

● साइलेंट किलर...

हाइपरटेंशन



खराब लाइफस्टाइल और बढ़ती उम्र के साथ अक्सर लोगों को दिल की बीमारी खासकर हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो जाती है। वैसे तो इसके कोई विशेष लक्षण नहीं होते हैं, इसलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। फिर भी कुछ ऐसे लक्षण होते हैं, जिनसे हाइपरटेंशन का पता लगाया जा सकता है। इन लक्षणों में सिरदर्द, भारीपन, जी मचलना, चक्कर आना, धड़कन का अचानक से तेज होना शामिल है। इन लक्षणों को यदि नजरअंदाज कर समय से इसका इलाज नहीं कराया जाए, तो इससे हार्ट स्ट्रोक और हार्ट अटैक की समस्या हो सकती है। इस समस्या से राहत पाने में कुछ जूस काफी फायदेमंद होते हैं, जो हारपरटेंशन के खतरे को कम करने में असरदार होते हैं।

► चुकंदर का जूस सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। एक स्टडी के अनुसार, चुकंदर दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दरअसल, इसमें मौजूद नाइट्रेट ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जिससे हार्ट से बचा सकता है। इसके साथ ही इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी गुण, विटामिन और मिनरल्स भी होते



हैं, जो दिल के साथ-सीथ पूरे शरीर के लिए लाभकारी होते हैं।
► ऐसा कहा जाता है कि जिन लोगों को एनीमिया की समस्या हो उन्हें अनार के जूस का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में खून की पूर्ति होती है, लेकिन अनार का जूस ब्लड प्रेशर को कम करने में भी लाभकारी होता है। दरअसल, इसमें एंटीहाइपरटेंसिव गुण होते हैं, जो बढ़े हुए ब्लड प्रेशर को रोकने में असरदार होते हैं। इसके साथ ही अनार के जूस में कोलेस्ट्रॉल को कम करने का भी गुण होता है, जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

► एक शोध के अनुसार हारपरटेंशन के मरीजों के लिए ब्लूबेरी का जूस भी बहुत फायदेमंद होता है। दरअसल, ब्लूबेरी खाने से सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल दोनों कम करने में मदद मिलती है। इसके लिए आप रोजाना ब्लूबेरी का जूस बनाकर पी सकते हैं, इससे दिल को सेहतमंद रखा जा सकता है।

● बीमारी...

बैठे बैठे न्यो जाना...



अच्छी सेहत के लिए भरपूर नींद बेहद जरूरी है। एक अच्छी नींद आपको पूरे दिनभर तरोंताजा रखता है। हेल्थ एक्सपर्ट मानते हैं कि एक स्वस्थ शरीर के लिए 7 से 8 घंटे की नींद लेना पर्याप्त होता है। नींद कम आना भी बीमारी का संकेत देता है व अत्यधिक नींद आना भी परेशानी खड़ा कर सकता है। कुछ लोगों को दिन भर नींद की झपकियां आती हैं वे बैठे-बैठे ही सो जाते हैं। यह एक तरह की बीमारी है। जिसे हाइपरसोमनिया कहते हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति को 24 घंटे नींद आती है। इसमें व्यक्ति बैठे-बैठे ही कहीं पर भी सो जाता है। इससे कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। जैसे कब्ज की शिकायत, मोटापा बढ़ना। सिर में दर्द होने जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। आइए जानते हैं क्या है हाइपरसोमनिया व इसके लक्षण।

►► हाइपरसोमनिया एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति को हर वक्त नींद आती है। इतना ही नहीं वह बैठे-बैठे ही सो जाता है। इस बीमारी के चलते व्यक्ति के अंदर ऊर्जा का स्तर काफी कम हो जाता है। जिसके चलते वह हमेशा थकावत और सुस्ती महसूस करता है।

►► हाइपरसोमनिया स्लीप डिऑर्डर कई कारणों से हो सकता है। यह बीमारी दिन में ज्यादा सोने की वजह से भी होता है। जिसका व्यक्ति को पता नहीं चलता है। इसका एक और कारण रात में भरपूर नींद न लेना भी हो सकता है। इसके अलावा सोते हुए खरोंटे लेना, अत्याधिक वजन, ज्यादा एल्कोहलिक होना जैसी कई समस्या के कारण यह बीमारी हो सकती है।

