



बीमारी में और बीमारी के बाद शरीर में कमजोरी आना तो नेचुरल है पर इस कमजोरी का इलाज पौष्टिक आहार का सेवन ही है उसके साथ उचित व्यायाम करना। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इन्फ्लुएंजा बंदाने के लिए खाने में ताजे फल, दालें, बींस, गेहूँ, आलू, चावल, मक्का, एवाकाडो, हरी सब्जियाँ, शकरकंद आदि को अपने आहार का नियमित अंग बनाएं। इनके सेवन से शरीर को उपयुक्त रेशा, प्रोटीन, विटमिन, खनिज और एंटी ऑक्सीडेंट्स मिलते हैं।

## सेहत - सलाह

### बैठे-बैठे काम करने वाले पेशेवरों के लिए रीढ़ की देखभाल



**डॉ. शबनम अज़गल, पीएचडी**

- डाइरेक्टर-एजुकेशन नोपानी युव ऑफ इंडस्ट्रियल्स
- बीफ फिजियोथेरेपिस्ट
- बेल यू क्लिनिक

#### बैठे-बैठे काम करने वाले पेशेवरों के लिए रीढ़ की देखभाल

आजकल लोगों में पीठ के निचले हिस्से में दर्द के मामलों में काफी बढ़ोतरी देखी जा रही है - और बैठे रहने वयस्कों में ये मामले अधिक देखे जा रहे हैं। पीठ की अधिकांश समस्याओं को रोकने के लिए सरल तरीकों में व्यायाम और हमारे बैठने और खड़े होने के तरीके को ठीक करना शामिल है। यहां तक कि अगर आपने पहले ही अपनी पीठ को घायल कर लिया है, तो आप बार-बार होने वाली चोटों से बचने में मदद करने के लिए तकनीक सीख सकते हैं। रीढ़ में गर्दन (सर्वाइकल), पीठ का ऊपरी हिस्सा (थोरेसिक), पीठ का निचला हिस्सा (ल्यूम्बो-सेकुरल) और टेल बोन (कोक्सिक्स) होता है। मानव रीढ़ एक जटिल मॉडल है और केशरुकी समूहों और इंटरवर्टेब्रल डिस्क से बनी है। फेसेट ज्वाइंट के साथ इंटरवर्टेब्रल डिस्क पर तमाम तरह का दबाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी को सन्तुलन रीढ़ की मजबूत हड्डी और पेट की मांसपेशियों द्वारा प्राप्त होता है। अनुसंधान से पता चलता है कि खड़े होने या लेटने की तुलना में बैठने/ आगे झुककर बैठने में इंटरवर्टेब्रल डिस्क पर भार खतरनाक ढंग से बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक बैठने से डिस्क पर भार पड़ने लगता है जो अंततः थकान की ओर ले जाता है। लंबे समय तक बैठे रहने से भी मांसपेशियों में थकान होने लगती है, और ऐसे में रीढ़ के संतुलन पर ध्यान नहीं जा पाता।

**आप जो काम में हैं यदि**

- आप एक ऐसे कर्मचारी हैं जो लंबे समय तक बैठकर काम करता रहता है।
- अगर आप बीच-बीच में ब्रेक दिये बिना बैठना जारी रखते हैं।
- आपके पास व्यायाम करने का समय नहीं है।
- आप धूम्रपान करते हैं।
- आपका वजन अधिक है।

यदि आपका उत्तर इनमें तीन या अधिक प्रश्नों के लिए हां है, तो आप निश्चित रूप से ऐसे लोगों में शुमार हैं, जिन्हें पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने का खतरा है।

**स्क्रॉलिंग और निदान**

प्रारंभिक नैदानिक जांच एक आर्थ्रोपैडिक सर्जन या एक फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा की जाती है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले नैदानिक उपकरणों में एक्स-रे, एमआरआई/सीटी स्कैन या ईएमजी/एनसीवी शामिल हैं।

