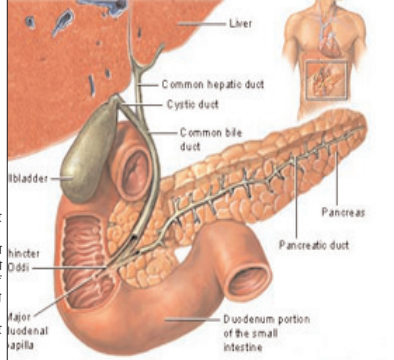




गालब्लैडर स्टोन यानी पित्त की थैली में पथरी, इस बीमारी को लोग हल्के में लेते हैं, लेकिन कभी-कभी यह जानलेवा साबित होता है। गालब्लैडर स्टोन यानी पित्त की थैली में पथरी, आम बीमारी हो गई है। देश में अधिक दूध और दूध उत्पाद का प्रयोग करने वाले राज्यों में यह बीमारी ज्यादा होती है। इनमें उत्तर प्रदेश, बिहार, पंजाब, झारखंड, हरियाणा, पश्चिम बंगाल आदि राज्यों में यह बीमारी अधिक पायी जाती है।

पित्त की थैली में पथरी यानि जानलेवा



आंकड़ों को बात करें तो 40 साल से अधिक उम्र के 10-15 प्रतिशत लोगों को यह बीमारी होती है। महिलाओं में यह संख्या ज्यादा है, 50 साल से अधिक उम्र की 30 प्रतिशत महिलाओं में यह बीमारी आम है। गालब्लैडर स्टोन को लोग अक्सर जल्दी समझ नहीं पाते क्योंकि केवल 25 से 30 प्रतिशत लोगों में इसके सुरुआती लक्षण दिखते हैं, वह भी स्टोन बनने के लगभग दो साल बाद। स्टोन बनने के बाद पेट में दर्द महसूस होता है, लेकिन जिनको दर्द या लक्षण नहीं महसूस होते वे इस बीमारी को हल्के में लेते हैं, जानते छाप भी कि उन्हें पथरी है, वे गंभीर नहीं होते। यह कभी-कभी जानलेवा साबित होता है।

पथरी थी, इसके चलते कैसर हुआ है। स्टोन गालब्लैडर से निकल कर पित्त नली में पहुंच जाय तो पीलिया और पैन्क्रियाज नली में पहुंच जाय तो पैन्क्रियाइटिस होने का खतरा रहता है। पैन्क्रियाइटिस में मृत्यु दर बहुत अधिक है। **कारण** चालीस साल से अधिक उम्र का होना, महिलाओं में मेसेज बंद होने के बाद हुए हार्मोनल बदलाव, अधिक वजन होना, तेजी से वजन घटना, अधिक फास्टिड करना, प्रेमेनोसी में बचने वाला स्टोन कोलेस्ट्रॉल स्टोन कहलाता है। कोलेस्ट्रॉल वाली डाइट से परहेज करें, ज्यादा से ज्यादा पानी पियें जिससे कोलेस्ट्रॉल बाहर निकलता रहे। चालीस साल से अधिक उम्र होने पर नियमित गालब्लैडर की जांच करावें। **पुकमात्र इलाज ऑपरेशन** चाहे और इलाज गालब्लैडर की जांच के लिए सबसे अच्छा तरीका

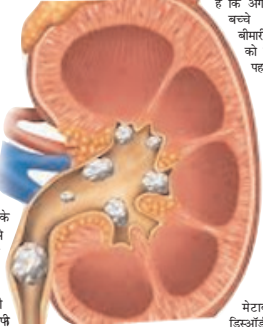
शरीर में इन विटामिन्स की कमी के कारण होता है बहरापन

शरीर को हैल्दी रखने के लिए विटामिन्स और पोषक तत्वों की पूर्ति होना बहुत जरूरी है। अगर इन में किसी भी चीज की कमी हो जाए तो शरीर को कई रोग घेरने लगते हैं। इसी तरह अगर शरीर में विटामिन सी, ई और डी की कमी हो जाए तो बहरापन की समस्या हो सकती है। इसलिए बहरापन की समस्या से बचने के लिए अपनी डाइट में विटामिन सी, ई और डी युक्त आहार शामिल करें। इसके अलावा कुछ घरेलू उपायों से बहरापन की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

