

पीसीओएस...

मधुमेह...

कुछ घरेलु इलाज...

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस), आमतौर पर 18 से 45 के बीच की उम्र की महिलाओं को होती है। पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में मेल हार्मोन एंड्रोजेंस का लेवल असामान्य रूप से बढ़ने लगता है। महिलाओं को होने वाली एक आम बीमारी है। इस रोग में महिलाओं के अंडाशय में परिसर बनने लगती हैं। इस रोग के होने के पीछे हॉर्मोनल असंतुलन और खराब खानपान व लाइफस्टाइल है। पीसीओएस होने पर महिलाओं को गर्भधारण करने में दिक्कत आ सकती है। वैसे तो पीसीओएस का पूरा उपचार उपलब्ध है लेकिन यदि किसी रोग को घरेलू तरीकों से सही किया जा सकता है तो क्या हर्ज है?

► शहद हमारे शरीर को कई तरह के लाभ देता है पीसीओएस होने की स्थिति में भी शहद के सेवन से पीसीओएस को कंट्रोल किया जा सकता है। नींबू और गुनगुने पानी के साथ शहद को एक चम्मच मिलाएं और इसे सुबह खाली पेट पी लें। यह पीसीओएस की स्थिति में सुधार करने के साथ ही वजन कम करने में भी मदद करती है। कभी भी शहद को गर्म कर सेवन करने की भूल न करें।

► डायबिटीज रोगियों के लिए दालचीनी का सेवन किसी वरदान



से कम नहीं है। यह ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करता है। सिर्फ यही नहीं दालचीनी का सेवन पीसीओएस को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है। दालचीनी का सेवन दही और मिल्कशेक के साथ कर सकते हैं। दालचीनी को केक और मफिन्स में डालकर भी लिया जा सकता है। चूँकि इसमें नाममात्र कैलोरी होती है, इसलिए आपको अपने वजन के बारे में भी सोचने की जरूरत नहीं है।

► पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में, अम्लशाशय द्वारा स्रावित इंसुलिन ऊतकों द्वारा कुशलता से उपयोग नहीं किया जाता है और इससे मोटापा और अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन होता है। मेथी के पत्तों या बीजों का सेवन करने से इंसुलिन का स्तर सामान्य बनाए रखने में मदद मिलेगी। स्त्री रोग विशेषज्ञ मानते हैं कि मेथी शरीर में ग्लूकोज को सहन करनी की क्षमता को बढ़ाती है, जो वजन घटाने में मदद करती है। इसके सेवन के लिए मेथी के बीजों को रात भर भिगो दें और सुबह खाली पेट या लंच और डिनर से पांच मिनट पहले इन्हें खाएं। आप पके हुए मेथी के पत्तों का भी सेवन कर सकते हैं। पीसीओएस को कंट्रोल करने में मेथी के दाने बहुत फायदेमंद हैं।

ब्लड में शुगर बढ़ना-घटना



डायबिटीज आज की लाइफस्टाइल में बहुत ही सामान्य बीमारी बन चुकी है हर तीन में से एक व्यक्ति इससे पीड़ित है। इस बीमारी से पीड़ित मरीजों के लिए सबसे जरूरी होता है अपने शरीर में ब्लड शुगर लेवल को बनाए रखना, क्योंकि इनका बढ़ना और घटना दोनों ही खतरनाक होते हैं। हमारे शरीर का सामान्य ब्लड शुगर लेवल 80-110 मिग्रा/डीएल के बीच होता है और 90 मिग्रा/डीएल को औसत ब्लड शुगर लेवल माना जाता है।

► शरीर में जब शुगर की मात्रा बढ़ जाती है तो बार-बार प्यास लग सकती है। ऐसे में हो सकता है कि आप ज्यादा पानी पिएं, लेकिन ज्यादा मात्रा में पानी पीना भी दिल और किडनी पर बुरा असर डाल सकता है। इसलिए जरूरत के हिसाब से ही पानी पिएं।

► बार-बार पेशाब आना भी इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ गई है। डायबिटीज के मरीजों को आमतौर पर रात के समय ज्यादा पेशाब आता है और बार-बार बाथरूम जाना पड़ता है।

► धुंधली दृष्टि हाई ब्लड शुगर का एक और संकेत है। यह उन शुरूआती संकेतों में से एक है जिन्हें आपको जानने की आवश्यकता है। यह तब होता है जब अतिरिक्त चीनी और पानी आंख के बीच में जमा हो जाता है, जिससे आपको दृष्टि धुंधली हो जाती है।

