

# बिना डॉक्टरी सलाह एंटीबायोटिक्स लेना है जानलेवा

तबीयत खराब होने पर अकसर हम या तो मेडिकल स्टोर से खुद ही एंटीबायोटिक्स ले लेते हैं या फिर डॉक्टर के पुराने पर्चे के आधार पर कोई दवा ले लेते हैं। लेकिन हमारी यह आदत एक भयानक मेडिकल संकट एंटीमाइक्रोबॉयल रेसिस्टेंस (एएमआर) को बढ़ावा दे रही है।

हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एएमआर को 2019 की टॉप 10 वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों में शामिल किया है।

एएमआर यानि एंटीबायोटिक्स के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित कर लेना। इसकी सबसे बड़ी वजह है एंटीबायोटिक्स का अंधाधुंध इस्तेमाल। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2015 में 12 देशों का एक सर्वे कराया था जिसमें पाया गया कि भारत समेत सर्वे में हिस्सा लेने वाले चार देशों के 75 प्रतिशत लोगों ने माना कि पिछले छह महीनों में उन्होंने एंटीबायोटिक दवा ली थी। सबसे कम प्रतिशत बारबेडॉस का रहा जहां केवल 35 प्रतिशत लोगों ने छह महीनों के भीतर एंटीबायोटिक्स का सेवन किया था।

50 प्रतिशत आम रोगों के रोगाणुओं पर दवाएं बेअसर

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी एक रिपोर्ट में कहा है कि करीब 50 प्रतिशत रोग फैलाने वाले सामान्य रोगाणुओं में एंटीबायोटिक्स के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो गई है। यह इसलिए भी



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

चिंता की बात है क्योंकि इन रोगों के लिए पिछले चार दशकों में कोई नई दवा भी नहीं खोजी गई है। इस कारण दुनिया भर में जो रोग आसानी से ठीक हो जाते थे वे भी असाध्य की श्रेणी में आ गए हैं।

क्यों होता एएमआर  
बेंगलुरु के एस्टर सीएमआई हॉस्पिटल की कंसल्टेंट डॉ. स्वाति राजागोपाल का कहना है, एंटीबायोटिक्स के दुरुपयोग, ज़रूरत से ज्यादा उपयोग या फिर पूरी डोज

न लेने की वजह से ऐसा हो रहा है। कभी-कभी तो ऐसे मामलों में भी लोग एंटीबायोटिक्स लेते हैं जहां वायरस से इन्फेक्शन हुआ हो। इसके अलावा एनिमल और एग्रीकल्चर इंडस्ट्री में ग्रोथ प्रमोटर्स के रूप में एंटीबायोटिक्स का भी जमकर इस्तेमाल होता है।

डॉ. अपर्णा कोटेकर कहती हैं, 50 से 60 प्रतिशत मामलों में एंटीबायोटिक्स लेने की डॉक्टरी सलाह भी गैर ज़रूरी होती है।

कई बार रोग के कारण की जानकारी न होने पर भी एंटीबायोटिक्स दे दी जाती हैं। निम्न आय वर्ग के लोग महंगी होने की वजह से एंटीबायोटिक्स की डोज भी पूरी नहीं लेते।

इससे भी इनके खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है।

एक तीसरी बड़ी वजह है मेडिकल टूरिज्म और अस्पतालों में हाइजीन की कमी। इससे दुनिया भर में एंटीबायोटिक्स के

खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने वाले बैक्टीरिया, जिन्हें सुपरबग्स कहा जाता है, अब किसी एक देश तक सीमित नहीं रह गए हैं।

इसके खतरे

एएमआर की वजह से सामान्य रोगों में भी रोगियों की मौत या उनकी विकलांगता की आशंका बहुत ज्यादा बढ़ गई है। ऑर्गन ट्रांसप्लांट, डायबीटीज, कैंसर जैसे मामलों में इन्फेक्शन का डर बढ़ गया है।

इसके अलावा इन सुपरबग्स से निपटने के लिए डॉक्टरों को बहुत ज्यादा पावरफुल और ब्रॉड स्पेक्ट्रम वाली दवाओं के ज्यादा डोज देने पड़ते हैं। कभी-कभी इनके कई कॉम्बिनेशन का इस्तेमाल करना पड़ता है। यह महंगा भी पड़ता है और रोग को खत्म करने में समय भी बहुत ज्यादा लगता है।

एएमआर को सीमित करने के तरीके मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट बैक्टीरिया पूरी मानवता के लिए खतरा है। इसलिए ज़रूरी है कि इनसे निपटने को प्राथमिकता दी जाए। डॉक्टर बिना जांच के कोई भी एंटीबायोटिक्स न लिखें।

