

• बीमारी...

अंगों में सूजन



लिवर से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। फेटी लिवर डिजिज आज एक कॉमन बीमारी बन गयी है। लिवर में जब बहुत अधिक मात्रा में फैट जमा होने लगता है तो इससे लिवर में सूजन आने लगती है। यह सूजन दो कारणों से होती है पहला, अल्कोहल पीने की आदत और दूसरा लाइफस्टाइल से जुड़े कारण, बीमारियां और मोटापा।

► फेटी लिवर डिजिज की शुरुआत में यूं तो कोई लक्षण नहीं दिखायी देते और इसकी वजह से कोई बड़ी हेल्थ प्रॉब्लम भी नहीं होती। लेकिन, जैसे-जैसे बीमारी पुरानी होने लगती है शरीर में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं और लिवर से जुड़ी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। इससे लिवर के काम करने की क्षमता कम होने लगती है। ये समस्या बाद में लिवर सिरोसिस, लिवर फेलियर, और लिवर कैंसर का कारण बन सकती है।

► लिवर सिरोसिस की स्थिति में लिवर के साथ-साथ शरीर के अन्य अंगों में भी सूजन आ जाती है। इन



अंगों में अगर आपको सूजन दिखायी दे तो आप अपने डॉक्टर से बात करें और लिवर की जांच कराएं।

► लिवर डैमेज और फेटी लिवर डिजिज के कारण शरीर में दबाव बढ़ता है। इस दबाव के कारण पैरों और टखनों में सूजन आने लगती है। इस स्थिति को इडेमा कहा जाता है।

► लिवर में सूजन और घाव होने पर पेट की कैविटी में फ्लूइड जमा होने लगता है। इससे लिवर से जुड़ी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। घाव और सूजन की वजह से नसों पर भी दबाव बढ़ने लगता है। इससे पेट का आकार बढ़ने लगता है और पेट फूला हुआ दिखायी देने लगता है।

► पैरों और टखनों में सूजन के अलावा पांव फूल जाने की समस्या भी लिवर से जुड़ी हुई हो सकती है। पांवों में इडेमा होने से वहां सूजन हो सकती है।

► अगर आपका चेहरा बड़ा या बार-बार फूला हुआ नजर आए तो यह फेटी लिवर डिजिज का एक लक्षण हो सकता है।

► इसके साथ ही हाथों और हथेलियों में सूजन दिखायी देना भी लिवर से जुड़ी परेशानियों का एक संकेत हो सकती है

• परेशानी...

आर्थराइटिस को मैनेज करना...



आर्थराइटिस जोड़ों को परेशान कर देने वाली एक गंभीर बीमारी है, जिसमें मरीज दर्द से तो परेशान रहता ही है साथ ही उसकी सेहत भी काफी प्रभावित रहती है और वह चल फिर भी नहीं पाता है। कुछ प्रकार के आर्थराइटिस क्रोनिक होते हैं, जैसे रूमेटाइड आर्थराइटिस। ऐसी क्रोनिक बीमारियों से निपटने के लिए जीवनभर दवाएं चलाई जाती हैं और खासतौर पर अगर दवाएं सही से तब ही काम कर पाएंगी जब आप अपनी जीवनशैली को सही बनाएं। डॉक्टर ने जीवनशैली में सुधार करने के कुछ तरीकों के बारे में बताया, जो आपको फिट रखेंगे और साथ ही आर्थराइटिस के लक्षणों को भी कंट्रोल रखने में आपकी मदद करेंगे।

► **एक्टिव रहें** - शरीर को एक्टिव रखना जरूरी है और इसके लिए आप कम मेहनत वाली एक्सरसाइज करें जैसे ब्रिस्क वॉकिंग, साइकिलिंग और स्विमिंग आदि। अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही ये एक्सरसाइज करें और इसे जरूरत से ज्यादा करने से बचें और जोड़ों पर दबाव न पड़ने दें। ऐसा करने से आपके शरीर का वजन भी कंट्रोल रहेगा।

