हैल्थ टिप्स (health tips)

यदि कोई व्यक्ति अचानक गम्भीर रूप से बीमार हो गया है तो उसे तुरन्त अस्पताल पहुँचाएं। डॉक्टर को घर बुलाने की कोशिश में समय नष्ट न करें। एक अकेला डॉक्टर घर पर गम्भीर मरीज़ की ठीक से सहायता नहीं कर सकता।

शरीर का कोई अंग जल जाए तो उस पर तुरंत बहता हुआ पानी डालें। यदि खाल में छाला बन जाए तो उस हिस्से की खाल को हटाएँ नहीं व उस पर कोई भी चीज़ न लगाएँ। शीघ्र ही डॉक्टर को दिखाएँ। बर्नोल कभी न लगाएँ।

छोटे मोटे कटे छिले घाव को साफ़ करने के लिए पानी में रूई को उबाल कर थोड़ा ठंडा कर के उससे साफ़ करें। डेटॉल, सेवलॉन प्रयोग न करें। सर्जिकल स्पिरिट या आफ़्टर शेव लोशन से भी साफ़ कर सकते हैं। बहुत छोटे घाव पर बैंड एड लगा सकते हैं। थोड़ा बड़ा घाव हो तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए। यदि घाव मिट्टी के संपर्क में आया हो तो टिटनेस का टीका भी लगवा लेना चाहिए।

कुत्ते काटे के घाव को तुरंत बहते पानी व डिटर्जेंट सोप से भली प्रकार धोना चाहिए व उसके बाद डॉक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिए। घाव में मिर्च इत्यादि कभी न लगाएँ व झाड़ फूँक एवं देसी दवाओं के चक्कर में हर्गिज़ न पड़ें।

बुखार होने पर पैरासीटामॉल (क्रोसिन, कैल्पॉल आदि) की गोली चार चार घंटे बाद ले सकते हैं। हल्के फ़ुल्के सीज़नल बुखार एकाध दिन में उतर जाते हैं। तेज दर्द निवारक दवाएँ (डिस्प्रिन, कॉम्बीफ़्लाम आदि) न लें। अपने आप से ऐंटीबायोटिक्स न लें क्योंकि हर इन्फ़ैक्शन में अलग ऐंटीबायोटिक काम करती है। ठंड लग कर बुखार आने पर अपने आप मलेरिया की दवाएँ न खाएँ। ठंड लग कर बुखार बहुत से कारणों से होता है।

दस्त होने पर Norflox TZ , Ciplox TZ इत्यादि न लें। इनसे गैस्ट्राइटिस हो सकती है जिससे उल्टियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है।

गुम चोट लगने पर उसे कुछ देर तक बर्फ़ से सेकें। इससे अन्दर ही अन्दर होने वाला खून का रिसाव व सूजन कम हो जाएगी। आयोडेक्स इत्यादि से कोई लाभ नहीं होता। लगाने वाली कोई कोई दवाएँ इतनी तेज होती हैं कि उनसे खाल जल जाती है।

सर दर्द या शरीर दर्द होने पर हल्की दर्द निवारक दवाएँ ही लेना चाहिए। तेज दवाएँ तेज़ाब को बढ़ाती हैं जिससे अल्सर होने की संभावना होती है। तेज़ दर्द निवारक दवाएं हृदय और गुर्दों पर भी बुरा असर डालती हैं।

किसी व्यक्ति को सीने में दर्द हो व हार्ट अटैक का सन्देह हो तो उसे तुरन्त अस्पताल पहुँचाना चाहिए। डॉक्टर को घर बुलाने में समय नष्ट नहीं करना चाहिए। हार्ट अटैक के मरीज़ को जितना जल्दी आई सी सी यू में इलाज मिल सके उतना ही अच्छा रहता है।

जो बच्चे घर में रहते हुए खाने पीने में बहुत परेशान करते हैं, कमज़ोर व चिड़चिड़े होते हैं, वही बच्चे हॉस्टल में जा कर ठीक से खाने पीने लगते हैं व स्वस्थ हो जाते हैं। कारण यह है कि वहाँ केवल समय से ही खाना मिलता है और कोई खाना लेकर उनके पीछे नहीं घूमता।