**उपचार**

दवाएं: अगर पीठ दर्द हल्के से मध्यम हो तो उससे राहत के लिए नॉनस्टेरोइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स (एनएसएआईडी) और मांसपेशियों को आराम देने वाली दवाओं को शामिल करें। एनएसएआईडी जेल या क्रोम का स्थानीय प्रयोग ऐंठन को कम करने और अस्थायी राहत प्रदान करने में मदद करता है।

**गर्माहट या शीतलता:** गर्माहट या शीतलता के प्रयोग से मांसपेशियों में ऐंठन के कारण होने वाले पीठ दर्द से राहत मिल सकती है।

**स्कूल की ओर लौटें:** बड़े अस्पतालों के फिजियोथेरेपी विभागों में उपलब्ध ये कार्यक्रम पीठ दर्द के प्रबंधन और इसकी पुनरावृत्ति को रोकने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। कक्षा अध्ययन में आम तौर पर रीढ़ की शारीरिक रचना और उसके कार्य पर एक व्याख्यान शामिल होता है, इसके बाद घर और काम पर अपनी पीठ की रक्षा करने के लिए व्यावहारिक सत्र होते हैं। इसके साथ ही आपके कार्यस्थल पर ऐसे सलाह (एगोनोमिक) दिये जाने शामिल होते हैं जिनसे स्थिति में सुधार हो सके।

**फिजियोथेरेपी और व्यायाम-** एक फिजियोथेरेपिस्ट उपचारात्मक उपाय कर सकता है और दर्द को कम करने के लिए रीढ़ के ऊतकों में

सुधारत्मक उपाय कर सकता है। जैसे-जैसे दर्द में आराम मिलता है, आप एक व्यायाम कार्यक्रम के जरिये पीठ दर्द की पुनरावृत्ति को रोकने में मदद कर सकते हैं। इस व्यायाम कार्यक्रम से आपके लचीलेपन बढ़ोतरी होगी, आपकी रीढ़ की हड्डी और पेट की मांसपेशियों को मजबूती मिलेगी और आपकी मुद्रा में सुधार होगा। पीठ दर्द को दूर करने के लिए फिजियोथेरेपी विभाग में दर्द और सूजन से राहत दिलाने के विभिन्न तौर-तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

**रोकथाम-** थोड़ी सी देखभाल और ध्यान से, आप पहली जगह में पीठ दर्द से बचने में सक्षम हो सकते हैं। अपनी सामान्य शारीरिक स्थिति में सुधार करने से पीठ दर्द को रोकने में मदद मिल सकती है।

**व्यायाम-** ऐसे व्यायाम नियमित करें जिनसे आपकी पीठ को तनाव नहीं होता हो, इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से में ताकत और सहनशक्ति बढ़ सकती है, जिससे

आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम कर सकेंगी। इन अस्थियों में चलना और तैरना शामिल है। अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें कि आपके लिए कौन सा व्यायाम सबसे अच्छा है।

**मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन को बनाएं-** वातानुकूलित पेट और पीठ की मांसपेशियां आपकी पीठ के लिए एक प्राकृतिक कोर्सेट की तरह एक साथ काम करती हैं। आपके कूल्हों और ऊपरी पैरों में लचीलेपन से उचित पैल्विक बोन एक सीध में रहती हैं, जिससे आपको महसूस होता है कि आपकी पीठ दर्द में सुधार हो रहा है। नियमित रूप से कई सरल व्यायाम करने से आपकी पीठ को सहाय देते और उसे एक सीध में रखने में मदद मिल सकती है।

**धूम्रपान छोड़ दें -** धूम्रपान करने वालों ने अपने रीढ़ की हड्डी के ऊतकों में ऑक्सीजन का स्तर कम कर दिया है, जो उपचार प्रक्रिया में बाधा डाल सकता है।

**स्वास्थ्यप्रद वजन बनाएं रखें-** अधिक वजन होने से आपकी पीठ की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। यदि आप अधिक वजन वाले हैं, तो कम करने से पीठ दर्द को रोकना जा सकता है। एक फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा किया गया प्रारंभिक मार्गदर्शन आपको इन मुद्दों को सक्रिय करने में मदद करेगा।

