

## शिशु के बेहतर स्वास्थ्य और परवरिश के लिए हर मां ध्यान रखे 5 बातें

नवजात बच्चों और शिशुओं की देखभाल करना आसान नहीं होता। शिशुओं को दुनिया में आने के साथ ही कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं और प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। हर मां चाहती है कि उसका शिशु स्वस्थ रहे और उसका विकास बेहतर हो। आइए आपको बताते हैं कुछ ऐसे जरूरी टिप्स, जो हर मां को अपने शिशु की परवरिश के समय ध्यान देनी चाहिए।

### शिशु को छूते समय रखें ध्यान

छोटे बच्चों की त्वचा बहुत ही नाजुक होती है इसलिए उनको इंफेक्शन होने का खतरा सबसे ज्यादा रहता है इसलिए उन्हें छूने या गोद में उठाने से पहले अपने हाथ साबुन से धोएं या हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। सामान्य सी ठंड बच्चे को बड़ा नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने स्वास्थ्य का खयाल रखें और अपने बच्चे को भी स्वस्थ रखें। आपके स्वास्थ्य का बच्चे की सेहत पर गहरा असर पड़ता है।

### दूध पिलाते समय रखें ध्यान

अक्सर ऐसा होता है कि बच्चा दूध पीते समय सो जाता है और कुछ ही देर में दोबारा उठकर रोने लगता है। ऐसा इसलिए होता है कि मां को लगता है कि उसका पेट भर गया और वह सो गया। परन्तु सही मायनों में उसका पेट नहीं भरता है। ऐसे में



उसके तलवों को अंगुली से गुदगुदाते रहें, ताकि वह भरपेट दूध पी सके।

### सुगंधित चीजों का न करें इस्तेमाल

कुछ सुगंध ऐसी होती है जिसके इस्तेमाल से बच्चों की त्वचा में एलर्जी या खुजली होने लगती है। इसलिए अपने बच्चे के लिए बहुत ज्यादा सुगंधित तेलों या लोशन का इस्तेमाल न करें। आप बच्चों की मालिश के लिए जैतून या तिल जैसे तेलों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

### संगीत से खुश होते हैं बच्चे

हल्के संगीत से बच्चों को बहुत आराम मिलता है। यहां तक की रोता हुआ बच्चा इससे शांत हो जाता है और कई बार तो बच्चा इसको सुनते-सुनते

सो जाता है। इसके लिए आपको कुछ गुनगुना सकते हैं और अगर आपका मन नहीं है तो किसी भी सीडी में नरम और आरामदायक गाना चला सकते हैं।

### बोतल से न पिलाएं दूध

कई बार माताएं समय बचाने के चक्कर में सोते हुए बच्चे के मुंह में बोतल लगा देती है। ऐसा करने से कभी-कभी गले की नली में दूध की कुछ मात्रा रह जाती है। जिससे बच्चे को सांस लेने में कठिनाई होती है। इसके साथ ही बोतल से दूध पीने से बच्चों में पेट से जुड़ी कई बीमारियां जैसे डायरिया, दस्त आदि भी हो सकती हैं। इसलिए जहां तक हो सके कोशिश करें कि बोतल से दूध न पिलाएं।

## क्या सिर्फ मीठा खाने से होती है डायबिटीज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



ज्यादा मीठा खाओगे तो डायबिटीज हो जाएगा ये बात अपने घर में या दोस्तों से आपने भी कभी न कभी सुनी होगी। आमतौर पर लोग ये मानते हैं कि डायबिटीज यानी मधुमेह होने का कारण ज्यादा सिर्फ मीठा है। जो लोग ज्यादा मीठी चीजें खाते हैं उनको डायबिटीज हो जाता है। जबकि ये बात बिल्कुल गलत है। डायबिटीज के लिए सिर्फ मीठाई जिम्मेदार नहीं है। डायबिटीज होने के कई कारण हो सकते हैं। हालांकि इसके लिए ज्यादा मीठी चीजें भी जिम्मेदार हो सकती हैं। मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसमें आपके शरीर की रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है। ग्लूकोज आपके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों से आता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो ग्लूकोज को ऊर्जा देने, आपकी कोशिकाओं में जाने में मदद करता है। मधुमेह रोगियों को आंखों में दिक्कत, किडनी और लीवर की बीमारी और पैरों में दिक्कत होना आम है। डायबिटीज होने के पीछे कई वजह हो सकती हैं।

