

हेल्थ व्हेस्ट



डॉ. पुनीत मिश्रा
हड्डी रोग विशेषज्ञ
जीटीबी हॉस्पिटल, दिल्ली

जब हो कमर में दर्द

मैं 26 साल की वर्किंग वूमन हूँ। मुझे लॉन्ग ड्राइव करनी पड़ती है, जिस कारण मेरे कमर में अकसर दर्द रहता है। दवा लेने के बाद भी दर्द कम नहीं हो रहा है, बताएं मैं क्या करूँ?

-काजल, रोहतक

आपने परेशानी का कारण खुद ही बता दिया है। लॉन्ग ड्राइव की वजह से आपको यह समस्या है। लॉन्ग ड्राइव करना मजबूरी है, आप इसे नहीं छोड़ सकती हैं, लेकिन लाइफस्टाइल में थोड़ा बदलाव जरूर कर सकती हैं। लगातार एक पोश्चर में बैठने की वजह से मांसपेशियों में तनाव आ जाता है। इसलिए लगातार एक ही पोश्चर में न बैठें। इसके साथ ही पोश्चर में बीच-बीच में बदलाव करती रहें। सीट में बैठे-बैठे पोश्चर बदल लें। इसके अलावा रोजाना व्यायाम करें।

मेरा बेटा 14 साल का है, वह कुछ समय से तबला बजाना सीख रहा है। कुछ दिनों से उसकी हाथ की कलाइयों में दर्द होने लगता है, कोई ट्रीटमेंट बताएं जिससे दर्द कम हो जाए?

-बबिता, भिलाई

बेटा तबला सीख रहा है, इससे मांसपेशियों में तनाव आ रहा है। इसके लिए जरूरी होगा कि पहले तबला सीखना बंद कर दें। हाथों की मालिश करें, अधिक दर्द होने पर पेनकिलर लें। अगर इतना करने के बाद भी आराम न मिले, तो फीजियोथैरेपिस्ट के पास जाकर सिकाई कराएं। इसके बाद पहले हाथों का व्यायाम शुरू करें, फिर तबला सीखना शुरू करें।

मेरी बेटी की उम्र 15 साल है। नाक की हड्डी थोड़ी टेढ़ी है, क्या दवा से यह ठीक हो सकती है या सर्जरी करनी पड़ेगी?

-मुक्ति, बिलासपुर

नाक की हड्डी टेढ़ी है, तो दवा इसका इलाज नहीं है। आपको सर्जरी करानी पड़ेगी। यह जरूरी है कि अगर अधिक परेशानी न हो तो सर्जरी कुछ समय बाद करा सकती हैं।

मेरी उम्र 22 साल है। कैल्शियम की टैबलेट मैं हमेशा लेती हूँ, लेकिन इसके बाद भी मेरे हाथ पैरों में दर्द बना रहता है?

-लीना साहू, कोरबा

यह जरूरी नहीं है कि दर्द का कारण कैल्शियम की कमी ही हो। इसके और भी कई कारणों से दर्द हो सकता है। कैल्शियम की कमी दर्द का एक कारण है। आप आर्थोपेडिक के पास जाकर जांच कराएं। जांच के बाद ही पता चलेगा कि दर्द का कारण क्या है, उसी आधार पर इलाज किया जाएगा।

मेरे पति का एक साल पहले एक्सीडेंट हो गया था, उनके एक पैर और हाथ की हड्डी टूट गई, इलाज कराने के बाद वो ठीक हो गए थे। लेकिन अब कुछ समय से उन्हें फिर से उसी पैर में दर्द की शिकायत रहने लगी है। बताएं क्या करें?

