

■ अल्सरेटिव कोलाइटिस

■ चेहरे से कैसे हटाएं अनचाहे बाल

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

दिसंबर 2025 | वर्ष-15 | अंक-1

मूल्य
₹60

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

क्रोहन रोग और
अल्सरेटिव कोलाइटिस
विशेषांक

पेट दर्द के
सामान्य
कारण

मतली और
उल्टी की
समस्या

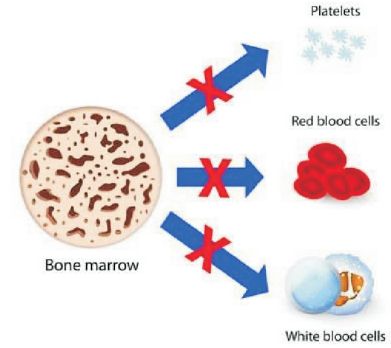
पिंपल
फोड़ने से
पहले जान
लें ये बातें

क्रोहन रोग : एक गंभीर रोग



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2025 | वर्ष-15 | अंक-01

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी, डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सहायक संपादक

डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 098933519287

संपादकीय टीम

डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता

डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

डॉ. अमित मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा

डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी

डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता

डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी

डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन

श्री संजय जैन, डॉ. प्रिंस मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत

भोजनालय के पास, स्कीम 140 के

सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

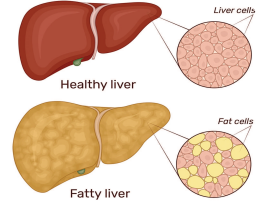
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

बाईं ओर पेट दर्द
कारण, लक्षण और
उपचार के विकल्प



16

गैर-मादक वसायुक्त
यकृत रोग



20

माइग्रेन की है
समस्या तो किचन से
मिलेगा छुटकारा



26

...तो समझ जाएं
टीनएजर की बेहतर
हो रही है गोथ

30

खराब पेट के
लिए घरेलू नुस्खे



40

ठंड के मौसम में
जरा बच के...



41

एसिडिटी करे दूर ये
फल और सब्जियां

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

‘मन की बात’ में आपका एक बार फिर स्वागत है। नवंबर का महीना बहुत सी प्रेरणाएं लेकर आया, कुछ दिन पहले ही 26 नवंबर को ‘सविधान दिवस’ पर central hall में विशेष कार्यक्रम का आयोजन हुआ। वंदेमातरम् के 150 वर्ष होने पर पूरे देश में होने वाले कार्यक्रमों की शानदार शुरुआत हुई। 25 नवंबर को अयोध्या में राम मंदिर पर धर्मध्वजा का आरोहण हुआ। इसी दिन कुरुक्षेत्र के ज्योतिसर में पांचजन्य स्मारक का लोकार्पण हुआ।

साथियो, कुछ दिन पहले ही मैंने हैदराबाद में दुनिया की सबसे बड़ी लीप इंजन MRO facility का उद्घाटन किया है। Aircrafts की Maintenance, repair and overhaul के sector में भारत ने ये बहुत बड़ा कदम उठाया है। पिछले हफ्ते मुंबई में एक कार्यक्रम के दौरान INS ‘माहे’ को भारतीय नौसेना में शामिल किया गया। पिछले ही हफ्ते भारत के space ecosystem को Skyroot के Infinity campus ने नई उड़ान दी है। ये भारत की नई सोच, innovation और Youth Power का प्रतिबिंब बना है।

साथियो, कृषि क्षेत्र में भी देश ने बड़ी उपलब्धि हासिल की। भारत ने 357 मिलियन टन के खाद्यान्न उत्पादन के साथ एक ऐतिहासिक record बनाया है। Three hundred and fifty seven million ton! 10 साल पहले की तुलना में भारत का खाद्यान्न उत्पादन 100 मिलियन टन और बढ़ गया है। खेलों की दुनिया में भी भारत का परचम लहराया है। कुछ दिन पहले ही भारत को कॉमनवेल्थ खेलों की मेजबानी का भी ऐलान हुआ। ये उपलब्धियाँ देश की हैं, देशवासियों की है। और ‘मन की बात’ देश के लोगों की ऐसी उपलब्धियों को, लोगों के सामूहिक प्रयासों को जन-सामान्य के सामने लाने का, एक बेहतरीन मंच है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आप सभी शहद की मिठास से जरूर परिचित होंगे, लेकिन, अक्सर हमें ये नहीं पता चलता इसके पीछे कितने लोगों की मेहनत है, कितनी परंपराएँ हैं, और प्रकृति के साथ कितना सुंदर तालमेल है।

साथियो, जम्मू-कश्मीर के पहाड़ी इलाकों में वन तुलसी यानि सुलाई, सुलाई के फूलों से यहाँ की मधुमक्खियाँ बेहद अनोखा शहद बनाती हैं। ये सफेद रंग का शहद होता है जिसे रामबन सुलाई honey कहा जाता है। कुछ वर्षों पहले ही रामबन सुलाई honey को GI Tag मिला है।



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

इसके बाद इस शहद की पहचान पूरे देश में बन रही है।

साथियो, दक्षिण कन्नड़ा जिले के पुतुर में वहाँ की वनस्पतियाँ शहद उत्पादन के लिए उत्कृष्ट मानी जाती हैं। यहाँ ‘ग्रामजन्य’ नाम की किसान संस्था इस प्राकृतिक उपहार को नई दिशा दे रही है। ‘ग्रामजन्य’ ने यहाँ एक आधुनिक processing unit बनाया, lab, bottling, storage और digital tracking जैसी सुविधाएँ जोड़ी गईं। अब यही शहद branded उत्पाद बनकर गाँवों से शहरों तक पहुँच रहा है। इस प्रयास का लाभ ढाई हजार से अधिक किसानों को मिला है।

साथियो, कर्नाटका के ही तुमकुरु जिले में ‘शिवगंगा कालंजिया’ नाम की संस्था का प्रयास भी बहुत सराहनीय है। इनके द्वारा यहाँ हर सदस्य को शुरुआत में दो bee-bo&es दिए जाते हैं। ऐसा करके इस संस्था ने अनेकों किसानों को अपने अभियान से जोड़ दिया है। अब इस संस्था से जुड़े किसान मिलकर शहद निकालते हैं, बेहतरीन packaging करते हैं और स्थानीय बाजार तक पहुँचाते हैं। इससे उन्हें लाखों की कमाई भी हो रही है। ऐसा ही एक उदाहरण नागालैंड के cliff-honey hunting का है। नागालैंड के चोकलांगन गाँव में खियामनि-यांगन जनजाति सदियों से शहद निकालने का काम करती आई हैं। यहाँ मधुमक्खियों पेड़ों पर नहीं बल्कि ऊँची चट्टानों पर अपने घर बनाती हैं। इसलिए शहद निकालने का काम भी बहुत जोखिम भरा होता है। इसलिए यहाँ के लोग मधुमक्खियों से

पहले सौम्यता से बात करते हैं, उनसे अनुमति लेते हैं। उन्हें बताते हैं की आज वे शहद लेने आए हैं, इसके बाद शहद निकालते हैं।

साथियो, साथियो, कुरुक्षेत्र में ब्रह्म सरोवर पर आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव में शामिल होना भी मेरे लिए बहुत विशेष रहा। मैं ये देखकर बहुत प्रभावित हुआ कि कैसे दुनियाभर के लोग दिव्य ग्रंथ गीता से प्रेरित हो रहे हैं। इस महोत्सव में यूरोप और सेंट्रल एशिया सहित विश्व के कई देशों के लोगों की भागीदारी रही है।

इस महीने की शुरुआत में सऊदी अरब में पहली बार किसी सार्वजनिक मंच पर गीता की प्रस्तुति की गई है। यूरोप के लातविया में भी एक यादागर गीता महोत्सव आयोजित किया गया। इस महोत्सव में लातविया, एस्टोनिया, लिथुआनिया और अल्जीरिया के कलाकारों ने बढ़-चढ़ करके हिस्सा लिया।

साथियो, आपसे हर महीने मिलना मेरे लिए हमेशा एक नया अनुभव होता है। आपकी गाथाएँ, आपके प्रयास, मुझे नए सिरे से प्रेरित करते हैं। अपने संदेशों में आप जो सुझाव भेजते हैं, जो अनुभव साझा करते हैं, उससे हमें इस कार्यक्रम में भारत की विविधता को समेट लेने की प्रेरणा मिलती है। जब हम अगले महीने मिलेंगे तब 2025 खत्म होने वाला होगा। देश के ज्यादातर हिस्सों में अब ठंड भी तेज होती जाएगी। सर्दियों के मौसम में आप अपना और अपने परिवार का विशेष ध्यान रखें। अगले महीने हम कुछ नए विषयों, नए व्यक्तित्वों की चर्चा जरूर करेंगे। बहुत-बहुत धन्यवाद।

ॐ भूर्भुवः स्वः
 सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
 सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद्
 देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
 एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
 मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
 होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
 स्वस्थ भारत

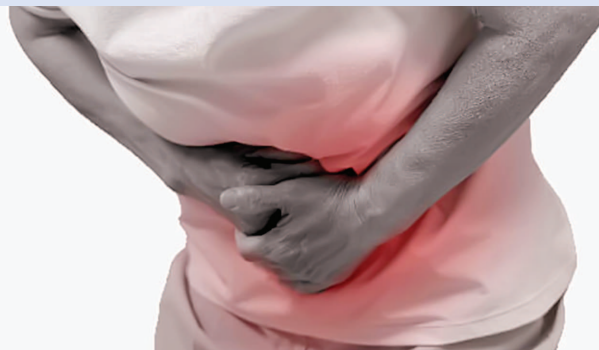
जीवन रुके नहीं - स्वस्थ जीवन की ओर क्रोन्स एवं अल्सरेटिव कोलाइटिस के साथ स्वस्थ भविष्य

आज की तेज़-रफ़्तार जीवनशैली, अनियमित खानपान, तनाव और बदलते पर्यावरणीय प्रभावों के बीच पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारियों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इनमें क्रोन्स रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसे इन्फ्लेमेटरी बाउल डिजीज (IBD) विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण माने जाते हैं। लेकिन चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति, बेहतर जागरूकता और समग्र उपचार पद्धतियों के चलते यह रोग आज पहले की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी रूप से नियंत्रित किए जा सकते हैं।

इस स्वास्थ्य विशेषांक में हमारी यही कोशिश है कि हम भय नहीं, जागरूकता उत्पन्न करें। नई रिसर्च, पोषण विज्ञान के आधुनिक सिद्धांत, तनाव प्रबंधन तकनीकों तथा चिकित्सकीय पद्धतियों के समन्वय ने IBD से जूझ रहे मरीजों के लिए नई उम्मीदों के द्वार खोले हैं। क्रोन्स रोग एवं अल्सरेटिव कोलाइटिस आज ऐसी स्थितियाँ हैं जिन्हें सही जानकारी, समय पर निदान, संतुलित आहार, नियमित फॉलो-अप और व्यक्तिगत उपचार पद्धति से लंबे समय तक नियंत्रित रखा जा सकता है।

इस विशेषांक के माध्यम से पाठक जानेंगे कि-ये रोग कैसे विकसित होते हैं? इनके शुरुआती लक्षणों को पहचानना क्यों महत्वपूर्ण है? आहार व जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव कैसे बड़े सुधार ला सकते हैं? माइक्रोबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स और न्यूट्रास्यूटिकल्स की नई भूमिका आधुनिक चिकित्सा, होम्योपैथी, योग, प्राणायाम और मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन जैसे समग्र दृष्टिकोण कैसे मरीजों को राहत दे रहे हैं? सबसे महत्वपूर्ण बात-IBD कोई अंत नहीं, बल्कि एक प्रबंधन योग्य स्थिति है। लाखों लोग पूरी तरह सक्रिय, सफल और सामान्य जीवन जी रहे हैं। सकारात्मक सोच, नियमित देखभाल और व्यक्तिगत उपचार योजना से मरीज जीवन की गुणवत्ता को उत्कृष्ट बनाए रख सकते हैं।

हमें विश्वास है कि यह स्वास्थ्य विशेषांक न केवल ज्ञानवर्धक होगा, बल्कि रोगियों, परिजनों और स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक प्रेरणा का स्रोत भी बनेगा।





क्रोहन रोग : एक गंभीर रोग

क्रोहन रोग एक चिकित्सा स्थिति है जो पाचन तंत्र के एक हिस्से में सूजन का कारण बनती है। ज्यादातर मामलों में, यह छोटी आंत और बृहदान्त्र को प्रभावित करता है। लेकिन पाचन तंत्र का कोई भी हिस्सा क्रोहन रोग के प्रति संवेदनशील हो सकता है। इस चिकित्सा स्थिति का अभी तक कोई इलाज नहीं है, लेकिन उचित उपचार और दवाएँ इस स्थिति को कम करने में मदद कर सकती हैं।

क्रो

हन् रोग एक प्रकार का सूजन वाला आंत्र रोग है, जो पाचन तंत्र में सूजन पैदा करता है, जिसके कारण गंभीर दस्त, पेट में दर्द, थकान और वजन कम होता है। पाचन तंत्र का सूजन वाला हिस्सा या तो लगातार हो सकता है या फिर खंडों में हो सकता है। क्रोहन रोग दर्दनाक और दुर्बल करने वाला हो सकता है। कुछ मामलों में, सूजन पाचन तंत्र की गहरी परतों तक फैल जाती है। अगर इसका इलाज न किया जाए, तो यह भविष्य में गंभीर जटिलताओं का कारण बन सकता है। पाचन तंत्र के प्रभावित हिस्से के आधार पर क्रोहन रोग को पांच प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है-

इलियोकोलाइटिस - बृहदान्त्र और छोटी आंत के अंतिम भाग (टर्मिनल इलियम) को प्रभावित करता है।

इलाइटिस - इलियम को प्रभावित करता है।

ग्रेनुलोमेटस कोलाइटिस - बृहदान्त्र को प्रभावित करता है।

गैस्ट्रोडुओडेनल क्रोहन रोग - पेट और छोटी आंत के पहले भाग (डुओडेनम) को प्रभावित करता है।

जेजुनोइलाइटिस - छोटी आंत के ऊपरी आधे भाग (जेजुनम) के छोटे क्षेत्रों में सूजन का कारण बनता है।

क्रोहन रोग का क्या कारण है?

डॉक्टर अभी तक क्रोहन रोग का सटीक कारण पता नहीं लगा पाए हैं। पहले, आहार और तनाव को इसका कारण माना जाता था। लेकिन अब, डॉक्टरों का मानना है कि ये केवल क्रोहन रोग के लक्षणों को बढ़ाते हैं और इसका कारण नहीं बनते। आनुवंशिकता और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली जैसे अन्य कारक क्रोहन रोग का कारण हो सकते हैं।

क्रोहन रोग के लक्षण क्या हैं?

यह इस बात पर निर्भर करता है कि बीमारी कहाँ होती है और यह कितनी गंभीर है। लक्षण आमतौर पर धीरे-धीरे शुरू होते हैं। लेकिन कभी-कभी, लक्षण बिना किसी चेतावनी के दिखाई दे सकते हैं। आप ऐसे समय भी देख सकते हैं जब लक्षण अपने आप गायब हो जाते हैं।

क्रोहन रोग के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं-

- पेट दर्द और ऐंठन
- कठोर दस्त
- रक्त - युक्त मल
- बुखार
- थकान
- मुँह के छाले
- कम भूख
- वजन में कमी
- गुदा क्षेत्र के पास जलन या दर्द

क्रोहन रोग के गंभीर लक्षणों में शामिल हैं-

- त्वचा, जोड़ों और आँखों में सूजन
- रक्ताल्पता - आयरन की कमी
- गुर्दे की पथरी
- यकृत और पित्त नलिकाओं में सूजन
- बच्चों में विलंबित वृद्धि या यौन विकास

एक और सूजन आंत्र रोग, सत्रण बृहदान्त्रशोथ, पाचन तंत्र की सूजन का भी कारण बनता है। हालाँकि, अल्सरेटिव कोलाइटिस बृहदान्त्र और मलाशय को प्रभावित करता है। दोनों बीमारियों में समान लक्षण दिखाई देते हैं। अल्सरेटिव कोलाइटिस के कारण होने वाले कुछ अलग-अलग लक्षणों में शामिल हैं-

- रेक्टल दर्द
- मलाशय से रक्तस्राव
- शौच करने की तीव्र इच्छा
- अत्यावश्यकता के बावजूद शौच न कर पाना

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें। समय रहते निदान और उचित उपचार से भविष्य में होने वाले जोखिमों और जटिलताओं को रोकने में मदद मिल सकती है।

उपर्युक्त के साथ-साथ क्रोहन रोग के लक्षण यदि आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें-

- उल्टी और मतली
- अस्पष्टीकृत वजन घटाने
- अस्पष्टीकृत बुखार जो दो दिन से अधिक समय तक चलता है
- दस्त जो बिना डॉक्टरी सलाह के मिलने वाली दवाओं से ठीक नहीं होता

क्या क्रोहन रोग से जुड़े कोई जोखिम कारक हैं?

क्रोहन रोग के जोखिम कारकों में शामिल हैं-
आयु: क्रोहन रोग किसी भी आयु वर्ग के लोगों को हो सकता है। लेकिन युवावस्था में इसके होने की संभावना अधिक होती है। क्रोहन रोग के अधिकांश मामलों में, लोगों में इसका निदान 30 वर्ष या उससे कम आयु में किया जाता है।

परिवार के इतिहास: यदि आपके परिवार में क्रोहन रोग का इतिहास है तो आपको क्रोहन रोग होने का जोखिम बढ़ जाता है। क्रोहन रोग से पीड़ित हर पांच में से एक व्यक्ति के परिवार में पहले से ही कोई न कोई सदस्य इस रोग से पीड़ित है।

धूम्रपान: सिगरेट पीना क्रोहन रोग के लिए नियंत्रण योग्य जोखिम कारकों में से एक है। धूम्रपान करने से आपको अन्य बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

कुछ दवाएँ: इबुप्रोफेन, डिक्लोफेनाक सोडियम और नेप्रोक्सन सोडियम जैसी दवाएँ सूजन पैदा कर सकती हैं और क्रोहन रोग के लक्षण भी बदतर है।

क्रोहन रोग से उत्पन्न जटिलताएं

क्रोहन रोग दो प्रकार की जटिलताएँ पैदा कर सकता है-

स्थानीय जटिलताएं - केवल आंतों को प्रभावित करती हैं।

प्रणालीगत जटिलताएं - जिन्हें आंत से बाहर की जटिलताएँ भी कहा जाता है, यह पूरे शरीर को प्रभावित करती हैं।

स्थानीय जटिलताओं में शामिल हैं-

बाध्यताओं: ये सूजन के कारण आंत के संकुचित, मोटे क्षेत्र हैं। आंत की रुकावट की मात्रा के आधार पर, सिकुड़न हल्की या गंभीर हो सकती है।

दरार: यह गुदा की परत में एक दर्दनाक चीरा है। इससे मल त्याग के दौरान मलाशय से रक्तस्राव हो सकता है।

प्रणालीगत जटिलताओं में शामिल हैं-

त्वचा संबंधी समस्याएं: प्रणालीगत जटिलताओं के कारण होने वाली त्वचा संबंधी समस्याओं में शामिल हैं-

मुँह के छाले- मसूड़ों और निचले होंठ के बीच दिखाई देते हैं।

एरिथीमा नोडोसम- यह हाथ, टखनों या पिंडलियों पर छोटे, लाल और कोमल गांठों के रूप में दिखाई देता है।

त्वचा टैग- गुदा क्षेत्र के आसपास त्वचा पल्लेप के रूप में दिखाई देते हैं।

विटामिन डी की कमी: क्रोहन रोग में आपकी आंत क्षतिग्रस्त हो जाती है, इसलिए आपका शरीर कैल्शियम को अवशोषित करने में सक्षम नहीं हो पाता, जिसके परिणामस्वरूप विटामिन डी की कमी हो जाती है।

क्रोहन रोग का निदान कैसे किया जाता है?

