

यह महिला एक दिन में करती है 70 बार उल्टी खाया-पिया सब उलट देता है शरीर



गैस्ट्रोपेरेसिस क्या है

गैस्ट्रोपेरेसिस का मतलब है पार्श्वपल पैरेलिस। इस बीमारी में पेट की नसों में लकवा मार जाता है। यह एक दुर्लभ पेट की स्थिति है, जो 1 लाख लोगों में किसी एक को प्रभावित करती है। इस विकार में मांसपेशियां और नसों काम करना बंद कर देती हैं, जिससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और पेट को खाली करने में कठिनाई होती है। आमतौर पर मजबूत मांसपेशियों के संकुचन पाचन तंत्र के जरिए भोजन को आगे बढ़ाते हैं, लेकिन जब इसे लकवा मार जाता है, तो भोजन पाचन तंत्र में ही रह जाता है, जिससे मतली, उल्टी और लगातार पेट में दर्द की शिकायत बनी रहती है।

गैस्ट्रोपेरेसिस एक डिस्ऑर्डर है, जिसमें पेट को भोजन को खाली करने में बहुत ज्यादा समय लगता है। इसका कोई माना हुआ इलाज नहीं है, लेकिन मेडिकल ट्रीटमेंट लक्षणों को मैनेज करने में मदद कर सकते हैं। यूनाइटेड किंगडम के बोल्टन शहर में रहने वाली लीन विलियम एक दुर्लभ बीमारी से ग्रस्त हैं। जिस कारण वह दिन में 70 बार उल्टी करती हैं। 39 वर्षीय लीन को 2008 में गैस्ट्रोपेरेसिस का पता चला, तब से उनका जीवन पूरी तरह से बदल गया है। बता दें कि गैस्ट्रोपेरेसिस एक ऐसी बीमारी है, जिसमें पेट स्वभाविक रूप से अपने आप खाली नहीं हो पाता।

गैस्ट्रोपेरेसिस के कारण

देखा जाए, तो इसका कोई सटीक कारण नहीं है, लेकिन माना जाता है कि जब पेट की नसों कई तरह के कारकों से प्रभावित होती हैं, तो भोजन बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। विशेषज्ञों का मानना है कि पाचन को प्रभावित करने वाले तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचाने का एक कारण टाइप 2 डायबिटीज में अनकंट्रोल ब्लड शुगर लेवल है। इसके अलावा ओपिओइड दर्द निवारक, एंटीडिप्रेजेंट और हाई ब्लड प्रेशर व एलर्जी की दवाएं भी पाचन प्रक्रिया को धीमा करने के लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। हमारे शरीर में वेगस तंत्रिका पेट में मांसपेशियों को सिकुड़ने और भोजन को छोटी आंत से कोलन में धकेलने का संकेत देती है। जब नर्व डैमेज हो जाती है, तो यह संकेत नहीं भेज सकती। सिर्फ इसी वजह से भोजन आपके पेट में काफी समय तक बना रहता है, जो समस्या का कारण है।

गैस्ट्रोपेरेसिस के लक्षण

गैस्ट्रोपेरेसिस में आमतौर पर पेट से जुड़ी अन्य समस्याओं के जैसे ही लक्षण दिखाई देते हैं, जिससे कई बार व्यक्ति भ्रमित हो जाता है। इस स्थिति में सबसे आम लक्षणों में उल्टी, मतली, पेट में दर्द, ब्लड शुगर लेवल में बदलाव, भूख की कमी, भरा हुआ लगना, और सूजन शामिल है।

गैस्ट्रोपेरेसिस का इलाज

आपकी स्थिति की गंभीरता के कारण डॉक्टर सर्जरी कराने के लिए कह सकते हैं। समस्या गंभीर नहीं है, तो केवल आहार में बदलाव करने का सुझाव दे सकते हैं।