-शशि, रायपुर

हड्डी टूटने वाले स्थान पर दर्द दोबारा होने के दो कारण होते हैं। पहला हड्डी का गलत जुड़ना और दूसरा उस स्थान पर चोट लगना। पहले आप यह सुनिश्चित करें कि उस स्थान पर चोट तो नहीं लगी है। अगर चोट नहीं लगी है, तो आर्थोपेडिक के पास जाकर दोबारा से एक्सरे कराएं। जिससे हड्डी गलत जुड़ने का पता चल सकेगा। *

यदि आप भी हेल्थ से जुड़ी किसी प्रॉब्लम से परेशान हैं, तो तुरंत हमें लिख भेजिए। हमारा पता है- संपादक, सहेली- हेल्थ व्हेस्ट, सी-101, 102 न्यू मुल्तान नगर, दिल्ली-56, या मेल करें-

saheli@haribhoomi.com

नियमित योगाभ्यास आपको शारीरिक दर्द से तो आराम देता ही है, इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। साथ ही इससे आप खुद को ऊर्जावान भी महसूस करेंगी। जानिए, कुछ आसान योगासनों के बारे में।



योगा
जितेंद्र कौशिक
योग विशेषज्ञ

नियमित योगाभ्यास
बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में गलत लाइफस्टाइल की वजह से लोग अस्वस्थ रहने लगे हैं। खासकर महिलाएं बीमारियों की शिकार जल्दी होती हैं, क्योंकि वे पारिवारिक जिम्मेदारियों के चलते खुद का बिल्कुल भी ख्याल नहीं रखती हैं। इसलिए अधिकतर महिलाओं को शरीर के किसी न किसी हिस्से में हमेशा दर्द बन रहा है। ऐसे में दर्द को दूर करने के लिए वे दवाइयां लेने लगती हैं, जिसका असर उनके इम्यूनिटी लेवल पर पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि ऐसा रास्ता अपनाया जाए, जिससे दर्द दूर भी हो जाए और इम्यूनिटी भी स्ट्रॉन्ग हो। इसके लिए आपको नियमित कुछ खास तरह के योगासनो का अभ्यास करना होगा।

जानें कारण

किसी भी बीमारी को दूर करने के लिए सबसे जरूरी है कि उसके कारणों का पता लगाना। अमूमन शरीर

के किसी भी हिस्से में दर्द का मुख्य कारण वात है। अगर शरीर में गैस अधिक है, तो आपको पेट से जुड़ी बीमारियों का तो सामना करना ही पड़ता है, साथ ही हाथ-पैरों में भी दर्द होना शुरू हो जाता है।

दर्द से राहत के आसन

अगर आपके कमर में दर्द है, तो आप उन आसनों को ही करें, जिनमें पीछे की ओर या साइड में झुकना हो। आगे ही ओर झुकने वाले आसनों से परहेज करें। इन आसनों में आप ताड़ासन, अर्धचंद्रासन, भुजंगासन, मर्जरीआसन करें। ताड़ासन-सबसे पहले दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधी खड़ी हो जाएं। दोनों हथेलियों को अपने बगल में रखें। अब दोनों हथेलियों की अंगुलियों को मिलाकर सिर के ऊपर ले जाएं। हथेलियों को सीधा रखें।



फिर सांस भरते हुए अपने पैरों को ऊपर की ओर खींचें, जिससे आपके कंधों और छाती में भी खिंचाव आएगा। साथ ही पैरों की एड़ी को भी ऊपर उठाएं और पैरों की अंगुलियों पर शरीर का संतुलन बनाते हुए कुछ देर इस स्थिति में रहें। सांस छोड़ते हुए सामान्य अवस्था में आ जाएं इसके अलावा आप कमर दर्द को दूर करने के लिए अर्धचंद्रासन भी कर सकती हैं।

बढ़ाएं प्रतिरोधक क्षमता

जहां तक बात शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने की है, तो इसके लिए आपको सबसे पहले अपने मेटाबॉलिज्म को बढ़ाना होगा। चूँकि ज्यादातर समस्याएं पेट से ही

जुड़ी होती हैं, इसलिए हेल्दी लाइफ के लिए डाइजेशन पावर को भी बेहतर करना जरूरी है। अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए आप अग्निसार क्रिया और वज्रासन कर सकती हैं।

