

● परेशानी...

उंगलियों का अकड़ना

कुछ लोगों को मुड़ी बंद करने, उंगलियों को मोड़ने या हाथ से कोई चीज पकड़ने में परेशानी होती है। अक्सर लोग इसे बढ़ती उम्र, ठंड या थकान का असर समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन अगर उंगलियों में अकड़न बार-बार होती है, लंबे समय तक बनी रहती है या इसके साथ जोड़ों में दर्द और सूजन भी महसूस होती है, तो यह किसी बीमारी का संकेत हो सकता है। रूमेटाइड अर्थराइटिस ऐसी ही एक बीमारी है, जिसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही जोड़ों पर हमला करने लगता है। इससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न हो सकती है। सुबह उठते ही उंगलियां अकड़ने के पीछे रूमेटाइड अर्थराइटिस की क्या भूमिका हो सकती है, इस बीमारी के शुरुआती संकेत क्या हैं और किन लक्षणों को नजरअंदाज करने से बचना चाहिए।

► सुबह हाथों में अकड़न रूमेटाइड अर्थराइटिस का लक्षण हो सकता है, जो कि एक ऑटोइम्यून बीमारी है। इससे जोड़ों में दर्द, सूजन और अकड़न होने लगती है। यह बीमारी अक्सर हाथों और पैरों के छोटे जोड़ों को प्रभावित करती है।

► इसमें दोनों हाथों की उंगलियों या कलाई में एक जैसी परेशानी हो सकती है। सुबह की अकड़न के अलावा उंगलियों में सूजन, जोड़ों को छूने पर दर्द, थकान और कमजोरी भी महसूस हो सकती है।

► हालांकि, केवल सुबह उंगलियों में अकड़न होने से रूमेटाइड अर्थराइटिस की पुष्टि नहीं की जा सकती। इसके लिए डॉक्टर लक्षणों, फिजिकल चेकअप और जरूरत के अनुसार खून की जांच या इमेजिंग की सलाह दे सकते हैं।

► कुछ मामलों में उंगलियों के जोड़ों की बनावट बदल सकती है और हाथों से काम करने में परेशानी होने लगती है।

► इस बीमारी के इलाज में डॉक्टर ऐसी दवाएं दे सकते हैं जो इम्यून सिस्टम की असामान्य एक्टिविटी को कंट्रोल करके बीमारी की ग्रोथ धीमी करने में मदद करती हैं।

► दर्द कम करने वाली दवाएं कुछ समय के लिए राहत दे सकती हैं, लेकिन वे अकेले बीमारी की ग्रोथ को रोकने के लिए पर्याप्त नहीं होतीं। इसलिए खुद से दवाएं लेने या इलाज में देरी करने से बचना चाहिए।

► रूमेटाइड अर्थराइटिस के मुख्य कारणों में आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारक जैसे धूम्रपान, खान-पान और इंफेक्शन शामिल हैं। इसके इलाज के लिए पेनकिलर्स, डीएमएआरडी और स्टेरॉयड जैसी दवाइयों का उपयोग किया जाता है, ताकि दर्द कम हो और जोड़ों का फंक्शन बना रहे। हालांकि, दवाइयों के साथ-साथ सही खान-पान, एक्सरसाइज भी मरीजों की लाइफस्टाइल को बेहतर बनाने के लिए बेहद जरूरी हैं।

विविध



● संपादकीय...

विश्व बचत दिवस

आजकल लोगों के खर्च में बढ़ोत्तरी हुई है। लोग न चाहकर भी आधुनिकता के चलते अत्यधिक खर्च करते हैं। इससे आर्थिक स्थिति में असंतुलन पैदा होता है। इसके लिए अनावश्यक पैसों का खर्च बिल्कुल न करें। आज की बचत से कल का भविष्य स्वर्णिम होता है। इसी मद्देनजर लोगों में जागरूकता फैलाने हेतु विश्व बचत दिवस मनाया जाता है। हर साल 30



