

• क्या है...

• खतरा...

माइग्रेन की समस्या

आज के समय में सिरदर्द की समस्या काफी आम हो गई है, बच्चों से लेकर बड़े सभी इससे परेशान रहते हैं। कभी-कभी नींद पूरी न होने, बहुत ज्यादा काम करने या कुछ बहुत ज्यादा ठंडा खाने-पीने के कारण सिर में दर्द होना आम बात है। लेकिन कुछ लोगों को लगातार सिर में दर्द की समस्या बनी रहती है, जो कई बार माइग्रेन के कारण भी हो सकती है। माइग्रेन अटैक कई घंटों तक बना रह सकता है। लेकिन क्या कभी आपने माइग्रेन सिरदर्द होने के कारण के बारे में जानने की कोशिश की है।

दिमाग में बढ़ते दबाव को इंटरक्रानियल हाई ब्लड प्रेशर कहा जाता है, जिसका कारण दिमाग में इंफेक्शन होना या दिमाग के नसों में थक्का बनना है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण कारण इडियोपैथिक इंटरक्रानियल हाइपरटेंशन है। यह एक ऐसी स्थिति है जो बिना किसी कारण के सिर के अंदर दबाव बना देती है, जिसके जोखिम कारक मोटापा, इनफर्टिलिटी, विटामिन ए, हाइपोथायरायडिज्म है, जो IHH का कारण बन सकते हैं। ऐसे में इडियोपैथिक इंटरक्रानियल हाइपरटेंशन दिमाग के दबाव को बढ़ा सकता है। ऐसे में जब आपके दिमाग का दबाव बढ़ता है तो यह आपकी आंखों में सूजन का कारण



भी बन सकता है। दरअसल आंखों में मौजूद रेटिना नर्व सीधे हमारे दिमाग की ओर जाती है, जिसके चारों ओर तरह पदार्थ होता है। ऐसे में दिमाग पर दबाव पड़ने से माइग्रेन का दर्द होने लगता है, जो आंखों पर भी असर डालता है। इसलिए दिमाग पर दबाव पड़ने से न सिर्फ आपको माइग्रेन जैसा सिरदर्द होता है, बल्कि कभी-कभी अचानक आंखों से सब कुछ धुंधला भी नजर आने लगता है।

बार-बार माइग्रेन जैसा सिरदर्द होने के साथ आपकी आंखों के आगे बार-बार धुंधलापन आ रहा है, तो ये आंखों में सूजन का कारण हो सकता है। ऐसे में आप आंखों की फंडस जांच जरूर करवाएं। ताकि आपको आंखों के आगे धुंधलापन होने का कारण पता चल सके। फंडस आई टेस्ट में अगर आपकी आंखों में सूजन नजर आ रही है, तो आप सिर का एमआरआई जरूर करवाएं, क्योंकि माइग्रेन जैसा सिरदर्द और आंखों में सूजन दिमाग पर दबाव के अहम लक्षण हैं।

माइग्रेन या फिर किसी भी तरह के सिर दर्द को कभी भी नजरअंदाज न करें, क्योंकि ये गंभीर बीमारी का संकेत हो सकते हैं। अगर आपको माइग्रेन जैसा सिरदर्द है, तो आपको डॉक्टर से जांच जरूर करवाएं।

हार्ट अटैक

आज के समय में खराब लाइफस्टाइल, अनहेल्दी डाइट और शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण हार्ट अटैक का खतरा तेजी से बढ़ता जा रहा है। बुजुर्गों के साथ युवा और बच्चों में भी हार्ट से जुड़ी समस्याएं बढ़ रही हैं। दिल आपके शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसमें दिक्कत आने पर जान जाने का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है कि सभी लोग अपने दिल को हेल्दी रखने की कोशिश करें, जिसके लिए आप अपनी लाइफस्टाइल में कुछ हेल्दी बदलाव कर सकते हैं। आयुर्वेदिक डॉ. दीप्ति भावसार सावलिया के अनुसार हार्ट अटैक से बचाव के लिए जरूरी है कि आप अपने दिल के स्वास्थ्य का खास ध्यान रखें और कुछ जरूरी सावधानियां बरतें। तो आइए जानते हैं हार्ट अटैक के खतरे को कैसे कम करें?

