

ACHES & PAINS



दुखी व वेदना

शरीरात कोठेही बिघाड झाला तर तिथल्या संदेश वाहक मज्जातंतू मार्फत हा बिघाड मेंदूला कळविला जातो त्यास वेदना किंवा दुखी म्हणतात.

या वेदनेचे ठनका, कळ, उसन भरणे, चमकणे, लचक भरणे, टोचणे अशी निरनिराळे स्वरूप असू शकते.

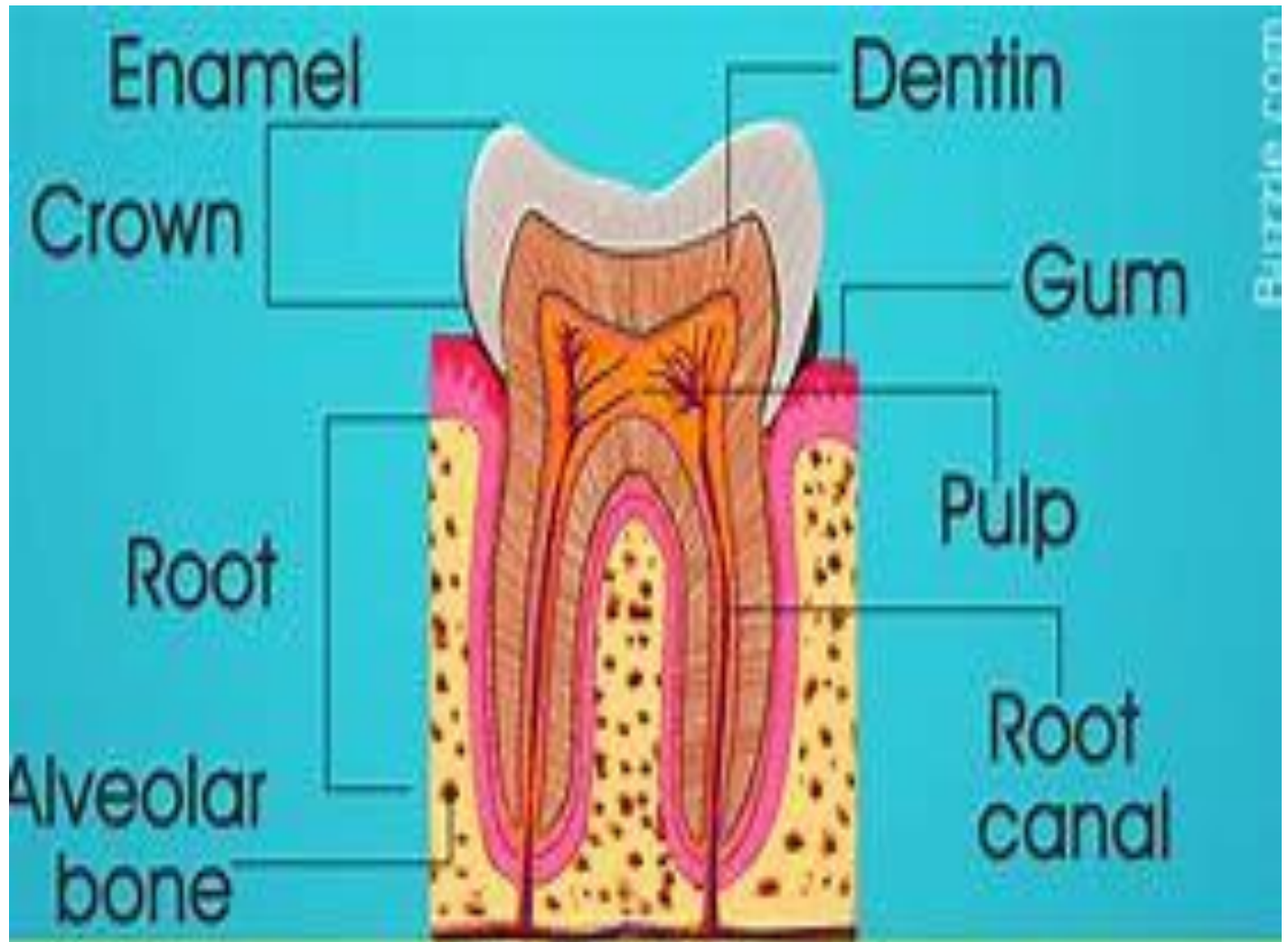
- स्नायू दुखण्याचे सर्वात सामान्य कारणे म्हणजे तणाव, तणाव, जास्त वापर आणि किरकोळ जखम. या प्रकारचे वेदना सामान्यतः स्थानिकीकरण केले जाते, जे केवळ काही स्नायू किंवा आपल्या शरीराच्या छोट्या भागावर परिणाम करते.

