





# स्लिप डिस्क

## ऑपरेशन टेबल पर ही दर्द से राहत

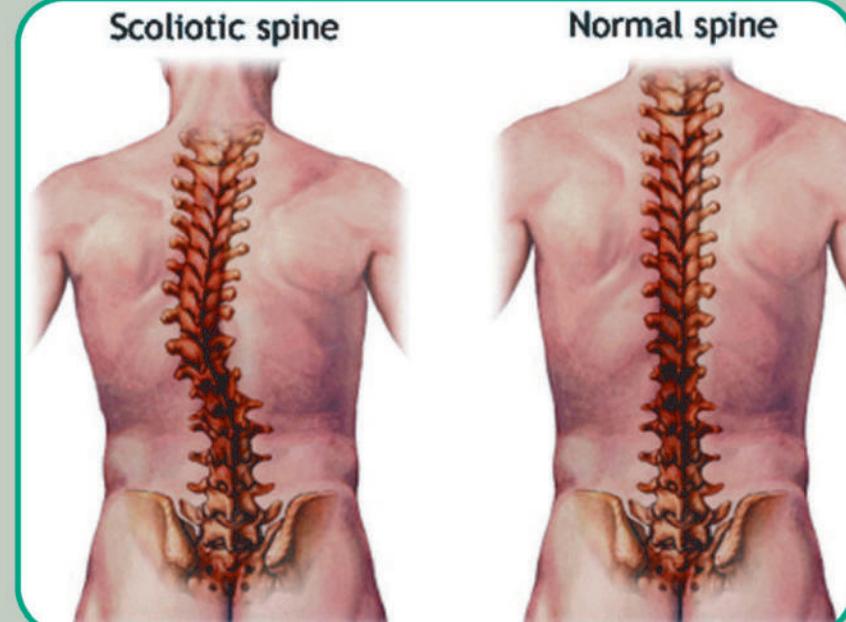
आधुनिक काल में जहां हर क्षेत्र में मानव ने विकास किया है और सफलता के झंडे गाढ़े हैं वहीं बीमारियों का शिकार होने में भी शत प्रतिशत सहयोगी बना है। अगर आज के समय में बीमारियों या शरीर के विकारों की बात की जाए तो गिनती शायद कम पढ़ जाएगी मगर शरीर के विकार खत्म नहीं हो पाएंगे और इस भागती दौड़ती जिंदगी में हमारा शरीर न जाने किन-किन विकारों की चपेट में आ जाता है। आज लगभग हर आदमी को अपने जीवन काल में कमर दर्द का अनुभव होता है। अब लोगों के लिए कमर दर्द भी एक बहुत बड़ी कष्टदायक समस्या बनी हुई है और अब ये दुनिया में एक महामारी का रूप लेता जा रहा है। आज हर उम्र के लोग इससे परेशान हैं और दुनिया भर में इसके सरल व सहज इलाज की खोज जारी है।

मनुष्य के शरीर में कमर को सबसे मजबूत भाग माना जाता है वह हमारी कमर की बनावट में हड्डियां, कार्टिनेज(डिस्क), जोड़, मांसपेशियां, लिंगार्मेट व नसें आदि सभी शामिल हैं। इनमें से किसी के भी विकारास्त होने पर कमर दर्द उत्पन्न हो सकता है। मैकेनिकल कारणों के साथ टीवी से लेकर कैंसर तक कोई भी कारण दर्द पैदा कर सकता है। कमरदर्द का शिकार पुरुषों से अधिक महिलाएं होती हैं जिसका मुख्य कारण होता है कमर की मांसपेशियों की कमजोरी। इसका दूसरा कारण है कमर की हड्डियों के जोड़ों में विकार है। कमर

दर्द से जुड़ी बीमारियों के प्रायः लक्षण हैं-पैदों का सून होना, भारी या कमजोरी का एहसास होना, पेशाब में घरेशनी, चलने पर पैदों के दर्द का बढ़ना, छुकने या खासने पर पूरे पैर में करंट जैसा लगना आदि। कई बार गोमियों की चाल शराबियों जैसे लड्डुडाती चाल हो जाती है। कमर दर्द के कई मुख्य कारण हैं। ये सभी कारण कई रीढ़ संबंधी बीमारियों को जन्म देती हैं जैसे-सॉर्डिलाइट्स, सर्वांकिल, टी.बी., कमर में द्यूमर, स्लिड डिस्क आदि। स्लिप डिस्क इसमें से एक बहुत ही गंभीर समस्या बन गई है।

