



● कोरोना का शक...

● कब करें...

तुरंत उठाएं ये कदम

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक कोरोना वायरस कोविड 19 अब तक दुनिया के 159 देशों में फैल चुका है। इस वायरस ने अब तक चीन के बाद इटली, ईरान और कोरिया को सबसे अधिक नुकसान पहुंचाया है। हालांकि चीन अब दावा कर रहा है कि उसने स्थिति पर काबू पा लिया है, लेकिन इटली में हालात बदतर होते जा रहे हैं। इंसान के शरीर में पहुंचने के बाद कोरोना वायरस सबसे पहले फेफड़ों पर अटैक कर उन्हें संक्रमित कर देता है, जिससे नाक बहना, गले में खराश, बुखार और सूखी खांसी आना शुरू हो जाती है। गंभीर मामलों में यह बीमारी निमोनिया की शक्ल ले लेती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होने लगती है। यह बीमारी वृद्धों, कमजोर इम्यूनिटी और अस्थमा, दिल संबंधी बीमारियों और डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए अधिक खतरनाक साबित हो रही है। उन्हें यह बीमारी जल्दी



अपने चपेट में ले रही है। यदि आपको लगता है कि आप कोविड-19 से संक्रमित हैं, तो अस्पताल या किसी भी क्लीनिक पर जाने से बचें। तुरंत फोन के जरिए डॉक्टर या अपने इलाके के स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें और अपनी हालत के बारे में विस्तार से बताएं आपकी पूरी जानकारी स्थानीय स्वास्थ्य टीमों के पास भेजी जाएगी। बेहतर उपचार के लिए आपकी जांच हो सकती है और इस संक्रमण को रोकने के लिए आपको सेल्फ-आइसोलेशन यानी दूसरों से अलग रहने के लिए के लिए भी सुझाव दिया जा सकता है।

कोरोना के लिए कौन-कौन से टेस्ट किए जाते हैं?
-मॉलिक्युलर टेस्ट, जिसके माध्यम से ऐक्टिव इन्फेक्शन के बारे में पता लगाया जाता है
-सेरोलॉजी टेस्ट, इसमें पहले के इन्फेक्शन के बारे में पता लगाया जाता है। खासकर यह देखा जाता है कि कहीं आपके शरीर में मिडल ईस्ट रेस्पिरैटरी सिन्ड्रोम कोरोना वायरस के एंटी बॉडीज तो नहीं हैं।

कोरोना का टेस्ट...



श और दुनियाभर में कोरोना वायरस के बढ़ते प्रकोप के चलते कई देश के कई शहरों को लॉकडाउन कर दिया गया है। इसके साथ-साथ सरकार ने लोगों को होम क्वारंटाइन की सलाह भी दी है। भारत में कोरोना वायरस के बढ़ते कहर की वजह से COVID-19 टेस्ट की सुविधाओं और आइसोलेशन बैड की संख्या को भी पहले से अधिक बढ़ा दिया गया है। लेकिन इस बीच लोगों के मन में बहुत से सवाल उठ रहे हैं, जिसमें से एक सवाल यह है कि COVID-19 जांच के लिए कैसे लिया जा रहा है? तो आइए यहां हम आपके इन सवालों के जवाब बता देते हैं।

► कुछ लोगों को लग रहा है कि COVID-19 या कोरोना वायरस टेस्ट के लिए आपको यूरिन या फिर ब्लड सैंपल देने की जरूरत होती है, जबकि यह गलत है। COVID-19 टेस्ट के लिए आपको किसी भी यूरिन या ब्लड सैंपल देने की जरूरत नहीं है। इसका टेस्ट इन सबसे अलग थोड़ा आक्रामक और असुविधाजनक है लेकिन जल्दी और आसानी से होने वाला है। लेकिन इसके अलावा, सबसे जरूरी बात कि जब भी आप टेस्ट के लिए जाएं, तो उससे पहले आपको कई बार अपने लक्षणों की समीक्षा करनी होगी।

