



● न करें नजरअंदाज...

सेंसिटिविटी...

दांतों में सेंसिटिविटी होना बहुत ही आम बात है। लेकिन इसके कारण हमारे दांत में बहुत ही ज्यादा दर्द होने लगता है। कभी भी टूथ सेंसिटिविटी को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे आपके दांतों की परेशानी काफी ज्यादा बढ़ने लगती है। इन झनझनाहट के कई लक्षण होते हैं। इस स्थिति में जब हम गर्म चीजों का सेवन करते हैं, तो दांतों में काफी ज्यादा दर्द, झनझनाहट जैसी समस्या होने लगती है। कई मामलों में दांतों में झनझनाहट पेय पदार्थ की गर्मी के कारण नहीं, बल्कि उसमें मौजूद शुगर की वजह से होने लगती हैं। इन पेय पदार्थों में चाय, कॉफी या फिर कोई अन्य मीठा पेय पदार्थ होता है।

कैसे रखें टूथ सेंसिटिविटी में अपने दांतों का ख्याल

- ▶ नियमित रूप से टूथ ब्रश करें। दांतों पर आराम-आराम से ब्रश का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि ब्रश करते वक्त दांतों पर ज्यादा जोर ना दें।
- ▶ ब्रश करने के बाद कभी भी फ्लॉसिंग करना ना भूलें।



इससे दांतों के बीच फंसे खाने के टुकड़े आसानी से निकल जाते हैं।

- ▶ फ्लॉसिंग और ब्रश करने के बाद कुल्ला जरूर करें, जिससे आपके मुंह के आसपास मौजूद गंदगी साफ हो जाएगी। इसके लिए माउथवॉश का प्रयोग करें
- ▶ 2 से 3 महीने में अपना टूथ ब्रश जरूर बदलें।
- ▶ कुल्ला करने के लिए हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल करें। यह आपके लिए ज्यादा अच्छा होता है।
- ▶ दांतों की सफाई करते वक्त ज्यादा जोर ना लगाएं। इससे एनामेल हटने की संभावना होती है। एनामेल एक सुरक्षाकवच है, जो दांतों को सुरक्षित रखता है।
- ▶ बहुत अधिक मीठा, खट्टा, सोडा इत्यादि एसिडिक चीजों का सेवन ना करें।
- ▶ सप्ताह में 1 से 2 बार सरसों तेल और नमक से अपने दांतों की मसाज करें।
- ▶ नियमित रूप से जीभ की सफाई करें।

● उपाय...

गर्मियों में आंखों का ख्याल...

गर्मियों का मौसम आंखों पर क्या असर डालता है? गर्मियों के दिनों में आंखों का खास ख्याल रखने की जरूरत है क्योंकि गर्म मौसम का असर आंखों पर पड़ता है और इससे आंखों से जुड़ी बीमारी हो सकती है जैसे- ड्राय आई, आई इन्फेक्शन, पिक आई या आंख आना आदि। गर्म सीजन में आंखों का ख्याल रखने के लिए आपको आसान टिप्स को फॉलो करना है जैसे- बाहर निकलने से पहले चश्मा लगाना, मेकअप अर्वाइड करना, आईलिड्स पर सनस्क्रीन लगाना आदि। इस लेख में हम गर्मी के दिनों में आंखों में होने वाली समस्याओं और उपायों पर चर्चा करेंगे। ज्यादा जानकारी के लिए हमने लखनऊ के केयर इंस्टिट्यूट ऑफ लाइफ साइंसेज की एमडी फिजिशियन डॉ. सीमा यादव से बात की।

- गर्मियों में ज्यादा तापमान और प्रदूषण या धूल उड़ने के कारण आंखों में एलर्जी हो सकती है, आई एलर्जी होने के कारण आंखों में रेडनेस, खुजली, जलन हो सकती है।
- गर्मी के मौसम में बाँडी डिहाइड्रेट हो जाती है और इसका असर आंखों पर भी पड़ता है जिसके कारण आंखें सूखने लगती हैं और आंखों में जलन महसूस होती है।
- आंख आने का कारण बैक्टीरियल, फंगल या वायरल इन्फेक्शन हो सकता है जो कि गर्मियों में एक कॉमन समस्या है। आंखों का ये इन्फेक्शन एक से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। आंख आने पर आंखें लाल होती हैं, खुजली होती है और पानी आता है।
- गर्मी के मौसम में इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। स्टाई एक तरह का बैक्टीरियल इन्फेक्शन है जिसके कारण आंखों की आईलिड्स पर सूजन और रेडनेस आ जाती है।
- सूज की यूवी रेज के कारण गर्मियों में कॉर्नियल बर्न्स की समस्या हो सकती है। ज्यादा देर धूप में रहने से आंखों की ये समस्या होती है जिसमें आंखें धुंधली हो जाती है और आंखों में ड्रायनेस महसूस होती है।
- गर्मियों के मौसम में आपको अपनी आंखों में जलन महसूस हो सकती है इसका कारण है सीड्स या पैथोजन्स हो सकते हैं तो गर्मी के मौसम में हवा में मौजूद होते हैं जिसके चलते आपकी आंखों पर इसका प्रभाव पड़ सकता है।
- गर्म हवा लगने से आंखों में थकान और सूजन महसूस हो सकती है इसलिए आपको अपनी आंखों को बाहर निकलने से पहले कवर करना चाहिए।



● तकलीफ हो दूर...