क्रोहन रोग को अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी अन्य बीमारियों से अलग करने के लिए डॉक्टर कई तरह के परीक्षण कर सकते हैं। विभिन्न निदान परीक्षण और प्रक्रियाओं में शामिल हैं- लैब परीक्षण और रक्त परीक्षण।

डॉक्टर आपसे रक्त और परजीवी जैसे जीवों की जांच के लिए मल का नमूना देने के लिए कह सकते हैं।

आपको सीटी स्कैन करवाना पड़ सकता है, यह एक विशेष एक्स-रे विधि है जो पारंपरिक एक्स-रे की तुलना में अधिक विवरण प्रदान करती है। सीटी स्कैन परीक्षण पूरे आंत्र और आंत के बाहर के ऊतकों को देखता है। सीटी एंटरोग्राफी एक अलग सीटी स्कैन है जो छोटी आंत की बेहतर तस्वीरें प्रदान करता है। सीटी एंटरोग्राफी परीक्षण ने कई अस्पतालों में बेरियम एक्स-रे की जगह ले ली है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस

अल्सरेटिव कोलाइटिस एक पुरानी सूजन वाली आंत्र बीमारी है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। लगातार पेट में दर्द या मल में खून आना अल्सरेटिव कोलाइटिस रोग के लक्षण हो सकते हैं। यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल स्थिति सूजन और अल्सर बृहदान्त्र और मलाशय में, जिससे असुविधाजनक लक्षण उत्पन्न होते हैं। आइए जानें कि अल्सरेटिव कोलाइटिस क्या है, इसके लक्षण और उपचार के विभिन्न विकल्प।

अल्सरेटिव कोलाइटिस एक पुरानी सूजन वाली आंत्र बीमारी है। यह बड़ी आंत (कोलन और मलाशय) की परत में सूजन और अल्सर का कारण बनती है। यह आजीवन स्थिति दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है, जिससे यह क्रोहन रोग के साथ-साथ सूजन वाली आंत्र बीमारी के सबसे आम प्रकारों में से एक बन जाती है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस के प्रकार

अल्सरेटिव कोलाइटिस बृहदान्त्र और मलाशय के विभिन्न भागों को प्रभावित करता है, जिससे विभिन्न प्रकार की स्थिति उत्पन्न होती है। अल्सरेटिव कोलाइटिस के तीन मुख्य प्रकार हैं-

अल्सरेटिव प्रोक्टाइटिस, जो लगभग एक तिहाई रोगियों को प्रभावित करता है, में सूजन केवल मलाशय तक सीमित होती है।

बायीं तरफ का अल्सरेटिव कोलाइटिस मलाशय से लेकर प्लीहा तक सूजन पैदा करता है, जिसमें प्रोक्टोसिगमोइडोइटिस भी शामिल है।

व्यापक बृहदान्त्रशोथ, या पैनकोलाइटिस, पूरे बृहदान्त्र को प्रभावित करता है।

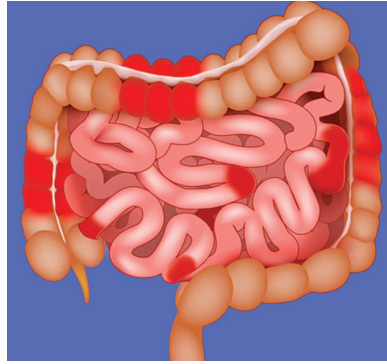
अल्सरेटिव कोलाइटिस रोग के

लक्षण

अल्सरेटिव कोलाइटिस के कई लक्षण होते हैं जिनकी गंभीरता अलग-अलग हो सकती है। अल्सरेटिव कोलाइटिस के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं-

- दस्त, जिसमें रक्त या मवाद हो सकता है
- पेट में दर्द
- पेट में ऐंठन
- टेनेसमस - मल त्याग की तत्काल आवश्यकता, भले ही आंतें खाली हों
- थकान
- बुखार
- वजन में कमी
- बच्चों में यह रोग वृद्धि एवं विकास को धीमा कर सकता है।

जैसे-जैसे स्थिति बढ़ती है, लक्षण और भी बदतर हो सकते हैं। गंभीर मामलों में बार-बार



खूनी दस्त, मतली और अत्यधिक थकान हो सकती है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस के कारण

अल्सरेटिव कोलाइटिस का सटीक कारण तो नहीं बताया जा सकता, लेकिन शोधकर्ताओं का मानना है कि इसमें कई जटिल कारक शामिल हैं, जिनमें शामिल हैं-

आनुवंशिकी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, 8% से 14% रोगियों के परिवार में इस बीमारी का इतिहास होता है। यदि किसी व्यक्ति के पहले दर्जे के रिश्तेदार को अल्सरेटिव कोलाइटिस है, तो उसका जोखिम चार गुना बढ़ जाता है।

पर्यावरणीय कारक भी इस सूजन आंत्र रोग के विकास में योगदान करते हैं। दिलचस्प बात यह है कि पूर्व धूम्रपान करने वालों में सक्रिय धूम्रपान करने वालों की तुलना में अल्सरेटिव कोलाइटिस विकसित होने का जोखिम अधिक होता है। पाचन तंत्र में बैक्टीरिया, वायरस और कवक से युक्त आंत माइक्रोबायोम, अल्सरेटिव कोलाइटिस वाले लोगों में भिन्न होता है।

उम्र भी जोखिम को प्रभावित करती है, अधिकांश निदान 15-30 वर्ष की आयु के बीच या 60 के बाद होता है।

जबकि तनाव यद्यपि आहार और आहार अल्सरेटिव कोलाइटिस का कारण नहीं बनते, लेकिन वे इस स्थिति से पीड़ित लोगों में लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

अल्सरेटिव कोलाइटिस की जटिलताएं

अल्सरेटिव कोलाइटिस से पाचन तंत्र और शरीर के अन्य भागों पर असर डालने वाली विभिन्न जटिलताएं हो सकती हैं।

अल्सरेटिव कोलाइटिस का एक सामान्य दुष्प्रभाव है रक्ताल्पता, जो बृहदान्त्र में गंभीर रक्तस्राव के कारण होता है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस के रोगियों में कोलन कैंसर विकसित होने की संभावना भी बढ़ जाती है, खासकर यदि सूजन व्यापक या लंबे समय से बनी हुई हो।

यह रोग ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनमें फ्रैक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है।

कुछ मामलों में, सूजन यकृत तक फैल जाती है, जिससे प्राइमरी स्कलेरोजिंग कोलांगोइटिस हो जाता है, जो यकृत के कार्य को बाधित कर देता है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित बच्चों को सीमित पोषक तत्व अवशोषण के कारण विकास संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

निदान

अल्सरेटिव कोलाइटिस के निदान में कई तरीकों का संयोजन शामिल है। वे रोगी के चिकित्सा और पारिवारिक इतिहास की समीक्षा करते हैं, उसके बाद शारीरिक परीक्षण करते हैं।

रक्त परीक्षण एनीमिया और संक्रमण या सूजन के लक्षणों की जाँच के लिए।

मल के नमूने: समान लक्षण वाली अन्य स्थितियों को खारिज करने में सहायता करते हैं।

एंडोस्कोपिक प्रक्रियाएं: डॉक्टर बृहदान्त्र की परत को देखने और बायोप्सी के लिए ऊतक के नमूने लेने के लिए कोलोनोस्कोपी या लचीली सिगमोयडोस्कोपी कर सकते हैं।

इमेजिंग परीक्षण: एक्स-रे या सीटी स्कैन जैसी रेडियोलॉजी जांचें सूजन की सीमा को आकलन करने और जटिलताओं को दूर करने में मदद करती हैं।

मतली और उल्टी की समस्या

म तली और उल्टी ऐसे लक्षण हैं जो हममें से हर किसी ने जीवन में अनुभव किए हैं। ये बच्चों और वयस्कों दोनों में हो सकते हैं। हालाँकि यह कई लोगों में पाया जाता है, लेकिन यह लक्षण गर्भवती महिलाओं और कैंसर का इलाज करा रहे लोगों में ज्यादा आम है। वास्तव में, मतली और 50% को अतिरिक्त उल्टी का अनुभव होता है, जो गर्भवती आबादी के 70-80% को प्रभावित करता है।

मतली आपके पेट में असहजता का एहसास है जिसके साथ उल्टी करने की इच्छा भी होती है। उल्टी मुंह के माध्यम से पेट में मौजूद पदार्थों का अनैच्छिक या स्वैच्छिक निष्कासन है। उल्टी केवल पेट की समस्याओं का परिणाम नहीं है, बल्कि यह आंतरिक कान (चक्कर आना और मोशन सिकनेस) या यहां तक कि मस्तिष्क (सिर की चोट, मस्तिष्क में संक्रमण, ट्यूमर, माइग्रेन सिरदर्द और अन्य के कारण भी हो सकती है)।

मतली और उल्टी में अंतर होता है। इस भावना को मतली कहा जाता है, और पेट में मौजूद पदार्थों को बाहर निकालने की क्रिया को उल्टी कहा जाता है। एक के साथ हमेशा दूसरा आना ज़रूरी नहीं है। दो लक्षणों के समय से कारण का पता लगाया जा सकता है। आप नीचे दिए गए मोटे दिशानिर्देश पा सकते हैं। यदि ये लक्षण भोजन के सेवन के एक घंटे के भीतर दिखाई देते हैं, तो अंतर्निहित स्थिति खाने के आदेश या पेटिक अल्सर भोजन के बाद आठ घंटे की अवधि तक, इसका मतलब हो सकता है भोजन की विषाक्तता, अन्य खाद्य जनित रोग, जैसे साल्मोनेला, लक्षण प्रकट होने से पहले लंबे समय तक पनप सकते हैं।

इन लक्षणों का अनुभव करने वाले अधिकांश वयस्कों को एक दिन में इनसे राहत महसूस होनी चाहिए। यदि लक्षण एक सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं, यदि गर्भधारण की संभावना है, या यदि सिर में कोई ज्ञात चोट है, तो डॉक्टर से परामर्श करने पर विचार करें। अधिकांश मामलों का इलाज घर पर किया जा सकता है, लेकिन यदि आपका घरेलू उपचार काम नहीं कर रहा है, जैसा कि होना चाहिए, तो डॉक्टर से मिलें।

छह वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए डॉक्टर से मिलने की सिफारिश तब की जाती है जब-

उल्टी कुछ घंटों से अधिक समय तक जारी रहती है- दस्त, निर्जलीकरण, बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट से अधिक, 6 घंटे से अधिक समय



तक पेशाब न आना।

छह वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिए दिशानिर्देश इस प्रकार हैं-

उल्टी एक दिन तक रहती है, 24 घंटे तक दस्त, निर्जलीकरण, 102 डिग्री फारेनहाइट से अधिक बुखार, 6 घंटे से अधिक समय तक पेशाब न आना।

यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो ऊपर बताए गए दिशानिर्देशों को अनदेखा किया जा सकता है। ये संकेत देते हैं कि स्थिति गंभीर है और इस पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है।

आपकी उल्टी में खून, सुस्ती, भ्रांति, कठोर सिरदर्द या गर्दन में अकड़न, गंभीर पेट दर्द, तेजी से साँस लेना।

कारण

इन लक्षणों के कारण अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन सामान्य कारणों की सूची नीचे दी गई है-

मोशन सिकनेस, प्रारंभिक गर्भावस्था (50-90% मामलों में मतली होती है, और 25%-55% मामलों में उल्टी होती है), दवा के साइड इफेक्ट, तेज दर्द, विषाक्त भोजन, भावनात्मक तनाव, पेट फ्लू, पित्ताशय का रोग, ज्यादा खा, कुछ विशेष गंधों के प्रति प्रतिक्रिया, दिमाग की चोट।

सबसे आम कारण उम्र के हिसाब से अलग-अलग हो सकते हैं। बच्चों के लिए, वायरल संक्रमण, ज्यादा खाना, भोजन विषाक्तता, मोशन सिकनेस, ख़ाँसी, बीमारियाँ जिसमें उन्हें तेज़ बुखार होता है, ये सभी अंतर्निहित कारण हो सकते हैं। हालाँकि, वयस्कों में, सबसे आम वायरल संक्रमण, भोजन विषाक्तता या मोशन सिकनेस हैं। दुर्लभ मामलों में, उल्टी किसी अधिक गंभीर बीमारी का लक्षण हो सकती है। ये आम नहीं हैं, इसलिए औपचारिक निदान पाने के

लिए डॉक्टर से परामर्श करना बेहतर होगा।

इलाज

कारण चाहे जो भी हो, मतली और उल्टी के इलाज के लिए निम्नलिखित तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर इनसे कोई फायदा न हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

मतली को नियंत्रित करना

जब आपको मतली महसूस होने लगे, तो सबसे पहले आपको दिन भर में धीरे-धीरे और छोटे-छोटे भोजन करना शुरू करना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में प्रोटीन भरपूर मात्रा में हो - आप इसमें पनीर, लीन मीट या नट्स (सोने से पहले) जैसे खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं। खाने को हल्का रखें क्योंकि मसालेदार खाने से आपका पेट और भी खराब हो सकता है। गर्म पेय पदार्थों की तुलना में ठंडे पेय पदार्थ पीना बेहतर है। ऐसे समय की तलाश करें जब मतली अपने चरम पर न हो और उस समय खाने की कोशिश करें। खाने के बाद अपने सिर को ऊंचा रखें।

उल्टी को नियंत्रित करना

पानी पीना बहुत ज़रूरी है क्योंकि उल्टी होने पर निर्जलीकरण एक बड़ी चिंता का विषय है। आपका शरीर बहुत सारा तरल पदार्थ खो देता है, खासकर अगर उल्टी के साथ दस्त भी हो। मीठे तरल पदार्थ जैसे फलों का रस जो अम्लीय नहीं होते, वे भी मदद कर सकते हैं। अदरक और अदरक आपके पेट को आराम देने में मदद कर सकते हैं। ठोस भोजन से बचें और जब तक लक्षण मौजूद न हों, तब तक आहार को जितना संभव हो उतना हल्का रखें। उल्टी से राहत के लिए, आपका डॉक्टर मेडिसिन लिख सकता है।

पेट दर्द के सामान्य कारण



पेट में दर्द उस असुविधा को संदर्भित करता है जो छाती और श्रोणि क्षेत्र के बीच के क्षेत्र में उत्पन्न होती है और आंतरिक ऐंठन से लेकर तेज, छुरा घोंपने वाले दर्द से लेकर लगातार, सुस्त पेट दर्द तक हो सकती है। जबकि पेट दर्द के अधिकांश कारण धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं, कुछ परिस्थितियों में, पेट की परेशानी एक गंभीर बीमारी का संकेत दे सकती है।

हा लांकि इसे आम तौर पर पेट दर्द के रूप में जाना जाता है, पेट में दर्द पेट के अलावा अन्य आंतरिक अंगों में समस्याओं से उत्पन्न हो सकता है, जैसे पित्ताशय की थैली, अग्न्याशय, यकृत, आंतों, पेट की दीवार, या शरीर के बाहरी आवरण। नीचे पेट दर्द के कई प्रकार और कारणों के बारे में जानें।

पेट दर्द के प्रकार

पेट दर्द को इसकी गंभीरता और अवधि के आधार पर तीन श्रेणियों में बांटा गया है- तीव्र दर्द : तीव्र दर्द कुछ घंटों या दिनों तक रहता है और इसके साथ बुखार और दस्त जैसे अन्य लक्षण भी हो सकते हैं।

पुराना दर्द : पुराना पेट दर्द लगातार होता है और रुक-रुक कर हो सकता है। यह हफ्तों, महीनों या सालों तक भी रह सकता है।

प्रगतिशील दर्द : इस प्रकार का पेट दर्द समय के साथ बिगड़ जाता है और आम तौर पर अन्य लक्षणों के साथ आता है।

पेट दर्द के सामान्य कारण

पेट दर्द के कुछ सबसे सामान्य कारण निम्नलिखित हैं-

गैस्ट्रोएंटेरिटिस (पेट पलू)

गैस्ट्रोएंटेरिटिस एक जीवाणु या वायरल संक्रमण है जो पेट में दर्द और मतली, उल्टी, बुखार, सूजन, और ढीले, तरल पदार्थ से भरे मल जैसे अन्य लक्षणों का कारण बनता है जो भोजन करने के बाद सामान्य से बहुत जल्दी निकलते हैं। हालांकि लक्षण आम तौर पर कुछ दिनों के भीतर कम हो जाते हैं, यदि वे दो दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो यह संक्रमण या सूजन जैसी अधिक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या का सुझाव दे सकता है।

खाद्य असहिष्णुता

कुछ खाद्य पदार्थ जैसे बीन्स, फलियां, लहसुन, सोडा और अन्य गैस उत्पन्न करते हैं, जो तब होता है जब छोटी आंत में मौजूद बैक्टीरिया उन खाद्य पदार्थों को तोड़ देते हैं जिन्हें शरीर असहिष्णु पाता है। जब उच्च मात्रा में अपचित पदार्थ होते हैं, तो गैस आंत में दबाव बनाती है, जिससे तीव्र पेट दर्द, पेट फूलना और पेट में जकड़न होती है।

इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम

इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम से पीड़ित मरीजों को

विशेष खाद्य पदार्थों को पचाने में मुश्किल होती है, और परिणामस्वरूप, उनमें से कई को पेट में दर्द का अनुभव होता है, जो अक्सर मल त्याग के बाद दूर हो जाता है।

गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज

गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) एक पुरानी स्थिति है जो लगातार एसिड रिफ्लक्स की विशेषता होती है जिसमें पेट के एसिड पीछे की दिशा में जाते हैं, गले में ऊपर जाते हैं। यह जलन पैदा करता है और मतली, नाराजगी और पेट में दर्द का कारण बनता है और अंततः जटिलताओं को जन्म दे सकता है, जैसे कि एसोफेजल सूजन।

उल्टी

विभिन्न कारक उल्टी को ट्रिगर कर सकते हैं, जैसे आंतों की रुकावट और शराब की विषाक्तता। उल्टी के दौरान, पेट के एसिड पाचन नलिका के माध्यम से पीछे की ओर प्रवाहित होते हैं, मार्ग के साथ ऊतकों को परेशान करते हैं जिससे पेट में दर्द होता है। उल्टी से पेट की मांसपेशियों में भी दर्द हो सकता है।



कब्ज

जब आंत में बहुत अधिक कचरा जमा हो जाता है, तो आंतों पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे पेट में दर्द होता है। यह कई कारणों से हो सकता है, जिसमें आहार में फाइबर या तरल पदार्थ की कमी, कुछ दवाओं का उपयोग और शारीरिक गतिविधि की कमी शामिल है। यह आंतों में रुकावट का संकेत भी हो सकता है। यदि कब्ज बनी रहती है, तो व्यक्ति को जल्द से जल्द गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर की नियुक्ति का समय निर्धारित करना चाहिए।

पेट या पेटिक अल्सर

बैक्टीरिया और विरोधी भड़काऊ दवाओं के अति प्रयोग से पेट और पेटिक अल्सर हो सकता है। यदि ये अल्सर या घाव ठीक नहीं होते हैं, तो वे पेट में महत्वपूर्ण दर्द, सूजन, अपच और अचानक वजन घटाने का कारण बन सकते हैं।

क्रोहन रोग

क्रोहन रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें पाचन तंत्र की परत सूज जाती है और पेट में दर्द, गैस, दस्त, मतली, उल्टी और सूजन का कारण बनती है। चूंकि यह एक पुरानी बीमारी है, इससे

कुपोषण भी हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप वजन कम हो सकता है और थकान हो सकती है।

सीलिएक रोग

सीलिएक रोग ग्लूटेन से एलर्जी की प्रतिक्रिया के कारण होता है, एक प्रोटीन जो कई प्रकार के अनाज जैसे गेहूं और जौ में पाया जाता है। यह छोटी आंत में सूजन का कारण बनता है, जो पेट दर्द, दस्त और सूजन को प्रेरित करता है।

मांसपेशियों में खिंचाव

चोट या खिंचाव आम है क्योंकि कई दैनिक कार्यों में पेट की मांसपेशियों के उपयोग की आवश्यकता होती है। बहुत से लोग पेट के व्यायाम पर भी बहुत जोर देते हैं, जिससे चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है और इस तरह पेट में दर्द होने लगता है।

गैस्ट्राइटिस

पेट की परत में सूजन या सूजन होने पर पेट में दर्द हो सकता है। गैस्ट्राइटिस के अन्य लक्षणों में मतली, उल्टी, गैस और सूजन शामिल हैं।

मासिक धर्म में ऐंठन या एंडोमेट्रियोसिस

मासिक धर्म पेट में सूजन और दर्द के साथ-साथ सूजन, गैस, ऐंठन और कब्ज पैदा कर सकता है। जिन महिलाओं को एंडोमेट्रियोसिस है, एक ऐसी स्थिति जिसमें आमतौर पर गर्भाशय में बनने वाला ऊतक शरीर के अन्य भागों में विकसित होता है, उन्हें अधिक गंभीर या पुरानी सूजन और पेट में दर्द का अनुभव हो सकता है।

मूत्र पथ और मूत्राशय में संक्रमण

अधिकांश मूत्र पथ के संक्रमण बैक्टीरिया के कारण होते हैं जो मूत्रमार्ग और मूत्राशय को उपनिवेशित करते हैं और पेट के निचले हिस्से में दर्द, दबाव और सूजन जैसे लक्षण होते हैं।

संक्रमण

अन्नप्रणाली, आंतों या रक्त में संक्रमण के कारण रोगाणु पाचन तंत्र में प्रवेश कर सकते हैं, जिससे पेट में दर्द, दस्त और कब्ज हो सकता है।

अपेंडिसाइटिस

जब अपेंडिक्स, बड़ी आंत से जुड़ा एक छोटा ट्यूब के आकार का अंग, सूजन या रोगग्रस्त हो जाता है, तो इस स्थिति को अपेंडिसाइटिस के रूप में जाना जाता है। यह अक्सर पेट में महत्वपूर्ण दर्द का कारण बनता है और इसे सर्जरी के माध्यम से हटाया जा सकता है।

पित्त पथरी

पित्ताशय की थैली वसा के पाचन में सहायता के लिए पित्त को जमा करती है और छोड़ती है। कभी-कभी, पित्ताशय की थैली या पित्त नलिकाओं में पथरी नामक पत्थर जैसी वस्तुएँ बन जाती हैं और पेट में गंभीर दर्द होता है।

अन्य कारण

- गुर्दा संक्रमण, रोग, या पथरी
- हेपेटाइटिस (यकृत की सूजन)
- परजीवी संक्रमण
- पेट के किसी अंग का संक्रमण या रोधगलन
- हृदय संबंधी समस्याएं
- पेरिटोनिटिस (पेट के अंदरूनी सूजन)
- विशेष रूप से पेट, अग्नाशय, या आंत्र कैंसर
- हिटाल हर्निया और सिस्ट

इलाज

जबकि पेट दर्द के अधिकांश मामले कुछ दिनों में बुनियादी घरेलू देखभाल और दवा के साथ हल हो जाते हैं, तीव्र या पुराना पेट दर्द अक्सर उन बीमारियों के संकेत होते हैं जिनके लिए चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

बाईं ओर पेट दर्द कारण, लक्षण और उपचार के विकल्प

पेट के बाईं ओर दर्द तब मयावह लगता है जब आपको पता ही नहीं होता कि यह किस कारण से हो रहा है। गैस या अपच जैसी कुछ छोटी-मोटी बीमारियाँ समस्या पैदा कर सकती हैं, लेकिन गुर्दे की पथरी और डायवर्टीकुलिटिस जैसी अन्य गंभीर बीमारियाँ भी पेट के बाईं ओर दर्द का कारण बन सकती हैं। पेट में कई महत्वपूर्ण अंग होते हैं, और बाईं ओर पेट दर्द पाचन तंत्र, मूत्र प्रणाली और प्रजनन प्रणाली जैसी कई संरचनाओं के कारण हो सकता है। पेट के बाईं ओर दर्द के लक्षण इसके कारण पर निर्भर करते हैं। कुछ लक्षण अल्पकालिक और हल्के होते हैं, लेकिन कुछ का तुरंत इलाज ज़रूरी होता है।

पेट के बायीं ओर दर्द के कारणों को जानने से यह निर्धारित करने में सहायता मिल सकती है कि क्या इसका उपचार घर पर किया जा सकता है या आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

बाएँ पेट में कौन से अंग हैं?

