

# अगर बर्फ जैसे ठंडे पड़ जाएं हाथ या पांव, तो इस चीज की कमी



## एनीमिया दुनियाभर में सबसे आम प्रकार

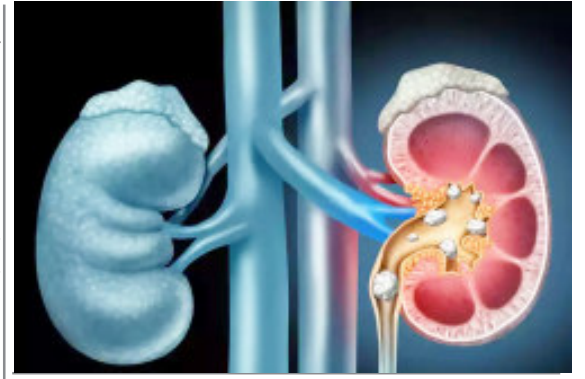
एनीमिया के कई प्रकार हैं। आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया दुनियाभर में सबसे आम प्रकार है। देखा जाए, तो स्वास्थ्य के लिहाज से आयरन की कमी बहुत ज्यादा गंभीर समस्या नहीं है, लेकिन अगर लंबे समय तक इसका इलाज न किया जाए, तो यह हानिकारक हो सकता है। इसलिए आयरन की कमी के लक्षणों से अवगत होना बहुत जरूरी है, ताकि समय पर इसका उपचार और निदान किया जा सके।

पोषण विशेषज्ञ अक्सर अच्छे स्वास्थ्य के लिए पालक, बीन्स, मटर, किशमिश, खुबानी और समुद्री भोजन जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह देते हैं। हालांकि हमें इस बात का अहसास नहीं होता, कि यह मैक्रोन्यूट्रिएंट्स हमारे स्वास्थ्य के लिए कितने जरूरी हैं, खासतौर से आयरन। आयरन वह मूल घटक है, जिसकी शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने की जरूरत होती है। हीमोग्लोबिन रेड ब्लड सेल्स तब में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है, जो फेफड़ों से ऑक्सीजन को पूरे शरीर में ऊतकों और अंगों तक पहुंचाता है। यदि आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो आरबीसी के जरिए ऊतकों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जिससे एनीमिया हो जाता है।

जहां कुछ लोग आयरन की कमी को पूरा करने के लिए आयरन की डोज का ऑप्शन चुनते हैं, वहीं कुछ लोग अपने आहार में बदलाव करके जरूरतों को पूरा करने का प्रयास करते हैं। जब बात सप्लीमेंट की हो, तो डॉक्टर हमेशा सावधानी बरतने की सलाह देते हैं। क्योंकि अधिक मात्रा में आयरन का सेवन घातक हो सकता है। खासतौर से बच्चों के लिए। इंग्लैंड की नेशनल हेल्थ सर्विस के अनुसार, 17 मिग्रा या उससे कम आयरन नुकसान नहीं पहुंचाता। हालांकि, अगर आप ज्यादा लेते हैं, तो पहले डॉक्टर से जांच कराएं।

**कैसे पता चलेगा कि आपके शरीर में आयरन की कमी है**  
अंदर या बाहर होने वाली ब्लिडिंग आयरन की कमी का मुख्य कारक है। जिन महिलाओं को पीरियड्स के दिनों में हैवी ब्लिडिंग होती है, उन महिलाओं को बच्चे के विकास के लिए दोगुना आयरन की जरूरत होती है। हालांकि आयरन की कमी और एनीमिया ऐसी स्थिति नहीं है, जिनका उपचार घर पर रहकर ही किया जा सके। ज्यादा मात्रा में आयरन का सेवन लिवर के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आयरन के अवशोषण और इससे होने वाले लाभों को प्राप्त करने के लिए विशेषज्ञ आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ खट्टे फलों को अपने आहार में शामिल करने की सलाह देते हैं।

आयरन की कमी का इलाज आयरन से भरपूर आहार और सप्लीमेंट के जरिए आसानी से किया जा सकता है। इसके लक्षण अक्सर एनीमिया की गंभीरता पर निर्भर करते हैं। कुछ लोगों में स्पष्ट रूप से इसके लक्षण दिखते हैं, वहीं कुछ को बिल्कुल भी इसका अहसास नहीं होता। लेकिन अगर आपको शरीर में आयरन की कमी का जरा भी अनुभव होता है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।



