

पंजाब केसरी

दिल्ली, जयपुर, शनिवार
4 अप्रैल, 2015

Wellness

मौसमी बदलाव से बचें

खेल आईपैड, स्मार्ट फोन और तकनीक उपकरण तक केवल सीमित रह गए हैं जिससे वे बाहरी गतिविधियों में कम भाग लेते हैं। जैसे शारीरिक गतिविधि उन्हें मोटापे का शिकार बनाती है और आगे जटिलताओं को जोड़ती है। मौसमी बदलाव के कारण और अल्प वयस से बच्चों के बीच टिग्रेड माइग्रेन हो सकता है।



किशोरों के बीच पूर्ण रूप से एक दिन में चार से अधिक घंटे तक दर्द रहना स्थायी है। निरंतर के अलावा टिग्रेड माइग्रेन के अन्य बहुत से कारण हैं।

स्लीपिंग पैटर्न में पर्याप्त नॉट नहीं होने या असांति होने से माइग्रेन की शिकायत उत्पन्न हो सकती है। चाहे एक बच्चा हो या वयस्क पानी का सेवन दोनों के लिए काफी अच्छा होना चाहिए, इसलिए कि इस अक्सर मौसम में आप डिहाइड्रेट न हो जाएं। चारों ओर सक्रिय होने के लिए पूरे दिन बच्चों को कम से कम तीन लीटर पानी पीने की जरूरत है लेकिन इसका अच्छी तरह से पालन नहीं किया जाता और इसलिए डिहाइड्रेशन की समस्या काफी आम हो गई है। कुछ बच्चों को समस्या होती है कि वह खाना ही नहीं खाते और कुछ खाते हैं लेकिन उनमें से 70 प्रतिशत बच्चे जंक फूड का उपभोग करते हैं। एक ताजा सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 55-60 प्रतिशत बच्चे मोटापे से ग्रस्त हैं जो कि बच्चों के स्वास्थ्य के लिए चिंता का प्रमुख विषय बना हुआ है। पोषक तत्वों और लाभकारी यूरिक के मामले में अपर्याप्त खाने की आदत अक्सर माइग्रेन जैसी समस्या को बचा देती है।

तनाव केवल बच्चों को कटीली के कारण तक ही सीमित नहीं रह गया है बल्कि बच्चों के बीच भी बहुत सामान्य हो गया है। परीक्षा का दबाव, चारों तरफ प्रतियोगिता का निर्माण और कई बार पारिवारिक समस्याओं के कारण तनाव और अवसर से गुजरना पड़ता है। उनमें से कई बाहर निकलने का रास्ता नहीं ढूंढ पाते हैं तो कई अपने तनाव को व्यक्त नहीं कर पाते हैं और यह छुपा चिंता का कारक उनके दिमाग पर और अधिक जोर देता है और अत्यधिक भयंकर दर्द होता है। डा. जयदीप कहते हैं कि खेल आईपैड, स्मार्ट फोन और तकनीक उपकरण तक केवल सीमित रह गए हैं जिससे वे बाहरी

बच्चों में बढ़ रहा है माइग्रेन का खतरा

न्यूरोडिपेंडिंग टैस्ट सिस्टम के अन्य कारणों को निकलने के लिए आवश्यक हो जाते हैं। माइग्रेन से बाहर निकलने के लिए प्रबंधन है, उपचार करने के लिए माइग्रेन पैटर्न को ट्रैक करना बहुत जरूरी है।

लड़कियों में अटैक होना मासिक धर्म चक्र के साथ जुड़ा होता है यहां तक कि परिवर्तन भी अटैक को बढ़ा सकता है तो भी जलवायु को ध्यान में रखा जाना चाहिए। आमतौर पर तीन प्रकार की पेट्रिट माइग्रेन के उपचार में प्रयोग किए जाते हैं।

सबसे पहले एक्जट उपचार जहां दवाओं से लक्ष्यों को राहत देने के लिए उपयोग किया जाता है। दूसरा निवारक उपचार है। आमतौर पर यदि बच्चे को महीने में 3 से 4 बार अटैक आते हैं तो डॉक्टर के परामर्श किया जाना चाहिए।

