टी ट्री मदद करता है और त्वचा में रूखी त्वचा और खुजली से राहत दिलाता है।

यह संक्रमण को प्रभावित करने से भी रोकता है। इसका उपयोग करने के लिए आपको इसे त्वचा पर लगाने से पहले आवश्यक तेलों में पतला करना होगा। अच्छा रिजल्ट पाने के लिए आप इसे बादाम के या जैतून के तेल के साथ मिलाकर लगाएं।

कोलायडीय ओटमील

यह भी क्विजमा के लिए एक प्राकृतिक उपचार है क्योंकि इस ओट मील में मौजूद पोषक तत्वों में त्वचा को ठीक करने के गुण पाए जाते हैं। कोलाइडल उबले दलिया और पिसा हुआ अर्क से बनाया जाता है जो त्वचा को ठीक कर सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण स्किन के बैक्टीरियल इन्फेक्शन को दूर करने में मददगार होते हैं। अध्ययनों में भी पाया गया है कि यह खुजली और शुष्क त्वचा में काफी सुधार करता है।

आहार में बदलाव

क्विजमा को रोकने के लिए आप अपनी डाइट में एंटी-इंफ्लेमेटरी जैसे गुणों से समृद्ध खाद्य पदार्थों को शामिल करें। आहार में कुछ अतिरिक्त चीजें लें जो सूजन को कम कर सकती हैं और क्विजमा का इलाज कर सकती हैं। आप पत्तेदार बीन्स और दाल, रंगीन फल, सब्जियां, हल्दी और दालचीनी का सेवन करें।

कोमल साबुन और डिटर्जेंट का प्रयोग करें

बॉडी वॉश, साबुन और क्लींजर जैसे कई उत्पादों में डिटर्जेंट होते हैं जो साबुन का झाग देते हैं। ये झाग वाले डिटर्जेंट वास्तव में आपकी त्वचा को शुष्क कर सकते हैं। जबकि क्विजमा से पीड़ित लोगों की स्किन पहले से शुष्क होती है और इससे स्थिति अधिक झाग वाले साबुन के प्रयोग नुकसान हो सकता है। इसलिए बिना झाग और सुगंध मुक्त क्लींजर वाले सॉफ्ट साबुनों का उपयोग करने का प्रयास करें। फैंब्रिक सॉफ्टनर से भी बचें क्योंकि इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा में जलन पैदा कर सकते हैं।



घर में गंदे पर्दों से फैल सकती हैं ये बीमारियां

मॉ नसून का मौसम गर्मी से रहत तो दिलाता है, लेकिन अपने साथ कीटाणु और बीमारियां भी लेकर आता है। मॉनसून में बीमारियों से बचने के लिए लोग कई तरह की डाइट लेते हैं, एक्सरसाइज करते हैं, आसपास की साफ-सफाई पर भी विशेष ध्यान देते हैं, लेकिन लोग घर के एक अहम हिस्से पर ध्यान देना भूल जाते हैं। घर का ये हिस्सा है पर्दा।

बारिश के मौसम में पर्दे खोलकर खिड़की से बारिश की बूंदें देखने से दिल को एक अलग तरह का सुकून मिलता है। हालांकि अगर बारिश के मौसम में पर्दों की हाइजीन और साफ-सफाई पर ध्यान न दिया जाए, तो इसकी वजह से घर में बैक्टीरिया और फंगस पनपने लगते हैं। बैक्टीरिया और फंगस की वजह से बुखार, डायरिया, जुकाम, खांसी जैसी कई बीमारियां आपको परेशान कर सकती हैं। कई लोगों को इस बात की शिकायत रहती है कि पर्दों को रोजाना कैसे साफ किया जाए। अगर, आप भी मॉनसून में पर्दों की सफाई को लेकर परेशान हैं, तो आज हम आपको कुछ खास टिप्स शेयर करने जा रहे हैं।

पर्दों की सफाई दो तरह से की जा सकती है। पहला कि आप पर्दों को हैंगर से उतारें और फिर वॉशिंग मशीन या हाथों से इन्हें डिटर्जेंट के साथ धोएं। हालांकि इस तरह की सफाई महीने में एक या दो बार ही संभव है। पर्दों को क्लीन करने का दूसरा तरीका ये है कि आप इसे जगह पर ही लटका रहने दें और हाइजीन बनाए रखें।

लटके हुए पर्दों की सफाई कैसे करें?

- नियमित तौर पर वैक्यूम क्लीनर से पर्दों को क्लीन करें।
- मॉनसून के मौसम में पर्दों के रॉड पर धूल, मिट्टी जमा हो जाती है। इसे भी वैक्यूम क्लीनर की मदद से क्लीन करें।
- लटके हुए पर्दों पर नमी न जमे इसके लिए फाइबर के ब्रश से इसे क्लीन करें।
- घर की डस्टिंग की तरह ही खिड़की की भी साफ-सफाई पर ध्यान दें।
- घर के बच्चों की आदत होती है कि वो अपने गीले हाथों को पर्दों से पोछते हैं, जिसकी वजह

से बैक्टीरिया पनपते हैं। बच्चों को ऐसा करने से रोके।

- पर्दों को सूखे कपड़े से साफ करने के बाद स्टीम क्लीनर का इस्तेमाल करते हुए पर्दों को स्टीम करें। स्टीम करने से पर्दों बिना धोए ही चमक जाएंगे।

मॉनसून में पर्दों की बदबू कैसे खत्म करें

मॉनसून में वातावरण में नमी होने के कारण पर्दों में से बदबू आने की समस्या बहुत ही आम है। पर्दों में बदबू तब आती है, जब उस पर पहले से धूल और मिट्टी जमा हो। वातावरण में आई नमी की वजह से पर्दों पर जमा धूल- मिट्टी में कीटाणु तेजी से पनपते हैं, जिसकी वजह से बदबू आती है। अगर, आपके घर के पर्दों में से भी बदबू आती है, तो इसे उतारकर धोएं। पर्दों को धोने से पहले इसे सेब के सिरके में 10 से 15 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। सेब का सिरका पर्दों से बदबू और बैक्टीरिया को हटाने में मददगार साबित हो सकता है।

त्वचा रोग जैसे - सोरियासिस, एक्जिमा, दाद, हथेली तथा पैरों की एडियों का फटना, मस्से (वार्ट्स) तथा बाल झड़ना, रूसी होना, खुजली होना एवं नाखून की बीमारियों के होम्योपैथी इलाज हेतु संपर्क कीजिए-

9993700880 / 9893519287

मानसून में इन चीजों को छूने के बाद जरूर धोएं हाथ

मानसून के मौसम में बारिश, गंदा पानी, पसीना और उमस की वजह बैक्टीरिया और वायरस जल्दी पनपते हैं, जिसकी वजह से इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। मानसून के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आप चाहे कितना भी हाइजीन का ध्यान क्यों न रख लें, लेकिन रोजाना में इस्तेमाल होने वाली कुछ चीजों को इग्नोर करना संक्रमण का कारण बन सकता है। हालांकि ज्यादातर लोग इस बात से अनजान होते हैं और समझ नहीं पाते हैं कि आखिरकार कौन सी चीजों का इस्तेमाल करने के बाद हाथों को धोना बहुत जरूरी है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

मेन्यू और मेट्रो कार्ड

रोजाना ट्रेवल करने के दौरान अक्सर लोग मेट्रो कार्ड, ट्रेवल कार्ड का इस्तेमाल करते हैं। ज्यादातर लोग दोनों हाथों से इन कार्ड्स को टच करते हैं और फिर नॉर्मल हो जाते हैं। इन कार्ड्स का इस्तेमाल करने के बाद हाथों को धोना बहुत जरूरी है क्योंकि ये संक्रमण फैलने का सबसे बड़ा कारण हो सकते हैं। रेस्त्रां और होटल में फूड ऑर्डर करने से पहले मेन्यू कार्ड को हर इंसान पकड़ता है और फिर खाना खाने लगता है।



इसलिए हमेशा रेस्त्रां में खाना ऑर्डर करने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

घर के दरवाजे

घर के दरवाजों का हैंडल, ऑफिस के केबिन का नोब छूने के बाद ज्यादातर लोग हाथों को धोना जरूरी नहीं समझते हैं। जबकि ये इंफेक्शन फैलने का सबसे बड़ा कारण यही चीज बनती हैं। अगर आप दरवाजों का हैंडल छूने के बाद हाथ साबुन और पानी से नहीं धो सकते हैं, तो सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।

नोट और सिक्के

हमेशा हाइजीन का ध्यान रखने वाले ज्यादातर लोग नोट और सिक्कों का लेनदेन करने के बाद

हाथों को साबुन और पानी से नहीं धोते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि नोट और सिक्के संक्रमण फैलने का सबसे बड़ा कारण बनते हैं। कोरोना काल में कई ऐसे मामले सामने आए जब नोट और सिक्के वायरस के फैलने का कारण बनें।

शॉपिंग बैग्स, कैरी बैग

सुपर मार्केट में शॉपिंग के दौरान ज्यादातर लोग गेट के हैंडल को बेफिक्र होकर छूते हैं। बड़े मॉल में दुकान में एंट्री लेते वक्त लोग बिल पर आराम से साइन भी करते हैं, लेकिन ये नहीं सोचते हैं कि इन्हें कितने लोगों ने छुआ होगा। यही हाल कैरी और शॉपिंग बैग्स के भी हैं। इन्हें कई लोग टच करते हैं, इसलिए इनका इस्तेमाल करने के बाद हाथों को क्लीन करना न भूलें।

मोबाइल फोन और लैपटॉप

शायद आपको ये बात जानकर आश्चर्य होगा कि जितने बैक्टीरिया एक टॉयलेट सीट पर होते हैं, उतने ही मोबाइल फोन और लैपटॉप पर होते हैं। इसलिए मोबाइल फोन और लैपटॉप का इस्तेमाल करने से पहले हाथों को सैनेटाइज करें। आप चाहे तो मोबाइल और लैपटॉप पर डिस्इन्फेक्टर भी छिड़क सकते हैं।

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



केंद्रीय जेल के चिकित्सकीय टीम के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय तथा डॉ. विवेक शर्मा।



देश के राष्ट्रपति पद
पर आसीन होने पर
हार्दिक शुभकामनाएं...



