• वायु प्रदूषण...

फेफड़ें होंगे साफ...

वायु प्रदूषण की वजह से कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनमें दिल की बीमारियां, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी), स्ट्रोक, फेफड़ों का कैंसर और तीव्र श्वसन संक्रमण प्रमुख हैं। विशेषज्ञों की मानें तो सर्दी के दिनों में वायु प्रदूषण से फेफड़े और दिल को अधिक नुकसान पहुंचता है। वहीं, दिल और सांस संबंधी तकलीफों से जूझ रहे लोगों को कोरोना वायरस का खतरा अधिक रहता है। इसके लिए हमेशा मास्क पहनकर घर से बाहर निकलें और रोजाना योग जरूर करें। अगर आप भी सर्दी के दिनों में फेफड़ों को स्वस्थ और साफ रखने चाहते हैं, तो इन तरीकों को जरूर अपनाएं।

▶ डॉक्टर्स सर्दी, खांसी और जुकाम से बचने के लिए अदरक वाली चाय पीने की सलाह देते हैं। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं। अदरक शरीर में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है। साथ ही अदरक में पोटैशियम, मैग्नीशियम, जिंक और बीटा कैरोटीन पाए जाते हैं। इसके लिए फेफड़ों को स्वस्थ और साफ रखने के लिए रोजना अदरक वाली चाय पिएं। आप चाहे तो अदरक का जूस भी शहद के साथ सेवन कर सकते हैं।

▶ फेफड़ों को साफ करने में दालीचीनी अहम भूमिका निभाती है। इसका उपयोग फेफड़ों से संबंधित परेशानियों को दूर करने में किया जाता है। इसके लिए एक गिलास पानी में दालीचीनी के एक छोटे टुकड़े को डालकर उबालें। जब पानी आधा हो जाए, तो इसका सेवन करें। इसके सेवन से फेफड़े स्वस्थ और साफ रहते हैं।

▶ रात में सोने से पहले हल्दी एक गिलास गुनगुने गर्म पानी में एक चुटकी हल्दी डालकर गरारे करें। हल्दी में करक्यूमिन पाया जाता है जो टॉक्सिन को फेफड़ों से बाहर करने में मदद करता है। साथ ही इसमें कई ऐसे गुण पाए जाते हैं, जिनसे सर्दी-खांसी और बलगम में आराम मिलते हैं।

▶ गुनगुने गर्म पानी में नीलगिरी का तेल डालकर भांप जरूर लें। यह सर्दी-खांसी को भगाने का रामबाण उपाय है।

▶ रोजाना सुबह में प्राणायाम करें। इससे सांस संबंधी तकलीफें दूर हो जाती हैं। वहीं, फेफड़ें भी सुचारू ढंग से काम करने लगता है। साथ ही प्राणायाम करने के बाद तिल के तेल की एक-एक बूंद नाक के श्वसन मार्गों में रखें। इससे दोगुना फायदा प्राप्त होता है।

• समस्या...

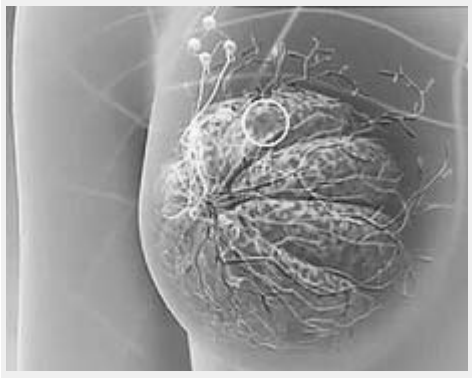
मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर...

ब्रेस्ट कैंसर आज के समय में एक आम समस्या बन गई है। हालात यह है कि भारत में हर 28 में से एक महिला को ब्रेस्ट कैंसर का खतरा है, लेकिन फिर भी बहुत से लोग इसके बारे में पूरी तरह से नहीं जानते। मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर भी एक ऐसा ही कैंसर है। मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर शब्द शायद बहुत से लोगों के लिए एकदम नया हो। इसे ब्रेस्ट कैंसर का एक फैला हुआ रूप कहा जा सकता है। यह स्तन कैंसर की IV या एडवांस स्टेज है, यह कोई विशिष्ट प्रकार का स्तन कैंसर नहीं है, बल्कि यह स्तन कैंसर की मोस्ट एडवांस स्टेज है।

