

## ● देखभाल...

## ● गंभीर...

### बारिश में डायबिटीज

डायबिटीज के मरीजों के लिए बारिश का मौसम आफत बनकर आता है। इस मौसम में बैक्टीरियल इंफेक्शन का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है, उनके लिए मुसीबत बन सकता है। चूंकि डायबिटीज मरीजों की इम्यूनिटी कमजोरी होती है, ऐसे में उन्हें बचकर रहने की सलाह दी जाती है।

मानसून के सीजन में पैरों की साफ-सफाई का सही तरह ध्यान रखना चाहिए। वरना दिक्रतें बढ़ सकती हैं। आइए जानते हैं बारिश में डायबिटीज के मरीजों को पैरों की देखभाल करने की सलाह क्यों दी जाती है...

► **मानसून में डायबिटीज मरीजों को रखना चाहिए पैरों का ख्याल-** डॉक्टर हमेशा डायबिटीज के मरीजों को मानसून में पैरों का ज्यादा ख्याल रखने की सलाह देते हैं।

दरअसल, जब ब्लड शुगर कंट्रोल में नहीं रहता है तो नर्व को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे वो सूत्र हो जाता है। इसे डायबिटिक न्यूरोपैथी कहा जाता है। इसमें उन्हें इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है।

► डायबिटीज की वजह से उनके पैरों में ब्लड सर्कुलेशन सही तरह नहीं हो पाता है, जिससे शरीर इंफेक्शन से सही तरह नहीं लड़ पाता है और पैरों में गैंग्रीन होने का खतरा रहता है। यह एक ऐसी समस्या है, जिसमें अंग काटने तक की नौबत आ सकती है, इसलिए इस मौसम में पैरों की साफ-सफाई पर ज्यादा फोकस और सही ख्याल रखने की सलाह दी जाती है।

### बारिश में डायबिटीज मरीज

#### इस तरह रखें पैरों का ख्याल

► बरसात में जब भी बाहर से घर आए तो पैरों को पानी से धोएं।  
► पैरों को गीला छोड़ने की भूल न करें। इससे इंफेक्शन का खतरा रहता है। पैरों को सही तरह सुखाएं।

► पैरों पर किसी तरह का घाव दिखे तो साफ कर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाना न भूलें। अगर घाव बढ़ रहा है तो डॉक्टर के पास जाएं।

► चप्पल पहनकर ही रहें। घर में भी नंगे पांव न चलें।

► पूरी तरह बंद होने वाले फुटवेयर्स पहनने से बचें। हवादार फुटवेयर्स लें।

► पैर की उंगलियों के बीच की जगह की साफ-सफाई अच्छी तरह करें। यहां बैक्टीरिया का खतरा ज्यादा रहता है। इससे बचने के लिए एंटीफंगल पाउडर का उपयोग करें।

## लिवर में है सूजन



लिवर हमारे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग है। इसमें अगर किसी भी तरह की गड़बड़ी हुई तो उसका असर पूरे शरीर पर होता है। दरअसल, लिवर ही वो अंग है जो खाना पचाने का काम करता है। ऐसी स्थिति में अगर इसमें अगर सूजन या इंफेक्शन या किसी भी तरह की छोटी मोटी कोई भी दिक्रत हुई तो पूरा का पूरा पाचन तंत्र के लिए समस्या हो सकती है।

► **लिवर में सूजन कई कारणों से हो सकते हैं-** आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लिवर हमारे शरीर के दाहिनी तरफ यानि राइट साइड होता है। कई बार दाहिनी तरफ दर्द अपच और गैस के कारण भी हो सकता है। इस तरह की समस्या 1-2 दिन में ठीक हो जाती है, लेकिन अगर ऐसी स्थिति लगातार बनी हुई है तो फिर समस्या गंभीर है। जिसका वक्त रहते इलाज बेहद जरूरी है नहीं तो बाद में आपको बड़ी बीमारी का सामना करना पड़ सकता है। हेल्थ शॉट्स इंग्लिश पॉर्टल में छपी खबर के मुताबिक पेट के दाहिनी तरफ होने वाले दर्द नॉर्मल या गंभीर बीमारी दोनों तरह के हो सकते हैं।

► **लिवर में सूजन के लक्षण होने पर शरीर पर दिखाई देते हैं यह लक्षण-** लिवर में अचानक सूजन आ जाती है तो इस स्थिति हेपेटाइटिस के क्लासिक लक्षण दिखाई दे सकते हैं। जिसमें पेशाब का रंग गहरा होना। पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द और आंखों और त्वचा का पीला पड़ना शामिल है।

► लिवर का निचला किनारा आमतौर पर दाईं ओर पसलियों के निचले किनारे तक आता है। लिवर का किनारा आमतौर पर पतला और साँलड होता है। पसलियों के किनारे के नीचे उंगलियों से इसे महसूस नहीं किया जा सकता। सिवाय इसके कि जब आप गहरी सांस लें। अगर लिवर का साइज बढ़ जाता है तो डॉक्टर इसे ऊपर से टच करके ही पता कर सकते हैं। पेट के ऊपर से ही फुटबॉल की तरह टाइट सा दिखाई महसूस किया जा सकता है।

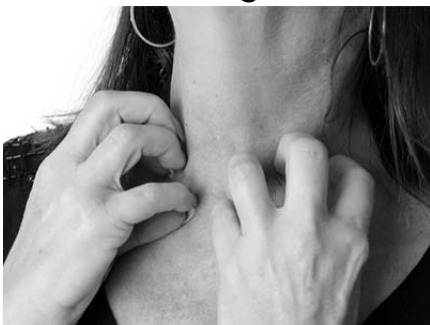
► **कई कारणों से लिवर में सूजन आ सकती है :** ज्यादा शराब पीना, कैंसर मेटास्टेसिस, हार्ट फेल, हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, टोसेलुलर कार्सिनोमा

► बहुत ज्यादा आप जंक फूड खाते हैं इस स्थिति में भी लिवर में सूजन की समस्या हो सकती है।

► क्रोनिक लिवर सूजन या सिरोसिस या गंभीर लिवर की बीमारी का इलाज संभव नहीं है। इसलिए इलाज का उद्देश्य आमतौर पर इसे हद तक कंट्रोल करना होता है। साथ ही साथ स्थिति को खराब होने से रोकना होता है। डाइट में कुछ परिवर्तन के साथ-साथ दवा भी शामिल हो सकती है। कई गंभीर मामलों में नया लिवर ट्रांसप्लांट तक किया जा सकता है।

## ● इंफेक्शन...

### बारिश से खुजली...



बारिश का मौसम अपने साथ कई तरह की परेशानियां लेकर आता है। इस मौसम में डेंगू, मलेरिया जैसी खतरनाक बीमारियों का तो खतरा बढ़ ही जाता है, साथ ही साथ स्किन इंफेक्शन के भी मामलों में बढ़ोतरी हो जाती है। बारिश में भींगने, पसीने की वजह से खुजली, रैशज की समस्या हो सकती है और बहुत ज्यादा खुजलाने से घाव बन जाता है। अगर आपको भी खुजली ने कर रखा है बहुत ज्यादा परेशान, तो कुछ घरेलू उपायों की मदद से पा सकते

हैं। नारियल तेल स्किन के लिए सबसे अच्छा तेल होता है। जो खुजली और अन्य समस्याएं तो दूर करता ही है, साथ ही स्किन को हाइड्रेट भी रखता है। नारियल तेल में मौजूद फैटी एसिड के गुण इसे त्वचा के लिए फायदेमंद बनाते हैं। बरसात में होने वाली खुजली को दूर करने में आइस क्यूब्स का इस्तेमाल भी बेहद फायदेमंद होता है। ठंडी चीजें त्वचा को सूत्र कर देती हैं, जिससे खुजली का एहसास ही नहीं होता।

जिन लोगों को पहले से ही मोटापा या हार्ट संबंधी समस्या है, उनके लिए यह गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। सामान्य रूप से जब आप सोते हैं तो नींद में आपका हृदय नॉर्मल या आराम की स्थिति में पहुंच जाता है, ऐसे में हृदय गति स्वाभाविक रूप से कम हो सकती है।

## सोते समय हार्ट रेट

शरीर में होने वाले बदलावों की वजह हृदय रोग होने का कारण बन सकते हैं। कुछ लोगों की हृदय गति सोते हुए धीमी हो सकती है। इस समस्या को ब्रैडीकार्डिया कहा जाता है। एथलिट्स में यह समस्या एक आम परेशानी मानी जाती है। हालांकि, सोते समय अगर हार्ट रेट काफी कम हो जाता है, तो यह एक गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। इस समस्या में व्यक्ति को रात के समय में घबराहट और बैचेनी महसूस हो सकती है। इस लेख में आगे जानते हैं ब्रैडीकार्डिया के क्या कारण हो सकते हैं और इस समस्या में व्यक्ति को किस तरह के लक्षण महसूस हो सकती है। साथ ही, ब्रैडीकार्डिया को मैनेज करने के लिए क्या करना चाहिए।

दरअसल, जिन लोगों का नॉर्मल हार्ट रेट 60 बीट प्रति मिनट (बीपीएम) से कम होता है, उनको नारायणा अस्पताल के कार्डिएक सर्जरी विभाग के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. ललित कपूर के अनुसार एथलीट और कुछ अच्छे स्वास्थ्य वाले लोगों के लिए यह समस्या का कारण नहीं हो सकता है, जबकि जिन लोगों को पहले से ही मोटापा या हार्ट संबंधी समस्या है, उनके लिए यह गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। सामान्य रूप से जब आप सोते हैं तो नींद में आपका हृदय नॉर्मल या आराम की स्थिति में पहुंच जाता है, ऐसे में हृदय गति स्वाभाविक रूप से कम हो सकती है। लेकिन, यह सामान्य स्तर से ज्यादा कम नहीं होनी चाहिए। इससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो सकता है। आगे जानते हैं इस समस्या के कुछ मुख्य कारक के बारे में -

● **अधिक उम्र होना :** जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, हृदय के प्राकृतिक पेसमेकर, सिनोट्रियल नोड को प्रभावी रूप से कार्य करने में परेशानी हो सकती है। इससे हृदय की गति धीमी हो जाती है।

● **दवाएं :** कुछ दवाएं, विशेष रूप से बीटा-ब्लॉकर्स और अन्य हृदय संबंधी दवाएं, हृदय गति को कम कर सकती हैं।

● **स्लीप एपनिया :** ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया के कारण सांस लेने के पैटर्न में बदलाव होने के कारण हृदय गति में रुक-रुक कर गिरावट आ सकती है।

● **हाइपोथायरॉयडिज्म :** थायरॉयड लो होने पर हृदय

गति सहित मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया भी धीमी हो सकती है। नींद में हार्ट बीट कम होने पर क्या लक्षण दिखाई देते हैं -

- सुबह उठते ही थकान महसूस होना
- दिन में अत्यधिक नींद आना
- सिर में हल्का दर्द और चक्कर आना
- हृदय धड़कन अनियमित होना
- सीने में दर्द
- घबराहट होना
- सांस लेने में तकलीफ होना, आदि।

● **नींद में हार्ट बीट कम होने को कैसे मैनेज करें** - नींद के दौरान हृदय गति धीमी को मैनेज करने के लिए आपको इसके कारणों को कम करने पर फोकस करना होता है। हार्ट हेल्थ के लिए जीवनशैली में आवश्यक बदलाव करने की आवश्यक हो सकती है।

● **एक्सरसाइज करें :** नियमित शारीरिक गतिविधि से हार्ट फिटनेस और हार्ट हेल्थ को बेहतर बना सकते हैं, एक्सरसाइज से हृदय गति को मैनेज किया जा सकता है।

● **आहार में बदलाव :** ब्रैडीकार्डिया की समस्या को कम करने के लिए आप डाइट में बदलाव कर सकते हैं। इसके लिए आप फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन को डाइट में शामिल कर हार्ट हेल्थ को बेहतर बना सकते हैं।

● **हाइड्रेशन :** हृदय कार्य के लिए शरीर को हाइड्रेट बनाए रखना बेहद आवश्यक होता है। दरअसल, डिहाइड्रेशन की वजह से ब्रैडीकार्डिया के लक्षणों में बढ़ोतरी हो सकती है।

● **दवाओं में बदलाव करें :** अगर, ब्रैडीकार्डिया की समस्या किसी दवाओं के कारण हो रही है, तो ऐसे में आप डॉक्टर से मिलकर दवाओं को बदलने के लिए कह सकते हैं।

● **पेसमेकर :** ब्रैडीकार्डिया के गंभीर मामलों को कम करने या नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर आपको पेसमेकर लगाने की सलाह दे सकते हैं।

तनाव को कम करें तनाव को कम करके आप ब्रैडीकार्डिया के लक्षणों को कम कर सकते हैं। इसके लिए आप पर्याप्त नींद लें। मेडिटेशन, ब्रीदिंग एक्सरसाइज और योग से आप हृदय गति को नॉर्मल कर सकते हैं।

■ साभार: ओमोहा

## ● ये फूड शामिल करें...

■ **बरसात के मौसम में अक्सर बारिश की वजह से लोग भीग जाते हैं, जिससे वह बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे में कोशिश करें कि इस मौसम में जब आप बाहर निकलें तो बारिश में भीगने से बचने के लिए अपने आप को रेनकोट या छाता साथ जरूर रखें। प्रोबायोटिक्स आपकी इम्यूनिटी को बेहतर करने में मदद करते हैं। ऐसे में स्वस्थ और सुरक्षित रहने के लिए अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स से भरपूर टोफू, दही और टैम्पेह जैसे फूड शामिल करें। इन्हें खाने से आपके पेट के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आपके शरीर में खराब बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद मिल सकती है।**