**बुनियादी एगोनोमिक सलाह**

**ठीक से बैठें:** ऐसी सीट चुनें जिसकी गहराई आपकी जांघ की लंबाई के बराबर हो और ऊंचाई आपके पैर की लंबाई के बराबर हो। यह आपके घुटनों और कूल्हों के स्तर को बनाए रखने में मदद करेगा।

**ठीक से सोइये:** पीठ दर्द वाले लोगों को आमतौर पर एक सख्त गद्दे का उपयोग करने के लिए कहा जाता है, लेकिन हाल के एक अध्ययन से संकेत मिलता है कि वे मध्यम-सख्त गद्दे पर और भी बेहतर सो सकते हैं। सहाय देने के लिए तकिफ का इस्तेमाल करें, लेकिन ऐसे तकिफ का इस्तेमाल न करें जो आपकी गर्दन को एक गंभीर कोण पर ऊपर उठाने के लिए मजबूर करता हो।

**खुद की देखभाल**

अगर कोई गंभीर बीमारी के चलते दर्द वाली स्थिति न हो तो पीठ में दर्द आमतौर पर चार सप्ताह के भीतर ठीक हो जाता है या सुधार होने लगता है। यदि आपको घरेलू उपचार के 72 घंटों के बाद भी कोई सुधार नहीं दिखाई देता है, तो अपने चिकित्सक से मिलें।

इस बारे में आप अपने प्रश्न हमें [events@sanmarg.in](mailto:events@sanmarg.in) पर भेज सकते हैं।

फीचर संपादक: **ओम प्रकाश मिश्र**, फोन: 71015038, ईमेल: [feature@sanmarg.in](mailto:feature@sanmarg.in)

## सू जोक चिकित्सा

### हीट एनर्जी व्यक्ति को जिंदादिल बनाती है सारी दुनिया की खुशियां सिमट कर आ जाती हैं जिंदगी में

जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि हीट यानि गर्म एनर्जी दूसरे नंबर की एनर्जी है। इसकी आयु 13 वर्ष से 24 वर्ष तक है, यानि तरुण और युवा। यही वह उम्र है जब बच्चों के शरीर का विकास शुरू होता है। यही वह उम्र है जिसमें बच्चे सपने देखना शुरू करते हैं। बचपन की छॉव से निकल कर जरा बड़े होते हैं। हंसना, खिलखिलाना, मस्ती करना घर में शोर शराबा क्लास में शोर स्कूल में धमाल कॉलेज में मस्ती। सारी दुनिया की खुशियां मस्ती सिमट जाती है इस आयु के बच्चों की झोली में। लड़कों की आवाज में भारीपन आने लगता है छोटी-छोटी मुँछें उगने लगती हैं और लड़कियां भी बच्चों से किशोर अवस्था में कदम रखते हुए प्रकृति प्रदत्त स्त्रियोचित शारीरिक विकास करती हैं। हीट एनर्जी का रंग लाल है इसे प्रेम प्रीति अनुराग दो दिलों के बंधन और

हीट एनर्जी की भावना जाँय यानि प्रसन्नचित रहना है। भावनाओं का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। बेहतरीन हीट एनर्जी वाले लोग आपको हमेशा मस्त मौला बिंदास मिलेंगे। जब कोई व्यक्ति खुश रहता है तो उसका दिल-दिमाग भी खुश रहता है। खुश रहने वाले लोगों के शरीर में रक्त संचार का प्रवाह बहुत अच्छा रहता है। यही कारण है कि बीमारियां उनको नहीं घेरतीं। लेकिन जो व्यक्ति भावनाओं के अतिरेक में बहते हैं, बहुत उदास, चिड़चिड़े, गुस्से में रहते हैं वे बहुत सी बीमारियों को च्यौता देते हैं।

