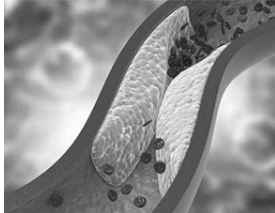


● परेशानी...

खराब कोलेस्ट्रॉल

आधुनिक समय में हम में से कई लोग अपने बढ़ते कोलेस्ट्रॉल से परेशान हैं। शरीर में हाई कोलेस्ट्रॉल तब होता है, जब आपके ब्लड में बहुत अधिक कोलेस्ट्रॉल होता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक या फिर स्ट्रोक का खतरा काफी ज्यादा रहता है। हाई कोलेस्ट्रॉल की स्थिति में शरीर में कई तरह के लक्षण दिखते हैं, जिसमें शरीर के कुछ हिस्सों में सूजन शामिल है। जी हां, सूजन भी बढ़ते कोलेस्ट्रॉल की ओर इशारा कर सकता है। आइए जानते हैं कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर किन हिस्सों में होता है सूजन?

► हाई फैट और काफी ज्यादा चीनी युक्त आहार का सेवन करने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है। यह आपके लिवर में सूजन पैदा करने वाली प्रक्रिया को तेज कर देगा। अगर आप चाहते हैं कि आपके लिवर में सूजन की परेशानी न हो, तो अपने ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कंट्रोल करें।



► बढ़ते कोलेस्ट्रॉल की वजह से नसे ब्लॉक होने लगती हैं, जिसकी वजह से पैरों में सही से ब्लड सर्कुलेशन नहीं हो पाता है। ऐसी स्थिति में मरीजों के पैरों में बार-बार सूजन की परेशानी देखी जाती है। अगर आपके पैरों के आसपास सूजन रहती है, तो एक बार एक्सपर्ट की मदद लें।

► उच्च कोलेस्ट्रॉल ब्लड के थक्कों के निर्माण में योगदान कर सकता है, जो पैरों को प्रभावित कर सकता है। ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का स्तर हाई होने पर नसे ब्लॉक होने लगती हैं, जिसकी वजह से नसों में सूजन भी आ सकती है। इसके साथ ही दर्द भी होने लगता है।

► हाई कोलेस्ट्रॉल की स्थिति में पैरों के तलवों में सूजन आ सकता है। अगर आपके पैरों में सूजन या तलवों वाले हिस्से में सूजन है, तो इस स्थिति की तुरंत जांच कराएं। ताकि स्थिति का समय पर इलाज किया जा सके।

► अगर पैरों वाले हिस्से में सूजन हो रही है, तो अपनी उंगली से दबाकर दें। अगर गड्डे जैसा बन जाए, तो समझ जाए कि सूजन हो रही है। साथ ही हिलाने पर काफी ज्यादा असहज महसूस होता है। इसके अलावा पैरों के आसपास सूजन होने पर जकड़न भी होने लगती है।

● समस्या...

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। हमारे समाज में, लगभग हर कोई इस चुनौती का सामना करता है। भावनात्मक जुड़ाव इससे निपटने का सबसे बढ़िया साधन हो सकता है। भागदौड़ भरी



जिंदगी में हर किसी को मानसिक समस्या हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि हम बोरिंग काम से बाहर निकलें और अपने

प्रिय जनों के साथ में समय व्यतीत करें। मनपसंद खाना खाएं। अपने मनपसंद जगह पर घूमने के लिए जाएं।

► मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पीड़ित व्यक्ति की बातों को अच्छे से सुने। उन्हें बोलने दे और आप चुप होकर उनकी आंखों से संपर्क बनाए रखें। बीच में बोलने से बचे। व्यक्ति को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने दें। उनकी बातों को स्वीकार करने के लिए सर हिलाएं या 'मैं समझता हूँ' या 'वास्तव में कठिन लगता है' या 'मैं आपकी बात सुन रहा हूँ' इस बात की अनुभूति कराते रहें।

