

बाल-गले और सिर पर हाइपोथायरायडिज्म के दिखते हैं ऐसे लक्षण



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ऐसा कहा जाता है कि बीमारी छोड़े की रफतार से आती है और जाती कछुए की रफतार से है। ऐसे में अगर किसी भी बीमारी के शुरुआती लक्षणों की जानकारी हो तो खुद को जल्द से जल्द ठीक करने की कवायद शुरू की जा सकती है। ऐसी ही एक हार्मोनल समस्या है थायराइड। आमतौर पर थायराइड के कुछ ऐसे लक्षण हैं, जिनके बारे में ज्यादातर लोगों को पता है, जैसे वजन बढ़ना, थकान, कब्ज आदि। लेकिन अंडरएक्टिव थायरायड के कुछ ऐसे लक्षण भी हैं, जिनके बारे में ज्यादातर लोगों को पता ही नहीं है। वहीं इस हार्मोनल समस्या के लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग भी हो सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे कौन से लक्षण हैं जो हाइपोथायरायडिज्म की शुरुआत में आपको देखने को मिल सकते हैं।

बाल झड़ना और पतले होना

बाल झड़ना और पतले होने की कई वजह हो सकती हैं, जैसे तनाव, प्रदूषण आदि। लेकिन बालों के झड़ने की एक वजह हाइपोथायरायडिज्म भी हो सकती है। इस स्थिति में व्यक्ति के न केवल सिर के बाल झड़ने लगते हैं। बल्कि पलकों के बाल भी झड़ने लगते हैं। ऐसा असल में तब होता है जब शरीर में थायराइड हार्मोन का स्तर कम हो जाता है। इसकी वजह फोलिकल उभरने की गति भी धीमी हो जाती है। हालांकि बाल झड़ने और पतले होने के लक्षण सभी पर दिखाई नहीं देते।

ड्राई स्किन: एक स्वस्थ और नरिशुड स्किन थायराइड ग्रंथि के सही प्रकार कार्य करने का प्रमाण होता है। वहीं जब यह ग्रंथि सही तरह से काम नहीं करती तो इसकी वजह से स्किन ड्राई और डल दिखने लगती है। इसके अलावा थायराइड हार्मोन के स्तर के कम होने की वजह से स्किन पतली होने लगती है और इसमें खुजली होने लगती है। वहीं जब स्थिति गंभीर हो तो इसकी वजह से स्कैल्प, पैर और टोंग पर भी रूखापन दिखने लगता है।

मूड रिविंग्स: थायराइड हार्मोन का हल्का सा बिगड़ा हुआ स्तर भी व्यक्ति के मूड को पूरी तरह बदल सकता है। इसकी वजह से डिप्रेशन, चिंता और उदासी होने लगती हैं। आमतौर पर इस स्थिति को लोग बेहद साधारण मान लेते हैं।

क्या है अंडरएक्टिव थायराइड

आपको बता दें थायराइड हमारे गले के निचले स्तर पर मौजूद एक तितली के जैसी दिखने वाली ग्रंथि होती है। इस ग्रंथि का काम तीन तरह के हार्मोन प्रोड्यूस करना होता है, जो रक्तचाप, रक्त का तापमान और हार्ट रेट के रूप में मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करने का काम करती हैं। ऐसे में जब यह ग्रंथि हार्मोन को सही मात्रा में रिलीज नहीं कर पाती या पूरी तरह एक्टिव नहीं होती, तो इसकी वजह से पूरे शरीर के कामकाज में बाधा उत्पन्न होने लगती है। जिसकी वजह से हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस, इफर्टिलिटी और अन्य कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

आपके स्वागत के इंतजार में है वुडहिल रिपोर्ट

कोविड 19 महामारी के अकरमात दुष्प्रभाव ने हमारी जिंदगी के मायने ही बदल दिये हैं। इस कोरोना काल में लॉक डाउन व उसके बाद के प्रोटोकॉल ने बड़े शहरों में रह रहे लोगों पर और भी प्रतिकूल प्रभाव डाला है। एक तरफ जहाँ मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा है वहीं दूसरी तरफ हम निरंतर तनावग्रस्त या चिंतित महसूस कर रहे हैं। ऐसे में यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि हम सभी को स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रहने के लिये हर तरह की सुविधाओं एवं मनोरंजन के साधनों का आनन्द उठाने का मौका मिले। गांव और कस्बों का सादगी भरा जीवन शहरवासियों के लिए एक अनूठा आकर्षण है।

