अनुवांशिक रोग से बचने के उपाए

माता-पिता से विरासत में मिलने वाले जीन्स में से कुछ हमारी सेहत पर भी असर डालते हैं। कुछ रोग हैं, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को आसानी से अपना शिकार बना लेते हैं। अगर आप सोचते हैं कि इन रोगों से जूझना आपकी नियति है तो एक बार सही तथ्य जरूर जान लें। बता रही हैं शमीम खान

रासत में केवल नैन-नक्श ही नहीं मिलते, कई रोग भी हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलते रहते हैं। यह सही है कि हम विरासत में मिले जीन्स के गुणों व अवगुणों के साथ जन्म लेते हैं, लेकिन यह सही नहीं है कि हमारी सेहत पूरी तरह इस आनुवंशिकता की दी हुई नियति पर ही निर्भर करती है। पोषण, व्यायाम और बेहतर जीवनशैली से जीन्स की सेहत सुधारी जा सकती है और उनके बुरे प्रभावों को हम रोक सकते हैं।

क्या होते हैं आनुवंशिक रोग

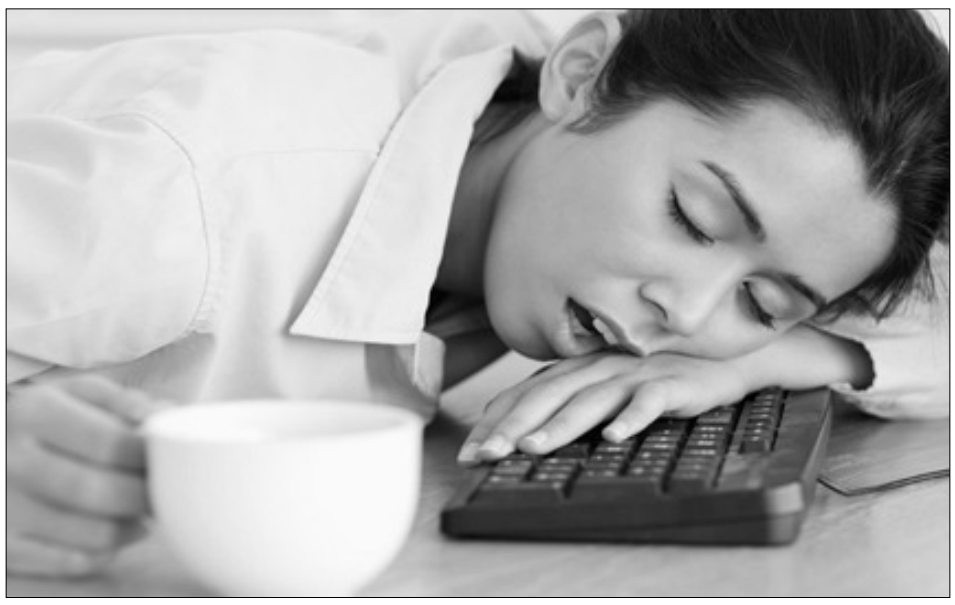
जो रोग एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में ट्रांसफर होते हैं, उन्हें आनुवंशिक रोग कहते हैं। यह रोग डीएनए में गड़बड़ी के कारण होते हैं। यह गड़बड़ी उत्परिवर्तन यानी म्यूटेशन के कारण होती है। उत्परिवर्तन केवल एक जीन या पूरे क्रोमोजोम में होता है। एक क्रोमोजोम में 20 हजार से अधिक जीन्स होते हैं। जीन्स की संरचना में बदलाव आना आनुवंशिक रोगों का मुख्य कारण है। जीन्स, डीएनए का भाग होते हैं। डीएनए, आरएनए और प्रोटीन मिलकर क्रोमोजोम या गुणसूत्र का निर्माण करते हैं। जीन्स का रूप बदलने के कारण गुणसूत्रों में बदलाव आ जाता है। हमारे शरीर में लाखों कोशिकाएं हैं। हर कोशिका में 23 जोड़ों के रूप में कुल 46 गुणसूत्र होते हैं। यही गुणसूत्र एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक गुण व दोषों को पहुंचाते हैं। कोशिकाओं को नियंत्रित करने का कार्य गुणसूत्र में मौजूद डीएनए का होता है। हमें डीएनए का एक हिस्सा मां से और दूसरा हिस्सा पिता से मिलता है।

थैलेसीमिया

यह रक्त संबंधी एक आनुवंशिक बीमारी है,जो दो प्रकार की होती है-मेजर और माइनर। थैलेसीमिया माइनर तब होता है, जब बच्चे को क्षतिग्रस्त जीन माता-पिता में से किसी एक से मिलता है। जब माता और पिता दोनों से ही उसे क्षतिग्रस्त जीन मिलते हैं तो मेजर थैलेसीमिया की आशंका होती है। इसके आनुवंशिक कारकों के प्रति लोगों में जागरूकता नहीं है, इसलिए इसके पीड़ितों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

स्लीप पैरालिसिस : जब मन जागे और तन सो जाए

इस स्थिति का वर्णन दुनियाभर के प्राचीन ग्रंथों और कथाओं में भी मिलता है। इसलिए नींद की इस स्थिति को रहस्य और अंधविश्वास भरी नजरों से भी देखा जाता रहा है। विज्ञान की मानें तो यह स्थिति दर्शाती है कि आपका शरीर नींद की प्रक्रिया के साथ सामंजस्य नहीं बैठा पा रहा है। यह स्थिति स्लीप पैरालिसिस कहलाती है।



क्या है यह समस्या?

