

कैंसर की फर्स्ट स्टेज से पहले शरीर देता है 5 संकेत



बेवजह वजन कम होना

अगर आपका बिना किसी कारण के वजन कम हो रहा है, तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। 10 पाउंड या इससे थोड़ा ज्यादा वजन कम होना चिंता की कोई बात नहीं हो सकती है लेकिन अगर इससे ज्यादा वजन कम हो रहा है, तो सतर्क हो जाएं। दुर्लभ मामलों में यह कैंसर का पहला संकेत हो सकता है।

विश्व कैंसर दिवस कैंसर हर साल 4 फरवरी को मनाया जाता है। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य कैंसर की गंभीर और जानलेवा बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाना और लोगों को इस बीमारी से पीड़ित मरीजों की मदद करने के लिए प्रोत्साहित करना है। कैंसर एक बड़ी बीमारी है, जिसका समय पर इलाज जरूरी है। भारत और दुनिया भर में हर साल बड़ी संख्या में लोग इस घातक बीमारी से पीड़ित होते हैं और जान से हाथ धो बैठते हैं।

हमेशा थकान रहना: ध्यान रहे कि यह उस तरह की थकान नहीं है जैसा आप दिनभर के काम या खेलने के बाद महसूस करते हैं। अत्यधिक थकान जो आराम करने से ठीक नहीं होती है, वह कैंसर का प्रारंभिक संकेत हो सकता है। कैंसर आपके शरीर के पोषक तत्वों को बढ़ने से रोकता है इसलिए वे पोषक तत्व आपके शरीर की भरपाई नहीं कर पाते हैं, जिससे अक्सर थकान महसूस होती है। हालांकि थकान के बहुत सारे कारण हो सकते हैं इसलिए जांच कराना और डॉक्टर से सलाह लेना आपके लिए सही साबित होगा।

बुखार: बुखार सर्दी और पलू का एक सामान्य लक्षण हो सकता है, और यह अपने आप ठीक हो जाता है। आजकल कोरोना वायरस की वजह से बुखार हो रहा है जो ज्यादा दिनों तक बना रह सकता है। लेकिन कैंसर का बुखार थोड़ा लग होता है। अगर आपको बुखार ज्यादातर रात में होता है, आपको बुखार के साथ किसी तरह का कोई संक्रमण और लक्षण नहीं है और आपको रात को पसीना आता है, तो कैंसर का लक्षण हो सकता है। **दर्द:** हालांकि दर्द एक लक्षण है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं के कारण हो सकता है। लेकिन लगातार दर्द किसी अंतर्निहित बीमारी का संकेत भी दे सकता है। कैंसर विभिन्न तरीकों से दर्द पैदा कर सकता है। अगर आप ऐसा दर्द महसूस कर रहे हैं, जो दूर नहीं हो रहा और पता नहीं चल रहा है कि क्यों हो रहा है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

त्वचा में किसी तरह का बदलाव: त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है और समग्र स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाती है। पीलिया (आंखों या उंगलियों का पीला पड़ना) एक ऐसा लक्षण है जो संभावित संक्रमण या कैंसर का संकेत दे सकता है। यदि आपको पीलिया के कोई लक्षण दिखाई दें तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें। तिल और मससे भी कैंसर का कारण हो सकते हैं इसलिए ध्यान रखें कि तिल या मससे कुछ अलग तरह के तो नहीं।



इम्यूनिटी कमजोर कर सकता है खराब पेट

सही कहा गया है— स्वस्थ आंत, स्वस्थ आप। इसमें कोई दो राय नहीं है कि आपका पेट आपके समग्र स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। यही वजह है कि पेट के हिसाब से खाद्य पदार्थ खाने और पाचन संबंधी सभी समस्याओं को दूर करने के लिए अपनी जीवनशैली को नियंत्रित करने की सलाह दी जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपका पाचन स्वास्थ्य आपकी इम्यूनिटी से भी जुड़ा है। ऐसे समय में जब हम सभी इम्यूनिटी को मजबूत करने के तरीके तलाश रहे हैं, हमें हमारे पेट के स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतिका कोहली के अनुसार, पाचन स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा साथ-साथ चलते हैं। वह कहती हैं कि आपके पेट में रहने वाले रोगाणु आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली और आपके समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। बिना स्वस्थ आंत के प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना संभव नहीं है। उनके अनुसार, आपके पेट के लिए सही भोजन खाने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली और समग्र स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद मिल सकती है। अपने शरीर को फिट और एक्टिव रखना बहुत जरूरी है। डॉ.कोहली कहती हैं कि आपकी शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखने के लिए नियमित रूप से करना चाहिए।

