नियमित व्यायाम करने पर जोड़ों के दर्द से मिलेगी राहत

डॉक्टर की सलाह

पटना | वरीय संवाददाता

बढ़ती उम्र में घुटना घिसता है। ठंड के दिनों में हड्डी व जोड़ों के दर्द में वृद्धि होती है। धूप, शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और संतुलित खान-पान व ठंड से बचाव करने से हड्डी व जोड़ों के दर्द से राहत मिल सकती है। बच्चों व युवाओं में इनदिनों गर्दन की हड्डी में दर्द (सर्वाइकल स्पांडिलोसिस) समस्या काफी बढ़ती दिख रही है। घंटों मोबाइल दिखने, लैपटॉप-कंप्यूटर पर काम, ऑनलाइन क्लासेस, गलत पॉश्चर में बैठने से यह समस्या बढ़ती है। बचने के लिए प्रत्येक आधा घंटा पर पांच मिनट तक टहलना चाहिए। उन्होंने कहा कि सुबह में एड़ी में दर्द का प्रमुख कारण यूरिक एसिड का बढ़ना है। यह सलाह वरीय हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. आशीष सिंह ने हिन्दुस्तान के पाठकों को फोन पर दी। वे डॉक्टर की सलाह कार्यक्रम में रविवार को हिन्दुस्तान कार्यालय में मौजूद थे।

डॉ. आशीष सिंह।

इन्होंने भी पूछे सवाल: आयुष सिंह, भीमसेन चौधरी, रामचंद्र प्रसाद, वीरेंद्र सिन्हा, आशुतोष मिश्रा, सुभाष प्रसाद गुप्ता, राजकुमार सिन्हा, गोपालजी सम्राट, दीपक कुमार सिंह, वीपी शर्मा, सुमित्रा देवी आदि।

सलाह

सवाल: घुटना में पिछले एक साल से दर्द हो रहा है। अकड़न भी रहती है।

-आरा से सुरेंद्र सिंह, विष्णु गुप्ता, पटना से पंकज कु. साह।

सलाह: उम्र बढ़ने पर कई बार घुटना घिसने लगता है। व्यायाम की कमी और मोटापा भी घुटना व जोड़ों के दर्द का बड़ा कारण है। नियमित व्यायाम व ठंड से बचाव से राहत मिलती है।

सवाल: 14 साल पहले एक्सीडेंट में घुटना फ्रैक्चर हो गया था। अब पैर में सूजन व दर्द बढ़ रहा है।

- गंगा सिंह, हाजीपुर।

सलाह: ठंड में जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। सूजन से राहत नहीं मिल रही हो तो हड्डी रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

सवाल: बाएं बांह में झनझनाहट होती है। हाथ उठाने में दर्द होता है।

- सहरसा से सुरेश कुमार, बक्सर से ज्ञानेंद्र पांडेय।

सलाह: गर्दन व रीढ़ की हड्डी के दबने से बांहों में झनझनाहट और गर्दन में दर्द होती है। यह सर्वाइकल स्पांडिलोसिस हो सकती है। एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

सवाल: 65 वर्षीय पत्नी की बाइपास सर्जरी हो चुकी है। कूल्हा टूटने के बाद ऑपरेशन हुआ था। गिरने से अब बांह टूट गया है। ऑपरेशन कराने में परेशानी तो नहीं होगी।

- योगेंद्र झा, मधुबनी।

सलाह: ऑपरेशन हो सकता है। एक साथ कई परेशानी होने से कुशल ऑर्थोपेडिक-ऑर्थोस्कोपिक सर्जन से ही ऑपरेशन कराएं।

सवाल: 10 दिन पहले भार उठाने के दौरान कमर में दर्द हो गया था। अब दर्द बढ़ रहा है।

- विनोद कुमार, बिक्रमगंज।

सलाह: 20 किलो से अधिक भार उठाने से परहेज करना चाहिए। आपको स्लीप डिस्क की परेशानी लग रही है। डॉक्टर से मिलकर सलाह लें। दर्द ज्यादा हो तो पारासिटामोल 650 एमजी की दवा लें।

अन्य महत्वपूर्ण सलाह

- दर्द होने पर बिना डॉक्टर की सलाह के दर्द निवारक दवाइयां ना लें। किडनी, लिवर पर कुप्रभाव पड़ सकता है।
- एड़ी में दर्द हो तो यूरिक एसिड की जांच कराएं।
- मोबाइल, लैपटॉप पर ज्यादा समय न बिताएं।
- फास्ट फूड और जंक फूड से बचें। इससे शरीर की हड्डियों पर बुरा असर पड़ता है।
- महिलाओं को अपने भोजन में कैल्शियम आयरन युक्त पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।
- भोजन में दूध, दही व डेयरी उत्पाद की मात्रा बढ़ाने से भी हड्डियां मजबूत होती हैं।

Activate Windows