अक्टूबर को विश्व बचत दिवस मनाया जाता है। इसे पहली बार 30 अक्टूबर 1924 को बैंक बचत के महत्व को प्रोत्साहित करने और बैंकों में लोगों के विश्वास को बहाल करने के लिए पेश किया गया था। इटली के मिलान में अंतरराष्ट्रीय बचत बैंक कांग्रेस के दौरान इसकी स्थापना की गई थी।

बेरोजगारी की दर बढ़ने के बाद से गरीब लोगों के लिए बचत में कई मुश्किलें आने लगी हैं और दुनिया भर के कई देशों में गरीबी अधिक है। इसलिए, लोगों को पैसे बचाने के लिए शिक्षित करना आवश्यक है क्योंकि बेरोजगारी, बीमारी, विकलांगता या बुढ़ापे के दौरान इसकी आवश्यकता होती है। वर्तमान परिवेश में बचत जरूरी है। आज सबकुछ अर्थ यानी मुद्रा से संभव है। आसान शब्दों में कहें तो जीने के लिए मुद्रा आधार है। इससे आप विषम परिस्थिति में भी सुखमय जीवन व्यतीत कर सकते हैं। वहीं, अगर आपके पास पैस नहीं रहते हैं, तो विषम परिस्थिति में आपको कर्ज लेने पड़ सकते हैं। इसके लिए आज से बचत करने का संकल्प लें। सोच समझकर पैसे खर्च करें। अनावश्यक खर्च बिल्कुल न करें। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में बचत के महत्व को रेखांकित करता है। बचत का अर्थ है अपनी नियमित आय का एक हिस्सा 'किफायती' करना या 'आरक्षित' करना ताकि इसका उपयोग उज्ज्वल भविष्य बनाने में किया जा सके। अपने भविष्य को सुरक्षित रखना और बर्बादी को रोककर संसाधनों को भी सुरक्षित रखना। यह दिन वित्तीय सुरक्षा पर जोर देता है, जो उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। पैसा बचाने और उसे उपयुक्त वस्तुओं में निवेश करने से अच्छा रिटर्न मिलता है, जिससे व्यक्ति के भविष्य के लिए एक बड़ी आकस्मिकता पैदा होती है। पैसे की बचत करके हम अच्छा रोजगार शुरू कर सकते हैं। अच्छी शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए समय पर इलाज करा सकते हैं। बचत शब्द का मतलब होता है कि संसाधनों का सावधानी से उपयोग करना, जिसको हम एक ही बार में पूरा उपयोग न कर सकें। हम सभी जानते हैं, वित्तीय संसाधन ज्यादा मात्रा में उपलब्ध नहीं हैं, बल्कि सीमित हैं।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● फायदेमंद...

आलू



आलू व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आलू में विटामिन C, विटामिन B6, फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम, और फॉस्फोरस जैसे पोषण संबंधी तत्व होते हैं जो शरीर के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। साथ ही आलू कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने और रोकथाम के लिए भी फायदेमंद होता है। आलू को संतुलित मात्रा में खाने से यह पाचन संबंधित समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। आलू में कार्बोहाइड्रेट होता है, जिससे आपके शरीर को ऊर्जा मिलती है और पाचन क्रिया भी दुरुस्त होती है। साथ ही आलू में फाइबर और विटामिन सी भी होता है, जो मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के साथ-साथ कब्ज की समस्या को भी खत्म करता है। आलू में कई महत्वपूर्ण पोषण तत्व होते हैं जो हार्ट हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। आलू में पोटैशियम की अच्छी मात्रा होती है, जो हार्ट ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के साथ-साथ हार्ट के स्वस्थ फंक्शन को सुनिश्चित करता है। इसके साथ ही आलू में विटामिन C और विटामिन E जैसे आंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स के खिलाफ लड़ने में मदद करते हैं और दिल के रोग के खतरे को कम करते हैं।



हार्मोनल असंतुलन महिलाओं और पुरुषों दोनों में नाइट स्वेट्स का बड़ा कारण बनता है। 45 से 55 साल की महिलाओं में मेनोपॉज या पेरी-मेनोपॉज के दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल तेजी से कम होता है।