दरअसल एक स्लिप डिस्क ऐसी बीमारी है जिसे समझने के लिए रीढ़ के बनावट के बारे में जानना जरूरी है। बनारी रीढ़ की हड्डी प्रायः 33 हड्डियों के जोड़ से बनती है और प्रत्येक दो हड्डियों आगे की तरफ एक डिस्क के द्वारा और पीछे की तरफ दो जोड़ों के द्वारा जुड़ी रहती है। यह डिस्क प्रायः रवर्बड़ के तरह स्वयं दूषित हो जाता है जो इन हड्डियों को जोड़ने के साथ-साथ उनको लचीलापन प्रदान करती है। तो इही डिस्क में उत्तम हुए विकारों को कहते हैं स्लिप डिस्क और कमर दर्द से जुड़ी बीमारियों की पहचान है। कमर से लेकर पैदों में जाता हुआ दर्द जिसके साथ ही साथ पैदों का सून या भरी होना या चीरियों चलने जैसा एहसास भी हो सकता है। आगे चलकर दर्द के मारे चलने में असमर्थ और कई बार लेटे-लेटे भी

कमर से पैर तक असहनीय दर्द होता रहता है। स्लिप डिस्क का रोग कमर के अलावा गर्दन में भी हो सकता है। अभी तक पुराने स्लिप डिस्क के ऑपरेशन से लोग काफी भयभीत थे, क्यों कि इसमें नसों के कट जाने व अपाहिज हो जाने का डर रहता था। इस बीमारी से निजात पाने के लिए कई शोध किए जा रहे हैं तथा नई-नई आधुनिकताओं ने बहुत सी नीनव तकनीकों को जन्म दिया है जिनमें लिंगियों द्वारा बनायी गई सर्वांकिल स्पाइन सर्जरी को %की होल सर्जरी के नाम से भी जाना जाता है जिस में एक पतली दूरबीन जैसे एक यंत्र जिसे %एंडोस्कोप' कहा जाता है इससे माल की जाती है जो कि एक छोटे से चीरे के द्वारा अंदर डाली जाती है। एंडोस्कोप एक छोटे वीडियो कैमरे से जुड़ा होता है जो कि मरीज के शरीर के अंदर की सभी गतिविधियों को ऑपरेशन के कमर में रखे टीवी की स्क्रीन पर प्रदर्शित करता है। एक या अधिक अतिरिक्त आधा इंच के चीरे के द्वारा फिर से एक छोटी शल्किया यंत्र डाला जाता है। कुछ महीनों बाद इस के निशान स्वयं दूषित हो जाता है। स्लिप डिस्क के मरीज जिन्हें चाहे गर्दन से दर्द से या कमर में अब इस आसान व सुरक्षित विधि से निजात पाए सकते हैं। यह सभी केवल एक छोटे से छिद्र के द्वारा सभी हो जाती है और इसमें मरीज को बेहोश करने की भी आवश्यकता नहीं पड़ती। इस ऑपरेशन में टीवी पर देखते हुए एक चार मिलीमीटर का इंडोस्कोप सुन्न करके डिस्क में डाला जाता है और सी आर्म व टेलीविजन मॉनिटर पर 20 गुण बड़ी तरवीर को देखते हुए सूक्ष्म व सफल तरीके से निकाला भी जा सकता है। इस ऑपरेशन में अधेर से एक छोटे का समय लगता है और मरीज को दर्द का अभास न हो इस लिए पूरे ऑपरेशन के दौरान चिकित्सक मरीज से बातचीत करता रहता है तथा स्लिप डिस्क के हटाने ही मरीज को ऑपरेशन टेबल पर ही दर्द से राहत मिलने लगती है।



## सही तरीके से खाए बादाम



बादाम सर्वांधिक पोषक तत्वों से भरपूर मिलता है। ये विटामिन ई तथा फाइबर का बहुत बढ़ेया स्रोत हैं साथ ही इनमें प्रोटीन, कॉपर, फासफोरस, मैग्नीशियम तथा रीबोलेविन भी पाए जाते हैं। बादाम से भरपूर भोजन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

► बादामों में मैग्नीशियम उच्च मात्रा में पाया जाता है। ये नींद तथा मांसपेशियों के आराम को बढ़ाते हैं। इसके साथ ही ये उन प्रोटीन्स की आपूर्ति भी करते हैं जो निन्दा के दौरान ब्लड शूपर के स्रत को शिर करने में सहायता होते हैं। यह 'अलर्ट एड्नालीन साइकिल' से 'रेस्ट एंड डाइजैर्स्ट साइकिल' की ओर ले जाकर आपकी नींद को बढ़ावा देता है।

