अनदेखा न करें अनियमित मासिक को

पीरिड्स जब मासिक चक्र को पूरा करने के बाद भी न हों या 15 दिन के अंतराल पर ही हो जाएं तो तुरंत डाक्टर से संपर्क करें ताकि गंभीर बीमारी की चपेट में आने से बच सकें।

अनियमितता के प्रकार

ऑलिगोमेनोरिया- इस में पीरियड्स बहुत कम होता है, साथ ही पीरियड्स होने का समय 35 दिन या इससे भी ज्यादा बढ़ा जाता है। इस समस्या से ग्रस्त महिलाओं को साल भर में सिर्फ 6-8 बार ही पीरियड्स होता है।

मेट्रोरहग्या- इस पीरियड्स अनियमित रूप से होता है और जल्दी जल्दी या लगातार होता है।

मेनोमेट्रोराड्या- इस समस्या में पीरियड्स लंबे समय तक या हैवी होता है, जो अनियमित पर जल्दी-जल्दी होता है।

एमेनोरिया- इस में पीरियड्स 3-6 महीने या इस से भी अधिक अंतराल तक नहीं होता है।

वजह महिलाओं में अनियमित मासिकधर्म होने की बात है, तो उसके मुख्य कारण गर्भाशय में समस्या, फाइब्रौयड्स, हारमोनल समस्या, ओवरएक्टिव थायराइड या हाइपथायरायडिज्म, किसी भी प्रकार का संक्रमण और पौलिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम पीसीओएस वगैरह होते हैं। किशारो युवतियों में तो अब अधिक वजन, भवनात्मक तनाव या समस्या और पीसीओएस के कारण इरैग्युलर पीरियड्स की समस्या आम होती जा रही है। तनाव या मासिसकधर्म की अनियमितता का सबसे आम कारण है। किशोरियों में पढाई, कैरियर और कई तरह के भावनात्मक दबाव से तनाव बढता है, जो इस समस्या की मूल वजह बनताहै। यदि आप थकान, चिंता, उत्तेजना महसूस करती हैं, तो इस से हारमोंस असंतुलित हो जाते हैं। जिससे आप मिस्ड पीरियड्स की समस्या का सामना कर सकती हैं। खानपान असंतुलित, खानपान शरीर का वजन कम करना या मोटापा भी हारमोंस को प्रभावित करता है।

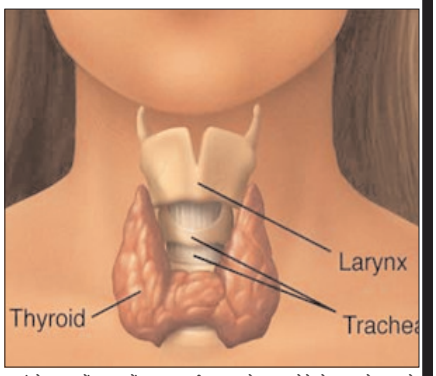
मेनोपौज इसके होने के टाइम आप के हारमोन लैवल में बदलाव आता है, जो इरैग्युलर पीरियड्स के जरीए संकेत देता है। कभीकभी गर्भनिरोधक गोलियों के लगातार सेवन से भी अनियमित पीरियड्स की समस्या शुरू हो जाती है। प्रोजेस्टेरौन हारमोन गर्भ नियंत्रण करने वाले हारमोनल तरीके भी पीरियड्स रोकने के ले जिम्मेदार होते हैं।

इलाज अनियमित मासिकधर्म यदि आप को 7 या इससे कम महीने से हो रहा है, तो कई केसेज मेंयह संभावना रहती है कि पीरियड्सखुद ब खुद सामान्य हो जाएगा। लेकिन यदि आपको कोई खास समस्या है तो इस का इलाज कराना आवश्यक हो जाता है। आमतौर पर प्रैगनैंस, यौवनारंभ या मेनोपौज के कारण होने वाले इरैग्युलर पीरियड्स के लिए किसी खास इलाज की जरूरत नहीं पडती। लेकिन पीसीओएस, हाइपथायराइडिज्म, फाइब्रौयड्स, गर्भाशय की समस्या और संक्रमण के कारण होने वाले इरैग्युलर पीरियड्स का इलाज जल्द से जल्द कराना चाहिए।

गभनिरोधक गोली या डिवाइस में बदलाव जो महिलाएं इंट्रायूटरिन डिवाइस आईयूडी का इस्तेमाल करती हैं, उन में भी इरैग्युलर पीरियड्स की समस्या शुरू हो जाती है। यदि आईयूडी इस्तेमाल करने के बाद 3 महीने तक पीरियड्स नहीं होता, तो डाक्टर से जरूर मिलना चाहिए।