इसके कारण हॉट फ्लैशेज होते हैं और रात में अचानक तेज गर्मी महसूस होती है और पसीना आता है। इसके अलावा थायरॉइड की समस्या में भी जब थायरॉइड ग्लैंड जरूरत से ज्यादा हार्मोन बनाते हैं, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म बहुत तेज हो जाता है। इससे शरीर में ज्यादा गर्मी बनती है और रात में पसीना आता है।

● शरीर में इंफेक्शन- कुछ इंफेक्शन के कारण भी रात में पसीना आने की समस्या होती है। रात में पसीना आना और हल्का बुखार महसूस होना टीबी का सबसे आम लक्षण है। इसके अलावा कुछ बैक्टीरिया और वायरल इंफेक्शन भी रात में पसीना आने की समस्या का कारण बन सकते हैं। दिल के वाल्व में सूजन, हड्डियों में इंफेक्शन या HIV जैसे इंफेक्शन में भी मरीज को रात में ज्यादा पसीना आता है।

● लो ब्लड शुगर- अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं और इंसुलिन या शुगर की दवाएं लेते हैं तो रात में सोते समय आपका ब्लड शुगर लेवल अचानक गिर सकता है। शुगर लेवल कम होते ही शरीर इमरजेंसी मोड में आ जाता है और एड्रेनालिन हार्मोन रिलीज करता है, जिससे मरीज को ठंडा पसीना आने लगता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है और घबराहट के साथ नींद खुल जाती है।

● स्लीप एपनिया- इस बीमारी में सोते समय सांस की नली में रुकावट आने से मरीज की सांस बार-बार कुछ



सोते समय बहुत ज्यादा पसीना क्यों आता है

सोते समय ज्यादा पसीना आना एक सामान्य समस्या हो सकती है, जो अक्सर गर्म वातावरण या भारी कपड़े पहनकर सोने के कारण होती है। हालांकि, अगर यह समस्या लगातार बनी रहे तो शरीर में होने वाली किसी अंदरूनी स्वास्थ्य स्थिति का संकेत हो सकती है। इसके मुख्य कारणों में हार्मोनल असंतुलन, एंजाइटी आदि समस्याएं हो सकती हैं। सोते समय ज्यादा पसीना आना एक सामान्य लक्षण है, जिसके ज्यादातर मामलों में कोई बड़ी बीमारी नहीं पाई जाती है। इसके मुख्य कारणों में मेनोपॉज, मूड डिसऑर्डर, गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज, हाइपरथायरायडिज्म और मोटापा शामिल हैं। रात में पसीना आने के पीछे हार्मोनल बदलावों से लेकर इंफेक्शन और कुछ दवाओं का असर शामिल हो सकता है।

● **हार्मोनल असंतुलन-** हार्मोनल असंतुलन महिलाओं और पुरुषों दोनों में नाइट स्वेट्स का बड़ा कारण बनता है। 45 से 55 साल की महिलाओं में मेनोपॉज या पेरी-मेनोपॉज के दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल तेजी से कम होता है। इसके कारण हॉट फ्लैशेज होते हैं और रात में अचानक तेज गर्मी महसूस होती है और पसीना आता है। इसके अलावा थायरॉइड की समस्या में भी जब थायरॉइड ग्लैंड जरूरत से ज्यादा हार्मोन बनाते हैं, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म बहुत तेज हो जाता है। इससे शरीर में ज्यादा गर्मी बनती है और रात में पसीना आता है।

● **शरीर में इंफेक्शन-** कुछ इंफेक्शन के कारण भी रात में पसीना आने की समस्या होती है। रात में पसीना आना और हल्का बुखार महसूस होना टीबी का सबसे आम लक्षण है। इसके अलावा कुछ बैक्टीरिया और वायरल इंफेक्शन भी रात में पसीना आने की समस्या का कारण बन सकते हैं। दिल के वाल्व में सूजन, हड्डियों में इंफेक्शन या HIV जैसे इंफेक्शन में भी मरीज को रात में ज्यादा पसीना आता है।

● **लो ब्लड शुगर-** अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं और इंसुलिन या शुगर की दवाएं लेते हैं तो रात में सोते समय आपका ब्लड शुगर लेवल अचानक गिर सकता है। शुगर लेवल कम होते ही शरीर इमरजेंसी मोड में आ जाता है और एड्रेनालिन हार्मोन रिलीज करता है, जिससे मरीज को ठंडा पसीना आने लगता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है और घबराहट के साथ नींद खुल जाती है।

