आपकी सेहत और खुशहाल जिंदगी की संपूर्ण पत्रिका

» कब्ज से मुक्ति दिलाए इलायची
पेज-03

» अचूक उपाय
निखरेगी त्वचा
पेज-04

» मुस्कान
हो ऐसी जो दिल जीत ले
पेज-02

रीमिक्स

हिन्दुस्तान

तन-मन

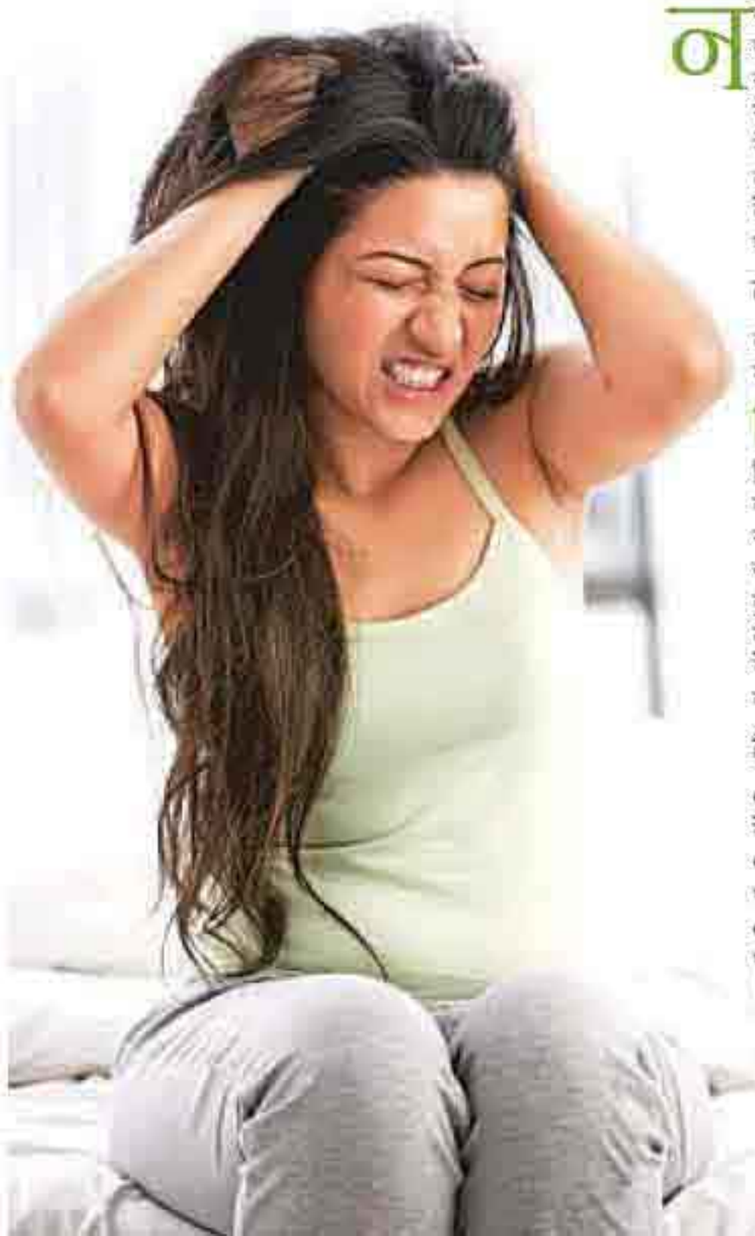
गुरुवार 23 अगस्त 2012

न्यूरोसर्जरी माह पर विशेष

सिरदर्द न बन जाए आपका

सिर दर्द

न्यूरोलॉजी में विभिन्न प्रकार के सिरदर्द, मिर्गी, स्ट्रोक, माइग्रेन, वरटाइगो, पर्किन्सन, न्यूरोपैथी, ब्रेन हैम्रेज, डिमेंसिया जैसे रोगों का इलाज होता है। विशेषज्ञों के अनुसार लगभग 10 फीसदी आबादी न्यूरोलॉजी से संबंधित किसी न किसी रोग से पीड़ित है। समय पर ध्यान नहीं दिया जाए तो बाद में ये बड़ी परेशानी का सबब बन जाते हैं। मृदुला भारद्वाज का आलेख



नसें या तंत्रिकाएं (स्नायु) सिर्फ शरीर की संवेदनाओं की वाहक नहीं होती, बल्कि मस्तिष्क का महत्वपूर्ण भाग भी होती हैं। नसों के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। तंत्रिका विज्ञान या न्यूरोलॉजी तंत्रिका तंत्र के रोगों से संबंधित रोगों का क्षेत्र है। मिर्गी, सिरदर्द और साइटिका दर्द जैसे रोग स्नायु रोग होते हैं। आमतौर पर इनके उपचार के लिए न्यूरोलॉजिस्ट की मदद लेनी पड़ती है, लेकिन सर्जरी की आवश्यकता हो तो न्यूरोसर्जन के पास भी जाना पड़ सकता है। दवाओं आदि से स्नायु रोग ठीक न हो पाने की स्थिति में न्यूरोसर्जरी करना जरूरी हो जाता है।