► COVID-19 टेस्ट संक्रमित व्यक्ति की नाक से swabs इकट्ठा किया जाता है। जिसके व्यक्ति के गले से नाक के माध्यम से एक लंबी क्यू-टिप डाली जाती है। टेस्ट के दौरान आपको बस अपने आप को शांत रखना होता है। COVID-19 टेस्ट में 10-15 सेकंड या ज्यादा से ज्यादा 1 मिनट से अधिक का समय नहीं लगता। इसके बाद एकत्र किए गए सैंपल को फिर एक कंटेनर में रखा जाता है, जो सीधे प्रयोगशाला में जाता है।

► एक बार टेस्ट हो जाने के बाद, आपको अपने यात्रा इतिहास के आधार पर, मौके पर भर्ती होने के लिए कहा जा सकता है। यदि आपका टेस्ट पॉजिटिव होता है, तो घबराएं नहीं और इस संभावना को ध्यान में रखें और उसी के अनुसार खुद को तैयार करें। यदि आप चाहते हैं, तो एक बेडशीट, पानी या घर का बना भोजन भी साथ में लें। निश्चिंत रहें, सरकार इन जगहों की स्वच्छता को बरकरार रखने की पूरी कोशिश कर रही है और कई लोगों को इसके लिए वाउचर मिला है।

► हालांकि, टेस्ट के रिजल्ट को आने में एक या दो दिन लग सकते हैं, तब तक आपको धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करनी होगी। अगर आपको आइसोलेशन में रखा जाता है, तो डरने की कोई बात नहीं है। क्योंकि आपके पास आपका मोबाइल फोन होगा और आप अपने दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क में रह सकते हैं।

● देखभाल...

स्वच्छता...



कोरोना वायरस (COVID-19) का संक्रमण अब 145 से अधिक देशों में फैल चुका है। दुनिया भर के लोग खुद को संक्रमण से बचाने के लिए पूरी कोशिश कर रहे हैं। लोग मास्क पहन रहे हैं, सैनिटाइजर का उपयोग कर रहे हैं और बार-बार हाथ भी धो रहे हैं। लेकिन, वायरस के संक्रमण को रोकने का एक और अच्छा तरीका है, श्वसन प्रणाली की स्वच्छता। जब भी आपको खांसी या छींक आती है, तो कुछ बूंदें मुंह या नाक से बाहर निकलती हैं, जिसमें वायरस हो सकता है। यदि आप संक्रमित हैं तो दूसरों से दूरी बना कर रखें। अगर आप किसी संक्रमित व्यक्ति के पास हैं, तब



मेनोपॉज होने

पर महिलाओं

को कई

स्वास्थ्य समस्याएं

हो सकती हैं,

कई बार ये

समस्याएं बहुत

कष्टदायक होती

हैं।

रजोनिवृत्ति होने

पर महिला में

शारीरिक और

मानसिक दोनों

प्रकार के

परिवर्तन आने

लगते हैं।

मेनोपॉज होने

पर सुस्ती आना,

नींद न आना,

शरीर में

शिथिलता

रहना शरीर के

विभिन्न हिस्सों में

दर्द रहना,

मोटापा बढ़ना

इत्यादि समस्याएं

भी हो सकती

हैं...

मेनोपॉज...

एक साल तक माहवारी के न होने को मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) कहा जाता है। किसी स्त्री के जीवन का वह समय है जब उसके अंडकोष की गतिविधियां समाप्त हो जाती हैं। मासिक धर्म के स्थायी रूप से बंद हो जाने को मेनोपॉज कहते हैं। मेनोपॉज अलग-अलग समय पर हो सकती है। सामान्यतः अधिकांश औरतें 45 और 55 वर्ष की आयु में रजोनिवृत्ति की स्थिति को प्राप्त करती हैं। लेकिन यह आपको 10 से 40 वर्ष की आयु में हो सकती है, और यह भी हो सकता है कि 60 की आयु तक भी आपको रजोनिवृत्ति न हो।

● मेनोपॉज होने पर महिलाओं को कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, कई बार ये समस्याएं बहुत कष्टदायक होती हैं। रजोनिवृत्ति होने पर महिला में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के परिवर्तन आने लगते हैं। मेनोपॉज होने पर सुस्ती आना, नींद न आना, शरीर में शिथिलता रहना शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द रहना, मोटापा बढ़ना इत्यादि समस्याएं भी हो सकती हैं।