सर्जरी- कभी कभी यूटरस या फैलोपियन ट्यूट मेंकिसी समस्या के कारण भी इरैग्युलर पीरियड्स की समस्या शुरू हो जाती है। ऐसी समस्याओं को सर्जरी के जरीए दूर किया जाता है।

ये टेस्ट 30 की उम्र के बाद करवाने है जरुरी



यूं तो हर उम्र में कुछ जांचें करवाना जरुरी होता है। लेकिन महिलाओं को ३० की उम्र के बाद एक-दो साल के अंतराल में कुछ शारीरिक जांचें जरुर करानी चाहिए। ये टेस्ट बढ़ती उम्र के साथ होने वाली गंभीर बीमारियों के प्रति हमें पहले ही आगाह कर देते हैं जिससे सही समय पर इलाज, परहेज व सावधानियां अपनाकर बीमारियों से बचा जा सकता है।

ब्लड प्रेशर

अगर बीपी १२०/८० से १३९/८९ के बीच हो तो साल में एक बार जांच कराएं और अगर बीपी १४०/९० से ज्यादा हो तो डॉक्टर से तुरंत इलाज कराने की जरूरत है क्योंकि ये हाइपरटेंशन का इशारा है।

हाई ब्लड प्रेशर से स्ट्रोक, दिल की बीमारियां और किडनी खराब होने जैसी गंभीर समस्या हो सकती हैं।

थायरॉइड

३५ के बाद अचानक से वजन बढ़ने, कालेस्ट्रोल, उदासी, तनाव जैसे लक्षण दिखें तो महिलाओं को थायरॉइड जांच करानी चाहिए। इसके लिए ब्लड टेस्ट कराना पड़ता है।

कोलेस्ट्रोल: हाई कोलेस्ट्रॉल से हृदय संबंधी रोग हो सकते हैं इसलिए साल में एक बार ब्लड टेस्ट जरूर कराना चाहिए। जिससे कोलेस्ट्रॉल के संतुलन और असंतुलन का पता चल सके। अगर कोलेस्ट्रोल १३० से ज्यादा हो, तो यह खतरे की घंटी है।

ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग

ब्रेस्ट कैंसर की जांच के लिए मेमोग्राफी की जाती है। ४० के बाद महिलाओं को हर दो साल में मेमोग्राफी करानी चाहिए।

स्किन कैंसर स्क्रीनिंग

महिलाओं में २५ की उम्र के बाद मेलानोमा या अन्य स्किन कैंसर हो सकते हैं। गोरी त्वचा वाले लोगों में सांवली त्वचा के मुकाबले मेलानोमा का खतरा ज्यादा रहता है। वे लोग जिन्हें १८ की उम्र से पहले सनबर्न की बहुत परेशानी रही हो या जिनके परिवार में पहले से किसी को मेलानोमा रहा हो तो साल में एक बार फुल बॉडी स्किन कैंसर स्क्रीनिंग जरूर कराएं।

सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग

ये जांच करवाने से सर्विक्स(गर्भाश्य) और कोशिकाओं में सूजन या संक्रमण का पता चलता है जो कि सर्वाइकल कैंसर का लक्षण होता है इसलिए ३० के बाद पेप स्मियर(पेप्स टेस्ट) कराएं, नतीजा नॉर्मल आने के बावजूद हर तीन साल बाद ये जांच कराते रहें।

ईसीजी : हृदय संबंधी रोगों के लिए

आई चेकअप : आंखों व मोतियाबिंद के लिए।

यूरिन टेस्ट : यूरिन इंफेक्शन के लिए।

छोटी सी लौंग बड़ा धमाल

अनेक दर्दों की एक औषधी

लौंग अनेक प्रकार दर्दों की औषधी है। यह एक अच्छे एंटी ऑक्सीडेंट का काम करती है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, सोडियम, पोटैशियम, विटामिन ए और सी पाया जाता है।

दांत दर्द, मसूड़ों में दर्द और मुंह में अल्सर के लिए खासतौर पर उपयोगी है लौंग। दर्द के समय अगर एक लौंग मुंह में रख लें और उसके मुलायम होने के बाद उसे हल्के-हल्के चबाएं तो दांत दर्द बंद हो जाता है। लौंग के तेल की कुछ बूंदें फाहे पर डालकर दर्द वाले हिस्से पर रखने से भी आराम मिलता है।

सिर दर्द में भी लौंग काफी कारगर है। लौंग को पीसकर मस्तिष्क पर लेप करने से दर्द तुरन्त बंद हो जाता है। इसकी जगह इसका तेल भी लगाया जा सकता है। लौंग के तेल में नमक मिलाकर सिर पर लगाने से ठंडक का एहसास होता है। नारियल तेल में लौंग के तेल की कुछ बूंदें मिलाकर सिर पर हल्के हाथों से मालिश करने से भी सिरदर्द दूर हो जाता है।

