

Muscular Pain

Narendra Kumar Awasthi and Mayank Jaiswal
Department of Chemistry, B.S.N.V.P.G College, Lucknow- 226 001, UP India.
narendraawasthi0@gmail.com, mayankjaiswal575@gmail.com

Received: 29-07-2022, Accepted: 05-10-2022

Abstract- Our body is composed of various types of muscles. In English language muscular pain is called Myalgia. Myalgia can affect any part of our body but it mainly affects neck, back, hands and legs. The problem of Myalgia is rapidly increasing in the youth of age group of 30-40.

Key words- Myalgia, Neck, Muscular Pain

मांसपेशियों का दर्द

नरेन्द्र कुमार अवस्थी एवं मयंक जायसवाल
रसायन विज्ञान विभाग, बी०एस०एन०वी० पी०जी० कॉलेज, लखनऊ-226 001, उ०प्र०, भारत
narendraawasthi0@gmail.com, mayankjaiswal575@gmail.com

सार- हमारा शरीर विभिन्न प्रकार की मांसपेशियों से बना है। अंग्रेजी भाषा में मांसपेशियों में दर्द को मायलजिया कहा जाता है। मायलजिया हमारे शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है लेकिन यह मुख्य रूप से गर्दन, पीठ, हाथ और पैरों को प्रभावित करता है। 30-40 आयु वर्ग के युवाओं में मायलजिया की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

बीज शब्द- मायलजिया, गर्दन, मांसपेशियों में दर्द

1. **परिचय-** हमारा शरीर विभिन्न प्रकार की मांसपेशियों से बना हुआ है। अंग्रेजी भाषा में मांसपेशियों के दर्द को मायलजिया कहा जाता है। मांसपेशियों का दर्द किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। मायलजिया आमतौर पर सीमित समय के लिये होता है और स्वतः ही गायब हो जाता है। हमारे शरीर का निर्माण विभिन्न प्रकार के ऊतकों से होता है अतः मायलजिया हमारे शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। मायलजिया कभी-कभी शरीर की मांसपेशियों में काफी समय के लिये रुक जाता है। इसको ठीक होने में काफी समय लग जाता है। मायलजिया का प्रभाव शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है किन्तु विशेषकर यह गर्दन, पीठ, हाथों, टांगों में इसे महसूस किया जा सकता है।¹⁻² आजकल की भागदौड़ भरी जिन्दगी के कारण मांसपेशियों को दर्द मायलजिया से कभी न कभी सभी को रूबरू होना पड़ता है। अतिव्यस्तता के कारण मायलजिया की परेशानी हर किसी को रहती है। शरीर में उपस्थित मांसपेशियों और उनमें उपस्थित ऊतक शरीर की ताकत होते हैं। यह शरीर को मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ इसको लचीलापन भी प्रदान करते हैं। जब मांसपेशियों में अत्यधिक खिंचाव हो जाता है या मांसपेशियों इस खिंचाव के कारण फट जाती हैं या मांसपेशियों का जरूरत से ज्यादा प्रयोग लगातार प्रयोग उनका थकना या गलत प्रयोग मायलजिया के कुछ कारण हो सकते हैं। मायलजिया की समस्या 30 से 40 वर्ष के युवाओं में अत्यधिक तेजी से मायलजिया बढ़ रही है। मांसपेशियों में अत्यधिक दबाव पड़ने के कारण उनमें दर्द उत्पन्न होता है। यह काम करते वक्त या उसके बाद प्रारम्भ होता है जिससे व्यक्ति की मानसिक और बौद्धिक कार्य क्षमता प्रभावित होती है।³⁻⁴

2. **मायलजिया के कारण-**

2.1 **रक्त आपूर्ति में कमी-** जिन धमनियों द्वारा रक्त का संचरण शरीर के विभिन्न भागों में होता है यदि वे संकुचित हो जाये तो इससे मांसपेशियों में ऐंठन आ जाती है और मायलजिया की समस्या प्रारम्भ हो जाती है। यह समस्या विशेषकर व्यायाम करने पर बढ़ जाती है और जैसे ही व्यक्ति व्यायाम करना बन्द कर देता है व्यक्ति को ऐंठन और दर्द में आराम मिल जाता है।

2.2 **नसों पर अत्यधिक दबाव-** यदि रीढ़ की हड्डी से जुड़ी नसों पर दबाव पड़ता है। इसके कारण भी मांसपेशियों में ऐंठन, जकड़न और दर्द हो सकता है। यह समस्या गलत तरीके से बैठने और चलने से हो सकती है।

2.3 कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप कम करने की औषधियों का अत्यधिक उपयोग— उच्च रक्तचाप निवारक औषधियों और डायूरिटिक्स भी K, Ca, और Mg का अवशोषण करते हैं और मायलजिया की समस्या बढ़ने लगती है अत्यधिक नर्ग और कोमल गद्दे पर और गलत तरीके से सोने से कमर और गर्दन में मायलजिया की समस्या हो सकती है।

2.4 कम मात्रा में जल ग्रहण करना— पानी की कमी से मांसपेशियों में अधिक दबाव पड़ने और दर्द की समस्या हो सकती है। चिंता, तनाव, किसी गतिविधि को अत्यधिक करना या शरीर के किसी हिस्से में चोट लगना।⁵⁻⁶

3. मांसपेशियों के दर्द के प्रकार— मायलजिया इस बात पर निर्भर करता है कि इसमें शरीर का कौन सा हिस्सा प्रभावित हो रहा है और उसमें कौन सी मांसपेशियाँ भाग ले रही हैं।

3.1 ऐपीडेमिक मायलजिया— ऐपीडेमिक मायलजिया, बॉर्न होमडिसीज के नाम से भी जाना जाता है। इसमें पेट के ऊपर तथा छाती के नीचे का हिस्सा प्रभावित होता है। यह मुख्यतः संक्रमण के कारण होता है।