अस्पतालों और समाज में इन्फेक्शन को कंट्रोल करने वाली रणनीति को लागू किया जाए। जनता को इसके प्रति जागरूक किया जाए साथ ही कृषि व पशु उद्योगों में भी इसके प्रयोग को नियंत्रित किया जाए। रोगियों की भी यह जिम्मेदारी है कि वे पूरी डोज लें भले ही पहली डोज खाने पर उन्हें बेहतर महसूस हो रहा हो।

## फाइबर और मिनरल से भरपूर बैंगन, वजन घटाने में करेगा मदद

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो बैंगन खाएं। बैंगन को आमतौर पर हम सामान्य सब्जी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन बैंगन एक लो कैलरी सब्जी है।

100 ग्राम बैंगन में मात्र 25 कैलरीज होती हैं। इसलिए अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो बैंगन की सब्जी, भरता या बैंगन की कोर्ड और डिश खाना आपके लिए फायदेमंद होगा।

बैंगन का भरता खाने में स्वादिष्ट होता है। वजन घटाने के अलावा भी बैंगन आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

तेजी से घटता है वजन  
100 ग्राम बैंगन में मात्र 25 कैलरी होती है। बैंगन फाइबर से भरपूर होता है, इससे पेट ज्यादा देर तक भरा रहता है इसलिए वजन घटाने के लिए बैंगन का सेवन कहीं ज्यादा फायदेमंद है।

कलेस्ट्रॉल घटाए  
बैंगन में पोटेशियम व मैग्नीशियम की अधिकता होती है, जिसकी वजह से कलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने नहीं पाता है। जब आप बैंगन खाते हैं, तो आपको दिल की बीमारियों का खतरा

कफ़ी कम हो जाता है। अच्छी तरह पचता है खाना बैंगन में डाइट्री फाइबर की मात्रा अधिक पायी जाती है इसलिए फाइबर आंतों में चिपकी गंदगी को साफ करता है और भोजन के पाचन को अच्छा बनाता है इसलिए बैंगन खाने से पाचन ठीक रहता है।

हड्डियां बने मजबूत  
बैंगन का सेवन आपकी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके साथ ही बैंगन में मौजूद फिनॉलिक एसिड हड्डियों का घनत्व बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं।

हड्डियां बने मजबूत  
बैंगन का सेवन आपकी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके साथ ही बैंगन में मौजूद फिनॉलिक एसिड हड्डियों का घनत्व बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं।

हड्डियां बने मजबूत  
बैंगन का सेवन आपकी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके साथ ही बैंगन में मौजूद फिनॉलिक एसिड हड्डियों का घनत्व बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं।

## डैंड्रफ के कारण पब्लिक प्लेस पर नहीं होंगे शर्मिंदा

### अगर अपनाएंगे ये 5 घरेलू नुस्खे

बालों में डैंड्रफ की समस्या कई कारणों से हो सकती है। इसमें मौसम में बदलाव, गलत शैंपू या कंडिशनर का इस्तेमाल, खान-पान का सही न होना जैसी चीजें शामिल हैं। अगर आपको रूसी की समस्या रहती है तो उसके लिए आज हम आपको ऐसे घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। बालों से डैंड्रफ को है निकालना तो इसके लिए आपको पॉल्यूशन से इन्हें सबसे पहले बचना होगा। ऐसे करके आपके बालों में कम गंदगी बैठेगी और डैंड्रफ की समस्या भी खत्म होगी। डैंड्रफ की समस्या सबसे ज्यादा ड्राई स्कैल्प के होने से होती है।

अगर आप बालों में समय-समय पर तेल से मालिश

करेंगे तो शायद ये समस्या दूर हो। वरना घरेलू नुस्खों को आप बेझिझक इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन, कई लोगों की स्कैल्प अलग होती है। उन्हें सभी घरेलू नुस्खे सूट नहीं करते हैं। ऐसे में एक बार विशेषज्ञ की सलाह जरूर ले लें। तभी घरेलू नुस्खे अपनाएं।

जैतून के तेल और नारियल के तेल को बराबर मात्रा में मिलाएं।

इसे बालों में लगाएं। हल्के हाथ से मालिश करें। रूसी की समस्या खत्म होगी। दही से भी डैंड्रफ की समस्या दूर की जा सकती है। बाल धोने से पहले दही बालों में लगाएं। आधे घंटे बाद सिर धो लें। नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर सिर की मालिश करें। रूसी की समस्या से निजात पाएं। तुलसी और आंवला पाउडर एक साथ मिलाएं। इसे सिर पर लगाएं। आधे घंटे बाद सिर धो लें। डैंड्रफ की समस्या खत्म होगी। दो चम्मच जैतून का तेल और चार चम्मच दही को एक साथ मिलाकर सिर पर लगाएं। आराम मिलेगा।

