

## आपके दांत के 10 तथ्य

### 1. अधिक देर और जोर से ब्रश करने से दांत स्वस्थ रहेंगे

गलत : वास्तव में दांतों को अधिक गड़ने से इन पर चढ़ा एनामल (बाहरी सुरक्षात्मक परत) घिस सकता है जिससे नीचे मौजूद डेंटिन नामक परत खुल जाती है और दांतों को अधिक संवेदनशील बना देती है। समय के साथ इससे दांतों में सड़न और क्षरण को संभावना बढ़ जाती है।

जोरा से ब्रश करने से मसूड़ों को भी चोट लग सकती है जिससे उन्हें नुकसान पहुंचता है और रक्तस्राव भी हो सकता है। डेंटिस्ट सुझाव देते हैं कि दिन में दो बार दांत साफ करें जिसके लिए साँफ ब्रिसल्स वाले ब्रश का ही उपयोग करें और जो आराम से सभी दांतों तक पहुंच सकें। टूथब्रश को अपने मसूड़ों के साथ 45 डिग्री के कोण पर रखें और धीरे-धीरे ब्रश को आगे-पीछे करें। यह भी पता चला है कि बैटरी से चलने वाले ब्रश आम ब्रश की तुलना में 60 प्रतिशत अधिक प्रभावी हैं।

### 2. थोड़े बहुत दाग सामान्य हैं

सही: बाहरी एनामल पर लगे हल्के दाग काफी, रेड वाइन, धूम्रपान आदि से हो सकते हैं जिन्हें डेंटिस्ट द्वारा सफाई करना कर दूर किया जा सकता है। यदि ये जल्द तथा बार-बार हो रहे हैं तो पूरी जांच करवा कर इनकी वजह पता लगानी चाहिए।

### 3. दांतों की रक्षा के लिए मीठा नहीं खाना ही काफी है

गलत: ज्यादातर लोग जानते हैं कि बहुत अधिक मीठा खाने से दांत खराब होते हैं परंतु उन्हें इस बात का अहसास नहीं होता कि साधारण या रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट (जैसे ब्रेड और बिस्कुट) का बार-बार सेवन भी मुंह में एसिड पैदा करने वाले बैक्टीरिया को बढ़ावा देकर मुंह में कैव्बिटीज की संभावना बढ़ा देते हैं।

इसी तरह आम कोल्डड्रिंक को जगह शुग-फ्री या डाइट वाली ड्रिंक से बदलने का भी खास फायदा नहीं होता क्योंकि ये बेहद एसिडिक होते हैं जो दांतों के एनामल को खत्म करते हैं। मुंह में एसिड को बेअसर होने में 20 मिनट का समय लगता है। संतरे तथा अन्य खट्टे फलों का रस भी इसी तरह की क्षति का कारण बन सकता है।

### 4. उचित भोजन मुंह को सेहतमंद रखता है

सही: फाइबर युक्त फल-सब्जियां आपके मुंह में लार के प्रवाह को बढ़ा सकती हैं। लार दांतों को क्षय से बचाती है क्योंकि यह एसिड को बेअरार करती है। साथ ही मुंह में फंसे खाद्य कणों को भी साफ कर देती है। डेयरी या कैल्शियम भरपूर खाने से दांतों की सड़न के जोखिम को कम किया जा सकता है जबकि चीनी सहित ग्रीन या ब्लैक टी का सेवन भी दांतों को स्वस्थ रखता है।

### 5. दांतों को चमकाने से नुकसान होता है

गलत: दांत साफ करने तथा

चमकाने वाली जो आधुनिक तकनीकें डेंटिस्ट इस्तेमाल करते हैं वे सुरक्षित होती हैं। हालांकि, होम ब्लॉचिंग किट तथा अन्य व्हाइटनिंग उत्पाद आमतौर पर निष्प्रभावी होते हैं। इनमें से कई उत्पादों में बड़ी मात्रा में पैरोक्साइड होता है जिससे मसूड़ों पर जलन हो सकती है।

