• बदलाव...

थायरॉइड बढ़ने पर

शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव के कई कारण हो सकते हैं। थायरॉइड गले में स्थित एक ग्रंथि होती है, जो थायरॉइड थायरॉक्सिन (टी 4) और ट्राईआयोडोथायरोनिन (टी 3) हार्मोन को रिलीज करती है। जब ग्रंथि में किसी तरह की समस्या होती है, तो इससे हार्मोन कम या ज्यादा रिलीज हो सकते हैं। इसी को थायरॉइड का बढ़ना या कम होना कहते हैं। थायरॉइड अधिक होने को हाइपरथायरायडिज्म कहा जाता है।

- हाइपरथायरायडिज्म तब होता है जब थायरॉयड ग्रंथि थायरॉक्सिन (टी 4) और ट्राईआयोडोथायरोनिन (टी 3) जैसे थायराइड हार्मोन का अधिक उत्पादन करती है। ये हार्मोन पूरे शरीर में विभिन्न मेटाबॉलिज्म प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं, जिसमें कोशिकाओं को बनना और त्वचा को हेल्दी रखना शामिल हैं। जब थायराइड हार्मोन का लेवल बढ़

जाता है, तो यह त्वचा के लिए कई तरह की समस्याओं का कारण बन सकता है।

- थायराइड हार्मोन का लेवल अधिक होने से त्वचा कोशिकाओं के बनने और डेड होने की प्रक्रिया में तेजी आती है। इससे त्वचा रुखापन हो सकता है। इससे स्किन पर खुरदरे धब्बे हो सकते हैं।
- हाइपरथायरायडिज्म त्वचा में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ा सकता है, जिससे संवेदनशीलता और खुजली की समस्या हो सकती है। हाइपरथायरायडिज्म से पीड़ित व्यक्तियों को लगातार खुजली, लालिमा और जलन का अनुभव हो सकता है, खासकर उन क्षेत्रों में जहां घर्षण या नमी जमा होने की संभावना होती है।
- थायराइड हार्मोन बालों की ग्रोथ में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। थायराइड हार्मोन के बढ़ने से बालों की ग्रोथ साइकिल बाधित हो सकती है। इससे व्यक्ति को बालों के झड़ने और पतले होने की समस्या हो सकती है।
- थायराइड हार्मोन असंतुलन से स्किन का नेचुरल ऑयल यानी सीबम अनियंत्रित हो सकता है। इससे त्वचा पर मुंहासे होने लगते हैं। हाइपरथायरायडिज्म वाले व्यक्तियों को विशेष रूप से चेहरे, छाती और पीठ पर सूजन और मुंहासे हो सकते हैं।
- उचित मात्रा में पानी पीने से शरीर में नमी बनी रहती है और इससे त्वचा के रुखेपन से बचाव होता है।

• लाइफ स्टाइल...

हार्ट ब्लॉकेज

आजकल के भागदौड़ वाली लाइफस्टाइल में अच्छी डाइट के साथ-साथ लाइफस्टाइल का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इन दिनों खराब लाइफस्टाइल की वजह से दिल से जुड़ी बीमारी काफी तेजी से बढ़ रही है। हाई बीपी, डायबिटीज या हार्ट से जुड़ी बीमारी को

कंट्रोल में रखना है तो आपको अपने खानपान का खास ख्याल रखना होगा। कई बार लोगों के सीने में दर्द, सांस की तकलीफ जैसी समस्याएं होती है तो उसे वह नॉर्मल समझकर अनदेखा कर देते हैं। लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इन छोटी-छोटी चीजों को नजरअंदाज करना आगे जाकर भारी पड़ सकता है।

- **कैसे शुरू होती है हार्ट ब्लॉकेज की बीमारी**-खराब खानपान और लाइफस्टाइल के कारण हार्ट में ब्लॉकेज की समस्या अक्सर पैदा हो जाती है। हार्ट ब्लॉकेज की प्रॉब्लम में दिल की धड़कन कम होने लगती है। हार्ट हमारे शरीर में एक पंप की तरह काम करती है जो ब्लड को पंप करती है। जब हार्ट ब्लॉकेज की समस्या शुरू होती है तो यह हार्ट के पंप करने का फंक्शन धीमा पड़ने लगता है। हार्ट ब्लॉकेज के लक्षण शरीर पर साफ दिखाई देने लगते हैं अगर इसका इलाज नहीं किया गया। इसके कारण मरीज को कार्डियक अरेस्ट भी आ सकते हैं। कई मामलों में हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण होता है हार्ट ब्लॉकेज होना ऐसे में सबसे जरूरी है कि सही वक्त पर हार्ट के ब्लॉकेज के लक्षणों को पहचानना ताकि इसका वक्त रहते इलाज किया जा सके।
- हार्ट के इलेक्ट्रिकल सिस्टम में खराबी आने के कारण हार्ट में ब्लॉकेज की समस्या होती है। इसका पूरा असर शरीर के ब्लड सर्कुलेशन पर पड़ता है। हार्ट ब्लॉकेज की समस्या को एट्रियोवेंटिकुलर ब्लॉक AV या कंडक्शन डिसऑर्डर भी कहा जाता है। हार्ट ब्लॉकेज की समस्या अगर किसी व्यक्ति को हो रही है तो उसके दिल की धड़कन कम हो जाती है। हार्ट ठीक से ब्लड को पंप नहीं कर पाता है। हार्ट ब्लॉकेज के लक्षण दिखाने देने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अगर इसे छोटी बात समझकर नजरअंदाज किया जाएगा तो यह आगे जाकर हार्ट अटैक, हार्ट फेलियर का जोखिम बढ़ा सकता है।

