

लाली

तकनीक जो भविष्य में इलाज की राह करेंगी आसान

जिस तरह से बीमारियां फैल रही हैं. मेडिकल साइंस की दुनिया से जुड़े एक्सपर्ट इन बीमारियों की राह आसान हो सकें और अधिक से अधिक लोगों की जिंदगी बच सकें. बीमारियों से बचाव के लिए खुद भी सावधानी बरतना जरूरी है. आईए जानते हैं भविष्य में जिन नई तकनीकों से डॉक्टर इलाज करेंगे वे क्या हैं और कैसे काम करेंगी.

टेली- रोबोटिक सर्जरी



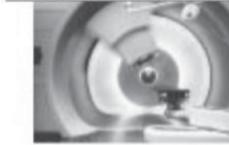
लेप्रोस्कोपी और रोबोटिक सर्जरी के बाद अगला दौर टेली-रोबोटिक सर्जरी का है. इसमें दुनिया के किसी भी अस्पताल में बैठ सर्जन दूसरे सर्जन को ऑपरेशन के दौरान गाइड कर सकता है. ये वेब टेक्नोलॉजी है. इसका फायदा जटिल ऑपरेशन में मिलेगा. दुनियाभर के एक्सपर्ट्स से मदद मिल सकेगी. इससे सुपर स्पेशलिटी ट्रीटमेंट मिलने में आसानी होगी. ग्रामीण क्षेत्रों के सर्जन जटिल केस में इसकी मदद से ऑपरेशन कर सकेंगे. हालांकि इलाज वाले सेंटर्स का उपकरणों से लैस होना जरूरी होगा. अमरीका में ट्रायल हो चुका है.

लेजर से एंजियोप्लास्टी



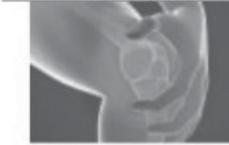
हार्ट अटैक या धमनियों में ब्लॉकेज की समस्या का इलाज भविष्य में लेजर बेस्ड एंजियोप्लास्टी से होगा. इसमें हृदय की जिस धमनी में प्लाक यानि ब्लॉकेज होगा उसे लेजर से खत्म किया जाएगा. ये तकनीक प्लाक को दोबारा बनने से रोकने का भी काम करेगी. लेजर बीम को उस हिस्से में कंप्यूटराइड तकनीक से छोड़ा जाएगा जिससे धमनी में जमे कैल्शियम या अन्य पदार्थों को निकाला जा सकेगा. इसमें रोगी को लंबे समय तक अस्पताल में नहीं रहना पड़ेगा और किसी तरह का चीरा या टांका भी नहीं लगेगा. वॉल्व पर भी काम चल रहा है.

प्रोटॉन थेरेपी से कैंसर पर हमला



प्रोटॉन थेरेपी कैंसर सेल्स पर हमला करती है. इससे कैंसर को कोशिकाएं खत्म होती हैं और स्वस्थ कोशिका को नुकसान नहीं होता है. हाई एनर्जी मेगा वोल्टेज किरणें उस अंग में दी जाती हैं जहां कैंसर होता है. बीमा मॉडिफिकेशन तकनीक से इसमें ट्यूमर को टारगेट करते हैं. कुछ सिटिंग के भीतर ट्यूमर पूरी तरह खत्म हो जाता है. इस तकनीक से भविष्य में फेकड़े, ब्रेन, पिट्यूटरी ग्लैंड, रोडू को हड्डी के चटीब्रा में मौजूद ट्यूमर को ठीक करने में मदद मिलेगी. इसके साथ ही आर्टरी और वेन्स में बनने वाले ट्यूमर को भी खत्म किया जा सकता है.

