

आया मानसून बुखार से जरा बचके

FEVERS



डेंगू कैसे और कब

डेंगू मादा एडीज इन्जिनी मच्छर के काटने से होता है। इन मच्छरों के शरीर पर चीते जैसी धारियां होती हैं। ये मच्छर दिन में, खासकर सुबह शरीर के निचले हिस्सों पैरों, आदि पर काटते हैं। डेंगू बरसात के मौसम और उसके फौरन बाद के महीनों यानी जुलाई से अक्टूबर में सबसे ज्यादा फैलता है। काटे जाने के 3-5 दिनों के बाद मरीज में डेंगू बुखार के लक्षण दिखेने लगते हैं। शरीर में बीमारी पनपने की मियाद 3 से 10 दिनों की भी हो सकती है।

डेंगू के 3 रूप

- क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार
- डेंगू हैमरेजिक बुखार
- डेंगू शॉक सिंड्रोम

इन तीनों में से दोस्रे और तीसरे तरह का डेंगू सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। साधारण डेंगू बुखार अपने आप ठीक हो जाता है। और इससे जान का खतरा नहीं है। साफ-फॉर्म का पूरा खाल रखें। मरीज को वायरल है, तो उससे थोड़ी दूरी बनाए रखें और उसके फौरन डांकटर को दिखाएं। मरीज को एसी में रख सकते हैं, तो बहुत अच्छा है, नहीं तो पंखे में रखें। कई लोग बुखार होने पर चादर औढ़कर लेट जाते हैं और सोचते हैं कि पसीना आने से बुखार कम हो जाएगा, लेकिन इस तरह चादर औढ़कर लेटना सही नहीं है। साफ-फॉर्म का पूरा खाल रखें। मरीज को वायरल है, तो उससे थोड़ी दूरी बनाए रखें और उसके फौरन डांकटर को दिखाएं। मरीज को एसी में रख सकते हैं, तो बहुत अच्छा है, नहीं तो पंखे में रखें।

बरते ऐहतियात

ठंडा पानी न पीएं, मैदा और बासी खाना न खाएं। खाने में हल्दी, अजवाइन, अदरक, हींग का ज्यादा-से-ज्यादा इस्तेमाल करें। इस मौसम में पते वाली सब्जियां, अरबी, पूलगोभी न खाएं। हल्का खाना खाएं, जो आसानी से पच सके। पूरी नींद लें। मिर्च मसाले और तल हुआ खाना न खाएं, भूख से कम खाएं, पेट भर न खाएं। खूब पानी पीएं। छाँ, नारियल पानी, नीबू पानी आदि खूब पिएं। नाक के अंदर की तरफ सर्सों का तेल लगाकर रखें। इससे तेल की चिकनाहट बाहर से बैक्टीरिया को नाक के अंदर जाने से रोकती है। खाने में हल्दी का इस्तेमाल ज्यादा करें। सुबह आशा चम्मच हल्दी पानी के साथ या रात को आशा चम्मच हल्दी एक गिलास दूध के साथ लें। लेकिन अगर अपको नजला, जुकाम या कफ आदि हैं तो दूध न लें। तब आप हल्दी को पानी के साथ ले सकते हैं। 8-10 तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर लें या तुलसी के 10 पत्तों को पानी में गिलास पानी में उबालें, जब वह आधा रह जाए तब उस पानी को पीएं।

वया आपको अचानक सिर के बेहद दर्द होता है, जो झाँकझोर के रख देता है? वया इस कारण रोजमरा के कामों को करने में परेशानी होती है? ऐसा लगता है, मानो जब तक आराम न आ जाए, तब तक अंधेरे कमरे में लेटे रहें? दर्द के साथ चक्कर रथा या उलटी की शिकायत भी होती है? यदि आपका जवाब हाँ है तो यह दर्द माझेने हो सकता है।

खुद से ही दर्द निवारक दवाओं द्वारा इसे रोकने से बेहतर है कि आप तुरंत किसी डॉक्टर से संपर्क करें। पिछले कुछ समय में किशोरों व युवाओं में इसके मामले तेजी से बढ़े हैं।

स्वास्थ्य

लक्षण तथा क्या साधारण डेंगू बुखार

ठंड लगने के बाद अचानक तेज बुखार। -सिर, मासपेशियां और जोड़ों में दर्द -आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना, जो आंखों को दबाने या हिलाने से और बढ़ जाता है। बहुत ज्यादा कमजोरी लगना, भूख न लगाना और जी मिचलाना। गले में हल्का-सा दर्द होना। शरीर खासकर चेहरे, गर्दन और छाती पर, लाल-गुलाबी रंग के रेशेज। क्लासिकल साधारण डेंगू बुखार करीब 5 से 7 दिन तक रहता है और मरीज ठीक हो जाता है। ज्यादातर मामलों में इसी किस्म का डेंगू बुखार होता है।

डेंगू हैमरेजिक बुखार

नाक और मसूड़ों से खून आना। शौच या उलटी में खून आना। स्किन पर गहरे नीले-काले रंग के छाँट या बड़े रेशेज पड़े जाना। साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ ये लक्षण भी दिखाई दें तो वह डी-एच-एफ हो सकता है। ब्लड टेस्ट से इसका पता लग सकता है।

