रोगी मार्गदर्शिका

दवाइयाँ, ऑपरेशन, खानपान और देखभाल

इस भाग में 67 मार्गदर्शिकाएँ

Bones & Joints Clinic

डॉ. मनोज यादव · MS Orthopaedics

नालासोपारा पश्चिम · विरार पूर्व

AESCORA

विषय-सूची

हर मार्गदर्शिका एक पन्ने की है। जो जरूरी हो वही छापें।

आपकी दवाइयाँ	
MED-01	हड्डी मजबूत करने वाली साप्ताहिक गोली
MED-02	मेथोट्रेक्सेट
MED-03	दर्द और सूजन की गोलियाँ
MED-05	कैल्शियम और विटामिन डी
MED-06	आयरन (लोहे) की गोली
MED-07	हड्डी और रीढ़ की टीबी का इलाज
MED-08	खून पतला करने का इंजेक्शन
MED-11	एंटीबायोटिक का कोर्स
MED-12	बच्चों की दवाइयाँ
MED-04	तेज दर्द की दवाइयाँ
MED-09	गठिया (गाउट) की लंबी दवा
MED-10	स्टेरॉयड की गोलियाँ
MED-13	दर्द के मलहम, स्प्रे और जेल
MED-14	दर्द की पट्टी (पैच)
MED-15	नस के दर्द की गोलियाँ
MED-16	कैल्सिटोनिन नाक का स्प्रे
MED-17	रोज लगने वाला हड्डी बनाने का इंजेक्शन
MED-18	छह महीने वाला हड्डी का इंजेक्शन
MED-19	घर में दवाइयों की सुरक्षा
इंजेक्शन और ऑपरेशन	
SURG-01	जोड़ में इंजेक्शन के बाद
SURG-02	छोटे ऑपरेशन से पहले
SURG-03	छोटे ऑपरेशन के बाद
SURG-04	बड़े ऑपरेशन की तैयारी
SURG-05	बड़े ऑपरेशन के बाद
SURG-06	घाव और निशान की देखभाल
SURG-07	खून के थक्के से बचाव
जाँच और नमूने	
TEST-01	खून की जाँच की तैयारी
TEST-02	बलगम का नमूना कैसे दें
TEST-03	पेशाब का नमूना कैसे दें
TEST-04	एक्स-रे, सीटी और एमआरआई
TEST-05	हड्डी की घनत्व जाँच (DEXA)
[illegible]	

AID-01	प्लास्टर की देखभाल
AID-02	ब्रेस, स्प्लिंट और स्लिंग
AID-03	पैर पर कितना वजन देना है
AID-04	वॉकर का उपयोग
AID-05	बैसाखी का उपयोग
AID-06	छड़ी का उपयोग
घर पर उपचार	
CARE-01	बर्फ या गरम सिकाई — कब कौन सी
CARE-02	सूजन कम करना
CARE-03	व्यायाम सुरक्षित तरीके से शुरू करना
CARE-04	घर में गिरने से बचाव
खानपान और पोषण	
DIET-01	रोज का सेहतमंद खानपान
DIET-02	प्रोटीन और प्रोटीन पाउडर
DIET-03	हड्डी और घाव भरने का खानपान
DIET-04	मधुमेह में खानपान
DIET-05	गठिया (गाउट) में खानपान
DIET-06	जोड़ों के दर्द में खानपान
DIET-07	पेट की गड़बड़ी (IBS) में खानपान
DIET-08	जोड़ों के लिए वजन घटाना
मुद्रा और रोजमर्रा जीवन	
POST-01	सोने की मुद्रा और तकिया
POST-02	काम की मुद्रा — डेस्क, कंप्यूटर और मोबाइल
POST-03	वजन उठाने और ढोने का सही तरीका
POST-04	गाड़ी चलाना — मुद्रा और कब दोबारा शुरू करें
POST-05	उकड़ूँ बैठना, जमीन पर बैठना और भारतीय शौचालय
विशेष देखभाल	
SPEC-01	मधुमेह में पैरों की रोज देखभाल
SPEC-02	मधुमेह के पैरों के लिए जूते
SPEC-03	बिस्तर पर पड़े मरीज की देखभाल
SPEC-04	घर में बुजुर्ग की देखभाल
SPEC-05	ऑस्टियोपोरोसिस के साथ जीना
आम तकलीफें	
COND-08	तुरंत कब आना है
COND-01	घुटने का घिसाव — खुद क्या करें
COND-02	कमर दर्द और सायटिका
COND-03	गर्दन का दर्द

COND-04	जमा हुआ कंधा (फ्रोजन शोल्डर)
COND-05	एड़ी का दर्द
COND-06	टेनिस एल्बो
COND-07	कार्पल टनल सिंड्रोम

हड्डी मजबूत करने वाली साप्ताहिक गोली

Alendronate · Risedronate (ऑस्टियोपोरोसिस के लिए)

आपकी दवा: ....

किस दिन लेनी है: ....

अपना दिन गोल करें: सोम मंगल बुध गुरु शुक्र शनि रवि

गोली लेने का सही तरीका

यह गोली शरीर में बहुत कम सोखी जाती है और खाने की नली को नुकसान पहुँचा सकती है। इसलिए सही तरीके से लेना उतना ही जरूरी है जितना गोली लेना।

- **हफ्ते में एक बार, हमेशा उसी दिन** — सुबह उठते ही सबसे पहले।
- **खाली पेट।** इससे पहले चाय, दूध, नाश्ता या कोई और गोली नहीं।
- **पूरा गिलास सादा पानी** के साथ पूरी गोली निगलें। चाय, दूध या जूस के साथ नहीं। गोली को चबाएँ या तोड़ें नहीं।
- **30 मिनट तक सीधे बैठे या खड़े रहें।** लेटें नहीं, दोबारा सोने न जाएँ।
- 30 मिनट बाद नाश्ता और बाकी दवाइयाँ ले सकते हैं।
- **कैल्शियम और आयरन की गोली कम से कम 2 घंटे बाद लें** — ये इस दवा को काम नहीं करने देतीं।

अगर कोई खुराक भूल जाएँ

अगली सुबह खाली पेट ले लें, फिर अगले हफ्ते से अपने तय दिन पर वापस आ जाएँ। एक ही दिन में दो गोली कभी न लें।

दाँत का इलाज कराने से पहले

अपने दंत चिकित्सक को बताएँ कि आप यह दवा ले रहे हैं। दाँत निकलवाना हो तो पहले हमें बताएँ।

इन बातों पर तुरंत संपर्क करें

- **जाँघ या कमर के जोड़ में नया दर्द** — हल्का हो तब भी। इसे नजरअंदाज न करें।
- सीने में जलन या दर्द, या निगलने में तकलीफ।
- जबड़े में दर्द, सूजन या सुन्नपन, या दाँत की जगह का न भरना।

कब तक लेनी है? यह कई साल चलने वाली दवा है। यह चुपचाप काम करती है — आपको कुछ महसूस नहीं होगा। **अच्छा महसूस होने पर अपने आप बंद न करें।** बंद करने का समय हम बताएँगे।

मेथोट्रेक्सेट (Methotrexate)

गठिया और जोड़ों की सूजन वाली बीमारी के लिए

इस पन्ने की सबसे जरूरी बात

मेथोट्रेक्सेट हफ्ते में सिर्फ एक बार लेनी है — रोज नहीं।

गलती से रोज लेने पर गंभीर बीमारी हो सकती है और जान भी जा सकती है। अगर आपने एक हफ्ते में एक से ज्यादा दिन यह गोली ली है, तो **तुरंत बंद करें और हमसे या अस्पताल से संपर्क करें।**

आपकी खुराक: .... **mg, हफ्ते में एक बार**

अपना दिन गोल करें: सोम मंगल बुध गुरु शुक्र शनि रवि

फोलिक एसिड 5 mg — इसके **अगले दिन**, हर हफ्ते, बिना नागा।

कैसे लें

- हर हफ्ते वही दिन। ऐसा दिन चुनें जो याद रहे — कैलेंडर पर लिखें या मोबाइल में अलार्म लगाएँ।
- पेट खराब लगे तो खाने के साथ लें।
- **भूली हुई खुराक की भरपाई कभी न करें।** भूल जाएँ तो छोड़ दें और अगली खुराक अपने तय दिन पर लें।
- खून की जाँच समय पर कराते रहें। इससे खून और लीवर की जाँच होती है।
- **शराब बिल्कुल न लें।**
- **हर डॉक्टर, दंत चिकित्सक और दवा दुकानदार को बताएँ** कि आप मेथोट्रेक्सेट लेते हैं — कुछ एंटीबायोटिक और दर्द की दवाइयाँ इसके साथ खतरनाक होती हैं।

गर्भधारण की योजना

गर्भ ठहरने से काफी पहले यह दवा बंद करनी पड़ती है — स्त्री और पुरुष दोनों के लिए। दवा लेते समय गर्भनिरोधक का प्रयोग करें, और बच्चे की योजना बनाने से पहले हमसे बात करें।

गोली बंद करें और उसी दिन संपर्क करें, अगर

मुँह में छाले या मुँह में दर्द · बुखार, गले में खराश, या कोई भी संक्रमण · बिना चोट के नील पड़ना या खून बहना · नई सांस फूलना या सूखी खाँसी · आँखें पीली होना, या तेज उल्टी

दर्द और सूजन की गोलियाँ

इन्हें सुरक्षित तरीके से कैसे लें

आपकी गोली: .... **दिन में** .... **बार,** .... **दिन तक**

दर्द की दो गोलियाँ एक साथ कभी न लें

यह सबसे आम गलती है, और इससे पेट में खून बहना और गुर्दे (किडनी) खराब होना होता है। हमारी दी हुई गोली के साथ अगर आप बाजार से खुद दर्द की गोली खरीदकर लेते हैं, तो आप बिना जाने दोहरी खुराक ले रहे होते हैं।

ये सब एक ही तरह की दवाइयाँ हैं — एक समय में सिर्फ एक:
Combiflam · Zerodol · Hifenac · Brufen · Voveran · Nise · Nucoxia · Ibugesic · Flexon · Dolokind

दर्द के मलहम, स्प्रे और पट्टी (patch) भी इसी में गिने जाते हैं। जो कुछ आप शरीर पर लगाते हैं, वह भी हमें बताएँ।

पैरासिटामोल अलग है — इसे साथ में लेना सुरक्षित है

पैरासिटामोल (Dolo 650, Crocin, Calpol) ऊपर वाली सूची में नहीं है। अगर दर्द काबू में न आए, तो दूसरी सूजन-रोधी गोली लेने से बेहतर और सुरक्षित है पैरासिटामोल जोड़ना।
बड़ों के लिए: एक बार में 1 ग्राम (500 mg की दो गोली) तक, 24 घंटे में ज्यादा से ज्यादा चार बार। इससे ज्यादा नहीं। याद रखें, सर्दी-बुखार की कई दवाओं में पहले से पैरासिटामोल होता है।

लेने का तरीका

- **हमेशा खाने के बाद**, पूरे गिलास पानी के साथ।
- सिर्फ उतने दिन जितने ऊपर लिखे हैं। ये रोज लंबे समय तक लेने की दवाइयाँ नहीं हैं।
- दवा लेते समय खूब पानी पिएँ।

शुरू करने से पहले हमें बताएँ अगर आपको है

गुर्दे की बीमारी · पहले कभी पेट में अल्सर या खून बहना · दमा · दिल की कमजोरी या हाई ब्लड प्रेशर · गर्भावस्था · या आप खून पतला करने की, बीपी की, या पेशाब की दवा लेते हैं

गोली बंद करें और संपर्क करें, अगर

काला या डामर जैसा मल · खून की उल्टी या कॉफी जैसे रंग की उल्टी · तेज पेट दर्द · पैरों या चेहरे पर सूजन · पेशाब बहुत कम होना · सांस फूलना · शरीर पर चकत्ते

कैल्शियम और विटामिन डी

हड्डी के इलाज की बुनियाद

कैल्शियम की गोली: .... **रोज** .... **गोली**
विटामिन डी सैशे (60,000 IU): हफ्ते में एक बार, ... हफ्तों तक, फिर **महीने में एक बार**।

लेने का तरीका

- **कैल्शियम खाने के साथ या तुरंत बाद लें।** इसे पचने के लिए पेट के एसिड की जरूरत होती है।
- अगर दिन में दो गोली लेनी हैं तो **अलग-अलग लें — एक सुबह, एक रात।** शरीर एक बार में लगभग एक ही गोली जितना कैल्शियम सोख पाता है, इसलिए दोनों साथ लेने पर आधा बेकार चला जाता है।
- **विटामिन डी सैशे:** एक गिलास दूध या पानी में घोलकर, खाने के बाद पिएँ। हर हफ्ते वही दिन।
- कैल्शियम और **आयरन की गोली, थायरॉइड की गोली, या हफ्ते वाली हड्डी की गोली के बीच 2 घंटे का अंतर** रखें।

खाने से भी कैल्शियम मिलता है — और सस्ता पड़ता है
एक गिलास दूध (250 मि.ली.) में लगभग 300 mg कैल्शियम होता है। एक कटोरी दही में भी उतना ही। पनीर, रागी (नाचनी), तिल, हरी पत्तेदार सब्जी और बादाम अच्छे स्रोत हैं। **ज्यादातर कैल्शियम खाने से लें और गोली से कमी पूरी करें।**
हफ्ते में तीन-चार बार 15–20 मिनट धूप में बैठें — इससे शरीर खुद विटामिन डी बनाता है।

अगर गोली से कब्ज या पेट फूलना हो
ज्यादा पानी पिएँ, खुराक बाँट लें, और खाने के साथ लें। फिर भी तकलीफ हो तो **हमें बताएँ** — कैल्शियम का एक दूसरा रूप (calcium citrate) है जो पेट पर नरम है और कभी भी लिया जा सकता है। दवा अपने आप बंद न करें।

ज्यादा लेना बेहतर नहीं होता। अपने मन से अतिरिक्त कैल्शियम की गोली न जोड़ें। ज्यादा कैल्शियम से गुर्दे में पथरी हो सकती है।

आयरन (लोहे) की गोली

खून की कमी के लिए, और ऑपरेशन से पहले तैयारी के लिए

आपकी दवा: .... **खुराक:** .... ☐ रोज ☐ एक दिन छोड़कर

लेने का तरीका

- **खाली पेट सबसे अच्छा** — खाने से लगभग एक घंटा पहले। पेट खराब लगे तो हल्के खाने के साथ लें।
- **नींबू पानी, संतरे का रस या आँवले के साथ लें** — विटामिन सी से आयरन कई गुना ज्यादा सोखा जाता है।
- **चाय, कॉफी, दूध, कैल्शियम की गोली और एंटासिड से 2 घंटे का अंतर रखें।** खासकर चाय आयरन को लगभग पूरी तरह रोक देती है।
- सिरप ले रहे हों तो स्ट्रॉ से लें और बाद में कुल्ला करें, ताकि दाँतों पर दाग न पड़े।

मल का काला होना सामान्य है

आयरन से मल काला हो जाता है। यह सामान्य है और इससे डरने की जरूरत नहीं — यह खून नहीं है। (पर अगर मल काला और चिपचिपा हो और आप दर्द की गोली भी ले रहे हों, तो हमें बताएँ।)

कब्ज या उल्टी जैसा लगे तो — हमें बताएँ, दवा बंद न करें

यही सबसे आम वजह है जिससे लोग आयरन छोड़ देते हैं, और इसका हल मौजूद है:

- **एक दिन छोड़कर लेना** अक्सर उतना ही असरदार होता है और तकलीफ आधी हो जाती है।
- आयरन के दूसरे, नरम रूप हैं जिन पर हम बदल सकते हैं।
- पानी और रेशेदार भोजन बढ़ाएँ; जरूरत हो तो हम हल्की दवा जोड़ देंगे।

आयरन की गोलियाँ बच्चों से दूर, ताले में रखें

छोटे बच्चों में गंभीर जहर के सबसे आम कारणों में आयरन है। बड़ों की मुट्ठी भर गोलियाँ एक छोटे बच्चे की जान ले सकती हैं।

कब तक लेनी है? खून की रिपोर्ट सामान्य आने के बाद भी **करीब 3 महीने और** लेते रहें, ताकि शरीर का भंडार भर जाए। रिपोर्ट ठीक आते ही बंद कर देना ही वह वजह है जिससे खून की कमी दोबारा हो जाती है।

हड्डी और रीढ़ की टीबी का इलाज

आपकी टीबी की दवाइयाँ — और पूरा कोर्स क्यों जरूरी है

आपका इलाज: .... **रोज कितनी गोलियाँ:** ....
कुल कितने समय तक: .... (हड्डी और रीढ़ की टीबी में आमतौर पर लगभग 12 महीने)

लेने का तरीका

- **सारी गोलियाँ एक साथ, दिन में एक बार, खाली पेट** — नाश्ते से एक घंटा पहले।
- **हर रोज एक ही समय पर।** मोबाइल में अलार्म लगाएँ।
- **पायरिडॉक्सिन (विटामिन बी6)** की गोली भी रोज लें। इससे हाथ-पैर में झनझनाहट और सुन्नपन नहीं होता।
- ये दवाइयाँ सरकारी डॉट्स (DOTS) केंद्र से **मुफ्त** मिलती हैं। नाम दर्ज कराने में हम मदद करेंगे।

अच्छा महसूस होने पर दवा कभी बंद न करें

कुछ ही हफ्तों में आपको अच्छा लगने लगेगा — संक्रमण खत्म होने से बहुत पहले। हड्डी की टीबी में लगभग एक साल का इलाज इसलिए लगता है क्योंकि कीटाणु मरी हुई हड्डी और मवाद में छिपे रहते हैं, जहाँ दवा धीरे पहुँचती है।

बीच में दवा छोड़ने से ही टीबी दवा-प्रतिरोधी (resistant) बनती है। ऐसी टीबी का इलाज बहुत कठिन, बहुत लंबा और ज्यादा तकलीफदेह होता है। किसी भी वजह से दवा लेने में दिक्कत हो तो हमसे बात करें — चुपचाप बंद न करें।

पेशाब का नारंगी होना सामान्य है

एक दवा (rifampicin) से पेशाब, आँसू और पसीना नारंगी-लाल हो जाते हैं। यह पूरी तरह हानिरहित है। इससे कॉन्टैक्ट लेंस और हल्के रंग के कपड़ों पर दाग लग सकता है।

कोई भी दूसरी दवा लेने से पहले बताएँ कि आप टीबी का इलाज ले रहे हैं

ये गोलियाँ कई दवाओं का असर कम कर देती हैं, जिनमें **गर्भनिरोधक गोलियाँ** और खून पतला करने की दवा शामिल हैं। इलाज के दौरान गर्भनिरोधक गोली पर भरोसा करने से पहले हमसे बात करें।

इन बातों पर तुरंत संपर्क करें

आँखें पीली होना या पेशाब गहरा होना · लगातार उल्टी या भूख न लगना · तेज पेट दर्द · **दिखाई देने में कोई बदलाव या रंग पहचानने में दिक्कत** · हाथ-पैर में सुन्नपन या जलन · शरीर पर चकत्ते · जोड़ों में दर्द

खून पतला करने का इंजेक्शन

Enoxaparin (Clexane, Lupenox) — ऑपरेशन या फ्रैक्चर के बाद

आपकी खुराक: .... **दिन में एक बार**
कब तक: .... (☐ 14 दिन ☐ 28 दिन ☐ 35 दिन)

यह क्यों जरूरी है

कूल्हे या घुटने के ऑपरेशन के बाद, या फ्रैक्चर के बाद, पैर की गहरी नसों में खून का थक्का जम सकता है। यह थक्का फेफड़ों तक पहुँचकर जानलेवा हो सकता है। यह इंजेक्शन उस खतरे को बहुत कम कर देता है।

इंजेक्शन लगाने का तरीका

- **रोज एक ही समय पर**, पेट की चर्बी में, नाभि से लगभग 5 सेंटीमीटर दूर।
- **रोज बगल बदलें** — एक दिन बाईं ओर, अगले दिन दाईं ओर।
- चमड़ी को उँगलियों से हल्का उठाएँ, सुई सीधी 90 डिग्री पर लगाएँ, धीरे-धीरे दवा डालें, फिर छोड़ें।
- **सिरिंज में जो छोटा हवा का बुलबुला है उसे निकालें नहीं** — वह वहीं रहना चाहिए।
- इंजेक्शन के बाद उस जगह को **मलें नहीं।**
- इस्तेमाल की गई सुइयाँ किसी मजबूत डिब्बे में डालें, घर के कूड़े में नहीं।

इंजेक्शन की जगह हल्के नील पड़ना सामान्य है

थोड़ी सी तकलीफ भी सामान्य है। रोज बगल बदलने से यह कम होता है।

इस दौरान ध्यान रखें

हमसे पूछे बिना दर्द-सूजन की गोलियाँ (Combiflam, Zerodol, Brufen, Voveran) न लें — साथ में लेने पर खून बहने का खतरा बढ़ता है। पैरासिटामोल ठीक है।
चलते-फिरते रहें। जागते समय हर घंटे टखने को ऊपर-नीचे करने का व्यायाम करें, और खूब पानी पिएँ।

तुरंत संपर्क करें अगर

पेशाब में खून, या काला/खूनी मल · खाँसी में खून · बिना चोट के बड़े नील · तेज सिरदर्द · खून बहना जो रुके नहीं

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर: पिंडली में दर्द, सूजन, लाली या गरमाहट · अचानक सांस फूलना · सीने में दर्द · खाँसी में खून। ये थक्के के लक्षण हो सकते हैं।

एंटीबायोटिक का कोर्स

घाव, हड्डी या जोड़ के संक्रमण के लिए

आपकी एंटीबायोटिक: ....
दिन में .... **बार,** .... **दिन तक। आखिरी दिन:** ....

