

संभलकर रहें, नहीं तो सताएगा वायरल फीवर

सर्दी के मौसम में बारिश हो जाए तो कई तरह के वायरस सक्रिय हो जाते हैं। ऐसे में काफी लोग वायरल बुखार को चपेट में आ जाते हैं। इस स्थिति में क्या करें, क्या नहीं, बता रहे हैं मूलचंद मेडिसिटी के सलाहकार (इंटरनल मेडिसिन) डॉ. वीरेंद्र आनंद

इस मौसम में हाल में हुई झमाझम बरसात चिंता और परेशानियों का सबब बन सकती है। ऐसे मौसम में वातावरण में आई नमी के कारण कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया आसानी से पनपते हैं, जिस कारण लोग कई तरह की बीमारियों जैसे सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार आदि से परेशान होते हैं। ऐसी ही एक समस्या है वायरल बुखार।

वायरल बुखार क्या है

जब हमारे शरीर पर कोई वायरस हमला करता है तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता उन वायरस को मारने की कोशिश करती है। इसी दौरान शरीर जब अपना तापमान बढ़ाता है तो उसे बुखार कहा जाता

है। वायरल बुखार संक्रमित व्यक्ति के छींकने और खांसने से हवा में फैलने वाले वायरस के संपर्क में आने से दूसरे व्यक्ति तक पहुंच जाता है तथा संक्रमित व्यक्ति के शारीरिक संपर्क में आने से भी यह फैल सकता है। इसके अलावा मौसम में आये बदलाव के कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे लोग इसकी चपेट में आ जाते हैं। छींकने, खांसने और रोगी के संपर्क में आने के अलावा ऐसे कई वायरल बुखार होते हैं, जिनमें डेंगू, चिकनगुनिया आदि मच्छर जनित बुखार प्रमुख होते हैं।

क्या हैं इसके लक्षण

अचानक बुखार आना, सिर दर्द, बदन दर्द, गले में खराश, नाक में खजली होना, पानी आना आदि वायरल के सामान्य लक्षण हैं। यह जरूरी नहीं है कि सभी में वायरल के एक जैसे

लक्षण ही दिखाई दें। कुछ मामलों में रोगी जाती है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

वायरल बुखार का इलाज वैसे तो वायरल बुखार शरीर की प्रतिरोधक क्षमता के अनुकूल 3-4 दिन में खुद ही ठीक हो जाता है, परन्तु बुखार तेज हो तो उसे कम करने की दवाएं जैसा पैरासिटामोल दी जाती है। इसके अलावा रोगी को अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने के साथ भाप लेना और गर्म नमक के पानी के गरारे करने की हिदायत दी जाती है।

रोगी को वायरल फीवर में खुद से एंटीबायोटिक नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि इसमें एंटीबायोटिक्स का रोगी के इलाज पर कोई असर नहीं होता। खुद क्या करें

बुखार अगर 102 डिग्री तक है, लेकिन कोई और परेशानी नहीं है तो मरीज की देखभाल घर पर ही कर सकते हैं। बुखार 3

दिन से अधिक समय तक है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

इन बातों का ध्यान रखें

साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें। मरीज को वायरल है तो उससे थोड़ी दूरी बनाए रखें और उसके द्वारा इस्तेमाल की गई चीजें इस्तेमाल न करें।

छींकने से पहले नाक और मुंह पर रुमाल या टिशू पेपर रखें। इससे वायरल होने पर दूसरों में नहीं फैलेगा।

सुबह की ठंड से बचाव के लिए शरीर को ढक कर रखें।

बुखार आता है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

सूप, जूस, गुनगुने पानी आदि का सेवन करें।

तेज बुखार चढ़ने पर खाना न छोड़ें। तरल पदार्थ का सेवन करते रहें, ताकि शरीर की ताकत बनी रहे।

तुलसी के 8-10 पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर लें या 10 पत्तों को एक कप पानी में उबालें, आधा बचे तो पिएं।

हल्के में न लें जुकाम

इस मौसम में जुकाम की समस्या काफी बढ़ जाती है। दो-चार दिन लापरवाही बरतते ही यह समस्या गंभीर हो जाती है और आप कई बार बुखार से भी धिर जाते हैं। तो क्यों न कुछ बातों का ध्यान रखें और जुकाम से दूर रहें।

ठण्ड के मौसम के साथ-साथ सर्दी-जुकाम के रोगियों की संख्या में भी तेजी से वृद्धि हो रही है। हालांकि सर्दी-जुकाम किसी भी मौसम में हो सकता है, परन्तु ठण्ड के मौसम में सर्दी-जुकाम के मामले 50 प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं।

क्या है जुकाम

जुकाम एक तरह की एलर्जी है, जिसमें हमारे रेस्पिरेटरी सिस्टम में पस सेल्स और पानी का मिश्रण बन जाता है और यही नाक और गले के माध्यम से बाहर आने लगता है। जुकाम अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, बल्कि यह इस बात की तरफ संकेत

देता है कि रेस्पिरेटरी सिस्टम में एलर्जी या संक्रमण हो चुका है। इसके लक्षण को लम्बे समय तक नजरअंदाज किया जाये तो वह निमोनिया और साइनोसाइटिस जैसी गंभीर बीमारियों का रूप ले सकती है।

