• आंखें...

बारिश में कंजंक्टिवाइटिस

कंजंक्टिवाइटिस मानसून में एक आम नेत्र संक्रमण है, लेकिन कुछ एक्सपर्ट्स ने ये भी चेतावनी दी है कि आंखों से संबंधित इस समस्या को नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। कंजंक्टिवाइटिस कोरोनावायरस के संक्रमण के कारण भी हो सकता है। विशेषज्ञों ने भी कुछ दिनों पहले कंजंक्टिवाइटिस या गुलाबी आंख को कोरोना का एक असामान्य लक्षण बताया था। ऐसे में डॉक्टर्स आंखों के प्रति खास देखभाल बरतने की बात कर रहे हैं। कोरोनावायरस संक्रमण मुंह, नाक के साथ ही आंखों से भी फैल सकता है। ऐसे में इससे बचने के लिए आंखों की स्वच्छता और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना बहुत जरूरी है।

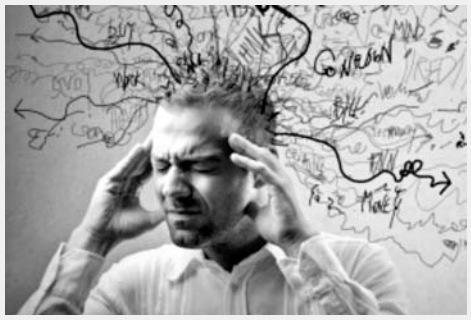
मानसून में कंजंक्टिवाइटिस आम है। एक एसिम्प्टोमेटिक रोगी भी आंसू या डिस्चार्ज के जरिए कोरोना रोग का प्रसार कर सकता है। ऐसे में आई प्रोटेक्शन को पहनना महत्वपूर्ण है। 2003 में टोरंटो में सार्स के प्रकोप के फैलने का मुख्य कारण था आई प्रोटेक्शन ना पहनना। इसके कारण कोरोना संक्रमित रोगियों से काफी स्वास्थ्य कर्मियों को कोरोनवायरस होने का खतरा

बढ़ गया था। प्रकाशित वैज्ञानिक अध्ययन दर्शाते हैं कि कंजंक्टिवाइटिस बुखार, सूखी खांसी या रेस्पिरेटरी लक्षणों के अलावा सक्रिय कोविड-19 संक्रमण का एकमात्र संकेत और लक्षण हो सकता है।

