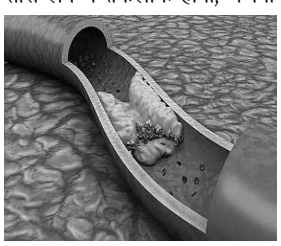
• खतरा...

आर्टरी में ब्लाकेज...

आर्टरी यानी धमनियां रक्त वाहिकाएं होती है जो आपकी बॉडी में ऑक्सीजन से भरे खून को लेकर जाती है। ये आपके दिमाग से लेकर पैर तक काम करती है। स्वस्थ धमनियों की भीतरी दीवारें चिकनी होती हैं और उनमें से रक्त आसानी से बहता रहता है। लेकिन इन आटर्री के ब्लॉक हो जाने पर ये आपके हृदय के काम को बाधित करती है। ऐसे में आटर्री में खून के जमा होने का खतरा भी बढ़ जाता है। आटर्री ब्लॉक की समस्या ज्यादा वसा वाली चीजों का लगातार सेवन करने के कारण भी हो सकता है। आटर्री के ब्लॉक होने पर आपको हार्ट अटैक भी आ सकता है या फिर हार्ट से जुड़ी समस्याएं हो सकती है। ऐसी स्थिति में उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह प्लाक सख्त होता जाता है, खून के थक्के जमने और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

▶ इसके लक्षण है सीने में तेज दर्द, बाहों में लगातार दर्द रहना, सांस लेने में तकलीफ होना, बेचैनी



महसूस होना, जल्दी थकावट हो जाना।

▶ अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से आपको बीमारियों का खतरा कम से कम होता है। डॉक्टर भी हृदय संबंधित रोगियों के लिए एक्सरसाइज नियमित रूप से करने की सलाह देते हैं, इससे आपका हृदय स्वस्थ रह सकता है। इसके लिए आप एरोबिक, साइकिल चलाना, जॉगिंग और कार्डियो कर सकते हैं। अगर आप एक्सरसाइज करने में सक्षम नहीं है तो आप इसके लिए रोजाना कुछ देर चल सकते हैं।

▶ आप अपने आपको तभी फिट रख सकते हैं जब आप अपने वजन को नियंत्रित रखें। ज्यादा वजन के कारण हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा और हृदय संबंधित रोग होने का खतरा भी बढ़ जाता है। आप इसके लिए बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स का सहारा ले सकते हैं। वजन कम करने के लिए आप रोजाना एक्सरसाइज कर सकेत हैं।

▶ कई शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि लहसुन का नियमित रूप से सेवन करने पर हाई बीपी, हाई कोलेस्ट्रॉल और हृदय संबंधित रोग का खतर कम होता है। इसके साथ ही ये आपके आटर्री को ब्लॉक होने से बचाने का काम करता है। नियमित रूप से जो लोग लहसुन का सेवन करते हैं उनका खून पतला होता है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है।

• सावधान...

गले में बनने वाली गांठें...

आजकल बहुत ही तेजी से कैंसर की बीमारी फैलती जा रही है, ये तो सभी जानते हैं कि कैंसर की बीमारी खतरनाक और जानलेवा है जिसका समय पर इलाज कराना बहुत जरूरी है। कैंसर किसी के भी शरीर में काफी तेजी से फैलने का काम करता है। इसके लक्षणों को समझ पाने में थोड़ी मुश्किलें जरूर होती है लेकिन अगर सही समय पर इसे पहचान लिया जाए तो मरीज को ठीक किया जा सकता है। एक शोध के मुताबिक, 57 प्रतिशत मामले कैंसर के एशिया में होते हैं और इसमें भी गले और कैंसर के करीब चार लाख मामले सिर्फ भारत में होते हैं। अक्सर लोगों को लगता है कि जो लोग ज्यादा मात्रा में धूम्रपान करते हैं उन्हीं लोगों को गले का कैंसर का शिकार होना पड़ता है जबकि ऐसा नहीं है। जिसके बारे में बहुत कम लोगों में जाकरूकता है। आइए हम आपको इस लेख के जरिए बताने की कोशिश करते हैं कि थायरॉइड कैंसर के क्या लक्षण होते हैं और इससे बचाव कैसे किया जाता है।