बाएँ पेट में कई अंग होते हैं जो इस क्षेत्र में दर्द के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं-

तिथ्नी - रक्त को छानने और संक्रमण से लड़ने की जिम्मेदारी है।

पेट - भोजन को पचाता और तोड़ता है।

अग्न्याशय - पाचन एंजाइम और इंसुलिन का स्राव करता है।

बायाँ गुर्दा - रक्त से अपशिष्ट को निकालता है और शरीर के द्रव स्तर को नियंत्रित करता है।

बायाँ मूत्रवाहिनी - मूत्र को गुर्दे से मूत्राशय तक पहुँचाता है।

छोटी और बड़ी आंत - अपशिष्ट को तोड़ता है और हटाता है तथा पोषक तत्वों को अवशोषित करता है।

बायाँ अंडाशय और फैलोपियन ट्यूब (महिलाओं में) - प्रजनन प्रणाली का हिस्सा। ये सभी अंग, उन्हें प्रभावित करने वाली स्थिति के आधार पर, बायीं ओर पेट दर्द के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

बाईं ओर पेट दर्द के सबसे आम कारण

यहाँ बायीं ओर पेट दर्द के कुछ सबसे आम कारण दिए गए हैं-

1. डायवर्टीकुलिटिस: डायवर्टीकुलिटिस बृहदान्त्र में छोटी थैलियों (डायवर्टीकुला) की सूजन है। यह पेट के निचले बाएँ हिस्से में दर्द

के निदान का एक सामान्य कारण है और कभी-कभी इसके पहले निम्न लक्षण दिखाई देते हैं- गंभीर ऐंठन दर्द, बुखार, उल्टी अथवा मितली, आंत्र की आदतों में परिवर्तन।

2. जठरशोथ: पेट की परत में सूजन के कारण बायीं ओर पेट में दर्द हो सकता है, जो आमतौर पर निम्न कारणों से होता है-

ज्यादा शराब पीना, तनाव, जीवाणु संक्रमण (एच. पाइलौरी), विस्तारित उपयोग।

3. अपच और गैस

अतिरिक्त गैस उत्पादन पेट के बाईं ओर चुभन या ऐंठन जैसा दर्द हो सकता है। इसके कारण हैं- गैस पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ, भोजन करते समय हवा लेना, अम्ल प्रतिवाह।

4. गुर्दे की पथरी

एक तो गुर्दे की पथरी मूत्र मार्ग से गुज़रने पर, यह पेट के बाएँ हिस्से में तेज़ दर्द के लक्षण पैदा कर सकता है। अन्य संकेत और लक्षण हैं- मूत्र में रक्त की उपस्थिति, पेशाब करने के लिए अक्सर आग्रह करता हूँ, पीठ पर विकिरण के साथ तीव्र चुभन वाला दर्द

5. अग्न्याशयशोथ

अग्न्याशयशोथ आमतौर पर पेट के ऊपरी बाएँ हिस्से में दर्द उत्पन्न करता है। संकेत और लक्षण हैं- भोजन के सेवन के बाद तीव्र दर्द, मतली और उल्टी, बिना किसी स्पष्ट कारण के वजन कम होना।

महिलाओं में बाईं ओर पेट दर्द के सामान्य कारण

महिला प्रजनन प्रणाली की समस्याओं के कारण महिलाओं को पेट के बाईं ओर दर्द हो सकता है। कुछ लक्षण मामूली होते हैं, जबकि कुछ में तुरंत चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है।

1. डिम्बग्रंथि पुटी

डिम्बग्रंथि पुटी तरल पदार्थ से भरी थैलियाँ होती हैं जो अंडाशय पर विकसित होती हैं। इनमें से ज्यादातर सौम्य होती हैं और प्रकट नहीं होतीं, लेकिन कुछ बड़ी हो जाती हैं और लक्षण प्रकट करती हैं।

लक्षण-

- बाएँ पेट में हल्का या गंभीर दर्द
- पेट फूलना या भरा हुआ महसूस होना
- अनियमित अवधि
- दर्दनाक संभोग
- जब सिस्ट मूत्राशय को दबा रहा हो तो बार-बार पेशाब आना

ऐसा क्यों होता है- मासिक धर्म चक्र के दौरान अगर अंडाशय अंडे को बाहर नहीं निकाल पाता या फटने के बजाय कोई फॉलिकल बन जाता है, तो सिस्ट बन जाते हैं। पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) भी अंडाशय में कई छोटे सिस्ट होने का कारण है।

उपचार

छोटे, गैर-लक्षणीय सिस्ट: आमतौर पर स्वतः ही हल हो जाता है।

बड़े या लक्षणात्मक सिस्ट: हार्मोनों को संतुलित करने के लिए गर्भनिरोधक गोलियों की आवश्यकता हो सकती है या यदि वे टूट जाएं या समस्या बन जाएं तो सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

2. एंडोमेट्रियोसिस

एंडोमेट्रियोसिस एक पीड़ादायक बीमारी है जिसमें गर्भाशय के बाहर गर्भाशय जैसा ऊतक विकसित हो जाता है। यह ऊतक अंडाशय, नलियों या आंतों तक फैल सकता है और लगातार दर्द का कारण बन सकता है और



गर्भधारण में असमर्थता पैदा कर सकता है।

लक्षण-

गंभीर दर्द और ऐंठन, विशेष रूप से मासिक धर्म के दौरान

- दर्दनाक संभोग
- भारी या असामान्य रूप से भारी मासिक धर्म
- कब्ज और सूजन
- कुछ मामलों में बांझपन

ऐसा क्यों होता है- एंडोमेट्रियोसिस का सटीक तंत्र अभी तक ज्ञात नहीं है, हालांकि प्रतिगामी माहवारी (जब मासिक धर्म का रक्त पेट में विपरीत दिशा में चलता है) एक संभावित कारण है।

उपचार

दर्द प्रबंधन- इबुप्रोफेन जैसी ओटीसी दर्द निवारक दवाएं।

हार्मोनल उपचार गर्भनिरोधक गोलियाँ, हार्मोनल आईयूडी या जीएनआरएच एगोनिस्ट ऊतक वृद्धि को धीमा कर देते हैं।

सर्जरी- चरम मामलों में एंडोमेट्रियल ऊतक का लेप्रोस्कोपिक निष्कासन।

3. एक्टोपिक गर्भावस्था

अस्थानिक गर्भावस्था यह तब होता है जब एक निषेचित अंडा गर्भाशय के बाहर आमतौर पर फैलोपियन ट्यूब में प्रत्यारोपित होता है और आमतौर पर एक आपातकालीन स्थिति होती है जिसमें तत्काल उपचार की आवश्यकता होती है।

लक्षण-

- पेट या श्रोणि के एक तरफ अचानक तेज दर्द
- योनि से धब्बे या रक्तस्राव
- कंधे में दर्द (आंतरिक रक्तस्राव के मामले में)
- चक्कर आना, बेहोशी, या कमजोरी

ऐसा क्यों होता है- दोषपूर्ण या अवरुद्ध फैलोपियन ट्यूब के कारण अंडा गर्भाशय तक नहीं पहुँच पाता। पूर्व में अस्थानिक गर्भधारण, श्रोणि सूजन रोग (पीआईडी), या एंडोमेट्रियोसिस भी जोखिम कारक हैं।

उपचार

इलाज प्रारंभिक मामलों में कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने के लिए मेथोट्रेक्सेट दिया जाता है।

सर्जरी अस्थानिक गर्भावस्था को हटाने और टूटने को रोकने के लिए आमतौर पर लेप्रोस्कोपी की आवश्यकता होती है।

पुरुषों में बायीं ओर पेट दर्द के

सामान्य कारण

पुरुषों में पेट के बाईं ओर दर्द मूत्र, प्रजनन या आंतों की समस्याओं के कारण हो सकता है। पुरुषों में बाईं ओर पेट दर्द के कुछ सामान्य कारण नीचे सूचीबद्ध हैं-

1. वंक्षण हर्निया

वंक्षण हर्निया तब बनता है जब आंत का एक हिस्सा पेट की दीवार के कमजोर क्षेत्र से बाहर निकल आता है और कमर के क्षेत्र पर एक उभार हुआ द्रव्यमान बना देता है।

लक्षण

- पेट के निचले बाएँ हिस्से या कमर में दर्द या बेचैनी
- दिखाई देने वाला उभार जो खांसने या भारी वस्तु उठाने से बढ़ जाता है
- कमर में खिंचाव या भारीपन महसूस होना
- दर्द जो लेटने पर ठीक हो जाता है

ऐसा क्यों होता है- आमतौर पर भारी वजन उठाने, पुरानी खांसी, मोटापे या मल त्याग के दौरान तनाव के कारण पेट की कमजोर

मांसपेशियां, व्यक्ति को हर्निया के खतरे में डाल देती हैं।

उपचार

- सहायक उपचारहल्के मामलों में सहायक बेल्ट मददगार हो सकती है।
- सर्जरी हर्निया की मरम्मत का संकेत स्ट्रैंगुलेशन (जब हर्नियेटेड ऊतक को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है) जैसी जटिलताओं से बचने के लिए दिया जाता है।

2. वृषण मरोड़

वृषण मरोड़ एक आपातकालीन स्थिति है जिसमें शुक्रकोश मुड़ जाता है, जिससे वृषण को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है।

लक्षण-

- अंडकोश और पेट के निचले हिस्से में अचानक तेज दर्द
 - प्रभावित अंडकोश में सूजन
 - मतली और उल्टी
 - दर्द जो आराम करने पर भी ठीक नहीं होता
- ऐसा क्यों होता है-** वृषण मरोड़ आमतौर पर एक जन्मजात स्थिति के कारण होता है जिसमें वृषण गतिशील होता है या अंडकोश के भीतर ढीलापन महसूस करता है। यह आघात, यौवन के दौरान अचानक वृद्धि, या जोरदार व्यायाम के कारण हो सकता है।

उपचार

आपातकालीन शल्य - चिकित्सानाल को खोलने और रक्त प्रवाह को पुनः स्थापित करने के लिए सर्जरी तत्काल करनी होगी। 6 घंटे से ज्यादा की देरी से अंडकोश नष्ट हो सकता है।

3. प्रोस्टेटाइटिस

प्रोस्टेटाइटिस प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन को संदर्भित करता है, जो अक्सर बैक्टीरिया या किसी अन्य कारक के संक्रमण के कारण होता है।

लक्षण

- पेट या कमर में दर्द
- पेशाब करने में कठिनाई या बार-बार पेशाब आना
- दर्दनाक स्खलन, संभोग के दौरान दर्द
- फ्लू जैसे लक्षण (मांसपेशियों में दर्द, बुखार और ठंड लगना)

ऐसा क्यों होता है- क्रोनिक प्रोस्टेटाइटिस तनाव, तंत्रिका क्षति या स्व-प्रतिरक्षा रोग के कारण हो सकता है। बैक्टीरियल प्रोस्टेटाइटिस मूत्र पथ के बैक्टीरिया के प्रोस्टेट में प्रवेश के कारण होता है।

उपचार

एंटीबायोटिक्स यदि बैक्टीरिया से संक्रमित हो।

दर्द से राहतसूजनरोधी दवा और गर्म पानी से स्नान लाभदायक हो सकता है।

लिवर सिरोसिस

लक्षण, कारण और उपचार

लि वर मानव शरीर का सबसे बड़ा अंग है। इसके कई महत्वपूर्ण कार्य हैं। यह पित्त का उत्पादन करता है, जो रसायनों का मिश्रण है, जो पाचन में मदद करता है और भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिए उसे तोड़ने में भी मदद करता है। यह रक्त से हानिकारक पदार्थों को भी निकालता है और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। यह ऐसे रसायन बनाता है जो रक्त के थक्के जमने के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह आयर्न, विटामिन और अन्य आवश्यक पदार्थों को संग्रहीत करता है। जीवित रहने के लिए लिवर आवश्यक है और वर्तमान में ऐसा कोई तरीका नहीं है जिससे कोई व्यक्ति लिवर के बिना जीवित रह सके।

सामान्य लिवर की सतह चिकनी होती है और यह नरम होता है। सिरोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें लिवर पर निशान पड़ जाते हैं - नरम स्वस्थ ऊतक की जगह कठोर निशान ऊतक आ जाता है। सिरोसिस के बदतर होने पर लिवर का काम करना मुश्किल हो जाता है।

कारण

दीर्घकालिक, दीर्घकालिक यकृत रोग जो यकृत को नुकसान पहुंचाते हैं, सिरोसिस का कारण बनते हैं। आम तौर पर, इसे ठीक होने में कई साल लग जाते हैं यकृत को होने वाले नुकसान सिरोसिस का कारण बन सकता है। सिरोसिस के सामान्य कारण शराब, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, फैटी लिवर रोग और कुछ आनुवंशिक रोग हैं।

भारत में सिरोसिस का मुख्य कारण लगातार शराब का सेवन है। अत्यधिक शराब पीने से लिवर में सूजन आ जाती है, जो समय के साथ सिरोसिस का कारण बन सकती है। अगर लंबे समय तक शराब की थोड़ी मात्रा भी ली जाए, तो लिवर को काफी नुकसान हो सकता है।

पुरानी हेपेटाइटिस बी और सी वायरस भारत में सिरोसिस के महत्वपूर्ण कारण हैं। हेपेटाइटिस बी और सी वायरस से व्यक्ति संक्रमित हो सकता है खून चढ़ाना, संक्रमित सुई और रेज़र, यौन संक्रमण और जन्म के दौरान माँ से बच्चे में संक्रमण। ये वायरस लिवर में लगातार संक्रमण पैदा करते हैं, जिससे समय के साथ सिरोसिस, अल्कोहलिक लिवर रोग हो जाता है। क्रोनिक लिवर से पीड़ित लगभग चार में से एक

व्यक्ति हेपेटाइटिस बी या सी वायरस से सिरोसिस विकसित होता है। इन वायरसों का जल्दी पता लगाकर और उसके बाद सफल उपचार करके सिरोसिस के विकास को रोका जा सकता है।

जो लोग अधिक वजन वाले हैं, मधुमेह या उच्च कोलेस्ट्रॉल लिवर में वसा जमा कर सकता है। इसे फैटी लिवर के रूप में जाना जाता है। कुछ व्यक्तियों में, फैटी लिवर सिरोसिस के विकास का कारण बन सकता है।

पित्त नलिकाओं की कुछ दुर्लभ बीमारियों से सिरोसिस विकसित हो सकता है। इन बीमारियों में, छोटी आंत में पित्त के प्रवाह में रुकावट होती है। पित्त का प्रवाह यकृत में वापस आ जाता है जिससे यकृत में सूजन आ जाती है और सिरोसिस हो सकता है। ऐसी बीमारियों को कहा जाता है प्राइमरी स्केलेरोसिंग कोलिन्जाइटिस और प्राथमिक पित्त सिरोसिस। यकृत में अत्यधिक लौह या तांबे का जमाव भी सिरोसिस का कारण बन सकता है। कुछ आनुवंशिक रोग भी सिरोसिस का कारण बन सकते हैं।

आम तौर पर, शुरुआती चरण में सिरोसिस के कोई लक्षण नहीं होते हैं। मरीज स्वस्थ महसूस करते हैं और जब तक कुछ रक्त परीक्षण और अन्य विशेष जांच नहीं की जाती है, तब तक सिरोसिस का पता लगाना संभव नहीं हो सकता है। किसी मरीज में लक्षण विकसित होने से पहले लगभग 80 प्रतिशत लिवर क्षतिग्रस्त होना चाहिए।

लक्षण

उन्नत सिरोसिस के लक्षणों में भूख न लगना, थकान, मतली, अपेंडिसाइटिस, वजन घटना, पेट में दर्द और खुजली शामिल हैं। अन्य गंभीर जटिलताओं में शामिल हैं-

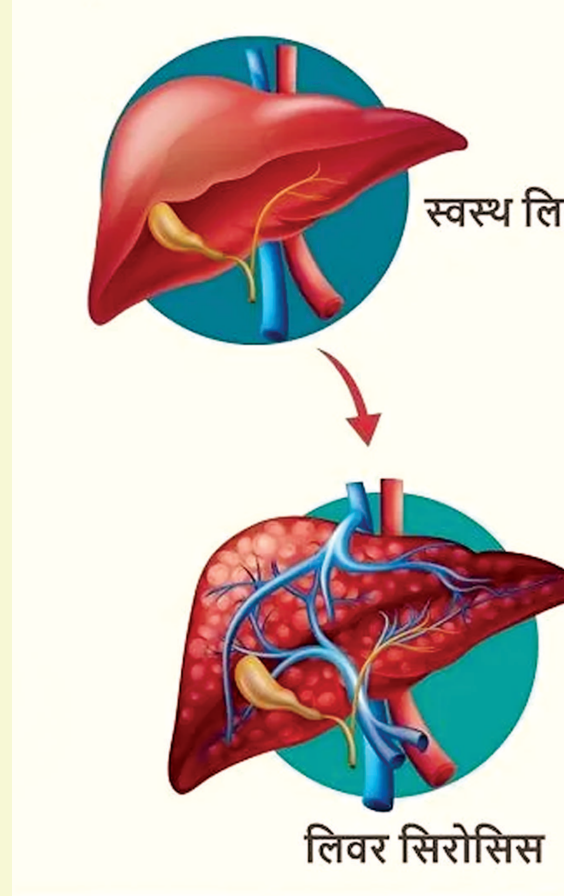
पीलिया, त्वचा और आंखों का पीला रंग हो जाना।

नाक, मसूड़ों और त्वचा से आसानी से चोट लगना और खून बहना।

अतिरिक्त पानी जमा हो जाने से पैरों में सूजन आ जाती है (शोफ) और उदर (जलोदर)

मानसिक भ्रम

सिरोसिस का निदान लक्षणों, चिकित्सा इतिहास, रक्त परीक्षण और शारीरिक जांच द्वारा किया जाता है। अक्सर लिवर के स्कैन की



आवश्यकता होती है। बिना किसी लक्षण वाले व्यक्ति में सिरोसिस का पता लगाने के लिए एक आसान परीक्षण फाइब्रोस्कैन है। फाइब्रोस्कैन एक विशेष स्कैन है जो लिवर की कठोरता का पता लगाता है। जैसे-जैसे लिवर की कठोरता बढ़ती है, सिरोसिस की गंभीरता भी बढ़ती जाती है। लिवर बीओप्सी सिरोसिस का सटीक कारण जानने तथा यह जांचने के लिए कि लिवर का कितना हिस्सा क्षतिग्रस्त हुआ है, इसकी आवश्यकता हो सकती है।

सिरोसिस का सही कारण पता लगाना ज़रूरी है। लिवर को नुकसान पहुंचाने वाली किसी भी वजह का इलाज किया जाना चाहिए। शराब पीना पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए। हेपेटाइटिस का इलाज दवाओं से प्रभावी ढंग से किया जा सकता है। मोटापा फैटी लिवर से संबंधित

सिरोसिस के रोगियों के लिए मधुमेह, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण महत्वपूर्ण है।

उपचार

उपचार का उद्देश्य लिवर को और अधिक नुकसान से बचाना और जटिलताओं को कम करना है। शरीर में अतिरिक्त तरल पदार्थ का जमा होना, द्वितीयक संक्रमण और आंतरिक रक्तस्राव जैसी कुछ जटिलताओं के लिए विशिष्ट दवाओं की आवश्यकता होती है। जब सिरोसिस का इलाज नहीं किया जा सकता है, और रोगी में लिवर की विफलता के लक्षण विकसित होते हैं, तो एकमात्र संभव उपचार लिवर प्रत्यारोपण है।

अच्छी खबर यह है कि कुछ कदम उठाकर सिरोसिस को नियंत्रित किया जा सकता है। सिरोसिस को नियंत्रित करने के लिए सुझाव इस प्रकार हैं-

- स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें (स्वस्थ आहार लें और नियमित व्यायाम करें)।
 - शराब पीना पूरी तरह से बंद कर दें।
 - हेपेटाइटिस बी और सी की जांच कराएं और यदि आपमें इनमें से कोई वायरस है तो उपचार कराएं।
 - अपने खाने में नमक की मात्रा कम करें। इससे शरीर में पानी का जमाव कम होता है और सूजन भी कम होती है।
 - अपने चिकित्सक से परामर्श के बिना कोई भी दवा, विटामिन या पूरक न लें।
 - लिवर डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीकाकरण करवाएं।
 - सिरोसिस में हड्डियों की कमजोरी आम बात है। कैल्शियम और विटामिन डी सप्लीमेंट्स का सेवन करें।
 - आपको अपने यकृत की स्थिति का समय-समय पर मूल्यांकन करने के लिए नियमित रक्त परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है।
 - आपको नियमित रूप से इसकी आवश्यकता हो सकती है अल्ट्रासाउंड सिरोसिस वाले लिवर में विकसित होने वाले कैंसर का पता लगाने के लिए स्कैन। यदि लिवर कैंसर का पता समय रहते लग जाए, जब वे छोटे होते हैं, तो उनका प्रभावी ढंग से इलाज किया जा सकता है।
 - नीम हकीमों से दवा न लें। सिरोसिस के लिए हर्बल थेरेपी या अन्य वैकल्पिक दवाओं से बचें। इनमें से कुछ दवाएं वास्तव में लिवर को अधिक नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- अंततः जब कोई व्यक्ति क्षतिपूर्ति के स्तर पर पहुंच जाता है लिवर सिरोसिस, तो एकमात्र उपचारात्मक उपचार समय पर लिवर प्रत्यारोपण ही रह जाता है।

लिवर को स्वस्थ रखेंगी ये योगिक क्रियाएं

ह मारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि लिवर एक ऐसी रासायनिक प्रयोगशाला है, जिसका कार्य पित्त तैयार करना है। यह वसा को पचाने के साथ आंतों के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करता है। यदि किसी कारण से लिवर में दोष उत्पन्न हो जाता है तो शरीर की पूरी प्रणाली अस्त-व्यस्त हो जाती है। योग के नियमित अभ्यास से लिवर को सशक्त रखा जा सकता है। इसके लिए निम्न योगिक क्रियाएं लाभकारी हैं-

