



તારીખ : 29/12/2021

અમારી એપ્લિકેશન
ડાઉનલોડ કરવા
અહિં ક્લિક કરો
[click here](#)

કે.ડી.ન્યુઝમાં આપની મેટર પ્રસિદ્ધ કરાવવા માટે મો.9499797973 માં મોકલી આપો



આજકાલ કમર અને પગ મા દુઃખાવો એ બહુ જ સામાન્ય બાબત બનતી જાય છે. મોટા ભાગ ના લોકો ને આ જ ફરિયાદ હોય છે.

જેના માટે એક બહુ પ્રચલિત નામ છે - સાયટિકા. Pregnancy દરમિયાન પણ આપ્રકારની તકલીફ ઘણી બહેનોમા જોવા મળે છે.

અમારા Global IVF Center, Rajkot મા આવતા અમારા ઘણા બહેનો મા પણ આ તકલીફ

Pregnancy દરમિયાન ફરિયાદ રૂપે જોવા મળે છે.

ગયા અંકમા સાયટિકા વિશેની પ્રાથમિક બાબતો જાણી, હવે પછીની માહિતીઓ આજ ના અંકમા.

સાયટિકાના લક્ષણો શું છે?

સાયટિકાના લક્ષણોમાં નીચે મુજબ ની લાક્ષણિકતાઓ સામેલ છે:

તમારા પગને, નીચલા પીઠ, નિતંબ અને નીચે તીવ્ર પીડાથી મધ્યમ.

તમારી પીઠ, નિતંબ, પગ અથવા પગની નિષ્ક્રિયતા અથવા નબળાઈ.

પીડા કે જે હલનચલન સાથે બગડે છે; હલનચલન થી નુકશાન થઈ શકે છે.

તમારા પગ, અંગૂઠા અથવા પગમાં “પિન અને સોય” ની લાગણી.

આંતરડા અને મૂત્રાશયના નિયંત્રણમાં ઘટાડો (ક્યુડા ઇક્વિનાને કારણે).

શું સાયટિકાને રોકી શકાય છે?

સાયટિકાના કેટલાક સ્ત્રોતો અટકાવી શકાતા નથી, જેમ કે ડિજનરેટિવ ડિસ્ક રોગ, ગર્ભાવસ્થા અથવા આકસ્મિક ધોધને કારણે સાયટિકા. તેમ છતાં, સાયટિકાના તમામ કેસોને રોકવું શક્ય ન હોય, નીચેના પગલાં લેવાથી તમારી પીઠને સુરક્ષિત કરવામાં અને તમારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે:

સારી મુદ્રા જાળવો: જ્યારે તમે બેઠા હોવ, ઉભા રહો, કોઈ વસ્તુ ઉંચકો છો અથવા તો સૂતા હોવ ત્યારે સારી મુદ્રામાં તકનીકીઓને અનુસરવાથી તમારી પીઠના નીચેના દબાણને રાહત મળે છે. પીડા એ પ્રારંભિક ચેતવણી સંકેત હોઈ શકે છે કે તમે યોગ્ય રીતે ગોઠવાયેલ નથી. જો તમને દુઃખાવો કે તકલીફ લાગવા લાગે છે, તો તમારી મુદ્રા સંતુલિત કરો.

ધૂમ્રપાન ન કરો: નિકોટિન હાડકાંને લોહીનો પુરવઠો ઘટાડે છે. તે કરોડરજ્જુ અને વર્ટીબ્રલ ડિસ્કને નબળી પાડે છે, જે કરોડરજ્જુ અને ડિસ્ક પર વધુ તાણ લાવે છે અને પાછળ અને કરોડરજ્જુની સમસ્યાઓનું કારણ બને છે.

તંદુરસ્ત વજન જાળવો: તમારા શરીરમાં બળતરા અને પીડા સાથે વધારાનું વજન અને નબળો આહાર સંકળાયેલું છે. વજન ઓછું કરવા અથવા તંદુરસ્ત ખાવાની ટેવ શીખવા માટે, ભૂમધ્ય આહારની તપાસ કરો. જેટલું તમે તમારા આદર્શ શરીરના વજનની નજીક હોવ એટલું ઓછું તાણ

તમે તમારી કરોડરજ્જુ પર મૂકશો.

નિયમિતપણે વ્યાયામ કરો: કસરતમાં તમારા સાંધાને લવચીક રાખવા માટે ખેંચાણ અને તમારા કોરને મજબૂત બનાવવા માટે કસરત - તમારા નીચલા અને પેટના સ્નાયુઓનો સમાવેશ છે. આ સ્નાયુઓ તમારી કરોડરજ્જુને ટેકો આપવા માટે કામ કરે છે. ઉપરાંત, લાંબા સમય સુધી બેસો નહીં.

તમારી પીઠને દુઃખ પહોંચાડવાની સંભવિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પસંદ ન કરો: ઓછી અસરની પ્રવૃત્તિઓ પર વિચાર કરો જેમ કે તરણ, ચાલવું, યોગા.

તમારી જાતને ઘોઘથી સુરક્ષિત રાખો: તમારી પતનની સંભાવનાને ઘટાડવા માટે પગરખાં પહેરો જે ફિટ હોય અને સીડી અને વોકવેને ક્લટરથી મુક્ત રાખે. ખાતરી કરો કે ઓરડાઓ સારી રીતે પ્રકાશિત છે અને સીડી પર બાથરૂમ અને રેલ્સમાં ગ્રેબ બાર્સ છે.

- ડૉ. પૂર્વી મહેતાની કલમે

સાયટેટીકાના મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર નથી. સમય અને સ્વ-સંભાળની સારવાર સામાન્ય રીતે તેમા જરૂરી છે. જો કે, જો સરળ સ્વ-સંભાળ સારવાર તમારા પીડાને દૂર ન કરે, તો તમારા હેલ્થકેર કે ડોક્ટર ને બતાવો. તમારા ડોક્ટર તમારી પીડાના કારણની પુષ્ટિ કરી શકે છે, અન્ય સારવાર વિકલ્પો સૂચવે છે અને / અથવા જો જરૂરી હોય તો અન્ય સ્પાઈન આરોગ્ય નિષ્ણાતોને સંપર્ક પણ આપે છે.

સાયટિકા મા યોગાસનો ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થયા છે. અમુક આસનો જે કરવાથી સાયટિકા મા રાહત થઈ શકે તે આ છે.

બાલાસન અર્ધ ચંદ્રાસન ભુજંગાસન શલભાસન
પવનમુક્તાસન સેતુબંધ સર્વાંગાસન
અર્ધ મતસેદ્રાંસન વિપરીત કરણી

ડૉ. દર્શન સુરેજા | ડૉ. ફાલ્ગુની સુરેજા

"શિવાલય", જય પાર્ક, રાજનગર ચોક પાસે,
નાના મોવા રોડ, રાજકોટ.

(૯૪૨૬૦ ૫૧૯૯૯/ ૯૭૩૭૮ ૪૯૬૫૦

info@globalivfcenter.com www.globalivfcenter.com