विवाह की एनर्जी माना जाता है। हर शुभ कार्य में प्रयोग होने वाला रंग लाल है। यह एनर्जी हमारे दिल पर राज करती है प्रेम, मोहब्बत, इश्क की बीमारी भी यही लगती है। यदि वे संतुलन में हो तो चमकती त्वचा, घने काले बाल देती है। स्त्री-पुरुष को प्रजनन की शक्ति भी यही एनर्जी देती है। आपको हर समय जिंदादिल रखती है। महफिलों की शान बनाती है। आप खुद उठाके लगाते हो दूसरों को भी हंसते हो। उदासी से दूर-दूर का नाता नहीं रखते हो। छोटी-छोटी बातों में खुशियां खोज लेते हो। जहां से निकलो वहां शोर मचाते चलते हो।

#### हीट एनर्जी के असंतुलन से होने वाली बीमारियां

शरीर का विकास रुक जाता है कद नहीं बढ़ता, लड़कों की दाढ़ी मुँछ नहीं आती। वैरिक्ज वैनस, तेज बुखार होना, दोनों तरह के थायरॉइड हाइपर और हाइपो दोनों, फोड़े फुंसियों का पक कर लाल हो जाना, नकसीर बहना, हीट एनर्जी का असंतुलन मन को उदास भी कर देता है अवसाद हो जाता है मन खिन्न रहता है, ये लोग बहुत ज्यादा बोलते रहते हैं। इनके मन में नेगेटिव विचार भी आते रहते हैं। उच्च रक्त चाप, इफेक्शन, बार-बार गर्भपात होना। दिल के रोग। कहने का मतलब है, शोख चंचल नटखट एनर्जी हमारे दिल का पूरा हाल जानती है। इसके कम ज्यादा होने से ही होती हैं दिल की बीमारियां। पूरे शरीर में रक्त प्रवाह भी इसी एनर्जी से होता है इसलिए रक्त संबंधी विकार जैसे खुजली, फुंसी फोड़े, एलर्जी नाक से नकसीर बहना भी हीट एनर्जी के असंतुलन से ही होता है।

सूजो क चिकित्सा में हीट एनर्जी की बीमारियों का इलाज मेरिडियन और चक्र दोनों में किया जाता है। यदि बीमारी अचानक हुई है जैसे कि अचानक बुखार आना, अचानक नकसीर बहने लगना, सूर्य या आग की गर्मी से त्वचा पर चकते पड़ना। इस तरह की स्थिति में मेरिडियन

में हीलिंग की जा जाती है, लेकिन अगर बीमारी पुरानी है और लंबे समय से चली आ रही है ठीक नहीं हो पा रही है तो हीट चक्र में हीलिंग की जाती है। हीलिंग, रंग, मैग्नेट, साबुत मूंग से की जाती है। यदि मरीज ऐसी कोई चिकित्सा नहीं करवा सकता तो मुद्रा से भी हीलिंग की जा सकती है। हीट एनर्जी की भावना जाँय यानि प्रसन्नचित रहना है। भावनाओं का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। बेहतरीन हीट एनर्जी वाले लोग आपको



हमेशा मस्त मौला बिंदास मिलेंगे। जब कोई व्यक्ति खुश रहता है तो उसका दिल-दिमाग भी खुश रहता है। खुश रहने वाले लोगों के शरीर में रक्त संचार का प्रवाह बहुत अच्छा रहता है। यही कारण है कि बीमारियां उनको नहीं घेरतीं। लेकिन जो व्यक्ति भावनाओं के अतिरेक में बहते हैं, बहुत उदास, चिड़चिड़े, गुस्से में रहते हैं वे बहुत सी बीमारियों को च्यौता देते हैं।

यदि स्वाभाविक रूप से आप हीट एनर्जी वाले व्यक्ति नहीं हैं और आप हमेशा प्रसन्नचित यंग, चमकते चेहरे, लाल गालों वाले, हंसमुख जिंदादिल पर्सनैलिटी के रूप में अपनी पहचान बनाना चाहते हैं, यदि आप चाहते हैं कि बड़ी उम्र में भी आपकी त्वचा से आपकी उम्र दिखायी न दे, आप सबको बांटना चाहते हैं खुशियां तो अपनी हीट एनर्जी को सू जोक हीलिंग के जरिए साध लीजिए।