ओमिक्रॉन से ज्यादा तेज फैल रहा है

बीए 2 वायरस

कोरोना वायरस महामारी ने पूरी दुनिया में तबाही मचा रखी है। कोरोना की वजह से दुनियाभर में 75 लाख के आसपास लोगों की मौत हो गई है और करीब 37 करोड़ से ज्यादा लोग वायरस की चपेट में आ चुके हैं। सबसे ज्यादा नुकसान कोरोना के ओमिक्रॉन वेरिएंट की वजह से हो रहा है। यह वायरस थमने का नाम नहीं ले रहा है। अब नई बड़ी मुसीबत ओमिक्रॉन वेरिएंट के सब-वेरिएंट बीए.2 की वजह से पैदा हो गई है। बताया जा रहा है कि यह वायरस ओमिक्रॉन से भी ज्यादा तेज फैल रहा है। एक नए अध्ययन के अनुसार, ओमिक्रॉन का सब-वेरिएंट बीए.2 तेजी से प्रसारित हो रहा है। शोधकर्ताओं का यह भी कहना है कि अगर कोई व्यक्ति पहले हल्के लक्षणों के साथ ओमिक्रॉन की चपेट में आ चुका है, तो उसमें बीए.2 के लिए इम्यूनिटी विकसित नहीं होगी। वैज्ञानिकों को डर है कि ओमिक्रॉन के सब-वेरिएंट की वजह से फिलहाल कोरोना महामारी खत्म होने की आशंका कम है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों का कहना है कि ओमिक्रॉन से किसी इंसान की बॉडी में एंटीबॉडी का बनना इस बात पर निर्भर करता है कि उसे कितनी गंभीर बीमारी हुई है। ऐसा देखा गया है कि टीका लगवा चुके अधिकतर लोग इस वायरस से गंभीर बीमार नहीं होते हैं। वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकाला है कि ओमिक्रॉन से विकसित हुई इम्यूनिटी आगे चलकर दूसरे संक्रमणों से बचाव नहीं कर सकती है।

डायबिटीज में चक्कर आने पर आजमाएं आयुर्वेदिक उपचार



मधुमेह या डायबिटीज के मरीजों को कई वजह से चक्कर आ सकता है। यह डायबिटीज का एक आम लक्षण है। इसके कई कारण हैं जिनमें डिहाइड्रेशन या पानी की कमी और कुछ दवाओं का सेवन शामिल हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत मेडिकल हेल्प लेना बेहतर होता है ताकि हालत को गंभीर होने से बचाया जा सके। दरअसल डायबिटीज में ब्लड शुगर ज्यादा बढ़ सकता है या कम हो सकता है जिससे मरीज को चक्कर आ सकता है। ब्लड शुगर बढ़ने के कारण डिहाइड्रेशन हो सकता है, क्योंकि शरीर पेशाब के जरिए खून से एक्स्ट्रा ग्लूकोज निकालता है और पानी को खींच लेता है। डायबिटीज वाले व्यक्ति में ब्लड शुगर कम होने की स्थिति को हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है जो चक्कर आने का एक बड़ा कारण है। इस स्थिति में ग्लूकोज लेवल स्वस्थ सीमा से नीचे आ जाता है। अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन (एडीए) के अनुसार, लो ब्लड शुगर का लेवल आमतौर पर 70 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर से कम होता है, हालांकि यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए भिन्न हो सकता है।