यदि आपको किसी काम में रुचि न होती हो, मन में खुशी न होती हो, जीवन बेकार लगता हो तो आप संभवतः डिप्रैशन (उदासी की बीमारी) के शिकार हो रहे हैं। इस बीमारी में व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, उसका पारिवारिक जीवन व व्यवसाय खतरे में पड़ जाता है तथा बीमारी बढ़ने पर वह आत्महत्या का प्रयास भी कर सकता है। ठीक से इलाज करने पर डिप्रेशन पूरी तरह ठीक हो जाता है।

फल खाना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है लेकिन उससे अधिक आवश्यक है भोजन को संतुलित

बनाना जिसमें व्यक्ति की आवश्यकता के अनुरूप आटा, दालें, चावल, दूध की बनी चीज़ें, अंडे, नॉन वेज, चिकनाई, फल सब्ज़ी व पानी का उचित संतुलन हो। मौसमी व अनार के मुकाबले हर मौसम के गूदे वाले फल अधिक लाभदायक होते हैं।

यदि आप को खर्राटे अधिक आते हैं व दिन के समय सुस्ती रहती है तो इस विषय में अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यह एक खतरनाक बीमारी obstructive sleep apnea के लक्षण हो सकते हैं।

बहुत से मरीज़ यह समझते हैं कि ऑपरेशन आदि के दौरान ग्लूकोज़ चढ़ाए जाने से उन्हें मोटापा आ गया। सच यह है कि ग्लूकोज़ की सौ बोतलें चढ़ाने से केवल एक किलो चर्बी बढ़ेगी। वास्तव में लम्बे समय तक आराम करने और अधिक भोजन करने से वज़न बढ़ता है।

जिन मरीज़ों को खून की कमी बताई जाती है उन में से ज्यादातर लोग अनार का जूस पीने लगते हैं। सच यह है कि अनार में आइरन बिलकुल नहीं होता। इसी तरह चुकन्दर में भी आइरन नहीं होता है।

खून की कमी के मरीज़ों को ज्यादातर डॉक्टर आइरन की गोलियाँ या सिरप लिख देते हैं जबकि बहुत से मरीज़ों को कुछ अन्य कारणों से खून की कमी होती है। यदि किसी व्यक्ति को विटामिन बी 12 या फ़ोलिक एसिड की कमी से खून नहीं बन रह है तो इन के देने से ही खून बनेगा।

खून की कमी होने पर बहुत से डॉक्टर केवल खून की बोतलें चढ़ा देते हैं। चढ़ाया हुआ खून एक दो महीने में ही खतम हो जाता है। जब तक खून की कमी का कारण जान कर उसे दूर नहीं किया जाएगा तब तक खून की कमी दूर नहीं हो सकती।

बहुत से डायबिटीज़ के मरीज़ समझते हैं कि चावल में से मांड़ निकालने से उसका स्टार्च खत्म हो जाता है। सच यह है कि चावल स्वयं में केवल स्टार्च (कार्बोहाइड्रेट) ही होता है।

मोती झला के विषय में लोगों में बहुत से अंधविश्वास पाए जाते हैं। किसी भी बुखार में लम्बे समय तक न नहाने से खाल के ऊपर बारीक पर्त इकट्ठी हो जाती है व उसके नीचे पसीने की बारीक बूँदें मोती के समान दिखाई देती हैं। इसे ही लोग मोती झला कहते हैं। मोतीझला केवल टायफ़ॉइड में ही नहीं किसी भी बुखार में हो सकता है।

छोटे कस्बों में स्थान स्थान पर पैथोलॉजी लैब्स खुल गई हैं जिन्हें टैक्नीशियन लोग चला रहे हैं। ये सब गैर कानूनी हैं व इन की रिपोर्ट विश्वसनीय नहीं होतीं। इसी प्रकार कुछ धर्मार्थ चिकित्सालयों तथा अस्पतालों में भी केवल टैक्नीशियन्स टैस्ट करते हैं। जाँचें केवल वहीं करानी चाहिए जहाँ पैथोलॉजिस्ट डॉक्टर स्वयं जाँच करते हैं।

यदि किसी व्यक्ति का बहुत अधिक खून अचानक से बह जाए तो एक दम से ब्लड प्रेशर कम होने का खतरा होता है। ऐसे में सब से सही उपचार खून चढ़ाना ही होता है। यदि खून मिलने में समय लग रहा हो तो कुछ समय तक खतरा कम करने के लिए हीमेक्सेल की बॉटल चढ़ा सकते हैं। यह खून की कमी पूरी नहीं करती पर कुछ समय के लिए ब्लड प्रेशर को बढ़ा कर खतरा कम कर सकती है। हीमेक्सेल की बॉटल सामान्य ग्लूकोज़ की बॉटल से काफ़ी महंगी होती है। आइरन या विटामिनों की कमी के कारण यदि खून न बन रहा हो तो इससे कोई लाभ नहीं होता।

