



● **जब सत्ताए...**

कमर का दर्द...

व्यायाम हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम व्यायाम किस तरह से कर रहे हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि हम जो व्यायाम कर रहे हैं वह गलत हो, उसका तरीका गलत हो या फिर जरूरत से ज्यादा व्यायाम तो नहीं कर रहे? इन छोटी-छोटी गलतियों के कारण भी कमर दर्द की तकलीफ का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए हमेशा ध्यान रखें कि व्यायाम सही तरीके से करें और जरूरत से ज्यादा भी ना करें।

► कई बार भारी सामान उठाने के कारण भी कमर दर्द की समस्या हो जाती है। भारी सामान उठाने का तरीका यदि गलत है तो उससे मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है और जिस वजह से कुछ समय बाद कमर दर्द की समस्या शुरू हो जाती है। इसलिए हमेशा ध्यान रखें कि कोई भी भारी वजन यदि उठाते हैं तो उसे झटके से ना उठाएं। कोई भी वजन सही तरीके से उठाने पर किसी भी प्रकार की शारीरिक तकलीफ नहीं होगी।

► यदि खानपान ठीक से नहीं होगा तो उचित पोषण नहीं मिल पाने की वजह से भी हड्डियों की तकलीफ होने लगती है। जो लोग ज्यादा मात्रा



में जंक फूड, बासी खाना और अधिक वसायुक्त आहार का सेवन करते हैं उन्हें भी कमर दर्द जैसी शिकायत हो सकती है।

► अन्य कई कारण हैं जिस वजह से कई लोगों को कमर दर्द की समस्या बनी रहती है, इसके अंतर्गत यदि किसी को कोई पुरानी चोट है या अंदरूनी चोट है तो उसे भी भविष्य में कमर दर्द की समस्या हो सकती है या फिर किसी की हड्डियां कमजोर हैं या अधिक दवाइयों के सेवन कर रहे हैं तो इसका साइड इफेक्ट होने की वजह से भी कमर में दर्द की परेशानी हो सकती है। इसके अलावा कमर दर्द की परेशानी आनुवंशिक भी होती है। या फिर बढ़ती उम्र के कारण भी हड्डियों के जोड़ में चिकनाई कम होने की वजह से कमर दर्द की समस्या होती है।

► अदरक के दो छोटे टुकड़ों को गर्म पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखें फिर इसमें शहद मिलाकर इसे खाएं इसका रोजाना सेवन करने से कमर दर्द की तकलीफ दूर होती है। या फिर अदरक के तेल से कमर की मालिश करने से भी कमर दर्द में आराम मिलता है। चार से पांच तुलसी के पत्ते गर्म पानी में भिगोकर रखें फिर इसमें शहद मिलाकर खाने से भी कमर दर्द ठीक होता है, इसके अलावा तुलसी का तेल भी कमर की मालिश के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

● **ठीक नहीं...**

पैरों में जलन...



पैरों में जलन की समस्या को आमतौर पर अधिकतर लोग नजरअंदाज करते हैं। उसे गंभीरता से नहीं लेते और सोचते हैं कि अपनेआप ठीक हो जाएगी, लेकिन जानकारों का मानना है कि इस में लापरवाही बरतना ठीक नहीं है। यह समस्या शरीर के बाकी हिस्सों में भी परेशानी पैदा कर सकती है। रोजमर्रा की जिंदगी में कई बार हमें आने वाली बीमारी के बारे में कतई एहसास नहीं हो पाता और वह बीमारी विकराल रूप धारण कर लेती है जिस की वजह से घातक नतीजे भुगतने पड़ते हैं।

► पैरों में जलन हल्की, तेज और गंभीर हो सकती है। अक्सर यह जलन तंत्रिकातंत्र में गड़बड़ी या शिथिलता के कारण होती है।

► न्यूरोपैथी बीमारी भी पैरों की जलन का कारण हो सकती है, क्योंकि न्यूरोपैथी का असर सभी नसों पर पड़ता है। इसलिए यह मुख्य रूप से सभी अंगों और तंत्रों को प्रभावित कर सकती है। इसमें पैरों में जलन, दर्द और चुभन काफी संवेदनशील तरीके से महसूस होती है।

► विटामिन बी12 तंत्रिकातंत्र सहित हमारे शरीर के कई कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

► पैरों में जलन हाईब्लडप्रेसर के कारण भी हो सकती है। हाईब्लडप्रेसर के कारण ब्लड सर्कुलेशन में भी परेशानी होती है। इससे त्वचा के रंग में बदलाव, पैरों की पल्सरेट और हाथ-पावों के तापमान में कमी रहती है, जिससे पैरों में जलन महसूस होती है।

