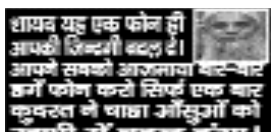

वर्ल्ड मलेरिया-डे
25 अप्रैल-स्पेशल

अवेयरनेस

डॉ. राजीव दुग्गल
कंसल्टेंट फिजीशियन
दिल्ली

भले ही मेडिकल साइंस ने कई जटिल बीमारियों का इलाज खोज लिया है लेकिन सदियों पुरानी मच्छर से पैदा होने वाली बीमारी मलेरिया का पूरी तरह उन्मूलन नहीं हो सका है। इस बार वर्ल्ड मलेरिया डे की थीम 'एंड मलेरिया फॉर गुड' रखा गया है। यानी जब हम सभी इसे लेकर सजग होंगे और जरूरी सावधानी बरतेंगे तभी इससे बचाव होगा।

सजगता से होगा मलेरिया से बचाव

हालांकि मलेरिया काफी पुरानी बीमारी है लेकिन अब मलेरिया का एक खतरनाक रूप ड्रग रेजिस्टेंट मलेरिया सामने आया है। इस रोग पर दवाइयों असर जल्दी नहीं हो पाता है। यह रोग अगर दिमाग तक पहुंच जाए तो इससे सेरेब्रल मलेरिया हो सकता है और इससे रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

ड्रग रेजिस्टेंट मलेरिया

मलेरिया प्लाज्मोडियम नाम के सूक्ष्मजीव से होती है। यह एनोफिलीज नामक मादा मच्छर में होता है और उसके काटने से व्यक्ति संक्रमित हो जाता है। एनोफिलीज मादा मच्छर रुके हुए पानी में पैदा होते हैं। मलेरिया के लक्षण मच्छर के काटने के लगभग सात दिनों के बाद नजर आने शुरू होते हैं। कई बार इलाज कराने के बाद भी मलेरिया से राहत नहीं मिल पाती, ऐसा ड्रग्स रेजिस्टेंट होने की वजह से होता है। ऐसे में मरीज की हालत ओर अधिक खराब होने लगती है, इसी मलेरिया को रेजिस्टेंट मलेरिया कहा जाता है। हालांकि वर्तमान में कुछ ऐसे ड्रग्स ईजाद हो चुके हैं, जो ड्रग रेजिस्टेंट मलेरिया से निपटने में काफी कारगार साबित हो रहे हैं। लेकिन इसके लिए समय पर इलाज काफी जरूरी है।

प्रमुख लक्षण

- ट्रीटमेंट के बाद भी मरीज को आराम ना हो पाना।
- तेज बुखार रहना।
- वॉमिट आना और जी मिचलाना।
- शरीर में कमजोरी महसूस होना।
- थकावट लगना।
- खून की कमी।
- आंखों में पीलापन आना।
- कुछ भी खाने का मन न करना।

तुरंत कराएं टेस्ट

ड्रग रेजिस्टेंट और साधारण मलेरिया के लिए रैपिड टेस्ट नामक जांच करानी जरूरी है। इस टेस्ट में ब्लड में प्लाज्मोडियम नामक पैरासाइट की मौजूदगी का प्रतिशत निकाला जाता है। इसके अलावा मलेरिया की जांच के लिए आप पॉलिमरेज चेन रिएक्शन नामक टेस्ट भी करा सकते हैं।