आर्थराइटिस-बीपी पर काम



अमरीका की आर्थराइटिस सोसायटी के वैज्ञानिक ऐसी दवा बनाने पर काम कर रहे हैं जिससे आर्थराइटिस का दर्द 40 फीसदी तक कम हो सकता है. इसको लेकर अभी कई देशों के एक्सपर्ट रिसर्च कर रहे हैं, जिससे भविष्य में आर्थराइटिस के दर्द को कम किया जा सकेगा. ब्लड प्रेशर के लिए पॉकेट चेकअप मशीन बनाने पर काम चल रहा है. जिससे हर व्यक्ति अपनी जरूरत के हिसाब से अपना ब्लड प्रेशर नाप सके और जरूरी सावधानी बरत सके. इसीजी के लिए छोटी मशीन बनाने पर काम चल रहा है.

प्रेग्नेंसी में स्वस्थ रहने के लिए जरूर पीएं ये जूस

महिला को प्रेग्नेंसी में अधिक से अधिक तरल पदार्थों का सेवन करने के लिए कहा जाता है. ऐसा यह नहीं कि वह कोल्डड्रिंक को पीना शुरू कर दें. प्रेग्नेंसी में महिला को कोल्डड्रिंक पीने से बचना चाहिए क्योंकि इसमें की तरह के केमिकल्स होते हैं जो बच्चे के लिए हानिकारक हो सकते हैं. 4 फ्रूट जूस जिसे पीने से महिला-बच्चा दोनों स्वस्थ रहेंगे.

सेब का जूस

सेब के जूस में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो हीमोग्लोबिन बनाने में मदद करता है. गर्भवती महिलाओं में समान्य महिलाओं से 50 प्रतिशत ज्यादा रक्त की जरूरत होती है. ऐसे महिला को सेब का जूस जरूर पीना चाहिए.

अंगूर का जूस

विटामिन सी की पूर्ति के लिए प्रेग्नेंट महिला को अंगूर जरूर पीना चाहिए. अंगूर के जूस में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं. इसे पीने से शरीर को पोषण मिलता है और बच्चा भी स्वस्थ रहता है. अंगूर के जूस को आप पानी व किसी भी फ्रूट जूस में मिला कर पी सकती हैं.

संतरे या मौसमी का जूस

संतरे का जूस में विटामिन सी, फॉलिक एसिड और आयरन भरपूर मात्रा में होता है. इसमें मौजूद विटामिन सी बच्चे की मांसपेशियों व कोशिकाओं का विकास करने में मदद करता है और फॉलिक एसिड शिशु को जन्म संबंधी समस्याओं से बचाता है.

करौंदा का जूस

करौंदा के जूस में विटामिनस, मिनरल्स और भी पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जो गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत जरूरी होते हैं. ऐसे प्रेग्नेंट महिला को करौंदा के जूस का सेवन जरूर करना चाहिए.



मानसून में स्किन-बालों के साथी हैं ये नेचुरल ऑयल्स

मानसून में बालों और स्किन से संबंधित शिकायतें बढ़ जाती हैं. नम हवाओं, बढ़ी हुई आर्द्रता और बारिश में भीग जाने के कारण बैक्टीरिया का प्रकोप बढ़ जाता है. ऐसे में स्किन और बालों की साफ-सफाई जरूरी होती है. इनकी सफाई में नेचुरल ऑयल्स काफी मददगार साबित हो सकते हैं. ये सफाई के साथ बिना किसी कृत्रिम केमिकल के उपयोग के फ्रेश और क्लीन लुक भी देते हैं.

मिनरल नहीं नेचुरल ऑयल

नेचुरल ऑयल्स में एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं. ये त्वचा को खोई हुई नमी को रीस्टोर करते हैं जबकि मिनरल ऑयल स्किन में एक्जॉर्ब न होकर एक परत तैयार कर देते हैं, जो नुकसानदायक होता है.

हेल्थ एक्सपर्ट्स की राय में हमेशा प्लांट बेस्ड, कोल्ड प्रेड शुध्द तेलों का ही उपयोग करना चाहिए. इशंसियल ऑयल्स को कभी भी स्किन पर सीधे न लगाएं, बल्कि किसी करियर



ऑयल, लोशन या क्रोम में इसको कुछ बूंदें मिलाएं. ब्यूटी एक्सपर्ट शुभिका जैन ने कुछ उपयोगी एवं फायदेमंद नेचुरल ऑयल्स के बारे में बताया है.

