

# भयंकर है यह बीमारी, मल में खून जैसे लक्षणों को न करें नजरअंदाज



## क्या होता है सूजन आंत्र रोग?

यह पाचन तंत्र से संबंधित बीमारी होती है। इसके कोई विशेष लक्षण नहीं होते हैं जिसके कारण इसे शुरुआत में गंभीरता से नहीं लिया जाता है। इसके कई लक्षण बवासीर की तरह होते हैं। ऐसे में आसानी से इसका निदान नहीं हो पाता है। और सही समय पर उपचार नहीं मिलने पर वजन में गिरावट के साथ कुपोषण, कोलोरेक्टल कैंसर, आंतों का टूटना, आंतड़ियों में रुकावट का खतरा बढ़ जाता है।

दुनियाभर में हर साल 19 मई को 'IBD Day' माना जाता है। IBD को सूजन आंत्र रोग या Inflammatory bowel कपेमेंस भी कहा जाता है। एक स्टडी के अनुसार सूजन आंत्र रोग (आईबीडी) से देश में लगभग 1.5 मिलियन लोग प्रभावित हैं। इन आंकड़ों के साथ भारत अमेरिका के बाद दूसरा सबसे ज्यादा पठक प्रभावित देश बन गया है। ऐसे में लंबे समय से चल रही पेट से संबंधित किसी भी प्रकार की दिक्कत को नजरअंदाज करने से पहले एक बार जरूर क्या है सीडी और यूसी सोच लें।

आईबीडी मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं— क्रोहन डिजीज और अल्सरेटिव कोलाइटिस। क्रोहन डिजीज रोगी के मुंह से गुदा तक के किसी भी अंग को प्रभावित कर सकता है। जिसके वजह से पाचन तंत्र में सूजन के साथ जलन की समस्या होती है। जबकि अल्सरेटिव कोलाइटिस की बीमारी बड़ी आंत और मलाशय में होता है। इसमें सूजन केवल कोलन की परत पर होता है।

## इस लक्षण से आईबीडी को न समझे बवासीर

आईबीडी में Piles की तरह मल के साथ खून आने के लक्षण दिखाई देते हैं। जिससे कई बार पठक के शुरुआती स्तर पर पहचान करने में चूक हो जाती है। कभी-कभी आईबीडी के साथ, आपके मल पर या आपके मल में रक्त दिखाई दे सकता है। यदि रक्त चमकीला लाल है, तो यह आमतौर पर मलाशय या बड़ी आंत से आ रहा है। गहरा या काला मल पाचन तंत्र में अधिक रक्त के कारण हो सकता है। इसके पहचान का एक आसान तरीका यह है कि यदि आपको पलती दस्त के साथ खून आ रहा है तो यह पठक का लक्षण हो सकता है क्योंकि बवासीर में कॉन्स्टिपेशन के साथ खून आने की समस्या होती है। बता दें कि कुछ लोगों को मल त्याग न करने पर भी रक्तस्राव हो सकता है।

हालांकि, आईबीडी की बीमारी को जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता है लेकिन राहत की बात यह है कि सही समय पर इसका उपचार समय के साथ इसके प्रभाव को न के बराबर कर देता है। इसे लेकर कई शोध अभी किए जा रहे हैं। तब तक सावधानी ही इस बीमारी का एक मात्र उपाय है।



## दिल में जहरीले तत्व भर देती हैं रोजाना खाई जाने वाली ये चीजें

डॉक्टर के अनुसार, भारत में हार्ट फेलियर की समस्या बढ़ती जा रही है और इसके कारण हैं डायबिटीज, हाइपरटेंशन, क्रॉनिक किडनी डिजीज और हार्ट अटैक का बढ़ना। हम अक्सर युवाओं में यह बीमारियां देखते हैं। इन समस्याओं को रोकने के लिये हमें अपनी जीवनशैली सुधारने, नियमित रूप से व्यायाम करने, धूम्रपान छोड़ने और अल्कोहल का सेवन सीमित करने की जरूरत है। ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करें। अपने कार्डियोलॉजिस्ट के साथ नियमित रूप से बात करना अच्छा होता है। नये लक्षण उभरने या लक्षणों के बिगड़ने की सूचना उन्हें तुरंत दें। समय-समय पर परीक्षण करवाने से आपको अपनी प्रगति पर नजर रखने में मदद मिलेगी और आप सही समय पर सही सलाह ले सकेंगे। किडनी में पर्याप्त खून नहीं जाने से शरीर पानी और तरल को थामे रखता है, जिससे पैरों, पेट और टखनों में सूजन आ जाती है, ज्यादा पेशाब होता है और वजन बढ़ता है। नमक के ज्यादा सेवन से शरीर में अतिरिक्त तरल जमा हो जाता है और हार्ट फेलियर की स्थिति बिगड़ जाती है। ज्यादा तरल पीने से हार्ट फेलियर बिगड़ सकता है।

## आंखों की सेहत के लिए अपनाएं ये आसान तरीके, नहीं आएगी इलाज की नौबत

आंखें शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक हैं। ये बहुत नाजुक होती हैं, इसलिए उनकी पूरी देखभाल करना बहुत जरूरी है। आंखों से जुड़ी थोड़ी सी भी परेशानी हो तो उसे नजरअंदाज न करें। आंखों से संबंधित समस्याओं को लंबे समय तक नजरअंदाज करने से आंखों की दृष्टि प्रभावित हो सकती है या हमेशा के लिए आंखों की रोशनी छिन सकती है। आंखों की बीमारी होने पर आपको हर काम करने में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए आपको गाड़ी चलाना, पढ़ना और टीवी देखना आदि में परेशानी हो सकती है। हमेशा यह सोच लेना कि आंखें अच्छी तरह से काम कर रही हैं और वे ठीक हैं, आंखों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। आपको अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए नीचे बताए उपायों को आजमाना चाहिए। इन उपायों में आंखों की देखभाल के उपाय, बेहतर डॉक्टरों का चयन और इलाज के विकल्प शामिल हैं। आपको मालूम होना चाहिए कि आपकी आंखें पूरी तरह ठीक हैं या नहीं इस बात की जानकारी एक नेत्र चिकित्सक ही दे सकता है। आपको अपनी आंखों को हेल्दी रखने के लिए किसी आई स्पेशलिस्ट से रेगुलर जांच करवानी चाहिए।

## इस तरह खाने से फायदे की जगह हो सकता है नुकसान



जामुन मौसमी फल होने के कारण गर्मी के दिनों में कई चौराहों पर बिकते दिख जाता है। इसे जामुन के अलावा जंबुल, ब्लैक प्लम, जावा प्लम, जंबोलन के नाम से भी जाना जाता है। अपने डार्क कलर और खट्टे मीठे स्वाद के वजह से यह फल काफी पंसद किया जाता है। यह फल कई तरह के आयुर्वेदिक गुण के साथ विटामिन से भरपूर होता है। जामुन विटामिन A और C का अच्छा स्रोत होता है जो आंखों और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके साथ ही जामुन को चमकदार त्वचा और मुंहासों को जड़ से खत्म करने के लिए भी खाया जाता है। आयुर्वेदिक डॉक्टर ने जामुन के आयुर्वेदिक गुण के साथ ही इसे खाने के फायदे को साझा किया है। डॉक्टर दीक्षा भावसार सावल्या ने जामुन को आईबीएस, दस्त, मेनोरेजिया (अतिरिक्त रक्तस्राव), ल्यूकोरिया (सफेद पानी आना), मतली और उल्टी की समस्या से परेशान लोगों के लिए इसे अमृत के समान बताया है। इसके गुण इसे हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद बनाते हैं। आयुर्वेद की जानकार डॉ. दीक्षा बताती हैं कि जामुन का केवल फल ही नहीं बल्कि इसके बीज, छाल और पत्तियों का उपयोग विभिन्न गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है। जामुन एंटीऑक्सिडेंट का सबसे समृद्ध स्रोत है इसके अलावा इसमें फ्लेवोनोइड पाया जाता है जो पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

# न जिम—न डाइट, बस ये 5 पत्ते चबाएं और वजन घटाएं, तोंद होगी अंदर

आजकल बहुत से लोग मोटापे का शिकार हैं और जल्दी से वजन कम करना चाहते हैं। आपको समझना चाहिए कि वजन कम करना कोई आसान काम नहीं है। वजन कम करने के लिए जिम में घंटों पसीना बहाना और तमाम तरह के महंगे डाइट प्लान फॉलो करना हर किसी के बस की बात नहीं है। आजकल सब लोग आसान रास्ता चाहते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में से हैं, तो कुछ वजन कम करने के नैचुरल उपाय भी हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं।

