

• जांच...

ब्लड शुगर लेवल...

डायबिटीज आपके ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित करता है। अगर आप एक मधुमेह रोगी हैं तो आपको अपने ब्लड शुगर लेवल की जांच करवाते रहने की जरूरत है। ब्लड शुगर का अनकंट्रोल होना कई बीमारियों को जन्म दे सकता है। डायबिटीज से बचाव के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है अपनी डाइट में बदलाव करना।

▶ आपके आसपास ही कई ऐसी फलियां हैं जिनका सेवन कर आप ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं। हो सकता है आप इन फलियों का सेवन करते भी हों, लेकिन क्या आपको पता है कि यह डायबिटीज को कंट्रोल कर सकती हैं। ब्लड शुगर में लगातार उतार-चढ़ाव या अनियंत्रित ब्लड शुगर लेवल कई बीमारियों का कारण बन सकता है।

▶ शरीर में पोषक तत्वों की कमी दूर करने के लिए फल आपकी डाइट का एक जरूरी हिस्सा होने चाहिए। इस गर्मी में आपको



रोजाना ताजे फलों का सेवन करना चाहिए।

▶ अगर आप डायबिटीज के रोगी हैं तो आपको सुबह का नाश्ता करना काफी जरूरी हो जाता है। ज्यादा लोग समय की कमी या दूसरे कारणों के कारण नाश्ता नहीं कर पाते हैं। सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण खाना होता है। नाश्ता न करने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है।

▶ डायबिटीज में आपका आहार ही आपके ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित करता है। ब्लड शुगर लेवल में बड़े उतार-चढ़ाव से बचने के लिए अपने आहार में बदलाव करना जरूरी है। अपनी डाइट में ऐसे चीजों को शामिल करें जो स्वाभाविक रूप से डायबिटीज को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

▶ एक डायबिटीज रोगी के लिए ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना काफी जरूरी है। ब्लड शुगर लेवल को समय पर नियंत्रित करने की जरूरत होती है। अगर आप अपने ब्लड शुगर में निरंतर वृद्धि देखते हैं तो आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। ब्लड शुगर के स्तर में बड़े उतार-चढ़ाव को कभी भी नजरअंदाज न करें।

▶ जिस तरह की हमारी दिनचर्या हो गई है इससे हमारा ब्लड शुगर लेवल लगातार बढ़ता ही जाता है खासकर तब जब हम अच्छी नींद नहीं लेते हैं। कम सोने से ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि हो सकती है। इसलिए, मधुमेह रोगियों को अपने सोने के तरीके को बदलना काफी जरूरी है।

• ठीक नहीं...

प्रेग्नेंसी में लई ब्लड प्रेशर...



हाई ब्लड प्रेशर एक गंभीर समस्या है, जिसके कारण आजकल युवा लड़के-लड़कियां भी प्रभावित हो रहे हैं। प्रेग्नेंसी हर महिला के जीवन में एक महत्वपूर्ण समय होता है। मगर कई बार महिला को प्रेग्नेंसी के दौरान या पहले ही हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान अपने होने वाले शिशु के बेहतर मानसिक और शारीरिक विकास के लिए महिला को अपनी सेहत का भी विशेष ख्याल रखना पड़ता है। लेकिन देखा जाता है कि कई बार महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर की समस्या होती है।

प्रेग्नेंसी के दौरान बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर न सिर्फ महिला, बल्कि उसके गर्भ में पल रहे भ्रूण के लिए भी खतरनाक है। आमतौर पर इस दौरान महिलाओं का ब्लड प्रेशर इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि प्रेग्नेंसी में महिला तनाव में रहती है। कई बार डिप्रेशन भी हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है। अगर ब्लड प्रेशर प्रेग्नेंसी के दौरान ही बढ़ा है, तो इसके दीर्घकालिक प्रभाव कम दिखते हैं। मगर यदि महिला पहले से हाई ब्लड प्रेशर की मरीज है, तो इसके ज्यादा प्रभाव हो सकते हैं।

गर्भावस्था में यदि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या लंबे समय से हो तो यह दीर्घकालिक उच्च रक्तचाप या क्रॉनिक हाइपरटेंशन कहलाता है। यदि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या प्रेग्नेंसी के 20 सप्ताह बाद, प्रसव में या प्रसव के 48 घंटे के भीतर होता है तो यह प्रेग्नेंसी इंड्यूस्ड हाइपरटेंशन कहलाता है। इस दौरान यदि रक्तचाप 140/90 या इससे अधिक है तो महिला और बच्चे दोनों को परेशानी हो सकती है। इससे मरीज एक्लेंसिया में पहुंच सकता है, यह एक प्रकार की जटिलता है जिसमें महिला को झटके आने शुरू हो जाते हैं।

