

• डॉ. विपुलराज राठौड़
गेस्ट्रोएन्टरोलॉजिस्ट एंड एंडोस्कोपिस्ट
मुंबई

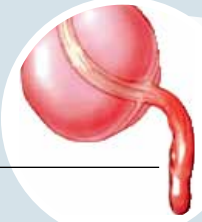
सावधानी

अपेन्डिसाइटिस पेट से संबंधित एक आम बीमारी है। इस बीमारी के देश में हर साल 10 लाख से ज्यादा मामले सामने आते हैं। कोई भी गंभीर समस्या सामने आए उससे पहले उपचार जरूरी है

अपेन्डिसाइटिस से ऐसे बचें

विचक बाइट्स

लगभग 4 इंच लंबी होती है अपेन्डिस



अपेन्डिस पेट के निचले हिस्से में दाईं ओर बड़ी आंत से जुड़ी होती है। यह लगभग 4 इंच लंबी होती है। इसका शरीर में कोई विशेष उपयोग नहीं है। पेट में सूजन आने, पस भरने के साथ ही पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द होता है, तो यह समस्या अपेन्डिसाइटिस है। अगर समय पर इसका इलाज नहीं कराया जाए तो अपेन्डिस के फटने की भी आशंका रहती है।

समस्या

अपेन्डिसाइटिस की बीमारी के शुरूआत में बुखार और पेट के निचले हिस्से में नाभि के पास तेज दर्द होता है, जो बाद में पेट के दाहिने हिस्से में होने लगता है। इसके साथ ही उल्टी आना, मितली, भूख न लगना, उंड लगना जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अपेन्डिसाइटिस का पता चलने के 24 घंटे के अंदर एंटीबायोटिक्स और सर्जरी की मदद से इसका उपचार किया जाता है। अगर सही समय पर इसका इलाज न किया जाए तो सिस्टमिक इन्फेक्शन (सेप्सिस) की वजह बन सकता है।

अपेन्डिसाइटिस किसी प्रकार के इन्फेक्शन के अलावा अपेन्डिस में सूजन आने, फल या सब्जियों के टुकड़े आंत में फंसने, पेट में कीड़े होने के कारण भी हो सकता है। बुजुर्गों में पेट के कैंसर की वजह से भी अपेन्डिसाइटिस होने की आशंका रहती है।



लक्षण

- कब्जा, दस्त या गैस की समस्या।
- पेट के एक हिस्से से दूसरे हिस्से में तेज दर्द।
- कम तापमान में बुखार आना (37 डिग्री सेल्सियस - 39 डिग्री सेल्सियस के बीच)।
- उल्टी या मितली होना।
- भूख कम लगना।
- पेट में सूजन और खिचाव।
- पेट के बाएं हिस्से को दबाने पर दाएं हिस्से में दर्द होना।

उपचार

- 1 कुछ टेस्ट, फिजिकल एग्जामिनेशन के आधार पर अपेन्डिसाइटिस का पता डॉक्टर लगाते हैं। ब्लड टेस्ट और यूरिन टेस्ट भी किया जाता है, क्योंकि यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन भी अपेन्डिसाइटिस का लक्षण है।
- 2 सीटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड, लैप्रोस्कोपी, बेरियम एनिमा, सेडीमेंटेशन टेस्ट की भी जांच की जाती है।
- 3 अपेन्डिसाइटिस होने पर अपेन्डिस को सर्जरी कर निकाल देना ही इसका एकमात्र उपचार है। इस पद्धति को अपेन्डेक्टोमी कहते हैं।

समाधान

- 1 टॉक्सिक प्रोडक्ट (विषाक्त पदार्थों) के शरीर में जाने से अपेन्डिस में सूजन और जलन होती है। कुछ मामलों में आंत में कीटाणुओं का इन्फेक्शन हो जाता है। इसलिए ऐसी चीजों जैसे डिब्बा बंद फूड को खाने से बचना चाहिए।
- 2 आहार में कम फाइबर लेने का अपेन्डिसाइटिस की बीमारी से संबंध है, इसलिए स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए आहार में हार्ड फाइबर आहार जरूर शामिल करना चाहिए। पर्याप्त घुलनशील फाइबर के लिए फल और सब्जियां खाना चाहिए। इसके अलावा अजवाइन, खीरा, साबुत अनाज, गेहूँ की रोटी, तुरई, गाजर खाना फायदेमंद है। संतुलित आहार लेकर और पर्याप्त पानी पीकर अपेन्डिसाइटिस के खतरे को कम कर सकते हैं।
- 3 मेथी के दाने दूध में डालकर उसकी चाय पीना फायदेमंद है। यह चाय अपेन्डिस में बनने वाले अतिरिक्त पस और बलगम को बनने से रोकती है। नियमित तौर पर मेथी की चाय पीना सेहत के लिए अच्छा है।
- 4 एक मुट्ठी साबुत मूंग को रात भर के लिए पानी में भिगो देना चाहिए। रोजाना दिन में तीन बार एक चम्मच इसका सेवन करना फायदेमंद है। अपेन्डिस में होने वाले दर्द के साथ ही इन्फेक्शन में भी इससे आराम मिलता है।