डेंगू शॉक सिंड्रोम

इस बुखार में डी-एच-एफ के लक्षणों के साथ-साथ 'शॉक' की अवस्था के भी कुछ लक्षण दिखाई देते हैं।

जैसे- मरीज बहुत बेचैन हो जाता है और तेज बुखार के बावजूद उसकी स्किन रंडी महसूस होती है। मरीज धीरे-धीरे होश खाने लगता है। मरीज की नाड़ी कभी तेज और कभी धीरे चलने लगती है। उसका ब्लडप्रेशर एकदम लो हो जाता है।

इलाज

अगर मरीज को साधारण डेंगू बुखार है तो उसका इलाज ब देखभाल घर पर की जा सकती है। अगर बुखार 102 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा है तो मरीज के शरीर पर पानी की पटियां रखें। सामान्य रूप से खाना देना जारी रखें। बुखार के हालात में शरीर को और ज्यादा खाने की जरूरत होती है। मरीज में DSS या DHF का एक भी लक्षण दिखाई दे तो उसे जल्दी-से-जल्दी डॉक्टर के पास ले जाएं। DSS और DHF बुखार में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं, जिससे शरीर के जरूरी हिस्से प्रभावित हो सकते हैं। डेंगू बुखार के हर मरीज को साधारण डेंगू बुखार की जरूरत नहीं होती, सिर्फ डेंगू हैमरेजिक और डेंगू शॉक सिंड्रोम बुखार में ही जरूरत पड़ने पर प्लेटलेट्स चढ़ाई जाती है। अगर सही समय पर इलाज शुरू कर दिया जाए तो DSS और DHF का पूरा इलाज मुमोक्षन है। इलाज कराने और हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने के बाद मरीज को थोड़ी कमजोरी रहती है, जो 10 दिन में ठीक हो जाती है। पूरी तरह स्वस्थ होने में मरीज को 10 दिन लगते हैं।

एलोपैथी में इलाज

इसकी दवाई लक्षण देखकर और इसकी डंडी मिलती है तो चार इंच प्लेटलेट्स का ब्लड टेस्ट कराने के बाद ही दी जाती है। आयुर्वेद में इसकी कोई पेंटेट दवा नहीं है, लेकिन डेंगू न हो, इसके लिए यह नुस्खा अपना सकते हैं। एक कप पानी में एक चम्पच गिलोय का रस (अगर चार चम्पच गिलोय का रस में डिनर से पहले लें।)

कौन-से टेस्ट

अगर तेज बुखार हो, जॉइन्स में तेज दर्द हो या शरीर पर रेशेज हों तो पहले दिन ही डेंगू का टेस्ट कराएं। लक्षण नहीं हैं, पर तेज बुखार हो तो भी एक-दो दिन बाद फिजिशन के पास जाएं। शक होने पर डॉक्टर डेंगू की दिशा में तथा इतनी ही बार विपरीत दिशा में चुमाएं। सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस होने के खतरे से बच सकता है। हाथ की क्रियाएं: कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठ जाएं। आयुर्वेद में इनका डांडी कभी भी आसानी से कर सकते हैं। ये क्रियाएं गर्दन, हाथ, पैर तथा रीढ़ के लिए अलग-अलग होती हैं। इनके विवर इसका प्रकार है।

गर्दन की क्रियाएं: कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठ जाएं। दो गहरी सास लें और छाँटें। चेहरे को पांच बार आंखे व पीछे की ओर सिर कंधे की बैठें-बैठें। चेहरे को पांच बार धूम्रपान करें। अंत में सिर को पांच बार अदरक मिलाकर उबालकर काढ़ा बनाएं और 5 दिन तक लें। दिन में दो बार, सबह नारे के बाद और रात में डिनर से पहले लें।

बाल की क्रियाएं: कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठ जाएं। अब दो बार चाहे को हल्का कड़ा करें। बाल की क्रियाएं: कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठें। दो गहरी सास लें व छाँटें। अब दो बार चाहे को हल्का कड़ा करें। बाल की क्रियाएं: नारे के बाद और रात में दो बार, सबह नारे के बाद और रात में डिनर से पहले लें।

पैर के लिए व्यायाम

कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठ जाएं। दो गहरी सास लें और छाँटें। इसके बाद दो बार चाहे को हल्का कड़ा करें। चाहे को पांच बार आंखों पर लगाएं। निचली बाल की क्रियाएं: नारे के बाद और रात में डिनर से पहले लें।

तथा अन्य श्वसन: इसका अभ्यास उड़ते, बैठते, चलते-फिरते तथा लेटे हुए किया जा सकता है। कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठ जाएं। अब एक गहरी सांस लेकर पहले सीधे से बच सकता है। श्वसन की क्रियाएं: कुर्सी पर रीढ़, गर्दन का सीधा रख कर बैठें। दो गहरी सास लें व छाँटें। अब दो बार चाहे को हल्का कड़ा करें। बाल की क्रियाएं: नारे के बाद और रात में दो बार, सबह नारे के बाद और रात में डिनर से पहले लें।

माझेन: कैसे पाएं चैन...

तेज रप्तार जिंदगी व अस्वस्थ जीवनशैली के कारण आज सिरदर्द की समस्या आम हो गई है।

माझेन का रूप धारण कर लेता है। माझेन का दर्द कृष्ण घंटे से लेकर कई दिनों तक रह सकता है।

महिलाएं हैं आसान शिकार

बचपन म

