



स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

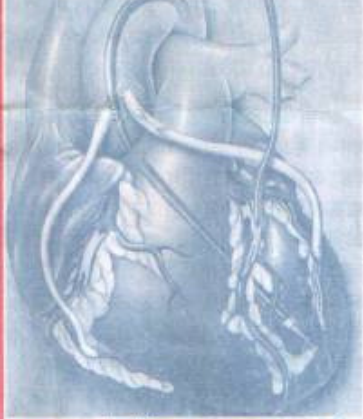
मासिक समाचार पत्र (पंजीकृत)



संस्करण - प.पू. कानि. स्वामी गुरुकारणानन्द जी मयाराज

खण्ड 3 / अंक : 01 / अप्रैल 2012 / स्थान: मधुरा / मूल्य: 5 रुपये

जलदबाजी+ चिंता+ धबराहट = हृदय रोग



जलदबाजी, चिंता व धबराहट, हृदय रोग की तादाद बढ़ रही है। इसमें सिगरेट, तंबाकू और शराब का सेवन नीम चढ़े करेले का काम कर रहा है। यदि आपकी पाचन क्रिया खराब रहती है तो भी इस बीमारी के प्रति सजग रहिये। पहले 40 साल से अधिक उम्र के लोग अब तो तीस साल के युवा भी दिल के मरीज बन रहे हैं।

कम समय और कार्य का अधिक बोझ, अल्पकाल में धनवान बनने की ललक, भोजन में अचार व फास्ट फूड की अधिकता,, हृदय रोगों को न्योता दे रही है।

इन समस्याओं से निपटने की ठोस कदम उठाने के बजाय व्यक्ति टेंशन से निजात पाने के लिये तंबाकू, बीड़ी-सिगरेट और गुटखा आदि का सेवन शुरू कर देता है। नतीजन, इसमें शामिल निकोटीन व अन्य हानिकारक पदार्थों से हृदय की नलियां सिकुड़ जाती हैं और हृदय में पर्याप्त मात्रा में खून नहीं पहुंच पाता।

इससे धबराहट, घड़कन, बेचेनी, अधिक पसीना आने के साथ चेहरा भी लाल रहने लगता है।

न खाएं फास्ट फूड, पाचन क्रिया रखें दुरुस्त- कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. राजकुमार वर्मा के अनुसार फास्ट फूड व अचार आदि के सेवन से पाचन क्रिया बिगड़ जाती है, गैस बनने लगती है।

इन पर कंट्रोल करें- हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, धूमपान, अधिक कोलेस्ट्रॉल, अधिक वजन, मोटापे आदि पर नियंत्रण करें। रक्तचाप का स्तर 120/80 के आसपास होना चाहिये। बीपी हाई होने पर दिल को अधिक मेहनत करनी पड़ती है, धमनियों पर जोर पड़ता है और स्ट्रोक, दिल का दौरा तथा गुर्दे की तकलीफ की आशंका बढ़ जाती है।

तंबाकू में करीब 4000 रसायन होते हैं। इसमें निकोटीन सबसे खतरनाक है। धूमपान से ब्लड प्रेशर व घड़कन बढ़ जाती है। यह रक्त को चिपचिपा बनाता है। नतीजन, रक्त के थक्के बनने की आशंका बढ़ जाती है, जिससे दिल का दौरा पड़ता है।

कोलेस्ट्रॉल की कराएं जांच- बीस साल या इससे अधिक आयु के लोगों को कम से कम पांच साल में एक बार कोलेस्ट्रॉल की जांच करानी चाहिये।

क्या करें- नियमित खाएं, विभिन्न प्रकार के खाद्य लें, स्टरच व रेशें से भरपूर भोजन खाएं, वसा वाले भोजन व अधिक चीनी सेवन से बचें, अतिरिक्त नमक से बचें, तंबाकू आदि न खाएं, योगासन करें और पर्याप्त समय टहलें।

दुनिया में घट रहे और भारत में बढ़ रहे ब्लड प्रेशर के मरीज

आधुनिक जीवनशैली, तनाव, मोटापा और जंक फूड के सेवन के दुष्प्रभाव के चलते भारतीय हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) की चपेट में आ रहे हैं। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों की तादाद जहां

वैश्विक स्तर पर घट रही है वहीं भारत में बढ़ रही है। यह रहस्योद्घाटन बुधवार को ब्रिटिश मेडिकल जर्नल लैंसेट में प्रकाशित 'ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीजेज, इंजी एंड रिस्क फैक्टर' शोध में किया गया है।

शोध के मुताबिक वर्ष 2008 तक 13 करोड़ 90 लाख भारतीयों को उच्च रक्तचाप से ग्रस्त पाया गया, जो वैश्विक स्तर पर ग्रस्त लोगों का 14 प्रतिशत है। यही नहीं वर्ष 1980-2008 के बीच भारत में बीपी के मरीजों की संख्या 8.7 करोड़ बढ़ी। वहीं इस बीमारी से पीड़ित आबादी का प्रतिशत 21 से 26 तक बढ़ा।

इंपीरियल कॉलेज ऑफ लंदन के स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के प्रोफेसर माजिद इजादी ने कहा, बीपी के मरीजों की संख्या बढ़ना अच्छा संकेत नहीं है।

हृदय रोगी निम्न बातों का ध्यान रखें:-

- अपनी दवा की खुराक रोजना समय से खाएँ।
- किसी अन्य बीमारी होने पर डॉक्टर को अवश्य बतायें कि आपकी क्या दवा चल रही है।
- कोई दवा अपने मन से न बदलें और न कम करें।

ब्लड प्रेशर को वक्त पर पहचानें

क्या आपका रक्तचाप आरामदायक है?



क्या होता है रक्तचाप- रक्तचाप या ब्लड प्रेशर? रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गए दबाव को कहते हैं। धमनी यह नलिका होती है जो रक्त को हृदय से शरीर के विभिन्न हिस्सों तक ले जाती है। हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। किसी भी व्यक्ति का रक्तचाप सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में जाना जाता है। जैसे 120/80 सिस्टोलिक अर्थात ऊपर की संख्या धमनियों में दबाव को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियां संकुचित होकर धमनियों के रक्त को पंप करती है।

डायस्टोलिक रक्तचाप अर्थात नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दबाव को दर्शाती है जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं। रक्तचाप उस समय अधिक होता है जब हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप 90 और 120 मिलीमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप 60 से 80 मिमी के बीच होता है। रक्तचाप संबंधी दो प्रकार की समस्याएँ देखने में आती हैं- एक निम्न रक्तचाप और दूसरी उच्च रक्तचाप।

निम्न रक्तचाप- निम्न रक्तचाप वह दबाव है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम होने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह काफी कम होता है तो मस्तिष्क हृदय तथा गुर्दे

जैसी महत्वपूर्ण इंद्रियों में ऑक्सीजन और पोषिक पदार्थ नहीं पहुँच पाते। इससे यह अंग सामान्य कामकाज नहीं कर पाते और स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।

उच्च रक्तचाप के विपरीत निम्न रक्तचाप की पहचान लक्षण और संकेतों से होती है, न कि विशिष्ट दाब के आधार पर। किसी मरीज का रक्तचाप 90/50 होता है लेकिन उसमें निम्न रक्तचाप के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं। यदि किसी को निम्न रक्तचाप के कारण चक्कर आता हो या मितली आती हो या खड़े होने पर बेहोश होकर गिर पड़ता हो तो उसे आर्थोस्टेटिक उच्च रक्तचाप कहते हैं।

खड़े होने पर निम्न रक्तचाप के कारण होने वाले प्रभाव को सामान्य व्यक्ति जल्द ही काबू कर लेता है। लेकिन जब पर्याप्त रक्तचाप के कारण चक्रीय धमनी में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति को सीने में दर्द हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है। जब गुर्दों में अपर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति होती है तो गुर्दे शरीर से यूरिया और क्रिएटिनिन जैसे अपशिष्टों को निकाल नहीं पाते, जिससे रक्त में इनकी मात्रा अधिक हो जाती है।

उच्च रक्तचाप- जब मरीज का रक्तचाप 130/80 से ऊपर हो तो उसे उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहते हैं। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च तनाव है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यतः रक्तचाप 120/80 से कम होना चाहिए।

इसके बाद 139/89 के बीच का रक्त का दबाव प्री- हाइपरटेंशन कहलाता है और 140/90 या उससे अधिक का रक्तचाप उच्च समझा जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त होना, आँसू खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का

जोखिम बढ़ जाता है।

नियंत्रित रखना जरूरी- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखना जरूरी है। इससे सभी अंग सलामत रहते हैं। उच्च रक्तचाप धीमे जहर की तरह काम करता है। इसके कारण धीरे-धीरे सभी अंग खराब होते जाते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीजों की विशेष देखभाल और जाँच द्वारा दिल के दौरों की आशंका एक चौथाई कम हो सकती है। वहीं मस्तिष्काघात की भी संभावना 40 प्रतिशत कम हो सकती है।

जाँच कराने के पहले- डॉक्टर के पास अपना बीपी की जाँच के लिए पहुँचने के बाद कम से कम पाँच मिनट के लिए आराम करने के बाद ही अपना रक्तचाप की जाँच कराएँ। लंबा चलने, सीढियाँ चढ़ने, दौड़ने- भागने के तुरंत बाद जाँच कराने पर रक्तचाप बढ़ा हुआ आता है। जाँच के आधा घंटा पहले से चाय, कॉफी, कोला ड्रिंक और धूम्रपान नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से रक्तदाब अगले 15/20 मिनट के लिए बढ़ जाता है।

लक्षण:- - चक्कर आना, - लगातार सिरदर्द होना, -साँस लेने में तकलीफ -नींद न आना, -कम मेहनत करने पर साँस फूलना, -नाक से खून आना।



हृदय रोगियों को राहत देता है अर्जुन का वृक्ष

अर्जुन सदाहरित वृक्ष की छाल ही प्रायः विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग की जाती है। इसकी छाल बाहर से सफेद तथा भीतर से चिकनी, मोटी तथा हल्के गुलाबी रंग की होती है जिसकी मोटाई लगभग 5 मिलीमीटर होती है। इसका स्वाद कसेला तथा तीखा होता है।

बसन्त ऋतु में इस वृक्ष में फल आते हैं जो सर्दियों में पकते हैं। यह फल ही इस वृक्ष का बीज होता है। बीटा साइटोरटेरॉल, अर्जुनिक अम्ल तथा फीडलीन आदि अर्जुन की छाल में पाए जाने वाले प्रमुख घटक हैं। इसमें उपस्थित अर्जुनिक अम्ल ग्लूकोज के साथ एक ग्लूकोसाइड बनाता है जिसे अर्जुनिक कहा जाता है। इसके अतिरिक्त इसकी छाल का 20 से 25 प्रतिशत भाग टैनिन्स से बना होता है। कैल्शियम कार्बोनेट, सोडियम, मैग्नीशियम तथा एल्युमीनियम भी इसमें पाए जाते हैं। चूंकि छाल में कैल्शियम-सोडियम प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए यह हृदय की मांस पेशियों के लिए बहुत लाभकारी होता है।

घी, दूध या गुड़ के साथ नियमित रूप से अर्जुन की छाल के चूर्ण का सेवन करने से हृदय रोग, जीर्ण ज्वर, रक्तपित्त आदि कभी नहीं होते। इसका सेवन मनुष्य को चिरजीवी भी बनाता है। हृदय रोगों में प्रयुक्त होने के कारण यह हृदय की मांसपेशियों के लिए एक टॉनिक का काम करता है।

चिकित्सा की होम्योपैथिक पद्धति के अंतर्गत अर्जुन को हृदय को बल प्रदान करने वाला माना गया है। विभिन्न हृदय रोगों विशेष रूप से क्रिया विकार तथा यांत्रिक अनियमितता से उत्पन्न विकारों के उपचार के लिए इसके तीन

एक्स व तीसरी पोटेंसी का प्रयोग किया जाता है।

अर्जुन से रक्तवाही नलिकाओं का संकुचन होता है। सूक्ष्म कोशिकाओं तथा छोटी धमनियों पर विशेष रूप से इसके प्रभाव से रक्त मिश्रण क्रिया बढ़ती है। इससे हृदय को उचित पोषण मिलता है। यह हृदय के विराम काल को बढ़ाकर उसे बल देता है। अर्जुन का सबसे बड़ा गुण यह है कि यह शरीर में इकट्ठा नहीं होता अपितु मूत्र की मात्रा बढ़ाकर मूत्र के द्वारा बाहर निकल जाता है। इसी गुण के कारण यह उन रोगों में विशेष रूप से लाभकारी है जिसकी परिणति 'हार्ट फेल' के रूप में होती है।

ऐसा रोगी जिसकी हृदयपेशियां कमजोर हों या रक्त न मिलने के कारण मश्रतप्राय हों, धमनियों में रक्तदाब कम हो गया हो व हृदय फूला हुआ हो, उसे अर्जुन के सेवन से आश्चर्यजनक लाभ मिलता है। यह कोरोनरी धमनियों में रक्त प्रवाह बढ़ाकर हृदय को सामान्य बनाता है।

आयुर्वेद के विद्वानों के अनुसार, पेट बढ़ने के रोग का कारण हृदय की दुर्बलता होती है तथा हृदय दुर्बल होता है मंदो वृद्धि से। अर्जुन इस दूषित चक्र को तोड़कर मंदो वृद्धि को रोक देता है और हृदय के रक्त स्रोतों को बल प्रदान करता है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी इस बात की पुष्टि करता है कि अर्जुन से हृदय का स्पंदन ठीक व सबल होता है तथा उसकी प्रति मिनट गति भी कम हो जाती है। स्ट्रोक वॉल्यूम तथा कॉर्डियक आउटपुट बढ़ती है। अर्जुन में रक्त स्तंभक तथा प्रति रक्त स्तंभक दोनों ही गुण होते हैं। अति रक्तस्राव की स्थिति



में रूक्षता के कारण कोशिकाओं को टूटने से बचाने के लिए यह स्तंभक की भूमिका अदा करता है परन्तु कोरोनरी धमनियों में यह धक्का नहीं जमने देता तथा बड़ी धमनी से प्रतिमिनट भेजे जाने वाले रक्त की मात्रा बढ़ाता है।

हृदय में कमजोरी आने पर अर्जुन की छाल तथा गुड़ को दूध में मिलाकर औटाकर पिलाते हैं। हृदय शूल में अर्जुन की छाल को दूध में औटाकर देते हैं। सभी प्रकार के हृदय रोगों की अचूक औषधि है अर्जुन घृत। इसे बनाने के लिए आधा किलो अर्जुन की छाल को कूट पीस कर लगभग चार किलो पानी में पकाया जाता है। चौथाई जल बाकी बचने पर उसमें लगभग 50 ग्राम अर्जुन कल्क तथा 250 ग्राम गाय का घी मिलाकर पकाएं। यह रक्त पित्त भी दूर करता है। वासा की पल्लियों के रस में मिलाकर देने से यह टीबी की खांसी दूर करता है।

अर्जुन कफ तथा पित्त प्रकोपों का शमन भी करता है। त्रणों में या बाह्य रक्तस्राव में इसके पत्तों का रस या त्वक चूर्ण का प्रयोग किया जाता है। पेशाब की जलन तथा चर्म रोगों में इसका चूर्ण विशेष रूप से लाभकारी होता है। हड्डी टूटने पर इसकी छाल का स्वरस दूध के साथ रोगी को देते हैं इससे सूजन व दर्द कम होते हैं तथा रोगी को जल्दी सामान्य होने में मदद मिलती है।

हृदय रोगों के मामले में भारत होगा शीर्ष पर: डब्ल्यूएचओ

जेनेवा प्रेद्र: भारत के मध्यवर्गीय परिवारों में बढ़ती आय और खानपान की बदलती आदतों के कारण आलस्य बढ़ है। इस कारण वह कैंसर और हृदय रोगियों क देशों में शीर्ष पर पहुंचाने वाला है। वि स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने यह चेतावनी दी है।

डब्ल्यूएचओ की अधिकारी टिमोथी आर्म्सस्ट्रॉंग ने कहा, 'भारत में व्यायाम न करने वाले वालों की तादाद सबसे ज्यादा है। शारीरिक गतिविधियों के प्रति यहां लोगों को जागरूक बनाने की जरूरत है।'

उन्होंने कहा कि सरकार को ऐसी नीति विकसित करने की आवश्यकता है, जो लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करें और उन्हें हृदय रोग, कैंसर और डायबिटीज जैसी बीमारियों से बचाएं। वर्तमान में भारत में तंबाकू सेवन के कारण कैंसर के मामले ज्यादा है। जल्द ही उसे बढ़ते शारीरिक श्रम के अभाव में लोगों में पेट और अन्य संबंधित कैंसरों के खतरों का सामना करना पड़ेगा। नियमित रूप से व्यायाम से हृदय रोग, स्तन कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस और अवसाद का खतरा कम हो जाता है।

भारत में गर्भाशय कैंसर के मामले में वृद्धि हो रही है। उन्होंने कहा, 'केरल में कैंसर की रोकथाम के टीके उपलब्ध कराने में अच्छा काम किया है। अन्य राज्यों को उसका अनुसरण करना चाहिए।' हर वर्ष करीब 3.2 लाख लोगों की मौत इसलिए होती है क्योंकि वे शारीरिक श्रम से दूर करने के कारण कैंसर के शिकार हो जाते हैं।

डब्ल्यूएचओ की मानसिक स्वास्थ्य की सहायक महानिदेशक डॉ. अला अलवान ने कहा, 'वि में होने वाली मौतों का चौथा सबसे बड़ा कारण आलस्य है। दुनिया की 3। प्रतिशत आबादी शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं है।'

भारत में जन्म लेने के लिए गोवा सबसे अच्छा राज्य: भारत में बच्चों को जन्म देने के लिए गोवा सबसे बढ़िया जबकि मध्य प्रदेश सबसे खराब। यह जानकारी सैपल रजिस्ट्रेशन सिस्टम रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडिया द्वारा जारी आंकड़ों में दी गई है। गोवा में शिशु मृत्यु दर प्रत्येक एक हजार बच्चों पर 11, सबसे कम पाई गई। इसके बाद केरल (12), मणिपुर (16), और पुडुचेरी (22), आते हैं। अबकि मध्य प्रदेश में यह हजार शिशुओं पर 67 की मौत दर्ज की गई। उसके बाद इस श्रेणी में उड़ीसा (65), और उत्तर प्रदेश (63) आते हैं।

गत माह के समाचार



गौव, मुंडेसी प्राथमिक पाठशाला में श्री गिराज महाराज ग्रुप ऑफ इन्स्टिट्यूशन्स द्वारा जागृकता अभियान के अंतर्गत तथा ग्रामीण अंचलों में नुककड़ नाटक, सभायें, रैलियों का आयोजन



गौव मुंडेसी वासियों को कैंसर रोग के बारे में समझाते हुये, शंकर कैंसर संस्थान के स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग के सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता

कैंसर रोगियों के सहायतायें दान की अपील

शंकर इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर रिसर्च एवं रिसर्च में कैंसर रोगियों को सहायतायें सहाय कैंसर अस्पताल को उपकरणों, भवन निर्माण जैसे कामों जुटाने के लिये डॉ. शैलेश शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट को विधा पत्रक दान कायम कर 35 प की. के जनरल सहायकित आयुक्त से युक्त है। दान दान विभा विवरण के साथ संस्था के बैंक खातों में सीधे जमा किया जा सकता है।

दानकर्ता का नाम	राष्ट्रीयता
जन्मतिथि	पता
बैंक का नाम	बैंक/दुपट संख्या
दिनांक	

डॉ. शैलेश शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट के खाता संख्या 2868101001593 बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 1043258467, बैंक ऑफ इंडिया के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 183890010895867 में दान की जमा होते ही विभिन्न प्राप्ति रसीदें, आयकर फूट प्रमाण पत्र को साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

संपर्क: डॉ. एस.के. शर्मा, अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण
 डॉ. शैलेश शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट 140, गौव पथर, मसानी दिल्ली बार्डिंग लिंक रोड
 मसुरा - 281003
 संपर्क - Call 09412238817, 09897296804, 0985-6531992

Publisher - Dr. S.K. Sharma
 Place of Publication - 140 mile stone Masana-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura
 Printer - Vinod Kumar (Jhansami)
 Place of Printing - Brij Printers, Badliwara, Sadar, Mathura
 Designer - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust
 Printed By - Brij Printers, Badliwara, Sadar, Mathura
 Editor - Sumita Sharma
 Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Dr. Sheela Memorial Charitable Trust

Courtesy - Volkart Foundation, Mumbai