## बिना इलाज किडनी की पथरी बाहर निकालने के लिए पिएं ये जूस

गुर्दे की पथरी या किडनी की पथरी एक दर्दनाक समस्या है जो किसी को भी प्रभावित कर सकती है। मेडिकल भाषा में इसे नेफ्रोलिथियासिस या यूरोलिथियासिस भी कहा जाता है। दरअसल किडनी की पथरी खनिज और लवणों से बने कठोर पदार्थ होते हैं। खराब खानपान, शरीर का अधिक वजन, कुछ बीमारियां और सप्लीमेंट व दवाएं गुर्दे की पथरी का कारण बनते हैं। गुर्दे की पथरी आपके मूत्र पथ के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है। अक्सर, पथरी तब बनती है जब मूत्र गाढ़ा हो जाता है, जिससे मिनरल्स क्रिस्टल हो जाते हैं और आपस में चिपक जाते हैं। गुर्दे की पथरी एक दर्दनाक समस्या है। अगर समय पर इसकी पहचान हो जाए, तो पथरी आमतौर पर कोई स्थायी नुकसान नहीं पहुंचाती है। किडनी पथरी के मरीजों को पथरी को दूर करने के लिए दर्द की दवा लेने और ढेर सारा पानी पीने की सलाह दी जाती है। अगर पथरी मूत्र पथ में जमा हो जाती है, तो उससे मूत्र संक्रमण से जुड़ी जटिलताएं पैदा हो सकती हैं, जिसमें सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। किडनी की पथरी के लक्षणों में पसलियों के नीचे, बाजू और पीठ में तेज दर्द होना, दर्द जो निचले पेट और कमर तक फैलता है, दर्द जो लहरों में आता है और तीव्रता में उतार-चढ़ाव करता है।

## दो डोज के बाद भी संक्रमित कर रहा है ओमीक्रॉम

दुनियाभर में ओमिक्रॉन की दहशत अब भी जारी है। कोरोनावायरस की प्रकृति और इसके प्रकारों पर अनुसंधान क्षेत्र में लगातार अध्ययन चल रहे हैं। कोरोनावायरस के सुपर स्प्रेडर वेरिएंट ओमिक्रॉन का पता लगाए हुए दो महीने से अधिक समय हो गया है, जिसके बारे में समय-समय नई जानकारी सामने आ रही हैं। ऐसे में हर कोई इसके बारे में और भी जानने के लिए उत्सुक है। हाल ही में कोरोनावायरस के इस प्रमुख वेरिएंट के बारे में दुनियाभर के वैज्ञानिकों ने अपनी राय दी है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अपडेट किए गए आंकड़ों के अनुसार, एक दिन में 2,86,384 लोगों को कोरोनावायरस संक्रमण के लिए पॉजीटिव आने के साथ भारत में कोविड-19 मामलों की कुल संख्या बढ़कर 4,03,71,500 हो गई। आंकड़ों में कहा गया है कि 573 मौतों के साथ मरने वालों की संख्या बढ़कर 4,91,700 हो गई है। बता दें कि ओमिक्रॉन को डेल्टा की तुलना में खतरनाक माना जा रहा है। इस पर वैक्सीन का असर भी पूरी तरह से नहीं होता। हालांकि वैक्सीन अब भी खतरनाक बीमारी के खिलाफ सुरक्षा प्रदान कर रही है। तो आखिर ओमिक्रॉन कितना गंभीर है, जानते हैं इस बारे में क्या कहते हैं वैज्ञानिक। डब्ल्यूएचओ ने 18 जनवरी को कहा है कि ओमिक्रॉन तेजी से हर जगह डेल्टा की जगह ले रहा है। जब से कोरोना के इस प्रकार का पता चला है, वैज्ञानिक इसकी संचरण दर को लेकर चिंतित हैं।

## ब्रेकफास्ट में की गई इन 5 गलतियों की वजह से बढ़ सकता है शुगर



ब्रेकफास्ट सभी के लिए सबसे जरूरी मील होता है। वहीं डायबिटीज के मरीजों को किसी भी स्थिति में ब्रेकफास्ट स्किप नहीं करना चाहिए। सुबह का पहला भोजन इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे 8 से 9 घंटे पहले तक आपने कुछ नहीं खाया होता। ऐसे में शरीर को पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इसी भोजन के जरिए शरीर को ग्लूकोज मिलता है और रक्त शर्करा का स्तर भी नियंत्रित रहता है। वहीं जब आप ब्रेकफास्ट स्किप कर देते हैं तो रक्त शर्करा का स्तर भी बढ़ सकता है। आमतौर पर लोग सुबह लेट उठते हैं और या तो ब्रेकफास्ट स्किप कर देते हैं या फिर जल्दबाजी में कुछ भी खा लेते हैं। ऐसी ही गलतियां डायबिटीज की स्थिति को गंभीर बना देती हैं। आज हम आपको ऐसी ही कुछ गलतियों के बारे में बताएंगे जो डायबिटीज के मरीज सुबह के नाश्ते को लेकर करते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं इनके बारे में। क्या सुबह के नाश्ते में आपको आपकी थाली में अलग-अलग रंग के फल और सब्जियां दिखाई देती हैं, शायद नहीं। अगर ऐसा है तो आप खुद को एक गंभीर समस्या की ओर धकेल रहे हैं।

