

अच्छी सेहत के तीन स्तंभ – संतुलित खाना , रोजाना व्यायाम , तथा गहरी और पर्याप्त निद्रा

1. मोबाइल फोन, कम्प्यूटर तथा Electronic घड़ी से निकलने वाली नीली रोशनी सोने से एक घंटा पहले बंद करनी चाहिये यह रोशनी आँखों में जाकर हमारे दिमाग में जगे रहने का संदेश देती है तथा जब आप अपने पलंग पे सोने के लिये जाते है तो अपना laptop , mobile और ऐसी कोई भी वस्तु लेकर ना जाये जो आपको नींद में अड़चने पैदा करती है। काम का बोझ (Tension) आपको सोने में परेशानी डाल सकता है।
2. दिन में अगर ज्यादा नींद ली जाए तो यह आपकी रात की नींद को प्रभावित करेगी और रात की नींद गहरी तथा स्वास्थ्य वर्धक नहीं रहेगी ।
3. बार बार घड़ी को देखना तथा अगले दिन का विचार करने से नींद गहरी नहीं होगी ।
4. अगर पीठ का दर्द परेशान करता है तो अपने टॉगो और घुटनों के बीच में नर्म तकिये रखने से आपकी hips (नितंब) और spine रीड की हड्डी एक सीध में आ जाती है।
5. अच्छी नींद के लिये आपके सोने कि दिशा भी आरामदायक होनी चाहिये और तकिया न बहुत मोटा नाही पतला होना चाहिये, गर्दन को शरीर के लेवल में रखना चाहिये।
6. आपका बिस्तर रजाई, कंबल, चादर, तकिया सब अगर साफ सुथरे न हो तो Allergy का कारण भी बन सकता है। हमारे देश में गर्मी अधिक होने के कारण mites जैसे विषाणु बिस्तर में आ जाते है और इसलिए ये सब चादर, कंबल, तकिया समय समय पर धोते रहना चाहिये। इनको अच्छी धुप में सूखाने के बाद इनमें bed mite तथा Allergy का होना कम हो जाता है। इस तरह रात में नाक बंद तथा खोंसी और छींको जैसी Allergy से मुक्ती रहती है।
7. अगर सोने तथा उठने का समय ज्यादा बदला नहीं जाए तो यह हमारी दिनचर्या circadian rhythm के अनुरूप होता है।
8. चाय और काफी में कैफीन होता है। यह अगर शाम या रात को लिया जाये तो यह अच्छी नींद में परेशानी कर सकती है।
9. नियमित व्यायाम आपको बेहतर नींद दिलाने में मदद करता है, शर्तें आप इसे सोने के समय के बहुत करीब न करे, कसरत के बाद ऊर्जा का विकास आपको जगाए रख सकता है।
10. सोने से ठीक पहले योग या ताई ची जैसे हल्के व्यायाम करना बहुत अच्छा होता है। भारी भोजन और बहुत देर से भोजन न करे । वे आपके पाचन तंत्र को ओवरलोड करते है। जो आपकी नींद को प्रभावित करता है। इसके बजाय हल्का खाना ही ले, गर्म दुध और कैमोमाइल चाय बेहतर विकल्प है, सोने से कम से कम दो से तीन घंटा पहले खाना खा ले ।
11. शराब आपको सोते समय नींद ला सकती है लेकिन सावधान रहे, इसके शुरुआती प्रभाव खत्म होने के बाद यह आपको रात में बार – बार जगाएगी ।
12. क्या आप रात में बार बार बाथरूम जाने की संभावना को कम करना चाहते है तो सोने से पहले आखिरी 2 घंटों में कुछ भी न पिएँ।
13. तेज रोशनी को कम करने के लिये बाथरूम में नाइटलाइट रखे । सोने से 2 से 3 घंटे पहले अपने घर में रोशनी कम कर दे कम रोशनी से आपके मस्तिष्क में मेलैटोनिन नामक हार्मोन बनता है जिससे आपको निंद आने में आसानी रहती है।
14. यदि आप सोने से पहले अंतिम घंटों में पढ़ते है तो कम रोशनी का प्रयोग करें। यह भी सुनिश्चित करे कि रात को कमरे में अनावश्यक आवाज न रहे यह नींद को खराब करती है।
15. रात को सोने के वक्त विवादस्पद बातें एवं बीडी सिगरेट या अन्य तम्बाकू जैसी चीजों का सेवन ना करे, इनके सेवन करने से आपको नींद आने में परेशानी होती है, क्योंकि Nicotine एक उत्तेजक पदार्थ है एवं इसका सेवन करने से ये आपकी नींद को रोकता है।
16. अपने पालतु कुत्ते बिल्लियो को बिस्तर में न सुलावे यह आपकी नींद में खलल डाल सकती है और इनके बाल, कीड़े तथा पराग कणों के कारण यह आपको allergy भी प्रदान कर सकते है।
17. रात को सोने के वक्त विवादस्पद बातें नहीं करनी चाहिये हल्की फुल्की किताबें पढ़ कर या फिर संगीत तथा प्रार्थना करके या फिर गुनगुने पानी से नहाने से भी अच्छी नींद आती है ।
18. नींद की गोलियों का सेवन आपको इनकी लत लगा सकती है, थोड़े समय के लिये ही इनका उपयोग करना चाहिए । लेकिन इन सब नुस्खों को अपनाने पर भी अगर सोने में और गहरी नींद आने में समस्या रहती है तो अवश्य अपनी जाँच करवाए और डाक्टर कि सलाह लें । अस्थमा, Arthritis , Depression का निदान न होने से भी नींद नहीं आती ।पूर्ण इलाज से ही पुनः आप गहरी और अच्छी नींद का आनन्द ले पाएँगे।

अगर आपको निद्रा से जुड़ी कोई भी समस्या है तो आर. डी. गार्डी मेडिकल कालेज में आकर श्वसन रोग विभाग में संपर्क करे ।

उपचार – हेतु : विशेषज्ञ प्रोफेसर एवं डॉक्टरों की टीम में सम्मिलित

1. डॉ. आरती जुल्का – एम.डी. प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष श्वसन रोग विभाग
2. डॉ. मुस्तफा सिगांपुरवाला – एम.डी. प्रोफेसर श्वसन रोग विभाग
3. डॉ. स्वप्निल जैन – एम.डी. असोसिएट प्रोफेसर श्वसन रोग विभाग
4. डॉ. अनिल सिंह बड़ाल – एम.डी. असिस्टेंट प्रोफेसर श्वसन रोग विभाग

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करे : – दिलीप शर्मा – 7987548806

– महेन्द्र झाला – 8964094354