impact
www.impactmeasurement.co.in

Date : 05-Jul-2009 Edition : Delhi Page No.: 9 Page Name: n.a. Size: 1482.42 sq. cm

Sector: Pharma Healthcare and Biotech Circulation: 356842 AVE: Rs.1126640.71 Frequency: Daily

Publication: Navbharat Times Title: Not painkillers but silent killers

NBT
नवभारत टाइम्स

दर्द से राहत के लिए बताई गई आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाएं सिर्फ इमरजेंसी के लिए हैं। राहत मिल जाने के बाद तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

पेनकिलर्स नहीं, साइलेंट किलर्स

पॉप म्यूजिक की दुनिया के सरताज माइकल जैक्सन की पिछले दिनों हुई असमय मौत की सबसे बड़ी वजह जानते हैं आप? उनकी मौत 'पेनकिलर्स विद नारकोटिक्स' लेने की वजह से हुई। जाहिर है, किसी भी तरह के दर्द में तुरंत राहत देने वाली इन जादुई गोलियों की मार लंबे समय में बड़ी भयानक होती है। ऐसे में बेहतर यह है कि अचानक होने वाले दर्द से राहत के लिए कभी-कभार ही मजबूरी में एलोपैथिक दवाएं लें। ज्यादातर वक्त आयुर्वेद और होम्योपैथी का सहारा लिया जाए। एक्सपर्ट्स से बात कर पूरी जानकारी जुटाई है **नरेश तनेजा** और **नीतू सिंह** ने :

एक्सपर्ट्स पैनल

डॉ. शिवानी सचदेव गौड़
सीनियर गायनिकॉलिजस्ट, फोर्टिस ला फेम

डॉ. अंशुमन अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट, आर. जी. स्टोन एंड लेप्रोस्कोपी हॉस्पिटल

डॉ. समीर पारिख
हेड, मेंटल एंड बिहेवियरल साइंसेज, मैक्स हेल्थकेयर

डॉ. सुचीत सचदेवा
सीनियर होम्योपैथ

डॉ. नीलेश आहूजा
असिस्टेंट डायरेक्टर (आयुर्वेद), दीनदयालपुरम्, तिब्बिया कॉलेज

सुरक्षित गोस्वामी
योगाचार्य

क्या हैं पेनकिलर्स

पेनकिलर्स या एनाल्जेसिक वे दवाएं हैं, जिनका इस्तेमाल दर्द से राहत पाने में किया जाता है। इन्हें बनाने में मॉर्फिन (morphine) जैसे नारकोटिक्स, नॉन-स्टेरॉइडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स और एसेटिमिनोफेन (acetaminophen) जैसे नॉन-नारकोटिक्स का इस्तेमाल किया जाता है।

कैसे करती हैं काम

पेनकिलर्स दो तरह से काम करती हैं :
1. जैसे ही कोई आदमी पेनकिलर्स दवा लेता है, यह ब्रेन की ओर जाने वाले दर्द के सिग्नलों को ब्लॉक कर देती है। इसके बाद आदमी को दर्द का अहसास नहीं हो पाता।
2. एक मैकेनिजम यह भी है कि पेनकिलर दवा ब्रेन में दर्द के सिग्नल की व्याख्या के सिस्टम में छेड़छाड़ कर देती है। इसके बाद मरीज को ऐसा लगता है कि उसे दर्द से राहत मिल गई।

क्यों पड़ जाती है लत

▶पेनकिलर्स दर्द में तुरंत राहत पहुंचाती हैं। यही वजह है कि इंसान जरा-सी दिक्कत होते ही इनका इस्तेमाल करने लगता है और धीरे-धीरे उसे पेनकिलर्स की आदत पड़ जाती है।
▶लंबे समय तक पेनकिलर्स का इस्तेमाल करने से दिमाग व शरीर इन दवाओं पर निर्भर करने लगते हैं। इस स्थिति को ही एडिक्शन यानी लत कहा जाता है। दर्द में राहत देने वाली कुछ दवाओं को लेने से मृद अच्छा होता है और नींद भी आती है। लगातार लेते रहने से ये दवाएं अल्कोहल का काम करने लगती हैं और स्थिति बेहद खराब होने लगती है।