► इससे दृद्यों की रक्त वाहिकाएं स्वस्थ रहती हैं। रक्त में एटीओसीटिंग की मात्रा में उल्केनीय रूप से बढ़ोतारी होती है जिस कारण रक्तवाप बढ़ता है और रक्त प्रवाह में सुधार होता है।

► 8 बादाम के तेल में मलाई और नींबू के रस की चर्बी दूरी में मिलाकर त्वचा पर हल्के हाथों से मसाज कर। इसके प्रयोग से त्वचा की रंगत में निखार आता है।

► भूलून की आदत से छुटकारा पाने के लिए 9 बादाम रात को पानी में भिगो दें। सुबह छिलके उतारकर बारीकी पीस कर पेस्ट बना लें और अब एक गिलास दूध गर्म करें। उसमें बादाम का पेस्ट घोल कर इसमें 3 चम्मच शहद भी डालें। दूध जब हल्का गर्म हो तब पिए। यह मिश्रण पीने के बाद दो घंटे तक कुछ न खाएं।

## मुरकान न चुरा ले सर्दी

### जुकाम और खांसी

यह समस्या बदलते मौसम में किसी को भी हो सकती है। यह समस्या एल्जी की वजह से होती है। जुकाम-खांसी के साथ सर्दी लगने की वजह भी एल्जी को ही माना जाता है। चिकित्सक वर्ताते हैं कि यदि आप हेल्पी डायट लेते हैं, तो खुद को एल्जी से बच सकते हैं। खाने में विटामिन, प्रोटीन और मिनरल्स कहलाता है।

### कैसे करता है प्रभावित

यह बीमारी बुजुर्गों को ज्यादा प्रभावित करती है। इसका कारण उम्र बढ़ने के साथ-साथ उनके बौद्धी सिस्टम का कमजोर हो जाना है। हाइपोथर्मिया के लक्षण इसकी गंभीरता पर निर्भर करते हैं। माइल्ड हाइपोथर्मिया होने पर रोगी के हाथ सही तरीके से काम नहीं करते हैं। इसके अलावा एटे सर्वांकिल से बचने के लिए एक छोटी समस्या बन गई है। यह सर्वांकिल को दर्द के संपर्क में आने से बचाए। यदि मरीज को बोलने में दिक्कत होती है तो विद्युत वीडियो कैमरे से बातचीत करता रहता है तथा स्लिप डिस्क के हटाने ही मरीज को ऑपरेशन टेबल पर ही दर्द से राहत मिलने लगती है।

### फूल भी हो सकता है हावी

इस मौसम में वायरल इफेक्शन के कारण फूल भी आपको अपनी चपेट में ले सकता है।

वायरल इफेक्शन में बुखार, सिरदर्द, आंखों से पानी बहना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। वायरल इफेक्शन से बचने के लिए शरीर की साफ-साफाई का ख्याल रखें। इसके अलावा बाहरी खांसी और अवस्था है, इसमें मरीज के कई बीमारी हैं।

### कैसे करें चवाच

सर्दियों में अक्सर छोटी-सी लापरवाही भी परेशनी का कारण बन जाती है। हाइपोथर्मिया से बचने के लिए निम्न सावधानी जरूर बरतें-

- घर से बाहर निकलें तो शरीर का हर अंग ढक कर निकलें।
- सुबह-शाम की सर्द हवाओं से बचें।
- घर से निकलते समय खाना खाकर निकलें।
- नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

इन रोगों का भी होता है

खतरा

मौसम के बदलाव में कई बीमारियों का खतरा भी है। सर्दी-जुकाम होना तो आम बात है। हृदय रोग, अस्थमा आदि के मरीजों के लिए भी यह सर्वांकाम होना जाता है। जरा-सी लापरवाही हाइपोथर्मिया का शिकार बना सकती है।

सेलिसियस हो। हीटर के माध्यम से हाइपोथर्मिया के मरीजों को गरम हवा भी दे सकते हैं। मरीज को ठंड के संपर्क में आने से बचाए। यदि मरीज को डायरीटीज या अन्य कोई बीमारी है या हाइपोथर्मिया मॉडरेट या सीरियस लेवल का होता है, तो चिकित्सक से संपर्क कर उचित ट्रीटमेंट कराना चाहिए।

सेलिसियस हो। हीटर के माध्यम से हाइपोथर्मिया के मरीजों को गरम हवा भी दे सकते हैं। मरीज को ठंड के संपर्क में आने से बचाए। यदि मरीज को डायरीटीज या अन्य कोई बीमारी है या हाइपोथर्मिया मॉडरेट या सीर









