



'स्वास्थ्य, समाचार और भी बहुत कुछ...''

www.medicaranchi.in

संस्करण 2 अंक 2 अप्रैल 2019

■ दिलचस्प खबरें

मोबाइल फोन रेडिएशन से होता है ब्रेन ट्यूमर?

मोबाइल फोन के फायदे हैं लेकिन इससे होने वाले नुकसान को भी नजरअंदाज नहीं कर सकते हैं। इससे निकलने वाला रेडिएशन हमारे शरीर के लिए घातक होता है। रोज 50 मिनट तक लगातार मोबाइल का इस्तेमाल ब्रेन सेल्स को नुकसान पहुंचा सकता है। अक्सर खबरें आती रहती हैं कि मोबाइल फोन के रेडिएशन के कारण ब्रेन ट्यूमर या कैंसर की बीमारी हो सकती है। वहाँ, एक्सपर्ट्स का मानना है कि आज तक यह सिद्ध नहीं हो पाया है कि किसी व्यक्ति को ब्रेन ट्यूमर या कैंसर की बीमारी मोबाइल रेडिएशन के चलते हुई हो।

ब्रेकफास्ट नहीं करने वाले बीमारियों को दे रहे दावत

भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास सही से खाने-पीने का समय नहीं है। जिसके कारण लोगों का कभी ब्रेकफास्ट छूटता है तो कभी लंच या डिनर में दीरी हो जाती है। देर तक खाली पेट रहकर काम करना दिल के लिए काफी खतरनाक है। यूरोपीय विज्ञान पत्रिका प्रिवेटिव कार्डियोलॉजी में छपे शोध के अनुसार, जो लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते हैं, उनमें मौत होने का खतरा चार से पांच गुणा बढ़ जाता है। इसके अलावा हार्ट अटैक की अधिक आशंका रहती है।

धुआं बन रहा बीमारी का कुंआ

फेफड़ों की बीमारी के मरीजों की संख्या में हो रहा इजाफ़ा

"जिंदगी मिले दुबारा", ब्रस यही तमन्ना थी गनेश दास की, और सच कहें तो जिंदगी ने उन्हें निराश भी नहीं किया, अलबत्ता थोड़े परेशान जरूर रहे। सेवानिवृत्त शिक्षक गनेश दास (63 वर्ष) को रोज सुबह टहलने की आदत थी। पिछले कोई 20 वर्षों से सुबह टहलना उनकी दिनचर्या में शामिल था। सुबह टहले बिना उन्हें चैन नहीं पड़ता। स्वास्थ्य को लेकर बेहद सचेत। लेकिन, लगभग एक साल से उन्हें टहलने के दौरान परेशानी होने लगी थी। थोड़ी-सी चहलकदमी के बाद ही उनकी सांस फूलने लगती। काफी दिनों तक यहाँ वहाँ इलाज कराया, लेकिन कोई खास फायदा नहीं हुआ।

जनवरी की एक उंडभरी सुबह, जब ज्यादातर लोग रजाई में दुबके हुए थे, तब परिजन, गनेश दास को लेकर मेडिका अस्पताल की इमरजेंसी में पहुंचे। मरीज की रह-रह कर सास उखड़ रही थी, दिल की धड़कन भी बहुत तेज थी। शुरुआती जांच में पता लगा कि आक्सीजन का लेबल भी बहुत कम है। इमरजेंसी में मौजूद डॉक्टरों की टीम में जांच पड़ताल के बाद, मरीज को नॉन इनवेसिव वेंटिलेटर (कृत्रिम सांस) पर डाल दिया। नेबुलाइजर के जरिये दवा शुरू भी कर दी गई। सांस एवं छाती रोग विशेषज्ञ डॉ. अत्रि गंगोपाध्याय की देखरेख में मरीज को आईसीयू में भर्ती कर दिया गया।

गनेश दास जब भगवान महावीर मेडिका आए थे, तो उनकी हालत बहुत नाजुक थी। सीओपीडी (क्रोनिक ऑप्स्ट्राक्टिव पल्ट्योनरी डिजीज) नामक बीमारी से वह गंभीर रूप से पीड़ित थे। दो दिनों



तक आईसीयू में भर्ती रहने के दौरान, मरीज के हक में एंटीबॉयेटिक दवाओं के साथ न्यूट्रीशनल एडवाइज का विशेष ध्यान रखा गया। फेफड़ों की मजबूती के लिए खास एक्सरसाइज भी कराई गई। तीसरे दिन स्वास्थ्य में सुधार होने पर मरीज को वार्ड में शिफ्ट कर दिया गया। पांचवें दिन स्वास्थ्य में सुधार होने पर अस्पताल से छुट्टी मिल गई। आज वह पूरी तरह स्वस्थ होकर खुशहाल जिंदगी बिता रहे हैं।

आज फेफड़ों से संबंधित बीमारी से पीड़ित मरीजों की संख्या में भारी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। औद्योगिक इलाकों में धुएं से होने वाला प्रदूषण लोगों को बीमार बना रहा है। भाग-दौड़ वाली जिंदगी में सीओपीडी और अस्थमा जैसी बीमारी आम हो गई है। यदि सांस लेने में दिक्कत हो, सांस फूले, लगातार खांसी आए, जल्दी-जल्दी सर्दी हो, छाती में जकड़न महसूस हो तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लेना चाहिए। पूजास्थल भी प्रदूषण के लिहाज से सुरक्षित नहीं हैं, क्योंकि वहाँ रात-दिन जलने वाली धूएं और अगरबत्ती और दीया भी स्वास्थ्य को भारी नुकसान पहुंचाते हैं।

मच्छर भगाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला क्लायल या अगरबत्ती भी फेफड़ों की बीमारी का बड़ा कारण है। धुआं किसी भी तरह का हो, हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। धुआं सबसे पहले हमारे फेफड़ों पर असर डालता है, और जब तक हमें उसके दुष्प्रभाव का पता लगता है, तब तक हम सीओपीडी का शिकार हो चुके होते हैं।

समय पर इलाज न कराने से ये गंभीर रूप धारण कर सकती है। कई बार लोग दिल की बीमारी से भी पीड़ित हो जाते हैं।

हमसे पूछें

1. क्या सीओपीडी एक खतरनाक बीमारी है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन 2000 के अनुसार भारत में सीओपीडी से मरने वालों की संख्या कैसर, मधुमेह, हार्ट अटैक और लकवे से मरने वालों की कुल संख्या से भी अधिक है। विश्व में सीओपीडी मौत का छठा सबसे बड़ा कारण है।

2. सीओपीडी किस उम्र में होने की सम्भावना है?

सीओपीडी के लक्षण 35 साल की उम्र के बाद ही नजर आते हैं।

3. बच्चों में अस्थमा का मुख्य कारण क्या है?

अस्थमा श्वास संबंधी रोग है। बच्चों में अस्थमा का मुख्य कारण दूषित वातावरण है। एलर्जी, मोटापा, वायु प्रदूषण, सिगरेट का धुआं, मौसम का बदलाव और माता-पिता दोनों को अस्थमा होने पर बच्चों को भी अस्थमा होने की संभावना रहती है।

4. अस्थमा के मरीजों का खानपान क्या होना चाहिए?

तला हुआ खाना अस्थमा को बढ़ाता है। जंक फूड न खाएं इससे एलर्जिक अस्थमा का खतरा बढ़ जाता है। गाजर, शिमला मिर्च, पालक और दूसरे गहरे रंग के फलों और सब्जियों को डाइट में शामिल करें, क्योंकि इनमें बीटा कैरोटीन होता है।

5. क्या हैं फेफड़े की बीमारी के लक्षण?

फेफड़ों की बीमारी के कुछ लक्षण हैं:

- सुबह के समय खांसी आना
- सांस लेने में दिक्कत होना
- सांस फूलना
- छाती में जकड़न महसूस करना
- जल्दी जल्दी सर्दी व खांसी होना

गर्भ से बचें खूब पानी पीयें



डॉक्टर कहते हैं



डॉ. अत्रि गंगोपाध्याय
सांस एवं छाती रोग विशेषज्ञ
भगवान महावीर मेडिका

फेफड़ों की बीमारी तेजी से बढ़ रही है, क्योंकि हमारा वातावरण अशुद्ध हो गया है। दृष्टिधुआं लोगों को अस्थमा व सीओपीडी का मरीज बना रहा है। जानकारी न होने की वजह से लोग दृष्टिधुएं के प्रति जागरूकता, हमें फेफड़ों की बीमारी से काफी हद तक बचा सकती है।