झोला छाप डॉक्टर भोले भाले लोगों को मूर्ख बना कर उन्हें हीमेक्सेल की बॉटल चढ़ा देते हैं व उनसे खूब पैसा ऐंठते हैं। हीमेक्सेल का खून की कमी से कोई सम्बंध नहीं है।

बहुत से मरीज़ ऐसा बताते हैं कि उनकी ब्लड शुगर बहुत कम निकली इस लिए डॉक्टर ने उन्हें खूब चीनी खाने को बोला है जिस से उनकी शुगर डाउन न हो जाए। यह एक बहुत बड़ी गलतफ़हमी है। सच यह है कि कोई व्यक्ति ज़िन्दगी भर चीनी न खाए तो भी उस की शुगर डाउन नहीं होगी। (मनुष्य के अलावा कोई भी जानवर चीनी नहीं खाता पर किसी की शुगर डाउन नहीं होती)। ब्लड शुगर केवल तभी डाउन होती है जब किसी व्यक्ति ने डायबिटीज़ की दवा खाई हो या इन्सुलिन लगाया हो व भोजन उस के अनुसार न किया हो। इसी प्रकार डायबिटीज़ के मरीज़ को दस्त या उल्टी होने पर भी शुगर डाउन हो

सकती है।

पीलिया होने पर कभी झाड़ने के चक्कर में न पड़ें। झाड़ने वाले केवल हाथ की सफ़ाई दिखा कर अंधविश्वासी जनता को बेबकूफ़ बनाते हैं। अधिकतर लोगों में पीलिया अपना समय पूरा करके अपने आप ही ठीक होता है।

खाल की बीमारियों में डेटॉल, सैवलॉन, निको व नीम का साबुन आदि न प्रयोग करें, न ही खाल को डेटॉल से साफ़ करें।

टायफ़ॉइड बुखार को डायग्नोस करने के लिए विडाल टैस्ट कराया जाता है। इस टैस्ट में एक बहुत बड़ी कमी यह है कि टायफ़ॉइड होने बाद यह बहुत दिनों तक (कभी कभी कई साल तक) पॉज़इटिव आता रहता है। जो डॉक्टर या मरीज़ इस बात को नहीं जानते वे बार बार टैस्ट कराते हैं और यह सोच कर कि टायफ़ॉइड ठीक नहीं हुआ है फ़ालतू ऐंटीबायोटिक दवाएं प्रयोग करते रहते हैं।

बहुत से मरीज़ों को ऐसा लगता है कि उन्हें बुखार है। वे खुद ही विडाल टैस्ट करा लेते हैं या झोलाछाप टाइप के डॉक्टर उन का टैस्ट करा देते हैं। विडाल टैस्ट हलका सा पॉज़िटिव आने पर टायफ़ॉइड की फ़ालतू डायग्नोसिस बन जाती है और अनावश्यक इलाज होता है।

दमा व गठिया के इलाज में देसी पुड़िया कभी न खाएँ। इस प्रकार की पुड़ियाँ बेचने वाले ठग लोग इनमें बैटनीसॉल आदि स्टीरॉइड दवाएँ मिला देते हैं। इनसे तुरंत फ़ायदा मालूम होता है पर धीरे धीरे हड्डियाँ व मांस गलने लगता है तथा अन्य बहुत से नुकसान होते हैं।

हैदराबाद में दमे के इलाज के लिए मछली वाली दवा खिलाने वाले लोग निःस्वार्थ भाव से काम करते हैं, उससे चाहे किसी को फ़ायदा हो या न हो, नुकसान नहीं होता। उस दवा की केवल एक खुराक, मछली में रख कर किसी विशेष दिन को ही दी जाती है। अब उनके नाम पर कुछ ठग लोग होटलों में आ कर ठहरते हैं, मछली में या केले में रख कर खाने के लिए कई महीने की दवा देते हैं और खूब पैसे ऐंठते हैं। उन की पुड़ियों में भी स्टीरॉइड दवाएँ होती हैं।

अखबारों में विज्ञापन दे कर मिरगी का पवित्र इलाज करने वाले भी केवल ठग हैं। उनकी पुड़ियों में मिरगी की सबसे सस्ती लेकिन तेज असर और नशा करने वाली दवा *एपिलान* की गोलियाँ होती हैं। उसके अलावा जो भी पवित्र पुड़ियाँ वो देते हैं वे सब केवल स्टंट है।