लोगों को पहाड़ों की वादियों में शांति और सुकून का अनुभव कराने का ऐसा ही एक सम्यक प्रयास किया गया है। ऐसे में काफी नौजवान बेरोजगार हो गये। उन्हीं में से एक प्रतीक सिंह पंवार ने निश्चय किया कि क्यों न अपना स्वयं का रोजगार खोला जाये जिससे कि स्वयं एवं अन्य को रोजगार प्राप्त हो सके। इसी दिशा में प्रतीक ने पर्यटन से जुड़ा व्यवसाय करने का निश्चय किया। प्रतीक ने एक रिपोर्ट बनाने की पहल की जिससे पर्यटकों को उत्तराखण्ड की प्राकृतिक सुन्दरता एवं सांस्कृतिक गतिविधियों से अवगत कराया जा सके। ऐसा रिपोर्ट बनाने की सोच जिसमें आकर पर्यटकों को कोई भी कमी महसूस न हो।

मसूरी कैम्पिफॉल यमुना पुल रोड पर है स्थित

वुडहिल रिपोर्ट मसूरी, कैम्पिफॉल से मात्र 6 किलोमीटर दूर मसूरी



कैम्पिफॉल यमुना पुल रोड पर स्थित है। इस स्थान को भेडियान गस्ती बैंड कहते हैं। इस रिपोर्ट में आलीशान काटेज, ट्री हट एवं लंग्जरी सुईटबने हैं इनका निर्माण पूर्णतया लकड़ी से किया गया है। इन काटेजों में समस्ते सुविधाएँ उपलब्ध हैं, स्वोदिष्टा खाना एवं उत्तम मेहमानदारी यहाँ की खासियत है। यहाँ पर 20-25 कारों की पार्किंग की सुविधा है। साथ में खेल क्रियाकलाप की सुविधाएँ हैं जो कि बच्चों व बड़ों का आनंदित करेंगे। यह पहला हट है जहाँ पर बाथ टब उपलब्ध हैं। इसमें रूम हीटर, स्वच्छ रजाई व कम्बल सभी कुछ उपलब्ध हैं जो सामान्यतः सब जगह उपलब्ध नहीं होते हैं।

रमणीक दिखाई देता है वुडहिल रिपोर्ट

प्रकृति के बीच बसा हुआ वुडहिल रिपोर्ट बहुत ही रमणीक दिखाई देता है। यहाँ से मात्र 11 किलोमीटर पर प्रसिद्ध महासू देवता का मंदिर है, 7 किलोमीटर पर यमुना नदी पर राफटिंग व मतस्य आखेट की सुविधा उपलब्ध है। यहाँ की खूबसूरती पर्यटकों को बार बार आने के लिये मजबूर करेगी। यहाँ पर भरपूर नैसर्गिक सौंदर्य है जिसको देखने पर्यटक बार बार आना चाहेंगे। तो फिर देर किस बात की, निकल पड़िये छुट्टियों में पहाड़ों की ओर, वुडहिल रिपोर्ट आपके स्वागत के इंतजार में है।

Do Visit our Instagram:

http://instagram.com/woodhillresort27?utm_medium=copy_link

Website: <https://www.woodhillresort.co.in/>



किस समय ब्लड शुगर टेस्ट करने पर मिलता है सही रिजल्ट

डायबिटीज के मरीज को अपने ब्लड शुगर लेवल पर नजर बनाए रखनी होती है, ताकि अचानक से हुए बदलाव पर समय रहते ध्यान दिया जा सके। बता दें कि ब्लड में शुगर की मात्रा को इंसुलिन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाता या फिर इसका ठीक से उपयोग नहीं कर पाता, तो डायबिटीज के मरीज का ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है, जिससे दिल का दौरा, किडनी की बीमारी और लिवर का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए विशेषज्ञ डायबिटीज के मरीजों को नियमित रूप से ब्लड शुगर लेवल की जांच करने की सलाह देते हैं। हममें से कई लोग सामान्य रूप से भी अपना ब्लड शुगर लेवल टेस्ट करते रहते हैं, लेकिन डायबिटीज वाले लोगों को किसी भी जटिलता से बचने के लिए इस पर खास ध्यान देना होता है। वैसे तो आजकल ब्लड शुगर को चेक करने के लिए बाजार में पोर्टेबल ग्लूकोज मीटर उपलब्ध हैं। इनकी मदद से आप आसानी से घर बैठे अपने ब्लड शुगर लेवल की जांच कर सकते हैं। लेकिन क्या वास्तव में आपको ब्लड शुगर लेवल टेस्ट करने का सही तरीका पता है। फिंगर टिप मीटर की मदद से आप अपनी उंगलियों से ब्लड निकालकर अपना ब्लड शुगर लेवल टेस्ट कर सकते हैं। उंगली पर छेद करने के लिए एक सुई का उपयोग किया जा सकता है, जिसे लैंसेट कहते हैं।

शहर के प्रदूषण से दूर शिल्पा शेट्टी ने पहाड़ों पर जा कर किया प्राणायाम

योग, ध्यान और सांस साथ-साथ चलते हैं। अब तक लोग फिटनेस रूटीन में सांस लेने के महत्व को नहीं समझते थे, लेकिन बॉलीवुड एक्ट्रेस और फिटनेस प्रीक शिल्पा शेट्टी कुंद्रा ने लोगों का ध्यान इस ओर आकर्षित किया है। हंगामा -2 की एक्ट्रेस और फिटनेस प्रीक शिल्पा शेट्टी ने इंस्टाग्राम पर सांस लेने की तकनीक का अभ्यास करते हुए खुद का एक वीडियो पोस्ट किया है। धर्मशाली की पहाड़ी हवा में बिना मास्क के सांस लेते हुए उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पेज पर एक तस्वीर पोस्ट की। इसमें वह सांस लेने वाले व्यायाम अनुलोम-विलोम, प्राणायाम और ओम मंत्र का अभ्यास करती नजर आ रही हैं। इन योग को अपने फिटनेस रूटीन में शामिल करने के लिए फॉलोअर्स को प्रोत्साहित करते हुए शिल्पा ने सलाह दी है कि शकभी भी सही सांस लेने से ब्रेक न लें। अपने वीडियो रूटीन की तरह सोशल मीडिया हैंडल पर शिल्पा ने एक फिटनेस वीडियो भी शेयर किया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा कि - अब स्वस्थ और शुद्ध हवा एक नई लक्जरी है। इससे आपको प्रकृतिक के करीब रहने का मौका मिलता है। इसलिए बिना किसी डर के सांस लें। भले ही मैं छुट्टी पर हूँ, फिर भी कभी सांस लेने से ब्रेक नहीं लेती।

आयुर्वेद के अनुसार निकला हुआ पेट कैसे अंदर करें



आज के समय में बढ़े हुए वजन से ज्यादा अगर लोग किसी चीज से परेशान हैं तो वह है उनका बैली या साइड्स पर जमा फैट। बैली फैट न केवल मोटे लोगों पर होता है। बल्कि यह आपको पतले लोगों की कमर पर भी देखने को मिल जाता है। आमतौर पर यह पुरुषों पर अधिक दिखाई देता है। लेकिन जब महिलाएं मेनोपॉज की स्थिति में आती हैं तो उनके शरीर पर बैली फैट बढ़ने के आसार बहुत ज्यादा हो जाते हैं। वहीं बैली फैट महज थोड़ी सी चर्बी नहीं है। बल्कि यह कई खतरनाक बीमारियों को पैदा करने के लिए भी जिम्मेदार मानी जाती है, जैसे डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और सांस से जुड़ी बीमारियां आदि। वहीं आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसार के मुताबिक बैली फैट हार्मोन इंबैलेंस, खराब मेटाबॉलिज्म, जेनेटिक और खराब जीवन शैली का प्रमाण भी है। राहत की बात यह है कि बैली फैट को आसानी से और सही तरीके से घटाया जा सकता है और खुद को इन जानलेवा बीमारियों से बचाया जा सकता है।