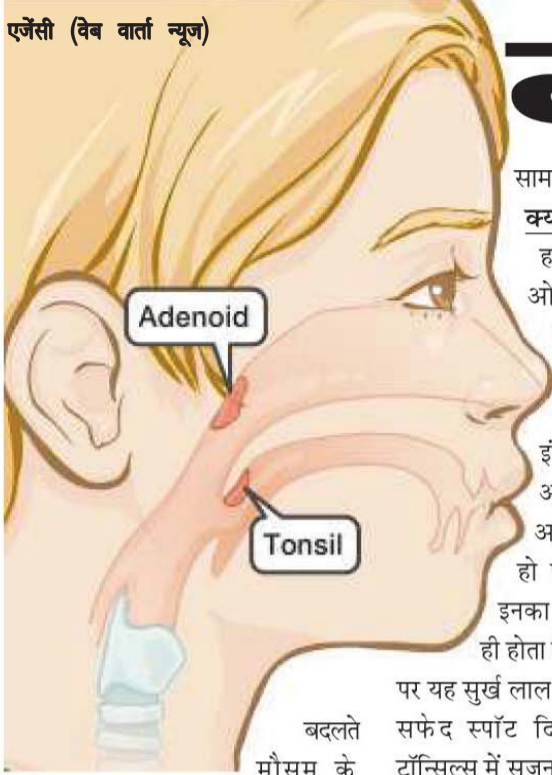


एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



सामना करना पड़ सकता है।

**क्या है टॉन्सिलाइटिस**

हमारे गले के दोनों ओर

ओवल शेप के अंग हैं

जिन्हें टॉन्सिलस कहा

जाता है। किसी प्रकार

के बैक्टीरिया या

इंफेक्शन के संपर्क में

आने पर इनमें सूजन

आना व जलन होना शुरू

हो जाती है। आमतौर पर

इनका रंग हमारी जीभ जैसा

ही होता है लेकिन इंफेक्शन होने

पर यह सुर्ख लाल हो जाते हैं और इन पर

सफेद स्पॉट दिखाई देने लगते हैं।

टॉन्सिलस में सूजन भी जा जाती है जिससे

खाने व पीने के साथ ही सलाइवा निगलने

में दिक्कत होने लगती है। डॉक्टरों के

**इसके लक्षण**

- गले में दर्द और खराश
- निगलने में दिक्कत होना
- आवाज प्रभावित होना
- गले से लेकर कानों तक दर्द होना
- गले में दर्द के साथ सिरदर्द होना
- टॉन्सिलस में दर्द होना व गला सूज जाना
- बुखार आना
- गर्दन में दर्द व अकड़न
- छोटे बच्चों में इसके कारण पेट में दर्द जैसे लक्षण भी होते हैं

# गले में दर्द

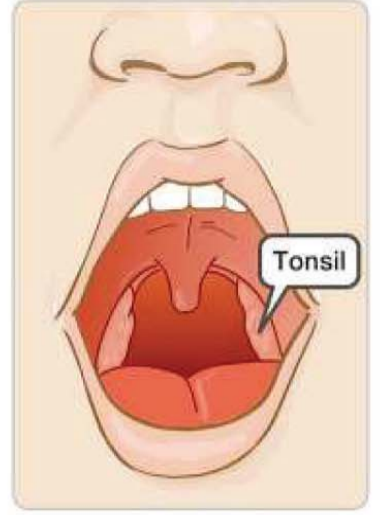
## को भूल से भी न करें इग्नोर

### डॉक्टर को कब दिखाएं

आमतौर पर टॉन्सिलस में हुआ इंफेक्शन अपने आप ठीक होने लगता है लेकिन अगर दर्द व अन्य लक्षण तीन दिन से ज्यादा बने रहें तो बेहतर होगा कि आप तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। ऐसा नहीं करने पर यह टॉन्सिलाइटिस से होने वाली परेशानी बढ़ने के साथ ही इंफेक्शन भी बढ़ जाएगा। टॉन्सिलाइटिस के दौरान किसी प्रकार की खटास व ज्यादा मिर्ची और मसाले वाला खाना खाने से बचें। हल्के गर्म पानी में नमक मिलाकर गरारे करें, इससे आपको राहत महसूस होगी।



