

● नजरअंदाज न करें...

## पैरों में जलन

पैरों में जलन की समस्या से कई लोग परेशान रहते हैं। आमतौर पर, बहुत ज्यादा चलने या गर्मी के कारण पैरों के तलवों में जलन महसूस होने लगती है। लेकिन अगर आपको लगातार पैरों में जलन महसूस हो रही है, तो इसे भूलकर भी नजरअंदाज न करें। क्योंकि कई बार पैरों में जलन होना शरीर में पनप रही कुछ गंभीर बीमारियों का संकेत भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। तो आइए, जानते हैं पैरों में जलन होने के पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

► डायबिटीज के कारण पैरों या तलवों में जलन की समस्या हो सकती है। दरअसल, लंबे समय तक ब्लड शुगर लेवल हाई होने के कारण न्यूरोपैथी की समस्या हो सकती है। इस स्थिति में नसें डैमेज हो सकती हैं, जिसके कारण पैरों में झनझनाहट और जलन हो सकती है।

► शरीर में कुछ विशेष विटामिन, जैसे विटामिन बी12, बी6, और फोलिक एसिड की कमी भी पैरों में जलन का कारण बन सकती है।



ये सभी विटामिन नसों के सही से काम करने के लिए जरूरी होते हैं और इनकी कमी से नसों में सूजन और जलन हो सकती है।

► हाइपोथायरायडिज्म में शरीर में थायराइड हार्मोन का उत्पादन कम होने लगता है। इसकी वजह से ब्लड फ्लो प्रभावित होता है और शरीर में वाटर रिटेंशन होने लगता है। इसकी वजह से नसों पर दबाव बढ़ने लगता है और पैरों में जलन महसूस होती है।

► किडनी से जुड़ी कोई बीमारी होने पर भी पैरों में जलन की समस्या हो सकती है। दरअसल, जब किडनी सही तरह से काम नहीं कर पाती है, तो खून में टॉक्सिन्स का स्तर बढ़ने लगता है। इसकी वजह से पैरों में सूजन और खुजली हो सकती है।

► पैरों में जलन की समस्या एथलीट फुट के कारण भी हो सकती है। यह एक तरह का फंगल इन्फेक्शन है, जो आमतौर पर एथलीट्स में देखा जाता है। एथलीट फुट होने पर पैरों में जलन, खुजली और चुभन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। अगर आपको भी ऐसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

● केयर...

## दिमाग की नसों



तंत्रिका तंत्र हमारे शरीर के कई कार्यों को करने में मददगार होता है। यह ब्रीथिंग समस्याओं को कंट्रोल करने से लेकर मांसपेशियों में होने वाली परेशानियों को भी कंट्रोल करता है। इसके अलावा गर्मी और ठंड महसूस होने जैसे लक्षणों को भी कंट्रोल करता है। नसें हमारे शरीर से दर्द या खुशी की संवेदनाओं को आपके मस्तिष्क तक ले जाती हैं। ऐसे में अगर नसें ब्लॉक होने लगे, तो कई तरह की परेशानी हो सकती है। नसें ब्लॉक होने के पीछे कई वजह हो सकती हैं। इन वजहों पर ध्यान देकर आप स्थिति की जांच समय पर शुरू करा सकते हैं। आइए जानते हैं नसें ब्लॉक होने के पीछे की क्या हैं वजह?

► दिमाग की नसें ब्लॉक होने के पीछे कई वजह हो सकती हैं, जिसमें ऑटो इम्यून डिजीज भी शामिल है। इस स्थिति में तंत्रिका तंत्र में दर्द और नसों का डैमेज होना जैसे लक्षण शामिल हैं। मुख्य रूप से मल्टीपल स्क्लेरोसिस, गुइलेन-बैरे सिंड्रोम जैसी स्थितियों की वजह से इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत अपने डॉक्टर की सलाह लें।

► कई बार नसों में ब्लॉकेज की वजह डायबिटीज हो सकती है। मुख्य रूप से डायबिटीज संबंधी न्यूरोपैथी एक गंभीर जटिलता है। यह तीनों प्रकार के न्यूरोन्स को प्रभावित कर सकती है। इस स्थिति में जलन या सुन्नता महसूस हो सकती है।

► तंत्रिका तंत्र में किसी भी तरह का ट्रॉमा होना भी नसों को ब्लॉक या फिर डैमेज कर सकता है। इस स्थिति में गर्दन में पिंच की गई नसें, क्रश इंजरी और कार्पल टनल सिंड्रोम शामिल हैं।

► कैसर कई कारणों की वजह से नसें डैमेज हो सकती हैं। कैसर के कुछ मामलों में तंत्रिकाओं पर प्रेशर बनने लगता है, जिसकी वजह से नसें डैमेज हो सकती हैं। इसके अलावा कई बार इसकी वजह से नसें ब्लॉक हो जाती हैं।

► दिमाग की नसें ब्लॉक होने के पीछे शरीर में कुछ पोषक तत्वों की कमी हो सकती हैं। इन पोषक तत्वों में विटामिन B6 और विटामिन B12 जैसे पोषक तत्व शामिल हैं। इन पोषक तत्वों की कमी से तंत्रिका में दर्द, नसों में ब्लॉकेज या फिर नसें डैमेज होने जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

● गुणकारी...

