

अनचाहे गर्भ से कैसे पाएं! छुटकारा

बच्चों की किलकारियों से सने घर में चमक आ आती है। उस की शरारतें सुन माता-पिता का तन-मन प्रफुल्लित हो उठता है लेकिन बच्चों की सीमित संख्या में हों तो ही अच्छा रहता है। अति किसी भी चीज की अच्छी नहीं होती है। इसलिए आजकल माता और पिता दोनों ही अर्वाचित गर्भ से मुक्ति चाहते हैं। सदियों तक दुनिया के किसी भी कोने में कानून और धर्म ने गर्भपात को मान्यता नहीं दी। उनकी दृष्टि में गर्भपात जुर्म ही बना रहा। इसलिए अनचाहे गर्भ से छुटकारा पाने के लिए महिलाओं को तरह-तरह की युक्तियां आजमानी पड़ीं जिन के परिणामस्वरूप अनेक महिलाओं को अपनी जानें तक गंवानी पड़ीं।

अनचाहे गर्भ से छुटकारा पाने के लिए बहुत जरूरी है कि पति-पत्नी मिल कर गर्भपात का निर्णय लें। तकनीकी विकास के कारण आज गर्भपात कराना बहुत आसान हो गया है, इतना आसान कि गर्भपात के लिए अब महिला को अस्पताल में भर्ती होने की भी जरूरत नहीं पड़ती।

5 से 9 सप्ताह का गर्भपात डॉक्टर की देखरेख में सिर्फ दवाओं की सहायता से किया गया गर्भपात यानी मेडिकल गर्भपात सबसे आसान व सुरक्षित है। 9 सप्ताह तक के गर्भ सेइस पद्धति से मुक्ति पाई जा सकती है। गर्भ दवाइयों से ही गिराया जाता है, शल्य चिकित्सा व औजारों की जरूरत नहीं पड़ती। गर्भ का पता लगाने के तुरंत बाद मेडिकल

गर्भपात कराया जा सकता है। यह गर्भपात घर पर ही हो सकता है। इस के लिए 2 प्रकार की दवाई 2 अवस्थाओं पर दी जाती है। एक दवा प्रोजेस्टोरोन प्रतिरोधी एंटीप्रोजेस्टोरोन होती है। जो प्रोजेस्टोरोन के एक्शन को रोकती है। गर्भ की सुरक्षा के लिए प्रोजेस्टोरोन अत्यंत उपयोगी हार्मोन है।

मेडिकल गर्भपात के लिए डॉक्टर के पास 2 जाना जरूरी है।

पहली विजिट में डॉक्टर गर्भ की स्थिति व समय के साथ अन्य कुछ जांचों के आधार पर आप को सलाह देती है कि आप के लिए मेडिकल गर्भपात ठीक रहेगा या नहीं। मेडिकल गर्भपात के कुछ दिन बाद फिर डॉक्टर को दिखाना चाहिए। दवा का प्रभाव देखने के लिए डॉक्टर द्वारा अल्ट्रासाउंड किया जाता है। जैसा कभी कभार प्राकृतिक गर्भपात में भी होता है कि गर्भ के कुछ अंश गर्भाशय में ही रह जाते हैं। अगर ऐसा होता है तो इन्हें डीएडसी या फिर वैक्यूम एक्सट्रैक्शन से तुरंत निकाला जा सकता है। फायदे मेडिकल गर्भपात की सफलता

दर 90 से 98 प्रतिशत है। यानी केवल 2 से 10 प्रतिशत महिलाओं को मेडिकल गर्भपात के बाद सर्जिकल गर्भपात की जरूरत पड़ सकती है। अगर किसी वजह से गर्भ 9 सप्ताह



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

से अधिक समय का हो गया है। तो इस से छुटकारा पाने के लिए सर्जिकल गर्भपात सुरक्षित होगा। पहले 12 सप्ताह में सक्षम विधि डायलेटेशन एण्ड इवेक्यूएशन से गर्भपात सुरक्षित रूप से किया जा सकता है। यह एक छोटा सा ऑपरेशन होता है जिस में गर्भाशय ग्रीवा को सुन्न कर दिया जाता है। गर्भाशय के लिए गर्भाशय ग्रीवा को डायलेटर से चौड़ा किया जाता है और सक्शन केन्यूला लगा कर गर्भाशय में पल रहे गर्भ को सकिंग तकनीक से बाहर निकाला जाता है। जैसे ही टिशू निकाल दिया जाते हैं गर्भाशय पुनः संकुचित हो

कर अपने सामान्य आकार का हो जाता है और बाकी बचे अंशों को भी बाहर धकेल देता है। अधिकतर महिलाओं को इस दौरान मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्दजैसी पीड़ा उठती है। ऐसा बहुत कम होता है कि दर्द की लहर ना उठे। जैसे ही ट्यूब हटाई जाती है दर्द जैसी पीड़ा उठती है। ऐसा बहुत कम होता है कि दर्द की लहर ना उठे। जैसे ही ट्यूब हटाई जाती है दर्द अपने आप कम हो जाता है। इसे पूरी प्रक्रिया में 5 से 10 मिनट का समय लगता है। प्राकृतिक या मेडिकल गर्भपात के बाद

