



● परेशानी...

पीठ दर्द...

दर्द, चाहे शरीर के किसी भी हिस्से में हो। आपको संदेश भेजता है कि सबकुछ ठीकठाक नहीं चल रहा है। दर्द के इशारों को समझकर आप अपने शरीर का बेहतर ढंग से ख्याल रख सकते हैं। जब हम तनाव में होते हैं तो हमारी मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। खासकर गले और पीठ के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों पर तनाव का सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। पीठ की मांसपेशियों के अकड़ जाने से हमारी पीठ दुखने लगती है। जब भी आप तनावग्रस्त होते हैं तो सबसे पहले पीठ परेशान करना शुरू कर देती है। जिन लोगों को पीठ दर्द की समस्या होती है, यदि वे लंबे समय से तनावग्रस्त रहते हैं तो पीठ दर्द की समस्या और बढ़ जाती है।

जो लोग दिन में कई घंटे अपने फोन या टैब में बिजी रहते हैं, उन्हें 'टेक्स्ट नेक' नामक हेल्थ प्रॉब्लम होती है। चूँकि वे फोन या टैब पर काम करते समय अपनी गर्दन को नीचे झुकाए होते हैं, उनके मेरूदंड यानी स्पाइन पर अतिरिक्त वजन पड़ता है। यह



अलग बात है कि शुरू-शुरू में उन्हें इसका एहसास नहीं होता। पर यह आदत धीरे-धीरे उनके पॉश्चर को प्रभावित करने लगती है और पीठ का दर्द शुरू हो जाता है। मामला साफ है, स्क्रीन में दिन रात घुसे रहने से आपकी आंखें ही नहीं, शरीर के दूसरे अंग भी परेशान हो रहे हैं। अब आप इस कनेक्शन को जान गए हैं तो अपने स्क्रीन टाइम को लिमिट में रखने की कोशिश करें।

यदि आप डेस्क वर्क करते हैं, जिसके चलते घंटों एक ही जगह बैठे रहना होता है तो अपने बैठने के तरीके पर तत्काल प्रभाव से ध्यान दें। यदि बैठते समय आपका पॉश्चर सही नहीं होगा तो आपकी पीठ के निचले हिस्से पर दबाव ज्यादा पड़ेगा। यदि आप पीठ के निचले हिस्से के दर्द से परेशान हैं तो वक्त आ गया है अपने पॉश्चर की समीक्षा करने का। हम जानते हैं और आप भी कि नौकरी छोड़ना इसका समाधान नहीं है। आप बस डेस्क पर बैठते समय इतना ध्यान रखें कि आपके फोरआर्मस (कुहनी से कलाई तक का हिस्सा) जमीन के समानांतर हों। सिर धड़ की सीध में हो। पैर जमीन पर फ्लैट हों या फुटरेस्ट पर हों।

● इलाज...

मां बनने में न ले देवी



आज संतान सुख से वंचित दंपतियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, जो तनाव का भी कारण बनती जा रही है। ऐसे में जरूरी है कि अगर आप दोनों साथ रहते हैं और 1 साल से भी ज्यादा समय से बच्चे के लिए ट्राई कर रहे हैं और आपको सफलता नहीं मिल रही है तो आप तुरंत डाक्टर से संपर्क करें ताकि समय पर इलाज शुरू हो सके। आईयूआई को इंटरयूटरिन इंसेमिनिशेन कहते हैं। इस प्रक्रिया में पहले सोनोग्राफी के द्वारा महिला के एग के रिलीज होने के समय का पता लगाया जाता है। इस दौरान अंडे की क्वालिटी को अच्छा बनाने व रिलीज करने के लिए दवाइयां भी दी जाती हैं। जब अंडा रफ्टर होने के करीब होता है तब पुरुष के अच्छे शुक्राणुओं को अलग कर लिया जाता है फिर उसे गर्भाशय में पहुंचाया जाता है ताकि अंडा आसानी से शुक्राणु से मिल सके और कंसीव करने में आसानी हो।