कराएं पूरा इलाज

चूंकि मलेरिया मल्टी ड्रग रेजिस्टेंट हो चुकी है। इसलिए जरूरी नहीं कि मलेरिया में ठंड के साथ हर तीसरे या दूसरे दिन बुखार आए। वैसे मलेरिया का संपूर्ण इलाज मौजूद है। शुरुआत में चिकित्सक जांच कराकर एंटी मलेरियल ड्रग्स से मलेरिया पर काबू पाने का प्रयास करते हैं। अगर एंटी मलेरियल ड्रग्स से मलेरिया कंट्रोल नही हो रहा है तो दूसरे ड्रग्स का इस्तेमाल किया जाता है। मरीज को नियमित रूप से चिकित्सक से मिलकर अपने शरीर की जांच करानी चाहिए। यदि बुखार खत्म भी हो गया है तो भी खुद से दवाइयों का सेवन करना बंद ना करें, चिकित्सक को दिखाकर ही दवाइयों का सेवन बंद करें। कई बार रिलैप्स यानी ठीक होते-होते बीमारी वापस हो जाती है। इसलिए ट्रीटमेंट के साथ सावधानी भी बेहद जरूरी है। डॉक्टर के निर्देशानुसार दवाओं का सेवन जब तक वे कहें, तब तक करें। इसमें लापरवाही खतरनाक हो सकती है।

न बरतें लापरवाही

यदि आप बुखार होने पर भी चिकित्सक से ट्रीटमेंट नही लेते और घर पर ही खुद से दवाई का सेवन करते हैं तो यह आपके लिए अत्यधिक घातक साबित हो सकता है। इससे आपका बुखार तो कुछ समय के लिए ठीक हो जाएगा लेकिन पूरी तरह से आपके शरीर को बुखार से निजात नहीं मिलेगी। धीरे-धीरे यह बुखार विकराल रूप धारण कर लेगा।

इसके अलावा बिगड़ा हुए मलेरिया से आपको कई अन्य बीमारियों का सामना भी करना पड़ सकता है। यदि मलेरिया बिगड़ जाता है तो किडनी फेल्योर होने का खतरा भी बनने लगता है। इसके अलावा दौरा पड़ना भी इस बीमारी का एक साइड इफेक्ट है। जरूरी है कि बुखार होते ही चिकित्सक से जांच कराकर ट्रीटमेंट जरूर लें।

बन सकता है सेरिब्रल मलेरिया

मलेरिया के ट्रीटमेंट में यदि देरी हो जाए या फिर मलेरिया के पैरासाइट पर ड्रग्स काम ना करें, तब मलेरिया सेरिब्रल मलेरिया का रूप धारण कर लेता है। सेरिबल मलेरिया सीधे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। इसे काबू करना कठिन होता है। यदि दो से तीन दिन के अंदर इस पर काबू ना पाया जाए तो मरीज बेहोशी की हालात में पंहुचने लगता है और मल्टीपल ऑर्गन फेल्योर होने का खतरा भी बढ़ जाता है। सेरिब्रल मलेरिया अकसर इलाज के अभाव में बिगड़ जाने से होता है।

कहने का सार यही है कि अगर हम सभी सजग रहें तो मलेरिया से पूरी तरह बचाव संभव है। m

प्रस्तुति : कुलदीप तोमर

अस्त-व्यस्त जीवनशैली के चलते आजकल कई लोग माइग्रेन के दर्द से परेशान रहते हैं। ऐसे में पेन किलर या दूसरी कोई दवा खाने से बेहतर है कि आप कुछ योगासनों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इससे आप माइग्रेन के दर्द से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं।

नहीं सताएगा माइग्रेन का दर्द

योग

जितेंद्र कौशिक
योग विशेषज्ञ

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमने जिस प्रकार की जीवनशैली और खान-पान की आदतों को अपना रखा है, वो हमारे लिए न सिर्फ तनाव और परेशानी का सबब बन रहे हैं, बल्कि अनेक बीमारियों को भी आमंत्रण देते हैं। ऐसी ही एक शारीरिक समस्या है-माइग्रेन।

योग कैसे है कारगर

अकसर हमारे सिर के एक हिस्से में बहुत तेज दर्द होता है। कभी-कभी यह कुछ घंटों तक होता है तो कभी-कभी कई दिनों तक यह समस्या हमें परेशान करती है। इसे माइग्रेन कहते हैं। ऐसे में माइग्रेन से राहत पाने का सबसे सरल और सुरक्षित तरीका है योग। दरअसल, योग एक प्राचीन तकनीक है, जो श्वसन तकनीकों और शारीरिक मुद्राओं के संयोजन से शरीर के अनेकों समस्याओं को आसानी से दूर कर देती है। यहां हम बता रहे हैं माइग्रेन से मुक्ति दिलाने वाले कारगर आसनों के बारे में।