वास्तव में कुछ जड़ी-बूटियां भी हैं, जिनका रोजाना इस्तेमाल करने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है। अजमोद से लेकर पुदीना तक ऐसी कई जड़ी-बूटियां हैं, जो हार्मोनल संतुलन को बेहतर रखने से लेकर पाचन में सुधार करने, गैस से राहत देने और वजन घटाने का काम करती हैं। सबसे बड़ी बात इनका समर्थन विशेषज्ञ और विज्ञान दोनों करते हैं। फेट टू रिलम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटेशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको कुछ ऐसे पेड़-पौधों के बारे में बता रही हैं, जिनके पत्तों का इस्तेमाल करके आप आसानी से वजन कम कर सकते हैं।

## मोटापे का रामबाण इलाज है अजमोद

आपके वजन घटाने के प्रयासों में अजमोद एक बेहतर जड़ी बूटी हो सकता है। यह एक नैचुरल मूत्रवर्धक है, जो वाटर रिटेंशन से छुटकारा पाने और सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। अजमोद में फाइबर की मात्रा भी अधिक होती है, जो इसे एक संपूर्ण वजन घटाने वाली जड़ी बूटी बनाती है। इसमें यूजेनॉल होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को कम करता है और इसमें हाइपरग्लाइसेमिया का इलाज करने की क्षमता होती है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## तेजी से वजन कम कर सकते हैं पुदीना के पत्ते

हरे रंग के और खुशबूदार पुदीना के पत्ते न सिर्फ खाने-पीने की चीजों का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि इनके कई औषधीय गुण भी होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पुदीने में भूख कम करने वाला गुण भी होता है, जिसके सेवन से आपको भूख कम लगती है। क्रैविंग कम होने का मतलब है कि आप कम कैलोरी का सेवन करेंगे और जिससे बदले में आपको वजन घटाने में मदद मिलेगी। पुदीना पाचन, गैस और एसिडिटी को भी कम करता है। बेहतर पाचन वजन कम करने का प्राथमिक कदम है।

## अजवाइन के पत्ते करेंगे वजन कम

यह जड़ी बूटी पॉलीफेनोल्स और फ्लेवोनोइड्स जैसे बायोएक्टिव यौगिकों का भंडार है। ये दोनों एंजाइम इंसुलिन के कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। अध्ययनों से पता चला है कि अजवाइन में डायबिटीज कंट्रोल करने की भी क्षमता होती है। यह चयापचय दर को बेहतर बनाता है और शुगर को कंट्रोल करता है जिस वजह से वजन कंट्रोल रखने में मदद मिल सकती है। अजवाइन में कब्ज को कम करने के भी क्षमता है। यह आपके पित्त रस को भी प्रवाहित करता है और इस तरह पाचन में सहायता करता है।

## वजन कम करने के लिए बेस्ट हैं रोजमैरी के पत्ते

रोजमैरी एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती है, जिसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। ये एंटीऑक्सिडेंट फ्री रेडिकल डैमेज को रोकते हैं और आपका ब्लड शुगर लेवल कम करते हैं। यह सभी गुण रोजमैरी को वजन घटाने के लिए बेस्ट जड़ी बूटी बनाते हैं। यह आपको कई चयापचय विकारों से बचाने में भी मदद कर सकता है। रोजमैरी में मौजूद कार्नासिक एसिड में मोटापा कम करने की क्षमता है।

## पेट की चर्बी कम करने के उपाय—पहाड़ी पुदीना खाएं

यदि आप पीसीओएस जैसे कुछ हार्मोनल असंतुलन के कारण वजन की समस्या से पीड़ित हैं, तो पुदीना आपकी मदद कर सकता है। पुदीना एस्ट्रोजन लेवल को बढ़ाकर मदद कर सकता है। एस्ट्रोजन का कम लेवल मेनोपॉज के वजन बढ़ने से संबंधित है। हार्मोनल संतुलन को बहाल करके, पुदीना उन अतिरिक्त किलो को कम करने में मदद कर सकता है, खासकर महिलाओं में।