सफेद या पीला? जानें किस रंग के घी में होता है ज्यादा दम

घी का इस्तेमाल हम सभी खाने की चीजों में करते हैं। इसमें ऐसे कई पोषक तत्व हैं, तो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे होते हैं। यहां तक की आयुर्वेद में इसे एक औषधि माना गया है। शरीर से रोगों के लक्षणों को मिटाने के लिए प्राचीन काल से ही घी का सेवन सात्विक भोजन में किया जाता रहा है। देसी घी न केवल खाने में स्वाद और चिकनाई का स्पर्श जोड़ता है, बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर है। जबकि कई लोग देसी घी का सेवन सिर्फ इसलिए नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे वजन बढ़ता है। देसी भी दो तरह का होता है। एक पीला घी और दूसरा सफेद घी। सफेद घी जहां भैंस के दूध से, वहीं पीला घी गाय के दूध से बनता है। लेकिन वास्तव में देसी घी की कौन सी किस्म आपकी सेहत के लिए ज्यादा बेहतर है। देसी घी प्रोटीन, हेल्दी फैट, विटामिन ए, विटामिन ई और विटामिन के का बेहतरीन स्रोत है। देसी घी आपकी त्वचा, बालों, पाचन और दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। जबकि पीले घी की तुलना में सफेद घी में फैट की मात्रा बहुत कम होती है। फैट की पर्याप्त मात्रा होने के कारण आप इसे लंबे समय तक स्टोर करके रख सकते हैं। जबकि गाय के घी को बहुत ज्यादा दिनों तक स्टोर करके नहीं रखा जा सकता।

सर्दी में इन चीजों को खाने से तुरंत बढ़ता है मोटापा

कड़ाके की ठंड शुरू होते ही गरम-गरम चाय के कप अचानक बढ़ने लगते हैं। साथ ही मौसम में खुद को गर्म रखने के लिए असमय कुछ ना कुछ खाना और घंटों तक बिस्तर में ही घुसे रहना सबसे ज्यादा आरामदायक लगता है। लेकिन यही स्थिति कई लोगों के लिए समस्या बन जाती है। ऐसे लोग जो वजन घटाना चाहते हैं या खुद को मेटेन रखना चाहते हैं उन्हें सर्दियों के मौसम के दौरान अधिक सतर्क रहना चाहिए। क्योंकि इस दौरान व्यक्ति को पता भी नहीं चलता और वजन बढ़ने लगता है। जिसकी एक वजह फिजिकल एक्टिविटी का कम होना भी है और अधिक मेटाबॉलिज्म का धीमा होना है। इसके अलावा कुछ भी गर्म खाना भी एक साधारण सी बात है। इसलिए हम आपको बताएंगे कि आपको सर्दियों के दौरान किन खाद्य सामग्रियों से दूरी बनानी चाहिए या फिर उन्हें बेहद सीमित मात्रा में ही खाना पीना चाहिए। आइए जानते हैं। ठंड के मौसम में पराठे अचार और उस पर ढेर सारा मक्खन, स्वाद को बेहतर बना देता है कि हम जरूरत से ज्यादा ही खाने लगते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप वजन बढ़ने लगता है। साथ ही सर्दियों के मौसम में पराठे कई दूसरी सब्जियों से बनाए जाते हैं। जिसकी वजह से लोग रोज ही इनका सेवन करने लगते हैं।

हिमालय के जंगलों में मिलता है ये ताकतवर अंजीर



हिमालय की अंजीर जिसे उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र के लोग बेदू के नाम से भी जानते हैं। इस अंजीर लेकर हाल ही में हुई रिसर्च से पता चला है कि यह दर्द निवारक दवा जैसे एस्पिरिन और डिवलोफेनाक का एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। वहीं पंजाब लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स के मुताबिक बीते तीन साल में उन्होंने पाया कि हिमालय अंजीर में एनालजेसिक इफेक्ट होते हैं जो त्वचा से जुड़े रोग और घाव से आपको राहत दिला सकते हैं। इसके अलावा जर्नल प्लांट्स में प्रकाशित लेख के मुताबिक जंगली फलों के अंदर एनालजेसिक प्रभाव होते हैं और विशेष रूप से इनमें दो प्रमुख घटक होते हैं। फिटनेस इंप्रूवर्स और न्यूट्रिशनल जूही कपूर के मुताबिक अंजीर के अंदर कैल्शियम और पोटेशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह पोषक तत्व न केवल आपकी बोन डेंसिटी में सुधार लाते हैं। बल्कि यह आपको ऑस्टियोपोरोसिस की स्थिति से भी बचा कर रखते हैं।

