



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

ਮਨ ਜਿੱਤ ਯੂ.ਕੇ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਉੱਤੇ, ਤਿੰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉੰਮੀਦ ਹੈ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਾਠਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।

ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਅਸਰ (Life Style & your sex life)

ਅੱਜ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨੂੰ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਆਂਉਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਜਹਿ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦਾ ਜੇ ਕਰ ਕੇ ਸਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਫੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਮੇ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਬੀਅਰ-ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ-ਕਾਫੀ ਤੇ ਤਮਾਖੂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੈਦੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਨੂਡਲ, ਪਾਸਤਾ, ਬਰਗਰ, ਸਫੇਦ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸਪੈਗਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਂ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ, ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਦਾਲ-ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ, ਸਮੇ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀ ਲੈਣਾ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਤੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਆਦਿ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 3 ਖਜ਼ੂਰਾਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ 2 ਗਾਜਰਾਂ ਕੱਦੁਕਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ 'ਚ ਉਬਾਲ ਲਉ ਤੇ 1 ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹਨ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੋਈ-ਨਾ-ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੰਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਸਾਹਿਤ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਡਿੰਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਇੰਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਵੀ ਚੰਗੇਰੀ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ, ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਵਰਨਾ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ (Viral gastroenteritis)

ਪੇਟ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ' ਅਤੇ 'ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ' ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੌਤ, ਪਰਜੀਵੀ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗ਼ੈਰ-ਛੂਤਮਈ ਰੋਗ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ

ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਡੂ 'ਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਣ, ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਮਗਰੋਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਸੋਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰਾਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੌਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਰਮੋਸੀਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ Menopause

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਦਲਾਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਜਾਂ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿਰਦਰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਇਕ ਸਰੀਰੀਕ ਬਦਲਾਹਟ ਹੈ। ਇਕ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਵਰੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਨਾਮ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਨਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡਾ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੋਪਾਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਵਰ੍ਹੇ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 35 ਤੋਂ 55 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ : ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੀਯਮਿਤ ਹੋਣਾ। ਕਦੇ ਇਹ 15 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਘਟ-ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ :

ਹਾਟ ਫਲਸ਼ੀਜ਼ : 4 ਵਿਚੋਂ 3 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਾਟ ਫਲਸ਼ ਕੁਝ ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਹਰਾ ਤੇ ਛਾਤੀ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਵੀ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਟ ਫਲਸ਼ੀਜ਼ 2 - 3 ਵਰ੍ਹੇ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਵਾਲ ਉਗ ਆਉਣਾ, ਠੰਡ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰਣਾ, ਯੋਨੀ 'ਚ ਗਿੱਲਾਪਣ ਘਟਣਾ, ਮੂੜ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੋਲਾਜਨ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੱਵਚਾ ਰੁੱਖੀ ਤੇ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵਾਲ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲ ਵਧ ਜਾਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਨਨੇਂਦ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਉਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਬਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਾਪ-ਸਮੀਯਰ ਟੈਸਟ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤਮਾਖੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 3 - 4 ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ, ਕੈਲਸ਼ੀਯਮ-ਯੁਕਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਉ, ਖ਼ੁਸ਼ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਰਹੋ ਆਦਿ। ਜਦ ਵੀ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਬਿਣਾ ਵਕਤ ਗਵਾਇਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਏਚ - ਆਰ - ਟੀ (ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ) ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਬਥੇਰੇ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੈਸਟ ਤਰੀਕਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਖਾਣ-ਪਾਣ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਣ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਬਦਲਾਹਟ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਆਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)