



कोहनी का इलाज महंगी पड़ेगी देरी



कोहनी के फेंकर को और खारब होने से बचाने के लिए तुरत डॉक्टरी उचावर और सजरी आशय है। युवा कमकाजी 25 वर्षीय प्रिया कुकरे जो इस उम्र में इस अप्रत्याशित स्वास्थ्य समस्या के बारे में कही नहीं सोचता था, जब तक वह दुर्घटनावश वार्ड पर फिसरने नहीं गई और उनकी कोहनी टूट नहीं गयी। समय बहादूर किए बगर उसके माता-पिता तकाल डॉक्टरी सहायता प्राप्त करने के लिए उसे अस्पताल ले गए। इससे उनकी कोहनी बच गयी। जब प्रिया की जाव की गई तो एक्स-रे में हड्डी के कई टुकड़ों के साथ जटिल फेंकर पाया गया। उनकी दाहिनी में दर्द व सुजन था। इस कारण उसे हिलाना-हुलाना मुश्किल था। तकाल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता थी। उनकी कोहनी का एक जटिल ऑपरेशन किया गया और हड्डी के टुकड़ों को विशेष प्लेट और स्क्रॉस से छिपाया गया।

क्या है उपचार

कोहनी ऊपरी अंग के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है। इसके फेंकर का सही ढंग से इलाज नहीं करने पर यह काफी परेशानी पैदा कर सकती है।

कैसे होती है यह समस्या

यह कोहनी के बल गिरने या कोहनी में घोट लगने से हो सकती है। यह समस्या मोर्च और हड्डी या जाव के उड़ड़ जाने से भी हो सकती है। इससे रोगी को और अधिक पीड़ा होने और उसकी रिश्तों और खारब होने की आशका होती है। इसलिए ऐसी किसी भी तरह की बोट के इलाज के लिए अधिरोपित विशेषज्ञ से परामर्श लेना बेहतर है।