आसन: लिवर के दोषों को दूर करने के लिए सूक्ष्म व्यायाम का नियमित अभ्यास बहुत लाभकारी होता है। इसके अतिरिक्त पवनमुक्तासन, वज्रासन, मर्करासन आदि का अभ्यास करना चाहिए। रोग की प्रारम्भिक स्थिति में कठिन आसनों को छोड़कर बाकी सभी आसन किये जा सकते हैं। पवनमुक्त आसन के अभ्यास की विधि इस प्रकार है- पीठ के बल जमीन पर लेट जाइए। दायें पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों से पकड़कर घुटने को सीने के पास लाइए। इसके बाद सिर को जमीन से

ऊपर उठाइए। उस स्थिति में आरामदायक समय तक रुककर वापस पूर्व स्थिति में आइए। इसके बाद यही क्रिया बायें पैर और फिर दोनों पैरों से एक साथ कीजिए। यह पवनमुक्तासन का एक चक्र है। प्रारम्भ एक या दो चक्रों से करें, धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर दस से पन्द्रह तक कीजिए।

सीमाएं: कफ की समस्या से ग्रस्त लोग इसका अभ्यास न कर नाड़ी शोधन का अभ्यास करें।

ध्यान : लिवर की समस्या से ग्रस्त लोगों को ध्यान का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए।

आहार : हल्का सुपाच्य भोजन लेना चाहिए। जौ के आटे की रोटी, जौ का सत्तू, मूंग की दाल, नारियल पानी का सेवन करना चाहिए। पपीता, तरबूज, सेब, अनार खाना चाहिए। शुद्ध गन्ने का रस बहुत लाभकारी है। अनार, आंवले व मूली का रस 2-2 चम्मच मिलाकर 2-3 बार नियमित पीने से लिवर की सूजन में बहुत लाभ होता है।

अन्य उपाय: दर्द के स्थान पर गर्म पानी की थैली से सेंक करें। दिन में आराम करने की आदत डालें।

प्राणायाम

लिवर बढ़ने की समस्या से ग्रस्त लोगों को शीतकारी या शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। शीतली प्राणायाम के अभ्यास की विधि इस प्रकार है- पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन या कुर्सी पर रीढ़, गला व सिर को सीधा कर बैठ जाइए। दोनों हाथों को घुटनों पर सहजता से रखें। आंखों को ढीली बन्द कर चेहरे को शान्त कर लें। अब जीभ को बाहर निकालकर दोनों किनारों से मोड़ लें। इसके बाद मुंह से गहरी तथा धीमी सांस बाहर निकालें। इसकी प्रारम्भ में 12 आवृत्तियों का अभ्यास करें। धीरे-धीरे संख्या बढ़ाकर 24 से 30 कर लीजिए।



गैर-मादक वसायुक्त यकृत रोग

गै र-मादक वसायुक्त यकृत रोग (NAFLD), जिसे मेटाबॉलिक लिवर रोग, यकृत में वसा के संचय की विशेषता है। इसे यह भी कहा जाता है मेटाबॉलिक डिसफंक्शन-एसोसिएटेड स्टेटोटिक लिवर डिजीज (MASLD) यह मधुमेह के रोगियों में अधिक आम है। मेटाबॉलिक सिंड्रोम, जिसमें केंद्रीय मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हाइपरलिपिडिमिया शामिल हैं, इससे निकटता से जुड़ा हुआ है वसा यकृत रोग।

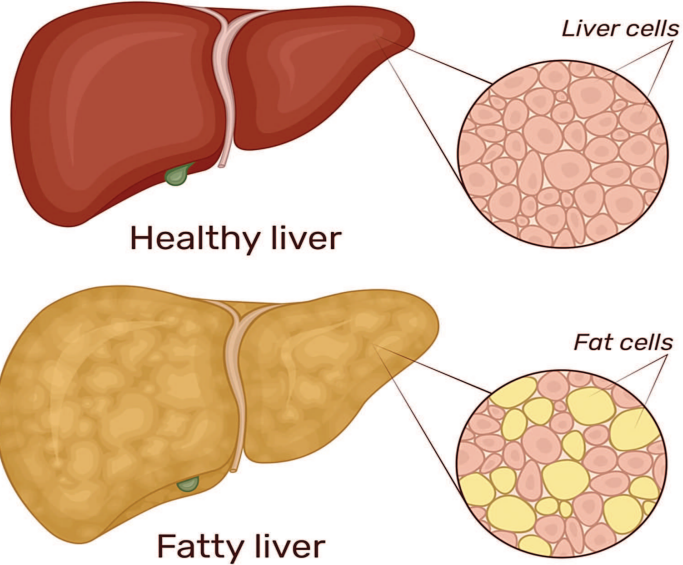
संकेत और लक्षण

अधिकांश पुरानी यकृत स्थितियों की तरह, रोगियों के साथ मेटाबॉलिक लिवर रोग बीमारी के अंतिम चरण तक, यहां तक कि सिरोसिस की प्रगति के बाद भी, लक्षण नहीं दिखते। अधिकांश रोगियों का निदान संयोगवश ही किया जाता है। NAFLD के कारणों में ये शामिल हो सकते हैं-

- बढ़े हुए जिगर
- थकान
- ऊपरी दाएं पेट में दर्द
- कुछ अन्य लक्षणों में शामिल हैं-
- पीलिया
- बदली हुई चेतना।
- पेट (जलोदर) और पैरों में तरल पदार्थ का जमा होना
- अंतिम चरण के रोगियों के मामले में, लक्षण इस प्रकार हैं-
- खून की उल्टी और काला मल
- कुपोषण और अत्यधिक कमजोरी
- सिरोसिस की उपस्थिति
- साथ ही मादकता रहित स्टीटोहेपेटाइटिस और सिरोसिस (उन्नत घाव), संभावित संकेतों और लक्षणों में शामिल हैं-
- पेट में सूजन (जलोदर)
- त्वचा की सतह के ठीक नीचे बढ़ी हुई रक्त वाहिकाएँ
- पुरुषों में बढ़े हुए स्तन
- बढ़े हुए प्लीहा
- लाल हथेलियाँ
- त्वचा और आंखों का पीला पड़ना (पीलिया)

कारण

विशेषज्ञ यह पता लगाने में असमर्थ हैं कि कुछ लोगों में लिवर की कोशिकाओं के भीतर वसा की बूंदें कैसे जमा हो जाती हैं। इसी तरह, इस बात की बहुत कम समझ है कि कुछ फैटी लिवर में सूजन कैसे विकसित होती है जो सिरोसिस में



बदल जाती है। नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग और नॉन-अल्कोहलिक स्टीटोहेपेटाइटिस आमतौर पर इनसे जुड़े होते हैं-

- अधिक वजन या मोटापा
- इंसुलिन प्रतिरोध (जिसका अर्थ है कि कोशिकाएं हार्मोन इंसुलिन की प्रतिक्रिया में चीनी नहीं लेती हैं)
- उच्च रक्त शर्करा
- रक्त में वसा, विशेष रूप से ट्राइग्लिसराइड्स का उच्च स्तर
- कुछ लोगों में, अतिरिक्त वसा की उपस्थिति यकृत कोशिकाओं के लिए विष के रूप में कार्य करती है, जिससे यकृत में सूजन हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप घाव बन जाते हैं और अंततः सिरोसिस हो जाता है।

विशेषज्ञों का मानना है कि अज्ञात कारणों से सिरोसिस के कई मामले संभवतः एनएएफएलडी के कारण होते हैं।

जोखिम के कारण

बीमारियों और स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला एनएएफएलडी के आपके जोखिम को बढ़ा सकती है, जिनमें शामिल हैं-

- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स का उच्च स्तर
- उपापचयी लक्षण
- मोटापा, खासकर जब वसा पेट में केंद्रित हो
- पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम
- स्लीप एप्निया

- टाइप-2 मधुमेह
- अंडरएक्टिव थायराइड (हाइपोथायरायडिज्म)
- निष्क्रिय पिट्यूटरी ग्रंथि (हाइपोपिट्यूटारिज्म) इन समूहों में गैर-अल्कोहलिक स्टीटोहेपेटाइटिस की संभावना अधिक है-
- बड़े लोग
- मधुमेह वाले लोग
- जिन लोगों के शरीर में वसा पेट पर केंद्रित होती है
- उचित परीक्षण के बिना गैर-अल्कोहल फैटी लिवर रोग को गैर-अल्कोहल स्टीटोहेपेटाइटिस से अलग करना मुश्किल है।

निवारण

गैर-अल्कोहल फैटी लिवर रोग के जोखिम को कम करने के लिए-

स्वस्थ आहार- स्वस्थ पौध-आधारित आहार चुनें जो फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और स्वस्थ वसा से भरपूर हो।

स्वस्थ वजन बनाए रखें- यदि आपका वजन अधिक है या आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो प्रतिदिन खाने वाली कैलोरी की संख्या कम करें और अधिक व्यायाम करें। यदि आपका वजन स्वस्थ है, तो स्वस्थ आहार और व्यायाम का चयन करके इसे बनाए रखने के लिए काम करें।

व्यायाम- सप्ताह के अधिकांश दिन व्यायाम करें। यदि आप नियमित रूप से व्यायाम नहीं कर रहे हैं तो पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

ईबीएस वाले अधिकांश लोग स्वस्थ दिखाई देते हैं। डॉक्टर व्यक्ति के लक्षणों की विशेषताओं के आधार पर IBS का निदान करते हैं। डॉक्टर IBS के निदान के लिए मानकीकृत लक्षण-आधारित मानदंडों का भी उपयोग करते हैं जिसे रोम मानदंड कहा जाता है। वे उन सामान्य बीमारियों का निदान करने के लिए परीक्षण भी कर सकते हैं जिनके कारण समान लक्षण हो सकते हैं, खासकर जब लोग 45 वर्ष से अधिक के हों या वजन घटने, मलाशय से रक्तस्राव या वृद्धावस्था जैसे चेतावनी के संकेत हों।

डॉक्टर उन लोगों में IBS का निदान करने के लिए रोम मानदंड का उपयोग करते हैं, जिन्हें पिछले 3 महीनों में सप्ताह में कम से कम 1 दिन एब्डॉमिनल दर्द के साथ-साथ निम्न में से 2 या उससे अधिक समस्याएं हुई हों-

- दर्द मलत्याग से संबंधित है।
 - दर्द मल आवृत्ति (कब्ज या दस्त) में बदलाव से जुड़ा है।
 - दर्द मल की संगतता में बदलाव से जुड़ा है।
- एक शारीरिक परीक्षा आमतौर पर बड़ी आंत में कभी-कभी संवेदनशीलता के अलावा कुछ भी असामान्य प्रकट नहीं करती है। डॉक्टर एक डिजिटल रेक्टल जांच करते हैं, जिसमें दस्ताने पहन कर उंगली को व्यक्ति के मलाशय में डाला जाता है। महिलाएं भी एक पेल्विक परीक्षा से गुजर सकती हैं।

डॉक्टर आमतौर पर कुछ परीक्षण करते हैं, उदाहरण के लिए, रक्त परीक्षण, IBS को क्रोन रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस, कैंसर (मुख्य रूप से 45 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में), माइक्रोस्कोपिक कोलाइटिस, सीलिएक रोग, और अन्य बीमारियों और संक्रमणों से अलग करने के लिए जिनके कारण एब्डॉमिनल दर्द और पेट संबंधी आदतों में बदलाव हो सकता है। IBS वाले लोगों में ये परीक्षा परिणाम आमतौर पर सामान्य होते हैं।

जिन लोगों में IBS के लिए असामान्य लक्षण होते हैं, जैसे कि बुखार, मल में खून आना, वजन कम होना और उल्टी आना, उनमें डॉक्टर दूसरी जाँचें भी कर सकते हैं, जैसे पेट की अल्ट्रासाउंड या आंतों की दूसरी इमेजिंग स्टडी। बड़ी इन्टेस्टाइन में ट्यूमर या पोलिप का पता लगाने के लिए आमतौर पर 45 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में कोलोनोस्कोपी की जाती है।

IBS वाले व्यक्ति में अन्य पाचन तंत्र विकार (जैसे एर्पोडिसाइटिस, पित्ताशय रोग, अल्सर और कैंसर) विकसित हो सकते हैं, खासकर 45 वर्ष की आयु के बाद। इस प्रकार, यदि किसी व्यक्ति के लक्षण महत्वपूर्ण रूप से बदलते हैं, यदि नए लक्षण विकसित होते हैं, या यदि लक्षण IBS के लिए असामान्य हैं, तो आगे और परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का निदान



क्योंकि IBS के लक्षण तनाव और भावनात्मक टकरावों से उत्पन्न हो सकते हैं, डॉक्टर तनाव, चिंता या मनोदशा संबंधी विकारों की पहचान करने में मदद करने के लिए प्रश्न पूछते हैं। डॉक्टर लैक्सेटिव के दुरुपयोग को खारिज करने के लिए भी सवाल पूछते हैं।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का उपचार

- सामान्य आहार लेना और गैस-उत्पादन करने वाले और दस्त-उत्पादन करने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करना
- कब्ज में राहत के लिए फाइबर और पानी का सेवन बढ़ाना
- कभी-कभी दवाएं

IBS का उपचार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है। अगर खास तरह के खाद्य पदार्थ या कई तरह के तनाव समस्या पैदा करते हुए लगते हैं, तो संभव होने पर उनसे बचना चाहिए।

अधिकांश लोगों के लिए, विशेष रूप से जिन्हें कब्ज होने की प्रवृत्ति है, नियमित शारीरिक गतिविधि पाचन तंत्र को सामान्य रूप से काम करने में मदद करती है।

आहार

बहुत से लोग अक्सर खा कर, अक्सर थोड़ा खाना कम बार खा कर, ज्यादा खाना खा कर (उदाहरण के लिए, दिन में 3 बड़े भोजन के बजाय 5 या 6 छोटे-छोटे भोजन) बेहतर करते हैं। लोगों को भोजन करते समय अपनी गति धीमी करने का प्रयास करना चाहिए। फूलने वाली और बड़ी हुई गैस वाले लोगों को बीन्स, गोभी और अन्य ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना

चाहिए जिन्हें पचाना मुश्किल हो।

कुछ लोगों को IBS के लक्षणों से राहत मिलती है, जो कुछ उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों के सेवन को प्रतिबंधित करते हैं, जिन्हें किण्वित ओलिगोसेकेराइड्स, डाइसेकेराइड्स, मोनोसेकेराइड्स और पॉलीयोल्स कहा जाता है। इन खाद्य पदार्थों को सामूहिक रूप से FODMAP कहा जाता है। FODMAP वे कार्बोहाइड्रेट हैं जो खराब ढंग से अवशोषित होते हैं और बैक्टीरिया द्वारा छोटी इन्टेस्टाइन में तेजी से किण्वित होते हैं, जिससे गैस और बेचैनी बढ़ जाती है।

सोर्बिटोल, कुछ खाद्य पदार्थों, दवाओं और च्युइंग गम में इस्तेमाल किया वाला एक कृत्रिम मिठास कारक है, जिसका ज्यादा मात्रा में सेवन नहीं किया जाना चाहिए। फलों, जामुन और कुछ पौधों में पाई जाने वाली शुगर यानी फ्रुक्टोज को कम मात्रा में ही खाना चाहिए। जिन लोगों को IBS है और जो शुगर लैक्टोज (लैक्टोज असहनीयता कहा जाता है) को पचा नहीं सकते हैं, जो दूध और अन्य डेयरी उत्पादों में पाए जाते हैं, उन्हें डेयरी उत्पादों को केवल संयम में ही सेवन करना चाहिए।

लोग ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थों में एक बार में एक के सेवन को कम करने की कोशिश कर सकते हैं और यह देख सकते हैं कि क्या उनके लक्षण बदलते हैं, या वे कम-FODMAP आहार को आजमा सकते हैं, जो इन सभी खाद्य पदार्थों को प्रतिबंधित करता है। अगर आहार में बदलावों से लक्षण कम हो जाते हैं, तो लोग धीरे-धीरे एक-एक करके प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों को फिर से शुरू कर सकते हैं और अपने लक्षणों पर नज़र रख सकते हैं।

कम वसा वाली डाइट कुछ लोगों की मदद करती है, विशेष रूप से जिनका पेट बहुत धीरे-धीरे या बहुत जल्दी खाली होता है।

अधिक फाइबर खाने और अधिक पानी पीने से अक्सर कब्ज से राहत पाई जा सकती है। कब्ज से पीड़ित लोग 2 गिलास पानी के साथ साइलियम म्यूसिलॉइड सप्लीमेंट ले सकते हैं। डाइटरी फाइबर बढ़ाने से पेट फूलना और ब्लोटिंग बढ़ सकती है। कभी-कभी, सिंथेटिक फाइबर की सामग्री (जैसे कि मेथिल-सेल्युलोज या साइलियम) पर स्विच करके इस तरह से पेट फूलने को कम किया जा सकता है।

कब्ज का मतलब मुश्किल या कम मल त्याग, कठोर मल, या यह महसूस करना है कि मल त्याग के बाद मलाशय पूरी तरह से खाली नहीं हुआ है (मल की अपूर्ण निकासी)।

कब्ज तीव्र या क्रोनिक हो सकता है। तीव्र कब्ज अचानक और काफी स्पष्ट रूप से शुरू होता है। क्रोनिक कब्ज धीरे-धीरे शुरू हो सकता है और महीनों या वर्षों तक बना रह सकता है।

बहुत से लोग मानते हैं कि अगर वे हर दिन मल त्याग नहीं करते हैं, तो उन्हें कब्ज हो जाता है। हालांकि, दैनिक रूप से मल त्याग हर किसी के लिए सामान्य नहीं है। प्रति दिन 1 से 3 बार मल त्याग से लेकर प्रति सप्ताह 2 से 3 बार मल त्याग करना सामान्य है।

जब तक पिछले पैटर्न से पर्याप्त बदलाव न हुआ हो, तब तक मल त्याग करना अनिवार्य रूप से किसी समस्या का संकेत नहीं होता है। मल के रंग, आकार और गाढ़ापन के बारे में भी यही सच है। लोग अक्सर कब्ज को कई लक्षणों (जैसे एब्डॉमिनल परेशानी, मतली, थकान और कमजोर भूख) के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं जो वास्तव में अन्य विकारों (जैसे इरिटेबल बाउल सिंड्रोम [IBS] और डिप्रेशन) का परिणाम होते हैं। लोगों को दैनिक रूप से मल त्याग के सभी लक्षणों से राहत मिलने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए और पेट से जुड़ी आदतों में सहायता के उपायों, जैसे लैक्सेटिव और एनिमा का अत्यधिक उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। हालांकि, लोग अधिक फल, सब्जियां, फाइबर और अनाज खाकर हानिरहित रूप से अपने लक्षणों से राहत पाने में मदद कर सकते हैं। वे खाद्य पदार्थ, जो मल त्याग की आवृत्ति पर असर डाल सकते हैं, इस तालिका में वे सूचीबद्ध खाद्य पदार्थ हैं, जो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल फंक्शन को अक्सर प्रभावित करते हैं।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल फंक्शन को अक्सर प्रभावित करने वाले खाद्य पदार्थ

जटिलताएँ

कब्ज की जटिलताओं में ये शामिल हैं

- बवासीर
- रेक्टल प्रोलैप्स
- एनल फिशर
- डायवर्टीकुलर रोग
- मल संबंधी प्रभाव

मल त्याग के दौरान अत्यधिक जोर लगाने से गुदा के आसपास की नसों पर दबाव बढ़ जाता है और बवासीर हो सकता है और, शायद ही कभी, गुदा के माध्यम से मलाशय में उभार (रेक्टल प्रोलैप्स) हो सकता है। सख्त मल त्याग से गुदा (एनल फिशर) की त्वचा में दरार पड़ सकती है। इन जटिलताओं में से प्रत्येक जटिलता मल त्याग को असुविधाजनक बना सकती है और लोगों को अपने मल त्याग में

वयस्कों में कब्ज



अनिच्छुक बना सकता है। मल त्याग बंद करने से कब्ज और जटिलताओं के बिगड़ने का एक दुष्चक्र पैदा हो सकता है।

अगर कम, कठोर मल त्याग के लिए आवश्यक बढ़े हुए दबाव से बड़ी आंत की दीवारें क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, तो डायवर्टीकुलर रोग विकसित हो सकता है। बड़ी आंत की दीवारों को नुकसान होने से गुब्बारे जैसी थैलियों या आउटपॉकेटिंग्स (डायवर्टीकुला) का निर्माण होता है, जो सूजन वाला (डायवर्टीकुलाइटिस) बन सकता है। डायवर्टीकुला में कभी-कभी खून बहता है और कभी-कभी टूट-फूट का कारण (पेरिटोनाइटिस का कारण) बनता है।

शौच संबंधी दबाव, जिसमें मलाशय में मल और बड़ी आंत का अंतिम भाग कठोर हो जाता है और अन्य मल के मार्ग को पूरी तरह से ब्लॉक कर देता है, कभी-कभी कब्ज वाले लोगों में यह विकसित होता है। शौच संबंधी दबाव से ऐंठन, रेक्टल दर्द और शौच करने के लिए मजबूत लेकिन निरर्थक कोशिश होती है। कभी-कभी ब्रेलॉकेज के आसपास पानी जैसा म्युकस या

तरल मल निकलता है, जो अतिसार (ओवरफ्लो डायरिया) का झूठा आभास देता है। शौच संबंधी दबाव वयोवृद्ध वयस्कों में विशेष रूप से आम है, विशेष रूप से उनमें जो लंबे समय से बिस्तर पर हैं या जिनकी शारीरिक गतिविधि में कमी आई है, गर्भवती महिलाएं और ऐसे लोग जिन्हें मुंह से बेरियम दिया गया हो या कुछ खास तरह के एक्स-रे परीक्षणों के लिए एनिमा के रूप में दिया गया हो।