ताड़ासन

सर्वप्रथम दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हथेलियों को अपने बगल में रखें। अब दोनों हथेलियों की अंगुलियों को मिलाकर सिर के ऊपर ले जाएं। ध्यान रहे कि आपकी हथेलियां सीधी और शरीर स्थिर हो। अब गहरी सांस भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर खींचिए और पैरों की एड़ी को भी ऊपर उठाएं। आप पैरों की अंगुलियों पर शरीर का संतुलन बनाए रखें। इस स्थिति में आपको कंधों और छाती में खिंचाव महसूस होगा। कुछ देर इस स्थिति में रहने के बाद सांस छोड़ते हुए हाथों को वापस सिर के ऊपर ले जाएं।

कटिचक्रासन

सबसे पहले दोनों पैरों में लगभग एक फीट की दूरी रखकर सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब दोनों हाथों को कंधों के समानांतर फैलाते हुए हथेलियां भूमि की ओर रखें। फिर बायां हाथ सामने से घुमाते हुए दाएं कंधे पर रखें, फिर दायां हाथ मोड़कर पीठ के पीछे ले जाकर कमर पर रखिए। अब गर्दन को दाएं कंधे की ओर घुमाते हुए पीछे ले जाएं। कुछ देर इसी अवस्था में रहें। अब गर्दन को सामने लाते हुए हाथों को समानांतर रखते हुए इसी क्रिया को दोनों तरफ से करें।

उत्तपादासन

सबसे पहले जमीन पर एकदम सीधा लेट जाएं। आपके दोनों हाथ आपके शरीर से सटे होने चाहिए। एक से दो मिनट तक इसी प्रकार शांत मुद्रा में लेटे रहें। अब गहरी सांस लेकर दोनों पैरों को सीधा ऊपर की ओर उठाएं। लेकिन पैर उठाते समय सिर जमीन से नहीं उठाना है। पैरों को 90 डिग्री के कोण पर छत की ओर ले जाएं। कुछ क्षण रुकने के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं।

वज्रासन

दोनों पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठ जाएं। अब दोनों पैर के घुटने को कुछ इस प्रकार मोड़कर बैठें कि आपके पैरों के पंजे पीछे और ऊपर की ओर हो जाएं तथा नितंब दोनों एड़ियों के बीच आ जाएं। ध्यान रहे कि दोनों पैर के अंगूठे एक-दूसरे से मिले हुए हों। अब आंखें बंद करते हुए शरीर को ढीला छोड़ें। आपके हाथ घुटनों पर रखे होने चाहिए। इस अवस्था में गहरी सांस लें और छोड़ें। इससे आपको काफी आराम मिलेगा और माइग्रेन की समस्या भी दूर होगी।

मकरासन

पेट के बल लेटकर अपनी ठोड़ी को भूमि पर टिकाएं। आपके दोनों हाथ कमर से सटे हुए और हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए। साथ ही दोनों पैर भी एक-दूसरे से सटे हुए हों। अब दोनों हाथों को इस प्रकार ऊपर उठाते हैं कि उसकी कैंची जैसा आकार बन जाए। इस स्थिति में अपने सिर को हाथों के बीच रखें।

कोई भी योगासन गलत तरीके से न करें और बेहतर है कि पहले उसकी विधि अच्छी तरह किसी विशेषज्ञ से सीखकर ही अभ्यास करें। m

प्रस्तुति - मिताली जैन

हरिभूमि
क्लासीफाइड विज्ञापन

तंत्र-मंत्र

ज्योतिष चमत्कार नहीं विज्ञान है
कारोबार में कामयाबी राजनीतिक सफलता नौकरी या शादी में रुकावट, विदेश यात्रा व घरेलु समस्याओं का समाधान जानें फोन द्वारा -
08755574773
महिलायें फोन करें -
09320576423