1. ससों का तेल और तुलसी इसके लिए ससों के तेल में तुलसी के पत्ते डाल कर अच्छे तरह गर्म करें और फिर उसे ठंड करके कान में डालें।
2. ससों का तेल और धनिया-सुर उपाय को करने के लिए ससों के तेल में कुछ दाने धनिया के डाल कर इसे सब गर्म करें, जब तक यह आधा न रह जाए फिर इसे ठंड करके कान में 1-1 बूंद डालें।
3. पाज-बहोपन से हृदयकाग पत्ते के लिए सफेद पाज का रस कान में डालें।
4. हींग और दूध-दूध में चुटकी भर हींग डालकर अच्छे तरह मिलाएं और इसे कान में डालें।
5. हींग और दूध-दूध में चुटकी भर हींग डालकर अच्छे तरह मिलाएं और इसे कान में डालें।
6. लहसुन और ससों का तेल-ससों के तेल में लहसुन की 7-8 कलियां डाल कर इसे तब तक फबाएं, जब तक यह काली न पड़ जाए। फिर इसे छान कर उबके बूंद करके कान में डालें।
7. बेल और अमर के पत्ते-इसके लिए 1-1 चम्मच बेल और अमर के पत्तों का सस लेकर उसे 100 ग्राम ससों के तेल में गर्म करें। जब यह आधा रह जाए तो उसे ठंड करके कान में डालें।



छोटे बच्चों को पथरी से बचायें



खानपान सही नहीं होने के कारण अथ बच्चे भी तेजी से किडनी स्टोन पथरी जैसी बीमारी को निपटने में आ रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि अब 10 से 15 साल के बच्चों में गुर्दे की पथरी यानी किडनी स्टोन के केस काफ़ी दिखने को मिल रहे हैं। इतकी वजह यह है यूरिन में कुछ कैल्शियम जमा होकर पथरी का रूप ले लेते हैं। कई बच्चों में तो सर्जरी करके ही पथरी को निकालना पड़ता है।

डॉक्टरों के अनुसार सात साल तक के बच्चे इस बीमारी से पीड़ित हो रहे हैं जबकि उनके परिवार में यह बीमारी नहीं है। डॉक्टरों का कहना है कि एक दर्शन पहले तक केवल 5 से 10 फीसदी बच्चों में ही पथरी की समस्या होती थी, मगर अब यह आंकड़ा 20 फीसदी तक पहुंच चुका है। पथरी के छोटे-छोटे दर्शन यूरिन के

द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं, लेकिन बड़ी पथरी को सर्जरी करके ही निकाला जा सकता है। मेटाबोलिज्म डिसऑर्डर की जांच जरूरी

डॉक्टरों का कहना है कि अगर किसी बच्चे में यह बीमारी दिखने को मिले तो पहले उसके मेटाबोलिज्म डिसऑर्डर की जांच करें। आजकल मेटाबो डिवाइजेशन अनेल्थी डाइट और वातावरण में हो रहे बदलावों की वजह से बच्चों को किडनी में स्टोन की बीमारी हो रही है। अगर पूरे दुनिया भर में देखा जाए तो बच्चों में किडनी में स्टोन के मामलों में 10.6 फीसदी का इजाफ़ा हुआ है। जंक फूड है बड़ा कारण इससे दूर रखें बच्चे आकस्मिक जंक फूड बहुत परहेज करते हैं। जंक फूड में नमक और अन्य कैल्शियम की मात्रा बहुत ज्यादा होने के कारण यह थोड़े-थोड़े स्टोन के रूप में आ जाता है। नॉनवेज अधिक खाने की वजह से भी यूरिक एसिड की मात्रा शरीर में बढ़ जाती है, जो कि जमा होकर पथरी का रूप ले लेते हैं।

जब आप पीते हैं पपीते और नीबू का रस

व्या आपको पपीते का स्वाद रास आता है? अगर हां तो आपको जानकर खुशी होगी कि पपीते में कई औषधीय गुण होते हैं जो शरीर पर बहुत अच्छा प्रभाव डालते हैं। पपीते को नियमित रूप से खाने पर आपकी पाचन शक्ति उत्तर बनी रहती है और चेहरे पर भी दमक बनी रहती है।