► किडनी संबंधी बीमारी होने पर भी पैरों में जलन होना मुमकिन है। पैरों में जलन का प्रमुख कारण डायबिटीज होता है। इन लोगों में इस बीमारी के निदान के लिए किसी अतिरिक्त परीक्षण की जरूरत नहीं होती। और डाक्टर तुरंत इस पर नियंत्रण कर लेता है।

► थायरायड हार्मोन का लैवल कम होने से भी पैरों में जलन की समस्या होती है। दवाओं का दुष्प्रभाव, एचआईवी की दवाएं लेने और कीमोथैरेपी से भी पैरों में जलन हो सकती है।

► पैरों की जलन से तुरंत राहत देने में सेंधा नमक कारगर है। मैग्नीशियम सल्फेट से बना सेंधा नमक सूजन और दर्द को कम करने में मददगार साबित होता है। इसके लिए एक टब कुनकुने पानी में आधा कप सेंधा नमक मिला कर पैरों को 10 से 15 मिनट तक उसमें डुबो कर रखें। इस उपाय को कुछ समय तक नियमित करते रहें। सेंधा नमक के पानी का इस्तेमाल डायबिटीज, हाईब्लडप्रेसर या हार्ट डिजीज वालों के लिए सही नहीं है। इसके इस्तेमाल से पहले अपने डाक्टर से सलाह अवश्य लें।

► सिरका भी पैरों की जलन से आराम दिलाता है। एक गिलास गरम पानी में 2 चम्मच कच्चा व अनफिल्टर्ड सिरका मिला कर पिएं। ऐसा करने से पैरों की जलन दूर हो जाएगी।

● **देखभाल...**

आंखों की समस्या



लॉकडाउन में खाली समय में घर बैठे-बैठे टीवी-मोबाइल देखने से लोग नई मुसीबत में फंस रहे हैं। आंखों में जलन, भारीपन, लाली और आंसू सूखने की शिकायत बढ़ रही है। नेत्र रोग विशेषज्ञों के मुताबिक, यह ड्राई आई सिंड्रोम की स्थिति है। आंखों में लाली कोरोना के प्रमुख लक्षणों में है, इसलिए लोगों में घबराहट और बड़ी है। लोगों के पूरा दिन मोबाइल और टीवी स्क्रीन पर नजरें गढ़ाए रहने से यह दिक्रत पैदा हुई है। 40 से अधिक आयु वर्ग के लोगों में यह शिकायत ज्यादा है। 10 घंटे तक इस्तेमाल कर रहे मोबाइल और टीवी सामान्य तौर पर व्यक्ति एक मिनट में करीब



भी गर्भवती महिलाओं के लिए डॉक्टर के अपॉइन्मेंट से लेकर शारीरिक गतिविधियों की सलाह जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर पूरी तरह से खरा उतर पाना चुनौतीपूर्ण होता है।

यहां पर हम आपको कुछ टिप्स दे रहे हैं, जिससे आपको समझने में मदद मिलेगी कि गर्भावस्था के दौरान कोरोना वायरस क्वारंटाइन से कैसे निपटें— इस वक्त में किसी का भी तनाव लेना बिल्कुल स्वाभाविक है...

क्वॉरंटाइन में गर्भवती महिलाएं...

कोरोना वायरस के बीच कई गर्भवती होने वाली मांओं के लिए स्थिति तनावपूर्ण हो सकती है, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान अधिक देखभाल और ख्याल रखने की जरूरत होती है। इसलिए

गर्भवती महिलाओं को अधिक सावधानियां बरतने और उसे फॉलो करने की आवश्यकता है। सभी गर्भवती महिलाओं के लिए डॉक्टर के अपॉइन्मेंट से लेकर शारीरिक गतिविधियों की सलाह जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर पूरी तरह से खरा उतर पाना चुनौतीपूर्ण होता है। यहां पर हम आपको कुछ टिप्स दे रहे हैं, जिससे आपको समझने में मदद मिलेगी कि गर्भावस्था के दौरान कोरोना वायरस क्वारंटाइन से कैसे निपटें—