पीने से पहले क्यों उबालना चाहिए दूध, कच्चा पीने से क्या होगा नुकसान

कच्चे दूध को पॉश्चुराइज नहीं किया जाता, जिससे इसमें ब्रुसेला, कैम्पिलोबैक्टर, क्रिप्टो स्पोरीडियम, ई.कोलाई, हिस्टीरिया और साल्मोनेला जैसे खतरनाक कीटाणु रह जाते हैं, जो हमारी बीमारी और मौत की वजह बन सकते हैं। आज पूरी दुनिया में नेशनल मिल्क डे सिलेब्रेट किया जा रहा है। इसका मुख्य मकसद दूध के फायदों के बारे में जानना और इसे अपनी डेली डाइट में शामिल करना है। दूध पीना हमारी सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। बच्चे हों, बड़े हों या फिर बुजुर्ग हर किसी को रोजाना एक गिलास दूध का सेवन करना ही चाहिए।

दूध हड्डियों के विकास के लिए जरूरी है और यह हमारे शरीर को कई पोषक तत्व भी प्रदान करता है। लेकिन कई लोग कच्चा दूध पीते हैं। कच्चा दूध वह है, जिसे हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए पाश्चुरीकृत नहीं किया जाता। यह किसी भी जानवर जैसे गाय, भैंस, भेड़, ऊँट या बकरी से मिल सकता है। दरअसल, इस दूध में ब्रुसेला, कैम्पिलोबैक्टर, क्रिप्टो स्पोरीडियम, ई.कोलाई, हिस्टीरिया और साल्मोनेला जैसे खतरनाक रोगाणु होते हैं, जो आपके और आपके परिवार की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। तो आइए जानते हैं कच्चा दूध पीना कैसे रिस्की है।

जोखिम से भरा है कच्चा दूध

कच्चे दूध में हानिकारक बैक्टीरिया और अन्य कीटाणु होते हैं। ये कीटाणु आपको बीमार कर सकते हैं या आपकी जान तक ले सकते हैं। हालांकि कई अलग-अलग खाद्य पदार्थों के सेवन से खाद्य जनित बीमारियां होना संभव है, लेकिन कच्चा दूध पीना सबसे ज्यादा जोखिम भरा है। कुछ लोग अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए कच्चे दूध का सेवन करते हैं, लेकिन इसमें मौजूद कीटाणुओं के कारण होने वाले संक्रमण के चलते हफ्तों तक अस्पताल में भर्ती होने की नौबत तक आ सकती है।

कच्चा दूध पीने से जुड़े जोखिम

कच्चे दूध से बीमार होने पर व्यक्ति कई दिनों तक दस्त, पेट में ऐंठन और उल्टी जैसा महसूस कर सकता है। जिन लोगों ने कच्चा दूध पीया है, उनमें गंभीर और जानलेवा बीमारियां देखी गई हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हो सकती है रिएक्टिव आर्थराइटिस की समस्या

कच्चे दूध का सेवन अगर लंबे समय तक किया जाए, तो इससे व्यक्ति को रिएक्टिव आर्थराइटिस, गुइलेन बैरे सिंड्रोम और हैमोलिटिक यूरीमिक सिंड्रोम जैसी कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

कच्चे दूध से हो सकता है निर्जलीकरण

संदूषण से होने वाले संक्रमण से दस्त, उल्टी, निर्जलीकरण, मतली या बुखार का अनुभव हो सकता है। बता दें कि पाश्चुराइजेशन ज्यसदातर बैक्टीरिया को मारता है। इसके चलते किडनी फेलियर, स्ट्रोक यहां तक की मौत भी हो सकती है।

कच्चा दूध पीने का खतरा सबसे ज्यादा किसे है

कच्चा दूध पीने से बीमार होने का जोखिम सबसे ज्यादा जोखिम शिशुओं और छोटे बच्चों, बड़े वयस्कों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों जिन्हें कैंसर, ऑर्गन ट्रांसप्लांट और एचआईवी है, उन्हें कच्चा दूध नहीं पीना चाहिए। लेकिन किसी भी उम्र के स्वस्थ लोग हानिकारक कीटाणुओं से दूषित कच्चा दूध पीने से बीमार हो सकते हैं।

अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ सकती है

विशेषज्ञों के अनुसार, दूध पीना अच्छा है, लेकिन कच्चा दूध पीने के बहुत नुकसान हैं। पनीर, आइसक्रीम और दही सहित कच्चे दूध से बने उत्पाद हानिकारक बैक्टीरिया और अन्य कीटाणुओं से दूषित होते हैं। नियमित रूप से इनका सेवन करने पर गंभीर बीमारियों के साथ अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ सकती है। कई बार कच्चे दूध में कीटाणुओं की उपस्थिति मौत का कारण तक बन सकती है।