मरीज की जुबानी



गनेश दास
पलामू झारखंड

मैं स्वास्थ्य के प्रति तो जागरूक था, लेकिन धूम्रपान की आदत मेरा पीछा नहीं छोड़ रही थी। देखते देखते पता ही नहीं लगा कि कब मुझे सांस फूलने की बीमारी ने अपनी चपेट में ले लिया। मेडिका अस्पताल में आया तो सीओपीडी नाम की बीमारी का पता लगा।

स्वास्थ्य सबसे बड़ी संपदा है

सीओपीडी

के साथ जीवन



खांसी होना आम बात है। लेकिन लंबे समय तक खांसी अगर आपका पीछा नहीं छोड़ती, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह सीओपीडी (क्रॉनिक ऑस्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) भी हो सकती है। सीओपीडी फेफड़ों की गंभीर बीमारी है। इसमें सांस की नलियां सिकुड़ जाती हैं और उनमें सूजन आ जाती है। यह सूजन निरंतर बढ़ती रहती है। इसके कारण फेफड़े की कोशिकायें सही तरीके से काम नहीं कर पाती हैं और रक्त में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने वाले छोटे-छोटे वायुत्रंत्रों में गड़बड़ी आने से सांस लेना तक दूधर होने लगता है। यह फेफड़ों में संक्रमण भी फैलाता है।

दुनिया भर में करीब 8 करोड़ लोग मध्यम से गंभीर स्तर की क्रॉनिक ऑस्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिसीज (COPD) की समस्या से ज़ड़ा रहे हैं। सीओपीडी को हम 'कालादमा' भी कहते हैं। इसमें फेफड़े में एक काला तार बन जाता है। ऐसा नहीं है कि सीओपीडी का खतरा सिर्फ़ धूम्रपान करने वालों को होता है। नैन स्पोकिंग सीओपीडी अब विकासशील देशों में एक बड़ी समस्या बन चुकी है। यह रोग जीवन की गुणवत्ता को बुरी तरह प्रभावित करता है और रोग बढ़ने से फेफड़ों की क्षमता कम हो जाती है। अगर इलाज न किया जाए तो सीओपीडी गंभीर हृदय रोगों का कारण बन सकती है।

क्रॉनिक ऑस्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) का अभिग्राह एम्फिसीमा, ब्रोन्काइटिस, लाइलाज अस्थमा और ब्रोन्कोएक्टोसिस सहित कई अन्य फेफड़ा संबंधी रोगों से है। सीओपीडी मुख्य रूप से धूम्रपान करने वाले मध्यम आयु वर्ग के लोगों और बुजुर्गों को अपना शिकार बनाती है। सीओपीडी का सबसे बड़ा कारण धूम्रपान है। सीओपीडी के लगभग 80 प्रतिशत रोगी ऐसे होते हैं जो धूम्रपान करते हैं। सीओपीडी के 20 प्रतिशत रोगी हालांकि धूम्रपान नहीं करते किंतु भी धुएं वाले वातावरण में रहने के कारण रोग से ग्रस्त होते हैं।

ज्यादातर लोगों को यह भी पता नहीं होता, कि उन्हें सीओपीडी है। सांस लेने में परेशानी धीरे-धीरे बढ़ती जाती है, और एक समय ऐसा आता है जब सामान्य दिनचर्या में भी मुश्किल आती है। हालांकि, उचित इलाज से बीमारी को नियंत्रित रखा जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 4% से 20% लोग सीओपीडी के मरीज हैं।

घर में जलाए जाने वाले जैव ईंधन से निकलने वाला वायु अपशिष्ट भी सीओपीडी का बड़ा कारण है। ग्रामीण इलाकों में स्थिति और बुरी होती है, क्योंकि वहां घर, शहरों की तुलना में अपेक्षाकृत कम हवादार होते हैं। इसके अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में बीड़ी, सिगरेट और हुक्का पीने वालों की संख्या अधिक होती है, और उन्हें इनसे निकलने

वाला धुआ सीओपीडी का मरीज बनाता है। सीओपीडी में मुख्य रूप से सांस लेने में परेशानी होती है क्योंकि, लंबे समय तक धूम्रपान करने, रासायनिक धुएं, धूल, वायु प्रदूषण आदि के संपर्क में रहने के कारण फेफड़ों को बहुत नुकसान पहुंचता है।

सीओपीडी के आम लक्षण

- सांस फूलना
- लगातार और लंबे समय तक खांसी आना
- घरघराहट
- छाती में जकड़न



किन लोगों को सीओपीडी होने का खतरा है

- जो लोग धूम्रपान करते हैं
- जो लोग अक्सर फेफड़ों के लिए हानिकारक चीजों के संपर्क में आते हैं
- जो लोग सिगरेट पीने वाले लोगों के संपर्क में रहते हैं
- जिनके परिवार में किसी को सीओपीडी है
- जिन लोगों को अस्थमा है या सांस लेने में तकलीफ होती है

सीओपीडी का निदान कैसे संभव है?

यह जानने के लिए कि आपको सीओपीडी है या नहीं, आपका डॉक्टर

- आपकी शारीरिक जांच करेगा और आपके फेफड़ों की आवाज सुनेगा
- आपकी धूम्रपान की आदत या फेफड़ों के लिए हानिकारक चीजों के संपर्क में आने के बारे में पूछेगा
- स्पिरोमेट्री जैसी सांस संबंधी जांच करेगा
- कोई अन्य बीमारी तो नहीं है, यह जांचने के लिए छाती का एक्स-रे जैसी कई अन्य जांच करेगा

बीमारी के बढ़ने की संभावनाओं को ऐसे कम किया जाता है

- धूम्रपान या धूम्रपान करने वालों, धुओं या फेफड़ों के लिए हानिकारक चीजों से बचे
- घर में एयर फिल्टर का इस्तेमाल करें
- घर से बाहर निकलें तो फेफड़ों के लिए हानिकारक

- चीजों से बचने के लिए मास्क लगाएं
- अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें और दवा हमेशा साथ रखें
- अपना फ्लू शॉट, न्यूमोकोकल वैक्सीन जरूर लगावाएं
- जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल के लिए नेबुलाइजर एवं ऑक्सीजन सिलेंडर तैयार रखें

सीओपीडी का इलाज

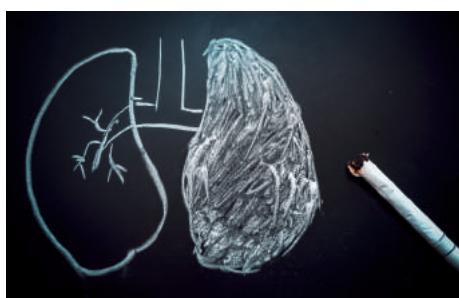
सीओपीडी की वजह से फेफड़ों को बहुत नुकसान पहुंचता है, लेकिन इलाज से सीओपीडी की बीमारी को बढ़ने से रोकने में मदद मिल सकती है।

इलाज में शामिल हैं:

- धूम्रपान छोड़ना- यदि आप सीओपीडी के मरीज हैं और धूम्रपान करते हैं, तो जितनी जल्दी संभव हो, धूम्रपान करना छोड़ दें
- इनहेलर एवं दवाएँ - ताकि साँस लेने में आसानी हो फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि हो
- इसके अलावा, वजन कम करना, नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहार जैसे फल, प्रोटीन और हरी सब्जियां रोग को दूर करने में आपकी मदद करते हैं।

बीमारी को बढ़ने से रोकने के लिए किसी पल्मोलॉजिस्ट या सांस व छाती रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना सबसे अच्छा है। वायु मार्ग की मास्पेशियों को आराम पहुंचाने वाले उपकरण जैसे ब्रोन्कोडाइलेटर आमतौर पर इस बीमारी से पीड़ित मरीजों को राहत प्रदान करते हैं।

सर्जरी या फेफड़े का प्रत्यारोपण- यह विकल्प बहुत कम लोगों के लिए ही संभव हो पाता है- टीकाकरण: क्षतिप्रस्त फेफड़ों को बार-बार होने वाले संक्रमण से बचाने के लिए सीओपीडी के लक्षण पहचानना जरूरी है, ताकि तत्काल इलाज शुरू हो सके। समय पर इलाज, भविष्य में होने वाली परेशानियों और संकट से बचाने में मदद करेगा।



डाउनलोड कीजिए एप्प को



यह आपकी ज़िंदगी बचा सकता है...

समाचार खंड



ज्यादा सब्जी खाना, बीमारी पास बुलाना!

नाइट्रोट शब्द सुनते ही आप को केमिस्ट्री की क्लास का ख़याल आता है। ऐसे में आप शायद ही उसे खान-पान से जोड़कर सोचें। जिन लोगों को ज्यादा जानकारी है, वे ये समझते हैं कि खाने में नाइट्रोट होने का मतलब है कि ये बहुत नुक़सान करेगा। दरअसल, नाइट्रोट का इस्तेमाल सब्जियों को संरक्षित करने और ज्यादा दिनों तक ख़राब न होने देने के लिए किया जाता है। लेकिन, कई रिसर्चर इससे कैसर होने की आशंका जाता चुके हैं।

हालांकि सच तो ये है कि हम नाइट्रोट और नाइट्रोइट को सिरे से ये कहकर खारिज नहीं कर सकते कि ये हमारी सेहत के लिए नुक़सानदेह हैं।

चुंकंदर के जूस में पाया जाने वाला नाइट्रोट हमारे ब्लड प्रेशर को कम करता है। नाइट्रोट और नाइट्रोइट असल में नाइट्रोजन और ऑक्सीजन के मेल से बनते हैं। जब नाइट्रोजन का एक अणु ऑक्सीजन के तीन अणुओं से मिलता है, तो नाइट्रोट बनता है। इसी तरह नाइट्रोजन का एक और ऑक्सीजन के दो अणु मिलकर नाइट्रोइट बनते हैं। दोनों की मदद से खाने को ख़राब होने से रोका जाता है। इनका इस्तेमाल क्रानूनी रूप से वैध है। हमारे शरीर में मौजूद नाइट्रोट का केवल 5 फ़ीसदी ही प्रोसेस्ट फ़ूड या मीट से आता है। 80 फ़ीसद से ज्यादा नाइट्रोट और नाइट्रोइट सब्जियों से मिलते हैं। सब्जियों के एंजाइम, मिट्टी में मौजूद खनिज से केमिकल रिएक्शन कर के नाइट्रोट और नाइट्रोइट बना लेते हैं। पालक या चौलाई के पत्तों में काफ़ी नाइट्रोट होता है। इसी तरह चुंकंदर का जूस और गाजर में भी ये दोनों केमिकल होते हैं।

हाँ, ऑर्गेनिक तरीके से उगाई गई सब्जियों में नाइट्रोट और नाइट्रोइट की उतनी मात्रा नहीं होती। क्योंकि मिट्टी में रासायनिक खाद नहीं डाली जाती। पर, सब्जियों और मांस के संरक्षण में इस्तेमाल नाइट्रोट-नाइट्रोइट से कैसर होने के खतरों में फ़र्क है। नाइट्रोट हानिरहित केमिकल होते हैं। शरीर में जाने पर ये दूसरे केमिकल से रिएक्शन नहीं करते। लेकिन, नाइट्रोइट, हमारे शरीर के प्रोटीन में मिलने वाले कई अमीनो एसिड के साथ मिलकर रिएक्शन करता है।

वर्ड कैंसर रिसर्च फ़ंड की केट एलेन कहती है कि, 'नाइट्रोट या नाइट्रोइट से कैसर नहीं होता।' जिस तरह से उन्हें पकाया जाता है, उससे कैसर होने का खतरा बढ़ता है। 1998 में तीन अमरीकी वैज्ञानिकों को नाइट्रिक ऑक्साइड से जुड़ी खोज के लिए नोबेल पुरस्कार मिला था। नाइट्रिक ऑक्साइड हमारी खून की नलियों में बनने वाली गैस है। इससे खून पतला होता है और ब्लड प्रेशर कम होता है। जब हमारा शरीर कम मात्रा में नाइट्रिक ऑक्साइड बनाता है, तो इससे दिल की बीमारियों और डायबिटीज़ जैसी बीमारियों का अंदेशा बढ़ जाता है।

शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड बनाने के लिए आर्जेनीन नाम के अमीनो एसिड की ज़रूरत होती है। बुर्जुर्गों में जब नाइट्रिक ऑक्साइड बनना बंद होता है, तो उनके बूढ़े होने की झ़फ़रत तेज़ हो जाती है। इम्पीरियल कॉलेज लंदन की अमांडा क्रॉस कहती हैं कि हरी सब्जियों में प्रोटीन की तादाद ज्यादा नहीं होती। इनमें विटामिन सी भी कम होता है। तो इनमें मौजूद नाइट्रोट और शरीर के अमीनो एसिड के बीच रिएक्शन कम ही होता है। इनसे बनने वाला नाइट्रिक ऑक्साइड हमारी सेहत के लिए फ़ायदेमंद ही होता है। हम रोज़ कितना नाइट्रोट लेते हैं, इसका अंदाज़ा लगाना मुश्किल है। वजह ये कि हर इंसान के हरी सब्ज़ी खाने की तादाद अलग होती है।

स्रोत: बीबीसी हिंदी

छींक रोकना हो सकता है नुकसानदायक

वैसे तो छींक आने से रोकना संभव नहीं है, लेकिन फिर भी, क्या आपने कभी छींक आने से रोकने का प्रयास किया है? अगर वाकई किया है, तो अब बिल्कुल मत कीजिगा। ये हम नहीं कह रहे, बल्कि खुद डॉक्टर्स इस बात के लिए चेतावनी दे चुके हैं।

अगर आप ऐसा करते हैं, तो इसके परिणाम कितने घातक हो सकते हैं, इसका जीता जागता उदाहरण हम आपको बता रहे हैं। दरअसल, छींक रोकने वाला एक वाक्या सामने आया है, जो इसके गंभीर परिणाम की ओर इशारा करता है। इसके अनुसार एक व्यक्ति हाल में छींक रोकने का करतब दिखाने का प्रयास करते हुए घायल हो गया था। ऐसा करने से उसके गले में दिक्कत पैदा हो गई थी। पहले तो अपनी नाक और मुँह बंद

करके छींक को रोकने का प्रयास करने पर इस युवक के गले में झनझनाहट हुई और फिर गला सूज गया। इसके बाद ब्रिटेन के लीसेस्टर विश्वविद्यालय अस्पताल के डॉक्टरों ने उसका इलाज किया। भारतीय मूल के डॉक्टर रघुविंदर एस सहोटा और डॉक्टर सुदीप दास के अनुसार - थोड़ी देर बाद उसने कोई चीज़ निगलने में दर्द महसूस किया और फिर उसकी आवाज ही चली गई। सात दिन अस्पताल में भर्ती रहने के बाद उसकी दिक्कतें कम हुईं और डॉक्टरों ने साफ चेतावनी दी है कि नाक और मुँह बंद करके छींक को रोकना खतरनाक करतब है और इससे हर हाल में बचा जाना चाहिए।

पीते हैं दूध, हड्डी हुई मजबूत?

हममें से कई लोगों को बचपन में ये कहा जाता रहा है कि मजबूत हड्डियों के लिए दूध पीना चाहिए। सुनने में यह सच भी लगता है क्योंकि दूध में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों में पाए जाने वाले मिनरल के लिए फ़ायदेमंद होता है।

दूध और हड्डियों के बीच का संबंध समझने के के लिए साल 1997 में हावर्ड यूनिवर्सिटी ने 77,000 महिला नर्सों पर एक शोध किया। इन महिलाओं के खानपान का 10 साल तक अध्ययन किया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो महिलाएं सप्ताह में एक बार या उससे भी कम दूध पीती हैं और जो सप्ताह में तीन या उससे अधिक बार दूध पीती हैं, दोनों के हड्डियों के फ़ेक्वर बने की संख्या में कोई अंतर नहीं था।

इस टीम ने ऐसा ही एक अध्ययन तीन लाख 30 हज़ार पुरुषों पर किया। और यहां भी हड्डियों के फ़ेक्वर होने पर दूध पीने का कोई असर नहीं नज़र आया। साल 2015 में न्यूज़ीलैंड की एक टीम ने दूध के ही इस असर को समझने के लिए एक ट्रायल किया। जिसमें कुछ लोगों के आहार में कैल्शियम तत्वों वाली चीज़ों को जोड़ा गया। इस टीम ने ऐसे ही पुराने 15 अध्ययनों की भी दोबारा समीक्षा की और पाया कि दो सालों तक तो कैल्शियम से हड्डियों के घनत्व पर असर पड़ा है लेकिन दो साल बाद वक्त के साथ दूध से हड्डियों पर कुछ खास फ़ॉक्ट नहीं पड़ता। शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए कैल्शियम सलिमेट भी लिए जाते हैं लेकिन उनके लंबे इस्तेमाल के खतरे भी हैं। दूध हमारे लिए कितना फ़ायदेमंद है और कितना नहीं, इसी बहस के बीच साल 2014 में दो नई स्टडीज़ सामने आईं जिसके मुताबिक जो लोग दिन में तीन ग्लास या उससे ज्यादा दूध पीते हैं उनकी हड्डियों को इससे कोई फ़ायदा नहीं होता बल्कि ये नुकसानदेह हो सकता है। साल 2010 में इन लोगों की मृत्युदर का अध्ययन किया गया, इसमें पाया गया कि जो लोग रोज़ना एक ग्लास दूध पीते हैं, उनकी हड्डियों में टूटने की घटना भी सामने आई साथ ही उनकी मृत्यु भी जल्दी हुई।