नियमित रूप से मल त्याग में अत्यधिक चिंता के कारण कई लोग लैक्सेटिव, सपोजिटरी और एनिमा के साथ अपने पेट को हानि पहुंचाते हैं। इन उपचारों के अत्यधिक उपयोग से वास्तव में पेट का सामान्य संकुचन बाधित हो सकता है और कब्ज को बढ़ा सकता है। ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिस्ऑर्डर (हृष्ट) वाले लोग अक्सर अपने शरीर से रोज "अशुद्ध" कचरे या "विष वाले पदार्थों" से छुटकारा पाने की ज़रूरत महसूस करते हैं। ऐसे लोग अक्सर शौचालय में अत्यधिक समय बिताते हैं या लैक्सेटिव के क्रोनिक उपयोगकर्ता बन जाते हैं।



कब्ज के कारण

कब्ज के सबसे आम कारणों में निम्नलिखित शामिल हैं-

- आहार में बदलाव (जैसे फल-सब्जियों का कम सेवन, कम फाइबर वाला आहार और/या कब्ज पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ)
- दवाएँ जो पेट को सुस्त करती हैं
- शौच की अस्त-व्यस्त आदत
- कब्ज का प्रमुख इरिटेबल बाउल सिंड्रोम
- लैक्सेटिव का अधिक उपयोग

आहार संबंधी कारण बहुत आम हैं। डिहाइड्रेशन कब्ज का कारण बनता है क्योंकि शरीर मल से अतिरिक्त पानी निकालकर रक्त में पानी को संरक्षित करने की कोशिश करता है। जिस मल में पानी कम होता है, उसे निकालना मुश्किल होता है। फल, सब्जियाँ, अनाज और अन्य फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ पाचन तंत्र के प्राकृतिक लैक्सेटिव हैं। जो लोग इन खाद्य पदार्थों का पर्याप्त सेवन नहीं करते हैं, उन्हें कब्ज हो सकता है। आहार में फाइबर (भोजन का न

पचने योग्य हिस्सा) की कमी से कब्ज हो सकता है क्योंकि फाइबर मल में पानी को रोकने में मदद करता है और इसकी मात्रा को बढ़ाता है, जिससे मल त्याग आसान हो जाता है।

सबसे आम दवाएँ, जो पेट को सुस्त बना सकती हैं उनमें ओपिओइड्स, आयरन सॉल्ट और एंटीकोलिनर्जिक असर वाली दवाएँ शामिल हैं (जैसे कि कई एंटीहिस्टामाइन और ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट-साइडबार एंटीकोलिनर्जिक- इसका क्या मतलब है? देखें)। अन्य दवाओं में एल्यूमीनियम हाइड्रॉक्साइड (बिना पर्चे वाली एंटासिड में आम), बिस्मथ सबसैलिसिलेट, ब्लड प्रेशर को कम करने वाली कुछ दवाएँ (एंटी-हाइपरटेंसिव) और कई सिडेटिव शामिल हैं।

विकार वाले शौच (डिस्केज़िया) में मलाशय से मल को बाहर निकालने के लिए पर्याप्त बल पैदा करने वाली आंतों की समस्या को बताता है और/ या मल त्याग के दौरान मलाशय और बाहरी एनल स्पिंक्टर के आसपास की मांसपेशियों के तंतुओं को शिथिल करने में कठिनाई को बताता है। डिस्केज़िया से पीड़ित लोगों को मल त्याग करने की ज़रूरत महसूस होती है, लेकिन वे कर नहीं पाते हैं। यहां तक कि जो मल कठोर नहीं होता, उसे भी पास करना मुश्किल हो सकता है। IBS वाले लोगों में IBS के विकार वाला शौच हो सकता है।

IBS वाले लोगों में ढीला मल, विकार वाला शौच या कब्ज हो सकता है। यदि IBS आमतौर पर कब्ज के साथ होता है, तो इसे कब्ज से होने वाला IBS कहा जाता है।

जो लोग अक्सर लैक्सेटिव और/या एनिमा का इस्तेमाल करते हैं, वे अक्सर ऐसी सहायता के बिना अपने मल त्याग की क्षमता खो देते हैं। एक दुष्क्रम के परिणामस्वरूप कब्ज हो सकता है जिससे अधिक लैक्सेटिव का इस्तेमाल होता है और इस प्रकार अधिक कब्ज होता है।

कब्ज के कम आम कारणों में कुछ खास चिकित्सीय विकार शामिल हैं (कब्ज के कुछ कारण और लक्षण तालिका देखें), जैसे आंतों में रुकावट और कुछ मेटाबोलिक विकार और न्यूरोलॉजिक विकार। कब्ज किसी बड़ी बीमारी के दौरान भी हो सकता है जिसमें लंबे समय तक बेड रेस्ट की ज़रूरत होती है (क्योंकि शारीरिक गतिविधि से आंतों को मल साथ में ले जाने में मदद मिलती है), स्त्रियाँ या स्पाइनल कॉर्ड की चोट के बाद, भोजन के सेवन में कमी के साथ, उन दवाओं के उपयोग से जिनसे कब्ज पैदा हो सकता है।

कभी-कभी कब्ज बड़ी आंत में रुकावट के कारण होता है। कैंसर के कारण रुकावट हो सकती है, खास तौर पर बड़ी आंत के अंतिम भाग में, जो मल की गति को ब्लॉक करता है। जिन लोगों की पहले पेट की सर्जरी हुई थी, उनमें बाधा उत्पन्न हो सकती है, आमतौर पर

छोटी आंत में, क्योंकि रेशेदार ऊतकों (जमाव) के बैंड आंतों के चारों ओर बन सकते हैं और मल के प्रवाह को बाधित कर सकते हैं।

विकार और बीमारियाँ जो अक्सर कब्ज का कारण बनती हैं, उनमें एक असामान्य रूप से निष्क्रिय थायरॉइड ग्रंथि (हाइपोथायरॉइडिज़्म), उच्च रक्त कैल्शियम स्तर (हाइपरकैल्सिमिया) और पार्किंसन रोग शामिल हैं। डायबिटीज वाले लोगों में अक्सर तंत्रिका से जुड़ी क्षति (न्यूरोपैथी) विकसित हो जाती है। अगर न्यूरोपैथी पाचन तंत्र की नसों पर असर डालती है, तो आंतों सुस्त काम कर सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप कब्ज हो सकता है। स्पाइनल कॉर्ड की चोट भी आंतों की नसों में हस्तक्षेप कर सकती है और कब्ज पैदा कर सकती है।

हालांकि, कई मामलों में कब्ज का कारण अज्ञात होता है।

कब्ज का मूल्यांकन

कब्ज के हर मामले में डॉक्टर द्वारा तत्काल मूल्यांकन की ज़रूरत नहीं होती है। आगे की जानकारी लोगों को यह तय करने में मदद कर सकती है कि किसी डॉक्टर के मूल्यांकन की आवश्यकता है या नहीं और यह जानने में उनकी मदद कर सकती है कि मूल्यांकन के दौरान क्या अपेक्षा की जानी चाहिए।

चेतावनी के संकेत

कब्ज वाले लोगों में, कुछ लक्षण और विशेषताएं चिंता का कारण होती हैं। उनमें शामिल हैं

- फूला हुआ, सूजा हुआ पेट
- उल्टी होना
- मल में रक्त
- वजन का घटना
- वयोवृद्ध वयस्कों में नया/बिगड़ता हुआ गंभीर कब्ज

डॉक्टर से कब मिलना चाहिए

जिन लोगों में चेतावनी के संकेत हैं, उन्हें तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए, जब तक कि चेतावनी के संकेत केवल वजन घटना और/या वयोवृद्ध वयस्कों में नया कब्ज न हों। ऐसे मामलों में कुछ दिनों से लेकर एक सप्ताह तक की देरी हानिकारक नहीं है।

जिन लोगों को कब्ज है लेकिन चेतावनी के कोई संकेत नहीं हैं, तो उन्हें अपने डॉक्टर को कॉल करना चाहिए, जो यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि उन्हें कितनी जल्दी दिखाने की ज़रूरत है। व्यक्ति के अन्य लक्षणों और ज्ञात विकारों के आधार पर, हो सकता है कि डॉक्टर कुछ दिनों के भीतर व्यक्ति को देखना चाहें या बस आहार और/या हल्के लैक्सेटिव में बदलाव करने की सिफारिश कर सकते हैं।

माइग्रेन की है समस्या तो किचन से मिलेगा छुटकारा

अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें अक्सर माइग्रेन की समस्या परेशान करती है तो आप डॉक्टर के बताए ये टिप्स फॉलो करें। पूरे दिन भर काम करने के बाद अगर आपके सिर में दर्द होने लगे तो यकीनन चिड़चिड़ाहट होगी ही। सिरदर्द नॉर्मल है या फिर माइग्रेन इसे भी कई लोग समझ नहीं पाते हैं। दरअसल, हमारी लाइफस्टाइल कुछ ऐसी हो गई है कि कई लोगों को माइग्रेन ट्रिगर होने लगता है। कई लोग इसे ठीक करने के लिए भारी पेन किलर्स खाते हैं। यकीनन माइग्रेन का कोई परमानेंट इलाज नहीं हो सकता, लेकिन इसे कम करने और ट्रिगर ना होने देने के लिए कुछ तरीके आजमाए जा सकते हैं। आयुर्वेदिक डॉक्टर ने अपने किचन के ऐसे तीन इंग्रीडिएंट्स बताए हैं जो माइग्रेन को कम करने में बहुत मददगार साबित हो सकते हैं।



1. भीगी हुई किशमिश

माइग्रेन को कम करने के लिए भीगी हुई किशमिश बहुत ही अच्छी साबित हो सकती है।

कब खाएं?

- रात भर भीगी हुई 10-15 किशमिश आप भिगोकर खा सकती हैं। आप इसके पहले सिर्फ हर्बल टी ही पिएं या फिर खाली पेट इसे खाएं।
- ये माइग्रेन का दर्द खत्म करने के लिए बहुत ही कारगर साबित हो सकती है।
- इसे लगातार कम से कम 12 हफ्तों तक खाना चाहिए।

क्या होता है इससे?

- ये शरीर के पित्त दोष को कम करने में मदद करती है। इसी के साथ, वात दोष भी कम होता है।
- इससे एसिडिटी, जी-मिचलाना, चिड़चिड़ाहट, एक तरफ होने वाला सिरदर्द आदि कम होता है।

2. जीरा-इलायची की चाय

माइग्रेन की समस्या कम करने के लिए जीरा-इलायची की चाय बहुत ही अच्छी साबित हो सकती है। माइग्रेन के लक्षण बहुत ही ज्यादा तीव्र हो सकते हैं और आपकी दैनिक लाइफ में परेशानी पैदा कर सकते हैं।

कब पिएं?

- आप सुबह खाली पेट इसे पिएं।
- 1 छोटा चम्मच जीरा और 1-2 इलायची पानी में 3 मिनट के लिए बॉइल करें।
- इसके बाद इसे आप पी लें।
- वैसे इसे रात में सोते समय भी पिया जा सकता है।

क्या होता है इससे?

- ये ना सिर्फ माइग्रेन बल्कि पेट से जुड़ी कई समस्याओं को भी ठीक करता है।
- इससे आपका डाइजेशन भी ठीक रहता है।
- ये स्ट्रेस और जी-मिचलाने की समस्या को भी ठीक रखती है।

3. गाय का घी

गाय का घी ना सिर्फ बहुत ही अच्छा प्रोटीन है बल्कि ये पित्त दोष को बैलेंस करने वाला एक बहुत ही अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है। गाय का घी कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है।

कैसे करें इस्तेमाल?

- घी को आप किसी भी तरह से खा सकती हैं। इसे रोटी, चावल या फिर सब्जियों के साथ खाया जा सकता है।
 - इससे न्यासा किया जा सकता है यानी शुद्ध देसी घी के दो ड्रॉप्स नॉस्ट्रिल्स में डाले जा सकते हैं।
 - घी के साथ आयुर्वेदिक दवाएं भी ली जा सकती हैं जैसे ब्राह्मी, शंखपुष्पी, यष्टिमधु आदि।
- ये ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि माइग्रेन के लक्षण दिखने पर उससे जुड़ी सही सलाह डॉक्टर से लेनी बहुत जरूरी है।

आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया जागरूकता अभियान हेतु पोस्टर जारी



खंडवा. आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया दिवस के अवसर पर होम्योपैथिक मेडिकल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (HMAI) साखा खंडवा द्वारा एक विशेष जागरूकता अभियान की शुरुआत की गई। इस अवसर पर चिकित्सकों एवं आयोजकों ने एक जानकारीपूर्ण पोस्टर जारी किया, जिसका उद्देश्य आमजन को आयरन की कमी, उसके दुष्प्रभावों तथा रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूक करना है।

कार्यक्रम में संबोधित करते हुए वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि आयरन की कमी विश्वभर में एनीमिया का प्रमुख कारण है। भारत में विशेषकर महिलाएँ, किशोरियाँ, गर्भवती महिलाएँ तथा बच्चे इस समस्या से अधिक प्रभावित होते हैं। उन्होंने बताया कि उचित आहार, पोषण शिक्षा तथा समय-समय पर हेल्थ चेकअप इस समस्या से निपटने के प्रभावी

उपाय हैं।

डॉ. द्विवेदी ने यह भी बताया कि Iron Deficiency Day हर वर्ष 26 नवंबर को मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य जनता को आयरन की कमी और उससे होने वाली एनीमिया जैसी गंभीर समस्या के बारे में शिक्षित करना है। इस दिन विशेषज्ञ विभिन्न कार्यक्रम, कार्यशालाएँ और हेल्थ कैम्प आयोजित कर लोगों को इसके लक्षण, कारण, उपचार और रोकथाम के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।

दैनिक आयरन आवश्यकता
(चिकित्सा विज्ञान के अनुसार)

पुरुष

19 वर्ष और उससे अधिक- 8 mg प्रतिदिन

महिलाएँ

19-50 वर्ष- 18 mg प्रतिदिन

50 वर्ष से अधिक- 8 mg प्रतिदिन

गर्भवती महिलाएँ - 27 mg प्रतिदिन
किशोरियाँ (14-18 yrs)-15 mg प्रतिदिन
किशोर (14-18 yrs)-11 mg प्रतिदिन
बच्चे-

1-3 वर्ष 7 mg प्रतिदिन

4-8 वर्ष 10 mg प्रतिदिन

9-13 वर्ष 8 mg प्रतिदिन

डॉ. द्विवेदी ने सलाह दी कि हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चना, दाल, गुड़, मूंगफली, बीन्स, किशमिश, खजूर, सोयाबीन, तथा अनार जैसे आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन एनीमिया से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कार्यक्रम में HMAI खंडवा के पदाधिकारी, चिकित्सकगण तथा समाजसेवी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने मिलकर यह संकल्प लिया कि वे एनीमिया-मुक्त समाज के निर्माण हेतु निरंतर जागरूकता फैलाते रहेंगे।

तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा शिविर आयोजित



इंदौर. शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास, नई दिल्ली, शिक्षा स्वास्थ्य न्यास (मालवा प्रांत) तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा आयोजित तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का शुभारंभ निःशुल्क मिट्टी चिकित्सा सत्र के साथ किया गया। उद्घाटन में मुख्य अतिथि डॉ. योगेश शाह, पार्षद श्री राजीव जैन, वैज्ञानिक मनोज तिवारी, एडीजे अविनाश शर्मा, साइकेट्रिस्ट डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा खेल विशेषज्ञ डॉ. अविनाश यादव उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की।

मिट्टी चिकित्सा अत्यंत प्रभावी — डॉ. ए.के. द्विवेदी

डॉ. द्विवेदी ने कहा कि मिट्टी शरीर की गर्मी कम करती है, विषैले तत्व बाहर निकालती है और त्वचा तथा पाचन तंत्र को लाभ पहुंचाती है। तनाव, प्रदूषण और जीवनशैली संबंधी समस्याओं के बीच प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को पुनः संतुलित करने में प्रभावी है। शिविर में विशेष प्राकृतिक मिश्रण से तैयार मिट्टी लेप का उपयोग किया गया।

समाज की भलाई ही लक्ष्य — मनोज तिवारी

वैज्ञानिक मनोज तिवारी ने कहा कि हर कार्य का केंद्र बिंदु समाज की भलाई होना चाहिए। उन्होंने आरआर कैट द्वारा गेहूं पर किए गए अनुसंधान की जानकारी दी।

प्राकृतिक चिकित्सा हमारी परंपरा —



एडीजे शर्मा

अविनाश शर्मा ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा भारत की प्राचीन परंपरा का हिस्सा है और मिट्टी चिकित्सा को करीब से देखकर इसकी उपयोगिता स्पष्ट होती है।

हम अप्राकृतिक होते जा रहे हैं — डॉ. योगेश शाह

डॉ. शाह ने कहा कि चकाचौंध और नशे की संस्कृति से लोग मानसिक रूप से असंतुलित हो रहे हैं। ऐसे शिविर समाज को सही दिशा देते हैं।

धूप स्नान से डिप्रेशन में लाभ — डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. चतुर्वेदी के अनुसार रोज 10-15 मिनट धूप स्नान "विंटर डिप्रेशन" से बचाता है क्योंकि सूर्य की रोशनी से सेरोटोनिन सक्रिय होता है।

पार्षद एवं प्रतिभागियों की सराहना

पार्षद राजीव जैन ने डॉ. द्विवेदी के प्रयासों की प्रशंसा की। रहवासी सुनील चंद्रन ने डॉक्टरों को "जीवन रक्षक देवदूत" बताया।

मिट्टी चिकित्सा का अनुभव और प्रमाण-पत्र वितरण

प्रतिभागियों को मिट्टी लेप एवं धूप स्नान कराया गया। कई युवाओं ने भी इसमें भाग लिया। एक प्रतिभागी ने बताया कि सर्दी-जुकाम में मिट्टी चिकित्सा से जुड़ा भ्रम टूट गया और उन्हें राहत मिली।

अंत में श्री दीपक उपाध्याय ने संचालन किया, श्री विनय पांडेय ने आभार प्रकट किया तथा डॉ. ऋषभ जैन ने अतिथियों का स्वागत किया। कुल 38 प्रतिभागियों सहित अनेक नागरिक उपस्थित रहे

जनजातीय गौरव दिवस पर कार्यशाला आयोजित जनजातीय समाज की बीमारियों और होम्योपैथी की भूमिका पर विशेषज्ञों ने दिए महत्वपूर्ण सुझाव



इंदौर. श्रीमती कमला बेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में जनजातीय गौरव दिवस के अवसर पर "जनजातीय समाज में प्रचलित बीमारियाँ एवं उनके उपचार" विषय पर विशेष कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. एस. पी. सिंह ने की, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में प्रो. एवं विभागाध्यक्ष डॉ. ए. के. द्विवेदी उपस्थित रहे।

डॉ. द्विवेदी ने जनजातीय समाज में एनीमिया, कुपोषण, मलेरिया, टीबी और विशेष रूप से सिकल सेल रोग की बढ़ती चुनौतियों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य सेवाओं की कमी के कारण ये रोग अधिक प्रचलित हैं। सिकल सेल रोग में Ferrum Phos, Ceanothus, China और Arsenicum

Album जैसी होम्योपैथिक औषधियाँ लाभकारी सिद्ध होती हैं।

प्राचार्य डॉ. सिंह ने कहा कि जनजातीय समाज के स्वास्थ्य उन्नयन के लिए संयुक्त प्रयासों की आवश्यकता है। कार्यक्रम का संचालन डॉ.

अनुपम श्रीवास्तव ने किया। आयोजन की सफलता में डॉ. मनोज बगुल, डॉ. कुशल पारिख तथा टीम के अन्य सदस्यों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यशाला में बड़ी संख्या में शिक्षक, विद्यार्थी एवं इंटरनी उपस्थित रहे।





भारतीय शोध आध्यात्मिकता, दर्शन और प्रायोगिकता पर आधारित – डॉ. ए.के. द्विवेदी

खरगोन। क्रातिसूर्य टंट्या भील विश्वविद्यालय, खरगोन में "भारतीय शोध पद्धति की अवधारणा" विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर के कार्य परिषद सदस्य एवं वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने भारतीय शोध परंपरा की विशेषताओं पर विस्तार से प्रकाश डाला।

डॉ. द्विवेदी ने कहा कि भारतीय शोध की नींव आध्यात्मिकता, दर्शन और प्रायोगिकता –

इन तीनों पर एक साथ आधारित है। भारत में शोध का अर्थ केवल आँकड़ों और प्रयोगों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि वह सत्य की खोज, अंतःकरण की शुद्धि और मानव कल्याण से जुड़ा रहा है। चरक-सुश्रुत, पाणिनि, आर्यभट और भास्कराचार्य की परंपरा इसका प्रमाण है।

उन्होंने कहा कि जहाँ पश्चिमी शोध पद्धति वस्तुनिष्ठ पुनरावृत्ति पर आधारित है, वहीं भारतीय दृष्टि समग्रता, संवेदना और अनुभवात्मक पुष्टि को महत्व देती है। उन्होंने यह भी कहा कि आधुनिक शोध तभी सार्थक है जब

वह संस्कृति और नैतिक मूल्यों से जुड़ा हो।

आयुष और होम्योपैथी के संदर्भ में डॉ. द्विवेदी ने बताया कि भारतीय चिकित्सा शोध में केंद्र "रोग" नहीं, बल्कि "रोगी" होता है – और यही भारतीय दृष्टि की मौलिकता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलगुरु डॉ. एम.एल. कोरी ने की। "शिक्षा से आत्मनिर्भर भारत" के राष्ट्रीय संयोजक श्री ओमप्रकाश शर्मा, कुलसचिव डॉ. एम.डी. सोमानी, डॉ. जितेन्द्र शर्मा और डॉ. आशीष जनक राय दवे ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:
www.sehatsurat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



दिखने लगें ये 5 संकेत

तो समझ जाएं टीनएजर की बेहतर हो रही है ग्रोथ

टी नएजर्स की ग्रोथ को लेकर पैरेंट्स के मन में कई सवाल होते हैं। यहां हम आपको कुछ ऐसे संकेतों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें जानकर आप समझ सकेंगे कि बच्चे की ग्रोथ सही है।

हर पैरेंट्स इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उनके टीनएज बच्चे की सही तरह से ग्रोथ हो जाए। खासकर, उसकी बढ़ती हाइट हर पैरेंट्स के लिए चिंता का विषय होती है। असल में, टीनएज में बच्चे की ग्रोथ सही होती है, तो भविष्य में उसके बीमार होने के जोखिम कम हो जाते हैं और युवावस्था स्वस्थ बीतता है। बहरहाल, पैरेंट्स के मन में यह सवाल जरूर उठता है कि यह कैसे जाना जाए कि बच्चे की ग्रोथ सही हो रही है। अगर आप भी ऐसे पैरेंट्स हैं, तो परेशान न हों। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं 5 ऐसे संकेतों के बारे में, जिससे पता चलता है कि टीनएज की ग्रोथ बेहतर हो रही है।

हाइट बढ़ना

आप नोटिस करें कि क्या बच्चे की हाइट सही से बढ़ रही है। विशेषज्ञों की मानें, तो अगर बच्चे की हाइट बढ़ गई है, तो समझ जाएं कि यह सही संकेत है। हाइट बढ़ने का मतलब है कि बच्चा प्यूबर्टी से गुजर रहा है, उसके शरीर में जरूरी हार्मोनल बदलाव हो रहे हैं। आपको बात दें कि टीनएज ही वह उम्र है, जब बॉडी ऐसे हार्मोन रिलीज करती है, जिससे हड्डियों की लंबाई बढ़ती है।

भूख का बढ़ना

अगर आपके बच्चे को अक्सर भूख लगती है, वह बार-बार खाना मांगता है, तो आप इससे परेशान न हों। ऐसा इसलिए, क्योंकि बार-बार भूख लगना भी टीनएज में सही ग्रोथ का संकेत है। विशेषज्ञों के अनुसार, बढ़ते बच्चों को अधिक भूख लगती है और बढ़ने के लिए उन्हें ज्यादा कैलोरी की जरूरत पड़ती है।

अधिक नींद आना

कई पैरेंट्स अपने बच्चों की अधिक नींद से परेशान रहते हैं। उन्हें लगता है कि उनका बच्चा



आलसी है और दिन भर सिर्फ सोना पसंद करते हैं। इसके उलट, डॉक्टर बताते हैं कि टीनएज में बच्चों को अधिक नींद आती है। यह पूरी तरह नॉर्मल है और ग्रोथ का संकेत भी है। असल में, टीनएज वह उम्र होती है, जब बच्चे युवावस्था की ओर बढ़ रहे हैं। ऐसे में जब वे अच्छी नींद लेते हैं, तो इसका पॉजिटिव असर उनकी ग्रोथ पर पड़ता है। इस दौरान उनका शरीर में हार्मोनल बदलाव भी होते हैं, जो उनकी गहरी नींद के लिए जिम्मेदार है।

हड्डियों-मांसपेशियों में दर्द

कई बार टीनएज से गुजर रहे बच्चे अपने हाथ-पैरों में दर्द की शिकायत करते देखे जाते हैं। पैरेंट्स को लगता है कि फिजिकली एक्टिव होने के कारण बच्चों को शारीरिक समस्याएं होती होंगी। हालांकि, सच्चाई यह है कि टीनएज में, बच्चों की हाइट अचानक बढ़ जाती है। ऐसे में मांसपेशियां बढ़ती हड्डियों के साथ एडजस्ट करने की कोशिश करती हैं। इसीलिए, इसे ग्राइंग पेन भी कहा जाता है।

प्यूबर्टी से जुड़े बदलाव

टीनएज में ग्रोथ होने पर पैरेंट्स महसूस कर सकते हैं कि बच्चे अचानक मैच्योर हो गए हैं, उनकी आवाज में बदलाव आ रहा है और लड़कियों के शारीरिक स्ट्रक्चर में बदलाव हो रहा है। लड़कों की बात करें, तो उनमें हार्मोन की वजह से मसल्स और फैट में बदलाव होने लगता है। लड़कियों में कुछ खास हिस्सों में फैट बढ़ जाता है।

अगर बच्चे की हाइट बढ़ रही है, आवाज में बदलाव हो रहे हैं, हार्मोनल बदलाव हो रहे हैं और उनके मूड स्विंग्स भी अधिक हो रहे हैं। इन बदलावों को लेकर परेशान न हों। ये सभी संकेत बता रहे हैं कि आपके टीनएज की ग्रोथ बेहतर हो रही है। हां, अगर ये सब संकेत आपको अपने बच्चे में देखने को न मिलें, तो भी परेशान न हों। हर बच्चे की ग्रोथ अलग होती है। अगर बच्चा एक्टिव है, कोई बीमारी नहीं है, तो वह बिल्कुल फिट है।



चेहरे से कैसे हटाए अनचाहे बाल

आज फैशन के प्रति जागरुकता बढ़ रही है और खासतौर पर लड़कियों की नजर में। लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिये न जाने क्या करती हैं लेकिन एक बात जो उन्हें हर वक्त परेशान करती है, वह है चेहरे पर अनचाहे बालों का होना। चेहरा अगर गोरा है तो उस पर काले रंग के रोएं बहुत ही खराब लगते हैं, ऐसा लगता है मानो चेहरा भद्दा लगता है। हालांकि आप अपने अनचाहे बालों को वैक्सिंग या ब्लीच कर के दूर कर सकती हैं। लेकिन शेविंग और वैक्सिंग से केवल बाल और अधिक बढ़ते हैं इसलिये इसे नहीं करवाना चाहिये। ब्लीचिंग से भी चेहरे के बाल गोल्डन रंग के हो जाते हैं जो कि सूरज की रौशनी में चमकने लगते हैं। चेहरे पर अत्यधिक बाल तब उगते हैं जब महिला के शरीर द्वारा अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन बनने लगता है। टेस्टोस्टेरोन ज्यादा न बने इसके लिये या तो आप डॉक्टर की सलाह ले कर दवाइयां खा सकती हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार कर के इसे ठीक कर सकती हैं। आइये जानते हैं कुछ खास उपचार-

पुदीने की चाय

इस चाय को पीने से महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन

बनना घट जाता है, जिससे चेहरे के बाल आना कम हो जाते हैं। अगर आपको चेहरे के बालों को कम करना है तो 2 कप पिपरमिंट टी पीजिये।

लेजर ट्रीटमेंट

इस ट्रीटमेंट को करवाने से बिना दाग पड़े ही बाल गायब हो जाते हैं और दुबारा नहीं उगते।

मेडिकल ट्रीटमेंट

अगर आपको लगता है कि यह समस्या अंदर से है तो आपको तुरंत ही डॉक्टर को दिखाना चाहिये क्योंकि यह हार्मोनल असंतुलन की वजह से हो रहा है।

गर्भनिरोधक गोलियां

अगर आप मेनोपॉज से अभी नहीं गुजरी हैं तो आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर के अपने हार्मोन को बैलेंस कर सकती हैं। इससे चेहरे पर बाल नहीं उगेंगे।

विटामिन बी6

यह शरीर से पैदा हो रहे अत्यधिक टेस्टोस्टेरोन को बनने से रोकता है, जिससे चेहरे पर अत्यधिक बाल नहीं उगते। विटामिन बी6 पाने के लिये केला, चिकन, मछली, आलू, आदि का सेवन करें।

इलेक्ट्रोलिसिस

यह काफी खर्चीला होता है जिसमें चेहरे के बालों की जड़ को बिजली से जलाया जाता है। भविष्य में और रोएं न उगे इसके लिये यह नियमित रूप से करवाने के लिये डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। इस उपचार में दर्द भी होता है।

सामयिक क्रीम

इस क्रीम को लगाने से चेहरे के बाल धीमे धीमे कम होने लगते हैं लेकिन इसके लगाने के लिये आपको डॉक्टर के सलाह की आवश्यकता पड़ेगी।

सोया प्रोडक्ट

सोया से बने कोई भी खाद्य पदार्थ को खाने से मेल हार्मोन कम बनेंगे इसलिये अपने भोजन में इसे जरूर शामिल करें।

हल्दी

इसमें पानी मिला कर पेस्ट बना लीजिये और चेहरे पर 15 मिनट तक लगाने के बाद धो लीजिये। इसे स्क्रब के रूप में इस्तमाल करने के लिये इसमें बेसन मिलाइये और चेहरे पर लगा कर रगड़िये।

पानी रे... पानी तेरा टीडीएस कितना

आज हमें जो पेयजल मिलता है, वह विभिन्न जल उपचार संयंत्रों से खतरनाक रसायनों से भरा होता है। नतीजतन, पानी में मौजूद प्राकृतिक खनिज निकल जाते हैं। ऐसी स्थिति में, दूषित पदार्थों को हटाने और पानी को पीने के लिए सुरक्षित बनाने के लिए उचित निस्पंदन प्रक्रियाओं का उपयोग करना आवश्यक है।

पानी में मौजूद मुख्य प्रदूषक सामान्य निस्पंदन प्रक्रिया के बाद पानी में बचे हुए कुल घुलित ठोस (टीडीएस) हैं। 2 माइक्रोन से बड़े प्रदूषकों को कुल घुलित ठोस कहा जाता है। एक अच्छा फिल्टर आमतौर पर 0.45 माइक्रोन आकार के कणों को हटा देता है जो विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न होते हैं। निस्पंदन प्रक्रिया के बाद, पानी में शेष दूषित पदार्थों में आवेशित परमाणु और आयन होते हैं। पानी में मध्यम से उच्च टीडीएस न केवल पानी का स्वाद बदलता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए कई खतरे भी पैदा करता है

पानी में टीडीएस क्या है?

जल में कुल घुले ठोस (TDS) कुछ कार्बनिक और अकार्बनिक पदार्थ होते हैं, जिनमें खनिज और आयन शामिल होते हैं जो जल में एक निश्चित मात्रा में घुले होते हैं। जब पानी पत्थरों, पाइपों या विभिन्न सतहों से होकर गुजरता है, तो ये कण जल में अवशोषित हो जाते हैं। जल में TDS विभिन्न स्रोतों से आ सकता है, जैसे जल उपचार में प्रयुक्त रसायनों में खनिज, सड़क के लवणों का अपवाह, और खेतों से निकलने वाले रसायन या उर्वरक। कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम और पोटेशियम धनायन, साथ ही कार्बोनेट,

हाइड्रोजन कार्बोनेट, क्लोराइड, सल्फेट और नाइट्रेट ऋणायन, आमतौर पर सबसे प्रमुख घटक होते हैं।

आपको कुल घुलित ठोस पदार्थों को मापने की आवश्यकता क्यों है?

पानी की जाँच, आपको मिलने वाले और विभिन्न उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले पानी की गुणवत्ता की जाँच करने का एक बेहतरीन तरीका है। यहाँ कुछ कारण दिए गए हैं जिनकी वजह से आपको पानी में झ्रष्ट मापना जरूरी है।

स्वाद- पानी में टीडीएस का उच्च स्तर आपके पीने के पानी के स्वाद को प्रभावित करता है। पानी में मौजूद घुले हुए ठोस पदार्थों के प्रकार के आधार पर आपके पानी का स्वाद कड़वा, नमकीन या सल्फ्यूरिक हो सकता है।

स्वास्थ्य संबंधी उद्देश्य- उच्च झ्रष्ट वाला पानी पीने के लिए पूरी तरह सुरक्षित है। हालाँकि, सीसा या तांबा जैसे कुछ पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

फिल्टर का रखरखाव- जल निस्पंदन प्रणालियाँ उच्च TDS स्तर से प्रभावित होती हैं। जल शोधक प्रणालियों का नियमित परीक्षण यह सुनिश्चित करेगा कि फिल्टर ठीक से काम कर रहे हैं।

खाना पकाना- यद्यपि उच्च टीडीएस स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है, लेकिन यह आपके भोजन के स्वाद को बदल सकता है।

सफ़ाई- पानी में ज्यादा TDS आपके बर्तनों पर बदसूरत दाग छोड़ देता है। इस तरह का



पानी आपके कपड़ों का रंग भी फीका कर देता है, जिससे आपके सिंक, टब और नलों में जमाव हो जाता है।

नलसाजी और उपकरण- कैल्शियम और मैग्नीशियम लवणों की अधिक मात्रा पाइपों और उपकरणों में स्केल का कारण बन सकती है, जिससे उनका जीवनकाल कम हो जाता है। पानी में कुल घुले हुए ठोस पदार्थों को मापने के लिए उपरोक्त कारण दिए गए हैं।

आपको टीडीएस मापने की आवश्यकता क्यों है? आपको मिलने वाला पानी TDS के उस अधिकतम स्तर को पार कर जाता है जो पानी में

मौजूद होना चाहिए। जिस पानी का TDS स्तर 1000mg/L से अधिक है वह पीने के लिए अनुपयुक्त है। पानी में TDS का उच्च स्तर कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। पोटेशियम, सोडियम और क्लोराइड की उपस्थिति पानी में TDS स्तर को बढ़ाती है। हालांकि, पानी में मौजूद सीसा, नाइट्रेट, कैडमियम और आर्सेनिक जैसे विषैले आयनों की उपस्थिति कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती है। यह विशेष रूप से बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वे दूषित पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं क्योंकि उनकी रक्षा प्रणाली पूरी तरह से विकसित नहीं हुई है। पानी जितना शुद्ध होगा, व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य के बारे में आश्वस्त हो सकता है।

क्या कम टीडीएस वाला पानी मानव शरीर के लिए हानिकारक है?

पानी में मौजूद टीडीएस किसी एक संदूषक का माप नहीं है और इसलिए कई सरकारी एजेंसियां इसे स्वास्थ्य संबंधी समस्या के रूप में नियंत्रित नहीं करतीं। हालांकि, उच्च टीडीएस स्तर पानी के स्वाद और गंध को प्रभावित कर सकता है। अमेरिका में पर्यावरण संरक्षण एजेंसी ने अधिकतम अनुशंसित स्तर 500 मिलीग्राम प्रति लीटर (मिलीग्राम/लीटर) निर्धारित किया है।

पानी में टीडीएस का स्तर टीडीएस मीटर की मदद से निर्धारित किया जा सकता है। टीडीएस परीक्षण पानी में मौजूद घुले हुए ठोस पदार्थों की कुल मात्रा निर्धारित करने में मदद करता है। हालांकि, यह किसी भी व्यक्तिगत यौगिक या स्रोत की पहचान नहीं करता है। इसलिए, पानी में मौजूद दूषित पदार्थों का पता लगाने के लिए कुछ अतिरिक्त परीक्षण करना आवश्यक है।

इसके अलावा, पानी में मौजूद लवणों और यौगिकों के प्रकार के आधार पर यह निर्धारित किया जा सकता है कि पानी में टीडीएस का स्तर शरीर के लिए स्वस्थ है या हानिकारक। टीडीएस विभिन्न प्रकार के लवणों, खनिजों और कार्बनिक यौगिकों से बना होता है, जिनमें कैल्शियम, क्लोराइड, सल्फेट, मैग्नीशियम, पोटेशियम, कार्बोनेट और बाइकार्बोनेट आदि शामिल हैं। हालांकि इनमें से कुछ शरीर को कुछ खनिज प्रदान कर सकते हैं, लेकिन अधिकांश हानिकारक माने जाते हैं और इन्हें पीने से पहले छानना आवश्यक होता है।

पानी में टीडीएस कम करने या हटाने के तरीके

टीडीएस उसी तरह कम होता है जैसे नमक, कैल्शियम कठोरता, नाइट्रेट और सायन्यूरिक एसिड कम होते हैं।

पानी में कितना TDS स्तर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है?

नीचे दी गई तालिका में पेयजल में टीडीएस की स्वीकार्य सीमा और कारण बताए गए हैं कि पानी में उल्लिखित टीडीएस स्तर पीने के लिए स्वीकार्य क्यों नहीं हैं-

टीडीएस स्तर (मिलीग्राम/लीटर)	टिप्पणी
50 से कम	अस्वीकार्य क्योंकि इसमें आवश्यक खनिजों का अभाव है
50-150	पीने योग्य। टीडीएस स्तर उन क्षेत्रों के लिए आदर्श है जहाँ पानी सीवेज या औद्योगिक कचरे से प्रदूषित है।
150-250	बढ़िया। यह पानी हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए आदर्श है।
250-350	बढ़िया। यह पानी हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए आदर्श है।
350-500	काफी स्वीकार्य
500-900	कम स्वीकार्य
900-1200	सबसे कम स्वीकार्य। 900 'हस्त' स्तर वाला पानी पीने से बचें
1200-2000	पानी पीने के लिए स्वीकार्य नहीं है।
2000 से ऊपर	गवारा नहीं

भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) के अनुसार, पानी में टीडीएस की अधिकतम सीमा 500 पीपीएम है। हालांकि, विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अनुशंसित टीडीएस स्तर 300 पीपीएम है।

अधिक जानकारी के लिए आगे पढ़ें।

1. रिवर्स ऑस्मोसिस (आरओ)

रिवर्स ऑस्मोसिस, पानी को दबाव में एक सिंथेटिक झिल्ली से गुजारकर, टीडीएस को हटाता है। इस झिल्ली में सूक्ष्म छिद्र होते हैं जो केवल 0.0001 माइक्रोन से छोटे अणुओं को ही गुजरने देते हैं। चूँकि घुली हुई धातुओं और लवणों के अणु पानी के अणुओं की तुलना में बड़े होते हैं, इसलिए पानी झिल्ली से होकर निकल जाता है और धातुएँ और लवण पीछे छूट जाते हैं।

2. आसवन

इस प्रक्रिया में पानी को उबालकर जलवाष्प बनाई जाती है। जलवाष्प ठंडी सतह पर ऊपर उठती है जहाँ यह वापस तरल रूप में संघनित हो जाती है। घुले हुए लवण वाष्पीकृत नहीं हो पाते और उबलते हुए घोल में ही रह जाते हैं।

3. विआयनीकरण (डीआई)

इस प्रक्रिया में, पानी को एक धनात्मक और एक ऋणात्मक इलेक्ट्रोड से गुजारा जाता है। आयन-चयनात्मक झिल्लियाँ धनात्मक आयनों को पानी से अलग करके ऋणात्मक इलेक्ट्रोड की ओर ले जाने में सक्षम बनाती हैं। परिणामस्वरूप, उच्च शुद्धता वाला विआयनीकृत जल प्राप्त होता है। हालांकि, गैर-आयनिक कार्बनिक संदूषकों को हटाने के लिए पानी को पहले एक रिवर्स ऑस्मोसिस इकाई से गुजारा

जाता है।

तो, कौन सा वाटर प्यूरीफायर सबसे अच्छा है?

वाटर प्यूरीफायर चुनते समय आपको जिन महत्वपूर्ण कारकों पर विचार करना चाहिए उनमें से एक है टीडीएस स्तर। टीडीएस स्तर के आधार पर, आपको यह तय करना होगा कि आपको आरओ, यूएफ या यूवी वाटर प्यूरीफायर चाहिए। आपका काम आसान बनाने के लिए, यहाँ एक तालिका दी गई है जो आपको यह समझने में मदद करेगी कि कौन सा वाटर प्यूरीफायर किसी विशेष टीडीएस स्तर के लिए आदर्श है।

टीडीएस स्तर

0-200

200-300

300-500

शोधक का प्रकार

यूवी जल शोधक

आरओ+यूवी जल शोधक

आरओ+यूवी+यूएफ

जिन क्षेत्रों में पानी का स्तर बहुत ज्यादा टीडीएस होता है, वहाँ ऐसे वाटर प्यूरीफायर इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है जो आरओ+यूवी/यूएफ (RO+UV/UF) और टीडीएस नियंत्रक के संयोजन का इस्तेमाल करते हों। विभिन्न जल शोधन तकनीकों का यह संयोजन पानी से रासायनिक, घुली हुई और भौतिक अशुद्धियों को दूर करके उसे पीने लायक बनाता है। सही वाटर प्यूरीफायर लगाने से आपको पानी में उच्च टीडीएस स्तर से निपटने में मदद मिल सकती है। कंट का एक अभिनव आरओ वाटर प्यूरीफायर लगाने से आपको टीडीएस स्तर पर नज़र रखने में मदद मिल सकती है।

खराब पेट के लिए घरेलू नुस्खे

अ कसर बाहर का खाने या गलत खाने के कारण पेट खराब हो जाता है। पेट खराब होने पर आपको बार-बार टॉयलेट जाना पड़ सकता है। पेट में खराबी होने पर शरीर से पानी निकल जाता है और शरीर में कमजोरी आ जाती है। ऐसे में समझ में नहीं आता कि ऐसे कौन से उपाय करें जिससे इस समस्या से बचा जा सके। आइए जानें खराब पेट को ठीक करने के कुछ घरेलू उपायों के बारे में।

लिक्रिड का अधिक सेवन

दस्त होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए दस्त होने पर सबसे पहले चीनी और नमक मिलाकर पानी पीये ताकि शरीर से निकले पानी की पूर्ति हो जाए। इसके अलावा नींबू पानी, नारियल पानी, छाछ आदि का सेवन थोड़ी-थोड़ी देर पर करते रहें। साथ ही ज्यादा मसालेदार भोजन न करें।

सेब

फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ खाये। सेब में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है जो आपको अपच दूर करने में मदद कर सकता है। सेब का छिलका भी फाइबर से भरपूर होता है इसलिए अच्छे परिणाम के लिए सेब को छिलके समेत ही खाएं। इसके अलावा सेब के रस का सिरका भी पेट का हाजमा सही रखने में मदद करता है इसके लिए एक कप गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और शहद मिलाकर पी जाइए।

गाजर का जूस पिएं

पेट खराब होने की स्थिति में अगर शरीर में पानी की कमी हो जाए तो मुश्किल और बढ़ सकती है। इसको दूर करने के लिए और खराब पेट को ठीक करने के लिए आपको गाजर का जूस पीना चाहिए। गाजर का जूस पीने से पेट सही हो जाता है। जूस में पुदीने का रस भी मिला लें तो आपके पेट को ठंडक भी मिलेगी।

जीरा

पेट खराब की सबसे अच्छी दवा जीरा है। पेट खराब होने पर आधा चम्मच जीरा चबाकर खाएं व गुनगुना पानी के साथ उसे सटक लें। ऐसा करने से दस्त एकदम बंद हो जाते हैं।