दमा में भी लौंग काफी उपयोगी होती है। दमे से पीडित व्यक्ति को लौंग की पांच कलियों को ३० मिली पानी में उबालकर, इसका काढ़ा बनाकर शहद के साथ दिन में तीन बार पीना चाहिए। इससे जमी हुई कफ निकल जाएगी और राहत मिलेगी।

यदि सामान्य तौर पर गले में दर्द हो, कफ जम गया हो, खांसी आ रही हो तो थोड़े नमक के साथ लौंग चबाने से आराम होता है। इसके अलावा दो लौंग आग में भूनकर शहद में मिलाकर चाटने से खांसी ठीक हो जाती है। गले में खराश के दौरान लौंग को चूसना फायदेमंद होता है।

एंटीसेप्टिक गुणों के कारण लौंग चोट, घाव, खुजली और संक्रमण में काफी उपयोगी होती है। इसका

उपयोग कीटों के काटने या डंक मारने पर किया भी जाता है। इसे किसी पत्थर आदि पर पानी के साथ घिस कर लगाया जाता है। नाजुक त्वचा पर इसे नहीं लगाना चाहिए।

लौंग पाचन शक्ति बढ़ाती है। इसके सेवन से भूख तेज लगती है। इसीलिए मसाले में लौंग का नियमित सेवन करना चाहिए। सामान्य आदमी को भोजन में प्रतिदिन दो लौंग का सेवन करना चाहिए जिससे हाजमा और पाचन तंत्र दोनों दुरुस्त रहेंगे।

लौंग के तेल में ऐसे तत्व भी होते हैं जो रक्त संचार को सामान्य रखते हैं और शरीर के तापमान को नियंत्रित रखते हैं। इसके लिए लौंग के तेल को सामान्य तेल में मिलाकर सिर पर लगाना चाहिए। साथ ही एक-दो लौंग को मुंह में रख कर हल्के हल्के चबाते रहना चाहिए। लौंग का तेल ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

हैजे के उपचार में भी लौंग बहुत उपयोगी साबित होती है। चार ग्राम लौंग को तीन लीटर पानी में तब तक उबालें जब तक पानी आधा न हो जाए। इस पानी को ठंडा करके पीने से प्यास और उल्टी कम हो जाती है, पेशाब आने लगती है।

खांसी-कारण और निवारण

गले और सांस के रास्ते को साफ रखने का महत्वपूर्ण तरीका है खांसना। लेकिन अधिक खांसने का मतलब है कुछ अंदरूनी विकार। गंभीर खांसी अचानक शुरू होती है और आम तौर पर अधिक से अधिक दो से तीन सप्ताह तक चलती है। पुरानी खांसी भी दो से तीन सप्ताह तक चलती है।

एलर्जी या उत्तेजना लाने वाली खांसी उस स्थिति का सामान्य संकेत है जो आम तौर पर प्रत्येक व्यक्ति के अंदर धूल, धुंआ, धुंध आदि जैसे उद्दीपकों के प्रति संवेदनशीलता के कारण होती है। खांसी का मूल कारण अंदरूनी या वंशागत एलर्जी होती है। यदि इस समस्या का समय पर इलाज नही किया जाए तो इससे टॉन्सिलाइटिस, साइन्यूसाइटिस, एडेनोइडाइटिस हो सकता है तथा तेज दवाओं से दबा देने से गंभीर सांस के रोग हो सकते हैं। होम्योपैथी एक सकारात्मक संकेत है जो शरीर में रोग से लडने की क्षमता को बढाता है। यह एक उत्कृष्ट चिकित्सा पद्धति है जो आपकी सेहत पर दुष्प्रभाव होने के अवसर कम करती है और जीवन सिद्धान्त को पर्याप्त रूप से उत्प्रेरित करने लायक न्यूनतम खुराक से रोगी को ठीक करती है। होम्योपैथी, बीमारी से दीर्घकालिक राहत प्रदान करती है।

सामान्य रूप से इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाएं हैं -

ब्रायोनिया 30 सूखी खांसी के कारण गले में जलन के लिए।

एटिम टार्ट 30 कम बलगम वाली, श्लेष्मक की घरघराहट के साथ खांसी के लिए।

इपिकॉक 30 कुकुर खांसी के लिए। उपरोक्त दवाएं केवल डॉक्टर की निगरानी मे ली जानी चाहिए।

ठंडे और वायु युक्त पेय कोक, फेन्टा, फ्रूटी, लिम्का, माजा, पेप्सी आदि। फलों के रस, खासकर स्ट्रिस फलों जैसे संतरा और मौसमी का रस। ठंडा पानी, आईस क्रीम, दही, लस्सी। (सामान्य तापमान ताजा मीठा दही लिया जा सकता है।)