माननीया द्रौपदी मुर्मू

सेहत एवं सूरत परिवार

मासिक स्वास्थ्य पत्रिका



मध्यप्रदेश के राज्यपाल श्री मंगूभाई पटेल जी को 'कोरोना के साथ, कोरोना के बाद' पुस्तक भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



गोवा में मंत्री निवास पर 'कोरोना के साथ, कोरोना के बाद' पुस्तक का विमोचन करते हुए केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद नाईक साथ में श्री भरत मोदी, श्रीमती कुसुम मोदी, डॉ. दिव्या दीक्षित, श्री अनिल त्रिवेदी, श्री अजय सिंह एवं डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी ने भी प्रयास को सराहा

इससे पूर्व नागपुर स्थित आरएसएस मुख्यालय में केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी ने भी पुस्तक पर चर्चा करते हुए प्रामाणिक जानकारी युक्त पुस्तक के माध्यम से कोरोना के बारे में लोगों को जागरूक करने के डॉ. द्विवेदी और श्री त्रिवेदी के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए ऐसे सद्प्रयासों को भविष्य में भी जारी रखने की सलाह दी। इस दौरान पुस्तक के लेखक और संपादक ने गोवा के विवांता बाय ताज होटल में आयोजित डॉक्टरों की हेल्थकोपिया साउथ एशिया समिट में भी हिस्सा लिया।

कोरोना से बचाव के लिए लिखी गई इंदौर के लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी की पुस्तक गोवा में केंद्रीय मंत्री द्वारा लोकार्पित

इंदौर. देवी अहिल्या की नगरी में साहित्य सृजन की नगरी है। पठन-पाठन और लेखन में गहरी रुचि के चलते यहां नित्यप्रति पुस्तकें लिखे जाने और उनके लोकार्पण का सिलसिला निर्बाध रूप से जारी रहता है। मगर इनमें से कुछ ही पुस्तकें ऐसी होती हैं जो समूचे साहित्य परिवेश को सकारात्मक दिशा देने के साथ-साथ जनमानस को भी सही राह सुझाती हैं। ऐसी ही किताब है कोरोना के साथ और कोरोना के बाद जिसे पुस्तक के बजाय संदर्भ दस्तावेज कहना ज्यादा सही होगा, क्योंकि इसमें संकलित जानकारियां न केवल वर्तमान पीढ़ी को बल्कि आने वाली कई पीढ़ियों को महामारियों से बचाव की सही दिशा और कारगर उपाय सुझाती रहेंगी।

इंदौर के ख्यात होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा लिखित इस किताब का लोकार्पण गोवा के सांसद श्रीपाद नाईक जी के निवास स्थान पर संपन्न हुआ। इस अवसर पर केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद नाईक जी ने कहा कि देश में कोरोना महामारी से जुड़े मामले एक बार फिर से बढ़ रहे हैं। कोरोना की पहली दो लहरों की तरह

स्थिति बेकाबू होकर भयावह रूप ले, इससे पहले कोरोना के बढ़ते मामलों पर पूर्ण नियंत्रण नितांत आवश्यक है। किताब 'कोरोना के साथ और कोरोना के बाद' इसी दिशा में उठाया गया एक प्रभावी कदम है। इस अवसर पर इंदौर के ख्यातनाम समाजसेवी श्री भरत मोदी ने कहा कि देश दुनिया को परेशान कर देने वाली महामारी कोरोना पर प्रामाणिक पुस्तक का विचार मुझे इतना आकर्षक लगा कि मैंने इसे अपनी मां स्व. चंद्रप्रभा देवी की स्मृति में समर्पित करने का निर्णय कर लिया।

शामिल किए हर वर्ग के अनुभव

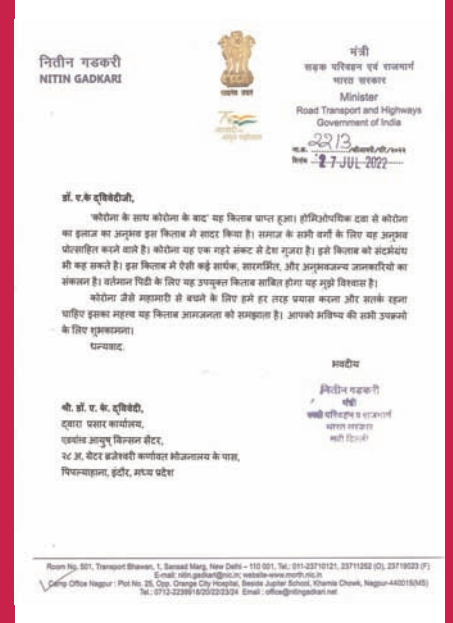
लेखक डॉ. ए के द्विवेदी ने कहा कि इस पुस्तक में हमने डॉक्टरों, पेशेंट्स और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ कोरोना महामारी के दौरान अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले पुलिस, प्रशासन, बैंककर्मी, कॉरपोरेट्स समेत समाज के हर महत्वपूर्ण वर्ग के अनुभवों को शामिल करने की कोशिश की है, क्योंकि कोरोना ने समाज के हर वर्ग को प्रभावित किया है। भारत सरकार के

आयुष मंत्रालय की सीसीआरएच के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के मध्य प्रदेश के एकमात्र सदस्य डॉ. द्विवेदी ने बताया कि इसी के दृष्टिगत मध्य प्रदेश के राज्यपाल महामहिम मंगूभाई पटेल ने भी हमारे प्रयासों की भूरि-भूरि प्रशंसा की है।

हल्के में न लें महामारी को

पुस्तक के संपादक वरिष्ठ लेखक अनिल त्रिवेदी ने कहा कि दुनिया भर में करोड़ों लोगों को प्रभावित कर असमय ही लाखों लोगों की मृत्यु का कारण बनी कोरोना महामारी को अब भी हल्के में नहीं लिया जा सकता है। इसलिए यह कृति आज के दौर की महती आवश्यकता है। इससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां हर खास-ओ-आम तक पहुंचाने के लिए किताब का अंग्रेजी अनुवाद भी किया जा रहा है। जिसे नेशनल और इंटरनेशनल लेवल पर हमारे देश की आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर 15 अगस्त को लॉन्च करने की तैयारी की जा रही है। कार्यक्रम में कुसुम मोदी, डॉ. दिव्या दीक्षित समेत अनेक गणमान्य जन मौजूद थे।

कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



संपर्क सूत्र

श्री राकेश यादव : 9993700880

श्री दीपक उपाध्याय : 7906940966

डॉ. विवेक शर्मा : 9826014865

डॉ. जितेन्द्र पुरी : 7898304927

डॉ. ऋषभ जैन : 9826687197

33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: **0731-4989287**

मोबा.: **98935-19287**

रात में सोने से पहले नहाने से मिलते हैं कई फायदे



से हतमंद रहने के लिए रोजाना नहाना बहुत जरूरी है। जब हम घर से बाहर निकलते हैं, तो बाहर प्रदूषण और धूल मिट्टी हमारे शरीर में जमा हो जाती है। नहाने से पूरे शरीर की सफाई होती है और शरीर पर जमा हानिकारक बैक्टीरिया से छुटकारा मिलता है। नहाने से शरीर की थकान दूर होती है और आप तरोताजा महसूस करते हैं। आमतौर पर लोग सुबह के समय नहाना पसंद करते हैं। साथ ही जो लोग घर पर रहते हैं वे दिन के समय नहाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं सुबह या दिन के समय नहाने की तुलना में रात में नहाना ज्यादा फायदेमंद होता है? भले ही आप सुबह नहाकर घर से बाहर निकलते हैं लेकिन जब आप शाम को घर लौटते हैं, तो शरीर पर पसीना, धूल-मिट्टी जमा रह जाती है, जो हानिकारक बैक्टीरिया को जन्म देती है। अगर आप रात में शरीर की सफाई नहीं करते हैं, तो इससे कई स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है, जिनमें त्वचा संबंधी समस्याएं सबसे आम हैं। इसलिए रात को स्नान करना बहुत जरूरी है। इससे न सिर्फ शरीर की सफाई होती है, बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं।

1. त्वचा के लिए फायदेमंद है

त्वचा पर जमा पसीना, गंदगी और बैक्टीरिया के कारण चेहरे पर कील- मुंहासों और दाग-धब्बों की समस्या होती है। साथ ही त्वचा पर एलर्जी का

जोखिम भी बढ़ता है। इसलिए हमेशा यह सलाह दी जाती है कि आपको बेड पर जाने से पहले त्वचा की सफाई जरूर करनी चाहिए। साथ ही आप जब घर से बाहर बाहर निकलते हैं, तो कई स्किन केयर प्रोडक्ट्स का भी प्रयोग करते हैं। खासकर महिलाएं त्वचा पर मेकअप अप्लाई करती हैं। सोने से पहले आप अपनी त्वचा पर जो कुछ भी अप्लाई करते हैं, उसकी सफाई भी जरूरी है। इसका सबसे आसान तरीका है रात में शावर लेना।

2. थकान दूर होती है और नींद अच्छी आती है

हम सभी जब दिनभर की भागदौड़ के बाद जब घर लौटते हैं, तो काफी थका हुआ महसूस करते हैं। कई लोग तो पूरा दिन लैपटॉप, कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बैठकर काम करते हैं, जिसके कारण उन्हें कई बार रात में नींद न आने की समस्या का सामना करना पड़ता है। रात में नहाने से आपकी थकान दूर होती है और आप तरोताजा महसूस करते हैं, साथ ही आपको नींद भी जल्दी आती है।

3. तनाव दूर होता है

तनाव को दूर करने के लिए एक हॉट शावर लेने से बेहतर भला और क्या हो सकता है? रात में गर्म पानी से नहाने से शरीर को आराम मिलता है और आप शांत महसूस करते हैं। इससे आपका मूड

रिफ्रेश होता है और तनाव को कम करने में मदद मिलती है।

4. दर्द से राहत मिलती है

रात को नहाने से चिंता और तनाव को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही थकान भी दूर होती है। आपका मन शांत रहता है और शरीर को आराम मिलता है। अगर आप रात में गर्म पानी से स्नान करते हैं तो इससे सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

5. वजन प्रबंधन में मदद मिलती है

रात में अगर आप गर्म पानी से स्नान करते हैं तो इससे अतिरिक्त कैलोरी को बर्न करने में मदद मिलती है। शरीर में जमा चर्बी कम होती है और वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

व्या सुबह नहाना बंद कर देना चाहिए?

बेशक रात में स्नान करने के अनेक फायदे हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको सुबह नहाना बंद कर देना चाहिए। सुबह नहाने से आप पूरा दिन ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करते हैं। जब हम सुबह उठते हैं तो हमें बहुत आलस आता है। अगर ऐसे में आप नहीं नहाते हैं, तो पूरा दिन आलस और थकान महसूस करते हैं। इसलिए सुबह नहाना भी बहुत जरूरी है।

अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहाँ पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

खत्म नहीं हो रही डैंड्रफ की समस्या, कहीं ये स्कैल्प सोरायसिस तो नहीं

ब दलते मौसम के साथ डैंड्रफ होना बेहद आम है। सर्दियों के आते ही त्वचा शुष्क होने लगती है और इस वजह से डैंड्रफ की समस्या आती है। लेकिन अगर आपको बदलते मौसम की वजह से नहीं बल्कि हर वक्त डैंड्रफ की समस्या है तो यह सिर्फ त्वचा का झड़ना ही नहीं है। यह इससे बड़ी किसी बीमारी की निशानी हो सकती है।

स्कैल्प सोरायसिस एक बेहद कॉमन स्किन की बीमारी है जिसके चलते सिर के स्कैल्प में लाली, खुजली और पपड़ी का निकलना आम बात है। कई बार यह आपके सिर की त्वचा में एक या एक से अधिक चकत्ते के रूप में नजर आती है। इसके साथ ही यह आपकी पूरे सिर की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। कई बार आपके माथे गर्दन या कानों के पीछे भी फैल सकते हैं।

सबसे बड़ी बात ये कि स्कैल्प सोरायसिस छूट की बीमारी नहीं है। आप को यह किसी और व्यक्ति से नहीं हो सकती। किसी व्यक्ति के संपर्क में आने से यह नहीं फैलती है।

डॉक्टरों का मानना है कि यह आपके इम्यून सिस्टम में हुई कुछ गड़बड़ी की वजह से होती है जिसके कारण सिर की त्वचा बहुत तेजी से बढ़ने लगती है और छोटे-छोटे स्केल्स के रूप में नजर आती है। हालांकि अभी भी डॉक्टरों को इसका सही और असल कारण नहीं पता है। डॉक्टर इसे हेरेडिटरी यानी परिवार में किसी को होने से आपको होने के वंशानुगत कारण को भी इसकी वजह मानते हैं।

कई बार स्कैल्प सोरायसिस बेहद हल्की और लोगों को ना नजर आने वाली भी हो सकती है। लेकिन समय के साथ बढ़ती है और आप के सिर के स्कैल्प को बहुत अधिक प्रभावित कर देती है। हर वक्त होने वाली खुजली, खुजली से झड़ने वाली पपड़ी और इन्फेक्शन आपको इंफेरियरिटी कांप्लेक्स से भी भर सकता है। इसलिए आपको बताते हैं इसके लक्षण क्या होते हैं।

स्कैल्प सोरायसिस के लक्षण

स्कैल्प सोरायसिस के लक्षण शुरुआत में डैंड्रफ से मिलते जुलते हैं। इसके अन्य लक्षणों में-

- लाल और उभरे हुए लाल चकत्ते
- सफेद रंग की स्कैल्प की त्वचा झड़ना
- डैंड्रफ जैसी स्किन झड़ना
- सूखे हुए स्कैल्प
- असहनीय खुजली
- जलन और घाव
- बालों का बहुत अधिक झड़ना

आपको अपने बालों में ऐसे कोई लक्षण नजर आ रहे हो तो तुरंत किसी स्किन स्पेशलिस्ट



यानी डर्मेटोलॉजिस्ट से संपर्क करें। वह आपको त्वचा को समझते हुए आपको सही उपचार बताएंगे।

बाहरी इलाज

इसका सबसे पहला इलाज आपके स्किन की सही देखभाल होगा। इसके लिए डॉक्टर आपको मेडिकेटेड शैंपू, क्रीम, लोशन, तेल या साबुन दे सकते हैं। इनमें से कुछ ऐसे प्रोडक्ट हो सकते हैं जो आपको आसानी से मिल जाए लेकिन अधिकतर यह प्रोडक्ट प्रिस्क्रिप्शन पर आधारित होते हैं। इन शैंपू और लोशन में अधिकतर यह दो मेडिकेटेड कंपाउंड पाए जाते हैं-

- सैलिसिलिक एसिड
- कोल तार

इन प्रोडक्ट को सही तरीके से काम करने के लिए जरूरी है कि यह आपके सिर्फ बालों के ऊपर तक ही ना सीमित रहें, बल्कि स्कैल्प के अंदर जा सके। इसीलिए डॉक्टर द्वारा दिए गए उपचार को 8 हफ्तों या इससे अधिक आजमाएं।

एक बार आपका स्कैल्प सोरायसिस कंट्रोल हो गया तो आप वापस अपने रेगुलर हेयर केयर रूटीन पर जा सकते हैं। लेकिन एक बात का जरूर ध्यान रखें कि यह सोरायसिस पूरी तरह से खत्म नहीं होता। इसीलिए इसे कंट्रोल में रखने के लिए अपने डॉक्टर के साथ नियमित रूप से कांटेक्ट में रहे।

इसके साथ ही डॉक्टर आपको खाने के लिए कुछ दवाएं देंगे। यह दवाएं आप की कंडीशन पर निर्भर करती हैं। उन्हें बिना भूले नियमित रूप से लें ताकि आप जल्द से जल्द इस समस्या से छुटकारा पा सके।

व्या करें क्या ना करें

● अगर आपको स्कैल्प सोरायसिस की समस्या है तो हल्के हाथों से अपने बालों को कंघा करें। धीरे-धीरे अपने सारे निकले हुए स्केल्स को बाहर करें। इसके ट्रीटमेंट के लिए यह जरूरी है कि आप निकले हुए स्किन के टुकड़ों को हटाते रहे। अगर आप बहुत तेजी से कंघी करते हुए इन्हें हटाने की कोशिश करेंगे तो इससे आपके बाल बहुत अधिक टूट सकते हैं। इसीलिए इसमें आराम और प्यार से अपने बालों को कंघी करें।

● अपने स्कैल्प को खुजला कर उससे पपड़ी निकालना बंद करें। ऐसा करने से आपकी त्वचा और अधिक इन्फेक्ट हो सकती है और इन्फेक्शन पूरे सिर में फैल सकता है।

● शैम्पू करने के बाद हर रोज कंडीशनर जरूर लगाएं। इससे आपके स्कैल्प कम झड़ महसूस करेंगे। एक नॉन मेडिकेटेड कंडीशनर जो पैराबेन से मुक्त हो अपने बालों के लिए इस्तेमाल करें।

● बालों को हेयर ड्राई ना करें। स्कैल्प सोरायसिस के चलते आपके बाल पहले से ही बहुत झड़ हो चुके हैं। बालों के साथ ही आपकी स्कैल्प भी बहुत अधिक झड़ हो चुकी है। इसलिए इन्हें हवा में ही सूखने दें।

● अगर आपके बाल बहुत अधिक झड़ रहे हो तो अपने डर्मेटोलॉजिस्ट्स को यह बात बताएं। उन्हें बताएं कि आप सभी तरह के मेडिसिन और मेडिकेटेड शैंपू का इस्तेमाल कर रहे हैं, उसके बावजूद आप के बाल इतने अधिक क्यों झड़ रहे हैं। हो सकता है बाल झड़ने की वजह कुछ और हो जिसे डर्मेटोलॉजिस्ट आपके फीडबैक के बाद समझ सके।



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंज्जायटी
एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

आधुनिक तकनीक एवं बदलते हुए खानपान में हमने आज जिस चीज़ को सबसे अधिक उपेक्षित किया है, वह है हमारा स्वास्थ्य।

बदलती जीवनशैली कैसे रहें स्वस्थ

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आधुनिक समय में लगातार उन्नत होती तकनीक ने हमारी जीवन शैली को अधिक सुगम बना दिया है। विभिन्न माध्यमों एवं उपकरणों ने दिन प्रतिदिन के कार्यों को सुचारू रूप से करना और आसान कर दिया है। पर इसी तकनीक के दुरुप्रयोग ने हमारे शरीर पर नकरात्मक प्रभाव डाला है। इसी के साथ हमारे बदलते हुए खानपान में पौष्टिकता का स्थान ले लिया है स्वाद ने। आज खाने को अधिक से अधिक स्वादिष्ट बनाने के चक्कर में हमने अत्यधिक शक्कर, तेल, मसालों आदि का सहारा ले लिया है, साथ ही हमारे खानपान में जैविक खाद्य पदार्थ के बजाय प्रसंस्कृत खाद्य प्रदार्थों की भरमार है, और इसी स्वाद के कारण यह भूल रहे हैं कि हम अपने शरीर में क्या डाल रहे हैं एवं उसका क्या परिणाम हमें भुगतना पड़ेगा। पर क्या हम इस बात से सचेत हैं कि जीवनशैली में इन नए परिवर्तन के द्वारा हम किस और जा रहे हैं?

आज के ज़माने में इस नई जीवनशैली द्वारा उत्पन्न रोगों ने समाज को घेरना शुरू कर दिया है। खासकर मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप। विभिन्न वैश्विक स्वास्थ्य संगठनों के रिपोर्ट्स के अनुसार मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप संभावित महामारी का रूप लेने की कगार में है। इनके अलावा और भी रोग जैसे अवसाद आदि भी बदलती हुई जीवनशैली की देन मानी जा रही है। पर अब सवाल यह उठता है कि कैसे हम स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही के रूप में उत्पन्न इन बिमारियों से अपने आप को बचा सकते हैं? जवाब आसान है - जीवनशैली में कुछ छोटे आधारभूत परिवर्तन करके।

आप एक बेहतर स्वास्थ्य के लिए यह निम्नलिखित कदम उठा कर एक समग्र संतुलित स्वस्थ जीवन जी सकते हैं-

जल्दी उठना एवं जल्दी सोना

शीघ्र सोने और प्रातःकाल जल्दी उठने वाला मानव आरोग्यवान, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है। यह महावाक्य से हम सभी वाकिफ हैं पर क्या आप इसका पालन करते हैं? एक अच्छे दिन एवं अच्छे स्वास्थ्य की शुरुआत होती है प्रातःकाल से। सही समय में जागना एवं सोने को अपने दिनचर्या में शामिल करें।

व्यायाम

दिन में खासकर प्रातः अथवा संध्या में कुछ हल्का फुल्का व्यायाम जैसे की सैर, जॉगिंग आदि को सिर्फ आधा घंटा करके भी आप एक नई स्वस्थ पहल कर सकते हैं। अगर आप जिम में कसरत



अथवा कोई खेल जैसे फूटबाल खेलते हैं तो वह और भी उत्तम हो सकता है।

संतुलित आहार

एक ऐसा आहार ले जिसमें समस्त पोषक तत्व हो और दिन भर में तीन बार भोजन जरूर करें, जिसकी विशेषतः शुरुआत एक पौष्टिक नाश्ते से हो। कई लोग सबेरे की व्यस्तता के कारण नाश्ते को तरजीह नहीं देते, यह नुकसानदेह साबित हो सकता है क्योंकि नाश्ते के द्वारा आप दिन की शुरुआत में एवं कार्यों के लिए ऊर्जा प्राप्त करते हैं। इस भाग में एक बात उल्लेखनीय है कि डाइटिंग के नाम पर अपने को भूखा न रखें, डाइटिंग का अर्थ है - भोजन शैली में व्यावहारिक परिवर्तन कर सारे पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन लेने का नियम का पालन करना एवं यदा-कदा रूप में कुछ भी खा लेने की आदत से बचना।

अध्यात्म

अध्यात्म मानव चरित्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उसके भावनात्मक पक्ष को प्रभावित करता है। इसे उपेक्षा का शिकार न होने दें। इसके लिए

विशेष रूप से ध्यान को अपने दिनचर्या में शामिल करें। इसके द्वारा आप दिन प्रतिदिन की नकरात्मकता से दूर रहेंगे और यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य के बेहतर में भी सहायक होगा।

स्वास्थ्य परीक्षण

एक निर्धारित समय में अपने स्वास्थ्य का व्यापक परीक्षण करवाते रहें। यह आज के माहौल में बहुत जरूरी है, इसके द्वारा आप चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की संपूर्ण जानकारी ले सकते हैं एवं बेहतर दिनचर्या विकल्पों के ज्ञान से अपने आप को भविष्य में हो सकने वाले रोगों से समय रहते बचा सकते हैं।

ध्यान रखें

‘पहला सुख निरोगी काया’ अगर स्वास्थ्य ही सही नहीं है तो जीवन के अन्य सुख-समृद्धि का कोई औचित्य ही नहीं रहेगा.. इसलिए समय रहते ही अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी अपने हाथ में लें। हम आशा करते हैं कि यह आलेख के द्वारा आप एक बेहतर जीवन जीने के प्रति जागरूक एवं सचेत होंगे क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज एवं देश का आधार होता है।

रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 98935-19287



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,
पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना,
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु
99937-00880, 0731-4989287**

कोविड के बाद होने वाली सूखी खाँसी, थकान, कमजोरी, मानसिक परेशानी तथा गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंगजायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

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

मर्याद अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

**एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल**

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287



सौंधी मिट्टी से पाएँ दमकती त्वचा

शरीर में फोड़े-फुंसी, खुजली, दाद-खाज आदि सभी प्रकार के चर्म रोग प्रायः तब होते हैं, जब हमारी त्वचा पसीने के रूप में विकारों को निकालने में असमर्थ हो जाती है। नहाने में साबुन का अत्यधिक प्रयोग और व्यायाम की कमी इसका प्रमुख कारण होते हैं। साबुन तरह-तरह के केमिकलों से बने होते हैं, जो बाहर से त्वचा को भले ही साफ कर देते हों, लेकिन रोम-छिद्रों में घुसकर उनका मार्ग अवरुद्ध कर देते हैं और पसीने का निकलना रोक देते हैं।

रो म-छिद्रों से हमारा शरीर सांस भी लेता है। रोम-छिद्र बन्द हो जाने से न केवल उसे सांस लेने में रुकावट आती है, बल्कि जो विकार पसीने के रूप में निकलना चाहिए वह भी रुक जाता है और एकत्र होने लगता है। इसके अलावा केमिकल खून में भी मिल जाते हैं, जिससे खून खराब होता है और अनेक प्रकार के चर्म रोगों की भूमिका बन जाती है।

कोई भी चर्म रोग हो जाने पर सबसे पहला उपाय है सभी प्रकार के नहाने के साबुनों और बाहरी तेलों आदि का प्रयोग बन्द कर देना। इसके स्थान पर स्नान करते समय गीले किये हुए रूमाल या उसी आकार के तौलिये से शरीर को रगड़ना चाहिए। इससे न केवल रोम-छिद्र खुल जाते हैं, बल्कि शरीर का भी मालिश के रूप में अच्छा व्यायाम हो जाता है।

वैसे तो गीले तौलिये से रगड़ने से ही त्वचा की बाहरी सफाई अच्छी तरह हो जाती है, फिर भी यदि कभी-कभी ऐसा लगता हो कि त्वचा अच्छी तरह साफ नहीं हुई है या बाहरी गन्दगी लग गयी हो, तो सप्ताह में केवल एक बार नहाने के साबुन का



उपयोग किया जा सकता है। यह साबुन भी खादी भंडारों में मिलने वाला नीम साबुन या चन्दन साबुन होना चाहिए। बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के बने हुए साबुन बहुत हानिकारक होते हैं, क्योंकि उनमें केमिकल्स की भरमार होती है।

केवल इतना करने से अधिकांश त्वचा रोग समाप्त हो जाते हैं, क्योंकि विकारों को निकलने का मार्ग मिल जाता है। यदि रोग अधिक पुराना हो, तो जल्दी ठीक करने के लिए उस स्थान पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए। ऐसी मिट्टी पूरी तरह

साफ की हुई होनी चाहिए और उसमें किसी भी प्रकार की गन्दगी, कूड़ा-करकट या कंकड़ नहीं होने चाहिए। इस मामले में चिकनी मिट्टी और पीली मिट्टी सबसे अच्छी होती है। सड़कों की खुदाई के समय निकलने वाली मिट्टी को साफ करके उसका प्रयोग इस कार्य के लिए बेखटके किया जा सकता है। वह भी न मिलने पर बाजार में सर्वत्र उपलब्ध मुल्लतानी मिट्टी को पानी में घिसकर या भिगोरकर उसका उपयोग करना चाहिए।

यदि पूरे शरीर पर ही त्वचा रोग हों, तो पूरे शरीर पर मिट्टी का लेप करना चाहिए। लेप करने के बाद एकाध घंटे सुहाती धूप में बैठना चाहिए। इससे रोग जल्दी जायेगा। धूप सेवन के बाद अच्छी तरह रगड़कर नहा लेना चाहिए। यह क्रिया दो-चार बार करने से सभी प्रकार के चर्म रोगों से सहज में ही मुक्ति पाई जा सकती है। इसके साथ ही चर्म रोगियों को हर प्रकार के मिर्च-मसालों, अचार-खटाई, तली-भुनी चीजों और बाजारू पेयों तथा खाद्यों से परहेज करना चाहिए। इनके स्थान पर हरी सब्जियों, फलों (आम और केला को छोड़कर) और अंकुरित अन्न का उपयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए।

खूबसूरती में चार चांद लगाता है सरसों का तेल



स रसों के तेल को कई जगहों पर कड़वा तेल भी कहा जाता है। स्वास्थ्य के लिहाज से अच्छा माना जाने वाला सरसों का तेल न केवल हेल्थ में बल्कि खूबसूरती में भी चार चांद लगाने का काम करता है।

कुछ लोग इसका इस्तेमाल बालों की ग्रोथ के लिए करते हैं तो कुछ इसे मंजन की तरह इस्तेमाल करते हैं। पर क्या आप जानती हैं कि इस चिपचिपे और तीखी महक वाले तेल से आप अपना रूप भी निखार सकती हैं-

- सरसों का तेल एक नेचुरल सनस्क्रीन है। एसपीएफ 30 और बाजार में मिलने वाले तरह-तरह के उत्पाद सरसों के तेल के आगे फीके हैं। सरसों के तेल में उच्च मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है, जो सूरज की तेज रोशनी में चेहरे का बचाव करता है। इसके अलावा इसके इस्तेमाल से रिकल्स आने का खतरा भी कम हो जाता है। एक खास बात ये

कि आप जब भी अपने सनस्क्रीन की जगह मस्टर्ड ऑयल का इस्तेमाल करें ये तय कर लें कि तेल पूरी तरह ऑब्जर्व हो जाए। वरना चेहरे पर तेल होने से गंदगी चिपकने का डर बना रहेगा।

- आपने लोगों को ये कहते सुना होगा कि सरसों के तेल से कॉम्प्लेक्शन डार्क होता है लेकिन असलियत ठीक इसके विपरीत है। सही मात्रा में नारियल का तेल और सरसों के तेल का मिश्रण बनाकर उसे चेहरे पर लगाने से चेहरे पर निखार आता है। साथ ही पिंपल्स भी नहीं होने पाते हैं।
- सरसों के तेल से मसाज करने से टैनिंग और डार्क स्पॉट्स भी नहीं होते हैं। बेसन में सरसों का तेल मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसमें थोड़ी मात्रा में दही और नींबू मिला लें। इसे चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक रोज लगाने से इन सारी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है।

- अगर आप का लिप बाम आपको वो फायदा नहीं दे पा रहा है जो आप चाहती हैं तो सरसों के तेल का इस्तेमाल करें। ये एक नेचुरल मॉश्चराइजर है। जो होठों की नमी को बरकरार रखते हुए उन्हें मुलायम बनाए रखता है।

- ये एक नेचुरल क्लींजर है जो त्वचा के पोर्स को गहराई से साफ करने का काम करता है। ये शरीर के तापमान को कम करने और शरीर के विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने में भी मदद करता है। इसके मसाज से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और त्वचा पर निखार आता है।

- बालों को सुंदर बनाने के लिए भी सरसों का तेल एक अच्छा उपाय है। सरसों के तेल के इस्तेमाल से बाल घने होते हैं। ये स्कैल्प को हेल्दी बनाने का काम करता है। साथ सरसों के तेल के नियमित इस्तेमाल बाल जल्दी सफेद नहीं होने पाते हैं।

वजन बढ़ाने का तरीका

बहुत से लोग बहुत खाते हैं फिर भी उनका वजन नहीं बढ़ता इसका कारण है कि वजन तभी बढ़ता है जब खाना आपके शरीर को लगे और खाना शरीर को तभी लगेगा जब आपका पाचन तन्त्र अच्छा होगा। जिन लोगों का वजन नहीं बढ़ता उनका पाचन तन्त्र ठीक नहीं होता।



पाचन तन्त्र को ठीक करने के लिए उपवास रखना पड़ता है। ये उपवास पानी पर रखा जाता है अगर आप पानी पर उपवास नहीं रख सकते तो फलों के जूस पर उपवास रख सकते हैं। उपवास में जिन फलों का जूस आपको पीना है वे हैं संतरे का जूस, अनन्नास का जूस, टमाटर का जूस, स्टोबेरी का जूस! जूस में आपको किसी भी तरह का मीठा या मसाला नहीं डालना है सादा जूस पीना है! आप दिन में केवल दो से तीन बार जूस ले सकते हैं और हर बार जूस की मात्रा 250 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए।

उपवास में शुरू के दो तीन दिनों में आपको भूख लग सकती है लेकिन ये नकली भूख होगी इसी के कारण आपका वजन नहीं बढ़ता, दो तीन दिनों के बाद आपको भूख लगनी बंद हो जाएगी और फिर आपको तब तक उपवास रखना है जब तक की आपको दुबारा भूख का अनुभव ना हो! अब जब आपको भूख लगेगी ये ही आपकी असली भूख होगी! इसी भूख से खाना खाने में आपका वजन जरूर बढ़ने लगेगा! इस बात का ध्यान रहे की ये उपवास 10 दिन या उससे ज्यादा दिन भी चल सकता है ये आपके पाचन तन्त्र के ऊपर निर्भर करता

है की वो कब अच्छा हो! इस बात को आप इस तरह भी समझ सकते हैं की जब हमारे शरीर का वजन नहीं बढ़ता तो इसका मतलब ये है की आप नकली भूख से खाना खा रहे हैं इसे ठीक करने के लिए आपको तब तक उपवास रखना पड़ता है जब तक आपको असली भूख का अनुभव ना हो! इस बात का ध्यान रहे कि उपवास के दौरान ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करना है। उपवास के दौरान शरीर को आराम देना चाहिए अगर आराम करते करते मन उब जाए तो शाम को सैर पर जा सकते हैं इस बात का ध्यान रहे कि ज्यादा लम्बी सैर पर ना जाए।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का डटार, नशामुक्ति है उद्धार

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

मुंह के छालों से पाएं निजात

मुंह में छालों की वजह पेट की गर्मी मानी जाती है, लेकिन कई बार इसकी वजह कुछ और भी हो सकती है. अगर आपको भी अक्सर होती है समस्या तो यहां जानिए इसका घरेलू उपचार.



मुं ह में छाले की समस्या एक आम समस्या है. जीवन में सभी को कभी न कभी इसकी तकलीफ झेलनी पड़ती है. इसे माउथ अल्सर भी कहा जाता है. आमतौर पर इस परेशानी को पेट की गर्मी से जोड़कर देखा जाता है. अधिक तीखा खाने, पेट की खराबी या कब्ज होने पर अक्सर मुंह में छाले हो जाते हैं जिसकी वजह से खाने पीने में भी तकलीफ होती है. कई बार मुंह में छाले हॉर्मोनल गड़बड़ी, पीरियड्स की वजह से या किसी अन्य कारण से भी हो सकते हैं. जानें इस समस्या से बचने के घरेलू उपाय.

1. छाले की समस्या को ठीक करने के लिए सबसे पहले पेट की स्थिति को सुधारना जरूरी है. इसके लिए हल्का और सुपाच्य भोजन करें और ईसबगोल की भूसी का नियमित तौर पर सेवन करें. इससे आपका पेट अच्छी तरह से साफ हो जाता है.

2. एक कप पानी में एक चम्मच धनिया पाउडर मिलाकर उबालें. पानी ठंडा होने पर इससे

दिन में 3-4 बार कुल्ला करें.

3. शहद में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुंह के छालों को दूर करने में मददगार हैं. आप चाहें तो सीधा शहद ही छालों पर लगाएं, शहद में हल्दी डालकर लगाएं.

4. इलायची पाउडर को शहद में मिलाकर छालों पर लगाने से भी काफी आराम मिलता है. इसे लगातार दो से तीन दिनों तक छालों पर लगाएं.

5. चमेली के पत्तों को भी छालों का कारण इलाज माना जाता है. इसे पीसकर छालों की जगह पर लगाने से काफी आराम मिलता है. आप चाहें तो चमेली के पत्तों को चबा भी सकते हैं.

6. ग्लिसरीन या घी को छालों पर लगाकर लार को टपकाने से भी छालों में आराम मिलता है. लेकिन इसे दिन में 4 से 5 बार करना चाहिए.

7. नारियल के तेल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सूजन को कम करने में मददगार होते हैं. आप दिन में 3-4 बार नारियल का तेल छालों पर लगाएं. इससे काफी आराम मिलेगा.

8. यदि आपके पास मुलेठी पाउडर है तो इसे शहद में अच्छी तरह से मिक्स करें और छाले वाली जगह पर अच्छी तरह से लगा लें. इसके बाद लार को टपका दें. इस क्रम को दिन में कई बार दोहराएं. इससे काफी आराम मिलेगा.

ध्यान रहे

छालों के ये उपचार करने के अलावा पेट की गर्मी को शांत करने के लिए खूब पानी पिएं. खाने के साथ कच्चा प्याज सलाद में खाएं छाछ, दही, लस्सी, जूस और विटामिन सी युक्त फल वगैरह लें. मसालेदार भोजन और बाहरी फूड से दूरी बनाकर रखें.

ये सब उपचार सामान्य छालों के लिए हैं, लेकिन अगर बार-बार मुंह में छाले हो रहे हैं या घाव ठीक न होकर हालत हर दिन बदतर हो रही है तो फौरन डॉक्टर से परामर्श करें.



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक



कम्पलिट * परमानेंट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

* कैंसर * किडनी फेलिचर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग * आँटो इन्सूलिन रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा ।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyaahomeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

 dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, <https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA>

आ ज हम आपको ओट्स के प्रयोग के तरीके बता रहे हैं, जिससे आप अपने चेहरे और शरीर को सुंदर और बेदाग बना सकती हैं। ओट्स के प्रयोग से आप कई तरह के फेस पैक और स्क्रब बना सकती हैं। आइये जानते हैं वे तरीके जिसका उपयोग कर आप चमकदार और बेदाग त्वचा पा सकती हैं।

चेहरा

ओटमील चेहरे को माँईश्वाराज कर त्वचा की परेशानियों को दूर रखता है। इसमें साइपोनिन्स की अधिकता होती है जिससे धूल और ऑयल दूर रहता है और त्वचा साफ रहती है।

फेस वाश

दलिया में साइपोनिन्स की अधिकता होती है जो धूल और ऑयल को दूर करने में मददगार है। 2 टेबल स्पून दलिया, 1 टेबल स्पून गरम पानी और 1 टेबल स्पून शहद मिलाकर आप क्लींजर बना सकती हैं। इसे चारों ओर लगाकर चेहरे पर रों और फिर धो लें। इसका एक और फायदा है कि शहद बैक्टीरिया को दूर रखता है और नमी बनाए रखता है।

सेंसिटिव स्किन स्क्रब

एक टेबल स्पून ओट्स, 1 टेबल स्पून शहद और 2 टेबल स्पून दही मिलाकर एक पपीदार क्रीम बना लें इससे त्वचा को नमी मिलेगी साथ ही यह त्वचा की रक्षा करती है और इससे त्वचा सुंदर दिखाई देती है। यह धूप में जली त्वचा पर भी असरकारक है।

ओटमील मिनी मास्क

2 टेबल स्पून ओटमील, 2 टेबल स्पून शहद, 1 टेबल स्पून दूध लेकर मिश्रण बना लें। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएँ और 10 मिनट बाद धो लें।

आरामदायक स्नान

इस प्रकार के स्नान के लिए 1 कप ओटमील लेकर इसे गरम पानी में डाल लें। इसमें कुछ बूंदें खुशबूदार तेल (जैसे कि लैवेंडर, कैमोमाइल या गुलाब आदि) की मिलाएँ, फिर 30 मिनट तक आनंद लेते हुये नहाएँ।

रोपिकल स्क्रब

2 टेबल स्पून ओटमील, 1 टेबल स्पून नारियल का



ओट्स के उपयोग से पाएं बेदाग त्वचा

दिन की अच्छी शुरुआत करने के लिए ब्रेकफास्ट बहुत जरूरी होता है और एक बाउल ओटमील से अच्छा कोई मील नहीं है। ओट्स में पर्याप्त फाइबर होने के कारण इसे अपने आहार में शामिल करना अच्छा होता है। ओट्स यानी ओटमील ब्रेकफास्ट में काफी ज्यादा पसंद किया जाता है।

तेल, 1 टेबल ब्राउन शुगर, और इसमें थोड़ा पानी डालकर इसे मिला लें और चेहरे पर लगा लें बाद में इसकी पपी उतार दें और देखिये कि त्वचा कैसे दमकने लगती है। बेकिंग सोडा, ओटमील स्क्रब ओट मील और बेकिंग सोडा को समान मात्रा में मिलाकर इसमें 1 टेबल स्पून पानी मिला लें। इसे पूरा मिलाएँ और फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगा लें। इसे पूरी तरह धो लें।

एंटी-एजिंग मास्क

आधा कप पका हुआ ओटमील, 1 अंडा और 1 टेबल स्पून बादाम का तेल लेकर मिला लें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर मलकर धो लें। क्या आप जानते हैं कि ओटमील से नहाने से त्वचा की खुजली (एक्जिमा) से निजात मिलती है।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2022

अवस्कुलर नेक्रोसिस
(एवीएन) विशेषांक



संज्ञा एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 9893519287



प्रसव के बाद अपने और बच्चे के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के साथ-साथ दोनों की त्वचा का खयाल रखना भी बेहद जरूरी है। मां को स्वयं के लिए समय मिलता ही कहां है। बच्चे छोटे हो तो और ज्यादा।

गर्भावस्था के बाद माँ अपनी त्वचा का कैसे रखे खयाल

सु द के लिए समय निकालने की बात तो दिमाग में आती ही नहीं है। बस नींद पूरी हो जाए, यही काफी है। जब नींद ही पूरी न हो रही हो तो त्वचा की देखभाल का सवाल ही कहां से उठता है। हर समय उनींदा सा चेहरा लेकर घूमती रहती हैं, चेहरे पर कालापन सा आ गया है। आईने में एकाध बार खुद को देखा तो शकल किसी और की सी दिखती है। ऐसे में मॉयश्रराइजर कौन सा लगाएं, यह पता ही कहां है। लेकिन अब थोड़ा सजग हो जाएं और अपने खूबसूरत चेहरे को भविष्य में भी खूबसूरत देखने के लिए लग जाएं।

माँ के पेट के स्ट्रेच मार्क्स

ये कभी पूरी तरह से नहीं जाएंगे लेकिन हल्के जरूर पड़ जाएंगे। शुरुआत में गुलाबी, लाल- भूरे रंग के स्ट्रेच मार्क्स हटाने के लिए बाजार में कई क्रीम उपलब्ध हैं लेकिन किसी के बारे में सौ फीसद नहीं कहा जा सकता कि ये इस दाग को हटा देगी। एलोवेरा को लगाने से भी फायदा होता है। इसका कोई नुकसान नहीं है। लेजर थेरेपी भी आप करवा सकती हैं।

त्वचा का खयाल रखने का बनाए रूटीन

अपने लाडले के लिए तो आप दिन-रात एक कर देती हैं, कभी अपने लिए भी कुछ कर लीजिए। त्वचा की देखभाल का मतलब सिर्फ खूबसूरती से नहीं है। रोजाना नहाने के बाद सनस्क्रीन जरूर



लगाएं, भले ही कहीं बाहर न जाना हो। बालकनी में भी जाती हैं तो सूरज की तेज किरणें चेहरे पर लगती ही हैं। सनस्क्रीन स्किन कैंसर से भी बचाव करता है। बच्चे के बैग या उसके सामान के पास सनस्क्रीन जरूर रखिए। उसे क्रीम लगाने के लिए जब हाथ आगे बढ़ाती हैं तो साथ में सनस्क्रीन भी उठा लीजिए। चाहें तो फोन पर रिमाइन्डर लगा लीजिए। रात को सोते नाइट क्रीम लगाना न भूले।

त्वचा की केयर अवश्य करें

कॉम्लिकेटेड स्किन केयर रूटीन को छोड़ दीजिए। एक अच्छे से फेसवॉश, मॉयश्रराइजर और सनस्क्रीन का ही प्रयोग काफी है। कभी-कभार

बेबी लोशन ही लगा सकती हैं। यदि एजिंग से बचना है तो रात में रेटिनोल वाले मॉयश्रराइजर का प्रयोग करें। एग्जीमा या एक्ने है तो डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही सुझाव का पालन करें। किसी भी आम प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से बचे। अभी आपमें हार्मोनल बदलाव हो रहे हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही फेस लोशन का चुनाव करें, जो चेहरे पर दाग-धब्बे को आने से रोकें।

नेचुरल प्रोडक्ट ही अपनायें

बिना लेबल पढ़े कोई भी प्रोडक्ट न खरीदें। बेहतर तो होगा कि इस समय आप ऑर्गेनिक, खादी, नॉन-टॉक्सिक प्रोडक्ट्स का प्रयोग करें। यदि आपके हाथ पर लगा केमिकल वाला मॉयश्रराइजर आपके नन्हे के मुंह में चला गया तो सोचिए क्या होगा! इसलिए प्राकृतिक चीजों का ही प्रयोग करें।

खूबसूरती आपकी किचन में

खाना बनाने समय कभी टमाटर को ही मुंह पर मल लें। थोड़ा सा मुंह के अंदर डालकर खा भी लें। टमाटर बेहतरीन एंटी-ऑक्सिडेंट है जो त्वचा की खूबसूरती को बढ़ाता है और गंदगी को दूर करता है। इसी तरह कभी दाल की पकौड़ियां बना रही हों तो उसी पिसी दाल को चेहरे के साथ हाथ-पैरों पर भी मल लें। यदि प्रेगनेंसी के दौरान चेहरे पर एक्ने हो गए हैं या दाग-धब्बे पड़ गए हैं तो दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर चेहरे के साथ ही हाथों पर भी लगा लें। त्वचा निखर उठेगी।

हवा में फंगस अधिक होती है। दूसरा हमारे देश का वातावरण भी नमीयुक्त है, जिससे फंगस को बढ़ने का मौका मिलता है। इसके अलावा बिना मतलब एंटीबायोटिक, स्टीरायड का प्रयोग आदि कई ऐसे कारण सामने आये हैं जो फंगल इन्फेक्शन को बढ़ा रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि इस तरह के आंकड़े सामने आये हैं, जिनसे यह पता चलता है कि फंगल इन्फेक्शन कितना जानलेवा साबित हो रहा है। इसको लेकर हमारे देश में जहाँ जागरूकता न के बराबर है, वहीं पर ऐसी लेबोरेटरीज की भी कमी है जहाँ फंगल इन्फेक्शन की पहचान हो सके।

जानलेवा हो सकता है फंगल इन्फेक्शन



डॉ कर्ट्स की माने तो फंगल इन्फेक्शन की मृत्यु दर अधिक है। अगर सौ मरीज हैं तो उनमें से पचास से अधिक की मौत इससे हो रही है। पीजीआई में किये जाने वाले पोस्टमार्टम के केसों की जांच-पड़ताल के बाद यह बात सामने आई कि कई मरने वालों में फंगल इन्फेक्शन पाया गया।

उन्होंने बताया कि भारत में इसके बारे में जागरूकता नहीं है। देश भर में 80 लेबोरेटरीज हैं जबकि एक हजार होनी चाहिये। 25 फीसदी अंधापन भी इससे हो रहा है। उन्होंने बताया कि फंगल इन्फेक्शन को रोकने के लिये और इससे बचाव के लिये अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रयास किये जा रहे हैं और अनुसंधान जारी है।

बचाव के लिये क्या करें

- बुखार हो तो कुशल डाक्टर के पास जाना चाहिये।
- छोटी बीमारी के लिये बड़े अस्पतालों में नहीं जाना चाहिये।
- बिना जरूरत एंटीबायोटिक का प्रयोग न करें।
- हाइजीन और साफ-सफाई पर खास ध्यान देना चाहिये।

किससे होता है नुकसान

- हवा में फंगस अधिक पाई जाती है। रूसी यानी डैड्रफ भी एक कारण है।
- डॉक्टर की सलाह के बिना एंटीबायोटिक लेना जबकि इतनी जरूरत नहीं भी होती।
- ज्यादा स्टीरायड लेना भी नुकसान का कारण बनता है।
- नशे की आदत भी बन रही फंगल इन्फेक्शन का कारण
- इलाज में डॉक्टर की लापरवाही।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

दि कम्पलीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलिस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरों, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

बेदाग चेहरे के लिये लगाएं ये तेल

चेहरे पर दाग-धब्बे होना एक्ने, पिंपल, कट या किसी छोटी मोटी चोट के कारण हो सकते हैं। वैसे तो ये दाग धब्बे समय के साथ हल्के पड़ जाते हैं लेकिन कई लड़कियों को इससे तुरंत ही छुटकारा पाना होता है। चेहरे पर दाग धब्बे गोरी त्वचा को भी काला बना देते हैं। इसलिये आपको कुछ ऐसे तेल के नाम बताएंगे जिसको नियमित चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग बस कुछ ही दिनों में हल्के पड़ जाएंगे।

ये तेल प्राकृतिक हैं और आप इन्हें किसी भी कॉस्मेटिक शॉप से खरीद सकती हैं। इन तेलों को लगाने से चेहरे के दाग धब्बे तो गायब होंगे ही साथ में चेहरे से झुर्रियां हटेंगी और चेहरे पर ग्लो भी आएगा। तो आइये जानते हैं कौन-कौन से हैं ये प्राकृतिक तेल।

लेवेंडर ऑइल

त्वचा संबंधित समस्याओं को ठीक करने के लिये प्रयोग किया जाता है। इससे दाग धब्बे हल्के पड़ जाते हैं। इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं जो कि घाव को भी जल्द भरता है।

रोजमैरी

चेहरे पर अगर एक्ने, सूजन और एक्जिमा है तो वह इसके प्रयोग से ठीक हो जाता है। इससे चेहरे पर निखार आता है और सारे दाग धब्बे भी मिटाता है।

चंदन तेल

चेहरे से धब्बे हटाने के साथ घाव भी ठीक करता है। इसको लगाने से पुरानी त्वचा निकल जाती है। इस तेल से रोजाना अपने चेहरे की मसाज करें।

कैलेंडुला तेल

इस तेल को चेहरे पर हल्के हाथों से गोलाई में मसाज करते हुए लगाएं। इससे चेहरे के दाग धब्बे हल्के पड़ जाएंगे। एक्जिमा भी ठीक हो जाता है।

रोज़थिप सीड ऑइल

इस तेल के प्रयोग से खराब हो चुकी त्वचा निकल कर उसकी जगह पर अच्छी और नई त्वचा आ जाती है। यह झुर्रियों को मिटाने के साथ त्वचा की उम्र को भी बढ़ने से रोकता है। रोजाना इस तेल से मसाज करने पर त्वचा में चमक आती है।

कैमोमाइल तेल

यह तेल लगभग हर कॉस्मेटिक प्रोडक्ट में इस्तेमाल किया जाता है। यह चेहरे से धब्बे मिटाता है। इसके अलावा यह छोटे मोटे चोट के निशान भी मिटाता है क्योंकि यह एंटीसेप्टिक गुणों से भरा है।

लेमन ऑइल

इस तेल में विटामिन सी होता है जो निशान को हल्का करता है। लेमन ऑइल स्किन इंफेक्शन को दूर करता है और एक्ने मिटाता है। यह त्वचा को चमकदार और बेदाग बनाता है।

कैरेट सीड ऑइल

यह तेल चेहरे से झुर्रियां, सैन टैनिंग और एक्ने के दाग मिटा कर चेहरे को टोन करता है।

सेवा

सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बॉझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड़, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट,

वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खण्डवा

खुजली हो तो अपनाएं यह उपाय



गंदगी, एलर्जी या फिर अन्य कारणों से होने वाली खुजली, आपकी त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाती है। कई बार शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां होना और उसे खुजाने पर खून निकलने जैसी समस्या भी सामने आती है, जो त्वचा के लिए और भी खतरनाक है। आइए जानते हैं, खुजली के कुछ घरेलू समाधान -

- नी** म की पत्तियों को उबालकर, उस पानी से स्नान करने से शरीर और त्वचा में मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाते हैं, और खुजली होने की परेशानी से निजात मिलती है।
- लहसुन की कुछ कलियां लेकर उसे सरसों के तेल में डालकर गर्म करें। जब वे कलियां पूरी तरह से जल जाएं, तो उस तेल को छानकर, पूरे शरीर में उसकी मालिश करें। खुजली में लाभ होगा।
 - तिल या फिर सरसों के तेल को गर्म करके ठंडा

कर, उसे तेल से की गई मालिश से विकार खत्म होकर, खुजली की समस्या में राहत मिलती है।

- पारा और आंवलासार गंधक की कजली, नीला थोथा, हल्दी, मेंहदी, तीवा, अजवाइन और मालकंगनी को मिलाकर चूर्ण बना लें और घी के साथ पिघलाया हुआ मोम डालकर, गाय के घी में एक दिन तक घोटकर लगाने से खुजली ठीक हो जाती है।
- सरसों के तेल में आक के पत्तों का रस और

हल्दी की लुगदी बनाकर डालें। इसे गर्म कर ठंडा करें और खुजली होने पर इस्तेमाल करें।

- सेंधा नमक, पंवार के बीज, सरसों और पिप्पली को कांजी में महीन पीसकर, खुजली वाले स्थान पर इसका लेप करने से खुजली ठीक हो जाती है।
- तीन ग्राम जीरा और 15 ग्राम सिंदूर को पीसकर, सरसों के तेल में पकाएं। अब इस तैयार लेप को खुजली वाले स्थान पर लगाएं। इस लेप के प्रयोग से खुजली समाप्त हो जाती है।

घर में बनाएं खुजली नाशक तेल

त्व चा पर खुजली चलने, दाद हो जाने, फोड़े-फुंसी हो जाने पर खुजा-खुजाकर हाल बेहाल हो जाता है और लोगों के सामने शर्म भी आती है। यदि आप कोई क्रीम या दवा लगाना न चाहें या लगाने पर भी आराम न हो तो घर पर ही यह चर्म रोगनाशक तेल बनाकर लगाएं, इससे यह व्याधियां दूर हो जाती हैं।

तेल बनाने की विधि

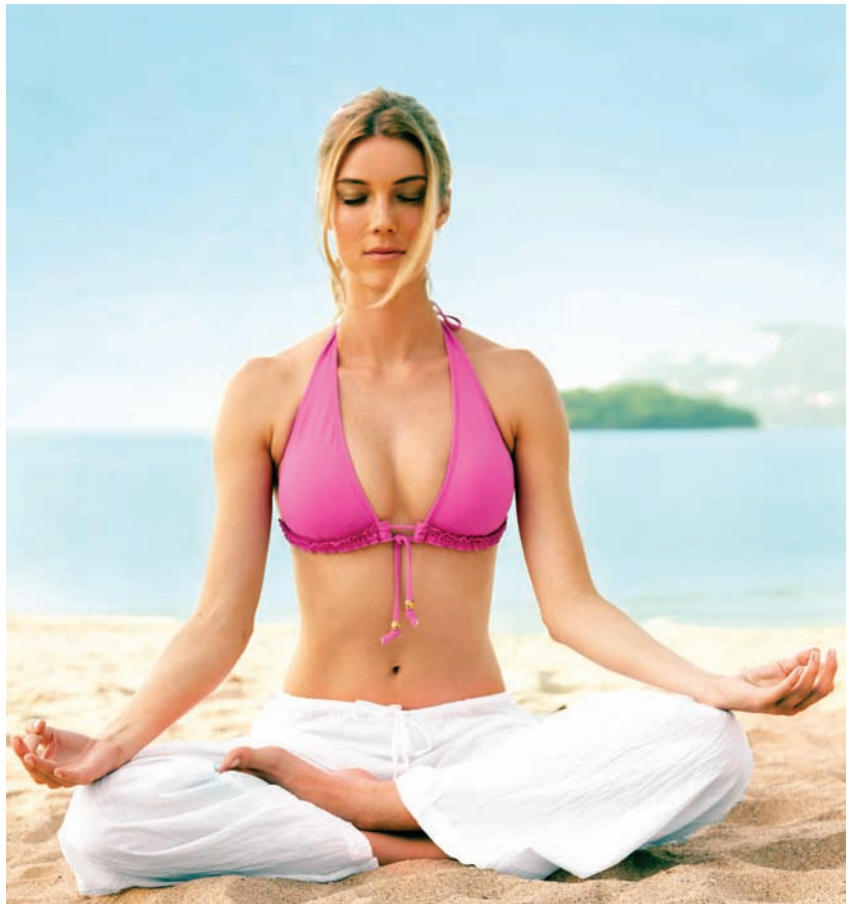
नीम की छाल, चिरायता, हल्दी, लाल चन्दन, हरड़, बहेड़ा, आंवला और अडूसे के पत्ते, सब समान मात्रा में। तिन्नी का तेल आवश्यक मात्रा में। सब आठों द्रव्यों को 5-6 घंटे तक पानी में भिगोकर निकाल लें और पीसकर कल्क बना लें। पीठी से चार गुनी मात्रा में तिल का तेल और तेल से चार गुनी मात्रा में पानी लेकर मिलाकर एक बड़े बरतन में डाल दें। इसे मंदी आंच पर इतनी देर तक उबालें कि पानी जल जाए सिर्फ तेल बचे। इस तेल को शीशी में भरकर रख लें। जहां भी खुजली चलती हो, दाद हो वहां या पूरे शरीर पर इस तेल की मालिश करें। यह तेल चमत्कारी प्रभाव करता है। लाभ होने तक यह मालिश जारी रखें, मालिश ड्रुपैत्रिकान से पहले या सोते समय करें और चमत्कार देखें।



योगासनो से पाए स्वस्थ व सुंदर त्वचा

सुंदर और चमकीली त्वचा किसे
आकर्षित नहीं करती? अच्छे
खान-पान, सही मात्रा में पानी
पीने और बढ़िया नींद लेने के
साथ-साथ कुछ योगासन आपकी
त्वचा को चमकदार बना सकते हैं।

आइए जानें, कौन-कौन से
योगासन आपकी सुंदर और
चमकीली स्किन की चाहत को पूरा
कर सकते हैं...



प्राणायाम

पांचपांच मिनट का प्राणायाम और ध्यान आपको
पूरे दिन लंबी रेस के लिए तैयार रखेगा। ध्यान के
दौरान समस्त तनाव, विकार और नकारात्मकता को
त्यागने का अनुभव कारगर सिद्ध होगा। प्राणायाम
करने से त्वचा की आभा देखते ही बनती है।

धनुरासन

इससे आपके शरीर में लचीलापन आता है, चर्बी
कम होती है और त्वचा चमकदार बनती है। विधि
▲ उल्टा लेटकर व अपने दोनों पैरों को मोड़कर
हाथ से पकड़ें और नीचे व ऊपर से खुद को स्ट्रेच
करें। इसी अवस्था में 30-60 सेकंड तक रुकें
और नीचे आ जाएं व दोहराएं।

शीर्षासन

यह आसन त्वचा और बालों के लिए काफी कारगर
होता है। इसे करने से स्किन ग्लो करती है। इसे

करने के लिए समतल स्थान पर वज्रासन की
अवस्था में बैठें। अब आगे की ओर झुककर दोनों
हाथों की कुहनियों को जमीन पर टिका दें। दोनों
हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें। अब सिर
को दोनों हथेलियों के मध्य धीरे-धीरे रखें। सांस
सामान्य रखें। सिर को जमीन पर टिकाने के बाद
धीरे-धीरे शरीर का पूरा वजन सिर छोड़ते हुए शरीर
को ऊपर की उठाना शुरू करें। शरीर का भार सिर
पर लें। शरीर को सीधा कर लें।

सर्वांगासन

सपाट जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और अपने
दोनों हाथों को शरीर के साइड में रखें। दोनों पैरों
को धीरे-धीरे ऊपर उठाइए। पूरा शरीर गर्दन से
समकोण बनाते हुए सीधा लगाएं और ठोड़ी को
सीने से लगाएं। इस पोजिशन में 10 बार गहरी
सांस लें और फिर धीरे-धीरे नीचे आएं। इसे करने
से शरीर का लचीलापन बढ़ता है, मांसपेशियां
खुलती हैं, इसलिए त्वचा चमकती है।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,
गैस, अनिद्रा, खाँसी,
खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की
प्रतिक्रिया जानने के
लिए कृपया यूट्यूब
पर अवश्य देखें

Watch us on  YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287



अध्ययन केन्द्र,
कोड क्रं AVI-600223 इन्दौर

NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(Under MHRD, Govt. of India-AVI-600223)

ADMISSION OPEN

98935-19287
0731-4989287

CCH (Certificate in Community Health)

Eligibility : 10th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English



98935-19287



98935-19287

Yoga Teacher Training Course

Eligibility : 12th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English

Ayurvedic Therapy

Eligibility : 12th (Science)

Duration : One Year

Medium : Hindi/English



98935-19287



98935-19287

Homeopathic Dispensing

Eligibility : 10th

Duration : One Year

Medium : Hindi/English

एडवांसड इस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांसड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी

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

Ph. 0731-4989287 M. 98935-19287, 98260-14865