

आया मानसून बुखार से जरा बचके

FEVERS



रिमझिम फुहारों के साथ बरसात का मौसम अपने साथ कई तरह की बीमारियां भी लाता है, जिनमें बुखार बड़ा कॉमन है। डेंगू के मामले भी बढ़ रहे हैं। डेंगू, टायफाइड और मलेरिया के बारे में आइए विस्तार से जानें।

वया है बुखार

जब हमारे शरीर पर कोई बैक्टीरिया या वायरस हमला करता है तो शरीर अपने आप ही उसे मारने की कोशिश करता है। इसी मकसद से शरीर जब अपना टेम्परेचर बढ़ाता है तो उसे बुखार कहा जाता है। अगर शरीर का तापमान सुधर के समय 99 डिग्री फारनहाइट से ज्यादा और शाम के बजाए 99.9 डिग्री फारनहाइट से ज्यादा है, तो बुखार माना जाता है। अब 98.4 नॉर्मल टेम्परेचर का कॉस्टेट बदल चुका है। मलेरिया और डेंगू में बुखार 101 से लेकर 103 डिग्री फारनहाइट तक पहुंच जाता है, जबकि वायरल में बुखार की रेंज को बता पाना काफी मुश्किल होता है।

खुद वया करें

बुखार अगर 102 डिग्री तक है और कोई और खतरनाक लक्षण नहीं हैं तो मरीज की देखभाल घर पर ही कर सकते हैं। इसमें तीन चार दिन तक इंतजार कर सकते हैं। मरीज के शरीर पर सामान्य पानी की पट्टियां रखें। पट्टियां तब तक रखें, जब तक शरीर का तापमान कम न हो जाए। अगर इससे ज्यादा तापमान है तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। मरीज को एसी में रख सकते हैं, तो बहुत अच्छा है, नहीं तो पंखे में रखें। कई लोग बुखार होने पर चादर ओढ़कर लेट जाते हैं और सोचते हैं कि पसीना अनें से बुखार कम हो जाएगा, लेकिन इस तरह चादर ओढ़कर लेटना सही नहीं है। साफ-फैसला का पूरा खाल रखें। मरीज को बायरल है, तो उसे थोड़ी दूरी बनाए रखें और उसके पौराण बायरा इस्तेमाल की गई चीजें इस्तेमाल न करें। मरीज को पूरा आम करने दें, खासकर तेज बुखार में। आराम भी बुखार में इलाज का काम करता है। मरीज ठीक होने से पहले नान और मुह पर रुमाल रखें। इससे वायरल होने पर दूसरों में फैलेगा नहीं।

बरतें ऐटियात

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, फूलगोभी 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 सरसों 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 आपा चम्मच हल्दी पानी के साथ या रात को आधा चम्मच हल्दी एक गिलास दूध के साथ लें। लेकिन अगर आपको नजला, जुकाम या कफ आदि हैं तो धू 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 झाँकाझोर 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।

बुखार कब जानलेवा

सभी बुखार जानलेवा या बहुत खतरनाक नहीं होते, लेकिन अगर डेंगू में हैमरेजिक बुखार या डेंगू शॉक सिंड्रोम हो जाए, मलेरिया दिमाग को चढ़ जाए, टायफायड का सही इलाज न हो, प्रेनेसी में वायरल हेपाटाइटिस या मैनिंगाइटिस हो जाए तो खतरनाक साबित हो सकते हैं। बच्चों का इयून मिस्टम मिग्नोर होता है इसलिए बीमारी ऊँहे जल्दी जड़ लेती है। ऐसे में उन्हें बीमारी को नजरअंदाज न करें। खुले में ज्यादा रहते हैं इसलिए इयेक्शन होने और मच्छरों से काट जाने का खतरा उनमें ज्यादा होता है। बच्चों को घर से बाहर पूरे कपड़े और जूते पहनाकर भेजें। मच्छरों के मौसम में बच्चों को निकार व टी-शर्ट न पहनाए। रात में मच्छर भगाने की क्रीम लगाएं। बच्चा बहुत ज्यादा रो रहा है, लगातार सोए जा रहा है, बेचैन हो, उसे तेज बुखार हो, शरीर पर रेशेज हों, उलटी हो या इनमें से कोई भी लक्षण हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं।

तेज रफ्तार जिंदगी व अस्वस्थ जीवनशैली के कारण आज सिरदर्द की समस्या आम हो गई है। लंबे समय तक चलने वाला सिरदर्द आगे चल कर

माझेन का रूप धारण कर लेता है। माझेन का दर्द कृष्ण घंटे से लेकर कई दिनों तक रह सकता है। पहले माना जाता था कि माझेन मस्तिष्क की रक्त

