



ABHI ABHI

• ठीक नहीं...

पीरियड्स के दौरान दर्द

पीरियड्स, लड़कियों और महिलाओं के जीवन की एक सामान्य प्रक्रिया है। इस दौरान पेट और कमर के निचले हिस्से में दर्द होना सामान्य सी बात है। लेकिन पीरियड्स या मासिक धर्म के दौरान सभी को एक समान दर्द नहीं होता, बल्कि किसी को बहुत ज्यादा दर्द होता है तो किसी को सामान्य या कम। जिन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान हद से ज्यादा दर्द महसूस होता है, उनके लिए माहवारी के ये दिन काफी मुश्किल भरे हो जाते हैं। पीरियड्स के दौरान सिर्फ पेट में ही नहीं बल्कि जांघों में, पैर में, पीठ और कमर में भी दर्द होने लगता है। किसी महिला को मासिक धर्म के दौरान कितना दर्द होगा, यह उनकी शारीरिक, मानसिक और स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करता है। पीरियड्स के दौरान होने वाला दर्द प्रोस्टाग्लैंडिन, जो कि हार्मोन्स जैसी चीज है, के कारण होता है। प्रोस्टाग्लैंडिन के चलते यूटरस सिकुड़ जाता है।

► हममें से जिस किसी ने पीरियड्स के दौरान पेट पर गर्म पानी की बोतल रखी होगी, उन्हें पता होगा कि हल्की-सी गर्माहट से पीरियड्स के दर्द से कितना आराम मिलता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि गर्मी यूटरस की सिकुड़ी



हुई मांसपेशियों को रिलैक्स करती है। पीरियड्स के दिनों में पेट को गर्मी पहुंचाने के लिए कई तरह के हीटिंग पैड्स बाजार में उपलब्ध हैं।
► आप अपने लिए कैमोमाइल टी बनाएं और उसमें ढेर सारा अदरक डालें। अदरक में दर्द को कम करने का गुण होता है। अदरक शरीर में प्रोस्टाग्लैंडिन के स्तर को घटाता है, वहीं शोध कहते हैं कि कैमोमाइल में दर्द निवारक क्षमता होती है।

► हर घर में आसानी से उपलब्ध सौंफ में ऐंटीस्पैज्मॉडिक (मरोड़ कम करना) और ऐंटीइन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिसकी वजह से क्रैम्प्स और दर्द से आराम मिलता है। तो जब भी पेट दर्द करे तब थोड़ी-सी सौंफ चबा लें। आप पानी में सौंफ डालकर उबाल लें और उसे घूंट-घूंट करके पिएं।
► पेटदर्द से आराम मिलने के साथ-साथ दालचीनी से पेट के भारीपन और सूजन से भी आराम पहुंचता है। दालचीनी में फाइबर, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम की प्रचुर मात्रा होती है। थोड़े-से पानी में आधा चम्मच दालचीनी डालें और घोलकर पी जाएं। दिन में दो-तीन बार ऐसा करने से आराम मिलेगा।

• क्या है...

पिलोनिडल सिस्ट...



शायद पहले आपने पिलोनिडल सिस्ट का नाम नहीं सुना होगा, लेकिन पुरुष इसके बारे में भली-भांति वाकिफ होंगे। यह त्वचा में एक छोटा सा छेद है, जो अमूमन कूल्हों के उपर और रीढ़ की हड्डी के अंतिम छोर पर होता है। इसमें अक्सर एक घाव या फोड़ा होता है, जिसमें मवाद भी होती है। जब शरीर से टूटा हुआ बाल त्वचा के अंदर चला जाता है तो इससे आसपास की त्वचा पर संक्रमण फैलना लगता है और फिर यह पिलोनिडल सिस्ट की समस्या होती है। चूंकि पुरुषों की त्वचा पर अधिक बाल होते हैं, इसलिए उन्हें यह समस्या होने की संभावना अधिक रहती है। एक्सपर्ट कहते हैं कि पिलोनिडल सिस्ट में वास्तव में छोटा सा छेद है या घाव होता है, जो कूल्हों के उपरी हिस्सों में होता है। यह समस्या तब होती है, जब त्वचा के पिछले हिस्से में बाल अव्यवस्थित हो जाते हैं या फिर किसी कारणवश वह त्वचा के छिद्र में समा जाते हैं। धीरे-धीरे संक्रमण बढ़ने लगता है, जिससे घाव भी बढ़ता है और इसमें काफी दर्द का अहसास होता है। ऐसे में इस समस्या के उपचार के लिए डॉक्टरी सहायता की जरूरत होती है।

