



मुझे साइकिल चलाने की कोई वजह नहीं चाहिए होती और न ही मेरी मंजिल तय होती है। मैं बस अपनी प्रिय सवारी पर चल देती हूँ।
-सोनाली कुलकर्णी@sonalikulकर्णी



मेरा बेटा अब्रहम खान आज पांच साल का हो गया लेकिन उसे लगता है कि वह 9 साल का है। अगर आप उससे मिलें तो हकीकत मत बताइए। बच्चों को अपने छोटे सपने में जीने देना चाहिए। -शाहरुख खान@iamrkh



नई दिल्ली। आधुनिक जीवनशैली ने लोगों की आदतें इतनी बिगाड़ दी हैं कि अब युवावस्था में ही लोग स्पॉन्डिलाइटिस जैसी समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि इस समस्या का सबसे प्रमुख कारण बलत पॉश्चर है जिससे मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। लैपटॉप और मोबाइल फोन के बढ़ते इस्तेमाल ने इस समस्या को गंभीर बना दिया है।

यह समस्या उन युवाओं में अधिक देखी जा रही है जो कंप्यूटर के सामने अधिक समय बिताते हैं।

पढ़ते समय कैसा हो पॉश्चर

आजकल तो छोटे बच्चों को भी स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या हो रही है, इसका सबसे प्रमुख कारण पढ़ते समय पॉश्चर ठीक न रखना है। अपने बच्चों को समझाएं कि सिर को किताब में ना गाड़ें। इससे गर्दन पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। अगर बच्चे पढ़ते समय अपना पॉश्चर ठीक रखेंगे तो उनकी स्पाइन स्वस्थ रहेगी। पढ़ने के लिए बच्चों के लिए कुर्सी-टेबल का इंटरजाम करें। अगर वो नीचे फर्श पर भी बैठकर पढ़ रहे हों तो इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे नीचे झुककर नहीं पढ़ें, बल्कि किताबें-कॉपिया रखने के लिए डेस्क हो। पढ़ते समय कमर हमेशा सीधी रखें।

गलत पॉश्चर है स्पॉन्डिलाइटिस का प्रमुख कारण

प्रमुख कारण

शरीर का पॉश्चर ठीक नहीं होने से रीढ़ की हड्डी का अलाइनमेंट बिगड़ जाता है। इससे कमर के निचले हिस्से और गर्दन में दर्द होता है। दिल्ली स्थित बीएलके चुपर स्पेसिलिटी अस्पताल के सीनियर कन्सल्टेंट व ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. ईश्वर बोहरा के मुताबिक स्पॉन्डिलाइटिस से बचने के लिए हमेशा कमर को सीधी और पीछे की ओर करके इस तरह बैठें कि शरीर का भार दोनों हिस्सों पर बराबर हो। हर तीस मिनट के बाद अपनी पोजीशन बदलें। जब कुर्सी पर बैठें तो दोनों पैरों को जमीन पर फैला लें। खड़े होते समय सीना बाहर और पेट अंदर की तरफ हो, कमर सीधी, घुटने मुड़े हुए न हों।

कंप्यूटर पर काम करते समय रखें सावधानी

आज कंप्यूटर और लैपटॉप हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुके हैं। लेकिन इनका इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानी बरतनी जरूरी है। कंप्यूटर के सामने बैठते समय हमारी पीठ सीधी हो, खासकर रीढ़ की हड्डी। लैपटॉप पर काम करने से डेस्क टॉप से ज्यादा समझाएं होती है क्योंकि लैपटॉप में स्क्रीन और की-बोर्ड काफी नजदीक स्थित होते हैं। इसके कारण यूजर को झुकना पड़ता है। जैसे कि इसके नाम से जाहिर है इसे गोद में रखकर इस्तेमाल किया जाता है इसलिए गर्दन को झुकाने की आवश्यकता पड़ती है, इससे गर्दन में खिंचाव होता है, जिससे दर्द उत्पन्न होता है। कभी-कभी तो डिस्क भी अपनी जगह से खिसक जाती है। कंप्यूटर पर काम करते हुए कमर सीधी करके बैठें और कंप्यूटर की स्क्रीन आंखों के स्तर पर होना चाहिए। डॉ. ईश्वर बोहरा के मुताबिक हर दो घंटे के बाद एक ब्रेक लें। नियमित रूप से ब्रेक लेना अपनी आदत बना लें। कुछ मिनट ऑफिस या घर में ईंधर-उधर चलकदमी कर लें। इससे आपकी मांसपेशियों और जोड़ों को आराम मिलेगा।

सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

गर्दन में दर्द जो सरवाइकल को प्रभावित करता है सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस कहलाता है। यह दर्द गर्दन के निचले हिस्से, दोनों कंधों, कॉलर बोन और कंधों के जोड़ तक पहुंच जाता है। इससे गर्दन की गति बाधित होती है और मांसपेशियों की कमजोरी के कारण कंधों को हिलाना-डुलाना भी मुश्किल होता है। अधिकतर लोगों में सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। जब लक्षण दिखाई देते हैं, उनमें सबसे प्रमुख हैं गर्दन में दर्द होना और उसमें कड़ापन आ जाना। कभी-कभी, सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के कारण स्थान इतना सिकुड़ जाता है कि स्पाइनल कॉर्ड और नर्व रूट्स जो स्पाइन से निकलकर शरीर के बाकी भागों में जाती हैं के लिए जो जरूरी स्थान होता है वो नहीं बचता है।

प्रस्तुति : मो. रजा

रोकराम

- पॉश्चर ठीक रखें।
- नियमित रूप से एक्स-साइज करें।
- एरगोनॉमिक्स को सुधारें। एरगोनॉमिक्स में आता है कि आप कैसे बैठें, कंप्यूटर की पोजीशन क्या हो, की बोर्ड कहां हो। टेबल और कुर्सी की हाइट कितनी हो।
- विटामिन डी और कैल्शियम का सेवन करें। लंबे समय तक दूधपिबं न करें।
- ऐसे तकिये का इस्तेमाल करें जो आपको सूट करे।
- मोबाइल फोन को अपने कान और कंधे के बीच में फंसाकर बात न करें। इससे गर्दन की मांसपेशियों में खिंचाव आ सकता है।

उपचार

अगर आप ध्यान न देंगे तो समस्या गंभीर हो जाएगी, तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। फिजियोथेरेपी, अल्थी एक्स-साइज और पेन किलर की सहायता से 80 प्रतिशत लोगों को आराम मिल जाता है। जिनकी समस्या गंभीर होती है उनके लिए एमआरआई और एक्स-रे किया जाता है।