



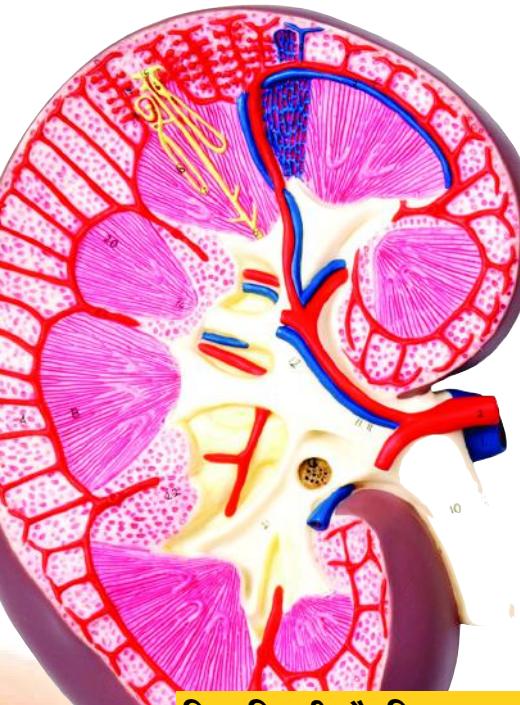






# किडनी और लिवर के लिए घातक है हीट स्ट्रोक

गर्भियों में काफी लोग हीट स्ट्रोक के शिकार हो जाते हैं। हीट स्ट्रोक एक गंभीर मामला है। इस स्थिति से पूरी तरह बचना संभव है, लेकिन हीट स्ट्रोक में जरासी लापरवाही मौत को न्योता दे सकती है। सबसे पहले समझते हैं कि हीट स्ट्रोक है क्या। कैसे ये शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को प्रभावित करता है और किन तरीकों से इससे बचा जा सकता है।



## दिल, किडनी और लिवर

### खतरे में

तेज गर्भी से शरीर की मेटाबॉलिक एक्टिविटी यानी पेट से जड़े अंगों के काम करने की क्षमता एकदम से बढ़ जाती है। इससे आमतौर पर ब्लड प्रेशर कम हो जाता है और तुरंत ही दिल पर इसका असर पड़ने लगता है, क्योंकि ऑक्सीजन का लेवल तेजी से कम होने लगता है। मेटाबॉलिज्म विडिने से शरीर में बेकर की चीजें को निकलने का मौका नहीं मिलता, जिससे किडनी और लिवर डैमेज होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में पेंट को आईसीयू में इलाज की जरूरत पड़ जाती है। यूरिन रुक जाने की हालत में किडनी तक फेल होने की सभावना बनी रहती है।

### जल्दी लक्षण समझें

शरीर का तापमान तेजी से बढ़ना, बहुत ज्यादा गर्भी लगना, सिरदर्द, थकान, पसीना न निकलना, चिड़चिड़ापन, चक्र आना, जी मिचलाना, सांसों का तेजी से बढ़ना और घटना आदि हीट स्ट्रोक के शुरुआती लक्षण होते हैं।

कई बार एकाएक बेहोशी या दौरे जैसे हालात भी बन जाते हैं। हीट स्ट्रोक में पहला घटा सबसे अहम होता है। इसके बाद जान को खतरा बढ़ता ही चला जाता है।

### मरीज़ की ऐसे कर सकते हैं मदद

कोई गर्भी के कारण बेहोश होता दिखे, तो उसे तुरंत पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स का घोल पिलाएं। बेहोश हो गया हो, तो तुरंत उसके सिर, हाथ, बांहों और तलवों पर ठड़े पानी में फिगोया कपड़ा रखें।

उसे छाव में ले जाएं। हो सके तो बफ्ट के पानी की पट्टियां रखें। ये सारे फस्ट एड हैं, इसलिए अस्पताल ले जाने में जरा भी देर न करें। मौसम कोई भी हो, थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पिलाते रहें। लंबे समय तक धूप में काम करने वालों को चाहिए कि बीच-बीच में किसी ठंडी जगह पर जाकर दो मिनट शरीर को आराम देते रहें।

