ठंड मे बढ़ जाती है जोड़ और हड्डी का दर्द : डॉ. आशीष सिंह

ठंड में बढ़ जाती है जोड़ और हड्डी का दर्दः डॉ. आशीष सिंह

धूप में सेंकने, नियमित व्यायाम और संतुलित खानपान से मिल सकती है राहत

राष्ट्रीय सागर संवाददाता

पटना। हड्डी एवं रोबोटिक जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ व अनूप इंस्टीट्यूट ऑफ ऑर्थोपेडिक रिहेबलिटेशन के संचालक डॉ. आशीष सिंह के मुताबिक ठंड के दिनों में जोड़ और हड्डी के दर्द में इजाफा हो जाता है। इसके लिए जरूरी है कि कुछ देर धूप में रहें। शारीरिक श्रम या नियमित व्यायाम करें और संतुलित खानपान करें। यदि ये सब चीजें दिनचर्या में अपनाई जाए तो समस्या से काफी हद तक राहत मिल सकती है। हालांकि जोड़ की समस्या उम्र ढलने के साथ होती ही है। लेकिन

ठंड में यह बढ़ जाती है। जिन्हें भी जोड़ या घुटना में दर्द की समस्या हो वो ठंड से बचें।डॉ. आशीष सिंह के मुताबिक इन दिनों बच्चों और युवाओं में गर्दन की हड्डी में दर्द की समस्या भी काफी बढ़ जाती है। इसे सर्वाइकल स्पांडिलोसिस कहते हैं। वैसे सर्वाइकल स्पॉलिलोसिस की समस्या घंटों मोबाइल देखने, लैपटॉप-कंप्यूटर पर काम करने या गलत तरीके से हर रोज घंटों बैठने से होता है। इस समस्या से बचने का सबसे अच्छा उपाय है कि व्यक्ति को हर आधा घंटा पर पांच मिनट के लिए कुर्सी से उठ कर टहलना चाहिए। आजकल घंटों चलने वाली ऑनलाइन क्लास भी इस समस्या का कारण बन रहा है।डॉ. आशीष सिंह के मुताबिक यदि किसी का कभी फ्रैक्चर हुआ है तो ठंड में उसमें दर्द हो सकता है। यदि दर्द बहुत ज्यादा बढ़ जाए या सूजन हो जाए तो हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉक्टर से मिलें।