### 6. सांस की दुर्गंध के लिए पेट की खराबी जिम्मेदार है

गलत: सांसों की बदबू का सबसे बड़ा कारण दांतों की सफाई में कमी है। फंसे खाद्य कणों की वजह से दांतों के बीच बैक्टीरिया को बढ़ावा मिलता है और इसी से सांसों की बदबू पैदा होता है। यह गम डिसिज का संकेत भी हो सकता है। एसिडिटी या अपच जैसी गैस्ट्रिक समस्याओं से भी मुंह में दुर्गंध हो सकती है लेकिन वे कोई बड़ा कारण नहीं हैं।

### 7. ऑरल हेल्थ पूरे शरीर की सेहत से जुड़ी है

सही: मुंह में उत्पन्न होने वाले बैक्टीरिया गंभीर रूप लेने पर खून के रास्ते शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंच कर कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं। वास्तव में कुछ अध्ययनों में मुंह के बैक्टीरिया को हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों से जोड़ा जा चुका है।

### 8. टूथब्रश के घिसने पर ही उसे बदलना आवश्यक है

गलत: तब तक इंतजार करने का अर्थ है कि कई दिनों तक आपके दांतों की सफाई अच्छे से नहीं हो रही है। समय के साथ ब्रश कर बैक्टीरिया और प्लाक भी जम जाते हैं जो दांतों और मसूड़ों के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इस्तेमाल करने के बाद ब्रश को अच्छे से धोएं और थोड़ा सा भी खराब होते ही उसे बदल लें।

### 9. उम्र बढ़ने के साथ दांतों का टूटना स्वाभाविक है

गलत: अच्छे से दांतों का ध्यान रखने पर उम्र बढ़ने पर भी आपके दांत स्वस्थ रह सकते हैं। यह भी जरूरी है कि किसी दांत के टूट जाने या खराब हो जाने पर उसकी जगह समय रहते नकली दांत लगावा लिया जाए ताकि अन्य दांतों को नुकसान न पहुंचे।

### 10. स्केलिंग तथा ऑर्थोडॉन्टिक्स केवल दांतों को सुंदर बनाने का काम करते हैं

गलत: दांतों को साफ करना या उस पर जमे प्लाक को हटाने से केवल दांत सुंदर ही नजर नहीं आते हैं, ये भविष्य में कई तरह की दांत समस्याओं से भी रक्षा करते हैं। मुंह तथा दांतों की सेहत का ध्यान रखने में अधिकतर लोग लापरवाही बरतते हैं जबकि ये सबसे आम रोगों में से एक है। एक अनुमान के अनुसार विश्व की आधी आबादी इनसे प्रभावित है। मुंह तथा दांतों को लेकर कई तरह की प्रीतिव्यां भी व्यक्त हैं। यहां ऐसी ही 10 प्रीतिव्यां को दूर कर रहे हैं।

# दुर्बिन से जोड़ों की सर्जरी

ठं धे में सुप्रासिनटस टेंडन्स फटना, रोटेअर कफ फटना या बार-बार कंधा जगह से सरकने की वजह से केपसूल ढीला होना, यह सब ज्यादा बार देखने को मिलता है। इसी प्रकार घुटने के अंदर की गद्दी का फटना (मैनिस्कस), घुटने के अंदर के मुलायम भाग को चोट लगना (कार्टिलेज डेमेज), एसीएन या पीसीएल लिगामेंटस फटना आदि।

उपरोक्त सारी बातें आपके जोड़ों के दर्द बढ़ा सकती हैं। इसके कारण कंधे या घुटने के सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। ये सारी सर्जरी आज के टेक्नालॉजी के जमाने में दुर्बिन के सहारे की जा सकती हैं।

कंधे के रोटेटर कफ फटने से हाथ ऊपर न उठा पाना या हाथ उठाते समय दर्द होना जैसे लक्षण दिखायी देते हैं। कंधे का केपसूल ढीला हो जाने की वजह से अस्थिरता (इनस्टेबिलिटी) बढ़ कर कंधा बार-बार जगह से निकलना और जिससे कंधे का मुलायम भाग खराब हो सकता है। सर्जरी द्वारा यही केपसूल और टेंडन्स सुदोर्ग एंकर के सहारे मरम्मत कर ठीक किये जा सकते हैं।

घुटने के अंदर की गद्दी फटने की वजह से घुटना दर्द करना, घुटना मोड़ते समय दर्द होना या

