

## घुटने का दर्द

40 साल की उम्र के बाद घुटने में दर्द कई वजहों से हो सकता है। इनमें से सबसे आम वजह ऑस्टियोआर्थराइटिस है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ घुटने के अंदर का सुरक्षा देने वाला कार्टिलेज धीरे-धीरे पतला हो जाता है। इसके अलावा घुटने की नमी में कमी आ जाती है, हड्डियों में अकड़न होने लगता है जिससे जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है और चलने-फिरने में दिक्कत होने लगती है।

घुटने के दर्द के अन्य संभावित कारणों में घुटने के आसपास टेंडन या बर्सा में सूजन है जो कि 40 की उम्र के बाद लगभग हर किसी को परेशान करता है। दरअसल, टेंडन में सूजन आमतौर पर टेंडनाइटिस के कारण होती है। यह उन मोटे रेशेदार बैंड टेंडन में सूजन या जलन है जो आपकी मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं। इस वजह से जैसे ही आप झुकते हैं तो आपके घुटने में दर्द होने लगता है। इसमें जोड़ को आसानी से हिलाने-डुलाने में परेशानी होती है और टेंडन को हिलाते समय चटकने या रगड़ खाने जैसा महसूस होता है।

एक स्टडी के अनुसार, घुटने का दर्द लिंग, बढ़ती उम्र और उच्च बीएमआई से जुड़ा हुआ है। ऐसे में महिलाओं में पुरुषों की तुलना में दर्द चार गुना अधिक सामान्य देखा गया है। 40 की उम्र के बाद घुटने में दर्द से बचने के लिए आपको कुछ टिप्स फॉलो करना चाहिए जैसे-वेट बैलेंस रखें और इसके लिए हेल्दी डाइट लें जैसे कि सबसे पहले एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट लें जिसमें लहसुन, अदरक और कुछ गर्म प्रकृति वाले फूड्स होते हैं। कैल्शियम से भरपूर फूड्स का सेवन करें।

► नियमित रूप से कम दबाव वाली गतिविधियां जैसे चलना और साइकिल चलाना या तैरना।

► जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए एक्सरसाइज से पहले वार्म-अप करें।

► अचानक से कोई भी भारी काम करना घुटने का तनाव बढ़ा सकता है जिससे ये समस्या हो सकती है।

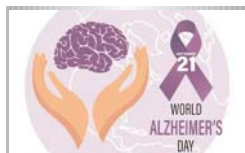
► अंत में एक्सपर्ट की सलाह कि आप पहले ही घुटने से जुड़ी समस्याओं की पहचान कर लें और डॉक्टर को दिखा लें जैसे सीढ़ियां चढ़ते समय दर्द, लंबे समय तक बैठने के बाद अकड़न, घुटने को मोड़ने या सीधा करने में कठिनाई, घुटने से चटकने या रगड़ने की आवाज आना, सूजन और रोजमर्रा के काम करने की क्षमता में कमी। शुरुआती मेडिकल जांच से समस्या के असली कारण का पता चल सकता है और समस्या के गंभीर होने से पहले सही इलाज शुरू किया जा सकता है।



● संपादकीय...

## विश्व अल्जाइमर दिवस

अल्जाइमर को ज्यादातर लोग भूलने की बीमारी के नाम से भी जानते हैं। अल्जाइमर एक तरह का मेंटल डिसऑर्डर है। समय रहते इस बीमारी की पहचान करना बेहद जरूरी होता है वरना आपकी मेंटल हेल्थ और फिजिकल हेल्थ बुरी तरह से डैमेज हो सकती है। अल्जाइमर के लक्षणों में घटनाओं को, नामों को या फिर जानकारीयों को भूल जाना शामिल है। लेकिन इसके



अलावा भी कुछ लक्षण अल्जाइमर की तरफ इशारा कर सकते हैं। एक ही सवाल को या फिर कहानी को या फिर बात