स्लीप पैरालिसिस वह स्थिति है जब लेटी हुई अवस्था में आपका दिमाग तो जाग जाता है और सबकुछ देख सकता है लेकिन शरीर हिलने-डुलने से इनकार कर देता है। विज्ञान के लिहाज से यह जागी और सोई स्थिति के बीच की अवस्था है जिसमें कुछ सेकेंड्स से लेकर कुछ मिनट्स तक व्यक्ति हिलने-डुलने के साथ ही बोलने की शक्ति भी खो देता है। कुछ लोगों को इस दौरान सांस रुकने या दम घुटने जैसा अहसास भी हो सकता है वहीं कुछ में इस तकलीफ के साथ नार्कोलैप्सी जैसे नींद से जड़े अन्य डिसऑर्डर भी हो सकते हैं।

हो सकती है गंभीर मुसीबत

यूं आम मामलों में स्लीप पैरालिसिस से कोई दिक्कत नहीं लेकिन रेयर केसेस में ये कुछ गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जुड़ा हो सकता है। कई बार यह स्थिति तब भी हो सकती है जब आप गहरी नींद में होते हैं लेकिन तब आप इसे नोटिस नहीं कर पाते। इसमें आमतौर पर दो में से एक परिस्थिति प्रभावकारी हो सकती है। पहली परिस्थिति हिप्नेगॉजिक या प्रीडॉर्मिटल है जब आप सोई हुई अवस्था में होते हैं और दूसरी परिस्थिति हिप्नोपॉटिक यानी पोस्टडॉर्मिटल जब आप जागने वाली अवस्था में होते हैं।

कौन हो सकता है पीड़त

इस समस्या से ग्रस्त होने वालों में वैसे तो किसी भी उम्र का व्यक्ति शामिल हो सकता है लेकिन आमतौर पर इसका असर कुछ विशेष लोगों पर ज्यादा हो सकता है, जैसे-हालांकि यह दिक्कत अधिकांशत− सामान्य उपायों से ही ठीक हो जाता है। कुछ केसेस में दवाइयों या इलाज की जरूरत भी पड़ सकती है।

हेल्दी फूड्स से बढ़ता है स्टेमिना

अगर खानपान सही नहीं होगा तो स्टेमिना बढ़ाने की सारी कोशिशें धरी की धरी रह जाएंगी। जयपुर के फोर्टिस अस्पताल में डायटीशियन डॉ. साक्षी पाठक के मुताबिक, 'वर्कआउट के लिए शरीर को एनर्जी की जरूरत होती है। इसके लिए डाइट में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन ज्यादा लेना जरूरी होता है। कभी भी खाली पेट वर्कआउट न करें। सुबह उठकर 4-5 भीगे हुए बादाम या एक केला खाना बेहतर होता है। अगर सुबह चाय पीने के आदी हैं, तो ग्रीन या लेमन टी के साथ बिस्कुट ले सकते हैं।'

नाश्ते को न कराएं इंतजार

सुबह का नाश्ता सबसे महत्वपूर्ण होता है। वर्कआउट के बाद शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है। साथ ही वर्कआउट के दौरान क्षतिग्रस्त हुई मांसपेशियों को ठीक करने के लिए प्रोटीन की। इसलिए दूध के साथ दलिया, उपमा, फल, मेवा व ओट्स ले सकते हैं।

कार्बोहाइड्रेट : अगर आप स्टेमिना बढ़ाना चाहते हैं, तो कार्बोहाइड्रेट सबसे जरूरी है। शरीर और दिमाग को ईंधन इसी से मिलता है। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों के सेवन से शरीर को ग्लूकोज मिलता है, जिससे वह बिना थके लंबे समय तक मेहनत कर सकता है। ब्रेड, पास्ता और चावल जैसी चीजों में काफी ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है।

विटामिन सी : विटामिन सी रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करता है। यह सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण से बचाता है। शरीर भीतर से मजबूत बनता है।

Heel Pain और Plantar fasciatis का होम्योपैथिक उपचार

Akshay Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Principal, Professor [India]
+1 647 868 4340

Nina Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Professor [India]
+1 647 773 3074