अध्ययनों से पता चला है कि अपेन्डिस इम्युनिटी सिस्टम का हिस्सा है। यह शरीर में इम्युनोग्लोबुलिन बनाने में मदद करता है। यह शरीर के कई हिस्सों में बनता है, इसलिए अपेन्डिस के निकालने का इम्युनिटी सिस्टम पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता।

यह जानना भी जरूरी...

- अगर सर्जरी होने के बाद अनियंत्रित उल्टियां, पेट में दर्द, यूरिन या उल्टी में ब्लड आना, बुखार, चक्कर आना, घीरे वाली जगह पर दर्द या लाल होने की स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। हालांकि यह बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन 10 साल से 19 साल की उम्र में सबसे ज्यादा होती है।
- अपेन्डिस के दर्द में अदरक के सेवन से आराम मिलता है, इसके साथ लहसुन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पेट में सूजन होने पर अदरक का चाय या पाउडर के रूप में भी ले सकते हैं। इसके अलावा अदरक और हल्दी के सेवन से सूजन और जलन कम होती है। अपेन्डिसाइटिस के कारण उल्टी हो रही है तो अदरक के टुकड़े में नमक लगाकर खा सकते हैं।
- पुढ़ीने के रस की 2-3 बूंद पानी में डालकर पीना फायदेमंद है। 3 से 4 घंटे के अंतराल में इस पानी को पी सकते हैं। अपेन्डिस के कारण आने वाले बुखार और दर्द को कम करने के लिए तुलसी की पत्तियों का नियमित सेवन करना चाहिए।
- गर्म पानी तीन दिन तक लगातार पीने से अपेन्डिसाइटिस की तकलीफ में आराम मिलता है, साथ ही आंत को साफ करता है। ताजे फलों का जूस पीना फायदेमंद है।
- गर्म पानी या कपड़े को गर्म करके सिकाई करने से भी अपेन्डिसाइटिस के दर्द में आराम मिलता है।

सर्जरी

प्रोस्टेट ट्यूमर निकालने के लिए थ्री डी प्रिंटेड मॉडल का इस्तेमाल

ब्रिटिश नेशनल हेल्थ सर्विस ने पहली बार प्रोस्टेट में से ट्यूमर निकालने के लिए ट्यूमर का थ्री डी सर्जिकल मॉडल तैयार कराया। 65 वर्षीय एक मरीज प्रोस्टेट कैंसर और ट्यूमर की समस्या के साथ कुछ समय पहले सेंट थॉमस हॉस्पिटल लंदन में भर्ती हुए थे। 23 मई 2016 को यह सर्जरी की गई...

ऑपरेशन को करने से पहले कंसल्टेंट यूरोलॉजिकल सर्जन प्रोफेसर प्रोक्टर दासगुप्ता ने ट्यूमर का थ्री डी मॉडल बनाने की सोची।



प्रोस्टेट का एमआरआई स्कैन कर हॉस्पिटल की लेब में ही ट्यूमर का थ्री डी मॉडल तैयार किया गया, जिसमें...

सर्वर्च : लगभग ₹17,000 समय : 12 घंटे

इस सर्जरी का दुनिया के चार महाद्वीपों में स्थित 15 बड़े रोबोटिक सेंटर में सर्जन और मेडिकल स्टूडेंट्स ने सीधा प्रसारण देखा।

पहली बार एनएचएस ब्रिटेन द्वारा थ्री डी मॉडल का प्रयोग पहली बार सर्जरी में किया गया। इस सर्जरी में डॉक्टरों द्वारा प्रयोग किए गए रोबोट की कीमत लगभग ₹19 करोड़ थी।

थ्री डी मॉडल का प्रयोग सर्जरी की सफलता के लिए जरूरी सही प्लानिंग के लिए किया जा रहा है।