पूरा कोर्स खत्म करें
संक्रमण पूरी तरह ठीक होने से बहुत पहले ही आपको अच्छा लगने लगेगा — खासकर हड्डी और जोड़ के संक्रमण में, जिनमें हफ्तों का इलाज लगता है। बीच में छोड़ने पर बचे हुए कीटाणु और ताकतवर होकर लौटते हैं, और फिर दवा असर नहीं करती। **पूरी तरह ठीक महसूस होने पर भी कोर्स पूरा करें।**

लेने का तरीका

- खुराकों के बीच **बराबर अंतर रखें** — दिन में दो बार यानी लगभग 12 घंटे के अंतर पर, तीन बार यानी लगभग 8 घंटे पर। अलार्म लगाएँ।
- ज्यादातर एंटीबायोटिक **खाने के साथ या तुरंत बाद** लेना बेहतर है, खासकर Augmentin या Clavam, जो खाली पेट पर तकलीफ देती है।
- खुराक भूल जाएँ तो याद आते ही ले लें — पर अगली खुराक का समय पास हो तो छोड़ दें। दो खुराक एक साथ कभी न लें।
- **बची हुई एंटीबायोटिक अगली बार के लिए न रखें**, किसी और को न दें, और किसी और की दवा न लें।

दस्त (लूज मोशन)
एंटीबायोटिक से हल्के दस्त होना आम बात है। खूब पानी और तरल लें, दही लें।
पर अगर दस्त तेज हों, पानी जैसे हों, उनमें खून आए, या साथ में बुखार और पेट में मरोड़ हो तो हमसे संपर्क करें। ऐसे में दस्त रोकने की दवा अपने मन से न लें — इससे हालत खतरनाक हो सकती है।

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर
चेहरा, होंठ या जीभ सूज जाए · सांस लेने में तकलीफ हो · पूरे शरीर पर चकत्ते निकलें · चमड़ी पर फफोले या चमड़ी उतरना · मुँह या आँखों में छाले
ये गंभीर एलर्जी के लक्षण हो सकते हैं। **बाद में उस एंटीबायोटिक का नाम याद रखें और आगे हर डॉक्टर को बताएँ।**

आपके बच्चे की दवाइयाँ

बुखार और दर्द के सिरप — माता-पिता के लिए मार्गदर्शन

बच्चे का वजन: .... **किलो**
Syp Paracetamol (.................... **mg/5 ml):** .... **ml, हर 6 घंटे में**
Syp Ibugesic Plus: .... **ml — दिन में सिर्फ तीन बार**

दो नियम, जो लगभग हर ओवरडोज रोक देते हैं

1. ऐसी दो दवाइयाँ एक साथ कभी न दें जिनमें दोनों में पैरासिटामोल हो। सर्दी, खाँसी और बुखार के कई सिरप में पहले से पैरासिटामोल होता है। जो भी दवा खरीदें उसका लेबल पढ़ें या दुकानदार से पूछें। ज्यादा पैरासिटामोल से लीवर खराब होता है, और शुरू में कोई लक्षण नहीं दिखते।

2. Ibugesic Plus दिन में तीन बार देना है, चार बार नहीं। इसमें ibuprofen और paracetamol दोनों होते हैं। चार बार देने पर पैरासिटामोल की मात्रा सुरक्षित सीमा तक पहुँच जाती है और कोई गुंजाइश नहीं बचती।

मात्रा सही नापें

बोतल के साथ आने वाला कप या सिरिंज ही इस्तेमाल करें। **रसोई का चम्मच 5 ml नहीं होता** — वह 3 से 7 ml तक कुछ भी हो सकता है, जो छोटे बच्चे के लिए बड़ी गलती है।
हर खुराक से पहले बोतल अच्छी तरह हिलाएँ।

दवा देते समय

- **खाने के बाद** दें, और बच्चे को पानी/तरल पिलाते रहें।
- **अगर बच्चा उल्टी कर रहा है या कुछ पी नहीं रहा, तो सिर्फ पैरासिटामोल दें** — ibuprofen नहीं। पानी की कमी होने पर ibuprofen गुर्दों को नुकसान पहुँचा सकती है।
- खुराक **वजन के हिसाब से** तय होती है, उम्र से नहीं। हर बार बच्चे का ताजा वजन साथ लाएँ।
- **16 साल से छोटे बच्चे को एस्पिरिन (Aspirin) कभी न दें।**
- सारी दवाइयाँ बच्चों की पहुँच और नजर से दूर, ताले में रखें।

तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएँ अगर

बच्चा सुस्त है और उठाने पर ठीक से नहीं जागता · कुछ भी पी नहीं रहा, या पेशाब बहुत कम कर रहा है · सांस तेज या मुश्किल से ले रहा है · ऐसे चकत्ते जो गिलास से दबाने पर भी फीके न पड़ें · झटके (fits) आएँ · बुखार 3 दिन से ज्यादा · शरीर ठंडा, चितकबरा या बहुत पीला

अपने बच्चे को आप सबसे बेहतर जानते हैं। अगर लगे कि कुछ गंभीर गड़बड़ है, तो इंतजार न करें।

तेज दर्द की दवाइयाँ

Tramadol · Tapentadol · Ultracet · मॉर्फिन जैसी दवाइयाँ

आपकी गोली: .... **दिन में** .... **बार, सिर्फ** .... **दिन तक**

क्या उम्मीद रखें

- ये चोट या ऑपरेशन के बाद के तेज, थोड़े समय के दर्द में अच्छा काम करती हैं।
- ये **छोटे कोर्स** के लिए हैं। रोज के पुराने दर्द के लिए नहीं।
- पहले कुछ दिन नींद आना, हल्की मितली या चक्कर आम है और आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाता है।

कब्ज की दवा पहले दिन से शुरू करें — इंतजार न करें

ये गोलियाँ आँत की चाल धीमी कर देती हैं और **लगभग हर किसी को कब्ज होता है**। कब्ज को रोकना, उसका इलाज करने से कहीं आसान है।
हमने जो दवा दी है वह रोज रात को लें, खूब पानी पिएँ, और फल व रेशेदार खाना खाएँ।

इन्हें लेते समय

गाड़ी न चलाएँ और मशीन न चलाएँ · **शराब बिल्कुल नहीं** · ये गोलियाँ किसी और को न दें — जो खुराक आपके लिए सुरक्षित है वह दूसरे को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती है · बच्चों की पहुँच से दूर ताले में रखें

बंद करना

अगर आपने इन्हें दो हफ्ते से ज्यादा लिया है तो अचानक बंद न करें — हम खुराक धीरे-धीरे घटाएँगे। सिर्फ कुछ दिन ली हो तो दर्द कम होने पर बंद कर सकते हैं।

तुरंत संपर्क करें या अस्पताल जाएँ अगर

व्यक्ति को जगाना बहुत मुश्किल हो · सांस धीमी या उथली हो जाए · भ्रम या बेचैनी हो · मांसपेशियों में फड़कन, कँपकँपी या झटके आएँ · तेज उल्टियाँ हों

गठिया (गाउट) की लंबी दवा

Allopurinol · Febuxostat · Colchicine

आपकी रोज की गोली: ....
कोल्चिसीन कवर: .... **अगले** .... **महीनों तक**

सबसे जरूरी बात

आपकी रोज की गोली दर्द निवारक नहीं है। वह जोड़ों में जमे यूरिक एसिड के रवों को धीरे-धीरे घोलती है। इसे काम करने में महीनों लगते हैं, और आपको कुछ महसूस नहीं होगा।

दौरे के दौरान भी यह गोली लेते रहें। उसे बंद न करें, और जोड़ में सूजन आने पर खुद खुराक शुरू या बदल न करें। बार-बार बंद करने और शुरू करने से दौरे और बदतर व लंबे होते हैं।

पहले कुछ महीनों में दौरे बढ़ सकते हैं — यह अपेक्षित है

पुराने रवे घुलते समय वे दौरा भड़का सकते हैं। यह इस बात का संकेत है कि दवा काम कर रही है, न कि नाकाम हो रही है। इसीलिए हम पहले 3 से 6 महीने कोल्चिसीन का कवर देते हैं। कृपया धैर्य रखें और दवा जारी रखें।

Allopurinol से शरीर पर कहीं भी चकत्ते निकलें — उसी दिन गोली बंद करके संपर्क करें

चकत्ते कभी-कभी एक गंभीर प्रतिक्रिया की पहली निशानी हो सकते हैं। यह देखने का इंतजार न करें कि वे अपने आप ठीक हो जाएँगे, और बाद में यह गोली दोबारा कभी शुरू न करें।

कोल्चिसीन

- बिल्कुल जैसा लिखा है वैसे ही लें। **दस्त का मतलब है खुराक ज्यादा है** — रोक दें और हमसे संपर्क करें, सहते हुए जारी न रखें।
- अगर आप कोलेस्ट्रॉल की गोली (statin) लेते हैं या कोई एंटीबायोटिक शुरू हुई है तो बताएँ — कुछ मेल मांसपेशियों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

खानपान

- **शराब, खासकर बीयर, सबसे बड़ा कारण है।** इसे छोड़ने से सचमुच फर्क पड़ता है।
- लाल माँस, कलेजी-गुर्दा जैसे अंग और झींगा-केकड़ा सीमित करें।
- **मीठे पेय और डिब्बाबंद जूस छोड़ें** — इनका फ्रक्टोज यूरिक एसिड बढ़ाता है।
- खूब पानी पिएँ। दूध-दही और कॉफी फायदेमंद हैं।
- अतिरिक्त वजन घटाएँ — पर **भूखे रहकर नहीं**, इससे दौरा पड़ सकता है।

यह जीवन भर चलने वाला इलाज है, ब्लड प्रेशर की दवा की तरह। गाउट एक शारीरिक गड़बड़ी है, सिर्फ कभी-कभार आने वाला दर्द नहीं।

स्टेरॉयड की गोलियाँ

Prednisolone (Wysolone, Omnacortil) · Deflazacort (Defcort) · Methylprednisolone (Medrol)

आपकी गोली और खुराक: ....
खुराक घटाने की योजना: ....

लेने का तरीका

- **पूरी खुराक सुबह, नाश्ते के बाद लें।** यह शरीर की अपनी लय से मेल खाता है और सबसे कम गड़बड़ी करता है।
- ऊपर लिखी घटाने की योजना बिल्कुल वैसे ही मानें।

स्टेरॉयड की गोलियाँ अचानक कभी बंद न करें

अगर आप इन्हें लगभग तीन हफ्ते से ज्यादा ले रहे हैं, तो आपका शरीर अपना प्राकृतिक स्टेरॉयड बनाना बंद कर देता है। अचानक बंद करने से ब्लड प्रेशर खतरनाक रूप से गिर सकता है। **हमेशा बताए अनुसार धीरे-धीरे घटाएँ।**

स्टेरॉयड लेते समय अगर आप बीमार पड़ें, बुखार आए, या कोई ऑपरेशन कराना पड़े — **इलाज करने वाले डॉक्टर को जरूर बताएँ कि आप ये ले रहे हैं।** ऐसे समय आपको खुराक **बढ़ानी** पड़ सकती है, घटानी नहीं।

अगर आपको मधुमेह है

स्टेरॉयड से शुगर बढ़ती है, कभी-कभी काफी ज्यादा। सामान्य से ज्यादा बार शुगर जाँचें, **खासकर खाने के बाद** — खाली पेट की रीडिंग सामान्य दिख सकती है जबकि खाने के बाद वाली ज्यादा हो। इस कोर्स के दौरान आपकी शुगर की दवाओं में बदलाव जरूरी हो सकता है।

इस दौरान

- **कैल्शियम और विटामिन डी** लेते रहें — स्टेरॉयड हड्डी कमजोर करते हैं।
- नमक कम रखें, और भूख बढ़ने की उम्मीद रखें।
- किसी भी डॉक्टर या दंत चिकित्सक को बताएँ कि आप स्टेरॉयड ले रहे हैं।

संपर्क करें अगर

तेज पेट दर्द या काला मल · संक्रमण के लक्षण जैसे बुखार — स्टेरॉयड इन्हें छिपा देते हैं · धुँधला दिखना · मन में तेज बदलाव, बेचैनी या नींद न आना · टखनों में बहुत सूजन

दर्द के मलहम, स्प्रे और जेल

Diclofenac जेल · Ketoprofen जेल · दर्द के स्प्रे

आपका जेल: .... **दिन में** .... **बार लगाएँ**

सही तरीके से इस्तेमाल

- घुटने के लिए **तर्जनी उँगली के सिरे से पहली रेखा तक** जितना जेल निकालें, कलाई या कोहनी के लिए उसका आधा। ज्यादातर लोग बहुत कम लगाते हैं।
- **एक से दो मिनट तक हल्के हाथ से मलें** जब तक वह चमड़ी में समा न जाए। सिर्फ ऊपर से थपथपाने का कोई फायदा नहीं।
- **बाद में हाथ धोएँ** — जब तक इलाज हाथों का ही न हो, तब एक घंटा रुककर धोएँ।
- कपड़े पहनने से पहले सूखने दें।

हम अक्सर गोली से ज्यादा जेल क्यों पसंद करते हैं

जेल दवा को ठीक वहीं पहुँचाता है जहाँ दर्द है, और बहुत थोड़ी मात्रा ही बाकी शरीर तक जाती है। इसीलिए यह उसी दवा की गोली की तुलना में **आपके पेट और गुर्दों के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित** है — और यही वजह है कि बुजुर्गों, गुर्दे की तकलीफ वालों, पुराने अल्सर वालों और खून पतला करने की दवा लेने वालों के लिए यह अक्सर बेहतर विकल्प होता है।

ये न करें

जेल के ऊपर कसी पट्टी, प्लास्टिक या गरम पानी की थैली न लगाएँ — गरमी और ढकने से कहीं ज्यादा दवा शरीर में चली जाती है।
कटी-फटी चमड़ी, घाव या चकत्ते पर न लगाएँ।
आँख या मुँह पर न लगाएँ।
Ketoprofen जेल लगाने पर उस जगह को दो हफ्ते तक **धूप से बचाकर रखें** — इससे तेज सन-रिएक्शन हो सकता है।

जेल भी दर्द की दवा ही गिना जाता है

अगर आप पहले से दर्द-सूजन की गोलियाँ ले रहे हैं, तो जेल जोड़ने से फायदा कम और जोखिम ज्यादा बढ़ता है। **जो भी मलहम, स्प्रे या पट्टी आप लगाते हैं वह हमें जरूर बताएँ** — ज्यादातर लोग इनका जिक्र करना भूल जाते हैं।

ध्यान दें: Moov, Iodex और अमृतांजन जैसे मलहम मुख्यतः गरमाहट-ठंडक के एहसास और मालिश से काम करते हैं। ये सुरक्षित हैं, पर ये दवा वाले सूजन-रोधी जेल जैसे नहीं हैं।

दर्द की पट्टी (पैच)

Diclofenac · Lidocaine · Fentanyl और Buprenorphine पैच

आपका पैच: .... **बदलें हर** .... **घंटे / दिन**

कोई भी पैच लगाते समय

- **साफ, सूखी और बिना कटी चमड़ी** पर लगाएँ, जहाँ बाल कम हों। घाव, चकत्ते या ताजा शेव की गई जगह पर नहीं।
- हथेली से लगभग 30 सेकंड मजबूती से दबाएँ।
- **हर बार जगह बदलें** — कुछ दिन तक उसी जगह नया पैच न लगाएँ।
- पैच पर या कागज पर तारीख और समय लिखें। हिसाब भूल जाना बहुत आसान है।
- **नया लगाने से पहले पुराना पैच हटाएँ।** उसे चिपकने वाला हिस्सा अंदर करके मोड़ें और बच्चों व जानवरों की पहुँच से दूर फेंकें।
- जब तक हमने न कहा हो, पैच को काटें नहीं।

Diclofenac पैच

— दुखते जोड़ या मांसपेशी के लिए। जेल जैसी ही सावधानियाँ: यह भी दर्द-सूजन की दवा ही गिना जाता है।

Lidocaine पैच — नस के दर्द या निशान के दर्द के लिए सुन्न करने वाला पैच। आमतौर पर **12 घंटे लगाकर, 12 घंटे उतारकर**। यह सिर्फ वहीं काम करता है जहाँ आप लगाते हैं।

Fentanyl और Buprenorphine पैच — खास सावधानी

ये लंबे समय के तेज दर्द के लिए **ताकतवर ओपिओइड** पैच हैं। ये नए या थोड़े समय के दर्द के लिए नहीं हैं।

पैच के ऊपर कभी गरमी न दें — न गरम पानी की थैली, न हीटिंग पैड, न गरम पानी से नहाना, न सीधी धूप। गरमी से पैच एक साथ कहीं ज्यादा दवा छोड़ता है, जो खतरनाक हो सकता है। तेज बुखार आए तो हमें बताएँ।

इस्तेमाल किए और बिना इस्तेमाल किए पैच बच्चों से दूर रखें। एक पैच बच्चे की चमड़ी पर चिपक जाए तो जानलेवा हो सकता है।

व्यक्ति बहुत सुस्त हो जाए, भ्रम में हो, या धीरे साँस ले तो तुरंत संपर्क करें।

नस के दर्द की गोलियाँ

Pregabalin (Nervigesic, Maxgalin) · Gabapentin (Gabapin)

आपकी गोली: .... **कैसे लेनी है:** ....

ये क्या करती हैं

ये सामान्य दर्द निवारक नहीं हैं। ये अति-सक्रिय नसों को शांत करती हैं, और **जलन, झनझनाहट, करंट जैसे या सुई चुभने जैसे** दर्द में मदद करती हैं — सादे मशीनी दर्द में नहीं। ये धीरे-धीरे असर करती हैं, इसलिए नतीजा आँकने से पहले **दो से चार हफ्ते** दें।

लेने का तरीका

- हम **कम खुराक से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाते हैं।** यह जानबूझकर है — तेजी से बढ़ाने पर चक्कर आते हैं।
- दिन में एक बार लेनी हो तो **रात को लें**। तब नींद आना फायदे में बदल जाता है।
- रोज एक ही समय पर, खाने के साथ या बिना।

पहले दो हफ्तों में क्या उम्मीद रखें

नींद आना, हल्की लड़खड़ाहट और सिर भारी लगना आम है और आमतौर पर ठीक हो जाता है। जब तक आप जान न लें कि इनका आप पर क्या असर होता है, **गाड़ी न चलाएँ**। शराब से बचें।
कुछ लोगों को **टखनों में सूजन** या धीरे-धीरे वजन बढ़ना दिखता है। हमें बताएँ — यह दवा का असर है, दिल की तकलीफ नहीं, और खुराक बदली जा सकती है।

इन्हें अचानक कभी बंद न करें

अचानक बंद करने से बेचैनी, पसीना, नींद न आना, मितली और दर्द का दोबारा भड़कना हो सकता है। बंद करने का समय आने पर **हम कम से कम एक हफ्ते में खुराक धीरे-धीरे घटाएँगे।** किसी भी वजह से बंद करना हो तो हमें बताएँ, हम योजना बना देंगे।

अगर गुर्दे की तकलीफ है

ये दवाइयाँ गुर्दों के रास्ते शरीर से निकलती हैं। गुर्दे की कार्यक्षमता कम हो तो आपको **कम खुराक** चाहिए — कृपया यह हमें जरूर बताएँ। गुर्दे की बीमारी में ज्यादा खुराक से तेज नींद और भ्रम होता है।

कैल्सिटोनिन नाक का स्प्रे

रीढ़ की हाल की हड्डी टूटने (फ्रैक्चर) के दर्द के लिए

खुराक: .... **कब तक:** .... (आमतौर पर 4 हफ्ते से ज्यादा नहीं)

यह किसलिए है

यह स्प्रे **थोड़े समय के लिए** ताजा रीढ़ के फ्रैक्चर का दर्द कम करने के लिए दिया जाता है। यह दर्द का इलाज है, आपकी हड्डी की लंबी दवा नहीं — कैल्शियम, विटामिन डी और हड्डी मजबूत करने वाली दवा इसके साथ चलती रहेंगी, और असल में रीढ़ की रक्षा वही करती हैं।

स्प्रे इस्तेमाल करने का तरीका

- **नई शीशी शुरू करते समय:** उसे सीधा पकड़कर तब तक दबाएँ जब तक हल्की फुहार न दिखे। यह सिर्फ नई शीशी के साथ करना है, हर खुराक से पहले नहीं।
- पहले नाक धीरे से साफ करें।
- सीधे बैठें, सिर सीधा रखें। नली एक नथुने में डालें और दूसरा नथुना उँगली से बंद करें।
- दबाते समय **नाक से हल्की साँस अंदर लें।** जोर से न सूँघें — उससे दवा गले में चली जाती है।
- **रोज नथुना बदलें** — आज बायाँ, कल दायाँ।
- सिर पीछे न झुकाएँ, और तुरंत बाद नाक न साफ करें।

रखने का तरीका

बिना खुली शीशी **फ्रिज में** रखें (डीप फ्रीजर में नहीं)। खुलने के बाद उसे सीधा खड़ा करके सामान्य तापमान पर रखें और पैक पर लिखी अवधि के भीतर इस्तेमाल कर लें।

आम असर

नाक में सूखापन, जलन, हल्का खून आना, या नाक बंद लगना। चेहरे पर गरमाहट और हल्की मितली भी हो सकती है। ये आमतौर पर ठीक हो जाते हैं। नाक में ज्यादा तकलीफ हो या बार-बार खून आए तो हमें बताएँ।

यह छोटा कोर्स है। यह लंबे समय के इस्तेमाल के लिए नहीं है, इसलिए ऊपर लिखी अवधि से आगे इसे जारी न रखें।

रोज लगने वाला हड्डी बनाने का इंजेक्शन

Teriparatide — गंभीर ऑस्टियोपोरोसिस के लिए

खुराक: 20 mcg रोज एक बार **शुरू किया:** .... **कब तक चलेगा:** ....

यह दवा अलग क्यों है

हड्डी की ज्यादातर दवाइयाँ हड्डी का घिसना धीमा करती हैं। यह अलग है — यह **नई हड्डी बनाती है**। इसका इस्तेमाल तब होता है जब हड्डी बहुत कमजोर हो या फ्रैक्चर हो चुके हों। यह **पूरे जीवन में ज्यादा से ज्यादा 24 महीने** दी जाती है, और इसके बाद जो फायदा मिला है उसे बनाए रखने के लिए दूसरी हड्डी की दवा शुरू करनी जरूरी है।

इंजेक्शन लगाने का तरीका

- **रोज एक बार, एक ही समय पर।** शाम का समय अक्सर सुविधाजनक रहता है।
- **जाँघ या पेट** की चर्बी में लगाएँ। रोज जगह बदलें।
- पेन को कुछ मिनट पहले फ्रिज से निकाल लें ताकि वह बर्फ जैसा ठंडा न रहे।
- सुई निकालने से पहले पेन के निर्देश में बताई गई पूरी गिनती तक बटन दबाए रखें, ताकि पूरी खुराक अंदर जाए।
- **पेन को हमेशा फ्रिज में (2–8°C) रखें।** कभी जमाएँ नहीं। गरम गाड़ी में या धूप में न छोड़ें।
- हर बार नई सुई लगाएँ; सुइयाँ किसी मजबूत डिब्बे में डालें।

पहली खुराक बैठकर या लेटकर लें

कुछ लोगों को पहले एक-दो इंजेक्शन के बाद चक्कर या सिर हल्का लगता है। यह जल्दी चला जाता है और आमतौर पर दोबारा नहीं होता। पहली खुराक वहाँ लें जहाँ आप कुछ मिनट बैठ या लेट सकें।

यह भी हो सकता है

हल्की मितली, पिंडली में ऐंठन, या इंजेक्शन की जगह हल्का दर्द। साथ में **कैल्शियम और विटामिन डी** लेते रहें — नई हड्डी को कच्चा माल चाहिए।

खुराक न छोड़ें। कोई खुराक छूट जाए तो उसी दिन याद आते ही ले लें, फिर सामान्य क्रम जारी रखें। एक दिन में दो खुराक कभी न लें।

छह महीने वाला हड्डी का इंजेक्शन

Denosumab (Prolia) — ऑस्टियोपोरोसिस के लिए

पिछली खुराक कब लगी: ....
अगली खुराक कब देनी है: ....