क्या है इसके कारण

इसके मुख्यतः दो कारण होते हैं। हवा में मौजूद बैक्टीरिया या वायरस जब सांस के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं तो एलर्जी हो जाती है। इस कारण नाक से पानी वाले या रेशेदार द्रव्य बाहर आने लगते हैं। ये बैक्टीरिया सांस लेने के रेस्पिरेटरी सिस्टम में भी संक्रमण कर देते हैं। हमारे गले में कई तरीके के बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, कुछ अच्छे और कुछ बुरे। कभी-कभी सर्दी-गर्मी बढ़ने, एकदम ठंडा-गर्म खाने, ठंडे से गर्म व गर्म से ठंडे माहौल में जाने से बुरे बैक्टीरिया सक्रिय हो जाते हैं। ये बैक्टीरिया ही गले को संक्रमित कर देते हैं और जुकाम

की वजह बनते हैं।

क्या हैं लक्षण

नाक से सफेद, पीला या हरा द्रव निकलना।

छींकें आना।

गले में खराश।

कान में दर्द होना।

आंखों से पानी आना।

शरीर में दर्द होना।

थकावट महसूस होना।

आप रखें अपना विशेष ध्यान

जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उन्हें अपना विशेष ध्यान रखना चाहिए। छोटे बच्चे, बुजुर्ग आदि को अपना विशेष ख्याल रखना चाहिए।

क्या है इसका इलाज

मामूली जुकाम के लिए आमतौर पर कोई खास इलाज की जरूरत नहीं होती। जुकाम ठीक होने में थोड़ा समय लगता है।



जामुन और चॉकलेट खाइए, मधुमेह से बचिए

एक अध्ययन में पता चला है कि जामुन, चाय और चॉकलेट का हर रोज पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से मधुमेह का खतरा कम रहता है। ईस्ट एंजेलिया विश्वविद्यालय एवं ब्रिटेन के किंग्स कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं के मुताबिक जामुन, चाय और चॉकलेट में मौजूद फ्लेवोनॉयड एवं एंथोसाइनिंस का उच्च स्तर टाइप 2 मधुमेह से रक्षा करता है। पत्रिका जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध के मुताबिक जामुन, चाय और चॉकलेट का पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से इंसुलिन प्रतिरोध का स्तर और रक्त में ग्लूकोज का स्तर ठीक बना रहता है।

शोधकर्ताओं ने करीब 2,000 स्वस्थ महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी कारकों का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि जो महिलाएं एंथोसाइनिंस और फ्लेवोनॉयड का भरपूर मात्रा में सेवन करती हैं, उनके शरीर में इंसुलिन का स्तर सामान्य है।

शोधकर्ताओं ने कहा कि इस बात का पता लगाया जाना बाकी है कि टाइप 2 मधुमेह के खतरे को पूरी तरह कम करने के लिए वास्तव में इन तत्वों की कितनी मात्रा में सेवन की जरूरत है।



शरीर की प्रतिरोधक क्षमता के अनुकूल यह एक हफ्ते के भीतर खुद ही ठीक हो जाता है। राहत न मिलने पर जुकाम के लक्षणों के आधार पर इलाज दिया जाता है।

ऐसा न करें

जुकाम में मरीज को खुद से कभी भी एंटीबायोटिक दवाएं नहीं लेनी चाहिए। कभी-कभी शुरू में वायरल संक्रमण बाद बैक्टीरियल संक्रमण का रूप ले सकता है। इसे सेकेंडरी बैक्टीरियल संक्रमण कहा जाता है। इसमें एंटीबायोटिक्स दवाएं सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही लेनी चाहिए।

डॉक्टर परामर्श कब है जरूरी

अगर नाक से निकलने वाला पीला या हरा द्रव्य गाढ़ा हो तो समझें कि संक्रमण ज्यादा हो गया है।

एक हफ्ते से ज्यादा पुराना जुकाम हो जाए और बुखार भी हो।

इन बातों का ध्यान रखें

हर वर्ष अगस्त से सितम्बर के बीच

फ्लू वैक्सिन अवश्य लगवाएं।

उचित गर्म कपड़े पहनें। कोहरे में बाहर जाने से परहेज करें।

कोई खांस रहा हो तो टिशू पेपर मुंह पर रखें। खुद भी अगर खांस रहे हैं या छींक रहे हैं तो टिशू पेपर ले लें।

भीड़ वाली जगह में कम जाएं। ऐसी जगहों पर एयरकंडिशनर लगे होते हैं। जब लोग छींकते या खांसते हैं तो हवा में वायरस फैल जाते हैं। अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है तो आप इसकी चपेट में आ सकते हैं।

खाना मौसम के हिसाब से लें। अगर बाहर खाएं तो सफाई का पूरा ध्यान रखें।

ज्यादा से ज्यादा पानी और जिंक और विटामिन सी वाली चीजें लें। जहां तक संभव हो सके, हल्के गरम व तरल पदार्थ जैसे सूप, दलिया, खिचड़ी और रसेदार सब्जियां भरपूर मात्रा में लें। तुलसी, अदरक, शहद, काली मिर्च, लौंग, मुनक्का का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।