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, जो पुरुष लंबे समय तक एक जगह बैठे रहते हैं, उन्हें यह समस्या होने की संभावना अधिक होती है। कई बार कूल्हों की रगड़ होने या फिर उस क्षेत्र में कटाव हो जाता है। वहीं कुछ लोगों में जन्मजात ही नितंबों के बीच की त्वचा कुछ हद तक थंसे जाती है। इस स्थिति में स्किन से टूटा हुआ बाल उसके अंदर चला जाता है। जिसके बाद स्किन में संक्रमण शुरू होता है और फिर पिलोनिडल सिस्ट की शुरुआत होती है। जिन पुरुषों की स्किन पर अधिक बाल होते हैं, उन्हें यह बीमारी होने की संभावना काफी अधिक होती है। पिलोनाइडल सिस्ट के लक्षण- आपकी स्कीन पर एक छोटे, डिंपल जैसे अवसाद के अलावा और कोई ध्यान देने वाले लक्षण नहीं हो सकते हैं। एक बार जब अवसाद संक्रमित हो जाता है, तो यह जल्दी से सिस्ट या एक फोड़े में विकसित हो सकता है।

► बैठने या खड़े होने पर दर्द, सिस्ट में सूजन, क्षेत्र के चारों ओर लाल, खराब त्वचा मवाद या रक्त की निकासी फोड़े से निकलती है, जिससे दुर्गंध आती है। घाव से बाल निकालना एक से अधिक साइन्स ट्रैक्ट का बनना या त्वचा में छेद होना।
► पिलोनिडल सिस्ट को ठीक करने के लिए दिन में दो बार लहसुन का रस पियें क्योंकि यह त्वचा के संक्रमण को ठीक करने में प्रभावी होता है।
► एलोवेरा में सूक्ष्मजीवी रोधी गुण होते हैं। दिन में एक बार एलोवेरा का एक गिलास रस पीने से त्वचा की इस स्थिति को ठीक करने में सहायता होती है।
► उबले पानी में धनिये का पाउडर मिलाकर लेने से त्वचा के प्रभावित हिस्से की सूजन से छुटकारा पाने में सहायता होती है, और समय के साथ इस स्थिति से भी छुटकारा मिलता है।

• राहत...

एक कप कॉफी...



कॉफी पीने से थकान कम लगती है और आप तुरंत एनर्जेटिक महसूस करते हैं। ऐसा इसमें मौजूद कैफीन के कारण होता है। कैफीन रक्त से होते हुए हमारे ब्रेन तक पहुंचता है। यह हमारे ब्रेन फंक्शन को भी प्रभावित करता है। याददाश्त बढ़ाने के साथ ही यह मेंटल फंक्शन्स को भी बेहतर बनाती है। वेट लॉस के लिए इस्तेमाल होने वाली बहुत सी चीजों में कैफीन का इस्तेमाल होता है, क्योंकि इसमें फैट बर्निंग प्रॉपर्टीज होती हैं। यह शरीर के मेटाबॉलिक रेट को भी बूस्ट करती है। कॉफी के एक कप में 11 प्रतिशत राइबोफ्लेविन होता है, जो विटामिन



बाईपोलर एक चक्रिय अवस्था है, जिसमें व्यक्ति का मन बारी-बारी से उदास या उत्साहित होता रहता है। इस अवस्था में यदि भाव उत्तेजना का स्तर अधिक हो जाता है तो उसे

मैनिया या हाइपोमैनिया कहते हैं और यदि भाव उत्तेजना का स्तर कम हो जाए तो उसे डिप्रेशन कहते हैं। अक्सर बाईपोलर डिसऑर्डर से ग्रसित व्यक्ति इन्हीं दोनों अवस्थाओं के बीच झूलता रह जाता है...

बाईपोलर डिसऑर्डर

बाईपोलर डिसऑर्डर एक तरह का अवसाद है जिसे सरल और संक्षेप में समझने के लिए एक ही लाइन काफी है-कभी खुशी कभी गम। इस मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति का मन बदलता है आम बोल चाल की भाषा में जिसे मूड स्विंग भी कहते हैं। बाईपोलर एक चक्रिय अवस्था है, जिसमें व्यक्ति का मन बारी-बारी से उदास या उत्साहित होता रहता है। इस अवस्था में यदि भाव उत्तेजना का स्तर अधिक हो जाता है तो उसे मैनिया या हाइपोमैनिया कहते हैं और यदि भाव उत्तेजना का स्तर कम हो जाए तो उसे डिप्रेशन कहते हैं। अक्सर बाईपोलर डिसऑर्डर से ग्रसित व्यक्ति इन्हीं दोनों अवस्थाओं के बीच झूलता रह जाता है।