फोन करते ही जिन्दगी सवारें सभी बाबाओं के गुरु
बाबा बंगाली (गोल्ड मेडलिस्ट)
सभी समस्याओं का घर बैठे घंटों मिनटो में समाधान। वशीकरण, मनचाहा प्यार, कारोबार, गृह कलेश, सौतन - दुश्मन से छुटकारा, पति - पत्नी में अनबन, कारोबार में रुकावट, शादी में अड़चन, रूठे को मनाना, किया - कराया।
बाबा बंगाली
07060855894
07060465219

तंत्र-मंत्र

सावधान !! काले जुल्म से मौत भी हो सकती है !! मियां रजा बंगाली (वशीकरण स्पेशलिस्ट) घर बैठे 3 घंटों में A to Z समाधान। मेरा किया काम कोई काट दे उसे मुंह मांगा इनाम। जादूटोना, किया कराया, मूठकरनी, कामबंधन, प्रेम विवाह, गढ़ाधन, तलाक, सौतन, दुश्मन से छुटकारा, गृहक्लेश, कोर्ट कचहरी।
08430805031

जब है समाधान तो क्यों हैं परेशान
घर बैठे 7 घंटों में A to Z समाधान। कारोबार, गृह क्लेश, प्रेमविवाह, कोख बंधन, जादू टोना, सौतन दुश्मन से छुटकारा, प्यार में धोखा, मनचाहा प्यार, पति-पत्नी अनबन, कर्ज मुक्ति, गढ़ा धन, मेरे किए काम को काटनेवाले को मुंह मांगा ईनाम।
स्पेशलिस्ट : वशीकरण, मूठकरनी
बाबा साईं बंगाली
07500087523
09761062392

शायद यह एक फोन ही आपकी जिन्दगी बदल दे।
[illegible]
छोटे गुरु शकूर खान समाट
7065532101

आप क्यों हो परेशान
जब हर समस्या का है समाधान
जैसा चाहोगे वैसा ही होगा
A to Z समस्याओं का 7 घण्टों में 100% गारेन्टेड समाधान
बाबा कबीर खान
जैसे कारोबार, जादू-टोना, पति पत्नी में अनबन, कैरियर कर्ज मुक्ति, संतान प्राप्ति, ग्रह क्लेश, विदेश यात्रा, शादी रुकावट, प्रेम विवाह, वशीकरण, मुठकरनी इत्यादी सभी समस्याओं का स्पेशलिस्ट।
अगर किसी का पति, पत्नि, प्रेमी या बेटी बेटा किसी के वश में है तो तुरंत मिलें।
समय 10 से 5 हर रोज खुला। फीस 151/-
08800312697
लक्ष्मी नगर मेट्रो स्टेशन, गेट नं. 2, दिल्ली

क्या आप परेशान हैं?
[illegible]
बाबा पठान खान
9821458657

क्या आप परेशान हैं?
[illegible]
8826229212
8800979262

सूचना

सभी पाठकों से अनुरोध है कि हरिभूमि समाचार-पत्र में प्रकाशित विज्ञापनों (डिस्प्ले/क्लासीफाईड) में दिए गए तथ्यों/दावों के बारे में अपने विवेक से निर्णय लें और विज्ञापन के दावों की विश्वसनीयता को परखें। हरिभूमि समूह के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की विज्ञापनों के तथ्यों से सम्बन्धित कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

कई लोग सुबह के समय बैक पेन से परेशान रहते हैं। ऐसे में पेन किलर या अपने मन से दवा खाने के बजाय दर्द के सही कारण को पहचानें। इसके बाद ही डॉक्टर से सलाह के अनुसार दवा और जरूरी बदलाव करें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. अभिषेक मिश्रा
अस्थि रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल
नई दिल्ली