भी जिन महिलाओं के गर्भ के कुछ अंश गर्भाशय में रह जाते हैं, उन की क्लीनिंग भी इसी तकनीक से की जाती है। कुछ घंटों के लिए मरीज को अस्पताल में रखा जाता है फिर घर भेज दिया जाता है। इस आपरेशन के बाद कुछदिन तक एंटीबायोटिक और दर्द निवारक दवाएं लेना जरूरी होता है। इस तकनीक से गर्भपात में कुछ जटिलताएं हो सकती हैं लेकिन यह आशंका 2 प्रतिशत से भी कम होती है। गर्भपात के दौरान गर्भाशय में छूट गए अंश या टिशू चिंता का कारण हो सकते हैं। वैसे तो इन्हें बाहर निकालने के लिए गर्भाशय स्वयंमेव

संकुचित हो जाता है। लेकिन अगर किसी वजह से गर्भाशय संकुचित नहीं होता है तो इसे संकुचित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं। अगर दवाओं से लाभ नहीं होता तो डीएसी करनी पड़ती है। गर्भपात के दौरान औजारों का प्रयोग होता है और गर्भद्वार भी खुला होता है। औजारों के माध्यम से व खुले गर्भद्वार से इन्फेक्शन फैलाने वाले बैक्टीरिया जाने का खतरा होता है।

18 से 20 सप्ताह बीतने के बाद गर्भ से मुक्ति पाना मुश्किल हो जाता है क्योंकि इतने समय में गर्भ में भ्रूण आकार ले चुका होता है। गर्भाशय ग्रीवा को चौड़ा करने के लिए प्रोस्टाग्लैंडिन या वैसी ही कोई दवा गर्भाशय में संकुचन की लहर उठे। स्थिति अनुकूल होने पर गर्भाशय को शल्य द्वारा खाली कर दिया जाता है। कानून के अनुसार इतनी अवधि के गर्भ गिराने के लिए गर्भपात के समय कम से कम 2 महिला रोग विशेषज्ञ डॉक्टरों का उपस्थितरहना जरूरी है। दवा से परहेज बेहतर है यानी अगर आप को बच्चा नहीं चाहिए तो गर्भनिरोधक का अनिवार्य रूप से प्रयोग करें। महिलाओं के लिए एक और अच्छी खबर ये है कि अब बाजार में ऐसी दवाएं भी उपलब्ध हैं जो गर्भ को रोकने के लिए समागम के 36 घंटे बाद तक प्रभावशाली रहती हैं। अगर कभी गलती से असुरक्षित संबंध हो जाते हैं तो तुरंत इन दवाओं के सेवन से अनचाहे गर्भ सेबचा जा सकता है।

हेवी पीरियड्स ब्लैड की कमी

एक आम सी परेशानी, जिससे आए दिन हममें से अधिकतर युवतियां जूझती हैं, थकती हैं और एडजस्ट करती हैं, वह है हेवी पीरियड्स, जिसका भयंकर नतीजा आयरन की कमी के रूप में सामने आता है। इसका इलाज सिर्फ एक बार गोली रख कर नहीं किया जा सकता। हर महीने आपको ध्यान रखना होगा। अगर ऐसा नहीं किया गया, तो आगे चलकर शरीर कमजारे हो जाएगा और किसी भी बीमारी का सामना नहीं कर पाएगा। प्रेगनेंसी मुश्किल से होगी व नवजात शिशु कुपोषण का शिकार हो जाएगा। समय से यह जानना जरूरी है कि कहीं आपको खून की कमी तो नहीं है।

विशेषज्ञ सलाह देते हैं अगर आपका ब्लड काउंट कम आता है, तो समझिए कि आप एनीमिया की शिकार हैं। अगर आपका ब्लड काउंट नॉर्मल है, तो आपको इसे बनाए रखना है। आयरन को खासतौर पर महिला के शरीर का सबसे जरूरी तत्व माना जाता है। यह शरीर की हर कोशिका के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रेड ब्लड सेल्स में मौजूद आयरन ऑक्सीजन को सभी कोशिकाओं में पहुंचाने का काम करता है, जो मांसपेशियों

व शरीर के अंगों के लिए जरूरी है। आयरन प्राकृतिक रूप से बॉडी के बोन मैरो और लिवर में स्टोर होता है। जब शरीर इसकी



कमी से ज्यादा कमजोर हो जाता है, तो इमरजेंसी में डॉक्टर को मदद मिलती है। पर मदद तभी मिलेगी, जब पर्याप्त मात्रा में आयरन शरीर में मौजूद होगा।

अगर डाइट में असवश्यक आयरन नहीं मिल पाता है या हेवी पीरियड्स आते हों, तो बॉडी में स्टोर किया हुआ आयरन धीरे-धीरे कम हो जाता है और खून की कमी हो जाती है। इसे नए रेड ब्लड सेल्स बनने और ऑक्सीजन को सभी कोशिकाओं