### डायबिटीज से जुड़े मिथक

मधुमेह रोगियों में सबसे बड़ा डर मिठाई को लेकर होता है। मधुमेह के रोगी कुछ हद तक अपने संतुलित भोजन के हिस्से के तौर पर मीठा खा सकते हैं। इसके लिए उन्हें अपनी खुराक में कार्बोहाइड्रेट की कुल मात्रा को नियंत्रित करना होगा। मिष्ठान से सिर्फ कैलोरी मिलती है कोई पोषण नहीं। इसलिए मिठे को सीमित मात्रा में लीजिए, लेकिन उसे बिल्कुल दरकिनार मत कीजिए।

कुछ लोगों को यह संदेह होता है कि मधुमेह की समस्या 40 की उम्र पार करने के बाद ही होता है। बच्चों और युवाओं को नहीं होता। जबकि, बचपन में होने वाला रोग वयस्कों से अलग होता है। बच्चों को जब मधुमेह होता है तो उनका शारीरिक विकास नहीं हो पाता है जिसके कारण बच्चे दुबले होते हैं।

यह भी आम धारण है कि मोटापा के कारण मधुमेह होता है। जबकि, हर मोटे लोग मधुमेह से ग्रस्त नहीं होते हैं। लेकिन मोटे लोगों को मधुमेह की चपेट में आने की संभावना ज्यादा होती है। वजन को सामान्य

रखने से कुछ हद तक मधुमेह से बचाव किया जा सकता है।

### मधुमेह और मीठा

डायबिटीज दो प्रकार के होते हैं, टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज। इन दोनों फर्क है। टाइप 1 डायबिटीज में, इंसुलिन-उत्पादन करने वाली कोशिकाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा नष्ट हो जाती हैं। जबकि टाइप 2 डायबिटीज में आपका शरीर आपके पैनाक्रिया द्वारा उत्पादित होने वाले इंसुलिन का उपयोग नहीं कर पाता है। इन दोनों डायबिटीज में मीठा खाने का लेना देना नहीं है।

### डायबिटीज होने के कारण:

**उम्र:** आपकी उम्र बढ़ने के साथ टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। विशेष रूप से 45 वर्ष की आयु के बाद आपका जोखिम बढ़ जाता है। हालांकि, बच्चों, किशोरों और छोटे वयस्कों में टाइप 2 मधुमेह की घटनाओं में नाटकीय रूप से वृद्धि हो रही है। संभावित कारकों में कम व्यायाम, मांसपेशियों में कमी और उम्र बढ़ने के साथ वजन बढ़ना शामिल है। टाइप 1 मधुमेह का आमतौर पर 30 वर्ष की आयु तक निदान किया जाता है।

**मोटापा :** अतिरिक्त शरीर में वसा इंसुलिन प्रतिरोध का कारण बन सकता है। वसायुक्त ऊतक में सूजन हो सकती है जो इंसुलिन प्रतिरोध का कारण बन सकती है। लेकिन कई बार अधिक वजन वाले लोगों में मधुमेह का विकास नहीं होता है, और मोटापा और मधुमेह के बीच के लिंक पर अधिक शोध की आवश्यकता है।

**खराब खानपान :** खराब पोषण टाइप 2 मधुमेह में योगदान कर सकता है। कैलोरी, वसा और कोलेस्ट्रॉल में उच्च आहार आपके शरीर को इंसुलिन के प्रतिरोध को बढ़ाता है।

**व्यायाम की कमी :** व्यायाम इंसुलिन के लिए मांसपेशियों के ऊतकों की प्रतिक्रिया को बेहतर बनाता है। यही कारण है कि नियमित एरोबिक व्यायाम आपके मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। अपने डॉक्टर से एक व्यायाम योजना के बारे में बात करें जो आपके लिए सुरक्षित हो।

