



• ठीक नहीं...

आंखों में जलन
और खुजली

आजकल बहुत से लोग आंखों में जलन और खुजली से परेशान हैं। यह समस्या आम होती जा रही है, लेकिन कई लोग इसे हल्के में लेते हैं, जिससे बाद में इसके प्रभाव का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है। आंखों में जलन और खुजली के पीछे कई कारण हो सकते हैं, जिन्हें ठीक से समझना जरूरी है। नहीं तो आंखों से सम्बंधित बीमारियां होने की सम्भावना बढ़ जाती हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे आंखों में जलन और खुजली के मुख्य कारण और इसके उपचार के बारे में-

► जलन और खुजली के कारण—आंखों में जलन और खुजली के कई सरे कारण हैं जैसे की धूल, बैक्टीरिया, एलर्जी, कटेक्ट लेंस आदि। आंखें लाल होने का एक मुख्य



कारण एलर्जी हो सकता है जिससे आंखों में जलन और खुजली होने लगती है। इसके अलावा धूल, धूम्रपान के धूएं से बचना चाहिए इससे भी आंखें लाल होने की संभावना होती है। ► स्क्रीन से बचें—कई लोगों की आदत होती है, रात तक मोबाइल चलाने की जिसके चलते उनको आंखों से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल स्क्रीन के सामने बैठना, या रात तक मोबाइल चलाने से भी आंखों में सूखापन आता है, जिससे आपकी आंखें जलन करने लगती हैं। कई बार बैक्टीरिया और वायरस के संपर्क में आने से भी आंखों पर प्रभाव पड़ता है।

► जानें बचाव—आंखों में जलन और खुजली से बचने के लिए आपको नियमित रूप से अपनी आंखें साफ करनी चाहिए। लंबे समय तक आंखों में जलन और खुजली हो रही हो तो आंखों को ठंडे पानी से धो लें, ऐसा करने से आराम मिलेगा। अपनी आंखों को ज्यादा देर तक धूप, धूल या स्क्रीन के संपर्क में ना रखें। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आप विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करें। इन सब के बाद भी अगर आंखों को आराम नहीं मिल रहा है, तो आपको डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

• दिक्कत...

कम नींद ले बढ़े हैं तो
हो जाएं अलर्ट

महतमंद रहने के लिए एक वयस्क व्यक्ति को दिन में छह से सात घंटे की नींद लेने की बात कही जाती है। लेकिन नए दौर में जब लोगों के ऊपर कामका का प्रेरण बढ़ा है और एंटरटेनमेंट की कई तकनीकें आ गई हैं, लोगों की नींद कम होने लगी है। देर रात तक जगने की आदत और मोबाइल पर ज्यादा समय बिताने के चलते लोग दिन में जरूरी नींद पूरी नहीं कर पा रहे हैं, जिससे सामान्य स्लीप पैटर्न बुरी तरह बिगड़ गया है। आपको बता दें कि स्लीप पैटर्न बिगड़ने पर शरीर और मेंटल हेल्थ दोनों पर बुरा असर पड़ता है। अगर लंबे समय तक सही नींद ना ली जाए तो व्यक्ति कई तरह की दिमारी तकलीफों जैसे डिमेशिया आदि का शिकार भी हो सकता है। चलिए जानते हैं इस बारे में—

► कम नींद लेने से बढ़ सकते हैं हेल्थ रिस्क—पिछले महीने साइकोसोमेटिक मेडिसिन में छपी एक स्टडी में कहा गया है कि कम नींद लेने वाले लोगों में कई तरह की बीमारियां जैसे हृदय रोग, डिमेशिया, तनाव, एंजाइटी, शुगर और डिप्रेशन के रिस्क देखे गए हैं। आपको बता दें कि पैन स्टेट यूनिवर्सिटी ने इस स्टडी में करीब चार हजार लोगों पर अध्ययन किया। दस साल तक चले इस अध्ययन में लोगों के नींद के पैटर्न पर नजर रखी गई। इसके तहत स्टडी में शामिल लोगों के नींद के पैटर्न को चार भागों में पहचाना गया। इसमें बेहतर नींद, सासाहंत में अच्छी नींद, झपकी लेने वाले और अनिद्रा के शिकार लोग सामने आए।

