

● बीमारी...

● नुकसान...

श्रोम्बोसाइटोपेनिया

डेंगू के कुछ मरीजों का प्लेटलेट्स काउंट गिर जाता है, जो बेहद खतरनाक माना जाता है। 50,000 से कम प्लेटलेट्स काउंट होना जानलेवा हो सकता है। यही कारण है कि खानपान और सही इलाज की सलाह दी जाती है।

डेंगू के अलावा एक बीमारी और भी है, जिसमें प्लेटलेट्स काउंट कम हो जाता है। इस बीमारी का नाम इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया (Immune) है। यह बीमारी ब्लड में होती है। आइए जानते हैं इसका कारण, लक्षण और बचने के उपाय...

► **इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया का कारण**-इस बीमारी का अभी तक कोई सटीक कारण नहीं मिल पाया है। कुछ एक्सपर्ट्स का मानना है कि शरीर के इम्यून सिस्टम में किसी गड़बड़ी की वजह से ये बीमारी होती है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम ही प्लेटलेट्स को नुकसान पहुंचाने का काम करता है और उसे घटा देता है।

► **इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया का पता कैसे चलता है**
सीबीसी और पीएस टेस्ट से इस बीमारी का पता लगता है। कुछ मामलों में डेंगू से रिकवर होने के बाद मरीज इस बीमारी की चपेट में आ जाता है। अगर किसी इंसान को डेंगू नहीं है। बावजूद इसके उसके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या 1



लाख से नीचे आ गई है या लगातार कम हो रही है तो सावधान हो जाना चाहिए। ऐसा इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया की वजह से हो सकता है। हालांकि, यह बीमारी कॉमन नहीं है, फिर भी इसके लक्षण नजर आने पर टेस्ट करवाना चाहिए। डॉक्टर दवाईयों की मदद से इसके लक्षणों को कंट्रोल करते हैं।

► **इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया के लक्षण**

- डेंगू के बिना प्लेटलेट्स काउंट गिरना
- स्किन पर छोटे-छोटे चकत्ते बनना
- मसूड़ों, मुंह और नाक से खून निकलना
- शरीर पर बड़े साइज के चोट के निशान बन जाना
- घुटने या कोहनी के जोड़ पर जखम बन जाना
- हर वक्त थकान बने रहना
- पीरियड्स में ज्यादा ब्लीडिंग

► **इम्यून श्रोम्बोसाइटोपेनिया से कैसे बचें**-चूंकि यह बीमारी इम्यून सिस्टम में गड़बड़ी की वजह से होती है, इसलिए इससे बचने का कोई खास तरीका नहीं है लेकिन इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर इससे बचा जा सकता है। शरीर में प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ाने के लिए डॉक्टर से दवाईयां लें और इलाज करवाएं।

लिवर पर अटैक करती है चीनी



चीनी, विशेष रूप से परिष्कृत चीनी (सुक्रोज) और उच्च फ्रक्टोज कॉर्न सिरप, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मानी जाती है, क्योंकि इसका अत्यधिक सेवन कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। चीनी का अत्यधिक सेवन लिवर सहित पूरे शरीर पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। चीनी, विशेष रूप से फ्रक्टोज, सीधे लिवर पर प्रभाव डालती है क्योंकि लिवर फ्रक्टोज को मेटाबोलाइज करने का प्राथमिक अंग है। चीनी हमारे स्वास्थ्य पर कई तरह के नकारात्मक प्रभाव डालती है। आज हम यहां आपको चीनी के अत्यधिक सेवन से स्वास्थ्य को होने वाले पांच प्रमुख नुकसान बताने जा रहे हैं।

►► **फैटी लिवर डिजीज** -चीनी का अत्यधिक सेवन फैटी लीवर डिजीज का कारण बनता है। फ्रक्टोज का अधिक सेवन लिवर में फैट को जमा करता जाता है। यह नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज का प्रमुख कारण है, जिसमें लिवर में फैट का असामान्य संचय होता है। इस कारण व्यक्ति को शारीरिक रूप से काफी ज्यादा परेशानी होने लगती है।

►► **इंसुलिन प्रतिरोध** -चीनी का अत्यधिक सेवन इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ावा देता है, जिससे शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील हो जाती हैं। यह टाइप 2 डायबिटीज और मेटाबोलिक सिंड्रोम का कारण बन सकता है।

►► **मोटापा** -चीनी में उच्च कैलोरी होती है और यह बिना पौष्टिक तत्वों के वजन बढ़ाने में योगदान करती है। फ्रक्टोज सीधे पेट के चारों ओर वसा (विसरल फैट) के जमाव को बढ़ावा देता है, जिससे मोटापा बढ़ता है। इसलिए ही तो डाइट करने वाले लोगों को चीनी ना खाने की सलाह दी जाती है।

►► **हृदय रोग**-हृदय रोगों का होना परेशानी का सबक बन सकता है और चीनी का अधिक सेवन खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को बढ़ाता है, जिससे हृदय रोगों का जोखिम बढ़ जाता है। इसके अलावा, यह रक्तचाप को भी बढ़ा सकता है।

►► **लिवर में सूजन और क्षति**-चीनी का अत्यधिक सेवन लिवर में सूजन (इंफ्लेमेशन) और लिवर की कोशिकाओं को क्षति पहुंचा सकता है। यह लिवर सिरोसिस और लिवर फाइब्रोसिस जैसी गंभीर स्थितियों का कारण बन सकता है।

● सफाई...

कान का मैल



जब भी आप अपने कान साफ करते हैं तो आप कान का वैक्स निकालते हैं, जिसे आप जमा हुई गंदगी समझते हैं। लेकिन ये कान का वैक्स होता है जो कानों को सूखने से बचाता है। आपको बता दें कि इस वैक्स में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो कानों को अंदर से अपने आप साफ कर देते हैं। ये वैक्स कानों को कई तरह की समस्याओं से बचाता है। कान का मैल आपके कानों

को सुरक्षित रखने के लिए एक फिल्टर की तरह काम करता है। यह मैल आपके कानों को गंदगी, धूल आदि से बचाता है और इसे कानों के अंदर जाने से रोकता है। जब आप अपने कान साफ करने की कोशिश करते हैं, तो कई बार संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। कई बार संक्रमण बढ़ने पर सुनाई देना बंद हो सकता है और कान अंदर से क्षतिग्रस्त हो सकता है।

कैंसर वाले गांठ काफी ज्यादा खतरनाक और जानलेवा साबित हो सकते हैं। ब्रेस्ट में होने वाले कैंसर का पता अगर सेकेंड स्टेज में चल जाए तो इसका इलाज संभव है।

ब्रेस्ट में गांठ महसूस होने पर

ब्रेस्ट में गांठ होना सेहत के लिहाज से बिल्कुल भी ठीक नहीं है। लेकिन कई बार बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं के शरीर में कई तरह के हार्मोनल चेंजेज होते हैं जिसके कारण ब्रेस्ट में गांठ हो जाते हैं। लेकिन यह कहना भी गलत होगा कि ब्रेस्ट में होने वाले हर गांठ कैंसर होते हैं। कैंसर वाले गांठ काफी ज्यादा खतरनाक और जानलेवा साबित हो सकते हैं।

ब्रेस्ट में होने वाले कैंसर का पता अगर सेकेंड स्टेज में चल जाए तो इसका इलाज संभव है। आखिरी स्टेज में इस बीमारी के बारे में पता चल जाए तो मरीज को बचाना थोड़ा मुश्किल है। ब्रेस्ट में होने वाले गांठ में एकदम से नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अब सवाल यह उठता है सेल्फ एग्जामिन के दौरान अगर आप को अचानक ब्रेस्ट में गांठ का पता चले तो क्या करना चाहिए? पीरियड्स के बाद सेल्फ एग्जामिन क्यों है जरूरी

● विशेषज्ञों ने कहा पीरियड्स के बाद महिलाओं को ब्रेस्ट का सेल्फ एग्जामिन करना चाहिए। ताकि अगर कोई गांठ महसूस हो तो आप डॉक्टर को तुरंत दिखाएं।
● ब्रेस्ट में गांठ होने के कई कारण हो सकते हैं और यह किसी को भी हो सकता है। लेकिन यह भी सच है कि जरूरी नहीं है कि हर गांठ कैंसर ही

है। अगर किसी महिला को ब्रेस्ट में अचानक से गांठ महसूस हो तो उसे बिना पैनिक हुए डॉक्टर को एक बार जरूर दिखाना चाहिए।

● अक्सर ऐसा देखा गया है कि ब्रेस्ट में गांठ महसूस होते ही महिलाएं पैनिक हो जाती हैं। अगर ब्रेस्ट में गांठ या किसी भी तरह के ऐसा कोई बदलाव नजर आ रहा है जो थोड़ा अजीब है तो महिलाओं को डॉक्टर के बार जरूर दिखाना चाहिए। डॉक्टर आपको कुछ जरूरी टेस्ट करवाएंगे, जिससे आसानी से पता चल जाएगा कि यह गांठ कैंसरस है या नॉन कैंसरस। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि सिर्फ महिलाएं ही नहीं पुरुष भी इस तरह के गांठ का शिकार हो सकते हैं।

ब्रेस्ट में होने वाले किस तरह के गांठ होते हैं खतरनाक

● ब्रेस्ट में होने वाले गांठ सख्त है और उसमें काफी ज्यादा दर्द है, तो हल्के में बिल्कुल न लें क्योंकि यह खतरनाक हो सकते हैं।

● आर्मपिट में अगर आपको किसी भी तरह का गांठ महसूस हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
● ब्रेस्ट के साथ अगर निप्पल में किसी भी तरह के बदलाव हो रहे हैं। जैसे निप्पल अंदर की तरफ मुड़ना, उसमें से डिस्चार्ज होना। तो इन चीजों को नजरअंदाज न करें।

● ब्रेस्ट में दर्द और रेडनेस भी ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

■ साभार : अबप

● अनुवांशिक कारण...

►► अगर परिवार में किसी को डायबिटीज है, तो पुरुषों में इसका खतरा ज्यादा होता है। यह बीमारी अनुवांशिक कारणों से भी हो सकती है। अनुवांशिक कारणों का मतलब है कि अगर आपके परिवार में किसी को डायबिटीज है, तो यह आपके जीन्स में हो सकता है, जिससे आपको भी डायबिटीज होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए, परिवार में डायबिटीज के इतिहास को ध्यान में रखते हुए, अपनी सेहत का ख्याल रखना और नियमित जांच कराना जरूरी है।

