

• **ठंडा गर्म...**

दांतों में दर्द

गर्मी लगने पर अक्सर लोगों को ठंडा पानी पीना पसंद करते हैं, लेकिन कई लोगों को ठंडा पानी पीते ही दांतों में झनझनाहट और दर्द महसूस होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार यह दर्द कुछ सेकंड के लिए रहता है और यह समस्या ठंडी चीजों को खाने से बार-बार होती है, लेकिन ऐसा क्यों होता है? यह सवाल अक्सर लोगों के मन में आता है। दांतों में ठंडे पानी से होने वाली सेंसिटिविटी दांतों की ऊपरी परत को नुकसान होने, इंफेक्शन, दांतों में सफाई की कमी, दांतों में कैविटी, डेंटल ट्रीटमेंट, दांतों को दबाने और दांतों को नुकसान होने के कारण हो सकता है।

► दांतों की सबसे बाहरी और मजबूत परत को इनेमल कहा जाता है। यह दांतों के अंदर मौजूद सेंसिटिव हिस्सों को बाहरी तापमान और दूसरी चीजों से बचाने में मदद करती है। समय के साथ इनेमल घिसने या कमजोर होने पर दांतों की सेंसिटिविटी बढ़ सकती है।

► बहुत ज्यादा जोर लगाकर ब्रश करना, दांतों को घिसने वाली आदतें या कुछ अन्य कारण इनेमल को प्रभावित कर सकते हैं। जब इनेमल की प्रोटेक्शन कम होती है, तो दांत की सेंसिटिविटी बढ़ जाती है। इसके कारण दांतों में अचानक से दर्द या झनझनाहट महसूस हो सकती है।

► मसूड़ों का पीछे हटना भी दांतों की सेंसिटिविटी का एक कारण हो सकता है। नॉर्मल स्थिति में मसूड़े दांत की जड़ के हिस्से को ढककर उनको प्रोटेक्ट करते हैं। जब मसूड़े पीछे हटते हैं, तो दांत का जड़ वाला हिस्सा खुल सकता है।

► दांतों में कैविटी होने पर भी ठंडी चीजों से दर्द हो सकता है। कैविटी के कारण दांत के स्ट्रक्चर को नुकसान हो सकता है। अगर ठंडा पानी पीते समय किसी एक खास दांत में बार-बार दर्द होता है, तो दांतों की जांच करवाना जरूरी हो सकता है। खासकर तब, जब दर्द धीरे-धीरे बढ़ रहा हो या मीठी, गर्म या ठंडी चीजों से भी परेशानी हो रही हो।

► दांतों की ट्रीटमेंट के बाद कुछ समय के लिए सेंसिटिविटी महसूस हो सकती है। खासकर, फिलिंग या दांतों से जुड़ी अन्य प्रक्रिया के बाद ठंडी चीजों से कुछ समय के लिए झनझनाहट हो सकती है।

► दांत में छोट्टी दरार या किसी तरह का नुकसान होने पर भी ठंडा पानी दर्द का कारण बन सकता है। दरार के कारण दांत के अंदर के हिस्से पर बाहरी तापमान का असर पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में सिर्फ ठंडे पानी से ही नहीं, बल्कि चबाते समय भी कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है। दांत में दरार की स्थिति में तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

विविध



• **संपादकीय...**

विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस

प्राथमिक उपचार किसी गंभीर चोट या बीमारी की स्थिति में दी जाने वाली शुरुआती सहायता या चिकित्सा देखभाल है। इसमें मामूली सहायता शामिल हो सकती है, जैसे कि छोटे-मोटे कट और खरोंच को साफ करना और पट्टी बांधना। लेकिन इसमें कि सी जानलेवा चिकित्सा