अस्थमा का अटैक



कॉफी में मौजूद कैफ़ीन अस्थमा अटैक को रोकता है। गर्म कॉफी आपको रिलैक्स करती है साथ ही श्वास नली साफ होती है जिससे सांस लेने में तकलीफ दूर होती है। जितनी स्ट्रॉंग कॉफी होगी उतना फायदा होगा। लेकिन दिन में 2-3 ब्लैक कॉफी से ज्यादा ना पियें। अगर आपको कॉफी पसंद नहीं तो आप काली चाय भी पी सकते हैं। कैफ़ीन को ज्यादा नहीं लेना चाहिए इसे अपनी आदत में शामिल ना करें। शहद अस्थमा का बहुत पुराना इलाज है, इससे अस्थमा के लक्षण कम होते हैं। शहद में नेचुरल पोषक तत्व होते हैं। शहद फेफड़ों में बलगम की परेशानी दूर करते हैं।



सूज की यूवी रेज के कारण गर्मियों में कॉर्नियल बर्न्स की समस्या हो सकती है। ज्यादा देर धूप में रहने से आंखों की ये समस्या होती है जिसमें आंखें धुंधली हो जाती है और आंखों में ड्रायनेस महसूस होती है।

गर्मियों के मौसम में आपको अपनी आंखों में जलन महसूस हो सकती है इसका कारण है सीड्स या पैथोजन्स हो सकते हैं तो गर्मी के मौसम में हवा में मौजूद होते हैं जिसके चलते आपकी आंखों पर इसका प्रभाव पड़ सकता है...

गर्मियों के मौसम में जब आंखों जुड़ी ये समस्या कम होती है, तो ज्यादा फर्क नहीं पड़ता पर समस्या बढ़ने के साथ आपको रोज के काम करने में अड़चन आने लगती है इसलिए आंखों का खास ख्याल रखें। आप गर्मी के मौसम में आंखों को इन आसान आई केयर टिप्स से सेफ रख सकते हैं-

- गर्मी के मौसम में बाहर जा रहे हैं तो आई मेकअप अर्वाइड करें, हो सकता है कि मेकअप आपके प्रोफेशन का हिस्सा हो पर उसे लगाकर बाहर जाना अर्वाइड करें, आखिर सेहत आपकी प्राथमिकता है।
- गर्मी के मौसम में आंखों में धूल जाने की समस्या रहती है इसलिए हर २ से ३ घंटे में एक बार आंखों को पानी से साफ जरूर करें।
- गर्मियों के मौसम में पानी का सेवन करें, बाँडी अगर हाइड्रेट नहीं रहेगी तो आंखों में आंसू बनने की सामान्य प्रक्रिया पर प्रभाव पड़ेगा। इसलिए ड्राय आईज की समस्या से बचने के लिए रोजाना कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पिएं।
- हमारी स्किन की तरह आंखों को भी धूप से बचाना जरूरी है इसलिए आपको बाहर निकलने से पहले सनग्लासेज पहनना चाहिए फिर चाहे आप सुबह निकलें या शाम को पर आंखों पर धूप का चश्मा जरूर लगाएं। अगर आपकी आंखों पर नंबर वाला चश्मा चढ़ा हुआ है यानी आपकी आंखें कमजोर हैं तो आप अपना नंबर देकर दुकान से

नंबर वाले सनग्लासेज बनवा सकते हैं। अगर आप कॉन्टेक्ट लेंस लगाते हैं तो यूवी प्रोटेक्शन वाले लेंस खरीदें। हालांकि लेंस से आंखों के आसपास का हिस्सा कवर नहीं हो सकता तो बाहर निकलने पर आपको चश्मा लगाना ही चाहिए।

- आपको ये नहीं भुलना चाहिए कि आंखों के आसपास की त्वचा भी अंदरूनी त्वचा जितनी ही कोमल है इसलिए आपको गर्मियों के दिनों में ये खास ख्याल रखना है कि घर से निकलने से पहले आप आंखों के आसपास के हिस्से में सनस्क्रीन जरूर लगा लें। आप एसपीएफ ३० सनस्क्रीन भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

गर्मी के दिनों में इन्फेक्शन दूर करने के लिए आप जब भी बाहर जाएं या बाहर से लौटें तो आंखों को अच्छी तरह से साफ जरूर करें, आंखों को साफ करने के लिए इन स्टेप्स को अपनाएं-

- अगर आप बाहर से घर आए हैं तो आंखों को साफ करने से पहले आप हाथ और



मुंह को साफ कर लें।

- एक साफ कॉटन का कपड़ा लें और उसे गीला करें, आप चाहें तो कैमिकल फ्री वेट वाइप्स भी ले सकते हैं।
- गीले कपड़े को आंखों के बाहरी कॉर्नर से आंखों की तरफ लेकर जाएं।
- इसी तरह से आई लिड्स को भी बाहर से साफ करें।

● चाय...

चाय का कम मात्रा में सेवन स्वस्थ है। जबकि ज्यादा चाय पीना शराब पीने या धूम्रपान करने की ही तरह आपके स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालता है। यह एंजायटी, सिरदर्द, पाचन संबंधी समस्याएं और नींद के पैटर्न में बाधा जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। अधिकांश लोग बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के प्रतिदिन 3-4 कप चाय पी सकते हैं। लेकिन कुछ को कम मात्रा में भी दुष्प्रभाव हो सकता है। चाय पीने से जुड़े दुष्प्रभाव इसमें मौजूद कैफ़ीन और टैनिन सामग्री से संबंधित हैं।