हर्बल टी

हर्बल टी में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता



पेट खराब होने पर जब लगातार टॉयलेट भागना पड़ता है तो, ऐसे में समझ में नहीं आता कि क्या करें। तब आप इन घरेलू उपायों को आजमा सकते हैं।

है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। इसलिए इसको पीने से पेट की गैस कम होती पेट को राहत मिलती है।

बेल

बेल का सबसे ज्यादा प्रयोग पाचन तंत्र संबंधी विकारों को दूर करने के लिए किया जाता है। दस्त होने पर यह फल बहुत लाभकारी होता है। इसका प्रयोग पेट में जलन, गैस, बदहजमी आदि के उपचार में भी किया जाता है। बेल का गूदा लेकर उसे थोड़ा से पानी के साथ पीने से दस्त सही हो जाते हैं।

अदरक

अदरक एक एंटीबायोटिक के रूप में कार्य करता है। इसके इस्तेमाल से शरीर से कीटाणुओं का

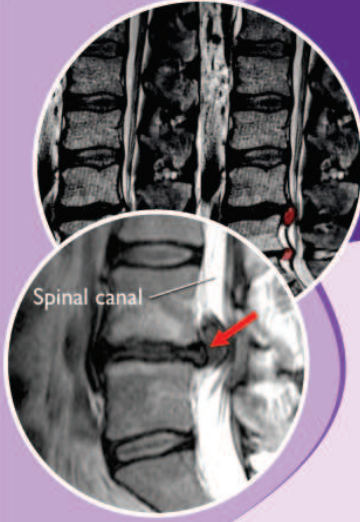
खात्मा होता है और आप किसी भी प्रकार की एलर्जी से बचे रहते हैं। दस्त होने पर एक चम्मच अदरक का पेस्ट लेने से या अदरक की चाय बनाकर पीने से लाभ होता है और पेट की एंठन दूर होती है।

चावल

दस्त को रोकने सबसे अच्छा और घरेलू उपाय है स्टार्च से भरा भोजन। यह आपको चावल से मिल सकता है। चावल को पानी में तब तक उबालें, जब तक यह मुलायम न हो जाएं। फिर छानकर इस पानी की पी जाये। यह दस्त रोकने का अच्छा उपाय है। इसके अलावा चावल को दही के साथ मिक्स करके खाने से पेट को आराम मिलता है।

बेकिंग सोडा

अक्सर पेट में एसिड के उच्च स्तर के कारण अपच की समस्या होती है। बेकिंग सोडा पेट में खराबी को ठीक करने का सबसे सरल और प्रभावी उपचारों में से एक है क्योंकि यह ऐन्टैसिड की तरह काम करता है। आधे गिलास पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पीने से पेट में एसिड और दर्द से राहत मिलती है।



रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

होम्योपैथिक उपचार से स्पोन्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में मिली राहत
99931-90140, 99931-40840

आजकल रीढ़ की समस्याएं सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रहीं। आधुनिक जीवनशैली, लगातार घंटों बैठकर काम करने की आदत और शारीरिक गतिविधियों की कमी के चलते युवा वर्ग भी तेजी से स्लिप डिस्क और सर्वाइकल/लंबर स्पोन्डिलाइटिस जैसी समस्याओं की चपेट में आ रहा है। इन जटिल स्थितियों में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी के वर्षों के अनुभव और समर्पित होम्योपैथिक उपचार से मरीजों को बिना सर्जरी राहत मिली है। होम्योपैथी न केवल लक्षणों को दूर करती है, बल्कि शरीर की स्वाभाविक उपचार क्षमता को सक्रिय कर जड़ से समाधान की दिशा में कार्य करती है।

**यदि आप भी पीठ, कमर या गर्दन के दर्द से पीड़ित हैं,
तो एक बार परामर्श अवश्य लें मो. 98935 19287**



ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजूला शर्मा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार) एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टर्स ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी

जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी, फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन

रेडीक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टर्स ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन



**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



हमारी अन्य कहीं कोई जगह नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

विटामिन डी की कमी के लक्षण और उपचार

विटामिन डी हमारे शरीर की प्रतिरक्षा, त्वचा के स्वास्थ्य और हमारे पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। भारतीय क्लाइमेट के अनुसार, हमें पूरे वर्ष सीधे सूर्य से पूरा विटामिन प्राप्त होता है। धूप इस विटामिन का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है लेकिन हम पर्याप्त मात्रा में एक्सपोजर प्राप्त करने में सक्षम हैं तो यह ज्यादा हेल्दी रहता है। लेकिन जलवायु में बदलाव के साथ, अपने जीवन में बदलाव जैसे- ज्यादातर काम करना और घर के अंदर रहना, प्रदूषण के कारण बाहर न निकलना आदि के कारण हमारे शरीर में कम मात्रा में विटामिन डी रह जाता है। शोध में पाया गया है कि यह विटामिन डी की कमी का कारण बन रहा है जो बाद में हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है।

लेकिन ज्यादा समय तक धूप या फिर गलत समय पर धूप में रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण सूर्य में अल्ट्रा वायलेट किरणों की मात्रा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है जो कि एक प्रकार का त्वचा कैंसर का कारण बन सकता है। कैंसर के अलावा यह हमारी त्वचा में कई बीमारियां भी पैदा कर सकता है। अन्य बीमारियों के रिस्क के बिना विटामिन डी की कमी को पूरा कैसे किया जा सकता है, आइए जानते हैं।

भारतीयों में विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग

नई रिपोर्ट के अनुसार, भारत की दो-तिहाई जनसंख्या विटामिन डी की कमी से पीड़ित है। इनमें से कुछ लोगों में इस विटामिन की बहुत कमी है इसके कारण हमारे देश में स्वास्थ्य आपात स्थिति पैदा हो गई है। विटामिन डी की कमी से डिप्रेशन, डायबिटीज, त्वचा का कैंसर, रूमेटाइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं। हार्ट रोग और ट्यूबरकुलोसिस जैसे रोग भी विटामिन डी की कमी के कारण होते हैं। यदि शरीर में विटामिन डी का लेवल बहुत कम है, तो यह शरीर में गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्या को भी जन्म दे

सकता है या कुछ लोगों में पहले से मौजूद बीमारियों को और भी खराब कर सकता है।

विटामिन डी की कमी के लक्षण क्या हैं

कुछ लक्षण हमें शरीर में अपने आप पता चल जाते हैं और ये बाहरी लक्षण हैं जैसे शरीर में दर्द, मसल्स में दर्द, हड्डियों में दर्द और शरीर में थकान और बालों का झड़ना। कुछ लक्षणों का केवल टेस्ट करने के बाद पता चल सकता है। वे लक्षण हड्डी के घनत्व का नुकसान हैं जो बाहरी रूप से दिखाई नहीं दे सकता है लेकिन यह एक बुरी समस्या है और इससे फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है। इसके कारण बुजुर्गों में ऑस्टियोमलेशिया और बच्चों में रिकेट्स हो जाता है।

विटामिन डी की कमी दूर करने के उपाय

विटामिन डी की कमी से निपटने के दो तरीके हैं। पहले उपाय में सीधे सूर्य का संपर्क शामिल है। यह बहुत जरूरी है कि आप हर रोज सुबह जल्दी उठकर लगभग 15 से 20 मिनट के लिए धूप में बैठ सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए उनके काम की वजह से यह संभव नहीं हो पाता है। इस मामले में ये लोग दूसरा विकल्प चुन सकते हैं जो विटामिन डी से भरपूर डाइट है। जिसमें अंडे की जर्दी, फैटी फिश, रेड मीट जो विटामिन डी की कमी को रोकने में मदद कर सकते हैं। पालक, केले, भिंडी, सोयाबीन, सफेद बीन्स जैसी सब्जियां विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं।

आखिरी ऑप्शन सप्लीमेंट लेना भी है। लेकिन एक्सपर्ट इस ऑप्शन पर निर्भर न रहने की सलाह देते हैं। विटामिन डी की कमी को दूर करने के लिए सप्लीमेंट्स को भी साथ लेना चाहिए। लेकिन केवल सप्लीमेंट्स लेने से इस समस्या का इलाज नहीं होगा। सप्लीमेंट लेने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

नारियल या सरसों का तेल



सर्दियों में शरीर की मालिश के लिए कौन सा तेल सबसे अच्छा है?

स

दियों में शरीर की मालिश करने के लिए लोग नारियल या सरसों के तेल का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इन दोनों तेलों में से कौन-सा तेल फायदेमंद होता है, आइए जानते हैं -

सर्दियों में ठंड के कारण स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में पूरे शरीर की मालिश करने से न सिर्फ शरीर को गर्म रखने में मदद मिलती है, बल्कि स्किन को हेल्दी रखने में मदद मिलती है। सर्दियों में स्किन ठंडी और ड्राई हवा के कारण नेचुरल नमी खींच लेती है। इसके कारण स्किन ड्राई, फटी और बेजान होने लगती है। ऐसे में तेल की मालिश आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है। तेल मालिश से न सिर्फ स्किन को पोषण मिलती है, बल्कि शरीर को गर्माहट और सुरक्षा भी मिलती है। सर्दियों में शरीर की मालिश करने के लिए लोग नारियल तेल या सरसों का तेल

इस्तेमाल करते हैं। कई लोग इस बात को लेकर भी कंप्यूज रहते हैं। सर्दियों में शरीर की मालिश के लिए नारियल तेल या सरसों का तेल कौन-सा अच्छा है?

सर्दियों में नारियल तेल से मालिश के फायदे

आयुर्वेद विशेषज्ञ के अनुसार, नारियल तेल से शरीर की मालिश करने से शरीर को शांत रखने में मदद मिलती है और स्किन मॉइस्चराइजर होता है। हालांकि, इसका इस्तेमाल गर्मी में ज्यादा बेहतर माना जाता है, फिर भी सर्दियों में भी इसका इस्तेमाल भी फायदेमंद होता है-

□ नारियल तेल में लॉरिक एसिड और मीडियम-चेन फैटी एसिड होते हैं, जो स्किन की गहराई में जाकर नमी देता है। बहुत ज्यादा फटी या रूखी स्किन पर इसका इस्तेमाल ज्यादा प्रभावी

माना जाता है।

- सर्दियों में स्किन पर खुजली और हल्के इंफेक्शन की संभावना काफी बढ़ जाती है। ऐसे में नारियल तेल के एंटी-माइक्रोबियल गुण स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।
- अगर आपकी स्किन सेंसिटिव होती है, तो सर्दियों में वह जल्दी लाल हो जाती है या बहुत ज्यादा ड्राई हो जाती है, जिस पर नारियल तेल एक बेहतर विकल्प के रूप में काम करता है।
- बच्चों की नाजुक स्किन के लिए भी सर्दियों में नारियल का तेल एक बेहतरीन मॉइस्चराइजर के रूप में काम करता है।

सर्दियों में नारियल तेल इस्तेमाल करने के नुकसान

- नारियल तेल की तासीर ठंडी होती है, इसलिए बहुत ठंडे इलाकों में यह शरीर को सही तरह से गर्माहट नहीं दिया जाता है।
- कुछ लोगों में नारियल तेल का इस्तेमाल पोर्स ब्लॉक कर सकता है और पिंपल्स बढ़ा सकते हैं।

सर्दियों में सरसों तेल से मालिश करने के फायदे

- आयुर्वेद विशेषज्ञ के मुताबिक, सरसों का तेल सर्दियों में इस्तेमाल करने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसकी तासीर गर्म होती है, जो शरीर को अंदर से गर्माहट देने में मदद करता है।
- सरसों के तेल में मौजूद Allyl isothiocyanate शरीर में गर्मी बढ़ाता है, जिससे सर्दियों में इससे मालिश करने प आपको आराम मिल सकता है।
- सरसों के तेल की मालिश से ब्लड फ्लो तेज होता है, जो मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है। इसलिए, जिन लोगों को सर्दियों में दर्द या जकड़न होता है उनके लिए यह ज्यादा फायदेमंद होता है।
- सरसों के तेल का इस्तेमाल स्किन को पोषण देता है, ड्राइनेस कम करता है और नेचुरल तरीके से शरीर की गर्माहट बढ़ाता है।
- सरसों के तेल से मालिश करने से शरीर को गर्म रखने से इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद मिलती है।

सरसों के तेल के नुकसान

- सरसों के तेल की तीखी गंध कुछ लोगों को पसंद नहीं आती है।
- सेंसिटिव स्किन वाले लोगों को हल्दी जलन या रेडनेस हो सकती है।
- शिशुओं पर बिना मिलावट के सरसों तेल का सीधा इस्तेमाल कई बार कठोर हो सकता है।
- सर्दियों में मालिश के लिए कौन-सा तेल ज्यादा बेहतर है?

सर्दियों में शरीर की मालिश के लिए सरसों के तेल को ज्यादा प्रभावी माना जाता है, क्योंकि यह शरीर को गर्म रखता है जकड़न को दूर करता है और ब्लड फ्लो में सुधार होता है। हालांकि, अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है या आप बच्चों के लिए सही तेल का विकल्प ढूंढ रहे हैं तो नारियल तेल या दोनों तेलों का मिश्रण आपके लिए बेहतर विकल्प है।

आ पके चेहरे पर पिंपल निकलता है तो आप उसे फोड़ देते हैं अगर हां, तो आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिये। चेहरे पर निकले मुंहासे को कभी फोड़ना नहीं चाहिये नहीं तो, चेहरे पर दाग पड़ जाता है और चेहरा बहुत ही ज्यादा खराब दिखने लगता है। पिंपल को फोड़ने पर इंफेक्शन हो जाता है, जो कि और भी ज्यादा घातक है। मुंहासों ने गंभीर रूप ले लिया हो, तो त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

पिंपल फोड़ने के नुकसान

पिंपल को फोड़ने से वह त्वचा के आसपास के ऊतकों में चला जाता है। इससे उस जगह पर कई सारे रोगाणु फैलने के चांस बढ़ जाते हैं। ऐसा करने पर भयंकर इंफेक्शन बढ़ जाता है। जब आप पिंपल फोड़ते हैं, तो आप चेहरे पर एक गहरा घाव बना देती हैं, जिससे वह घाव समय के साथ बढ़ता चला जाता है और वह एक दाग का रूप ले लेता है। पिंपल फोड़ने से चेहरे पर लाल रंग के दाग बन जाते हैं, जो कि कई दिनों तक फूले नजर आते हैं। यह दाग मेकअप से भी नहीं छुपते। क्या आप जानती हैं कि एक पिंपल फोड़ने से चेहरे पर दूसरा पिंपल जल्दी ही निकल आता है।

पिंपल के लिए अपनाएं ये उपचार

- अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो कुछ घरेलू उपायों को आजमाना चाहिये, जिससे वह जल्द से जल्द ठीक होना शुरू हो जाएं।
- चंदन और हल्दी पावडर का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर बना लें। पानी के साथ घिसा हुआ जायफल भी एक्ने और पिंपल के इलाज में कारगर होता है।
- ग्वारपाठे के रस के नियमित सेवन से त्वचा के कई रोग खत्म होते हैं। ग्वारपाठे का रस सीधे त्वचा पर भी लगाया जा सकता है। इसे आधा कप सुबह शाम लेना चाहिए। गर्भवती महिलाएँ इसका सेवन न करें।

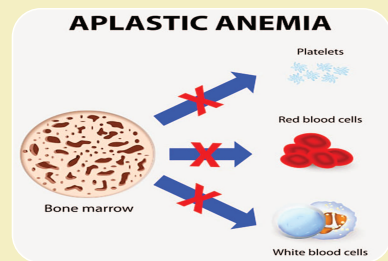
पिंपल फोड़ने से पहले जान लें ये बातें



- रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।
- एक चाय के चम्मच भर जीरे का पेस्ट बना लें। चेहरे पर एक घंटे तक लगा रहने दें। बाद में धो लें।
- पिंपल ठीक करने के लिए चेहरे पर नीम का फेस पैक लगाएं। ताजी नीम की पत्तियां और

- चंदन पाउडर का लेप बना लें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें और फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें।
- इसके साथ-साथ, जब आपको पिंपल हों तो अपनी डाइट का खास खयाल रखें। अपनी डाइट में सुधार करें। ऑइली फूड को इनोअर करें और फल और सब्जियां खाएं। साथ ही ढेर सारा पानी पीएं। इससे शरीर की गंदगी बाहर निकल जाएगी।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

ये आसान काम पुरुषों को हमेशा रखते हैं स्वस्थ और जवां



फिटनेस हासिल करने के लिए जुनून होना बहुत जरूरी है। क्या आप जानते हैं कि फिटनेस हासिल करने और जिम में बाँडी पाने में क्या फर्क है। और आखिर फिटनेस है क्या। फिटनेस पाना आपकी चाहत तो होती है, लेकिन क्या आप उसके लिए मेहनत भी करते हैं। जानिए कैसे पुरुष कुछ आसान तरीकों को अपनाकर फिटनेस का खजाना हासिल कर सकते हैं। फिटनेस को लेकर हमारे समाज में जागरूकता का अभाव साफ देखा जा सकता है। किसी के लिए फिटनेस का अर्थ जिम जाकर बाँडी बनाना होता है, तो किसी के लिए फिटनेस का अर्थ बस किसी तरह मोटापे की गिरफ्त से दूर रहना भर ही होता है। इस लेख के जरिये हम जानेंगे कि आखिर फिटनेस है क्या और पुरुष कैसे इस फिटनेस को हासिल कर सकते हैं। फिटनेस का अर्थ अच्छी बाँडी होना भर ही नहीं है। फिटनेस शारीरिक और मानसिक दोनों पैमानों पर परखी जानी चाहिए। बेशक किसी का शरीर पतला हो, लेकिन अगर वह रोगमुक्त है और मानसिक रूप से शांत है, तो उसे अनफिट तो नहीं कहा जा सकता।

आहार है आधार

फिटनेस के लिए जरूरी है कि आहार और व्यायाम के बीच सही संतुलन बनाया जाए। आहार ऐसा होना चाहिए जिससे आपको पूरा पोषण मिले। आहार आपके तन मन को ऊर्जा प्रदान करने वाला होना चाहिए। हृदयघात के खतरे को कम करने के लिए एक्सरसाइज के

साथ ही आप अपने खान-पान के तौर-तरीके को भी बदले। भोजन में सेचूरेटेड फैट, अधिक मात्रा में नमक और फैटी डेयरी प्रोडक्ट का प्रयोग कम कर दें। इसके बदले में अपने भोजन में प्रचूर मात्रा में फल, हरी सब्जियाँ, साबुत अनाज और कम वसा वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें।

आदतें सुधारें फिट रहें

धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन भी आपकी सेहत के लिए काफी नुकसानदेह होता है। 45 वर्ष की आयु के बाद व्यक्ति को डायबिटीज और हृदय रोग होने का खतरा अधिक होता है। इसके साथ ही उम्र के इस पड़ाव में रक्तचाप भी व्यक्ति को अधिक प्रभावित करता है। ऐसे में आपको चाहिए कि एल्कोहल और धूम्रपान से दूर रहें। ऐसा करके आप स्वयं को कई बीमारियों के संभावित खतरे से दूर रख सकते हैं।

व्यायाम रखे बीमारियों से दूर

व्यायाम व्यक्ति को कई बीमारियों से दूर रखता है। नियमित तौर पर व्यायाम करने से हृदय रोग और स्मरण शक्ति ह्रास से बचा जा सकता है। इसके साथ व्यायाम डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदयघात, कॉलोन कैंसर और तनाव को भी नियंत्रित करता है। कई शोध इस बात को प्रमाणित कर चुके हैं कि नियमित व्यायाम करने वाले लोगों को बीमारियों का खतरा कम रहता है। वहीं शारीरिक रूप से कम सक्रिय रहने वाले लोगों को रोगग्रस्त होने की आशंका होती है।

मोटापा बड़ा खतरनाक

दुनिया भर में अब मोटापे को बीमारी के रूप में देखा जाता है और यह स्वयं भी कई बीमारियों के लिए जमीन तैयार करता है। मोटापा डायबिटीज, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों की मुख्य वजह माना जाता है। ये सभी बीमारियाँ अन्य कई गंभीर बीमारियों को बढ़ावा देती हैं। मोटापे को दूर करने के लिए आपको अपने आहार पर ध्यान देना चाहिए। इसके साथ ही नियमित तौर पर व्यायाम करने से भी इस पर काबू किया जा सकता है। कई बार मोटापा अनुवांशिक होता है, ऐसे में आपको अधिक मेहनत करने की आवश्यकता होती है।

अच्छा मूड बनाए रखें

अगर आप स्वयं को भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस कर रहे हैं, तो आप स्वयं को फिट नहीं कह सकते। तनाव मुक्त रहना फिटनेस के लिए बेहद जरूरी है। तनाव को दूर करने के लिए जिम में जाकर वर्कआउट किया जा सकता है। आप तीस मिनट पैदल चलकर भी तनाव से मुक्ति बनायी जा सकती है। शारीरिक गतिविधियों के जरिये मूड अच्छा रहता है साथ ही व्यक्ति स्वयं को प्रसन्नचित और तनावमुक्त महसूस करता है। नियमित एक्सरसाइज से व्यक्ति में आत्मविश्वास भी बढ़ता है। तनाव को दूर करने के लिए आप योग और ध्यान के जरिये भी तनाव को दूर करे अपने मूड को अच्छा बनाए रख सकते हैं।

शौक से खाते हैं घी तो जान लें इससे होने वाले फायदे और नुकसान

ब घी भारतीय घरों में इस्तेमाल होने वाली सबसे आम चीजों में से एक है. घी को चपाती, दाल आदि में भी डालकर खाया जाता है. घी का सेवन सेहत के लिए कमाल माना जाता है. क्योंकि इसमें विटामिन ए, विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन के, ओमेगा-3 फैटी एसिड, ओमेगा-6 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट जैसे तमाम गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मददगार हैं. रोजाना सीमित मात्रा में घी का सेवन करने से कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है. लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि कुछ लोगों के लिए इसका सेवन हानिकारक भी हो सकता है. तो चलिए जानते हैं किसको करना चाहिए इसका सेवन और किसे नहीं.