इस इंजेक्शन की सबसे जरूरी बात

अगली खुराक में देर या नागा नहीं होनी चाहिए।

यह दवा तभी तक काम करती है जब तक शरीर में मौजूद है। खुराक छूट जाने पर सुरक्षा तेजी से उलट जाती है और हड्डी **शुरू करने से पहले से भी ज्यादा कमजोर** हो सकती है — जिससे रीढ़ की हड्डी अचानक टूटने का असली खतरा रहता है। यह ऐसी दवा नहीं है जिसे मनमर्जी से बंद और शुरू किया जा सके।

अगर आप इसे बंद करना चाहें, चाहे खर्च की वजह से या किसी और वजह से, तो पहले हमें बताएँ। हम सुरक्षा बनाए रखने के लिए दूसरी हड्डी की दवा शुरू कर देंगे। कभी भी चुपचाप बंद न करें।

अगली तारीख आज ही अपने मोबाइल के कैलेंडर में लिखें, और दो हफ्ते पहले का रिमाइंडर लगाएँ।

क्या उम्मीद रखें

- **हर छह महीने** में चमड़ी के नीचे एक इंजेक्शन। यह जल्दी हो जाता है और क्लिनिक में ही दिया जाता है।
- हर खुराक से पहले आपका **कैल्शियम और विटामिन डी ठीक होना जरूरी है** और वे रोज चलते रहने चाहिए। हम पहले खून की जाँच करा सकते हैं।
- कुछ दिन कमर, मांसपेशियों या हाथ-पैर में हल्का दर्द आम है।

दाँत का इलाज कराने से पहले

अपने दंत चिकित्सक को बताएँ कि आप यह इंजेक्शन ले रहे हैं। दाँत निकलवाना हो तो पहले हमें बताएँ ताकि हम सही समय तय कर सकें।

संपर्क करें अगर

मुँह के आसपास या उँगलियों में झनझनाहट, या मांसपेशियों में ऐंठन और खिंचाव — ये कैल्शियम कम होने का संकेत हो सकते हैं · जाँघ या कमर के जोड़ में नया दर्द · जबड़े में दर्द या दाँत की जगह का न भरना · चमड़ी का कोई संक्रमण

घर में दवाइयों की सुरक्षा

आपकी हर दवा पर लागू

हर बार दिखाने आते समय दवाइयाँ साथ लाएँ

सूची नहीं, असली पत्ते और शीशियाँ लाएँ — इसमें वे चीजें भी शामिल हैं जो आप खुद खरीदते हैं, आयुर्वेदिक या होम्योपैथिक दवाइयाँ, प्रोटीन पाउडर और विटामिन। कई गंभीर दवा-प्रतिक्रियाएँ उन्हीं चीजों से होती हैं जिन्हें मरीज "दवा" मानते ही नहीं। आप क्या ले रहे हैं यह जाने बिना हम सुरक्षित दवा नहीं लिख सकते।

दवाइयाँ रखने का तरीका

- **ठंडी, सूखी और अँधेरी जगह** पर रखें — फ्रिज के ऊपर नहीं, बाथरूम में नहीं, रसोई में चूल्हे के पास नहीं। गरमी और नमी दवाइयाँ खराब कर देती हैं।
- **गोलियाँ लेने तक उनके असली पत्ते में ही रखें।** पत्ते पर नाम, बैच और एक्सपायरी तारीख लिखी होती है।
- सिर्फ वही चीजें फ्रिज में रखें जिन पर लिखा हो — इंसुलिन, कुछ इंजेक्शन और कुछ आई ड्रॉप। **किसी भी दवा को जमाएँ नहीं।**
- **दवाइयाँ बच्चों से दूर ताले में रखें।** आयरन की गोलियाँ, पैरासिटामोल और दर्द के पैच बच्चों में गंभीर जहर के सबसे आम कारणों में हैं।

हर बार एक्सपायरी तारीख देखें

एक्सपायर हो चुकी कोई भी चीज फेंक दें। जो गोलियाँ रंग बदल चुकी हों, चिपचिपी या भुरभुरी हो गई हों, या जिस सिरप का रंग या गंध बदल गई हो, उन्हें भी फेंक दें — भले ही तारीख बाकी हो।
खुलने के बाद ज्यादातर सिरप लेबल पर लिखी अवधि के भीतर खत्म कर लेने चाहिए।

दवाइयाँ कभी साझा न करें, और किसी और की दवा कभी न लें

जो गोली आपके पड़ोसी को सूट करती है वह आपको नुकसान पहुँचा सकती है। दर्द की दवाओं, खून पतला करने वाली, शुगर की और एंटीबायोटिक में यह खास तौर पर सच है।
किसी नई तकलीफ के लिए पुराना पर्चा दोहराने से पहले हमसे पूछें।

यात्रा

- दवाइयाँ **हाथ के सामान में**, असली पैकिंग में, पर्चे के साथ रखें।
- कुछ दिन ज्यादा की दवा साथ रखें।
- पर्चे की फोटो और दवाओं की सूची अपने मोबाइल में रखें।

जोड़ में इंजेक्शन के बाद

स्टेरॉयड · हायल्युरोनिक एसिड · PRP

किस जोड़ में: .... **तारीख:** ....

पहले 48 घंटे

- **आज जोड़ को आराम दें।** जरूरत भर ही चलें। 48 घंटे तक खेल, जिम, लंबी सैर या भारी काम नहीं।
- छोटी पट्टी कुछ घंटे लगी रहने दें। **24 घंटे तक जगह सूखी रखें** — बाल्टी से नहाना या तालाब नहीं। जगह ढककर शॉवर लेना ठीक है।
- आराम के लिए जोड़ पर 10–15 मिनट बर्फ की सिकाई कर सकते हैं।
- अपनी सामान्य दर्द की दवा जरूरत हो तो लें।

आराम मिलने से पहले दर्द बढ़ सकता है

स्टेरॉयड इंजेक्शन के बाद कुछ लोगों को **24 से 48 घंटे दर्द बढ़ा हुआ** लगता है, उसके बाद आराम शुरू होता है। यह सामान्य है, कुछ गलत होने का संकेत नहीं। आराम आमतौर पर 2 से 5 दिन में शुरू होता है।
PRP और हायल्युरोनिक एसिड का फायदा कई हफ्तों में धीरे-धीरे बढ़ता है — तुरंत बदलाव की उम्मीद न करें।

अगर आपको मधुमेह (डायबिटीज) है

स्टेरॉयड इंजेक्शन से **3 से 5 दिन तक शुगर बढ़ जाएगी**, कभी-कभी काफी ज्यादा। इन दिनों शुगर सामान्य से ज्यादा बार जाँचें, खासकर खाने के बाद, और अपनी शुगर की दवाइयाँ चालू रखें।

ये भी हो सकता है

एक-दो दिन चेहरे पर गर्मी और लाली · ब्लड प्रेशर का थोड़ा बढ़ना · महिलाओं में अगली माहवारी के समय में बदलाव। ये सब अपने आप ठीक हो जाते हैं।

तुरंत संपर्क करें अगर

दूसरे दिन के बाद दर्द, लाली, गरमाहट और सूजन बढ़ती जाए — खासकर बुखार या ठंड लगने के साथ। जोड़ में संक्रमण कम होता है पर गंभीर होता है और तुरंत इलाज चाहिए।
यह भी बताएँ अगर जोड़ अचानक बहुत सूज जाए, या बिल्कुल हिल न पाए।

इंजेक्शन इलाज नहीं, मौका देता है। दर्द कम रहने के इस समय में अपने व्यायाम करें और मांसपेशियाँ मजबूत करें — इसी से फायदा टिकता है।

छोटे ऑपरेशन से पहले

लोकल एनेस्थीसिया या थोड़ी देर की बेहोशी वाले ऑपरेशन

प्रक्रिया: .... **तारीख और समय:** ....
खाना बंद: .... **से** **पानी बंद:** .... **से**

एक दिन पहले

- **नहाएँ और उस जगह को साबुन-पानी से अच्छी तरह धोएँ।** उस पर तेल, क्रीम या पाउडर न लगाएँ।
- **उस जगह के बाल खुद न बनाएँ।** जरूरत होगी तो ऑपरेशन से ठीक पहले अस्पताल में काटे जाएँगे। घर पर उस्तरा लगाने से संक्रमण का खतरा बढ़ता है।
- जिस हाथ या पैर का ऑपरेशन है, उसके नाखून काटें और नेल पॉलिश हटाएँ।
- घर वापस ले जाने के लिए किसी को साथ रखें। **आप खुद गाड़ी चलाकर वापस नहीं जा सकते।**

खाली पेट रहना — ऊपर लिखा समय सख्ती से मानें

आमतौर पर: **6 घंटे पहले से ठोस खाना, दूध या दूध वाली चाय नहीं**, और **2 घंटे पहले से सादा पानी भी नहीं**। सादा पानी, बिना दूध की चाय या बिना गूदे वाला जूस ही "साफ तरल" माना जाता है।
यह आपको परेशान करने के लिए नहीं है — बेहोशी के दौरान पेट का खाना फेफड़ों में जा सकता है। गलती से कुछ खा लें तो हमें बताएँ; ऑपरेशन टालना पड़ सकता है।

उस दिन आपकी दवाइयाँ

- **ब्लड प्रेशर, दिल और मिर्गी की दवाइयाँ** थोड़े पानी के साथ रोज की तरह लें, जब तक हमने मना न किया हो।
- **शुगर की दवा और इंसुलिन में बदलाव जरूरी है** क्योंकि आप खाली पेट रहेंगे — इसके बारे में हमसे खास तौर पर पूछें।
- अगर आप **खून पतला करने की दवा** लेते हैं (aspirin, clopidogrel, warfarin, apixaban, rivaroxaban) तो हमें बताएँ — इन्हें पहले से बंद करना पड़ सकता है।

उस दिन

ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें। गहने और कीमती सामान घर पर छोड़ें। कॉन्टैक्ट लेंस निकाल दें। अपनी रिपोर्ट, एक्स-रे, दवाओं के पत्ते, चश्मा या कान की मशीन साथ लाएँ।

छोटे ऑपरेशन के बाद

उसी दिन घर जाने पर

आज

- **घर पर आराम करें।** बेहोशी या नींद की दवा दी गई हो तो 24 घंटे तक गाड़ी या दोपहिया न चलाएँ, खुली आँच पर खाना न बनाएँ, और कोई बड़ा फैसला न लें।
- **घूँट-घूँट पानी से शुरू करें।** 30 मिनट में उल्टी जैसा न लगे तो चाय और हल्का खाना, फिर सामान्य भोजन। किसी खास परहेज की जरूरत नहीं।
- ऑपरेशन वाले हिस्से को **ऊँचा रखें** — हाथ तकिये पर, पैर तकियों पर। दर्द और सूजन कम करने के लिए यही सबसे असरदार है।
- दर्द की दवा **सुन्नपन खत्म होने से पहले** ले लें, दर्द शुरू होने के बाद नहीं।

लोकल एनेस्थीसिया के बाद सुन्नपन

वह हिस्सा कई घंटे सुन्न रह सकता है। **उसकी रक्षा करें** — गरम चीज से जाँचने की कोशिश न करें, और सुन्न हाथ को आग या गरम बर्तन से दूर रखें। पूरी तरह सुन्न पैर पर बिना सहारे न चलें।

पट्टी (ड्रेसिंग)

- **साफ और सूखी रखें।** बताई गई तारीख से पहले न खोलें और न झाँकें।
- नहाते समय ऊपर से प्लास्टिक लगाकर किनारों पर टेप चिपकाएँ, या पानी रोकने वाला कवर लगाएँ। **बाल्टी में डुबाकर न नहाएँ।**
- पहले दिन पट्टी पर थोड़ा खून का दाग सामान्य है। अगर खून पट्टी के आर-पार निकले, तो ऊपर एक और पैड रखकर 10 मिनट दबाएँ, हिस्सा ऊँचा करें, और न रुके तो हमसे संपर्क करें।

संपर्क करें अगर

दूसरे दिन के बाद दर्द बढ़ता जाए · घाव के आसपास लाली फैले · मवाद या बदबू · बुखार · पट्टी से खून लगातार निकले · सुन्नपन, झनझनाहट, या उँगलियाँ पीली, नीली या बहुत ठंडी हो जाएँ

अगली ड्रेसिंग: .... **टाँके निकालने की तारीख:** ....

बड़े ऑपरेशन की तैयारी

जोड़ बदलना, फ्रैक्चर का ऑपरेशन, रीढ़ का ऑपरेशन

ऑपरेशन: .... **तारीख:** ....

ऑपरेशन से पहले के हफ्तों में

- **तंबाकू और धूम्रपान आज ही बंद करें।** यह सबसे कीमती काम है जो आप कर सकते हैं। इससे घाव में संक्रमण बहुत बढ़ता है और हड्डी देर से जुड़ती है। कुछ हफ्ते छोड़ने से भी फर्क पड़ता है।
- **शुगर काबू में लाएँ** अगर मधुमेह है। ऑपरेशन से पहले ज्यादा शुगर का मतलब है बाद में ज्यादा संक्रमण।
- **दाँतों का इलाज पहले करा लें**, बाद में नहीं — सड़े दाँत के कीटाणु नए जोड़ तक पहुँच सकते हैं।
- चमड़ी का कोई संक्रमण, फोड़े-फुंसी, उँगलियों के बीच की फंगस या नाखून का संक्रमण हो तो इलाज कराएँ और हमें बताएँ।
- **ताकत बढ़ाएँ।** जो व्यायाम हमने बताए हैं वे अभी से करें — मजबूत होकर जाने वाला जल्दी ठीक होता है।
- अच्छा और प्रोटीन वाला खाना खाएँ। आयरन की दवा दी हो तो जरूर लें — खून की कमी ठीक होने से ऑपरेशन में खून चढ़ाने की जरूरत घटती है।

जाने से पहले घर तैयार करें

चलने के रास्ते से ढीली चटाई, तार और सामान हटा दें · हत्थे वाली ऊँची और मजबूत कुर्सी रखें · रोज की चीजें कमर की ऊँचाई पर रखें ताकि झुकना या ऊपर हाथ करना न पड़े · ऐसा बिस्तर रखें जिस पर चढ़ना न पड़े · पहले दो हफ्ते कौन मदद करेगा यह तय करें · घर में भारतीय शैली का शौचालय है तो **कमोड कुर्सी या ऊँची सीट पहले से लाकर रखें**

आपकी दवाइयाँ

सारे पत्ते और शीशियाँ साथ लाएँ। **खून पतला करने की दवा, कुछ शुगर की दवाइयाँ और गठिया की कुछ दवाइयाँ ऑपरेशन से पहले तय समय पर बंद या बदलनी पड़ती हैं** — हमसे लिखवाकर लें, अंदाजा न लगाएँ।

एक रात पहले: साबुन से नहाएँ, ऑपरेशन वाला हिस्सा भी धोएँ, पर बाल न बनाएँ। खाली पेट रहने का समय सख्ती से मानें। अच्छी नींद लें, और रिपोर्ट, एक्स-रे, चश्मा और दवाओं की सूची साथ लाएँ।

बड़े ऑपरेशन के बाद

घर पर पहले दो हफ्ते

खाना और पीना

- इजाजत मिलने पर **घूँट-घूँट पानी** से शुरू करें, फिर हल्के तरल, फिर हल्का खाना, फिर सामान्य भोजन — आमतौर पर सब पहले ही दिन में।
- **किसी खास परहेज की जरूरत नहीं।** घर का सामान्य खाना खाएँ। प्रोटीन ज्यादा लें, इससे घाव जल्दी भरता है: दाल, दही, दूध, पनीर, अंडा, चिकन, मछली, अंकुरित अनाज, सोया।
- **खूब पानी पिएँ**, जब तक हमने पानी कम करने को न कहा हो।
- दर्द की दवा के साथ शराब बिल्कुल नहीं।

पेशाब और शौच

ऑपरेशन के बाद कब्ज लगभग हर किसी को होता है — दर्द की दवा, कम चलना-फिरना और खाने में बदलाव से। इसका इंतजार न करें।
हमने जो दवा दी है वह **पहले दिन से** लें। पानी पिएँ, फल और पपीता व रेशेदार खाना लें, और जितना इजाजत हो उतना चलें।
अगर तीसरे दिन तक शौच न हुआ हो, या पेशाब न आ रहा हो, या बार-बार थोड़ा-थोड़ा आ रहा हो, तो हमें बताएँ।

शौचालय का उपयोग

कमोड या कमोड कुर्सी इस्तेमाल करें। कूल्हे, घुटने या रीढ़ के ऑपरेशन के बाद भारतीय शैली के शौचालय पर बैठना सुरक्षित नहीं — इसमें जोड़ बहुत मुड़ जाता है और आप उठ नहीं पाएँगे।
पकड़ने के लिए रॉड लगवाएँ या पास में मजबूत कुर्सी रखें। जल्दबाजी न करें। पहले दो हफ्ते दरवाजा अंदर से बंद न करें।
घाव सूखा रखें — पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह धोएँ, और आगे से पीछे की ओर साफ करें।

घाव

साफ और सूखा रखें। उस पर तेल, हल्दी, पाउडर या कोई घरेलू लेप न लगाएँ। ड्रेसिंग की बताई तारीखें मानें। दो-तीन हफ्ते तक हल्की सूजन और नील रहना सामान्य है।

तुरंत वापस आएँ अगर

तीसरे दिन के बाद बुखार · घाव में बढ़ता दर्द, लाली, रिसाव या बदबू · घाव के किनारे खुलना · पिंडली में दर्द या सूजन · अचानक सांस फूलना या सीने में दर्द · पेशाब न आना · गिर जाना

घाव और निशान की देखभाल

पट्टी, टाँके और उसके बाद के महीने

पट्टी

- **साफ और सूखी रखें।** सिर्फ बताए दिनों पर बदलें, या गीली/भीग जाने पर।
- छूने से पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह धोएँ।
- नहाते समय ऊपर से प्लास्टिक लगाकर चारों किनारों पर टेप लगाएँ। **बाल्टी से नहाने में घाव भीग जाता है** — शॉवर या स्पंज से पोंछकर नहाएँ।
- **ऑपरेशन के घाव पर तेल, हल्दी, राख, टूथपेस्ट, जड़ी-बूटी का लेप या एंटीसेप्टिक पाउडर न लगाएँ।** यह संक्रमण और रिएक्शन का आम कारण है।

सामान्य भरना ऐसा दिखता है

घाव के ठीक किनारे पर पतली लाल लकीर · हल्की सूजन और नील · हल्की छूने पर तकलीफ · भरते समय कभी-कभी खुजली · पहले दो दिन थोड़ा साफ या हल्का गुलाबी रिसाव

संक्रमण ऐसा दिखता है — संपर्क करें

लाली जो घाव से **बाहर की ओर फैल रही हो** · तीसरे दिन के बाद दर्द घटने के बजाय बढ़ना · जगह का गरम लगना · गाढ़ा पीला या हरा रिसाव · बदबू · बुखार · घाव के किनारे अलग होना

टाँके निकलने के बाद

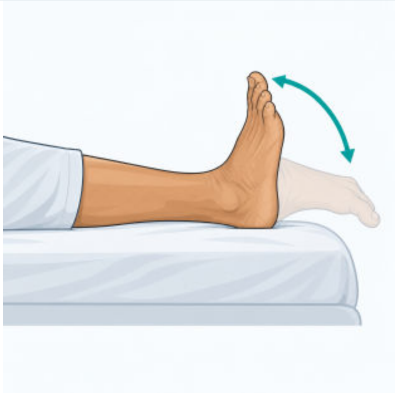
- निशान कुछ हफ्ते नाजुक रहता है। **उसे खींचने या जोर लगाने से बचें।**
- पूरी तरह भर जाने और सूख जाने के बाद, **निशान की मालिश** करें — दिन में दो बार कुछ मिनट, सादे मॉइस्चराइजर या नारियल तेल से, गोल-गोल दबाव देते हुए। इससे निशान मुलायम होता है और अंदर चिपकता नहीं।
- **निशान को कम से कम छह महीने धूप से बचाएँ** — ढककर रखें। धूप से नया निशान हमेशा के लिए काला पड़ जाता है।
- निशान को हल्का और चपटा होने में **एक साल तक** लग सकता है। पहले वह बदतर दिखेगा, फिर सुधरेगा।

हमें बताएँ अगर निशान

उभरा हुआ, मोटा, अपनी लकीर से बाहर फैलता हुआ, सख्त, या बहुत खुजली वाला हो जाए — इसका इलाज है, और जितनी जल्दी उतना अच्छा।

खून के थक्के से बचाव

ऑपरेशन, फ्रैक्चर, प्लास्टर या लंबी यात्रा के बाद



यह क्यों जरूरी है

जब पैर देर तक स्थिर रहता है, तो गहरी नसों में खून जम सकता है। इससे पैर में दर्द और सूजन होती है — और थक्के का टुकड़ा फेफड़ों तक पहुँच जाए तो जान का खतरा होता है। यह लगभग पूरी तरह रोका जा सकता है, वह भी आसान उपायों से।

टखने का व्यायाम — जागते समय हर घंटे करें

पंजे को नीचे की ओर दबाएँ, फिर उँगलियों को घुटने की तरफ खींचें। **जागते हुए हर घंटे 20 बार।** दोनों पैरों से करें, प्लास्टर वाले पैर से भी अगर उँगलियाँ खुली हों।
साथ ही जाँघ और कूल्हे की मांसपेशियों को हर घंटे 10 बार कसें और ढीला छोड़ें।
यह मामूली लगता है। पर यही सबसे असरदार उपायों में से एक है।

बाकी बातें

- **जितनी जल्दी और जितनी बार इजाजत हो, उठें और चलें।** शौचालय तक जाना भी गिना जाता है। दिनभर बैठे रहना ही असली समस्या है।
- **खूब पानी पिएँ।** पानी की कमी से खून गाढ़ा होता है।
- **खून पतला करने का इंजेक्शन या गोली पूरे बताए दिनों तक** लें — अच्छा लगने तक नहीं।
- **दबाव वाले मोजे** दिए हों तो पहनें। सुबह उठने से पहले पहनें और बिना सिलवट के रखें — मुड़ा हुआ मोजा रस्सी की तरह कस देता है।
- **तंबाकू बंद करें।** लंबी यात्रा में हर 1–2 घंटे में उठकर चलें या गाड़ी रोकें।

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर

पैर में: पिंडली में दर्द, छूने पर तकलीफ या ऐंठन · एक ही पैर में सूजन · लाली या गरमाहट · पिंडली का कड़ा और तना हुआ लगना

सीने में: अचानक सांस फूलना · सांस लेने पर बढ़ने वाला सीने का दर्द · खाँसी में खून · दिल का तेज धड़कना · बेहोशी

यह देखने का इंतजार न करें कि अपने आप ठीक हो जाएगा। सूजी और दर्द वाली पिंडली की मालिश बिल्कुल न करें।

खून की जाँच की तैयारी

कौन सी जाँचें: ....

☐ खाली पेट जरूरी ☐ खाली पेट की जरूरत नहीं **तारीख:** ....

