

• खतरा...

ब्रेन स्ट्रोक...

ब्रेन स्ट्रोक तब होता है जब दिमाग के किसी हिस्से में खून की कमी आ जाए या फिर उस हिस्से में खून सही मात्रा में न पहुंच पाए, जिसकी वजह से ब्रेन स्ट्रोक होता है। ब्रेन स्ट्रोक के कारण दिमाग के टिश्यूज में ऑक्सीजन की कमी होने के कारण ब्रेन के सेल्स भी मरने लगते हैं। इसलिए इस स्थिति में किसी को भी इसमें लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए, नहीं तो इससे जान भी जान सकती है। ब्रेन स्ट्रोक की स्थिति में आपको तुरंत अस्पताल में इलाज के लिए जाना चाहिए। ब्रेन स्ट्रोक एक ऐसी समस्या है जिसमें पुरुषों को इसका ज्यादा खतरा होता है, जबकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को इसका खतरा कम होता है। वहीं, दूसरी ओर उम्र बढ़ने के साथ ही शूगर व बीपी होने पर ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बना रहता है। वैसे तो आमतौर पर 55-60 साल की उम्र में इसका खतरा ज्यादा होता है। इस कारण लकवा, याददाश्त जाने की समस्या, बोलने में असमर्थता जैसी



स्थिति होने की संभावना होती है। आइए आपको इसके लक्षण और बचाव के तरीके बताते हैं।

► **ब्रेन स्ट्रोक के लक्षण हैं:** हाथों और पैरों में कमजोरी महसूस होना, सिर में तेज दर्द, बोलने में परेशानी होना, देखने में दिक्कत होना, चलने-फिरने में परेशानी, लगातार चक्कर आना आदि।

► ब्रेन स्ट्रोक जैसी गंभीर स्थिति से बचने के लिए आपको अपने रक्तचाप पर हमेशा नजर रखनी चाहिए, अगर आप रक्तचाप को नियंत्रित रखते हैं तो आपको ब्रेन स्ट्रोक की समस्या नहीं होगी। रक्तचाप कम होने पर आप आसानी से इस स्ट्रोक से दूर रह सकते हैं। इसके लिए आप उन चीजों का सेवन बिलकुल भी न करें जिनसे आपका रक्तचाप बढ़े और नियमित रूप से एक्सरसाइज करना न भूलें।

► अक्सर आपने देखा होगा जो लोग ज्यादा शराब का सेवन करते हैं उन्हें ब्रेन स्ट्रोक की ज्यादा समस्या होती है। ब्रेन स्ट्रोक से अपना बचाव करने के लिए शराब से दूर बनाना भी बहुत जरूरी है। शराब के कारण आपका रक्तचाप बढ़ता है जिसकी वजह से आप ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हो सकते हैं। इसके साथ ही ये आपकी दवाओं पर बुरा असर डालती है।

► कई मामलों में देखा गया है कि जिन लोगों का वजन बढ़ा हुआ होता है उन्हें इस स्ट्रोक का शिकार होना पड़ा है। इसलिए ये जरूरी हो जाता है कि आप अपना वजन हमेशा कम करने और नियंत्रित रखने की कोशिश करें जिससे की आपको ब्रेन स्ट्रोक का खतरा कम से कम हो।

• करते हैं...

ब्लड शुगर की जांच...



डायबिटीज से पीड़ित किसी भी व्यक्ति के लिए अपने ब्लड शुगर लेवल पर नजर रखना बहुत ही ज्यादा जरूरी है। रक्त में शुगर की मात्रा इंसुलिन नाम के एक हार्मोन द्वारा नियंत्रित होती है। डायबिटीज रोगी का शरीर या तो पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या उत्पादित इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता है, जिसके कारण अक्सर ब्लड शुगर के स्तर में वृद्धि होती रहती है। हाई ब्लड शुगर कि स्थिति को अगर बिना उपचार के छोड़ दिया जाए तो शरीर के कई अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे दिल का दौरा, किडनी की बीमारी और लिवर की समस्या का खतरा बढ़ सकता है।

आजकल ब्लड शुगर का परीक्षण एक पोर्टेबल ब्लड ग्लूकोज मीटर के साथ आसान हो गया है। आप एक साधारण से ब्लड नमूना लेकर भी अपने घर पर कभी भी अपने शुगर लेवल की जांच कर सकते हैं।