अब तक जो भी अध्ययन सामने आए हैं, उसके मुताबिक अगर आप दूध पीते हैं तो ये ठीक है। संभव है कि हड्डियों पर इसका असर हो। लेकिन हड्डियों के मजबूत रखने के दूसरे तरीके भी हो सकते हैं। व्यायाम और विटामिन डी हड्डियों को मजबूत बनाने का बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।

स्रोत: बीबीसी हिंदी



तंबाकू जानलेवा है ... सिर्फ आपके लिए ही नहीं

मैं एक अभिनेता हूं और मैं धूम्रपान नहीं करता हूं



तेजस्वी, बुद्धिमान और बेहद मजाकिया स्वभाव वाले 30 साल के सुजाँय थिएटर की दुनिया से ताल्लुक रखते हैं। कॉलेज जाने वाले युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय सुजाँय को सिगरेट पीये बिना चैन नहीं मिलता था। महज 15 साल उम्र थी, जब उन्होंने सिगरेट का पहला कश खींचा था। थिएटर की दुनिया में रोल मॉडल रहे फेलूडा को सिगरेट पीने की आदत थी, सो भला यह कैसे मुमकिन था कि सुजाँय सिगरेट नहीं पीते। फेलूडा की हैरान कर देने वाली बुद्धिमत्ता, तीक्ष्ण बुद्धि और जिटिल से जिटिल हत्या की गुरुत्व को सुलझाने की अद्भुत क्षमता, बिना सिगरेट पीये, क्या सिर्फ दिमागी ताकत के क्लूटे संभव था? देखा-देखी सिगरेट पीने का शौक बहुत जल्द ही सुजाँय की आदत बन गया। और कॉलेज में, जहां स्कूली जीवन जैसा अनुशासन नहीं होता, सिगरेट पीना कब कमज़ोरी बन गई, पत ही नहीं लगा। हालत यह हो गई कि बिना सिगरेट पीये मंच पर अभिनय करना नामुमकिन था। मंच पर कभी हेलमेट, कभी अलादीन और कभी राजकुमार तो कभी कंगाल का किरदार निभाना होता, लेकिन सुजाँय तो आदत के इस कदर गुलाम हो गए थे कि सिगरेट के बिना अभिनय संभव ही नहीं था। नतीजा, निकोटीन ने अपना असर दिखाना शुरू कर दिया। उंगलियों पर पीले निशान, काले होठ, बदरंग दांत, निस्तेज त्वचा और शरीर पर आलस्य छाया रहता। जब लगातार खांसी और सांस लेने

में परेशानी होने लगी, तब चिंतित माता-पिता उन्हें डॉक्टर के पास ले गए। एक्स-रे से उनके फेफड़ों में पैच का पता लगा। डॉक्टर ने सुजाँय को दवा दी और यह भी बताया कि अभी जो परेशानी है, उसका इलाज हो सकता है। लेकिन अगर उन्होंने तकाल सिगरेट पीना नहीं छोड़ा तो अस्थमा या शीओपीडी जैसी बीमारी उन्हें अपनी चपेट में ले सकती है। इसके अलावा फेफड़े के कैंसर का भी खतरा है। यह सब सुनकर सुजाँय अंदर तक हिल गए। उन्होंने सिगरेट छोड़ने की ठान ली। शुरुआत में ऐसा करना काफी मुश्किल था, क्योंकि हरवक्त उन्हें यही महसूस होता कि शरीर में जान नहीं है, सो वह डिप्रेशन का शिकार हो गए। लेकिन घर वाले और दोस्त इस दौरान उनके साथ खड़े रहे। जल्दी ही वह दौर भी आया, जब सुजाँय बड़ी शान से दावा करते हैं - मैं सिगरेट नहीं पीता हूं। आज पहले से ज्यादा खुशी और ऊर्जा से लबरेज सुजाँय, एकदम नए जोश के साथ मंच पर किरदार निभाने के लिए वापस आ गए हैं।