आपात स्थिति में तुरंत मदद करना भी शामिल हो सकता है। प्राथमिक उपचार से अनेक प्रकार की स्थितियों का इलाज किया जा सकता है, और इनमें से कई आपातकालीन स्थितियां नहीं होती हैं। विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस हर साल सितंबर के दूसरे शनिवार को मनाया जाता है, का उद्देश्य इस बात की जागरूकता बढ़ाना है कि प्राथमिक चिकित्सा चोटों को कम करने और जीवन बचाने में कैसे सहायक हो सकती है। कोई भी इन आवश्यक कौशलों को सीख सकता है, और आपातकालीन स्थिति में तुरंत कार्रवाई करने से दीर्घकालिक चोट के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। अंतरराष्ट्रीय प्राथमिक चिकित्सा दिवस की शुरुआत वर्ष 2000 में अंतरराष्ट्रीय रेड क्रॉस और रेड क्रिसेंट सोसाइटीज़ फेडरेशन द्वारा आपात स्थितियों में दूसरों की सहायता करने के तरीके सिखाने के उद्देश्य से की गई थी। हालांकि इसकी तिथि हर वर्ष बदलती रहती है, लेकिन संदेश वही रहता है-तैयार रहें, तुरंत कार्रवाई करें और जीवन बचाएं। प्राथमिक चिकित्सा के अनेक संसाधन ऑनलाइन और ऑफलाइन उपलब्ध हैं, जिनमें निःशुल्क निर्देशात्मक वीडियो, प्रिंट करने योग्य चरण-दर-चरण पोस्टर, आपातकालीन मार्गदर्शन वाले मोबाइल ऐप और स्थानीय सामुदायिक कार्यशालाएं शामिल हैं। ये संसाधन घाव, जलन और फ्रैक्चर का उपचार, सीपीआर करना, दम घुटने या बेहोशी की स्थिति में सहायता करना और बिजली के झटके या दिल के दौर जैसी स्थितियों में प्रतिक्रिया देना जैसे आवश्यक विषयों को कवर करते हैं। विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस महज एक तारीख नहीं है। यह इस बात की याद दिलाता है कि कोई भी जीवन बचाना सीख सकता है। कार्यस्थल पर, यह सुरक्षा में सुधार करने, कर्मचारियों को प्रशिक्षित करने और एक देखभाल भरा वातावरण बनाने का अवसर है। आपको किसी आपात स्थिति का इंतजार करने की जरूरत नहीं है। आज से ही तैयारी शुरू करें।

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

• **परेशानी...**

सीलन



सीलन वाली दीवारों और नम जगहों पर मोल्ड आसानी से विकसित हो सकता है। मोल्ड से निकलने वाले स्पोर्स हवा में मिल सकते हैं और इन्हें सांस के जरिए अंदर लेने पर सेंसिटिव लोगों को परेशानी हो सकती है। जिन लोगों को पहले से अस्थमा की समस्या है, उन्हें घर के अंदर मौजूद मोल्ड और एलर्जेंस की वजह से खांसी, घरघराहट और सीने में जकड़न जैसे लक्षण बढ़ सकते हैं। कुछ लोगों में सांस फूलने की शिकायत भी हो सकती है। अगर किसी के घर की दीवारों पर लगातार काले, हरे या सफेद धब्बे दिखाई दे रहे हैं और वहां रहने पर सांस की समस्या बढ़ती है, तो सीलन को ठीक कराना बहुत जरूरी है। मानसून में सिर्फ मोल्ड ही नहीं बढ़ता, बल्कि ज्यादा नमी की वजह से डस्ट माइट्स की संख्या भी बढ़ सकती है। डस्ट माइट्स बहु ही छोटे कीटाणु होते हैं, जो मानसून के दौरान घर में हो सकते हैं। नमी और सीलन के कारण कुछ लोगों में एलर्जी के लक्षण बढ़ सकते हैं। अगर घर में नमी है और किसी को बार-बार छींक आ रही है, नाक बंद या पानी बहने की शिकायत है, गले में जलन या आंखों से पानी आ रहा है, तो सीलन को ठीक कराना ही बेहतर रहता है।