► आप ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव की निगरानी के लिए दिन में कई बार परीक्षण कर सकते हैं, लेकिन कितना अंतर होना चाहिए इस बारे में आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है। आपकी स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर, आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपको इसे कितनी बार करना चाहिए। आप भोजन और नाश्ते से पहले, एक्सरसाइज से पहले और बाद में, रात को सोने से पहले परीक्षण करना चाहिए। इसके अलावा आप अपने डॉक्टर से अपनी उचित ब्लड शुगर सीमा के बारे में पूछ सकते हैं। आपका डॉक्टर डायबिटीज के प्रकार, आयु, गर्भावस्था की स्थिति, जटिलताओं और समग्र स्वास्थ्य के आधार पर आपके अधिकतम और न्यूनतम स्तर को बताएगा।

► अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन (AD) के अनुसार, आपका सामान्य ब्लड शुगर लेवल इस तरह से होना चाहिए- भोजन से पहले आपका ब्लड शुगर 80 से 130 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर (मिलीग्राम / डीएल) या फिर 4.4 से 7.2 मिलीमोल प्रति लीटर (मिएमओएल / एल) होना चाहिए।

► भोजन के 2 घंटे बाद आपका ब्लड शुगर 180 मिलीग्राम / डीएल (10.0 मिएमओएल / एल) से कम होना चाहिए।

ब्लड शुगर परीक्षण के दिशा-निर्देश

- अपने हाथ धोएं और इन्हें ठीक से सूखा लें।
- अपने मशीन के मीटर में एक परीक्षण पट्टी को रखें।
- अपने लॉसिंग डिवाइस (टेस्ट किट के साथ प्रदान की जाने वाली सुई) की मदद से रक्त की एक बूंद पाने के लिए अपनी उंगलियों के किनारे को चुभायें।
- रक्त की बूंद के लिए परीक्षण पट्टी के किनारे को स्पर्श करें और दबाए रखें।
- स्क्रीन पर परिणाम दिखाने के लिए मीटर के लिए कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें।

• सावधानी...

पेट में हो गए छाले...



खानपान में थोड़ी सी भी लापरवाही बरतने पर पेट में गर्मी की वजह से पेट में छाले निकल आते हैं। वहीं यह छाले का दर्द असहनीय होता है और इनकी वजह से खाना पीना भी मुहल हो जाता है। ऐसे में पेट के छाले बहुत दर्दनाक होते हैं इसलिए इनका इलाज तुरंत करना जरूरी है। कई लोगों को बार-बार उकार आने की समस्या होती है। पेट में किसी प्रकार के जखम या दर्द का एहसास होना एवं आंतों में जलन की शिकायत होना। पेट में सूजन, सीने में जलन एवं गैस की समस्या होना। पेट के ऊपरी भाग में दर्द एवं जलन होना एवं गर्म पेय



दरअसल कई स्वास्थ्य संस्थाओं ने अस्थमा के मरीजों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी गई है, क्योंकि अस्थमा रैस्पिरेटरी सिस्टम से जुड़ी

अस्थमा मरीज को ज्यादा खतरा...

हुई बीमारी है जबकि कोरोना वायरस का संक्रमण भी रैस्पिरेटरी सिस्टम को नुकसान पहुंचाता है। यदि कोई अस्थमा मरीज कोरोनावायरस से संक्रमित हो जाए, ऐसे मरीजों के लिए काफी गंभीर स्थिति उत्पन्न कर सकता है। इसलिए ऐसे लोगों को इस दौरान बहुत सचेत रहने की जरूरत है। और लॉकडाउन में सारे नियमों की कड़ाई से पालना करनी चाहिए। अगर जरूरत पड़ने पर बाहर निकल भी रहे हैं तो, संक्रमण से बचे रहने के लिए पूरे दिशा-निर्देशों का गंभीरतापूर्वक पालन करें।

समय से करें दवाईयों का इस्तेमाल : अस्थमा के इलाज में कॉर्टिजोन स्प्रे या फिर कॉर्टिजोन टैबलेट का इस्तेमाल आम बात है। इससे एंटी-इंफ्लेमेट्री प्रभाव पड़ता है, जो मरीज के फेफड़ों की पतली नलियों में होने वाली परेशानी को कम करता है। इससे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने में मदद मिलती है। जर्मनी में फेफड़ों के विशेषज्ञों ने बयान जारी कर कहा कि अगर अस्थमा के मरीज नियमित तौर पर अपनी दवाइयों लेते रहें तो उनके लिए