मरीज के मन की अवस्था के आधार पर यह तीन प्रकार का होता है-

- **बाईपोलर एक डिसऑर्डर-** यदि मरीज के मन की उत्तेजना का स्तर कम है तो उसे बाईपोलर डिसऑर्डर होता है। इस अवस्था में व्यक्ति अवसाद का शिकार हो जाता है। समय रहते अगर उपचार न किया जाए तो मरीज पागलपन की अवस्था में भी चला जाता है।
- **बाईपोलर दो डिसऑर्डर-** यदि मरीज के मन की उत्तेजना का स्तर अधिक हो, जिस कारण वह ज्यादा उत्साहित या ऊर्जावान लगे तो उसे मैनिया या हाइपोमैनिया कहते हैं, बाईपोलर डिसऑर्डर है।
- **साइकिलोथ्रेमिक बाईपोलर डिसऑर्डर-** इस अवस्था में मरीज के मन के भाव बारी-बारी से उदास और उत्तेजित क्रम चक्र में उत्पन्न होते रहते हैं। दोनों ही भाव 1-2 वर्षों की अवधि तक चलते रहते हैं। इस तरह की अवस्था का यदि समय रहते उपचार नहीं किया तो मरीज की मृत्यु होने की संभावना होती है।

बाईपोलर डिसऑर्डर के लक्षण-

- अचानक ही ज्यादा चिड़चिड़ा हो जाना या निराश हो जाना, आकस्मिक ही कई तरह की गतिविधियों में खुद को लीन कर लेना, ऊर्जावान हो जाना, अचानक ही खुद में बहुत सारा आत्मविश्वास महसूस करना, जिसे यूफोरिया भी कहते हैं, आत्महत्या के भाव का उत्पन्न होना, हर वक्त बेचैन रहना और काम में मन न लगना, सोचने और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना, हर वक्त खुद को दोषी करार देना या तो बेहद ही नींद खींचना या बिल्कुल ही आंखों से नींद का ओझल रहना, अचानक ही वजन का बढ़ना या कम होना, या तो सामान्य से अत्यधिक खाना (खाकर मीठा) या भूख का बिल्कुल ही न लगना, खुद की स्वच्छता को नजरअंदाज कर देना, बेवजह बड़बड़ाना या खुद से बातें करना, छोटी छोटी बात पर भी निर्णय लेने में कठिनाई का होना। जैसे रेस्त्रां में बैठे होने पर भी खाने का चयन तक नहीं कर पाना। बेवजह खुश रहना या हस्ते रहना।
- **क्यों होता है बाइपोलर डिसऑर्डर:** बाइपोलर डिसऑर्डर की कई वजहें हैं, लेकिन कुछ कारण ऐसे हैं जिनसे कभी इनकार नहीं किया जा सकता। कुछ मनुष्य के मस्तिष्क के अंदर एक खास तरह की बीमारी पनपती है जिसे न्यूरोट्रांसमीटर कहा जाता है। यह बीमारी मस्तिष्क के अंदर रसायनों के असंतुलन की वजह से होती है। यह बाइपोलर डिसऑर्डर को जन्म देने में मुख्य भूमिका निभाता है।
- कई बार मनुष्य के मस्तिष्क में आपने भौतिक बदलाव भी देखा होगा। वैसे इसे बाइपोलर डिसऑर्डर का मुख्य कारण नहीं माना जाता है। लेकिन कई मामलों में ऐसा भी देखा गया है। कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं जो एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी में आ जाती हैं। अगर परिवार में पहले से किसी को यह बीमारी हो तो यह दूसरों को होने की संभावना अधिक होती है।
- बाइपोलर डिसऑर्डर के मरीजों का इलाज संभव है। इन्हें अधिक देखभाल और एक संतुलित वातावरण की जरूरत होती है।

• सावधानी जरूरी...

► सर्दियों के मौसम में जिन्हें रक्तचाप संबंधी विकट है उन्हें खान-पान में सावधानी बरतने की जरूरत है। जिससे उनका रक्तचाप न बढ़े। खाने में नमक का सेवन ज्यादा न लें। ऋतु फल जरूर खाएं और नियमित तौर पर शारीरिक व्यायाम घर में रहकर करें। धूम्रपान बिल्कुल न करें बल्कि उसके धुएं से भी दूर रहें। सर्दी के मौसम में गर्म कपड़े पहनने में कोई लापरवाही न बरतें। सुबह के समय सैर करने से बचें। बुजुर्ग लोगों को ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। 40 से लेकर 60 वर्ष के उम्र के लोग भी अपने स्वास्थ्य को लेकर सचेत रहे क्योंकि ऐसे मौसम में हार्ट अटैक ज्यादा होते हैं।