अगर खाली पेट जरूरी है

- **जाँच से 8 से 12 घंटे पहले कुछ न खाएँ** — सुबह की जाँच के लिए आमतौर पर पिछली रात 9 बजे से।
- **सादा पानी पीना मना नहीं है, बल्कि जरूरी है।** शरीर में पानी पर्याप्त हो तो खून लेना बहुत आसान हो जाता है।
- चाय, कॉफी, दूध, जूस, च्युइंगम, पान या तंबाखू बिल्कुल नहीं।
- **अपनी रोज की दवाइयाँ सामान्य रूप से लें**, जब तक हमने मना न किया हो। अगर आपको मधुमेह है और आप इंसुलिन या गोलियाँ लेते हैं, तो **पहले हमसे पूछें** — बिना योजना के भूखे न रहें।

जो चीजें रिपोर्ट बदल देती हैं — लैब को बताएँ

यूरिक एसिड: पिछली रात शराब और भारी माँसाहार से बचें।
विटामिन डी और कैल्शियम: आप सप्लीमेंट लेते हैं तो बताएँ; जाँच उस दिन की खुराक लेने से **पहले** कराएँ।
मेथोट्रेक्सेट पर खून की जाँच: जब तक और न कहा जाए, हफ्ते वाली गोली के दिन से अलग दिन जाँच कराएँ।
एक दिन पहले असामान्य रूप से भारी व्यायाम न करें — उससे मांसपेशी के एंजाइम बढ़ जाते हैं और रिपोर्ट भ्रमित करती है।

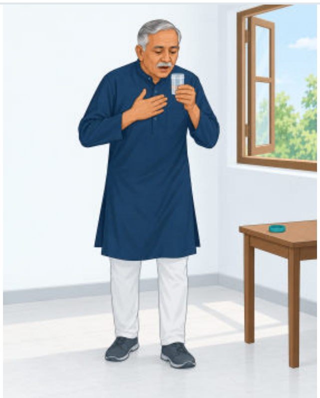
जाँच आसान बनाने के लिए

एक घंटा पहले दो गिलास पानी पिएँ · ढीली बाँह वाले कपड़े पहनें · पहले कभी खून लेते समय चक्कर आया हो तो बताएँ और लेटकर जाँच कराएँ · बाद में उस जगह पर **बाँह सीधी रखते हुए 3–5 मिनट मजबूती से दबाएँ**, कोहनी मोड़कर नहीं — इससे नील नहीं पड़ती

पुरानी रिपोर्ट साथ लाएँ। अकेली एक रिपोर्ट का मतलब कम होता है; हम बदलाव की दिशा देखकर इलाज करते हैं। और यह जरूर पूछें कि रिपोर्ट कब लेनी है और दोबारा कब दिखाना है — जो जाँच कभी देखी ही न जाए वह किसी काम की नहीं।

बलगम का नमूना कैसे दें

टीबी की जाँच के लिए



बलगम और थूक एक चीज नहीं हैं

हमें **छाती के अंदर से खाँसकर निकाला हुआ गाढ़ा पदार्थ** चाहिए — मुँह का थूक नहीं। थूक का नमूना देना ही वह सबसे आम कारण है जिससे टीबी की रिपोर्ट गलत तरीके से नेगेटिव आती है, और फिर सब कुछ दोबारा करना पड़ता है। कृपया इसे ठीक से करने में समय दें।

क्रम से करें

1. **सुबह उठते ही, सबसे पहले** नमूना दें — रात भर में बलगम इकट्ठा होता है।
2. **पहले सादे पानी से अच्छी तरह कुल्ला करें।** माउथवॉश या टूथपेस्ट इस्तेमाल न करें, और नमूना देने से पहले कुछ न खाएँ।
3. **खुली, हवादार जगह में या बाहर जाएँ**, लोगों से दूर। बंद कमरे में परिवार के बीच यह कभी न करें।
4. **दो गहरी साँसें** लें, हर बार कुछ सेकंड रोककर धीरे-धीरे छोड़ें।
5. **तीसरी गहरी साँस लें, फिर छाती की गहराई से जोर लगाकर खाँसें।**
6. डिब्बी खोलें, उसे होंठों के पास लाएँ और **खाँसकर निकला पदार्थ सीधे उसी में डालें।** डिब्बी या ढक्कन के अंदरूनी हिस्से को हाथ न लगाएँ।
7. तब तक दोहराएँ जब तक लगभग **दो चम्मच (5 मि.ली.)** न हो जाए — डिब्बी पर बने निशान तक।
8. **ढक्कन कसकर बंद करें** और देख लें कि रिस तो नहीं रहा। साबुन से हाथ धोएँ।

अगर कुछ न निकले

गरम पानी या चाय पिएँ, गरम पानी की भाप लें, थोड़ा चलें-फिरें, और 15–20 मिनट बाद दोबारा कोशिश करें। उसकी जगह थूक न दें। सचमुच कुछ न निकले तो हमें बताएँ — नमूना लेने के और भी तरीके हैं।

रखना और लाना

शुरू करने से पहले डिब्बी पर **अपना नाम और तारीख** लिखें। उसे सीधा खड़ा करके ठंडी जगह या फ्रिज में रखें (डीप फ्रीजर में नहीं), और **उसी दिन** लैब में पहुँचाएँ। आमतौर पर दो नमूने चाहिए होते हैं — आपको जो कहा गया है वही मानें।

पेशाब का नमूना कैसे दें

कल्चर के लिए बीच की धार का साफ नमूना

तरीका क्यों मायने रखता है

पेशाब का कल्चर बताता है कि संक्रमण कौन सा कीटाणु कर रहा है और उसे कौन सी एंटीबायोटिक मारेगी। अगर नमूने में चमड़ी या गुप्तांग के कीटाणु मिल जाएँ, तो रिपोर्ट भ्रमित करने वाली हो जाती है — और आपको गलत एंटीबायोटिक मिल सकती है, या ऐसी दवा जिसकी जरूरत ही नहीं थी। **यहाँ दो मिनट की सावधानी आपका पूरा इलाज बदल देती है।**

क्रम से करें

1. **हो सके तो सुबह का पहला पेशाब** लें, या कम से कम 3–4 घंटे पेशाब रोकने के बाद।
2. **साबुन-पानी से हाथ धोएँ।**
3. निर्जर्म (sterile) डिब्बी खोलें। **डिब्बी और ढक्कन के अंदरूनी हिस्से को हाथ न लगाएँ।** ढक्कन को उल्टा रखें, अंदर का हिस्सा ऊपर की ओर।
4. **गुप्तांग को सादे पानी से साफ करें** और साफ कपड़े से थपथपाकर सुखाएँ।
   महिलाएँ: एक हाथ से भाग को अलग करके आगे से पीछे की ओर साफ करें। पेशाब करते समय भी उसे अलग किए रखें।
   पुरुष: चमड़ी पीछे हटाकर आगे का हिस्सा साफ करें।
5. **पेशाब का पहला हिस्सा शौचालय में जाने दें** — इससे रास्ता धुल जाता है।
6. **धार रोके बिना** डिब्बी धार के नीचे लाएँ और **बीच का हिस्सा** इकट्ठा करें, लगभग आधी डिब्बी।
7. डिब्बी हटा लें और बाकी पेशाब शौचालय में कर लें।
8. ढक्कन कसकर बंद करें, बाहर गीला हो तो धो लें, और **हाथ धोएँ।**

जरूरी बातें

डिब्बी पर **अपना नाम, तारीख और समय** लिखें।
नमूना एक घंटे के भीतर लैब पहुँचाएँ। यह संभव न हो तो उसे **फ्रिज** में रखें (डीप फ्रीजर में नहीं) और 24 घंटे के भीतर पहुँचाएँ। सामान्य तापमान पर रखा पेशाब कीटाणु बढ़ा देता है और रिपोर्ट गलत आती है।
अगर आपने पहले ही एंटीबायोटिक शुरू कर दी है तो हमें बताएँ — इससे रिपोर्ट पढ़ने का तरीका बदल जाता है।
महिलाएँ: माहवारी चल रही हो तो बताएँ — जाँच टालनी पड़ सकती है।

एक्स-रे, सीटी और एमआरआई

क्या उम्मीद रखें

एक्स-रे

जल्दी हो जाता है और दर्द नहीं होता। आपको कुछ सेकंड एक स्थिति में रुकने को कहा जाएगा। विकिरण (radiation) की मात्रा कम होती है। **अगर आप गर्भवती हैं या हो सकती हैं तो स्टाफ को जरूर बताएँ।** पुरानी फिल्में साथ लाएँ — तुलना करना अक्सर अकेली नई फिल्म से ज्यादा काम आता है।

सीटी स्कैन

यह एक विस्तृत एक्स-रे है जो आपके एक गोल मशीन से गुजरते समय लिया जाता है। कुछ मिनट लगते हैं। इसमें विकिरण साधारण एक्स-रे से ज्यादा होता है, इसलिए हम इसे तभी लिखते हैं जब इससे इलाज बदलेगा। अगर **रंग (contrast dye)** देना हो तो गुर्दे की तकलीफ, मधुमेह की दवाइयाँ, दमा, या पहले कभी डाई से प्रतिक्रिया हुई हो तो बताएँ। कुछ घंटे खाली पेट रहना पड़ सकता है।

एमआरआई — स्कैन से पहले ये जरूर बताएँ

पेसमेकर या दिल में लगा कोई उपकरण · कान का कॉकलियर इम्प्लांट · दिमाग की नस पर लगी क्लिप · नस को उत्तेजित करने वाला यंत्र या अंदर लगा पंप · **आँख में धातु का कण**, वेल्डिंग से या पुरानी चोट से · हाल में हुआ ऑपरेशन जिसमें धातु की क्लिप लगी हो

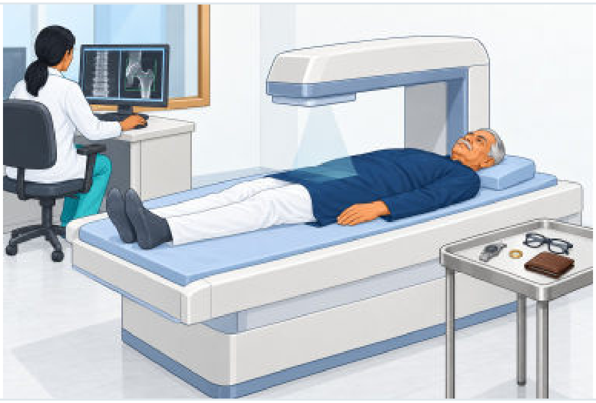
हड्डी के **ज्यादातर इम्प्लांट — प्लेट, स्क्रू, रॉड, बदले हुए जोड़ — एमआरआई मशीन में सुरक्षित हैं।** वे आसपास की तस्वीर धुँधली कर सकते हैं, पर वे हिलते नहीं। फिर भी उनके बारे में हमेशा बताएँ।

एमआरआई के दौरान

- इसमें **20 से 45 मिनट** लगते हैं और आपको स्थिर लेटे रहना होता है। हिलने से तस्वीर खराब होती है और वह हिस्सा दोबारा करना पड़ता है।
- मशीन **बहुत आवाज करती है** — तेज ठक-ठक और भिनभिनाहट। आपको कान के प्लग या हेडफोन दिए जाएँगे। यह सामान्य है।
- आपके हाथ में **बुलाने की घंटी** होगी। जरूरत हो तो उसे दबाएँ।
- **सारी धातु हटा दें** — गहने, घड़ी, बालों की पिन, सिक्के, बेल्ट, चाबियाँ, कार्ड, कान की मशीन, धातु वाले नकली दाँत।
- **बंद जगह से घबराहट होती हो तो पहले बताएँ।** यह आम बात है और इसमें शर्म की कोई बात नहीं — हम दवा या खुली मशीन का इंतजाम कर सकते हैं।

हड्डी की घनत्व जाँच (DEXA)

आपकी हड्डियों की मजबूती नापना



यह है क्या

यह एक छोटी, दर्द रहित जाँच है जो हड्डी में खनिज की मात्रा नापती है, आमतौर पर कूल्हे और नीचे की रीढ़ में। इसमें **बहुत कम मात्रा में एक्स-रे** लगता है — छाती के एक्स-रे से भी काफी कम। आप लगभग 10 से 15 मिनट एक गद्देदार मेज पर लेटे रहते हैं जबकि एक भुजा आपके ऊपर से गुजरती है। न कुछ आपको छूता है, न कुछ अंदर जाता है।

जाँच से पहले

- जाँच से **24 घंटे पहले कैल्शियम की गोली न लें** — आँत में बिना घुली गोली तस्वीर में दिखकर रीढ़ की रीडिंग बिगाड़ देती है।
- **ढीले कपड़े पहनें जिनमें धातु न हो** — चेन, हुक, बटन या कमरबंद में धातु नहीं। आपको गाउन पहनने को कहा जा सकता है।
- गहने, बेल्ट और जेब के सिक्के निकाल दें।
- **अगर हाल ही में कोई डाई वाला या न्यूक्लियर स्कैन हुआ है तो बताएँ** — एक हफ्ता रुकना पड़ सकता है।
- **अगर आप गर्भवती हैं या हो सकती हैं तो जरूर बताएँ।**

अपनी रिपोर्ट समझना

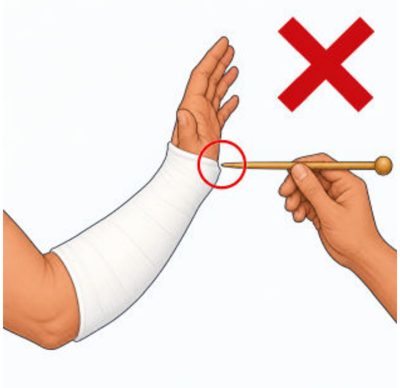
रिपोर्ट में एक **T-score** होता है:
-1.0 या उससे ऊपर — हड्डी सामान्य
-1.0 और -2.5 के बीच — हड्डी सामान्य से पतली (ऑस्टियोपीनिया)
-2.5 या उससे नीचे — ऑस्टियोपोरोसिस

यह अंक पूरी तस्वीर का सिर्फ एक हिस्सा है। आपकी उम्र, पहले हुए फ्रैक्चर, परिवार का इतिहास, स्टेरॉयड का इस्तेमाल, तंबाखू और गिरने का खतरा भी उतने ही मायने रखते हैं। **जिसका अंक थोड़ा ही कम है पर जो बार-बार गिरता है, उसे उससे ज्यादा इलाज चाहिए हो सकता है जिसका अंक खराब है पर जो गिरता नहीं।** यह फैसला हम मिलकर करेंगे।

दोबारा जाँच

हड्डी धीरे बदलती है। दोबारा जाँच आमतौर पर **1 से 2 साल बाद** होती है, और वह **उसी मशीन** पर होनी चाहिए, क्योंकि अलग-अलग मशीनों की रिपोर्ट सीधे तुलना योग्य नहीं होती। अपनी रिपोर्ट सँभालकर रखें।

प्लास्टर की देखभाल



प्लास्टर कब लगा: .... **अगली जाँच:** ....

☐ पैर पर बिल्कुल वजन न दें ☐ थोड़ा वजन ☐ जितना सहन हो उतना वजन

इन बातों पर तुरंत क्लिनिक या अस्पताल आएँ

उँगलियाँ सफेद, नीली या बहुत ठंडी पड़ जाएँ · **दर्द लगातार बढ़ता जाए** और दवा से भी कम न हो · **झनझनाहट या सुन्नपन** · उँगलियाँ हिला न पाएँ · पैर ऊँचा रखने पर भी सूजन बढ़ती जाए · उँगलियों को हल्का सीधा करने पर बहुत तेज दर्द

इनका मतलब हो सकता है कि प्लास्टर बहुत कसा है और खून का दौरा रुक रहा है। **यह आपात स्थिति है। सुबह होने का इंतजार न करें।**

पहले 48 घंटे

- **हाथ या पैर को दिल के स्तर से ऊँचा रखें** — हाथ तकिये पर, पैर तकियों पर ऊपर। दर्द और सूजन कम करने का यह सबसे असरदार तरीका है।
- **उँगलियों को बार-बार हिलाते रहें** — हर घंटे। इससे खून का दौरा बना रहता है और जकड़न कम होती है।
- प्लास्टर को पूरी तरह सूखने में 24 से 48 घंटे लगते हैं। इसे किसी सख्त किनारे पर न टिकाएँ, वरना दब कर अंदर की चमड़ी पर दबाव पड़ता है।

प्लास्टर को पूरी तरह सूखा रखें

नहाते समय ऊपर से प्लास्टिक की थैली बाँध लें, या पानी रोकने वाला कवर इस्तेमाल करें। **गीला प्लास्टर नरम होकर अपना आकार खो देता है और अंदर की चमड़ी गलने लगती है।** अगर भीग जाए तो बदलवाने आएँ — गरम हवा से सुखाने की कोशिश न करें।

प्लास्टर के अंदर कभी कुछ न डालें

न सलाई, न पेंसिल, न लकड़ी, न तार, न पाउडर, न तेल, न सिक्का। खुजली होने पर यह सबसे बड़ा लालच होता है, और इसी से अंदर ऐसे घाव बनते हैं जो दिखते नहीं और फिर पक जाते हैं।
खुजली के लिए: प्लास्टर के ऊपर से थपथपाएँ, या हेयर ड्रायर की **ठंडी** हवा खुले सिरे से अंदर डालें।

यह भी: प्लास्टर खुद न काटें, न छाँटें, न उतारें। जब तक हमने चलने की एड़ी लगाकर इजाजत न दी हो, प्लास्टर पर न चलें। प्लास्टर में दरार आ जाए, ढीला हो जाए, या बदबू आने लगे तो हमें बताएँ।

ब्रेस, स्प्लिंट और स्लिंग

आपका उपकरण: ....
कब पहनना है: ☐ हर समय ☐ सिर्फ दिन में ☐ सिर्फ रात में ☐ चलते या बाहर जाते समय
उतार सकते हैं: ☐ नहाने के लिए ☐ व्यायाम के लिए ☐ बिल्कुल नहीं

सही तरीके से पहनना

- **नीचे सूती कपड़े की पतली परत पहनें** — बनियान या पट्टी। इससे पसीना सोखा जाता है और रगड़ नहीं लगती।
- पट्टियाँ **ठीक-ठाक कसें, बहुत कसकर नहीं।** नीचे एक उँगली आसानी से जानी चाहिए।
- ब्रेस पर लिखे क्रम से ही पट्टियाँ बाँधें। गलत क्रम से बाँधने पर ब्रेस खिसकता रहता है।
- घुटने के हिंज वाले ब्रेस का **जोड़ घुटने की टोपी के ऊपरी किनारे के बराबर** होना चाहिए, न ऊपर न नीचे।
- **दिन में दो बार चमड़ी जाँचें** जहाँ किनारे दबते हैं — खासकर हड्डी उभरी जगहों पर, और खासकर अगर सुन्नपन हो या आपको मधुमेह हो।

सफाई

कपड़े वाले ज्यादातर ब्रेस ठंडे पानी और हल्के साबुन से **हाथ से धोकर छाँव में सुखाए** जा सकते हैं। कभी गरम पानी या ड्रायर नहीं — कपड़ा सिकुड़ता है और वेल्क्रो खराब हो जाता है। धोने से पहले वेल्क्रो की पट्टियाँ चिपका दें ताकि उनमें रोएँ न भरें।

स्लिंग सही तरीके से पहनना

गाँठ या पट्टी **गर्दन की हड्डी के बगल में रहनी चाहिए, पीछे रीढ़ पर नहीं** — सीधे गर्दन पर पट्टी से सिरदर्द और गर्दन दर्द होता है।
हाथ का पंजा कोहनी से ऊँचा रखें, और कोहनी लगभग समकोण पर मुड़ी हो।
दिन में कई बार हाथ बाहर निकालें और उँगलियाँ, कलाई, और इजाजत हो तो कोहनी हिलाएँ। स्लिंग में कंधा जल्दी जकड़ जाता है — पर सिर्फ वही जोड़ हिलाएँ जिनकी हमने इजाजत दी है।

हमें बताएँ अगर

ब्रेस उतारने के 20 मिनट बाद भी लाल निशान न मिटे · चमड़ी कट जाए · नया सुन्नपन या झनझनाहट हो · सूजन कम होने पर ब्रेस ढीला हो जाए — उसे दोबारा फिट करना पड़ सकता है

पैर पर कितना वजन देना है

आपकी हिदायत का असली मतलब

आपकी हिदायत:
☐ **बिल्कुल वजन नहीं** ☐ **सिर्फ पंजा टिकाना** ☐ **आधा वजन** ☐ **जितना सहन हो** ☐ **पूरा वजन**
अगली जाँच और बदलाव: ....

हर हिदायत का मतलब

- **बिल्कुल वजन नहीं।** पैर जमीन को छूना भी नहीं चाहिए, संतुलन के लिए भी नहीं। वॉकर या बैसाखी लें और अच्छे पैर पर उछलकर चलें। यह सबसे सख्त हिदायत है और इसका मतलब है कि हड्डी अभी कोई भार नहीं ले सकती।
- **सिर्फ पंजा टिकाना।** उँगलियाँ जमीन पर **सिर्फ संतुलन के लिए** रखें — जैसे अंडे पर पैर रखा हो और वह टूटे नहीं। असली वजन बिल्कुल नहीं जाता।
- **आधा वजन।** शरीर के वजन का लगभग एक-चौथाई से आधा हिस्सा। **इसका एहसास सीखने के लिए:** तराजू (वजन काँटे) पर उस पैर को रखें और उतना दबाएँ जितना हमने बताया है। वह एहसास याद रखें, और दिन में कुछ बार दोहराएँ जब तक आदत न बन जाए।
- **जितना सहन हो।** दर्द जितना इजाजत दे उतना वजन दें, सहारे के साथ। दर्द को अपना मार्गदर्शक मानें।
- **पूरा वजन।** सामान्य रूप से चलें। आत्मविश्वास और ताकत लौटने तक छड़ी की जरूरत पड़ सकती है।

यह इतना जरूरी क्यों है

समय से पहले वजन देने पर **हड्डी खिसक सकती है, प्लेट मुड़ सकती है या स्क्रू ढीले हो सकते हैं** — और दोबारा ऑपरेशन करना पड़ सकता है। बहुत देर से वजन देने पर जकड़न, मांसपेशियों की कमजोरी और हड्डी कमजोर होती है।
ऊपर लिखी हिदायत **आपकी** चोट और ऑपरेशन के हिसाब से तय की गई है। **अच्छा लग रहा है इसलिए वजन बढ़ा न दें**, और किसी रिश्तेदार या पड़ोसी की सलाह पर न बदलें। हर जाँच में हम खुद बढ़ाएँगे।

एक आम गलती

ज्यादातर लोग सोच से कहीं ज्यादा वजन दे देते हैं। शक हो तो तराजू पर अभ्यास करें। और याद रखें, यही नियम सीढ़ी पर, शौचालय में और रात को भी लागू होता है।

वॉकर का उपयोग

सबसे मजबूत सहारा

ऊँचाई तय करें — यह पहले करें

वॉकर के अंदर सीधे खड़े हों और हाथ बगल में ढीले लटकाएँ। **पकड़ने की जगह आपकी कलाई की मोड़ के बराबर होनी चाहिए।** पकड़ने पर कोहनी लगभग 15 से 20 डिग्री मुड़ी रहनी चाहिए।

बहुत नीचा वॉकर आपको झुकाता है, कमर दुखाता है और आगे की ओर गिराता है। **बहुत ऊँचा** होने पर आप ठीक से दबाव नहीं दे पाते और कंधे दुखते हैं।

वॉकर से चलना

1. **वॉकर को एक आरामदायक कदम आगे रखें** — बहुत दूर नहीं। चारों पैर जमीन पर टिकने चाहिए।
2. **पहले कमजोर या ऑपरेशन वाला पैर** अंदर रखें।
3. **फिर मजबूत पैर** आगे लाएँ, कमजोर पैर के बराबर या थोड़ा आगे।
4. **वॉकर के अंदर ही रहें।** सबसे आम गलती है वॉकर को बहुत आगे रखकर चलना, जिससे शरीर आगे खिंचता है और संतुलन बिगड़ता है।

वॉकर को सीढ़ी पर कभी इस्तेमाल न करें।
और कुर्सी से उठते समय वॉकर पकड़कर खुद को न खींचें — वह पलट जाएगा। **कुर्सी के हत्थों** से धक्का देकर उठें, संतुलन बनाएँ, फिर वॉकर पकड़ें।

बैठना

पीछे हटते जाएँ जब तक पैरों के पीछे कुर्सी न लगे। ऑपरेशन वाला पैर थोड़ा आगे बढ़ाएँ। **दोनों हाथों से पीछे कुर्सी के हत्थे पकड़ें**, फिर धीरे-धीरे बैठें।

सुरक्षा जाँच
हर महीने **रबर की गद्दियाँ** देखें — घिस जाएँ तो बदलवाएँ, क्योंकि वही फिसलने से बचाती हैं।
ऊँचाई के सारे बटन पूरी तरह अटके हों और चारों पैरों की ऊँचाई एक जैसी हो।
रास्ते से ढीली चटाई, तार और सामान हटाएँ। ढीली चप्पल नहीं, अच्छी फिट बंद जूती पहनें। हाथ में सामान न पकड़ें — वॉकर पर लगने वाला थैला या जेब वाला एप्रन इस्तेमाल करें।

बैसाखी (Crutches) का उपयोग

सही नाप

- **बगल वाली बैसाखी:** ऊपर की गद्दी **बगल से दो-तीन उँगली नीचे** रहनी चाहिए — बगल में कभी दबनी नहीं चाहिए। पकड़ने की जगह कलाई की मोड़ के बराबर, कोहनी थोड़ी मुड़ी हुई।
- **कोहनी वाली बैसाखी:** पकड़ कलाई की मोड़ के बराबर, और बाँह का कड़ा कोहनी से लगभग 5 सेंटीमीटर नीचे।

आपका वजन हथेलियों पर जाना चाहिए, बगल पर नहीं

बगल की गद्दियों पर टेक लगाने से वहाँ की नसें दब जाती हैं और हाथ में कमजोरी और सुन्नपन आ सकता है, जिसे ठीक होने में हफ्तों लगते हैं। हैंडल पकड़ें और हथेलियों से नीचे दबाएँ। गद्दियाँ सिर्फ बैसाखी को छाती के पास टिकाने के लिए हैं।

समतल जमीन पर चलना

1. **दोनों बैसाखियाँ** एक कदम जितना आगे रखें।
2. **ऑपरेशन वाला पैर** बैसाखियों तक लाएँ, उतना ही वजन देकर जितनी इजाजत है।
3. हथेलियों से नीचे दबाएँ और **अच्छे पैर से आगे कदम बढ़ाएँ।**

सीढ़ी — यह आसान नियम याद रखें

ऊपर चढ़ते समय: पहले अच्छा पैर।
नीचे उतरते समय: पहले खराब पैर और बैसाखियाँ।

"चढ़ते समय अच्छा पैर पहले, उतरते समय खराब पैर पहले।"

जहाँ रेलिंग हो वहाँ जरूर पकड़ें — एक हाथ से रेलिंग और दूसरे हाथ में दोनों बैसाखियाँ। एक बार में एक ही सीढ़ी, कभी जल्दबाजी नहीं। भरोसा न हो तो सीढ़ी पर बैठकर एक-एक करके उतरें।

सुरक्षा

रबर की गद्दियाँ नियमित देखें और घिसने पर बदलें · गीले फर्श, चमकदार टाइल और बाथरूम में खास सावधानी · ढीली चटाई और दरवाजे की चौखट से बचें · मजबूत बंद जूती पहनें · सामान पीठ के बैग में रखें, हाथ में नहीं · अंधेरे में बैसाखी से न चलें — रात की रोशनी रखें

छड़ी (Walking Stick) का उपयोग

संतुलन के लिए और दुखते कूल्हे या घुटने का भार घटाने के लिए

वह एक बात जो लगभग सब गलत करते हैं

छड़ी उस हाथ में पकड़ें जो दुखते या ऑपरेशन वाले पैर के उल्टी तरफ है।

अगर दायाँ घुटना या कूल्हा खराब है, तो छड़ी **बाएँ** हाथ में। पहले यह गलत लगता है, पर यही सही है — इससे जिस समय दुखता पैर जमीन पर होता है उसी समय छड़ी भार उठाती है, और यह सामान्य चाल जैसा ही है, जिसमें हर कदम के साथ उल्टा हाथ आगे आता है।
उसी तरफ छड़ी पकड़ने से आप दुखते पैर की ओर झुक जाते हैं और उस पर भार बढ़ जाता है।

ऊँचाई तय करना

अपने रोज के जूते पहनकर सीधे खड़े हों, हाथ ढीला लटकाएँ। **छड़ी के हैंडल का ऊपरी सिरा कलाई की मोड़ तक आना चाहिए।** पकड़ने पर कोहनी लगभग 15 से 20 डिग्री मुड़ी रहेगी।

बहुत लंबी छड़ी कंधा ऊपर उठा देती है और गर्दन दुखाती है। बहुत छोटी हो तो आप झुक जाते हैं।

चलना

1. **छड़ी और दुखता पैर एक साथ** आगे बढ़ाएँ।
2. छड़ी और दुखते पैर पर वजन दें।
3. अच्छे पैर से आगे कदम बढ़ाएँ।

सीढ़ी

चढ़ते समय पहले अच्छा पैर, फिर खराब पैर और छड़ी साथ में।
उतरते समय पहले छड़ी और खराब पैर, फिर अच्छा पैर।
खाली हाथ से रेलिंग पकड़ें।

चुनना और जाँचना

संतुलन ज्यादा खराब हो तो **चार पैर वाली छड़ी** ज्यादा मजबूत सहारा देती है, पर वह धीमी होती है और समतल जमीन चाहिए।
रबर की गद्दी घिसते ही बदलें — घिसी गद्दी और गीली टाइल मिलकर गिरने का पक्का इंतजाम है।
छड़ी लेना कमजोरी की निशानी नहीं है। यही आपको चलता-फिरता, आत्मनिर्भर और अस्पताल से दूर रखती है।

बर्फ या गरम सिकाई — कब कौन सी

सबसे ज्यादा पूछा जाने वाला सवाल, और सबसे आम गलती

आसान नियम

नई चोट पर, या जो जगह गरम और सूजी हो, उस पर बर्फ।
पुरानी जकड़न और अकड़े हुए दर्द पर गरम सिकाई।

ताजी चोट या गरम सूजे जोड़ पर गरम सिकाई करने से अंदर खून और सूजन बढ़ जाती है और हालत बिगड़ती है। घर पर की जाने वाली यही सबसे आम गलती है।

बर्फ की सिकाई

कब करें: मोच, खिंचाव, गिरने या ऑपरेशन के पहले 48 से 72 घंटे · कोई भी जोड़ जो गरम, लाल और सूजा हो · गठिया (गाउट) का दौरा · व्यायाम या फिजियोथेरेपी के बाद तकलीफ बढ़ने पर।

- **एक बार में 15 से 20 मिनट, हर 2–3 घंटे में**, जागते समय।
- **बर्फ को हमेशा पतले कपड़े में लपेटें।** बर्फ या जेल पैक सीधे चमड़ी पर कभी नहीं — इससे चमड़ी जल जाती है।
- जमी हुई मटर की थैली कपड़े में लपेटकर जोड़ के आकार में अच्छी तरह बैठ जाती है।
- हर 5 मिनट में चमड़ी देखें। सफेद या पूरी सुन्न हो जाए तो रोक दें।

गरम सिकाई

कब करें: पुरानी जकड़न · मांसपेशियों की अकड़न और खिंचाव · पुराना कमर और गर्दन दर्द · घिसे जोड़ों की जकड़न, खासकर सुबह की · व्यायाम या फिजियोथेरेपी से **पहले** ढीला करने के लिए।

- **15 से 20 मिनट**, दिन में दो-तीन बार — गरम पानी की थैली, हीटिंग पैड या गरम गीले तौलिये से।
- यह **सुखद गुनगुना लगना चाहिए, कभी बहुत गरम नहीं।** चमड़ी और गरम चीज के बीच हमेशा कपड़ा रखें।
- **गरम पानी की थैली या हीटिंग पैड लगाकर कभी न सोएँ।**

गरम सिकाई बिल्कुल न करें अगर

जगह **सूजी, गरम या लाल** हो · चोट ताजी हो (48 घंटे से कम) · वहाँ खुला घाव या संक्रमण हो · मधुमेह या नस की तकलीफ से **सुन्नपन** हो — जलने का पता तब तक नहीं चलेगा जब तक चमड़ी खराब न हो जाए · खून का दौरा कम हो

मधुमेह के मरीज खास सावधानी रखें। सुन्न पैरों पर गरम पानी की थैली से गंभीर जलन आम है और वह बहुत मुश्किल से भरती है। तापमान कोहनी से जाँचें या किसी और से जँचवाएँ, सुन्न पैर से कभी नहीं।

सूजन कम करना

आराम, बर्फ, दबाव और ऊँचाई

अंग ऊँचा रखना — सबसे कम इस्तेमाल किया जाने वाला इलाज

सूजन वह तरल है जिसे गुरुत्वाकर्षण नीचे खींच लेता है। अंग ऊँचा रखने से वह वापस बह जाता है। इसका कोई खर्च नहीं, कोई नुकसान नहीं, और यह ज्यादातर गोलियों से बेहतर काम करता है।

- **अंग को दिल के स्तर से ऊँचा रखें।** गोद में रखा हाथ ऊँचा नहीं है। नीची स्टूल पर रखा पैर ऊँचा नहीं है।
- **पैर के लिए:** लेट जाएँ और पूरे पैर को दो-तीन तकियों पर रखें — टखना घुटने से ऊँचा और घुटना कूल्हे से ऊँचा।
- **हाथ के लिए:** लेटते समय छाती पर तकिये रखकर उस पर हाथ रखें, और उठते समय स्लिंग लगाएँ।
- **एक बार में 30 मिनट, दिन में कई बार**, और रात भर।
- ऊँचा रखते समय **उँगलियाँ हिलाते रहें** — मांसपेशियों की हरकत तरल को पंप करके निकालती है।

दबाव वाली पट्टी

पट्टी हमेशा **उँगलियों या पंजे की तरफ से ऊपर की ओर** बाँधें, कभी ऊपर से नीचे नहीं — नीचे की ओर बाँधने से तरल हाथ या पैर में फँस जाता है।
हर लपेट पिछली लपेट को आधा ढके, **ठीक-ठाक कसी हो पर तंग नहीं।** किनारे के नीचे एक उँगली जानी चाहिए।
उँगलियाँ नीली, ठंडी, सुन्न या ज्यादा दर्द वाली हों तो **तुरंत ढीली करें।**
जब तक हमने न कहा हो, रात में पट्टी खोल दें।

क्या सामान्य है

फ्रैक्चर या ऑपरेशन के बाद सूजन को पूरी तरह जाने में **तीन से छह महीने** लग सकते हैं, और वह आमतौर पर शाम को ज्यादा और सुबह कम होती है। पैर की चोट के बाद टखने और पंजे की सूजन सबसे देर तक रहती है। यह सामान्य भरने की प्रक्रिया है, कोई गड़बड़ी नहीं।

हमें बताएँ अगर

एक ही पिंडली सूज जाए, दर्द करे, गरम लगे या तनी हुई लगे · सूजन अचानक बढ़ जाए · चमड़ी चमकदार, लाल और गरम हो जाए · बुखार हो · अंग सुन्न हो जाए या हिल न पाए

व्यायाम सुरक्षित तरीके से शुरू करना

जोड़ों, हड्डियों और पूरी सेहत के लिए

लक्ष्य क्या है

हफ्ते में 150 मिनट मध्यम गतिविधि — यानी 5 दिन, रोज 30 मिनट, और इसे 10-10 मिनट के तीन हिस्सों में बाँटा जा सकता है। "मध्यम" का मतलब है कि आप बात कर सकें पर गाना न गा सकें।
इसके साथ **हफ्ते में दो बार ताकत का व्यायाम**, और बुजुर्गों के लिए लगभग रोज **संतुलन का अभ्यास**।
आज यह असंभव लगे तो 5 मिनट से शुरू करें। **कुछ न करने से कुछ करना कहीं बेहतर है।**

शुरुआत कैसे करें

- **जितना सोचते हैं उससे कम से और धीरे से शुरू करें।** लोग सबसे ज्यादा इसीलिए छोड़ देते हैं कि पहले ही हफ्ते ज्यादा कर लेते हैं और फिर हफ्ता भर दर्द रहता है।
- हर हफ्ते **10% से ज्यादा न बढ़ाएँ** — समय, दूरी या वजन में।
- 5 मिनट हल्की हरकत से **शरीर गरम करें**, और अंत में हल्की स्ट्रेचिंग करें।
- **नियमित रहें, जोश में ज्यादा न करें।** हफ्ते में पाँच दिन बीस मिनट, रविवार को दो घंटे से बेहतर है।

जोड़ दुखते हों तो ये अच्छे विकल्प हैं

समतल जमीन पर अच्छे जूतों में **पैदल चलना** · **तैरना या पानी में चलना** — दुखते घुटनों और कूल्हों के लिए सबसे अच्छा, क्योंकि पानी भार उठा लेता है · **स्थिर साइकिल**, सीट पर्याप्त ऊँची रखकर · **योग और ताई-ची** संतुलन और लचीलेपन के लिए, घुटने बहुत मोड़ने वाले आसन छोड़कर।

हड्डी वजन उठाने वाले व्यायाम से मजबूत होती है — चलना, सीढ़ी चढ़ना, नाचना और हल्के वजन। तैरना जोड़ों के लिए बढ़िया है पर हड्डी की मजबूती के लिए कम, इसलिए उसके साथ चलना भी रखें।

दो घंटे वाला नियम

व्यायाम के दौरान और बाद में थोड़ा दर्द सामान्य है। पर **अगर खत्म करने के दो घंटे बाद या अगली सुबह दर्द ज्यादा है, तो आपने ज्यादा कर लिया।** अगली बार लगभग आधा करें और धीरे-धीरे बढ़ाएँ। पूरी तरह बंद न करें।

रोकें और सलाह लें अगर

सीने में दर्द या जकड़न · असामान्य रूप से सांस फूलना · चक्कर या बेहोशी · धड़कन तेज या अनियमित · जोड़ में अचानक तेज दर्द या जोड़ का लड़खड़ाना · जोड़ में नई सूजन

घर में गिरने से बचाव

कूल्हे के ज्यादातर फ्रेक्चर एक ऐसी गिरावट से शुरू होते हैं जिसे रोका जा सकता था

घर में सबसे खतरनाक जगह बाथरूम है

शौचालय के बगल और नहाने की जगह में **पकड़ने की रॉड** लगवाएँ — तौलिया टाँगने की रॉड पकड़ने की रॉड नहीं है, वह दीवार से उखड़ जाएगी।
गीले फर्श पर **न फिसलने वाली चटाई** या एंटी-स्किड स्टिकर लगाएँ।
खड़े होकर नहाने के बजाय **प्लास्टिक के स्टूल पर बैठकर** नहाएँ।
ऊँची कमोड सीट लगवाने पर विचार करें। नीचे भारतीय शौचालय से उठते समय गिरना आम बात है।
फर्श सूखा रखें — पानी गिरते ही पोंछ दें, और पास में वाइपर रखें।

घर के बाकी हिस्से में

- **ढीली चटाई और दरी हटा दें**, या उनके सारे किनारे टेप से चिपका दें। गिरने का सबसे बड़ा कारण यही है।
- चलने के रास्ते से **तार, केबल और बिखरा सामान** हटाएँ।
- **रोज की चीजें कमर की ऊँचाई पर** रखें ताकि चढ़ना या ऊपर हाथ करना न पड़े। **स्टूल या कुर्सी पर कभी न चढ़ें।**
- गलियारों और सीढ़ियों में **अच्छी रोशनी** रखें, और बिस्तर से शौचालय के बीच **रात की रोशनी**। बिस्तर के पास टॉर्च रखें।
- सीढ़ी के **दोनों तरफ रेलिंग** लगवाएँ, और हर पायदान के किनारे पर अलग रंग की टेप लगाएँ।
- अभी-अभी पोंछे गए फर्श पर न चलें। पैरों के बीच आने वाले पालतू जानवरों से सावधान रहें।

अपने बारे में

घर के अंदर और बाहर **बंद, अच्छी फिट और मजबूत तली वाली जूती** पहनें। ढीली चप्पल, बिना पट्टी वाली स्लीपर और टाइल पर सिर्फ मोजे पहनकर चलना छोड़ दें।
हर साल आँखें जँचवाएँ और चश्मा साफ रखें। सीढ़ी पर बाइफोकल चश्मे से खास सावधानी।
धीरे-धीरे उठें — बिस्तर के किनारे कुछ पल बैठकर फिर खड़े हों, खासकर रात में। ब्लड प्रेशर की, नींद की और नस के दर्द की दवाइयाँ चक्कर बढ़ाती हैं।
लड़खड़ाहट महसूस हो तो अपनी दवाइयों की समीक्षा हमसे कराएँ।

मजबूत टाँगें गिरने से बचाती हैं

दिन में दस बार बिना हाथ का सहारा लिए कुर्सी से उठने का अभ्यास करें। रसोई का प्लेटफॉर्म पकड़कर एक पैर पर 30 सेकंड खड़े रहें, दोनों तरफ से। रोज चलें। **संतुलन और टाँगों की ताकत किसी भी उम्र में बढ़ाई जा सकती है।**

रोज का सेहतमंद खानपान

क्या खाएँ, और क्या कम से कम रखें

हर थाली ऐसी बनाएँ

आधी थाली: सब्जियाँ और फल — और रंग बदलते रहें।
एक चौथाई: साबुत अनाज — ज्वार, बाजरा, रागी, गेहूँ की रोटी, हाथ का कुटा या ब्राउन चावल, ओट्स।
एक चौथाई: प्रोटीन — दाल, राजमा, चना, दही, पनीर, अंडा, मछली, चिकन।
साथ में: थोड़ी अच्छी चिकनाई — एक चम्मच घी, सरसों, मूँगफली या राइस ब्रान तेल, मुट्ठी भर मेवे।
पिएँ: पानी। दिन में 8 से 10 गिलास, जब तक हमने कम करने को न कहा हो।

ये ज्यादा खाएँ

- **मौसमी सब्जी और फल** — स्थानीय और मौसम का सस्ता भी है और बेहतर भी।
- **साबुत दाल और कठोल** रोज, और अंकुरित अनाज हफ्ते में कई बार।
- **दही या छाछ** रोज — कैल्शियम के लिए और पेट के लिए अच्छा।
- **मेवे और बीज** — मुट्ठी भर बादाम, अखरोट, मूँगफली; तिल और अलसी।
- **मोटे अनाज** — रागी, ज्वार, बाजरा। पॉलिश किए चावल से इनमें रेशा, कैल्शियम और खनिज ज्यादा हैं।
- खाते हों तो **हफ्ते में दो बार मछली।**

ये कम से कम रखें

मीठे पेय — कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, एनर्जी ड्रिंक। इस सूची में यही सबसे खराब चीज है।
तली हुई चीजें और बार-बार गरम किया हुआ तेल।
बेकरी और पैकेट के नाश्ते — बिस्किट, नमकीन, चिप्स, खारी, क्रीम रोल।
मैदा — ब्रेड, पाव, नान, समोसा, नूडल्स।
बहुत नमकीन चीजें — पापड़, अचार, पैकेट का खाना। दिन में एक छोटा चम्मच से कम ऊपर का नमक रखें।
तंबाखू और शराब — दोनों सीधे हड्डी कमजोर करते हैं और भरने की गति धीमी करते हैं। तंबाखू हर रूप में, गुटखा और खैनी भी।

आदतें भी खाने जितनी ही जरूरी हैं

समय पर खाएँ · नाश्ता न छोड़ें · रात का खाना सोने से 2–3 घंटे पहले · धीरे-धीरे खाएँ, मोबाइल और टीवी के बिना · छोटी थाली इस्तेमाल करें · बाहर खाने से ज्यादा घर पर पकाएँ

प्रोटीन — और प्रोटीन पाउडर का उपयोग

घाव भरने, मांसपेशी और रिकवरी के लिए

कितना चाहिए?

- **स्वस्थ वयस्क:** शरीर के हर किलो वजन पर लगभग **0.8 से 1 ग्राम** रोज। 60 किलो के व्यक्ति को लगभग 50–60 ग्राम।
- **ऑपरेशन, फ्रैक्चर या घाव से उबरते समय:** लगभग **1.2 से 1.5 ग्राम प्रति किलो** — भरते ऊतक को ज्यादा कच्चा माल चाहिए।
- **बुजुर्ग:** कम से कम **1 से 1.2 ग्राम प्रति किलो** — उम्र के साथ मांसपेशी घटती है और कम प्रोटीन इसे और तेज करता है।

पहले खाने से लें — वह सस्ता भी है और बेहतर भी

1 कटोरी पकी दाल — लगभग 6 ग्राम · 1 कटोरी राजमा या चना — 8–9 ग्राम · 1 गिलास दूध — 8 ग्राम · 1 कटोरी दही — 6 ग्राम · 100 ग्राम पनीर — 18 ग्राम · 1 अंडा — 6 ग्राम · 100 ग्राम चिकन या मछली — 20–25 ग्राम · 1 कटोरी अंकुरित — 7 ग्राम · 30 ग्राम सोया बड़ी — 15 ग्राम

इसे पूरे दिन में बाँटें। शरीर एक बार में 25–30 ग्राम बेहतर इस्तेमाल करता है, बजाय एक ही बार में 60 ग्राम के। नाश्ते में भी प्रोटीन रखें — ज्यादातर भारतीय नाश्ते लगभग पूरे कार्बोहाइड्रेट होते हैं।

प्रोटीन पाउडर लेते हैं तो

- **यह पूरक है, खाना नहीं।** जो कमी खाने से पूरी न हो सके, उसी को भरने के लिए इस्तेमाल करें।
- **एक स्कूप (आमतौर पर 25–30 ग्राम पाउडर) से लगभग 20–24 ग्राम प्रोटीन** मिलता है। अपने डिब्बे पर पढ़ें — हर ब्रांड में फर्क होता है।
- पानी या दूध में घोलें। **खाने के साथ या बाद** लें, या व्यायाम के एक घंटे के भीतर।
- लगभग सबके लिए **दिन में एक से दो स्कूप काफी** हैं।
- कुछ दिन आधे स्कूप से शुरू करें — अचानक पूरी मात्रा से पेट फूलना और दस्त होते हैं।
- प्रोटीन बढ़ाने पर **पानी ज्यादा पिएँ।**

खरीदने से पहले

गुर्दे की बीमारी हो तो हमें बताएँ — ज्यादा प्रोटीन नुकसानदेह हो सकता है और मात्रा डॉक्टर को तय करनी चाहिए।
मास गेनर और बॉडीबिल्डिंग वाले मिश्रण अनजान स्रोतों से न लें। कई में स्टेरॉयड, उत्तेजक या न लिखी गई चीजें मिली होती हैं, और हमें इनसे लीवर और हार्मोन की तकलीफ वाले नौजवान नियमित मिलते हैं।
सादा, जाने-माने ब्रांड का व्हे या सोया प्रोटीन लें। शक हो तो **डिब्बा हमें दिखाएँ** — जरूरत से ज्यादा प्रोटीन बेकार जाता है और महँगा पड़ता है।

हड्डी और घाव भरने का खानपान

कैल्शियम, विटामिन डी और भरने में मदद करने वाले तत्व अपनी रसोई से

कैल्शियम वाले भारतीय खाद्य (प्रति सामान्य मात्रा, लगभग)

1 गिलास दूध (250 मि.ली.) — 300 mg · **1 कटोरी दही** — 200 mg · **1 गिलास छाछ** — 150 mg · **50 ग्राम पनीर** — 200 mg
1 बड़ा चम्मच तिल — 175 mg · **1 कटोरी रागी (नाचनी)** — 350 mg · **10 बादाम** — 75 mg
1 कटोरी पकी हरी पत्तेदार सब्जी (मेथी, सरसों, चौलाई) — 150–200 mg · **काँटे सहित खाई जाने वाली छोटी मछली** — बहुत ज्यादा
राजमा, चना, सोया, सहजन (ड्रमस्टिक) के पत्ते भी अच्छे स्रोत हैं।

लक्ष्य: रोज 1000–1200 mg। दो गिलास दूध, दही और एक पत्तेदार सब्जी से ज्यादातर लोगों का काम हो जाता है।

विटामिन डी

खाने से बहुत कम मिलता है। शरीर इसे **धूप** से बनाता है: हफ्ते में तीन-चार बार, सुबह 10 से दोपहर 3 के बीच, **हाथ, पैर और चेहरे पर 15 से 20 मिनट** धूप लें, उन हिस्सों पर सनस्क्रीन लगाए बिना। काँच के पीछे की धूप नहीं गिनी जाती। साँवली त्वचा को ज्यादा समय चाहिए। धूप के बावजूद ज्यादातर भारतीयों में कमी रहती है, इसीलिए हम दवा भी देते हैं।

फ्रैक्चर या घाव भरते समय अतिरिक्त मदद

- **प्रोटीन** — सबसे जरूरी। प्रोटीन वाली शीट देखें।
- **विटामिन सी** — आँवला, अमरूद, संतरा, नींबू, शिमला मिर्च, टमाटर।
- **जिंक** — दाल, मेवे, बीज, साबुत अनाज, अंडा, माँस।
- **आयरन** — खून की कमी हो तो भरना धीमा होता है। बताई गई आयरन की दवा लें।
- **खूब पानी और रेशा** — आप कम चलेंगे और कब्ज ज्यादा होगा।

हड्डी जुड़ने में क्या रुकावट डालता है

तंबाखू और धूम्रपान — निकोटीन हड्डी तक खून का दौरा घटाता है और फ्रैक्चर न जुड़ने का खतरा बहुत बढ़ाता है। अभी छोड़ने से भी फायदा होता है।
ज्यादा शराब — हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं और कैल्शियम के अवशोषण में बाधा डालती है।
ज्यादा नमक, कोल्ड ड्रिंक और खाने के साथ कड़क चाय — ये कैल्शियम का अवशोषण घटाते या नुकसान बढ़ाते हैं।
उबरते समय भूखे रहकर वजन घटाना — भरने के लिए शरीर को ईंधन चाहिए।

मधुमेह में खानपान

खासकर जब घाव भर रहा हो या ऑपरेशन होने वाला हो

हड्डी रोग में हम इसकी परवाह क्यों करते हैं

ज्यादा शुगर से **घाव देर से भरता है, हड्डी कमजोर होती है और ऑपरेशन के बाद संक्रमण कई गुना बढ़ जाता है।** ऑपरेशन से पहले अच्छा नियंत्रण आपके पक्ष में सबसे मजबूत चीजों में से एक है। यह पैरों की नसों और खून के दौरे की भी रक्षा करता है।

