डॉ. अजय गुप्ता

चर्म रोग एवं सौंदर्य समस्याएँ

क्या सफेद दाग ठीक हो सकता है ?

अमिया माता व चिकन पॉक्स में क्या अंतर है ?

मुझे मुहांसे हैं मैं क्या करूं ?

प्रथम संस्करण 1st

चर्म रोग व सौंदर्य समस्याएँ

** लेखक एवं संपादक **

डॉ. अजय गुप्ता

एक्स.एच.एम.ओ.

सेक्टर – 9 अस्पताल, भिलाई

चर्म व गुप्त रोग

पता :– लता कुंज, मेडिकल कॉम्पलेक्स,

ओव्हर ब्रिज के सामने, दुर्ग (छ.ग.)

** प्रकाशक **

अंजू प्रकाशन

स्टेशन चौक, दुर्ग

** प्रकाशक **

अंजू प्रकाशन

स्टेशन चौक, दुर्ग (छ.ग.)

प्रथम संस्करण अप्रैल 2008

मूल्य – 100/– रू. मात्र

प्रथम संस्करण पुर्न मुद्रित 2009–2017

प्रथम संस्करण (ई–बुक) जनवरी–2018

सप्रेम भेंट

द्वारा, _____

_____

प्रति, _____

_____

★ इस पुस्तक के सभी अधिकार लेखक के पास सुरक्षित है बिना उनकी लिखित अनुमति के इसके किसी भी अंश को न छापें व ना ही किश्तों में प्रकाशित करें।

समर्पित

भगवान श्रीकृष्ण के चरणों में

ॐ नमो: भगवते वासुदेवाय।

आप अगर ईश्वर में विश्वास करते हैं व उनकी पूजा पाठ करते हैं तो आपको हमेशा ऐसा लगेगा कि वे आपके पास हैं। ईश्वर के लिए मैं किसी की कही हुई यह बात कहना चाहूँगा कि....

"सूरज के डूबे बिना रात नहीं होती,
बादल के बिना बरसात नहीं होती
हम तो डुबे हैं आपकी भक्ति में इस तरह कि
आपको याद किये बिना दिन की शुरुआत नहीं होती।"

ईश्वर में आस्था हमारी आंतरिक शक्तियों का विकास करती हैं।

आभार

मेरी पुस्तक "खूबसूरत कैसे बने" की अपार सफलता से मेरा हौंसला एक और पुस्तक लिखने के लिए बढ़ा। मेरी एक और अन्य पुस्तक है "एड्स क्यों और कैसे"।

इन पुस्तकों को लिखने के बाद मैनें बहुँत सी चीजें सीखी, जैसे पुस्तक को सही ढंग से कैसे लिखा जाये उसे आकर्षक कैसे बनाया जाय व दुर्ग (छ.ग.) जैसी छोटी जगह से भी अच्छी पुस्तक कैसे प्रकाशित की जाये। इन चीजों को सिखाने वाले सभी लोगों को मैं धन्यवाद देता हूँ।

जब मैंने रायपुर मेडिकल कॉलेज में प्रवेश लिया तब हमारी आर्थिक स्थिति खराब थी यहाँ तक कि मुझे दुर्ग से रायपुर तक लोकल ट्रेन में जाने के लिए दो रूपये की टिकट के लिए भी सोचना पड़ता था कुछ करीबी रिश्तेदारों को छोड़कर मेरे खास दोस्तों को भी यह पता नही था क्योंकि एक बार इस बारे में अपने कुछ दोस्तों से चर्चा की थी तो उन्होंने इस बात को न समझते हुए मेरा मजाक ही उड़ाया था। इन कठिन परिस्थितियों में कैसे आगे बढ़ना है यह मेरी माँ श्रीमति अनुसुइया देवी गुप्ता ने सिखाया था उन कठिन परिस्थितियों मे मेरे माता-पिता ने मुझे डॉक्टरी की पढ़ाई पुरी करायी उनके इस आभार को मैं कभी भुल ही नही सकता।

जब मैने अपनी प्राइवेट प्रेक्टिस चालु की, तो कुछ वर्षों बाद मेरी प्रेक्टिस अच्छी चलने लगी तब कुछ लोगों ने मुझे खुब बदनाम करने की कोशिश की मुझे खुब भला बुरा कहा तब मुझे यह समझ मे नही आ रहा था कि मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है। खराब परिस्थितियों मे हमे एक ही सहारा दिखता है वह है भगवान। भगवान के नजदीक आने पर मुझे यह अहसास हुआ कि मेरे साथ जो हुआ वो उन सभी के साथ होता है जो बहुत तेजी से आगे बढ़ते हैं। मैं उस समय उसके लिए तैयार नही था शायद इसलिए मेरे दिल को बहुत

चोट लगी थी परन्तु अब मुझे यह अहसास हो गया है जीवन मे आगे बढ़ने के लिए दिल में चोट लगना बहुत जरूरी है पर यह भी जरूरी है कि दिल पर चोट लगने के बाद आप अपने जीवन को सही दिशा दे, गलत नही और इसमे मदद करते हैं भगवान और कुछ अच्छे लोग। किसी ने ठीक ही कहा है

जिंदगी की राह में कुछ ऐसे मुकाम आये
अपनों ने किया रूसवा, गैरों के सलाम आये।

कहते हैं ना कठिन समय ज्यादा दिन नही रहता, पर ज्यादा दिन रहते हैं कठिन लोग। इन परिस्थितियों में मेरे पिता श्री शंभुदयाल जी ने सिखाया कि लोग तुम्हारे साथ कितना भी बुरा करें तुम उनके साथ बुरा मत करो और आध्यात्म का मार्ग भी हमे यही सिखाता है अब मैं भगवान की पुजा पाठ करता हूँ और उसका फायदा यह है कि मुझे किसी का बुरा नही सोचना पड़ता मेरे साथ जो बुरा करता है उसका स्वयं बुरा हो जाता है और अब मैं अपना पुरा ध्यान सकारात्मक कार्यों की ओर लगाता हूँ।

जब मैं आठवी में था तब एक गुरूजी हमें भगवान को प्रसन्न करने के लिए कुछ मंत्र बताए तब से मैं मंत्रों का जाप करते रहता हूँ और मैं प्रत्यक्ष गवाह हूँ कि जो दिल में भगवान की पूजा व स्मरण करता है भगवान उसकी सहायता जरूर करते है। चाहे वो किसी भी धर्म या जाति का क्यों ना हो। मैं अपने ईश्वर को धन्यवाद देता हूँ। मैं धन्यवाद देता हूँ अपने परिवार के सभी सदस्यों का, रिश्तेदारों का, दोस्तों का पत्रकारों का व उन वरिष्ठ चिकित्सकों का जिन्होंने मुझे पढ़ाकर डॉक्टर बनाया।

इस पुस्तक को आप तक लाने में मेरी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से मदद करने वाले सभी लोगों को मेरा धन्यवाद

डॉ. अजय गुप्ता

यश का मार्ग स्वर्ग की राह के समान अत्यंत कष्टमय है।

प्रस्तावना

बहुत से लोगों को यह लगता है कि चर्म रोग, चमड़ी में होने वाली एक बीमारी का नाम है जबकि चर्म रोग कई प्रकार के होते है जैसे मुहाँसे, सफेद दाग, बेमची, छीला (शीला), हर्पिस, चिकन पॉक्स, सेंदरी माता, दाद, अपरस, मुहाँसे, जुड़ पित्ती, चमड़ी की एलर्जी, यहाँ तक की बालों की समस्याएँ (जैसे बालों का झड़ना, रूसी, गंजापन, सफेद होने एलोपिशिया ऐरियेटा) व नाखुनों की बीमारियाँ भी चर्म रोग के अंतर्गत आती है।

चर्म रोग कोई बड़ी बीमारी नहीं है ऐसा सोचकर कई लोग इलाज भी नहीं कराते।

एक मरीज मेरे पास आया और कहने लगा कि मेरे को दो वर्ष से चर्म रोग है व मेडिकल स्टोर्स में जितने भी प्रकार के मल्हम है वह मैं लगा चुका हूँ मगर बीमारी बढ़ते ही जा रही है मैंने उस मरीज की जाँच की तो पता लगा उसे कुष्ठ रोग की बीमारी थी जो एक दाग से बढ़कर पूरे शरीर में फैल चुकी थी। इसी तरह जब बीमारी बहुत बढ़ जाती है तब वे इलाज कराने पहुँचते है।

एक बुराई दुसरी बुराई को जन्म देती है।

चर्म रोग व सौंदर्य समस्याएँ

इस पुस्तक का एक भाग मेरी पुस्तक "खूबसूरत कैसे बने" से लिया है पर यह सब भी चर्म रोग का हिस्सा ही है।

इस पुस्तक का उद्देश्य लोगों में चर्म रोगों के प्रति जागरूकता फैलाना है।

डॉ. अजय गुप्ता

भ्रम मे पड़े हुए व्यक्ति को विवेक कहां ?

रिफरेंस

- डर्मेटोलॉजी — डॉ. मार्शला व हर्ले
- टेक्सट बुक ऑफ डर्मेटोसर्जरी व कास्मेटोलॉजी द्वितीय संस्करण — डॉ. सतीश सांवत
- एवीडेंस बेसड डर्मेटोलॉजी — डॉ. विलियमस
- डर्मेटोलॉजी अपडेट — डॉ. वालिया
- मेनुअल ऑफ डर्मेटोलॉजिक थिरेपेटिकस — डॉ. अर्नेड
- डायग्नोसिस एंड ट्रीटमेंट ऑफ स्कीन डिसआर्डर — डॉ. वी. हलदर
- प्रिवेन्टिव एंड सोशल मेडीसीन — डॉ. पार्क

मन के हाथी को बुद्धि के अंकुश में रक्खो।

अनुक्रमणिका

विषय सूची

चर्म रोग

सफेद दाग, चिंगार पानी, ल्यूकोडरमा विटीलिगो 12

खुजली या स्केबीस 20

हर्पिस 26

मस्से 32

गाँव में अपरस, शहर में सोरिएसिस 37

चिकन पॉक्स (छोटी माता) या वेरीसेला 43

सेंदरी माता "खसरा" या मीसल्स 47

फंगल इन्फेक्शन (दाद, केदुआ खाना व छीला) 51

कुष्ठ रोग, कोढ़, लेप्रोसी 55

त्वचा में होने वाले फोड़े फुंसिया या त्वचा के बेक्टीरियल इंफेक्शन 62

दवाईयों के रिएक्शन 69

बेमची, एक्जीमा 77

लाइकेन प्लेनस 86

सौंदर्य समस्याएँ

पेक्फीगस 89

त्वचा के प्रकार 95

त्वचा की सफाई 97

चेहरे की स्वस्थ त्वचा का राज 100

झाँई 107

आँखों के पास कालापन 108

मौन बातचीत की महान कला है

चर्म रोग व सौंदर्य समस्याएँ (10)

अनुक्रमणिका

धूप का प्रभाव व सन् स्क्रीन	109
त्वचा की देखभाल की आवश्यकता क्यों ?	111
ठंड में त्वचा की देखभाल जरूरी	112
मुहाँसे, एक्ने, पिंपल	117
नाखूनों की समस्याएँ	125
आहार पर ध्यान दें	127
त्वचा में प्रयोग की जाने वाली क्रीमे	129
शरीर की मालिश आवश्यक क्यों ?	132
विभिन्न प्रकार के तेल	133
विभिन्न मौसमों में त्वचा की देखभाल	135
क्या हम काले से गोरे हो सकते हैं ?	137
आकर्षित करने वाली वेषभूषा	138
सिर का ताज - काले, घने व सुंदर बाल	139
बालों को रंगना	147
गंजापन	149
स्टील के बर्तन में खाना बनाओ, बाल सफेद कराओं	153
बालों की सफाई	155
जल चिकित्सा	158
धूप चिकित्सा	160
अंत में	162

जो शारीरिक परिश्रम नही करता, उसे खाना खाने का हक कैसे हो सकता है।

चर्म रोग

दुआ भी न काम आए,

कोई दवा ना लगे।

मेरे खुदा कभी किसी को,

ऐसी बिमारी न लगे।

कई बार सफेद हो जाते है। इसे श्वेत कुष्ठ भी कहते है जो कि गलत है क्योंकि कुष्ट या कोढ़ (LEPROSY) नहीं है यह छूत की बीमारी नहीं है व इस बीमारी के मरीज का झूठा खा लेने से भी यह बीमारी नहीं होती है।

सफेद दाग होने के कारण :-

जब बीमारी का कारण ज्ञात हो तो इसे ल्यूकोडरमा कहते है व यह केमिकल व दवाईयों के रिएक्शन (DRUG REACTION) जल जाना (BURN) व सिफलिश की द्वितीय अवस्था (SECONDARY SYPHILIS) के कारण होता है। जब बीमारी का कारण अज्ञात हो तो इसे विटीलिगो (VITILIGO) कहते है। यह 25% लोगों में पैतृक होती है अर्थात् पीढ़ी दर पीढ़ी होती है इसके होने के कारण ठीक से ज्ञात नहीं है परन्तु आटो इमयून (AUTO IMMUNE) बीमारी मानते है इसमें त्वचा का रंग बनाने वाली कोशिकाएँ नष्ट हो जाती है इसलिए दाग सफेद रंग का दिखता है। कई बार सफेद दाग से निकलने वाले बाल भी सफेद होते है। इनकी संख्या 1 से लेकर 100 तक हो सकती है व ये शरीर के विभिन्न भागों में फैलते रहते है इसमें शुरूआत एक छोटे से दाग के रूप में होती है जो धीरे-धीरे बढ़ते जाते है।

सफेद दाग एक सामाजिक बीमारी :-

वैसे सफेद दाग कोई बीमारी नहीं है मरीज को कोई तकलीफ नही होती है लोग इसलिए इलाज कराते है कि दूसरे लोग इसे खराब मानते है वहीं जो सफेद या चितकबरी रंग की गाय होती है उसे हम छूत नही मानते, उसकी पूजा करते है, व उसका दूध पीते है। मेरे कहने का मतलब यह है कि सफेद दाग शारीरिक बीमारी नही बल्कि सामाजिक बीमारी है, जिसका निराकरण

जनजागरण द्वारा संभव है।

सफेद दाग के साथ होने वाली अन्य बीमारियाँ :–

कई बार सफेद दाग के साथ अन्य तरह की बीमारी भी मरीजों में पायी जाती है जैसे :-

1. 60% मरीजों के आँखों के परदे (RETINA) में खराबी होती है।
2. 50% मरीजों को सफेद तिल (HALO NAEVUS) होता है।
3. कुछ लोगों में बहरापन, खून की कमी व बालों का चकतों के रूप में झड़ना इत्यादि भी पाया जाता है।

सफेद दाग का उपचार :–

इसके उपचार की निम्न विधियाँ है।

1. बिना दवाईयों के (NON DRUG THERAPY)
2. दवाईयों द्वारा (DRUG THERAPY)
3. केनोफ्लेज, कवरअप (CAMOFLAGE AND COVER-UP)
4. प्लास्टिक सर्जरी (PLASTIC SURGERY)

बिना दवाईयों द्वारा (NON DRUG THERAPY) :-

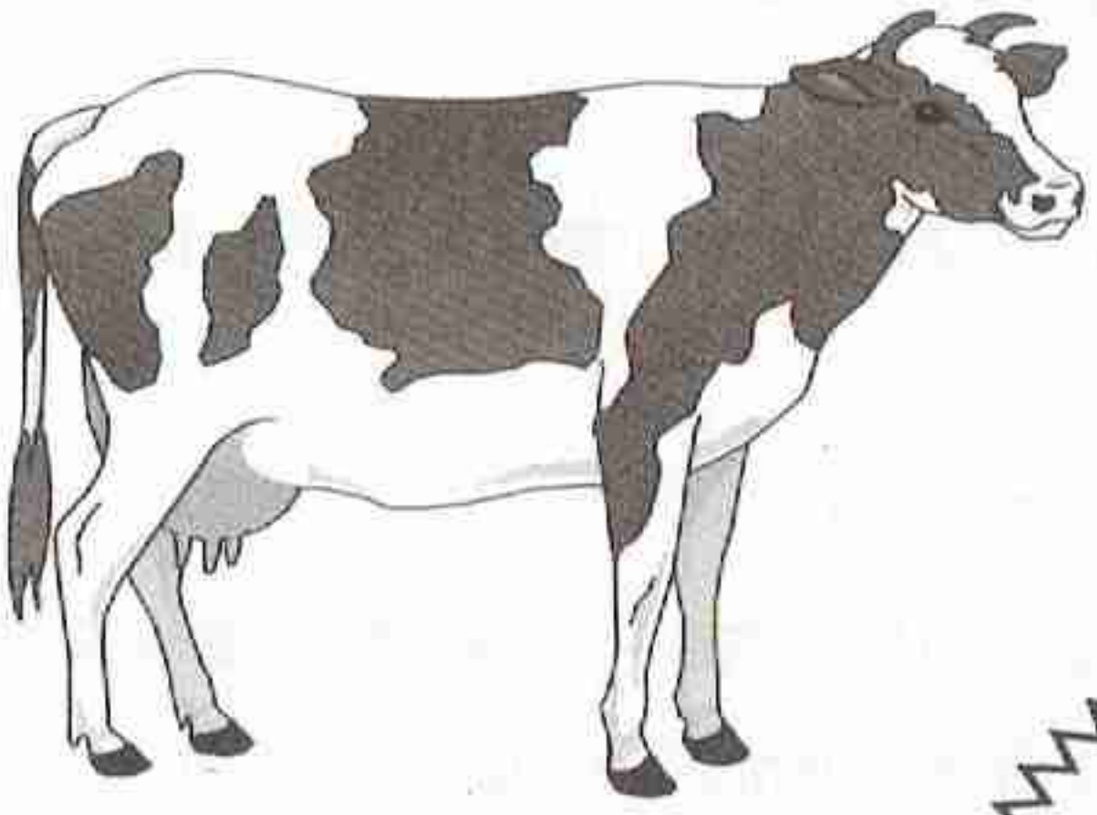
इस बीमारी के इलाज के लिये निम्न बातों का जानना जरूरी है :-

अ) आजकल यह बीमारी 50% लोगों में ठीक हो सकती है।

ब) दाग कम संख्या में व छोटे हो तो जल्दी ही ठीक होते है।

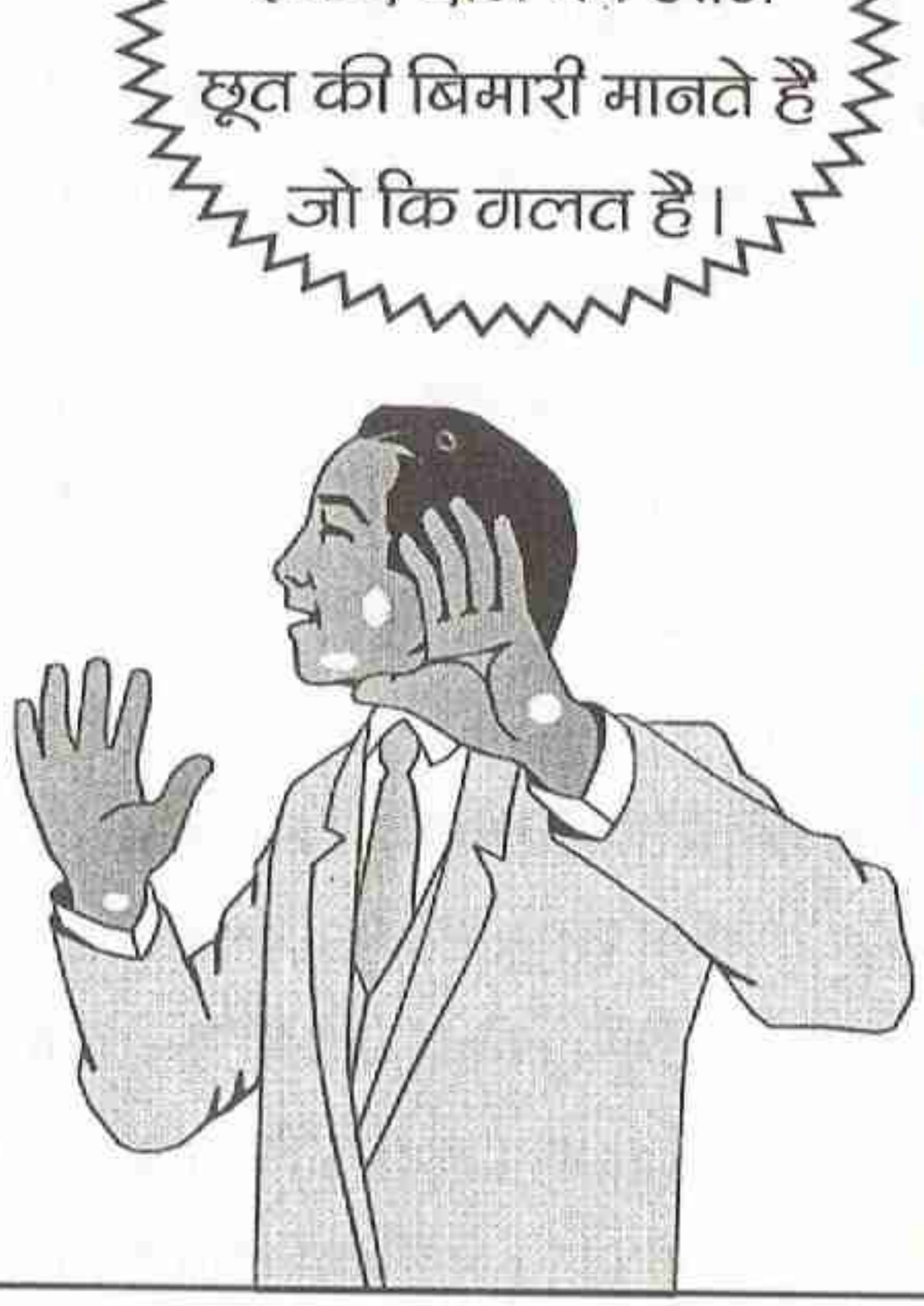
स) बच्चों में ठीक होने की संभावना ज्यादा होती है। उम्र बढ़ने के साथ-

गौ सेवा से पाप
दूर होते है।



चितकबरी गाय

एक समाचार
सफेद दाग को लोग
छूत की बिमारी मानते है
जो कि गलत है।



गाय को सफेद दाग (चितकबरी गाय) हो तो उसकी पूजा करते है और मनुष्य को सफेद दाग हो तो .....

दुर्वचन पशुओं तक को अप्रिय लगते हैं।

साथ विशेषत: 40 वर्ष के बाद होने की संभावना कम होती जाती है।

द) अंगुलियों, लिंग व ओठो के दाग अपेक्षाकृत देर से ठीक होते है।

इ) इलाज जितनी जल्दी शुरू होता है ठीक होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।

फ) इस बीमारी के लोगों को खटाई व कैल्शियम वाली चीजें कम खाना चाहिए।

झ) नियमित रूप से व्यायाम करना ।

च) सफेद दाग के मरीज को शरीर में चोट लगने से बचना चाहिए अन्यथा वहां पर भी सफेद दाग होने की संभावना रहती है।

छ) मानसिक तनाव से बीमारी बढ़ती है इससे बचना चाहिए।

ज) हफ्ते में एक दिन उपवास रखने व प्राणायाम से यह बीमारी जल्दी ठीक होती है। आधे घंटे प्राणायाम करने से भी इस बीमारी में लाभ होता है।

ड) कई मरीज ऐसे भी होते है जिनके सात पीढ़ियों में यह बीमारी नहीं होती फिर भी उनको यह बीमारी हो जाती है।

श) सफेद दाग के मरीज से शादी की जा सकती है।

दवाईयों द्वारा (DRUG THERAPY) :-

इसमें सोरेलिन (PSORELEN) नामक दवाइयों की गोलियों व मलहम दिये जाते है जिसे लेने व दाग में लगाने के बाद सफेद दाग वाले भाग को कुछ देर तक धुप (SUN LIGHT) दिखाना चाहिए। धुप दिखाने का उपयुक्त समय प्रात: 10 से दोपहर 1 बजे तक रहता है। धूप दिखाने में गर्मी व सर्दी में तो कोई परेशानी नहीं होती परन्तु बरसात में कई बार बादल के कारण धूप नहीं निकलती इस समय धूप के बदले अल्ट्रावायलेट लैम्प (ULTRA VIOLET LAMP) का

उपयोग किया जा सकता है।

कवरअप व केमोफ्लेज (COVER UP & CAMOFLAGE) :

कवरअप सफेद दाग को अस्थायी तौर पर छिपाने का तरीका है इसमें विभिन्न प्रकार की डाई पोटेशियम परमैगनेट व मेंहदी व फाऊंडेशन इत्यादि सफेद दाग में लगाते है।

केमोफ्लेज (CAMOFLAGE) :-

यह विशेष प्रकार का सौन्दर्य प्रसाधन (COSMETIC) हैं जो कि विभिन्न रंगों के व्यक्ति जैसे गोरे, काले व सॉवले आदि के लिए अलग-अलग रंगों में उपलब्ध रहते है जब शरीर के विशेष भाग जैसे चेहरे, गर्दन व हाथ में सफेद दाग होते है तो शादी या पार्टी में जाने के लिए दाग को अस्थायी तौर पर छिपाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

सफेद दाग की प्लास्टिक सर्जरी :-

सफेद दाग की सर्जरी उस स्थिति में करनी चाहिए जब दाग 6 माह से अधिक समय से न ठीक हो न बढ़ रहा हो व दागों की संख्या बहुत अधिक नहीं होनी चाहिए। जवान और बच्चों में सर्जरी के अच्छे परिणाम मिलते हैं। बूढ़े व्यक्तियों में सर्जरी के अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं। सफेद दाग की सर्जरी तीन तरीकों से की जाती है।

1. स्पिलिट ग्राफ्टिंग
2. पंच ग्राफ्टिंग
3. ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग

कुछ सफलताएं पिछली असफलताओं की कमी को पूरा कर देती है।

स्पिलिट ग्राफ्टिंग में चमड़ी का एक टुकड़ा निकाल कर सफेद दाग की जगह लगा देते हैं। पंच ग्राफ्टिंग में चमड़ी के छोटे-छोटे टुकड़े निकालकर सफेद दाग में लगाते है।

ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग में सामान्य जगह की चमड़ी में वेक्यूम के द्वारा एक छाले का निर्माण करते है और उस छाले की चमड़ी को सफेद दाग में लगा देते है अधिकांश लोगों में सामान्य जगह की चमड़ी सफेद दाग में अच्छी तरह चिपक जाती है परन्तु कभी यह चमड़ी ठीक से नहीं चिपकती उस स्थिति में सर्जरी दुबारा करना पड़ता है। ग्राफ्टिंग की जगह 7 से 14 दिन तक पट्टी बंधी रहती है व उस जगह को थोड़े समय तक पानी से बचाना पड़ता है।

अल्ट्रावायलेट लैम्प (ULTRA VIOLET LAMP)

यह लैम्प विशेष प्रकार की किरण छोड़ता है जिसे अल्ट्रावायलेट किरण कहते है यह किरण चमड़ी के रंग बनाने में सहायक होती है। इसके अलावा यह कार्य सन लैम्प (SUN LIGHT) से भी किया जा सकता है जो कि कृत्रिम धूप उत्पन्न करता है इसके द्वारा शरीर के उन हिस्सों में जहाँ धूप नहीं दिखाई जा सकती जैसे छाती, लिंग में भी अलग कमरे में धूप के समान किरणें दिखाई जा सकती है।

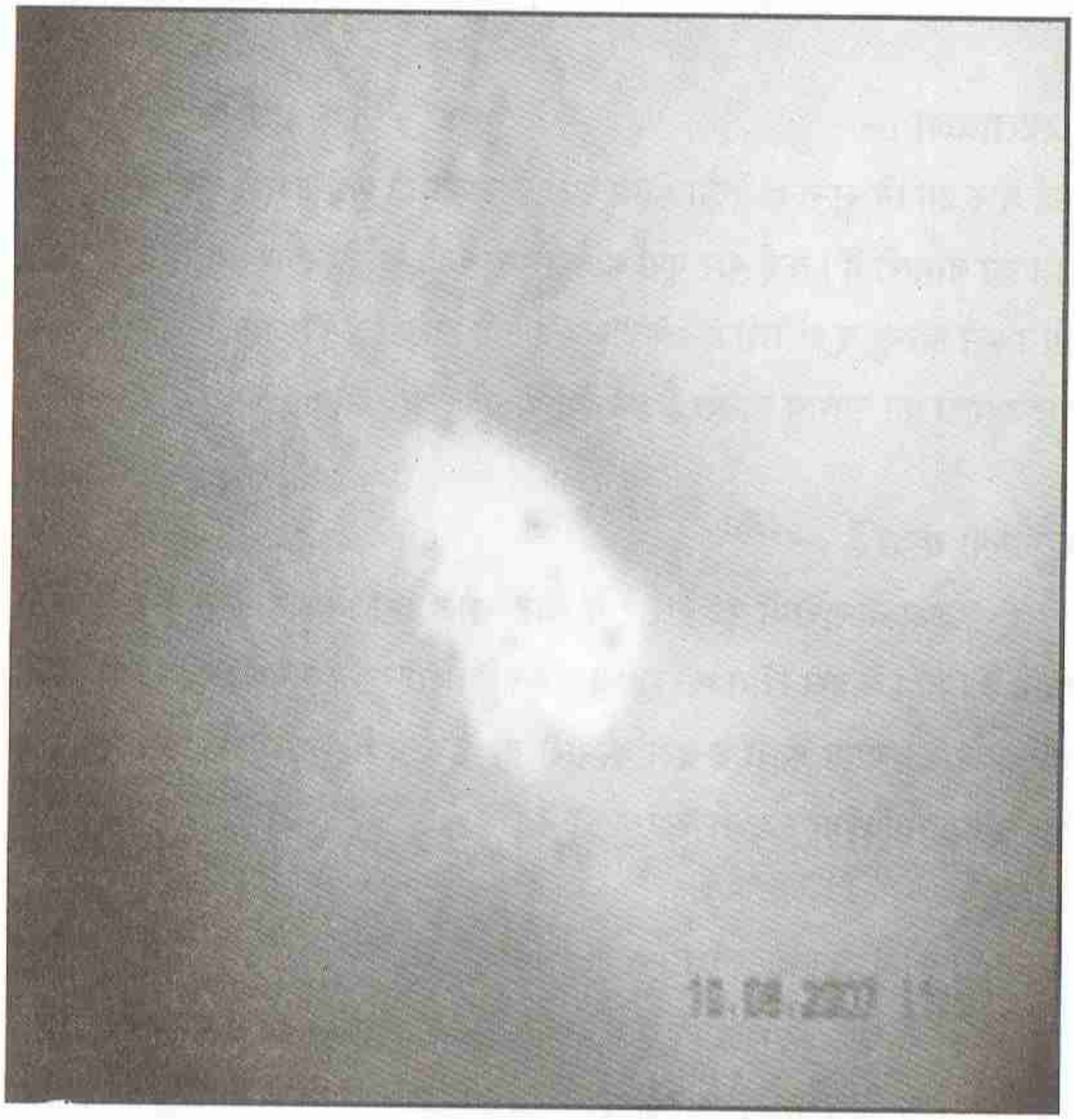
नई दवाईयाँ :-

जिंक सल्फेट की गोलियां, प्लेसेन्टल एक्सट्रेक्ट, ओरल स्टेराइड्स व लेवीमेसाल नामक नई दवाईयाँ इस बीमारी के इलाज व इसके रोकथाम में काफी सहायक हुई है परंतु यह दवाईयां विशेषज्ञ की सलाह व निरीक्षण में ही लेनी चाहिए।

महिलाओं के साथ भेदभाव करने के लिए पुरूषों को भारी कीमत चुकानी होगी।

मेलेनोसाइट कल्चर :–

यह सर्जरी की नई विधि है इसमें मरीज की चमड़ी से मेलेनोसाइट (रंग बनाने वाली कोशिकाएं) को अलग कर, कल्चर करते हैं व सफेद दाग में लगाते हैं।



सफेद दाग

सत्य के समान कोई धर्म नहीं है और झूठ से बढ़कर तीव्रतर पाप इस जगत में कोई दूसरा नहीं है।

खुजली या स्केबीस

प्रस्तावना :–

कई बार आपने सुना व देखा होगा उसे खुजली हो गई उससे दूर रहना। यह छूत की बीमारी हैं। कई बार पूरा परिवार खुजली करते नजर आता हैं, ग्रामीण लोग इसे खस्सु व अंग्रेजी में स्केबीज कहते हैं। कई लोग मजाक के तौर पर इसे टाइम पास का साधन मानते हैं कि खाओ और खुजलाओ ?