अभी अभी



**बालों का रंग
मेलानिन पिगमेंट
तय करता है
और बालों की
जड़ों में मौजूद
कोशिकाएं इस
पिगमेंट को
बनाती है। शरीर**

**को इसके लिए
कई पोषक तत्वों
की जरूरत होती
है। अगर बच्चे
की डाइट लंबे
समय तक
संतुलित नहीं है,
तो कुछ विटामिन
और मिनरल्स
की कमी बालों
की सेहत और
रंग पर असर
डाल सकती है।**

**विटामिन B 12
शरीर में रेड ब्लड
सेल्स को बनाने
और नर्व सिस्टम
के फंक्शन के
लिए जरूरी है।**

**इसकी कमी होने
पर एनीमिया
समेत कई
समस्याएं हो
सकती हैं...**

बच्चों में सफेद बाल सिर्फ जेनेटिक नहीं

बालों का असमय सफेद होना बहुत आम होता जा रहा है, लेकिन बच्चों के बाल सफेद होना चिंता का विषय हो सकता है। कई बार जेनेटिकल कारणों की वजह से बाल सफेद हो सकते हैं। इसके अलावा, बच्चे खाने-पीने में बहुत ज्यादा नखरे करते हैं और इस वजह से उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। इसका असर बालों पर पड़ सकता है। ऐसे में सवाल उठता है कि बच्चों के शरीर में कौन-से पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

● बालों का रंग मेलानिन पिगमेंट तय करता है और बालों की जड़ों में मौजूद कोशिकाएं इस पिगमेंट को बनाती हैं। शरीर को इसके लिए कई पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अगर बच्चे की डाइट लंबे समय तक संतुलित नहीं है, तो कुछ विटामिन और मिनरल्स की कमी बालों की सेहत और रंग पर असर डाल सकती है। ● विटामिन B12 शरीर में रेड ब्लड सेल्स को बनाने और नर्व सिस्टम के फंक्शन के लिए जरूरी है। इसकी कमी होने पर एनीमिया समेत कई समस्याएं हो सकती हैं। अगर बच्चे की डाइट में दूध-दही, अंडा, मछली, मांस या अन्य B12 स्रोत बहुत कम हैं, तो डॉक्टर इसकी जांच की सलाह दे सकते हैं। B12 की कमी के कारण बच्चे में कमजोरी, थकान, चक्कर या त्वचा का रंग पीला पड़ना जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। ● आयरन की कमी बच्चों में काफी आम समस्या है और इसका सीधा संबंध एनीमिया से है। शरीर में आयरन की कमी होने पर हिमोग्लोबिन का स्तर प्रभावित होता है और शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक ऑक्सीजन पहुंचाने की क्षमता कम हो सकती है। आयरन की कमी के कारण कुछ बच्चों के बाल सफेद होने का कारण हो सकता है। इसलिए आयरन को पूरा करने के लिए डाइट में दालें, चना, राजमा, हरी पत्तेदार सब्जियां, तिल और अंडा शामिल किया जा सकते हैं।

● कॉपर शरीर के लिए कम मात्रा में जरूरी होने वाला मिनरल है, लेकिन इसका काम महत्वपूर्ण है। यह कई एंजाइमों के काम में भूमिका निभाता है। इनमें थायरोसिनेज भी शामिल है, जो मेलानिन बनने की प्रक्रिया से जुड़ा है। कई बार जिन बच्चों में कॉपर की कमी होती है, उनमें बालों का सफेद होना पाया जा सकता है। हालांकि, बच्चों में सफेद बाल आने पर सिर्फ कॉपर की कमी मान लेना सही नहीं होगा। कॉपर की कमी को पूरा करने के लिए डाइट में मेवे, बीज, दालें और साबुत अनाज इसके स्रोत हैं।

● विटामिन D का नाम आमतौर पर हड्डियों और कैल्शियम के साथ लिया जाता है, लेकिन शरीर में इसकी भूमिका इससे कहीं ज्यादा है। बालों के फॉलिकल्स को बनाने के लिए विटामिन D की जरूरत होती है। अगर

बच्चे को धूप बहुत कम मिलती है या डॉक्टर को इसकी कमी महसूस होती, तो ब्लड टेस्ट के बाद जरूरत के अनुसार सप्लीमेंट दिया जा सकता है।