पोमिग्रेनेट ऑयल

स्केल्प का ब्लड सर्कुलेशन दुरुस्त करके यह ऑयल रुखे और बेजान बालों को खोई हुई चमक लौटाता है. उंगलियों के पोरों पर कुछ बूंद तेल लेकर मालिश करें ताकि यह एक्जॉर्ब हो जाए. फिर बालों की लंबाई

में भी इसे लगाएं. हथेली पर कुछ बूंद पोमिग्रेनेट ऑयल लेकर रगड़ें और गर्म होने पर चेहरे और गर्दन में सर्कुलर मोशन में लगाएं. लेकिन इससे पहले स्किन को सफाई जरूर कर लें.

आरगन ऑयल

विटामिन ई, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना है आरगन ऑयल. इसे नियमित लगाने से एक्ने, स्ट्रेच मार्क्स और बेजान बालों की समस्या से निजात पा सकते हैं. अल्ट्रावायलेट किरणों से क्षतिग्रस्त स्किन पर यह तेल लगाने से सन टैनिंग आदि से भी मुक्ति मिलती है.

टी ट्री ऑयल

जिन लोगों को चेहरे पर एक्ने की समस्या बार-बार होती है, उनके लिए टी ट्री ऑयल वरदान स्वरूप है. यह डैंड्रफ और हेयरफॉल से भी कारगर दवा का काम करता है. जोजोबा ऑयल में इसकी कुछ बूंदें मिलाकर स्किन और स्केल्प में मसाज करनी चाहिए रातभर बालों में लगा रहने से फायदा मिलेगा. इस लगाने से घाव भी जल्दी भरते हैं.

कश्मीर लैवेंडर

यह इसेंशियल ऑयल मीठी महक के लिए जाना जाता है. इससे सिरदर्द दूर होने के साथ सुकून मिलता है. इसमें एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं. इसे सॉरम, फेस ऑयल या क्रोम में मिलाकर लगाएं तो झाड़या दाग धब्बे आदि दूर होकर स्किन दमकने लगेगी.

गर्मियों में पसीने या फिर बरसात के गंदे पानी के कारण कई तरह की स्किन प्रॉब्लम देखने को मिलती है. उनमें से पैरों में फंगस होना भी स्किन प्रॉब्लम है. इस समस्या के होने पर पैरों में दर्द और चलना मुश्किल हो जाता है. साथ ही ऑफिस में बंद जूते और जुराब पहने से यह समस्या बढ़ने लगती है. आज हम आपको इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए कुछ घरेलू उपाय बताएंगे, जिसे इस्तेमाल करके आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं.

हल्दी

हल्दी कई रोगों का नाश करने के लिए दवाई की तरह काम करती है. पैरों की फंगस से राहत पाने के लिए 1 चम्मच हल्दी में 3 चम्मच पानी मिला लें. फिर इसे रुई के साथ फंगस वाली जगह पर लगाएं. इसे दिन में 3 बार लगाएं. फंगस से बहुत जल्दी आराम मिलेगा.

नीम का तेल

नीम का तेल एंटीफंगल की तरह काम करता है. इसलिए यह फंगस की समस्या को बहुत जल्दी ठीक करता है और इसे बढ़ने से भी रोकता है. इसे कॉटन के साथ फंगस वाली जगह पर लगाएं.

टेक केयर मानसून में बाल और स्किन की खास केयर जरूरी



तीखी धूप के बाद बारिश का मौसम शरीर को राहत पहुंचाता है लेकिन इस दौरान बाल और स्किन की खास देखभाल बेहद जरूरी है. ह्यूमिडिटी की वजह से त्वचा पर फंगस और बैक्टीरिया के कारण होने वाले संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है. बालों और स्किन के प्रभावित होने का एक कारण ये भी है कि बारिश के पानी में कुछ मात्रा एसिड की भी होती है जो नुकसान पहुंचा सकती है. कुछ बातों का ध्यान रखकर इससे बच सकते हैं.