थ्री डी प्रिंटेड मॉडल होने से मैं ऑपरेशन के पहले ही मरीज के प्रोस्टेट को पकड़ सका तथा ट्यूमर को महसूस कर सका। साथ ही इसके नजदीक की मांसपेशियों और नसों को देख सकता था। इस थ्री डी मॉडल ने मुझे अपने ऑपरेशन की सटीक योजना बनाने में मदद की।

• प्रोफेसर प्रोक्टर दासगुप्ता, कंसल्टेंट सर्जन एवं चेयरमैन, इंस्टीट्यूट ऑफ रोबोटिक सर्जरी किंग्स कॉलेज लंदन।
इनपुट : सर्जना चतुर्वेदी



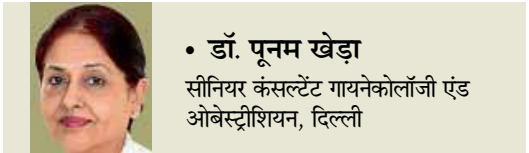
सवाल जवाब
• डॉ. बाला अम्बानी,
वरिष्ठ ऑर्थोपेडिकल सर्जन, उताह यूएसए

विटामिन डी की कमी से पास का देखने में होती है समस्या

बच्चों की आंखों चेक कराने का सही समय क्या है तथा उनकी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए किन बातों का खास ख्याल रखना चाहिए इससे जुड़े कुछ सवाल और उनके जवाब...

Q बच्चे की आंखों का परीक्षण कब कराना चाहिए ? -सौम्या 35 वर्ष, कोटा
जवाब सामान्य: एक स्वस्थ बच्चे की आंखों की जांच दूरदृष्टि और मांसपेशियों के अलाइनमेंट के लिए 3 से 5 साल के बीच होनी चाहिए। यदि विजन सामान्य से कम है तो बाल नेत्र रोग विशेषज्ञ से आंखों का पूरा परीक्षण कराना चाहिए और आवश्यकता हो तो बच्चे को चश्मा लगाने की सलाह दी जाए तो वह भी लगाना चाहिए। अगर परिवार में पहले से आंखों संबंधी कोई समस्या है तो भी आंखों का परीक्षण जल्दी कराना आवश्यक है।

Q आंखों का ध्यान रखने के लिए दिनचर्या और खानपान में किन बातों का ख्याल रखना महत्वपूर्ण है ? -सारा 32 वर्ष, बोकारो
जवाब सूर्य की रोशनी (विटामिन डी) की कमी का पास का कम दिखने से संबंध है। सप्ताह में 14 घंटे सूर्य के प्रकाश में रहना पर्याप्त है। कई अध्ययन बताते हैं कि एक दिन में दो घंटे से ज्यादा टीवी देखने का दुष्प्रभाव भी आंखों पर पड़ता है। टेलीविजन, फोन या वीडियो गेम 6 फिट से कम दूरी से देखने या खेलने से पास के देखने की समस्या आ सकती है। खाने में विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ सब्जियों में गाजर और गहरे हरे रंग की सब्जियां और ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त सालमन मछली, फ्लैक्सीड, अखरोट और बादाम खाना फायदेमंद है। इनका सेवन आई टिश्यू को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



• डॉ. पूनम खेड़ा
सीनियर कंसल्टेंट गायनेकोलॉजिस्ट एंड ओबेस्ट्रीशियन, दिल्ली

यह हो सकती है महिलाओं में इन्फर्टिलिटी की वजह

महिलाओं में प्रजनन अंगों के संक्रमण को पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज (पीआईडी) कहते हैं। इसके चलते फेलोपियन ट्यूब्स, यूटैरस, ओवरीज को स्थायी क्षति पहुंच सकती है एवं यह महिलाओं में इन्फर्टिलिटी का प्रमुख कारण हो सकती है। महिलाओं में पीआईडी कई तरह के बैक्टीरिया या ट्यूबरकुलोसिस के कारण हो सकती है। ट्यूबरकुलोसिस से फेलोपियन ट्यूब्स को स्थायी क्षति हो सकती है, जिससे ट्यूबल ब्लॉकेज के कारण इन्फर्टिलिटी की समस्या हो सकती है।