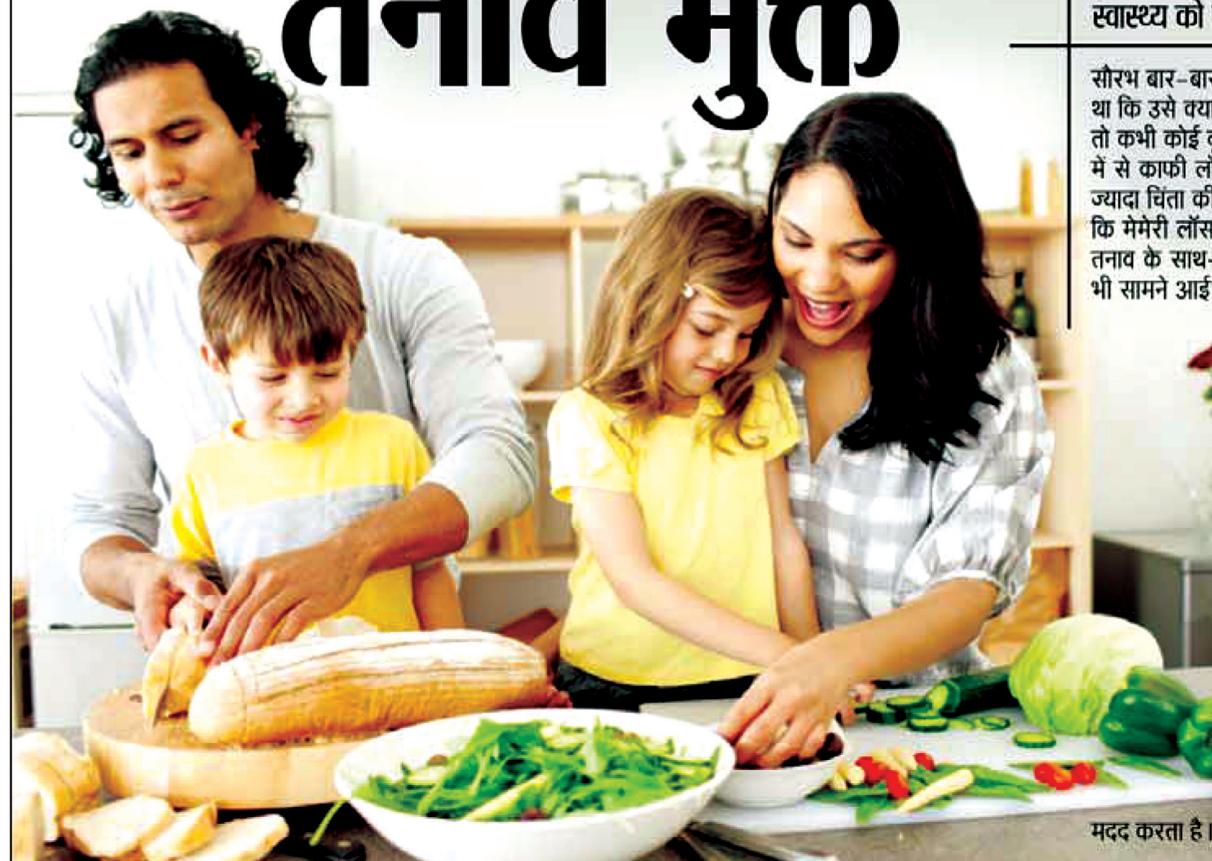
कैसे होता है इलाज

एक्स-रे, सीटी स्कैन और एमआरआई एस्कॉप हड्डियों की पूरी तरीके और नुकसान की रिश्तों को दिखा सकते हैं। यदि हड्डियों को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा हो तो जल्द मूल्यांक पर बल दिया जाता है।

विशेषज्ञ के पास ही जाएं

हड्डियों को सही रिश्ते में एकनुक्त करने के लिए किसी विशेषज्ञ के द्वारा सजरी करना जरूरी है। जोड़ों की हड्डियों को सही तरह से छिप किया जाना जरूरी है। कोहनी के फेंकर कई तरह के होते हैं, इसलिए सजरी करने से पहले विशेषज्ञ द्वारा सही पहचान किया जाना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। बचों के मामले में बढ़ रही हड्डियों की बदलती संरचना और फेंकर की नाजुक हालत के कारण उनकी कोहनी की जाव के अधिक मुश्किल होने के कारण यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। ऑस्ट्रियोपोरोसिस से ग्रस्त महिलाएं, बच्चे और हड्डी लोगों की हड्डियां कमज़ार होती हैं और उनके भूमूल होने की आशका अधिक होती है। इसलिए ऐसे लोगों को तो समय रहने के बावजूद यह और अधिक ध्यान देना चाहिए।

भोजन में बदलाव कर सकता है तनाव मुक्त



हम बघपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी ज़रूरत नहीं है। दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हर उम्र में जरूरी है दूध



हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को यादा शक्ति युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो प्रोटीन से बनता है जो जीविक रूप से उपयोग है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैलिशियम से बच्चे की विकासशील डिव्हियों, दातों और मरितक के ऊतकों को बढ़ाने में मदद मिलता है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मासपेशियों एवं तंत्रिका को संवालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्त्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैलिशियम, कार्स्कोरस को पचाने में मदद करता है, ताकि जीवन में कभी भी हड्डियों में कमज़ोरी नहीं आए तथा ऑस्ट्रियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आईजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैलिशियम की ज़रूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बौरे सभी उम्र के वयस्कों के लिए हड्डियों के कान्क्षिका तत्त्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैलिशियम, कार्स्कोरस को पचाने में मदद करता है, ताकि जीवन में कभी भी हड्डियों में कमज़ोरी नहीं आए तथा ऑस्ट्रियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आईजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

नहीं झड़ेंगे बाल न ही होंगे सफेद

शहरी जीवनशैली के कारण लोगों में तनाव इतना अधिक रहता है कि उसका असर बालों तक पर देखने को मिलता है। किसी के बाल झड़ने लगते हैं तो किसी के सफेद होने लगते हैं। लेकिन योग कि कुछ क्रियाएं ऐसी समर्पणात्मक हैं जो किशोरों को भी शुगर युक्त मजबूत हड्डियों के लिए ज़रूरी कर सकती हैं।