### दो तरह से होता है प्रभाव

हीट स्ट्रोक उन लोगों को जल्दी प्रभावित करता है, जो बिना किसी सुरक्षा उपाय के धूप में या बहुत ही गर्भी में लंबे समय तक रहते हैं। इनमें जिम में एक्सरसाइज करने वाले लोग भी शामिल हैं। किसी भी पर काम करने वाले मज़दूरों को हीट स्ट्रोक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। एक दूसरी तरह के हीट स्ट्रोक का अटैक अमृमन उन लोगों पर होता है, जिनका शरीर बदलते तापमान के हिसाब से जल्दी एडस्ट नहीं होता। इसमें छोटे बच्चे, बुजुर्ग और वे लोग शामिल हैं, जो किसी लंबी बीमारी से जूँझ रहे होते हैं।

### मायोपिया से बचने के लिए टीवी कम देखें

बात जब मनोरंजन की हो, तो अपने बच्चे को स्क्रीन देखने से ज्यादा आउटडोर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। यह मायोपिया से बचाव का की फैक्टर हो सकता है। अनुमान है कि भारत में हर तीन में से एक व्यक्ति मायोपिया का शिकार है और बच्चों में यह समस्या बढ़ रही है। एस्स के शोधकर्ताओं के अनुसार भारत में 12 साल की उम्र के आठ बच्चों में से एक को ब्लैकबोर्ड पढ़ने के लिए चश्मा लगता है। इस अध्ययन में दिल्ली के सरकारी और निजी स्कूलों के करीब 10 हज़ार बच्चों की समीक्षा की गई और पाया गया कि 11.6 साल की आसूत उम्र के 13.1 फीसदी बच्चे निकट दृष्टि दोष के शिकार हैं। हालांकि अब तक सूरज की रोशनी और मायोपिया का संबंध स्थापित नहीं किया जा सका है लेकिन कई ताज़ा अध्ययनों की दलील है कि सूरज की रोशनी इस रोग से बचाव में मदत करती है। शोधकर्ता कहते हैं कि इस रोग के लिए जीन्स की भूमिका भी हो सकती है। यूरोप और एशिया के 45 हज़ार लोगों पर किये जा रहे एक बड़े अध्ययन में सामने आया है कि दृष्टि से 24 जीन्स का संबंध है जिनमें से 2 इस रोग के कारण से जुड़े हैं। जिन लोगों में जीन्स होते हैं उनमें मायोपिया होने की आशंका 10 गुना बढ़ जाती है। प्राइवेट स्कूलों में पढ़ रहे उन बच्चों में मायोपिया के मामले ज्यादा देखे गये, जिनके अभिभावक या भाइ-बहन इस रोग से ग्रस्त हैं या जो उच्च आय वाले परिवारों से संबंधित हैं। वह आनुवाचिकी को नहीं दर्शाता लेकिन कुछ ऐसी गतिविधियों को इंगित करता है जो नेत्र संबंधी समस्या से जुड़ी हैं जैसे टीवी या स्क्रीन गेंडेस आदि का प्रयोग। शोधकर्ताओं ने पाया कि उन बच्चों में मायोपिया सबसे ज्यादा पाया गया जो दिन में पांच घंटे से ज्यादा पढ़ते हैं या टीवी, कंप्यूटर, थोड़ी बी बोइल गेम्स आदि पर रोज़ दो घंटे से ज्यादा समय बिताते हैं।

## हैप्पी ओल्ड एज के स्मार्ट टिप्स



'जियो और जीने दो' के सिद्धांत को स्थापित रखने का प्रयास करें। जीवन के हर क्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। स्वास्थ्य के प्रति पूर्ण सतर्क रहें। अवश्यक चैकअप समय-समय पर करते रहें। जहां तक संभव हो गौड़ावस्था में ही अपनी वृद्धावस्था की तैयारी आरंभ कर दें। अपना बैंक-बैंकेस और आधारों को भविष्य में आने वाले समय के लिए सुरक्षित रखें। अपना सब कुछ बांदने और देने की भूल भूलकर भी न करें। व्यस्त और सक्रिय रहने का प्रयास करें। इसके लिए नियमित रूप से समय स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करें। आपका स्वभाव जितना अच्छा होगा, उतना ही नहीं, बल्कि किसी अपराध न बैठें और अपना बुद्धापा अच्छा करें। इसके बाद वाले लोग भी शामिल हैं। इनमें जिम में एक्सरसाइज करने वाले लोग भी शामिल हैं। सड़क पर काम करने वाले और किसी भी पर काम करने वाले मज़दूरों को हीट स्ट्रोक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। एक दूसरी तरह के हीट स्ट्रोक का अटैक अमृमन उन लोगों पर होता है, जिनका शरीर बदलते तापमान के हिसाब से जल्दी एडस्ट नहीं होता। इसमें छोटे बच्चे, बुजुर्ग और वे लोग शामिल हैं, जो किसी लंबी बीमारी से जूँझ रहे होते हैं।