अग्निसार क्रिया : दोनों पैरों को थोड़ा खोलकर खड़ी हो जाएं। अब पूरी सांस भरें और अच्छी तरह से सांस बाहर निकालते हुए आगे झुकें। हाथों को अपनी थाइज पर रखें। अब सांस को बाहर ही रोककर रखें और हाथों से पैरों पर जोर डालते हुए पेट को अंदर की तरफ खींचें और फिर बाहर की ओर ढीला छोड़ें। इस तरह जब तक सांस बाहर रोक सकें, तब तक लगातार पेट को अंदर-बाहर पंपिंग की तरह हिलाते रहें। जब सांस रोकना संभव न हो, तो पेट ढीला छोड़ दें और सांस भरकर आराम से सीधे खड़े हो जाएं। थोड़ा आराम करने के बाद इस क्रिया को फिर से दोहराएं। इस क्रिया से आपकी इम्यूनिटी बढ़ेगी।

वज्रासन-इसे आप भोजन के तुरंत बाद भी कर सकती हैं। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जाएं। पैर के दोनों अंगूठे आपस में लगे रहें। कमर बिल्कुल सीधी रहे, दोनों हाथ को कुहनियों से मोड़े बिना घुटनों तक रख दें। हथेलियां नीचे की ओर रहें। इस आसन को आप पांच मिनट से लेकर आधे घंटे तक कर सकती हैं। *

प्रस्तुति-मिताली जैन

आवश्यक तत्व मिलते रहेंगे।

क्या न करें

वजन न बढ़ने दें। इसके लिए फैट वाली चीजों से परहेज करें। शुगर वाली चीजें खाने से बचें, इससे शुगर का स्तर बढ़ता है। स्क्रिम्ड दूध और इससे बनी चीजें कम खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडेय

डाइट प्लान

मॉर्निंग : एक कप ग्रीन टी और 4-5 बादाम
ब्रेकफास्ट: एक गिलास दूध, अनाज या पनीर सलाद
मिड मॉर्निंग: फ्रूट सलाद
लंच: 2 रोटी या एक कटोरी चावल, एक कटोरी दाल, एक कटोरी दही, एक कटोरी सब्जी।
ईवनिंग: एक कप चाय, सैंडविच या टोस्ट या भुने चने।
डिनर: एक कटोरी सूप, दो रोटी, एक कटोरी दाल, एक कटोरी सब्जी।
सोते समय: एक गिलास गुनगुना दूध *

डाइट

अजलि राठी, डाइटिशियन जीटीबी अस्पताल, दिल्ली

महिलाओं पर काम का भार बहुत ज्यादा होता है, इसलिए उन्हें दिन भर एनर्जी की जरूरत होती है। ऐसे में परफेक्ट न्यूट्रीशंस डाइट से वे दिन भर एनर्जेटिक रह सकती हैं। जानिए, कैसे हो आपकी डाइट।

डाइट हो ऐसी
दिन भर रहें एनर्जेटिक

महिलाओं को पुरुषों की तुलना में रिच डाइट की जरूरत होती है। दिन भर घर के साथ-साथ बाहर का काम भी उन्हें संभालना पड़ता है। उन महिलाओं को अपनी डाइट पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है, जो वर्किंग हैं। इसलिए महिलाओं को आयरन फूड ज्यादा लेना चाहिए। जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम न हो। साथ ही न्यूट्रीएंट्स रिच डाइट भी लेनी चाहिए, जो उन्हें दिनभर एनर्जी से भरपूर रखें।



क्या खाएं

हरी पत्तेदार सब्जियां अधिक खाएं।
महिलाओं को कैल्शियम

की अधिक जरूरत होती है, जिससे हड्डियां मजबूत रहती हैं। इसके लिए दूध, दही और पनीर या इनसे बने उत्पाद लेने चाहिए।