समस्या : सामान्यतः सर्विक्स (महिलाओं में यूटैरस का निचला हिस्सा) यौनि से प्रवेश करने वाले बैक्टीरिया को अंदर के यौनि अंगों में फैलने से रोकता है। सर्विक्स में यौनि संक्रमण होने से वह अंदर के अंगों में बैक्टीरिया फैलने से नहीं रोक पाता है। जब बीमारी करने वाला बैक्टीरिया सर्विक्स में पहुंच जाता है, तो पीआईडी होता है। समय के साथ यह संक्रमण पेल्विक अंगों में फैलने से महिलाओं के प्रजनन तंत्र को खराब कर देता है। जब यह संक्रमण खून में मिल जाता है, तो पीआईडी जानलेवा हो जाता है। पीआईडी के 90 फीसदी मामले गोनोरिया (यौनि संक्रमण की बीमारी) एवं क्लैमिडिया (सामान्य यौनि बीमारी) का इलाज न कराने के कारण होते हैं। इसके अन्य कारणों में गर्भपात, बच्चे को जन्म देना एवं पेल्विक क्रियाएं शामिल हैं। इसके अलावा कई पुरुषों से यौनि संबंध बनाना भी इसका कारण है।

पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज

इस बीमारी की वजह से ट्यूबरकुलोसिस से फैलोपियन ट्यूब्स को स्थायी क्षति हो सकती है, जिससे ट्यूबल ब्लॉकेज के कारण इन्फर्टिलिटी की समस्या हो सकती है

पीआईडी की जांच के लिए ब्लड में इन्फेक्शन की जांच की जाती है। इसके अलावा डॉक्टर अल्ट्रासाउंड भी करते हैं।

लक्षण

पीआईडी के लक्षण सभी महिलाओं में समान नहीं होते हैं कुछ महिलाओं में पेट के निचले हिस्से में दर्द, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, बुखार, यूरिन के समय जलन होना, अनियमित ब्लॉडिंग होना, यौनि से बदबूदार पानी आना, थकावट आदि लक्षण दिखाई देते हैं। तो कुछ महिलाओं में उल्टी, बेहोशी, तेज बुखार के साथ दर्द भी होता है। ऐसे में तत्काल डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

उपचार

1. पीआईडी अगर पहले स्टेज पर है, तो एंटीबायोटिक्स देते हैं।
2. यदि मरीज बीमार है, गर्भवती है, गोलियां नहीं निगल सकती है, तो सीधे नसों में दवाई देने के लिए डॉक्टर भर्ती करते हैं।
3. यदि संक्रमण में डिस्टर्बेंस (मवाद) होता है, तो सर्जरी करके संक्रमित अंग निकालना पड़ सकता है, ताकि वो फटकर पूरे पेल्विक या पेट में संक्रमण न कर दे।

बचाव

- पीरियड्स के दौरान सही सेनेटरी पैड्स के प्रयोग से यह बीमारी दूर रहती है। जो महिलाएं कपड़े का प्रयोग करती हैं, उन्हें बीमारी की आशंका अधिक होती है।
- यदि यौनि संक्रमण की बीमारी, यौनि से बदबूदार साव, पेल्विक दर्द या माहवारी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव का संकेत दिखे, तो तत्काल उपचार कराना चाहिए। नियमित तौर पर चेकअप एवं जांच कराना चाहिए।
- बीमारी से बचने के लिए पेल्विक क्षेत्र स्वच्छ एवं सूखा रखना चाहिए।



नेल चेक
• डॉ. रंकी कपूर
डर्मेटोलॉजिस्ट मुंबई

नाखूनों को देखकर कई स्वास्थ्य समस्याओं जैसे हृदय रोग, डायबीटिज, हीमोग्लोबिन की रक्त में कमी आदि के बारे में पता चल जाता है हार्मोनल असंतुलन का असर होता है इन पर...

नाखून मुख्यतः कैरेटोन नामक प्रोटीन से मिलकर बने होते हैं। यह गर्मियों की तुलना में ठंड में तथा महिलाओं की तुलना में पुरुषों के नाखून तेजी से बढ़ते हैं। हार्मोनल असंतुलन, बीमारी और बढ़ती उम्र की वजह से नाखून धीरे विकसित होते हैं। नाखूनों पर नजर आने वाले सफेद धब्बे, दाग, नीलापन समेत कई तरह के बदलाव कई गंभीर बीमारियों के संकेत हो सकते हैं। नाखूनों में आने वाले इन बदलाव को समय पर पहचानकर कई बीमारियों से बच सकते हैं।