अस्थमा के मरीजों के लिए कोरोना वायरस खतरनाक साबित हो सकता है। इसलिए ऐसे लोगों को कोरोनावायरस के संक्रमण से बचे रहने के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

दरअसल कई स्वास्थ्य संस्थाओं ने अस्थमा के मरीजों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी गई है, क्योंकि अस्थमा रैस्पिरेटरी सिस्टम से जुड़ी हुई बीमारी है जबकि कोरोना वायरस का संक्रमण भी रैस्पिरेटरी सिस्टम को नुकसान पहुंचाता है। यदि कोई अस्थमा मरीज कोरोनावायरस से संक्रमित हो जाए, ऐसे मरीजों के लिए काफी गंभीर स्थिति उत्पन्न कर सकता है। इसलिए ऐसे लोगों को इस दौरान बहुत सचेत रहने की जरूरत है। और लॉकडाउन में सारे नियमों की कड़ाई से पालना करनी चाहिए। अगर जरूरत पड़ने पर बाहर निकल भी रहे हैं तो, संक्रमण से बचे रहने के लिए पूरे दिशा-निर्देशों का गंभीरतापूर्वक पालन करें।

समय से करें दवाईयों का इस्तेमाल : अस्थमा के इलाज में कॉर्टिजोन स्प्रे या फिर कॉर्टिजोन टैबलेट का इस्तेमाल आम बात है। इससे एंटी-इंफ्लेमेट्री प्रभाव पड़ता है, जो मरीज के फेफड़ों की पतली नलियों में होने वाली परेशानी को कम करता है। इससे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने में मदद मिलती है। जर्मनी में फेफड़ों के विशेषज्ञों ने बयान जारी कर कहा कि अगर अस्थमा के मरीज नियमित तौर पर अपनी दवाइयों लेते रहें तो उनके लिए

कोरोना का खतरा ज्यादा नहीं बढ़ेगा। विशेषज्ञों की सलाह है कि उन्हें बिना अपने चिकित्सक की सलाह के दवाएं बंद नहीं करनी चाहिए। अगर हालत गंभीर होने लगे तो डॉक्टर ऐसे मरीजों की कॉर्टिजोन डोज नियंत्रित कर सकते हैं।

जिन्हें पहले से सांस की समस्या हो, उनकी इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, फेफड़ों की म्यूकोसा पहले से कमजोर होने के कारण यह खतरा बढ़ा देती है। डॉक्टर सलाह देते हैं कि अस्थमा के मरीजों के लिए पहले से ही इंप्लुएंजा और न्यूमोकोकल वैक्सीन लगवाना अच्छा होता है। अस्थमा के मरीजों को इस दौर में फिजिकल डिस्टेंसिंग बनाए रखने के साथ हाइजीन का बहुत ख्याल रखने की जरूरत है।

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं तो आपको अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है।

इसके लिए आप विटामिन-सी युक्त फलों एवं सब्जियों का अधिक सेवन करें। इससे फेफड़े में होने वाली सभी परेशानियों से निजात मिलती है। इसके साथ ही इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। खुद को हाइड्रेटेड रखें। इसके लिए आपको अधिक से अधिक पानी पीने की आदत डाल देनी चाहिए। इससे शरीर में मौजूद टोक्सिन बाहर

निकल जाता है और फेफड़े का तापमान भी संतुलित रहता है। अस्थमा के मरीजों को सांस लेने में अधिक तकलीफ होती है। ऐसा देखा गया है कि ऐसे मरीज कभी-कभी राहत पाने के लिए मुंह से सांस लेने लगते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें, बल्कि नाक से ही सांस लें। अगर आप मुंह से सांस लेते हैं तो फेफड़ों की सूजन बढ़ सकती है।

• सौंफ का कमाल...

सौंफ खाने से पेट और कब्ज की शिकायत नहीं होती। सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग 5 ग्राम चूर्ण को हल्केस गुनगने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होगा। आंखों की रोशनी सौंफ का सेवन करके बढ़ाया जा सकता है। सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लीजिए। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। सौंफ को बेल के गूदे के साथ सुबह-शाम चवाने से अजीर्ण समाप्त होता है।