▶ गले का कैंसर किसी एक कारण से नहीं बल्कि इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। गले का कैंसर का मुख्य कारण लोगों की अनियमित जीवनशैली भी जिम्मेदार होती है। तंबाकू का सेवन करने वाले करीब 80 प्रतिशत लोगों में गर्दन से जुड़ा कैंसर हो जाता है। जिसके लिए तंबाकू में मौजूद टार जिम्मेदार होता है। वहीं, जो लोग शराब का सेवन भी काफी ज्यादा मात्रा में करते हैं उनमें करीब 38 फीसदी कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शराब में मौजूद म्यूकोसल इंजरी का खतरा बढ़ता है। कुछ वायरस जैसे एचपीवी, एचआईवी, ईबीवी और हर्पीस भी गले के कैंसर का कारण बनते हैं। ज्यादा नमक वाली प्रोसेस्ड चीजें, ग्रिल्ड व भुना हुआ मीट ज्यादा खाना भी कैंसर का कारण बन सकता है।

▶ गले के कैंसर के केवल 12 फीसदी मामले ही शुरूआती चरण में पता चल पाते हैं। अगर कैंसर की बीमारी का पहले ही स्तर में पता चल जाए तो उचित इलाज संभव है। इसलिए कैंसर के लक्षणों को अच्छी तरह पहचानना बहुत ही जरूरी है।

▶ वैसे तो कैंसर खतरनाक और जानलेवा होता है, लेकिन अगर सही समय पर इसका इलाज कराया जाए तो मरीज को बचाया जा सकता है और मरीज जल्द स्वस्थ हो सकता है। गले के कैंसर के इलाज नई तकनीकों का सहारा लिया जाता है जिससे मरीज को आसानी से बचाया जा सकता है। नई तकनीक का इस्तेमाल कर इलाज किया जाता है। लेकिन चेहरा बिगड़ने या आवाज चले जाने की संभावना रहती है। बहुत बार मरीज को भोजन निगलने में परेशानी होती है जिसके समाधान के लिए रिहेबिलिटेशन करना पड़ता है और मरीज की खाने, चबाने और बात करने में मदद की जाती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर कोरोना का असर...

कोरोना वायरस के चलते लगातार घरों में बंद रहने के कारण लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर खराब असर पड़ने लगा है। विभिन्न राज्यों में इसकी वजह से कम से कम एक दर्जन लोगों ने आत्महत्या कर ली है। एक रिपोर्ट के अनुसार, कोरोना की वजह से सिर्फ भारत में लाखों संख्या में लोग मानसिक समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। कोरोना के फैलने का जितना डर लोगों को बाहर जाने पर लग रहा है उतना ही मानसिक डर लोगों को अब घर में रहते हुए सताने लगा है। लॉकडाउन की वजह से घर में कैद, वे चिंता और अवसाद के शिकार तो हो ही रहे हैं, इससे बचने के लिए वे नशीली चीजों का सेवन भी ज्यादा करने लगे हैं। इससे मेंटल हेल्थ पर भी ज्यादा खराब असर पड़ने लगा है। यह स्थिति सिर्फ भारत या अमेरिका में ही नहीं, बल्कि इस समस्या से दुनिया भर के लोग जूझ रहे हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि उनके पास सलाह के लिए आने वालों या फोन करने वालों में कई लोग ऐसे हैं जिनका स्वास्थय पहले एकदम दुरुस्त था। कोरोना वायरस के संक्रमण की वजह से लोगों को भीड़ से डर लगने लगा है। लॉकडाउन की वजह से अवसाद और चिंता के लक्षण तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे जीवन पर खतरा भी बढ़ेगा। लाखों लोग घर से काम कर रहे हैं। इसका मतलब जीवन को नए सिरे से व्यवस्थित करना है। इसका दिमाग पर भारी असर पड़ता है। सोशल मीडिया पर फैलने वाली अफवाहों भी दिमाग पर प्रतिकूल असर डालती है। ऐसी हालत में आप इन तरीकों को अपनाकर राहत पा सकते हैं।

▶▶ चिंता, घबराहट और अवसाद की स्थिति में लोगों की भूख कम हो जाती है या भूख होने के बावजूद खाने की इच्छा नहीं होती। सही पोषण न मिलने से समस्याएं और भी बढ़ती हैं, इसलिए हर हाल में खाना न छोड़े। हेल्दी डायट लेने की कोशिश करें।

▶▶ तनाव, चिंता और अवसाद से बचने के लिए एक्सरसाइज और योगा करने से फायदा तो होगा कि मन भी शांत रहेगा। पॉजिटिव विचार आएंगे। इसलिए लॉकडाउन के दौरान नियमित तौर पर योगा और एक्सरसाइज करते रहें।