हार्ट ब्लॉकेज के लक्षण कुछ ऐसे शरीर पर दिखाई देते हैं

- होश, चक्कर आना और शरीर घूमना भी हार्ट ब्लॉकेज के शुरुआती लक्षण दिखाई देते है।
- काफी ज्यादा थकान और कमजोरी भी हार्ट ब्लॉकेज के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। इसलिए इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
- सीने में दर्द (शुरुआत में हल्का दर्द लेकिन समय के साथ दर्द बढ़ना)
- सांस लेने में परेशानी होना या तेजी से सांस चलना
- दिल की धड़कन धीमा पड़ना
- दौड़ने या एक्सरसाइज करने में परेशानी होना। तेजी से सांस चलना
- मतली और उल्टी की प्रॉब्लम होना।

खाने में पोषक तत्वों की कमी

स्टडी में डाइट के असंतुलन का पता चला-हाल ही में कराई गई एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि उत्तर भारत में लोगों की थाली में पोषक तत्व या तो जरूरत से कम हैं या जरूरत से ज्यादा थाली में पोषक तत्वों के इस असंतुलन से हाई बीपी, दिल की बीमारी और किडनी की बीमारी तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रही है। आपको बता दें कि जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ इंडिया और पीजीआई चंडीगढ़ ने हाल ही में एक कंपोजिट स्टडी करवाई...

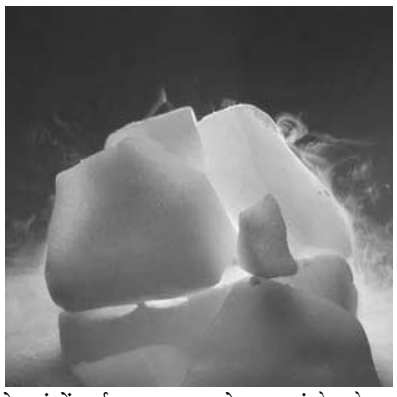
हेल्दी रहने के लिए संतुलित लाइफस्टाइल के साथ साथ एक पोषक डाइट की हमेशा वकालत की जाती रही है। हेल्थ एक्सपर्ट भी मानते हैं कि आपके भोजन की थाली में प्रोटीन और आयरन के साथ-साथ दूसरे पोषक तत्व भी होने चाहिए। लेकिन अधिकतर लोग पोषक तत्वों का नाम आने पर सबसे पहले प्रोटीन, आयरन और कैल्शियम का ही नाम लेते हैं। इसीलिए लोगों की डाइट में शरीर के लिए जरूरी दूसरे पोषक तत्व जैसे सोडियम, पोटैशियम, फास्फोरस की कमी होती जा रही है और इसका सीधा असर उनकी किडनी पर पड़ रहा है।

स्टडी में डाइट के असंतुलन का पता चला-हाल ही में कराई गई एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि उत्तर भारत में लोगों की थाली में पोषक तत्व या तो जरूरत से कम हैं या जरूरत से ज्यादा थाली में पोषक तत्वों के इस असंतुलन से हाई बीपी, दिल की बीमारी और किडनी की बीमारी तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रही है। आपको बता दें कि जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ इंडिया और पीजीआई चंडीगढ़ ने हाल ही में एक कंपोजिट स्टडी करवाई जिसके तहत उत्तर भारत के ही चार सौ से ज्यादा लोगों की हेल्थ पर फोकस किया गया। इस स्टडी में लोगों के दोनों समय के भोजन और थाली पर नजर रखी गइ।

