

• क्या करें...

• परेशानी...

हार्ट अटैक के बाद

हार्ट अटैक के बाद अक्सर लोगों को लगता है कि वे अब कभी भी हेल्दी लाइफ नहीं जी सकते। यह भी माना जाता है कि हार्ट अटैक आने के बाद मरीज की लाइफ रिस्की हो जाती है और जरा-सी लापरवाही से उनकी जान को जोखिम हो सकता है। हालांकि, यह सच है कि हार्ट अटैक के बाद मरीज को अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए। सवाल है, आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? इसके लिए यहां दिए गए टिप्स फॉलो करें।

► **रोज वॉक करें**-हार्ट अटैक के बाद मरीजों के लिए एक्सरसाइज करना काफी मुश्किल हो जाता है। खासकर, हैवी वर्कआउट उन्हें नहीं करना चाहिए। अगर करना है, तो इस संबंध में उन्हें एक्सपर्ट की राय लेनी चाहिए। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि आप किसी भी तरह के वर्कआउट न करें। हार्ट अटैक के बाद हेल्दी लाइफ जीने और जल्दी रिकवरी के लिए आवश्यक है कि आप नियमित रूप से वॉक करें। रोजाना 35 से 45 मिनट की वॉक हार्ट के मरीजों के लिए काफी लाभकारी साबित हो सकती है। अगर आपके लिए लगातार आधा घंटा चलना मुश्किल है, तो कुछ-कुछ देर के गैप में वॉक कर सकते हैं।

► **धूम्रपान छोड़ दें**-हार्ट अटैक के



बाद ही नहीं, बल्कि हार्ट के मरीजों के लिए भी धूम्रपान छोड़ना बहुत जरूरी है। आपको बता दें कि धूम्रपान करने से कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। कैंसर जैसी घातक बीमारियों के लिए धूम्रपान जिम्मेदार होता है। वहीं, हार्ट के मरीजों का इम्यून पहलू से ही काफी वीक हो जाता है। ऐसे में, जरूरी है कि अपने हार्ट हेल्थ के लिए धूम्रपान छोड़ दें। इसके अलावा, किसी भी तरह के नशीले पदार्थों से खुद को दूर रखें।

► **डाइट में हेल्दी चीजें शामिल करें**-हार्ट अटैक के बाद मरीजों को डाइट से जुड़ी अहम बातों पर गौर करना चाहिए। उन्हें ऐसी चीजों से दूर रहना चाहिए, जो कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं और सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। खासकर, जंक फूड, फैट युक्त आहार से दूर रहना चाहिए। इस तरह की डाइट फॉलो करने से हार्ट पर दबाव बनता है।

► **दवा समय पर लें**-हार्ट अटैक के बाद रिकवरी के लिए बहुत जरूरी है कि आप समय पर सभी दवाएं लें। ध्यान रखें कि हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के बावजूद, बिना दवा के रिकवरी संभव नहीं है। इसलिए, डॉक्टर ने जो दवा दी है, नियमित रूप से उनका सेवन करें। इसके अलावा, जरा भी सेहत में दिक्कत महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

पेट में कैंसर

पेट में कैंसर, जिसे हम गैस्ट्रिक कैंसर भी कहा जाता है। जब कैंसर सेल्स पेट के किसी हिस्से में ग्रो करते हैं, तो उसे स्टमक कैंसर या पेट के कैंसर के मनो से जाना जाता है। माना जाता है कि पेट का कैंसर दुनिया में छठा सबसे



कॉमन कैंसर है। पेट शरीर का वह हिस्सा होता है, जहां खाना पचता है और हर तरह का मील यहीं ब्रेकडाउन होता है। आपको बता दें कि पेट का कैंसर पेट के किसी भी हिस्से में हो सकता है। अगर किसी व्यक्ति को कैंसर हो जाए, तो पेट के ज्यादातर हिस्सों को प्रभावित कर सकता है। पेट में कैंसर महिलाओं और पुरुषों, किसी को भी हो सकता है। हालांकि, पेट का कैंसर महिलाओं की तुलना में वयस्क पुरुषों में अधिक देखने को मिलता है। बहरहाल, कैंसर एक घातक बीमारी है। यह बात हम सभी जानते हैं। इसलिए, इस बीमारी के शुरुआती लक्षणों का पता चल जाए, तो बीमारी को पहले स्टेज में ही रोकने में मदद मिल सकती है।