क्या आप रहते हैं बैक पेन से परेशान

अकसर लोगों को सुबह सोकर उठते ही कमर या पीठ दर्द होना शुरू हो जाता है। कई बार तो यह पेन 30 मिनट में ठीक हो जाता है तो कई बार पूरे दिन पेन बना रहता है। बैक पेन एक ऐसा दर्द है, जो हमारी रोजमर्रा की जिंदगी पर सबसे ज्यादा असर डालता है। ऐसे में आप ना ठीक से चल पाते हैं और ना ही बैठ पाते हैं। ऐसे में बहुत परेशानी महसूस होती है।

जानें दर्द का कारण

अगर आपको भी सुबह उठते ही पीठ दर्द झेलना पड़ता है तो सही इलाज सें पहले उसके पीछे छुपे कारण को खोजना होगा। हो सकता है कि पीठ दर्द सही प्रकार के गद्दे पर न सोने की वजह से हो रहा हो या फिर यह गठिया यानी अर्थराइटिस की शुरुआत हो। इसलिए पहले स्वयं अलर्ट होना जरूरी है। सही कारण को पहचान कर ही उसके अनुसार उपाय करने चाहिए।

चुनें सही गद्दा

रोज सुबह उठने पर अगर पीठ में दर्द होता है तो अपने गद्दे को परखें और देखें कि क्या आपका गद्दा आपको पूरा और सही सपोर्ट दे रहा है या नहीं। कमर दर्द से बचने के लिए हमेशा कठोर गद्दे का ही चुनाव करें, इससे बैक को पूरा सपोर्ट मिलता है। इसलिए अगर आपका गद्दा मुलायम है तो अपने गद्दे को तुरंत बदलें।

सोने की स्थिति

अगर आप अपने मुंह को नीचे दबा कर यानी कि पेट के बल सोते हैं तो आपको पीठ दर्द होने का चांस हो सकता है। सही और आरामदायक पोजिशन के लिए सही आकार और मोटाई के तकिए का प्रयोग करें।

वजन हो सही

पीठ और कमर के पिछले हिस्से में दर्द की वजह शरीर का अधिक वजन यानी, मोटापा भी हो सकता है। इस वजह से आपका अतिरिक्त वजन रीढ़ की हड्डी पर दबाव डालता है, इसलिए हमेशा अपना वजन नियंत्रित रखें और इसे बढ़ने न दें।

अन्य वजहें

ऊपर बताई गई मुख्य वजहों के अलावा भी कुछ कारण बैक पेन के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। लंबे समय से दवाइयों के सेवन से हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं, जिसकी वजह से बैक पेन हो सकता है। इसलिए कभी भी अपने मन से दवा न खाएं, डॉक्टर की सलाह पर ही किसी दवा का सेवन करें। इसके अलावा चलने पर पीठ दर्द या फिर जोड़ों में दर्द होना गठिया की शुरुआत हो सकती है। अगर शरीर में दर्द और कड़ापन बिस्तर से उठने के 30 मिनट तक बना रहता है तो अपने डॉक्टर या अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना न भूलें। उनके निर्देशानुसार बदलाव और इलाज करवाएं। m

---

डिजिटल हेल्थ प्लेटफॉर्म आईसीएचआर

हेल्थ एप

बच्चे के जन्म के समय से ही उसे विभिन्न बीमारियों से बचाने और उसके स्वस्थ विकास के लिए समय-समय पर टीका लगवाना बहुत जरूरी होता है। इस मामले में जरा सी भी लापरवाही आपके बच्चे के लिए जानलेवा साबित हो सकती है। इसको ध्यान में रखकर ऑक्सीएंट कंपनी ने आईसीएचआर एप डेवलप किया है।

कैसे करेगा काम

आईसीएचआर यानी इंटीग्रेटेड चाइल्ड हेल्थ रिकॉर्ड, एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जो क्लाउड कंप्यूटिंग एवं मोबाइल टेक्नोलॉजी पर आधारित मोबाइल एप्लिकेशन उपलब्ध करता है। इसे डिजाइन करने का मुख्य लक्ष्य एक ऐसा प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराना है, जो डॉक्टरों, अस्पतालों और पैरेंट्स को आपस में जोड़े।