## बच्चों में हार्ट ब्लॉकेज के संकेत हैं शरीर के 5 बदलाव



दिल की बीमारी आज के समय में स्वास्थ्य विभाग का सबसे संवेदनशील मद्दा बन गया है। यह शरीर का एक ऐसा अंग है जो न सिर्फ पूरी शरीर को चलाता है बल्कि इसके 1 सेकेंड रुकने मात्र से ही पूरे शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है। इतना जरूरी अंग होने के बावजूद लोग इसकी गंभीरता से केयर नहीं करते हैं। हाल ही में आई कई रिसर्च में यह साफ हो गया है कि यह रोग बड़ों से ज्यादा बच्चों और युवाओं को अपना शिकार बना रहा है। इसका कारण खराब खानपान और बिगड़ा हुआ लाइफस्टाइल है। सिर्फ यही नहीं मासूम बच्चे जो 10 साल से कम उम्र के हैं वह भी दिल के रोगों के शिकार हो रहे हैं।

हालांकि घबराने की बात नहीं है, बेहतर लाइफस्टाइल और सही जानकारी से इस बीमारी से काफी हद तक बचा जा सकता है। बीमारी हो ही जाए तो भी सही इलाज और देखभाल से जिंदगी अच्छी कट सकती है। डॉक्टर कहते हैं कि परिवार में दिल की बीमारी की हिस्ट्री होने से बच्चों में यह रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा सही लाइफ स्टाइल न अपनाने पर भी हृदय रोग या ब्लॉकेज की आशंका बढ़ जाती है। खानपान ठीक न होना, स्मॉकिंग करना, एक्सरसाइज न करना, बेहद बिजी और टेंशन में रहना जैसे फैक्टर बीमारी की आशंका को 15 से 20

फीसदी बढ़ा देते हैं। हालांकि वक्त पर ब्लॉकेज का पता लगने और सही इलाज होने से हार्ट अटैक से बचा जा सकता है।

### कैसे पहचानें इस रोग को

दिल को पूरा साफ खून न मिल पाने पर सीने में दर्द की आशंका हो सकती है। यह तकलीफ चलते हुए या काम करते हुए ज्यादा होती है। कभी-कभी छत्ती से हाथ की ओर भी तकलीफ जा सकती है। कुछ मामलों में सांस फूलना भी एंजाइना का लक्षण हो सकता है।

### लक्षण के बाद क्या करें

एंजाइना होने पर डॉक्टर की जांच कराएं। इसके लिए सबसे पहले ईसीजी किया जाता है, पर ईसीजी दिल की सिर्फ उसी वक्त की स्थिति की जानकारी देता है, इसीलिए चलते हुए ईसीजी किया जाता है। जरूरत पड़ने पर ईको कार्डियोग्राम भी किया जाता है, जिसमें दिल के सही साइज, वॉल्यूम की खराबी और दिल की कैपेसिटी आदि के बारे में सही जानकारी मिल जाती है, लेकिन इसमें भी कॉरोनरी ब्लॉकेज के बारे में जानकारी नहीं मिल पाती। सेहतमंद आदमी के दिल की पावर 60 फीसदी होनी चाहिए लेकिन माइनर हार्ट अटैक के बाद यह पावर 55 फीसदी और मेजर हार्ट अटैक के बाद यह सिर्फ 30 फीसदी रह जाती है।

### इसके अलावा निम्न भी इसके लक्षण हैं-

- सीने के बाएं हिस्से में हल्का या तेज दर्द महसूस होना, कभी-कभी यह दर्द कंधों, बांहों या जबड़े तक भी पहुंच जाता है।
- कई बार अचानक दिल तेजी से धड़कने लगता है तो कभी उसकी रफ्तार बहुत कम हो जाती है।
- सीने में जलन और दबाव महसूस होना।
- ब्लॉकेज की वजह से शरीर के सभी हिस्सों तक ऑक्सीजन युक्त रक्त नहीं पहुंच पाता। इसी वजह से सांस लेने में तकलीफ, घुटन, बेचैनी और थकान का अनुभव होता है।
- जी मिचलना एक ऐसा लक्षण है, जिसे अक्सर लोग पाचन-तंत्र संबंधी समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।
- बेवजह कमजोरी महसूस होना, जुबान लड़खड़ाना।
- आंखों के सामने अंधेरा छाना और सामान्य तापमान में भी पसीना आना।

### बच्चों में होने वाली दिल की मुख्य बीमारियां

- जन्मजात दिल की बीमारी
- एथेरोस्क्लेरोसी
- अरिथ्मिया
- कावासाकी रोग
- हार्ट मरमर्स
- रुमेटिक दिल की बीमारी