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 अधिकांशतः सामान्य उपायों से ही ठीक हो जाता है। कुछ केसेस में दवाइयों या इलाज की जरूरत भी पड़ सकती है। सामान्यतः इन उपायों से आराम मिल सकता है-

हमेशा पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें

स्ट्रेस को अपने जीवन से दूर रखें। हो सके तो मेडिटेशन अपनाएं। इसके अलावा रात को सोते समय हल्का संगीत सुनें

अगर आप पीठ के बल ही ज्यादा सोते हैं तो सोने की पोजीश पनपने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

बचें एक्जीमा के इन ट्रिगर्स से

संक्रमण अक्सर कुछ सेकेंड या मिनटों में आपको शिकार बना लेते हैं। कई बार तो ऐसे स्रोतों के जरिए, जिन्हें लेकर आपके दिमाग में कोई शक ही नहीं होता। यही कारण है कि अनजाने में संक्रमण रिपीट भी होता रहता है। जानिए एक्जीमा के संदर्भ में ऐसे ही कुछ ट्रिगर्स, जिनसे सावधानी रखकर तकलीफ से बचा जा सकता है।

गर्म पानी : यह कई लोगों की आदत में होता है कि वे नहाने के लिए बहुत गर्म पानी का उपयोग साल भर करते हैं। साल भर गर्म पानी से नहाना उतना बुरा नहीं है जितना इस पानी के तापमान का जरूरत से ज्यादा बढ़ा होना है। विशेषज्ञों के अनुसार अधिक गर्म पानी त्वचा को नुकसान पहुंचाने के साथ ही एक्जीमा के लिए निमंत्रणदायी स्थितियां भी उपजा सकता है। इसलिए नहाने या हाथ धोने के लिए हमेशा गुनगुने पानी का प्रयोग करें। इसके बाद त्वचा को हल्के से थपथपाकर पोंछें, रगड़ें नहीं। फिर इस पर कोई अच्छा लोशन लगाएं ताकि त्वचा की नमी खोने न पाए। इसी तरह रूखी-सूखी हवा में भी त्वचा का ध्यान रखें।

कैमिकल्स: घर हो या बाहर, दिन भर में चाहे-अनचाहे आप कई तरह के रसायनों के संपर्क में आते हैं। इनमें किसी फैक्ट्री या व्यवसायिक काम में प्रयोग में आने वाले रसायनों के साथ ही, घरों में सफाई के लिए प्रयुक्त रसायन, परफ्यूम्स, डियो आदि में मौजूद कैमिकल्स आदि शामिल हैं। इसके अलावा साबुन, डिटर्जेंट और शैम्पू में प्रयुक्त रसायन भी दिक्कत दे सकते हैं। त्वचा यदि लंबे समय तक लगातार इनके संपर्क में आती है, तो खतरे में पड़ सकती है। इससे एक्जीमा उभर सकता है। इसलिए खास तौर पर एक्जीमा की समस्या होने पर घर में सफाई करते समय या रसायनों का प्रयोग करते समय ग्लव्स पहनें। परफ्यूम्स, एयर फ्रेशनर्स, सुगंधित मोमबत्ती, फैब्रिक सॉफ्टनर्स आदि का प्रयोग बंद कर दें और खास तौर पर सिगरेट के धुएं से दूर रहें। माइल्ड साबुन या शैम्पू का प्रयोग करें।

धूप और सूरज : तेज धूप हो या गर्मी के कारण बहता पसीना, ये दोनों ही त्वचा संबंधी तकलीफों का कारण बन सकते हैं। सनबर्न त्वचा में सूजन पैदा करके एक्जीमा की स्थिति में पहुंचा सकता है। इसलिए सनस्क्रीन का उपयोग अवश्य करें। यदि आपको सामान्य सनस्क्रीन सूट नहीं होता हो, तो मिनरल युक्त (जिंक ऑक्साइड या टाइटेनियम डायऑक्साइड) सनस्क्रीन का उपयोग करें। वहीं एक्सरसाइज के बाद पसीना आने पर भी सतर्कता और सफाई का ध्यान रखें।

कपड़े : कई बार कुछ विशेष मटेरियल से बने कपड़े, जैसे ऊनी या सिंथेटिक कपड़े, तकलीफ दे सकते हैं। इसी तरह बाजार से लाकर बिना धोए पहने गए कपड़े भी समस्या का कारण बन सकते हैं। इसलिए ऐसे कपड़ों का चुनाव करें, जो पसीना सोखने और हवा को त्वचा तक पहुंचने में मदद कर सकें।

मानसिक उलझनें: तनाव, स्ट्रेस, एंग्जायटी आदि जैसी स्थितियां त्वचा के लिए भी नुकसानदायक हो सकती हैं। ये एक्जीमा की स्थिति को और बिगाड़ सकती हैं। इसलिए इन उलझनों को मेडिटेशन आदि के जरिए सुलझाएं और मानसिक स्थिति को अच्छा बनाए रखें।

क्यों आती है सफर में उल्टियां?