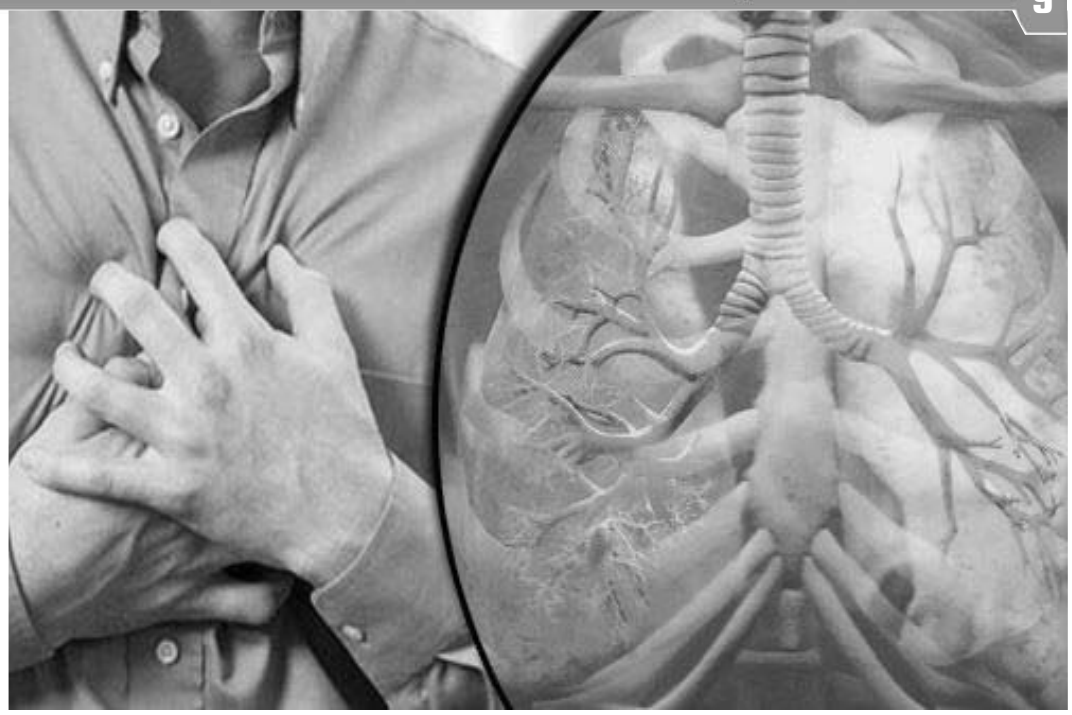
- जब एक कोरोनोवायरस का मरीज, भले ही वह एसिम्प्टोमेटिक हो, तो बोलने, खांसने या छींकते समय ड्रॉपलेट्स फैलाता है, जिससे कोरोना बीमारी फैल सकती है। जो लोग कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं, उन्हें महामारी के दौरान चश्मे का उपयोग करना चाहिए और आंखों की स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।
- अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं। फिर सादे पानी से अपनी आंखें धोएं, इसे बार-बार दोहराएं। डॉक्टर द्वारा बताए गए मेडिकेटेड आई ड्रॉप का उपयोग करें।
- आंखों को अधिक स्ट्रेन पड़ने से भी बचाएं। लगातार लैपटॉप या किसी भी स्क्रीन को देखने से बचें। हर घंटे 10 मिनट का ब्रेक लेने की कोशिश करें। इससे आंखों को रगड़ने की प्रवृत्ति कम होगी। बालकनी में लगे पौधों को देखें। सोसायटी के पार्क में बैठकर हरे-भरे पेड़ों को देखें।
- अपने खानपान का खास ख्याल रखें। पालक, खुबानी , शकरकंद , मछली के साथ ही विटामिन सी, कैल्शियम और जिंक शामिल करें।

• बीमारी...

ओवरथिंकिंग...



क्या आपको लाइनें छोड़-छोड़ कर पढ़ने की बीमारी है? क्या आप पूरी रात तनाव सा महसूस करते हैं और आपको रातभर सोने में परेशानियां महसूस होती हैं? और आप पूरे दिन विचारों में ही डूबे रहते हैं तो ये सारे लक्षण साफतौर पर इस बात पर इशारा करते हैं कि आप बहुत ज्यादा सोचते हैं यानी ओवरथिंकिंग करते हैं। ऐसे लोग न चाहते हुए भी हर छोटी-बड़ी चीज के बारे में बहुत कुछ सोचते हैं और उसका विश्लेषण भी करते हैं। दरअसल इनके लिए, शांत रहना या एक समय में एक बात के बारे में सोचना असंभव है। लेकिन याद रखें, लगातार सोचते रहना और चिंता सिर्फ आपके मानसिक शांति को बिगाड़ने का काम करेगी। जब आपका मन लगातार परेशान होता है, तो आपके शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन की बढ़ोतरी होती रहती है, जो आपकी सेहत को बहुत ज्यादा प्रभावित करता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तनाव शरीर में कोर्टिसोल रिलीज होने कारण बनता है, जिसके चलते प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है। इम्युनिटी कम होने से आप अक्सर बीमारियों और संक्रमण चपेट में आसानी से आ जाते हैं। हार्मोन असंतुलन हर समय जब दिमाग नकारात्मक विचारों पर केंद्रित होता है तो यह आपके शरीर के हार्मोन संतुलन को बिगाड़ सकता है। इससे आपके शरीर में रिलीज होने वाले हैप्पी हार्मोन्स भी प्रभावित होते हैं जिससे मूड खराब होता है। निराश करने वाली और उदासी की भावनाओं पर अधिक फोकस करने से इन हार्मोन में सबसे तेजी से कमी आती है और यह अवसाद का कारण बन सकता है। दिल के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है ओवरथिंकिंग और बहुत अधिक चिंता करने से आपके दिल का स्वास्थ्य खतरे में पड़ सकता है। सीने में दर्द, चक्कर आना कुछ ऐसी समस्याएं हैं, जो जरूरत से अधिक सोचने के कारण हो सकती हैं। इसके कारण हाइपरटेंशन, हाइपरटेंशन जैसी क्रोनिक स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। पाचन खराब हो सकता है ओवरथिंकिंग से तनाव होना आम है जिसके कारण आपका पाचन तंत्र भी प्रभावित होता है।
जो लोग जरूरत से अधिक सोचते हैं, उनके चिंता, डिप्रेशन, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त होने की संभावनाएं अधिक होती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ओवरथिंकिंग करते वक्त नकारात्मक भावनाओं पर लगातार फोकस्ड होते है, जिसके कारण हम चीजों को लेकर सोचते रहते हैं। इसलिए अपने मानसिक स्वास्थ्य को सही रखने के लिए अपने मन को खुशी वाले विचारों पर केंद्रित करने का प्रयास करें।