नाप सरकना और उसके मलने से पेट ठीक हो जाना केवल मन के भ्रम हैं। इसी प्रकार कौड़ी भी कोई बीमारी नहीं होती।

झाड़ फूँक करने वाले और भूत भगाने वाले केवल हाथ की सफ़ाई और तरह तरह की बातों द्वारा अंध विश्वासी लोगों को ठगते हैं। कुछ मानसिक रोगियों को दिमाग़ी बीमारी के कारण भाँति भाँति के लोग दिखाई देते हैं या आवाज़ें सुनाई देती हैं। कुछ मानसिक रूप से अपरिपक्व लोग अपनी ओर सबका ध्यान आकर्षित करने के लिए या परेशानी से बचने के लिए तरह तरह के नाटक करते हैं। इन्हीं दोनों प्रकार के रोगी ठगों के चक्कर में फँस जाते हैं।

नब्ज़ देख कर मर्ज़ बताने वाले हकीम केवल ठग होते हैं। वे केवल मरीज़ के हाव भाव देख कर अंदाज़ से कुछ सामान्य बीमारियाँ बता देते हैं। ऐसे कुछ तुक्के ठीक बैठ जाते हैं तो लोग इन ठगों को चमत्कारी मान लेते हैं।

बहुत से लोगों को यह वहम होता है कि ऐलोपैथिक दवाएँ उन्हें गर्मी करती हैं व रिऐक्शन करती हैं। ऐसे लोग होम्योपैथी व देसी दवाओं के चक्कर में पड़ कर नुकसान उठाते हैं। यदि किसी व्यक्ति को कुछ दवाओं से परेशानी होती है तो भी उसे अन्य बहुत सी दवाएँ दी जा सकती हैं। ऐसे मरीज़ों को अपने पर्चे सँभाल कर रखना चाहिए व माफ़िक आने व न आने वाली दोनों प्रकार की दवाओं की लिस्ट तैयार करना चाहिए।

हिपैटाइटिस बी, एड्स के समान एक अत्यन्त खतरनाक बीमारी है जो कि इन्फ़ैक्टेड खून द्वारा

फैलती है। खून चढ़ाने से पहले उसकी पूरी जाँच होना आवश्यक होता है। जो लोग खून बेचते हैं उनके खून में इस बीमारी के कीटाणु अक्सर पाए जाते हैं। मान्यता प्राप्त ब्लड बैंकों के अतिरिक्त कहीं से भी खून नहीं लेना चाहिए।

हिपैटाइटिस बी और एड्स इन्फ़ैक्टेड सुइयों से भी फैल सकती हैं। जब भी कोई इंजेक्शन लगवाना हो उसे डिस्पोज़िबिल सिरिंज से ही लगवाएँ। खाल में गुदवाने (tattoo) से भी ये इन्फ़ैक्शन फैल सकते हैं क्योंकि गोदने वाले अपनी सुइयों को ठीक से विसंक्रमित (sterilize) नहीं करते। इसी प्रकार गली मोहल्लों में घूमने वाले लोगों से नाक कान भी नहीं छिदवाना चाहिए। ऐक्यूपंक्चर की सुइयों से भी ये बीमारियाँ फैल सकती हैं।

नाई के उस्तरे से यदि खाल में हलका सा कट लग जाए तो भी इस प्रकार के इन्फ़ैक्शन हो सकते हैं। इसलिए यदि नाई के यहाँ शेव बनवाएँ तो नए ब्लेड से ही बनवाना चाहिए। बाल काटने के बाद नाई लोग गर्दन के बाल उस्तरे से साफ़ करते हैं। इस से भी बचना चाहिए।

बहुत से मोटे लोग वज़न कम करने के लिए सुबह शहद नीबू का सेवन करते हैं। सच यह है कि शहद में अच्छी खासी कैलोरीज़ होती हैं जोकि वज़न को और बढ़ाती हैं।

अखबारों और टी वी में लाखों करोड़ों रुपए के विज्ञापन दे कर बिकने वाली अधिकतर ताकत की दवाएं, लम्बाई बढ़ाने की दवाएं, याददाश्त बढ़ाने वाली दवाएं, जोड़ों के दर्द के तेल, बबासीर, गंजे पन, मर्दाना ताकत आदि की दवाएं केवल फ़्रॉड होती हैं। इन का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता।