

● कितना हो...

यूरिक एसिड का लेवल

खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण आजकल कोई भी बीमारी लोगों पर हमला कर दे रही है। इन दिनों यूरिक एसिड के मरीजों की संख्या दिन पर दिन बढ़ रही है। सर्दियों में चाय कॉफी और खाने का ओवरडोज हो जाता है और शारीरिक गतिविधियां लगभग न के बराबर होती हैं, जिससे बीपी शुगर से लेकर यूरिक एसिड तक सब बढ़ जाता है। हाई प्रोटीन डाइट और सर्दियों में कम पानी पीने से भी हाई यूरिक एसिड बढ़ता है। जिससे किडनी खराब हो सकती है और स्ट्रोक-हार्ट प्रॉब्लम का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में इन बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

सर्दियों में यूरिक एसिड के लेवल को कंट्रोल करने के लिए सेब का सिरका, लौकी का जूस, हरी सब्जियां, अजवाइन और अलसी का सेवन करें। आप इसमें खट्टी छाछ, चने की दाल, मूली, पत्थरचट्टा के पत्ते और जौ का आटा भी मिला सकते हैं।

► **यूरिक एसिड में क्या न खाएं-** अगर आप यूरिक एसिड



से पीड़ित हैं तो आपको दाल, पनीर, दूध, चीनी, शराब, तली हुई चीजें और टमाटर खाने से बचना चाहिए।

► **यूरिक एसिड कितना हो सकता है-** यूरिक एसिड का ज्यादातर हिस्सा किडनी से फिल्टर होकर यूरिन से शरीर से बाहर निकल जाता है। शरीर में सामान्य तौर से यूरिक एसिड की मात्रा 3.5 से 7.2 mg/dL तक होना चाहिए, लेकिन अगर यूरिक एसिड इससे ज्यादा बनता है या किडनी इसे फिल्टर नहीं कर पा रही तो खून में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ जाता है। यूरिक एसिड को इस समस्या को

हाइपरयूरिसीमिया कहते हैं। बढ़ा हुआ यूरिक एसिड हड्डियों के बीच में जमा हो जाता है, जिससे गाउट की प्रॉब्लम हो जाती है। इसके अलावा यूरिक एसिड बढ़ने से शरीर में कई तरह की बीमारियों का भी खतरा रहता है।

► **यूरिक एसिड को कंट्रोल करने क्या करें, क्या नहीं**

► यूरिक एसिड लेवल बढ़ने पर प्रोटीन वाली चीजें न खाएं, क्योंकि 100 ग्राम प्रोटीन में करीब 200 मिली ग्राम प्यूरिन होता है, जो यूरिक एसिड को बढ़ा सकता है। मीट, मछली से बचें।

► रिफाईंड, कार्बोहाइड्रेट, केक, ब्रेड, आइसक्रीम, सोडा, फास्ट फूड और बिस्किट न खाएं।

● संपादकीय...

दिल का नवें नव्याल



वैसे तो ठंड का मौसम हर किसी को अच्छा लगता है, लेकिन इस दौराम की गई थोड़ी सी लापरवाही भी सेहत को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे सबसे ज्यादा खतरा हमारे दिल को है। कड़के की ठंड में हार्ट अटैक के मामले तेजी से बढ़ने लगते हैं, इसका कारण ठंडा मौसम। ठंड के कारण ब्लड वेसेल्स सिकुड़ जाती हैं और ब्लड की आपूर्ति धीमी हो जाती है। ब्लड प्रेशर हाई हो जाता है और दिल का दौरा पड़ने का खतरा काफी बढ़ जाता है, इसमें सुबह के समय दिल का दौरा पड़ने की खबरें ज्यादा आती हैं। इसलिए सर्दियों में अपने दिल का खास ख्याल रखना जरूरी है। अपने खानपान, दिनचर्या में इन दिनों खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। जरूरी है कि तेज ठंड में काफी जल्दी सुबह घूमने न जाएं। बेहतर है कि गर्म कपड़े पहनकर एवं थोड़ी धूप निकलने पर ही व्यायाम करें। सर्दियों में सामान्यतः लोग ज्यादा भोजन एक ही समय में कर लेते हैं, जिससे हार्ट पर दबाव काफी बढ़ जाता है। बेहतर है कि हम नियमित अंतराल में तथा कम मात्रा में खाएं। सर्दियों में शरीर को ज्यादा पौष्टिक भोजन की जरूरत होती है, लेकिन मौसम ठंडा होने पर भी संतुलित और स्वस्थ आहार बनाए रखना जरूरी है। नमक, सैचुरेटेड फैट और रिफाईंड शुगर को कम करें। ताजे फल और सब्जियां, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन शामिल करें। पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ऑप्टिकल हार्ट फंक्शन में योगदान करते हैं और वजन कंट्रोल करने में मदद करते हैं। पानी की कमी दिल और नर्वस सिस्टम पर दबाव डाल सकता है, चाहे मौसम कैसा भी हो। हालांकि, ठंड में व्यक्ति कम प्यासा महसूस करते हैं, लेकिन हाइड्रेटेड रहने के लिए बहुत सारा पानी पीना जरूरी है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● फायदे...

कॉफी



कॉफी पुरानी बीमारियों को ठीक करती है शोध में कहा गया है कि स्वस्थ उम्र बढ़ने में कॉफी की भूमिका को अनदेखा किया जाता रहा है। लेकिन कॉफी पीने से कई पुरानी बीमारियां दूर हो सकती हैं। कॉफी पीने से दिल की बीमारी, सोचने और तंत्रिका संबंधी समस्याओं और कई अन्य पुरानी बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। कॉफी स्वस्थ जीवन जीने में मदद करती है। कॉफी पीने के फायदे कॉफी में 2,000 से ज्यादा संभावित बायोएक्टिव कम्पाउंड होते हैं। जिनमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी फायदे देने वाले न्यूरोइंफ्लेमेशन को कम करने वाले और इंसुलिन संवेदनशीलता को नियंत्रित करने वाले कम्पाउंड शामिल हैं। कॉफी में 'एंटी-एजिंग' गुण होते हैं। कॉफी पीने से लीवर स्वस्थ रहता है। हालांकि, बहुत ज्यादा कॉफी पीना नुकसानदायक भी हो सकता है क्योंकि इससे शरीर में कैफीन की मात्रा बढ़ जाती है।

आपकी गर्दन में गांठ हो सकती है जो बड़े हुए लिम्फ नोड के कारण होती है। गर्दन में एक या एक से अधिक लिम्फ नोड्स में सूजन मुंह और ऑरोफरीन्जियल कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

यह अपने आप या मुंह और ऑरोफरीन्जियल कैंसर के अन्य लक्षणों के साथ दिखाई दे सकता है। यह लाल दर्दनाक गांठ आमतौर पर कैंसर के बजाय संक्रमण का संकेत देती है...

मुंह में कैंसर होने के ये हैं सबसे बड़े साइन्स

माथ कैंसर के अलग-अलग इंसान पर इसके लक्षण अलग तरह से दिखाई दे सकते हैं। अगर कोई घाव बहुत दिनों से होंट, मुंह और जीभ पर है और वह ठीक नहीं होता है तो यह सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। मुंह के अंदर एक सफेद या लाल धब्बा, ढीले दांत, आपके मुंह के अंदर कोई गांठ या वृद्धि, मुंह में दर्द, कान में दर्द, और निगलने, मुंह खोलने या चबाने में कठिनाई या दर्द जैसी दिक्कत कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