सुलगाकर कहानी सुनाने लगे। एक साल के भीतर ही बेटे ने शब्दों को दोहराना शुरू कर दिया, फिर पूरा वाक्य और जल्द ही वह समय भी आ गया पापा की जुबानी सुनी कहानी बेटा कुछ भूलते, कुछ नया जोड़ते उन्हें ही सुनाने लगा। चौथा जन्मदिन मनाने के कुछ दिन बाद ही सौरव को सांस लेने में परेशानी होने लगी, खांसी भी आने लगी थी। चिंतित माता-पिता बेटे को बाल रोग विशेषज्ञ के पास ले गए तो उन्होंने उन्हें सांस एवं छाती रोग विशेषज्ञ से जांच कराने की सलाह दी। विशेषज्ञ डॉक्टर से यह सुनकर कि बेटे में अस्थमा के शुरुआती लक्षण नजर आ रहे हैं, शायद ऐसा पिता के सिगरेट पीने की वजह से हुआ है। सौरव को इस हिंदायत के साथ दवा खाने की सलाह दी गई कि वह सिगरेट के धूएं से दूर रहेगा। पश्चातप से भरे सुप्रियो ने बिना देरी किए सिगरेट पीना छोड़ दिया। सौरव की स्थिति अभी नियंत्रण में है, हालांकि मौसम बदलने पर और धूएं के संपर्क अनेक उसे परेशानी होती है। शाम को कहानी सुनने-सुनाने का सिलसिला फिर से शुरू हो गया है, अलबत्ता सिगरेट की जगह फलों से भरी प्लेट ने ले ली है। और सिगरेट पर जैसे मुखर्जी परिवार में पांबंदी लग गई है।

मैं शिक्षक हूं और सिगरेट नहीं पीता हूं

सुप्रियो, अपने छात्रों के सबसे पसंदीदा शिक्षक थे। वो पढ़ाने का अलहदा तरीका ही था, जिसकी वजह से इस युवा और तेजतर्रा प्रोफेक्टर की क्लास खचाखच भरी रहती। यूनिवर्सिटी में शायद ही कोई ऐसा प्रोफेक्टर हो, जिसकी क्लास में इतनी भीड़ रहती हो। सुप्रियो सिगरेट पीते थे, और लॉबी में अपने छात्रों के साथ एक-दो सिगरेट पी लेना उनके लिए आम बात थी। शायद इसी वजह से छात्रों के बीच उनकी अलग इमेज थी। 30 साल की उम्र में सुप्रियो ने अपनी बचपन की प्रेमिका, और फिलहाल सहकर्मी स्लेहलता से शादी करने का फैसला लिया। शादी के दो साल बाद उनके बेटे ने जन्म लिया। बेटा एक साल का हुआ तो उन्होंने किताबों से उसका परिचय कराया। रोजाना शाम को उसे कहानियां सुनाना, उनकी आदत बन गई। बेटा भी बहुत ध्यान लगाकर कहानियां सुनता। बीच में मौका देखकर सुप्रियो, सिगरेट पीने के लिए बरामदे तक टहल आते। कहानी में रुकावट बेटे को पसंद नहीं थी। जब बेटे ने बार-बार बरामदे में जाने का विरोध करना शुरू किया, तो वो उसके सामने ही सिगरेट



पल्मोनरी फँक्शन टेस्ट (PFT)

ज्ञान श्रृंखला

पीएफटी मापता है कि आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह काम करते हैं। इसे स्पिरोमेट्री या लंग फँक्शन टेस्ट भी कहा जाता है।

यह कैसे काम करता है: आपको एक पात्र में ज़ोर से साँस लेने के लिए कहा जाएगा जो की एक स्पाइरोमीटर से जुड़ा हुआ है। यह मापने से कि आप कितनी हवा लेते हैं और कितनी जल्दी सांस छोड़ते हैं का पता चलता है ताकि फेफड़ों की बीमारियों की एक विस्तृत मूल्यांकन किया जा सके।

परीक्षण की तैयारी: परीक्षण से पहले भारी भोजन न करें, कैफीन युक्त खाद्य पदार्थों या पेय से बचें, परीक्षण से छह घंटे पहले धूम्रपान या ज्यादा व्यायाम से बचें।

कितना समय लगता है: परीक्षण में आमतौर पर लगभग 45 मिनट लगते हैं और डॉक्टर आपके साथ परीक्षण के बाद परिणामों की समीक्षा करेंगे।



भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल
उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत

रांची

पी.एच.ई.डी. के सामने, बूटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखण्ड

+91 6516 606000, +91 7033 093330 contactus.ranchi@medicahospitals.in



www.medicaranchi.in



www.facebook.com/BMMSH.Ranchi

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651-6606060