दातदुखी

दाताच्या वरच्या भागावर इनाॅमलचे आवरण असते. हे कॅल्शियम व फोस्फरस ने बनेले असते. इनाॅमलच्या आतील बाजूस डॅंटीन असून दाताच्या मुख्य मज्जातंतुला जोडले जातात.



पल्प : दाताच्या आतील भागात केशवाहिन्या असतात व मज्जातंतू असतात. त्याचप्रमाणे छोट्या लसवाहिन्या असतात. ज्या जंतूचा नाश पल्पचा भाग आसपासच्या पेशीला जोडलेला असतो



Cross Section of a Human Tooth

कारणे

- तोंडाच्या अस्वच्छतेमुळे दात किडणे
- गोड पदार्थाचा अतिरेक
- पल्पायटीस
- हिरड्याचा आजारमुळे
- अर्धवट दात तुटल्यामुळे व कठीण पदार्थ चावल्यास
- काही वेळा अक्कलदाढ येताना



उपचार

- लवंग तेलात बुडवून कापसाचा बोळा अथवा लवंग दाताच्या पोकळीत धरणे
- उंच उशीचा वापर करावा
- बर्फाचा शेक द्यावा
- मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या कराव्या
- पॅरासिटमॉल व आयमॉल ची गोळी घ्यावी

प्रतिबंधात्मक उपाय

- दात स्वच्छ ठेवण्याचे महत्व पटवून सांगणे
- नेहमी दात स्वच्छ करावे
- काही खाल्यानंतर गुळण्या कराव्या
- चोकलेट्स खाणे टाळावे
- आहारमध्ये जीवनसत्व क असावे

- पेस्ट फ्लोरिनयुक्त वापरावी
- गरम व गार पदार्थ पाठोपाठ खने टाळावेत
- दातांची नियमित तपासणी करावी

कानदुखी

कानदुखी ही समस्या लहान मुलांमध्ये व प्रोढामध्ये आढळते. कणाचे बाह्यकर्ण, मध्यकर्ण व अंतर्कर्ण असे तीन भाग पडतात.



कारणे

- बाह्यकर्ण जंतुसंसर्ग
- बुरशी जंतुसंसर्ग
- कानाला इजा झाल्यामुळे
- मध्यकर्ण जंतुसंसर्ग



उपचार

- वेदना व ताप कमी करण्यासाठी पॅरासीटमॉल ची गोळी देणे
- प्रतिजैविके वापरावीत व सल्फासिटमाइडचे थेंब घालावे
- गरम फवारा द्यावा
- कीटक असेल तर हळुवार काढण्याचा प्रयत्न करावा
- खोबरेल तेल कोमट करून कानात टाकल्यास कीटक वर वर येईल

प्रतिबंधात्मक उपाय

- 1) पोहताना कानात बोळ घालावेत
- 2) पोहल्यावर व अंधोळीनंतर कानातील पाणी काढून बोळ्याने पुसून घ्यावे
- 3) कानात कुठलीही आगंतुक वस्तु घालू नये
- 4) कान कपड्याने बांधावे
- 5) कानाची निगा ठेवावी

डोकेदुखी

प्रत्येकाला कधीना कधी डोकेदुखी च्या समस्या निर्माण होतात. डोकेच्या कोणत्याही भागामध्ये वेदनादायक खळबळ, तीक्ष्ण ते कंटाळवाण्यापर्यंत असते, जी इतर लक्षणांसह उद्भवू शकते.



कारणे

- डोळ्यावर आलेला ताण अथवा दृष्टिदोष
- चहा व कॉफी सवय असणे
- सर्दीमुळे
- मानसिक ताण तणाव
- काही वेळा आम्लपित्तामुळे
- मायग्रेन
- आजारानमुळे
- मानसिक विकार
- गंभीर समस्या



उपचार

- विश्रांति घेणे
- ताप, नाडी, श्वसन व रक्तदाब तपासून पाहणे
- कपाळावर गार पाण्याची पट्टी ठेवणे
- कपाळावर अमृतांजण लेप लावणे
- पॅरासिटमॉल गोळी देणे
- भरपूर पाणी पिणे

प्रतिबंधक उपाय

- आंबट तिखट पदार्थ खाऊ नये
- चहा व कॉफी च अति सेवन टाळावे
- मायग्रेन असल्यास उपचार घ्यावा
- व्यायाम व प्राणायामचा अंगीकार करावा
- मोबाईल इ. अति वापरू नये
- डोळे तपासून घ्यावेत



Thank You

shutterstock.com • 780491263