हाई बीपी वालों के लिए रामबाण है गुड़हल की चाय

हाइपरटेंशन जिसे हाई ब्लड प्रेशर भी कहते हैं एक गंभीर स्वास्थ्य स्थिति है। इसे वक्त रहते मैनेज कर लिया जाए, तो ठीक है। क्योंकि हाई ब्लड प्रेशर को इस्केमिक हार्ट और सेरेब्रोवास्कुलर डिजीज के साथ-साथ क्रॉनिक किडनी डिजीज सहित कई बीमारियों के लिए जोखिम कारक माना गया है। बता दें कि यह हाई ब्लड प्रेशर दुनियाभर में मौतों में वृद्धि के लिए जिम्मेदार है। हालांकि, आधुनिक दवाओं का उपयोग करके ब्लड प्रेशर लेवल को नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन इन दवाओं के लंबे समय तक उपयोग से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ऐसे में हिबिस्कस चाय का प्राकृतिक उपाय करना हाइपरटेंशन को मैनेज करना का बेहतर तरीका माना गया है। यह हर्बल चाय का एक अच्छा विकल्प है। कई अध्ययनों के अनुसार, हिबिस्कस या गुड़हल की चाय हाइपरटेंशन को कम करने में प्रभावी साबित हुई है। हाई ब्लड प्रेशर को कम करने वाले इस प्राकृतिक तरीके का उपयोग करने से डॉक्टर द्वारा दी गई दवाओं की खुराक को कम करने में मदद मिल सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर गुड़हल की चाय के प्रभाव को लेकर दो रिसर्च की गई हैं, जिससे समझ आता है कि यह चाय हाइपरटेंशन के लिए कैसे प्रभावी है।

हर्बल चाय से एलडीएल लेवल में आती है कमी
हावर्ड हेल्थ की रिपोर्ट है कि एक अध्ययन के मुताबिक हिबिस्कस चाय ब्लड प्रेशर को कम करने में मददगार है। इस हर्बल चाय में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करने की क्षमता है। एक शोध समीक्षा से पता चला है कि गुड़हल की चाय का सेवन करने से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड लेवल कम हो जाता है।

गुड़हल की चाय में हैं हाई बीपी को मैनेज करने वाले गुण



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ईरान में महशद यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल साइंसेस के रिसर्चर्स ने हाई ब्लड प्रेशर के प्रबंधन पर विभिन्न जड़ी-बूटियों के प्रभाव का अध्ययन किया। वह यह जानना चाहते थे कि हाई ब्लड प्रेशर पर हिबिस्कस चाय कितनी प्रभावी है। दो समूहों में लोगों को विभाजित किया गया। 1 महीने तक हर सुबह हाई ब्लड प्रेशर वालों को दो कप हिबिस्कस चाय दी गई। निष्कर्ष के तौर पर देखा गया कि हिबिस्कस चाय को दिन में दो बार पीने से जीवनशैली और आहार में बदलाव के साथ हाई ब्लड प्रेशर को प्रबंधित किया जा सकता है।

ये होते हैं चाय के फायदे

हिबिस्कस चाय को ब्लड प्रेशर कम करने के लिए प्रभावी माना गया है। अध्ययनों से पता चला है कि गुड़हल की चाय का सेवन करने से एलडीएल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर कम हो जाता है। गुड़हल की चाय गुड़हल के पौधे के चमकीले रंग के फूलों से बनाई जाती है। सूखी कलौजी का उपयोग गुड़हल की चाय में किया जाता है, जिससे इसके स्वाद में न केवल ताजगी का अहसास होता है, बल्कि तीखापन भी आता है। एंटीऑक्सीडेंट के अलावा गुड़हल की चाय में पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और ट्रेस मिनरल की कुछ मात्रा पाई जाती है। यह हर्बल चाय बर्ड पलू के कुछ प्रकारों के खिलाफ प्रभावी साबित हुई है। हिबिस्कस चाय एंटीवायरल और कार्डियोवैस्कुलर लाभ प्रदान करती है, मुख्य रूप से एंटीऑक्सीडेंट एंथोकायनिन के कारण।

ये लोग न पिएं गुड़हल की चाय

हावर्ड हेल्थ ने चेतावनी दी है कि यदि आप मूत्रवर्धक दवा हाइड्रोक्लोरोथियाजाइड लेते हैं, तो आपको गुड़हल की चाय पीने से बचना चाहिए। इस चाय का सेवन शुरू करने से पहले एक बार अपने डॉक्टर से सलाह जरूर ले लें। इससे आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि आपके लिए क्या सबसे अच्छा है।