रोज की भागदौड़ की ज़िंदगी में बार-बार होने वाली चोटों की वजह से काफी लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं। कंधे और घुटने के दर्द से काफी लोगों को दिनभर के कामों में दिक्कतें होती हैं। जोड़ों के दर्द का मुख्य कारण जोड़ों के अंदर मौजूद लिगामेंटस और टेंडन्स को चोट लगना या जोड़ों का मुलायम भाग (कार्टिलेज) खराब होना आदि है। चलते, भागते, खेलते समय या दिनभर के काम करते वक्त अचानक झटका पड़ने की वजह से जोड़ चोटिल हो सकते हैं।

घुटना जाम हो सकता है। घुटने के लिगामेंटस फट जाने से पैरों का बैलेंस बिगड़ने लगता है, चलते या भागते समय गिरने का डर लगा रहता है। घुटने का मुलायम भाग चोट लगकर खराब हो जाने से चलने में तकलीफ, मांडी डाल कर बैठने में तकलीफ, शौच के लिये बैठते समय तकलीफ, सीढ़ियां चढ़ते समय तकलीफ हो सकती है। इन सारी तकलीफों से छुटकारे के लिये दुर्बिन के सहारे सर्जरी की जा



जाती है। इसी तरह घुटने का मुलायम भाग चोट की वजह से खराब हुआ हो तो ऑटोलोगस कॉइलोसाइट इंप्लान्टेशन सर्जरी की जा सकती है। दुर्बिन के सहारे की जाने वाली सर्जरी से मरीज को जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। इस सर्जरी में टांके कम से कम होते हैं, और टांके का दाग भी कम रहता है। इसका स्वरूप कॉस्मेटिक होता है। दुर्बिन के सहारे की जाने वाली सर्जरी से जोड़ों के दर्द का सही समय पर इलाज होकर जोड़ों की स्वस्थ रखने में मदद होती है।

**डॉ. आदित्य अरुण उपासे** (उपासे ऑर्थोपेडिक क्लीनिक, वरुड. 8459389349.)

**बादाम सबसे ज्यादा खाए जाने वाले ड्राई फ्रूट्स में से एक है। वो इसलिए क्योंकि बादाम का स्वाद भी बहुत विशिष्ट होता है और बादाम के गुण भी बहुत ही ज्यादा विशिष्ट होते हैं। बादाम मुख्यतः दो स्वाद में आता है मी 1 और कड़वा. मी 1 बादाम तो खाने का काम आता है और कड़वा बादाम तेल निकालने के ही तरह का बादाम हमको बाजार में आसानी से मिल जाता है. प्रकाशित आयुर्वेद के माध्यम से इस पोस्ट में पढ़िए बादाम से मिलने वाले प्रमुख स्वास्थ्य लाभों के बारे में**

## बादाम से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ

**दिमाग के लिए लाभ-** बादाम को दिमाग के लिए बहुत ही उत्तम माना जाता है। बादाम में उपलब्ध विटामिन ई- दिमाग की क्रियाशीलता को बढ़ाता है और दिमाग को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है। बादाम में जिंक धातु पाई जाती है जो दिमाग को कोशिकाओं की रक्षा करती है साथ ही साथ बादाम में उपलब्ध विटामिन बी-6 दिमाग की खराब कोशिकाओं की मरम्मत करता है। इसके अतिरिक्त गाय के दूध के साथ बादाम खाने से याद रखने की क्षमता बढ़ती है। कुछ रिसर्च में बादाम को बढ़ती उम्र के साथ होने वाले मेमरी लॉस की अवस्था को नियंत्रित करने में भी लाभकारी पाया गया है। इन सब दिमागी लाभ उाने के लिए रोज 3-7 बादाम उम्र के अनुसार खाने चाहिए।

**मधुमेह का नियंत्रण-** बादाम मधुमेह अर्थात शुगर को नियंत्रित करता है और मधुमेह के अन्य लक्षणों को भी कंट्रोल करता है। बादाम में पाए जाने वाले अच्छे फाइबर और अन्य खनिज शरीर में ग्लूकोज को नियंत्रित करते हैं। ऐसा माना जाता है कि यदि भोजन से 15 मिनट पहले 2-3 बादाम का गिरी खाई जाएं तो यह भोजन खाने से बनने वाले ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित कर देता है।

**कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण-** रोजाना



**मधुमेह का नियंत्रण-** बादाम मधुमेह अर्थात शुगर को नियंत्रित करता है और मधुमेह के अन्य लक्षणों को भी कंट्रोल करता है। बादाम में पाए जाने वाले अच्छे फाइबर और अन्य खनिज शरीर में ग्लूकोज को नियंत्रित करते हैं। ऐसा माना जाता है कि यदि भोजन से 15 मिनट पहले 2-3 बादाम का गिरी खाई जाएं तो यह भोजन खाने से बनने वाले ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित कर देता है।

**कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण-** रोजाना

बादाम खाने से यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। बादाम अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है और इसके विपरीत खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। ऐसा इसलिए क्योंकि बादाम में पॉलि-सेचुरेटेड और मोनो-सेचुरेटेड फैट अच्छी मात्रा में पाया जाता है। **हृदय को मजबूत करे-** बादाम में ऐसे कई तत्व होते हैं जो हृदय को मजबूती देते हैं। जैसे कि बादाम में मैग्नीज तत्व पाया जाता है जो रक्त के प्रवाह को और ऑक्सीजन की सप्लाई को संपूर्ण शरीर में सुचारू करता है। जिस कारण से यह फ्रैन्ड- प्रेशर को नियंत्रित करके हर्ट-अटैक के खतरे को कम करता है। बादाम में बहुत अच्छी मात्रा में मोनो-

सेचुरेटेड फैट पाए जाते हैं और विटामिन ई भी पाया जाता है ये दोनों ही हृदय के लिए बहुत ही ज्यादा लाभकारी माने जाते हैं। **वजन कम करने में सहायक-** इसको पढ़कर आप सोच रहे होंगे कि शायद मैंने गलती से ए टाइप कर दिया। लेकिन ये बात सही हो सकती है बस बादाम को सही युक्तिपूर्वक प्रयोग किया जाना चाहिए। बादाम में पोषण का बहुत ज़रा भंडार होता है। बादाम में उपलब्ध फाइबर, मोनो-सेचुरेटेड फैट, प्रोटीन आदि अवयव शरीर को पोषण की मांग को काफी हद तक पूरा कर देते हैं। जिस कारण आप भोजन के साथ अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। यदि आप वजन घटाने के लिए किसी डाइटिशियन की सेवा ले रहे हैं तो इस बारे में जरूर बात करें। **पाचनतंत्र में लाभ-** बादाम का असर पाचनतंत्र के कुछ भागों पर पाया गया है। जब हमारे भोजन में फाइबर की मात्रा कम होती है तो कफ्रन होने लगता है।

चूँकि बादाम में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है तो यह कफ्रन में बहुत लाभ करता है। इसके अतिरिक्त यह आंतों की गति को ताकत भी देता है। बादाम में लेत भी अच्छी मात्रा में ही होता है जिस कारण यह पेट में ज्यादा एसिड बनने के कारण होने वाली जलन में सेवन किए जाने पर एसिड को उदासीन करके पेट, सीने और हृदय की जलन को शांत करता है। ऐसे रोगियों को रोज 4-5 बादाम का सेवन करना चाहिए। **हड्डियों की मजबूती-** बादाम में फॉस्फोरस और कैल्शियम पाया जाता है। ये दोनों ही तत्व हड्डियों की सेहत और मजबूती के लिए बहुत ही जरूरी होते हैं। इनके अतिरिक्त बादाम में मौजूद मैग्नीशियम, मैग्नीज और पोटैशियम भी हड्डियों को मजबूत करने में बहुत लाभ करते हैं। बादाम का बढ़ती उम्र में नियमित सेवन हड्डियों के खोखला होने आंस्टियोपोरोसिस की अवस्था को दूर रखने में मदद करता है।

## एंजाइटी को जीतने के लिए 5 मिनट थेरेपी टेक्निक

### क्या है 5 मिनट की ट्रिपल कॉलम टेक्निक

हर दिन हम कई तरह की चिंताओं से घिरे रहते हैं और वे हम पर बुरा असर भी डालती हैं। ऐसे में 3 मिनट टेक्निक हमारे लिए मददगार हो सकती है।

