बरेली, मंगलवार
12 अक्टूबर, 2021
नगर संस्करण
मूल्य ₹ 6.00
पृष्ठ 18

दैनिक जागरण

Page No. 06 : Bottom

दी सलाह | एसआरएमएस मेडिकल कालेज के हड्डी रोग विशेषज्ञ डा.ध्रुव गोयल ने दी आर्थराइटिस से जुड़ी अहम जानकारी

बुढ़ापा ही नहीं, जवानी में भी जोड़ों का दर्द

वर्ल्ड आर्थराइटिस डे

जागरण संवाददाता, बरेली : आर्थराइटिस यानी जोड़ों का दर्द व सूजन...। अमूमन 50 से 60 साल की उम्र से शुरू होने वाली इस बीमारी को वैसे तो बुजुर्गों का मर्ज कहते हैं। लेकिन ये पूरी हकीकत नहीं। हकीकत में हर चौथा शख्स जोड़ों के दर्द और सूजन की समस्या से जूझ रहा है। हैरानी की बात है कि जवानों को भी जोड़ लगभग उतना ही दर्द दे रहे हैं, जितना बुजुर्गों को। एसआरएमएस मेडिकल कालेज में हड्डी रोग विशेषज्ञ मेडिकल सर्जन डा.ध्रुव गोयल बताते हैं कि देश में करीब 18 करोड़ आर्थराइटिस के मामले पिछले दिनों माने गए। कालेज में ही उपचार के लिए आने वाले हर 100 में से 40 फीसद तक मामले युवाओं में आर्थराइटिस की समस्या लेकर पहुंच रहे हैं। इनकी उम्र महज 20 से 40 साल तक की होती है। इस बार की थीम भी 'डोन्ट डिले, कनेक्ट टुडे-टाइम टू वर्क' है। यानी देर न करें और तुरंत समस्या दिखाएं, अब सुधार का वक्त है।

डा.ध्रुव गोयल • जागरण

आनुवांशिक के साथ ज्यादा कसरत और अनियमित दिनचर्या वजह : डा.गोयल के मुताबिक 20 से 40 आयुवर्ग में आने वाले युवाओं में आर्थराइटिस की समस्या होने की तीन से चार वजह हैं। इनमें एक वजह आनुवांशिक समस्या है। इसमें शरीर के अंदर की रोग प्रतिरोधक क्षमता ही जोड़ों पर बुरा असर डालने लगती है। इसके अलावा जरूरत से ज्यादा कसरत, अत्यधिक वजन उठाने से भी हड्डियों के जोड़ों पर नकारात्मक असर पड़ता है। वहीं अनियमित दिनचर्या और खानपान के साथ ज्यादा वजन भी हड्डियों के जोड़ों में दर्द व सूजन की वजह बनता है।

आर्थराइटिस के बावजूद कर सकते तैराकी व व्यायाम : विशेषज्ञ बताते हैं कि एक आम धारणा है कि जिस शख्स को आर्थराइटिस है, वह व्यायाम या तैराकी नहीं कर सकता। जबकि यह गलत है। तैराकी में वाटर एरोबिक्स (एक विशेष तरह से तैराकी) बेहद सहायक है। इसके अलावा साधारण व्यायाम जैसे तेज चलना, हल्की दौड़, योग व अन्य व्यायाम किया जा सकता है। इसके लिए एक बार विशेषज्ञ से बात कर सही सलाह भी लें। हां, भारी वजन या बाडी बिल्डिंग जैसे व्यायाम नहीं कर सकते हैं।

गर्म और ठंडे, दोनों तरह के पानी से कर सकते सिकाई : जोड़ों में सूजन या दर्द होने पर किस तरह के पानी से सिकाई करें, एक यह भी सवाल जेहन में रहता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि दोनों तरह की सिकाई की अलग-अलग केस में उपयोगिता है। शरीर के जोड़ जाम होने या ज्यादा दर्द होने पर गर्म पानी से सिकाई कर सकते हैं। वहीं सूजन, जोड़ लाल या जोड़ गर्म लग रहा है तो बर्फ से सिकाई की जाती है। मौसम में बदलाव या किसी मौसम विशेष का जोड़ों के दर्द घटने या बढ़ने पर कोई असर नहीं है।

जोड़ों के दर्द व सूजन से यूं कर सकते बचाव

- नियमित साधारण व्यायाम करें।
- तैराकी करें और बाडी बिल्डिंग से दूर रहें।
- ज्यादा वजन दिक्कत है, इसे बढ़ने से रोकें।
- फास्ट फूड व ज्यादा तैलीय खाने से बचें।
- साधारण पौष्टिक आहार व दूध का सेवन करें।

Page No. 02 : Middle

चेहरे की कमी और बेडौल अंगों से परेशान है, खुद को न दें इल्जाम, एसआरएमएस अस्पताल आयें

कास्मेटिक सर्जरी से पाएं आकर्षक चेहरा और सुडौल शरीर

बरेली: दुर्घटना/ जन्मजात बीमारियों के बाद चेहरे सहित विकृत अंगों को सही आकार और रूप देने के लिए प्लास्टिक/कास्मेटिक सर्जरी का सहारा लिया जाना आम बात है। इसकी मदद से जले हुए अंगों को भी दुरुस्त किया जाता है। लेकिन आज कल खुद को सुंदर बनाने और दिखाने के लिए इसकी सहायता ज्यादा ली जाती है। बहुत से सेलिब्रिटी इसका इस्तेमाल शरीर के किसी विशिष्ट अंग जैसे पेट, बाल, ब्रेस्ट, नाक, चेहरे को आकर्षक बनाने के लिए करते हैं। आम लोगों में इसके प्रति जागरूकता बढ़ रही है। आज इसी पर बात करते हैं एसआरएमएस मेडिकल कालेज के कास्मेटिक सर्जन डा.शोभित शर्मा से।

सवाल- प्लास्टिक सर्जरी क्या है ?

डा. शोभित- प्लास्टिक सर्जरी का मतलब ऐसे आपरेशन से है। जिसमें किसी व्यक्ति के वि त अंगों को सही आकार और रूप दिया जा रहा हो। यह विकृति जन्मजात या किसी हादसे की वजह से भी हो सकती है। शारीरिक सौंदर्य बढ़ाने में भी आजकल प्लास्टिक/कास्मेटिक सर्जरी का काफी इस्तेमाल हो रहा है। कोई भी व्यक्ति अपने सौंदर्य को बढ़ाने के लिए शरीर या अंगों में कुछ बदलाव करना चाहता है, तो वह कास्मेटिक सर्जरी का सहारा लेता है।

डॉ. शोभित शर्मा

- श्री राम मूर्ति मेडिकल कालेज में हैं विश्वस्तरीय सुविधाएं और विशेषज्ञ डाक्टरों की टीम
- बड़े शहरों में होने वाली प्लास्टिक एवं कास्मेटिक सर्जरी का खर्च SRMS में काफी कम

सवाल-सौंदर्य बढ़ाने के लिए कास्मेटिक सर्जरी का कैसे इस्तेमाल करते हैं ?

डा.शोभित- सौंदर्य बढ़ाने के लिए कास्मेटिक सर्जरी का मुख्य रूप से इन तरीके से इस्तेमाल किया जाता है।

गायनिकोमस्टिया सर्जरी- जब पुरुषों की छाती स्तन का आकार समान्य से बड़ा हो जाता है तब इस सर्जरी का इस्तेमाल उन्हें सामान्य आकार देने में किया जाता है।

ब्रेस्ट एन्हांसमेंट सर्जरी- यह ऐसी सर्जरी से है, जिसे ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसे ब्रेस्ट इंप्लांट सर्जरी भी कहते है।

ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी- इसमें ब्रेस्ट के आकार को कम किया जाता है।

हेयर ट्रांसप्लांट सर्जरी- जिन लोगों के सिर पर कम बाल होते हैं, उनके लिए बाल प्रत्यारोपण किसी वरदान से कम नहीं है। आज के दौर में बहुत से पुरुष और महिलाएं बाल प्रत्यारोपण सर्जरी का लाभ उठा रहे हैं।

लेजर हेयर रिमूवल- कुछ लोग अपने शरीर पर मौजूद अनचाहे बालों के कारण काफी परेशान रहते हैं। उनकी इस समस्या का समाधान लेजर हेयर रिमूवल से किया जाता है है।

लिपोसक्शन सर्जरी- इस सर्जरी में शरीर के किसी विशेष अंग पर मौजूद अतिरिक्त फैट को हटाया जाता है।

सवाल- क्या कास्मेटिक सर्जरी बरेली में संभव है ?

डा.शोभित- जी बिल्कुल। अभी तक दिल्ली जैसे बड़े शहरों में ही कास्मेटिक सर्जरी संभव थी, लेकिन अब बरेली में भी इसकी सुविधा है। यहां श्री राम मूर्ति स्मारक मेडिकल कालेज में इसके लिए विश्वस्तरीय सुविधाएं और विशेषज्ञ डाक्टर हैं, जो हर प्रकार की कास्मेटिक सर्जरी में सक्षम हैं। यहां ब्रेस्ट एनहांसमेंट, ब्रेस्ट रिडक्शन, बट इंप्लांट, हेयर ट्रांसप्लांट, लेजर हेयर रिमूवल, लिपोसक्शन के साथ ही कटे और जले हुए अंगों को ठीक करने के साथ ही नाक, कान, होंठों और पेट के आकार को भी दुरुस्त किया जाता है। आज कल युवाओं में गाल पर डिंपल बनवाने का क्रेज है। एसआरएमएस मेडिकल कालेज में डिंपल भी आसानी से बनाए जाते हैं और ठीले गालों को टाइट करने के साथ ही गालों या किसी भी अंग की स्किन पर पड़े दाग या निशान भी प्लास्टिक/ कास्मेटिक सर्जरी से हटाए जाते हैं। कैंसर ग्रस्त अंगों को निकालने के बाद उनका निर्माण जैसे जबड़े को हड्डी का पुनर्निर्माण माइक्रो सर्जरी द्वारा भी यहां पर हम लोग सफलतापूर्वक कर रहे हैं।

सवाल-कास्मेटिक सर्जरी पर लागत क्या आती है ?

डा.शोभित- कास्मेटिक सर्जरी की लागत अस्पताल, सर्जन का अनुभव, आपरेशन के तरीके पर निर्भर करती है। अलग-अलग कास्मेटिक सर्जरी पर अलग खर्च आता है। फिर भी विश्वस्तरीय सुविधाएं और विशेषज्ञ डाक्टरों के साथ एसआरएमएस मेडिकल कालेज में कास्मेटिक सर्जरी पर खर्च दिल्ली जैसे शहरों के मुकाबले काफी कम है। यहां भी अपने बजट के अनुसार विशिष्ट सर्जरी को चुना जा सकता है।

सवाल- कास्मेटिक सर्जरी के लाभ क्या हैं ?

डा.शोभित- कास्मेटिक सर्जरी के बहुत से लाभ हैं। बहुत से लोग अपने शरीर के आर्कषक न होने के करण कुंठित महसूस करते हैं। इसके उनमें आत्मविश्वास की कमी आ जाती है। इस स्थिति में कास्मेटिक सर्जरी उनके शरीर को आकर्षक बनाती है, जिससे उनके आत्मविश्वास के स्तर में भी वृद्धि होती है। कई महिलाओं को अपने ब्रेस्ट के असंतुलित आकार के कारण स्वास्थ संबंधी समस्याओं से गुजरना पड़ता है। ब्रेस्ट इंप्लांट और ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी से उनके ब्रेस्ट को उचित आकार प्रदान किया जाता है।

SRMS
श्री राम मूर्ति स्मारक
अस्पताल, भोजीपुरा, बरेली
9458704444
9412738656
Advertisement