● **स्लीप एपनिया-** इस बीमारी में सोते समय सांस की नली में रुकावट आने से मरीज की सांस बार-बार कुछ

सेकंड के लिए रुक जाती है। जब शरीर को सही तरह से ऑक्सीजन नहीं मिलता है तो दिमाग अलर्ट हो जाता है और तनाव वाले हार्मोन रिलीज करता है। इस कारण खरटे लेने वाले मरीजों को रात में अचानक बहुत ज्यादा पसीना आने लगता है।

● **दवाओं के साइड इफेक्ट्स-** कई दवाओं को खाने से भी रात में पसीना निकलने की समस्या होती है। एंटी-डिप्रेसेंट्स यानी डिप्रेशन और मानसिक तनाव की दवाएं लेने वाले मरीजों में यह समस्या देखी जाती है। इसके अलावा बुखार और दर्द की दवा लेने पर भी कभी-कभी शरीर का तापमान बदलते समय पसीना आ सकता है।

● **ज्यादा तनाव और एंग्जायटी-** मानसिक तनाव और एंग्जायटी सिर्फ दिन में ही नहीं, बल्कि रात में भी आपके नर्वस सिस्टम को प्रभावित करती है। डरावने सपने देखना या सोते समय दिमाग का शांत न होना पसीना की ग्रंथियों को एक्टिव कर देता है। बीमारियों के अलावा आपकी कुछ आदतें भी रात में पसीना निकलने की समस्या को बढ़ा सकती हैं-

● सोने से ठीक पहले तीखा या मसालेदार खाना खाने से शरीर का तापमान बढ़ने की समस्या हो जाती है।

● रात में शराब पीना या देर शाम चाय-कॉफी लेने से ब्लड वेसल्स चौड़ी हो जाती हैं और पसीना आता है।

● कमरे का तापमान और कपड़े भी पसीना आने का कारण बन सकते हैं। बहुत गर्म या सिंथेटिक कपड़े पहनकर सोना और कमरे में वेंटिलेशन न होना भी इसका कारण बनते हैं।

● कमरे का तापमान सही रखें, सूती और ढीले कपड़े पहनकर सोएं और सूत चादरों का ही इस्तेमाल करें।

● सोने से 2 से 3 घंटे पहले भोजन कर लें। रात में ज्यादा तीखा, मसालेदार और मीठा खाने से बचें।

● दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, लेकिन सोने से ठीक पहले बहुत ज्यादा पानी न पिएं, ताकि नींद अच्छी आए।

रात को सोने से पहले स्क्रीन टाइम बंद करें और 5 से 10 मिनट गहरी सांस लेने का अभ्यास करें।

● रात में कभी-कभी पसीना आना नॉर्मल हो सकता है, लेकिन अगर आपकी नींद रोज पसीना आने के कारण टूट रही है और कपड़े बदलने पड़ रहे हैं तो इसे सिर्फ गर्मी समझकर नजरअंदाज न करें। इस स्थिति में आप अपने डॉक्टर से मिलकर शरीर की जांच करवाएं। सही कारण का समय पर पता लगाकर इसका पूरी तरह इलाज संभव है।



● लंबी पलकें...

■ लंबी पलकें आंखों को खूबसूरत जरूर बनाती हैं, लेकिन इन्हें चिपकाने के लिए जिस ग्लू का इस्तेमाल होता है, वह आंखों की संवेदनशील त्वचा के बेहद करीब होता है। इस केमिकल वाले गोंद से आंखों में एलर्जी, लाली, सूजन और इंफेक्शन हो सकता है। सबसे डराने वाली बात यह है कि नकली पलकों के भारीपन से असली पलकों की जड़ों पर इतना खिंचाव पड़ता है कि वे टूट सकती हैं और हमेशा के लिए झड़ सकती हैं। पलकों को बढ़ाने का दावा करने वाले बिना जांचे-परखे सीरम भी पूरी तरह से सुरक्षित नहीं हैं।