व्हाइट स्पॉट : किसी सामान्य चोट या घिसाव के कारण नाखूनों पर व्हाइट स्पॉट (सफेद धब्बे) आ जाते हैं। यह स्पॉट इन्फेक्शन, तिवर या फिङ्गर्स की बीमारी की वजह से भी हो सकते हैं।

डार्क स्पॉट : गहरे रंग के धब्बे हैं तो त्वचा रोग विशेषज्ञ से जांच कराना चाहिए। यह नाखून के अंदर एक सामान्य तिल या फिंजर मेलेनोमा (त्वचा कैंसर का गंभीर रूप) भी हो सकता है।

पेल : नाखूनों का रंग फीका होना (पेल) रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम होने या फिङ्गर्स की बीमारी का संकेत है।

ब्लू नेल्स : नाखूनों का नीला दिखना देना फेफड़ों और हृदय संबंधी रोगों का संकेत है।

पीलापन : नाखूनों का पीला दिखना पीलिया का संकेत है।

वलय शेष नाखून : फेफड़ों और हृदय संबंधी बीमारियों का संकेत है।

सपाट नाखून : आयरन की कमी का लक्षण है।

नाखून से बीमारियों को ऐसे पहचानें

समस्याएं

- **इनग्रोन टोनेल** : जब पैर के अंगुठे का नाखून आगे बढ़ने की बजाय त्वचा में साइड में बढ़ने लगता है, तो इसे इनग्रोन टोनेल कहते हैं। नाखूनों की सही देखभाल न करने, कसे हुए जूते पहनने से यह समस्या हो सकती है।
- **नाखून का बार-बार टूटना** : कैल्शियम की कमी, विटामिन बी की कमी से यह समस्या हो सकती है।
- **फंगल इन्फेक्शन** : नाखूनों की असामान्य वृद्धि, नाखूनों के अनुवांशिक तौर पर टूटने की वजह से फंगल इन्फेक्शन की समस्या हो सकती है। पानी का ज्यादा काम करने, ज्यादा पसीना आने, डायबीटिज के अलावा खिलाड़ियों को बार-बार चोट लगने की वजह से यह समस्या होती है।
- **बैक्टीरियल इन्फेक्शन** : यह इन्फेक्शन बैक्टीरिया के अलावा पानी, कैमिकल की वजह से भी हो सकता है। नाखून लाल होना, आसपास सूजन आना, दर्द होना इसका लक्षण है।
- **वॉर्ट** : नाखूनों में गांठ वायरल इन्फेक्शन के कारण हो सकती है। यह अंगुठे और उंगलियों को प्रभावित कर सकता है।
- **सोरायसिस नेल्स** : सोरायसिस से पीड़ित 80 फीसदी लोगों को नाखूनों में समस्या होती है। नाखूनों का रंग बदलना, उखड़ जाना, धारी आना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

उपचार

1. नाखूनों में फंगल इन्फेक्शन होने पर एंटी फंगल मेडीसिन फ्लूकोनाज़ोल टेबलेट, इट्रकोनाज़ोल कैप्सूल और क्रीम, टेरबिनाफिन कैप्सूल और क्रीम का प्रयोग डॉक्टर की सलाह से कर सकते हैं।
2. ट्यूमर या नाखूनों के अंदर की ओर बढ़ने जैसी समस्या के लिए नाखूनों का सर्जिकल ट्रिटमेंट सामान्य है।

नाखूनों का करें देखभाल

- नाखूनों को साफ और सूखा रखकर इन्फेक्शन से बच सकते हैं।
- सही फिटिंग के जूते बदलकर पहनें।
- हमेशा नाखूनों पर नेल पॉलिश नहीं लगाएं। कभी-कभी उन्हें बिना नेल पॉलिश के भी रहने देना चाहिए।
- गरम पानी में नमक मिलाकर उसमें पैरों को 5 से 10 मिनट के लिए पेर डालना चाहिए। इससे नाखून और पैरों की त्वचा अच्छी होगी।
- अगर डाइबीटिज या नसों में सूजन की समस्या, रक्त संचार सही नहीं है तो ज्यादा सावधानी बरतने की आवश्यकता है।
- मैनीक्योर और पैडीक्योर बहुत ज्यादा कराने से बचना चाहिए, साथ ही पूरी स्वच्छता का भी खास ध्यान रखना चाहिए।
- दखन नाखूनों में इसकी वजह से फंगल और वायरल इन्फेक्शन हो सकता है।
- पोटीन युक्त आहार जैसे दूध, अंडे, सालमन मछली फायदेमंद है।