जो तरीका काम करता है

- **खाना न छोड़ें**, और समय नियमित रखें। दवा लेने वालों के लिए तीन भोजन और दो हल्के नाश्ते ठीक रहते हैं।
- **हर भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा सीमित रखें** — यह किसी एक चीज को छोड़ने से ज्यादा जरूरी है। चार की जगह दो रोटी; तीन की जगह एक कटोरी चावल।
- **कार्बोहाइड्रेट के साथ हमेशा प्रोटीन, रेशा या चिकनाई लें** — अकेली रोटी नहीं, बल्कि दाल और सब्जी के साथ। इससे शुगर काफी धीरे बढ़ती है।
- दोपहर और रात के खाने में **आधी थाली सब्जी** रखें।
- पहले सब्जी और सलाद खाएँ, फिर प्रोटीन, फिर रोटी या चावल। **वही भोजन इस क्रम में खाने पर शुगर कम बढ़ती है।**

बेहतर विकल्प

अनाज: ज्वार, बाजरा, रागी, गेहूँ, ओट्स, हाथ का कुटा या ब्राउन चावल — पॉलिश चावल, मैदा और अकेले पोहे की जगह
प्रोटीन: दाल, चना, राजमा, अंकुरित, दही, पनीर, अंडा, मछली, चिकन
सब्जियाँ: आलू, शकरकंद, सूरन और अरबी को ज्यादा मात्रा में छोड़कर सब
फल: अमरूद, जामुन, पपीता, सेब, संतरा, नाशपाती — **पूरा फल, जूस नहीं**, दिन में एक-दो बार
चिकनाई: मेवे, बीज, थोड़ा घी या तेल
मेथी दाना, दालचीनी और भरपूर रेशा थोड़ी मदद कर सकते हैं — पर ये दवा का विकल्प नहीं हैं

इनसे बचें या बहुत सीमित रखें

सभी मीठे पेय — कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, मीठी लस्सी, गन्ने का रस
मिठाई, गुड़, शहद — ये भी शुगर उतनी ही बढ़ाते हैं जितनी सफेद चीनी
सफेद ब्रेड, पाव, नान, बिस्किट, मैदे की चीजें
तली चीजें, चिप्स, फरसाण, और ज्यादा मात्रा में आलू व चावल
फलों का रस, ताजा भी — उसकी जगह फल खाएँ

खानपान सुधर गया है इसलिए शुगर की दवा हमें बताए बिना कभी बंद न करें।

गठिया (गाउट) में खानपान

क्या सचमुच मदद करता है, और किसे बेवजह बदनाम किया गया है

गाउट में खानपान की सीमा समझें

अकेले खानपान से यूरिक एसिड आमतौर पर थोड़ा ही घटता है। यह मदद करता है और दौरे कम करता है – पर **यह आपकी रोज की गोली का विकल्प नहीं है।** जो लोग दवा बंद करके सिर्फ परहेज पर भरोसा करते हैं, वे ज्यादा दौरों और जोड़ की खराबी के साथ लौटते हैं। अच्छी बात यह है कि जो कुछ सबसे ज्यादा मायने रखता है, वह गिनती में थोड़ा ही है।

सबसे बड़े कारण – पहले इन्हें छोड़ें

शराब, खासकर बीयर। बीयर सबसे खराब है – वह प्यूरीन भी बढ़ाती है और यूरिक एसिड निकलने में रुकावट भी डालती है। ज्यादातर लोगों के लिए यही सबसे असरदार बदलाव है।

मीठे पेय और हाई-फ्रक्टोज सिरप वाली चीजें – कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, एनर्जी ड्रिंक। फ्रक्टोज सीधे यूरिक एसिड बढ़ाता है। यह बात बहुत कम लोगों को पता है।

कलेजी, गुर्दा, भेजा जैसे अंग के माँस – इनमें प्यूरीन बहुत ज्यादा है।

ज्यादा मात्रा में लाल माँस और मटन, और **झींगा, केकड़ा** जैसे समुद्री जीव। सार्डिन और बांगड़ा भी।

फायदेमंद – ये ज्यादा लें

पानी – रोज 2.5 से 3 लीटर, जब तक मना न हो। पतला पेशाब यूरिक एसिड निकालने में मदद करता है और पथरी रोकता है।
कम वसा वाला दूध और दही – दुग्ध पदार्थ यूरिक एसिड सचमुच घटाते हैं।
चेरी और गहरे रंग के बेर – दौरे कम होने के असली प्रमाण हैं।
कॉफी – कम यूरिक एसिड से जुड़ी पाई गई है।
विटामिन सी वाली चीजें – आँवला, अमरूद, नींबू-संतरा।
सब्जियाँ, साबुत अनाज, मेवे और अंडे – सब ठीक हैं।

बेवजह बदनाम

दाल, राजमा, चना, मटर, पालक, फूलगोभी, मशरूम और टमाटर में प्यूरीन होता है, पर **पौधों के प्यूरीन से दौरे बढ़ते हुए नहीं पाए गए हैं।** दाल छोड़ने की जरूरत नहीं। बहुत से लोग बेवजह अपना मुख्य प्रोटीन छोड़ देते हैं और कमजोर हो जाते हैं।

दो बातें और: वजन **धीरे-धीरे** घटाएँ – भूखे रहने और तेज डाइटिंग से यूरिक एसिड बढ़ता है और दौरा पड़ सकता है। और ब्लड प्रेशर, शुगर व कोलेस्ट्रॉल काबू में रखें, जो अक्सर गाउट के साथ चलते हैं।

जोड़ों के दर्द में खानपान

घिसे जोड़ (ऑस्टियोआर्थराइटिस) और सूजन वाला गठिया

घुटने और कूल्हे के गठिया का सबसे असरदार "आहार इलाज" है वजन घटाना

आप जो **1 किलो** वजन घटाते हैं, उससे हर कदम पर हर घुटने से लगभग **4 किलो भार** हट जाता है। 5 किलो घटाना यानी घुटनों से 20 किलो की बोरी उतारना।

अध्ययनों में, शरीर का 10% वजन घटाने से दर्द और चलने-फिरने में **किसी भी गोली से ज्यादा** सुधार हुआ। इस शीट की और कोई बात इसके आसपास भी नहीं है।

ये ज्यादा खाएँ

हफ्ते में दो बार तैलीय मछली — बांगड़ा, सार्डिन, सामन, रोहू। इनमें मौजूद ओमेगा-3 जोड़ की सूजन सचमुच घटाता है, खासकर रूमेटॉइड गठिया में।

अलसी, अखरोट और चिया — शाकाहारियों के लिए ओमेगा-3।

रंग-बिरंगी सब्जियाँ और फल — जितने रंग उतना अच्छा।

जैतून, सरसों और राइस ब्रान तेल, बार-बार गरम किए तेल की जगह।

हल्दी और अदरक — खाने में इनका हल्का पर असली सूजन-रोधी असर है। हल्दी चुटकी भर काली मिर्च और थोड़ी चिकनाई के साथ कहीं बेहतर सोखी जाती है।

साबुत अनाज, मोटे अनाज, दाल और मेवे।

पर्याप्त कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन — गठिया के मरीज कम चलते हैं और उनकी मांसपेशी व हड्डी घटती है।

ये कम करें

तली और बार-बार गरम किए तेल की चीजें · पैकेट के नाश्ते · मीठे पेय और मिठाई · ज्यादा लाल और प्रोसेस्ड माँस · ज्यादा नमक · शराब — खासकर अगर आप मेथोट्रेक्सेट ले रहे हों, जहाँ उसे पूरी तरह छोड़ना है

"गठिया की गारंटी वाले इलाज" के बारे में

कोई भी आहार गठिया को जड़ से खत्म नहीं करता, और कोई एक चीज इसका कारण नहीं है। महँगे सप्लीमेंट, विदेशी जूस और "पूरी तरह ठीक" करने का दावा करने वाले इलाजों से सावधान रहें।

भारत में बिकने वाली कुछ "जड़ी-बूटी" और "आयुर्वेदिक" जोड़ों की दवाओं में छिपे हुए स्टेरॉयड या दर्दनिवारक मिलाए जाते हैं — हमें ऐसे मरीज मिलते हैं जिन्हें स्टेरॉयड के दुष्प्रभाव, पेट में खून बहना और हार्मोन की तकलीफ हो जाती है। अगर कोई दवा एक ही दिन में चमत्कारी आराम दे, तो शक करें। **जो कुछ भी आप ले रहे हैं, कृपया हमें दिखाएँ।**

ग्लूकोसामीन और कोलेजन सप्लीमेंट सुरक्षित हैं पर उनके फायदे के प्रमाण कमजोर हैं — वह पैसा अच्छे खाने, फिजियोथेरेपी और अच्छे जूतों पर लगाएँ।

पेट की गड़बड़ी (IBS) में खानपान

पेट फूलना, मरोड़ और अनियमित शौच

यह शीट हड्डी रोग की किताब में क्यों है

हम जो कई दवाइयाँ देते हैं — दर्द की गोलियाँ, आयरन, कैल्शियम, एंटीबायोटिक — वे संवेदनशील पेट को खराब करती हैं। अगर आपको IBS है तो **हमें बताएँ**, हम अलग दवा चुनेंगे और साथ में बचाव देंगे। इलाज खुद से बंद न करें।

पहले ये उपाय, जो ज्यादातर लोगों को मदद करते हैं

- **समय पर खाएँ और खाना न छोड़ें।** जल्दबाजी में न खाएँ।
- **थोड़ा-थोड़ा, बार-बार** खाएँ, एक बार में भारी नहीं।
- **खूब पानी पिएँ** — कम से कम 8 गिलास।
- **चाय और कॉफी घटाएँ** — दिन में तीन कप से ज्यादा नहीं।
- **शराब और सोडा वाले पेय कम करें।**
- **तली और बहुत तीखी चीजें** और भारी ग्रेवी सीमित करें।
- दो हफ्ते तक **खाने और तकलीफ की सादी डायरी** रखें — आपकी अपनी पहचानी हुई चीजें किसी भी सामान्य सूची से ज्यादा काम की हैं।

रेशा अपनी तकलीफ के हिसाब से बदलें

कब्ज ज्यादा हो तो: घुलनशील रेशा धीरे-धीरे बढ़ाएँ — ओट्स, ईसबगोल, पपीता, पकी सब्जियाँ। हफ्तों में धीरे-धीरे बढ़ाएँ, पानी बढ़ाकर।
पेट फूलना और दस्त ज्यादा हों तो: कड़ा रेशा घटाएँ — चोकर, कच्चा सलाद, साबुत मेवे, छिलके और बीज।
गैस बनाने वाली आम चीजें: राजमा, चना, छोले, पत्तागोभी, फूलगोभी, प्याज, लहसुन, ज्यादा गेहूँ, दूध, और "-ऑल" पर खत्म होने वाले कृत्रिम मीठे (सॉर्बिटोल, मैनिटोल)।

और क्या सचमुच मदद करता है

- **पुदीने के तेल के कैप्सूल** मरोड़ में आराम दे सकते हैं।
- **प्रोबायोटिक** — दही या दवा के रूप में — चार हफ्ते आजमाने लायक है।
- **नियमित व्यायाम** से पेट की चाल और तकलीफ दोनों सुधरते हैं।
- **तनाव और खराब नींद से IBS पक्का बिगड़ता है।** यह मन का वहम नहीं है — पेट और दिमाग का सीधा संबंध है।

ये IBS नहीं हैं — डॉक्टर को दिखाएँ

शौच में खून · बिना कारण वजन घटना · ऐसे लक्षण जो रात में नींद तोड़ें · बुखार · निगलने में तकलीफ · परिवार में आँत के कैंसर या आँत की सूजन वाली बीमारी का इतिहास · 50 की उम्र के बाद नए शुरू हुए लक्षण · खून की कमी

जोड़ों के लिए वजन घटाना

घुटने, कूल्हे और कमर के दर्द का सबसे असरदार इलाज

आँकड़े आपके लिए क्या मायने रखते हैं

1 किलो घटा = हर कदम पर हर घुटने से लगभग 4 किलो भार कम।
5 किलो घटाने से घुटनों से लगभग 20 किलो हट जाता है। **शरीर का 10% वजन** घटाने से दर्द और चलने-फिरने में उतना सुधार होता है जितना हमारी कोई दर्द की गोली नहीं दे सकती, और साथ में शुगर, ब्लड प्रेशर और नींद भी सुधरती है।
आगे कभी ऑपरेशन की जरूरत पड़े तो वह भी ज्यादा सुरक्षित होता है, और बदला हुआ जोड़ ज्यादा चलता है।

जो सचमुच काम करता है

- **हफ्ते में आधा किलो का लक्ष्य रखें।** धीरे घटा वजन टिकता है; तेज डाइटिंग से वजन लौट आता है और मांसपेशी चली जाती है।
- **सबसे पहले पीने की चीजें बदलें।** मीठे पेय, चीनी वाली चाय और जूस छोड़ना ज्यादातर लोगों के लिए सबसे आसान बड़ी जीत है।
- **चीजें छोड़ने के बजाय मात्रा घटाएँ।** छोटी थाली लें। रसोई से परोसकर लाएँ, मेज पर कटोरे न रखें। दोबारा अपने आप न परोसें।
- **आधी थाली सब्जी** रखें, और वही पहले खाएँ।
- **हर भोजन में प्रोटीन** पेट भरा रखता है और वजन घटाते समय मांसपेशी बचाता है।
- **खाना न छोड़ें।** नाश्ता छोड़ने से बाद में ज्यादा खाया जाता है।
- **हफ्ते में एक बार वजन करें**, वही दिन, वही समय। रोज तौलना गुमराह करता है।

घुटने दुखते हों तो व्यायाम कैसे करें

"वजन घटाइए" कहना आसान है जब चलने में दर्द होता हो। वहीं से शुरू करें जहाँ भार कम पड़े:
पानी में चलना या तैरना — सबसे अच्छा, क्योंकि पानी लगभग पूरा भार उठा लेता है · **स्थिर साइकिल**, सीट ऊँची रखकर · **कुर्सी पर बैठकर व्यायाम** और पैर उठाना · दिन में तीन-चार हिस्सों में बाँटकर छोटी सैर
जाँघ की मांसपेशी मजबूत करने से घुटने का दर्द वजन से अलग भी घटता है। व्यायाम की शीट हमसे माँगें।

इनसे बचें

भूखे रहना और लंबे उपवास — इनसे मांसपेशी घटती है और गाउट का दौरा पड़ सकता है · वजन घटाने के पाउडर, स्लिमिंग चाय और बिना जाँच के फैट-बर्नर कैप्सूल — भारत में बिकने वाली कई में प्रतिबंधित उत्तेजक मिले होते हैं · भारी खाना खाने के बाद उसकी "भरपाई" के लिए खाना छोड़ना
बहुत ज्यादा वजन घटाना हो, या साथ में मधुमेह हो, तो हमें बताएँ — हम ठीक से योजना बनाने में मदद करेंगे।

सोने की मुद्रा और तकिया

सबसे अच्छी मुद्राएँ

पीठ के बल: घुटनों के नीचे तकिया। इससे कमर का मोड़ कम होता है और उस पर खिंचाव नहीं पड़ता। सिर के नीचे मध्यम ऊँचाई का एक तकिया।

करवट लेकर: घुटनों के बीच तकिया, घुटने थोड़े मुड़े हुए और दोनों कूल्हे एक के ऊपर एक। सिर का तकिया **इतना मोटा हो कि गर्दन रीढ़ की सीध में रहे** — कान और कंधे के बीच की जगह भर जाए।

कूल्हे या घुटने के ऑपरेशन के बाद: हमने जो खास हिदायत दी है वही मानें। आमतौर पर पीठ के बल, टाँगों के बीच तकिया, और ऑपरेशन वाले घुटने के ठीक नीचे तकिया नहीं — उससे घुटना मुड़ा रहकर जकड़ जाता है।

पेट के बल सोने से बचें

इसमें गर्दन घंटों एक ही तरफ मुड़ी रहती है और कमर का मोड़ चपटा हो जाता है। सुबह गर्दन दर्द का यह सबसे आम कारण है। आदत न छूटे तो सिर के नीचे तकिया बिल्कुल न लगाएँ और कूल्हे के नीचे पतला तकिया रखें।

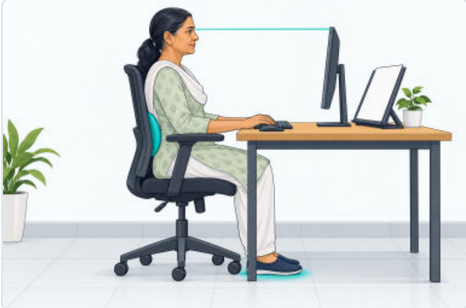
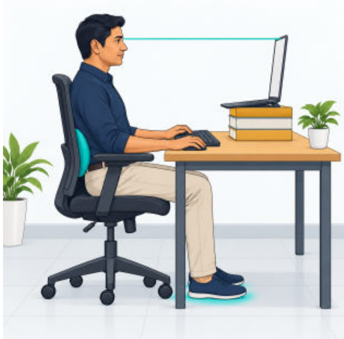
तकिया चुनना

- **ऊँचाई सामग्री से ज्यादा जरूरी है।** गर्दन बाकी रीढ़ की सीध में रहनी चाहिए — न ऊपर उठी, न नीचे धँसी।
- करवट सोने वालों को **मोटा** तकिया चाहिए, पीठ के बल सोने वालों को **पतला**।
- **एक तकिया, कई नहीं।** दो-तीन तकिये सिर को पूरी रात आगे धकेलते रहते हैं।
- चपटा या गाँठदार हो गया तकिया बदल दें। गर्दन के मोड़ के नीचे लपेटा हुआ तौलिया सस्ता और असरदार विकल्प है।

गद्दा

ज्यादातर लोगों के लिए मध्यम-सख्त गद्दा सबसे अच्छा है — न पत्थर जैसा तख्त, न धँसा हुआ नरम। बहुत सख्त फर्श और धँसा पुराना गद्दा, दोनों कमर दर्द करते हैं।
गद्दा बीच से धँस गया हो तो नीचे प्लाईवुड का तख्ता रखना सस्ता उपाय है।
बिस्तर से उठना: पहले करवट लें, टाँगें किनारे से नीचे लटकाएँ, और हाथों से धक्का देकर उठें। लेटे-लेटे सीधे उठकर न बैठें — कमर के किसी भी ऑपरेशन के बाद यह बहुत जरूरी है।

काम की मुद्रा — डेस्क, कंप्यूटर और मोबाइल

डेस्क कैसे लगाएँ — फर्श से ऊपर की ओर

पैर: फर्श पर सीधे टिके हों, या फुटरेस्ट पर। लटकते हुए नहीं।
घुटने और कूल्हे: लगभग समकोण पर, घुटने कूल्हों के बराबर या थोड़े नीचे।
पीठ: कुर्सी से पूरी तरह टिकी हो, कमर के मोड़ को सहारा देते हुए — छोटा कुशन या लपेटा तौलिया महँगी कुर्सी जितना ही काम करता है।
कोहनी: शरीर के पास, लगभग समकोण पर मुड़ी, बाँहें मेज के तल के बराबर। कंधे ढीले, उचके हुए नहीं।
कलाई: सीधी और सामान्य स्थिति में, न ऊपर मुड़ी, न किसी सख्त किनारे पर टिकी।
स्क्रीन: एक बाँह की दूरी पर, और **स्क्रीन का ऊपरी किनारा आँख के बराबर या थोड़ा नीचे।**
कागज: स्क्रीन के बगल में स्टैंड पर, मेज पर सपाट नहीं।

असली समस्या लैपटॉप है

लैपटॉप कभी सही मुद्रा दे ही नहीं सकता: स्क्रीन सही ऊँचाई पर हो तो कीबोर्ड बहुत ऊँचा हो जाता है, और कीबोर्ड सही हो तो स्क्रीन बहुत नीची। गोद में, बिस्तर पर या नीची मेज पर घंटों लैपटॉप चलाना — नौजवानों में गर्दन और ऊपरी पीठ दर्द का सबसे आम कारण यही है।

इलाज सस्ता है: लैपटॉप को स्टैंड या किताबों के ढेर पर रखें ताकि स्क्रीन का ऊपरी किनारा आँख के बराबर आए, और **अलग कीबोर्ड और माउस** इस्तेमाल करें। 40 साल से कम उम्र में जिसे "सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस" कहा जाता है, उसका बड़ा हिस्सा इसी एक बदलाव से ठीक हो जाता है।

आपका मोबाइल — "टेक्स्ट नेक"

आपके सिर का वजन लगभग 5 किलो है। मोबाइल देखने के लिए उसे 45 डिग्री आगे झुकाने पर गर्दन पर लगभग **20 किलो का भार** पड़ता है। रोज घंटों यही दर्द का कारण बनता है।
सिर नीचे करने के बजाय मोबाइल आँखों तक ऊपर लाएँ। उसे ऊपर पकड़ने के लिए कोहनियाँ मेज पर या शरीर से टिकाएँ। लंबे संदेश के लिए बोलकर लिखें। बीच-बीच में रुकें।

सबसे जरूरी नियम

हर 30 मिनट में हिलें-डुलें। कोई भी मुद्रा घंटों बनाए रखने पर अच्छी नहीं रहती। उठें, पानी लेने जाएँ, कंधे घुमाएँ, 20 सेकंड दूर किसी चीज को देखें।
मोबाइल में याद दिलाने वाला अलार्म लगाएँ। **सबसे अच्छी मुद्रा वह है जो आप अगली बार बदलेंगे।**

वजन उठाने और ढोने का सही तरीका

रोजमर्रा में अपनी कमर बचाना

उठाने का तरीका

1. **पहले सोचें।** क्या यह बहुत भारी है? क्या इसे बाँटा, खिसकाया या दो लोग मिलकर उठा सकते हैं? रखेंगे कहाँ? रास्ता साफ करें।
2. **चीज के बिल्कुल पास खड़े हों**, पैर थोड़े फैलाकर, एक पैर आगे।
3. **घुटने और कूल्हे मोड़ें, कमर नहीं।** कमर का प्राकृतिक मोड़ बना रहने दें।
4. **मजबूती से पकड़ें** और वजन को **शरीर के पास**, कमर की ऊँचाई पर रखें।
5. **टाँगों की ताकत से आराम से उठाएँ।** झटका नहीं, अचानक खिंचाव नहीं।
6. **उठाते समय शरीर न घुमाएँ।** मुड़ना हो तो पैर घुमाएँ, रीढ़ नहीं। वजन के साथ मुड़ना ही डिस्क को चोट पहुँचाता है।
7. रखते समय भी वही तरीका — घुटने मोड़ें, चीज पास रखें।

कमर की ज्यादातर चोटें इन्हीं दो वजहों से

1. एक साथ झुकना और मुड़ना — बगल में रखी चीज उठाकर घूमकर दूसरी तरफ रखना।
2. हल्की चीज लापरवाही से उठाना। ज्यादातर कमर की चोटें भारी बोरी उठाते समय नहीं होतीं। वे बाल्टी, बच्चे या चप्पल उठाते समय बिना सोचे होती हैं।

हर बार, चाहे चीज कितनी भी हल्की हो, एक ही तरीका अपनाएँ।

रोजमर्रा की स्थितियाँ

सामान लाना: एक भारी थैले के बजाय दो थैलों में बाँटकर, दोनों हाथों में।
बैग और स्कूल बैग: दोनों पट्टियाँ इस्तेमाल करें। एक कंधे पर भारी बैग पूरी रीढ़ को टेढ़ा कर देता है।
बच्चे: बैठकर, उन्हें छाती से लगाकर, टाँगों के बल उठें। बच्चे को देर तक एक ही कूल्हे पर न बिठाएँ।
झाड़ू, पोंछा और कपड़े धोना: इनमें देर तक झुके रहना पड़ता है। लंबे हत्थे वाली झाड़ू और पोंछा लें, उकड़ूँ बैठने के बजाय नीची स्टूल पर बैठें, और धोने का काम कमर की ऊँचाई पर रखें।
ऊपर से सामान उतारना: स्टूल पर चढ़कर चीज को छाती की ऊँचाई पर लाएँ, ऊपर हाथ करके सिर के ऊपर से खींचें नहीं।

कमर के ऑपरेशन या तीव्र चोट के बाद

जब तक हम इजाजत न दें, लगभग **2–3 किलो** (भरी हुई पानी की बोतल) से ज्यादा न उठाएँ। आगे झुकना, मुड़ना और देर तक बैठना छोड़ें। बिस्तर से उठने के लिए **लॉग रोल** करें: कंधे और कूल्हे एक साथ रखते हुए करवट लें, टाँगें नीचे लटकाएँ, हाथों से धक्का देकर उठें।

गाड़ी चलाना — मुद्रा और कब दोबारा शुरू करें

सीट कैसे लगाएँ

- **पूरी तरह पीछे टिककर बैठें।** पीठ का सहारा लगभग सीधा हो — करीब 100 से 110 डिग्री, पीछे लेटा हुआ नहीं।
- सीट **इतनी पास** रखें कि पैडल पूरा दबाते समय घुटना थोड़ा मुड़ा रहे, बिना खिंचाव या पंजा तानकर।
- **कूल्हे घुटनों के बराबर या थोड़े ऊँचे** होने चाहिए।
- कमर को सीट के लम्बर सपोर्ट से, या छोटे कुशन या लपेटे तौलिये से सहारा दें।
- स्टीयरिंग **कोहनी थोड़ी मुड़ी हुई** रखकर पकड़ें और कंधे सीट से टिके रहें — आगे खिंचकर नहीं।
- **हेडरेस्ट** ऐसा रखें कि उसका बीच सिर के पिछले हिस्से के बराबर हो और सिर के करीब हो। गलत लगा हेडरेस्ट ही छोटी टक्कर में गर्दन की चोट का कारण बनता है।
- **बटुआ पिछली जेब से निकाल दें** — उस पर बैठने से कूल्हा टेढ़ा होता है और सायटिक नस दबती है।

लंबी यात्रा में

हर 1 से 2 घंटे में रुकें, उतरकर कुछ मिनट चलें। इससे कमर भी बचती है और खून के थक्के भी नहीं बनते।
सिग्नल पर टखने का व्यायाम करें। खूब पानी पिएँ।
दोपहिया पर एक कंधे पर भारी बैग न लटकाएँ, हैंडल की ऊँचाई ऐसी रखें कि झुकना न पड़े, और याद रखें कि भारतीय सड़कें भरती हुई रीढ़ और कूल्हे को अच्छा-खासा झटका पहुँचाती हैं।

गाड़ी दोबारा कब चला सकते हैं?