► सिरदर्द डायबिटीज का एकमात्र संकेत नहीं है और यदि डायबिटीज को लेकर सतर्क नहीं हुए तो कई बीमारियों का खतरा भी बढ़ सकता है। हालाँकि, यदि आप अक्सर डायबिटीज के अन्य लक्षणों को अनुभव करते हैं, तो यह हाई ब्लड शुगर लेवल का संकेत हो सकता है। इस समय डॉक्टरों का सलाह लिया जाना चाहिए।

► अधिक थकान होना भी इस बात का संकेत है कि आपका ब्लड शुगर नियंत्रण में नहीं है। यह ब्लड शुगर लेवल बढ़ने और घटने, दोनों का संकेत हो सकता है। इसलिए जब भी आपको कमजोरी या थकान महसूस हो या हाथ-पैर में सुन्नता महसूस हो, तो आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

► जब ब्लड शुगर लेवल 72 मिग्रा/डीएल से भी नीचे चला जाए, तो ऐसी स्थिति हाइपोग्लाइसीमिया या लो ब्लड शुगर कहलाती है। यहां तक कि आपको सोते समय भी हाइपोग्लाइसीमिया हो सकता है। कई बार तो लोग इसे समझ भी नहीं पाते हैं। इंसुलिन लेने वाले लोगों में ऐसा ज्यादा होता है।

► शरीर में ब्लड शुगर घटने की स्थिति में सिर चकराने और अचानक घबराहट जैसी समस्या हो सकती है। इसके अलावा सिरदर्द, पसीना आना, धुंधली दृष्टि और तेज धड़कन भी ब्लड शुगर कम होने का संकेत देते हैं। इसलिए अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो इन संकेतों को बिस्कुल भी नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

लाभकारी है...

सेब का सिरका...



खूबसूरती को बढ़ाने से लेकर वेटलॉस के लिए अधिकतर लोग सेब का सिरका इस्तेमाल करते हैं। यह स्किन के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होती है। इसके साथ ही सेब के सिरके का इस्तेमाल, डाइजेशन, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, हाई बीपी और गठिया जैसी समस्याओं के लिए भी किया जाता है। सेब का सिरका एक ओर शरीर को इतना फायदा पहुंचाती है, वहीं दूसरी ओर इसके कुछ नुकसान भी हैं। यदि आप ब्लड शुगर के मरीज हैं, तो खाली पेट या फिर खाने के तुरंत बाद सेब के सिरके का सेवन न करें। दरअसल, डायबिटीज टाइप-1 के कुछ मरीजों में गैस्ट्रोपैरिस की समस्या होती



अनियमित और अनियंत्रित दिनचर्या के कारण अधिकांश युवा पूरी नींद नहीं लेते हैं। और इसमें भी नींद को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स, जिनका बिना समय देखे धड़ल्ले से इस्तेमाल किया जाता है।

फिर कारण चाहे पढ़ाई हो, चैटिंग हो या फिर इंटरनेट सर्फिंग इन सबकी वजह से युवा देर रात तक जागते हैं, जिसकी वजह से दिमाग को सही समय पर नींद का सिग्नल नहीं मिल पाता है...

नींद है जरूरी...

दिन की थकान मिटाने के लिए आमतौर पर हमें कम से कम सात से आठ की घंटे अच्छी नींद जरूरी होती है। मेडिकली इसे कई सारी परेशानियों से बचने के लिए पर्याप्त माना जाता है, लेकिन आजकल लोग और खासतौर से युवा, नींद पूरी करने के प्रति काफी लापरवाह होते जा रहे हैं। नींद पूरी ना करने का खामियाजा उन्हें कई सारी बड़ी बीमारियों के रूप में भुगतना पड़ता है। तो नींद पूरी ना होने की वजह से युवाओं को वह बीमारियां घेरने लगती हैं, जो पहले बड़ी उम्र के लोगों में पाई जाती थीं। आज की पीढ़ी में युवाओं की लिस्ट में सात से आठ घंटे की अच्छी नींद लेना शामिल नहीं होता है। और कुछ ऐसे भी हैं, जो आलस के चलते दिनभर बेड या सोफे पर पड़े रहते हैं, जिसका नतीजा होता है कि रात में उन्हें नींद नहीं आती है और ना ही उसे पूरी करने की सोचते हैं।