जब ब्रेस्ट कैंसर आपके स्तनों के पास लिम्फ नोड्स, यकृत, फेफड़े, हड्डियों और मस्तिष्क में फैलने लगता है तो यह स्टेज मेटास्टैटिक कही जाती है। कई मामलों में इस स्टेज पर ब्रेस्ट कैंसर का उपचार पूरी तरह से नहीं किया जा सकता, लेकिन फिर भी कुछ तरीकों से इसे प्रबंधित किया जा सकता है। यद्यपि मेटास्टैटिक स्तन कैंसर शरीर के दूसरे भाग में फैल जाता है, फिर भी यह स्तन कैंसर है और इसे स्तन कैंसर के रूप में माना जाता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

● मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर का इलाज हमेशा ही स्तन कैंसर की तरह किया जाता है, भले ही वह शरीर के अन्य भागों में क्यों न फैल जाए। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर जो हड्डियों तक फैल गया है, वह अभी भी स्तन कैंसर (हड्डी का कैंसर नहीं) है। इसे हड्डियों या अस्थि मेटास्टेसिस में मेटास्टेटिक स्तन कैंसर भी कहा जा सकता है। यह हड्डी में शुरू होने वाले कैंसर के समान नहीं है। वास्तव में, यह स्तन कैंसर की कोशिकाएं हैं जिन्होंने हड्डियों पर आक्रमण किया है। इसलिए इसका इलाज स्तन कैंसर की दवाओं के साथ इलाज किया जाता है, न कि हड्डियों में कैंसर के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के साथ।

● चूंकि भारत में अधिकतर महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं होती और अपनी स्वास्थ्य समस्या के लक्षणों की अनदेखी करती हैं, इसलिए जब तब उन्हें ब्रेस्ट कैंसर का पता चलता है, तब तक वह मेटास्टैटिक स्टेज में पहुंच चुका होता है। इस प्रकार उन्हें पहली बार डायग्नोस करने पर ही मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर होता है। इसके अलावा कई बार ब्रेस्ट कैंसर का पूरा इलाज करवाने के बाद कई सालों बाद फिर से



स्तन कैंसर हड्डियों तक फैलता है तो इसे बोन मेटास्टेसिस ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। इसमें व्यक्ति को अचानक दर्द का अहसास होता है। यह रिब्स, स्पाइन, पेल्विस और हाथ व पैर की लंबी हड्डियों को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है।

ब्रेस्ट कैंसर के फेफड़ों पर फैलने पर उसे लंग मेटास्टेसिस ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। इसमें व्यक्ति को फेफड़े में दर्द या बेचैनी, सांस की तकलीफ, लगातार खांसी और अन्य कुछ लक्षण नजर आते हैं...

व्यक्ति का मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है। इसलिए पूर्ण रूप से कैंसर मुक्त होने के बाद भी प्रतिवर्ष फुल बॉडी चेकअप जरूर करवाना चाहिए। इससे आप किसी भी स्वास्थ्य समस्या को बढ़ने से पहले ही रोक सकते हैं।

● मेटास्टैटिक स्तन कैंसर के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि यह शरीर के किस हिस्से में फैला है। अलग-अलग हिस्सों पर इसका प्रभाव अलग तरह से नजर आता है। जैसे-

▶▶ जब स्तन कैंसर हड्डियों तक फैलता है तो इसे बोन मेटास्टेसिस ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। इसमें व्यक्ति को अचानक दर्द का अहसास होता है। यह रिब्स, स्पाइन, पेल्विस और हाथ व पैर की लंबी हड्डियों को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है। ब्रेस्ट कैंसर के फेफड़ों पर फैलने पर उसे लंग मेटास्टेसिस ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। इसमें व्यक्ति को फेफड़े में दर्द या बेचैनी, सांस की तकलीफ, लगातार खांसी और अन्य कुछ लक्षण नजर आते हैं। दिमाग में फैलने वाले स्तन कैंसर के लक्षणों में सिरदर्द, देखने व बोलने की क्षमता का प्रभावित होना, मेमोरी समस्या व अन्य कुछ लक्षण हो सकते हैं।

▶▶ लिवर मेटास्टेसिस ब्रेस्ट कैंसर होने पर व्यक्ति को मिड सेक्शन में दर्द का अहसास होता है। इसके अतिरिक्तद व्यक्ति को थकान और कमजोरी, वजन कम होना या भूख की कमी व बुखार जैसे लक्षण नजर आते हैं।