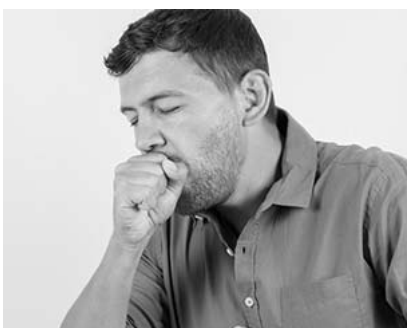
► **संतुलित आहार लें**-आपके खाने-पीने पर निर्भर करता है कि आप कैसा महसूस करते हैं। इसलिए अच्छे व न्यूट्रिशन से भरपूर फूड्स को अपनी डाइट में शामिल करके उसे संतुलित बनाएं। ऐसा करने से शरीर का वजन भी कंट्रोल रहेगा और फिटनेस बनी रहेगी जिससे वजन को कम करने में मदद मिलेगी। डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड वाले फूड्स को शामिल करें।

► **वजन पर रखें ध्यान**-जब शरीर का वजन बढ़ता है, तो हड्डियों और जोड़ों पर दबाव बढ़ता है। इसलिए शरीर के ज्यादा बढ़ना आर्थराइटिस के लक्षणों को बढ़ा सकता है और आर्थराइटिस का कारण भी बन सकता है। डाइट और एक्सरसाइज का ध्यान रखने के साथ-साथ आपको हर हफ्ते अपना वजन देखना चाहिए।

► **शरीर को रेस्ट दें** -अपनी फिटनेस को मॉन्टर रखने के लिए और आर्थराइटिस जैसी बीमारियों के लक्षणों को लगातार मैनेज करने के लिए अपने शरीर को पर्याप्त रेस्ट देना जरूरी है। इसलिए रोजाना समय पर सोएं और पूरी नींद लें। अगर आपको देर रात तक जागने की आदत है, तो इसे तुरंत छोड़ दें और समय पर सोने की आदत अपने शरीर को डालें।

• खांसी...

ब्रोंकाइटिस



क्रोनिक ब्रोंकाइटिस एक तरह की क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजिज (सीओपीडी) है, इस स्थिति में मरीजों को लंबे समय तक खांसी की शिकायत होने लगती है। ब्रोंकाइटिस की वजह से मरीजों की श्वास नलिकाओं में सूजन हो जाती है, जिसकी वजह से मरीजों को सांस लेने में भी तकलीफ हो सकती है। ब्रोंकाइटिस का मुख्य कारण धूम्रपान का अधिक सेवन हो सकता है। क्रोनिक ब्रोंकाइटिस से पीड़ित लोगों के फेफड़ें संक्रमित हो जाते हैं। लंबे

समय तक इस स्थिति से ग्रसित व्यक्तियों को क्रोनिक ब्रोंकाइटिस का खतरा रहता है। क्रोनिक ब्रोंकाइटिस होने के कई कारण होते हैं। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि इसके कारण वायरस या बैक्टीरिया के कारण नहीं होता है। मुख्य रूप से क्रोनिक ब्रोंकाइटिस होने का कारण सिगरेट पीना हो सकता है। इसके अलावा वायु प्रदूषण और आसपास के वातावरण के कारण भी क्रोनिक ब्रोंकाइटिस की परेशानी हो सकती है।

अस्थमा फेफड़ों को प्रभावित करने वाली बीमारी है, जिसमें सबसे पहले तो आपकी सांस की नली में सूजन आ जाती है और यहां सिकुड़न पैदा हो जाती है, जिसके चलते सांस की नली में अतिरिक्त बलगम पैदा हो जाता है और सांस लेने में समस्या होने लगती है।