कई तरह के स्नायु रोग

कई रोग इस रोग की श्रेणी में आते हैं। इनमें सिर दर्द, मिर्गी, ब्रेन स्ट्रोक, माइग्रेन प्रमुख हैं, जिनके बारे में हम जानकारी दे रहे हैं।

सिरदर्द

सिरदर्द एक बहुत ही आम बीमारी है। इस रोग की उत्पत्ति के वास्तविक कारणों का अभी तक पता नहीं चला है, फिर भी सिरदर्द की तीव्रता, उसके स्थान, उसकी विशेषता तथा खासकर उसकी अवधि व स्नायविक लक्षणों से जुड़ा दबाव सिरदर्द उत्पन्न होने का मूल कारण हो सकता है। कुछ लोगों को कभी-कभी सिरदर्द की शिकायत होती है, जो जल्दी ही ठीक भी हो जाती है। कुछ लोगों को यह सिरदर्द लाचार और निर्बल बना देता है। ये सिरदर्द आपके जीवन और कार्यक्षमता की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

कैसे कैसे सिरदर्द

- **तनाव से होने वाला सिरदर्द :** यह भावनात्मक तनाव, थकान व शोरगुल के कारण होता है।
- **अवसादजनित सिरदर्द :** किसी भी तरह के मानसिक अवसाद या पागलपन के कारण होता है।
- **एल्कोहल के सेवन से होने वाला सिरदर्द :** यह सिरदर्द नशीले पदार्थों या नशीली दवाओं के लगातार या अधिक सेवन के कारण होता है।
- **कब्जजनित सिरदर्द :** पेट में अधिक कब्ज बनने के कारण भी सिरदर्द होता है।

लगभग 90 फीसदी वयस्क जीवन में कभी न कभी तनाव से होने वाले सिरदर्द का सामना जरूर करते हैं। यह पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक पाया जाता है। दूसरा सबसे ज्यादा मिलने वाला सिरदर्द माइग्रेन है।

पहचान और उपचार

किसी भी तरह के सिरदर्द की पहचान के लिए रोगी को चिकित्सकीय और अन्य परिस्थितियों की जानकारी की आवश्यकता भी होती है। जैसे सिरदर्द कैसे शुरू होता है? इसमें आपको कैसा महसूस होता है, दर्द कितनी देर तक रहता है, सिर के किस हिस्से में दर्द होता है और सिरदर्द के साथ-साथ और क्या लक्षण होते हैं, इन्हें भी जानना बहुत जरूरी होता है। तभी इसका सही उपचार हो पाता है। इसलिए डॉक्टर से दिखाए बगैर कोई भी दवा न लें।

ब्रेन स्ट्रोक

ब्रेन स्ट्रोक में मस्तिष्क की कोशिकाएं अचानक मृत हो जाती हैं। ऐसा मस्तिष्क में ब्लड क्लॉट बनने, ब्लीडिंग होने या रक्त संचरण के सुचारु रूप से न होने के कारण हो सकता है। रक्त संचार में रुकावट आने पर कुछ मिनट में मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, क्योंकि उनमें ऑक्सीजन की आपूर्ति रुक जाती है। जब मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली नलिकाएं फट जाती हैं, तो इसे ब्रेन स्ट्रोक कहते हैं। ब्रेन स्ट्रोक के कारण लकवा, याददाश्त जाना, बोलने में असमर्थता जैसी स्थितियां आ सकती हैं।

लक्षण

- मांसपेशियों का विकृत हो जाना
- हाथों और पैरों में कमजोरी महसूस होना
- सिर में तेज दर्द होना
- याददाश्त कमजोर होना
- धीरे-धीरे आंखों के सामने अंधेरा छा जाना और धुंधला दिखाई देना
- सिरदर्द से पहले आलस्य, नींद आना, भूख न लगना, किसी भी तरह की आवाज का चुभना

कारण

मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली नलिकाओं के क्षतिग्रस्त होने के कारण या उनके फट जाने के कारण ब्रेन स्ट्रोक होता है। इन नलिकाओं के क्षतिग्रस्त होने का मुख्य कारण आटियो स्कनलेरोसिस है। इस कारण नलिकाओं की दीवारों में वसा, संयोजी, उत्तकों, क्लॉट, कैल्शियम या अन्य पदार्थों का जमाव हो जाता है। इस कारण नलिकाएं सिकुड़ जाती हैं। उनके द्वारा होने वाले रक्त संचार में रुकावट आती है या रक्त कोशिकाओं की दीवार कमजोर हो जाती है।

उपचार

इंडियन स्ट्रोक एसोसिएशन की एक स्टडी के मुताबिक दिल्ली के 45 फीसदी लोगों को यह भी नहीं पता कि स्ट्रोक क्या है। यही वजह है इलाज के बेहतर विकल्प मौजूद होने के बावजूद मरीजों को समय पर सही इलाज नहीं मिल पाता। स्ट्रोक का कोई भी लक्षण नजर आने पर मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाना जरूरी है। सबसे पहले इसके उपचार के लिए रक्त संचार को सुचारु और सामान्य करने की कोशिश की जाती है, ताकि मस्तिष्क की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाया जा सके।

