नींद – स्वास्थ जीवन की कुंजी

अच्छी निद्रां हमारे जैविक क्रिया का एक बहुत महत्वपूर्ण अंग है। यह सिर्फ आराम का समय नही है, बल्की इस समय हमारे दिमाग और शरीर की पुर्नस्थापना और मरम्मत का समय है। नींद की कमी एवं खराब गुणवत्ता न केवल हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती है बल्कि यह विभिन्न स्वास्थय समस्याओं का कारण भी बन सकती है। 7 से 8 घंटे की नीदं शरीर को सदृढ़ करने के लिए आवश्यक है। किंन्तु आजकल की दिनचर्या और काम के तनाव के चलते, नीदं में अड़चने आती है। जिसके कारण अनिद्रा, तेज रक्त चाप, गाडी चलाते समय नींद के कारण ऐक्सीडेंट, मोटापा, मधुमेह, आदि ऐसी बहुत सी समस्याएं होने की संभावनाये होती है। नींद की गहराई और उसकी गुणवत्ता दो महत्वपुर्ण पहलू है। नीदं पूरी न होने से विभिन्न बिमारियॉ हो सकती है। उनमें से एक समस्या जो की सबसे ज्यादा पाई जाती वह है ऑक्स्ट्रक्टिव स्लीप आपनियॉ। (Obstructive Sleep Apnea) वह मरीज जिनको मोटापा है, रात में तेज खर्राटे आते है, और बीच – बीच मे रात में सोते समय श्वास भी रूक जाता है । इन मरीजो की श्वास नली मोटापे के कारण संकरी हो जाती है। जिससे उन्हे रात में श्वास लेने से बहुत तकलीफ होती है और नीदं पूरी नही हो पाती है। इस बिमारी का समाधान निकालने के लिए वजन नियंत्रण, सोने की सही Position, sleep hygiene और CPAP मशीन का इस्तमाल होता है। इस बिमारी को पहचानने के लिए कुछ खून की जॉचे, कुछ स्कोर्स (Epworth Sleepiness Score & STOP BANG Questionnarie) नाक, कान, गले और दॉतो की जॉच के बाद रात भर Polysomnography की जॉच की जाती है। यह जॉच हमारी नीदं कैसी और कितनी हुई है, पता करनें में मदद करती है।इस दौरान रात भर मरीज कि नीदं की गहराई और गुणवत्ता को नॉपा जाता है। और साथ ही साथ मरीज का रक्तचाप, औक्सीजन की मात्रा और दिल की धडकन देखी जाती है। अगले दिन रिपोर्ट को ध्यान में रखते हुए मरीज को आगे का समाधान बताया जाता है।

आर. डी. गार्डी मेडिकल कालेज मे **55 चैनल अत्यआधुनिक Polysomnography मशीन** श्वसन रोग विभाग मे उपलब्ध है।

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

उपचार – हेतु : विशेषज्ञ प्रोफेसर एवं डॉक्टरो 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. असिस्टेन्ट प्रोफेसर श्वसन रोग विभाग

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करे : – दिलीप शर्मा – 7987548806

– महेन्द्र झाला – 8964094354