मुताबिक टॉन्सिलाइटिस आपके शरीर का संक्रमण के संपर्क में आए हैं। इस ओर पहला इशारा होता है कि आप

**बचाव**

मुंह के जरिए बैक्टीरिया के एंटर होने पर आपका इम्यून सिस्टम अलर्ट हो जाता है और पहले डिफेंस के रूप में टॉन्सिलस में परेशानी होना शुरू हो जाती है। इस स्थिति से बचने के लिए साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। बिना हाथ धोएँ कुछ न खाएं। साथ ही बाहर का खाना खाने से बचें। डॉक्टरों के मुताबिक गले को ज्यादा ठंड व गर्मी या तापमान में अचानक होने वाले बदलाव से भी बचना चाहिए। टॉन्सिलस आसपास के वातावरण के प्रति संवेदनशील होते हैं ऐसे में ऐसी से बाहर गर्मी में जाने पर भी उन पर बुरा प्रभाव पड़ता है और दर्द होना शुरू हो जाता है। ज्यादा ठंडा या गर्म पानी पीना भी इन्हें प्रभावित कर सकता है। आपके आसपास यदि किसी को सर्दी या खांसी है तो उससे भी बचकर रहें। यह इंफेक्शन आपको भी लग सकता है।

बदलते मौसम के कारण इन दिनों कई लोग गले में दर्द की शिकायत करते दिख रहे हैं। आमतौर पर गले और फिर कानों में होने वाले दर्द को जुखाम से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन बेहतर होगा कि गले में दर्द बढ़ने पर घरेलू नुस्खे या खुद से कोई दवा लेने की जगह आप सीधे डॉक्टर से संपर्क करें। ऐसा इसलिए क्योंकि गले का यह दर्द टॉन्सिलाइटिस का शुरुआती लक्षण भी हो सकता है। समय पर इलाज नहीं लेने पर आपको बहुत अधिक दर्द के साथ ही बुखार आदि जैसी अन्य समस्याओं का भी



हैलिटोसिस या मुंह से बदबू आने की समस्या से करीब 40 प्रतिशत लोग जूझते हैं। इससे निपटने



## क्यों आती है मुंह से बदबू और कैसे पाएं इससे छुटकारा

पर सूंधे।

द स्माइलिस्ट की फाउंडर डॉ नम्रता जादवानी ने भी सांस की बदबू जांचने का तरीका बताया अपनी जीभ पर कॉटन स्वैब या चम्मच के कोने का इस्तेमाल करें और उसे सूंधे। ओरल हाइजीन का रखें

ध्यान

डॉक्टर जादवानी के

मुताबिक मुंह की इस समस्या

से जूझने वालों को सबसे पहले

अपने ओरल हाइजीन का

ध्यान रखना चाहिए। उन्होंने

बताया कि कैसे मुंह की साफ-

सफाई का ध्यान रखा जा सकता है

दिन में दो से तीन बार फ्लोराइड

टूथपेस्ट से ब्रश करें (आदर्शरूप से हर

बार खाने के बाद ब्रश करना चाहिए)।

अपनी जीभ को साफ करना न भूलें और

कुछ महीनों में अपना टूथब्रश बदलते रहें। दातों को फ्लॉस से साफ करना न भूलें। इससे दातों के बीच फंसे खाने की भी सफाई होगी। दिन में करीब दो बार ऐंटीबैक्टीरियल माउथवॉश का इस्तेमाल भी करें।