इस प्रक्रिया में महिला के पीरियड को ध्यान में रखा जाता है। इस में पीरियड के 10वें दिन से सोनोग्राफी करवाई जाती है, जो 14वें, 15वें दिन तक रोजाना या एक दिन छोड़ कर होती है। इसमें नियमित रूप से सैक्स भी करने को कहा जाता है, क्योंकि अंडा 1 दिन तक जीवित रहता है जबकि स्पर्म 2 दिन तक। आईयूआई के कम से कम 5-6 सर्किल ट्राई किए जाते हैं। फिर भी सफलता नहीं मिलने पर आईवीएफ का सुझाव दिया जाता है। इसके लिए पहले लैप्रोस्कोपी द्वारा स्थिति का पता लगाया जाता है।

आईवीएफ को इनविट्रो फर्टिलाइजेशन कहा जाता है, जिसमें महिला के शरीर से विकसित हुए अंडे को बाहर निकाल कर पुरुष के अच्छे शुक्राणुओं से मिलाया जाता है। फिर इन्हें कल्चर डिश में डाल दिया जाता है। इस प्रक्रिया से बने भ्रूण को प्रयोगशाला में रखा जाता है और फिर 2 दिन बाद महिला के यूटरस में डाल दिया जाता है। इससे कंसीव करने में आसानी होती है। इसे इंटरसाइटोप्लास्मिक मोफोलौजिकल सिलैक्टेटेड स्पर्म इंजेक्शन तकनीक कहा जाता है। इस तकनीक का सहारा तब लिया जाता है जब पुरुष शुक्राणुओं की संख्या काफी कम होती है। इसमें टैस्ट द्वारा उच्च गुणवत्ता यानी अच्छे शुक्राणुओं को अलग कर के फिर प्रोसेस में लाया जाता है।

इस में सक्सैस इस बात पर निर्भर करती है कि दंपती की उम्र क्या है और उनकी शादी को कितने साल हुए हैं। जैसे अगर उम्र 30 साल से कम है तो 50-55 फीसदी सक्सैस के चांसेज होते हैं, वहीं 35-40 वर्ष की उम्र में सक्सैस रेट 30-35 फीसदी रह जाता है। 40 में या उस के बाद सिर्फ 20-25 फीसदी।

● जांच-पड़ताल..

ये टेस्ट करवाएं जरूर...



बीमारी की गिरफ्त में आने के बाद इलाज पर समय, पैसा और ऊर्जा खर्च करने से बेहतर है समय-समय पर अपने शरीर की जांच-पड़ताल यानी मेडिकल टेस्ट कराते रहना। इसके दो फायदे होंगे, पहला-आपको पता चल जाएगा कि आपका शरीर पूरी तरह स्वस्थ है और दूसरा-यदि मान लीजिए आपके शरीर में आंतरिक रूप से सबकुछ सही नहीं चल रहा है तो आपको पता चल जाएगा। यदि आप स्वस्थ हैं तो भी हर दो वर्ष में अपना ब्लड प्रेशर चेक कराना बहुत जरूरी है। हाई ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक, हार्ट



स्तनपान कराने वाली माताएं प्रोजेस्टिन ओनली गोлияं ले सकती हैं। युवा महिलाएं और 35 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं जो गर्भवती नहीं हैं, उन्हें भी यह गोлияं लेने की अनुमति है।

बेस्ट बर्थ कंट्रोल है मिनी पिल्स...

प्रोजेस्टोन-ओनली पिल्स या प्रोजेस्टिन-ओनली पिल्स मौखिक तौर पर सेवन की जाने वाली गर्भनिरोधक गोлияं होती है जिन्हें मिनी पिल्स भी कहते हैं। बाकी गर्भनिरोधक गोलिएं की तरह मिनी पिल्स में प्रोजेस्टिन या प्रोजेस्टोजन नामक एक ही हार्मोन होता है और इसलिए इसका दुष्प्रभाव कम होता है। 35 से अधिक उम्र की महिलाएं नियमित रूप से गर्भनिरोधक गोल्यां नहीं ले सकती हैं इसलिए वे मिनी पिल्स का उपयोग कर सकती हैं। ये गर्भनिरोधक गोल्यां 28 दिनों के अंतराल में ली जा सकती हैं।

