

● **काम की बात...**

विटामिन डी की ओवर डोज

विटामिन डी लेने का सबसे अच्छा तरीका सूरज की रोशनी लेना है। शायद यही वजह है कि इसे अक्सर 'सनशाइन विटामिन' भी कहा जाता है। लेकिन आजकल बहुत से लोगों में विटामिन डी की कमी पाई जा रही है, क्योंकि लोग धूप में निकलना कम पसंद करते हैं या फिर सारा दिन ऑफिस में रहते हैं। इस वजह से उन्हें सूरज की रोशनी नहीं मिल पाती। विटामिन डी को पूरा करने के लिए लोग सप्लीमेंट्स का सहारा लेते हैं। कई बार खुद ही विटामिन डी सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर देते हैं और इससे विटामिन डी का ओवरडोज भी हो जाता है। इससे ब्लड की मात्रा असामान्य रूप से बढ़ जाती है। इस कंडीशन को हाइपरविटामिनोसिस डी कहते हैं। वैसे तो व्यस्कों को रोजाना सामान्य रूप से 600-800 आईयू लेना चाहिए। अगर लंबे समय तक 4000 आईयू से ज्यादा विटामिन डी लिया जाए, तो शरीर में टॉक्सिसिटी यानी ओवरडोज की स्थिति बन सकती है।

विटामिन डी जरूरी है, लेकिन इसका ओवरडोज शरीर के कैल्शियम स्तर को असंतुलित कर देता है, जिससे किडनी, दिल और हड्डियों पर बुरा असर पड़ता है।

विटामिन डी ज्यादा होने पर ब्लड में कैल्शियम का लेवल बढ़ जाता है। इससे मांसपेशियों में दर्द या कमजोरी, उल्टी, भूख न लगना, ज्यादा प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना और डिहाइड्रेशन हो सकती है। अगर इस तरह के लक्षण नजर आए, तो तुरंत डॉक्टर से चेकअप कराना चाहिए।

ज्यादा कैल्शियम होने से किडनी में स्टोन जमा होने लगते हैं। इससे किडनी फेल्योर का रिस्क बढ़ सकता है। कई केस स्टडीज में पाया गया है कि विटामिन डी का ओवरडोज किडनी पर सबसे तेज असर डालता है, क्योंकि यह कैल्शियम फिल्ट्रेशन के प्रोसेस में रुकावट डालता है।

विटामिन डी के ओवरडोज से ब्लड में कैल्शियम का लेवल ज्यादा होने लगता है, जो आर्टीज में जमा होना शुरू कर देता है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है, हार्ट की धड़कनें अनियमित होती हैं और इससे हार्ट अटैक या स्ट्रोक का रिस्क बढ़ जाता है। इसलिए जिन लोगों का बीपी बढ़ता है और वे कैल्शियम सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो उन्हें कैल्शियम का चेकअप कराना चाहिए।

विटामिन डी ओवरडोज से मतली, उल्टी, कब्ज, पेट दर्द या दस्त की समस्या होने लगती है। ये विटामिन डी ओवरडोज के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। आमतौर पर लोग इन लक्षणों को इग्नोर कर देते हैं, इसलिए इन संकेतों के दिखने पर डॉक्टर से चेकअप जरूर कराएं।

विविध



● **संपादकीय...**

मधुमेह



शुगर की बीमारी को डायबिटीज और मधुमेह के नाम से भी जानते हैं। दुनियाभर में शुगर की बीमारी से करोड़ों लोग जूझ रहे हैं। डायबिटीज की बीमारी को हल्के में नहीं लेना चाहिए, नहीं तो यह गंभीर परिस्थितियां पैदा कर सकती है। शरीर में शुगर लेवल बढ़ने के कारण कई बार हार्ट अटैक जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती है। डायबिटीज को सही तरीके से मैनेज करने के लिए डाइट यानी आहार का खास ध्यान रखना जरूरी माना जाता है। शरीर में ब्लड शुगर का स्तर आहार पर ही निर्भर करता है, क्योंकि खाया जाने वाला आहार सीधे तौर पर शरीर में ग्लूकोज के स्तर को प्रभावित करता है। ऐसे में खान-पान की खराब और असंतुलित आदतें किडनी की पेशानी, नर्वस सिस्टम के डैमेज और दिल की बीमारी आदि का कारण बन सकती है। इस लेख में जानते हैं कि डायबिटीज के मरीजों को इस बीमारी को मैनेज करने के लिए अपनी डाइट में सही और सटीक बदलाव करते हुए क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए। डायबिटीज रोगियों को ऐसी सब्जियों का सेवन करना चाहिए जिनमें स्टार्च न हो। इन सब्जियों में पालक, शिमला मिर्च और ब्रोकली जैसी सब्जियां शामिल हैं। फाइबर से भरपूर इन सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट कम होता है। ये सब्जियां शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ाए बिना शरीर को जरूरी विटामिन और मिनरल्स प्रदान करती हैं। साबुत अनाज को डाइट में शामिल करना चाहिए जैसे ब्राउन राइस, क्रिनोआ, ज्वार और ओट्स। स्वस्थ वसा न केवल ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकती है बल्कि इससे दिल की सेहत भी सही रहती है। ये शरीर में सूजन कम करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त एनर्जी भी देती हैं। डायबिटीज रोगियों को ज्यादा चीनी युक्त ड्रिंक्स का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि ये शरीर में जाकर ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं। डायबिटीज रोगियों को ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए जो प्रोसेस्ड किए गए हों, जैसे डिब्बा बंद सूप और डिब्बा बंद रेडी टू इट फूड्स। ज्यादा वसा यानी फैट वाले फूड्स जैसे फुल क्रीम दूध, क्रीम, चीज और अन्य डेयरी प्रोडक्ट भी डायबिटीज रोगियों को नुकसान करते हैं।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● **फायदेमंद...**

ग्रीन टी



नियमित रूप से ग्रीन टी का सेवन आपको मुंह के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह आपके मुंह के संक्रमण को कम करता है और कई हानिकारक बैक्टीरिया से बचाता है। ग्रीन टी दांतों के स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है और कीड़े लगने की संभावना कम होती है साथ ही, यह मुंह के दुर्गंध से छुटकारा दिलाता है। यदि आप हाई ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो ग्रीन टी आपके लिए पीना बहुत फायदेमंद हो सकता है। ग्रीन टी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट हाई बीपी की समस्या को कम करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से ग्रीन टी का सेवन आपके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। दरअसल, ग्रीन टी में पाया जाने वाला कैटेकिन नामक तत्व इम्यूनोटी बढ़ाने का काम करती है। कई रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि ग्रीन टी के नियमित सेवन से कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है, जैसे- ब्रेस्ट कैंसर, स्किन कैंसर, लंग कैंसर, लीवर कैंसर, पेट का कैंसर इत्यादि। इसमें पॉलिफेनोल और ईसीजी पाया जाता है जो सेल्स का डीएनए क्षतिग्रस्त होने से बचाव करते हैं।



बदलते मौसम का सीधा असर कान पर पड़ता है।

इसलिए बदलते मौसम में कानों का खास ख्याल रखना चाहिए।

कान की इन्फेक्शन में मिडिल ईयर में तरल या पस जमा हो जाती है। यह इन्फेक्शन बैक्टीरिया या वायरस से हो सकता है और आमतौर पर यह सर्दी-जुकाम या साइनस कंजेशन के बाद होता है।

वैसे यह समस्या बच्चों में ज्यादा पाई जाती है, क्योंकि उनके कान की यूस्थेशियन ट्यूब वयस्कों की तुलना में छोटी और सीधी होती है, जिससे तरल आसानी से जमा हो जाता है।

जब तापमान में बदलाव होता है, तो upper respiratory tract और यूस्थेशियन ट्यूब पर असर पड़ता है। यही ट्यूब कान के अंदर के स्ट्रेस और तरल के बिच बैलेंस को बनाने का काम करती है। जब इसमें रुकावट आती है, तो कान में इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। खासतौर पर बच्चों में इन्फेक्शन का रिस्क बढ़ जाता है क्योंकि बच्चों में यूस्थेशियन ट्यूब बहुत छोटी होती है, जिससे तरल आसानी से नहीं निकल पाता। अगर इन्फेक्शन का इलाज समय पर न हो, तो कान के पर्दे में छेद हो सकता है। इसलिए इस मौसम में लोगों को अपने कानों का खास ध्यान रखना चाहिए। अगर कुछ भी लक्षण नजर आए, तो तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए।

● जब ठंड बढ़ती है और हवा में नमी होती है, तो नाक और साइनस की झिल्ली सूज जाती है, जिससे सांस लेने में रुकावट और जमाव होता है।

● यूस्थेशियन ट्यूब कान और नाक के बीच होती है और जब नाक बंद होती है, तो इस स्थिति में ट्यूब में रुकावट आ जाती है और कान के अंदर का दबाव बैलेंस नहीं हो पाता।

● ब्लॉकेज की वजह से मिडिल ईयर में तरल फंस जाता है, जिस वजह से बैक्टीरिया या वायरस के पनपने लगते हैं।

कान की इन्फेक्शन के लक्षण

● कान में दर्द या भारीपन महसूस होना

● सुनने की क्षमता कम होना

● कान से तरल या पस का निकलना

● सिरदर्द या चक्कर

● बुखार होना

● साधार - ओमाहे

बदलते मौसम में कान का इन्फेक्शन

आजकल मौसम में कभी ठंडक तो कभी नमी आ जाती है, ऐसे में सर्दी-जुकाम, खांसी और साइनस की समस्या बढ़ जाती हैं। वैसे लोग आमतौर पर मानते हैं कि बदलता मौसम सिर्फ बुखार, जुकाम या खांसी ही करता है, लेकिन बहुत से लोग यह नहीं जानते हैं कि बदलते मौसम का सीधा असर कान पर पड़ता है। इसलिए बदलते मौसम में कानों का खास ख्याल रखना चाहिए। कान की इन्फेक्शन में मिडिल ईयर में तरल या पस जमा हो जाती है। यह इन्फेक्शन बैक्टीरिया या वायरस से हो सकता है और आमतौर पर यह सर्दी-जुकाम या साइनस कंजेशन के बाद होता है। वैसे यह समस्या बच्चों में ज्यादा पाई जाती है, क्योंकि उनके कान की यूस्थेशियन ट्यूब वयस्कों की तुलना में छोटी और सीधी होती है, जिससे तरल आसानी से जमा हो जाता है।

जब तापमान में बदलाव होता है, तो upper respiratory tract और यूस्थेशियन ट्यूब पर असर पड़ता है। यही ट्यूब कान के अंदर के स्ट्रेस और तरल के बिच बैलेंस को बनाने का काम करती है। जब इसमें रुकावट आती है, तो कान में इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। खासतौर पर बच्चों में इन्फेक्शन का रिस्क बढ़ जाता है क्योंकि बच्चों में यूस्थेशियन ट्यूब बहुत छोटी होती है, जिससे तरल आसानी से नहीं निकल पाता। अगर इन्फेक्शन का इलाज समय पर न हो, तो कान के पर्दे में छेद हो सकता है। इसलिए इस मौसम में लोगों को अपने कानों का खास ध्यान रखना चाहिए। अगर कुछ भी लक्षण नजर आए, तो तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए।

● जब ठंड बढ़ती है और हवा में नमी होती है, तो नाक और साइनस की झिल्ली सूज जाती है, जिससे सांस लेने में रुकावट और जमाव होता है।

● यूस्थेशियन ट्यूब कान और नाक के बीच होती है और जब नाक बंद होती है, तो इस स्थिति में ट्यूब में रुकावट आ जाती है और कान के अंदर का दबाव बैलेंस नहीं हो पाता।

● ब्लॉकेज की वजह से मिडिल ईयर में तरल फंस जाता है, जिस वजह से बैक्टीरिया या वायरस के पनपने लगते हैं।

कान की इन्फेक्शन के लक्षण

● कान में दर्द या भारीपन महसूस होना

● सुनने की क्षमता कम होना

● कान से तरल या पस का निकलना

● सिरदर्द या चक्कर

● बुखार होना

● बच्चों में चिड़चिड़ापन या कान को बार-बार छूना कान की इन्फेक्शन सही करने के तरीके

● नाक बंद होने पर सेलाइन नेजल स्प्रे या डॉक्टर के बताए डिक्जेस्टेंट इस्तेमाल करें। यह नाक के रास्तों को खुला रखकर यूस्थेशियन ट्यूब में जमा दबाव को कम करता है।

● भाप लेने से साइनस और यूस्थेशियन ट्यूब खुलती है। डॉक्टर से सलाह लेकर भाप में हल्के डिक्जेस्टेंट ऑयल (जैसे नीलगिरी) भी मिला सकते हैं।

● कान में इन्फेक्शन होने पर पानी और तरल चीजें ज्यादा लें। इससे म्यूकस पतला होता है और जल्दी निकल जाता है।

● गर्म कमरे से ठंडी हवा में अचानक न जाएं। कानों को ढककर रखें ताकि ठंडी हवा सीधा कानों में न लगे।

● धूल, पोलन या पालतू जानवरों से थोड़ा बचकर रहें।

● कॉटन बड्स या नुकीली चीजें कान में न डालें। ये कान की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं और इन्फेक्शन बढ़ा सकती हैं।

● किसी भी तरह की दवाई लेने से पहले डॉक्टर की सलाह लें। दर्द, बुखार या पस निकलने की स्थिति है, तो डॉक्टर ऐंटीबायोटिक दे सकते हैं, लेकिन दवाइयां डॉक्टर से ही पूछकर लें।

बच्चों के कान को इन्फेक्शन से कैसे बचाएं?

● बच्चों को दूध पिलाते समय लिटाकर न पिलाएं। इससे तरल चीजें गले से कान की ट्यूब में जा सकती है।

● कान में कोई घरेलू तेल या ड्रॉप न डालें।

● बच्चे को बार-बार सर्दी या खांसी हो तो उसे तुरंत ENT डॉक्टर को दिखाएं।

● ठंडी हवा या पानी से कानों को बचाएं।

● सर्दी-जुकाम के इन्फेक्शन से बचें।

● मौसमी बदलाव होने पर बच्चों की इम्यूनोटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी दें।

● अगर बच्चे के कान से तरल या पस निकल रहा है, तो इस कंडीशन में तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

● अगर किसी को दर्द या सुनने में पेशानी तीन दिन से ज्यादा रहे या फिर तेज बुखार या सिरदर्द हो तो कान में इन्फेक्शन हो सकती है। बदलता मौसम सिर्फ गले या नाक को ही नुकसान नहीं पहुंचाता, बल्कि कान में भी असर डालता है। इसलिए बदलते मौसम में कान का खास ध्यान रखें।

■ **साभार - ओमाहे**

● **प्याज...**

■ **आयुर्वेद की भाषा में प्याज को**

वात बैलेंसिंग फूड माना गया है ये

शरीर में ज्वाइट पेन, वीकनेस और स्ट्रेस को कम करता है। आयुर्वेद में प्याज को वाजिकर कहा गया है। जिसका मतलब है ये सेक्सुअल स्ट्रेंथ को भी बूस्ट करता है। ऐसा माना जाता है कि हर रोज प्याज का सेवन करने से शारीरिक शक्ति, आपकी भूख और पाचन शक्ति बढ़ने लगती है और पुरुषों के अंदर स्पर्म काउंट को बढ़ाने में भी मदद करती है। प्याज में किरसिटिन नाम का एक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो आपके शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद है।