▶▶ मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर का पता चल जाने के बाद उसके इलाज के लिए कई तरीके अपनाए जाते हैं। इसके लिए आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। इलाज के तरीकों में प्रमुख हैं-

कुछ मामलों में मेटास्टैटिक स्तन कैंसर होने पर सर्जरी की सलाह दी जाती है। खासतौर से, हड्डियों को टूटने से बचाने या लिवर में कैंसर सेल को रोकने के लिए सर्जरी को एक अच्छा उपचार माना जाता है।

▶▶ कीमोथेरेपी का उपयोग मेटास्टैटिक स्तन कैंसर के उपचार में किया जाता है ताकि कैंसर कोशिकाओं को जितना संभव हो उतना नष्ट किया जा सके।

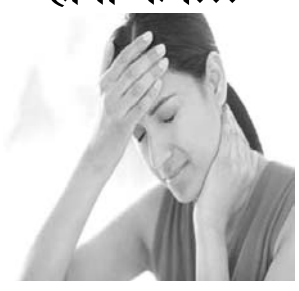
▶▶ कैंसरयुक्त कोशिकाओं को नष्ट करने और कैंसर को फिर से होने से रोकने के लिए रेडिएशन थेरेपी करने की सलाह दी जाती है। रेडिएशन थेरेपी के बिना कैंसर फिर से होने की आशंका 25 प्रतिशत बढ़ जाती है। रेडिएशन थेरेपी के लिए विशिष्ट क्षेत्र में कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है व दर्द से भी काफी हद तक राहत पाई जा सकती है।

▶▶ हार्मोनल थेरेपी दवाओं का उपयोग हार्मोन-रिसेप्टर पॉजिटिव मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर के विकास को कम करने में मदद करने के लिए किया जाता है।

▶▶ टागरेटेड थैरेपी में कैंसर सेल्स को ब्लॉक करके केवल उसे नष्ट किया जाता है। इस थेरेपी के प्रयोग का एक लाभ यह है कि इससे स्वस्थ कोशिकाओं को किसी तरह का नुकसान नहीं होता।

• उपाय...

माइग्रेन का दर्द होगा कम...



उल्टी आना, चक्कर आना और थकान महसूस होना माइग्रेन के प्रमुख लक्षण हैं। माइग्रेन का दर्द सिर के एक हिस्से में होता है इसलिए इसे आम बोलचाल में अधकपारी भी कहते हैं। माइग्रेन के दर्द को कम करने के लिए कई तरह की दवाइयां मौजूद हैं लेकिन आप चाहें तो कुछ घरेलू उपाय अपनाकर भी माइग्रेन के दर्द को कम कर सकते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। माइग्रेन के दर्द में मैग्नीशियम बहुत ही कारगर तरीके से काम करता है। अनाज, सी-फूड और गेंहूं में भी भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम होता है। मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन ई पाया जाता है। ये दोनों ही चीजें माइग्रेन के दर्द को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। दूध में विटामिन बी पाया जाता है। जो सेल्स को एनर्जी देने का काम करता है। कई बार ऐसा होता है कि दिमाग की नसें सुस्त पड़ जाती हैं और माइग्रेन का दर्द शुरू हो जाता है। ऐसे में में विटामिन बी उन्हें एनर्जी देने का काम करता है। जिस तरह नॉर्मल सिर दर्द में कॉफी और चाय पीना फायदेमंद है उसी तरह माइग्रेन में भी ये काफी मददगार है। माइग्रेन अटैक आने पर कॉफी पीने से राहत मिलेगी।

• टमाटर...

▶▶ टमाटर में अल्फा, बीटा, ल्यूटिन और लाइकोपीन कैरोटेनॉयड्स पाए जाते हैं जो सेहत के लिए लाभदायक होते हैं। जबकि लाइकोपीन में अन्य कैरोटेनॉयड्स की तुलना में सबसे अधिक एंटीऑक्सीडेंट के गुण पाए जाते हैं। इससे सूजन में कमी आती है। विशेषज्ञ का कहना है कि टमाटर में कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो ट्यूमर और कैंसर के जोखिम को कर सकते हैं। टमाटर में विटामिन-ए, सी और इ पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारू रूप से काम करने में सहयोग करते हैं। इनसे कई प्रकार की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।