## स्त्रियों में कुपोषण की समस्या



कुपोषण का अर्थ है पोषण की कमी। पोषण मिलता है उचित आहार-विहार द्वारा। जब अनुचित या मिथ्या आहार-विहार किया जाता है तो प्रायः शरीर में किसी पार्दश की कमी होना व्याधाविक है एवं उस पदार्थ की कमी विभिन्न लक्षणों के रूप में व्यक्त हो कर शरीर को रोगी बना देती है। कुपोषण स्त्री, पुरुष व बच्चे किसी में भी पाया जा सकता है। यहां हम चर्चा करेंगे स्त्रियों में कुपोषण की समस्या पर। आज यह एक ज्वलतं समस्या बन कर खड़ी है। बढ़ती मरणगांव व बढ़ती जनसंख्या एवं घटने संसाधनों के कारण यह समस्या निरंतर दुखदायी बनती जा रही है। स्त्री चूंकि परिवार व समाज का महत्वपूर्ण संतं है— अतः उसका स्वस्थ रहना अति अवश्यक है। रोगिणी या कमज़ोर स्त्री का परिवार कभी सुविधा नहीं हो सकता। अब यह समस्या केवल शारीरिक ही नहीं अपितु सामाजिक समस्या भी है। लक्षण = कुपोषण होने पर प्राक शारीरिक कमज़ोरी, मानसिक अवसाद, खून की कमी, शरीर की पीली या सफेद पड़ना, आंखों के चारों ओर कलिमा होना, आंखों गड़े में धंसी दिखाई पड़ना, भूख व बिषेष लक्षण दिखाई दें रहे हैं। प्रोटीन की कमी के कारण मांसपेशियों का कमज़ोर होना और यज्ञका कीमी की रोशनी या अयन विटामिन या आयन, प्रोटीन व मिनरल की कमी से होने वाले विषेष लक्षण दिखाई दें रहे हैं। प्रोटीन की कमी के कारण मांसपेशियों का कमज़ोर होना और यज्ञका कीमी की रोशनी या अयन विटामिन या आयन, प्रोटीन व मिनरल की कमी से आंखों का कमज़ोर व बीमार होना पाया जाता है। विटामिन बी: की कमी से विकार व नाड़ी विकार होते हैं। इसी प्रकार अन्य अनेक रोगों से शरीर ग्रस्त हो जाता है।

**कारण:** कुपोषण के अनेक कारण हैं, इनमें से कुछ निम्न प्रकार से हैं। गरीबी, भुखरी, अपर्याप्त भोजन लेना। गलत भोजन का चयन अर्थात् ऐसा भोजन जिसमें विटामिन-मिनरल या अन्य पोषक पदार्थों का अभाव हो अर्थात् असंतुलित भोजन। अवश्यकता से अधिक भोजन लेना अपर्याप्त भोजन का कारण बनता है।

एक ही प्रकार के विटामिन की अधिकता युक्त भोजन लेना। प्राकृतिक विषमतान्य पदार्थ जैसे वनस्पतियों के बीज, पीसी, अल्यूमीनियम के बर्तनों में पका खाना। कुपोषण भोजन कराना, भोजन के प्रति लापवाही बरतना। सस्ते के चक्र में नीम-हक्कों की सलाह लेना। गरीबी, ईश्या, घर की सफाई पर ध्यान देना। किसी दिमागी या शारीरिक रोग की वजह से खूब न लगना। कट्टुर शाकाहारी होना।

नशेवाली होना। गर्भावस्था के दौरान, स्ननपान के दौरान। कड़ा परिमाण करने वालों में खासकर ठंडे प्रदेश में सामान्य खुराक पर्याप्त नहीं होती है। लंबी अवधि तक बच्चों के बोर्डिंग की रोशनी की अभिभावक या भाइ-बहन जो उच्च आय वाले परिवारों से संबंधित हैं वह जीवन की अवधिकारी को नहीं हो सकती है। वह की वर के अंदर आय वाली विषमतान्य पदार्थों के बोर्डिंग की रोशनी क