अनियमित और अनियंत्रित दिनचर्या के कारण अधिकांश युवा पूरी नींद नहीं लेते हैं। और इसमें भी नींद को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स, जिनका बिना समय देखे धड़ल्ले से इस्तेमाल किया जाता है। फिर कारण चाहे पढ़ाई हो, चैटिंग हो या फिर इंटरनेट सर्फिंग इन सबकी वजह से युवा देर रात तक जागते हैं, जिसकी वजह से दिमाग को सही समय पर नींद का सिग्नल नहीं मिल पाता है और स्लीप साइकिल प्रभावित होती है, जो धीरे-धीरे अनिद्रा यानी इन्सोमनिया बीमारी की वजह बन जाती है।

साल 2019 में अनिद्रा को लेकर वेकफिट नामक कंपनी ने ग्रेट इंडियन स्लीप स्कोर्ड नामक सर्वे किया था। वेकफिट द्वारा दिए गए आंकड़ों के अनुसार 90 फीसदी लोग सोने से पहले मोबाइल, लैपटॉप और टीवी जैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का प्रयोग करते हैं। लोग देर रात तक वेब सीरीज, गेम, फिल्में, सोशल मीडिया आदि देखते रहते हैं। मनोरोग विशेषज्ञों के अनुसार यह एक तरह से स्क्रीन एडिक्शन है, जो

लोगों को अपनी गिरफ्त में लेते जा रहा है। सोने से ठीक पहले इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के इस्तेमाल से ब्रेन ऐक्टिव हो जाता है और इससे नींद के लिए जरूरी मेलेटोनिन नामक रसायन प्रभावित होता है और ठीक से नींद नहीं आती है।

साइकियाट्रिस्ट की मानें तो आज के समय में अनिद्रा के मुख्य कारणों में इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स सबसे ऊपर हैं। ये सोचने की प्रक्रिया को बढ़ावा देते हैं, जिसकी वजह से आप सोते समय भी कुछ ना कुछ सोचते रहते हैं, जिससे आपकी नींद प्रभावित होती है। दूसरी परेशानी डिप्रेसन और एंजायटी है। डिप्रेसन में व्यक्ति नकारात्मक बातों सोचता है और एंजायटी में ना हो सकने वाली बात या जिसके होने की मात्र एक फीसदी चांस रहता है ऐसी बातों में लगा रहता है।

नींद की एक साइकल 90 से 100 मिनट की होती है और एक व्यक्ति को अपनी नींद पूरी करने के लिए से ऐसी चार से पांच साइकिल की जरूरत होती है। अगर रोजाना इसमें लापरवाही बरती जाती है, तो स्लीप साइकिल रिसेट होने लगती है और अनिद्रा की स्थिति पैदा हो जाती है। अगर लंबे समय तक यही लापरवाही बरती जाती है, तो इन्सोमनिया के अलावा भी कई तरह की बीमारियां जकड़ लेती हैं।

अनिद्रा की परेशानी है, या इन्सोमनिया लॉग और शॉर्ट टर्म की होती है। शॉर्ट टर्म में यह कुछ हफ्तों तक रहती है लेकिन लॉन्ग टर्म में महीनों या वर्षों तक बनी रहती है। अगर आपको इन्सोमनिया है, तो आपको रात के समय सोने में कठिनाई, सोने के कुछ देर बाद ही नींद खुल जाना, 7-8 घंटे की नींद ना ले पाना, सो कर उठने के बाद थकान महसूस होना, चिड़चिड़ापन बढ़ जाना।

किसी काम में मन ना लगना, काम के दौरान गलतियों का बढ़ते जाना आदि हो सकता है। इसके लिए सोने और उठने का समय तय करें। सुबह या शाम के समय शारीरिक व्यायाम जरूर करें। मेडिटेशन करें, जिससे अनिद्रा की परेशानी से राहत मिलेगी।

कुलहड़ में चाय...

► कांच के गिलास या फिर डिप्लॉयल में चाय पीने से बेहतर होता है कि हथ थड़ी के कुलहड़ में चाय पिएं, क्योंकि ज्यादातर दुकानों पर देखने में आता है कि चाय के लिए उपयोग किए जाने वाले कांच के गिलासों के सही तरह से साफ नहीं किया जाता है, जिसकी वजह से बैक्टीरिया या रोग के कीटाणुओं के संपर्क में आने की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। वहीं प्लास्टिक के डिप्लॉयल गिलास में गर्म चाय डलने से इसके कुछ तत्व चाय में मिल जाते हैं जो शरीर के अंदर पहुंचकर आपको नुकसान पहुंचाते हैं जबकि कुलहड़ में चाय पीने के बाद उसको दोबारा इस्तेमाल नहीं किया जाता है।