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.
[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]
[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.
[Queen and Centre street]
[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON.
M1X 1L5. [North of Markham and Finch]
[Wednesday - 4 pm to 7 pm]

आज हम बात करेंगे एडी (heel) और पाव के तलीए (sole) के दर्द के बारे में जिनको तबीबी भाषा में केलकेनीयल स्पर (calcaneal spur) और प्लान्टर फेसिआतिस (plantar fasciiatis) कहते है द्य आज कल मैंने ऐसे कई पेशेंट्स देखें है जो एडीओ के दर्द से परेशान है और वो काम पर या तो नहीं जा सकते या मजबूरी में दर्द के साथ जाते है।

Calcaneal spur ·¤ô heel spur भी कहते है द्य इस बीमारी में एडी की हड्डी (calcaneal bone) में हड्डी की e&tra growth होती है जिसकी वजह से जैसे ही एडी को जमीन पर रखते है तो दर्द होता है। Plantar fasciiatis में – पाव के तलीए में एक fibrous band होता है जो एडी से पाव की अंगुलियो तक जाता है और तलीए को बांध के रखता है। जब इस में सुजन होती है तो पुरे तलीए में दर्द होता है द्य कई बार calcaneal spur और plantar fasciiatis एक ही दर्दी में एक साथ होते है द्य

कारण : पाव की एडी पर या पाव के तलीए पर ज्यादा प्रेशर रखकर चलनेसे, पैर का arch ज्यादा होने से या फ्लैट फूट की वजह से, जमीन पर ज्यादा चलने से, खड़े रहने से, गलत नंबर वाले जुते चप्पल पहन ने से, poor quality के shoes या चप्पल पहन ने से, arthritis, obesity, वगैरह की वजह से से बीमारी होती है।

लक्षण : पैर की एडी में और तलीए में दर्द द्य जैसे एडी में किसीने कील या गरम लोहे का सलिया घुसा दिया हो ऐसा दर्द होता है द्य सुबह जब पाव को जमीन पर पहली बार रखने पर ऐसा दर्द होता है और फिर थोड़ी देर लंगडाते हुए चलने पर ये दर्द कम हो जाता है, फिर वापस अगर थोड़ी देर बैठ के खड़े होने पर वापस वैसा ही दर्द होता है, हर एक दर्द 'ओ माँ' बोलने पर मजबूर कर देता है द्य इस तरह चलने से, खड़े रहने से, सीढ़ी चढ़ने पर, वगैरह से दर्द होता है।

निदान: X-ray, ct scan, mri से calcaneal spur का निदान हो जाता है। Plantar fasciiatis का निदान करने की कोई test नहीं है।

इलाज: इस दर्द को अच्छा होनेमे टाइम लगता है और लम्बे समय तक दवाई करनी पड़ती है। Allopathy में pain killers और एडी में steroid / cortisone के injection दिए जाते है। Homeopathy में हड्डि (bones), muscles, ligaments, tendons, की बिमारी, for e&ample – sprain, लिगामेंट tear, tension or stress, injury, fracture, e&tra bone growth, arthritis, whiplash injury, etc. के लिए बहुत अच्छी दवाइयां होती है द्य ये दवाइयां बीमारी को जड़ से अच्छा करती है और इन को लम्बे अरसे तक खा सकते है क्यूंकि इनको लेनेसे side effect नहीं होती द्य मरीज जब हमारे पास आता है तब हम उसकी विस्तृत रूप से तपास करते है, मरीज की detailed history लेते है जिसमे उसकी वर्त्तमान तकलीफों के बारे में, भूतकाल में हुई बीमारी के बारे मे, अनुवांशिक बीमारियों के बारेमे, मरीज की मानसिक चिंता और tension वगैरह के बारे में जान कर उसका विश्लेषण करके homeopathic दवाई देते है द्य यह दवाई मरीज की रोग प्रतिकारक शक्ति (immune system) को तंदुरस्त (healthy) करती है और strong करती है और बीमारी जड़ से अच्छी हो जाती है।

calcaneal spur के दर्द में plantar fasciiatis के मुकाबले जल्दी आराम मिलता है लेकिन ध्यान रहे की दर्द की कमी होने से दवाई बंध नहीं करनी चाहिए। बीमारी जड़ से तब जाती है जब हड्डी का e&tra growth जिसको spur कहते है वो कम हो जाय और तलीए की सुजन ठिक हो जाय।

Orthotics पहन ने से इस तकलीफ में थोडा फायदा होता है लेकिन बीमारी अच्छी नहीं होती द्य तो याद रहे की से बीमारी को ठिक होने में समय लगता है लेकिन 'ओ माँ' कहना जल्दी बंध हो जाता है।

इस के इलावा आप को हड्डि (bones), muscles, ligaments, tendons, की कोई और बिमारी हो तो हमारा संपर्क करें, हो सकता है, होमियोपैथी आपको मदद कर सके।

धन्यवाद