मिनी पिल्स कैसे काम करता है- अन्य सभी गर्भनिरोधक गोलिएं की तरह मिनी पिल्स भी आपके अंडाशय में अंडा बनने से रोकता है। यह गर्भाशय के आकार को बदलता है जिससे कि यह निषेचित अंडे के आरोपण के लिए प्रतिकूल हो जाता है। इनमें प्रोजेस्टिन हार्मोन होता है। इन गोलिएं में दूसरे मिश्रित गर्भ निरोधक गोलिएं की तुलना में बहुत कम प्रोजेस्टिन होता है। इसके उपयोग के बाद, आपके गर्भाशय और आपकी योनि के बीच का म्यूकस मोटा हो जाता है। यह शुक्राणुओं को अंडे तक नहीं पहुंचने से रोकता है। महिलाओं को प्रतिदिन एक गोली की खुराक लेने की सलाह दी जाती है। यदि आप इन गोलिएं को लेना भूल जाते हैं या अपनी समय-सारणी पर टिके नहीं रह पाते हैं तो उन दिनों के लिए वैकल्पिक तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। मिनी पिल्स का प्रभाव मिनी पिल्स मौखिक तौर पर सेवन की जाने वाली गर्भनिरोधक गोलिएं की तरह होता है। प्रोजेस्टिन-ओनली पिल्स लगभग 28 दिनों तक लेनी चाहिए। मासिक धर्म के दौरान भी इसका

सेवन करना बंद नहीं करना चाहिए वरना गर्भवती होने की संभावना बढ़ जाएगी। स्तनपान कराने वाली माताएं प्रोजेस्टिन ओनली गोल्यां ले सकती हैं। युवा महिलाएं और 35 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं जो गर्भवती नहीं हैं, उन्हें भी यह गोल्यां लेने की अनुमति है। ये गोल्यां उन माताओं के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं जो छह महीने से स्तनपान करा रही हैं। लेकिन फिर भी इसे लेने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें। **इन गोल्यां को कौन नहीं ले सकता?** यदि आपके कार्य की समय-सारणी अनियमित है, आप मतली या उल्टी का अनुभव करती हैं, यदि आपके शरीर का वजन 70 किलोग्राम से ऊपर है तब आप यह गोल्यां नहीं ले सकती।

योनि रक्तस्राव, पुराना यकृत रोग, उच्च रक्तचाप और अन्य पुराने/अलिंद संबंधी रोगों के इतिहास वाली स्त्रियों को इन गोल्यां को नहीं लेने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा, अगर आपको इन गोल्यां को लेते समय पेट में दर्द, योनि से रक्तस्राव या मतली का अनुभव होता है, तो उन्हें लेना तुरंत बंद कर दें और चिकित्सक से परामर्श करें। स्तन कैंसर के रोगियों को इन गोल्यां को लेने से बचना चाहिए और साथ ही इन गोल्यां को लेने से अन्य जटिलताएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। **प्रोजेस्टोजन-ओनली पिल्स में एस्ट्रोजन नहीं होते हैं, इसलिए यह दिल के दौरों के खतरे को कम करता है।**

- ▶ मिनी पिल्स का उपयोग पेल्विक इम्प्लेमेंट्री डीजिज होने की संभावना को कम करता है।
- ▶ मिनी पिल्स लेने वाली महिलाओं को एनीमिया होने की संभावना कम होती है।
- ▶ मिनी पिल्स लेने वाली महिलाओं को अन्य गर्भनिरोधक की गोल्यां लेने वाली महिलाओं के मुकाबले मासिक धर्म के दौरान कम ऐंठन और दर्द होता है।
- ▶ मिनी पिल्स फर्टिलिटी को प्रभावित नहीं करता है।

● योग...

■ **ऐसा देखा जाता है कि डायबिटीज के मरीजों को किडनी समस्या होने की संभावना आम लोगों की तुलना में अधिक होती है। नियमित रूप से योग करने से ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर और लिपिड्स नियंत्रण में रहते हैं। ब्लड शुगर के कंट्रोल में रहने से डायबिटीज पीड़ितों को किडनी की समस्या होने की संभावना 30 फीसदी तक कम हो जाती है। हाइपरटेंशन किडनी फेलियर के सबसे प्रमुख कारणों में एक है। चूँकि योग तन और मन दोनों को दुरुस्त रखता है इसलिए यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है।**