● बच्चों की ग्रोथ के लिए प्रोटीन बेहद जरूरी है। लंबे समय तक पर्याप्त प्रोटीन न मिलने पर शरीर के कई हिस्सों पर असर पड़ सकता है और बालों की गुणवत्ता भी प्रभावित हो सकती है। बहुत ज्यादा प्रोटीन की कमी में हाइपोपिग्मेंटेशन, यानी त्वचा या बालों के सामान्य रंग में कमी जैसी स्थिति देखी जा सकती है। इसलिए बच्चे के भोजन में पर्याप्त प्रोटीन होना जरूरी है। इसलिए दाल, दूध, दही, पनीर, अंडा, सोया, मछली और मांस जैसे फूड्स को बच्चे की उम्र और डाइट के अनुसार दिए जा सकते हैं।

● शरीर में विटामिन B 12 की कमी से बच्चों में समय से पहले सफेद बाल हो सकते हैं। खासतौर पर जो बच्चे शाकाहारी होते हैं, उनमें विटामिन B12 की कमी होने का रिस्क ज्यादा पाया जा सकता है। इसके अलावा आयरन की कमी के कारण एनीमिया होने से बाल सफेद हो की समस्या हो सकती है।

● वैसे तो यह बच्चों के बाल सफेद होने के कारणों पर निर्भर करता है। अगर बच्चों के बाल सफेद होने का कारण पोषक तत्वों की कमी है, तो डाइट में बदलाव करके इसे आगे होने वाले बदलाव को रोकने में मदद मिल सकती है, लेकिन पहले से सफेद हो चुके बाल हमेशा दोबारा काले हो जाएं, यह जरूरी नहीं है। अगर फैमिली हिस्ट्री है, तो इसे न्यूट्रिशन के जरिए मैनेज करने की कोशिश की जा सकती है।

► बच्चों की डाइट में सभी जरूरी पोषक तत्वों को शामिल करें।

► बच्चे को सिर्फ फास्ट फूड, पैकेज्ड स्नेक्स या एक ही तरह के भोजन पर निर्भर न रहने दें।

► अगर सफेद बाल तेजी से बढ़ रहे हैं, बाल झड़ भी रहे हैं, तो घरेलू नुस्खों के बजाय डॉक्टर को दिखाएं।

► बच्चे की डाइट और लक्षणों के अनुसार ही जरूरत पड़ने पर डॉक्टर सप्लीमेंट की सलाह दे सकते हैं।

► खुद से किसी भी तरह का सप्लीमेंट न दें।

► बच्चों के बाल सफेद होना गंभीर समस्या हो सकती है, जिसे समय पर डॉक्टर से जांच कराने के बाद मैनेज किया जा सकता है। कई बार बच्चों में पोषक तत्वों की कमी होती है, जो बाल सफेद होने का कारण बन सकती है। इसलिए बच्चों की डाइट पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। थायराइड हार्मोन की कमी सीधे तौर पर बालों के रंग बनाने वाले पिगमेंट के प्रोडक्शन को धीमा कर देती है, जिससे बाल पतले, रूखे और समय से पहले सफेद होने लगते हैं।

■ **साभार- ओमाहे**

• **बच्चे को खांसी...**

■ **खांसी से राहत के लिए बच्चे को गुनगुना दूध पिला सकते हैं। इससे गले को राहत मिलेगी और अच्छी नींद आएगी। चिकन सूप या सब्जियों का सूप बनाकर पिलाने से भी गले की खराश से राहत मिल सकती है। ध्यान रहे कि बच्चों की ड्रिक्स गुनगुनी हों, अधिक गर्म ड्रिक्स से बचें। बच्चे को खांसी होने पर नमक के पानी से गरारे करा सकते हैं। इससे सूजन कम करने में मदद मिलेगी, बलगम कम होगा और गले में इरिटेशन से राहत मिलेगी। ध्यान रहे कि बच्चे की उम्र 6 साल से अधिक हो और उसे गरारे करने का तरीका पता हो, तभी यह उपाय अपनाएं।**