► **ब्लोटिंग होना** : अगर व्यक्ति को हर समय ब्लोटिंग की समस्या रहती है, तो इसके हल्के में लेने से बचना चाहिए। खासकर बहुत दिनों पेट में ब्लोटिंग हो और तमाम घरेलू उपायों तथा ट्रीटमेंट के बावजूद आराम न आए, तो इस संबंध में डॉक्टर से जांच करवाएं।

► **पेट में अक्सर दर्द रहना** : पेट में दर्द होने के असंख्य कारण हो सकते हैं, जैसे ओवर ईटिंग, ठीक से खाना न खाना, गैस का बनना आदि। यही कारण है कि ज्यादातर लोग पेट दर्द होने बाजार में सहजता से मिलने वाली दवा का सेवन कर बैठते हैं और इसकी गंभीरता की ओर ध्यान नहीं देते हैं। जबकि, आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। रह-रह कर पेट में दर्द हो और कभी-कभी असहजता हो, तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करें।

► **कम खाने पर ओवर ईटिंग महसूस होना** : कैंसर के पहले स्टेज में आपको ऐसा महसूस हो सकता है। कम खाने के बावजूद, अक्सर लगता है कि पेट भरा हुआ है या ओवर ईटिंग हो रही है। इस तरह के संकेत को हल्के में न लें।

► **हल्का-सा चक्कर आना** : गर्मी के मौसम में अक्सर लू लगाने के कारण चक्कर आ जाते हैं। ऐसे में अक्सर आपने देखा होगा कि लोग ठंडा खा-पी लेते हैं और समस्या से छुटकारा पा लेते हैं। लेकिन, अगर आपको बिना वजह चक्कर आते हैं और पेट से जुड़ी अन्य समस्याएं भी बनी रहती हैं, तो इसे हल्के में न लें।

पेट के कैंसर के रिस्क को कम करके इससे बचाव किया जा सकता है। इसके लिए, लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव करने होंगे, जैसे-

► हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं, अपने वजन को नियंत्रण में रखें और तंबाकू तथा शराब का सेवन बंद कर दें। इससे पेट के कैंसर होने का रिस्क कम हो जाता है।

► पेट में किसी भी तरह की बीमारी या इन्फेक्शन होने पर उसका पूरा ट्रीटमेंट करवाएं। इससे कैंसर सेल्स के डेवेलप होने का रिस्क कम हो जाता है।

► नियमित रूप से स्क्रीनिंग करवाएं। इसके अलावा, अपनी फैमिली कंडीशन और जेनेटिक हिस्ट्री के बारे में जानकारी रखें। इस तरह आप पेट के कैंसर के रिस्क को कम कर सकते हैं। साथ ही, समय से अपना इलाज भी करवा सकते हैं।

• जलन...

पान के पत्ता



पान के पत्तों से बना शरबत आपके हाथ-पैरों की जलन को शांत कर सकता है। इसके लिए 1 से 2 पान का पत्ता लें। इसके बाद इसे बारीक काट लें। अब एक गिलास करीब पानी में चीनी डालकर चाशनी बनाएं, इसमें पानी की पत्ती डालकर 1 तार की चाशनी तैयार करें। इसके बाद सौंफ के कुछ बीज डालकर इसे उबाल लें। अब इसे ठंडा करने के लिए रख दें। इसके बाद 1

गिलास लें, इसमें 2 से 3 चम्मच तैयार चाशनी और ठंडा पानी डालकर इसे सर्व करें। हाथ-पैरों में पाने के पत्तों को पेस्ट लगाने से भी जलन को शांत किया जा सकता है। इसके लिए 1-2 पत्ता लेकर इसे सिलबट्टे की मदद से पीस लें। अब इस पेस्ट को पैरों पर लगाकर करीब 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे जलन को कम करने में मदद मिल सकती है।

बैलेंस डाइट यानी संतुलित आहार मेनोपॉज के दौरान बेहद जरूरी है। आपकी डाइट में सभी पोषक तत्वों से भरपूर आइटम शामिल होने चाहिए, जैसे कि फल, सब्जियां, अनाज और दालें। संतुलित आहार महिलाओं के हार्मोनल लेवल को संतुलित रखने में मदद करता है, इसके साथ ही वजन कंट्रोल में रहता है।

मेनोपॉज के दौरान अक्सर महिलाओं को मूड स्विंग होता है, ऐसे में मैग्नीशियम से भरपूर डाइट का सेवन करने से आपको लाभ मिल सकता है...

हेल्दी मेनोपॉज के लिए...

हर महिला को अपनी जिंदगी में मेनोपॉज के दौर से गुजरना पड़ता है और इस दौरान उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। महिलाओं में 45 से 50 की आयु में मेनोपॉज हो सकता है, लेकिन इसके लक्षण कई बार पहले से नजर आने लगते हैं। मेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में हार्मोनल बदलाव तेजी से होते हैं, जिसके कारण चिड़चिड़ेपन की शिकायत भी रहती है। इसके साथ ही अगर मेनोपॉज के दौरान महिलाएं अपने खानपान का ख्याल नहीं रखती हैं तो इसके कारण थकान और कमजोरी का एहसास भी होता है। हेल्दी मेनोपॉज के लिए जरूरी है कि महिलाएं अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का खास ख्याल रखें।

► **बैलेंस डाइट** - बैलेंस डाइट यानी संतुलित आहार मेनोपॉज के दौरान बेहद जरूरी है। आपकी डाइट में सभी पोषक तत्वों से भरपूर आइटम शामिल होने चाहिए, जैसे कि फल, सब्जियां, अनाज और दालें। संतुलित आहार महिलाओं के हार्मोनल लेवल को संतुलित रखने में मदद करता है, इसके साथ ही वजन कंट्रोल में रहता है।

► **मैग्नीशियम** - मेनोपॉज के दौरान अक्सर महिलाओं को मूड स्विंग होता है, ऐसे में मैग्नीशियम से भरपूर डाइट का सेवन करने से आपको लाभ मिल सकता है। मैग्नीशियम मेनोपॉज के दौरान होने वाले मूड स्विंग्स को कम करने में मदद कर सकता है। मेनोपॉज के दौरान, मैग्नीशियम मांसपेशियों में ऐंठन, मूड स्विंग्स और अनिद्रा जैसे लक्षणों को कम करने में मदद कर

सकता है। मैग्नीशियम के लिए महिलाएं अपनी डाइट में नट्स, बीज, पत्तेदार साग और साबुत अनाज शामिल कर सकती हैं। इससे महिलाओं को लाभ मिल सकता है।

► **ओमेगा-3** - मेनोपॉज के दौरान कई महिलाओं को जोड़ों में दर्द की शिकायत रहती है, ऐसे में ओमेगा-3 से भरपूर सैल्मन मछली, चिया सीड्स, तिल, अखरोट और अलसी जैसी चीजों को डाइट में शामिल करने से आपको मेनोपॉज के दौरान होने वाले जोड़ों के दर्द से राहत मिल सकती है। ओमेगा-3 हार्ट को हेल्दी रखने में सहायक होता है और सूजन को भी कम करने में मदद कर सकता है।

► **फाइबर** - मेनोपॉज के दौरान ज्यादातर महिलाओं को पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे कि कब्ज और ब्लोटिंग रहती है। ऐसे में अगर आप फाइबर से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करेंगे तो इससे आपको लाभ मिल सकता है। फाइबर पाचन के लिए जरूरी है और सूजन और कब्ज जैसे लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

इसके लिए आप डाइट में अनाज, दालें, फल, सब्जियां और सलाद शामिल कर सकते हैं।

► **हाइड्रेशन** - मेनोपॉज के दौरान ड्राई स्किन और शरीर की गर्मी जैसी समस्याओं को दूर करने के लिए जरूरी है कि आप

दिनभर हाइड्रेटेड रहें। ज्यादा पानी पीने से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है, त्वचा को नमी मिलती है। इसके साथ ही भरपूर मात्रा में पानी पीने से विषैले पदार्थ भी शरीर से बाहर निकल सकते हैं। महिलाओं को दिन में कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पीना चाहिए। आप डाइट में हर्बल चाय भी शामिल कर सकती हैं, कैमोमाइल और ग्रीन टी पीने से मन शांत होता है और नींद भी अच्छी आती है।

■ साभार: ओमाहे

• सौंफ की चाय...

► **सौंफ का पानी या चाय गैस से राहत पाने का एक आसान और प्रभावी घरेलू उपाय है। सौंफ में एंटीस्पास्मोडिक और कार्मिनेटिव गुण होते हैं जो पेट की मांसपेशियों को आराम देने और गैस से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। एंटीस्पास्मोडिक के कारण यह ऐंठन दूर करती है। वहीं कार्मिनेटिव गुण गैस बनने से रोकता है। सौंफ का पानी बनाने के लिए दो कप पानी में एक टीस्पून सौंफ डालें। इस पानी को आधा होने तक उबालें। गैस बंद करके, पानी को छान लें और इसका सेवन करें। गर्मी के दिनों में सौंफ का पानी शरीर और पेट दोनों को ठंडक भी देगा।**