डॉक्टर के

मुताबिक मुंह में

सलाइवा की कमी

भी बदबू की

वजह हो सकती

है। दरअसल,

सलाइवा मुंह में

मॉइस्चर बनाए रखने के साथ ही

उसमें एसिड को बेअसर करता है और

जीभ पर जमने वाले डेड सेल को साफ

करता है। इसके साथ ही आप सलाइवा

प्रॉडक्शन के लिए च्यूइंग गम का सहारा ले

सकते हैं। हालांकि उन्होंने इस बात पर जोर

दिया कि यदि समस्या ज्यादा है तो फिजिशियन या डेंटिस्ट को जरूर दिखाएं

हेल्थ और मुंह की बदबू का संबंध

मुंह से बदबू आने की समस्या स्वास्थ्य

से संबंधित किसी समस्या की ओर

भी इशारा हो सकती है। डॉ. ठाकुर

के मुताबिक इरिटेबल बाउअल

सिंड्रोम, ओरल कैंसर, हड्डियों की

बीमारी, टॉन्सिलाइटिस, टीबी,

गॉल ब्लैडर डिस्फंक्शन,

डायबीटीज जैसी बीमारियों के

कारण भी मुंह से बदबू आने की

समस्या होती है।

मुंह से किस तरह की बदबू

आ रही है इससे भी बीमारी के बारे

में पता चलता है। डॉक्टर जादवानी

के अनुसार यदि मुंह से फ्रूटी स्मेल

आए तो यह बढ़ी हुई शुगर की ओर इशारा

है, फिशू स्मेल या अमोनिया जैसी बदबू

किडनी की बीमारी या शरीर में यूरिया का

स्तर बढ़ने की ओर इशारा होता है।

के लिए लोग माउथ फ्रेशनर और माउथवॉश का सहारा लेते हैं लेकिन क्या इतना ही काफी है? एक्सपर्ट्स की मानें तो मुंह से बदबू आना किसी बीमारी की ओर भी इशारा भी हो सकता है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो जानें सांस से बदबू आने के क्या कारण हो सकते हैं और इसका आप कैसे समाधान कर सकते हैं।

ऐसे जांचें सांस की बदबू

मुंबई के मुलुंड में स्थित फोर्टिस

हॉस्पिटल में डेन्टिस्ट्री डिपार्टमेंट के हेड

डॉ. अरविंद ठाकुर ने सांस की बदबू को

चेक करने के तरीके बताए। आप अपने

किसी क्लोज फ्रेंड या रिश्तेदार से आपकी

सांस चेक करने का निवेदन कर सकते हैं।

लेकिन, इसके अलावा आप खुद भी इसे

चेक कर सकते हैं। इसके लिए अपनी

कलाई को थोड़ा से चाटें और उसके सूखने

## कंधे में रहता है लगातार दर्द तो करें ये खास आसन, जल्द होगा फायदा

ऑडिफस में डेस्क जॉब होने के कारण कई बार लगातार बैठे-बैठे पीठ दर्द और ऐंठन की समस्या आ जाती है। कई घंटे एक ही पॉश्चर में बैठे रहने के कारण कमर जकड़ जाती है। ऐसे लोग बहुत कम होंगे जो पूरे

**कैसे करें :**

- जमीन पर चटाई बिछा लीजिए और उस पर अपने घुटने टेक लीजिए।
- आगे से झुकें और अपने हाथों को भी जमीन पर जमा लें, बिल्कुल ऐसे ही जैसे की कोई बच्चा क्रॉल करना शुरू करता है।

दिन अपनी रीढ़ के सीधे रख पाते होंगे, नतीजा ऐंठन का समस्या। इसी के साथ पैरों का सुन्न हो जाना और जॉइन्ट्स पेन भी बहुत ज्यादा होता है। मार्जरी आसन के नियमित अभ्यास से गर्दन, कंधे और पीठ में लचीलापन आता है। इन

समस्याओं के लिए मार्जरासन आसन काफी लाभदायक है। यह मासिक धर्म के दौरान पैरों और जांघों में जकड़न के लिए भी इसे करना गुणकारी हो सकता है।

- इसी मुद्रा में अपनी बाजू और जांघों को सीधा रखें।
- गहरी सांस लें, अपनी पीठ को अंदर की तरफ दबाएं और ऊपर देखें।
- इस मुद्रा में 3 सेकंड तक रहें। सांस छोड़ें, पीठ को ऊपर उठाएं और पेट को सिकुड़ने दें।
- आप अब ऊपर नहीं, बल्कि सिर झुक कर अपने



साइज की ओर देख रही हैं। इस मुद्रा में 3 सेकंड तक रहें।

● अब वापस उसी मुद्रा में आ जाएं, जहां से शुरुआत की थी।

● ऐसा 10 बार दोहराएं।