घी खाने के फायदे

1. एनर्जी

अगर आप रोजाना घी का सेवन करते हैं तो

इससे शरीर को एनर्जी मिल सकती हैं. क्योंकि घी हाई कैलोरी वाला होता है. जिन लोगों को कमजोरी थकान महसूस होती है उनके लिए इसका सेवन फायदेमंद हो सकता है.

2. पाचन

घी पाचन तंत्र को मजबूत करने और आंतों के लिए फायदेमंद माना जाता है. इसे आप डाइट में कई तरह से शामिल कर सकते हैं.

3. स्किन

स्किन को हेल्दी रखने में मददगार है घी का उपयोग, इसे स्किन पर लगाने से नमी और पोषण मिलता है.

घी खाने के नुकसान

1. मोटापा

घी ज्यादा मात्रा में सेवन करने से वजन बढ़ सकता है. क्योंकि घी में हाई कैलोरी होती है. इसलिए अगर आप डाइट पर हैं तो इसका सेवन

करने से बचें.

आपके लिए और..

□ लहसुन को देसी घी में फ्राई करके खाने से क्या होता है, फायदे जानकर बाजार से अभी मंगा लेंगे लहसुन

2. कोलेस्ट्रॉल

घी सैचुरेटेड फैट में हाई होता है इससे दिल की बीमारियां हो सकती हैं. कोलेस्ट्रॉल में घी का अधिक सेवन करने से बचना चाहिए.

3. एलर्जी

कुछ लोगों को दूध से बने प्रोडक्ट से एलर्जी हो सकती है, जिससे घी का सेवन करने में परेशानी हो सकती है. इसलिए अगर आपको स्किन संबंधी किसी तरह की कोई परेशानी होती है, तो इसका सेवन करने से बचें

घर का बना मिक्स वेज अचार

खट्टा-मीठा और मसालेदार स्वाद जो हर थाली को बनाए खास

घर का बना मिक्स अचार न सिर्फ स्वादिष्ट होता है बल्कि बाजार के अचार से ज्यादा हेल्दी भी होता है. एक बार आप इसे घर पर बनाएंगे तो बाहर का अचार शायद ही आपको अच्छा लगे. इसका खट्टा-मीठा और मसालेदार स्वाद खाने की हर थाली को खास बना देता है. तो अगली बार जब आपके घर बच्चे या मेहमान रेस्टोरेंट वाला अचार मांगें, तो इस आसान रेसिपी से उन्हें सरप्राइज दीजिए.

रेस्टोरेंट स्टाइल मिक्स अचार रेसिपी

अचार ऐसा स्वाद है जो हर भारतीय रसोई का अहम हिस्सा है. चाहे सर्दी हो या गर्मी, अचार खाने का मजा हमेशा अलग ही होता है. कई बार जब हम रेस्टोरेंट में खाना खाते हैं तो थाली के साथ मिलने वाला मिक्स अचार दिल को छू जाता है. नींबू, गाजर, गोभी, हरी मिर्च और कैरी का मिला-जुला स्वाद इतना जबरदस्त होता है कि बस खाने की प्लेट में जान डाल देता है. बच्चे भी बार-बार मांग करते हैं कि घर में वैसा ही अचार बने. यही वजह है कि आज हम आपको बताएंगे घर पर बनने वाली एकदम आसान और मजेदार मिक्स वेज अचार रेसिपी. खास बात ये है कि इसमें आपको मशीन या ज्यादा झंझट की ज़रूरत नहीं पड़ेगी. बस थोड़ी सी मेहनत और कुछ घरेलू मसाले, और तैयार हो जाएगा वही रेस्टोरेंट स्टाइल अचार जो सबको पसंद आएगा.

अचार बनाने की तैयारी

इस मिक्स अचार के लिए सबसे पहले लगभग 2 किलो कैरी लें. कैरी को आप छिलके समेत भी बना सकते हैं और छीलकर भी. ध्यान रखें कि इसमें गुठली ना जाए. कैरी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें. अब करीब 750 ग्राम हल्की पीली कैरी को अलग रख दें और बाकी कैरी में 2 टेबलस्पून नमक और 1 टेबलस्पून हल्दी डालकर साइड में रख दें. इसके अलावा इस अचार में आप पाव भर गाजर, पाव भर गोभी (सीजन में हो तो), पाव भर नींबू, 50-60 ग्राम अदरक और 100 ग्राम हरी मिर्च भी डाल सकते हैं. सब्जियों को अच्छे से धोकर पोछ लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें.

मसाले तैयार करना



अब आती है असली जान - मसाले की तैयारी. स्लो गैस पर 1 छोटा चम्मच मेथी दाना, 1 टेबलस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून सौंफ, 2 टेबलस्पून साबुत धनिया और थोड़ी सी काली मिर्च सेक लें. ध्यान रखें कि गैस स्लो ही हो वरना मसालों का स्वाद खराब हो जाएगा. ठंड होने पर इन्हें दरदरा कूट लें.

इसके बाद इसमें 4 टेबलस्पून पीली राई (कुटी हुई), 1 टेबलस्पून हींग, 1 टेबलस्पून हल्दी, 1 टेबलस्पून कश्मीरी लाल मिर्च, 1 टेबलस्पून तीखी लाल मिर्च और स्वाद अनुसार नमक डालें. चाहें तो 1 चम्मच कलौंजी भी डाल सकते हैं.

अचार की असली तैयारी

अब एक कढ़ाई में एक कप सरसों का तेल डालकर गर्म करें. जब तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो गैस स्लो कर दें और सारे मसाले इसमें डाल दें. मसाले हल्के भुन जाएं तो सारी कटी हुई सब्जियां और कैरी डाल दें.

इसमें 2 टेबलस्पून चीनी डालना ज़रूरी है क्योंकि मिक्स अचार में हल्की मिठास स्वाद को और बढ़ा देती है. सब कुछ अच्छे से मिलाकर गैस बंद कर दें और अचार को ठंडा होने दें.

अचार को सेट करना

जब अचार ठंडा हो जाए तो इसे साफ जार में भरकर ऊपर कपड़ा ढक दें और एक दिन के लिए ऐसे ही छोड़ दें. अगले दिन आप देखेंगे कि सब्जियां और मसाले अच्छे से तेल में घुल-मिल गए हैं. अब इसमें 2 टेबलस्पून विनेगर डालें. इससे अचार खराब नहीं होगा और लंबे समय तक सुरक्षित रहेगा.

सर्व करने का तरीका

यह अचार खाने में इतना टेस्टी बनता है कि चाहे आप इसे पूरी, परांठे, थैपले या चावल के साथ खाएं - हर बार मजा दुगुना हो जाएगा. खासकर नींबू और कैरी का खट्टा-मीठा स्वाद खाने वालों को दीवाना बना देगा.

खास टिप्स

1. अगर आपको ज्यादा मीठा पसंद है तो छुआरे डाल सकते हैं.
2. तेल ज्यादा डालेंगे तो विनेगर की ज़रूरत नहीं पड़ेगी.
3. जार हमेशा साफ और सूखा होना चाहिए.
4. बच्चों के लिए गुठली रहित अचार सबसे बेस्ट रहता है

नशामुक्ति का संकल्प – युवाओं ने लिया नशा छोड़ने और दूसरों को प्रेरित करने का प्रण

इंदौर, श्रीमती कमलाबेन रावजीभाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में "नशा मुक्ति अभियान" के तहत एक प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में प्राचार्य डॉ. एस. पी. सिंह ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा व्यक्ति के जीवन, परिवार और समाज के तीनों को भीतर से कमजोर करता है। उन्होंने विद्यार्थियों को नशा-मुक्त जीवन अपनाने और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करने की शपथ दिलाई।

फिजियोलॉजी विभाग के विभागाध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. ए. के. द्विवेदी ने बतौर मुख्य वक्ता अपने प्रेरक उद्बोधन में कहा – "नशा मुक्ति केवल एक सामाजिक अभियान नहीं, बल्कि आत्म-जागृति का संदेश है। नशा केवल शराब या सिगरेट तक सीमित नहीं है, आज का सबसे खतरनाक नशा मोबाइल और सोशल मीडिया की लत है।"

उन्होंने कहा कि जब शरीर पर विष का असर होता है तो दवा से उपचार संभव है, लेकिन जब मन नशे का शिकार होता है – चाहे वह ड्रग्स का हो या मोबाइल का – तो उसका उपचार संकल्प और संयम से ही संभव है।

डॉ. द्विवेदी ने युवाओं से अपील की कि वे डिजिटल डिटॉक्स अपनाएँ, अध्ययन और भोजन के समय मोबाइल को दूर रखें, स्क्रीन टाइम सीमित करें और योग, ध्यान, संगीत, खेल जैसी गतिविधियों में भाग लें।

उन्होंने कहा – "अगर हम युवा जाग जाएँ, तो पूरा समाज जाग जाएगा।"

उन्होंने यह भी बताया कि होम्योपैथी केवल शरीर ही नहीं, बल्कि मन और आत्मा का भी



उपचार करती है, और मन को स्वस्थ रखने के लिए नशा-मुक्त जीवन ही सर्वोत्तम औषधि है।

डॉ. अनुपम श्रीवास्तव ने संचालन करते हुए बताया कि "उड़ता पंजाब" फिल्म को देखकर हमें यह समझना चाहिए कि कैसे एक प्रदेश, जो कभी अपनी मेहनत, प्रतिभा और वीरता के लिए जाना जाता था, नशे की गिरफ्त में आकर अपनी पहचान खोने लगा। उन्होंने कहा कि आज भारत के युवाओं को इस उदाहरण से सबक लेना चाहिए और अपने जीवन को सकारात्मक दिशा में मोड़ना चाहिए। उन्होंने इस बात पर विशेष बल दिया कि नशा किसी भी रूप में – चाहे वह मादक पदार्थों का हो, तंबाकू का हो या मोबाइल की लत का – व्यक्ति को धीरे-धीरे आत्मिक, मानसिक और शारीरिक रूप से खोखला कर देता है। इसलिए शिक्षा संस्थानों का यह दायित्व है कि वे विद्यार्थियों में आत्मसंयम, आत्मनियंत्रण और स्वस्थ जीवनशैली की भावना विकसित करें।

कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थितों ने एक स्वर में संकल्प लिया- "हम नशा नहीं करेंगे, और दूसरों को भी नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करेंगे।"

डॉ. ए. के. द्विवेदी, जो देवी अहिल्या विश्वविद्यालय कार्यपरिषद के सदस्य एवं शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास, नई दिल्ली (मालवा प्रांत) के संयोजक हैं, अपने सामाजिक कार्यों और जन-जागरण अभियानों के माध्यम से निरंतर समाज में सकारात्मक परिवर्तन और जागरूकता फैलाने का कार्य कर रहे हैं।

कार्यक्रम में वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. मुनीरा नकी, डॉ. मनोज बागुल सहित अनेक प्राध्यापक एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे और सभी ने मिलकर नशा-मुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अनुपम श्रीवास्तव ने किया। "नशा मुक्ति का यह अभियान केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक नई सोच और स्वस्थ समाज की दिशा में सशक्त कदम है।"

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2026

महिलाओं में एनीमिया विशेषांक



संकेत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई हैं सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या चेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है -



ठंड के मौसम में जरा बच के...

अगर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ा सकता है। इससे आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फैट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। यह फैट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर

सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से 25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को हमेशा जवां रखेंगे।

मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

अपनाएं ये टिप्स

- कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।
- सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े आपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।
- अगर डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।
- बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।
- बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।
- ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।

ए सिडिटी (अम्लता)- रक्त में 20% अम्ल तथा 80% क्षार होती है। जब रक्त में अम्ल का अनुपात बढ़ता है तो यह अम्ल पेट को प्रभावित कर एसिडिटी रोग पैदा करता है। एसिडिटी को सामान्यतः हृदयदाह, अम्लशूल, कलेजा जलना भी कहते हैं। पेट से निकलने वाला एसिड अधिक लार के साथ जब गले तक आ जाता है तो पेट में जलन, सीने में जलन, खट्टापन महसूस होता है। बदहजमी या अपच में भी इस प्रकार के लक्षण होते हैं। अतः दोनों के अन्तर को समझना चाहिए। यह जल्दी-जल्दी खाने, गलत भोजन करने से होता है। इस रोग में भोजन का ना पचना, भोजन के दो-एक घण्टे बाद खट्टी डकारे, छाती और गले में जलन, कब्ज, पेट-दर्द, अरुचि आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

एसिडिटी रोग से बचने के उपाय

भोजन में क्षार और अम्ल पैदा करनेवाली वस्तुओं को ठीक-ठीक अनुपात में लेने से एसिडिटी को काफी हद तक रोका जा सकती है। कुछ विशेष फल सब्जियाँ ऐसे होते हैं जिनके खाने से रक्त की क्षारीयता बरकरार बनी रहती है; जबकि कुछ ऐसे भी खाद्य हैं जिनको खाने पर एसिड पैदा होते हैं तथा जो रक्त की क्षारीयता को कम करते हैं। सभी गूदेदार खाद्य पदार्थ ज्यादा अम्ल पैदा करते हैं, जो काफी हद तक रक्त की क्षारीयता को कम करते हैं, यहाँ तक कि अंडे भी इसी प्रकार के प्रभाव डालते हैं। हाँ, इनका प्रभाव मांस की अपेक्षा कम होता है। हर तरह के अनाज तथा रोटियाँ भी एसिड पैदा करती हैं; किंतु इनके द्वारा पैदा एसिड मांस की अपेक्षा कम होता है। हर तरह के फल, बेर, पत्ती और जड़वाली सब्जियों को छोड़कर अधिक एसिड वाले पदार्थ कहे जाते हैं और ये रक्त एवं अन्य ऊतकीय द्रवों को क्षारीय बनाने में मदद करते हैं।

इस प्रकार हमारे प्रतिदिन के भोजन में 80 प्रतिशत क्षार पैदा करनेवाले रसदार फल, सब्जी, दाल, पके फल, पत्ती तथा जड़वाली सब्जियाँ और 20 प्रतिशत एसिड पैदा करने वाले फल, जिनमें प्रोटीन मौजूद हों-मांस, मछली, रोटियाँ इत्यादि भोजन में शामिल होनी चाहिए। इस अनुपात में भोजन करने से एसिड संतुलित रहेगा, जिससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। संतरे के आधे लीटर रस में आठ ग्राम पोटैशियम, जिसमें एसिड की मात्रा अधिक होती है, पाया जाता है। नींबू के आधे लीटर रस में 55 ग्राम और चकोतरे में 50 ग्राम एसिड पाया जाता है। अम्लता के दौरान नाश्ते में ताजे फल, दोपहर के खाने में अम्लयुक्त कच्ची सब्जियाँ और कम एसिड फल तथा रात के भोजन में कच्चे एवं पकी हरी सब्जियाँ, जैसे- चुकंदर, गाजर, फूलगोभी इत्यादि खानी चाहिए। सात दिनों के बाद इस आहार के साथ मीठे फल भी लिये जा

एसिडिटी करे दूर ये फल और सब्जियाँ

सकते हैं। यहाँ नीचे कुछ ऐसे ही फल और सब्जियों के विषय में जानकारी दी गई जो एसिडिटी की बीमारी को ठीक करने में आपकी सहायता जरूर करेंगी इनमे से एक या दो फल अपनी खुराक में जरूर शामिल करें।

एसिडिटी दूर करने वाले फल व सब्जियाँ

फालसा: गैस एवं एसिडिटी के पीड़ितों को फालसों का सेवन करने से आराम मिलता है।

आँवला: दो चम्मच आँवले के रस में इतनी ही मिश्री मिलाकर पिंपें या बारीक सूखा पिसा हुआ आँवला और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर पानी से फांकी से लें।

आलू : आलू की प्रकृति क्षारीय है। इसमें पोटेशियम साल्ट होता है जो एसिडिटी को कम करता है। अम्लता के रोगी भोजन में नियमित आलू खाकर अम्लता को दूर कर सकते हैं। आलू सेका हुआ या उबला हुआ ही लें।

चाय: चाय एसिडिटी के रोगी के लिए हानिकारक है। इसका सेवन ना करें।

गाजर: गाजर का रस एसिडिटी ठीक कर देता है।

लौंग: सुबह-शाम भोजन के बाद 1-1 लौंग खाने से लाभ होता है।

मूली: गर्मी के प्रभाव से खट्टी डकारें आती हों तो मूली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पेठा: अम्लपित्त का रोगी जब भी खाना खाये, खाने के बाद दो पीस पेठा खाने से एसिडिटी ठीक हो जाती है।

केला: केले पर चीनी और इलायची डालकर खाने से एसिडिटी रोग में लाभ होता है।

दूध : जिन्हें एसिडिटी हो, उन्हें दिन में तीन बार थोड़ा-थोड़ा दूध पीना चाहिए।

नारियल: कच्चा नारियल (डूब) का पानी पीना इस रोग में अच्छा लाभ पहुँचाता है।

प्याज: साठ ग्राम सफेद प्याज के टुकड़े, तीस ग्राम दही में मिलाकर रोजाना तीन बार खायें। कम-से-कम एक सप्ताह तक सेवन करने से एसिडिटी में लाभ होगा।

जीरा : जीरा, धनिया और मिश्री-तीनों समान मात्रा में पीस कर मिला कर दो-दो चम्मच सुबह-शाम भोजन के बाद ठंडे पानी से लेने से एसिडिटी ठीक हो जाता है।

काली मिर्च : काली मिर्च और स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर पीस कर आधा चम्मच सुबह-शाम खाने के बाद फेंकी लेने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

अजवाइन : पिप्पी हुई अजवाइन एक चम्मच, एक गिलास पानी, एक नींबू का रस मिला कर पीने से एसिडिटी में लाभ होता है।

नींबू: एसिडिटी के रोगी को भोजन के 45 मिनट पहले एक गिलास गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर पीना चाहिये। इससे भोजन आसानी से पचेगा। नींबू में स्थित पोटेशियम एसिड को खत्म करता है। इसलिए गरम पानी में नींबू निचोड़ कर शाम को भी पीने से लाभ होता है। लोग गलतफहमी में नींबू के रस को एसिड बनाने वाला समझते हैं इस भूल के चलते इसके औषधीय गुणों को न पहचान कर एसिडिटी में नींबू का सेवन नहीं करते। नींबू एसिड का नाश करने वाला होता है। आप दिन में कई बार नींबू पानी में निचोड़ कर ले सकते हैं। स्वाद अच्छा बनाने के लिए इसमें शहद भी मिला सकते हैं, पर नमक नहीं मिलायें। यदि एसिडिटी बहुत अधिक हो तो दो चार दिन भोजन नहीं करें। बार-बार नींबू पानी, संतरा, मौसमी, अनन्नास, गाजर, पेठा, खीरा, लौकी आदि का रस पीकर ही रहें।



पेट को रखना है हेल्दी तो डाइट में शामिल करें, ये 5 बेहतरीन फूड्स!

हमारी भागदौड़ भरी जिंदगी के चलते हम अपने खान-पान का सही से ध्यान नहीं दे पाते. जिसके चलते हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है. पाचन शक्ति बेहतर रखने के लिए आपको अपनी डाइट में पौष्टिक आहार को शामिल करना चाहिए. पेट को हेल्दी रखने के लिए इन फूड्स का करें सेवन-



केला

केले को पेट के लिए काफी लाभदायक माना जाता है. केले में मौजूद कार्बोहाइड्रेट की पर्याप्त मात्रा खून में वृद्धि करने के साथ ही शरीर की ताकत भी बढ़ाता है. पेट में इंफेक्शन की समस्या को केले के सेवन से दूर किया जा सकता है. केले को पेट के लिए काफी लाभदायक माना जाता है.



दही

दही को विटामिन सी और कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है. दही खाने से सेहत को कई फायदे मिलते हैं. दही में मौजूद गुण पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं. दही में अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो पेट को सही रखने में मदद कर सकते हैं.



सेब

सेब में पोटेशियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. सेब सेहत के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है. सेब में विटामिन ए, फॉस्फोरस, विटामिन सी और कई मिनरल्स पाए जाते हैं. जो पेट की सेहत के लिए अच्छे होते हैं.



दलिया

फाइबर, खनिज और विटामिन से भरपूर होता है दलिया. यह मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस का भी अच्छा स्रोत है. दलिया कब्ज को दूर करने के साथ ही यह पेट को कई जोखिम से बचाने में मदद कर सकता है.



चुकंदर

चुकंदर के जूस में सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो आयरन की कमी को पूरा करने के अलावा पाइल्स के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है. चुकंदर के सेवन से पेट को हेल्दी रखा जा सकता है.

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्केन करें!!



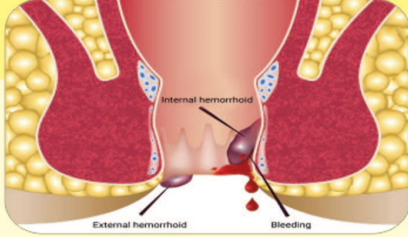
घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

अधिकतर स्वास्थ्य समस्याओं का सरल समाधान



एडवांरड होम्योपैथी

99931-90140
99931-40840



ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या खत्म
होते ही शरीर में बढ़ने लगा खून



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था।

मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लिनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया। अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ़ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा
अस्थमा से मिली राहत



राजश्री अग्रवाल जी बताती हैं, "मेरी बेटी खुशी को 2 साल की उम्र से अस्थमा की शिकायत थी। उसे बार-बार इन्हेलर लेना पड़ता था, उसे उठाने में दिक्कत होती थी। वह रोती ही रहती थी। फिर एक दिन मुझे अपनी बहन से होम्योपैथी डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला। गीता भवन पर उनके क्लिनिक पर जाकर इलाज शुरू किया और अब मेरी बेटी की उम्र 22 साल है और वह पूरी तरह स्वस्थ है। अस्थमा जड़ सहित खत्म हो चुका है।"

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 98935 19287, Clinic 07314064471

Watch us on
YouTube



हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत

सफलता के 14 वर्ष
पूर्ण होने पर

आप सभी पाठकों को
हार्दिक बधाई

सेहत एवं सूरत परिवार

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरयाम नगर, इन्दौर मो:- 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।