करती है और तीसरा पूरक उपचार होता है जिसमें दवाओं का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। इस उपचार में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, एनूपूंजर, व्यायाम, और डॉक आराम और आहार से अटैक टिग्रेड से बचने में मददगार साबित होता है। कुछ बच्चों के लिए उनके भोजन के दौरान संतुलित आहार, निबन्धित रूप से व्यायाम और प्लेडिंग एक्टिविटी और हर दिन एक हो समय में बिस्तर पर जाने से माइग्रेन को घटना को कम करने में मदद करता है। बच्चों के बीच माइग्रेन में शामिल प्रमुख चिंता का विषय अनिच्छिता और जटिलता है। इसकी वजह से अधिभावकों को दवाओं के बारे में सतर्क रहने की जरूरत है क्योंकि कई बार दवाएं अन्य गंभीर समस्याओं और प्रतिक्रियाओं की ओर ले जाती हैं जब इलाज ठीक से नहीं किया गया हो।



गतिविधियों में कम भाग लेते हैं। जोसे शारीरिक गतिविधि उन्हें मोटापे का शिकार बनाती है और आगे जटिलताओं को जोड़ती है। मौसमी बदलाव के कारण और अन्य रोग से बच्चों के बीच टिग्रेड माइग्रेन हो सकता है। ज्यादा समय बच्चों का टीवी स्क्रीन या कंप्यूटर के सामने समय व्यतीत करने से उनकी दृष्टि प्रभावित होती है जिससे अधिक समस्याएं बढ़ती हैं।

निदान व उपचार
माइग्रेन परिवारों के बीच ही रहता है और इसके होने की संभावना अधिक हो जाती है यदि माता-पिता में से किसी एक को यह समस्या होती है। टेस्ट जैसे रक्त परीक्षण, ईईजी, लम्बर पंचर और

माइग्रेन
एक जटिलता संबंधी बीमारी है जिसके कई लक्षण होते हैं। मसूला सिस्टम, धक्कापी होना, मिचली, उल्टी, पेटघर आना, गुड में बदलाव, प्रकाश और ध्वनि में संवेदनशीलता आदि। बच्चों के बीच यह वयस्कों की तुलना में लंबे समय तक नहीं रहता लेकिन यह एक बच्चे के सामान्य जीवन को बाधित करने के लिए काफी है।



ज्याकि यह चंरेपी उन अटैक की आवृत्ति को कम

सामान्य

रूप से माइग्रेन की समस्या युवाओं को होती है जिसमें भयंकर निर दर्द होता है लेकिन बिना कुछ क्यों से यह विचारधर्मों और छोटे बच्चों में कई कारणों से बढ़ना जा रहा है। लगभग 10 प्रतिशत स्कूल जाने वाले बच्चे इस बीमारी से ग्रस्त हैं। आपने से ज्यादा बच्चों को 12 साल में पहले माइग्रेन अटैक होता है और लड़कों के बीच उनके परिपक्व होने से पहले माइग्रेन होने की संभावना अधिक रहती है तुलना लड़कियों के एस्ट्रोजेन स्तर में परिवर्तन होने के कारण और अंत में पौष्टिक के 60 प्रतिशत।

नई दिल्ली स्थित सरोज सुपर स्पेशलिटी अस्पताल के बरिष्ठ न्यूरोलाजिस्ट डा. जयदीप चोसल के अनुसार माइग्रेन एक मासिक संबंधी बीमारी है जिसके कई लक्षण होते हैं। परसल सिस्टम, धक्कापी होना, मिचली, उल्टी, पेटघर आना, गुड में बदलाव, प्रकाश और ध्वनि में संवेदनशीलता आदि।

बच्चों के बीच यह वयस्कों की तुलना में लंबे समय तक नहीं रहता लेकिन यह एक बच्चे के सामान्य जीवन को बाधित करने के लिए काफी है। कई बच्चे सही तरीके से स्कूल में उपस्थित नहीं हो पाते हैं क्योंकि वे अक्सर डर हाने निर दर्द से पीड़ित रहते हैं। स्कूल जाने वाले बच्चों में से 70 प्रतिशत साल में एक बार निर दर्द से पीड़ित होते हैं और उनमें से 10 प्रतिशत को भयानक दर्द आघात पहुंचता है जिससे उनका जीवन प्रभावित होता है। माइग्रेन के सबसे अधम प्रकारों में से क्रोनिक डेल्टी माइग्रेन एक है।