में पहुंचाने का काम प्रभावित होता है। नतीजा, एनीमिया की समस्या हो जाती है। एनीमिया के लक्षणों पर गौर करें।

कमजोरी से सिर में लगातर दर्द बना रहे और कई बार छाती में भी दर्द हो, पर आप इस दर्द को कभी कमजोर नजर या सरदी-जुकाम से जोड़ कर देखती हों। बाल झड़ने और बारहों महीने रूसी की समस्या रहती है। दोमुहें बाल, बालों की चमक गायब हो जाना, बालों की बनावट और रंग में बदलाव भी खून में हीमोग्लोबिन की कमी का संकेत देते हैं। जबकि ज्यादातर महिलाएं इसे तनाव और बदलते मौसम का प्रभाव समझती हैं। आयरन की कमी को दूर

करें जरूरी है कि 2-3 महीने आयरन की गोली खाने के बाद फिर से ब्लड टेस्ट कराएं और डॉक्टर को रिपोर्ट दिखा कर सलाह लें। कम हीमोग्लोबिन पाए जाने पर डॉक्टर ज्यादा एमजीवाली आयरन की गोकलियां लेने को कहते हैं। अकसर ज्यादा एमजीवाली आयरन सप्लीमेंट पाचन तंत्र में जा कर जम जाता है, क्योंकि आयरन को शरीर धीरे-धीरे सोखता है। इसे खाने के दौरान लेने से कब्ज या लूज मोशन की समस्या नहीं होगी।

चंद मिनटों में पाएं स्टाइलिश लुक



परफेक्ट लुक चाहती हैं, तो ये आसान से मेकअप आइडियाज ट्राई करें, जो मिनटों में आपको देंगे ग्लैमरस लुक... अगर हॉट एक समान नहीं है। एक पतला और दूसरा मोटा है, तो पतले होंट को मोटा लुक दें। इसके लिए लिपलाइनर से पतले होंट को नैचुरल लिपलाइनर से थोड़ा ऊपर की ओर आउटलाइन करके मोटे होंट से बैलेंस करें। इसके बाद लिपस्टिक लगाएं। इससे दोनों होंट एक जैसे लगने लगेंगे। अगर आपको आईलाइनर सूख गया है और लगाने पर स्किन को खींचता है, तो लगाने से पहले उसे कुछ देर के लिए बल्ब के पास रखें। पूरे दिन मेकअप पर नजर रखें। टचअप के लिए एक स्टिक फाउंडेशन साथ में रखें, जो आसानी से आपके मेकअप को फ्रेश टचअप देने के लिए काफी है। बहुत ज्यादा पाउडर के इस्तेमाल से बचें। स्मोकी लुक चाहती हैं, तो कॉटन बड से काजल को आईलिड पर रब करें। अब जो लिप पेंसिल अपने लिप पर अप्लाई करेंगी, उसी लिप पेंसिल को काजल पर हल्का-सा रब करें और कॉटन बड से स्मज कर दें।

कैंसर से बचने के लिए अपनाएं सुपर फूड

कैंसर का इलाज दूढ़ रहे वैज्ञानिकों ने अनार, हल्दी, ग्रीन टी और ब्रोकली जैसे सुपर फूड को कैंसर दूर करने में कारगर पाया है। अमेरिका स्थित कैंब्रिज यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने सर्जरी और रेडियोथेरेपी की प्रक्रिया से गुजर चुके सैकड़ों कैंसर पीड़ितों को दिन में दो बार इस सुपर फूड के सत्व वाली गोली खिलाई। छह महीने तक चली इस प्रक्रिया के अंत में जब उन्होंने पुरुषों के शरीर में पीएसए का स्तर नापा तो इसमें 63 फीसदी तक कमी देखी गई। पीएसए एक ऐसा प्रोटीन है, जिसकी अधिकता से कुछ खास स्थितियों में व्यक्ति को कैंसर भी हो सकता है। शोध दल से जुड़े प्रोफेसर रॉबर्ट थॉमस के मुताबिक अनार, ग्रीन-टी, हल्दी और ब्रोकली जैसे सुपरफूड्स में एंटी ऑक्सिडेंट गुणों से भरपूर पॉलीफेनॉल नामक तत्व पाया जाता है, जो कैंसर प्रस्त कोशिकाओं का तेजी से खात्मा करता है। पॉलीफेनॉल सिर्फ कैंसर ही नहीं, बल्कि डायबिटीज और दिल की बीमारियों के खिलाफ भी बेहद प्रभावी है। इससे पहले किए गए अध्ययनों से भी यह साबित हो चुका है कि जो लोग पॉलीफेनॉल से भरपूर सुपरफूड का सेवन करते हैं, वे इन जानलेवा बीमारियों से काफी हद तक बचे रहते हैं। अमेरिका स्थित स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के अनुसार कैंसर से बचने के लिए तनाव से दूर रहना चाहिए।