खुजली क्या है :–

इस बीमारी में पूरे शरीर में छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं व खुजली होती है। गाँव में इसे लोग खस्सु भी कहते हैं। शहर की अपेक्षा यह गाँव व गंदी बस्तियों में ज्यादा होती है इस बीमारी का प्रकोप वैसे तो साल भर रहता है परन्तु ठंड में विशेष रूप से बढ़ जाता हैं।

खुजली होने का कारण :–

यह छूत की बीमारी है व सारकोपटस स्केबीआई नामक माइट द्वारा होती है। यह बीमारी, खुजली के मरीज के सम्पर्क में आने से होती हैं। मरीज के पास बैठने, हाथ मिलाने व छूने से हो जाती है साथ ही मरीज के कपड़े, टॉवेल व बिस्तर के इस्तेमाल से ही एक दूसरे में फैल जाती हैं। साथ यह पालतु कुत्तों

से भी मनुष्य में आ जाती है इसको केनाइन स्केबीज कहते हैं। कुत्तों में यह बीमारी होने से, कुतों के शरीर के बाल झड़ने लगते है। इसके अलावा यह बीमारी अन्य पालतु जानवर जैसे गाय, भैस, बकरी व भेंड़, ऊँट व बिल्ली के द्वारा भी मनुष्यों में हो जाती हैं। परिवार के एक सदस्य को यह बीमारी होने पर सभी सदस्यों को यह बीमारी होने की संभावना रहती है। कई बार पूरे के पूरे गाँव में यह बीमारी फैल जाती है। इसका प्रमुख कारण है तालाब में नहाना, गाँव के लोग तालाब में एक तरफ गाय, भैंस को नहलाते है व दूसरे तरफ स्वयं नहाते है व बीमार मनुष्यों के कपड़े भी उसी तालाब में धोते है। जिससे बीमारी के कीटाणु तालाब में फैल जाते है व स्वस्थ व्यक्ति में बीमारी पैदा कर देते है। इसलिए कुँआ, बोरिंग व नल के पानी में नहाना ज्यादा बेहतर होता हैं।

बीमारी के लक्षण :-

इस बीमारी से शरीर में छोटे-छोटे लाल-लाल दाने निकल आते हैं जिसमें बहुत खुजली होती है। इस दाने को खुजलाने पर उसमें पानी व मवाद निकलने लगती है जगह-जगह फोड़े हो जाते है वैसे तो यह बीमारी पूरे शरीर में हो जाती है परन्तु खुजली प्राय: हाथ की अंगुलियों के बीच में, कलाई जोड़ों में, बगल में, पेट व गुप्तांग में ज्यादा होती है।

नारवेजियन स्केबीस :-

यह खुजली का बहुत ही ज्यादा बढ़ा हुआ रूप है। यह कुष्ठ रोग की बढ़ी हुई अवस्था, मानसिक रोगी, नशे के रोगी व लकवा के मरीजों में होती है, इसमें मरीज को अहसास नहीं होता की खुजली हो रही है। इसमें पूरे शरीर में बेमची समान चमड़ी खुरदुरी काली व मोटी हो जाती है।

एक समाचार
गाँव में बेरोजगारी
बढ़ी

आप खुजली का ईलाज
क्यों नहीं कराते

खुजली का मरीज

खुजली तो मेरे टाईम पास
का साधन है।

मीठा व्यवहार अवश्य मिलेगा, तुम मीठे बोल बोलो।

इलाज :–

इसमें एंटीबायोटिक व एंटी हिस्टेमिनिक की गोलियाँ खाने के लिये दी जाती है परन्तु इसमें शरीर में लगाने की दवाईयाँ प्रमुख है।

- क्रोटोमिटान व सल्फर नामक दवाईयाँ पूरे शरीर में दो दिन लगातार लगाते है।
- बेनाजाइल बेजोएट :- इस दवाई को पूरे शरीर में तीन दिन तक लगाते है।
- गामा बेंनजीन हेक्साक्लोराइड :- इस दवाई को पूरे शरीर में केवल एक रात ही लगाते हैं।

इस बीमारी में लगाने की दवाईयों को पूरे शरीर में लगाना चाहिए। जहाँ बीमारी हो या ना हो व बाद में पूरे पहनने के कपड़े व सोने के कपड़े जैसे चादर व तकिया खोल व टॉवेल को गर्म पानी में आधा घंटा तक उबालना चाहिए ताकि बीमारी के कीटाणु या माईट मर जायें। लगाने के दवाईयों को एक या दो हफ्ते बाद पुनः लगाना चाहिए। लगाने की सभी प्रकार की दवाईयों को बच्चों से दूर रखना चाहिए। यह दवाईयाँ मुँह, नाक व आँख में नहीं जाना चाहिए व इसकी कई दवाईयाँ गर्भवती महिलाओं को इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

नई दवाई :–

परमेथ्रीन नामक नई दवाई इस बीमारी के इलाज में काफी कारगर सिद्ध हुई है इसे केवल 12 घंटे शरीर में लगाना पड़ता है साथ ही यह पुरानी

दवाईयों की अपेक्षा अधिक सुरक्षित रहती है।

सावधानियाँ :–

1. खुजली होने पर उसका तुरंत इलाज किसी अच्छे डॉक्टर से करवाए।
2. अगर परिवार के किसी सदस्य को खुजली है तो उसके ठीक होते तक उसके कपड़े व बिस्तर को अलग रखे व उन्हें नियमित रूप से उबाले।
3. अगर किसी विद्यार्थी को खुजली है तो शिक्षक उसे स्कूल में तब तक न आने दे जब तक वह ठीक न हो जाये, ताकि अन्य विद्यार्थियों में यह बीमारी ना फैले।
4. तालाब में नहीं नहाये। कुएँ, बोरिंग या नल के पानी से नहाना चाहिए। नीम के पत्तियों को पानी में उबाल कर नहाने से इस बीमारी में फायदा होता है।
5. अगर आपके पालतू जानवरों जैसे कुत्ते को खुजली हो तो उसका इलाज तुरंत करवाये।
6. रजाई व गद्दों व गर्म कपड़ो को जिन्हें उबाला नही जा सकता हैं रोज धूप में 6-7 घंटे तक रखे।
7. लगाने की दवाईयों जितने समय तक लगाने के लिये कहाँ जाये उतने समय तक पूरे शरीर में अवश्य लगाये। अगर किन्हीं कारणो से हाथ, पैर व शरीर का कोई भाग धोना पड़े तो बाद में शरीर के उस भाग में पुनः दवाईयाँ लगा लें।
8. अगर आपकी त्वचा सुखी है तो नहाने के बाद शरीर में नारियल तेल या सरसों तेल लगा ले व उसके बाद दवाईयाँ लगाये।

खुजली (स्केबीस)

यह बीमारी हाथ-पैर के अलावा पूरे शरीर में हो जाती है। एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में छुत के द्वारा होती है। कई बार मरीज के अलावा परिवार के सभी सदस्यों को भी यह बीमारी हो जाती है।

☺ कुछ मनचले दोस्त आपसे ऐसा भी कह सकते हैं।

हौसलों से काम लेना चाहिए
गम में भी मुस्कुराना चाहिए
सात दिन में गर न जाए खुजली
तो आठवें दिन जरूर नहाना चाहिए

हंसी मन की गांठ बड़ी आसानी से खोल देती है। मेरे मन की ही नहीं, तुम्हारे मन की भी

हर्पिस

यह एक अति सूक्ष्म वायरस के द्वारा होने वाली बीमारी है। जिसे हर्पिस वायरस कहते है। यह दो प्रकार का होता है।

(1) हर्पिस सिम्पलेक्स (HERPES SIMPLEX)

(2) हर्पिस जोस्टर (HERPES ZOSTER)

1. हर्पिस सिम्पलेक्स दो प्रकार का होता है।

अ. हर्पिस लेबियेलिस (HERPES LABIALIS)

यह हर्पिस होमिनिस टाईप-I नामक वाइरस से होता है। यह होंठ, मुंह, नाक व गाल में होता है।

ब. हर्पिस प्रोजेनेटिलस (HERPES PROGENITALIS)

यह हर्पिस होमिनिस टाईप-II नामक वाइरस से होता है। यह लिंग (स्त्री व पुरूष) में होता है।

हर्पिस होने के कारण

हर्पिस सिम्पलेक्स जो कि मुँह और लिंग में होता है। यौन सम्बन्धों के

कारण होता है व कई बार इस बीमारी के पानी एक दूसरे से लगने (ड्रापलेट इन्फेक्शन) के कारण भी होता है।

2. हर्पिस जोस्टर नामक बीमारी हर्पिस जोस्टर या वैरीसेला जोस्टर नामक वाइरस से होती है। यह एक प्रकार से चिकन पौक्स (CHICKEN POX) का बदला हुआ रूप है। जब यह वाइरस पहली बार शरीर को बीमारी करता है। तो यह चिकन पौक्स के रूप में होता है और दुबारा होता है, तो हर्पिस जोस्टर के रूप में होता है अर्थात् चिकन पौक्स (छोटी माता) व हर्पिस जोस्टर एक ही वाइरस के द्वारा होते हैं केवल परिस्थितियाँ भिन्न होती है।

हर्पिस बीमारी के लक्षणः-

हर्पिस सिम्पलेक्स और हर्पिस जोस्टर बीमारी के लक्षण अलग-अलग होते हैं।

हर्पिस सिम्पलेक्स के लक्षण

यह मुँह और लिंग (स्त्री व पुरूष) में होता है। इसमें मुँह व लिंग में 3-4 से लेकर 8-10 तक बारीक फुंसियाँ होती है। जिनमें पानी भरा होता है। जिनमें कभी-कभी मामूली खुजली व मामूली दर्द होता है। कई बार यह दर्द व खुजली होने की जगह पर मामूली खिंचाव बीमारी के एक दो दिन पूर्व भी होता है।

फुंसियाँ दो-तीन दिन बाद फूट जाती है और उस जगह छोटे-छोटे घाव हो जाते हैं। यह घाव सात से दस दिन में ठीक हो जाते हैं। कई बार अपने आप, कई बार दवाईयाँ लेने के पश्चात्। यह बीमारी काफी लम्बे समय तक 10-20

साल ठीक नहीं होती। हर दो, तीन माह से लेकर पाँच, छह महीने के भीतर दुबारा हो जाती है। इस तरह यह बार-बार होती रहती है। शराब पीने से, माँस खाने से, हाथ पैर दर्द की गोलियाँ खाने से यह बीमारी बार-बार व जल्दी-जल्दी होती है। हर्पिस जेनाइटेलिस 14-15 साल के बाद से किसी भी उम्र में किसी भी व्यक्ति को (स्त्री व पुरूष को समान रूप से) हो सकती है। मुँह का हर्पिस किसी भी उम्र में हो सकता है। हर्पिस सिम्पलेक्स कई बार मुँह व होंठ के अलावा गाल के दोनों और मुँह के अंदर जीभ में भी हो सकता है।

हर्पिस जोस्टर के लक्षण :-

इसमें बहुत सी बड़ी-बड़ी फुंसियाँ झुण्ड के रूप में शरीर के किसी भी भाग में हो सकती है। इसमें एक विशेषता रहती है कि ये शरीर के एक ही भाग में होती हैं दाँये या बाँये। अधिकांशतः शरीर के दूसरे हिस्से में नहीं फैलती। इस बीमारी में शरीर के उस भाग पर मरीज को काफी दर्द व जलन महसूस होती है। जिससे वह तड़प उठता है और सो नहीं पाता। यह शरीर के आगे से पिछले हिस्से में फैला रहता हैं अधिकांशतः यह शरीर के दूसरे हिस्से (दांये या बांये) में नहीं होता परन्तु मरीज बहुत कमजोर हो, बुजुर्ग हो या बीमारी से उठा हो या डाइबिटीज (शक्कर की बीमारी) का मरीज हो तो यह बीमारी शरीर के दूसरे हिस्से में भी हो जाती है कई बार पूरे शरीर में फैल जाती है। इस परिस्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ता है। इस बीमारी से पहले हफ्ते में ज्यादा तकलीफ होती है और बीमारी बढ़ते रहती है। दूसरे हफ्ते में बीमारी की फुंसियाँ फूटने व सूखने लगती है व मरीज की तकलीफ भी कम हो जाती है। तीसरे हफ्ते में फुंसियाँ सूख जाती है उसमें पपड़ी पड़ जाती है। मरीज की तकलीफ और भी कम हो जाती है परन्तु चमड़ी में हल्का सा खिंचाव महसूस

होता है। बाद में इसकी पपड़ी निकल कर शरीर में दाग गड्ढे छोड़ देती है। यह 10 साल की उम्र से बुढ़ापे की किसी भी उम्र में किसी भी व्यक्ति को (स्त्री व पुरूष) को समान रूप से हो सकती है।

हर्पिस का इलाज :–

वैसे तो वाइरल बीमारी का कोई इलाज नहीं होता परन्तु हर्पिस जोस्टर जिंदगी में एक ही बार होती है, दुबारा नहीं। इसमें दर्द की गोलियाँ, शरीर में ताकत बढ़ाने व विटामिन की गोलियाँ दी जाती हैं।

हर्पिस सिम्पलेक्स मुंह व लिंग में बार-बार होते रहता है व दवाई लेने या न लेने पर भी सात से दस दिन में ठीक हो जाता है। यह बीमारी जिंदगी भर चलते रहती हैं, परन्तु कई बार 10-15 साल में अपने आप खत्म हो जाती हैं। इसके वायरस शरीर के भीतर नहीं जाते इसलिए इसमें जिंदगी का कोई खतरा नहीं रहता। इस बीमारी का मरीज शादी कर सकता है, उसके बच्चे भी सामान्य रूप से हो सकते हैं केवल बीमारी के समय उसे 8-10 दिन अपनी पत्नी या पति से अलग रहना चाहिए।

विशेष बातें :–

1. हर्पिस सिम्पलेक्स (मुंह व लिंग) के मरीजों को डरने की आवश्यकता नहीं है। बीमारी होने पर किसी अच्छे चिकित्सक से सम्पर्क व शीघ्र इलाज करायें।
2. किसी बाहरी पुरूष या स्त्री से यौन सम्बन्ध स्थापित न करें।
3. हर्पिस सिम्पलेक्स की बीमारी मांसाहार, हाथ पैर दर्द व बुखार की

गोलियाँ खासकर, शराब से बार-बार होती है, इसलिये इसका सेवन न करें।

4. मानसिक तनाव से बचें।

5. कई बार हर्पिस सिम्पलेक्स बीमारी (मुंह व लिंग) यौन सम्बन्धों के अलावा ड्रापलेट इन्फेक्शन व ऑटो इनोकुलेशन के द्वारा भी होती है। इसलिए अपने पति या पत्नी पर किसी भी प्रकार का शक न करें।

6. शक्कर के मरीज अपनी बीमारी नियंत्रण में रखें।

7. यदि आप काफी कमजोर है या बीमारी से उठे हैं तो ताकत की चीजें जैसे-दूध, फल व अंडा लें, जिससे आपको हर्पिस बीमारी न हो, या हो गई है तो बार-बार न हो।

8. जितना हो सके बार-बार हाथ पैर दर्द व बुखार की गोलियाँ न लें, ताकि हर्पिस सिम्पलेक्स बार बार न हों।

9. हर्पिस सिम्पलेक्स का मरीज शादी कर सकता हैं। शादी के बाद उसे बच्चे भी होते हैं व वह सामान्य जिन्दगी जी सकता है।

10. हर्पिस जोस्टर कई बार ठीक हो जाता है, परन्तु उसके बाद भी ग्रसित भाग की नस (NERVE) में काफी दर्द होता है, जिसे पोस्ट हर्पेटिक न्युरालजिया कहते हैं जोकि लम्बे समय तक दवाई लेने से ठीक हो जाता है।

हर्पिस जोस्टर

यह चिकन पॉक्स का एक बदला हुआ रूप है इसमे मरीज को काफी तकलीफ व जलन होती है इसलिए इसे अगिया माता कहते हैं।

☺ अगर इस समय दोस्त मिलने आये तो शायद आपके मन में यही ख्याल आयेगा :

ऐ दोस्त मेरे मरने के बाद सिर्फ आंसू ही बहाना
मेरी याद आये तो मेरे पीछे ना चले आना।
यहीं बहुत दुःखी कर लिया है, वहां मत सताना

केवल मनुष्य ही रोता हुआ पैदा होता है। शिकायतें करते जीता है और निराश मरता है

मस्से

मस्से क्या है :–

सामान्य बोलचाल के शब्दों में चमड़ी में छोटे दाने या गोल आकार के उभार को मस्से कहते हैं परन्तु चिकित्सा विज्ञान में मस्सों का कोई समानार्थी शब्द नहीं होता यह कई प्रकार के होते हैं व इनके होने का कारण व इलाज भी अलग होता है।

प्रकार :–

(1) वारट्स	(Warts)
(2) स्कीन टैग	(Skin Tag)
(3) मोलस्कम कान्टेजियोसम	(Molluscum Contegiosum)
(4) सीबोरिक केरेटोसिस	(Seborrhoeic Keratoses)
(5) डी.पी.एन.	(Dermatosis Papulosa Nigra)
(6) चेरी एन्जीओमा	(Cherry Angioma)
(7) सिरिंगोमा	(Syringoma)
(8) ग्रेम्युलोमा पायोजेनिकम	(Gramuloma Pyogenicum)
(9) तिल	(Mole)
(10) सिबेसियस हार्न	(Sebaceous Horn)

प्रसन्नता ही वह पहिया है जो प्रकृति के रथ को खींचता है।

लक्षण व कारण :-

(1) वारट्स :-

यह वायरल इन्फैक्शन है दूसरे को लग सकता है यह शरीर के किसी भी अंग में हो सकता है पैर के तलवे में होने पर इसे गोखरू भी कहते हैं। यह दो प्रकार के होते हैं, चपटे (FLAT) व लम्बे (FILIFORM)।

(2) स्कीन टैग :-

यह ग्रसित भाग की चमड़ी बढ़ जाने से होता है यह प्राय: गर्दन व बाँह के बगल में होता है यह चमड़ी के रंग के ही होते हैं। यह छूत की बीमारी नहीं होती है। यह मोटे लोगों को व हार्मोन की खराबी के कारण होता है।

(3) मोलस्कम कान्टेजियोसम :-

यह मोती के दाने जैसे शरीर के किसी भाग में हो सकते हैं। यह भी वायरल इंफैक्शन होता है व एक दूसरे को लग सकता है। इससे कोई तकलीफ नहीं होती है।

(4) सिबोरिक किरेटोसिस :-

यह भूरे व चपटे रंग के चेहरे व गर्दन में होते है यह धूप में ज्यादा घूमने पर व बूढ़े लोगों में ज्यादा होता है। इसमें कोई तकलीफ नहीं होता यह छूत की बीमारी नहीं होती है।

(5) डी.पी.एन. :-

यह चेहरे, गर्दन व छाती के ऊपरी भाग में होते है। यह छोटे-छोटे भूरे

व काले रंग के होते हैं। महिलाओं में ज्यादा होते हैं। इसमें कोई तकलीफ नहीं होती है। इनका आकार 1-2 मि.मी. होता है।

(6) चेरी एन्जीओमा :-

यह लाल रंग के मोती के दाने के समान पीठ छाती व पैर में ही होते हैं। यह प्राय: 40 वर्ष की उम्र के बाद ही होती है। यह 2-3 मि.मी. आकार के होते हैं।

(7) सिरिंगोमा :-

यह चेहरे पर व विशेषकर आँखों के नीचे ही होते हैं। यह चमड़ी के रंग के चपटे व 2-3 मि.मी. आकार के होते हैं यह छूत की बीमारी नहीं होती है व इसमें कोई तकलीफ नहीं होती है। यह पैतृक होते हैं।

(8) ग्रेन्युलोमा पायोजेनिकम :-

यह लाल रंग के मोती के आकार के होते हैं व इनमें थोड़ा सा भी झटका लगने पर इसमें खून निकलने लगता है व इसमें दर्द भी होता है। इनका आकार लगभग 1 से.मी. होता है।

उपचार :-

यह निम्न विधियों द्वारा किया जाता है।

1. इलेक्ट्रोकॉट्री (ELECTRO CAUTRY)
2. केमीकल कॉट्री (CHEMICAL CAUTRY)
3. अन्य विधियाँ
4. रेडियोकॉट्री

आदतों को यदि रोका न जाए तो वे शीघ्र ही लत बन जाती है।

1. इलेक्ट्रो कॉट्री :–

यह एक विशेष प्रकार का उपकरण होता है जो कि केवल मस्से निकालने के काम आता है व इससे छोटे व बड़े सभी प्रकार के मस्से निकाले जा सकते है। मस्से निकालने के पहले इस जगह पर एक इंजेक्शन लगाते हैं जिससे मस्से निकालने में दर्द नहीं होता। इससे सभी प्रकार के मस्सों का इलाज हो सकता है।

2. केमीकल कॉट्री :–

इसमें विभिन्न प्रकार की दवाईयाँ मस्सों में लगायी जाती है। जिससे कुछ समय बाद वे निकल जाते है परन्तु इससे केवल कुछ ही मस्सों जैसे वारट्स, सिबोरिक, केरेटोसिम व डी.पी.एन. का इलाज ही संभव है।

3. अन्य विधियाँ :–

इसमें मोलस्कम कान्टेजिओसम को क्यूरेटाज व निडिल से व ग्रेन्युलोमा पायोजोनिकम को सर्जिकल ब्लेड से निकाला जा सकता है।

4. रेडियो कॉट्री :–

यह अत्याधुनिक मशीन है इससे मस्से के इलाज के बाद दाग पड़ने का चाँस बहुत कम होता है।

बचाव के लिए सावधानियाँ :–

वारट्स व मोलस्कम कान्टेजियोसम को छोड़कर अन्य कोई भी मस्से एक दूसरे में फैलने वाले नहीं होते है केवल इन दोनों प्रकार के मस्सों के लिए निम्न सावधानियाँ रखनी पड़ती है।

दुनिया में अराजकता के बाद अगर कोई खराब चीज है तो वह सरकार है।

1. एक दूसरे के कपड़े व सामान उपयोग में नहीं लाना चाहिए।
2. सेलून में दाढ़ी व कटिंग के बाद चेहरा व सिर साफ धोकर एंटीसेप्टिक क्रीम या लोशन लगा लेना चाहिए।
3. गोखरू एक दूसरे की चप्पल व जूते पहनने से होता है इसलिए ऐसा नहीं करना चाहिए।
4. वारट्स व मोलस्कम मस्सो में यह विशेषता होती है कि शरीर में कहीं भी चोट आने पर व खरोच आने पर उस स्थान में नये मस्से हो जाते हैं। इसलिए एक दो मस्से होने पर भी उनका इलाज तुरंत करना चाहिए।
6. बवासीर के मस्से व चमड़ी के मस्से अलग-अलग होते है। बवासीर के मस्सों का इलाज सर्जन (शल्य रोग विशेषज्ञ) द्वारा किया जाता है।

डॉक्टर टोनी की पत्नी - आपका वह मरीज तो ठीक हो गया है फिर आप इतने परेशान क्यों है ?

डॉक्टर टोनी - दरअसल मुझे मालूम नहीं की वह मेरी किस दवा से ठीक हुआ है

न कोई किसी का मित्र है न काई किसी का शत्रु हैं। शत्रुता और मित्रता केवल व्यवहार से होती है।

गाँव में अपरस, शहर में सोरिएसिस

अपरस नामक चर्मरोग को गाँव के लोग भली भांति जानते हैं। चिकित्सा विज्ञान की भाषा में सोरिएसिस कहते हैं। वैसे इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है केवल 5-6% लोग ही ठीक होते है 90% ठीक नहीं होते। क्या है यह बीमारी ? क्यों होती है ? आइये जानें .....

यह चमड़ी की एक विशेष प्रकार की बीमारी है जो तलवे व पंजो के अलावा पूरे शरीर में हो सकती हैं इस बिमारी में शरीर के विभिन्न भाग में लाल चमकीले दाग पड़ जाते हैं उस भाग की चमड़ी छोटे-छोटे छिलके के रूप में निकलने लगती है व हल्की खुजली होती है। यह सभी पुरूष में समान रूप से होती है। यह 100 व्यक्तियों के पीछे 1-3 व्यक्तियों की होती है। यह वंशानुगत होती है अर्थात् पीढ़ी दर पीढ़ी हो सकती है। अगर माता-पिता में से एक को यह बीमारी हो तो बच्चे को होने का चाँस 8.1% व दोनों को हो तो 41%

प्रकार :-

वैसे तो यह कई प्रकार के होते हैं परन्तु जो सबसे ज्यादा पाया जाता है उसे न्युमुलर या प्लैक सोरिएसिस कहते हैं। सोरिएसिस निम्न प्रकार का होता है।

धर्म के कट्टरपन पर गर्व करना लज्जा की बात है।

(1) न्युमूलर या प्लैक सोरिएसिस (PLAQUE OR NUMMULAR)

(2) गटेट सोरिएसिस (GUTTATE PSORIASIS)

(3) पामोप्लान्टर (PLAMOPLANTER)

(4) इनवर्स या फ्लेक्सुरल (INVERS OR FLEXURAL)

(5) फालिकुलर (FOLLICULAR)

(6) पस्चुलर (PUSTULAR)

(7) रूपाइड (RUPOID)

(8) इरिथ्रोडरमिक (ERYTHRODERMIC)

(9) सोरिएटिक आर्थराइटिस (PSORATIC ARTHRITIS)

लक्षण :-

(अ) न्युमुलर या प्लैक सोरिएसिस :-

विभिन्न प्रकार के सोरिएसिस में सबसे ज्यादा यही पाया जाता है। वैसे तो यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है परन्तु कोहनी, घुटने, सिर व कमर में सबसे ज्यादा होता है। इसमें शरीर के विभिन्न भाग में चांदी के समान चमकीले व चमड़ी की सतह से उभरे हुए धब्बे हो जाते है। जिसमें चमड़ी छोटे-छोटे छिलको के रूप में निकलती है। इसमें मामूली खुजली होती है। हाथ और पैर के नाखूनों में छोटे-छोटे गड्ढे हो जाते है जिसे नेलपिटिंग कहते हैं। सिर में रूसी के समान चमड़ी के छिलके निकलते है जिसमें खुजली होती है।

(ब) गटेट सोरिएसिस :-

गटेट का अर्थ होता है छोटे-छोटे गोल-गोल उभार, इसमें शरीर के

विभिन्न भाग में छोटे-छोटे गोल-गोल उभार हो जाते हैं जिसमें छिलके निकलते हैं। इसकी खुजली होती है यह बच्चों व जवानों में ज्यादा होती है।

(स) पामोप्लान्टर सोरिएसिस :-

इसमें हाथ और पैर की चमड़ी सूख जाती है या चमड़ी फट जाती है व छिलके के रूप में निकलती है, जिसमें खुजली व दर्द होता है यह खिलाड़ियों व मजदूरों में ज्यादा होती है।

(द) फ्लेक्सुलर या इनवर्स :-

वह बगल, जांघ व कुल्हे के बीच की जगह यह होती है इसे सिबोरिक सोरिएसिस भी कहते हैं।

(इ) फालिकुलर :-

इसमें बीमारी छोटे-छोटे दानों के आकार में होती है। बड़े व्यक्तियों की जांघ व बच्चों के पूरे शरीर में हो जाती है।

(फ) पसचुलर :-

इसमें बीमारी हाथ व पैर में या शरीर के विभिन्न भाग में छोटी-छोटी फुंसियों के रूप में होती है। जिसमें मवाद भरी होती है।

(ज) रूपाइड :-

इसमें शरीर में चमकीले भूरे व उभरे हुए बड़े - बड़े दानों के रूप में बीमारी होती है।

बसंत के मौसम मे पेड़ों की पत्तियां तक फूलों की रंगत ओढ़ लेती हैं।

(च) एक्सफोलिएटिव या इरिथ्रोडरमिक :-

इसमें पूरे शरीर की चमड़ी निकलने लगती है यह जानलेवा भी हो सकती है।

(ई) सोरिएटिक आर्थेराइटिस :-

यह बीमारी शरीर के जोड़ों में भी हो जाती है व इसमें तकलीफ गठिया, वात के समान होती है।

सोरिएसिस होने के कारण :-

वैसे तो इसका कारण ठीक से ज्ञात नहीं है कि ये क्यों होता है परन्तु इस बीमारी में ग्रसित भाग की चमड़ी पाँच छः दिन में बनने लगती है (जो सामान्य 28 दिन में बननी चाहिए) इसके कारण चमड़ी की परत एक के ऊपर एक लग जाती है। इसलिए चमड़ी छिलकों के रूप में निकलती है। यह बीमारी वंशानुगत भी होती है। कई बार यह दवाईयों के रिएक्शन के कारण भी होती है चोट या घाव, बीमारी, अंत:स्त्रावी ग्रंथियों की गड़बड़ी, मौसम में परिवर्तन व मानसिक तनाव से यह बीमारी बढ़ती है।

इलाज :-

वैसे तो इस बीमारी का किसी भी प्रकार से इलाज पूरी तरह संभव नहीं है न एलोपैथिक में, न होम्योपैथिक में, न आयुर्वेदिक में, किसी भी प्रकार की दवाईयाँ लगातार पाँच-छः महिने लेने पर यह बीमारी 1 से 2 साल के लिए दब जाती है परन्तु पुनः हो जाती है, जैसे शक्कर की बीमारी जिन्दगी भर पूरी तरह ठीक नहीं होती वैसे ही यह बीमारी जिन्दगी भर पूरी तरह ठीक नहीं होती

परन्तु इसे नियंत्रित रखा जा सकता है। पूरी तरह ठीक होने की संभावना केवल 5 से 10 प्रतिशत रहती है। इसमें सोरेलिन नामक गोली व मल्हम दिये जाते हैं। गोली खाने के दो घण्टे बाद ग्रसित भाग में 15 से 30 मिनट धूप दिखाना चाहिए। मल्हम के तुरंत बाद 5 से 10 मिनट तक धूप दिखाना चाहिए मल्हम व गोली का उपयोग एक दिन के अन्तर में करना चाहिए। इसके अलावा कोलतार व स्टेरायड के मल्हम भी दिये जाते हैं व खाने के लिए विटामिन व जिंक की गोली दी जाती है। नीम का रस भी इस बीमारी में काफी उपयोगी होता है।

विशेष बातें :-

(1) यह छूत की बीमारी है मरीज के साथ बैठने, सोने व जूठा खा लेने पर भी ये बीमारी दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलती।

(2) मरीज को मांसाहारी, शराब, नमक व मसालों का कम से कम उपयोग लाना चाहिए।

(3) इस बीमारी में एक विशेषता यह रहती है कि शरीर के सामान्य भाग (जिसमें यह बीमारी नहीं है) में चोट लगने खरोच लगने व खुजलाने पर उस स्थान पर बीमारी के नये दाग आ जाते है। इसीलिए सोरिएसिस के मरीज को इन सबसे बचाना चाहिए।

(4) जिन व्यक्तियों का वजन ज्यादा होता है उन्हें वजन कम करने से बीमारी से लाभ होता है।

(5) मानसिक तनाव से बचे

(6) किसी अन्य बीमारी घाव व चोट का इलाज तुरंत कराये अन्यथा यह बीमारी बढ़ सकती है।

(7) सोरिएसिस के मरीज को मलेरिया की दवाई खाने पर एक्सफोलिएटिव

डर्मेटाइटिस होने का खतरा रहता है।

(8) सोरिएसिस के मरीज से शादी की जा सकती है।

(9) आधे घंटे प्राणायाम करने से इस बीमारी में काफी लाभ होता है।

(10) ज्वारे का रस पीने से भी इस बीमारी मे काफी फायदा होता है।

(11) सप्ताह मे एक दिन उपवास करने से भी काफी फायदा होता है।

(12) इस बीमारी का मुख्य इलाज है आपकी चमड़ी नर्म रहे इसलिए आप दिन में 2-3 बार तेल लगाए। तेल लगाकर 15 मिनट धूप में बैठने से इस बीमारी में काफी फायदा होता है साथ ही साथ अन्य चर्म रोग होने की संभावना भी कम हो जाती है।

अपरस (सोरिएसिस)

दूसरे तुम्हारे विषय में क्या सोचते हैं इसकी अपेक्षा अपने बारे में तुम्हारा खयाल ज्यादा महत्वपूर्ण है।

चिकन पॉक्स (छोटी माता) या वेरीसेला

छोटी माता क्या है :-

यह एक प्रकार का वायरल इंफेक्शन है। जो वेरीसेला जोस्टर (VARICELLA) नामक वायरस (VIRUS) से होती है इसलिए इस बीमारी को वेरीसेला (VARICELLA) भी कहते है।

इसमें शरीर में बारीक बारीक फुंसियाँ निकल जाती है। जिसमें पानी भरा होता है।

छोटी माता होने के कारण :-

वेरीसेला जोस्टर वायरस, एक प्रकार का डी.एन.ए. वायरस है। (D.N.A. VIRUS) जो बच्चों में छोटी माता व बड़ों में छोटी माता व हर्पिस जोस्टर नामक बीमारी करता है। यह बीमारी एक मरीज द्वारा सामान्य व्यक्ति को लग जाती है। इस बीमारी के वायरस मरीज की सांस व थूक में रहते है व उनके आसपास की वायु में फैल जाते है व सामान्य व्यक्ति की श्वास नली में प्रवेश कर उससे बीमारी पैदा कर देते है। यदि किसी मरीज को छोटी माता हो तो उसके घर के व्यक्तियों को जिन्हें ये बीमारी न हुई हो बीमारी होने की संभावना 90% तक रहती है यह बीमारी शरीर में दाने निकलने के एक दो दिन पूर्व से लेकर दाने निकलने के चार पाँच दिन तक एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है।

लक्षण :–

यह स्त्री या पुरूष में सामान्य रूप से होती है। प्राय: 10 साल से छोटे बच्चो को होती है परन्तु कई बार यह बड़ो में भी आ जाती है। एक बार यह बीमारी हो जाने पर जिन्दगी में इसके दुबारा होने का चांस बहुत कम रहता है। यह प्राय: जनवरी से जून तक ज्यादा होता है।

इस बीमारी के लक्षण को दो भागो में विभाजित करते है।

(1) दाने निकलने के पूर्व अवस्था :–

प्री इरपटिव स्टेज (PRE-ERUPTIVE STAGE) :- इसमें हल्का बुखार, शरीर में सुस्ती व थकावट पीठ में दर्द व हल्की ठंड लगती है। बच्चों में यह तकलीफ लगभग एक दिन रहती है परन्तु बड़ों में यह तकलीफ 2-3 दिन रहती है। उसके बाद शरीर में दाने निकल आते हैं।

(2) दाने निकलने की अवस्था :–

इरपटिव स्टेज (ERUPTIVE STAGE) :- इस अवस्था में दाने निकलने प्रारंभ होते हैं। प्रारंभ में यह लाल रंग के होते है बाद में उसमें पानी भर जाता है व यह ओस की बूंद के समान दिखते है बाद में इसमें मवाद भर जाती है व 4-7 दिन बाद इसमें पपड़ी पड़ जाती है। यह दाने प्राय: शरीर के छाती पेट व पीठ में होते है। सिर व हाथ पैर में इनकी संख्या बहुत कम होती है। इस बीमारी में पुराने दाने मिटते जाते है व नये दाने निकलते जाते है। प्रत्येक बार नये दाने निकलने के समय हल्का बुखार आता है व हाथ पैर में दर्द होता है व शरीर में सुस्ती होती है।

बीमारी से होने वाले खतरे :–

प्राय: यह बीमारी बिना किसी परेशानी के सामास हो जाती है परन्तु कई बार कॉम्पलीकेशन (COMPLICATIONS) होने पर मरीज की मृत्यु तक हो सकती है। इस बीमारी में मरीज को निमोनिया (PNEUMONITIS) व मस्तिष्क का बुखार इनसेफलाइटिस (ENCEPHALITIS) व शरीर के विभिन्न भागों से खून का रिसाव (HAEMORPHAGES) होता है। अगर यह बीमारी गर्भवती महिला को हो जाये तो बच्चों में कई जन्मजात विकृतियाँ उत्पन्न हो सकती है।

एक बार एक महिला अपने 5 वर्षीय बच्चे को मेरे पास ईलाज के लिये लेकर आई जाँच करने पर पता चला उसे चिकन पॉक्स है तो वह कहने लगी ये तो माता है हम इसका इलाज नही करायेंगे यह कह कर चली गई, पाँच दिनो बाद वापस आई तो बच्चे को काफी बुखार था व सांस भी चल रही थी जाँच करने पर पता चला बच्चे को चिकन पॉक्स के कारण वायरल निमोनिया हो गया है, बच्चे की स्थिति को देखते हूए उसे अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ा।

बचाव :–

वैसे ये बीमारी अगर बचपन में एक बार हो जाये तो ही ठीक रहता है। यह बीमारी ज्यादा परेशान भी नहीं करती। इसलिए लोग इस बीमारी के बचाव की ओर विशेष ध्यान नहीं देते। बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान देना आवश्यक है।

(1) मरीज के पास न जाये।

(2) उसके कपड़े और बिस्तर अलग रखे।

(3) बचाव के लिए टीके भी आते है।

विशुद्ध हृदय वाले सज्जनों की बुद्धि कभी मंद नही होती।

(4) बीमारी होने पर बेरीसेला जोस्टर इम्युनग्लोबुलीन का टीका 72 घंटे के अंदर देने से बीमारी की तीव्रता कम हो जाती है।

विशेष बातें :-

(1) बीमारी होने पर तुरंत किसी अच्छे डॉक्टर से सम्पर्क व इलाज करायें। पुराने रूढ़िवादी तरीको पर भरोसा न करें।

(2) छोटी माता व बड़ी माता अलग-अलग बीमारियाँ है परन्तु बड़ी माता आज कल नहीं होती।

(3) छोटी माता के दानों को बार-बार हाथ न लगाये उसे खुजलाये व नोचे नहीं, अन्यथा दाग पड़ सकता है।

(4) अगर गर्भवती महिलाओ को छोटी माता निकल आये विशेषकर प्रथम तीन माह में तो बच्चों में जन्मजात विकृतियाँ आ सकती है।

(5) वैसे यह बीमारी एक बार होने पर जिंदगी में दुबारा नहीं होती परन्तु किसी कारण से व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाये जैसे बीमारी के बाद, कुपोषण का शिकार, शक्कर की बीमारी में, व्यक्ति खूब थक जाये, ठीक से नींद नही होने पर, विभिन्न प्रकार की गोलियाँ लम्बे समय तक चलने पर व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और उसे यह बीमारी पुनः हो जाती है व हर्पिस जोस्टर के रूप में उभर जाती है।

(6) अगर कोई व्यक्ति चिकन पॉक्स के मरीज के सम्पर्क में आता है तो उसे यह बीमारी 1-3 हफ्ते के भीतर हो सकती है।

(7) चिकन पॉक्स होने पर यात्रा या प्रवास को टाले।

(8) जितनी जल्दी इलाज प्रारंभ होता है दाग पड़ने की संभावना उतनी कम होती है।

(9) चिकन पॉक्स के दाग आजकल इलाज द्वारा ठीक हो सकते है जितनी जल्दी इलाज करायेगें परिणाम उतना अच्छा आयेगा।

पाप और अनाचार करने वाले को खुद अपने हाथ काट डालना चाहिए।

सेंदरी माता "खसरा" या मीसल्स (MEASLES)

खसरा क्या है :–

यह वायरस से होने वाली एक छूत की बीमारी है। जिसमें सर्दी, खाँसी, बुखार होता है व शरीर के विभिन्न भाग में बारीक लाल-लाल दाने निकल आते है। यह बीमारी पूरे विश्व में होती है।

सेंदरी माता होने के कारण :–

यह पैरामिक्सो ग्रुप के वायरस द्वारा होता है। यह शरीर के बाहर जीवित नहीं रहता और एक मरीज से दूसरे मरीज में सांस की नली द्वारा प्रवेश कर जाता है। इस बीमारी के वायरस मरीज की सांस में रहते है व आस-पास की वायु में फैल जाते है व सामान्य व्यक्ति की सांस की नली में प्रवेश कर उसे यह बीमारी पैदा कर देते है। सामान्य व्यक्ति को मरीज के सम्पर्क में आने पर बीमारी होने की संभावना 80% तक होती है। यह बीमारी मरीज से सामान्य व्यक्ति को, दाने निकलने के चार दिन पूर्व से लेकर पाँच दिन बाद तक हो सकती है।

ईश्वर इस जगत के कण–कण में विद्यमान है. जरूरत है उसे महसूस करने की.

बीमारी के लक्षण :–

यह बीमारी अधिकांशत: बच्चों में होती है परन्तु कभी-कभी यह बड़ों में हो जाती है। प्राय: 6 से 9 माह से कम उम्र के बच्चों में यह बीमारी नहीं होती। एक बार बीमारी हो जाने पर जिंदगी में इसके दुबारा होने की संभावना बहुत कम होती है। यह लड़के लड़कियों में सामान्य रूप से होती है। कुपोषण के शिकार बच्चों को यह बीमारी जल्दी पकड़ती है। वैसे तो यह बीमारी साल भर हो सकती है परन्तु सर्दी में यह बीमारी ज्यादा होती है।

बीमारी के लक्षणों को दो भागों में विभाजित करते हैं।

(1) प्री–इरपटिव स्टेज (PRE - ERUPTIVE - STAE):–

प्री-इरपटिव स्टेज अर्थात् दाने निकलने के पूर्व की अवस्था - बीमारी के प्रारंभिक तीन चार दिनों में बच्चे को सर्दी, खाँसी, बुखार, नाक का बहना व आँख लाल होना जैसे तकलीफ होती है। मुँह के अंदर नीले सफेद रंग के दाने आ जाते है। जिन्हें कोपलिक स्पॉट कहते है इनका आकार पिन की मुंडी के बराबर होता है।

(2) इरपटिव स्टेज (ERUPTIVE - STAE):–

इरपटिव स्टेज अर्थात् दाने निकलने की अवस्था - बीमारी के चौथे दिन से मरीज के पूरे शरीर में गुलाबी व लाल रंग के छोटे-छोटे दाने निकल जाते है। पहले ये दाने चेहरे व गर्दन में दिखाई देते है व फिर पूरे शरीर में फैल जाते है। पाँच छ: दिन बाद यह दाने कम होने लगते है व हल्के भूरे रंग के दिखाई देते है।

बीमारी से होने वाले खतरे :–

इस बीमारी में निमोनिया, ब्रॉंकाइटिस व कान के बहने जैसी तकलीफें मरीज को हो सकती है। इस बीमारी में मस्तिष्क ज्वर या एनसिफलाइटिस हो जाती है। इससे बच्चे की मृत्यु तक हो सकती है। कभी-कभी छोटी माता सेंदरी माता साथ-साथ निकल जाती है।

इलाज :–

यह वायरल बीमारी है और वायरल बीमारी का बहुत अलग इलाज नहीं होता इसलिए इस बीमारी में भी दवाईयाँ लक्षण व मरीज की तकलीफ के आधार पर दी जाती है। विटामिन "ए" इस बीमारी में काफी फायदा करता है।

बचाव :–

यह वायरल बीमारी है व वायरल बीमारी का बहुत अच्छा इलाज नहीं होता है इसलिए इलाज से ज्यादा जरूरी बचाव होता है।

(1) मरीज के पास सामान्य लोगो को ना जाने दें।

(2) उसके कपड़े व बिस्तर अलग रखे।

(3) बचाव के लिए टीके भी आते हैं।

(4) अगर कोई सामान्य व कमजोर बच्चा, मरीज के सम्पर्क में आ जाये तो सामान्य बच्चों को खसरा होने से बचाने के लिए सिरम, इम्युनों-ग्लोबुलिन का टीका लगवा सकते है।

खसरे का टीका :–

विश्व स्वस्थ संगठन के अनुसार बच्चों को 9 माह में खसरे का टीका

लगाना चाहिए परन्तु यदि बच्चा कमजोर व कुपोषण का शिकार हो तो खसरे का टीका 6-8 माह की उम्र में भी लगाया जा सकता है। टीका लगाने के बाद उसका असर 11-12 दिन के भीतर हो जाता है व बच्चों को खसरा होने की संभावना कम हो जाती है। खसरे का टीका लगने के बाद कई बार हल्का बुखार व सर्दी, खाँसी हो जाती है। उसमें घबराये नहीं व चिकित्सक से सम्पर्क करें। अगर किसी बच्चों को एक्ज़ीमा, एलर्जी या बच्चे को कोई बीमारी की दवाई लम्बे समय तक चल रही हो या बच्चे के परिवार में किसी को मिर्गी या झटका आता हो तो यह टीका बच्चे को नहीं लगाना चाहिए।

विशेष बातें :–

(1) बीमारी होने पर तुरंत किसी अच्छे डॉक्टर से सम्पर्क करें पुराने रूढ़िवादी तरीको पर भरोसा न करें।

(2) वैसे यह बीमारी एक बार होने के बाद जिंदगी में दुबारा नहीं होती परन्तु किसी कारण से व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाये जैसे बीमारी के बाद, कुपोषण का शिकार, शक्कर की बीमारी में, व्यक्ति खूब थक जाये, ठीक से नींद नही होने पर विभिन्न प्रकार की गोलियां लम्बे समय तक चलने पर व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है इस स्थिति में यह बीमारी पुनः हो सकती है।

(3) अगर कोई बच्चा, खसरे के मरीज के संपर्क में आता है तो उसे यह बीमारी 8-10 दिनों के भीतर हो सकती है।

(4) खसरा होने पर यात्रा व प्रवास को टाले।

(5) बीमारी ठीक होने के बाद शरीर मे दाग पड़ने की संभावना कम होती है।

उधार वह मेहमान है जो एक बार आकर जाने का नाम नहीं लेता

फंगल इन्फेक्शन (दाद, केन्दुआ खाना व छीला) (FUNGAL INFACTION)

फंगस इन्फेक्शन क्या है :-

फंगल एक अति सूक्ष्म कीटाणु होते है जो कि आँखों से नहीं देखे जा सकते, ये केवल सूक्ष्मदर्शी या माइक्रोस्कोप से देखे जा सकते है। इनके द्वारा होने वाली बीमारियाँ फंगल इन्फेक्शन कहलाती है। यह सामान्य लोगों को समझाने के लिए यह मुख्यतः तीन प्रकार के होते है।

(1) टिनिया इंफेक्शन या दाद (TINEA INFECTION)
(2) छीला, छाजन, धनशीला (T.V.)
(3) केन्डीडियल इन्फेक्शन या केन्दुआखाना (CANDIDIAL INFECTION)

फंगल बीमारियों के लक्षण :-

यह सभी बीमारियाँ, स्त्री व पुरूष में समान रूप से व किसी भी उम्र में हो सकती है परन्तु खिलाड़ियों, मोटे व्यक्ति, डायबिटिस के मरीजो व तालाब में नहाने वालो को ज्यादा होती है।

(1) दाद या टिनिया इन्फेक्शन :-

इस बीमारी में शरीर में गोल चक्ते से बन जाते है इसलिए इसे रिंग वार्म (RING WORM) भी कहते है इसमें खुजली होती है। यह शरीर में

किसी भी भाग जैसे हाथ, पैर, पीठ, पेट, जाँघ, सिर व नाखुनों में भी हो सकता है। यह 1/2-1 से.मी. से लेकर कई से.मी. तक हो सकते है।

(2) छीला, छाजन, धनछीला या टी वी :-

यह मुख्यत: छाती, गले, पीठ, भुजा व कभी-कभी चेहरे पर होता है इसमें हल्के पीले, भूरे या काले रंग के 2-3 मि.मी. से लेकर कई से.मी. साइज के दाग होते है जिसमें हल्की - हल्की चमड़ी निकलती है। इसमें खुजली नहीं होती है।

(3) केंदुआ खाना या केन्डीडियल इन्फेक्शन :-

यह प्राय: हाथ व पैर के अंगुलियों के बीच में होता है, इसमें रोग ग्रस्त भाग गलने लगता है, व सफेद रंग का दिखता है व इसमें प्राय: कोई तकलीफ नहीं होती है इसके अलावा यह नाखुन की चमड़ी व हाथ व पेट की अंगुलियों के बीच में व लिंग में भी होता है।

फंगल इंफेक्शन की पहचान व जाँच :-

वैसे इसकी पहचान आसान होती है। केवल देखकर ही इसे पहचाना जा सकता है परन्तु कुछ विशेष परिस्थतियों में इसकी पहचान निम्न तरीको से की जाती है।

(1) फंगल स्क्रेपिंग (FUNGAL SCRAPING)

(2) फंगल कलचर (FUNGAL CULTURE)

(3) वुड्स लैम्प (WOOD'S LAMP) द्वारा

वुड्स लैम्प :-

यह विशेष प्रकार का लैम्प होता है जो कि विशेष प्रकार की 360 एन.एम.

की अल्ट्रा वायलेट किरण छोड़ता है जब यह किरण फंगस पर पड़ती है तो विशेष प्रकार की चमक उत्पन्न होती है जिसमें फंगस की पहचान हो जाती है फंगस की जाँच के अलावा यह सफेद दाग, इरिथ्रेशमा, पोरफाइरिया व दवाई के खराब प्रभाव की जाँच के भी काम आता है।

फंगल बीमारी होने का कारण :-

यह प्राय: नमी के कारण होता है जैसे गर्मी में ज्यादा पसीना निकलने के कारण, बारिश में भीगने के कारण, तालाब में नहाने के कारण या गीले कपड़े पहनने के कारण होता है। शक्कर (डायबिटिज) के मरीजो को भी यह बीमारी होने के ज्यादा आसार होते है।

फंगल बीमारियो से बचाव के लिए सावधानियाँ :-

(1) जितना हो सके शरीर को साफ व सुथरा रखना चाहिये।

(2) तालाब में नहाना नहीं चाहिए। क्योंकि तालाब में एक तरफ जानवर नहाते है व एक तरफ मनुष्य, जिससे जानवरो की बीमारी मनुष्यों को हो जाती है। अगर आपके नजदीकी तालाब में जानवर नही भी नहाते तो भी एक मनुष्य की बीमारी दूसरे मनुष्यों को हो सकती है।

(3) गीले कपड़े नहीं पहनना चाहिये।

(4) ज्यादा पसीना आने पर शरीर को साफ कर दूसरे कपड़े पहनना चाहिए।

(5) जाँघ में दाद होने पर उस जगह को 2-3 बार साबुन से साफ करना चाहिए व रात को अंडरवियर नहीं पहनना चाहिए केवल पैजामा, हॉफ पैंट या लूंगी पहनना चाहिए।

भीख मांगने से हांड़ी तो चढ़ जाती है लेकिन मनुष्य का गौरव गिर जाता है।

(6) बीमारी की जगह हाथ लगाकर दूसरी जगह हाथ लगाने से यह बीमारी शरीर के दूसरे हिस्से में भी फैल सकती है इसलिए इसमें हाथ नहीं लगाना चाहिए।

(7) यह बीमारियाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भी फैल सकती है।

(8) डायबिटिस के मरीजो को, खाने-पीने में नियंत्रण व इसकी दवाई बराबर लेना चाहिए व साफ सफाई का अधिक ध्यान देना चाहिए व फंगल बीमारी होने पर इसका इलाज़ तुरंत कराना चाहिए अन्यथा यह बीमारी तेजी से फैल जाती हैं।

(9) एक दुसरे के कपड़ों का इस्तेमाल न करें ।

(10) शरीर मे तेल (नारियल या सरसों का) लगाये।

फंगल इनफेक्शन

☺ अगर कोई डॉक्टर पिक्चर बनाता है तो उन पिक्चरों के नाम क्या-क्या होंगे : कभी खांसी कभी दमा,

टी.बी. नम्बर वन,

हम ब्लड ले चुके सनम

शत्रु द्वारा की गई प्रशंसा सर्वोत्तम कीर्ति है।

कुष्ठ रोग, कोढ़, लेप्रोसी (LEPROSY)

कुष्ठ रोग क्या है :-

वह माइको बेक्टेरियम लेप्री नामक बेक्टेरिया से होने वाली बीमारी है, जिसमें नसे मोटी हो जाती है। शरीर में हल्के पीले व लाल चकते हो जाते है वह ज्यादा बढ़ जाने पर शरीर के विभिन्न भाग गलने लगते है। आजकल यह पूर्णतया ठीक हो जाता है। यह स्त्री व पुरूष में समान रूप से होती है। यह छोटे व बड़ों सभी में पायी जाती है। यह अपेक्षाकृत शरीर के खुले भाग में ज्यादा होता है। जैसे हाथ व पैरों में व घुटने पर और ज्यादा बढ़ने पर पूरे शरीर में आ जाता है।

एक मरीज अपनी पत्नि को लेकर मेरे पास आया, बोला जब भी मेरी पत्नि रोटी बनाती है तो वह गर्म रोटी भी पकड़ लेती है तो उसे पता नहीं चलता बाद में उसकी उंगलियों में छाले हो जाते हैं। जाँच करने पर पता चला की उसकी पत्नि को कुष्ठ रोग है। ठीक इसी तरह एक मरीज मेरे पास आया व कहने लगा कि जब मैं जमीन पर नंगे पैर चलता हूँ तो मुझे ऐसा लगता है कि मैं कालीन या गद्दे पर चल रहा हूँ। जाँच करने पर उसे भी कुष्ठ रोग की बीमारी निकली।

कुष्ठ रोग होने के कारण :-

यह माइको बेक्टेरियम लेप्री नामक बेक्टीरिया से होता है। अति

सूक्ष्म होता है व इसे माइक्रो स्कोप की सहायता से ही देखा जा सकता है। यह बैक्टीरिया रोगी की नाक से व घाव में निकलते है व हवा में फैल जाते है व कोई व्यक्ति इस मरीज के संपर्क में लंबे समय तक रहता है तो यह उस व्यक्ति को हो जाता है।

कुष्ठ का संदेह तब करें जब :-

(1) किसी को, भोजन पकाते या बीड़ी पीते समय बार-बार फफोले उठ आते हों, जलने का पता ही न लगता हो।

(2) पैर के तलवे में घाव हो जाये और घाव भरता न हो।

(3) हाथ की छोटी उंगली में कमजोरी या झुकाव आ जाए।

(4) हाथ की उंगलियों की पकड़ कमजोर हो जाए।

(5) पोंहचा (पैर का पंजा) अचानक झूल जाता हो (ऊपर न उठता हो)

(6) पाँव अचानक झूल जाए, लूलापन आ जाए।

(7) नाक ठस हो जाए और नाक से खून निकलता हो।

(8) आँखो के पलक बंद न होते हों और आँखो से अधिक पानी निकलता हो।

(9) दर्द भरी गांठों के साथ बुखार हो व कभी-कभी जोड़ों में दर्द हो जाता हो।

(10) प्रसव के बाद शरीर के दाग धब्बों में उभार होकर एकाएक चेहरे पर सूजन आ जाए।

(11) किसी सतही तंत्रिका के क्षेत्र में जलन होती हो।

(12) भोंहो के बाल कम हो जाएं या झड़ जाएं।

उचित अवसर के अभाव में योग्यता का मूल्य बहुत कम रह जाता है।

कुष्ठ एक रोग है यह रोग, कुष्ठ के रोगाणुओं से होता है।

प्रकार व लक्षण :-

जिस रोगी में बीमारी कम फैली हो उसे पाउसी बेसीलरी (PAUCIBACILLARY) या पी.बी.(PB) लेप्रोसी व जिसमें ज्यादा फैली हो उसे मल्टी बेसलरी (MULTIBACILLARY) MB लेप्रोसी कहते है।

लक्षण के आधार पर यह 6 प्रकार के होती है।

1. इनडिरमिनेट (INDETERMINATE) या आई (I)
2. ट्यूबर कुलाइड या टी.टी. (T.T.) TUBERCULOID-TUBERCULOID
3. बाडर लाईन ट्यूबर कुलाइड या बी.टी. (B.T.) BORDERLINE-TUBERCULOID
4. बाडर लाईन, बाडर लाईन या बी.बी. (B.B.) BODERLINE BORRDERLINE
5. बाडर लाईन लेप्रोमेट्स या बी.एल. (B.L.) BODERLINE LEPROMATOUS
6. लेप्रोमेट्स, लेप्रोमेट्स या एल. एल. (L.L.) LEPROMATOUS LEPROMATOUS

(1) इनडिटरमिनेट (INDETERMINATE) :-

इसमें चमड़ी की सतह पर (उभरे हुए नहीं) हल्के पीले रंग के दाग होते है जिसमें कोई तकलीफ नहीं होती पिन चुभाने पर कई बार पिन

कम गड़ती है व कई बार, ठीक परन्तु उस भाग में ठंडे व गर्म में ठीक से अंतर पता नहीं चलता है।

(2) टी.टी. (T.T.) :–

इसमें चमड़ी में उभरे हुए गोल या अंडाकार हल्के पीले या लाल रंग के दाग होते है। इनके किनारे लाल रंग के होते है इस दाग में पिन चुभाने पर पिन कम गड़ती है। शरीर की कोई भी एक बड़ी नस मोटी हो सकती है जिसमें शरीर में झुनझुनाहट होती है।

(3) बी.टी. (B.T.) :–

इसमें दाग टी.टी. लेप्रोसी के समान ही होते है परन्तु दाग के किनारे आड़े तिरछे होते है। दाग की संख्या एक या एक से अधिक हो सकती है।

(4) बी.बी. व बी. एल. (B.B. & B.L.) :–

इसमें दाग प्लेट के समान होते है व पूरे शरीर में फैल जाते है यह हल्के पीलापन लिए होते है व चेहरे पर लालपन आ जाता है। शरीर की एक से अधिक नसे मोटी हो जाती है।

(5) एल.एल. (L.L.) :–

इसमें चेहरा लाल रंग का होने लगता है कान मोटे हो जाते है बाल झड़ जाते हैं इसे शेर जैसा चेहरा या लेयोनिन फेस कहते हैं नाक भी बीच से अंदर धस जाती है और पुरे शरीर में चक्के हो जाते हैं।

(6) लेप्रारिएक्शन :–

कई बार कुष्ठ रोग के मरीज के शरीर में लाल चकते या उभार निकल जाते है। जिन्हें लेप्रारिएक्शन कहते है। यह कई बार मांसाहार, बैगन व खटाई व हाथ पांव दर्द की गोलियों व कई बार कुष्ठ रोग की दवाई से भी हो जाता है। यह दो प्रकार का होता है।

टाइप - 1 और टाइप - 2

टाइप – 1 :–

इसमें कुष्ठ रोग के दाग में या शरीर के अन्य भाग में लाल चकते निकल आते हैं जिनमें कोई तकलीफ नहीं होती।

टाइप – 2 :–

इसमें शरीर में लाल रंग के उभार या गांठे निकल आती है, बुखार आता है व शरीर के जोड़ों व नसो में दर्द होता है।

लेप्रारिएक्शन के फायदे :–

कई मरीज को पता नहीं होता कि उसे कुष्ठ रोग है व रिएक्शन होने पर वह डॉक्टर के पास जाता है तो उसे पता चलता है कि यह कुष्ठ रोग के कारण हैं।

लेप्रारिएक्शन के नुकसान :–

मरीज कई बार सोचता है कि उसे कुष्ठ रोग की दवाई के कारण ऐसा हो रहा है और वह दवाई बंद कर देता है।

कुष्ठ रोग का उपचार :–

एक बार 45 वर्षीय मरीज मेरे पास आया उसके पूरे शरीर में दाग थे उसने बताया कि दो वर्ष पूर्व उसके शरीर में केवल एक दाग था तो उसने मुझसे कहा मेडिकल स्टोर्स में जितने किस्म के मलहम आते हैं मैं लगाकर देख चुका हूँ मगर फायदा नहीं हुआ और धीरे–धीरे एक दाग से बड़कर पूरे शरीर में दाग फैल गये। जाँच करने पर पता चला की उसे कुष्ठ रोग है और वो भी काफी बड़ी हुई अवस्था में।

जैसे की पहले बताया जा चुका है कि जिस मरीज में बीमारी कम फैली हो उसे पी.बी. लेप्रोसी कहते है

जब बीमारी ज्यादा बढ़ जाती है तो उसे एम.बी. लेप्रोसी कहते है यह दोनो लेप्रोसी का इलाज एम.डी.टी. (MDT) द्वारा संभव है

ट्राफिक अल्सर व शरीर सुन्न होने पर :–

कुष्ठ रोग में नस खराब होने के कारण हाथ या पैर सुन्न हो जाते है जिससे गर्म ठंडे का अहसास नहीं होता व चोट लगने पर व खीले गड़ने का भी पता नहीं चलता जिससे हाथ पैर में घाव हो जाते है। जिन्हें ट्राफिक अल्सर कहते है। यह जल्दी ठीक नहीं होता प्रायः 3-4 माह लगते है इसलिए मरीज को सुन्न भाग की अच्छी तरह देखभाल करनी चाहिए सुन्न भाग को रोज तीन बार सुबह, दोपहर व रात में देखना चाहिए कि उसमें कोई चोट तो नहीं लगी है। ऐसा होने पर तुरंत इलाज कराये। कई बार नस खराब हो जाने पर शरीर का वह हिस्सा हमेशा के लिए सुन्न हो जाता है व दवाई लेने पर भी ठीक नहीं होता परन्तु बीमारी के कीटाणु मर जाते है व बीमारी ठीक हो जाती है। शरीर के सुन्न होने पर अगर मरीज उस भाग का विशेष ध्यान रखे तो मरीज की बाकी जिंदगी आराम से कट सकती है।

केवल भाग्यवादी ही वक्त का इंतजार करते हैं।

कुष्ठ रोग के संबंध में विशेष बातें :–

(1) आजकल यह पूर्णतया ठीक हो जाता है।

(2) यह पैतृक या अनुवांशिक नहीं होता अर्थात् पीढ़ी दर पीढ़ी नहीं होता है।

(3) कुष्ठ रोग का मरीज अन्य लोगों के साथ सामान्य रूप से रह सकता है।

(4) बीमारी ठीक होने पर वह शादी भी कर सकता है।

(5) बीमारी को छुपाये नहीं, तुरंत इलाज कराये।

(6) लेप्रा रिएक्शन होने पर कुष्ठ रोग की दवाई बंद ना करे व तुरंत डॉक्टर से मिले।

(7) कुष्ठ रोग के साथ अन्य रोगों की दवाईयाँ ले सकते है।

(8) कुष्ठ रोग इंजेक्शन या लगाने के मलहम से ठीक नहीं होते है। केवल खाने की गोलियाँ व केप्सूल से ही ठीक होता है। इसलिए दवाईयाँ नियमित रूप से लें।

(9) अगर किसी सरकारी कर्मचारी को कुष्ठ रोग के कारण अस्थायी रूप से अनफिट (UNFIT) कर दिया गया हो तो पी.बी. लेप्रेसी का मरीज 1 माह में व एम.बी.लेप्रेसी का मरीज 3 माह में पुनः फिर (FIT) सर्टिफिकेट प्राप्त कर नौकरी कर सकता है, बशर्ते वह इलाज करता रहे।

(10) बीमारी के कारण शरीर में आने वाली विकृति जैसे फुट ड्राप (FOOT DROP) व क्ला हैंड (CLAW HAND) का इलाज शल्य क्रिया (SURGERY) द्वारा किया जा सकता हैं।

कोढ़ (LEPROSY)

त्वचा में होने वाले फोड़े फुंसियाँ
या
त्वचा के बेक्टीरियल इंफेक्शन

गर्मी के मौसम में बरसात के प्रारंभिक समय में व्यक्तियों विशेषकर बच्चों के शरीर में फोड़े व छोटी - छोटी फुंसियाँ निकलने लगती है। कुछ लोग आप से कहेंगे यह गर्मी का है, खट्टा खाने से होता है यह छुत की बीमारी है व इससे पहले आप कि समझ में कुछ आये, 4-5 दिन में बीमारी तेजी से बढ़ जाती है।

यह फोड़े फुंसियाँ क्यों होते है ? इससे बचाव के लिए सावधानी रखना चाहिए ? आदि सवालों का जवाब मैं आपको देना चाहुँगा।

फोड़े – फुंसियाँ क्या है :-

यह शरीर की त्वचा में बेक्टीरिया द्वारा होने वाला इंफेक्शन या रोग है जिससे त्वचा में एक या कई छोटी-छोटी फुंसियाँ निकल जाती है, जिसमें कुछ समय में मवाद पड़ जाती है, व दर्द होता है। इससे शरीर में दर्द व बुखार भी होने लगता है।

बड़ों की यह रीति है कि बिना मुख से बोले ही अपने व्यवहार से छोटों को विनय सिखा देते हैं।

यह छूत की बीमारी है, व एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाती है।

यह स्त्री-पुरूष दोनों में समान रूप से होते है परन्तु बच्चों में ज्यादा होते है। यह बीमारी खटाई खाने से बढ़ती है।

बेक्टीरियल इंफेक्शन के प्रकार :-

यह दो प्रकार के होते है।

1. प्राथमिक या प्रायमरी (PRIMARY)
2. द्वितीयक या सेकंडरी (SECONDARY)

प्राथमिक :-

जब त्वचा में कोई बीमारी न हो तब उसमें फोड़े व फुंसियाँ हो जाये तो उसे प्रायमरी बेक्टीरियल इंफेक्शन कहते है।

द्वितीयक :-

जब त्वचा कें पहले से ही कोई बीमारी हो जैसे खुजली, दाद, बेमची, चोट लगना, कटना, जल जाना आदि या चमड़ी की कोई अन्य बीमारी हो और यह बीमारी पक जाये या उसमें मवाद पड़ जाये तो उसे सेकंडरी बेक्टीरियल इंफेक्शन कहते है।

इस सेकंडरी बेक्टीरियल इंफेक्शन में फोड़े-फुंसियों की दवाई के साथ-साथ चमड़ी की जो बीमारी है उसका इलाज भी करना चाहिए वर्ना फोड़े फुंसियाँ बार-बार होते है।

मनुष्य जन्म से तो स्वतंत्र है लेकिन वह हर कहीं बेड़ियों मे जकड़ा हुआ है।

फोड़े फुंसियों के बार-बार होने के कारण :-

(1) साफ-सफाई का बराबर ध्यान नहीं देना।

(2) यह छूत की बीमारी है, इसलिए आपके आस-पास किसी को इस तरह की बीमारी तो नहीं है इसका ध्यान रखे व उससे दूर रहे।

(3) बहुत अधिक पसीना आना।

(4) गंदे पानी व तालाब में नहाने के कारण, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्र में पानी की कमी हो जाती है वह लोग तालाब के गंदे पानी में नहाते है।

(5) शरीर में प्रोटीन व विटामिन की कमी।

(6) शरीर का कमजोर होना व उसमें खून की कमी होना।

(7) शरीर में शक्कर या डायबटिज की बीमारी होना।

(8) व्यक्ति का बार-बार बीमार होना या व्यक्ति द्वारा टी.बी., कैंसर स्टेराइड की दवाइयों का लंबे समय तक सेवन करने के कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता का कम हो जाना।

(9) घर में मच्छर कीड़े व कॉकरोच का अधिक होना।

(10) व्यक्ति को किसी अन्य चर्म रोग का होना जैसे खुजली व पेपयुलर अर्टीकिरिया (मच्छरों के काटने पर एलर्जी का होना), एक्जीमा, दाद या फंगस इंफेक्शन का होना। इन बीमारियों में मरीज को खुजली होती है व खुजलाने पर इसमें मवाद पड़ जाती है।

प्राथमिक या प्रायमरी बेक्टीरियल इंफेक्शन –

फोड़े (BOIL) :-

यह बच्चों व बड़ों सभी को होते है व शरीर के किसी भी भाग में होते है परन्तु बैठने की जगह ज्यादा होते है। इस बीमारी में उस जगह पर कड़ी गठान

पड़ जाती है। जिससे काफी दर्द होता है बाद में यह गठान पक कर फुट जाती है व उसमें मवाद निकलता है यह बाल की जड़ में इंफेक्शन के कारण होता है। इसलिए इसे बालतोड़ भी कहते है।

कारबनकल (CARBUNCLE) :–

इसमें 3-4 फोड़े मिलकर एक बड़ा फोड़ा बना लेते है व इसमें काफी दर्द होता है व यह 3-4 जगह से फुटता है व इसमें मवाद निकलती है प्राय: बड़े लोगों को व डायबीटिस या शक्कर की बीमारी वालों को होता है।

सेलयुलाईटिस (CELLULITUS) :–

इसमें चमड़ी के अलावा चमड़ी के नीचे भाग में भी इंफेक्शन हो जाता है जिससे वह दाग लाल रंग का व गर्म हो जाता है उस भाग में बहुत दर्द व सूजन होती है इसमें मरीज को बुखार भी आने लगता है।

फालीकुलाइटिस (FOLLICULITIS) :–

इसमें भी बाल की जगह में इंफेक्शन हो जाता है व कई साथ कई फुंसियाँ उस भाग से निकल जाती है व उसमें मवाद पड़ जाती है।

इम्पेटिगो (IMPETIGO) :–

इसमें चमड़ी के उस भाग में छोटी सी फुंसी होती है बाद में उसके ऊपर पपड़ी पड़ जाती है। यह बहुत तेजी से फैलता है कई बार इसमें छाले पड़ जाते है जिसे हम बुलस इम्पेटिगो कहते हैं।

इक्थिमा (ECTHYMA) :–

यह प्राय: बच्चों को होता है व हाथ पैर में ज्यादा होता है। इसमें उस स्थान पर गहरी रंग की पपड़ी पड़ जाती है।

स्टेफाइलोकोकल स्केलडेड स्कीन सिंड्रोम :–

यह बीमारी बहुत कम होती है परन्तु बहुत खतरनाक व ध्यान न देने पर रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। यह प्राय: बच्चों में विशेषकर एक वर्ष से छोटे बच्चों में होती है। इसमें शरीर के विभिन्न भाग में जलने के समान छाले पड़ जाते हैं चमड़ी लाल हो जाती है व मरीज को बुखार आ जाता है।

सुडोफाली कुलाइटिस (PSEU DO FOLLICULITIS) :–

यह प्राय: बड़े लोगों में व पुरूषों में होता है खासकर जिसके बाल घुंघरालु हो। इसमें बाल गोल घुमाकर वापस कि जड़ में घुस जाता है। विशेषकर दाढ़ी व गर्दन में होता है उस जगह पर बार-बार फुंसियाँ होती है।

फालीकृलाइटिस किलाइडेलिस :–

इसमें फुंसी वाली जगह पर चमड़ी मोटी हो जाती है।

इरिथ्रेसमा (ERYTHRASMA) :–

इसमें बगल व जांघ के पास भूरे लाल रंग का निशान पड़ जाता है इसमें प्राय: कोई तकलीफ नहीं होती।

एनथ्रेक्स (ANTHRAX) :–

यह प्राय: जानवरों से मनुष्यों को लग जाता है। शरीर के किसी भी

भाग में छील जाने पर यह होता है। शरीर के उस भाग में छोटी-छोटी फुंसियाँ व छाले पड़ जाते है व उस भाग में सूजन आ जाती है। छाले फटने पर उसमें खून भी निकलता है। मरीज को बुखार आने लगता है व अगर जल्दी इलाज न कराया गया तो मरीज की मृत्यु तक हो सकती है। आजकल यह बीमारी बहुत कम लोगो मे देखने को मिलती है।

इलाज व सावधनियाँ :-

(1) शरीर की साफ सफाई नियमित रूप से करें। इंफेक्शन के समय एंटीसेप्टिक साबुन का इस्तेमाल कर सकते है और ठीक होने के बाद उसका इस्तेमाल बंद कर देना चाहिए।

(2) इंफेक्शन के साथ-साथ यह भी ध्यान रखना चाहिए कि शरीर में कोई अन्य चर्म रोग तो नहीं है जैसे खुजली, बेमची, एलर्जी आदि।

(3) कई बार डायबिटिज या शक्कर की बीमारी, खून की कमी, विटामिन की कमी और कमजोरी के कारण भी बार-बार फोड़े होते है, इनका भी इलाज करना चाहिए।

(4) इंफेक्शन को बार-बार छुना नहीं चाहिए इससे निकलने वाला द्रव जहाँ-जहाँ लगता है वहाँ-वहाँ नया इंफेक्शन हो जाता है।

(5) गाँव के व्यक्ति कई बार तालाब के गंदे पानी में नहाते है उससे भी बार-बार फोड़े होते है, हो सके तो नल, बोरिंग या कुँए के पानी से स्नान करें।

(6) कई बार फालीकुलाइटिस व अन्य बीमारी में लंबे समय तक इलाज चलता है इसलिए इसका पूर्ण इलाज करना चाहिए नहीं तो बीमारी बार-बार हो जाती है।

जो धन के धनी होते हुए भी गुणों के कंगाल हैं, उन्हें सर्वदा त्याग देना चाहिए .

(7) एनथ्रेक्स व स्टेफाइलोकोकल स्केलडेड स्क्रीन सिंड्रोम जैसी खतरनाक इंफेक्शन में मरीज को किसी अच्छे अस्पताल में भर्ती करना चाहिए।

अगर आप इन बतायी हुई बातों का ध्यान रखे तो आप भी फोड़े फुंसियों से बच सकते है।

Dr's prescriptin for today!
Breakfast... A cute smile
Lunch ... More laugh
Dinner... Lots of happiness
Night.... No doctor fee

****

Smile is a cooling system of Heart
Sparkling system of Eyes
Lightening system of Face
Relaxing system of Mind
So Acivate all ur system with
'Keep Smiling'

हिंसक तौर तरीके अंत में उद्देश्य को ही पराजित कर देते हैं।

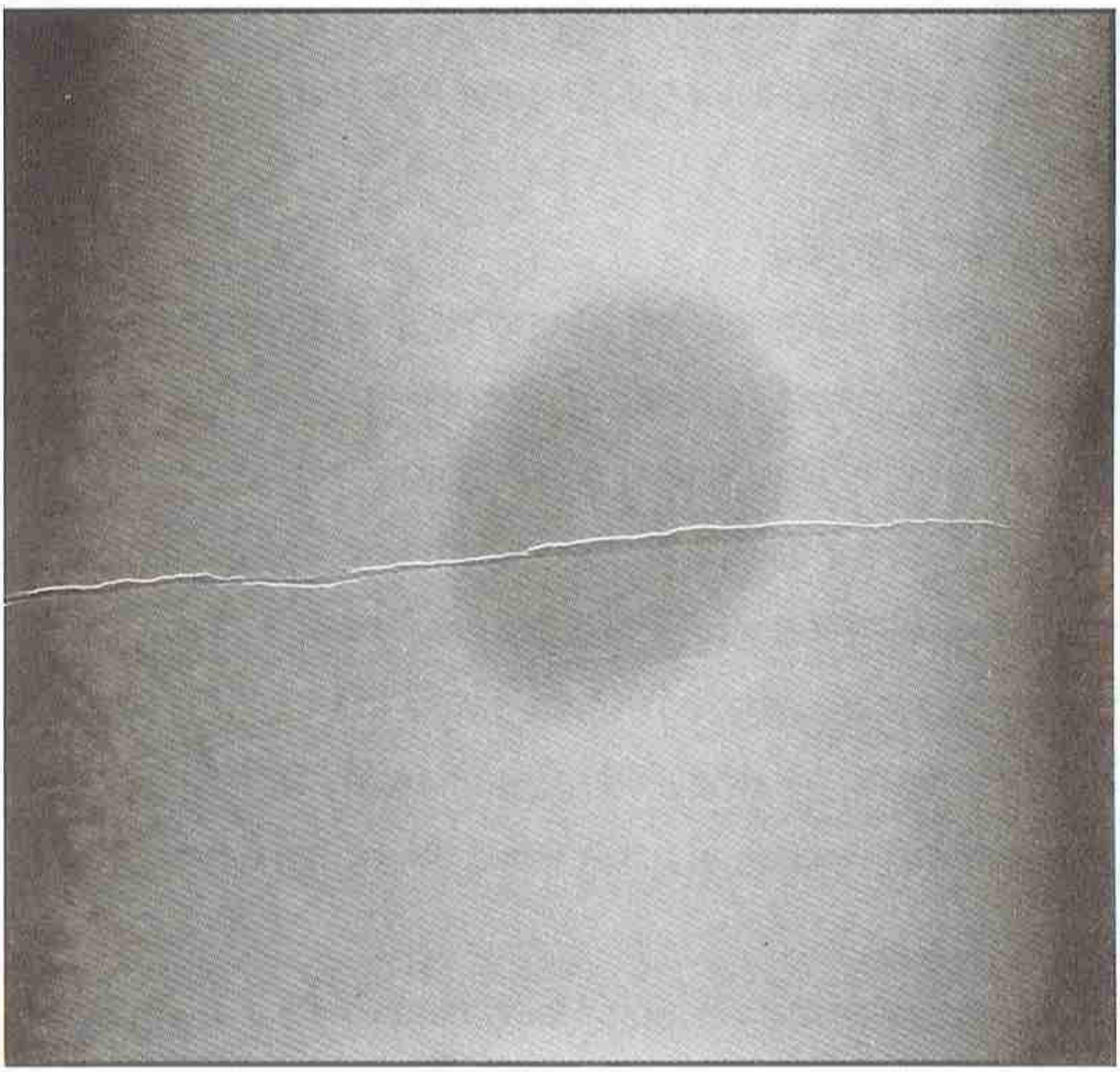
दवाईयों के रिएक्शन

कई बार आपने पढ़ा व सुना होगा कि मुझे, इस दवाई से रिएक्शन होता है। मुझे इस दवाई की एलर्जी है इस दवाईयां के बहुत साइड इफेक्ट या दुष्प्रभाव है, अर्थात् मर्ज बढ़ा ही गया ज्यों, ज्यों दवा की। ..... जैसी कहावते, चरितार्थ होती नजर आती है। आपके मन में कई तरह के सवाल उठते होंगे कि दवाइयों के साइड इफेक्ट क्या है व दवाइयों के रिएक्शन क्या है व इसमें क्या अंतर है ? यह क्यों होते है ? इनका उपाय क्या है ? तथा डॉक्टर के साथ-साथ आपकी भी क्या जिम्मेदारियाँ है ? क्या एलोपैथिक दवाईयों के अलावा होमियोपैथिक, आयुर्वेदिक दवाईयाँ भी रिएक्शन करती है। आइये इन सवालों का जवाब इस लेख के माध्यम से प्राप्त करें।

दवाईयों के साइड इफेक्ट :-

जब हम किसी तकलीफ या बीमारी के लिये कोई दवाई लेते है तो उस बीमारी को ठीक करने के अलावा शरीर के अन्य भागों में भी प्रभाव डालती है जिसकी जरूरत नहीं होती। जैसे दर्द निवारक गोली खाने पर पेट में जलन होना, गर्भ निरोधक गोली खाने पर उल्टी आना, विटामिन ए की अधिकता से बालों का झड़ना। केल्शियम व आयरन की गोली से पेट में कब्ज होना, सर्दी की दवाईयाँ खाने पर नींद आना व मुँहासे निकलना जैसे अनेक उदाहरण है इन

अनावश्यक प्रभाव को ही हम साइड इफेक्ट या दुष्प्रभाव कहते है। अंग्रेजी में दवाईयाँ के संबंध में कहावत है कि There is no effect with out side effect (देयर इज नो इफेक्ट वीदाउट साईड इफेक्ट) अर्थात् बिना दुष्प्रभाव के दवाईयाँ असर ही नही करेगी। इसलिए कोई भी दवाई अपने मन से न लेकर डॉक्टर की सलाह पर लेना चाहिए क्योंकि डॉक्टर मरीज की जाँच कर यह निर्णय लेते है कि दवाई मरीज की बीमारी के लिये उपयुक्त है कि नहीं व दवाई का साइड इफेक्ट दवाई के फायदे से ज्यादा है या कम, अर्थात् दवाई तभी दी जानी चाहिए जब उसके फायदे ज्यादा हो व नुकसान कम आजकल चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के कारण



दवाँई का रिएक्शन

अगर बड़ी महत्वकांक्षा न हो तो अधिकांश लोग छोटे कामों में कमाल कर सकते हैं.

ऐसी दवाईयों की खोज हो रही है। जिनके साइड इफेक्ट कम होते है। जैसे टरफेनेडीन व सेट्रीजिन नामक एलर्जी की दवाई लेने पर मरीज को सुस्ती नही आती व मरीज अपने सारे कार्य आसानी से कर सकता है।

आजकल कैल्शियम व आयरन की दवाईयों का इस प्रकार से निर्माण किया जाता है कि उससे पेट में कब्ज की शिकायत नहीं होती।

दवाईयों का साईड इफेक्ट व दवाइयाँ के रिएक्शन दोनों अलग प्रभाव है। किसी दवाँई का साइड इफेक्ट होने पर उसे दुबारा लिया जा सकता है परन्तु दवाई का रिएक्शन होने पर उसे दुबारा नहीं लिया जा सकता हैं।

दवाइयाँ का रिएक्शन :-

दवाईयों के रिएक्शन वैसे तो प्रायः चमड़ी में ही होते है। दवाईयों के अलावा टॉनिक, टूथपेस्ट, खाद्य पदार्थ, को सुरक्षित रखने के लिये प्रयोग किये गये पदार्थ या प्रिजरवेटिव, विभिन्न सौंदर्य प्रसाधन जैसे क्रीम पावडर, सेंट, लोशन भी रिएक्शन कर देते हैं तथा एलोपेथिक के अलावा आयुर्वेदिक व होमियोपैथिक व घरेलु दवाईयाँ भी रिएक्शन कर सकती है। किसी दवाई का रिएक्शन होने पर यह शरीर के किसी एक भाग में या पूरे शरीर में लाल-लाल चकते छाले, सूजन, पूरे शरीर की चमड़ी का निकलना या पूरे शरीर में जलने के समान फफोले निकलना व खुजली होने जैसी तकलीफें होने लगती है।

व्यवहारिक तौर पर दवाइयों के रिएक्शन दो प्रकार के होते है।

(1) फिक्सड़ ड्रग रिएक्शन (FIXED DRUG REACTION) अर्थात् शरीर के सीमित भाग में दवाई के रिएक्शन।

(2) जनरेलाइसड ड्रग रिएक्शन (GENRALISED DRUG REACTION) अर्थात पूरे शरीर में होने वाले दवाई के रिएक्शन।

(1) फिक्सड् ड्रग रिएक्शन :-

इस तरह के दवाई के रिएक्शन शरीर के किसी विशेष व निश्चित भाग में होते है। पूरे शरीर में नहीं जैसे मुँह, लिंग, हाथ या पैर के तलवों व जोड़ों में। इसमें शरीर के उस भाग में फफोले निकलते है व उसमें खुजली होती है व बाद में गहरा स्लेटी या काला दाग पड़ जाता हैं।

यह प्रायः हाथ व पैर दर्द की गोलियाँ, पेट दर्द, शरीर दर्द, चोट व बुखार की गोलियाँ लेने पर होता हैं।

(2) जनरेलाइसड ड्रग रिएक्शन :-

इसमें शरीर के पूरे हिस्से में दवाई का रिएक्शन होता है। एक प्रतिशत से ज्यादा लोग इस रिएक्शन का शिकार होते है। दवाईयाँ जो इस तरह के रिएक्शन करती है उनमें से कुछ प्रमुख है पेनेसिलिन, सल्फा, इरेथ्रोमाइसिन व सिफेलोस्पोरिन नामक एंटीबायोटिक, टी.बी. की दवाईयाँ दर्द निवारक दवाईयाँ सर्दी, खाँसी की दवाईयाँ इत्यादि।

जनरेलाइसड रिएक्शन के कुछ प्रमुख प्रकार

वैसे तो जनरेलाइसड दवाईयों के रिएक्शन कई प्रकार के होते है परन्तु

कुछ प्रमुख प्रकार व दवाईयाँ जिनके कारण रिएक्शन होता है इस तरह से हैं।

मुहाँसों के समान रिएक्शन :-

इसमें शरीर में मुहाँसो के समान दाने निकल जाते है व कुछ में मवाद भी भर जाती है यह प्रायः हार्मोन, सर्दी, खांसी, बुखार की गोलिया व गर्भ निरोधक दवाईयों के कारण होता है।

इरदिमा नोडोसम के समान रिएक्शन :-

इसमें हाथ पैर में मोटे-मोटे दाने निकल जाते है जिसमें काफी दर्द होता है यह टी.बी. की दवाई, सल्फा व डेपसोन (कुष्ठ रोग की दवाई) नामक दवाईयों से होता है।

खसरा या सेंदरी माता के समान दवाई के रिएक्शन :-

यह प्रायः एक हफ्ते तक रहते है यह सल्फा दवाई, मलेरिया की दवाई व दर्द की दवाईयों से होता है।

एक्सफोलिएटीव डर्मेटाइटिस के समान रिएक्शन

इसमें पूरे शरीर की चमड़ी छोटे-छोटे छिलकों के रूप में निकलने लगती है व उसमें खुजली होती है यह पेनीसिलिन व सल्फा दवाईयों से होता है इसके अलावा यह सोने, चांदी व आर्सेनिक से बनने वाली अन्य पैथियों की दवाईयों से भी होता है।

आर्टीकेरिया या शीत या जुड़ी या पित्ती के समान दवाईयों का रिएक्शनः-

यदि तुम्हारा हृदय ज्वालामुखी है तो तुम कैसे आशा करोगे कि तुम्हारे हाथों में फूल खिलेंगे.

इसमें पूरे शरीर में लाल-लाल चक्ते या दरार पड़ जाते है व पूरे शरीर में बहुत खुजली होती है।

स्टीवन जानसन सिंड्रोम :-

इसमें पूरे शरीर में छाले व फफोले हो जाते है पूरा शरीर ऐसा दिखता है जैसे आग में जल गया हो तथा चमड़ी में पानी व मवाद निकलती है व इस तरह के दवाई के रिएक्शन से 50% मरीजों की मृत्यु हो जाती है। यह सल्फा नामक दवाई से होता है।

इलाज :-

(1) रिएक्शन होने पर उस दवाई को तुरंत बंद करें।

(2) जिस चिकित्सक ने दवाई दी है पहले उससे मिले उसके बाद जरूरत होने पर विशेषज्ञ से मिले।

(3) शरीर में ग्रसित हिस्से को ठंडे पानी से धोये।

(4) शरीर में केलामिन लोशन या स्टेराइड दवाईयों के लोशन लगाये।

(5) रिएक्शन पूरे शरीर में होने पर कई बार मरीज को अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है।

(6) इसमें एंटी एलर्जी व स्टेराइड की गोलियाँ व इंजेक्शन दिये जाते है।

(7) जनरेलाइसड् ड्रग रिएक्शन होने पर, रिएक्शन खत्म होते तक घर या अस्पताल में आराम करें।

सावधानियाँ :-

(1) अगर आपको यह पता चल जाता है कि किस दवाई से रिएक्शन हुआ

ठोकर लगे और दर्द हो तभी मैं सीख पाता हूँ।

है तो उसका नाम नोट कर ले व उस दवाई को दुबारा ना ले व उसके बाद आप किसी भी अन्य बीमारी के इलाज के लिए किसी भी डॉक्टर के पास जाये तो उसे यह बताये कि यह दवाँई आपको रिएक्शन करती है। कौन सी दवाई आपको रिएक्शन करती है यह जानने की व याद रखने की जिम्मेदारी आपकी है डॉक्टर की नही।

(2) आपने किसी भी प्रकार की दवाई ली हो जैसे एलोपेथिक, आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक, देशी दवाई या जड़ी-बूटी डॉक्टर को अवश्य बताये क्योंकि सोने चांदी व आर्सेनिक व पारे (मर्केरी) से बनने वाली आयुर्वेदिक व होमियोपैथिक दवाईयाँ से जो कि नपुंसकता के इलाज व जोड़ों के दर्द के इलाज में काम आती है रिएक्शन कर सकती है।

(3) स्वर्ण, रजत व पारे से बनी दवाईयाँ चमड़ी में रिएक्शन के अलावा शरीर में भी नुकसान कर सकती है इसलिए इनका सेवन केवल डॉक्टर की सलाह पर ही करें।

(4) किसी भी प्रकार के दवाईयाँ किसी भी मरीज को किसी भी समय रिएक्शन कर सकती है चाहे आप उसे पहले कितनी बार ही क्यों ना लिए हो इसलिए दवाई का रिएक्शन होने पर सारा दोष चिकित्सक का नही होता है, आप उनसे मिलकर सलाह लें।

(5) दवाइयों के अलावा माथे की बिंदी, सिंदूर सोने व चांदी की चुड़िया टूथपेस्ट दर्द निवारक दवाई के मलहम जैसे बाम, गाजर घास व कनेर के झाड़ कभी दवाईयों के समान रिएक्शन करते है।

(6) दर्द, बुखार व किसी भी अन्य बीमारी के लिए दवाई अपने मन से ना लेकर किसी अच्छे चिकित्सक से ले।

(7) अगर मान लो दिन में आठ रोटी खाते है और एक दिन 16 रोटी खा लें तो आपको बदहजमी हो सकती है उल्टी व दस्त चालु हो सकते है अगर खाना जो हमारे शरीर के लिए जरूरी है वह ज्यादा लेने पर नुकसान कर सकता है तो फिर दवाईयाँ तो दवाईयाँ ही है चाहे वह किसी भी पैथी की क्यों ना हो।

प्रेम भगवान का सर्वश्रेष्ठ वरदान है।

बेमची, एक्जीमा (ECZEMA)

यह चमड़ी में हाने वाली एक प्रकार की एलर्जी है जिससे चमड़ी में बार-बार लाल होना, खुजलाहट, जलन होना, चमड़ी फूल जाना, चमड़ी निकलना व पानी व मवाद छोड़ना व पुराने होने पर चमड़ी मोटी हो जाने जैसे तकलीफें होती है। एलर्जी कई प्रकार की होती है व शरीर के किसी भाग में भी हो सकती है, जैसे आँखों में धूल व धुओं से, फेफड़े में, धूल-धुआँ व परागकण से, ऐसे ही चमड़ी में जब कपड़ा धोने के पाउडर, साबुन, मिट्टी तेल, सोने-चांदी के गहनों से व खाने-पीने में बैगन, इमली, खटाई, मांसाहार से एलर्जी हो तो उसे एक्जीमा या बेमची कहते है अर्थात् एक्जीमा चमड़ी की एलर्जी का एक प्रकार है।

कारण :-

प्रायः साबुन, मिट्टी तेल, के शरीर के सम्पर्क में आने से व बैगन व मांसाहार खाने से शरीर को कोई प्रभाव नहीं होता परन्तु बेमची के मरीजो में इनके कारण खून में एंटीबाड्डिस बनती है जो शरीर में रिएक्शन कर देती है, इसलिए उस भाग में खुजली होती है व पानी निकलता है। वैसे एक्जीमा कई प्रकार के होते है, इसमें से कुछ पैतृक / अनुंवाशिक (HERIDETRY) होते है, यह मानसिक तनाव व भोजन में अनियमितता के कारण बढ़ता है कई बार दवाईयों से भी होता है।

प्रकार व लक्षण :–

यह मुख्यत: दो प्रकार का होता है । एक्सोजिनस (EXOGENOUS) अर्थात् कारण शरीर के बाहर व एण्डोजिनस (ENDOGENOUS) अर्थात् कारण शरीर के भीतर ।

एक्सोजिनस (EXOGENOUS) :–

जब शरीर में एक्जीमा बाहरी वस्तुओं जैसे - साबुन, मिट्टी तेल, डीजल, गाजर घास नामक पौधो के परागकण व बीज के सम्पर्क में आने से होता है । इसे सम्पर्क एक्जीमा या कान्टेक्ट डर्मेटाइटिस (CONTACT DERMATITIS) कहते है यहाँ शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाले एक्जीमा व उसके कारण दे रहे है ।

शरीर के विभिन्न भाग	एलर्जी या एक्जीमा के कारण
सिर के बालों में	हेयर डाई, सुगंधित तेल
आँखों व उसके आसपास	आई ड्राप दवाईयों, काजल, सुरमा, नेल पॉलिश
नाक	नाक में पहनने के जेवर व चश्मों के कारण
कान	चाँदी, सोने व आर्टीफिशियल (ARTIFICIAL) बालियों के कारण
होंठ	लिपिस्टक, टूथपेस्ट
गर्दन में	हार (माला) व धूप से एलर्जी, ऊनी कपड़ों से
हाथ में	डीजल, मिट्टी तेल, साबुन, केमिकल से व कपड़ा धोने का पाउडर, प्लास्टिक पेन,

	अंगुठी (छल्ले से)
पैर में	प्लास्टिक के जूते, बिछिया व मिट्टी तेल व डीजल से, यह वस्तु संपर्क में आने से शरीर के उस भाग में खुजली होने, लाल होने, चमड़ी मोटी होना व पानी निकलने लगता है।

एक्सोजिनस एक्जीमा और भी अन्य प्रकार के होते है परन्तु इसके कुछ मुख्य प्रकार इस प्रकार है।

(1) पॉली मार्फस लाइट इरपसन (POLYMORPHOUS LIGHT ERUPTION) :–

धूप व अल्ट्रावायलेट किरणों से एलर्जी हो जाती है इससे छोटे बारीक दाने निकलते है। जिसमें खुजली होती है यह शरीर के खुले भाग जैसे चेहरे, गर्दन व हाथ में हो जाती है।

(2) पेपुयलर आर्टीकिरिया (PAPULAR URTICARIA) :–

यह अक्सर मच्छर काटने, घास के कीड़ों व कॉकरोच के काटने से एलर्जी के कारण होता है। प्राय: बच्चों में होता है व शरीर के खुले भाग में होता है जैसे - हाथ पैर में, शरीर में छोटे-छोटे दाने निकलते है व उसमें खुजली होती है, बाद में दानों से पानी व मवाद निकलती है यह दीपावली व उसके आस-पास के समय में ज्यादा होता है।

(3) एयर बर्न कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस (AIR BORN CONTACT DERMATITIS) :–

राग तो सुख के संस्कार से उत्पन्न होता है और द्वेष दुख के संस्कार से.

यह गाजर घास व कनेर के झाड़ के सम्पर्क में आने पर व उसके पराग कण के कारण होता है। यह भी शरीर के खुले भाग में होता है, जैसे चेहरे, गर्दन, हाथ व पैर में।

(4) जिरोटिक डर्मेटाइटिस (XEROTIC DERMATITIS) :-

कई बार साबुन के अधिक इस्तेमाल से व कुछ लोगों की त्वचा सूख (DRY) जाती है। जिसके कारण चमड़ी फट जाती है उसमें दरार आ जाती है व उसमें खुजली होने लगती है व एक्जीमा हो जाता है। इसलिए हमेशा नहाने (स्नान) के बाद गीली चमड़ी में तेल लगाना चाहिए।

(5) प्रूराईगो नोडूलेरिस (PRURIGO-NODULARIS) :-

इसमें मच्छर व कीड़े काटने से एलर्जी होने के कारण हाथ-पैर में मोटे-मोटे दाने के आकार के एक्जीमा हो जाता है।

(6) नेपकीन डर्मेटाइटिस (NEPKIN DERMATITIS) :-

ज्यादा कसी हुई लंगोट या चड्डी पहनने व नायलोन कपड़ों से एलर्जी व मूत्र (पेशाब) के कारण छोटे बच्चों (प्रायः 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों) की उस स्थान पर चमड़ी लाल हो जाती है व पानी निकलता है व खुजली होती है।

(2) एन्डोजिनस एक्जीमा (ENDOGENOUS ECZEMA) :-

यह खाने-पीने जैसे खटाई, इमली, नींबू, टमाटर, मांसाहार जैसे अण्डे मुर्गा, मटन, गोली, दवाई, हाथ-पैर दर्द की गोलियाँ से भी यह एक्जीमा होता है वैसे यह भी कई प्रकार का होता है परन्तु कुछ मुख्य प्रकार इस तरह है।

(अ) पोम्फोलिक्स (POM PHOLYX) :–

इसमें हाथ या पैर में छोटे - छोटे दाने निकल आते है। जिसमें पानी भरा रहता है। बाद में वह फूट जाते है व चमड़ी निकलने लगती है व खुजली होती है।

(ब) एटोपिक डर्मेटाइटिस (ATOPIC DERMATITIS) :–

इसमें पूरे शरीर में व खासकर चेहरे, गर्दन, हाथ व घुटने के जोड़ में चमड़ी निकलने लगती है व खुजली होती है यह किसी भी उम्र में हो सकती है।

(स) सिबोरिक डर्मेटाइटिस (SEBORRHOELIC DERMATITIS) :–

यह प्राय: 35-40 वर्ष की उम्र के बाद होती है। इसमें प्रारंभ में सिर में या कान के पीछे व बाद में चेहरे पर छाती के बगल में फैल जाती है। इसमें बारीक (रूसी के समान) चमड़ी निकलती है व खुजली होती है।

(द) एक्सफोलिएटिव डर्मेटाइटिस (EXFOLIATIVE DERMATITIS) :–

इसमें पूरे शरीर की चमड़ी निकलने लगती है व खुजली होती है यह सोरिएसिस, एयर बर्न कान्टेक्ट डर्मेटाइटिस व दवाँई के रिएक्शन व

शरीर के भीतरी भाग में कैंसर के कारण होता है।

मरीजों के लिए सावधानियाँ :-

1. खान-पान में विशेष सावधानी रखे जिस चीज का परहेज डॉक्टर बताते है उसका पूरी तरह पालन करें किसी भी प्रकार की गोली दवाईयाँ बैंगन, खटाई व मांसाहार लेने से 7 दिन के भीतर अगर एक्जीमा बढ़ने लगता है या खुजली बढ़ जाती है तो उसे खाने की वस्तु को पहचानिये व उसे खाना बंद कर दें। मान लो अगर आपको बैगन खाने से एलर्जी है तो उसे आप जिंदगी भर नहीं खा सकते है चाहे पहले आप बैंगन 5 साल या 10 साल से खा रहे है।
2. अगर आपको साबुन या कपड़े धोने के पावडर से एलर्जी हो तो उसे उपयोग में ना लाये।
3. अगर सोने-चाँदी या कृत्रिम गहनों (जेवरों) से एलर्जी हो तो उसे ना पहनें।
4. मानसिक तनाव एक्जीमा को बढ़ाता है उससे बचें।
5. पानी खूब ज्यादा पीयें, सुबह उठकर खाली पेट सवा लीटर पानी पीयें व उसके बाद आधे घण्टा तक चाय या नाश्ता ना लें।
6. अपने मन से, किसी भी प्रकार की गोली दवाईयाँ व मलहम उपयोग में ना लाये क्योंकि एक्जीमा कई प्रकार के होते है व उनका इलाज भी अलग ढंग से होता है।

7. नहाने के पश्चात् तुरंत गीली चमड़ी में (शरीर को बिना टॉवेल से पोछे) उसमें नारियल तेल या सरसों का तेल लगाइये, चमड़ी जितनी नर्म होगी, एक्जीमा होने का चाँस उतना ही कम होगा अगर आप एक्जीमा के लिए कोई दवाई लगा रहे है तो पहले तेल लगाये उसके बाद दवाई लगाये।

एक बार एक मरीज मेरे पास आया और कहने लगा हर ठंड में मेरी चमड़ी सूख जाती है जिसके कारण मेरे शरीर में खूजली होने लगती है मैंने कोई ईलाज नही कराया, मैं अपने शरीर में तेल भी नहीं लगाता मगर धीरे–धीरे सूखी चमड़ी के कारण उसके पैर में खूजली होने लगी वह उसे खूजलाते गया धीरे–धीरे उसके पैर एक्जीमा हो गया वह भी तेल न लगाने के कारण।

8. एक्जीमा का इलाज जल्दी से जल्दी करायें। बढ़ जाने पर इलाज भी लम्बे समय तक चलता है।

9. एक्जीमा छूत की बीमारी नहीं होती अर्थात् एक दूसरे में फैलती नहीं है।

10. एक्जीमा के मरीज से शादी की जा सकती है।

11. कई बच्चों को जीभ से होठ चाटने की आदत होती है जिससे होठ (अधर) व मुँह के चारों तरफ की चमड़ी लाल हो जाती है व उसमें खुजली होती है इसे लिप लिकिंग डर्मेटाइटिस (LIP LICKING

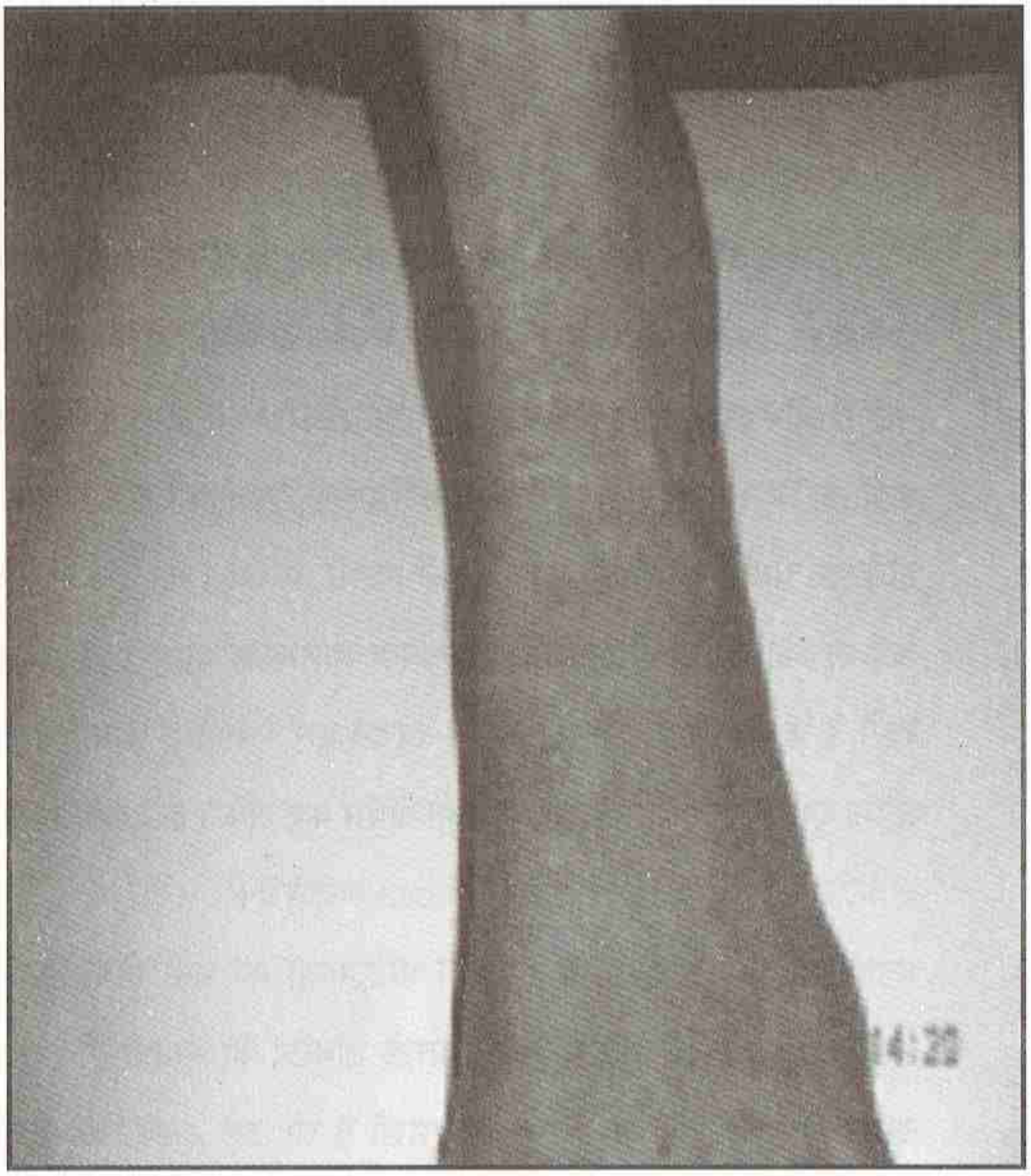
DERMATITIES)कहते है। मरीज अगर होंठ चाटना बंद कर दे तो यह ठीक हो जाती है।

12. ऐसे ही कई व्यक्तियों की खाली समय में चमड़ी में खुजलाने की आदत पड़ जाती है। जिससे वहाँ की चमड़ी मोटी हो जाती है। इसे न्यूरोडर्मेटाइटिस या लाइकेन सिम्पलेक्स क्रॉनिकस (LICHEN SIMPLEX CHRONICUS) कहते है अगर आपकी चमड़ी में कोई बीमारी नहीं है और आप वहाँ प्रतिदिन खुजलाओ तो वहाँ एक्जीमा हो जायेगा। इसलिए जितना हो सके चमड़ी व एक्जीमा को खुजलाएँ नहीं। खुजली होने पर चमड़ी को गीली कर लें फिर उसमें नारियल का तेल लगायें।

13. कई लड़की व लड़के हिस्टीरिया नामक मानसिक बीमारी से पीड़ित रहते है वे अपनी चमड़ी को खुरच-खुरच कर एक्जीमा बना देते है। ताकि दूसरों का ध्यान व संदेवना आकर्षित कर सके। इसे डर्मेटाइटिस आर्टिफेक्टा (DERMATITIS ARTIFACTA) कहते है।

14. एक्जीमा की कई दवाईयाँ गर्भवती महिलाओं को नहीं लेनी चाहिये इसलिये ऐसे परिस्थिति में किसी अच्छे डॉक्टर की सलाह लें।

15. अगर आपको मान लो बैंगन से एलर्जी है तो उसे आप जिंदगी भर नहीं खा सकते, चाहे आप एलोपैथिक, आयुर्वेदिक या होम्योपैथिक दवाईयाँ ले, आप उसे नहीं खा सकते। अगर आप ने पहचान कर लिया है तो उसे ना खाये अन्यथा एक्जीमा पुनः हो जायेगा।



एक्जीमा

समस्त महापुरूष मध्यम वर्ग में उत्पन्न होते हैं .

लाइकेन प्लेनस

इस बीमारी मे चमड़ी मे बहुकोणिय आकार के हल्के जामुनी रंग के दाने उभर जाते हैं व ये दाने बड़ी मुश्किल से ठीक होते हैं पहले तो यह बीमारी ठीक नही हो पाती थी परन्तु आजकल ठीक होती है परन्तु परेशान करकें।

कारण :

वैसे तो इस बीमारी का कारण ठीक से ज्ञात नही है परन्तु इमयुनोलोजिकल कारणो से ज्यादा होती है इसके अलावा ये शरीर मे वायरल व बैक्टीरियल बीमारी, मुत्र नली में इंफेक्शन के कारण भी होती है कुछ लोगों मे मानसिक तनाव व अनुवांशिक कारणों से भी होती है। इसके अलावा बहुत सी दवाईयों के रिएक्शन या साइड इफेक्ट के कारण भी होती है जैसे टैट्रासाइक्लीन, स्टैप्टोमाइसिन, क्लोरोक्वीन (मलेरिया के लिए) सर्दी बुखार व दर्द की दवाईयों व कुछ सोने व पारे से बनी हुई अन्य पैथीयो की दवाईयों से भी लाइकेन प्लेनम हो सकता है।

लक्षण :

यह स्त्री व पुरूषों मे समान रूप से होती है व किसी भी उम्र के लोगों में होती है परन्तु 30-60 वर्ष के बीच मे ज्यादा होती है। शरीर के किसी भी भाग में यह बीमारी हो सकती है परन्तु शरीर के खुले भाग हाथ व गर्दन में लिंग व मुंह के अंदर में

ज्यादा होती है जिन व्यक्तियों के मुँह मे लाइकेन प्लेनस होता है उनमें ब्लड प्रेशर व शुगर की बीमारी की संभावना ज्यादा होती है।

इस बीमारी मे हल्के जामुनी रंग के बहुकोणिय छोटे-छोटे दाने झुण्डों मे पाये जाते हैं जिनमें खुजली होती है। 10% मरीजों में नाखुनों मे भी बीमारी पाई जाती है जिसके कारण नाखुन मे लंबी-लंबी धारियाँ पाई जाती है व नाखुन का रंग भुरा हो जाता है व नाखुन का आकार मोटा हो जाता है कई बार कुछ नाखुन ही खराब होकर निकल जाता है।

लाइकेन प्लेनस के प्रकार :

कई बार जरूरी नही है कि इस बीमारी में इसी तरह के लक्षण हो कई अन्य तरह के लक्षण भी इसमे पाये जाते है। इसी आधार पर यह कई तरह (वेरियेन्टस) के होते है।

(1) एन्युलर : इसमें रिंग के सामान दाने होते है व यह प्राय: लिंग मे पाये जाते है।

(2) लिनियर : इसमे दानो की लंबी लाइन होती है यह प्राय: बच्चों मे पाया जाता है।

(3) हाइपरट्राफिक : इसमें चमड़ी के दाने मोटे हो जाते है प्राय: पैरों मे पाये जाते है।

(4) एट्राफिक : इसमें शरीर के उस भाग की चमड़ी पतली हो जाती है।

(5) वेसीकुलोबुलस : इसमें दानों के बदले फफोले हो जाते है जिसमें पानी भरा रहता है व कुछ में खुन।

ताकत के साथ अगर न्याय की भावना नहीं होगी तो वह अपने ही बोझ से दब जाएगी.

(6) एक्टीनिक : यह शरीर के उन भाग में ज्यादा होता है जिनमे धुप ज्यादा पड़ती है व इस भाग में जामुनी रंग के दाग पड़ जाते है।

(7) इरीद्मेटोसस : इसमे लाल रंग के नम्र दाने होते है जिसमे खुजली नही होती है।

(8) प्लेनोपायलेरिस : इसमे शरीर के छोटे-छोटे काँटे जैसे दाने पड़ जाते हैं। प्राय: सिर मे होता है जिसमे उस भाग मे बाल उगना बंद हो जाते है।

(9) अल्सरेटिव : इससे पैर व मुँह की चमड़ी मे छाले के समान घाव हो जाते है।

(10) टेवेंटी नेल डिस्ट्राफी :– यह प्राय: बच्चों में होती है व पुरे हाथ पैर के बीसों नाखुन खराब हो जाते है। इसमे नाखुन पतले धारीधार व खुरदुरे हो जाते हैं। शरीर के अन्य भाग मे बीमारी के कोई लक्षण नही होते।

(11) एल पी, एल ई, ओवर लेप : इसमें नीले लाल रंग के चमड़ी मे पैच होते है व चमड़ी भी पतली हो जाती है।

इलाज :–

वैसे यह बीमारी छुत की नही होती है परन्तु दिखने मे खराब दिखती है हल्की खुजली के अलावा तकलीफ कम होती है इसका इलाज लंबा चलता है लगभग 6 -12 माह।

पेक्फीगस

यह एक खतरनाक आटोइम्युन चमड़ी की बीमारी है जिससे कई बार मरीज की मौत तक हो सकती है। इसका इलाज भी लंबा चलता है। कई बार वर्षो तक व कई बार जिन्दगी भर। यह चार प्रकार के होतो है -

1. पेक्फीगस वलगेटिस
2. पेक्फीगस वेजीटेन्स
3. पेक्फीगस फालीसियस
4. पेक्फीगस इरीदमेटोसिस

कारण:-

प्राय: हमारे शरीर का खून में श्वेत रक्त कणिकाएँ व एंटीबाडी होती है जो हमें बीमारी से बचाती है परन्तु कई बार खुन में खराबी होने के कारण यह कणिकाएँ व एंटीबाडी शरीर के अंगों को मारने लगती है जिसे हम आटोइम्युन बीमारी कहते है पेक्फीगस की एक आटोइम्युन बीमारी है जिसमें चमड़ी के विरुद्ध एंटीबाडीज बनने लगती है। जितनी भी आटाइम्युन बीमारी रहती हो वे सभी मानसिक तनाव, खान-पान की अनियमितता रहन-सहन की अनियमितता से बढती है।

लक्षण :-

चारो प्रकार के पेक्फीगस में सबसे ज्यादा पेक्फीगस वलगेरिस ही होती है। यह

बीमारी चमड़ी व म्युकस मेम्ब्रेन में होती हैं जिससे शरीर व म्युकस मेम्ब्रेन वाली जगह जैसे मुँह के भीतर, जनन अंगों व गुदा मे फफोले पड़ जाते है। जिसमें पानी जमा रहता है कुछ दिनों बाद यह फफोले फुट जाते है व उनमें पपड़ी पड़ जाती है इन फफोले में जलन व खुजली भी होती है। मुँह के अंदर छाले होने पर मरीज को खाने में तकलीफ होती है। कई बार यह बीमारी पूरे शरीर में हो जाती हैं व काफी कष्टदायक होती है।

वैसे तो यह किसी भी उम्र में होती है परन्तु 40-60 वर्ष की उम्र में ज्यादा होती है स्त्री व पुरुषों में समान रुप से होती है व यह बीमारी पीढी दर पीढी चलती है।

पेक्फीगस वेजीटेंस :-

यह पेक्फीगस वलगेरिस का बदला हुआ रुप है। इसमें फफोले फुटने के बाद वहाँ भी चमड़ी मोटी हो जाती है व उसमें दाने दाने उभरे होते है।

पेक्फीगस फालीसीयस :-

यह पेक्फीगस वलगेरिस की तुलना में ज्यादा सतही व कम खतरनाक होती है। फफोले कम होते है व फफोले का आधार लाल होता है। चेहरे, सिर, छाती, बगल में ज्यादा होते है। जलन व खुजली ज्यादा होती है। इस बीमारी का बढ़ा हुआ रूप है ब्रालेलियन पेक्फीगस, क्योकि यह बीमारी ब्राजील में ज्यादा होती है।

पेक्फीगस इरीदमेटोसिस :-

यह पूरे शरीर में ना होकर केवल एकाध भाग में होती है।

ड्रग इन्ड्यूस्ड पेक्फीगस:-

यह डी.पेनीसिलेमीन नामक दवाई के द्वारा होती है इसके लक्षण पेक्फीगस

के समान ही होते है परन्तु दवाई करने पर यह बीमारी पूरी तरह ठीक हो जाती है।

इलाज:-

इस बीमारी का इलाज पूरी तरह संभव नही है कई बार वर्षो तक व कई बार जिंदगी भर लेना पड़ता है कुछ लोगों को प्लासमोफेरेसिस (खून को छानना व बदलना) से फायदा होता है व कई बार कीमोथेरेपी भी लेना पड़ता है जिसके लिए अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है। यह बीमारी छुत की नही है।

जो सच्चाई पर चलते हैं वे किसी से घृणा नहीं करते।

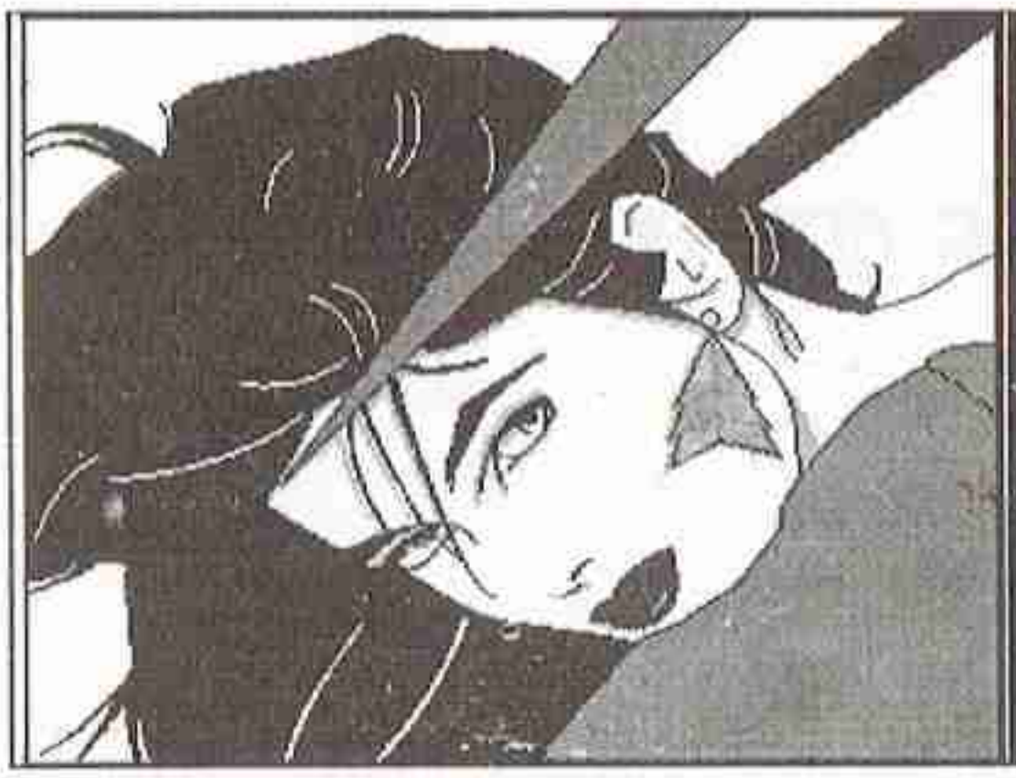
सौंदर्य समस्याएँ

तुम्हारी सूरत को देखूं तो हीरा कोहिनूर लगती हो
तुम कोई बड़ी हस्ती हो इस तरह मशहुर लगती हो
चंचल शोख अदाऐं हैं तेरी, तो जन्नत की हुर लगती हो
पर इस तारीफ को तुम सच्चाई न समझना
हकीकत में तुम इससे काफी दूर लगती हो

मैं इसे सौन्दर्य रोग न कह करके सौन्दर्य समस्याऐं इस लिए कह रहा हूँ कि यह स्वयं की गलतियों या लापरवाही के कारण होती है।

जैसे : मुहासें, बालो का झड़ना, सफेद होना, दो मुहें होना व बालों का शुष्क होना, चेहरे पर झाई आना और झुर्रीयाँ होना इत्यादि। इसलिए इन सब के इलाज में डॉक्टर से ज्यादा अहंम भूमिका स्वयं मरीज की होती है क्या आप तैयार हैं इसके लिए....

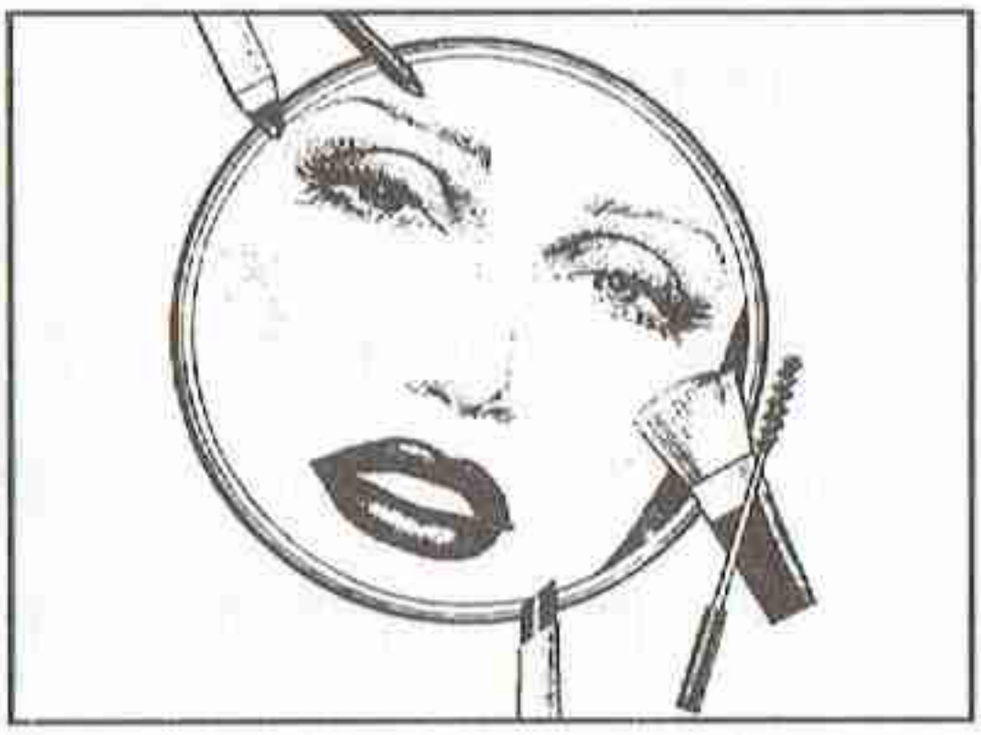
सुंदरियों की फोटो प्रदर्शनी



विश्व सुंदरी

एशिया सुंदरी

भारत सुंदरी



यह किसी सुन्दरी की फोटो नही यह तो आईना है

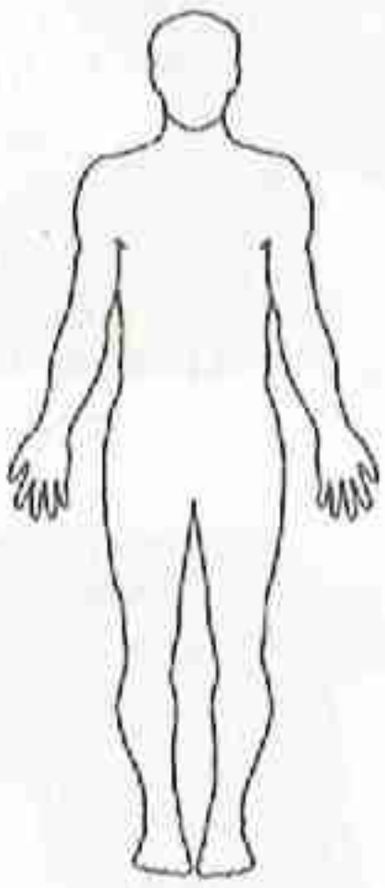
इन सुन्दरियों के बीच यह बदसुरत महिला कौन है

दया सबसे बड़ा धर्म है।

त्वचा के प्रकार

त्वचा चार प्रकार की होती हैं।

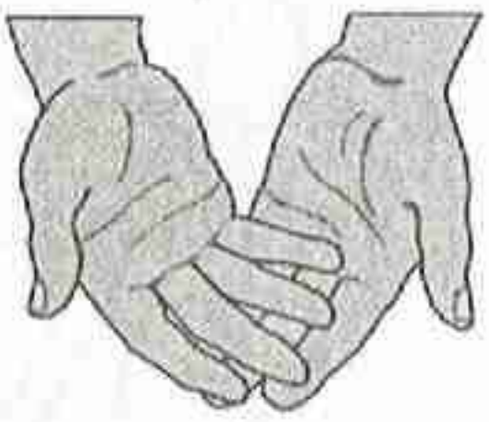
1. शुष्क त्वचा, सूखी त्वचा या ड्राई स्किन
2. तैलीय त्वचा या ऑयली स्किन
3. सामान्य त्वचा या नार्मल स्किन
4. मिश्रित त्वचा



आपकी त्वचा किस प्रकार की है यह देख कर पता चल सकता हैं या कोई चर्म रोग के डॉक्टर भी बता सकते हैं। उसके अलावा यह ब्यूटी स्टेट मशीन द्वारा भी पता लगाया जा सकता है कि आप की त्वचा किस प्रकार की है ? इसके अलावा यह मशीन चेहरे की मालिश, झुर्री व दाग मिटाने के काम भी आती हैं।

1. शुष्क त्वचा, सूखी त्वचा या ड्राई स्किन :-

इस प्रकार की त्वचा में तेल की कमी होती हैं। इस तरह की त्वचा में झुर्रिया जल्दी पड़ती है व एलर्जी भी जल्दी होती है। ठंड मे चमड़ी फट जाती है।



क्षियां महान आघातों को क्षमा कर देती हैं किंतु तुच्छ चोटों को कभी नही भूलती.

2. तैलीय त्वचा या ऑयली स्किन :–

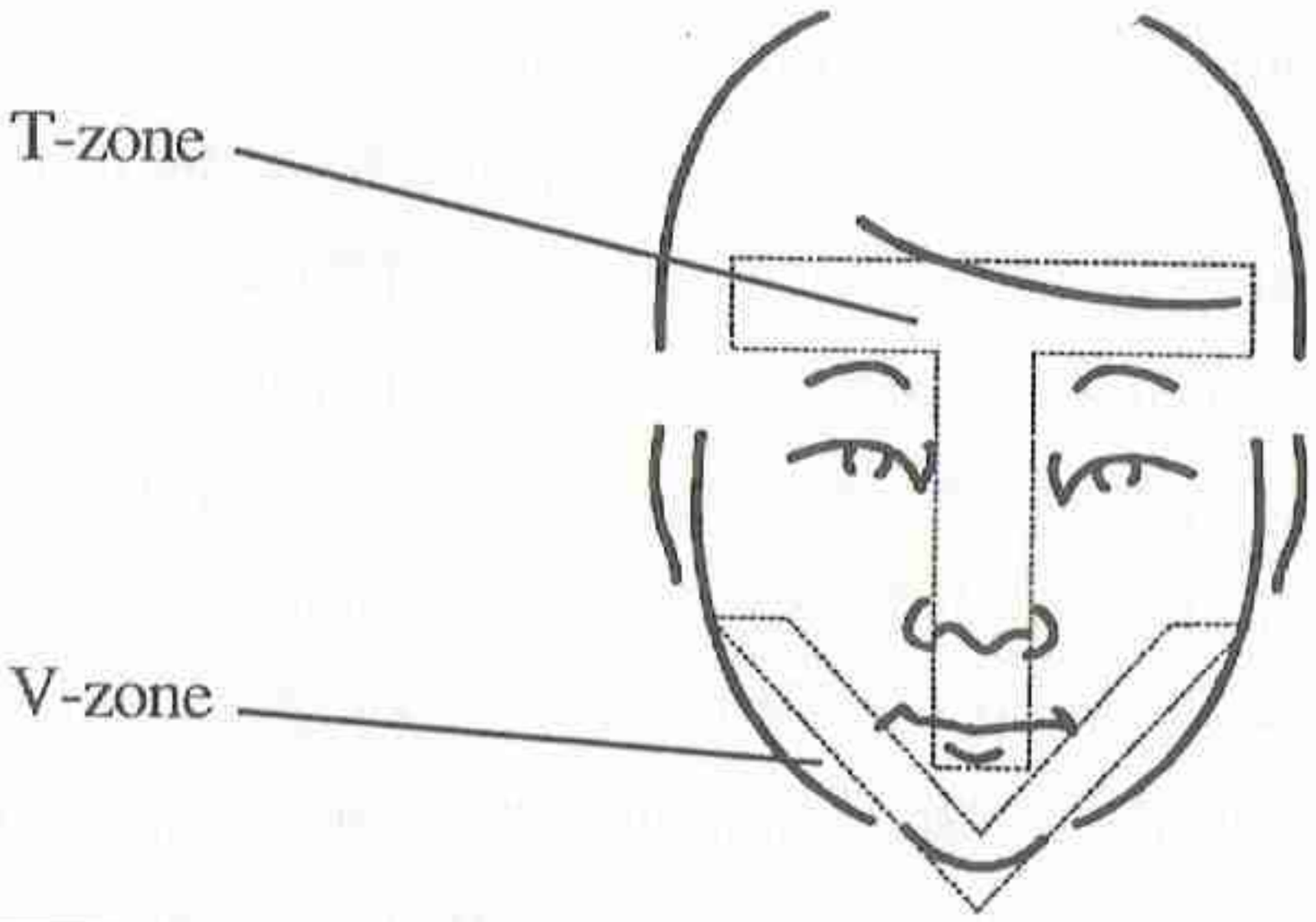
इस प्रकार की त्वचा में तेल ज्यादा होता हैं। तैलीय त्वचा अच्छी त्वचा मानी जाती है केवल इस प्रकार की त्वचा में मुहाँसे ज्यादा होते हैं।

3. सामान्य त्वचा या नॉर्मल त्वचा :–

इस प्रकार की त्वचा ना तो तैलीय होती हैं ना सूखी। इस प्रकार की त्वचा गर्मी में तैलीय व ठंड मे सूख जाती है।

4. मिश्रित त्वचा :–

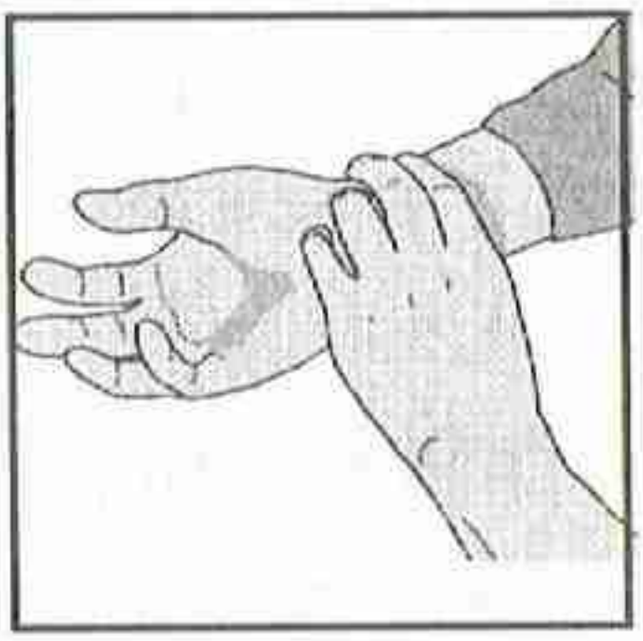
इसमें त्वचा का कुछ भाग सूखा होता है व कुछ भाग तैलीय। चेहरे में एक टी जोन होता है जैसे माथे, नाक व ठुड्डी। यह जोन तैलीय होता है। बाकी वी जोन की त्वचा शुष्क होती है। 25 वर्ष के बाद त्वचा सूखने लगती है इसलिए इसको नियमित रूप से तेल लगाना चाहिए। साबुन का उपयोग कम करना चाहिए।



अगर है शौक मिलने का तो हरदम लौ लगाता जा। जलाकर खुदनुमाई को भस्म तन पर लगाता जा।

साबुन :- कुछ सौ वर्ष पूर्व साबुन बनी ही नहीं थी तब भी लोग सुंदर दिखते थे परन्तु आजकल बाजार में बहुत सी साबुन उपलब्ध है अधिकांश लोग साबुन की खुशबु देखते हैं उसके फायदे या नुकसान को नही।

त्वचा की सफाई



त्वचा की साफ-सफाई के लिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से स्नान करें। इसके लिए बेहतर है कि आप बहते हुए पानी का उपयोग करें। जैसे नल का पानी, झरने का पानी। तालाब के पानी या टब के पानी में स्नान करना उचित नहीं होता क्योंकि इससे आप के शरीर का मैल छूटकर उसी पानी में मिल जाता है और उसी पानी में आप पुन: स्नान कर लेते है। कुछ लोग तो ऐसे भी होते है जो कहते हैं

- मुस्कुराने की बात करते हो, दिल जलाने की बात करते हो।
  हमने तो दो दिनों से मुँह नहीं धोया, तुम नहाने की बात करते हो।

नहाने के लिए ताजा पानी या हल्का गुनगुना पानी उचित रहता है। साबुन का इस्तेमाल शरीर के खुले भाग में नियमित रूप से किया जा सकता है। वैसे साबुन का उपयोग शरीर के लिए आवश्यक नही हैं क्योंकि अपनी त्वचा 28 दिन में बदल जाती है और हमें पता नही चलता। साबुन के स्थान पर आप बेसन, दही व नींबू का प्रयोग कर सकते है परंतु इन के प्रयोग से त्वचा शुष्क (ड्राई) हो जाती है। साबुन चिकित्सीय मापदंड के अनुसार अच्छी साबुन में फैट या चर्बी की मात्रा 75% से 80% होनी चाहिए परंतु विज्ञापनो में दिखायी जाने वाली विभिन्न साबुनों में चर्बी की मात्रा प्राय: 50% से 60% होती हैं जो कि त्वचा को नुकसान करती हैं। साबुन के कवर में टी. एफ. एम. लिखा होता है जिसका

अर्थ है टोटल फैटी मटेरियल अर्थात् साबुन में चर्बी की मात्रा, मान लो साबुन के कवर में लिखा है टी. एफ. एम. 80% अर्थात् साबुन में चर्बी की मात्रा 80% हैं। 80% टी.एफ.एम. सिर्फ मंहगे साबुन में ही होता है। 75% से अधिक टी.एफ.एम. वाली साबुन को अच्छा मानते हैं।

विभिन्न प्रकार की साबुन:

साधारण : इसमें किसी प्रकार की दवाई या माइश्चुराइजर नही रहता यह सस्ती भी होती है व इसमें चर्बी की मात्रा भी कम होती है। इसलिए त्वचा को नुकसान भी करती है परन्तु तेलीय त्वचा के लिए ठीक रहती है

माइश्चुराइजिंग : इन साबूनो में वसा की मात्रा अधिक होती है व इसमें ग्लीसरीन मिला होता है जिससे ये त्वचा को कम नूकसान पहुंचाती है यह सूखी या सामान्य त्वचा वालो के लिए उपयुक्त होती है।

एंटीसेप्टिक : इसमें कीटाणू रोधक या एंटीसेप्टिक पदार्थ मिले रहते है इसलिए यह फोड़े फुंसियों में काम आती हैं जैसे ही फोड़े फुंसियां ठीक हो इसका उपयोग बंद कर दे।

दवाई युक्त : त्वचा संबंधी विभिन्न बिमारियों के लिये अलग-अलग तरह की दवाई युक्त साबून भी बाजार में उपलब्ध है आपकी त्वचा में जिस तरह की बीमारी है उसी तरह का साबून उपयोग करें। जैसे - सोरिएसिस, स्केबिस, मुहांसे आदि के लिए।

सोप फ्री क्लीनजर : यह द्रव्य के रूप में उपलब्ध होती है इसमें साबून के बदले केवल एंटीसेप्टिक क्लीनजर होते है। यह बेमची की बीमारी के लिए व जिन मरीजों को साबून से एलर्जी हो उनके लिए उपयुक्त होती है।

चापलूस अत्यंत निकृष्ट प्रकार के शत्रु हैं

साबून का प्रयोग आप देख समझकर ही करें ताकि आपके दोस्त ये न कहें :

निगाहों से निगाहें मिला कर तो देखो
किसी को अपना बना कर तो देखो
मिलना चाहेगें लोग तुमसे
कभी तुम साबून से नहा कर तो देखो।

बहुत अधिक ठंडे या गरम पानी का उपयोग त्वचा के लिए नुकसानदायक होता है। आप चाहे तो स्नान के पानी में आधा चम्मच गुलाबजल या चंदन मिला कर नहा सकते हैं। अगर आप की त्वचा तैलीय या सामान्य है तो आपको ग्लिसरीन साबुन का प्रयोग नियमित रूप से नहीं करना चाहिए। जब आपकी त्वचा में फोड़े-फुन्सियाँ हो, तभी एंटीसेप्टीक साबुन का प्रयोग करना चाहिए व इनके ठीक होते ही इसका प्रयोग बंद कर साधारण साबुन का प्रयोग करना चाहिए। कुछ लोग भाप स्नान या स्टीम बाथ और धूप स्नान भी करते हैं। वाष्प स्नान से कोई विशेष फायदा नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति को नियमित रूप से स्नान करना चाहिए ताकि आपसे कोई यह न कह सकें कि-

सुस्ती भरे जिस्म को जगाते क्यों नहीं
उठकर सबके सामने आते क्यों नहीं
मैसेज भी तुम्हारा स्मेल मारता है
थोड़ी हिम्मत करके नहाते क्यो नहीं

धूप स्नान :-

नियमित रूप से धूप स्नान स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। धूप स्नान से शरीर को नुकसान प्रदान करने वाले कीटाणु समाप्त हो जाते हैं। साथ ही सूर्य की किरणों से विटामिन डी का निर्माण होता है। कई प्रकार के चर्म रोग व मुंहासे के मरीजो को धूप स्नान की सलाह दी जाती हैं। धूप स्नान के लिए बेहतर है कि आप सुबह-सुबह 10-15 मिनट तक धूप में लेटे रहें। बहुत ज्यादा धूप स्नान भी शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है।

चेहरे की स्वस्थ त्वचा का राज

ऐसा कहा जाता है कि स्वस्थ त्वचा ही सुंदर त्वचा है। कुछ लोगो को छोड़कर प्रत्येक स्त्री पुरूष बहुत सुंदर नही होते परन्तु उनमें कुछ न कुछ विशेषता जरूर होती है जिनको उभार कर आप भी सुंदर दिख सकते है। आप कितना भी श्रृंगार कर ले वस्त्र व आभूषण पहन ले अगर आपकी त्वचा कोमल व दागरहित नहीं है। तो आपके सौंदर्य में बहुत अधिक निखार नहीं आयेगा। सुंदर दिखने के लिए गोरा होना आवश्यक नहीं है। अगर आप साँवले व काले है परन्तु आपकी त्वचा दाग रहित व कोमल है तो आप उसमें निखार ला सकते हैं। कई बार चेहरे पर मुहाँसे के दाग, चेचक के दाग, झाई, सनेटनिंग, अवांछित बाल आ जाते है जिसके कारण भी चेहरे का निखार कम हो जाता है। इसलिए आइये मैं आपको चेहरे की देखभाल के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए उसके बारे में बताता हूँ।

चेहरे की त्वचा चार प्रकार की होती है सूखी या शुष्क त्वचा, तेलीय, सामान्य व कई बार मिश्रित त्वचा होती है। इसके लिए चेहरे कि साफ - सफाई, संतुलित आहार व्यायाम जरूरी है।

सफाई :-

चेहरे की साफ सफाई नियमित रूप से करनी चाहिए अगर आप की

त्वचा तेलीय व सामान्य है तो कोई भी साबुन इस्तेमाल कर सकते है परन्तु यदि आप कि त्वचा सूखी है तो ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग कर सकते हैं या आप चाहे तो फेसवॉश का प्रयोग भी कर सकते है। साबुन कि जगह आप बेसन, मलाई, मैदा का प्रयोग भी कर सकते हैं।

अगर आप कि त्वचा सामान्य है या सूखी है व आपको दिनभर बाहर पढ़ने या काम करने जाना पड़ता है तो आप रात को सोते समय चेहरे को साबुन से धो ले। सुबह नहाते समय चेहरे पर साबुन न लगाऐं। इससे चेहरे का खिंचाव व सुखापन महसूस नहीं होगा। मेडीकेटेड या दवा युक्त या एंटीसेप्टीक साबुन का प्रयोग नियमित रूप से नहीं करना चाहिए। अगर आप के चेहरे पर कोई मेकअप किया है तो रात को सोते समय चेहरा धो कर सोये।

हफ्ते या 15 दिन में आप चेहरे पर 1 या 2 मिनट के लिए भाप ले सकते है इससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते है चेहरे पर भाप लेने के लिए चेहरे को पहले साबुन से धो लेना चाहिए व भाप लेने के पश्चात् उसमें वैनिशिंग क्रीम या कोल्ड क्रीम लगा लेना चाहिए परन्तु ज्यादा या बार-बार भाप लेने से त्वचा खुरदुरी हो जाती है, इसलिए जिनके चेहरे में मुँहासे, फोड़े, फुंसी न हो उनके लिए भाप लेना ठीक नहीं होगा। अगर आपकी त्वचा सामान्य है तो आपको भाप लेने की जरूरत नहीं है।

यदि आपको किसी काम के लिए या पढ़ने के लिए घर से बाहर जाना पड़ता है तो आप सिर में टोपी व आँखों में चश्मा लगायें या हो सके तो पूरे चेहरे को ढकने वाले हेलमेट का उपयोग करें, इससे त्वचा में धूल, मिट्टी व धूप का प्रभाव भी कम पड़ेगा, जिससे मुहाँसे व सनटेनिंग होने की संभावना कम होगी।

व्यायाम :–

व्यायाम भी चेहरे की सुंदरता के लिए जरूरी है। इसलिए आप अपने शरीर को स्वस्थ रखें। इसके लिए आप नियमित रूप से व्यायाम करें। जैसे :- साइकिल चलाना, रस्सी कूदना, शरीर का वजन भी संतुलित रखें। कब्ज, अनिद्रा, सिरदर्द, जुकाम भी त्वचा को नुकसान पहुँचाते हैं। इनका इलाज भी तुरंत करना चाहिए।

प्रात:काल हो सके तो 10 मिनट धूप में खड़े रहना चाहिए। स्वच्छ व खुले स्थान पर गहरी साँस लेने का अभ्यास करना चाहिए। जिससे ऑक्सीजन फेफड़े से होते हुए रक्त में पहुँचती है। फिर त्वचा में जिससे त्वचा सुंदर दिखती है। अगर आपके गाल चपटे है तो आप मुँह में हवा भर कर गाल को दोनों ओर से दबाये। यह क्रिया 10 बार रोज करें। चेहरे पर क्रीम लगाते समय क्रीम को भौ से सिर के बालों की तरफ व नाक से कान की तरफ ले जाते हुए हल्की मालिश करें।

चेहरे व शरीर की सुंदरता के लिए संतुलित भोजन भी जरूरी है। आप भोजन में हरी सब्जी फल दूध व सलाद का प्रयोग नियमित रूप से करें। तेल, घी, तली व मीठी चीज, मांसाहारी भोजन, चाकलेट व कोल्डक्रीम का प्रयोग कम करें।

चाय, काफी, सिगरेट, तम्बाकु का प्रयोग भी कम करें या न करें। कई बार चेहरे की सुंदरता बनाये रखने के लिए फेशियल भी कर सकते हैं परन्तु यह इतना आवश्यक नहीं हैं। फेशियल करने से कई बार मुहाँसे हो जाते हैं।

चेहरे पर फेशियल :–

फेशियल क्रिया में चेहरे की सफाई कर उसकी मालिश की जाती है।

ईश्वर ने तुम्हें केवल एक चेहरा दिया है और तुम स्वयं दूसरा बना लेते हो.

फिर उसमें भाप देकर फेस पैक लगाया जाता है। फेशियल से त्वचा साफ होती है। उससे खून का दौरा तेलीय व सूखी त्वचा का नियंत्रण भी किया जाता है परन्तु यह क्रिया हो सके तो 30 वर्ष के बाद करना चाहिए व जिनको मुहाँसे व फोड़े फुंसी हो उनको फेशियल नहीं करना चाहिए।

फेशियल एक सरल क्रिया है जिसको आप 15 दिन में या 1 माह में 1 बार कर सकते हैं। उसके लिए चेहरे को अच्छे से धोकर उसमें हल्की मालिश करना चाहिए। यदि त्वचा तैलीय व सामान्य है तो वैनिशिंग क्रीम व सूखी है तो कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल कर सकते है। मालिश अंदर से बाहर की तरफ व नीचे से ऊपर की तरफ करना चाहिए। उसके बाद चेहरे पर 2 मिनट तक भाप लेकर उसे टॉवल से पोंछ ले। उसके बाद चेहरे पर फेस पैक लगा लेना चाहिए। फेस पैक को आँखो के चारों तरफ छोड़कर पूरे चेहरे व गर्दन में लगाकर व आँखों में गुलाबजल का फुआ रखकर 10-20 मिनट तक लेटे रहें। फिर पानी में मुँह धो ले।

अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो आप मुल्तानी मिट्टी या चंदन का लेप लगा सकते है। इसमें थोड़ी सी मुल्तानी मिट्टी या चंदन के गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर लगाकर व सुख जाने पर सादे पानी से धो लें।

अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो आप मक्खन को पानी में फेंटकर या खीरे को बारीक पीसकर उसमें कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर इसका पैक लगा सकते हैं।

फेस पैक को सूख जाने पर धोकर चेहरे पर कोल्ड क्रीम या माश्चराइजर

लगा लेना चाहिए।

आइये अब मैं आपको चेहरे पर होने वाली सामान्य बीमारियों के बारे में जानकारी दूँ। :-

चेहरे पर कई बार बारीक लाल या पीले दाने निकल आते है जिन्हें हम मुहाँसे कहते हैं। यह प्राय: 15 से 25 वर्ष की उम्र में निकलते है। इसके लिए आप तेल, घी की चीजें, मीठी चीजें कम खायें। पानी ज्यादा पियें, व्यायाम करें। इन्हें बार-बार हाथ न लगायें, नोचे भी नहीं। कई बार मुहाँसे सिर में रूसी के कारण, हाथ पैर दर्द व सर्दी की गोलियाँ, हार्मोन की गोलियाँ खाने से माहवारी की अनियमित्ता से, चेहरे पर फेशियल व ब्लीचिंग से भी बढ़ते हैं। इसलिए इन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

कई बार चेहरे पर गाल व नाक में हल्के भूरे रंग के दाग पड़ जाते हैं। जिन्हें हम झाई कहते है यह कई बार गर्भधारण के समय शरीर में खून की कमी व विटामिन की कमी से भी होते है ज्यादा धूप व धुल में घूमने से, कई बार बाजार में उपलब्ध गोरे होने की क्रीम से झाई हो जाती है।

इसके लिए हरी सब्जी व दूध का प्रयोग करें। साबुन का इस्तेमाल कम करें। धूप में जाये तो टोपी या हेल्मेट का प्रयोग करें। इसके घरेलु उपचार के लिए एक चम्मच गुलाबजल व दो तीन बूंद नीबू के रस को मिलाकर चेहरे पर एक घंटे तक लगे रहने व उसके बाद सादे पानी से मुँह धो लें। यह क्रिया 2-3 माह तक करें। यह मिश्रण चेहरे का रंग काला होने पर या धूप के कारण चेहरे पर सांवलापन जिसे हम सनटेनिंग भी कहते है व चेहरे पर झुरियों को ठीक करने के काम भी आता है।

आँखों के नीचे कालापन शरीर में विटामिन की कमी, पढ़ाई व बारीक कार्य की अधिकता, चिंता, नींद पूरी नहीं होना व आँखों में नंबर के चश्में के कारण होता है। इसके लिए हरी सब्जी ज्यादा खायें। रोज 1/2 लीटर दूध पीयें। नींद 8 घंटे पूरी होनी चाहिए। उसके अलावा रोज रात को सोते समय आँखों के चारों तरफ दूध की मलाई से मालिश करें व इसे रात भर लगा रहने दें।

कई बार कुछ महिलाओं के चेहरे पर बाल सामान्य से अधिक मात्रा में आ जाते हैं। खासकर दाढ़ी मूछ की जगह पर यह हार्मोन की गड़बड़ी के कारण व स्टेराइड दवाई के (चाहे व खाने कि हो या लगाने की) कारण भी हो जाते हैं। इसके लिए इलाज काफी लंबे समय तक करना पड़ता है। कई बार बालों को छुपाने के लिए ब्लीचिंग भी करनी पड़ती हैं। जिससे बाल भूरे हो जाते हैं जिससे ये चेहरे पर इतने उभरे हुए नहीं दिखते हैं वैसे तो ब्लीचिंग से त्वचा को नुकसान होता है परन्तु कई बार ब्लीचिंग करना मजबूरी होती हैं। स्थायी इलाज के लिए आप इन बालों को इलेक्ट्रोलिसिस व लेजर द्वारा दूर कर सकते हैं।

आइये अब मैं आपको चेहरे के मेकअप के बारे में कुछ बाते बताता हूँ। :-

वैसे तो मेकअप करना एक कला है जिससे आप चेहरे की कमी को छुपाकर अपनी खूबसूरती को उभार सकते हैं। चेहरे के प्रत्येक भाग जैसे आँख, कान, नाक व होठ आदि के लिए मेकअप का तरीका अलग-अलग होता है परन्तु अब इन पर विस्तृत चर्चा न करके मैं आपको विशेष बाते बताता हूँ आप उनका ध्यान रखें।

जब तक तुम स्वयं में विश्वास नही करते, परमात्मा में विश्वास नही कर सकते.

आपके चेहरे पर जो भाग सबसे सुंदर है जैसे आँख, नाक, होठ उसका मेकअप इस तरह करें कि वह उभर कर दिखें , ताकि देखने वाले का ध्यान उसी भाग पर केंद्रित हो। मेकअप को चेहरे के अलावा कान व कान के पीछे व गले व उसके पास पास के खुले भाग में भी करें। ताकि वह सभी भाग एक जैसे दिखे। किसी भी नये मेकअप के समान को चेहरे पर लगाने के पहले जाँच कर लें कि उससे आपको एलर्जी तो नहीं है। इसके लिए उसे पहले कान के पीछे, बाँह या पीठ पर लगा लें। मेकअप लगाने से अगर उस भाग में खुजली हो या वह लाल हो जाये तो समझ जाइये कि आपको उससे एलर्जी है व उस मेकअप का उपयोग ना करें।

- मेकअप अपने शरीर के रंग के अनुसार करें।
- बालों की सजावट भी चेहरे के अनुरूप होना चाहिए।
- मेकअप के अलावा वस्त्र व आभूषण भी उसी अनुसार चुने।
- रात को सोते समय मेकअप धोकर सोयें।
- हो सके तो हमेशा खुश रहें व मुस्कुराते रहें। इससे चेहरे की मांसपेशियों पर अनावश्यक तनाव नहीं होता व चेहरे पर झुर्रियाँ भी नहीं आती।

हमेशा सकारात्मक सोच रखें। जिससे मन प्रसन्न रहें। क्योकि अच्छे स्वभाव व हमेशा मुस्कुराते रहने वाला कम सुंदर व्यक्ति भी हमेशा अच्छा लगता है। यह सब बातें स्त्रियों के लिए ही नहीं पुरूषों के लिए भी आवश्यक है।

अंत में मैं यही कहना चाहूँगा कि चेहरे की सुंदरता चेहरे की बनावट के अलावा और कई बातों पर निर्भर करती है। पढ़े मेरी पुस्तक खूबसूरत कैसे बनें आप इनका ध्यान रखेंगे तो वे जरूर कहेंगे कि

एक चांद आसमां में है व एक मेरे पास

किसी मनुष्य का स्वभाव उसे विश्वसनीय बनाता है न कि उसकी संपत्ति.

झाँई

कई बार चेहरों व गर्दन में विशेषकर गाल, नाक व माथे में भूरे रंग के दाग पड़ जाते है जिसे हम झाँई कहते है यह ज्यादातर औरतों में होती है परन्तु पुरूषों में भी झॉई हो जाती है।

इसके प्रमुख कारण -

1) धूप में घूमना
2) विटामिन की कमी
3) खून की कमी
4) गर्भावस्था के समय
5) महावारी की अनियमितता
6) हार्मोन की गड़बड़ी
7) हार्मोन की दवाईयों से।

बचाव

1) इसके बचाव के लिए धूप में जाते समय चेहरे को ढककर रखें।
2) विटामिन व आयरन वाली चीजें ज्यादा खायें।
3) साबुन का प्रयोग कम करें।
4) महावारी अनियमित है तो चिकित्सक की सलाह लें
5) नियमित रूप से व्यायाम करें।
6) अल्ट्रासोनिक मसाजर के द्वारा भी झॉई ठीक हो सकती है।

आँखों के पास कालापन

आँखों के पास कालापन होने का प्रमुख कारण है।

- कमजोरी
- विटामिन व खून की कमी
- लंबे समय तक बीमार रहना
- गर्भधारण व बच्चे होने के बाद
- आँखों में नजर की कमजोरी अर्थात् नंबर वाले चश्मे की जरूरत।
- नींद पूरी नहीं होना व बारीक कार्य जैसे कढ़ाई, पढ़ाई आदि।
- टी वी व कम्प्यूटर का ज्यादा उपयोग।

इसके इलाज के लिए नींद पूरी करें, विटामिन की दवाईयाँ डॉक्टर की सलाह पर लें व डिलवरी होने के बाद बच्चा जब तक माँ का दूध पिये उसे आयरन, केल्शियम व विटामिन की गोली लेते रहना चाहिए व दूध की मलाई से आँखों के पास नियमित रूप से सुबह व रात को मालिश करें। दवाई वाली क्रीम लगाकर अल्ट्रासोनिक मसाजर से भी आँखों का कालापन दूर किया जा सकता है।

अगर राजनेता कानून का सम्मान नही करते तो नागरिक क्यों राजनेताओं का सम्मान करें

धूप का प्रभाव व सन् स्क्रीन

धूप या सूरज की रोशनी हमारे जीवन के लिए आवश्यक है परन्तु कई बार ज्यादा धूप चमड़ी को नुकसान भी पहुँचाती है विशेषकर जहाँ ज्यादा वायु प्रदूषण हों कारखाने व वाहन ज्यादा होते है उसे क्षेत्र में पृथ्वी की अल्ट्रावायलेट किरणों से रक्षा करने वाली ओजोन की परत में छेद हो जाते है व अल्ट्रावयलेट किरणे उस क्षेत्र में ज्यादा पहुँचती है जो कि चमड़ी को नुकसान पहुँचाती है धूप के अलावा अल्ट्रावायलेट किरणें कम्प्यूटर, टी.वी., वैल्डिंग की लाइट व बहुत ज्याता मात्रा में बिजली की लाइट में भी पायी जाती है।

बचाव :-

1) चमड़ी को तेलीय रखे। तेल चमड़ी को धुप से बचाता है।

2) साबून का प्रयोग कम करें।

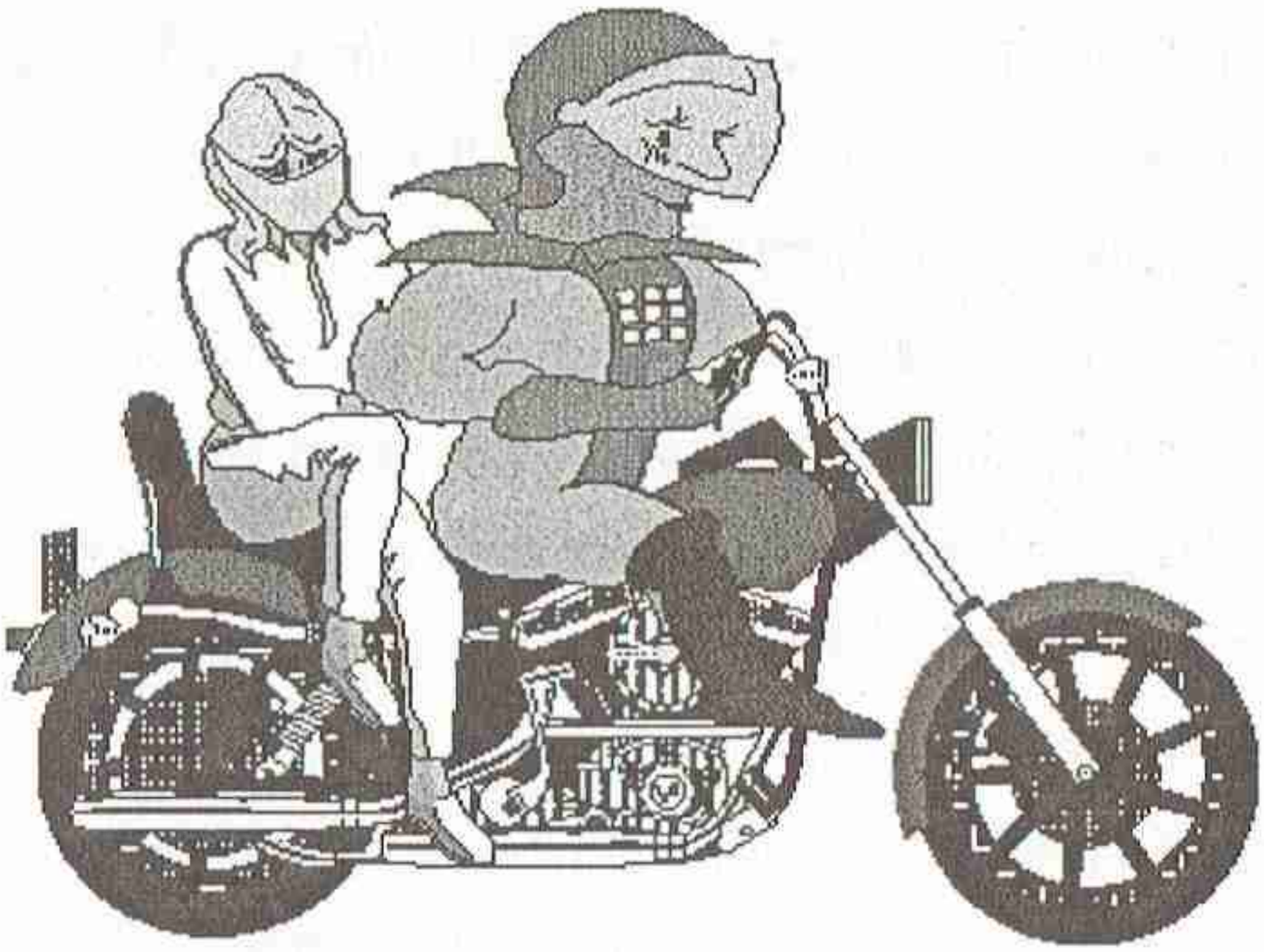
3) धुप मे जायें तो शरीर को ढक कर रखें।

4) धुप से ज्यादा एलर्जी है तो सन स्क्रीन का प्रयोग करें

सन स्क्रीन :- यह लोशन व क्रीम के रूप में उपलब्ध रहता है व शरीर को अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है इसका प्रभाव 3-4 घंटो तक रहता है इसलिए उसका उपयोग हो सके तो दिन मे तीन बारे करें। इसका प्रभाव 1/2 घंटे बाद प्रारंभ होता है इसलिए इसे बाहर जाने के 1/2 घंटे पहले लगायें।

चेहरे ढक कर
घूमते हुए लैला
मजनू पकड़ाए

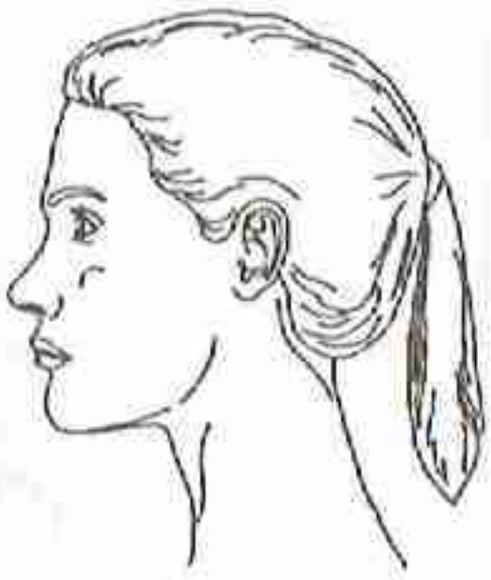
धुप से बचने के
लिए लोगो ने चेहरे को
कपड़े से ढका



चेहरे को कपड़े से ढका है
धुप से बचने के लिए या ....

कई बार लोकतंत्र अराजकता और निरंकुशता की ओर बढ़ता है.

त्वचा की देखभाल की आवश्यकता क्यों ?



हर युवक और युवती की चाह होती हैं कि वह सुन्दर दिखे, सुन्दर दिखने के लिए यह आवश्यक है कि आपकी त्वचा भी स्वस्थ हो। सुन्दर दिखने की चाह उतनी ही पुरानी हैं जितनी मानव सभ्यता। पुराने समय में गोरा रंग, ऊँचा कद और तीखे नाक-नक्श देखे जाते थे, परन्तु आजकल शरीर की सुन्दरता के अलावा व्यक्ति के बोलचाल, उठने-बैठने, रहन-सहन व बातचीत का तरीका भी आवश्यक्त हैं जिसे हम स्मार्टनेस भी कह सकते है। इसलिए आजकल व्यक्ति का गोरा होना ही काफी नहीं है। यदि आप सांवले है या काले है तो भी आप अपने व्यक्तित्व में निखार लाकर गोरे व्यक्ति को भी मात दे सकते हैं। फिर भी गोरा व अच्छा दिखने की चाह सभी में बनी रहती हैं। उसके लिए जरूरी है सुंदर और स्वस्थ त्वचा, परन्तु आजकल की नई पीढ़ी विज्ञापनों के कारण भ्रमित होती जा रही हैं कि यह क्रीम लगाओ तो गोरे हो जायेंगे यह साबुन लगाओ तो हीरो - हीरोईन की तरह दिखोगे। यह सब गलत बातें है। प्रकृति ने जो आपको रूप दिया है उसे आप बदल नहीं सकते। केवल उसे सजा-संवार कर थोड़ा बहुत निखार ला सकते है। अगर क्रीम लगाने से लोग गोरे होने लगते तो दुनिया में कोई काला ही नहीं होता।

विचार का दीपक बुझ जाने पर आचार अंधा हो जाता है.

ठंड में त्वचा की देखभाल जरूरी

सर्दी के प्रारंभ होते ही लोगो के मन में ख्याल आता हैं। ठंड से बचने के लिये गर्म कपड़ों व शुष्क त्वचा का ठंड के आते ही त्वचा सूखने लगती है व सूख कर फटने लगती है। चेहरे का रंग भी मुरझा जाता हैं। ठंड के आते ही हमारे मन में सवाल उठने लगते हैं कि ठंड में त्वचा क्यों सूखती है। क्या तेल या क्रीम लगाना जरूरी है ? क्या साबुन का प्रयोग करना जरूरी है। मैं अपनी त्वचा और रंग की देखभाल ठंड में कैसे करू ?

गर्मी में हमारे शरीर में पसीना निकलते रहता है। इसलिए त्वचा नर्म बने रहती है। बरसात में वातावरण में चारों तरफ पानी रहता है। इसलिए त्वचा नर्म बनी रहती है परन्तु ठंड में हमारे शरीर में पसीना भी नहीं निकलता और वातावरण भी सुखा रहता है जिसके कारण हमारी त्वचा शुष्क या ड्राई हो जाती है। सूखी त्वचा का अर्थ है हमारे चमड़ी में पानी की कमी, भले ही हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी हो। सूखी त्वचा की देखभाल को लेकर लोगो के मन में तरह-तरह की भ्रांतिया रहती है।

जैसे :- साबुन का प्रयोग करना चाहिए कि नहीं साबुन का प्रयोग हमारे शरीर के लिए आवश्यक नहीं है। अब से कुछ दशक पूर्व दुनिया में साबुन

बनी ही नहीं थी फिर भी लोग अपनी त्वचा को स्वस्थ रखते थे वे अपनी त्वचा को साफ करने के लिए बेसन या मैदा व मलाई का प्रयोग करते थे। हमारी शरीर की पुरानी त्वचा 28 दिनों में शरीर से अलग हो जाती है। उसके स्थान पर नई त्वचा आ जाती हैं। इसलिए साबुन का प्रयोग न भी करे तो भी हमारी त्वचा साफ रह सकती है परन्तु इस आधुनिक युग में लोग साबुन का प्रयोग जरूरी मानते है। इसलिए आप सर्दी के मौसम में ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आपकी त्वचा सूखी या सामान्य है तो यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो आप किसी भी साबुन का प्रयोग करते हैं। यदि आपकी त्वचा ज्यादा सूखी हो तो ग्लिसरीन साबुन के स्थान पर फेसवास का उपयोग कर सकते हैं व साबुन का उपयोग प्रतिदिन न करके हफ्ते में दो या तीन दिन कर सकते हैं। एंटीसेप्टीक साबुन का प्रयोग प्रतिदिन नियमित रूप से नहीं करना चाहिए। मुल्तानी मिट्टी व बेसन के प्रयोग से त्वचा सूख जाती है। इसलिए ठंड में इसका प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। साबुन के उपयोग के तरह ही लोगों में भ्रांतिया है। तेल के प्रयोग पर, सामान्यता तेल का प्रयोग नहाने के बाद तुरंत गीली चमड़ी में करना चाहिए। नहाने के समय पानी त्वचा के अंदर प्रवेश करता है तुरंत गीली चमड़ी के ऊपर तेल लगाने से चमड़ी का पानी चमड़ी के भीतर रह जाता है व उड़ नही पाता जिसे त्वचा नरम बनी रहती है। इसलिए सूखी त्वचा में तेल लगाना उतना फायदेमंद नहीं होता जितना गीली त्वचा मे कुछ लोग नहाने से पहले तेल लगाते है व नहाने के समय साबुन का प्रयोग करते हैं। जिससे उनके शरीर का तेल घुल जाता हैं। जिससे उनके शरीर में तेल लगाने का कोई विशेष फायदा नहीं होता। तेल को हाथ-पैर और शरीर के अलावा चेहरे पर भी लगाया जा सकता है। नियमित प्रयोग के लिए ठंड में नारियल तेल या सरसो तेल का उपयोग अच्छा

रहता हैं परन्तु आप चाहे तो जैतुन तेल या बादाम के तेल, मलाई, घी, मक्खन या वैसलीन का प्रयोग भी कर सकते हैं। पूरे साल भर नियमित प्रयोग के लिए दो तरह की क्रीम प्रयोग में लायी जाती है। पहली होती है वैनिशिंग क्रीम यह पानी प्रधान या वाटर बेसड् होती है। इसका प्रयोग उन लोगो को किया जाना चाहिए जिसकी त्वचा सामान्य या तेलीय हो। दूसरी क्रीम होती है, कोल्ड क्रीम

कोल्ड क्रीम :–

यह तेल प्रधान या आइल बेस्ड होती है। इसका उपयोग उन लोगो को करना चाहिए जिसकी त्वचा सूखी हो। बाजार में कई अच्छी कंपनी की वैनिशिंग क्रीम या कोल्ड क्रीम उपलब्ध रहती है। इसके अलावा बाजार में माइश्चराइजिंग लोशन भी उपलब्ध होता है। माइश्चराइजर का अर्थ होता है त्वचा में नमी प्रदान करने वाला। माइश्चराइजर में कुछ विशेष तत्व जैसे ग्लिसरीन मिले होते है जो वायुमंडल की नमी को सोखकर त्वचा तक पहुँचाते है। अगर आपकी त्वचा सूखी हो तो आप इसका प्रयोग कर सकते है। इसके अलावा बाजार में कोल्ड क्रीम या माइश्राइजर के मिश्रण वाली क्रीम भी उपलब्ध होती है। माइश्चराजर त्वचा को नमी प्रदान करता है और कोल्ड क्रीम त्वचा की भीतरी नमी को बनाये रखती है। इन सबका उपयोग चेहरे के अलावा शरीर के खुले भागों जैसे - कान, गला व हाथ में भी करना चाहिए।

ठंड के मौसम में पूरी बाँह के कपड़े पहनना चाहिए। जिससे त्वचा की नमी उसके अंदर बनी रहती है। सर्दी के मौसम में रंगीन कपड़ों का प्रयोग करना चाहिए। ऊनी वस्त्रों का प्रयोग भी आवश्यकतानुसार करना चाहिए।

कार्य की सफलता के लिए निष्ठा के साथ उत्साह भी जरूरी है.

सर्दी के मौसम में चमड़ी सूख जाने के कारण त्वचा की बहुत सी बीमारी जैसे :- एक्जीमा या बेमची, अपरस या सोरिएसिस और त्वचा में बहुत सारी एलर्जी होने की संभावना रहती है। उन सबके नियंत्रण के लिए साबुन का उपयोग कम करना चाहिए और तेल का प्रयोग दिन में दो तीन बार करना चाहिए। इन बीमारियों में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों का उपयोग तेल के ऊपर करना चाहिए। ठंड में बहुत से लोगों को धूप से एलर्जी भी हो जाती है। जिसे हम पी.एल.ई. (P.L.E.) कहते है। इसके दो कारण होते हैं। पहला कि लोग ठंड में धूप में ज्यादा बैठते है व त्वचा सूखी होने के कारण धूप की अल्ट्रावायलेट लाइट का प्रभाव शरीर में कुछ ज्यादा ही पड़ता है परन्तु शरीर में तेल लगाने से अल्ट्रावायलेट लाइट का प्रभाव कम हो जाता है।

ठंड में चमड़ी सूखी होने पर चमड़ी में झुर्री पड़ने लगती है व चमड़ी में उम्र का प्रभाव भी जल्दी दिखता है। कई बार ठंड में चमड़ी बहुत अधिक सूख जाती है। जिसके कारण त्वचा में खुजली होने लगती है। जिसे हम विंटर ईंच कहते हैं। इसका मुख्य इलाज है शरीर में दो तीन बार तेल लगाना परन्तु अगर इस स्थिति में त्वचा का ध्यान न रखा जाय तो यह खुजली बढ़ते-बढ़ते एक्जीमा या बेमची का रूप ले लेती है जिसे हम एस्टीओटिक एक्जीमा कहते है। कुछ लोग केमिकल व साबुन का प्रयोग कुछ ज्यादा मात्रा में करते है। विशेषकर फेक्ट्रीयों में काम करने वाले लोग, जिससे उनकी त्वचा बहुत ज्यादा सूख जाती है। ठंड के मौसम में मोटर, वाहन विशेषकर दुपहिया वाहनों से लम्बी दूरी पर जाने के कारण तेज हवा शरीर के खुले भाग पर पड़ती है। जिसके कारण चमड़ी सूख जाती है। जिससे बचाव के लिए वाहन चलाते समय पूरी बाँह के कपड़े, हाथ में दस्ताने पहने, सिर पर पूरे चेहरे को ढकने वाले हैलमेट का प्रयोग करें।

ठंड में कुछ लोगों की त्वचा सूख कर मछली की त्वचा के समान दिखने लगती है जिसे इकथियोसिस कहते है। इसके इलाज के लिए भी हमे साबुन का कम उपयोग करना व तेल का प्रयोग दिन में तीन चार बार करना चाहिए। इसके अलावा आप चाहे तो सूखी त्वचा के लिए ग्लिसरीन व गुलाब जल को आधा-आधा मिलाकर प्रयोग कर सकते हैं। अब मैं आपसे यह कहना चाहुँगा कि अगर आप ठंड में अपनी त्वचा की देखभाल करेंगे तो लोग कह उठेंगे।

वाह क्या रूप निखरा है। इस ठंड के मौसम में भी

इस उम्र मे अक्सर ऐसा होता है
नींद उड़ जाती है चैन खोता है
जान जाती है, सदा दर्द होता है
डॉ. को दिखा दो यार
यह बुढ़ापा ऐसा ही होता है

अगर अन्याय न हो तो बहादुरी का गुण समाप्त हो जाएगा.

मुहाँसे

एक्ने (ACNE), पिंपल (PIMPLE)

मुहाँसे क्या है ?

चमड़ी में तेल बनाने की ग्रंथी (SEBACEOUS GLAND) होती है जिसके छिद्र चमड़ी की ऊपरी सतह में होती है। जब किन्ही कारणों से यह तेल छिद्र बंद हो जाते हैं तो त्वचा में छोटी-छोटी फुन्सियाँ हो जाती है जिसे मुहाँसे कहते हैं। अंग्रेजी में इन्हें एक्ने (ACNE) या पिंपल (PIMPLE) भी कहते है।

वैसे तो यह किसी भी उम्र में हो सकते हैं जैसे 50 से 60 की उम्र में भी परंतु 15 से 25 साल की उम्र में प्रायः होते हैं। परंतु लड़कियों में 14 से 15 वर्ष व लड़को में 16 से 19 वर्ष के बीच प्रारंभ होने की संभावना ज्यादा होती है। वैसे यह सबसे ज्यादा चेहरे पर उसमें भी गालों पर ज्यादा होते हैं। इसके अलावा छाती के ऊपरी भाग व पीठ पर भी होते हैं पर कभी कभी यह कुल्हे व जांघ पर भी होते हैं।

प्रकार व लक्षण :-

वैसे यह कई प्रकार के होते है परन्तु कुछ प्रमुख निम्नलिखित है

एक्ने वलगेरिस (ACNE VULGARIS) :-

इसे सामान्य तरह के मुहाँसे भी कहते हैं। लोगों में प्रायः यही मुहाँसे

होते हैं। इसमें चेहरे, छाती, पीठ में छोटे-छोटे लाल दाने निकलते है। जिसमें प्रायः खुजली व दर्द नही होता इसके कुछ दाने तक पक जाते है व इनमें मवाद भर जाती है व कुछ में कील पड़ जाती है जिन्हें ब्लेकहेड या कोमेडोन्स कहते हैं व कुछ दाने पीले होते है इन्हें व्हाइट हेड कहते है।

एक्ने कान्ग्लोवेटा (ACNE CONGLOBATA) :-

यह सामान्य मुहाँसो का बढ़ा हुआ रूप होता है इसमें कई छोटे-छोटे मुहाँसों का बड़ा रूप ले लेते है व ठीक होने पर चमड़ी में दाग छोड़ देते है। यह सामान्य जगह के अलावा कुल्हे व जांघ में भी होते है। इसे एक्ने सिस्टिका भी कहते है इसमें दाग पड़ने की ज्यादा संभावना होती है।

एक्ने विनिनेटा (ACNE VENENATA) :-

यह उन लोगो में होता है जो कि पेट्रोलियम, कोल, तार, खाने के तेल व व्यवसायिक तेल वाली फैक्ट्रीयों में कार्य करते है। इसे आकुपेशनल एक्ने भी कहते है। यह बिजली के तार में इन्सुलेशन की फैक्ट्री में काम करने वालों को भी होते है, यह अधिकांशतः खुले भाग जैसे चेहरे, गालों व बांह में होती है।

एक्ने मेडीक्मेन्टोसा (ACNE MEDICAMENTOSA) :-

यह उन लोगों में होता है जो विभिन्न प्रकार की दवाईयों का ज्यादा मात्रा में सेवन करते हैं। जैसे सर्दी की दवाईयों, स्टोराइड्स व दर्द की दवाईयाँ इत्यादि।

प्रायः कमजोर तर्क ज्यादा जोरदारी से पेश किये जाते हैं।

मुहाँसे होने के कारण :–

जब कोई व्यक्ति (स्त्री या पुरूष) बचपन से युवावस्था में परिवर्तित होता है अर्थात् लगभग 14-15 वर्ष की उम्र में तो शरीर में विशेष प्रकार के हार्मोन बनते है इन हार्मोन के कारण शरीर की तेल ग्रंथियाँ ज्यादा मात्रा में स्त्राव करती है व इनका आकार भी बढ़ जाता है। इस स्थिति में उनके छिद्र बंद होने व उनमें कीटाणु द्वारा बीमारी होने की संभावना होती है जब ऐसा होता है तो यह तेल ग्रंथी मुहाँसे का रूप ले लेती हैं।

एक बार मेरे पास 20 वर्षीय लड़का मुहाँसे के ईलाज के लिये आया पुछने पर पता चला उसे एलर्जी है इसलिए वह बार-बार सर्दी व सिर दर्द की दवाई लेता रहता था इन दवाईयों के कारण उसके चेहरे पर मुहाँसे आ गये।

मुहाँसे का उपचार :-

एक बार एक मरीज मेरे पास 18 साल की लड़की इलाज के लिए आई उसके चेहरे पर मुहाँसे व बहुत सारे दाग थे उसके चेहरे पर जब भी मुहाँसे होते थे उसे वह नोच-नोच कर दाग बना देती थी। उसके मुहाँसे तो दवाई से जल्दी ठीक हो गये मगर दाग ठीक होने में 7-8 महिने लग गये।

मुहाँसे का उपचार विभिन्न तरीके से होता है।

1. बिना दवाई के (NON-DRUG THERAPY)
2. दवाईयों द्वारा (DRUG THERAPY)
3. अन्य विधियों से (PHYSICAL MODLITIES)
4. प्लास्टिक सर्जरी (PLASTIC SURGERY)
5. केमिकल उपचार (CHEMICAL TREATMENT)
6. माइक्रो डर्म एबरेटर (MICRODERMABRATOR)

अभी तक अनुकरण करके कोई भी व्यक्ति महान नहीं हो पाया है.

1. बिना दवाईयों के :-

(अ) चेहरे को प्रतिदिन चार-पाँच बार साबुन से नियमित रूप से धोना चाहिए। इसके लिये ग्लिसरीन युक्त साबुन छोड़कर कोई भी अन्य साबुन इस्तेमाल की जा सकती है।

(ब) मुहाँसे वाली जगह में महीने में 1-2 बार भाप (STEAM) केवल 1-2 मिनट के लिये लेना चाहिए।

(स) चेहरे पर किसी प्रकार की क्रीम व पाउडर नहीं लगाना चाहिये। इन तीनों तरीकों से तेल की ग्रथिंयों के छिद्र बंद नही होते जिससे मुहाँसे होने की संभावना कम होती है।

(द) खाने में तेल, घी, तली हुई चीज व मीठा कम खाना चाहिये।

(इ) नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिये। पेट साफ नही होने से मुहाँसे होते है।

(ई) मुहाँसे को बार-बार नोचना व इस पर बार-बार हाथ नही लगाना चाहिये।

(फ) सिर में रूसी रहती है और वह चेहरे पर गिरती है तो भी मुहाँसे होते है इसलिये इनका इलाज भी जरूरी है।

(ज) खाने व भोजन का समय निश्चित होना चाहिये मानलो दोपहर का खाना 1 बजे दोपहर में करते हैं तो प्रतिदिन 1 बजे करें, कभी 12 बजे, कभी 2 बजे या कभी 3 बजे न करें, इससे पेट साफ नहीं होता व मुहाँसे बढ़ते है।

(च) पानी काफी अधिक मात्रा में पियें, हर एक घंटे बाद एक गिलास पानी पियें व सुबह उठकर खाली पेट 1-1/4 लीटर पानी पियें व उसके बाद आधे घंटे तक चाय व नाश्ता न लें। इससे मुहाँसे जल्दी ठीक होते हैं।

इस प्रकार पानी नियमित रूप से पीते रहने से मुहाँसे होने की संभावना भी कम हो जाती है।

(क) मुहाँसे के मरीज को फेशियल, ब्लीचिंग नहीं करनी चाहिये। फैस पैक भी नही लगाना चाहिये। केवल इन बातों का ध्यान रखने पर ही मुहाँसे बिना किसी दवाईयों के ठीक हो सकते है। इन बातों का ध्यान विशेषत: 25 वर्ष की उम्र तक रखना चाहिये। उसके बाद मुहाँसे होने की संभावना कम हो जाती है।

2. दवाईयों द्वारा :–

दवाईयाँ डॉक्टर की सलाह से ली जानी चाहिये व इसमें कई दवाईयाँ गर्भवती महिलाओं को नही लेना चाहिये।

3. अन्य विधियाँ :–

(अ) क्रायोथिरेपी (CYROTHERAPY) :–

इसमें कार्बनडाई आक्साइड गैस को अत्यन्त निम्न ताप पर विशेष मशीन द्वारा नलियों में प्रवाहित करते है व इन नलियों को मुहाँसे में लगाते है।

(ब) अल्ट्रावायलेट लेम्प (ULTRA VIOLET LAMP) : –

इसके लिये विशेष प्रकार का लैम्प आता है जो कि नीले रंग का प्रकाश फेंकता है इस प्रकाश को मुहाँसों पर कुछ समय के लिये पड़ने देते है जिससे यह जल्दी ठीक होते हैं।

(स) डर्मीजेट (Dermijet) : –

इस मशीन से स्टेराईड्स दवाईयों को मुहाँसे में देते है। यह विशेष प्रकार

का उपकरण होता है जिसमें सुई नहीं होती है इसलिये इसके द्वारा दवाई देने से दर्द नही के बराबर या नहीं होता। मुहाँसे के अलावा यह एक्जिमा व बालों का चक्तों के रूप में झड़ने के इलाज के काम मे भी आता है।

(द) एस्टी 7000 यूनिट (ESTY 7000 UNIT) :-

चमड़ी के तेल को कम करता है व इसकी वायलेट लाईट मुहाँसे के कीटाणुओं को मारती है।

उपरोक्त विधियों से चेहरे पर दाग व इलाज में सहायता मिलती है।

4. प्लास्टिक सर्जरी (PLASTIC SURGERY) :-

यह ऑपरेशन त्वचा में मुहाँसे के दाग मिटाने के लिये करते है यह उस अवस्था में करते है जब मुहाँसे आने पूरी तरह बंद हो गये हो। यह डरमएबरेशन व इन्ट्राडरमल टेफ्लान इन्जेक्शन द्वारा करते हैं। इसके लिये विशेषज्ञ महानगरों व बड़े शहरों में उपलब्ध हैं।

5. केमिकल उपचार (CHEMICAL TREATMENT) :-

आजकल विशेष दवाईयों के द्वारा मुहाँसों के दाग भी मिटाये जा सकते हैं इनसे कोई नुकसान नहीं होता परन्तु समय अधिक लगता है लगभग 3-6 माह।

शांति स्थापना से मिली उपलब्धियां युद्ध की विजय से किसी मायने में कम नहीं है.

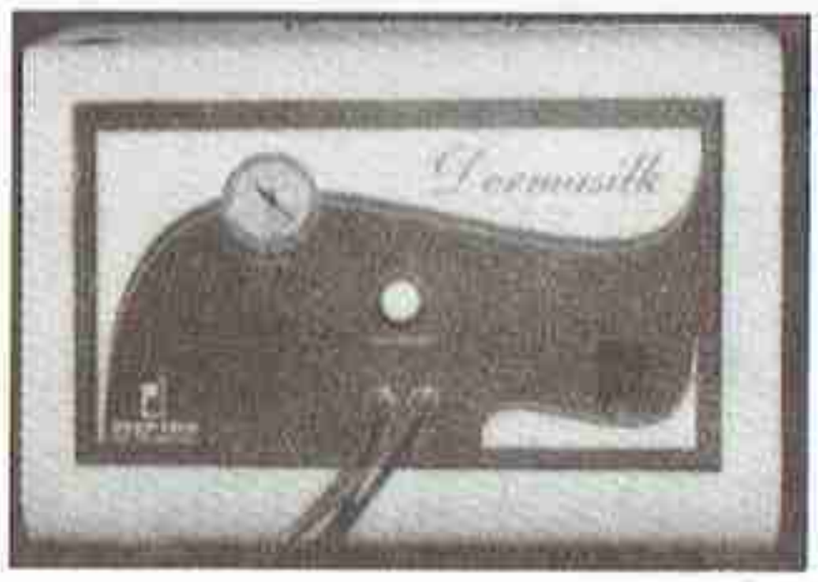
6. माइक्रो डर्मएबरेटर :-

यह मशीन मुहाँसों के गड्ढ़ों के अलावा चेचक या माता के दाग व झुर्रियों को मिटाकर चेहरे पर चमक लाती है ताकि आपसे कोई यह न कह सके कि

- आपके चेहरे पर जो मुँहासों के दाग है।

चांद तो आप हो ही, सितारे भी साथ हैं।

इसके इलाज से किसी भी प्रकार की तकलीफ नहीं होती, ना ही पट्टी, ना ही इंजेक्शन। मरीज इलाज के तुरंत बाद अपने काम पर जा सकता है। इसमें खर्च प्लास्टिक सर्जरी के खर्च का एक तिहाई पड़ता है यह मशीन युवकों व युवतियों में बहुत लोकप्रिय होती जा रही है।

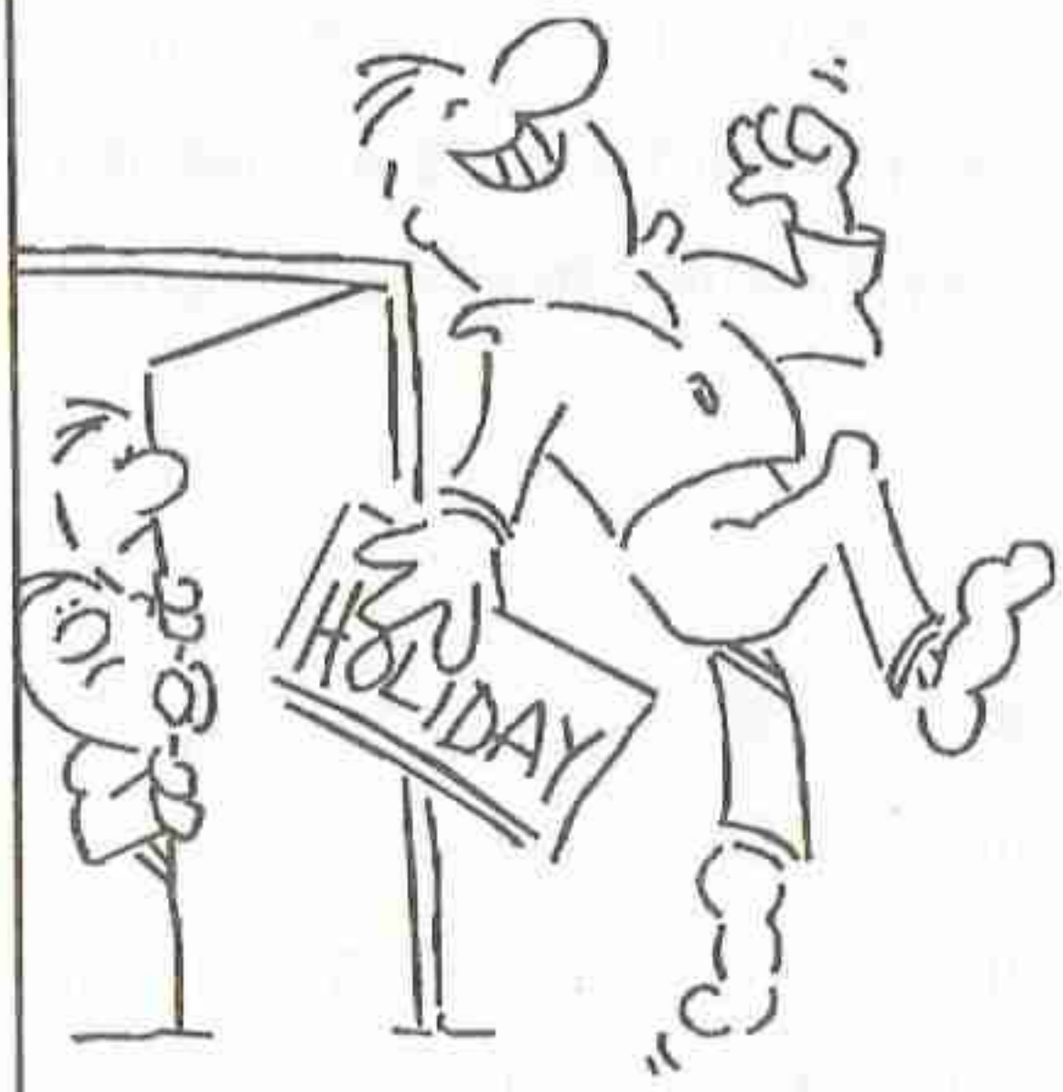


माइक्रो डर्मएबरेटर

उपचार के पहले

उपचार के बाद

एक समाचार
मजनुओं द्वारा
लड़कियों को छेड़ने
की घटनाएँ बढ़ी



एक समाचार
मुहाँसों को छेड़ने से
चेहरे पर दाग व गड्ढे
पड़ते है।

आपके चेहरे पर जो मुहासों के दाग है
चांद तो तुम हो ही सितारे भी साथ है।

बुढ़ापा शरीर की शोभा को बिगाड़ देता है.

नाखूनों की समस्याऐं

अधिकांश लोगों को यह पता नहीं होगा कि बाल व नाखून भी चमड़ी का एक हिस्सा हैं व इनमें होने वाली परेशानीयों को चर्म रोग के डॉक्टर ही देखते हैं समस्या ज्यादा तर स्वयं की लापरवाही के कारण होते हैं व कई बार चर्म रोग नाखूनों में भी हो जाते हैं जैसे फंगल इन्फेक्शन, सोरिएसिस, लाइकेन प्लेनस आदि।

नाखूनों की समस्याएँ :-

1) नाखूनों में वृद्धि ना होना :-	खून की कमी, केल्शियम की कमी, थायराइड की बीमारी
2) नाखूनों का पतला होना :- व टूटना	शारीरिक कमजोरी, केल्शियम की कमी नेलपालिश व नेलपालिश रिमुवर के कारण
3) नाखूनों का सफेद होना :- व उनमें सफेद धब्बे पड़ना	खून की कमी व विटामिन की कमी शारीरिक कमजोरी
4) नाखूनों का पीला पड़ना :-	पीलिया के कारण
5) नाखून का भुरा पड़ना :- मोटा होना व विकृत होना	फंगल इन्फेक्शन, सोरिएसिस लाइकेन प्लेनस
6) नाखूनों में केंदुआ होना :-	पानी में ज्यादा काम करने के कारण
7) नाखूनों में चमक ना होना :-	चमड़ी व नाखूनों में सुखेपन व तेल की कमी के कारण व शारीरिक कमजोरी

स्वस्थ नाखूनों के लिए :–

1) साबुन का उपयोग कम करें हो सके तो ग्लीसरीन युक्त साबुन का उपयोग करें जितने बार हाथ धोयें उतने बार हाथों में तेल या घी लगाये।

2) कपड़ा धोने के पाउडर का उपयोग कम करें हो सके तो हाथ में प्लास्टिक या रबर के दास्तानें पहन कर कपड़े धोयें।

3) नेलपालिश व नेलपालिश रिमुवर का उपयोग कम करें।

4) हरी सब्जीयों, फल व दुध का उपयोग करें।

5) पार्लर में अगर आप पेडीक्युर व मेनीक्युर करवाते हैं तो अपने ब्युटीशियन से कहे कि वो नाखून से जुड़ी चमड़ी को पीछे न करें।

6) एक मरीज मेरे पास आया उसके सीधे हाथ के अंगुठे व तर्जनी के नाखून खराब थे, पुछने पर पता चला कि वह जब भी टेंशन में होता है तो वह नाखून को दांत से चाबने लगता था इस कारण उसके दोनो नाखून खराब हो गये।

धर्म को केवल आचरण से समझा जा सकता है.

आहार पर ध्यान दें

सौंदर्यवर्धक संतुलित आहार :-

1) आप अपने भोजन में हरी सब्जी, फल, दूध और सलाद का प्रयोग नियमित रूप से करें।

2) तेल घी की चीज, मीठी चीज व खटाई कम मात्रा में खायें। चाट, गुपचुप, चॉकलेट, आइस्क्रीम, बिस्किट का प्रयोग कम करें।

3) साथ ही साथ भोजन का समय भी निश्चित रखे, जैसे आप दोपहर का भोजन 1 बजे करते है तो प्रतिदिन 1 बजे ही करें। किसी दिन 12 बजे तो किसी दिन 2 बजे नहीं।

4) थोड़ा और बार-बार खाना शरीर के लिए नुकसानदायक होता है।

5) मांसाहार के ज्यादा प्रयोग से त्वचा भद्दी हो जाती है।

6) सात प्रकार की दालें व गेहूँ के मिश्रण को अंकुरित कर खाना चाहिए। इसके लिए आप छिलकें वाली खड़ी दालें जैसे मूंग, मसूर, चना, मटर, फल्ली, उड़द व गेहूँ को एक रात पानी में भिगो दें व उसके बाद दो दिन गीले कपड़ों में लपेट कर रख दें व जब दालें अंकुरित हो जाये तो नाश्ते के समय इसमें टमाटर, नमक व जीरा (भूनकर व पीसकर) आवश्यकतानुसार नाश्ते के रूप में लें। इसके नियमित प्रयोग से आपकी त्वचा चमकदार हो जायेगी।

जीवन एक पुष्प है और प्रेम उसका मधु.

अंकुरित दाल खाने से वजन भी बढ़ता है अगर आप चाहते है कि आपका वजन ना बढ़े तो आप इन दालों के साथ मेथी भी ले सकते है।

7) महिलाओं को एक छोटा टुकड़ा गुड़ चूसना चाहिए। इसमें आयरन होता है जिससे हमारे शरीर से खून की कमी दूर होती है। इससे त्वचा में निखार आता है।

अगर हो सके तो आप :–

सुबह नाश्ते में - आधा कटोरी अंकुरित दाल और एक छोटा टुकड़ा गुड़।

दोपहर में - एक प्लेट सलाद व एक मौसमी फल।

रात में - एक गिलास दूध

इनके समय में आप आवश्यकतानुसार परिवर्तन कर सकते हैं।

8) अगर आपका वजन ज्यादा है तो केवल दो बार भोजन करें बीच में भुख लगती है तो सलाद लें।

9) बासी भोजन का प्रयोग ना करें।

10) भोजन को बार-बार गर्म करने से उसके गुण (विटामिन, प्रोटीन आदि) कम हो जाते है।

11) अगर आप दुबले हैं तो बार-बार खायें फल व दुध अधिक लें।

भोजन के अतिरिक्त अगर ये चीजें आप अपने खाने में सम्मिलित करेंगे तो आपके चेहरे में निखार आयेगा, आँखों का कालापन कम होगा व बाल झड़ना भी कम होगा।

त्वचा में प्रयोग की जाने वाली क्रीमे

बाजार में बहुत सी क्रीम उपलब्ध है परंतु कौन सी क्रीम कब उपयोग लायी जानी चाहिए। इसकी जानकारी बहुत कम लोगों को होती है इसलिए आइये अब मैं आप को त्वचा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न प्रकार की क्रीम के बारे में संक्षिप्त जानकारी दूँ। त्वचा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न क्रीम है कोल्ड, क्लींजिंग क्रीम, स्कीन टॉनिक, एस्ट्रीजेंट लोशन, बॉडी लोशन, फाउंडेशन, फेस पावडर, डीओड्रेंट और फेस पैक।

कोल्ड क्रीम :-

ठंड के मौसम में प्रयोग में लायी जाती है अगर आपकी त्वचा सूखी है तो आप इसका प्रयोग पूरे वर्ष भर कर सकते है। यह तेल प्रधान या (Oil Based) होती है।

वैनेशींग क्रीम :-

तेलीय त्वचा या सामान्य त्वचा के लिए प्रयोग में लायी जाती है यह जल प्रधान या (WATER BASED) होती है। इसका प्रयोग प्राय: गर्मी में किया जाता है।

क्लीजिंग क्रीम :-

यह क्रीम त्वचा की सफाई के लिए प्रयोग में लायी जाती है और इसका प्रयोग मेकअप उतारने के लिए भी किया जाता है। क्लींजिंग क्रीम के प्रयोग के

स्थान पर आप कच्चे दूध का प्रयोग भी कर सकते है।

स्कीन टॉनिक :-

त्वचा को पोषण प्रदान करती है इसके उपयोग से त्वचा क्रांतीमय हो जाती है। कच्चा दुध, मलाई बादाम का तेल स्कीन टॉनिक का काम करते हैं।

एस्ट्रीजेंट लोशन :-

यह तेल की मात्रा को नियंत्रण करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। इसके उपयोग से त्वचा के खुले रोमछिद्र बंद हो जाते है।

फाउंडेशन क्रीम :-

इस क्रीम का उपयोग मेकअप करने के पूर्व किया जाता है। इसके उपयोग करने से त्वचा के दाग धब्बों को छुपाया जा सकता है। इसके ऊपर मेकअप भी अच्छा जमता है। यह कई रंगों में मिलता है। मुहासों के मरीजों को फाउंडेशन नही लगाना चाहिए।

लेक्टो कैलोमिन :-

यह गुलाबी रंग का द्रव्य होता है यह त्वचा में ठंडकता प्रदान करता है। त्वचा को धूप के प्रभाव से बचाता है इसलिए इसका प्रयोग गर्मी में किया जाता है परंतु इसको लगाने से चमड़ी शुष्क या ड्राई हो जाती है इसलिए इसका उपयोग मुहाँसे में भी करते हैं।

फेस पावडर :-

इस पावडर का उपयोग फाउंडेशन लगाने के बाद त्वचा को आकर्षित बनाने के लिए किया जाता है। यह विभिन्न रंगो व खुशबूओं में मिलता है। फेस

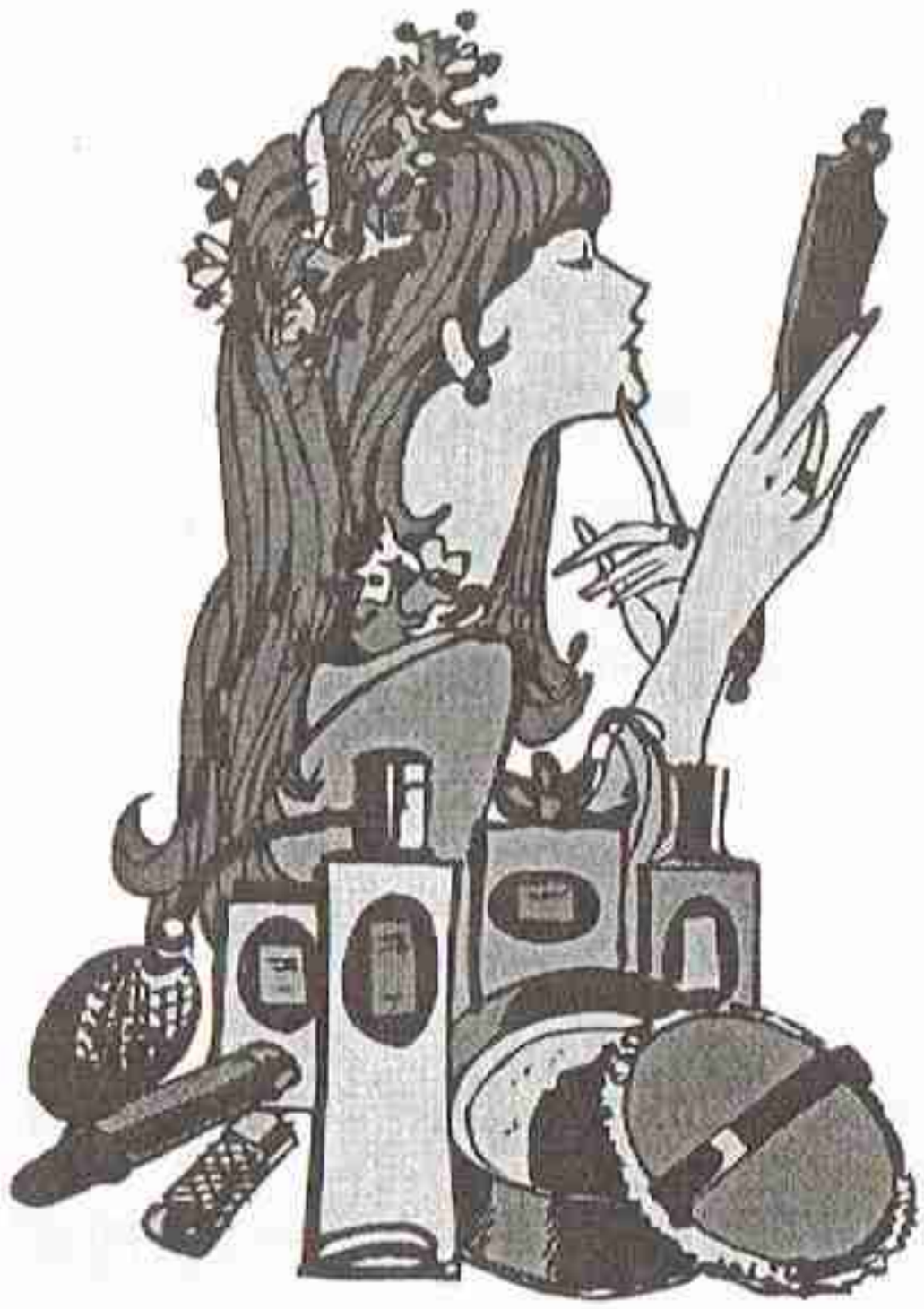
पाउडर मुंह के अंदर नही जाना चाहिए क्योंकि इसमें पाये जाने वाले रासायनिक तत्व फेफड़े को नुकसान पहुँचाते है। इससे कैंसर होने का भी खतरा रहता है। मुहासो के मरीजो को फेस पावडर नहीं लगाना चाहिए।

डीओड्रेंट :-

कई बार शरीर में पसीने के कारण बदबू आने लगती है परन्तु डीओड्रेंट का प्रयोग कर पसीने के दुर्गंध को अस्थाई तौर पर छुपाया जा सकता है।

टेलकम पाउडर :-

इसका प्रयोग शरीर में करते हैं यह विभिन्न सुगंधों में उपलब्ध होता है अधिकांश पाउडरों में जिंक ऑक्साइड होता है जो एंटीसेप्टिक होता है यह पसीने व पसीने की दुर्गंध से बचाता है।



सिर्फ नकल करके कोई मनुष्य महत्व प्राप्त नही करता.

शरीर की मालिश आवश्यक क्यों ?

शरीर की मालिश :–

शरीर में तेल की मालिश नियमित रूप से प्रत्येक मौसम में की जा सकती हैं। आपकी त्वचा व अपनी पसंद के अनुसार आप किसी भी प्रकार के तेल जैसे तिल्ली तेल, सरसो तेल, नारियल तेल का उपयोग कर सकते हैं। तेल के अलावा आप मलाई, घी, वेसलीन व ग्लिसरीन का प्रयोग भी कर सकते हैं।

सरसो तेल चर्म रोग में फायदा करता है परंतु कई लोग इसकी गंध के कारण इसे लगाना पसंद नहीं करते। कुछ लोगों में भ्रांति है कि सरसो तेल लगाने से काले होते है जो कि गलत है। नारियल तेल भी त्वचा के लिये काफी फायदेमंद होता है इसका प्रयोग छोटे बच्चों में भी किया जा सकता है।

बाजार में मिलने वाली विभिन्न प्रकार की क्रीम व लोशन से त्वचा को कोई विशेष लाभ नहीं होता। केवल यह मंहगी होती है इस तरह की क्रीम व लोशन का फायदा केवल बनाने व बेचने वालों को होता है। अगर आपकी त्वचा ज्यादा ही शुष्क (ड्राई) है तो आप मलाई या शुद्ध घी का प्रयोग भी कर सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के तेल

अधिकांश लोगों को पता नही होता कि उन्हें शरीर मे कौन सा तेल लगाना चाहिए तेल का चयन चमड़ी के प्रकार (जैसे-सुखी, तेलयी, सामान्य मिश्रित) व मौसम के अनुसार किया जाना चाहिये मैं यहाँ आपको विभिन्न प्रकार के तेलों के बारे में बता रहा हुँ. तेल तीन प्रकार के होते है :-

1) वनस्पति तेल 2) मिनरल तेल 3) दवायुक्त तेल

1. **वनस्पति तेल :**

1) **नारियल तेल :** यह पतला होता है इसकी प्रकृति गर्म होती है यह फंगस की बीमारी से बचाता है। यह बड़ो के अलावा छोटे शिशुओं में भी प्रयोग मे लाया जा सकता है इससे एलर्जी होने की संभावना काफी कम होती है।

2) **जैतुन तेल :** यह भी पतला होता है व इसमे चिपचिपाहट कम होती है इसकी प्रकृति ना गर्म होती है ना ही ठंडी। यह त्वचा की शुष्कता दूर करता है परन्तु मंहगा होता है।

3) **सरसो तेल :** यह गाढ़ा होता है इसकी प्रकृति गर्म होती है। इसको सुंघने से आँख मे आँसु आ जाते हैं जोकि इसमे उपस्थित सल्फर के कारण होता जो कि चर्म रोगों में फायदा पहुँचाता है।

4) **तिल का तेल :** यह गाढ़ा होता है इसकी प्रकृति ठंडी होती है।

5) **फल्ली का तेल :** यह भी गाढ़ा होता है इसकी प्रकृति ना ठंडी होती है ना ही गर्म

6) **बादाम का तेल :** यह काफी गाढ़ा होता है व काफी गर्म भी, इसे सीधे ना लगाकर अन्य तेल जैसे नारियल व जैतुन तेल के साथ मिलाकर लगाया जा सकता है।

7) **सूरजमुखी का तेल :** यह नारियल तेल से थोड़ा ज्यादा गाढ़ा होता है व इसकी प्रकृति ना गर्म होती है न ही ठंडी। वैसे तो यह खाना बनाने के काम ज्यादा आता है व हृदय रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

8) **तेलों का मिश्रण :** आप विभिन्न तेलो को मिलाकर भी उपयोग मे ला सकते हैं जैसे :

100 मि.ली.	-	नारियल तेल
100 मि.ली.	-	जैतुन तेल
10 मि.ली.	-	बादाम तेल

आप नारियल तेल के बदले सरसो तेल, तिल्ली तेल या सूरजमुखी का तेल उपयोग मे ला सकते हैं।

2. **मिनरल तेल:** इसमे प्रमुख है लिक्विड पेराफिन यह पतला होता है व इसकी प्रकृति ना ही ठंडी होती है न ही गर्म, यह चिपचिपा भी नही होता इसका प्रयोग सुखी चमड़ी के अलावा इक्थियोसिस व सोरिएसिस में भी किया जाता है।

3. **दवायुक्त तेल :** इसमे विभिन्न जड़ी बुटियों के तेलो का प्रयोग विभिन्न प्रकार की बिमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है इसका प्रयोग घरेलु उपचार, आयुर्वेद व एरोमा थैरेपी के लिए किया जाता है जैसे: लौंग का तेल, निलगिरी का तेल, हल्दी का तेल आदि। इसका उपयोग वैद्यकीय निरिक्षण में ही करें।

तेल के प्रयोग से शरीर की थकावट व दर्द दूर होते है व खुन का दौरा बढ़ता है व चमड़ी से उड़ने वाला पानी भी तेल के कारण रूक जाता है। जिससे चमड़ी नर्म व चमकदार बनती है। कुछ लोग तेल के बदले बॉडी लोशन उपयोग मे लाते हैं परन्तु तेल में जो फायदे वो बॉडी लोशन में कहाँ।

धन पाकर फूलना नहीं चाहिए, विद्वान होकर अहंकार नही करना चाहिए.

विभिन्न मौसमों में त्वचा की देखभाल

1. ग्रीष्म ऋतु में त्वचा की देखभाल :-

गर्मी के मौसम में पसीने के कारण

तेल, धूप या लू के कारण त्वचा में विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ होने की संभावना बनी रहती है । पसीने के कारण शरीर में चिपचिपाहट बनी रहती हैं। जिसके कारण शरीर में घमौरी होने की संभावना बहुत अधिक रहती है। साथ ही साथ शरीर के बगल में, जांघों में और पैर की अंगुलियों की बीच में फंगस इन्फैक्शन जैसे छीला या टिनीया वर्सीकोलर, दाद और केंदुआ होने की संभावना रहती है। इसके बचाव के लिये आप ठंडे पानी से दो बार स्नान करें। अगर आपके कपड़े पसीने में भीग गये है तो तुरंत बदल लें। पैरों में ज्यादा पसीना आने पर जूते को धूप में रखे, समय मिलने पर जूते खोलकर पैरों को खुला छोड़ दें। मोजे प्रतिदिन बदलें और घमोरी में बर्फ का टुकड़ा घिसे। तेज धूप और लू के कारण शरीर के खुले भाग की त्वचा का रंग गहरा हो जाता है जिसे सनटैनिंग कहते है परंतु कई बार धूप के कारण चमड़ी झुलस जाती है या जल जाती है जिसे सनबर्न कहते है। कुछ व्यक्तियों को धूप में जाने पर शरीर के खुले भाग में बहुत बारीक बारीक दाने हो जाते है जिसमें खुजली होती है जिसे सनएलर्जी कहते

हैं। इसके बचाव के लिये धूप में जाने पर शरीर के खुले भाग में कैलामीन लोशन या टैलकम पावडर का प्रयोग करें, मौसमी फलों का सेवन ज्यादा करें। तेल, घी की चीजें कम खायें और बासी भोजन का प्रयोग ना करें।

बरसात में त्वचा की देखभाल :-

बरसात के मौसम में शरीर के लिए किसी विशेष क्रीम या लोशन की आवश्यकता नहीं होती। बरसात के मौसम में नमी के कारण और पानी में भीगने के कारण फंगस इन्फेक्शन जैसे छीला, दाद होने की संभावना अधिक होती है इसलिये हो सके तो शरीर को सूखा रखें। पानी में भीगने पर तुरंत कपड़े बदलें। शरीर में नारियल या सरसों के तेल लगायें।

ठंड में त्वचा की देखभाल :-

ठंड के मौसम में प्राय: त्वचा सूख जाती है और ठंड के कारण त्वचा फट जाती है। साथ ही साथ त्वचा का रंग भी दब जाता है। चमड़ी सूखने के कारण इस मौसम में एक्जिमा या बेमची होने की संभावना रहती है। शरीर के खुले भाग जैसे हाथ, पैर, चेहरे या गर्दन पर सरसों का तेल या जैतुन का तेल या कोल्ड क्रीम की मालिश करें। कोल्ड क्रीम के स्थान पर आप माश्चराइजर का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आपकी त्वचा सूखी व सामान्य है तो साबुन का प्रयोग कम करें या ना करें, आप चाहें तो ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आपके चेहरे में मुँहासे है तो किसी भी प्रकार के सौंदर्य प्रसाधन का प्रयोग ना करें।

सटीक तर्क और सही निर्णय एक नेता के गुण हैं।

क्या हम काले से गोरे हो सकते हैं ?

अगर पहले आपका रंग साफ था व बाद में काला हो गया है या आपके खुले भाग जैसे चेहरा, गर्दन व हाथ अपेक्षाकृत सांवले हैं व भीतरी भाग का रंग साफ है तभी दवाई के द्वारा फर्क पड़ सकता है। दवाईयों द्वारा कोई काला व्यक्ति गोरा नहीं हो सकता अन्यथा दुनियां में कोई काला ही नहीं होता। शरीर के खुले भाग का रंग अपेक्षाकृत कम गोरा होने के प्रमुख कारण है।

1. धूप व धूल में ज्यादा देर तक रहना।
2. सुगंधित व रंगीन तेल व क्रीम का प्रयोग करना (ये धूप ज्यादा सोखते है)
3. शरीर में विटामिन की कमी।
4. शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी।
5. शरीर में खून की कमी।
6. स्त्रियों में मासिक धर्म की अनियमितता।
7. चेहरे पर फेशियल व ब्लीचिंग करने से।

इस विषय पर आप किसी चर्म रोग विशेषज्ञों से सलाह कर सकते हैं।

जीवन में ऐसे अवसर भी आते हैं, जब निराशा में भी आशा होती है.

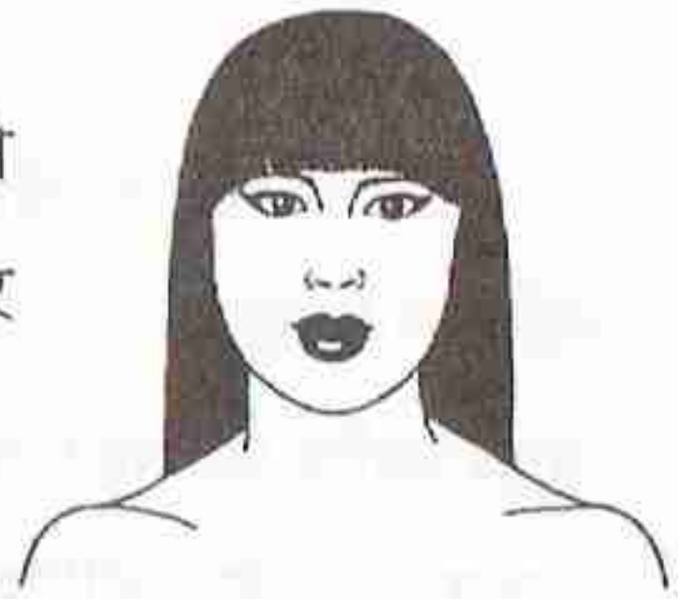
आकर्षित करने वाली वेषभूषा

व्यक्ति को आकर्षित बनाने में वस्त्र व गहनें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वस्त्रों का चुनाव अपने त्वचा के रंग व समारोह के अनुसार करना चाहिये। गोरे रंग वाले व्यक्ति को गहरे रंग के वस्त्र व सांवले और काले व्यक्ति को हल्के रंग के वस्त्र पहनना चाहिये। मीटिंग व सभा में जाने के लिये हल्के रंग के कोट व पार्टी में जाने के लिये चटकीले रंग के कपड़ों का उपयोग कर सकते हैं। आपके कपड़ों से अंग प्रदर्शन न हो तो बेहतर है क्योंकि लज्जा ही नारी का आभूषण है। आभूषण जितने आवश्यक हो उतने ही पहनें, ज्यादा दिखावा आपको लोगों की नजरों में गिरा सकता है। नीले, हरे, पीले व सफेद रंग के वस्त्र लोगों की नजरों में ठंडकता पहुँचाते है वही लाल, काला, गुलाबी रंग के वस्त्र देखने वालों की नजरों में उत्तेजना लाते हैं। आप जिस तरह के कार्यक्रम में जाते है उसी के अनुसार ड्रेस पहने। पार्टी में पार्टी वियर, शादी में शादी की तरह तड़क-भड़क वाली व दुख के समय सादी ड्रेस पहने इसे कहते है ड्रेस टू आकेशन DRESS TO OCCATION.

1) सूती कपड़े त्वचा के लिए ज्यादा अच्छे होते हैं।
2) रात को सोते समय अधोवस्त्र निकालकर ढीले वस्त्र पहनकर सोयें।
3) जींस व टाइट कपड़े हमारे देश (जहाँ पसीना ज्यादा निकलता है) के लिए उपयुक्त नहीं है।
4) सिंथेटिक कपड़ो मे एलर्जी होने का चाँस ज्यादा होता है।

ईर्ष्यालु को मृत्यु तुल्य दुख भोगना पड़ता है.

सिर का ताज - काले, घने व सुंदर बाल



बाल हमारे सिर का ताज है अगर अपने शरीर व चेहरे की सुंदरता के अलावा अपने बालों पर भी ध्यान देंगें तो लोग बरबस ही यह कह उठेंगे।

"चेहरा तेरा चांद, जुल्फें घटाओं वाली शाम,
इतनी हसीन है तू, तुझको मेरा सलाम।"

आजकल की भागती दौड़ती जिदंगी में बालों पर ध्यान देना मुश्किल सा हो गया है। बाल जो कि स्त्री व पुरूष दोनों की शोभा में चार चांद लगाते है। इसके अलावा ये शरीर के तापमान के नियंत्रण में भी सहायता करते है। पुराने समय के लेखकों ने भी महिलाओं के विभिन्न केश विन्यास जैसे - अलकावली, मयूरपंखी व चंद्रचूढ़ का वर्णन किया है। यहाँ पर हम बालों की देखरेख व इनसे होने वाली समस्याओं पर चर्चा करेंगें। सिर में बालों की संख्या एक से डेढ़ लाख तक होती है यदि आप चाहते

है कि आपके बाल लंबे घने व चमकदार हो तो नियमित दिनचर्या, संतुलित भोजन, व्यायाम, विश्राम, अच्छी नींद व मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिये।

बालों के लिये पोषण :-

बालों के पोषण के लिये आपके भोजन में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम व आयरन जैसे तत्व हो आप अपने भोजन में दूध, दही, मक्खन, पनीर, अण्डा,गाजर, टमाटर, पालक, पत्ते वाली सब्जियाँ, नीबू, आँवला व अंगूर, सेव, संतरा आदि शामिल करें, भोजन का समय निश्चित हो, तली व तेल, घी वाली वस्तुएं कम खायें, सब्जी व सलाद खायें। पानी दिन में 9-10 गिलास पियें, सुबह धूप में 10-15 मिनट बाल खोलकर खड़े रहें।

बालों की सफाई :-

सोने के पूर्व बालों में कंघी व ब्रश चलायें जिससे उसमें दिन भर की धूल व मिट्टी साफ हो जाये। कंघी व ब्रश गोल नोंक वाली हो। सोते समय बालों को ढीला बांधकर सोयें ताकि उनमें खिचांव न पड़े बालों को रोज नही धोना चाहिये, इन्हें केवल हफ्ते में दो तीन बार धोना चाहिये किसी भी अच्छी कम्पनी का साबुन इस्तेमाल कर सकते है अगर आपके बाल सूखे हैं तो ग्लिसरीन युक्त साबुन या कंडीशनर या माश्चराइजर युक्त शैम्पू का उपयोग कर सकते है। बालों की सफाई के लिए आँवला, रीठा, शीकाकाई अभी अच्छा माना जाता है।

बालों की मालिश :-

प्राय: नियमित रूप से 5 मिनट तक बालों की मालिश अंगुलियों से

करना चाहिये यह तेल लगाकर या बिना तेल के भी की जा सकती है। नियमित उपयोग के लिये नारियल तेल बेहतर होता है परंतु आप चाहें तो एक बार हफ्तें में जैतून या बादाम का तेल इस्तेमाल कर सकते है तेल को हल्का गर्म कर अंगुलियों से बालों की जड़ों में लगाये। इसके अलावा मैं आपको एक और तेल बता रहा हूँ जो आप घर में बनाकर नियमित रूप से उपयोग कर सकते है।

नारियल तेल	-	100 मि.ली.
जैतुन तेल	-	100 मि.ली.
बादाम तेल	-	10 मि.ली.

कुछ लोग इस तरह के भी होते है जिनके लिए आप कह सकते है कि

- वो आये हमारी कब्र पर और दिये को बुझाकर चल दिये।
  दिये में जो तेल था वो सिर पर लगाकर चल दिये॥

कंडीशनिंग :-

एक अण्डे की जरदी फेंटकर या पानी में एक चम्मच सिरका या बियर मिलाकर मलने से यह हेयर टानिक व हेयर कंडीशनिंग दोनों का काम करेगा। टानिक से बालों को शक्ति मिलती है व कंडीशनर से बाल अच्छे सेट होते हैं व चमकदार हो जाते हैं। बाजार के कंडीशनर को लगाने के पहले बालों को शैंपू या साबून से धो लें फिर कंडीशनर लगाकर 5 मिनट तक छोड़ दें फिर सादे पानी से बाल धो लें, साबुन या शैम्पू न लगाये।

बालों की बीमारियाँ :-

बालों का झड़ना व सफेद होने का कारण :-

> जब मनुष्य का युद्ध अपने आप से होता है, तब उसका मूल्य होता है.

- चिंता, तनाव, अनिद्रा, भोजन में विटामिन की कमी
- शरीर में खून की कमी (एनीमिया)
- बीमारी या प्रसव के बाद की दुर्बलता
- रूसी होना
- बहुत ज्यादा कंघी करना
- बालों को बार-बार व बहुत ज्यादा धोना
- शक्कर की बीमारी
- थायराइड (गले की ग्रंथि) की बीमारी
- दवाईयाँ : कैंसर की दवाईयाँ, बुखार व हाथ पैर दर्द की दवाईयाँ व विटामिन ए की अधिक मात्रा लेने पर भी बाल झड़ते है।
- पुरूषों को 20-25 साल की उम्र में माथे के बगल में, सिर के बीच में बाल स्वयं झड़तें है, परंतु यह पुरूष हार्मोन के कारण होता है। कई बार सिर की चमड़ी में फंगल व बैक्टीरियल बीमारी के कारण भी बाल झड़ते है।

इलाज :–

इलाज के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें। खाने में विटामिन से भरपूर भोजन लें। विटामिन गोलियाँ व प्रोटीन के पावडर के अलावा हेयर टिंचर व मिनाकसीडील नामक दवाईयाँ बालों को झड़ने से रोकने में सहायक हुई है परंतु यह सब डॉक्टर की सलाह से करना चाहिए।

वेपोजोन – बाल झड़ने के इलाज के लिए

व्यक्तिगत चरित्र समाज की महान आशा है.

सात प्रकार की छिलके वाली दालों (चना, मूंग, फल्ली, उड़द, गेहूँ,राहर व मेथी) व अन्न पानी में भिगो दें व अंकुरित कर रोज एक कटोरी नाश्ते में लें। खाना खाने के बाद , विशेषकर लड़कियों व महिलाओं को एक टुकड़ा गुड़ चूसना चाहिए इसमें बहुत आयरन होता है जो कि खून बनाने में मदद करता है जिससे बाल झड़ना कम हो जाते हैं। एक बार जो बाल सफेद हो जाते है वे किसी भी दवाईयों से पुनः काले नही होते परंतु अन्य काले बालों का सफेद होना रोका जा सकता है। सिर की मालिश करने व बालों में भाप (स्टीम) लेने से भी बालों का झड़ना रूकता है। इसके अलावा आप प्रतिदिन

5 मिनट - मालिश करें
5 मिनट - कंघी करें
5 मिनट - नाखुन घिसें और
हफ्ते में एक दिन 5 मिनट - बालों में भाप लें

बालों में रूसी या डैन्ड्रफ

यह बालों की ठीक से सफाई नही करने के कारण होती है इसके अलावा यह छूत की बीमारी भी है व एक दूसरे के तौलिए, कंघी, रिबन आदि से भी फैलती है इसलिए अपना यह सामान अलग रखना चाहिए। इसके इलाज के लिये कंघी बार- बार करें, बालों में भाप लें एवं आधे नींबू का रस या दो चम्मच दही को बालों में 15 मिनट तक लगे रहने दें फिर धो लें ऐसा हफ्ते में दो बार करें। इसके लिए मेडिकेटेड शैंपू, क्लोट्रॉइमेजाल व स्टेराइड लगाते है परंतु यह सब डॉक्टर की सलाह से करना चाहिये।

प्रेम चन्द्रमा के समान है अगर वह बढ़ेगा नहीं तो घटना शुरू हो जाएगा.

एलोपेशिया एरिएटा (ALOPECIA AREATA) अर्थात् बालों का चक्कों के रूप में झड़ना :–

इसमें सिर या दाढ़ी व भौ के बाल गोल आकार में झड़ जाते है व उसमें कोई तकलीफ नही होती है। यह मानसिक तनाव व खान-पान की अनियमितता के कारण होता है। यह एक प्रकार की आटोइमयून बीमारी है जिससे खून में खराबी आ जाती है। इस बीमारी का इलाज तुरन्त करना चाहिए वरना सिर, भौ व दाढ़ी के पूरे बाल निकल जाते है जिसे एलोपेशिया टोटेलिस कहते है।

कई बार बच्चे मानसिक तनाव के कारण अपने बाल स्वयं ही खिचते हैं इसे ट्राइकोटिलोमेनिया कहते हैं। एक महिला अपने 11 वर्षीय बच्ची को लेकर मेरे पास आई उसके सिर के एक भाग के बाल झड़े हुए थे। जाँच करने पर मैं बताया इस तरह के बाल झड़ना टेंशन के कारण बच्चे स्वयं के बाल खिचने लगते हैं जिसके कारण ऐसा होता है, पुछने पर उस लड़की ने बताया कि उसकी माँ हमेशा चाहती है कि मैं परीक्षा में 90% से ज्यादा अंक लाऊ जब परीक्षा में मेरे उतने प्रतिशत अंक नही आते तो मम्मी मुझे बहुत डाटती है इस टेंशन के कारण ही मैं अपने बाल खिचने लगती हूँ। इसे ही हम ट्राइकोटिलोमेनिया कहते हैं।

चालीस वर्ष की उम्र के बाद स्त्री व पुरुष दोनों में व स्त्रियों में माहवारी बंद होने के बाद बाल स्वयं ही झड़ने लगते है यह बीमारी नही होती परन्तु इलाज द्वारा इसे रोका जा सकता है।

आदतों को यदि रोका न जाए तो वे शीघ्र ही लत बन जाती है.

बाल में जुएं व लीक :–

यह प्राय: बच्चों में व कई बार बड़े लोगों में भी हो जाते है। सिर के बाल के अतिरिक्त यह बगल व पूरे शरीर में भी होते है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के संपर्क में आने पर या उसके कपड़े,टावेल, कंघी, रिबन (फिता) इस्तेमाल करने पर भी हो जाते है। कई बार यह बहुत साफ-सफाई के पश्चात भी हो जाते है। इसके कारण सिर व शरीर में खुजली व बार बार फोड़े होते है। इसके लिए 10% क्रोटोमिटान या 1% मेलेथियान का उपयोग करते है। इन दवाइयों से जुएं के अण्डे नही मरते इसलिए इनका उपयोग प्रत्येक हफ्ते या 15 दिन में एक बार करना चाहिए ऐसा दो - तीन बार करें परंतु अभी एक नई दवाई आयी है वह है 1% परमेथ्रिन इससे जुएं के अंडे भी मर जाते है। जुंए से ग्रसित मरीज के कंघी, टावेल व रिबन अलग रखना चाहिए व लीक बारीक दांतो वाली कंघी से निकालना चाहिये।

हिरसुटिस्म अर्थात् चेहरे पर अवांछनीय बाल

कई बार कई लड़कियों के चेहरे पर दाढ़ी व मुंछे उग आती है जिसके कारण उनका चेहरा भद्दा लगने लगता है। इसके प्रमुख कारण है :

- शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी
- महावारी की अनियमितता
- हार्मोन की दवाईयाँ (महावारी की अनियमितता व बाँझपन दूर करने के लिए) के कारण
- चेहरे पर स्टेराइड दवाईयाँ के मलहम लगाना

नम्रता पत्थर को भी मोम कर देती है।

इसके इलाज के लिए हार्मोन की अनियमितता को दूर करना, ब्लीचिंग, थ्रेडिंग, शेविंग के अलावा थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस के द्वारा स्थायी इलाज किया जा सकता है। आजकल एक नई मशीन जिसे **ब्लेंड कहते है, में थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस दोनो साथ** होते है जिससे इसके परिणाम और भी बेहतर होते है।

ब्लेंड (थर्मोलिसिस व इलेक्ट्रोलिसिस एक साथ)
चेहरे पर अवांछित बालो के लिए

पहले बाद में पहले बाद में

गंजापन – कारण व उपचार :

गंजेपन का इलाज अब संभव होने लगा है यदि आप की उम्र चालीस वर्ष से कम है तो इसमें खाने व लगाने की दवाईयाँ लगभग एक वर्ष तक लेना पड़ता है।

एक घंटे के लिए भी गुलामी को रहने देना अन्याय है।

बालों को रंगना

बालों को रंगने की प्रथा सदियों पुरानी है लाल मेंहदी, काली मेंहदी, कत्था आदि का उपयोग किया जाता रहा है। एक बार आपके बाल सफेद हो गये तो किसी भी तरीके से व बहुत सारा रूपया खर्च करके भी आप उसे काला नही कर सकतें। लाल या काली मेंहदी या हेयर कलर या हेयर डाई कुछ का भी उपयोग करें इससे धीरे-धीरे पुरे बाल सफेद हो जाते है। इसलिए इनका उपयोग कम करे या 2-4 बालों को रंगने के लिए तो बिल्कुल उपयोग ना करे। इन सभी के फायदे व नुकसान मैं आपकों बता रहा हूँ -

मेंहदी :-

लाल मेंहदी जो हाथों में लगाने के काम आती है को सिर में भी लगाते है यह बालों में चमक का काम करती है परन्तु इसके उपयोग से बाल रूखे हो जाते है व टुटते व झड़ते है।

काली मेंहदी :-

यह भी एक प्रकार हेयर डाई है परन्तु इसके उपयोग से भी बाल टुटते व झडते है।

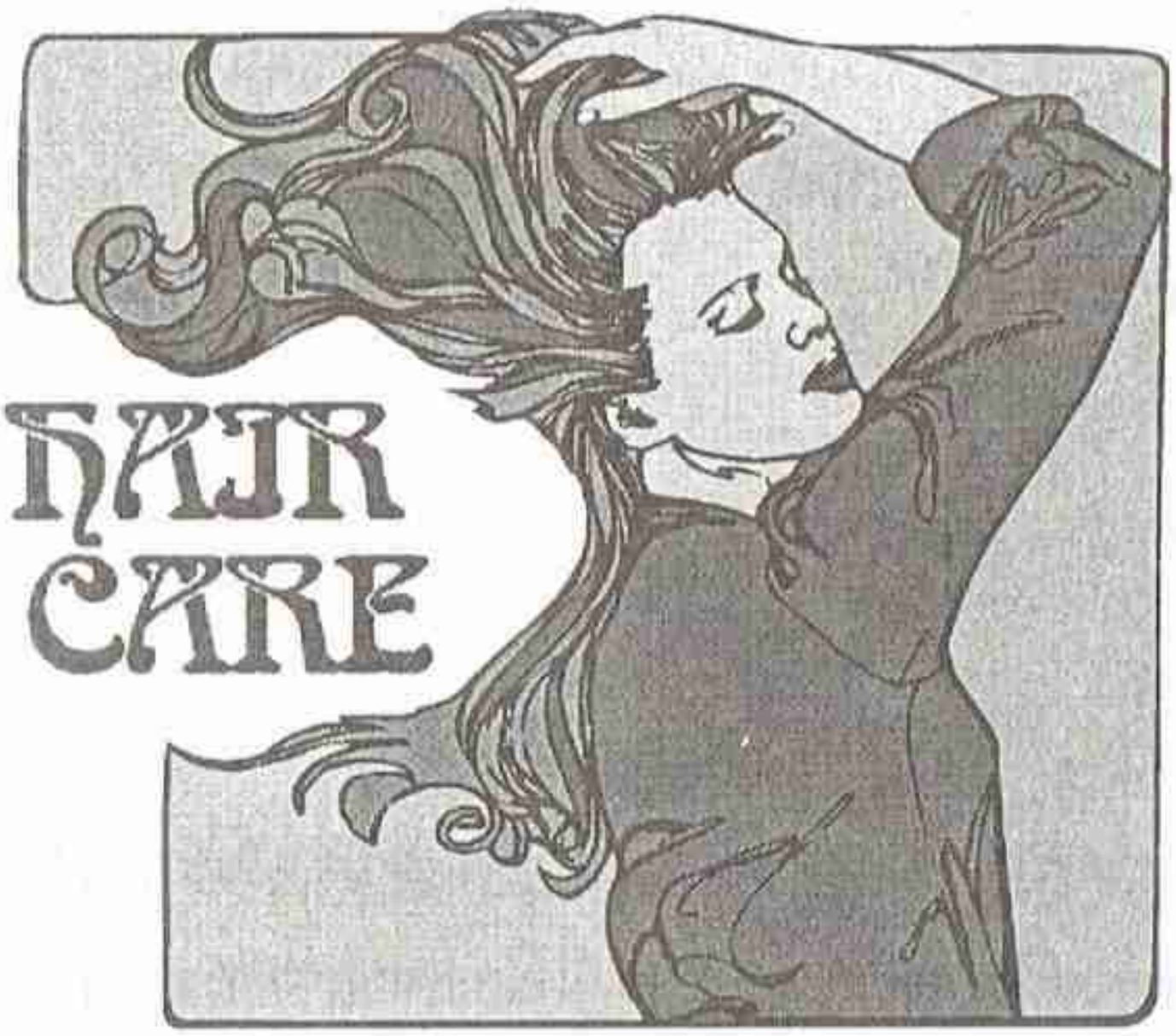
हेयर डाई :-

यह विभिन्न कंपनियों की अलग-अलग रंग में मार्केट में उपलब्ध है जैसे- काली मेंहदी, भुरी, काली-भुरी आदि। यह यदि बालों के अंदर प्रवेश कर जाती है जिससे यह लंबे समय तक बालों में रहती है व बाल धोने पर जल्दी नहीं निकलती है। परन्तु इसके उपयोग से भी बाल ज्यादा झड़ते है व टुटते है।

हेयर कलर :-

यह भी अलग-अलग रंगों में उपलब्ध होता है यह केवल बालों की सतह को रंगीन करता है बालों के अंदर प्रवेश नही करता इसलिए डाई की तुलना में कम नुकसानदायक होते है परन्तु इसके उपयोग से भी बाल ज्यादा झड़ते व टुटते है।

इन सभी बालों को रंगने मे उपयोग आने वाली चीजे जैसे- मेंहदी, डाई व कलर से कई लोगों के सिर में एलर्जी भी होती है।



शायद सबसे आनंदायक मित्रताएं वे हैं, जिसमें बड़ा मेल है, बड़ा झगड़ा है और फिर भी बड़ा प्यार है।

गंजापन

कारण:- बाल अगर लगातार झडते जाये तो गंजापन हो जाता है अर्थात् जो बाल झडने के कारण होता है वे ही गंजापन के भी कारण है जैसे-नींद पूरी न होना, विटामिन की कमी, खून की कमी, प्रसव या डीलवरी के बाद, बड़ा एक्सीडेंट जिसमें काफी खून बह गया हो, टाइफाइड बुखार या लंबे समय तक होने वाली बीमारी के कारण।

प्राय: पुरूषों में यह पुरूष हार्मोन के कारण होता है जिसे हम मेल पेर्टन बाल्डनेस कहते है कई लोगों में यह पैतृक होता है फिर भी इसे हम 30-35 वर्ष तक टाल सकते है। औरतों में गंजापन बहुत कम होता है उसे हम फीमेल पेर्टन बाल्डनेस कहते है जिसमें बाल थोड़े कम हो जाते है व बालों के बीच-बीच में चमड़ी दिखने लगती है।

इलाज:- इसका इलाज तीन तरीकों से किया जाता है

अ. दवाईयों द्वारा

ब. सर्जरी या हेयर ग्राफ्टिंग

स. नान सर्जिकल हेयर रिपलेस्मेंट

दवाईयों द्वारा :-

लगभग एक से देढ़ साल तक खाने व लगाने की दवाईयाँ लेने पर 30-40 प्रतिशत तक बाल वापस उग सकते है, 35-40 वर्ष से कम उम्र के व्यक्तियों में

परिणाम अच्छे मिलते हैं।

हेयर ग्राफ्टिंग :–

इसमें भी परिणाम 30-40% तक ही आते हैं इसमें सिर के पिछले हिस्से के बालों को सामने लगाते हैं व इसमें खर्च आता हैं 20-25 हजार रुपये व उसके बाद 6-12 माह तक दवाईयां भी लेनी पडती हैं कुछ लोगों में बाल कुछ समय बाद वापस झड़ जाते हैं व उस स्थान पर चेचक के समान दाग रह जाते हैं कुछ लोगों को सर्जरी के बाद सिर दर्द की शिकायत बनी रहती हैं।

नान सर्जिकल हेयर रिप्लेसमेंट :–

इसका अर्थ होता है बिना ऑपरेशन के गंजे लोगो (पुरूषो या स्त्रीयों) में विभिन्न (दुसरे व्यक्तियों के या सिंथेटिक) तरहों से बालो को गंजे भाग मे लगाया जाता है जैसे :-

1. विग
2. हेयर पीस
3. हेयर एक्सटेंशन

विग :–

यह गंजेपन को छुपाने के लिए पुरे सिर में पहना जाता है वैसे तो इसका उपयोग रोमन काल मे भी किया जाता था परन्तु 16 व 17 वीं सदी मे इसका उपयोग बढ़ गया है परन्तु नये हेयर रिप्लेस्मेंट तरीको के आने के बाद इसका उपयोग कम होते जा रहा है।

हेयर पीस :–

यह विग की तरह पुरे सिर मे ना लगाकर केवल सिर के उस भाग मे लगाते हैं जहाँ बाल कम हों यह सीधे सिर की चमड़ी में भी लगा सकते हैं या सिर मे थोड़े बाल बचे हो तो उनमे भी लगा सकते हैं।

हेयर एक्सटेंशन :–

यह पहले से ही सिर मे लगे बालों को घना व लंबा दिखाने के लिए नकली बाल सिर मे लगाते है। इसके रंगो को सिर के बालों से मैच कर दिया जाता है परन्तु ठीक से नही लगने पर यह प्राकृतिक बालो में खिचाव उत्पन्न करते हैं जिससे बाल झड़ते हैं।

नकली या सिंथेटिक बालो को सिर में लगाना :

यह सीधे सिर की चमड़ी मे हेयर बाँडिंग द्वारा या ऑपरेशन द्वारा लगाये जा सकते है या इस बालों को सिर में बने हुए बालों में भी लगाया जा सकता है इसमें से तीन विधियाँ ज्यादा प्रचलित है जैसे:

- हेयर क्लीपिंग
- हेयर विविंग
- हेयर बॉडिंग

1) हेयर क्लीपिंग :–

इसमे हेयर पीस को छोटी-छोटी क्लीप द्वारा सिर मे बचे हुए बालों में लगाया जाता है इसे पहनने व लगाने में आसानी होती है व सिर की सफाई भी आसान होने के कारण सिर में बीमारी का चाँस कम हो जाता है।

2) हेयर विविंग :-

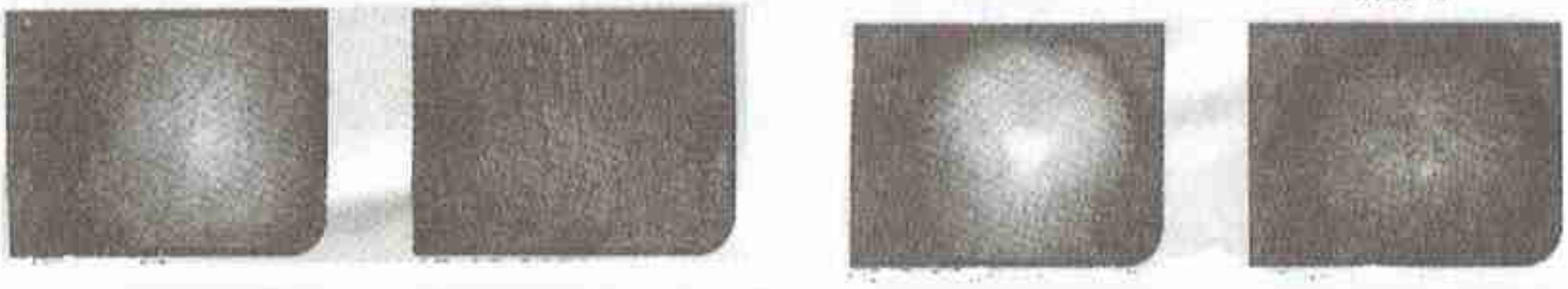
विविंग का अर्थ होता है बुनाई अर्थात् सिर मे बचे हुए बालों मे नकली बालों की बुनाई कर दी जाती है परन्तु 4-5 हफ्तों में बाल बड़े होने पर यह ढीला हो जाता है तो इसे फिर से लगाना पड़ता है हाँलाकि यह आसानी से निकलता नहीं है इसलिए घुमने फिरने में आसानी होती है परन्तु इसके कारण सिर की सफाई ठीक से ना होने के कारण सिर की चमड़ी मे बीमारी होने की संभावना ज्यादा होती है

3) हेयर बॉडिंग :-

यह चमड़ी मे चिपकाने वाली गोंद या टेप के द्वारा नकली बालों को सिर के बचे हुए बालों में चिपकाया जाता है कई बार यह सीधे सिर की चमड़ी मे भी चिपकाया जाता है। इस प्रक्रिया को 4-5 हफ्तों में पुनः दोहराया जाता है परन्तु इन चिपकाने वाली गोंद या टेप से कई बार चमड़ी में एलर्जी होने की संभावना रहती है।

हेयर क्लीपिंग, हेयर विविंग व हेयर बॉडिंग मे सबसे अच्छा हेयर क्लीपिंग को माना जाता है क्योंकि इसकी प्रक्रिया आसान होती है व सिर की सफाई होते रहने से बीमारी की संभावना भी कम होती है।

पहले बाद में पहले बाद में



मनुष्य की आशा और तृष्णा कभी समाप्त नही होती।

स्टील के बर्तन में खाना बनाओ, बाल सफेद कराओं

आजकल दिन प्रतिदिन बाल सफेद होने की समस्या बढ़ती जा रही है, छोटे-छोटे बच्चों के भी बाल सफेद होते जा रहे है। कुपोषण, चिंता, नींद पूरी नही होने के अलावा बालों के सफेद होने के प्रमुख कारण, हमारे भोजन में आयरन, जिंक और कॉपर की कमी होना है। पुराने समय में लोग लोहे की कढ़ाई में सब्जी बनाते थे, जिससे लोहे की कुछ मात्रा घुलकर सब्जी में मिल जाती थी। साथ ही उस समय में लोग तांबे और पीतल के बर्तन में दाल व चावल बनाते थे। इससे उनके खाने में जिंक व कॉपर की कमी नहीं होती थी।

आयरन, जिंक और कॉपर बालों को काला बनाये रखने में और त्वचा को स्वस्थ बनाये रखने में मदद करता है परंतु आजकल के आधुनिक जमाने में स्टील के बर्तन में खाना बनाने से व्यक्ति के खाने में आयरन, जिंक और कॉपर की कमी होती जा रही है क्योकि स्टील एक कठोर धातु है जो घुलकर खाने में

हमे कोई धोखा नही देता। हम स्वयं अपने आपको को धोखा देते हैं।

नही मिल पाती। आजकल बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ विटामिन की दवाईयों में जिंक की थोड़ी मात्रा मिला देते है जिसकी कीमत 5 से 10 पैसे होती है परंतु विटामिन की दवाईयों का मूल्य 1 रूपये से बढ़ाकर 3 रूपये कर दिया गया है। इस तरह यह कम्पनियाँ करोड़ो रूपये मुनाफा कमा रही है और हम लोग अपनी भारतीय संस्कृति को भूलकर पीतल और लोहे के बर्तनों में खाना न बनाकर स्टील के बर्तन में खाना बना रहे हैं जो गलत परम्परा है। (खाना आप किसी भी बर्तन में खा सकते है।)

जो सच्चाई पर निर्भर है, वह किसी से घृणा नहीं करता।

बालों की सफाई

विभिन्न प्रकार के शैम्पों :-

जैसे चमड़ी चार प्रकार की होती है वैसे ही बाल भी अर्थात, तेलीय, सुखे, सामान्य व मिश्रित इसके अलावा नुकसान हुए (डेमेज) बाल। आप अपने बालों के अनुसार शैम्पों का चयन कर सकते हैं शैम्पों कई प्रकार के होते हैं परन्तु मुख्यतः चार प्रकार के होते हैं।

1.साधारण शैम्पों 2) कंडीशनर युक्त शैम्पों

3) पोषण युक्त शैम्पों 4) दवायुक्त शैम्पों

1. **साधारण शैम्पों :-** इसमें बालों को साफ करने के लिए केवल डिटरजेन्ट होता है कंडीशनर व पोषण युक्त तत्व नही होते व यह सस्ते भी होते हैं। इसी में बेबी शैम्पों भी होते हैं जिनमें डिटरजेंट की मात्रा बहुत कम होती है।

2) **कंडीशनर युक्त शैम्पों :-** कंडीशनर बालों को चमक प्रदान करते हैं कंडीशनर कम हो तो बाल रूखे लगते हैं व ज्यादा हो तो उल्झे-उल्झे। आप अपने बालों के अनुसार कम कंडीशनर (तेलीय बालों के लिए) मध्यम कंडीशनर (साधारण बालों के लिए) व ज्यादा कंडीशनर (सुखे बालों के लिए) शैम्पों का चयन कर सकते हैं।

3) **पोषण युक्त शैम्पों :-** इन शैम्पों में विटामिन, प्रोटीन, केरोटीन, एलों व बालों की मरम्मत के लिए विभिन्न पोषक तत्व मिलाये जाते हैं परन्तु ये बालों

वह योजना खराब होती है जिसे बदला न जा सके।

को कितना फायदा पहुंचाते हैं यह विवाद युक्त है क्योंकि इन पोषक तत्वों को बालों व चमड़ी में पहुंचने के लिए कुछ समय लगता है कई बार 30 मिनट तक और हम शेम्पों को 2-5 मिनट में ही धों देते हैं।

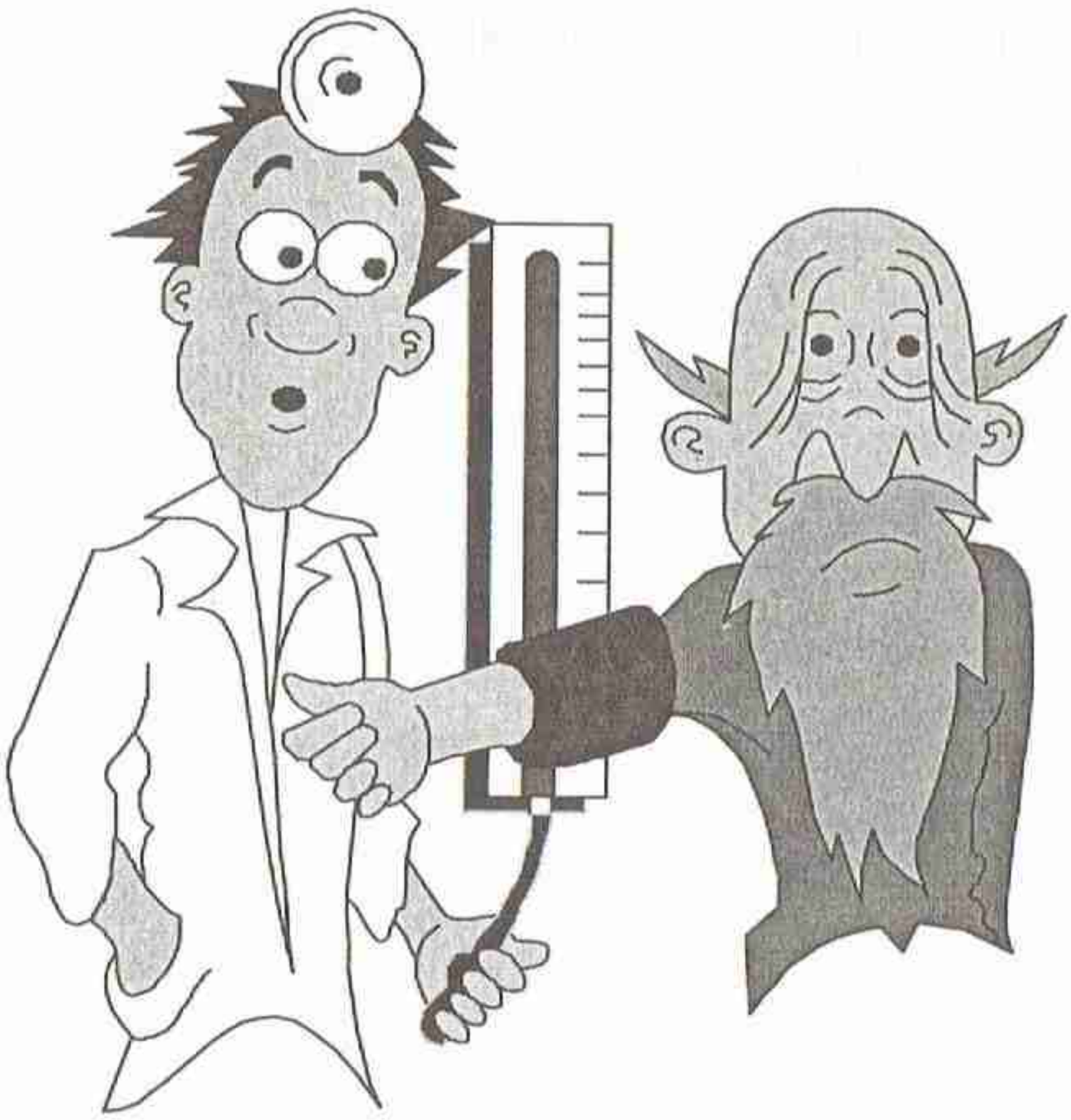
4) **दवायुक्त शैम्पों :-** इनमें बालों व सिर की चमड़ी में की रूसी, फंगस व बेक्टीरिया बीमारी, सोरिएसिस आदि बीमारी के लिए विभिन्न प्रकार की दवाईयाँ शैम्पों में मिलाते हैं। इन दवायुक्त शैम्पों का प्रयोग केवल डॉक्टर की सलाह से करें व बीमारी ठीक होते ही इसका प्रयोग बंद कर दें।

आप किसी को कुछ नहीं सिखा सकते। आप सिर्फ उन्हें रास्ता दिखाने में मदद कर सकते हैं।

डॉक्टर (मरीज से) - अच्छा हुआ तुम समय पर आ गये और ईलाज से ठीक हो गये वरना।

मरीज - वरना क्या हो जाता ?

डॉक्टर - वरना तुम बिना ईलाज के ठीक हो जाते।



वाणी चित्र की परिचायिका होती है।

जल चिकित्सा

हमारी पृथ्वी का दो तिहाई हिस्सा जल (समुद्र) से ढका है ठीक उसी तरह हमारे शरीर का दो तिहाई हिस्सा भी जल है जहाँ हमारे शरीर में जल की कमी व पानी कम पीने से कई बीमारी पैदा होती है, वही पानी अधिक पीकर हम कई बीमारियों का इलाज कर सकते है। कुछ दीवानों के मन में तो यह भी ख्याल आता है कि

○ जब जब हमें प्यास लगती है ,
उनके मिलने की आस लगती है ॥
उनके प्यार में हो गये इतने दीवाने हम,
कि हर लड़की की माँ हमें अपनी सास लगती है ॥

सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन 2 $^{1}/_{2}$ से 3 लीटर (10-12 ग्लास) पानी पीना चाहिए, परन्तु कई बीमारियों में 3 लीटर से अधिक पानी पीना चाहिए। जैसे

- मुँहासे
- कब्ज
- एसिडिटी

जिज्ञासा के बिना ज्ञान नहीं होता। दुःख के बिना सुख नहीं होता।

- पतले दस्त व उल्टी होने पर
- बुखार में
- व्यायाम करने वाले व्यक्तियों को
- व शक्कर की बीमारी में
- पथरी के बीमारी में

गर्मी के मौसम में अधिक पानी पीना इन बीमारियों को बढ़ने से रोकता ही नही वरन् ठीक भी करता है।

योग कि एक क्रिया में आप छुट्टी के दिन लगातार पानी पीते जायें तो कुछ समय बाद आपको दस्त लगना प्रारंभ हो जायेगें, परन्तु आप फिर भी पानी पीते जाए उसके बाद आपको पतले दस्त होने लगेगें। आप और पानी पीते जाईये, आपको दस्त के बदले पानी निकलना प्रारंभ हो जायेगा, और इस तरह आपकी पूरी आंत साफ हो जायेगी, और ऐसा कहा जाता है कि

आंत साफ तो रोग माफ।

बच्चा अपने पापा से - पापा मुझे पानी लाकर दो।
पापा - खुद जाकर ले लो।
बच्चा - पापा मुझे बहुत प्यास लगी है पानी लाकर दो ना।
पापा - अब मुझसे पानी मांगा तो एक झापड़ दुंगा।
बच्चा - अच्छा झापड़ मारने आओगे तो पानी लेते आना।

धीरज सारे आनंदों और शक्तियों का मूल है।

धूप चिकित्सा

धूप (सूर्य की रोशनी) हमारे जीवन के लिए अनिवार्य हैं। पृथ्वी में जीवन सूर्य की रोशनी के बिना संभव नहीं। अगर किसी कारण से (जैसे परमाणु युद्ध के बाद) सूर्य की किरणें कुछ समय के लिए धरती पर पड़नी बंद हो जाये तो संपूर्ण जीवित प्राणियों का अस्तित्व खतरे में पड़ सकता है या समास भी हो सकता हैं। हमारे शरीर में नियमित रूप से 15 मिनट धूप का पड़ना आवश्यक होता हैं अगर ऐसा न हो तो हमारा शरीर धीरे-धीरे बीमार होने लगता हैं। वैसे सुबह सूर्योदय के समय की धूप शरीर के लिए लाभप्रद होती हैं इसमें इंफ्रॉरेड किरणें ज्यादा मात्रा में होती हैं जो शरीर को विभिन्न बीमारी से बचाती हैं व कई तरह की बीमारी ठीक करती हैं। सूर्य की किरणें हमारे शरीर के बीमारी पैदा करने वाले कीटाणुओं को मारती हैं। अगर हम शरीर में तेल लगाकर धूप में बैठे तो हमारे शरीर में विटामिन डी का निर्माण होता हैं जो कि हड्डियों को मजबूती प्रदान करता हैं व कई बीमारियों से बचाता हैं।

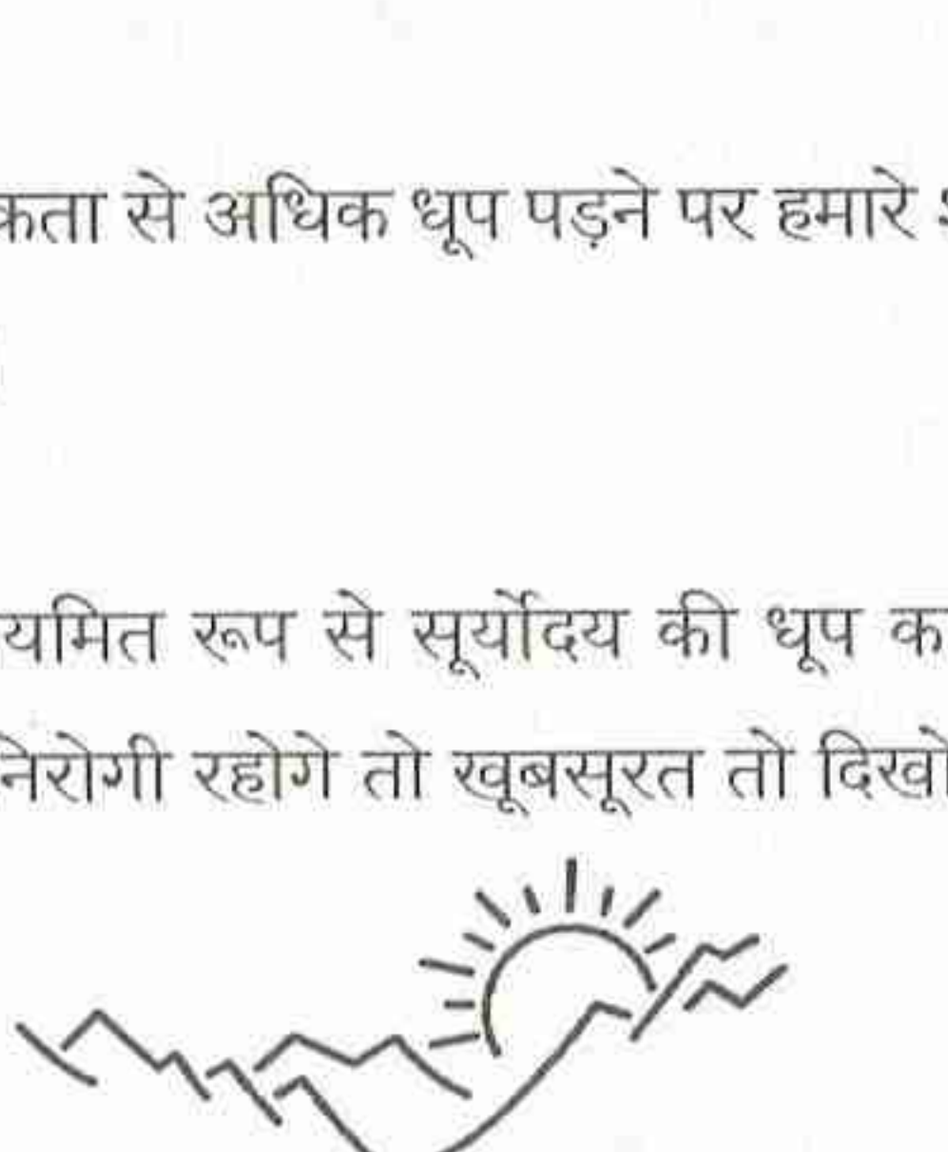
विभिन्न प्रकार के चर्म रोग जैसे सफेद दाग, सोरिएसिस व अपरस में मरीज को दवाई लगाकर 10-20 मिनट तक धूप दिखाने की सलाह दी जाती हैं। कई मरीजों के घाव (विशेषकर शक्कर व कुष्ट रोग की बीमारी में) को 15 मिनट धूप दिखाने की सलाह दी जाती हैं। चर्म रोगो के निदान की एक पद्धति बायोबीम

इसी पर आधारित हैं मुहासों, फंगस के मरीजों को भी 10-15 मिनट तक ग्रसित भाग में धूप दिखाना चाहिए।

धूप स्नान पर ही आधारित रंग चिकित्सा (कलर थैरेपी) भी विभिन्न बीमारियों को ठीक करता है जैसे आप लोगो को पता ही होगा कि सूर्य की रोशनी सात रंगो से बनी है इसमें नीला रंग हमारे शरीर व मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता हैं कई प्रकार की मानसिक बीमारियों को ठीक भी करता हैं इसी प्रकार लाल रंग शरीर व दिमाग में उत्तेजना प्रदान करता है व सुस्त व निराश लोगों को ठीक करने में मदद करता हैं।

आवश्यकता से अधिक धूप पड़ने पर हमारे शरीर में कालापन व झाँई भी हो सकती हैं।

आप नियमित रूप से सूर्योदय की धूप का आनंद ले जिसमें आप निरोगी रहोगे व निरोगी रहोगे तो खूबसूरत तो दिखोगे ही।



मौन कभी-कभी वाणी से अधिक मुखर होता है।

अंत में

सारी दुनिया में चमड़ी की लड़ाई चलती रहती है अर्थात् काले व गोरी चमड़ी के लोगों के बीच। आपकी चमड़ी कैसी भी हो परन्तु उसे स्वस्थ रखना आपका काम है क्योंकि मेरे हिसाब से स्वस्थ चमड़ी ही सुंदर चमड़ी है।

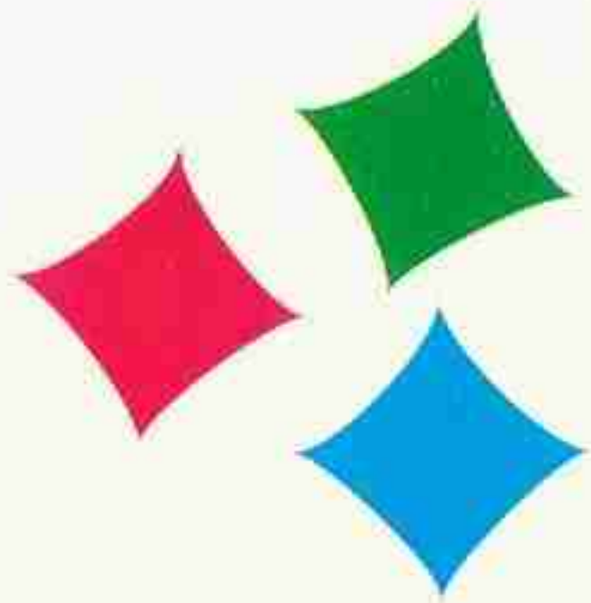
अधिकांश लोग पान ठेला व अन्य जगह पर गप्प मारते हुए कई घंटे खराब कर देते है परन्तु वे अच्छी किताबें नहीं पढ़ते (अच्छा साहित्य आपके दिमाग के लिए खाद का काम करता है) आप लोगों से अनुरोध है पुस्तक को पढ़े व अपने नजदिकी लोगों को भेंट करें ताकि सौंदर्य संबंधित समस्याओं व चर्म रोगों के प्रति जागरूकता बढ़े।

तो क्या आप तैयार है इसके लिए .....

डॉ. अजय गुप्ता

ईश्वर का भय ही ज्ञान का उदय है।

क्या बेमची
ठीक हो सकती है ?



क्या मेरे नाखून
में दाद है ?

क्या बाल चक्तों के
रूप में भी झड़ते है ?

मेरे पैर में खुजली की बीमारी
है मै क्या
करूं ?

इन सब सवालों का जवाब जानने के लिए
पढ़िये यह पुस्तक जिसमें बताया गया है चर्म रोग
कितने प्रकार के होते है व सौंदर्य सम्बन्धी
समस्याऐं भी चर्म रोग का एक हिस्सा है
जो कि बीमारी न हो करके स्वयं की
लापरवाही से होती है ।

डॉ. अजय गुप्ता