►► हाइपरसोमनिया की वदह से शरीर में भारीपन रहता है और इससे कार्यक्षमता कम होती है। नींद लेने के बाद भी आपको वो ताजगी अनुभव नहीं होती है, जो होनी चाहिए। बल्कि शरीर में ऊर्जा का अभाव और सिर में भारीपन महसूस होता है। रात को पर्याप्त नींद लेने के बाद भी सुबह उठने में समस्या होती है। जानकारी के मुताबिक दुनिया में लगभग 5 प्रतिशत लोग हाइपरसोमिनिया से ग्रस्त होते हैं।

►► इस डिऑर्डर का सही इलाज आपको किसी अच्छे सायकाइट्रिस्ट से कराना चाहिए। अपनी डायट का ध्यान रखना चाहिए और मेडिटेशन जरूर करना चाहिए। इसके अलावा शराब, कैफीन का सेवन बंद कर देना चाहिए।

■ साभार: टाइना

● गिलोय...

यूरिक एसिड



गिलोय एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, जो इन्फ्लेमेटरी बूस्टर मानी जाती है, साथ ही ये कई बीमारियों में असरदार है। अगर आप यूरिक एसिड की समस्या से जूझ रहे हैं तो गिलोय इस समस्या को भी कंट्रोल करने में कारगर है। दरअसल, गिलोय में प्रचुर मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व पाए जाते हैं, जो यूरिक एसिड के लक्षणों को कम करता है। इसके लिए गिलोय का काढ़ा बनाकर पिया जा सकता है।

गिलोय का काढ़ा बनाने के लिए सबसे पहले गिलोय की ताजी पत्तियां और तने को तोड़ लें। फिर इन्हें रातभर पानी में भिगोकर रख दें। अगले सुबह इसे पीसकर एक गिलास पानी में इसे उबलने के लिए रख दें। इस पानी को तब तक उबालते रहें, जब तक की पानी आधा न हो जाए, फिर पानी के आधा हो जाने के बाद गैस बंद कर लें और लीजिए तैयार है गिलोय का काढ़ा।

टीबी या क्षय रोग

माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के संक्रमण से फैलता है। इससे संक्रमित मरीजों के संपर्क में आने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

खांसने, छींकने और बात करते समय निकलने वाले 300 से अधिक ड्रॉपलेट्स सांस के जरिए इंसान में संक्रमण को फैलाने का काम करते हैं। जब आप टीबी से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में लंबे समय तक रहते हैं, तो संक्रमण फैलने का खतरा और बढ़ जाता है...

ट्यूबरकुलोसिस...

पूरी दुनिया में टीबी की बीमारी से होने वाली मौतें दूसरी सभी संक्रामक बीमारियों की तुलना में कहीं ज्यादा हैं। ट्यूबरकुलोसिस या टीबी की बीमारी को क्षय रोग के नाम से भी जाना जाता है। एक आंकड़े के मुताबिक भारत में हर साल लगभग 28 से 30 लाख लोग टीबी की बीमारी के चपेट में आते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने साल 2030 तक दुनिया को टीबी से मुक्त करने का लक्ष्य दिया है। ऐसे में जानकारी की कमी या इलाज की अनउपलब्धता इस राह में बड़ी बाधा बन सकती है।

● टीबी या ट्यूबरकुलोसिस एक संक्रामक बीमारी है, जो शरीर में बैक्टीरिया के संक्रमण की वजह से फैलती है। ज्यादातर मामलों में टीबी फेफड़ों को प्रभावित करती है, लेकिन यह समस्या फेफड़ों के अलावा शरीर के दूसरे अंग जैसे आंत, दिमाग, हड्डी और किडनी आदि में भी हो सकती है। माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के संक्रमण की वजह से शरीर में टीबी की बीमारी की शुरुआत होती है। संक्रमण शुरू होने पर शरीर में कोई लक्षण नहीं दिखते हैं, लेकिन जैसे-जैसे यह बीमारी बढ़ती है, मरीज की परेशानियां भी बढ़ने लगती हैं। जिन लोगों के शरीर की इम्यूनिटी कमजोर होती है, उन्हें टीबी का खतरा ज्यादा रहता है।

● टीबी या क्षय रोग माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के संक्रमण से फैलता है। इससे संक्रमित मरीजों के संपर्क में आने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। खांसने, छींकने और बात करते समय निकलने वाले 300 से अधिक ड्रॉपलेट्स सांस के जरिए इंसान में संक्रमण को फैलाने का काम करते हैं। जब आप टीबी से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में लंबे समय तक रहते हैं, तो संक्रमण फैलने का खतरा और बढ़ जाता है। आमतौर पर जिन लोगों के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता ठीक होती है, उनमें फेफड़ों तक संक्रमण फैलने से पहले जीवाणु निष्क्रिय हो सकते हैं। लेकिन ऐसे लोग जिनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, उनमें बैक्टीरिया या जीवाणु आसानी से फेफड़ों तक

पहुंच जाते हैं। टीबी की बीमारी दो तरह की होती है- प्राइमरी टीबी और सेकेंडरी टीबी। प्राइमरी स्टेज में मरीज के शरीर में संक्रमण 2 महीने से लेकर 6 महीने तक रहता है। सेकेंडरी टीबी में मरीज के शरीर में पहले से मौजूद कुछ जीवाणु दोबारा सक्रिय हो जाते हैं। यह समस्या शिशुओं से लेकर बुजुर्गों में हो सकती है।

● टीबी की बीमारी किसी को भी हो सकती है और किसी भी उम्र में हो सकती है। कुछ ऐसे जोखिम कारक होते हैं, जिसकी वजह से किसी व्यक्ति के ट्यूबरकुलोसिस से संक्रमित होने का खतरा ज्यादा हो जाता है-

- टीबी से पीड़ित मरीज के संपर्क में रहने से।
- एचआईवी और एड्स के मरीजों में।
- शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर।
- किडनी से जुड़ी गंभीर बीमारी में।
- स्टेरॉयड दवाओं का अधिक सेवन स्टेरॉयड
- ऐसे हॉस्पिटल जहां टीबी के मरीज ज्यादा हैं वहां काम करने से।

टीबी से संक्रमित होने पर दिखने वाले लक्षण-

- तीन हफ्ते से ज्यादा समय तक खांसी।
- गंभीर बुखार (ज्यादातर मामलों में शाम को होने वाला बुखार)।
- सीने या छाती में तेज दर्द।
- तेजी से वजन कम होना या अचानक वजन घटना।
- भूख में कमी आना या खाने की इच्छा नहीं होना।
- खांसते समय बलगम के साथ खून आना।
- फेफड़ों में इंफेक्शन की समस्या।
- सांस लेने में तकलीफ।

टीबी की बीमारी में मरीज की जांच के बाद डॉक्टर दवाओं के सेवन की सलाह देते हैं। मरीज की गंभीरता के आधार पर इसका इलाज हर व्यक्ति में अलग अलग हो सकता है। शुरुआत में डॉक्टर मरीजों को एंटीट्यूबरकुलर दवाएं देते हैं। ये दवाएं मरीज में टीबी का पता चलने के बाद दी जाती हैं। टीबी के इलाज में मरीज को 6 महीने तक लगातार दवाओं का नियमित सेवन करना पड़ता है। गंभीर मामलों में मरीजों के इलाज के लिए डॉक्टर एडवांस ट्रीटमेंट का सहारा ले सकते हैं।

■ साभार: ओमाहे

● बरसात...

►► जूस के बजाए स्मूदीज का सेवन करना ज्यादा फायदेमंद होता है। दरअसल, जूस इस मौसम में सर्दी-खांसी की समस्या बना सकता है। ऐसे में आप ताजा फल और सब्जी से बनी स्मूदीज को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। ये ज्यादा हेल्दी होती है और इससे सेहत को कई तरह से लाभ होता है। बरसात के मौसम में ड्राइ फ्रूट्स का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। दरअसल, ये शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं। साथ ही शरीर में ताकत होने से बीमारियों से बचाव भी रहता है।