- यह बच्चे के स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करने के लिए बच्चे के माता-पिता को स्वचालित टीकाकरण का रिकॉर्ड उपलब्ध कराएगा और बच्चे के विकास सारणी पर भी नजर रखेगा।
- यह नियत टीकाकरण तिथि से पहले आपको सूचना प्रदान करेगा ताकि टीकाकरण मिस न हो जाए।
- वैक्सीनेशन कार्ड खो जाने की स्थिति में डाटा के नष्ट होने के खतरे से यह बचाता है क्योंकि यह आपके डाटा को सुरक्षित रखता है।
- बच्चों में मोटापा, कम वजन या कुपोषण की शुरुआती पहचान के लिए यह वास्तविक आंकड़ा उपलब्ध कराएगा, ताकि आप अपने बच्चे को उसके विकास के अनुसार सही आहार उपलब्ध करा सकें। इस तरह यह एप बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।

m

लाइव म्यूजिक सुनने से स्ट्रेस होता है कम

रिसर्च

जब कभी आप मधुर गीत-संगीत सुनते हैं, तो आपको सुकून का अहसास होता है। लंबे समय से म्यूजिक और इंसानी दिमाग में होने वाले उसके केमिकल इफेक्ट पर स्टडी की जा रही है। हाल ही में हुई एक स्टडीज में यह बात सामने आई है कि लाइव म्यूजिक कॉन्सर्ट से स्ट्रेस लेवल कम होता है। इस स्टडी में शोधकर्ताओं ने म्यूजिक कॉन्सर्ट में जाने वाले 117 वालंटियर्स को शामिल किया। इनमें कुछ ऐसे लोग थे, जो कॉन्सर्ट में जाने को उत्सुक थे, कुछ साल में 100 बार कॉन्सर्ट में जाते थे और कुछ लोग छह महीने में पहली बार किसी म्यूजिक कॉन्सर्ट में जा रहे थे। इन सभी लोगों के म्यूजिक कॉन्सर्ट में शामिल होने से पहले और शामिल होने के 60 मिनट बाद स्लाइवा सैंपल लिए गए। इसके बाद स्लाइवा के जरिए कोर्टिसोल(स्ट्रेस हार्मोन) को जांचा गया। सभी में स्ट्रेस लेवल कम पाया गया। इस दिशा में स्टडीज अभी जारी हैं। m

---

फैक्ट्स

बड़े काम का प्याज

- प्याज में विटामिन ए, बी और सी होता है। यह फोलिक एसिड, कैल्शियम, फास्फोरस, क्रोमियम, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत भी होता है। प्याज कई रोगों में औषधि का काम करता है।
- गर्मी में नियमित प्याज का सेवन करने से लू और हीट स्ट्रोक से काफी बचाव होता है।
- गर्मियों में नाक से खून आने की शिकायत हो, तो प्याज को सूंघने से राहत मिलती है।
- अधिक पसीना आता हो, तो सलाद में कच्चा प्याज प्रतिदिन खाएं।
- गठिया रोग में प्याज के रस में जरा सा राई का तेल मिलाकर मालिश करें तो पीड़ित को काफी आराम मिलता है।
- अगर त्वचा जल जाए या चोट लग जाए तो जले/चुटहिल हुए स्थान पर प्याज को कुचलकर लगाएं, तुरंत आराम मिलता है।
- जुकाम होने पर कुछ घंटों के अंतराल पर प्याज को सूंघें तो आराम मिलता है।
- चेहरे पर मुंहासे हों, तो प्याज का रस पीस कर लगाएं।
- कुत्ते के काटने पर काटे हुए स्थान पर प्याज को पीसकर लगाएं और प्याज का रस भी पिलाना लाभकारी होता है। m

- अजेश कुमार

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
सी-101, 102 न्यू मुल्तान नगर, दिल्ली-110056
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com