ऐसी हो स्किन केयर

ब्लीचिंग

बारिश के पानी में मौजूद हानिकारक तत्वों से बचने के लिए स्किन की सफाई बेहद जरूरी है. इसके लिए मिलक विलंजर और मेकअप रिमूवर का इस्तेमाल कर सकती हैं. सफाई के लिए साबुन की जगह फेशवाश या फोम का प्रयोग करना ज्यादा बेहतर है.

टोनिंग

क्लिंगिंग के बाद टोनिंग करना अच्छा रहता है. क्योंकि इस मौसम में होने वाले इन्फेक्शन से बचने के लिए एंटीबैक्टीरियल टोनर बेहतर विकल्प है. काटन बड़ का प्रयोग कर त्वचा पर धीरे से टोनर लगा लें. यदि त्वचा ज्यादा शुष्क हो तो टोनर का प्रयोग नहीं करना चाहिए. हां, बहुत माइल्ड टोनर का प्रयोग किया जा सकता है. यह तैलीय तथा मुहांसों वाली त्वचा पर अच्छा काम करता है.

यू रखें बालों का ध्यान

सिर को सूखी मालिश करें ताकि ब्लड सर्कुलेशन ठीक हो जाए. गुनगुने तेल से सप्ताह में 1 बार सिर की मालिश करना अच्छा रहता है. लेकिन बालों में तेल ज्यादा देर तक न रहने दें यानी कुछ घंटों के बाद उन्हें धो लें. हर दूसरे दिन बालों को धोएं. यदि बाल छोटे हैं, तो रोजाना धो सकती हैं. उन्हें धोने के लिए बेबी शैंपू का प्रयोग करना अच्छा रहता है. मानसून में हेयर स्प्रे का जेल का प्रयोग न करें क्योंकि ये स्केल्प पर चिपक जाएंगे जिस से रूसी हो सकती है. ब्ला ड्रायर के प्रयोग से भी बचें.

पैरों की फंगस से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

नमक का पानी

पैरों में किसी भी तरह की फंगस को ठीक करने के लिए नमक का पानी काफी फायदेमंद उपाय है. यह बहुत अच्छा एंटीसेप्टिक है. इसके लिए 1 टब पानी में 2 बड़े चम्मच नमक डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें. इसमें कुछ देर के लिए पैरों को डुबो कर रखें. इस उपाय को तब तक करें जब तक पैरों की फंगस ठीक न हो जाए.

नारियल तेल

नारियल तेल किसी भी तरह की स्किन प्रॉब्लम के लिए काफी फायदेमंद है. इसे लगा कर फंगस से तो राहत मिलती ही है साथ में इससे होने वाले दर्द से भी आराम मिलता है.

बकिंग सोडा

बंद जूतों के कारण पैरों में होने वाली फंगस से छुटकारा पाने के लिए बकिंग सोडा काफी कारगर उपाय है. फंगस की समस्या होने पर बकिंग सोडे का पेट्ट बना पर पैरों पर लगाएं. फंगस की समस्या से बचने के लिए बकिंग सोडे को जूतों में छिड़क कर पहने.

माइश्चराइजर

गर्मी की तरह बरसात में भी स्किन को माइश्चराइज जरूरी है.

मानसून के कारण ड्राई स्किन वालों की त्वचा अधिक सूख सकती है. वहां तैलीय त्वचा पर इसका ओवर हाइड्रेटिंग प्रभाव पड़ता है. बरसात के मौसम में बालों में आर्द्रता के बावजूद त्वचा पूरी तरह से डिहाइड्रेटेड हो सकती है. परिणामस्वरूप त्वचा बेजान होकर अपनी चमक खो देती है.

सनस्क्रीन

सनस्क्रीन का प्रयोग किए बिना घर से न निकलें. जब तक धूप होगी आप की त्वचा को यूवीए तथा यूवीबी किरणों से बचाव की जरूरत होगी. घर से बाहर निकलने से 20 मिनट पहले त्वचा पर कम से कम 25 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन लगाएं और हर 3-4 घंटों में इसे लगाती रहें.