# थायराइड बीमारी के 5 सस्ते और असरदार आयुर्वेदिक उपचार

थायराइड एक आम समस्या है जो डायबिटीज की तरह तेजी से फैल रही है। दरअसल यह एक तितली के आकार की ग्रंथि है जो गर्दन के सामने होती है। यह अंग थायराइड हार्मोन का उत्पादन करता है जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी है। जब यह हार्मोन का ज्यादा या कम उत्पादन करने लगता है, तो इससे समस्याएं हो सकती हैं जिनमें गोइटर, थायराइडिटाइस, हाइपरथायरायडिज्म, हाइपोथायरायडिज्म, ग्रेव्स डिजीज, थायराइड कैंसर, थायराइड नोड्यूल और थायराइड स्टॉर्म आदि शामिल हैं।

## थायराइड के लक्षण इसकी जटिलता पर निर्भर करते हैं

हाइपोथायरायडिज्म में ग्रंथि थायराइड हार्मोन का पर्याप्त उत्पादन नहीं हो पाता है। इससे व्यक्ति में अचानक वजन बढ़ने जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, पैरों में सूजन और ऐंठन, कब्ज, चेहरे और आंखों में सूजन, अनियमित मासिक धर्म, खुरदरी और शुष्क त्वचा, कर्कश और भारी आवाज और अवसाद भी होता है।

हाइपरथायरायडिज्म में थायराइड हार्मोन का अधिक उत्पादन होने लगता है जिससे पीड़ित में अचानक वजन बढ़ना, भूख में वृद्धि, गर्मी सहन करने में असमर्थता, अत्यधिक पसीना, मांसपेशियों में कमजोरी, दिल की धड़कन में वृद्धि, नींद की कमी, मासिक स्राव में वृद्धि जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। थायराइड का जल्दी पता लगने से जोखिम कम हो जाता है क्योंकि हेल्दी डाइट लेने और शरीर को उचित पोषण देकर इसका आसानी से इलाज किया जा सकता है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## थायराइड में इन चीजों से करें परहेज

डॉक्टर चौहान के अनुसार, थायराइड के मरीजों को कच्ची सब्जियां, विशेष रूप से फूलगोभी, केल, ब्रसेल्स स्प्राउट्स और ब्रोकली खाने से बचना चाहिए। इससे उनकी हालत और ज्यादा गंभीर हो सकती है।

## आयुर्वेद में थायराइड का इलाज

डॉक्टर चौहान के अनुसार, आयुर्वेद में कुछ चीजें हैं जिनको खाने में शामिल करके थायराइड को कंट्रोल किया जा सकता है। जलकुम्भी और सहजान दो ऐसी जड़ी बूटियां हैं, जो शरीर में आयोडीन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा धनिया और जीरक सिद्ध जाला जैसे बूटियां सूजन को बेहतर तरीके से ठीक करने में मदद कर सकती हैं। अदरक थायराइड का एक बेहतर आयुर्वेदिक इलाज है। यह थायराइड के कामकाज में सुधार करने की क्षमता रखता है। बेहतर परिणाम के लिए अदरक को पानी में उबालकर चाय की तरह पिएं।

## विटामिन डी भी है जरूरी

शरीर में विटामिन डी की कमी से थायराइड की समस्या बढ़ सकती है। सुबह जल्दी धूप में निकलना इस कमी को दूर करने का एक अच्छा तरीका है। आउटडोर एक्सरसाइज से भी थायराइड ग्रंथियां उत्तेजित होती हैं। इससे इम्यून सिस्टम को बढ़ावा मिलता है और कैल्शियम चयापचय को नियंत्रित करता है।

## चीनी के अधिक सेवन से बचें

डॉक्टर ने बताया है कि थायराइड में सभी प्रकार की प्रसंस्कृत चीनी के सेवन से बचना चाहिए। चीनी का अधिक सेवन करने से हालत ज्यादा खराब हो सकती है और इससे डायबिटीज का भी खतरा बढ़ सकता है।

## विटामिन ए वाली चीजों का करें सेवन

डॉक्टर का कहना है कि थायराइड होने पर आपको विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे ब्रोकली, पालक, और ज्यादातर गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियां, साथ ही सेब और केले जैसे फल खाने चाहिए।