को रिपीट करना, इस तरह का लक्षण भी अल्जाइमर का संकेत साबित हो सकता है। अल्जाइमर की वजह से दूसरों की बात समझने में भी दिक्कत महसूस हो सकती है। हर साल, 21 सितंबर को विश्व अल्जाइमर दिवस मनाया जाता है, जो अल्जाइमर रोग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए समुदायों, स्वास्थ्य संगठनों और परिवारों को एकजुट करता है। यह दिन लोगों को इस प्रगतिशील मस्तिष्क विकार के प्रबंधन में शीघ्र पहचान, बेहतर देखभाल और निवारक रणनीतियों की भूमिका के महत्व के बारे में शिक्षित करने के लिए समर्पित है। अल्जाइमर एक बढ़ती हुई वैश्विक स्वास्थ्य चुनौती है। हालांकि अल्जाइमर का फिलहाल कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन अल्जाइमर रोग का प्रभावी उपचार लक्षणों को नियंत्रित करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है। निर्णय लेने में दिक्कत महसूस होना, ये लक्षण अल्जाइमर की तरफ इशारा कर सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक जैसे-जैसे ये बीमारी बढ़ती है, लक्षणों की इंटेंसिटी भी बढ़ने लगती है। अल्जाइमर की वजह से मूड स्विंग की दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है। इस तरह के लक्षण एक साथ नजर आने पर आपको तुरंत सावधान हो जाना चाहिए और अपना चेकअप करवा लेना चाहिए। अल्जाइमर धीरे-धीरे मरीज की सेहत पर इतना ज्यादा हावी होता जाता है कि मरीज की रोजमर्रा के काम करने की क्षमता भी खत्म होती चली जाती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इस मेंटल डिसऑर्डर का कोई इलाज नहीं है। हालांकि, दवाइयों से और थोड़ी-बहुत सावधानी बरतकर इस बीमारी के लक्षणों को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है। याददाश्त केवल जीवन की कहानी नहीं, जीवन की आत्मा है। अल्जाइमर का समय रहते पता चलना व जागरूकता ही सबसे बड़ा इलाज है। परिवार व समाज में सहारा, डॉक्टर की सलाह, और सही इलाज से इस बीमारी के असर को कई गुना कम किया जा सकता है। अगर आप अपने आप में या घर में ऐसे लक्षण देखें, तो बिना हिचक डॉक्टर से संपर्क करें। यह एक नया, सुरक्षित और सम्मानजनक जीवन जीने का पहला कदम हो सकता है।

■ अनल पत्रवाल

संपादक, हिमाचल अभी अभी

## ● काम की बात...

## हरी पत्तियां



स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन बेहद जरूरी माना जाता है। ये पत्तियां विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं, जो शरीर को अंदर से पोषण देकर कई बीमारियों से बचाने में मदद करती हैं। अगर इन्हें डेली डाइट में शामिल किया जाए, तो इम्युनिटी मजबूत होती है, पाचन बेहतर रहता है और त्वचा व बालों की सेहत भी सुधरती है। पुदीना शरीर को ठंडक देता है और पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है। गर्मियों में इसका सेवन चटनी, शरबत या सलाद के रूप में फायदेमंद होता है। धनिया शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है और किडनी की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने के साथ ही खाने का स्वाद भी बढ़ाता है। करी पत्ता पाचन को सुधारने और बालों की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह आयरन की कमी को भी दूर करने में सहायक है। तुलसी में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। यह सर्दी-खांसी से बचाव करने और इम्युनिटी मजबूत करने में मदद करती है। सहजन के पत्ते सुपरफूड माने जाते हैं। इनमें विटामिन सी, कैल्शियम और आयरन भरपूर मात्रा में होता है, जो इम्युनिटी बढ़ाने और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

## शरीर का वजन बढ़ने और लंबे समय तक

## शारीरिक रूप से एक्टिव न रहने

## पर भी व्यक्ति

## को जल्दी सांस

## फूलने की

## समस्या हो

## सकती है। ज्यादा

## वजन शरीर पर

## अतिरिक्त दबाव

## डाल सकता है

## और रोज के

## काम के दौरान

## सांस लेने में

## ज्यादा मेहनत

## करनी पड़

## सकती है।

## निमोनिया और

## दूसरे श्वसन

## संक्रमण भी

## सांस फूलने

## की वजह बन

## सकते हैं। इनमें

## फेफड़ों में

## संक्रमण

## और सूजन

## के कारण

## सांस लेने में

## परेशानी हो

## सकती है....

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## ● ब्रांकली...