इसका एक जवाब नहीं है — यह ऑपरेशन पर और आप पर निर्भर करता है। **जाँच के समय हमसे पूछें।** मोटे तौर पर:

आप तब चला सकते हैं जब बिना हिचकिचाहट **अचानक ब्रेक लगा सकें**, **तेज दर्द की दवाएँ बंद** हो चुकी हों, कंधे के ऊपर से पीछे मुड़कर आराम से देख सकें, और जिस अंग से गाड़ी काबू में रखनी है उस पर प्लास्टर या ब्रेस न हो।

गाड़ी न चलाएँ जब तक आप ट्रामाडोल या कोई तेज दर्द की दवा ले रहे हैं, ऑपरेशन वाले अंग पर प्लास्टर है, या हमने इजाजत नहीं दी है।

बीमा कंपनी से भी जाँच लें। डॉक्टरी रूप से फिट होने से पहले गाड़ी चलाने पर दुर्घटना का कारण कुछ भी हो, बीमा रद्द हो सकता है।

उकड़ूँ बैठना, जमीन पर बैठना और भारतीय शौचालय

भारतीय घरों के लिए व्यावहारिक सलाह

हम यह बात क्यों उठा रहे हैं

गहरा उकड़ूँ बैठना, पालथी मारना और भारतीय शौचालय घुटने और कूल्हे को उससे कहीं ज्यादा मोड़ते हैं जितना विदेशी सलाह मानकर चलती है। ये यहाँ रोजमर्रा का हिस्सा हैं — इसलिए सिर्फ "मत करो" कहने के बजाय, यहाँ बताया है कि क्या सुरक्षित है और कब।

अगर घुटने या कूल्हे में घिसाव (आर्थराइटिस) है

- **गहरे उकड़ूँ बैठने से घुटने पर शरीर के वजन का कई गुना भार** पड़ता है और पहले से खराब जोड़ की घिसाई तेज होती है। जितना ठीक से हो सके, इसे घटाएँ।
- **कमोड इस्तेमाल करें**, या भारतीय पैन के ऊपर कमोड सीट लगवाएँ। यह सबसे उपयोगी बदलावों में से एक है।
- खाना बनाने, धोने और खाने के लिए **जमीन के बजाय नीची पीढ़ी या स्टूल पर बैठें।**
- पालथी मारकर बैठना ही हो तो दीवार के सहारे बैठें और कूल्हों के नीचे कुशन रखें ताकि कूल्हे घुटनों से ऊँचे रहें, और बीच-बीच में मुद्रा बदलें।
- जमीन से उठना: करवट लें, चारों हाथ-पैर पर आएँ, एक पैर आगे लाएँ, और कुर्सी या दीवार का सहारा लेकर उठें।

घुटना या कूल्हा बदलने के ऑपरेशन के बाद

उकड़ूँ न बैठें, पालथी न मारें, और भारतीय शौचालय इस्तेमाल न करें। ये मुद्राएँ नए कूल्हे को उसकी जगह से हटा सकती हैं और नए घुटने को नुकसान पहुँचाती हैं।

कूल्हा बदलने के बाद, कम से कम पहले 3 महीने: कूल्हे को 90 डिग्री से ज्यादा न मोड़ें · टाँगें या टखने क्रॉस न करें · पंजे को अंदर की ओर न घुमाएँ · नीची कुर्सी, नीचे बिस्तर या जमीन पर न बैठें · ऊँची कमोड सीट इस्तेमाल करें · टाँगों के बीच तकिया रखकर पीठ के बल सोएँ

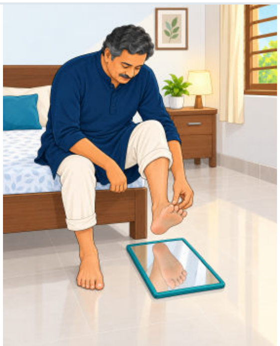
कमोड कुर्सी या ऊँची सीट ऑपरेशन से पहले ही लाकर रखें, घर आने के बाद नहीं।

अगर आपके जोड़ स्वस्थ हैं

उकड़ूँ बैठना और जमीन पर बैठना अपने आप में नुकसानदेह नहीं है, और इनसे कूल्हे व टखने का लचीलापन बहुत अच्छा बना रहता है — यह भारतीय जीवनशैली का असली फायदा है।
इन्हें करते रहें, पर **बहुत देर तक गहरे उकड़ूँ न बैठे रहें**, और घुटने में तकलीफ शुरू हो तो उठकर हिलें-डुलें। 50 की उम्र के बाद या घुटने में कोई दर्द हो, तो सबसे गहरी मुद्राएँ घटाना शुरू करें।

मधुमेह में पैरों की रोज देखभाल

रोज के पाँच मिनट, ज्यादातर पैर कटने से बचा लेते हैं



आपके पैर खतरे में क्यों हैं

मधुमेह (डायबिटीज) से पैरों की नसें कमजोर हो जाती हैं, इसलिए **चोट लगने पर आपको पता ही नहीं चलता** — जूते में पड़ा कंकड़, जलना, या छाला। खून की नलियाँ भी सिकुड़ जाती हैं, इसलिए घाव बहुत धीरे भरते हैं।

ज्यादातर मामलों में पैर कटने की शुरुआत किसी छोटी सी चीज से होती है जिसे किसी ने देखा ही नहीं।

हर रोज

- **दोनों पैरों को पूरा देखें।** ऊपर, तलवा, एड़ी और **हर दो उँगलियों के बीच।** फर्श पर आईना रखकर देखें, या घर के किसी सदस्य से देखने को कहें। नजर कमजोर हो तो यह काम किसी और को ही करना चाहिए।
- **क्या देखना है:** कटना, दरार, छाला, लाली, सूजन, रंग बदलना, कोई रिसाव, नाखून का चमड़ी में धँसना, या घट्टे के नीचे काला निशान।
- **गुनगुने पानी और हल्के साबुन से धोएँ।** पानी का तापमान **कोहनी से या थर्मामीटर से** जाँचें, पैर से कभी नहीं।
- **अच्छी तरह पोंछें, खासकर उँगलियों के बीच।** गीली चमड़ी फट जाती है और उसमें संक्रमण हो जाता है।
- **तलवे और ऊपर की चमड़ी पर मॉइस्चराइजर लगाएँ — पर उँगलियों के बीच नहीं।**
- **नाखून सीधे काटें**, कोनों से गोल नहीं, और किनारे रेती से घिस लें। अगर पैर तक पहुँच या नजर न हो तो खुद कोशिश न करें।

ये कभी न करें

कभी नंगे पैर न चलें — घर के अंदर भी नहीं, मंदिर में भी नहीं, बाथरूम में एक पल के लिए भी नहीं।
पैरों पर गरम पानी की थैली, हीटिंग पैड या गरम सिकाई कभी न करें। इससे गंभीर जलन आम है।
घट्टा या कॉर्न खुद न काटें, न कॉर्न कैप या तेजाब वाली पट्टी लगाएँ।
पैरों को देर तक पानी में न भिगोएँ। तंग मोजे या इलास्टिक वाली चीजें न पहनें।

इनमें से कुछ भी दिखे तो उसी दिन हमारे पास आएँ

चमड़ी कहीं से भी कटी या फटी हो, चाहे कितनी छोटी हो · छाला · लाली, गरमाहट या सूजन · कोई रिसाव या बदबू · काला पड़ा हिस्सा · नया सुन्नपन या जलन · सुन्न पैर में अचानक दर्द

यह देखने का इंतजार न करें कि अपने आप ठीक हो जाएगा। हल्दी, तेल, राख या कोई घरेलू लेप न लगाएँ। हमें दिखाएँ।

मधुमेह के पैरों के लिए जूते

आपके जूते एक इलाज हैं, फैशन नहीं

अच्छे डायबिटिक जूते में क्या होता है

चौड़ा, गहरा और गोल पंजा — उँगलियाँ सीधी और आराम से फैली रहनी चाहिए, सबसे लंबी उँगली के आगे लगभग एक अँगूठे जितनी जगह।
अंदर से मुलायम, बिना सिलाई के — अंदर हाथ फेरकर देखें: कोई भी सिलाई, गाँठ या उभार आगे चलकर घाव बना देता है।
नरम गद्देदार इनसोल — MCR (माइक्रोसेल्युलर रबर) या हमने बताया हो तो साँचे से बना खास इनसोल।
मजबूत तली, जो चलते समय दबाव पूरे पंजे में बाँट दे।
फीते या वेल्क्रो की पट्टी, ताकि दिन में पैर सूजने पर कसाव ठीक किया जा सके।
बाहर के लिए बंद एड़ी और बंद पंजे वाले जूते।

इनसे पूरी तरह बचें

नंगे पैर चलना, घर के अंदर या बाहर · **उँगलियों के बीच पट्टी वाली चप्पल** — वह पट्टी रगड़कर घाव बनाती है · **नुकीले या तंग जूते** · **ऊँची एड़ी** — उससे सारा भार पंजे पर आ जाता है · **सख्त प्लास्टिक या रबर के जूते** · बाहर खुली सैंडल · किसी और के जूते · तंग या इलास्टिक वाले मोजे

खरीदना और पहनना

- **जूते शाम को खरीदें**, जब पैर सबसे ज्यादा फूले हुए होते हैं।
- हर बार **दोनों पैर नपवाएँ** — मधुमेह में पैर का आकार बदलता है, और अक्सर दोनों पैर अलग नाप के होते हैं। बड़े पैर के हिसाब से खरीदें।
- **"पहनते-पहनते ढीला हो जाएगा" पर कभी भरोसा न करें।** नया जूता पहले दिन से ही आरामदेह होना चाहिए।
- **नए जूते धीरे-धीरे इस्तेमाल में लाएँ** — पहले दिन एक घंटा, फिर धीरे-धीरे बढ़ाएँ, और हर बार उतारकर पैर जाँचें।
- **हर बार पहनने से पहले दोनों जूतों को झाड़ें और अंदर हाथ फेरें** — एक छोटा कंकड़ या मुड़ा मोजा ऐसा घाव बना सकता है जिसका आपको पता ही नहीं चलेगा।
- **साफ, मुलायम, बिना सिलाई वाले सूती मोजे** पहनें और रोज बदलें। हल्के रंग के मोजे रिसाव जल्दी दिखा देते हैं।
- घर के अंदर के लिए **अलग नरम जोड़ी** रखें ताकि कभी नंगे पैर न चलना पड़े।

अगर पहले कभी घाव हुआ हो या पैर की कोई उँगली/हिस्सा कटा हो

आपको **साँचे से बने खास इनसोल वाले जूते** चाहिए — साधारण जूते काफी नहीं हैं, और दोबारा घाव होने का खतरा ज्यादा है। कृपया हमसे रेफरल माँगें। इनसोल हर 6 महीने और जूते हर साल, या घिसने पर पहले, बदलें।

बिस्तर पर पड़े मरीज की देखभाल

बेडसोर और अन्य तकलीफों से बचाव

बेडसोर दो घंटे में शुरू हो सकता है और भरने में महीनों लगते हैं

हड्डी के उभार पर चमड़ी दबने से वहाँ खून का दौरा रुक जाता है। **सबसे असरदार बचाव है करवट बदलना।** कोई गद्दा, क्रीम या पाउडर इसकी जगह नहीं ले सकता।

करवट बदलना — यही सबकी जड़ है

- **हर 2 घंटे में करवट बदलें, दिन और रात।** दीवार पर करवट का लिखित चार्ट लगाएँ ताकि सबको पता रहे।
- क्रम रखें: पीठ के बल, बाईं ओर झुकाकर, दाईं ओर झुकाकर। पूरी तरह कूल्हे पर लुढ़काने के बजाय **पीठ के पीछे तकिये लगाकर 30 डिग्री झुकाना** बेहतर है।
- **घुटनों और टखनों के बीच तकिये रखें**, और पिंडलियों के नीचे तकिया लगाएँ ताकि **एड़ियाँ बिस्तर से ऊपर हवा में रहें** — कमर की हड्डी के बाद एड़ी दूसरी सबसे आम जगह है।
- **सिर की तरफ का बिस्तर 30 डिग्री से ज्यादा देर तक न उठाएँ** — शरीर नीचे सरकता है और पूँछ की हड्डी पर चमड़ी खिंचकर छिल जाती है।
- मरीज को हिलाते समय **उठाएँ, घसीटें नहीं।** दो लोग मिलकर चादर की मदद से उठाएँ।

एयर बेड और वाटर बेड

बदल-बदलकर दबाव देने वाला एयर गद्दा सबसे उपयोगी है — उसके खाने बारी-बारी फूलते और पिचकते हैं, जिससे दबाव की जगह लगातार बदलती रहती है। कुछ हफ्तों से ज्यादा बिस्तर पर रहने वाले किसी भी मरीज के लिए इसका इंतजाम करना फायदेमंद है।
वाटर बेड साधारण गद्दे से बेहतर दबाव बाँटता है और सस्ता विकल्प है।
पर ये दोनों करवट बदलने की जगह नहीं ले सकते। रोज देखें कि पंप चल रहा है, बिस्तर पर सिलवट या टुकड़े न हों, और **ऊपर कई चादरें या प्लास्टिक न बिछाएँ** — उससे गद्दे का असर खत्म हो जाता है।
रबर के गोल छल्ले या डोनट तकिये इस्तेमाल न करें — वे चारों ओर एक घेरे में खून का दौरा रोक देते हैं।

रोज की देखभाल

- **हर करवट पर चमड़ी देखें** — पूँछ की हड्डी, कूल्हे, एड़ियाँ, कोहनियाँ, कंधे के फलक, सिर का पिछला हिस्सा, कान। **दबाव हटाने के 20 मिनट बाद भी न मिटने वाली लाली बेडसोर की पहली निशानी है।** हमें बताएँ।
- चमड़ी **साफ और सूखी** रखें। गीला या गंदा बिस्तर तुरंत बदलें। पेशाब-पाखाना न रोक पाने वाले मरीज पर बैरियर क्रीम लगाएँ। **हड्डी के उभार पर मालिश न करें।**
- **अच्छा खाना और पर्याप्त पानी** — खासकर प्रोटीन। कमजोर पोषण वाली चमड़ी टूटती है और भरती नहीं।
- **हर जोड़ को दिन में दो बार पूरी हरकत दें**, और गहरी साँस लेने व खाँसने को कहें ताकि फेफड़े सुरक्षित रहें।
- कब्ज और पेशाब के संक्रमण पर नजर रखें।

घर में बुजुर्ग की देखभाल

परिवार के लिए व्यावहारिक बुनियादी बातें

सबसे ज्यादा मायने रखने वाली चार बातें

1. उन्हें चलता-फिरता रखें। बिस्तर पर बिताया हर दिन उतनी मांसपेशी छीन लेता है जिसे वापस पाने में हफ्ता लगता है। कुर्सी पर बैठाना या शौचालय तक चलाना भी लेटे रहने से कहीं बेहतर है।
2. गिरने से बचाएँ। गिरने वाली शीट देखें — बाथरूम, ढीली चटाई और कम रोशनी मुख्य कारण हैं।
3. खाने और पानी पर नजर रखें। बुजुर्गों को प्यास कम महसूस होती है और अक्सर प्रोटीन कम खाते हैं।
4. दवाइयों की समीक्षा कराएँ। जितनी ज्यादा गोलियाँ, उतना ज्यादा गिरना और भ्रम।

खाना और पानी

- **थोड़ा-थोड़ा, बार-बार** खिलाएँ और **हर बार कुछ प्रोटीन** रखें — दूध, दही, दाल, अंडा, पनीर, मछली।
- **दिन भर पानी देते रहें**, और खुद पूछकर दें — माँगने का इंतजार न करें। बुजुर्गों में पानी की कमी से भ्रम, गिरना और गुर्दे की तकलीफ होती है।
- देखें कि वे **आराम से चबा पा रहे हैं या नहीं।** ठीक से न बैठने वाले नकली दाँत कम खाने और वजन घटने का छिपा हुआ आम कारण हैं।
- खाते समय खाँसी आए तो ध्यान दें — खाना गलत रास्ते जा सकता है, इसकी जाँच जरूरी है।
- **कैल्शियम, विटामिन डी और धूप** पर्याप्त रखें।

अचानक भ्रम होना आपात स्थिति है, "बुढ़ापा" नहीं

अगर पहले से ठीक-ठाक बुजुर्ग कुछ घंटों या दिनों में अचानक भ्रमित, सुस्त या बेचैन हो जाएँ, तो कारण खोजें — **पेशाब का संक्रमण, छाती का संक्रमण, पानी की कमी, कब्ज, कोई नई दवा, दर्द, या गिरकर सिर में चोट।**
उन्हें दिखाने लाएँ। जल्दी इलाज मिल जाए तो यह लगभग पूरी तरह ठीक हो जाता है।

और किन बातों पर नजर रखें

- **पेट और पेशाब** — कब्ज बहुत आम है और उससे दर्द, भ्रम और भूख न लगना होता है। पहले पानी, रेशा और चलना-फिरना बढ़ाएँ।
- **आँख, कान और दाँत** — हर साल जँचवाएँ। कम दिखने से गिरना होता है; कम सुनने से वे अलग-थलग पड़ जाते हैं, जिसे अक्सर भूलने की बीमारी समझ लिया जाता है।
- **चमड़ी और पैर** — नियमित देखें, नाखून कटवाएँ, सूखी चमड़ी पर तेल या क्रीम लगाएँ।
- **मन और साथ।** अकेलापन और उदासी आम हैं और उनका इलाज होता है। उन्हें परिवार की बातचीत और फैसलों में शामिल रखें।
- **हर बार दिखाने आते समय सारी दवाइयाँ लाएँ** और हमसे पूछें कि कौन सी अब भी जरूरी है।

ऑस्टियोपोरोसिस के साथ जीना

कमजोर हड्डियाँ — आप खुद क्या कर सकते हैं

यह है क्या, यह समझें

ऑस्टियोपोरोसिस का मतलब है हड्डी पतली और नाजुक हो गई है, इसलिए वह मामूली गिरने या जोर लगाने से भी टूट सकती है। **जब तक कुछ टूटता नहीं, इसमें कोई दर्द नहीं होता** — इसीलिए इसे नजरअंदाज करना आसान है।
इलाज का मकसद सीधा है: **पहला फ्रैक्चर रोकना, या अगला फ्रैक्चर रोकना।** और यह किस पर निर्भर करेगा, उसका ज्यादातर हिस्सा आपके अपने हाथ में है।

इलाज ठीक से लें

- **कैल्शियम और विटामिन डी रोज**, जीवन भर। ये कच्चा माल हैं — इनके बिना हड्डी की दवा काम नहीं कर सकती।
- **हड्डी की दवा बिल्कुल बताए अनुसार लें**, और अच्छा लग रहा है इसलिए बंद न करें। आपको इसका असर कभी महसूस नहीं होगा।
- दिखाने की तारीखें और दोबारा जाँच की तारीखें न चूकें।

व्यायाम — खास तरह के व्यायाम मदद करते हैं

- **वजन उठाने वाले व्यायाम हड्डी बनाते हैं:** तेज चलना, सीढ़ी चढ़ना, नाचना, हल्के वजन। **ज्यादातर दिन 30 मिनट।** तैरना और साइकिल आपके लिए अच्छे हैं पर हड्डी की मजबूती के लिए कम काम आते हैं।
- **हफ्ते में दो बार ताकत का व्यायाम** — कुर्सी से बार-बार उठना-बैठना भी काफी है।
- **रोज संतुलन का अभ्यास** — प्लेटफॉर्म पकड़कर एक पैर पर खड़े रहना, एड़ी-से-पंजा मिलाकर चलना। गिरना रोकना उतना ही जरूरी है जितना हड्डी मजबूत करना।
- **मुद्रा:** पीठ मजबूत करने के हल्के व्यायाम आगे झुकी कमर बनने से रोकते हैं।

इन हरकतों से बचें

कमर से आगे झुकना पीठ गोल करके — कुछ उठाने के लिए, पंजे छूने के लिए, या पेट के व्यायाम (sit-up) के लिए। इससे रीढ़ की हड्डियों के अगले हिस्से पर दबाव पड़ता है और वे टूट सकती हैं।
रीढ़ को जोर से मरोड़ना, और भारी वजन उठाना।
इसकी जगह घुटने और कूल्हे मोड़ें, पीठ सीधी रखते हुए।

जीवनशैली

तंबाकू छोड़ें — वह सीधे हड्डी कमजोर करती है · शराब दिन में एक से ज्यादा नहीं · हफ्ते में कई बार 15–20 मिनट धूप लें · वजन बहुत कम न होने दें, दुबलापन हड्डी कमजोर करता है · आँखें जँचवाएँ और दवाइयों की समीक्षा कराएँ ताकि गिरने का खतरा घटे

कमर में कोई नया दर्द हो तो हमें बताएँ, खासकर अगर वह अचानक शुरू हुआ हो या आपकी लंबाई घट गई हो — यह रीढ़ का फ्रैक्चर हो सकता है, जिसका इलाज संभव है।

तुरंत कब आना है

वे लक्षण जिन पर इंतजार नहीं करना चाहिए

अभी, नजदीकी आपातकालीन विभाग (Emergency) जाएँ

सीने में दर्द, अचानक सांस फूलना, या खाँसी में खून — खासकर ऑपरेशन, फ्रैक्चर या लंबी यात्रा के बाद
कमर दर्द के साथ पेशाब करने में दिक्कत, या पेशाब/मल पर काबू न रहना — खासकर अगर गुदा के आसपास या जाँघों के अंदरूनी हिस्से में सुन्नपन हो
अचानक दोनों पैरों में कमजोरी
हाथ या पैर सफेद, नीला, ठंडा, सुन्न हो जाए या हिल न पाए — प्लास्टर में हो या बिना प्लास्टर के
किसी दवा के बाद चेहरा, होंठ या जीभ सूजना, या सांस लेने में तकलीफ
झटके (fits), अचानक बेहोशी जैसी हालत, या सिर की चोट के बाद उल्टी या सुस्ती
न रुकने वाला खून, या ऐसा घाव जिसमें हड्डी दिख रही हो

उसी दिन हमसे संपर्क करें

ऑपरेशन के बाद **बुखार**, या जोड़ का गरम और सूजा होना
घाव में फैलती लाली, मवाद, बदबू, या टाँके खुलना
ऑपरेशन या चोट के **तीसरे दिन के बाद बढ़ता दर्द**, या दवा से न घटने वाला दर्द
प्लास्टर बहुत कसा लगे, गीला हो जाए, चटक जाए या ढीला हो जाए
एक पैर की **पिंडली में दर्द, सूजन या कसाव**
मधुमेह के मरीज के पैर में चमड़ी कहीं से भी कटी हो, चाहे कितनी छोटी हो
कोई नई दवा शुरू करने के बाद **चकत्ते** — खासकर allopurinol या एंटीबायोटिक के बाद
गिरना, खासकर अगर आप हड्डी की दवा या खून पतला करने की दवा ले रहे हों
ऑस्टियोपोरोसिस है तो **अचानक तेज कमर दर्द**

सामान्य अपॉइंटमेंट लें, अगर

दर्द उम्मीद के मुताबिक कम न हो रहा हो · जोड़ बार-बार लड़खड़ाए या अटक जाए · दवा लेने में दिक्कत हो या साइड इफेक्ट हों · काम, गाड़ी चलाने या व्यायाम शुरू करने के बारे में सवाल हों · अगली ड्रेसिंग, टाँके निकलवाने या जाँच के लिए · जिस भी बात के लिए हमने बुलाया हो — भले ही आप बिल्कुल ठीक महसूस कर रहे हों

Bones & Joints Clinic — नालासोपारा पश्चिम **+91 87665 22099** | विरार पूर्व **+91 92702 84859**
मेरी अगली अपॉइंटमेंट: ....