महिलाएं हैं आसान शिकार

बचपन में सिरदर्द लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक होता है, लेकिन किशोरावस्था में पहुंचते ही लड़कियों में सिरदर्द की समस्या लड़कों के मुकाबले ज्यादा होती है। महिलाओं में माझेन की समस्या बुरुणों के मुकाबले तीन गुना ज्यादा होती है। मृग के साथ यह समस्या बढ़ी जाती है। महिलाओं में पीरियड्स, गर्भवत्सा और मैनोपॉज के दौरान होने वाले हार्मोन परिवर्तनों का माझेन से सीधा संबंध है। गर्भनिरोधक दवाओं का सेवन भी माझेन के खतरे को बढ़ा देता है।

सर्विकोजेनिक हेडेक: सर्विकोजेनिक हेडेक क्रॉनिक हेडेक का सबसे सामान्यकारण है। इसकी उत्पत्ति सर्वाइकल स्पाइडन से होती है। यह कवल एक और होता है। बहुत कम मामलों में ही देखा जाता है कि यह मस्तिष्क की मध्य रेखा को पार करता है। गर्दन का पौंछर या गति ऊँची नहीं रखने से यह और गंभीर हो जाता है। अगर कंप्यूटर की स्क्रीन अधिक ऊँची है, तब गर्दन को ऊंचा करके देखना पड़ता है। जिससे सिरदर्द हो जाता है। गंभीर सर्विकोजेनिक हेडेक में

सर्विकल स्पाइडलोसिस: यह उम्र से संबंधित समस्या है, जो गर्दन के ऊँचों को प्रभावित करती है। सर्विकल स्पाइडलोसिस सर्विकल स्पाइन की उपस्थितियों और हड्डियों में टूट-फूट के कारण होता है। इसे नेक अर्थराइटिस भी कहते हैं। यह 90 उन लोगों में होता है, जिनकी उम्र 65 वर्ष से अधिक होती है। यह गर्दन में लगी किसी चोट या आनुवर्ती कारणों से हो सकता है। इसके कारण सिरदर्द भी होता है।

वैसे माझेन के वास्तविक कारणों का पता नहीं है, पर देखा जाता है कि माझेन एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में हस्तांतरित होता है। मानोवैज्ञानिक समस्याएं जैसे उत्तेजना और गहरा अवसाद या न्यूरोटिक डिसऑर्डर जैसे पक्षाशत और मिर्गी भी माझेन के खतरे को बढ़ा देते हैं।

माझेन के ट्रिगर

वैसे माझेन के वास्तविक कारणों का पता नहीं है, पर देखा जाता है कि माझेन एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में हस्तांतरित होता है। मानोवैज्ञानिक समस्याएं जैसे उत्तेजना और गहरा अवसाद या न्यूरोटिक डिसऑर्डर जैसे पक्षाशत और मिर्गी भी माझेन के खतरे को बढ़ा देते हैं।

लक्षण तया-तया साधारण डेंगू बुखार

ठंड लगने के बाद अचानक तेज बुखार। -सिर, मासपेशियों 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 होना, भूख न लगना और जी मिलाना। गले में हल्का-सा दर्द होना। शरीर खासकर चेहरे, गर्दन और ढाई पर, लाल-गुलाबी रंग के रेशेज। क्लासिकल साधारण डेंगू बुखार की 5 से 7 दिन तक रहता है और मरीज ठीक हो जाता है। ज्यादातर मामलों में इसी किस्म का डेंगू बुखार होता है।

डेंगू हमरेजिक बुखार

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

इलाज

अगर मरीज को साधारण डेंगू बुखार है तो उसका इलाज व देखभाल घर पर की जाती है। अगर बुखार 102 डिग्री फारनहाइट से ज्यादा है तो मरीज के शरीर पर पानी की पट्टियां रखें। सामान्य रूप से अपर डिस्प्लेस, सर्वाइकल स्पाइडलोसिस, उदर रोग, अपचन, बायरु से, मानसिक तनाव, और जोड़ों में दर्द तथा थकावट का शिकाया हो रहा है। आयुर्विक चिकित्सा के पास समय को संर्पण-शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शारीरिक विधियां तथा धूम्रपान की रोकथाम आदि। आयुर्विक चिकित्सा के कामकाजी लोगों के पास समय की बड़ी कमी होती है। व्यायाम न कर पाने के सौ बहाने हमेशा तैयार रहते हैं। यूं भी सेहत के प्रति लापरवाह नजरिया हम भारीयों में आसानी से