आपको सफर के दौरान न सिर्फ कुछ घंटों बल्कि तीन-चार दिनों तक चक्कर, घबराहट, जी मचलने या उल्टी जैसी समस्याएं होती हैं जिसे मोशन सिकनेस कहते हैं ।

अक्सर लोगों को कार या बस में सफर के दौरान में जी मचलाने और उल्टी की शिकायत होती है। कई बार आपको सफर के दौरान न सिर्फ कुछ घंटों बल्कि तीन-चार दिनों तक चक्कर, घबराहट, जी मचलने या उल्टी जैसी समस्याएं होती हैं जिसे मोशन सिकनेस कहते हैं। मोशन सिकनेस कोई बीमारी नहीं है बल्कि वह स्थिति है जब हमारे दिमाग को भीतरी कान, आंख और त्वचा से अलग-अलग सिग्नल मिलते हैं।

जिससे सेंट्रल नर्वस सिस्टम दुविधा में पड़ जाता है। लेकिन अगर आप थोड़ी सावधानी बरतेंगे तो मोशन सिकनेस से निपटना बेहद आसान है।

पीछे की सीट से करें परहेज

किसी भी बड़े वाहन की पीछे की सीट पर बैठने से गति का एहसास अधिक होता है। सबसे अच्छा होगा कि आप बीच की सीट पर ही बैठें। इसी तरह कार में फ्रंट सीट पर ही बैठें।

न पढ़ें किताब

सफर के दौरान किताब न पढ़ें। इससे दिमाग को गलत संदेश मिलता है।

इन्हें ट्राइ करें

सफर के दौरान जी मचलने या चक्कर जैसा लगने की स्थिति में कोला ड्रिंक, अदरक, मिंट, कैंडी, च्वींग गम आदि के सेवन से आपको आराम मिल सकता है।

ताजा हवा

अधिक दिक्कत होने पर खिड़की का शीशा खोल लें और बाहर की ओर मुंह करके बैठें। आप अच्छा महसूस करेंगे।

खाली पेट न करें सफर

अक्सर जो लोग बिना कुछ खाए सफर पर निकल जाते हैं उन्हें मोशन सिकनेस अधिक होता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं कि आप बहुत हेवी डाइट लें। हमेशा कहीं जाने से पहले घर से हल्का नाश्ता करके ही निकलें।

दमे (asthma) का ईलाज होमियोपैथी से

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]

दमे की बीमारी से हम सब परिचित है द्य छोटे बच्चो से लेकर बूढ़े सब को से बीमारी होती है। इस बिमारी में सांस की नली (wind pipe) में सुजन आती है और उसमे कफ (म्यूकस mucus) जमा हो जाता है जिसकी वजह से सांस लेनेमे तकलीफ होती है, सांस लेने या निकलने पर सिटी (whistling, wheezing) जैसी आवाज आती है द्य साथ में खांसी, जुखाम, भी होते है, लेटने पर सांस लेनेमे ज्यादा तकलीफ होनेसे मरीज को हर वक्त बैठा रहना पड़ता है। होंठ o&ygen की कमी के कारण नीले हो जाते है द्य ऐसे बच्चो को या बड़ो को puffer / inhaler दवाई के तौर पर दिया जाता है।

कारण :

Medical science को ये निश्चित तौर पर मालूम नहीं है की दमे की बीमारी क्यों होती है पर यह माना जाता है की आनुवंशिक (hereditary) और वातावरण (environmental) कारणों की वजह से ये बीमारी होती है द्य वातावरण के कारनोमे जैसे - allergy, pollen, धुआं (smoke), धुल (dust), जानवरों के बाल (animal hair / fur), मूंगफली (peanuts), कई तरह की दवाइया, मानसिक तनाव (mental stress, tension), खाने पिनेमे डाले हुए रंग और preservatives वगैरह कारण है जो दमे की बीमारी को शुरू करती है द्य अनुवांशिक करानोमे अगर किसीको दमा, पुराना जुखाम, चमड़ी की बीमारी, TB, वगैरह मुख्य कारण है।

निदान:

शारीरिक तपास, फेफड़ो (lungs) की test (pulmonary function test), X ray, CT scan, MRI, blood test, से दमे की बिमारिका निदान किया जाता है।

इलाज: मेडिकल science के मुताबिक दमे का कोई कायमी इलाज नहीं है लेकिन उसके लक्षणों को काबू में लिया जा सकता है । Allopathic medicines में सबसे पहले pump / inhaler / puffers दिए जाते है जो सांस नली में होनेवाली सुजन को कम करती है और cortisone (steroid) से मरीज की immune system को suppress करती है जिससे दमे के लक्षण ज्यादा नहीं निकले। कई बार allergy की दवाई भी साथमे दी जाती है।और इन सब दवाइयों की side effects भी होती है जिसकी वजह से doctors इनको लम्बे अरसे तक नहीं देते।

होमियोपैथी के मुताबिक दमे की बीमारी का कायमी इलाज है द्य होमियोपैथी में ऐसी दवाइया है जो दमे की बीमारी को जड़ से मिटा सकती है द्य चाहे छोटे बच्चे हो या बड़े हो सब को homeopathic दवाइयों से फायदा होता है द्य मरज जब हमारे पास आता है तब हम उसकी विस्तृत रूप से तपास करते है, मरीज की detailed history लेते है जिसमे उसकी वर्तमान तकलीफों के बारे में, भूतकाल में हुई बीमारी के बारेमे, अनुवांशिक बीमारियों के बारेमे, मरीज की मानसिक चिंता और tension वगैरह के बारे में जान कर उसका विश्लेषण करके homeopathic दवाई देते है।

यह दवाई मरीज की रोग प्रतिकारक शक्ति (immune system) को तंदुरस्त (healthy) करती है और strong करती है और इससे दमे के attacks कम हो जाते है और बीमारी जड़ से अच्छी हो जाती है द्य

Homeopathic दवाई नवजात शिशु (new born) को pregnant महिला को भी दे सकते है द्य होम्योपैथिक दवाई की side इफेक्ट नहीं होती।

होमियोपैथी में दमे जैसी कई बिमारिओ का इलाज है जिसको doctor ने कहा हो की इनका इलाज नहीं है द्य आप हमें फोन करके मालूम कर सकते है की आपकी तकलीफ के लिए होमियोपैथी में कोई इलाज है या कोई मदद मिल सकती है