► व्यक्ति की बात सुनते हुए उनकी भावनाओं को कमतर आंकने या खारिज करने की कोशिश ना करें। उन्हें ऐसा महसूस कराने का प्रयास करें कि उनकी सभी बातें सही हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पीड़ित व्यक्ति आपसे खुल जाएगा। जिससे आपको मूल कारणों का पता चल सकता है।

► मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पीड़ित व्यक्ति को सुनने के बाद उसे अनचाही सलाह देने से बचें। भले ही वह बातें समाधान करने के लिए आप बता रहे हों। क्योंकि अनचाही सलाह कभी-कभी खारिज करने वाली या हल्के में ली जाने वाली लगती है। ऐसे में आप पूछ सकते हैं, कि क्या आपको सलाह चाहिए या उन्हें किसी की जरूरत है, जो उनकी बातें सुन सके। यदि वह सलाह चाहता है, तो धीरे-धीरे उनके द्वारा कही गई बातों के आधार पर दें।

► मेन्टल हेल्थ की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को सुझाव देना खतरनाक साबित हो सकता है। उन्हें यह बताने का प्रयास करें कि मदद मांगना कमजोरी नहीं, बल्कि ताकत की निशानी है। मरीजों को सलाह दें कि डॉक्टर से सलाह लेने पर उन्हें कुछ अतिरिक्त सहायता मिल सकती है। इसके साथ ही डॉक्टर अपॉइंटमेंट करवाने में सहायता करें। क्योंकि यह उनके लिए मुश्किल हो सकता है।

► मानसिक स्वास्थ्य स्थाई या अस्थायी भी हो सकता है। इस दौरान उन्हें इससे बाहर निकालने के लिए पॉजिटिव सोचने या बात करने के लिए दबाव डालने से बचें। क्योंकि रिकवरी स्टेप-बाई-स्टेप होता है, अचानक से नहीं।

► मानसिक स्वास्थ्य से पीड़ित पेशेंट को दैनिक सहायता से उसके तनाव को कम किया जा सकता है। इसमें उन्हें स्पेशलिस्ट डॉक्टर खोजने में मदद करना, उनके साथ अपॉइंटमेंट पर जाना, उनके साथ टहलना, खाना पकाना आदि शामिल हो सकते हैं।

► मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पीड़ित व्यक्ति से संपर्क में रहना यह दर्शाता है कि आप उनकी परवाह करते हैं। हमेशा उनके लिए मौजूद रहते हैं। आप का एक साधारण संदेश या कॉल उन्हें याद दिला सकता है कि वे अकेले नहीं हैं।

● यूरिक एसिड...

पुदीने और लहसुन...



गर्मियों के दिनों में शरीर को पानी की बहुत जरूरत होती है और पर्याप्त पानी नहीं पीना आपको परेशानी में डाल सकता है। डिहाइड्रेशन से ब्लड वॉल्यूम कम हो सकता है, जिससे हृदय को रक्त पंप करने में अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

इससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और शरीर को हाइड्रेटेड रखें। इसके लिए आप कई तरह के जूस भी पी सकते हैं जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी हो।

● अत्यधिक गर्मी में व्यायाम करना-कई लोगों की आदत होती है कि वह गर्मी में भी काफी भारी व्यायाम करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि पसीना बहना ही व्यायाम है। बहुत गर्म मौसम में या दोपहर के समय भारी व्यायाम करना आपको परेशानी में डाल सकता है। अत्यधिक गर्मी से

यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए पुदीना और लहसुन की चटनी काफी हद तक प्रभावी हो सकती है। दरअसल, इन दोनों ही सामग्री में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होता है, जो शरीर में होने वाली सूजन और दर्द को कम कर सकता है। इससे जोड़ों में होने वाली सूजन और दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है। साथ ही यह सूजन और लालिमा को भी घटा सकता

गर्मियों में हार्ट अटैक

हार्ट अटैक, जिसे मायोकार्डियल इन्फार्क्शन भी कहा जाता है, तब होता है जब हृदय की मांसपेशियों में रक्त प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। यह अवरुद्ध आमतौर पर कोरोनरी धमनियों में पट्टिका (प्लाक) के निर्माण के कारण होता है, जिसमें कोलेस्ट्रॉल, वसा, और अन्य पदार्थ शामिल होते हैं। जब यह पट्टिका फट जाती है, तो रक्त का थक्का बन सकता है, जो रक्त प्रवाह को अवरुद्ध कर देता है। इस कारण हृदय की मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी होती है, जिससे मांसपेशी क्षतिग्रस्त हो जाती है या मर जाती है। गर्मियों में कुछ सामान्य गलतियां करने से भी आपको हार्ट अटैक आ सकता है या इसका खतरा बढ़ सकता है।

● पानी की कमी : गर्मियों के दिनों में शरीर को पानी की बहुत जरूरत होती है और पर्याप्त पानी नहीं पीना आपको परेशानी में डाल सकता है। डिहाइड्रेशन से ब्लड वॉल्यूम कम हो सकता है, जिससे हृदय को रक्त पंप करने में अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और शरीर को हाइड्रेटेड रखें। इसके लिए आप कई तरह के जूस भी पी सकते हैं जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी हो।

● अत्यधिक गर्मी में व्यायाम करना-कई लोगों की आदत होती है कि वह गर्मी में भी काफी भारी व्यायाम करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि पसीना बहना ही व्यायाम है। बहुत गर्म मौसम में या दोपहर के समय भारी व्यायाम करना आपको परेशानी में डाल सकता है। अत्यधिक गर्मी से

शरीर का तापमान बढ़ सकता है और हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है, जिससे हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है। सुबह या शाम के समय, जब तापमान कम हो, तब व्यायाम करें और हल्के-फुल्के व्यायाम पर ध्यान दें।

● गलत खानपान-हार्ट अटैक होने के प्रमुख कर्म में से एक आपका गलत खान-पान भी है। वहीं गर्मियों में तले-भुने और फैटी फूड्स का अधिक सेवन करना हार्ट अटैक का कारण बन सकता है। ये खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं, जो हृदय के लिए हानिकारक है और हार्ट अटैक के जोखिम को बढ़ा सकता है। कोशिश करें संतुलित आहार का सेवन करें और अपने भोजन में ऐसी चीज शामिल करें जो आपको लाभ पहुंचाएँ। ताजे फल, सब्जियां और हल्का, संतुलित आहार खाएं।

● तनाव और थकान-अत्यधिक काम का बोझ और तनाव लेना, साथ ही पर्याप्त नींद नहीं लेना भी आपको हार्ट अटैक होने व इसके खतरों को बढ़ाता है। दरअसल तनाव और थकान से हृदय पर दबाव बढ़ सकता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। तनाव को कम करने के लिए रिलैक्सेशन तकनीक अपनाएं, पर्याप्त नींद लें और समय-समय पर ब्रेक लें।

● अल्कोहल और कैफीन का अत्यधिक सेवन-गर्मी से बचने के लिए अक्सर यह कई लोग गर्मियों में ठंडी बियर या कॉफी जैसे पेय पदार्थों का अधिक सेवन करने लगते हैं, जो कि आपका स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है। अल्कोहल और कैफीन दोनों ही डिहाइड्रेशन का कारण बन सकते हैं और हृदय की धड़कन को बढ़ा सकते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। अल्कोहल और कैफीन का सेवन सीमित करें और हाइड्रेटिंग पेय पदार्थों को प्राथमिकता दें।

■ साभार: हेसा

● तनाव होगा कम...

■ पैरों में मसाज करने से आपके ब्रेन में ब्लड सर्कुलेशन काफी अच्छा होता है, जिससे आपको काफी अच्छी नींद आती है। साथ ही एंजायटी की परेशानी भी कम हो सकती है। रात के समय अगर आप अनिद्रा की परेशानी से जूझ रहे हैं, तो तलवों में सरसों तेल की मालिश करके सोएं। इससे आपको काफी अच्छी नींद आएगी। रात में सोने से पहले तलवों पर सरसों तेल से मालिश करने से आपको काफी अच्छी नींद आती है।

