

और लचीलापन भी कम हो जाता है, जिस की वजह से जोड़ अकड़ जाते हैं. आज हर चौथा व्यक्ति जोड़ों के दर्द से परेशान है.

क्या करें

जोड़ों को क्रियाशील बनाए रखने के लिए नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. इस से हड्डियां मजबूत होती हैं और अस्थिधारण भी कम होता है. संतुलित और पोषक भोजन का सेवन करें, अपने डाइट चार्ट में

हरी सब्जियों, साबूत अनाज और फल अवश्य शामिल करें. दूध और दुग्ध उत्पादों जैसे दही, पनीर, मक्खन आदि का सेवन भी करें. अगर समस्या गंभीर है तो डाक्टर को दिखाएं. आजकल

फिजिकल थेरेपी, दवा, इंजेक्शन, कई नए बायोलॉजिकल उपचार, जिन में ह्यालुरोनिक इंजेक्शन, पीआरपी आदि भी सम्मिलित हैं. जब जोड़ पूरी तरह खराब हो जाते हैं, तब उन्हें सर्जरी द्वारा कृत्रिम जोड़ से बदल दिया जाता है.

कमर दर्द

हमारी रीढ़ की हड्डी में 33 कशेरुकाएं होती हैं, जिन में से 22 गति करती हैं. जब इन की गति अपर्याप्त होती है या ठीक नहीं होती तो कई सारी समस्याएं हो जाती हैं. रीढ़ की हड्डी के अलावा हमारी कमर की बनावट में कार्टिलेज (डिस्क), जोड़, मांसपेशियां, लिगामेंट आदि शामिल होते हैं. इन में से किसी के भी क्षतिग्रस्त होने से कमर दर्द हो सकता है. इस से खड़े होने, झुकने, मुड़ने में बहुत तकलीफ होती है.

क्या करें

जीवनशैली में बदलाव लाएं. पोषक भोजन का सेवन करें विशेषकर जो कैल्सियम और विटामिन डी से भरपूर हो. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. शरीर का पोस्चर ठीक रखें, गलत पोस्चर कमर का दर्द का प्रमुख कारण होता है. शरीर का वजन कम रखें और कमर के आसपास चरबी न बढ़ने दें.

टेल वोन पेन

गरदन से कूल्हे को जोड़ने वाली मेरुदंड के निचले हिस्से में होने वाले दर्द को टेल वोन पेन कहते हैं. यह दर्द शारीरिक रूप से

कमजोर लोगों में अधिक देखा जाता है. कई बार लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने पर भी टेल वोन की समस्या हो जाती है. कई वद्ये टेल वोन पेन की विकृति के साथ जन्म लेते हैं.

क्या करें

मसाज थेरेपी, दवा और सर्जरी के द्वारा टेल वोन का उपचार किया जाता है. टेल वोन के दर्द के कारण जब पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है तब केवल सर्जरी ही एकमात्र उपचार बचता है.

सर्वाइकल पेन

गरदन में दर्द होने को चिकित्सीय भाषा में सर्वाइकल पेन कहते हैं. गरदन से हो कर गुजरने वाले सर्वाइकल स्पाइन के जोड़ों और डिस्क में समस्या होने से सर्वाइकल पेन हो जाता है. यह हड्डियों और कार्टिलेज में टूटफूट होने से होता है. उम्र बढ़ने के अलावा कई और कारण जैसे गरदन में चोट लग जाना, लिगामेंट्स कड़े हो जाना, शारीरिक सक्रियता की कमी, गरदन को

असुविधाजनक स्थिति में लंबे समय तक होल्ड करना आदि भी इस के लिए जिम्मेदार हैं. कुछ लोगों को सर्वाइकल के कारण गरदन में इतना तेज दर्द होता है कि उन्हें रोजमर्रा के कार्य करने में भी परेशानी आती है.

क्या करें

सर्वाइकल पेन की समस्या मामूली है तो उसे जीवनशैली में बदलाव ला कर ठीक किया जा सकता है, लेकिन स्थिति गंभीर होने पर ऑर्थोपेडिक सर्जन या स्पाइनल सर्जन को दिखाएं. एक्सरे, सीटी स्कैन और

स्वास्थ्य विभाग में पंजीकृत सख्या AY/10/280



मोटपा
वजन व फालतु चर्बी घटायें
विशेषता पेट के आस-पास की, असर 30 दिनों से देखें
स्त्री/पुरुषों में समान रूप से असरकारक
पूर्णतय सुरक्षित आयुर्वेदिक औषधि

विबग्योर क्लीनिक
लेखराज मार्केट-1, इंदिरा नगर, लखनऊ पिन: 226016
09839022550, 09415011172
दवा केवल बैंक ट्रांसफर द्वारा ही कोरियर/स्पीड पोस्ट से भेजी जावेगी

एमआरआई के द्वारा आसानी से डायग्नोज किया जा सकता है.

फ्रोजन शोल्डर

फ्रोजन शोल्डर की समस्या तब होती है जब कंधे के जोड़ के चारों ओर स्थित कैप्सूल और लिगामेंट्स में सूजन आ जाती है और वे इतने कड़े हो जाते हैं कि उन्हें सामान्य ढंग से हिलानेडुलाने में भी दिक्कत होती है. इस के कारण कंधे में अत्यधिक दर्द होता है. फ्रोजन शोल्डर सिंड्रोम चोट लगने, हाथों का अत्यधिक इस्तेमाल करने या वीमारी के कारण हो सकता है.

क्या करें

नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. इस से कंधे सहित शरीर के विभिन्न जोड़ों में लचीलापन बना रहता है. अगर आप किसी ऐसे प्रोफेशन से जुड़े हैं, जिस में हाथों का इस्तेमाल अधिक होता है तो अपने डाक्टर से सलाह ले कर कंधे के जोड़ों को लचीला बनाए रखने के लिए नियमित रूप से विशेष ऐक्सरसाइज करें. इस से आराम न मिलने पर दवा, फिजियोथेरेपी, हीट थेरेपी और आइस थेरेपी की सहायता ली जाती है. समस्या गंभीर होने पर सर्जरी के द्वारा कंधे के आसपास के संकुचित और कड़े ऊतकों को मुलायम और लचीला करने का प्रयास किया जाता है.

-डा. ईश्वर वोहरा

सीनियर कंसल्टेंट एंव ऑर्थोपेडिक व जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन, वीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली.●

दर्द सताए