प्रदूषण से बढ़ रही है पुरुषों में जपुंसकता

जहरीली हवा केवल फेफड़ों, आंखों और हृदय पर असर डाल रही है, बल्कि इसका दुष्प्रभाव अब पुरुषों के शरीर में शुक्राणुओं की कमी, उनकी खराब क्वालिटी और कामेच्छा की कमी के रूप में भी देखने को मिल रहा है. हवा में बढ़ता प्रदूषण लोगों की सेक्स एक्टिविटी और सेक्स के प्रति उनकी इच्छा और उनके परफॉर्मेंस को भी बुरी तरह प्रभावित कर रहा है. कई वयस्क और बुजुर्ग लोग इसकी वजह से श्वसन संबंधी समस्याओं से ग्रसित हो रहे हैं. और साइनसाइटिस सांस लेने में कठिनाई और दमा जैसी शिकायतें लेकर डॉक्टरों के पास पहुंच रहे हैं, तो कई लोग ऐसे भी हैं, जो संतान प्राप्ति की इच्छा रखते हैं, लेकिन उनकी शिकायत है कि सेक्स के प्रति उनकी रुचि घटती जा रही है.

स्पर्म सेल की लाइफ साइकिल 72 दिनों की होती है और स्पर्म पर पॉल्यूशन का घातक प्रभाव लगातार 90 दिनों तक दूषित वातावरण में रहने के बाद जजस आने लगता है।

पुरुषों की फर्टिलिटी पर दुष्प्रभाव

कई ऐसे कपल्स हैं, जो काफी कोशिशों के बाद भी बच्चा पैदा करने में नाकाम हो रहे हैं. ऐसे कपल्स की जांच में यह पाया गया है कि वातावरण में मौजूद प्रदूषण पुरुषों की फर्टिलिटी पर गहरा दुष्प्रभाव डाल रहा है. दिल्ली में महिलाओं के मुकाबले फर्टिलिटी की समस्या से ग्रसित पुरुषों की तादाद 15 प्रतिशत ज्यादा है. दिल्ली-एनसीआर में हर तीन में से एक पुरुष इनफर्टिलिटी की समस्या से पीड़ित हैं. महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान ही गर्भपात हो जाने के पीछे भी यह एक प्रमुख कारण बनकर सामने आ रहा है. क्योंकि अत्यधिक प्रदूषण के असर के चलते पुरुषों के शुक्राणुओं की क्वालिटी पर भी नकारात्मक असर पड़ रहा है.

पहला और प्रमुख संकेत

जहरीली हवा में सांस लेने की वजह से कई लोगों के शुक्राणुओं की संख्या इतनी कम पाई गई है कि गर्भधारण के लिए जरूरी न्यूनतम मात्रा जितने शुक्राणु भी उनमें नहीं पाए गए. स्पर्म काउंट में इतनी ज्यादा कमी आने की वजह से शुक्राणुओं के एक जगह इकठ्ठा हो जाने से वे फेलोपाइन ट्यूब में भी सही तरीके से नहीं जा पाते हैं, जिसके चलते कई बार कोशिश करने के बाद भी गर्भधारण नहीं हो पाता है. पुरुषों में फर्टिलिटी कस होने का सबसे पहला और प्रमुख संकेत संभोग



स्पर्म काउंट में कमी

स्पर्म सेल की लाइफ साइकिल 72 दिनों की होती है और स्पर्म पर पॉल्यूशन का घातक प्रभाव लगातार 90 दिनों तक दूषित वातावरण में रहने के बाद नजर आने लगता है. सल्फर डाईऑक्साइड की मात्रा में हर बार जब भी 10 माइक्रोग्राम की बढ़ोतरी होती है, तो उसमें स्पर्म काउंटेशन में 8 प्रतिशत तक की कमी आ जाती है, जबकि स्पर्म काउंट भी 12 प्रतिशत तक कम हो जाता है और उनकी गतिशीलता या मॉटिलिटी भी 14 प्रतिशत तक कम हो जाती है. स्पर्म के आकार और गतिशीलता पर असर पड़ने की वजह से पुरुषों में ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस अचानक बढ़ जाता है और डीएनए भी डैमेज होने लगता है, जिससे उनकी फर्टिलिटी पर काफी बुरा असर पड़ता है और उनकी डवर् क्षमता अत्यधिक प्रभावित होती है.