अगर आपको यकीन न हो कि बात गंभीर है या नहीं, तो हमसे संपर्क करें। हमें ऐसा सवाल सुनना कहीं ज्यादा पसंद है जो कुछ न निकले, बजाय इसके कि कोई तकलीफ देर से पता चले।

घुटने का घिसाव — खुद क्या करें

सबसे मजबूत प्रमाण वाली तीन बातें

1. अतिरिक्त वजन घटाएँ। हर 1 किलो घटाने से हर कदम पर हर घुटने से लगभग 4 किलो भार हट जाता है।
2. जाँघ की मांसपेशी मजबूत करें। मजबूत जाँघ जोड़ से भार हटा लेती है और बाकी सब से अलग, अपने आप दर्द घटाती है।
3. चलते रहें। कार्टिलेज में खून की नली नहीं होती — उसे पोषण हरकत से मिलता है। दुखते घुटने को आराम देने से वह और जकड़ता और कमजोर होता है।

गोलियाँ और इंजेक्शन बुरे दौर से निकालने में मदद करते हैं। **ये तीन बातें बीमारी की दिशा बदलती हैं।**

रोज करने वाले व्यायाम

- **स्टैटिक क्वाड्रिसेप्स:** टाँग सीधी करके बैठें, घुटने के पीछे का हिस्सा बिस्तर में दबाएँ, जाँघ कसें, 5 सेकंड रोकें। **10 बार, दिन में तीन बार।** सरल है, और सबसे उपयोगी।
- **सीधी टाँग उठाना:** लेटकर, घुटना बिल्कुल सीधा रखते हुए टाँग 30 सेंटीमीटर उठाएँ। 5 सेकंड रोकें, धीरे नीचे लाएँ। 10 बार।
- **बैठकर उठना:** मजबूत कुर्सी से बिना हाथ के सहारे उठें। 10 बार।
- **एड़ी सरकाना** ताकि घुटने का मुड़ना बना रहे।
- साथ में **कूल्हे और पिंडली की ताकत** बढ़ाएँ — कमजोर कूल्हों से घुटने दुखते हैं।

रोजमर्रा में

छड़ी दुखते घुटने के उल्टे हाथ में रखें — इससे घुटने का भार काफी घटता है।
गद्देदार जूती पहनें, नरम तली और अच्छे आर्च सपोर्ट वाली। सख्त सपाट चप्पल और ऊँची एड़ी छोड़ें।
कमोड और ऊँची कुर्सी इस्तेमाल करें। उकड़ूँ बैठना, पालथी मारना और बेवजह सीढ़ी चढ़ना छोड़ें।
जकड़न के लिए हरकत से **पहले गरम सिकाई**, और हरकत के बाद या सूजन होने पर **बर्फ**।
चलने में दर्द हो तो तैरना और पानी में चलना सबसे अच्छे हैं।

वापस आएँ अगर

घुटना अटक जाए या लड़खड़ाए · अचानक गरम, लाल और बहुत सूज जाए · दर्द रात में नियमित रूप से नींद तोड़े · आप अपनी सामान्य दूरी न चल पाएँ या अपने घर की सीढ़ी न चढ़ पाएँ · तीन महीने की सही कोशिश के बाद भी दर्द बना रहे

ऑपरेशन हार नहीं है, और न ही हर हाल में आखिरी रास्ता — यह कई विकल्पों में से एक है, और सही समय आने पर हम इस पर खुलकर बात करेंगे।

कमर दर्द और सायटिका

सबसे जरूरी बात

ज्यादातर कमर दर्द 4 से 6 हफ्ते में ठीक हो जाता है, और चलते-फिरते रहना इसे तेज करता है।
एक-दो दिन से ज्यादा बिस्तर पर पड़े रहने से कमर दर्द **बढ़ता** है, घटता नहीं — मांसपेशी कमजोर होती है, जोड़ जकड़ते हैं और दर्द ज्यादा दिन चलता है। दर्द की सीमा में रहते हुए हिलते-डुलते रहें।

ज्यादातर कमर दर्द में MRI की जरूरत नहीं होती, और स्कैन में दिखी चीजें अक्सर दर्द से मेल नहीं खातीं। जरूरत होगी तो हम खुद स्कैन कराएँगे।

पहले दो हफ्ते

- **जितना हो सके सक्रिय रहें।** थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार चलें। हल्के रोज के काम और हो सके तो नौकरी जारी रखें।
- **इनसे बचें:** देर तक बैठना, आगे झुकना, मुड़ना, और कुछ भी भारी उठाना।
- **गरम सिकाई** (गरम पानी की थैली, गरम शॉवर) मांसपेशी की अकड़न में आमतौर पर आराम देती है। कुछ लोगों को पहले दो दिन बर्फ बेहतर लगती है।
- दी गई दर्द की दवा कुछ दिन **नियमित रूप से** लें, सिर्फ दर्द तेज होने पर नहीं।
- करवट लेकर घुटनों के बीच तकिया रखकर, या पीठ के बल घुटनों के नीचे तकिया रखकर सोएँ।
- **बिस्तर से लॉग रोल करके उठें** — कंधे और कूल्हे एक साथ रखते हुए करवट लें, टाँगें किनारे से नीचे लटकाएँ, हाथों से धक्का देकर उठें।

सायटिका — टाँग में उतरता दर्द

इसका मतलब है कि कोई नस दब रही है, आमतौर पर डिस्क से। दर्द अक्सर घुटने से नीचे तक जाता है, कभी झनझनाहट के साथ।
ज्यादातर सायटिका बिना ऑपरेशन ठीक हो जाती है, पर सादे कमर दर्द से ज्यादा समय लेती है — अक्सर 6 से 12 हफ्ते। नस के दर्द की दवा, फिजियोथेरेपी और समय ही सामान्य इलाज है। चलते रहें; देर तक बैठना अक्सर सबसे तकलीफदेह होता है।

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर

पेशाब करने में दिक्कत, या पेशाब/मल पर काबू न रहे · **गुदा के आसपास, गुप्तांगों या जाँघों के अंदरूनी हिस्से में सुन्नपन** (वह हिस्सा जो घोड़े की काठी पर बैठने से छूता है) · **दोनों टाँगों में कमजोरी** · पंजा लटक जाए और उठाया न जा सके

ये दुर्लभ हैं पर ऑपरेशन की आपात स्थिति हैं। **सुबह होने का इंतजार न करें।**

यह भी बताएँ: कमर दर्द के साथ बुखार · बिना कारण वजन घटना · लगातार रहने वाला और रात में बढ़ने वाला दर्द · कैंसर या टीबी का इतिहास · किसी बड़ी चोट या गिरने के बाद का कमर दर्द

गर्दन का दर्द

सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस और रोजमर्रा का गर्दन खिंचाव

आमतौर पर इसका कारण क्या होता है

ज्यादातर लोगों में यह कोई गंभीर बीमारी नहीं होती। यह **घंटों सिर को आगे झुकाए रखने** से होता है — लैपटॉप पर, मोबाइल पर, या पेट के बल सोते हुए। गर्दन 5 किलो का सिर सँभालती है, और वह जितना सेंटीमीटर आगे खिसकता है, मांसपेशियों पर भार उतना ही गुना बढ़ जाता है।
एक्स-रे पर "सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस" का मतलब सिर्फ उम्र के साथ आने वाला सामान्य बदलाव है। 50 के बाद यह लगभग सबको होता है, और ज्यादातर लोगों को कोई दर्द नहीं होता। **इलाज एक्स-रे से नहीं, आपके लक्षणों से तय होता है।**

क्या मदद करता है

- **सबसे पहले लैपटॉप और मोबाइल ठीक करें।** स्क्रीन आँख की ऊँचाई पर, अलग कीबोर्ड, और मोबाइल आँखों तक ऊपर। मुद्रा वाली शीट देखें — नौजवानों में ज्यादातर मामले इसी से ठीक होते हैं।
- **हर 30 मिनट में हिलें।** कंधे घुमाएँ, ऊपर देखें, दूर किसी चीज को देखें।
- जकड़न और अकड़न के लिए दिन में दो-तीन बार **15 मिनट गरम सिकाई।**
- **सही तरीके से सोएँ** — सही ऊँचाई का एक तकिया, पेट के बल कभी नहीं।
- **चिन टक:** सीधे बैठकर, सिर झुकाए बिना ठुड्डी को सीधे पीछे खींचें ताकि दोहरी ठुड्डी बने। 5 सेकंड रोकें, 10 बार, दिन में कई बार। सबसे उपयोगी अकेला व्यायाम।
- **हल्की हरकत** — धीरे-धीरे दोनों तरफ गर्दन घुमाएँ, कान कंधे की ओर झुकाएँ। जोर कभी नहीं, झटका कभी नहीं, तेजी से गोल-गोल कभी नहीं।
- ऊपरी पीठ मजबूत करने के लिए **कंधे के फलक दबाना।**

गर्दन के कॉलर के बारे में

कॉलर **सिर्फ तब पहनें जब हमने खास तौर पर कहा हो, और थोड़े समय के लिए।** हफ्तों पहना कॉलर गर्दन की मांसपेशियाँ कमजोर कर देता है और तकलीफ बढ़ा व लंबी कर देता है।

किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति से गर्दन को झटके देकर "चटकवाना" कभी न कराएँ। इससे लकवे और स्ट्रोक तक की गंभीर चोटें हुई हैं।

जल्दी वापस आएँ अगर

हाथों में कमजोरी, सुन्नपन या फुर्ती की कमी — चीजें गिरना, बटन लगाने में दिक्कत · चलते समय लड़खड़ाहट · बाँह में उतरता दर्द जिसके साथ कमजोरी हो · गर्दन दर्द के साथ बुखार · गिरने या दुर्घटना के बाद गर्दन दर्द · पेशाब करने में दिक्कत

जमा हुआ कंधा (फ्रोजन शोल्डर)

क्या उम्मीद रखें — और यह लंबा रास्ता है

फ्रोजन शोल्डर तीन दौर से गुजरता है:
1. जमने का दौर (2–9 महीने) — दर्द बढ़ता है, अक्सर रात में सबसे ज्यादा, और हरकत धीरे-धीरे घटती जाती है।
2. जमा हुआ दौर (4–12 महीने) — दर्द कम हो जाता है पर कंधा बहुत जकड़ा रहता है।
3. खुलने का दौर (6–24 महीने) — हरकत धीरे-धीरे लौटती है।

लगभग सभी ठीक हो जाते हैं, पर इसमें 1 से 3 साल लगते हैं। यह शुरू से जान लेना जरूरी है — जल्दी ठीक होने की उम्मीद रखने वाले लोग ठीक उसी समय व्यायाम छोड़ देते हैं जब वे सबसे ज्यादा मायने रखते हैं।
मधुमेह वालों में यह ज्यादा होता है, और उनमें ज्यादा समय लेता है व ज्यादा जकड़ता है। शुगर का अच्छा नियंत्रण मदद करता है।

व्यायाम — थोड़ा-थोड़ा, बार-बार

- **दिन में 4 से 5 बार, हल्के हाथ से करें।** हर बार कुछ मिनट, एक बार लंबा और दर्दनाक सत्र करने से कहीं बेहतर।
- **पहले कंधे को 10 मिनट गरम सिकाई से गरम करें** — इससे खिंचाव कहीं ज्यादा असरदार होता है।
- **पेंडुलम:** मेज पर सहारा लेकर आगे झुकें, बाँह ढीली लटकाएँ, और उसे धीरे-धीरे छोटे गोल घुमाएँ व आगे-पीछे झुलाएँ।
- **दीवार पर उँगलियाँ चढ़ाना:** दीवार के सामने खड़े होकर उँगलियों से जितना ऊपर जा सकें चढ़ें, रोकें, फिर नीचे लाएँ।
- **पीठ के पीछे तौलिया खिंचाव:** दोनों हाथों से तौलिया पकड़कर प्रभावित बाँह को धीरे ऊपर खींचें।
- **छड़ी से घुमाव:** पीठ के बल लेटकर, दोनों हाथों में छड़ी लेकर प्रभावित बाँह को बाहर की ओर धकेलें।

दर्द वाले दौर से गुजरना

खिंचाव **हल्की तकलीफ तक** करें, तेज दर्द तक नहीं। दौरान और थोड़ी देर बाद हल्का दर्द अपेक्षित है; घंटों रहने वाला दर्द बताता है कि आपने ज्यादा जोर लगाया।
बाँह को तकिये पर सहारा देकर सोएँ, या अच्छी करवट लेटकर तकिया गले लगाएँ। रात का दर्द सबसे थकाने वाला हिस्सा है — हमें बताएँ, इसका इलाज है।
दर्द वाले दौर में **स्टेरॉयड इंजेक्शन** से अक्सर काफी आराम मिलता है और व्यायाम करना संभव हो जाता है। पर हरकत लौटाने का काम उसके बाद के व्यायाम ही करते हैं।

दर्द होता है इसलिए कंधा हिलाना बंद न करें। ठीक इसी तरह वह और जकड़ता है। हल्की, बार-बार और लगातार हरकत ही इसका इलाज है।

एड़ी का दर्द

प्लांटर फेशिआइटिस — और वह जूता जो इसे ठीक करता है

इसे आप पहले कदम से पहचानते हैं

आम एड़ी दर्द **सुबह के पहले कुछ कदमों में सबसे ज्यादा** होता है, या देर तक बैठने के बाद, फिर चलने पर कम होता है, और दिन के अंत में दोबारा बढ़ जाता है।

"एड़ी की हड्डी बढ़ने" (spur) के बारे में: अगर आपके एक्स-रे में यह दिखे, तो लगभग तय है कि वह आपके दर्द का कारण नहीं है। बहुत से लोगों में स्पर होता है पर दर्द नहीं, और बहुतों में यह दर्द होता है पर स्पर नहीं। इलाज दोनों में एक ही है — **स्पर निकलवाने की जरूरत नहीं।**

यह धीरे ठीक होता है — अक्सर **6 से 12 महीने** — पर लगभग सभी बिना ऑपरेशन ठीक हो जाते हैं।

जूता — सबसे जरूरी इलाज

बिस्तर से उतरते ही गद्देदार चप्पल पहनें। नरम चप्पल बिस्तर के पास रखें और पैर जमीन पर रखने से पहले पहन लें।

क्या देखें: नरम गद्देदार तली, **1–2 सेंटीमीटर की हल्की एड़ी** (बिल्कुल सपाट नहीं, ऊँची भी नहीं), अच्छा आर्च सपोर्ट, और मजबूत हील कप जो एड़ी को स्थिर रखे।
MCR (माइक्रोसेल्युलर रबर) चप्पल या अच्छा गद्देदार स्पोर्ट्स शू अच्छा काम करता है। जूते में सिलिकॉन हील कप या जेल पैड बहुतों को मदद करता है।

बिल्कुल छोड़ें: नंगे पैर चलना, खासकर सख्त फर्श पर · सख्त सपाट चप्पल · पतली तली वाली सैंडल · ऊँची एड़ी · घिसे हुए जूते

व्यायाम — रोज करें

- **सुबह पहला कदम रखने से पहले:** बिस्तर पर बैठकर उँगलियों को अपनी ओर खींचें और 30 सेकंड रोकें। तीन बार दोहराएँ। अकेले इसी से पहले कदम का दर्द काफी घटता है।
- **पिंडली का खिंचाव:** दीवार पर हाथ रखकर एक टाँग पीछे, एड़ी जमीन पर और घुटना सीधा। 30 सेकंड रोकें, हर तरफ 3 बार, दिन में दो बार। **कसी हुई पिंडली सबसे आम अंदरूनी कारण है।**
- तलवे को **जमी हुई पानी की बोतल या गेंद पर लुढ़काएँ** — 5 मिनट, दिन में दो बार।
- पैर की छोटी मांसपेशियाँ मजबूत करने के लिए **उँगलियों से तौलिया समेटना।**

साथ ही: वजन ज्यादा हो तो घटाएँ — एड़ी दर्द का इससे गहरा संबंध है। सख्त फर्श पर देर तक खड़े रहना कम करें। दिन के अंत में एड़ी पर 15 मिनट बर्फ रखें।

टेनिस एल्बो

कोहनी के बाहरी हिस्से का दर्द

यह है क्या

कोहनी के बाहरी उभार पर, कलाई सीधी करने वाली मांसपेशियों के जुड़ाव पर ज्यादा इस्तेमाल से आया खिंचाव। **जिन्हें यह होता है उनमें से ज्यादातर ने कभी टेनिस खेली ही नहीं** — यह पकड़ने, उठाने, कपड़े निचोड़ने, पेचकस चलाने, खाना बनाने, या बार-बार पकड़ वाले किसी भी काम से होता है।
दर्द **कोहनी के बाहरी उभार पर** महसूस होता है, और पकड़ने पर, कप उठाने पर, हाथ मिलाने पर या दरवाजे का हैंडल घुमाने पर बढ़ता है।

ज्यादातर लोगों में यह ठीक हो जाता है, पर धीरे — अक्सर 6 से 12 महीने। धैर्य सचमुच इलाज का हिस्सा है।

क्या करें

- **जिस काम से यह हो रहा है उसे पहचानें और बदलें।** यही सबसे जरूरी हिस्सा है और यही ज्यादातर लोग छोड़ देते हैं। बार-बार पकड़ वाला काम घटाएँ, और तरीका या औजार बदलें।
- **हथेली ऊपर की ओर रखकर उठाएँ**, नीचे की ओर नहीं — यह छोटा बदलाव उस टेंडन का भार काफी घटा देता है।
- औजार, पेन और बैट पर **मोटी पकड़** लगाएँ। थैले हाथ में पकड़ने के बजाय बाँह या कंधे पर लें।
- काम के बाद कोहनी के बाहरी हिस्से पर **15 मिनट बर्फ**।
- काम के दौरान **काउंटरफोर्स पट्टी** (दर्द वाली जगह से दो उँगली नीचे बाँधी जाने वाली पट्टी) मदद करती है। इसे काम करते समय पहनें, पूरे दिन नहीं।

इलाज असल में व्यायाम से होता है

टेंडन को आराम देने से कहीं ज्यादा असरदार है उसे मजबूत करना। तेज दर्द थोड़ा कम होने पर शुरू करें:
एक्सेंट्रिक रिस्ट एक्सटेंशन: हल्का वजन लें (500 ग्राम की पानी की बोतल से शुरू करें), हथेली नीचे की ओर, बाँह मेज पर टिकी हुई। **दूसरे हाथ से** कलाई ऊपर उठाएँ, फिर सिर्फ दर्द वाले हाथ से उसे **3 से 5 सेकंड में धीरे-धीरे नीचे लाएँ। 15 बार, 3 सेट, दिन में एक बार।**
इसमें हल्की तकलीफ अपेक्षित और स्वीकार्य है। हफ्तों में धीरे-धीरे वजन बढ़ाएँ।
साथ में हल्का खिंचाव: बाँह सीधी, हथेली नीचे, दूसरे हाथ से कलाई को धीरे नीचे मोड़ें, 30 सेकंड रोकें।

स्टेरॉयड इंजेक्शन के बारे में: इससे जल्दी आराम मिलता है पर दर्द अक्सर लौट आता है, और बार-बार इंजेक्शन से टेंडन कमजोर हो सकता है। हम इसे सोच-समझकर इस्तेमाल करते हैं। टिकाऊ नतीजा व्यायाम से ही मिलता है।

कार्पल टनल सिंड्रोम

हाथ में सुन्नपन और झनझनाहट

इसे कैसे पहचानें

अँगूठे, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका के आधे हिस्से में सुन्नपन, झनझनाहट या जलन — छोटी उँगली आमतौर पर बची रहती है।
खासकर रात में सबसे ज्यादा, जिससे नींद टूटती है, और हाथ झटकने या बिस्तर के किनारे लटकाने से आराम मिलता है।
मोबाइल पकड़ने, दोपहिया चलाने या अखबार पढ़ने से भी बढ़ता है।
बाद में पकड़ कमजोर होना, चीजें गिरना, और बटन व छोटी चीजों में दिक्कत।

यह कलाई पर एक नस के दबने से होता है। **मधुमेह, थायरॉइड की बीमारी, गर्भावस्था** और कलाई की पुरानी चोट में यह ज्यादा होता है।

क्या मदद करता है

- **रात का स्प्लिंट सबसे उपयोगी इलाज है।** यह सोते समय कलाई सीधी रखता है — कलाई मुड़ने पर नस सबसे ज्यादा दबती है, और रात में यह अनजाने में होता है। **कम से कम 6 हफ्ते हर रात पहनें**, तभी नतीजा आँकें।
- कलाई को शरीर के नीचे दबाकर या तकिये के नीचे रखकर न सोएँ।
- **लगातार पकड़ और कंपन घटाएँ** — बिजली के औजार, दोपहिया का हैंडल, कपड़े निचोड़ना।
- **कीबोर्ड और माउस** ऐसे रखें कि कलाई सीधी रहे और किसी सख्त किनारे पर न टिके।
- **नस सरकाने के व्यायाम** — हमसे सिखवाएँ। दिन में कई बार, कुछ मिनट।
- **मूल कारण का इलाज करें:** मधुमेह हो तो शुगर काबू में रखें, और थायरॉइड जँचवाएँ। गर्भावस्था में यह आमतौर पर प्रसव के बाद अपने आप ठीक हो जाता है।

अगर आराम न मिले

कार्पल टनल में **स्टेरॉयड इंजेक्शन** से अक्सर अच्छा आराम मिलता है और निदान की पुष्टि भी होती है, हालाँकि फायदा अस्थायी हो सकता है।
ऑपरेशन से टनल खोली जाती है — यह छोटा और बहुत कारगर ऑपरेशन है जिसकी सफलता दर बहुत अच्छी है। आमतौर पर लोकल एनेस्थीसिया में, उसी दिन घर भेजते हुए किया जाता है।

इन हालात में देर न करें

सुन्नपन जो कभी जाता ही नहीं · **अँगूठे के नीचे की गद्दी की मांसपेशी का घटना** (दिखने लगे) · पकड़ की कमजोरी या चीजें गिरना

इनका मतलब है कि नस को नुकसान हो रहा है। लंबे समय दबी नस बहुत धीरे और कभी-कभी अधूरी ही ठीक होती है — **यही वह स्थिति है जहाँ इंतजार करने से हाथ की ताकत हमेशा के लिए चली जाती है।**