वालों का झड़ना तथा उनका असमय सफेद होना आज एक बहुत बड़ी समस्या बन गई है। कम उम्र में ही, यह तक कि बच्चों में भी यह समस्या देखने को मिल रही है। आज की तनावमय, यांत्रिक तथा अप्राकृतिक खाना-पान वाली जीवनशैली ही इस समस्या के लिए उत्तरदायी है। योगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से इस समस्या का रथ्याई सामाजन सम्भव है।

कान्क्षिका तत्त्वों के लिए दिनांक तक रखने के लिए अभ्यास करना चाहिए।

त्रिकोण शिरासन की अभ्यास विधि

दोनों पैरों को आपस में छोड़ कर खड़े हो जाएं। दो गहरी शास्त्र-प्रधास से लें। इसके बाल दोनों पैरों को 3मील-बगल तीन से बाल फिट तक फैलाए। अब अपने दोनों हाथों को पीठ से पीछे नम्रमारा की मुद्रा में रखें। फिर बी-धीरे आगे की ओर लगाएं। इस स्थिति में शास्त्र-प्रधास सामान्य रखते हुए आसादायक अवधि तक रहें। फिर पूर्ण स्थिति में थोड़ा सकृदार लगाएं। शास्त्र नली की ओर लगाएं। इसके बाल में खाने से पहले मिला सकते हैं। दहों में मिलाकर भी खाने से फायदा होता है।

विशेष

सर्वाग्रासन के नियमित अभ्यास से इस समस्या का पूर्ण समाप्त हो जाता है। अभ्यास योग्य मार्गदर्शन में करना आसान होता है।

चाहिए। इसके अभ्यास के बाद भुजंगासन, धनुरासन या मत्स्यासन अवश्य करें।

प्राणायाम

बालों की समस्या के समाधान में प्राणायाम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए महत्वपूर्ण प्राणायाम हैं नाड़ी शोधन तथा उज्जायी।

उज्जायी प्राणायाम की अभ्यास विधि

किसी भी आसन में बैठ जाएं। रीढ़, गले व सिर को सीधा करें। विशेष स्थितियों में कुर्सी पर बैठें। शास्त्र नली की थोड़ा सकृदार लगाएं। एक गहरी शास्त्र नासिका द्वारा अन्दर ले तथा इसी नासिका द्वारा ही बाहर निकालें। इसी प्रकार इस क्रिया को 12 शास्त्र-प्रधास के साथ करें। धीरे-धीरे आवृत्तियों की संख्या बढ़ाते जाएं।

कैसा हो आजर-विटामिन-ए की अधिकता बाल भौजन अधिक लाभदायी होती है।

नेनेटी लॉस के लक्षण की शुरुआत 20 साल की उम्र से ही हो जाती है। तनाव के साथ-साथ इस समस्या के कई कारण होते हैं। कुछ बच्चों को अपने योग्यार्थी के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद मिलती है। सही पोषक तत्त्व दिमागी स्वास्थ्य को सही रखने में बेहतर मदद करते हैं। ऐसा भौजन जो नियमित रूप से होता है, वह अपने योग्यार्थी के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद करते हैं।

सूरभ बार-बार कबड्डी का दरवाजा खोल रहा था मगर उसे याद नहीं आ रही थी कि उसे वाया काम था। कभी भी अपनी कार की बाली रख कर भूल जाता, तो कभी कोई दूरी दूरा सामान जिसे याद करने में उसे काफी वक लगता है। हम में रोकी लांगों के साथ अवसर ऐसा कभी न करना चाहता है। इसलिए उनकी हड्डियों की जाव की गई है। यह अपने योग्यार्थी के खाने में शामिल करने से इस समस्या को सही रखने में मदद करता है।

विटामिन ई में मौजूद न्यूरोन्स की शुरुआत होती है। यह अपने योग्यार्थी के खाने में शामिल करने से इस समस्या को सही रखने में मदद करता है। यह अपने योग्यार्थी के खाने में शामिल करने से इस समस्या को सही रखने में मदद करता है।

विट