यदि आपके परिवार में पहले भी लोग इस बीमारी से प्रभावित रहे हैं तो संभावना है कि आप भी इस बीमारी की चपेट में आ जायें। इसके अलावा यदि आप ऐसी जगह काम करते हैं जहां आपको नियमित रूप से रासायनिक गैस और धुएं के संपर्क में रहना पड़ता है तो भी आप इस बीमारी से प्रभावित हो सकते हैं। अस्थमा की रोकथाम के लिए इस बीमारी के कारणों को समझकर सतर्क रहना आवश्यक है।

● अस्थमा के लक्षण सभी व्यक्तियों में एक जैसे नहीं होते हैं। अलग-अलग व्यक्तियों में लक्षण भी अलग हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए यह एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जबकि अन्य लोगों के लिए यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। सामान्य रूप से इसके लक्षणों में सांस लेने में कठिनाई होना और सीने में जकड़न महसूस होना जैसे लक्षण आम हैं। इसके अलावा बलगम वाली खांसी, गंभीर स्थिति में खांसी के दौर आना और सोने में समस्या होना जैसे लक्षण भी महसूस हो सकते हैं, सांस छोड़ते समय घरघराहट होना बच्चों में अस्थमा का एक सामान्य लक्षण है। बीमारी से बचाव के लिए लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी है जिससे अस्थमा को सही समय पर नियंत्रित किया जा सके।

● अस्थमा की बीमारी को पूरी तरह से खत्म नहीं किया जा सकता है लेकिन सावधानी, बचाव और नियंत्रण के माध्यम से इस बीमारी के प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। सबसे पहले तो अस्थमा से बचाव के लिए अपने आसपास साफ सफाई रखें, धूल, मिट्टी और धुएं से बचें। फेफड़ों को हेल्दी रखने के लिए नियमित रूप से योग व्यायाम और वॉकिंग के साथ पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता दें, अधिक तेल और टंडी चीजों के सेवन से बचें, धूम्रपान न करें, बाहर मास्क पहनकर निकलें, अधिक भाग दौड़ वाले कामों से बचें, यात्रा के दौरान अपना इनहेलर साथ रखें क्योंकि वे मुख्य उपचार हैं और सुरक्षित हैं, अपनी दवाइयों को सही समय से लें, नियमित रूप से डॉक्टर के संपर्क में रहें। इन सभी सावधानियों और संतुलित जीवन शैली के माध्यम से अस्थमा के प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

■ साभार - हेस्क

अस्थमा के लिए सतर्कता

दुनिया भर के लोगों में अस्थमा सांस से जुड़ी हुई एक गंभीर समस्या बनी हुई है। अक्सर सतर्कता के अभाव में इस बीमारी के कई गंभीर परिणाम सामने आते हैं, इसलिए लोगों में इस बीमारी के प्रति जागरूकता के उद्देश्य से मई के पहले मंगलवार को विश्व अस्थमा दिवस मनाया जाता है। आइये इस लेख के माध्यम से समझते हैं कि अस्थमा किस तरह से नुकसान पहुंचाती है और किस तरह से इस बीमारी का बचाव किया जा सकता है। विश्व अस्थमा दिवस के मौके पर हेल्थ एक्सपर्ट्स ने अस्थमा से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण राय दी जिनके बारे में हर किसी को जानना चाहिए। आजकल बढ़ते प्रदूषण व खराब जीवनशैली के कारण अस्थमा जैसी बीमारियां होने का खतरा काफी बढ़ गया है और इसलिए डॉक्टर द्वारा दी गई ये जानकारियां हर किसी को मिलना जरूरी है।

● अस्थमा फेफड़ों को प्रभावित करने वाली बीमारी है, जिसमें सबसे पहले तो आपकी सांस की नली में सूजन आ जाती है और यहां सिकुड़न पैदा हो जाती है, जिसके चलते सांस की नली में अतिरिक्त बलगम पैदा हो जाता है और सांस लेने में समस्या होने लगती है। व्यक्ति में यह स्थिति लगातार बने रहने से गंभीर खांसी और जकड़न जैसी समस्याएं पैदा हो जाती है। यह बीमारी किसी भी उम्र के लोगों में विकसित हो सकती है, लेकिन ज्यादातर बच्चे इस बीमारी से आसानी से प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए सांस की इस बीमारी को भूलकर भी नजरअंदाज ना करें क्योंकि लंबे समय तक बीमारी के बने रहने से ये अनियंत्रित हो जाती है जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