## बार-बार सांस फूलना किन बीमारियों का संकेत

● सांस लेने में तकलीफ के पीछे कई कारण एक-दूसरे से जुड़े होते हैं- जैसे हवा में मौजूद जहरीले कण, धूल-मिट्टी, धुआं, एलर्जी, फेफड़ों की कमजोरी और पहले से मौजूद श्वसन संबंधी रोग। लंबे समय तक प्रदूषित हवा के संपर्क में रहने से अस्थमा, ब्रॉकाइटिस और अन्य श्वसन रोगों का खतरा और भी बढ़ जाता है। सीढ़ियां चढ़ने, तेज चलने या ज्यादा मेहनत करने के बाद सांस फूलना शरीर की सामान्य प्रतिक्रिया हो सकती है, लेकिन अगर थोड़ी-सी गतिविधि करने पर ही सांस फूलने लगे, आराम की स्थिति में भी सांस लेने में परेशानी हो या यह समस्या बार-बार होने लगे, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सांस फूलने को मेडिकल भाषा में डिस्पनिया कहा जाता है। इसके पीछे फेफड़ों, हृदय या शरीर की कोई दूसरी समस्या हो सकती है। कुछ मामलों में तनाव और चिंता भी सांस फूलने का कारण बन सकते हैं। आइए जानते हैं सांस फूलने के पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

● तनाव, चिंता और पैनिक अटैक के दौरान भी सांस लेने में परेशानी महसूस हो सकता है। कुछ लोगों में इसके साथ दिल तेजी से धड़कना, घबराहट, पसीना, कंपकंपी या चक्कर भी महसूस हो सकते हैं।

● शरीर का वजन बढ़ने और लंबे समय तक शारीरिक रूप से एक्टिव न रहने पर भी व्यक्ति को जल्दी सांस फूलने की समस्या हो सकती है। ज्यादा वजन शरीर पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है और रोज के काम के दौरान सांस लेने में ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है।

● निमोनिया और दूसरे श्वसन संक्रमण भी सांस फूलने की वजह बन सकते हैं। इनमें फेफड़ों में संक्रमण और सूजन के कारण सांस लेने में परेशानी हो सकती है। इसके साथ खांसी, बुखार, ठंड लगना और कमजोरी जैसे लक्षण हो सकते हैं। NHS Inform के मुताबिक, निमोनिया (फेफड़ों में सूजन) के कारण सांस फूलने और खांसी की समस्या हो सकती है। यह बीमारी आमतौर पर संक्रमण के कारण होती है। इसके इलाज के लिए कुछ मामलों में डॉक्टर एंटीबायोटिक्स लिख सकते हैं, खासकर जब संक्रमण बैक्टीरिया के कारण हो।

● सांस फूलने का संबंध केवल फेफड़ों से नहीं बल्कि हार्ट से भी हो सकता है। हार्ट फेलियर, कार्डियोमायोपैथी, हृदय की धड़कन में गड़बड़ी, सांस फूलने का कारण बन सकती हैं। हार्ट फेलियर में खासतौर पर चलने या मेहनत करने पर सांस फूल सकती है। कुछ लोगों को लेटने पर सांस लेने में ज्यादा परेशानी हो सकती है।

● एनीमिया में शरीर में पर्याप्त रेड ब्लड सेल्स नहीं बन पाते हैं। रेड ब्लड सेल्स शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक ऑक्सीजन पहुंचाने में अहम भूमिका निभाते हैं। इसलिए एनीमिया होने पर शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन

पहुंचाने में परेशानी हो सकती है और व्यक्ति को कमजोरी, थकान तथा सांस फूलने जैसी समस्या महसूस हो सकती है।

● अस्थमा फेफड़ों की एक बीमारी है, जिसमें सांस की नलियों में सूजन आ जाती है। इसके कारण सांस लेने में परेशानी, सीने में जकड़न, खांसी और सीटी जैसी आवाज आने के साथ सांस फूल सकती है। धूल, धुआं, पराग कण, ठंडी हवा, एलर्जी कुछ लोगों में लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। अगर सांस फूलने की समस्या बार-बार होती है, तो डॉक्टर से जांच कराना न भूलें।

● सीओपीडी फेफड़ों से जुड़ी एक दीर्घकालिक बीमारी है। इसमें सांस की नलियों और फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने के कारण सांस लेने में परेशानी हो सकती है। लंबे समय तक धूम्रपान इसका प्रमुख कारक है। सीओपीडी में शुरुआत में चलने या मेहनत करने पर सांस फूल सकती है और बीमारी बढ़ने पर आराम की स्थिति में भी परेशानी हो सकती है।

● पल्मोनरी एम्बोलिज्म एक गंभीर स्थिति है, जिसमें आमतौर पर ब्लड क्लॉट फेफड़ों की किसी ब्लड वेसल में पहुंचकर ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित कर सकता है। इसमें सांस अचानक फूल सकती है। इसके साथ सीने में दर्द, तेज धड़कन, चक्कर या बेहोशी जैसी समस्या भी हो सकती है।

● बार-बार सांस फूलने की समस्या होने पर चेस्ट इमेजिंग, लंग फंक्शन टेस्ट, ईसीजी और ब्लड टेस्ट किए जा सकते हैं। बीमारी का जल्दी पता चलने से इलाज के बेहतर नतीजे मिलते हैं, खासकर दिल और फेफड़ों की बीमारियों के मामले में।

● अगर सांस अचानक और बहुत ज्यादा फूलने लगे, आराम करते समय भी ऐसा हो या इसके साथ सीने में दर्द, बेहोशी, होंठ या चेहरे का नीला पड़ना, दिल की धड़कन का तेज या अनियमित होना, उलझन या तेज बुखार जैसे लक्षण हों, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। ये गंभीर संकेत हार्ट अटैक, पल्मोनरी एम्बोलिज्म, अस्थमा का गंभीर दौरा या निमोनिया जैसी जानलेवा स्थितियों का संकेत हो सकते हैं।

● बार-बार सांस फूलती है, तो इसके पीछे कई शारीरिक समस्याएं और बीमारियां हो सकती हैं जैसे- चिंता, तनाव और पैनिक अटैक, मोटापा और शारीरिक गतिविधि की कमी, फेफड़ों में इंफेक्शन, निमोनिया, हार्ट डिजीज या हार्ट फेलियर, एनीमिया, अस्थमा, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज और पल्मोनरी एम्बोलिज्म। लेटने पर सांस लेने में परेशानी कुछ हार्ट या फेफड़ों की समस्याओं से जुड़ी हो सकती है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

■ साभार- ओमोहे



## ● ब्रांकली...

■ ब्रांकली में विटामिन सी, के, फोलेट, पोटेशियम और फाइबर अच्छी मात्रा पाई जाती है और ब्रोसेलस ब्राउटस में भी विटामिन सी और के की अच्छी मात्रा पाई जाती है, लेकिन इनमें फाइबर और प्लांट-बेस्ड प्रोटीन थोड़ा अधिक होता है, मतलब पेट भरा रखने में ये थोड़ा अधिक सहायक हैं। ब्रांकली में सल्फोराफेन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाता है और कोशिकाओं की सुरक्षा करता है। ब्रोसेलस ब्राउटस में भी शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं।

