

● कोलन कैंसर...

● प्रदूषण...

बार-बार पेट में दर्द

कैंसर एक जानलेवा बीमारी है, जो शरीर के किसी भी अंग में हो सकती है। कैंसर के कई प्रकार होते हैं, जिनमें से कुछ बेहद घातक होते हैं। पिछले दशकों से भारत में कोलन कैंसर के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। कोलन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है, जो बड़ी आंत में होता है। इसे कोलोरेक्टल कैंसर भी कहा जाता है। बड़ी आंत का काम पचे हुए खाने को छोटी आंत से मलाशय तक पहुंचाना होता है। कोलन कैंसर की शुरुआत आमतौर पर पॉलिप्स नामक कोशिकाओं के छोटे समूह के रूप में शुरू होती है, जो आंत के अंदर बनते हैं। यह कैंसर आंत से शुरू होकर शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलने लगता है। अगर समय रहते इसका इलाज न किया जाए, तो जानलेवा स्थिति पैदा हो सकती है। कोलन कैंसर होने पर शरीर में कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। इन लक्षणों की सही समय पर पहचान कर इलाज शुरू करने से मरीज की जान बचाई जा सकती है। आज इस लेख में हम आपको कोलन कैंसर के लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं।

► आमतौर पर लोग कोलन कैंसर के लक्षणों पर ध्यान नहीं देते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि



इसकी शुरुआत पेट दर्द से होती है, जिसे लोग अक्सर सामान्य परेशानी समझ कर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन जैसे-जैसे स्थिति बिगड़ती है, वैसे-वैसे कैंसर के गंभीर लक्षण नजर आने लगते हैं। आइए, जानते हैं कोलन कैंसर के कुछ प्रमुख लक्षणों के बारे में -

- बार-बार पेट में दर्द होना
- मल त्याग की आदतों में बदलाव होना
- मल में खून आना
- लगातार दस्त या कब्ज होना
- बिना वजह वजन कम होना
- भूख न लगना
- थकान व कमजोरी

कोलन कैंसर से बचाव कैसे करें?

- डाइट में हरी सब्जियां, फल और साबुत अनाज शामिल करें।
- रोजाना कम से कम 30 मिनट कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी करें।
- मैदा, नमक, चीनी, रेड मीट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन कम से कम करें।
- धूम्रपान और शराब का सेवन न करें।
- अपने वजन को नियंत्रित रखने का प्रयास करें।

गहरी आंश लेने की आदत



आजकल खराब जीवनशैली और अनहेल्दी आहार आदि के कारण लोगों को आमतौर पर स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं। वहीं आजकल बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण सांस से जुड़ी बीमारियां भी देखी जा रही हैं और इन बीमारियों में कैंसर जैसे रोग भी शामिल हैं। बढ़ते प्रदूषण के कारण कई बार स्वस्थ लोगों के लिए भी सांस लेना मुश्किल हो जाता है, लेकिन कई बार सांस लेने में दिक्कत होना या फिर सांस से जुड़ी किसी प्रकार की समस्या होने के पीछे कई अन्य बीमारियां भी देखी जा सकती हैं। बार-बार गहरी सांस लेना कई बार किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है और इसमें हार्ट डिजीज से लेकर मेटल डिजीज तक कई खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। अगर आपको या आपके परिवार में किसी को बार-बार गहरी सांस लेने की आदत है, तो हो सकता है कि यह किसी अंदरूनी बीमारी का संकेत हो। चलिए जानते हैं गहरी बार बार गहरी सांस लेना किस बीमारी का संकेत हो सकता है।

► फेफड़ों के रोग-जब भी सांस लेने से जुड़ी कोई दिक्कत आती है, तो सबसे पहले फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों का ही संदेह होता है। यह सच भी है क्योंकि फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के कारण ही ज्यादातर सांस संबंधी लक्षण देखे जाते हैं। इसलिए अगर किसी व्यक्ति को पहले से ही कोई फेफड़ों से जुड़ी समस्या हो चुकी है, तो उसे गहरी सांस लेने जैसे लक्षणों को इग्नोर नहीं करना चाहिए।

► दिल से जुड़ी बीमारियां-हार्ट के मरीजों को भी अपने सांस से जुड़े लक्षणों पर ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि कई बार गहरी सांस लेना या सांस लेने में दिक्कत आने के पीछे हार्ट से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। हार्ट अटैक आने से ठीक पहले भी सांस से जुड़े कुछ इसी तरह के लक्षण देखने को मिलते हैं, इसलिए इन लक्षणों को इग्नोर नहीं किया जाना चाहिए। अगर आप हार्ट के मरीज नहीं हैं और आपको अचानक से कुछ इस तरह के लक्षण देखे को मिलते हैं, तो भी आपको ये लक्षण इग्नोर नहीं करने चाहिए।

► शरीर के अंदर संक्रमण होना भी कुछ इस प्रकार के लक्षणों को पैदा कर सकता है। खासतौर पर शरीर के कुछ हिस्सों जैसे साइनस, फेफड़े, श्वसन मार्ग व अन्य हिस्सों में संक्रमण होने के कारण सांस से जुड़े लक्षण देखने को मिल सकते हैं। अगर आपके शरीर के किसी अंदरूनी हिस्से में संक्रमण है, तो ऐसे बार-बार गहरी सांस लेने जैसे लक्षण देखने को मिल सकते हैं और इन लक्षणों को गलती से भी इग्नोर नहीं किया जाना चाहिए।

● पपीते के पत्ते...