● अस्थमा की बीमारी के कई कारण हो सकते हैं। इसके सामान्य कारणों में प्रदूषण के संपर्क में रहना, अधिक धूम्रपान करना, लंबे समय तक रेस्पिरैटरी इनफेक्शन या वायरल संक्रमण से प्रभावित होना, अधिक तनाव और मोटापा जैसे कारण शामिल हैं।

यदि आपके परिवार में पहले भी लोग इस बीमारी से प्रभावित रहे हैं तो संभावना है कि आप भी इस बीमारी की चपेट में आ जायें। इसके अलावा यदि आप ऐसी जगह काम करते हैं जहां आपको नियमित रूप से रासायनिक गैस और धुएं के संपर्क में रहना पड़ता है तो भी आप इस बीमारी से प्रभावित हो सकते हैं। अस्थमा की रोकथाम के लिए इस बीमारी के कारणों को समझकर सतर्क रहना आवश्यक है।

● अस्थमा के लक्षण सभी व्यक्तियों में एक जैसे नहीं होते हैं। अलग-अलग व्यक्तियों में लक्षण भी अलग हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए यह एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जबकि अन्य लोगों के लिए यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। सामान्य रूप से इसके लक्षणों में सांस लेने में कठिनाई होना और सीने में जकड़न महसूस होना जैसे लक्षण आम हैं। इसके अलावा बलगम वाली खांसी, गंभीर स्थिति में खांसी के दौर आना और सोने में समस्या होना जैसे लक्षण भी महसूस हो सकते हैं, सांस छोड़ते समय घरघराहट होना बच्चों में अस्थमा का एक सामान्य लक्षण है। बीमारी से बचाव के लिए लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी है जिससे अस्थमा को सही समय पर नियंत्रित किया जा सके।

● अस्थमा की बीमारी को पूरी तरह से खत्म नहीं किया जा सकता है लेकिन सावधानी, बचाव और नियंत्रण के माध्यम से इस बीमारी के प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। सबसे पहले तो अस्थमा से बचाव के लिए अपने आसपास साफ सफाई रखें, धूल, मिट्टी और धुएं से बचें। फेफड़ों को हेल्दी रखने के लिए नियमित रूप से योग व्यायाम और वॉकिंग के साथ पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता दें, अधिक तेल और टंडी चीजों के सेवन से बचें, धूम्रपान न करें, बाहर मास्क पहनकर निकलें, अधिक भाग दौड़ वाले कामों से बचें, यात्रा के दौरान अपना इनहेलर साथ रखें क्योंकि वे मुख्य उपचार हैं और सुरक्षित हैं, अपनी दवाइयों को सही समय से लें, नियमित रूप से डॉक्टर के संपर्क में रहें। इन सभी सावधानियों और संतुलित जीवन शैली के माध्यम से अस्थमा के प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

■ साभार - हेस्क

• उंगलियों का सूजन होना...

► **अर्थराइटिस की परेशानी-ने पर उंगलियों में दर्द होने के साथ-साथ काफी ज्यादा सूजन और झनाझनाहट भी महसूस होता है। अगर आपको इस तरह के संकेत दिख रहे हैं, तो फौरन अपने हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह लें। ताकि आपका समय पर इलाज हो सके। अर्थराइटिस की शिकायत होने पर उंगलियों के आसपास काफी ज्यादा सूजन और रेडनेस नजर आता है। अगर आपको इस तरह के संकेत दिख रहे हैं, तो फौरन अपने हेल्थ एक्सपर्ट की मदद लें। ताकि आपकी परेशानी कम हो सके।**