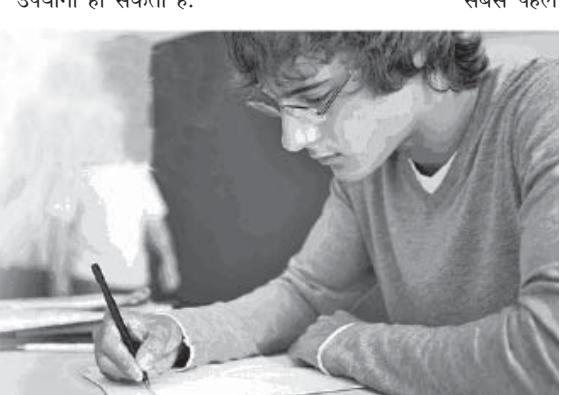
### चिंता से मुक्ति

हम सभी चिंताओं से घिरे रहते हैं। हेल्थलाइन वेबसाइट पर प्रकाशित लेख में कैरिसा स्टीफंस भी यही कहती हैं। वह बताती हैं कि मैं लेखक और स्टैंड-अप कॉमेडियन के तौर पर काम करती रही और एंजाइटी से मेरा रोज ही सामना होता था। हर दिन जागने के साथ ही मेरे मन में यही चिंता होती थी कि आज क्या नया करना है। भले ही पिछला कार्यक्रम कितना भी सफल क्यों न रहा हो हमें अगले कार्यक्रम पर ध्यान लगाना ही होता था। ऐसे में मैं बहुत ज्यादा चिंतित रहने लगी थी। कैरिसा की तरह की स्थिति किसी के भी सामने आ सकती है। ऐसे में एंजाइटी को जीतने के लिए 5 मिनट ट्रिपल कॉलम टेक्निक

जब आप अपने बाटे में बहुत सारी टाय बनाबने लगते हैं तो आपको दिन के कुछ मिनट इस ट्रिपल कॉलम एक्सरसाइज के लिए रखना चाहिए। इसे आप एक कागज पट लिखकर भी देख सकते हैं। इसे इस तरह कीजिए।

उपयोगी हो सकती है।

सबसे पहले कॉलम में वह लिखें जो



एक कागज पर तीन कॉलम बना लें। दिन के किसी भी समय जब आपको लग रहा हो कि आप परेशान हैं तो इसे आजमाएं। जब आप चिंता में हों तो कागज पर तीन कॉलम बनाकर इस कारगर तकनीक को आजमाएं कुछ लोग इसे दिन की शुरुआत में ही करना चाहते हैं क्योंकि तब उनकी चिंता सबसे ज्यादा होती है।

बताव करते हैं या चीजों को लेकर किस तरह की प्रतिक्रिया देते हैं। तीसरे कॉलम में अब लिखें कि उस स्थिति में आपको क्या करना चाहिए, ताकि वह रूप से आपकी प्रतिक्रिया कैसी होना चाहिए। इस तरह आप जो गलत प्रतिक्रिया की तरफ बढ़ पाएंगे और अपनी चिंताओं को जीतने की दिशा में बढ़ा कदम उठाएंगे।

# { थायरॉइड विकार }

**गतांक से जारी -** गोक्षुर व पुनर्नवा वनोषधि का प्रयोग लाभकारी है। महायोगराज गुग्गुलु 2-2 अश्वगंधारिष्ट के साथ लेने से लाभ होता है।

त्रिफला गुग्गुलु एवं शिलाजतु के योग जैसे-चंद्रप्रभा वटी का प्रयोग भी लाभकर है। कांचनार क्षार, वासा क्षार का प्रयोग भी इस रोग में फायदेमंद है। अखरोट के पेड़ की छाल को दातुन भी इसमें हितकारी है। **गलगण्ड -** गलगण्ड को सामान्य भाषा में घेंघा कहते हैं। थाइराइड ग्रंथि के सामान्य से बड़ा होने को गलगण्ड या घेंघा कहते हैं। चरक के अनुसार गले के पार्श्व भाग में एक शोथ (सूजन) होता है, जिसे गलगण्ड कहते हैं। वायु तथा कफ दूषित होकर मांस तथा मेद को भी दूषित करगलगण्ड उत्पन्न करते हैं। आधुनिक मतानुसार आयोडीन की कमी से थाइराइड ग्रंथि में अतिविकसन (भ्रतकमतचसेप व्रत क्यानिम म्पचजीमसपसं भ्रतकमतचसेपं) होकर प्रत्यावर्तन (व्दअवसननपवद) हो जाता है। जिससे इस ग्रंथि में तरल (सिनपक) भरकर गलगण्ड उत्पन्न होता है। हाइपोथाइराइडिज्म के कारण गलगण्ड होता है। **उत्पत्ति** **गलगण्ड रोग विशेषतः** जिन क्षेत्रों से पानी व जमीन में आयोडीन की कमी