आपकी गर्दन में गांठ हो सकती है जो बड़े हुए लिम्फ नोड के कारण होती है। गर्दन में एक या एक से अधिक लिम्फ नोड्स में सूजन मुंह और ऑरोफरीन्जियल कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। यह अपने आप या मुंह और ऑरोफरीन्जियल कैंसर के अन्य लक्षणों के साथ दिखाई दे सकता है। यह लाल दर्दनाक गांठ आमतौर पर कैंसर के बजाय संक्रमण का संकेत देती है। आने-जाने वाली गांठें आमतौर पर कैंसर के कारण नहीं होती हैं। कैंसर आमतौर पर एक गांठ बनाता है जो धीरे-धीरे बड़ी होती जाती है। पूरी दुनिया में हर साल मुंह के कैंसर के करीब 3.77 लाख केस आते हैं। इनमें से करीब 1.77 लाख की मौत हो जाती है, जो सभी तरह के कैंसर से होने वाली मौत का करीब 2 प्रतिशत है। ऐसे में आइए जानते हैं माथ कैंसर कैसे और किन वजहों से होता है।

● **माथ कैंसर क्या है-** हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, मुंह के बाहरी और अंदरूनी हिस्से जैसे- लिप्स, मसूड़े, जीभ, गाल के अंदर, मुंह में, जीभ के नीचे के हिस्सों में माथ कैंसर हो सकता है। इस कैंसर को ओरल कैंसर भी कहते हैं। कुल मिलाकर मुंह में होने वाले कैंसर को माथ कैंसर कहा जाता है।

● **माथ कैंसर किन वजहों से होता है-** मुंह के कैंसर में मुंह की कोशिकाओं में DNA में म्यूटेशन

होने लगता है। मतलब इस बीमारी में कोशिकाओं के डीएनए क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं। इनमें पर्यावरणीय कारण, तंबाकू में मौजूद केमिकल, सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें, फूड में मौजूद टॉक्सिन केमिकल्स, रेडिएशन, अल्कोहल के केमिकल्स, बैजीन, एस्बेस्टस, अर्सेनिक, बेरेलियम, निकेल शामिल हैं।

● **माथ कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा किसे होता है-** गुटका-तंबाकू का सेवन करने वालों को मुंह के कैंसर का खतरा कई गुना ज्यादा होता है। सिगरेट, बीड़ी, सिगार या तंबाकू किसी रूप में लेने वालों में यह कैंसर तेजी से फैल सकता है। शारीरिक संबंधों से फैलने वाले ह्यूमन पेपिलोमावायरस से भी माथ कैंसर हो सकता है, इसलिए हमेशा सुरक्षित यौन संबंध ही बनाना चाहिए। ऐसे लोग जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है, उन्हें भी माथ कैंसर हो सकता है।

● **माथ कैंसर के क्या लक्षण हैं**

1. मुंह के अंदर एक सफेद या लाल रंग का पैच बनना।
2. दांतों में ढीलापन आना।
3. मुंह के अंदर लंप या कुछ गांठ बढ़ना।
4. मुंह में अक्सर दर्द रहना।
5. कानों में लगातार दर्द होना।
6. खाना निगलने में दिक्कत

होना।
7. होंट या मुंह का घाव, जो इलाज बाद भी ठीक न हो।

● **मुंह के कैंसर से बचाव कैसे करें**

1. तंबाकू का सेवन तुरंत बंद कर दें।
2. शराब न पिएं।
3. बहुत ज्यादा धूप में बाहर न निकलें।
4. मुंह से जुड़ी किसी भी परेशानी में डॉक्टर से संपर्क करें।
5. हेल्दी खाना खाएं।
6. प्रोसेस्ड फूड, सैचुरेटेड फूड, डिब्बाबंद फूड से दूरी बनाएं।



● **दर्द ...**

■ **कुछ लोगों को ठंड के मौसम में मांसपेशियों में दर्द का अनुभव होता है। यह ठंडे तापमान के प्रभाव के कारण हो सकता है। उदाहरण के लिए, ठंड लगने से मांसपेशियां तनावग्रस्त हो सकती हैं। ठंड के मौसम में मांसपेशियों में चोट लगने का जोखिम बढ़ सकता है। या यह प्रभावित कर सकता है कि लोग कैसे और कब दर्द महसूस करते हैं। हालांकि, वैज्ञानिक अभी भी संभावित संबंधों के बारे में जान रहे हैं। बाल सफेद और रुसी को रोकने के लिए आंवला जूस काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं।**