यदि पपीते पर नीबू का रस छिड़क कर खाया जाए, तो यह और अधिक फायदा करता है। आंच चाहे तो पपीते को बारीक काटकर इसे मिक्सर में डालकर पीस लें और इस जूस में एक चम्मच नीबू का रस मिला लें और अच्छे से फेंट लें। इस हेल्थ ड्रिंक को पिएं, इससे आपका काफ़ी लाभ होगा।

यदि पपीते पर नीबू का रस छिड़क कर खाया जाए, तो यह और अधिक फायदा करता है। आंच चाहे तो पपीते को बारीक काटकर इसे मिक्सर में डालकर पीस लें और इस जूस में एक चम्मच नीबू का रस मिला लें और अच्छे से फेंट लें। इस हेल्थ ड्रिंक को पिएं, इससे आपका काफ़ी लाभ होगा।



आज 50 हजार से भी अधिक मधुमेह मरीजों को अपने घर खोले पड़ते हैं। और पैरों के बिना मधुमेह का इलाज असंभव है क्योंकि शूगर पर कंट्रोल के लिए इलाज बहुत जरूरी है। इसलिए मधुमेह का इलाज भी पैरों का ही रखा जाता है। जैसे-जैसे मधुमेह बढ़ता है वेसे ही पैरों की नसों पर प्रतिकूल असर भी बढ़ता जाता है। इसलिए मधुमेह के मरीजों को खुद भी सचेत रहना चाहिए।

मधुमेह, इलाज करें पांव से शुरू

मधुमेह के इलाज का मतलब सिर्फ शूगर पर नियंत्रण नहीं है। मधुमेह के कारण और भी बहुत से रोग जन्म ले लेते हैं। इतना ही नहीं मधुमेह से पीड़ित मरीजों के पांवों को भी नुकसान हो सकता है। अगर पैरों का खयाल न रखा जाए तो इन्हें काटने की नौबत भी आ सकती है। इसलिए मधुमेह में पैरों की देखभाल पहले जरूरी है। पैरों को अहसास नहीं होता। बिना जोड़ों में सूजन के पैर सूज पड़ जाते हैं। पैरों की संवेदन खत्म हो जाती है। पैरों में सूजन पैरों में खुजा घाव आदि पैरों के नाखूनों के आसपास बदलाव

दूर रहें। उच्च रक्तचाप व उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले मधुमेह रोगियों को अपने पैरों का खास खयाल रखना चाहिए। पैरों पर जकड़ टाकना न पड़ने दे। और पैरों को लटकाने न बनें। उन्हा उन्हा रखें। किसी भी तरह के तंग कपड़े न पहनें जिससे खून के प्रवाह में रुकावट आए। शूगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए नियमित रहलें और व्यायाम करें। सूखी और परतार लचका पर माइक्रोइंजन जरूर लगाएं और हमेशा कटॉन की जुताएं ही पहनें। अपने पैरों की नियमित जांच करें। पैरों में पड़े कट्यू, क्रैक और नाखूनों की अच्छे से जांच करें। पैरों की अंगुलियों के बीच और तलवों को अवश्य देखते रहना चाहिए। अगर संभव हो तो किसी अन्य से भी अपने पैरों की जांच करावाएं। मधुमेह के मरीज कभी भी नो पैर न घुमें। इससे आंफेक पैरों में पील लग सकती है और घाव होने पर कोउटपु आंफेक सर्जरी में आनानी से प्रवेश कर सकते हैं। हमेशा आगमनदायक जूते ही पहनें और पंजों पर दबाव न पड़ने दें। नियमित अंतराल पर जूतों-चप्पत-जुवाब बदलते रहें। हवाई चप्पल किस्म के फूटवियर न पहनें। फूटवियर में पंजे की तरफ का हिस्सा खुला हुआ और चौड़ा होना चाहिए। मधुमेह के मरीजों के लिए आहंते में चेहरा निहलना इतना जरूरी नहीं है, जितना कि पैर। मधुमेह का कोई भी लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संकर्म करें।