कल शुकवार को शाम 3.30 बजे हमारी सू जोक विशेषज्ञ श्रीमती भूपेंद्र कौर चड्ढा आपको हीट एनर्जी के बारे में विस्तार से बताएंगी। आप सन्मार्ग के फेसबुक पेज पर जुड़कर जान सकते हैं युवा रहने के राज। आप इस विषय में हमसे सवाल भी पूछ सकते हैं और हमें [events@sanmarg.in](https://www.facebook.com/events@sanmarg.in) पर ईमेल कर सकते हैं और 983022232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं। आप हमें लाइव के दौरान भी सवाल पूछ सकते हैं।

**भूपेंद्र कौर चड्ढा सू-जोक थेरेपिस्ट**

इसी विषय पर चर्चा के लिए जुड़िए कल शुकवार शाम 3.30 बजे सन्मार्ग [f LIVE](https://www.facebook.com/events@sanmarg.in) पर। अपने सवाल [events@sanmarg.in](mailto:events@sanmarg.in) पर भेजें।

सन्मार्ग fb पर जुड़ने के लिए QR CODE को स्कैन करें

## बचिए साइनोसाइटिस से

साइनोसाइटिस से पीड़ित कई लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें यह रोग है। उन्हें यह लगता है कि उन्हें सर्दी है जो ठीक नहीं हो रही है। इसका इलाज बेहद जरूरी होता है, क्योंकि कभी-कभी हालत बिगड़ जाने पर यह अस्थमा या ब्रॉन्काइटिस का रूप ले लेती है।

साइनस हमारी नाक की हड्डियों के आसपास स्थित हवादार पॉकेट्स का कहते हैं। इनमें संक्रमण होना साइनोसाइटिस कहलाता है। ऐसे में आपकी नाक अक्सर बंद रहती है, उससे पानी आने लगता है और कभी-कभी आंखों, गालों और मांथे में दर्द होता है। अन्यत् साइनोसाइटिस संक्रमण से उत्पन्न होती है और फिर इससे सर्दी हो जाती है। कभी-कभी इसमें बुखार और तेज दर्द भी होता है। यह बीमारी कुछ ही दिनों में ठीक हो सकती है मगर कभी-कभी तीन-चार सप्ताह भी लग सकते हैं।

अन्यत् साइनोसाइटिस के मुकाबले क्रॉनिक साइनोसाइटिस ज्यादा जल्दी ठीक होती है। इसमें दर्द भी कम होता है पर इसमें भी कई बार सननाइट के साथ सिरदर्द और बंद नाक की शिकायत रहती है और बुखार बहुत कम होता है। साइनोसाइटिस से पीड़ित कई लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें यह रोग है। उन्हें यह लगता है कि उन्हें सर्दी है जो ठीक नहीं हो रही है। इसका इलाज बेहद जरूरी होता है। क्योंकि कभी-कभी हालत बिगड़ जाने पर यह अस्थमा या ब्रॉन्काइटिस का रूप ले लेती है। कुछ खास केसेज में तो यह दिमाग और आंखों पर भी असर करती है। साइनोसाइटिस के लक्षण हमेशा स्पष्ट नहीं होते हैं। जिन लोगों को

पहुंच जाता है।

- कान भी बंद लगने लगते हैं।
- आपको साइनोसाइटिस है या नहीं, यह पता लगाने के लिए डॉक्टर फ्लैशलाइट से आपकी नाक की अच्छी तरह जांच करते हैं। इस पद्धति को ट्रांसइल्युमिनेशन कहते हैं। सर्दी के लक्षण कई दिनों तक रहने पर भी साइनोसाइटिस की बीमारी आपको जकड़ सकती है।
- कई बार दवाइयों के रिप्लेसमेंट से भी यह तकलीफ हो सकती है।
- दांतों के संक्रमण से भी साइनोसाइटिस फैल सकता है।
- जो लोग गर्म और आर्द्र जलवायु में रहने के आदि हैं, उन्हें एलर्जिक फॉरल क्रॉनिक साइनोसाइटिस हो सकती है।

**व्या करें बचने के लिए:**

- अगर आपको किसी चीज से एलर्जी हो जैसे कि तंबाकू का धुआं, केमिकल प्यूम्स या दूषित हवा तो इनसे दूर रहें।
- सोते वक्त अपना सिर सीधा रखें, ताकि साइनोसाइटिस बंद न हो।
- धूम्रपान करते हों, तो उसे छोड़ दें।
- बंद साइनोसाइटिस को खोलने के लिए भाप लें। एक शॉवर ले लें या फिर अपनी नाक के ऊपर गीला कपड़ा रख लें।
- नरेंद्र देवांगन (स्वास्थ्य दर्पण)

हीट एनर्जी की भावना जाँय यानि प्रसन्नचित रहना है। भावनाओं का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। बेहतरीन हीट एनर्जी वाले लोग आपको

## महानगर : हेल्थ हलचल

### पूर्वी भारत में बच्चों की चिकित्सा में नयी पहल

सन्मार्ग संवाददाता कोलकाता: पूर्वी भारत में स्पानल मस्कुलर एट्रोफी (एसएमए) बच्चों के लिए एक ऐतिहासिक दिन है। अभी तक एसएमए के पास इलाज की कोई दवा नहीं थी। मरीजों को फिजियोथेरेपी, आहार और समग्र स्वास्थ्य भागफल के प्रबंधन के माध्यम से प्रबंधित किया जाता था। एसएमए एक न्यूरोमस्कुलर विकार होने के कारण, बच्चों में सीमित गतिशीलता होती है और वे ज्यादातर व्हीलचेयर से बंधे होते हैं, हालांकि ज्यादातर मामलों में उनके बुद्धिमान भागफल बहुत अधिक होते हैं। दो साल पहले बहुत शोध के बाद दवाव लॉन्च की गई लेकिन केवल पश्चिम और भारत में ही उन तक पहुंचना दूर था। सरकारी प्रोटोकॉल और कानूनी अड़चनों की बाधाओं को पार करने के बाद पीयरलेस अस्पताल अपने एसएमए रोगियों के लिए इन दवाओं को प्राप्त करने के लिए अनुमोदित होने वाला पहला अस्पताल बन गया है।

इस स्थिति का इलाज करने के लिए एक बहुत ही प्रभावी दवा स्पिनराजा (नुसिनर्सन) जिसे अंतःस्त्रावी रूप से प्रशासित किया जाना है, पूर्वी भारत में पहली बार पीयरलेस अस्पताल में अनुकंपा उपयोग कार्यक्रम (सीयूपी) के तहत दिया गया था। डॉ. सुजीत कर् पुरकायस्थ, प्रबंध निदेशक, जिनके नेतृत्व में एसएमए क्लिनिक को क्योर एसएमए फाउंडेशन ऑफ इंडिया के साथ कमीशन किया गया है, ने पूर्वोत्तर राज्यों, पड़ोसी राज्यों

बिहार, झारखंड और सीमा पर से भूटान और बांग्लादेश के रोगियों को देखा है। डॉ. संयुक्ता दे, क्लिनिकल डायरेक्टर, पीडियाट्रिक्स एंड नियरोटोलॉजी और प्रोजेक्ट हेड एसएमए कहती हैं, "यह मेरे और मेरी टीम के लिए एक उत्साहजनक क्षण था जिसने इस सपने को साकार किया। यह निष्ठात्मक रूप से महंगी दवा एसएमए के कुछ बच्चों को डायरेक्ट रिलीफ द्वारा मुक्त प्रदान की जा रही है। दे ने कहा हम इन बच्चों का समर्थन करने के लिए क्राउड फंडिंग, परोपकारी, सरकार और गैर सरकारी संगठनों को बोर्ड पर लाने के लिए जागरूकता फैलाने का इरादा रखते हैं, क्योंकि यह हमारे सभी एसएमए बच्चों के इलाज के विकल्पों को सुरक्षित करने के लिए अभी भी एक लंबी यात्रा है। यह यात्रा क्योर एसएमए फाउंडेशन ऑफ इंडिया के संयुक्त प्रयास के बिना अथुरी होती, जो एसएमए रोगियों की बेहतर देखभाल के लिए प्रयासरत एक अद्वितीय पैरेंट एडवोकेसी समूह है। स्पानल मस्कुलर एट्रोफी (एसएमए) एक ऑटोसोमल रिसेसिव न्यूरोडोजेनेरेटिव डिसऑर्डर है, जो मांसपेशियों में कमजोरी का कारण बनता है जो आनुवंशिक उत्परिवर्तन के कारण होता है।

यह मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी में मोटर न्यूरोन्स के अर्थः पतन के कारण होता है जो निगलने, सांस लेने और चलने से जुड़ी मांसपेशियों में कमजोरी का कारण बनता है। पिछले वर्ष में, हमने पीयरलेस अस्पताल में पहले ही एसएमए के निदान और उपचार के लिए एक विशेष क्लिनिक शुरू कर दी है।

**संतुलित आहार सेहत का राज**

कोलकाता: महिलाओं को पीसीओएस के मामूली लक्षण दिखाई दें, तो बिना किसी और देरी के स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। पीसीओएस दवा और उपचार प्रत्येक मामले में कारणों और लक्षणों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। वह आगे कहती हैं, "एक स्वस्थ संतुलित आहार और एक सक्रिय जीवन शैली निःसंदेह पीसीओएस के संकट से निपटने के लिए सबसे प्रभावी उपकरण हैं। एंटी-ऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थ विशेष रूप से विटामिन ई, सी, ल्यूटिन और बीटा कैरोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ महिला महामांस के प्रबंधन में काफी मदद कर सकते हैं। पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं को पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी, फूलगोभी आदि सब्जियां, जामुन, अंजीर, अंगूर, खुबानी, पपीता, संतरा, नाशपाती, अमरूद आदि जैसे फल और सूखेसुखे के बीज, चिया जैसे सभी प्रकार के नट्स और बीजों को शामिल करना चाहिए। उनके आहार में बीज, अखरोट, काजू, बादाम आदि शामिल हैं। डॉ. स्वाति मिश्रा, सलाहकार, बिड़ला फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर, कोलकाता कहती हैं कि, "हालांकि पीसीओएस का सटीक कारण अभी भी अज्ञात है, लेकिन उचित वजन घटाने के साथ प्रारंभिक निदान और उपचार हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह जैसी दीर्घकालिक जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकता है। पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) एक सामान्य अंतःस्त्रावी तंत्र विकार है, जो प्रजनन रहक में लगभग 10-20% महिलाओं को प्रभावित करता है। जागरूक आहार इससे निजात पाई जा सकती है।

## SKM Hospital

SK Multi Speciality Hospital

813/69, Krishnanagar Road (NH-34), Noapara Check-post, Barasat, 24 Parganas (N), Kolkata - 700 125 Phone : 85850 48391 / 9836512100



**Dr. Kunal Sarkar** Advisor  
**Dr. Dilip Kumar** Advisor

**1st Time in Kolkata**  
IITPL CATH LAB

OUR SERVICES		
<b>IPD Service</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>General Ward</li> <li>Twin Sharing Bed</li> <li>Delux Cabin</li> <li>ICCU</li> <li>NICU</li> <li>Nursery</li> <li>Blood Transfusion Unit</li> <li>Emergency &amp; Trauma Care Unit</li> </ul>	<b>Facilities Available</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gyane Ward</li> <li>Triple Sharing Bed</li> <li>HOU</li> <li>ICU</li> <li>PCICU</li> <li>CATH LAB</li> </ul>	<b>24 Hours Service</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pharmacy</li> <li>Diagnostic Services</li> <li>Ambulance Services (Available with both ALS &amp; BLS Ambulance)</li> <li>Oxygen Service</li> </ul>

A Unit of **Sethi Diagnostic & Medicare Pvt. Ltd.**  
1D, Diamond Harbour Road, Behala Tram Depot, Kolkata - 700034  
Phone : (033) 2396 9485, 2396 9986, 2396 9987