▶▶ लोगों से सोशल डिस्टेन्सिंग रखें, पर अपने परिवार के लोगों के बीच समय बिताएं, बातें करें। बच्चों को समय दें, उनके साथ साथ खेलें। पुराने फोटो देखकर हंसे और याद करें वह वक्त। दोस्त-रिश्तेदारों से फोन पर बातें करें, उनसे जुड़े रहें। सकारात्मक सोच बनाए रखें।

▶▶ तनाव ज्यादा घेरने लगें, तो संगीत सुनें, इससे काफी राहत मिलती है। इसलिए थोड़ा समय संगीत को जरूर दें। क्योंकि इससे मन को शांति तो मिलेगी ही, आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।

▶▶ सोशल मीडिया पर इधर-उधर की चीजें न देखें, इससे तनाव और बढ़ता है। उसकी जगह अपनी मनपसंद किताबें पढ़ें।

▶▶ नींद पूरी नहीं हो पाने से कई तरह की समस्याएं बढ़ने लगती है। चिंता-घबराहट, नकारात्मक विचार पनपने लगते हैं। इसलिए नींद पूरी लें।

▶▶ कोरोना वायरस की जानकारी जरूरी है, लेकिन इससे जुड़ी सारी खबरें सही ही हो जरूरी नहीं। इसलिए कोरोना से संबन्धित ज्यादा जानकारी पढ़ने-सुनने से बचें।

▶▶ कुछ लोग चिंता और परेशानी में नशीली पदार्थों की सेवन करने लगते हैं। इससे कुछ समय तो राहत मिलती है, लेकिन बाद में ज्यादा तनाव महसूस होने लगता है। इससे आपकी इम्यूनिटी पर भी बुरा असर पड़ता है। अगर आप ज्यादा दिक्कत महसूस करने लगें हैं, तो फोन से डॉक्टर से संपर्क कर सलाह ले लें।

विशेषज्ञों का कहना है कि उनके पास सलाह के लिए आने वालों या फोन करने वालों में कई लोग ऐसे हैं जिनका स्वास्थय पहले एकदम दुरुस्त था।

कोरोना वायरस के संक्रमण की वजह से लोगों को भीड़ से डर लगने लगा है। लॉकडाउन की वजह से अवसाद और चिंता के लक्षण तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे जीवन पर खतरा भी बढ़ेगा। लाखों लोग घर से काम कर रहे हैं...

• जरूर पीएं...

प्याज की चाय...

प्याज की चाय आपके हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद कर सकती है। क्योंकि प्याज में फ्लेवोनॉल और हाई क्वेरसेटिन नाम का पिग्मेंट होता है, जो कि आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा, कुछ अध्ययन भी बताते हैं कि प्याज या प्याज की चाय आपको दिल की बीमारियों से भी दूर रखते हैं। प्याज में मौजूद क्वेरसेटिन एचडीएल यानि अच्छे कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन को बढ़ावा देता है और शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। जिससे आपको दिल को स्वस्थ रखने में मदद करता है। वहीं प्याज में मौजूद सल्फर खून को पतला करने का काम करता है, जिससे खून के थक्के नहीं बनते। प्याज की चाय बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन लें और उसमें पानी डालकर उसे उबाल लें। इसके बाद आप उबलते पानी में कटे प्याल, स्क्वैश की गई लहसुन, लौंग और तेजपत्ता डालें। कुछ देर इन सभी को उभलने दें और फिर जैसे पानी का रंग बदलकर गहरा होने लगे, तो आप गैस बंद कर दें। आप आप चाय को छलनी से छनकर कप में निकाल लें। अब आप इसमें स्वाद के लिए शहद डालें और दालचीनी पाउडर मिलाएं।

• मेवे...

▶▶ मेवों में तेल और कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में होता है, जो शरीर की गर्मी बढ़ाते हैं। इसलिए गर्मियों में मेवों का सेवन न करें। इसके बजाए कच्चे प्याज में प्रोटीन, सोडियम, पोटेशियम, सैल्युलोज, एक फिक्स और एक असेन्शियल ऑयल, 80 फीसदी से ज्यादा पानी होता है। इन्हें खाने से भूख बढ़ती है, पाचन में सुधार आता है, शरीर का इलेक्ट्रोलाईट संतुलन बना रहता है। योगहर्ट के सेवन से आहार नाल में अच्छे बैक्टीरिया पनपते हैं, जो शरीर को ठंडा रखते हैं और पाचन में सुधार लाते हैं। अगर आपको इसका स्वाद पसंद नहीं है तो आप छाछ का सेवन कर सकते हैं।