► इन बीमारियों का बढ़ावा है खतरा—स्टडी में पाया गया कि स्टडी में शामिल अधिकरत लोग कम नींद, अनिद्रा या फिर झपकी लेने वाले पैटर्न को फॉलो कर रहे थे। देखा जाए तो सभी पैटर्न सेहत के लिए अच्छे नहीं कहे जा सकते हैं। जिन लोगों ने इस स्टडी के दौरान अनिद्रा की शिकायत की, उन्हें हार्ट डिजीज, डायबिटीज, डिप्रेशन और शारीरिक कमजोरी के लक्षण दिखे। इसके साथ साथ दिन में बार बार झपकी लेने वाले लोगों में डायबिटीज और कैंपर के साथ साथ शारीरिक कमजोरी का खतरा देखा गया। अनिद्रा के शिकार लोगों में कम पढ़े-लिखे और बेरोजगार लोग ज्यादा शामिल थे। जबकि दिन में झपकी लेने वाले लोगों में रिटायर और बुर्जुआ लोग शामिल थे।

► लाइफस्टाइल में सुधार जरूरी—डॉक्टर कहते हैं कि नींद का सही पैटर्न अपनाने के लिए जरूरी है कि इंसान अपनी लाइफस्टाइल संबंधी आदतों को सुधारे और नींद के महत्व को समझे। नियमित तौर पर एक्सरसाइज, मोबाइल का कम उपयोग, कैफीन का कम सेवन आपकी नींद को बेहतर कर सकता है और ये आपकी मेंटल हेल्थ ही नहीं बल्कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी काफी जरूरी है।

• हेल्थ...

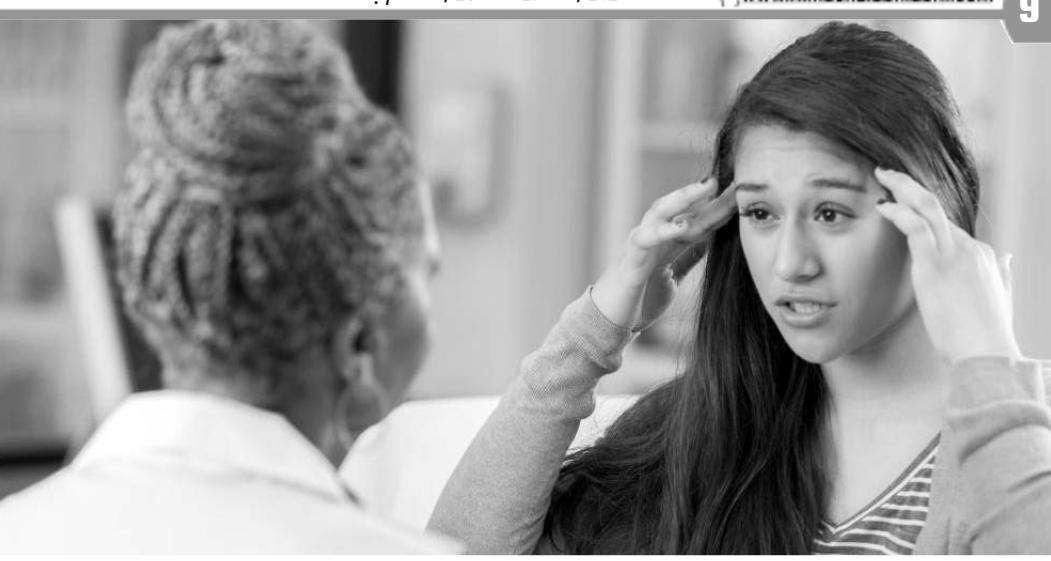
फाइबर...



शरीर को हेल्दी रखने के लिए हमें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स के अलावा फाइबर की जरूरत भी होती है। फाइबर की कमी पेट ही नहीं अन्य स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतें भी खड़ी कर सकती हैं।

शरीर में आपर फाइबर की कमी है, तो आपको अक्सर कब्ज रह सकती है। पेट के साफ न होने पर गैस, एसिडिटी होने लगती है। कई दिनों तक कब्ज की प्रॉब्लम बनी रहे, तो ऐसे में पाइल्स भी हो सकती हैं। फाइबर की कमी होने पर पाचन तंत्र

प्रभावित होता है। पाचन क्रिया में आने वाली रुकावटों की वजह से खाना पच नहीं पाता और धीरे-धीरे बजन बढ़ने लगता है। बढ़ावा हुआ ये वजन आपको मोटापे का शिकार बना सकता है। फाइबर की कमी होने पर पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करता है और फैट जमा होने लगता है। ये फैट बेंड कोलेस्ट्रॉल को शरीर में जमा करने लगता है। ये संकेत फाइबर की कमी को दर्शाता है और आप खानपान से इसे दूर कर सकते हैं।

युवाओं में बढ़ती
न्यूरोलॉजिकल
प्रॉब्लम्स

आजकल बड़ी संख्या में युवा न्यूरोलॉजिकल समस्याओं से जूँझ रहे हैं, जो दुनिया के लिए सबसे बड़ी चिंता बनती जा रही है। इसका

शारीरिक और मानसिक सेहत पर तो निगेटिव असर पड़ता ही है, क्लाइटी ऑफ लाइफ भी बुरी तरह प्रभावित हो सकती है। इसी को लेकर एक चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। द लैंसेट न्यूरोलॉजीज जनल में पब्लिश हालिया स्टडी में बताया गया है कि साल 2021 में दुनियाभर में 3.4 बिलियन यानी 34 करोड़ से ज्यादा लोग कई तरह की न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स के साथ जिंदगी गुजार रहे हैं। आइए जानते हैं क्या कहती है स्टडी...

● हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हमारा दिमाग, रीढ़ की हड्डी और तंत्रिकाएं मिलकर तंत्रिका तंत्र बनाती हैं, जो शरीर की सभी गतिविधियों को कंट्रोल करती है। जब तंत्रिका तंत्र का कोई भी हिस्सा किसी बीमारी की चपेट में या प्रभावित होता है तो इसके अंदर जिंदगी खतरे की बढ़ती जाती है। आइए जानते हैं क्या कहती है स्टडी...

● हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हमारा दिमाग, रीढ़ की हड्डी और तंत्रिकाएं मिलकर तंत्रिका तंत्र बनाती हैं, जो शरीर की सभी गतिविधियों को कंट्रोल करती है। जब तंत्रिका तंत्र का कोई भी हिस्सा किसी बीमारी की चपेट में या प्रभावित होता है तो इसके कई जोखिम देखने को मिल सकते हैं।

चलने-बोलने, खाने-निगलने, सांस लेने और किसी नई चीज को सीखने में समस्याएं हो सकती हैं। जिससे यादाशत कमजोर होती है, मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर में कुछ कंडीशन बेहद गंभीर माने जाते हैं। कई बार तो ये जानलेवा भी हो सकता है।

● लैंसेट में पब्लिश रिपोर्ट के मुताबिक, ग्लोबल पॉपुलेशन में इजाफा होने के साथ प्रदूषण में रहना, मेटाबॉलिज्म और लाइफस्टाइल से जुड़े जोखिम की वजह से इस तरह की समस्याओं का खतरा बढ़ जा रहा है। शोधकर्ताओं ने बताया कि दुनियाभर में पिछले 31 सालों में न्यूरोलॉजिकल कंडीशन की वजह से विकलांगता और समय से पहले मौत के मामले बढ़े हैं। जिसे डिसेबिलिटी एंडजेस्टेट लाइफ ईयर के तौर पर जाना जाता है। इसमें 18% की बढ़ती हुआ है।

● इस स्टडी के मुताबिक, साल 2021 में जिन 10 सबसे ज्यादा न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स की चपेट में लोग आएं, उनमें स्ट्रोक, नियोनेटल एस्ट्रोफ्लोपैथी यानी ब्रेन इंजरी, माइग्रेन, अल्जाइमर-डिमेशिया, डायबिटिक न्यूरोपैथी, मेनिनजाइटिस, मिर्गी, समय से पहले जन्म की वजह से बच्चों में न्यूरोलॉजिकल कठिनाई, ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर और तंत्रिका तंत्र के कैंसर शामिल हैं।

● इंस्ट्रीट्रूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स एंड इवल्यूएशन, वाशिंगटन में अध्ययनकर्ता और रिसर्च प्रमुख लेखक डॉ. जेमी स्टीनमेट्ज ने बताया कि करीब सभी देशों में इस तरह की समस्याएं बढ़ी हैं। न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर के कारण 80 फीसदी से ज्यादा मौतें और सेहत से जुड़े खतरे, कम और मध्यम इनकम वाले देशों में रिपोर्ट हो रहे हैं। इन बढ़ती समस्याओं के बावजूद साल 2017 तक दुनियाभर में सिर्फ एक चौथाई देशों में ही न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के लिए अलग बजट और आधे देशों के पास क्लीनिकल गाइडलाइंस थे। चूंकि ये स्थिति काफी चिंताजनक है, इसलिए सभी देशों को इसे गंभीरता से लेना चाहिए।



■ साभार: अबप

● नीलगिरी का तेल...

► नीलगिरी के तेल से गतिया रोग के दौरान होने वाले दर्द से राहत मिलती है। अगर आप ऑफेस जाते हैं तो आप रोल अॉन परफ्यूम की साफ बॉल में नीलगिरी का तेल भरकर रख सकते हैं और दर्द होने पर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। गतिया रोग में इस्तेमाल होने वाली कई क्रीम या ऑयल वाली दवाओं में नीलगिरी का तेल इस्तेमाल किया जाता है। नीलगिरी का तेल एंटीशियल ऑयल है इसलिए इसे किसी कैरियर ऑयल जैसे बादाम या नारियल के तेल में मिक्स करके लगाएं।