► **हार्ट अटैक आने के खतरे को कम करने के उपाय** - दिल से जुड़ी बीमारियों को रोकने और हार्ट को हेल्दी रखने के लिए आप अपने खाने में लहसुन और अलसी के बीज शामिल कर सकते हैं। इन दोनों में मौजूद गुण हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को कंट्रोल करने और हार्ट की समस्याओं को होने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

► 30 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से हर साल अपने लिपिड प्रोफाइल और HS-CRP की जांच कराएं, ताकि आपको कोलेस्ट्रॉल के स्तर और शरीर में सूजन की का पता चल सके, जो दिल की बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

► अपने दो हफ्ते के मिल प्लान में अनार, अखरोट, बादाम, संतरा, जामुन, पत्तेदार सब्जियां शामिल करें। ये सभी चीजें एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं।

► दिल को स्वस्थ रखने के लिए अपने खाने में दालचीनी, काली मिर्च, हल्दी, अदरक, सौंफ, इलायची, धनिया जैसे मसालों को शामिल करें। आप इन्हें अपने खाने या रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ भी ले सकते हैं।

► हार्ट अटैक आने की समस्या को रोकने के लिए 40 की उम्र के बाद 'अर्जुन' जड़ी बूटी की चाय का सेवन करें।

► बैठे रहना आपके हार्ट हेल्थ के लिए नुकसानदायक होता है, इसलिए जितना हो सके अपने चलने की आदत डालें और रोजाना कम से कम 45 मिनट एक्सरसाइज करें।

► तनाव हाई ब्लड प्रेशर, ट्राइग्लिसराइड्स और खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है, जो हार्ट अटैक के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसलिए अपने तनाव को कंट्रोल करने की कोशिश करें।

► डीप फ्राइड और प्रोसेस्ड फूड्स का सेवन सीमित मात्रा या न के बराबर करने की कोशिश करें और स्मोकिंग की आदत को भी छोड़ने की कोशिश करें।

► दोपहर होने के बाद कैफीन का सेवन करने से बचें। सोने के 10 घंटे के अंदर कैफीन का सेवन करने से नींद से जुड़ी समस्या का कारण बन सकता है, जो दिल की बीमारी होने का कारण बन सकता है।

• समस्या...

हिचकी आना



हिचकी आना कोई बीमारी नहीं, बल्कि आम समस्या है, जो बहुत से लोगों को हो सकती है। बहुत जल्दी-जल्दी खाना, ज्यादा तनाव लेना या फिर कई बार तापमान में होने वाले बदलावों के कारण भी हिचकी आ सकती है। इससे राहत पाने के लिए आप कुछ घरेलू उपायों को भी अपना सकते हैं। हिचकी आने पर आपको अपनी सांसों को कुछ सेकेंड्स के लिए रोककर रखना है। अगर आपको हिचकी

आ रही है तो ऐसे में आराम से बैठकर अपने घुटनों को गले पर लगाएं। अगर आपको हिचकी आ रही है तो ऐसे में घूंट-घूंट करके ठंडा पानी पिएं। ऐसा करने से हिचकी में तुरंत आराम मिलता है। ऐसी स्थिति में आप बर्फ के टुकड़े को मुंह में रखकर भी बैठ सकते हैं। इसके लिए आप घरेलू नुस्खों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे भी आपको काफी आराम मिल सकता है।

लंबे समय तक बैठे रहने से कैलोरी कम बर्न होता है, जिससे वजन और मोटापा बढ़ सकता है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में खड़े होकर बाँड़ी स्ट्रेच करना चाहिए। थोड़ी देर घूमना चाहिए और ब्रेक लेते रहें।

लंबे समय तक बैठे रहने से दिल की बीमारियां बढ़ सकती हैं। इससे स्ट्रोक का रिस्क भी बढ़ जाता है। ऐसा ब्लड फ्लो और मेटाबॉलिज्म में कमी की वजह से हो सकता है, इसलिए अपनी रूटीन में कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज को शामिल करना चाहिए...

एक जगह बैठे रहना

आप भी लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहते हैं। अगर हां तो सावधान हो जाइए, क्योंकि लंबे समय तक बैठे रहने से सेहत को कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। आजकल की लाइफस्टाइल में भले ही ये आम हो गई है, लेकिन कम फिजिकल एक्टिविटी की वजह से ओवरऑल हेल्थ प्रभावित हो रही है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, ज्यादा देर तक बैठे रहने की आदत आपको लंबे समय के लिए बीमार भी बना सकती है। इसलिए इस आदत को जितना जल्दी हो सके, बदल लेना चाहिए, जानिए इसके क्या-क्या नुकसान हैं...

► **मोटापा बढ़ सकता है**-लंबे समय तक बैठे रहने से कैलोरी कम बर्न होता है, जिससे वजन और मोटापा बढ़ सकता है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में खड़े होकर बाँड़ी स्ट्रेच करना चाहिए। थोड़ी देर घूमना चाहिए और ब्रेक लेते रहें।

► **हार्ट डिजीज का खतरा**-लंबे समय तक बैठे रहने से दिल की बीमारियां बढ़ सकती हैं। इससे स्ट्रोक का रिस्क भी बढ़ जाता है। ऐसा ब्लड फ्लो और मेटाबॉलिज्म में कमी की वजह से हो सकता है, इसलिए अपनी रूटीन में कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज को शामिल करना चाहिए। कुछ देर पैदल चलना, साइकिल चलाना या स्विमिंग करना चाहिए।

► **शारीरिक दिक्कतें**-लंबे समय तक अगर बैठकर



काम करते हैं तो आपके शरीर की पोजिशन बिगड़ सकती है। इससे झुकने की आदत हो सकती है या कंधे गोल हो सकते हैं। ऐसा करने से रीढ़ की हड्डी पर भी दबाव पड़ सकता है। इससे बचने के लिए स्ट्रेचिंग और रेगुलर ब्रेक लें। अच्छी पोजिशन बनाए रखने के लिए कोर और पीठ की मांसपेशियों को बेहतर रखने वाले एक्सरसाइज करने चाहिए।

► **डायबिटीज का रिस्क**-अगर आप ज्यादा देर तक बैठे रहते हैं तो टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ जाता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में कमी और ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म में दिक्कत आ सकती है। इंसुलिन सेंसिटिविटी और ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म बेहतर बनाने के लिए दिनचर्या में रेगुलर फिजिकली एक्टिव को शामिल करें।

► **मस्कुलोस्केलेटल दर्द**-बहुत देर तक बैठे रहने से पीठ दर्द, गर्दन में दर्द और जोड़ों में अकड़न जैसी मस्कुलोस्केलेटल दर्द की समस्याएं हो सकती हैं। ऐसा अक्सर खराब पोजिशन और

मसल्स के असंतुलन की वजह से होता है। इसलिए समय-समय पर खड़े होने, स्ट्रेच करने और रेगुलर ब्रेक लेते रहें।

► **मेंटल हेल्थ बिगड़ना**-ज्यादा देर तक बैठे रहने से डिप्रेशन और

स्ट्रेस भी बढ़ सकता है। इससे कई तरह की मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए फिजिकल एक्टिविटी और एक्सरसाइज करते रहें। समय-समय पर खड़े हो जाएं, थोड़ा सा चलें, ब्रेक लें। इससे तनाव कम हो सकता है।

• पाचन...

► **छोले और राजमा में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, इसके साथ ही इसमें ऑलिगोसेकेराइड और फाइटिक एसिड जैसे एंटी-न्यूट्रिएंट्स भी मौजूद होते हैं, जिन्हें पचा पाना आपके पेट के लिए मुश्किल हो जाता है और लोगों को एसिडिटी, ब्लोटिंग और अपच से जुड़ी समस्या का झेलनी पड़ती है। वहीं कुछ लोग छोले में मौजूद कुछ एंजाइम के प्रति संवेदनशील होते हैं, जिस कारण इनके सेवन के बाद पाचन से जुड़ी समस्याएं होने लगती है।**

