















# आमन लेखनी

## मनोरंजन



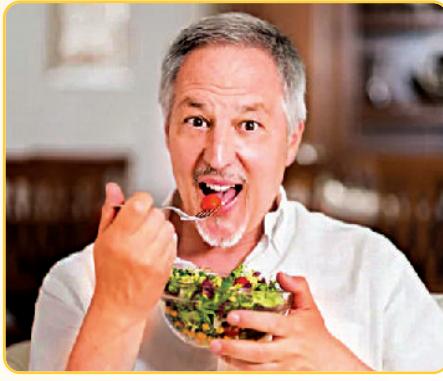
डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह दीनियर फिजियोथेरेपी, एनसीआर

## जब ना लगे अच्छी भूख

मेरी उम्र 63 वर्ष है। गर्मी के मौसम में मुझे अच्छी भूख नहीं लगती है। पेट में भारीपन लगता है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-ओमप्रकाश, हिंसार गर्मियों में लोग पानी अधिक पीते हैं, इसलिए कई लोगों को इस तरह की समस्या आती है। लेकिन आप इस बात पर गौर करें कि आपको पाचन क्रिया प्रभावित होने पर ही पेट में भारीपन महसूस होता है और भूख कम भूती है। इसके लिए आप दोपहर के खाने में सलाद और छाल या दही जरूर लें और रात में सोने से 3 घंटे पहले खाना खालों। इस तरह से आपको कुछ राहत मिल सकती है।



मेरी उम्र 32 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पैरों में अकसर सूजन हो जाती है। फिर ये अपने-अपने ही ठीक भी हो जाती है। क्या ये नींमल है या फिर किसी बीमारी का लक्षण है?

-साकेत, बिलासपुर

पैरों में अचानक सूजन आना ठीक नहीं है, कई बार शुगर होने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए आपको डॉक्टर से संपर्क कर प्रॉफेर जांच कराना चाहिए। इससे सूजन की असली वजह पता चलेगी और उसका उपचार किया जा सकेगा।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मुझे बैंकपेन की प्रॉब्लम है। लेटे रहने पर ठाँक रहता है, लेकिन बैंकेने या खुड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण समाधान बताएं।

-संदीप, करिया जैसा आप बता रहे हैं कि आपका बैंक पेन खड़े होने पर होता है, तो सबसे पहले आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर एकसरे जांच करा ले। इससे पता चल जाएगा कि हड्डी में कोई समस्या नहीं है। अगर डॉक्टर जरूरत समझेंगे तो सीटी स्कैन भी करा सकते हैं, लेकिन इस समस्या की समाधान के लिए नियमित रूप में एक्सरसाइज की समाधान है। डॉक्टर की एडवाइस के बाद फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप नियमित रूप से काफ़ी एक्सरसाइज शुरू कर दें। दवा से फैरी तौर पर राहत मिलेगी, लेकिन एक्सरसाइज से स्थायी तौर पर राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। प्रॉफेर डाइट लेने के बावजूद मेरा वेट नहीं बढ़ रहा है। क्या वेट गेन करने के लिए फूट-स्पार्टीमेंट्स लेना ठीक रहेगा? क्या फूट-स्पार्टीमेंट्स के साइड-इफेक्ट्स भी होते हैं?

-आर्यन, जांजगीर चांपा सबसे पहले आप अपना बॉडी मास इंडेक्स यानी बीएमआई चेक कराएं। अगर बीएमआई के अनुसार आपका बजन ठीक है तो चिंता की बात नहीं है। अगर कम हो रहा है तो जरूर आपके एक बार खुन की जांच करानी चाहिए, जिससे पता चल सकता कि आपका बजन कम होने का कारण क्या है? इसके लिए आपको सबसे पहले एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा।

प्रस्तुति: रिचा पांडे