हार्मोन का असंतुलन

स्पर्म सेल्स के खाली रह जाने और उनका अधोपतन होने के पीछे जो मेकेनिज्म मुख्य कारण के रूप में सामने आता है, उसे एंड्रोक्राइन डिस्ऑर्डर एक्टिविटी कहा जाता है, जो हार्मोन्स का असंतुलन है. जहरीले कण युक्त हवा जब फेफड़ों में जाती है, तो उसके साथ उसमें घुले कॉपर, जिंक, लेड जैसे घातक तत्व भी हमारे शरीर में चले जाते हैं. जो नेचर में एस्ट्रोजेनिक और एंटीएंड्रोजेनिक होते हैं. लंबे समय तक जब ऐसे जहरीले कणों से युक्त हवा में सांस लेते हैं, तो संभोग की इच्छा पैदा करने के लिए जरूरी टेस्टोस्टेरॉन और स्पर्म सेल के प्रोडक्शन में कमी आने लगती है.

जहरीले कण युक्त हवा जब फेफड़ों में जाती है, तो उसके साथ ही उसमें घुले कॉपर, जिंक लेड जैसे घातक तत्व भी हमारे शरीर में चले जाते हैं.

बचाव के लिए उपाय

हालांकि हवा में फैले प्रदूषण से पूरी तरह बच पाना मुश्किल है, लेकिन इसके बावजूद अपनी लाइफस्टाइल में कुछ खास तरह के बदलाव लाकर और अपनी डाइट पर कंट्रोल करके इसके असर को कम जरूर किया जा सकता है. शरीर में स्वस्थ शुक्राणुओं को विकसित करने के लिए उनकी गुणवत्ता, मात्रा, गतिशीलता और एकाग्रता को बचाए और बनाए रखना बेहद जरूरी है. इसके लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं.

लाइफस्टाइल

में कुछ खास तरह के बदलाव लाकर और डाइट पर ध्यान देकर वायु प्रदूषण के इस दुष्प्रभाव को कम किया जा सकता है. एंटीऑक्सिडेंट का सेवन ज्यादा करें. उनमें विटामिनस, मिनरल्स और रिच न्यूट्रिएंट्स का सही मिश्रण होता है और यह स्पर्म को हेल्दी बनाए रखने और उनकी क्वालिटी को सुधारने में मददगार साबित होते हैं. ये शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स को हटाकर स्पर्म सेल्स को लाइफ को बढ़ाते हैं. अपनी डायट में ऐसी चीजों को शामिल करें, जिनमें एंटी ऑक्सिडेंट ज्यादा हो. इसके लिए अपने खाने में टमाटर, मीठे आलू, तरबूज, गाजर, कद्दू के बीज, मछली, अखरोट, ब्लूबेरी और अनार आदि को शामिल करें. इनके सेवन से स्पर्म सेल्स हेल्दी बनी रहती है. पुरुषों के लिए लिपोइक एसिड महत्वपूर्ण और जरूरी एंटी ऑक्सिडेंट है. यह स्पर्म सेल्स की क्वालिटी को तो बेहतर बनाता ही है, साथ ही उनकी गतिशीलता को भी बढ़ाता है. जिससे गर्भधारण की संभावना बढ़ती है. पालक और आलू में यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है.

विटामिन ई और सेलेनियम हमारे रक्त में मौजूद रेड ब्लड सेल्स को ऑक्सिडेटिव डैमेज से बचाते हैं, जिससे आईवीएफ ट्रीटमेंट शुरू करने से पहले स्पर्म मॉबिलिटी में बढ़ोतरी होती है. जिंक भी शरीर के लिए महत्वपूर्ण मिनरल है. जो अच्छी क्वालिटी के शुक्राणुओं के निर्माण में काफी मददगार साबित होता है.



डॉ. विपिन चंद्रा
अड्विफर एक्सपर्ट
उदयपुर