अगर आप की उम्र 40 वर्ष या उससे ऊपर है और आप डायबिटीज के शिकार हैं व धूम्रपान या तंबाकू खाते हैं और तेज चलते वक्त या सीढ़ी चढ़ने पर छाती की बाईं तरफ दर्द या हलका भारीपन उभरता हो या थोड़ा शारीरिक व्यायाम करने पर सांस फूलने लगे, तो दिल की बीमारी होने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता...

सीने में दर्द...

लोग यह नहीं जानते कि सीने में दर्द दिल के रोग के अलावा और भी महत्त्वपूर्ण कारण होते हैं। इन पर वे ध्यान नहीं देते और समस्या गंभीर होती चली जाती है। भारतीयों में हार्टअटैक का इस कदर खौफ समाया हुआ है कि जरा सा छाती में खिंचाव, दर्द या जलन की शिकायत हुई नहीं कि दौड़ पड़े निकट के डाक्टर के पास। तुरंत ईसीजी और ढेरों खून के टैस्ट आनन-फानन करवा डाले। पर नतीजा कुछ नहीं निकला। फिर भी संतोष नहीं हुआ, तो पास के किसी नर्सिंग होम या छोटे अस्पताल में जा कर भर्ती हो गए और वहां के आईसीयू में 4-5 दिन गुजारने के बाद तसल्ली मिली। नतीजा यह हो रहा है कि हर सीने में दर्द की शिकायत करने वाला व्यक्ति अपने-आपको जाने-अनजाने में दिल का मरीज समझने लगा है और इस का असर यह हो रहा है कि उस की दिनचर्या व रोजमर्रा के व्यवहार में ऐसा बदलाव आ रहा है । अगर आप की उम्र 40 वर्ष या उस से ऊपर है और आप डायबिटीज के शिकार हैं व धूम्रपान या तंबाकू खाते हैं और तेज चलते वक्त या सीढ़ी चढ़ने पर छाती की बाईं तरफ दर्द या हलका भारीपन उभरता हो या थोड़ा शारीरिक व्यायाम करने पर सांस फूलने लगे, तो दिल की बीमारी होने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता। खास बात यह होती है कि आराम करने से या चलते वक्त रुक जाने पर छाती का हलका दर्द व भारीपन गायब हो जाता है। दिल का दर्द चलते वक्त बाएं हाथ, बाईं गर्दन व बाएं जबड़े में भी उभरता है।

सीने में दर्द की चिंता से मुक्ति पाने का एक ही रास्ता होता है। पहले अपनी टीएमटी जांच करवा लें। अगर परिणाम संदेहास्पद है तो स्ट्रैस इको (डोब्यूटामीन इन्ड्यूस्ड स्ट्रैस इको यानी डीआईएसई) करवा कर हार्ट की बीमारी होने के संदेह का निराकरण करें। पूर्णतया निश्चिंत होने के लिए सबसे उत्तम जांच मल्टी स्लाइस सीटी कोरोनरी एंजियोग्राफी करवाएं। इस विशेष एंजियोग्राफी के लिए अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती और न ही जांघ के जरिए तार डालने की आवश्यकता होती है।