## हल्दी का पानी



शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को कम करने के लिए हल्दी के पानी का सेवन बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें एंटीबायोटिक और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर का कई बीमारियों से बचाव करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसमें करक्यूमिन नामक यौगिक पाया जाता है, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करता है। नियमित रूप से हल्दी के पानी का सेवन करने से शरीर में बढ़े हुए यूरिक एसिड को कम करने में मदद मिल सकती है। साथ ही, अर्थाइटिस और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का जोखिम भी कम होता है। हल्दी का पानी तैयार करने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में दो चुटकी हल्दी पाउडर डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। रोज सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में काफी हद तक मदद मिल सकती है। साथ ही, स्वास्थ्य को कोई अन्य लाभ भी मिलेंगे।

साइनस एरिथमिया, सांस लेने के साथ हृदय गति में होने वाले प्राकृतिक बदलावों को दर्शाता है। इसमें सांस लेने के दौरान हृदय गति या धड़कन तेज हो जाती है और सांस छोड़ने के दौरान धीमी हो जाती है।

यह बदलाव ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करने का सामान्य हिस्सा है। फिलहाल तो इसको स्थिति को एक नॉर्मल स्टेज माना जाता है। हालांकि, यह कभी-कभी अन्य हृदय से जुड़ी अन्य समस्याओं की ओर संकेत करता है...

## साइनस एरिथमिया क्या होता है...

हमारे द्वारा किए जाने वाले कार्यों का प्रभाव हृदय पर पड़ता है। जब हम तेजी से दौड़ते हैं तो हार्ट भी तेजी से धड़कना शुरू कर देता है। स्ट्रेस, तनाव व घबराहट होने पर भी आपके हृदय की धड़कनों में बदलाव आ सकता है। इस तरह हृदय धड़कनों में बदलाव को साइनस एरिथमिया के नाम से जाना जाता है। इसमें व्यक्ति के सांस लेने और छोड़ने के दौरान हृदय की धड़कनों में बदलाव हो सकता है। हालांकि यह एक सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन, इसके बावजूद भी इसमें बदलाव हृदय रोग का संकेत हो सकता है।

● साइनस एरिथमिया क्या होता है साइनस एरिथमिया, सांस लेने के साथ हृदय गति में होने वाले प्राकृतिक बदलावों को दर्शाता है। इसमें सांस लेने के दौरान हृदय गति या धड़कन तेज हो जाती है और सांस छोड़ने के दौरान धीमी हो जाती है। यह बदलाव ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करने का सामान्य हिस्सा है। फिलहाल तो इसको स्थिति को एक नॉर्मल स्टेज माना जाता है। हालांकि, यह कभी-कभी अन्य हृदय से जुड़ी अन्य समस्याओं की ओर संकेत करता है।

● ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम एक्टिविटी साइनस एरिथमिया का कारण हृदय और ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के बीच की प्रतिक्रिया है। पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम का हिस्सा वेगस नर्व सांस छोड़ने के दौरान हृदय गति को धीमा कर देती है, जबकि सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम सांस लेने के दौरान हृदय गति को बढ़ा सकता है। यह प्राकृतिक उतार-चढ़ाव साइनस एरिथमिया का कारण बन सकता है।

● रेस्पिरैटरी बदलाव

साइनस एरिथमिया, रेस्पिरैटरी साइकिल से जुड़ा होता है। सांस लेने के दौरान, वैंगल टोन कम होने के कारण हृदय गति में बढ़ोतरी होती है, और सांस छोड़ने के दौरान, हृदय गति कम हो जाती है। यह रेस्पिरैटरी संबंधी बदलाव युवाओं में सबसे अधिक देखने को मिलते हैं।

● आयु और शारीरिक स्थिति

साइनस एरिथमिया युवा और स्वस्थ व्यक्तियों में अधिक आम है और उम्र के साथ यह कम होती जाती है। बच्चे और युवा अक्सर अधिक स्पष्ट साइनस एरिथमिया महसूस करते हैं। यह स्वस्थ धड़कन रोगों के चलते बदल सकती है।

● हृदय रोग

कुछ मामलों में, साइनस एरिथमिया हृदय रोग से संबंधित हो सकता है। हार्ट अटैक, हार्ट फेलियर या अन्य रोगों में होने पर भी व्यक्ति की हार्ट बीट में बदलाव हो सकता है। हार्ट से जुड़ी समस्या हृदय कार्यों में बदलाव का कारण बन सकती है।

बुखार और संक्रमण की वजह से आपकी हार्ट बीट में बदलाव हो सकता है। बुखार और सूजन के कारण बनने वाले संक्रमण में हृदय की धड़कनों में बदलाव

देखने को मिल सकता है।

साइनस एरिथमिया के लक्षण क्या होते हैं?

- घबराहट होना
- चक्कर आना
- सांस लेने में तकलीफ होना
- थकान महसूस होना, आदि।

● हृदय से जुड़ी समस्याओं को आप नजरअंदाज न करें। हृदय की धड़कनों में बदलाव होना हार्ट से जुड़ी समस्याओं जैसे हार्ट फेलियर व हार्ट अटैक की वजह हो सकता है। ऐसे में आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और डॉक्टर के द्वारा बताए टेस्ट को जल्द से जल्द कराएं।

■ साभार ओमाहे

● दालचीनी...

शरीर में ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए आप दालचीनी से तैयार दूध का सेवन कर सकते हैं। इसमें ब्लड शुगर को कंट्रोल करने का गुण

होता है। कुछ शोध बताते हैं कि यह आपके पेट में मौजूद अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मददगार होता है। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि यह कार्बोहाइड्रेट को तोड़ने वाले पाचन एंजाइमों को अवरुद्ध करके भोजन के बाद ब्लड शुगर को कम करने में प्रभावी हो सकता है।