● मासिक धर्म के बंद होने यानी रजोनिवृत्ति के लक्षण हर महिला में अलग-अलग होते हैं। किसी में अचानक मासिक धर्म आना बंद हो जाता है तो किसी में धीरे-धीरे या फिर एक-दो साल के भीतर।

● मेनोपॉज महिलाओं के वृद्धास्था की ओर जाने के लक्षण है। जैसे हर महिला को माहवारी के कालचक्र से गुजरना पड़ता है वैसे ही हर महिला को मेनोपॉज होना भी प्राकृतिक है।

● स्वस्थ रहने वाली महिलाओं को बिना किसी परेशानी के मेनोपॉज हो जाता है यानी प्रतिमाह के रक्त स्राव में कमी होते जाना और एक दिन पूरी तरह से बंद हो जाना।

● जो महिलाएं अस्वस्थ हो या फिर जिनकी माहवारी अनियमित हो, प्रसवकाल के समय उचित देखभाल न की गई हो, उन महिलाओं को माहवारी बंद होते

समय कई परेशानियों से गुजरना पड़ सकता है।

● कई महिलाओं में देरी से मेनोपॉज होने के पीछे गंभीर कारण हो सकते हैं जैसे-गर्भाशय में सूजन, गांठ होना, कैंसर होना या उसका खतरा होना आदि।
मेनोपॉज के लक्षण: बहुत अधिक पसीना आना, घबराहट होना, सिर में दर्द, चक्कर आना, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाना, शारीरिक कमजोरी अधिक होना।

► पेट से संबंधित समस्या होना, पाचन शक्ति कमजोर हो जाना, जी मिचलाना और उल्टियां आना, लगातार कब्ज की समस्या होना हो सकती है, इस समय में बहुत सी स्त्रियों को मानसिक तनाव होने लगता है। कुछ स्त्रियों को तो इस समय के बाद शरीर पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

► कुछ दुर्लभ मामलों में, 45 वर्ष की उम्र से पहले महिला में डिम्बग्रंथि विफलता के कारण अंडा का निशेचन बन्द हो जाता है। इसे समयपूर्व डिम्बग्रंथि विफलता कहा जाता है। हालांकि यह कम ही होता है। इनमें सभी महिलाओं में माहवारी बंद हो जाती है। लगभग 5 से 15 प्रतिशत महिलाओं में उनके आंतरायिक डिम्बग्रंथिकार्य के कारण अंडाशय तब भी में अंडे जारी कर सकते हैं, और वे गर्भ धारण करने में सक्षम हो सकती हैं।

मेनोपॉज का इलाज

चिंताजनक बात है कि केवल 10 प्रतिशत के करीब ही महिलायें रजोनिवृत्ति के समय चिकित्सक से सलाह लेती हैं। और कई बार यह बिना के ठीक भी हो जाता है। हालांकि, अगर आपको मेनोपॉज के लक्षण हों, और उससे आपकी दैनिक दिनचर्या में हस्तक्षेप हो रहा हो, तो इनके उपचार के लिये हार्मोन प्रतिस्थापन चिकित्सा (एचआरटी) की जा सकती है। एचआरटी- हॉर्मोन थैरेपी (एचटी) जिसे कि हॉर्मोन पुनर्स्थापन थैरेपी (एचआरटी) या रजोनिवृत्ति उपरान्त हॉर्मोन थैरेपी (पीएचटी) भी कहा जाता है, में इस्ट्रोजन या इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का मिश्रण उपयोग होता है।

● सावधानियां...

► संभव हो, कोरोना से संक्रमित लोगों के संपर्क में आने से बचें। सार्वजनिक स्थानों पर ना जाएं और बड़े ग्रुप में ना बैठें। अगर आपको खांसी और बुखार है, तो घर के बाहर ना निकलें। खांसी आने पर या नाक बहने पर टिशू का इस्तेमाल करें। हाथों को गंदा ना करें। अपने हाथों को दिनभर में कई बार साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं, खासकर वायरस से आने के बाद, खाने से पहले, नाक पोछने या छींकने के बाद। यदि आप ऐसी जगह हैं जहां साबुन और पानी नहीं उपलब्ध है, तो कम से कम 60 फीसदी अल्कोहल युक्त सेनेटाइजर का इस्तेमाल कर हाथों को साफ करें।