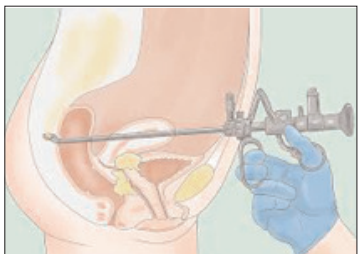
खट्टा भोजन अचार, रसम, सॉस/केचअप, सांभर, टमाटर का सूप, सिरका, गोल गप्पे, इमली।

मूत्र संक्रमण को न करें नजरअंदाज, नहीं तो होगा खतरा

मूत्र नली में संकुचन से हर आयु वर्ग के महिला-पुरुष प्रभावित होते हैं। इस बीमारी में पेशाब में जलन, रक्त और मवाद आने लगता है। उत्तर प्रदेश में इस तरह के मामलों की संख्या हाल के कुछ वर्षों में जहां बढ़ी है, वहीं सबसे अहम बात है कि लोग इसे गंभीरता से नहीं ले रहे हैं।

इस बीमारी में लापरवाही बरतने पर संक्रमण से किडनी फेल होना तय है। यूरोलॉजिस्ट डॉ. संजय कुलकर्णी के मुताबिक, अगर पेशाब की धार कम हो जाए, पेशाब करने में अधिक समय और जोर लगाना पड़े तो समझ लें मूत्र-नलिका संकरी हो गई है।

कई बार संक्रमण की वजह से मूत्र नलिका खराब हो जाती है। कभी-कभी यूरीन इंफेक्शन, चोट, पेशाब के रास्ते में लंबे समय तक नली पड़ने व असुरक्षित यौन संबंध से भी समस्या होती है। ऐसे में तत्काल यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें और



यूरीन कल्चर कराएं। डॉ. कुलकर्णी ने बताया कि नए शोध में यह बात पता चला है कि मूत्र संक्रमण का इलाज यूरेथ्रोप्लास्टी विधि से सर्जरी संभव है। इस सर्जरी में मूत्र-नलिका का निर्माण गाल एवं होंठ के अंदर के ऊतक (म्यूकोजा) से किया जाता है। इसके अलावा कभी भी तेज आई पेशाब को रोके नहीं, जब भी पेशाब लगे तुरंत जाएं वरना यूटीआई होने का खतरा बढ़ जाएगा। संभोग के बाद हमेशा पेशाब करें और योनि को साफ करें। इससे ट्रैक में अगर कोई बैक्टीरिया होगा भी, तो वह साफ जो जाएगा।

बच्चों में सर्दी-खांसी

बच्चों को यह रोग उसकी माँ को ठंड लग जाने के कारण, माँ के दूध में कोई दोष उत्पन्न होने के कारण, माँ को खांसी तथा सर्दी होने के कारण तथा बच्चे को ठंड लग जाने के कारण तथा अन्य कारणों से भी हो जाता है। इसलिए बच्चों के इस रोग का इलाज करने के साथ-साथ उसकी मां का भी इलाज करना चाहिए।

उपचार-

✦ बच्चे को 1-2 ग्राम भुनी हुई हल्दी का चूर्ण शहद के साथ दिन में 3-4 बार चटाने से बच्चे की सर्दी तथा खांसी का रोग ठीक हो जाता है।

✦ काली मिर्च, सोंठ और पीपल को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसके बाद इस चूर्ण को 2 ग्राम की मात्रा में लेकर शहद के साथ सर्दी-खांसी से पीड़ित बच्चे को दिन में 3 बार चटाने से लाभ होता है।

✦ लहसुन की कली को पानी में उबाल लें। फिर इस लहसुन को मसलकर 5 से 10 ग्राम मिश्री के साथ दिन में 2-3 बार बच्चो को सेवन कराने से उसकी सर्दी-खांसी का रोग ठीक हो जाता है।

✦ सर्दी-खांसी से पीड़ित बच्चे के शरीर में आमाशय क्षेत्र पर गर्म ठंडा सेंक दिन में 2-3 बार करना चाहिए, फिर उसके पेट पर गीली पट्टी दिन में 3-4 बार करना चाहिए। इससे बच्चे के सर्दी तथा खांसी का रोग ठीक हो जाता है। इस प्रकार से बच्चे का इलाज करने से बच्चे को सर्दी तथा खांसी नहीं होती है।

✦ बच्चे को इन रोगों से बचाने के लिए बच्चे की मां को भी अपनी सेहत का पूरा ख्याल रखना चाहिए तथा यदि किसी बच्चे की माँ को सर्दी तथा खांसी हो जाती है, तो उसका तुरंत इलाज कराना चाहिए।