● इस वक्त में किसी का भी तनाव लेना बिल्कुल स्वाभाविक है और इसके लिए हम पूरा दोष कोरोना वायरस को दे सकते हैं। हालांकि तनाव किसी भी समस्या का हल नहीं होता है। इसलिए सबसे पहले आप घर के अंदर रहने के दौरान सभी सलाह को मानें और सावधानियां बरतें जैसे कि नियमित रूप से साबुन से हाथ धोएं, अधिक प्रभावित होने वाली जगहों को छूने के बाद हाथों को सेनेटाइज करें और लोगों से भी दूरी बनाकर रखें। तनाव को कम करने के लिए हल्के-फुल्के कटेंट व फिल्में देखें, मनोरंजक किताबें पढ़ें, अपने दूसरे शौक पूरा करें, ताकि आप तनाव को दूर कर सकें।

● एक स्वस्थ बच्चे के लिए, मां का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है। यदि लॉकडाउन के दिनों में आपने डॉक्टर से अपॉइन्मेंट लिया है, तो बिना भूले और लापरवाही के अपने स्त्री रोग विशेषज्ञ के साथ संपर्क में बनी रहें और अपने साथ होने वाले किसी भी बदलाव के बारे में उन्हें अवगत कराएं। हालांकि सभी हॉस्पिटल्स ने भीड़ जमा न हो इसलिए आने वाले लोगों की एक संख्या तय की है, लेकिन किसी

भी इमरजेंसी के समय जनरल फीजिशियन और मेडिकल एक्सपर्ट सेवा में मौजूद रहते हैं।

● कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों को देखते हुए कई परिवार होम-डिलीवरी करवाने का फैसला कर रहे हैं, हालांकि आप इस तरह का फैसला न लें, अगर आपको लगे कि वे चीजें मौजूद नहीं हैं, जो बच्चे के जन्म के लिए जरूरी हैं। अपने स्त्री रोग विशेषज्ञ से संपर्क में रहें और यदि आप होम डिलीवरी करवाना चाहते हैं, तो उन्हें इस बात की जानकारी पहले से देकर रखें और इस बात का भी ध्यान रखें कि उस जगह पर मां-बच्चे के देखभाल के लिए सभी चिकित्सा संबंधी सामग्री उपलब्ध हो, जहां पर बच्चे का जन्म होने वाला हो। यदि आपके गर्भावस्था में कोई कॉम्प्लिकेशन्स हैं, तो होम-डिलीवरी करवाना उचित नहीं होगा। आप जो भी फैसला ले रही हैं, उसे ध्यान से लें, क्योंकि यह सिर्फ बच्चे के जन्म से नहीं बल्कि आपकी सेहत से जुड़ा हुआ फैसला भी है।

● कोरोना वायरस के पिछले आंकड़ों के अनुसार, एएसआरएस और एमईआरएस की तरह ग्लोबल हेल्थ एक्सपर्ट का भी मानना है कि गर्भवती महिलाओं में कई सारी बीमारियां और संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है। इस समय यह कहना काफी कठिन है कि यदि मां संक्रमित होती है, तो यह संक्रमण भ्रूण में स्थानांतरित हो जाएगा। क्योंकि हाल के दिनों में कोरोना वायरस से संक्रमित जो भी महिलाएं मां बनी हैं उनमें से किसी भी बच्चे की रिपोर्ट कोविड-19 पॉजिटिव नहीं पाई गई है।

● गर्भावस्था के दौरान आपको अपनी डायट और फिटनेस पर बहुत ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। आप जो भी खाएंगी, वह आपके बच्चे को भी सीधे तौर पर प्रभावित करेगा, इसलिए ध्यान दें कि आपका खाना संतुलित हो और लिफ्टड की मात्रा भी बिल्कुल सही हो। संक्रमण के खतरे से बचे रहने और शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए घर के अंदर ही चलें और अपनी ऐक्टिविटी की योजना के बारे में अपने डॉक्टर को जानकारी देती रहें।

● **एक्सरसाइज...**

► अपने हाथों को बार-बार धोएं। ध्यान रखें कि खाना बनाने से पहले और बाद में भी अपने हाथ अच्छी तरह धोएं। ऐसा करने से आप खुद के साथ परिवार के बाकी सदस्यों को भी संक्रमित होने से बचा सकेंगी। घर पर यदि कोई बुजुर्ग या बच्चा हैं तो उनके पास जाने से पहले और बाद में अपने हाथ जरूर धो लें। घर का कूड़ा साफ करने के बाद या उसे छूने के बाद भी अपने हाथों को अवश्य धोएं। खाना बनाते समय मास्क का प्रयोग जरूर करें। खासकर वो महिलाएं जिन्हें किसी भी तरह के किसी फ्लू की शिकायत है।