होती है, जैसे-पर्वतीय क्षेत्र या तराई क्षेत्र में अधिक उत्पन्न होता है। रिस्रयों में वयस्क अवस्था के प्रारंभ में गर्भाधान अवस्था में एवं रजोनिवृत्ति काल में आयोडीन की कमी आ जाने से गलगण्ड उत्पन्न होता है। पुरुषों में भी वयस्क अवस्था में यह रोग हो जाता है। आयोडीन शरीर एवं मस्तिष्क के विकास के लिए आवश्यक होता है। आयोडीन हमें भोजन एवं पानी द्वारा प्राप्त होता है। शरीर को प्रतिदिन लगभग 40-150 माइक्रोग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है। पीने के पानी में फ्लोराइड की अधिकता से या पशुओं के मल द्वारा पानी के दूषित होने पर भी यह रोग होता है। **गॉइटर** बनने के कुछ अन्य कारण भी होते हैं जैसे ग्रेव्स डिजीज, कुछ दवाएं, थाइराइडिक्स एवं थाइराइड कैप्सर। लंबे समय तक पड़े रहने पर कई बार गांठें आ जाती हैं, जिससे थाइरोइडोकार्नोसिस हो सकता है। यह रोग चिंता, शोक, भय की अधिकता से उब्ध देशों में अधिक होता है। **वातज, कफज** पत्थों के अधिक सेवन करने और पक्वाशय के सही कार्य

न करने से गलगण्ड रोग हो सकता है। वायु, कफ तथा मेद दूषित होकर अपने लक्षणों से युक्त धीरे-धीरे बढ़ने वाले गण्ड (गांठ) को गले में उत्पन्न करते हैं, जिससे यह उत्पन्न होता है। **लक्षण** - गलगण्ड में मुख्यतः गले में शोथ रहता है। यह छोटीछोटी ग्रंथियों से युक्त भी हो सकता है। यह मुख्यतः 3 प्रकार का होता है।वातज, कफज एवं मेज्ज. गलगण्ड में पाक नहीं होता, पित्तज गलगण्ड नहीं होता है क्योंकि पित्त के कारण ही पाक होता है। **चिकित्सा** - आयुर्वेद में दोषों के अनुसार चिकित्सा की जाती है। उसके पूरे प्रकृति परीक्षण आवश्यक है। 1. दशमूल, त्रिफला, कांचनार, खदिर, ताम्र भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, यशद भस्म, प्रवाल भस्म, लोभ्र, मुंडी, जलकूम्भी, वरुण आदि लाभकारी औषधियां हैं। 2. कांचनार गुग्गुलु व गण्डमाला कण्डन, थायरॉइड विकार की मुख्य औषधियां हैं। साथ में आरोग्यवर्धनी वटी के सेवन से हार्मोन संतुलित होता है।

3. गलगण्ड में कांचनार त्वक, लोभ्र तथा वरुणत्वक का लेप लाभदायक है। 4. इस रोग में दशांग लेप का प्रयोग हितकारी है। 5. तुम्बी तेल या गुंजा तेल से अभ्यंग करना चाहिए। 6. त्रिकटु चूर्ण शहद के साथ लेना लाभकारी है। 7. थाइराइड विकार में पंचलवण तथा तिल के तेल का प्रयोग लाभदायी है। 8. सरसो, सहजना, सन, अलसी और मूली के बीज को शिला पर खट्टी छाछ में पीसकर गलगण्ड या कण्डमाला पर लगाने से आराम पडता है। 9. गलगण्ड रोग में औषधि चिकित्सा से लाभ न होने पर शल्य चिकित्सा करवानी चाहिए। **परीक्षण** थाइराइड के कई परीक्षण हैं जैसे- रक्त में इन परीक्षणों से थाइराइड ग्रंथि की स्थिति का पता चलता है। सोनोग्राफी से भी इसके रोगों का निदान होता है। कई बार थाइराइड ग्रंथि में कोई रोग नहीं