महिलाओं में प्रेग्नेंसी के हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बहुत देखी जाती है। भ्रूण के विकास के साथ यह समस्या गंभीर होती जाती है। प्रेग्नेंसी के दौरान यदि भोजन में पौष्टिक खाद्य पदार्थों का अभाव है तो महिलायें रक्ताल्पता की शिकार होती हैं। शरीर में ब्लड की कमी से फीटस का विकास रुक जाता है। इससे मिसकैरेज होने की संभावना भी बनी रहती है। प्रेग्नेंसी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर तीन प्रकार का होता है- क्रोनिक हाइपरटेंशन, गेस्टेशनल हाइपरटेंशन और प्रीक्लेंसिया।

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप के कारण बच्चे का विकास बाधित हो सकता है। बच्चे के लिए जरूरी विटामिन और प्रोटीन नहीं मिल पाता। इसका असर होने वाले बच्चे के वजन पर भी पड़ता है। हाइपरटेंशन के कारण गर्भनाल को नुकसान हो सकता है। कुछ मामलों में गर्भनाल गर्भशय से अलग हो जाता है। इसके कारण बच्चे की ऑक्सीजन की आपूर्ति बाधित होती है। महिला को रक्तस्राव भी हो सकता है।

• पेट में गर्मी..

मुंह के छाले...



गर्मियां आते ही अक्सर लोगों के पेट में गर्मी बढ़ जाती है, जिसके परिणामस्वरूप मुंह या जीभ या फिर गाल के अंदर छाले हो जाते हैं। इन छालों के कारण दर्द तो होता ही है साथ ही खाने-पीने के दौरान जलन होती है, जिसके कारण हमारा खान-पान भी मुश्किल हो जाता है। ये आकार में कुछ मिलीमीटर के आकार होते हैं और काफी दर्दनाक होते हैं। हालांकि कुछ वायरल संक्रमण के कारण अल्सर के घाव बड़े होते जाते हैं। लेकिन अच्छी बात ये है कि अल्सर का इलाज कुछ सरल घरेलू उपचारों के साथ आसानी से किया जा सकता है। शहद में



दो मिनट की तेज सांस से

मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा 40 प्रतिशत तक घट जाती है।

वैज्ञानिक शोध यह साबित कर चुके हैं कि तेज सांस लेने से शारीरिक कोशिकाओं में ऑक्सीजन और कार्बन डाई ऑक्साइड का संतुलन बिगड़ता है।

ऑक्सीजन की मात्रा घटते ही कोशिकाएं कम ऊर्जा का निर्माण करती हैं जिससे थकावट होने लगती है और ध्यान भटकता है...

मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण मुंह के छालों को दूर करने और दर्द से छुटकारा पाने का आसान उपाय है और ये बड़ी आसानी से आपकी रसोई में भी मिल जाता है। इसके अलावा, शहद आपकी त्वचा को नमीयुक्त रखता है और प्रभावित हिस्से को सूखने से बचाता है। इस उपाय को करने के लिए बस आपको कुछ कच्चा शहद लेना है और इसे छालों पर लगाना है। आप जल्दी राहत पाने के लिए शहद में थोड़ी सी हल्दी डालकर भी लगा सकते हैं। राहत के लिए इसे हर कुछ घंटों में दोहराएं। ऐसा करने से आपको जल्दी राहत मिलेगी।

दफ्तर जाने के दौरान...

बीते 50 दिन से आप सभी अपने घरों तक सीमित हैं, पर अब लॉकडाउन में जैसे-जैसे रियायत मिल रही है, लोग अपने कार्यक्षेत्र पर जाने के लिए घर से निकलने लगे हैं। ऐसे में यह जान लेना जरूरी है कि कार्यक्षेत्र तक पहुंचने के लिए आप जब पैदल चले तो आपके शरीर की गति क्या होनी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि विश्व स्वास्थ्य संगठन बता चुका है कि जब हम ज्यादा तेज सांस लेने वाले काम करते हैं तो कोरोना वायरस के शरीर में प्रवेश का खतरा बढ़ जाता है।