अगर आप की उम्र 40 से कम है व वजन सीमा के अंदर है और आप डायबिटीज व ब्लडप्रेशर के शिकार नहीं हैं, साथ ही, धूम्रपान, मदिरापान व तंबाकू सेवन के शौकीन भी नहीं हैं, तो आपके छाती दर्द का दिल के रोग से संबंध होने की संभावना कम होती है। अगर छाती का दर्द विशेषकर दाईं तरफ है और नॉर्मल सांस लेने में या छींक या खांसी होने पर छाती दर्द उभरता है तो दिल के रोग की संभावना सौ में 5 फीसदी होती है। अगर गरिष्ठ, मिर्च युक्त मसालेदार खाने के बाद ही छाती में दर्द उभरता है, तो दिल के रोग की संभावना कम होती है। तब हमें दिल के अलावा अन्य रोगों से संबंधित जांच करवाने के बारे में सोचना चाहिए।

सीने में दर्द का सब से बड़ा कारण छाती की अंदरूनी दीवारों में सूजन का होना है। होता यह है, जब फेफड़ों की ऊपरी सतह पर स्थित झिल्ली में सूजन आ जाती है तो छाती की अंदरूनी दीवार में स्थित सूजी हुई सतह सांस लेते वक्त रगड़ खाती है, तो असहनीय दर्द होता है। इस अवस्था को मैडिकल भाषा में प्ल्यूराइटिस कहते हैं। यह प्ल्यूराइटिस छाती में पानी इकट्ठा होने का शुरुआती संकेत है।

प्ल्यूराइटिस का ज्यादातर कारण टीबी का इन्फैक्शन होता है। लोग छाती दर्द के लिए दर्द निवारक गोलियों का सेवन करते रहते हैं और सही जांच व इलाज के अभाव में समस्या को और गंभीर बना देते हैं। हमारे देश में सीने में दर्द मवाद यानी पस जमा हो जाने की घटना बहुत आम है। होता यह है कि न्यूमोनिया या अन्य फेफड़े का इन्फैक्शन जब पूरी तरह से नियंत्रित नहीं हो पाता है, तो फेफड़े के चारों ओर विशेषतया निचले हिस्से में इन्फैक्शन वाला पानी या मवाद इकट्ठा हो जाता है।

• ये है...

पानी पीने का सही समय...

सही मात्रा में जल का सेवन करने से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। पानी का सही मात्रा में सेवन बॉडी सेल्स को मजबूत बनाने का काम भी करता है। पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन न करने से कमजोरी होने लगती है। शरीर में पानी की कमी से कई तरहों की बीमारियों के होने का खतरा रहता है।

सोने से ठीक पहले पानी का सेवन करने से सेहत को नुकसान हो सकता है। अगर आप सोने से ठीक पहले पानी का सेवन करेंगे तो आपको रात में बार-बार टॉयलेट जाना पड़ सकता है, जिससे आपकी नींद ठीक से पूरी नहीं हो पाएगी। नींद पूरी न होने से कई तरहों की बीमारियों का खतरा रहता है। रात को खाना खाने के आधे घंटे बाद पानी पीना सेहत के लिए लाभदायक होता है।

इस समय पानी का सेवन करने से शरीर में मौजूद टॉक्सिन बाहर निकलते हैं। इस समय गुनगुना पानी का सेवन करने से डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक तरीके से काम करता है। अगर आपको सोने से पहले पानी पीने की आदत है तो सोने से आधा घंटा पहले पानी का सेवन कर लें।

• लौंग...

लौंग शरीर के मेटाबॉलिज्म को उत्तेजित करता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। इस मसाले में एंटीकोलेस्टेरिक और एंटी-लिपिड गुण भी होते हैं। जब इस शक्तिशाली मसाले को काली मिर्च, दालचीनी और जीरे के साथ मिलाया जाता है, तो यह शरीर के मेटाबॉलिक रेट को तेजी से बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा लौंग में एंटीऑक्सिडेंट भी मौजूद होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं। कम ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बीमारी का खतरा कम हो जाता है। लौंग ब्लड शुगर को भी कंट्रोल में रखती है।