क्या हैं नुकसान

▶जरूरत से ज्यादा लेने पर पेनकिलर्स बेहद घातक साबित हो सकती हैं। कहा जाता है कि एक साल तक अगर पेनकिलर्स को रोज इस्तेमाल किया जाए, तो ये बेहद नुकसानदायक हो सकती हैं। एसिटामिनोफेन के इस्तेमाल से लिवर डैमेज होने का खतरा काफी ज्यादा होता है।
▶एक अनुमान के मुताबिक जिंदगी में एक हजार से ज्यादा पेनकिलर्स खाने से किडनी खराब हो सकती हैं। अगर आपको सौ साल जीना है, तो साल में 10 गोली से ज्यादा कभी न लें।
▶पेनकिलर्स लगातार लेते रहने से किडनी और लिवर में जहर बन सकता है। पेट में ब्लीडिंग भी हो सकती है।
▶इसके अलावा, उबकाई आना, सुस्ती, मुंह सूखना, अचानक ब्लड प्रेशर कम होना और कब्ज जैसी शिकायतें भी हो सकती हैं। कई बार कन्फ्यूजन और भ्रम की स्थिति, बेहोशी, धीमी हार्ट रेट, तेज हार्ट रेट, मांसपेशियों में जकड़न, लिवर और गुर्दा में दिक्कत व रेस्पिरेटरी डिप्रेशन की स्थिति भी आ सकती है।
▶कुछ पेनकिलर्स अस्थमा को भी बढ़ा सकती हैं।

क्या बरतें सावधानियां

▶ जहां तक संभव हो, बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स न लें। इन दवाओं की ओवरडोज कभी न लें। जब डॉक्टर ने बंद करने के लिए कहा हो, तभी बंद कर दें।
▶ खाली पेट बिल्कुल न लें। कई तरह के पेनकिलर्स को खाली पेट लेने से किडनी, लिवर और पेट को नुकसान हो सकता है।
▶ पेनकिलर्स तब ही लें, जब बेहद जरूरी हो। ऐसी हालत में भी कम-से-कम मात्रा में ही लेनी चाहिए।
▶ इनसे पेट खराब हो सकता है। छाती में जलन और एसिडिटी भी हो सकती हैं, इसलिए बार-बार न लें।
▶ पेनकिलर्स से बचने के लिए दर्द वाले हिस्से पर ठंडी या गर्म सिकाई की जा सकती है। इसके अलावा, पेनकिलर के स्प्रे या जेल से भी दर्द में राहत मिल जाती है।
▶ आम आदमी बिना डॉक्टर से पूछे सिर्फ एक पेनकिलर ले सकता है और वह है पैरासीटामोल (क्रोसिन, कालपोल आदि)। अगर इससे फायदा न हो तो निमेसुलाइड (निमुलिड आदि) या वोवरान भी ले सकते हैं। इनका भी कोई बड़ा नुकसान नहीं हैं। इसके अलावा, कोई भी पेनकिलर बिना डॉक्टर की सलाह से न लें।
▶ दिल के मरीजों को जब तक डॉक्टर न कहे, कोई भी पेनकिलर नहीं दी जा सकती।
▶ थीपी, डायबीटीज और किडनी के मरीजों को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी पेनकिलर नहीं लेनी चाहिए।
▶ अगर पेनकिलर ले ही रहे हैं तो पानी से लें। पानी से लेना सबसे अच्छा होता है।
▶ पेनकिलर लेने की वजह से अगर पेट दर्द होता है, तो सबसे पहले उस पेनकिलर का इस्तेमाल बंद कर दें। एक एंटिसिड (डाइथीन, फिनीटक आदि) लें और डॉक्टर से सलाह लें।
▶ पैरासिटामोल प्रेगनेंसी में भी सुरक्षित होती है।

फिर ऐसे पाएं दर्द से राहत

सिर दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
▶बेलाडोना 30 (Belladonna), ग्लोनाइन 30 (Glonine), आयरिस वर्सीकलर 30 (Iris Versicolor), कोली बाइक 30 (Kali Bich), एंटिम क्रूडम 30 (Antim Crudam)। इनमें से किसी एक दवा की पांच-पांच गोलियां दिन में दो बार लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
▶तिरागुल वज्र रस की दो गोली या एक छोटा चम्मच अविशत्तिकर चूर्ण ले लें। त्रिफला या आंवला का चूर्ण भी ले सकते हैं।

घरेलू नुस्खे
▶बाम लगाएं।
▶दर्द गैस की वजह से है तो गैस का चूर्ण ले लें।
▶अगर माइग्रेन है तो रात को सोने से पहले दो-तीन बूंद देसी घी को नाक में डालें।

योग
▶दर्द बीपी की वजह से है तो अनुलोम-विलोम प्राणायाम पांच से सात मिनट तक धीरे-धीरे करें। भ्रामरी प्राणायाम आठ से दस बार तक करें। शवासन में लेटकर ध्यान को सांसों पर लगाएं।
▶दर्द अगर सर्वाइकल के कारण है, तो गर्दन की सूक्ष्म क्रियाएं करें। तड़ासन भी कर सकते हैं।
▶मंडूकासन, पवनमुक्तासन व उत्तानपादासन एक-एक पैर से करें।

दांत दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
▶कॉफिया 30 (Coffea) या कैमोमिला 30 (Chamomilla) की पांच-पांच गोलियां दिन में दो-तीन बार लें।
▶प्लेन्टेगो 30 (Plantago)। यह मदर टिंचर है। आधे कप पानी में 10 बूंद डालकर पियें।
▶क्रियोजोटम (Kreosateum)। यह लगाने की दवाई है। रुई पर जरा सी लगाकर दांत पर रख लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
▶लौंग का तेल लगाएं।
▶रासनादि गुग्गुलू या त्रिगरू गुग्गुलू की दो गोली दिन में दो बार लें।

घरेलू नुस्खे
▶दशन सस्कार चूर्ण का मंजन करें। नीम या मौलश्री का दतुन करें।
▶लौंग को दांत में दबाकर रखें या लौंग का तेल लगाएं।
▶दांत दर्द न हो, इसके लिए पहले से ही सरसों के तेल में नमक व हल्दी से मंजन करें।
▶दांत हाथ की मध्यमा उंगली से दांतों व मसूड़ों की मालिश करें।
▶टॉफलेट करते समय दांत भींचकर रखें।

पेट दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
कोलोसिंथ 30 (Colocinth), चाइना सिंकोना 30 (Cinchona), नक्स वॉमिका 30 (Nux Vomica) या मर्क सोल 30 (Merc. Sol) पेट दर्द में काम आने वाली होम्योपैथिक दवाएं हैं। इनमें से किसी एक की पांच-पांच गोलियां आधे-आधे घंटे बाद ले लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
▶हिंग्वाष्टक चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण या अजमोदादि चूर्ण लें।
▶शूलवज्राग्नि वटी की दो-दो गोली दिन में दो बार लें।

घरेलू नुस्खे
▶पेट पर सौंठ पाउडर का लेप करने से तुरंत आराम आता है।
▶अजवायन को उबालकर उसका पानी पी लें।
▶चुटकी भर हींग को पानी में मिलाकर नाभि और उसके आसपास लेप कर दें। कैसा भी दर्द हो, आराम मिल जाएगा।

कान दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
बैलाडोना 30 (Belladonna), पल्साटिला 30 (Pulsatilla), एकोनाइट 30 (Aconite) कान दर्द में काम आती हैं। इनमें से किसी एक की पांच-पांच गोलियां दिन में दो-तीन बार लें। दर्द से राहत मिलने के बाद तुरंत किसी डॉक्टर को दिखाएं।

आयुर्वेदिक दवाएं
सारिवादि वटी की दो-दो गोली सुबह शाम लें।

योग
▶काकी मुद्रा और भ्रामरी प्राणायाम करते रहने से कान ठीक रहते हैं।
▶कपालभांति करने से नजले-जुकाम से होने वाला कान का दर्द दूर हो जाएगा।

कमर दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
रस टॉक्स 30 (Rhus Tox), कैलकेरिया फ्लोर 30 (Calcarea Flour), नक्सवॉमिका 30 (Nux Vomica), लाइकोपोडियम 30 (Lycopodium) में से किसी एक दवा की पांच-पांच गोलियां दिन में तीन बार ले लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
▶सिंहनाद गुग्गुलू या वातारि गुग्गुलू की दो-दो गोली तीन बार गर्म पानी से चबाकर लें। गोली अगर गुगुगुने या गर्म पानी से नहीं ली तो बेकार हो जाएगी।
▶एकांगवीर रस को एक-एक गोली दिन में तीन बार ली जा सकती है।
▶महानारायण तेल या पंचगुण तेल की मालिश करें।

घरेलू नुस्खे
▶सौंठ, मेथी, अजवायन और आमा हल्दी को बराबर मिलाकर छोटी चम्मच सुबह-शाम दूध में लें।
▶हरसिंगार के 5-10 पत्ते लें। आधा कप पानी में पांच मिनट तक उबालें और इसके काढ़े को पियें।
▶हल्दी, मेथी व सौंठ का पाउडर बराबर मात्रा में मिला लें। आधा छोटी चम्मच दूध या पानी से लें।
▶कब्ज, गैस व तनाव से बचें।
▶कमर पर तेल की मालिश करें।

योग
▶तड़ासन और अर्द्धचक्रासन कमर दर्द के लिए बेहद फायदेमंद हैं। इसके अलावा, लेटकर एक पैर से उत्तानपादासन, कटिचक्रासन, भेड़ुकपादासन, भुजंगासन, मकरासन व अर्धमैंकासन भी कर सकते हैं।
▶आगे झुकने वाले आसन नहीं करें।
▶फर्श पर बैठकर काम न करें।
▶मोटे तकिये न लगायें और फोम के बने बिस्तर पर न सोयें।
▶पैंट की पिछली जेब में पर्स न रखें।

घुटने का दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
ब्रायोनिया 30 (Bryonia), आर्निका 30 (Arnica), रसटॉक्स 30 (Rhus Tox) में से किसी एक की पांच गोलियां दिन में तीन बार लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
घुटने पर सौंठ का लेप करें। दशांग लेप भी कर सकते हैं। यह बाजार में उपलब्ध है। वातारि गुग्गुलू गोली या सिंहनाद गुग्गुलू की गोली लें। फिर जोड़ों की कैल्शियम की कमी की वजह से घुटनों में दर्द हो, उनके लिए लाक्षादि गुग्गुलू की गोली अच्छी है।

घरेलू नुस्खे
▶निर्गुंडी के 15-20 पत्तों को अरंड या कैस्टर ऑयल में डालें। इसके बाद इन्हें तवे पर गर्म करके घुटने पर कपड़े से बांध लें। निर्गुंडी न मिले, तो सहजन या शिगरू या ड्रम स्टिक प्लांट की पत्तियों को भी ऐसे ही बांध सकते हैं। रात को बांधकर सो जाएं। एक हफ्ते तक बांधें। - मेथी पाउडर आधा छोटी चम्मच व एक अखरोट की गिरी सुबह पानी से लें। हार्ट, बीपी और शुगर रोग वाले लोग भी यह ले सकते हैं। गैस न बनने दें।
▶महानारायण तेल की मालिश करें।

योग
▶एकपाद उत्तानासन व पैरों की सूक्ष्म क्रियाएं।
▶लेटकर एक-एक पैर से साइकिलिंग करें।
▶लगातार खड़े न रहें।

बदन दर्द

होम्योपैथिक दवाएं
जेलसीमियम 30 (Gelsemium), इपेटोरियम परफोलिएटम 30 (Eupatorium Perfoliatum), ब्रायोनिया अल्बम 30 (Bryonia Album), रसटॉक्स 30 (RhusTox) में से किसी एक की पांच-पांच गोलियां दिन में तीन बार लें।

आयुर्वेदिक दवाएं
▶अश्वगंधा, सौंठ और शतावरी के चूर्ण को एक-एक ग्राम मात्रा लेकर उसमें ढाई सौ मिलीग्राम मुलैठी का पाउडर मिला लें। इसे सुबह-शाम दूध से लें। इसे पानी से भी ले सकते हैं, पर दूध से लेना ज्यादा अच्छा है। सामान्य थकान दूर करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।
▶रासनादि गुग्गुलू व दशमूल क्वाथ कढ़ा लें।
▶20 मिलीलीटर दशमूलारिष्ट लेकर इतने ही पानी में मिलाकर खाने के बाद लें। कमजोरी में सामान्य रूप से ताकत बढ़ाने के लिए भी दशमूलारिष्ट का इस्तेमाल किया जा सकता है।

घरेलू नुस्खे
▶सौंठ, हल्दी व मेथी का पाउडर बराबर मात्रा में मिला लें। दर्द हो तो आधा चम्मच ले लें।

योग
▶हाथ, पैर व गर्दन की सूक्ष्म क्रियाओं के साथ-साथ कमर के आसन व अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें। लेबी सांसें लें।

© Navbharat Times www.navbharattimes.com