

# माइग्रेन के दर्द से छुटकारा दिलाने में काम आएंगे ये टिप्स

माइग्रेन की समस्या होने पर असहनीय दर्द होता है। आज हर सात लोगों में से एक शख्स माइग्रेन से परेशान है। माइग्रेन के दर्द और सिर के दर्द में अंतर होता है। माइग्रेन का दर्द सिर के दाएं हिस्से में या बाएं हिस्से में होता है। यह दर्द 2 घंटे से लेकर 72 घंटे तक बना रहा सकता है। कई बार दर्द शुरू होने से पहले मरीज को चेतावनी भरे संकेत भी मिलते हैं, जिससे उसे पता चल जाता है कि सिरदर्द होने वाला है। माइग्रेन एक गंभीर बीमारी है, जो ठीक होने में समय लेती है। इसलिए माइग्रेन से पीड़ित व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की जरूरत है।

माइग्रेन के लक्षण और कारण

माइग्रेन में सिर दर्द के अलावा जी मिचलाना, आंखों और कान के पीछे दर्द होना और लाइट और आवाज के प्रति अधिक संवेदनशीलता होना इसके लक्षण हैं।

माइग्रेन से परेशान लोगों में करीब 20 से 25 प्रतिशत लोग देखने में और

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



सुनने में परेशानी होने की शिकायत भी करते हैं। बताते चलें कि माइग्रेन का दर्द ब्लड सेल्स के बढ़ने और नर्व फाइबर्स की ओर से केमिकल के बहने के कारण होता है। दर्द के समय सिर बिल्कुल नीचे वाली सेल बढ़ी हो जाती है। जिसके कारण एक केमिकल बहने

लगता है। यह जलन, दर्द और ब्लड सेल्स को और चौड़ा करने का काम करता है।

इन बातों का रखें ध्यान

1- जानकारों का कहना है कि जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उन्हें समझना चाहिए कि कौन सी चीजें

माइग्रेन की वजह बनती हैं, कौन सी दवाएं कारगर हैं, कितना दर्द होता है, क्या ये मासिक धर्म के समय होता है, किस जगह दर्द होता है, इसके अलावा क्या उल्टी और देखने सुनने में दिक्कत होती है।

2- खानपान पर सही ध्यान न देना

माइग्रेन की समस्या का सबसे बड़ा कारण होता है। खानपान को लेकर सही जानकारी न होने के कारण हम कुछ भी खा लेते हैं। इसके बाद माइग्रेन की समस्या होने लगती है। माइग्रेन के दर्द से बचने के लिए खाने पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

3- माइग्रेन का दर्द होने पर लोग अक्सर दर्द से बचने के लिए पेनकिलर ले लेते हैं। उनको लगता है कि पेनकिलर लेने से जल्दी राहत मिली जाती है, यह सच है लेकिन आगे चलकर पेनकिलर की डोज नुकसान करती है। इसलिए बिना डॉक्टरों की सलाह के पेनकिलर नहीं लेने चाहिए।

4- डॉक्टरों का कहना है कि जो महिलाएं मासिक धर्म, प्रेग्नेंसी या मेनोपॉज से गुजर रही हैं उन्हें माइग्रेन की समस्या ज्यादा होती है। इसलिए हॉर्मोन के संतुलन को बनाए रखने के लिए उन्हें समय से खाना खाना चाहिए। इसमें प्रोटीन, साबुत अनाज की पर्याप्त मात्रा हो। साथ ही चीनी का सेवन भी सीमा में ही करना चाहिए।

## ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा या बुरा?

ब्रेकफास्ट में ज्यादातर लोग ब्रेड खाना पसंद करते हैं। यह किसी भी फॉर्म में हो सकता है। चाहे तो सिंपल स्लाइस के फॉर्म में या फिर टोस्ट के फॉर्म में या फिर सैंडविच के फॉर्म में। लेकिन क्या ब्रेड खाना सेहत के लिए अच्छा है?

**कार्बोहाइड्रेट्स:** ब्रेड में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। शरीर के लिए यह तत्व फ्यूल का काम करता है, लेकिन यह तब हेल्दी होता है जब इसके साथ अन्य पोषक तत्वों का भी मिश्रण हो। इस वजह से फलों और सब्जियों से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट्स को ज्यादा हेल्दी माना जाता है। पैकड और स्लाइस्ड ब्रेड में हाइली प्रॉसेस्ड सिंपल