तेज सांस लेने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी-दो मिनट की तेज सांस से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा 40 प्रतिशत तक घट जाती है। वैज्ञानिक शोध यह साबित कर चुके हैं कि तेज सांस लेने से शारीरिक कोशिकाओं में ऑक्सीजन और कार्बन डाई ऑक्साइड का संतुलन बिगड़ता है। ऑक्सीजन की मात्रा घटते ही कोशिकाएं कम ऊर्जा का निर्माण करती हैं जिससे थकावट होने लगती है और ध्यान भटकता है।

तनाव घटाती है गहरी सांस-गहरी श्वास भरना और तेज-तेज श्वास लेने को अक्सर लोग एक ही बात समझ लेते हैं जबकि गहरी सांस लेना एक सधी हुई शारीरिक क्रिया है। इससे शरीर के इम्यून फंक्शन में सुधार होता है, ब्लड प्रेशर का स्तर घटता है जिससे तनाव पैदा करने वाले हार्मोन घटते हैं और बेहतर नींद आती है।

कोविड-19 का बढ़ता खतरा-विश्व स्वास्थ्य संगठन बता चुका है कि ज्यादा तेज श्वास लेने के दौरान शरीर में कोरोना वायरस के प्रवेश का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा होने का कारण यह है कि तेज-तेज सांस लेते समय किसी संक्रमित व्यक्ति के मुंह से निकले या किसी वस्तु पर मौजूद संक्रमित ड्रॉपलेट हमारे शरीर में तेजी से प्रवेश करते हैं।

सामान्य गति से सामाजिक दूरी बनाकर चलें-

▶ मास्क लगाकर ही घर से बाहर निकलें और पैदल चलते समय दूसरों से छह कदम (दो फिट) की दूरी बनाए रखें।

▶ शारीरिक दूरी बनाए रखते हुए चलने से स्वभाविक रूप से आप सामान्य गति से चलेंगे, तेज सांस नहीं लेनी पड़ेगी।

▶ आप जितने बजे दफ्तर जाने के लिए घर से निकलते हैं, उससे 10-15 मिनट पहले निकल जाएं, इससे हड़बड़ी नहीं होगी।

▶ दफ्तर के रास्ते में ईयरफोन लगाकर न जाएं, ऐसा करने से आप स्वच्छता के नियमों के प्रति लापरवाह हो जाएंगे।

▶ अगर आपके इलाके में बस या कैब चलने लगी हैं तो परिवहन संबंधी सरकारी निर्देशों का पालन करते हुए ही चले।

▶ बाइक या कार से दफ्तर जा रहे हैं तो मास्क लगाकर ही जाएं, चेकिंग प्वाइंट पर जांच में सहायता करें।

▶ दफ्तर में थर्मल जांच कराएं, आईकार्ड पहनें ताकि पहचान की समस्या न आए।

▶ लिफ्ट के इस्तेमाल से बचें, अगर उसमें कोई मौजूद है तो प्रवेश न करें। उंगली की बजाय कोहनी से बटन दबाएं।

▶ दफ्तर में काम के दौरान भी मास्क लगाए रखना जरूरी है, अपने कुलीग से बात करते समय चेहरे को बिल्कुल सामने रखने से बचें।

मेहनत वाले काम करते समय इन बातों का ख्याल रखें: शारीरिक मेहनत वाले काम के अलावा खेलने व व्यायाम करने के दौरान हम तेज-तेज सांस लेने लगते हैं। ऐसे काम करते समय आपके श्वसन तंत्र में कोरोना वायरस न प्रवेश कर जाएं, इसके लिए जरूरी है कि ये काम करने के लिए आप स्वच्छ व न्यूनतम लोगों वाला वातावरण चुनें। इनडोर एक्सरसाइज बेहतर विकल्प रहेगा।

• कमर दर्द...

▶ कमर दर्द अक्सर सोने के गलत तरीकों के कारण भी होता है। इसके अलावा तकिए और गद्दे यदि आरामदायक नहीं हैं तो इससे भी कमर में तकलीफ हो सकती है। कई बार भारी सामान उठाने के कारण भी कमर दर्द की समस्या हो जाती है। भारी सामान उठाने का तरीका यदि गलत है तो उससे मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है और जिस वजह से कुछ समय बाद कमर दर्द की समस्या शुरू हो जाती है। इसलिए हमेशा ध्यान रखें कि कोई भी भारी वजन यदि उठाने हैं तो उसे झटके से ना उठाएं। कोई भी वजन सही तरीके से उठाने कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होगी।