होता, लेकिन पिट्यूटरी ग्लैंड के ठीक तरह से काम नहीं करने के कारण थाइराइड ग्रंथि को उत्तेजित करने वाले हार्मोन्स ैम् (जैलतवपकै नपउनसंजपदह भ्वतउवदमे) ठीक से प्रकार से नहीं बनते और थाइराइड से होने वाले लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। **सामान्य उपचार** थाइराइड से संबंधित मामले अक्सर सामने आते हैं, लेकिन यह बीमारी अब लाइलाज नहीं है बशर्ते सही समय पर इसकी जांच करा ली जाए। कई बार उपचार के बाद भी यह बीमारी पूरी तरह ठीक नहीं होती। इसलिए एक बार इसका उपचार करवाने के बाद भी समय समय पर इसकी जांच करवानी पडती है। अच्छी बात यह है कि ज्यादातर मामलों में इनका इलाज संभव है। 1. योग के द्वारा भी थाइराइड से बचा जा सकता है विशेषतः कपालभाति करने से थाइराइड की समस्या से निजात पाई जा सकती है। 2. अधिकांश रुग्णों में थाइराइड या इसके संक्रमित भाग को निकालने की शल्यक्रिया की जाती है। बाद में बची हुई कोशिकाओं को नष्ट करने या दोबारा इस समस्या के होने पर रेडियोएक्टिव आयोडीन उपचार किया जाता है। 3. थाइराइड को सर्जरी के माध्यम से

**डॉ. जी. एम. ममतानी** **डॉ. अंजू जी. ममतानी** **जीकुमार आरोग्यशाम** 238, बंगाली सोसायटी के सामने, नारा रोड, जरीपटका, नागपुर-14 (0712) 2646600, 2645600, 2647600 Email - gkumararogyadham@yahoo.co.in Visit - www.mamtaniayurveda.com www.swasthyavatika.com

हटाते हैं और उसकी जगह मरीज को हमेशा थाइराइड रिप्लेसमेंट हार्मोन लेना पडता है। कई बार केवल उन गांठों को भी हटाया जाता है, जिनमें कैंसर मौजूद है। दोबारा होने पर रेडियोएक्टिव आयोडीन उपचार के तहत आयोडीन की मात्रा से उपचार किया जाता है। सर्जरी के बाद रेडियोएक्टिव आयोडीन की खुराक मरीज के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि यह कैंसर की सूक्ष्म कोशिकाओं को मार देती है। थाइराइड ग्रंथि से कितने कम या ज्यादा मात्रा में हार्मोन्स निकल रहे हैं, यह रक्त की जांच से पता लगाया जाता है। खून की जांच 3 तरह से

की जाती है उ3, ज4 और जै-से। इसमें हार्मोन के स्तर का पता लगाया जाता है। मरीज की स्थिति देखकर डाक्टर तय करते हैं कि उसे कितनी मात्रा में दवा की खुराक दी जाए। **लाभकारी आहार** थाइराइड ग्रंथि का कार्य ठीक प्रकार से चलता रहे, इसमें आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। थाइराइड रोगों से बचने के लिए विटामिन, प्रोटीनयुक्त और फाइबरयुक्त आहार का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। आयोडीन प्रधानता वाले खाद्य पदार्थ लें। रुग्णों को डॉक्टर के परामर्शानुसार अपना डाइट प्लान करना चाहिए। मछली ग्रीन सी फुड प्राकृतिक आयोडीन का अच्छा स्रोत है। वास्तविक मछली शोरबा विशेष रूप से पौष्टिक और थाइराइड के लिए बहुत अच्छा होता है। आम मछलियों की तुलना में समुद्री मछलियों में आयोडीन अधिक होता है। इसलिए समुद्री मछलियां जैसे सलैफिश और झींगा खाना चाहिए। इसमें ज्यादा मात्रा में ओमेगा 3 फेटी एसिड पाया जाता है। **क्रमशः**