3.2 फाइब्रो मायलजिया— फाइब्रो मायलजिया के दर्द में यदि व्यक्ति को विशिष्ट बिंदु या स्थान पर जहाँ दर्द का केन्द्र है, पर दबाव डाला जाय तो दर्द पहले से अधिक बढ़ जाता है। इसमें मांसपेशियों में दर्द के साथ-साथ नींद की समस्या, थकान और सिरदर्द की समस्या हो सकती है।

3.3 पॉली मायलजिया— यह वृद्धों में होने वाला सबसे आम मांसपेशियों का दर्द है जिसमें जोड़ों में सूजन आ जाती है। यह दर्द पीठ, हाथ, गर्दन, कंधों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। कंधे और गर्दन के आसपास की पेशी को Trapezius कहते हैं। इसमें Trapezius में नुकसान की वजह से दीर्घावधि तक दर्द रहता है। इसमें गर्दन की मांसपेशियों में भी दर्द होता है।⁷⁻⁸

3.4 मांसपेशियों में दर्द से राहत के लिये RICE (Rest, Ice, Compression and elevation) टेक्नीक— आराम करने से शरीर की मांसपेशियों को अपनी मूल स्थिति रिकवरी के लिये पर्याप्त समय मिल जाता है। ऐसा देखा गया है कि अगर अल्पावधि के लिये आराम कर लिया जाय तो मांसपेशियों का दर्द समाप्त हो जाता है। कपड़े में बर्फ को लपेटकर यदि दर्द वाली जगह पर लगायें तो इससे मांसपेशी में सूजन और दर्द में आराम मिल जाता है।

3.5 कम्प्रेसन दर्द वाले स्थान पर कम्प्रेसन बैंडेज या इलास्टिक बैंडेज से बांध दिया जाय तो दर्द में राहत मिल जाती है। एंकल, पैर, हाथ और कलाई में कम्प्रेसन बैंडेज या इलास्टिक बैंडेज का उपयोग आसानी से किया जा सकता है।

3.6 एलिवेशन— एलिवेशन तकनीक में शरीर के जिस हिस्से में दर्द हो रहा है उसे थोड़ा ऊपर उठा देने से दर्द में आराम मिल जाता है और कभी-कभी दर्द गायब भी हो जाता है।⁸

4. मांसपेशियों के दर्द की एलोपैथिक चिकित्सा— मांसपेशियों में अत्यधिक दर्द है तो इस स्थिति में दर्द से राहत के लिये कुछ एलोपैथिक औषधियों की जानकारी ली जा सकती है। ओवर-द-काउन्टर (ओटीसी) नॉनस्टेराडल एण्टीइंफ्लेमेटरी ड्रग्स (एनएसएआईडी) उदाहरण के तौर पर इबुप्रोफेन, इबुप्रोफेन प्रोक्सन ली जा सकती है। लेकिन उपरोक्त औषधियाँ डाक्टर की सलाह से ही लेनी चाहिये।⁹

5. मांसपेशियों के दर्द के लिये घरेलू नुस्खें

5.1 एक कप सेंधा नमक ले और उसे गर्म पानी में मिला दें। अब शरीर के जिस हिस्से में दर्द हो उसे इस पानी में डुबाकर रखें। ऐसा सप्ताह में कम से कम तीन बार करें। दर्द में राहत मिलेगी।

5.2 मांसपेशियों में दर्द से राहत दिलाने एप्पलसाइडर विनेगर अत्यन्त कारगर और उपयोग। एक गिलास पानी में एक चम्मच एप्पलसाइडर विनेगर मिलाकर सेवन करने से दर्द में राहत मिलती है। इसे सीधा प्रभावित हिस्से में लगाने से दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

5.3 एसेंशियल ऑयल— लेमनग्रास, पुदीना और मारजोरम जैसे कुछ एसेंशियल ऑयल का उपयोग मायलजिया में राहत दिलाता है। नारियल तेल, ऑलिव ऑयल जैसा कोई एक पौधों से प्राप्त एक चम्मच तेल और उसमें एक या दो बूंद एसेंशियल तेल मिलाकर प्रभावित हिस्से की मालिश करने से दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

वैज्ञानिक आलेख

5.4 चैरीजूस— खट्टी चैरी जूस अपने एंटी ऑक्सीडेंट के कारण मॉसपेशियों की सूजन और दर्द में राहत दिलाता है।¹⁰

References

1. <https://www.myupchar.com/disease/muscle-ache-myalgia>
2. <https://helloswasthya.com/musculoskeletal-bimari/musculoskeletal-pain/muscles-me-dard/>
3. <https://hindi.news18.com/news/lifestyle/health-pain-occurs-in-muscles-in-rain-and-cold-know-about-its-causes-and-prevention-myupchar-pur-3321631.html>
4. <https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/treatment-and-remedy-of-twisting-and-pain-in-muscles/articleshow/65738346.cms>
5. <https://www.yohindi.in/blog/neck-pain-in-hindi/>
6. <https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/home-remedies-for-muscle-pain-in-hindi/articleshow/75751651.cms?story=1>
7. <https://www.herzindagi.com/hindi/advice/gharelu-nuskhe-for-muscle-pain-article-174155>
8. https://hindi.webdunia.com/health-care/5-ways-to-get-relief-when-stretching-in-the-muscles-119032000038_1.html
9. <https://www.lybrate.com/topic/joint-pain-how-panchkarma-therapies-can-help-you/e166cf08ec46e76d593ec76aba11bd59>
<https://www.livehindustan.com/health/story-muscle-pain-can-be-signs-of-serious-illness-2612146.html>