- **क्या कहती है स्टडी :** इस स्टडी में कहा गया है कि उत्तर भारत के लोगों की थाली में सोडियम, पोटैशियम और प्रोटीन जैसे न्यूट्रिएंट्स या तो ज्यादा मात्रा में थे या फिर बहुत ही कम मात्रा में स्टडी में कहा गया कि उत्तर भारत में लोग सोडियम यानी नमक फास्फोरस का जरूरत से ज्यादा सेवन कर रहे हैं और उनकी डाइट में पोटेशियम और प्रोटीन काफी कम मात्रा में है जिसके चलते दिल की बीमारी के साथ-साथ किडनी पर भी बुरा असर पड़ रहा है। आपको बता दें कि दिल को स्वस्थ रखने में पोटैशियम का काफी बड़ा महत्व होता है। वहीं सोडियम ज्यादा मात्रा में लिए जाने पर हाई बीपी और दिल को खतरा बढ़ जाता है।
- दिल सहित किडनी की बीमारियां बड़ी-इस स्टडी में उन लोगों को शामिल किया गया जो किडनी की बीमारी के शुरूआती दौर में थे। इनकी डाइट के साथ-साथ इनके यूरिन के नमूने भी लिए गए और पाया गया कि अधिकतर लोग ज्यादा सोडियम और फास्फोरस का सेवन कर रहे हैं। इन लोगों की डाइट में पोटैशियम और प्रोटीन काफी कम था। पोषक तत्वों के इस इंबैलेंस से क्रोनिक किडनी के रोग सहित दिल की बीमारी, हाई बीपी और कई तरह की नॉन वायरल डिजीज का खतरा बढ़ा है। ऐसे में हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि नमक का सेवन कम करके और अपनी डाइट में पोटैशियम और प्रोटीन का इनटेक बढ़ाकर इन बीमारियों के रिस्क को कम किया जा सकता है।

■ साभार: अबप

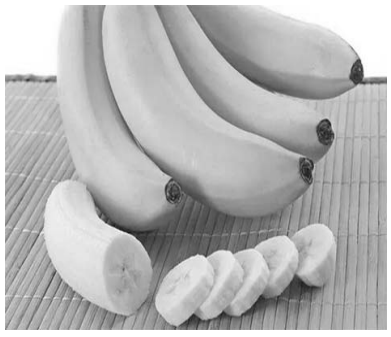
ड्राई आइस



रेस्तरां में ड्राई आइस का इस्तेमाल धुएं के इफेक्ट से तैयार किया जाता है। ये जमी कार्बन डाई ऑक्साइड होती है। डॉक्टर्स का कहना है कि ये खाने के लिए नहीं होती है, इतना ही नहीं इसके संपर्क में आने से त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है. डॉक्टर के मुताबिक, कार्बन डाई ऑक्साइड त्वचा पर लगने से त्वचा जल सकती ह। ड्राई आइस में बंद रूम में ऑक्सीजन की मात्रा भी कम हो जाती है। ऐसे में इसका इस्तेमाल धुएं का इफेक्ट दिखाने के लिए किया जा रहा है। इसलिए ये ज्यादा खतरनाक होता है। इससे आसपास की ऑक्सीजन पर असर पड़ता है और बेहोशी तक भी हो सकती है। खाने-पीने पर ये काफी नुकसानदायक हो सकती है।

• सेहत...

केला



केला सेहत के लिए एक उत्कृष्ट आहार है। यह विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर है और अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। पहली बात, केला फाइबर का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जिससे पाचन सुधरता है और कब्ज से राहत मिलती है। इसमें प्राकृतिक शर्करा होने के साथ-साथ विटामिन, मिनरल्स, और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। केला हृदय रोग की समस्याओं को कम करने में भी सहायक है, क्योंकि इसमें पोटेशियम होता है जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। साथ ही, इसमें विटामिन सी भी होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है केला एक सुन्दर त्वचा के लिए भी फायदेमंद है, क्योंकि इसमें विटामिन ए और बी 6 होता है जो त्वचा को निखार और स्वस्थ बनाए रखता है। इसके अलावा, केला बूस्ट ऑफ एनर्जी भी प्रदान करता है जो दिनभर की गतिविधियों के लिए आवश्यक है। इसमें रहित फैट और कोलेस्ट्रॉल के साथ-साथ उच्च पोटेशियम की मात्रा के कारण यह एक स्वस्थ खाद्य होता है।

• कॉटन कैंडी...

■ *जिस कॉटन कैंडी बच्चे बड़े ही चाव से खाते हैं, उसका इस्तेमाल आजकल पब-बार में हो रहा है। इसे कॉकटेल-मॉकटेल और कॉफी के साथ कस्टमर्स को सर्व किया जाता है। इसे ड्रिंक के ऊपर लगाया जाता है। इसमें खतरनाक केमिकल पाए जाते हैं। हाल ही में पुदुच्चेरी और तमिलनाडु में कॉटन कैंडी पर बैन लगा दिया गया है। इसमें रोडोमाइन-बी केमिकल पाया गया था, जो कैंसर का कारण बन सकता है। डॉक्टरों का कहना है कि इसमें शुगर काफी ज्यादा होता है, जो खतरनाक हो सकता है।*