कब्ज से परेशान



अगर आप कब्ज से परेशान हैं और बार-बार दवाएं लेकर और ज्यादा परेशान हो चुके हैं, तो पपीते के पत्ते का सेवन करें। पपीते के पत्ते का सेवन आप उसका जूस निकालकर कर सकते हैं। पपीते के पत्ते में फाइबर समेत पैपेन नाम का एक खास एंजाइम पाया जाता है, जो कब्ज को दूर करने और पाचन क्रिया को तेज करने में आपकी मदद कर सकता है। पपीते के पत्ते का जूस निकालकर पीना ही कब्ज के मरीजों के लिए सबसे अच्छा विकल्प माना

हाई यूरिक एसिड

आ

यूरिक एसिड एक अपशिष्ट उत्पाद है, जो हमारे शरीर में तब बनता है जब हमारा शरीर भोजन में मौजूद प्यूरिन नामक केमिकल को तोड़ता है। अधिकांश यूरिक एसिड हमारे रक्त में घुल जाता है, जो किडनी से होकर गुजरता है और पेशाब (मूत्र) के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है।

यदि आपके शरीर में बहुत अधिक यूरिक एसिड है, तो हाइपरयुरिसीमिया होता है। हाइपरयुरिसीमिया के कारण यूरिक एसिड तेज क्रिस्टल में एक साथ चिपक जाता है। ये क्रिस्टल आपके जोड़ों में जमा हो जाते हैं...

धुनिक समय में लोगों को कई तरह की बीमारियां हो रही हैं, जिसमें हाई यूरिक एसिड की परेशानियां भी शामिल हैं। ब्लड में यूरिक एसिड का स्तर काफी ज्यादा बढ़ जाने पर कई तरह की समस्याएं होने का खतरा रहता है। आधुनिक समय में लोगों में बढ़ते यूरिक एसिड के स्तर को ध्यान में रखते हुए वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर हम आपको यूरिक एसिड से जुड़ी कुछ जानकारियां देने जा रहे हैं। आइए डॉक्टर से जानते हैं यूरिक एसिड क्या है और ब्लड में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने पर किन बीमारियों का खतरा रहता है?

● क्या है यूरिक एसिड?

यूरिक एसिड एक अपशिष्ट उत्पाद है, जो हमारे शरीर में तब बनता है जब हमारा शरीर भोजन में मौजूद प्यूरिन नामक केमिकल को तोड़ता है। अधिकांश यूरिक एसिड हमारे रक्त में घुल जाता है, जो किडनी से होकर गुजरता है और पेशाब (मूत्र) के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है। यदि आपके शरीर में बहुत अधिक यूरिक एसिड है, तो हाइपरयुरिसीमिया होता है। हाइपरयुरिसीमिया के कारण यूरिक एसिड तेज क्रिस्टल में एक साथ चिपक जाता है। ये क्रिस्टल आपके जोड़ों में जमा हो जाते हैं। इससे जोड़ों में काफी दर्द और सूजन की परेशानी होती है।

● ज्वाइंट्स में दर्द और सूजन

डॉक्टर का कहना है कि ब्लड में काफी ज्यादा यूरिक एसिड बढ़ने पर जोड़ों में काफी तेज दर्द और सूजन होने का खतरा रहता है। कुछ मरीजों हालत ऐसी हो जाती है कि उन्हें चलने-फिरने में भी परेशानी होने लगती है।

● किडनी डैमज का खतरा

ब्लड में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ने के कारण फिल्टर करते समय किडनी पर काफी ज्यादा जोर पड़ता है। ऐसी स्थिति में किडनी की कार्य क्षमता प्रभावित होती है। कुछ स्थितियों में किडनी स्टोन या फिर किडनी डैमेज का खतरा भी बढ़ जाता है।

● हाइपरटेंशन

कुछ स्थितियों में ब्लड में हाई यूरिक एसिड लेवल होने पर मरीजों को हाइपरटेंशन यानि हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी हो सकती है। ऐसी स्थिति में आपको अपने ब्लड में यूरिक एसिड के स्तर को कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी है।

● ब्लड में यूरिक एसिड को कैसे करें कंट्रोल?

डॉक्टर का कहना है कि अगर आप अपने ब्लड में हाई यूरिक एसिड के स्तर को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो सबसे पहले डॉक्टर से उचित सलाह लें और डॉक्टर द्वारा बताए गए सभी निर्देशों को अच्छे से फॉलो करें।

इसके साथ-साथ खान को हेल्दी बनाएं। अधिक से अधिक पानी पिएं, ताकि शरीर में मौजूद अपशिष्ट पदार्थ बाहर हो सके।

लाइफस्टाइस को हेल्दी बनाएं और शरीर को एक्टिव रखने की कोशिश करें।

■ साभार: हेजि

● जायफल...

जायफल न सिर्फ भारतीय रसोई का अहम मसाला है, बल्कि इसे आयुर्वेद में भी महत्वपूर्ण माना गया है। रात को सोने से पहले गुनगुने दूध में चुटकी भर ताजा कसा हुआ जायफल मिलाने से दूध का स्वाद और आपकी सेहत दोनों बेहतर होगी। जायफल में मिरिस्टिसिन और एलेमिसिन सहित कई बायोएक्टिव तत्व होते हैं। इसी के साथ इसमें कॉपर, मैंगनीज, मैग्नीशियम और विटामिन बी 6 भी होता है। ये सभी खनिज और विटामिन न्यूरोट्रान्समीटर के प्रोडक्शन में मदद करते हैं, जिससे आपका स्लीपिंग साइकिल ठीक होता है।

