

शारीरिक जाँच



शारीरिक स्वास्थ्य जाँच/ निरीक्षण क्या है?

डॉक्टर के द्वारा एक निश्चित समय व अंतराल पर कुछ महत्वपूर्ण शारीरिक मानकों की नियमित जाँच करने और चार्ट बनाने को शारीरिक स्वास्थ्य जाँच/ निरीक्षण कहते हैं।

इसमें कुछ साधारण शारीरिक जाँच शामिल होते हैं जो डॉक्टर अस्पताल आने पर करते हैं, जैसे- ब्लड प्रेशर, नाड़ी-गति परीक्षण आदि। इसमें कुछ रक्त सम्बन्धी जाँच भी शामिल होती हैं।

डॉक्टर यह तय करेंगे कि जाँच कब और कितने अन्तराल पर होनी चाहिए (जैसे- सप्ताह पर/ महीने पर)। डॉक्टर इन जाँचों को कराने के लिए सूचित करेंगे। शारीरिक स्वास्थ्य की जाँच स्किज़ोफ्रेनिया के मरीजों की देखभाल का एक अभिन्न हिस्सा है।

हमें नियमित शारीरिक जाँच क्यों करानी चाहिए?

- शारीरिक समस्याओं के बारे में शुरुआत में पता लग जाने से उनका इलाज ज़्यादा अच्छे और प्रभावी तरीके से किया जा सकता है।
- शुरुआती जाँच से डाईबिटीज़, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों से भी बचा जा सकता है।
- शुरुआती जाँच से गड़बड़ जीवनशैली में बदलाव करके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है।
- इससे दवाओं के साइड-इफेक्ट्स का भी पता लग सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य की समस्याओं के बढ़ने के क्या कारण हैं ?

स्किज़ोफ्रेनिया के मरीज़ों में शारीरिक स्वास्थ्य की समस्याओं के बढ़ने के बहुत से कारण हो सकते हैं, जैसे-

- शारीरिक जांचों का आभाव होना जिनसे शारीरिक समस्याओं के सूचकांकों का शुरुआत में पता लग सके।
- मरीज़ों के शारीरिक स्वास्थ्य के देखभाल की ज़रूरतों को आमतौर पर नज़रअंदाज किया जाना।
- मरीज़ों का अपनी शारीरिक समस्याओं के बारे में डॉक्टर को स्पष्ट रूप से न बता पाना।
- अनियमित और असंतुलित भोजन करना।

- शारीरिक व्यायाम न करना।
- स्किज़ोफ्रेनिया की वजह से जीवनशैली व दिनचर्या में गड़बड़ी होना, जैसे- खुद की देखभाल न कर पाना, नींद में परेशानी आदि।
- दवाइयां ठीक से न लेना।
- नशायुक्त पदार्थों का सेवन करना, जैसे - शराब, तम्बाकू, गांजा इत्यादि।
- दवाइयों के कुछ साइड-इफेक्ट्स होना।