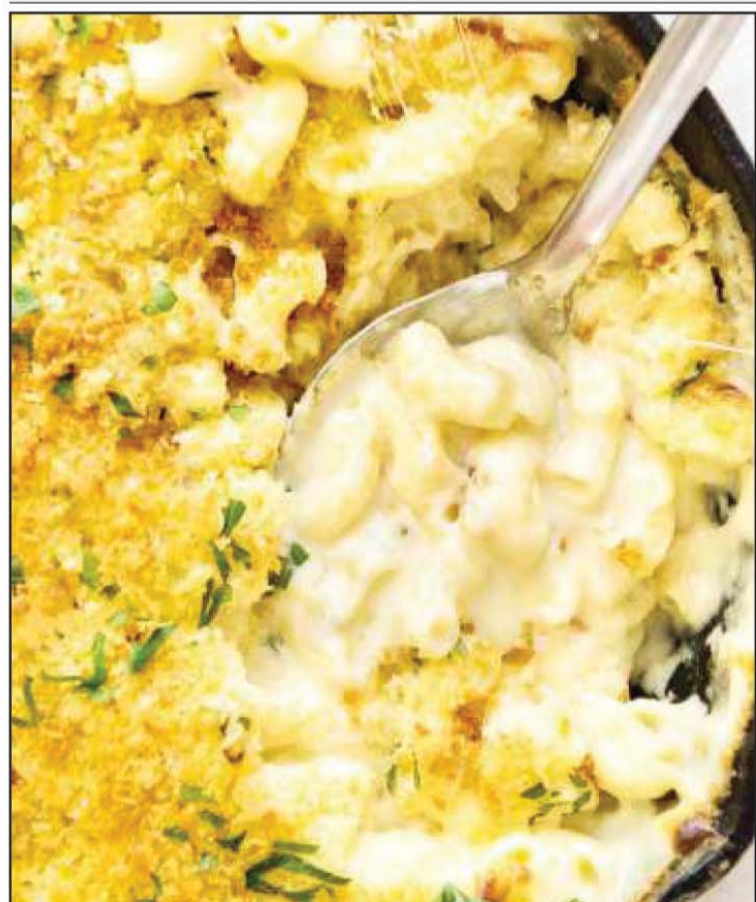
कार्बोहाइड्रेट्स होता है इस वजह से यह जल्दी पच जाता है, जिससे शरीर को पोषक तत्व नहीं मिलते और भूख भी जल्दी लग जाती है जो वजन बढ़ने का कारण बनता है।

**शुगर लेवल:** ब्रेड की जल्दी पच जाने वाली क्वॉलिटी ब्लड शुगर के लिए भी अच्छी नहीं होती है। दरअसल, जब पेट खाना पचाता है तो इससे ब्लड शुगर लेवल पर असर पड़ता है। हाई फाइबर वाले फूड्स इस लेवल को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं लेकिन ब्रेड जल्दी पच जाती है, जिस वजह से इंसुलिन लेवल तेजी से बढ़ जाता है, जो खासतौर पर डायबीटीज के मरीजों के लिए ठीक नहीं है।

**ये भी हैं नुकसान:** ब्रेड को रोज खाने पर इसमें मौजूद अनहेल्दी तत्व कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं, जैसे डायबीटीज, दिल की बीमारी और मोटापा। इसके साथ ही ब्रेड में मौजूद ग्लूटेन उन लोगों के लिए खतरनाक हो सकता है जिन्हें इस एलर्जिक से एलर्जी होती है।

**होल ग्रेन ब्रेड:** ब्रेड खाना ही है तो होल ग्रेन ब्रेड खरीदें। पैकेट पर चेक करें कि उस पर अच्छे से इस बारे में मेंशन हो। इस ब्रेड की खासियत यह है कि इसमें फाइबर के तत्व मौजूद होते हैं जिससे यह रिफाइनड आटे से बनी ब्रेड जैसा नुकसान नहीं करती।

ब्रेड की जल्दी पच जाने वाली क्वॉलिटी ब्लड शुगर के लिए भी अच्छी नहीं होती है।



## मैक ऐंड चीज वजन बढ़ाएगा नहीं बल्कि घटाएगा!

मैक ऐंड चीज यानी मैकरॉनी और चीज का कॉम्बिनेशन मुंह में पानी ले आता है, लेकिन जिन लोगों को वेट लॉस करना होता है वह इस डिश को अपने लिए दुश्मन मानते हैं। हालांकि डिश को अगर कुछ खास तरीकों से बनाया जाए या उसमें कुछ चीजें ऐड या माइनस की जाएं तो मैक ऐंड चीज आपका वजन बढ़ाएगा नहीं बल्कि घटाएगा।

**इन चीजों को बदलें:** अब मैक ऐंड चीज बनाना है तो जाहिर सी बात है कि इसमें दोनों ही चीजों को अवाइड नहीं किया जा सकता। ऐसे में इसे हेल्दी बनाने के लिए मैक की जगह होल वीट

मैकरॉनी का चुनाव करें। चीज के भी मार्केट में कई प्रकार मौजूद हैं, जिनमें से कुछ लो-फैट होते हैं जो कैल्शियम का पूरा फायदा देने के साथ फैट का इनटेक कम रखने में मदद करते हैं। मैकरॉनी और लो-फैट चीज से बनी डिश को अगर आप खाएंगे तो होल वीट मैकरॉनी में मौजूद ज्यादा फाइबर और लो-फैट चीज से मिलने वाला हेल्दी कैल्शियम आपका पेट देर तक भरा रखने के साथ ही फैट को बर्न करने में मदद करेगा, जिससे वेट लॉस में मदद मिलेगी।

**सब्जियां करें ऐड:** मैक ऐंड चीज में हाई फाइबर वाली सब्जियां ऐड करें।

इसमें ब्रॉकली, कैरेट जैसी सब्जियों को अगर आप ऐड करेंगे तो डिश में पोषक तत्व तो बढ़ेंगे ही साथ ही वजन कम करने में भी आसानी होगी।

**पोर्शन का रखें ध्यान:** मैक ऐंड चीज के दीवानों के लिए यह थोड़ा सा मुश्किल होगा लेकिन कोशिश करें कि स्वाद को खुद पर हावी न होने दें। अगर आप बड़ा बोल भरकर यह डिश खाते हैं तो ऐसा न करें। बड़े बोल को छोटे से रिप्लेस करें। बड़ी बाइट्स की जगह छोटी-छोटी बाइट लें और अच्छे से चबाएं। इससे पेट जल्दी भरेगा और आप स्वाद का मजा लेते हुए भी अपने वजन का ख्याल रख सकेंगे।