बचाव

- समय पर सोएं और जागें। रात को जल्दी सोने और सुबह जल्दी उठने की कोशिश करें।
- समय पर भोजन करें। लंबे उपवास से बचें। संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें।
- कैफीन के सेवन से बचें। चाय और कॉफी कम लें।
- तेज रोशनी से बचें।
- माइग्रेन को प्रेरित करने वाली चीजों को पहचानें और उनसे बचें।
- मेडिटेशन, योग और व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
- किसी भी तरह के तनाव और अवसाद से बचें।

इनमें भी न बरतें लापरवाही

न्यूरोलॉजी के इन मुख्य रोगों के अलावा साएटिका, डिमेंसिया (मेमोरी लॉस), अल्जाइमर जैसे रोग भी हैं, जिनका समय रहते और सही इलाज बेहद जरूरी होता है।

माइग्रेन

आजकल युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है यह रोग। एक अनुमान के मुताबिक तकरीबन 10 प्रतिशत आबादी किसी न किसी रुप में माइग्रेन से पीड़ित हैं। डॉक्टरों का कहना है कि माइग्रेन के बढ़ने का कारण समय पर इस पर ध्यान न देना है। आमतौर पर लोग माइग्रेन को सामान्य सिरदर्द समझकर डॉक्टर के पास नहीं जाते, जिससे उनकी समस्या बढ़ती जाती है।

आधुनिक जीवनशैली, भागमभाग भरी जिंदगी, देर रात तक काम करना और देर से उठना, समय पर न खाना, तनाव आदि माइग्रेन के कारण बनते हैं। न्यूरोलॉजिस्ट के अनुसार अस्पताल में प्रतिमाह 100 से भी ज्यादा मरीज माइग्रेन के होते हैं। माइग्रेन की शुरुआती स्थिति में यदि किसी न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लिया जाए तो इस पर आसानी से काबू पाया जा सकता है।

कारण

माइग्रेन रक्त वाहिकाओं यानी ब्लड नर्व्स के फैलने और उनसे कुछ केमिकल निकलने के कारण होता है। माइग्रेन की चार स्थितियां होती हैं- प्रोड्रोम, ऑरा, हैडेक और पोस्टड्रोम। इसकी अलग-अलग स्थिति के आधार पर पूरी तरह ठीक होने में लगने वाला समय भी अलग-अलग होता है।

लक्षण

- आधे सिर में दर्द होना और धीरे-धीरे बढ़ते जाना
- सिरदर्द के साथ उल्टी की इच्छा या उल्टी होना
- सिरदर्द के साथ डायरिया होना

दिल्ली में 20-30 प्रतिशत इस रोग से पीड़ित हैं

दिल्ली में न्यूरोलॉजी केस बहुत ज्यादा हैं। 20 से 30 फीसदी लोग किसी न किसी न्यूरो समस्या से ग्रस्त हैं, जिनमें सबसे ज्यादा सिरदर्द के मरीज हैं। लगभग 70 प्रतिशत लोग किसी न किसी रूप में सिरदर्द से परेशान होते हैं। इन परेशानियों से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि आप कोई भी दिक्कत या लक्षण दिखाई देने पर तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें, ताकि रोग को गंभीर होने से पहले ही ठीक किया जा सके। तनाव से बचें, प्रदूषण से दूर रहें, जीवनशैली में बदलाव लाएं, खान-पान का ख्याल रखें। आमतौर पर न्यूरोलॉजी के मरीजों का इलाज दवाइयों से ही किया जाता है, लेकिन गंभीर स्थिति में उन्हें न्यूरो सर्जन के पास सर्जरी के लिए जाना पड़ता है।

डॉ. राजेश कुमार,
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट, सॉकलैण्ड हॉस्पिटल

हर महीने होती है 30-40 न्यूरो सर्जरी

हमारे हॉस्पिटल में हर महीने लगभग 30 से 40 ऐसे मरीज होते हैं, जिनकी न्यूरो सर्जरी की जाती है। ब्रेन हेमरेज, ब्रेन में ब्लीडिंग, मस्तिष्क की कोई नस फट जाना, ट्यूमर, मिर्गी के दौरे और कई बार माइग्रेन की स्थिति में भी सर्जरी की आवश्यकता होती है। ट्राइजेमिनल न्यूरोलोजिया, कुछ जन्मजात रोग जैसे सिर का बड़ा होना, एन्यूरिज्म जैसे रोगों में भी सर्जरी बहुत जरूरी होती है, क्योंकि स्नायु तंत्र के कुछ रोग बिना सर्जरी के ठीक नहीं हो सकते।

डॉ. आई. सी. प्रेमसागर, सीनियर न्यूरो सर्जन,
श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट