



## स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती और बहुत कुछ

www.medicaranchi.in

अक्टूबर 2020

# हमारी ताकत ही हमारी प्रतिरक्षा है

इसे ठीक रखकर, अपनी हिफाज़त करें

### आरव

को हमेशा किसी न किसी बीमारी की शिकायत रहा करती थी। गर्भधारण की अवधि पूरी होने से एक महीने पहले ही जन्मे होने के कारण, आरव की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम), उसकी उम्र के अन्य बच्चों जैसी



मजबूत नहीं थी। इसका ननीजा यह होता था कि उसे बार-बार खांसी, जुकाम और बुखार की शिकायत रहती थी। आरव की मां रोहिणी, बेटे को होने वाली बीमारियों की बजह से जरूरत से ज्यादा रक्षात्मक रहा करती थी। इससे आरव की दिनचर्या बस इतनी सी रह गई थी- सुबह घर से स्कूल जाना और फिर छुट्टी होते ही स्कूल से घर वापस आना। उसे अपने दोस्तों के साथ बाहर जाने और खेलने की अनुमति नहीं थी, पिज्जा या बार्ग जैसी 'अस्यास्थयकर चीजें' कभी-कभार भी खाने को नहीं मिलती थीं। जहां उसके सहपाठी स्कूल में विभिन्न खेल गतिविधि समूहों में शामिल हो गए, आरव को हमेशा इनसे दूर रहना पड़ता था।

आरव जल्द ही अकेलेपन का शिकाय हो गया और उसमें अवसाद के लक्षण दिखने लगे। वह चिड़ियां हो गया, पर्याप्त भोजन लेना बंद कर दिया और स्कूल में उसका प्रदर्शन खराब होने लगा। अब उसे किसी भी गतिविधि में कोई दिलचस्पी नहीं थी। अब उसे बार-बार अस्पताल लेकर जाने की ज़रूरत पड़ने

लगी। एक दिन रोहिणी की एक दोस्त ने सुझाव दिया कि उन्हें अपने बेटे को किसी बाहरी गतिविधि में डालने की ओर संकेशित करनी चाहिए। उन्होंने बताया कि खुद उनकी बेटी के साथ भी यही समस्या थी, लेकिन उसने टेनिस खेलना शुरू किया तो वास्तव में अच्छे परिणाम मिले। रोहिणी ने भी इसे आजमाने का फैसला किया और आरव को एक टेनिस एकेडमी लेकर गई। पहले हिचकिचाहट और डर का अनुभव तो हुआ, लेकिन जल्द ही आरव ने खेल का आनंद लेना शुरू कर दिया। कुछ ही महीने में आरव का व्यक्तित्व बदला हुआ था। अब उसे भूख भी लगने लगी और संक्रमण तथा एलर्जी की शिकायतें भी पहले से बहुत कम हो गई।

### शोभम

एक अप्रत्याशित बीमारी के कारण शोभम की पत्नी मात्र सिर्फ 40 साल की उम्र में ही इस दुनिया को छोड़ गई। शोभम के पास तो अपनी पत्नी के खोने का शोक मनाने तक का समय नहीं मिल सका क्योंकि अचानक उनके ऊपर 12 साल की एक बेटी को सभालने की ऐसी जिम्मेदारी आ गई जिसका उन्हें जरा सा भी अनुभव नहीं था। एक तरफ अपनी की चुनौतियां थीं, तो दूसरी तरफ अपनी बेटी को सभालना मुश्किल हो रहा था। शोभम के लिए तो जिन्दगी हर समय एक नए संकट से घिरी दिखती थी। उनकी नौकरी ऐसी थी कि उसके दायित्वों को पूरे करने के लिए उन्हें अफ्रिस टाइम के बाद भी समय देने की ज़रूरत

पड़ती थी, तो वहीं बेटी को भी अपने पिता के निरंतर सहयोग और मार्गदर्शन की भी ज़रूरत थी। वे घर सम्भालने के साथ साथ उसे खुश रखने को कोशिश करनी चाहिए। उन्होंने बताया कि खुद उनकी बेटी के बाद अपनी मां को कम याद करे। जिन्दगी मध्यमी की तरह हो गई और जल्द ही यह दबाव असहनीय हो गया। ननीजा उन्हें नींद की परेशानी होने लगी। वे थककर बिस्तर में जाते और सुबह उठने पर भी थकान बनी रहती। उन्हें भूख नहीं लगती थी, हर समय थके हुए और अंदर से खोखना महसूस करते थे। जल्द ही उनकी सेहत पर असर दिखने लगा। उन्हें अक्सर संक्रमण, खासी, जुकाम और बुखार की शिकायत होने लगी। उनके डॉक्टर ने उन्हें बताया कि वह मानसिक आघात के कारण पोर्स ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) से पीड़ित हो गए हैं और इससे उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रभावित हो रही थी।

### श्री दीक्षित

श्रीमती और श्री दीक्षित एक आम भारतीय युगल जैसे हैं। दोनों ही सेवानिवृत्त हो चुके हैं और अपने जीवन के सतर के दशक के शुरुआती वर्षों में हैं। उनका इकलौता बेटा अब अपने परिवार के साथ विदेश



घर में अब ये पति-पत्नी ही एक दूसरे के साथी हैं। बुजुर्ग दंपत्ति की आदतें और स्वभाव एक दूसरे से एकदम अलग हैं। जहां

श्रीमती दीक्षित बहुत सक्रिय रहना पसंद करती है तो श्री दीक्षित सोनें से ही चिकेके रहते हैं। श्रीमती दीक्षित को घर की चाहदर्दीवारियों में मन नहीं लगता। वह दोस्तों के साथ मिलना-जुलना, फिल्म देखने का जाना और जब भी संभव हो घूमने के लिए असापास की जगहों की छोटी यात्राएं पर्संद करती हैं, जबकि उनके पाति ज्यादातर टेलीविजन पर ही सारी दुनिया के नजारे ले लेकर संतुष्ट रहते हैं। श्रीमती दीक्षित हमेशा खुशमिजाज और मुस्कुराती हुई पाइ जाती हैं, तो वहीं उनके पाति अक्सर उखड़े-उखड़े से और चिढ़िचिढ़े रहते हैं। वह सुबह की सैर को ज़रूर जाती है लेकिन अपने पति को कभी साथ चलने को नहीं राजी कर सकती। वह किताबें पढ़ना पसंद करती है तो उनके पाति को मनोरंजन के लिए औंडियो विजुअल तरीका पसंद है। भोजन ही एकमात्र चीज है जिसको लेकर दोनों में एकराय दिखती है। उन्हें घर का पका और पौष्टिक भोजन पसंद है। हालांकि, श्री दीक्षित युवावस्था में ध्वनिप्रापन किया करते थे लेकिन जैसे हीं उन्हें खुद के रक्तचाप पीड़ित होने का पता चला, उन्होंने ध्वनिप्रापन की आदत छोड़ दी।

श्री दीक्षित की समस्या उनकी बढ़ती उम्र थी। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमज़ोर होती जाती है। बुजुर्गों को संक्रमण की आशंका सबसे अधिक रहती है। हालांकि, हम खुद को सक्रिय रखकर और सह आहार लेकर उपर के असर की गति को धीमा कर सकते हैं।

शोभम के मामले में, तनाव और उसके बाद अवसाद ने उनकी प्रतिरक्षा को कमज़ोर कर दिया। हमारे जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियां आती हैं जब हमें बाहरी सहयोग की ज़रूरत होती है। यह सहयोग परिवार और दोस्तों से मिल सकता है जब हमें व्यक्तिगत क्षमता के सदमे से उबरने में मदद करते हैं, जबकि कुछ मामलों में मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक की भी ज़रूरत पड़ सकती है।

## स्वस्थ नागरिक किसी भी देश के लिए सबसे बड़ी सम्पद है

**डॉक्टर की जुबानी**

# कोविड-19 और शरीर की प्रतिरक्षा



**डॉ अविरल रॉय**  
कंसलटेंट - इंटेन्सिविस्ट  
MBBS, American Board Certified in Internal Medicine and Critical Care

कोविड-19 पिछले 6 महीनों या उससे अधिक से दुनिया और मानवता के लिए तब एक बड़ी चुनौती बन गया जब, जनरी के मध्य में हमने इसार अपना नियंत्रण खो दिया था। पूरे जीवनकाल में मानव शरीर का लाखों बार वायरस से सामना होता है। इसलिए हम सोचने पर विवरण होते हैं कि SARS-CoV-2 वायरस आखिर इतना धारक क्यों है? इसे बेहतर तरीके से समझने के लिए, पहले हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ काम करती है।

वायरस, या किसी भी बाहरी कण को रेटीजन (एटीबॉडी जनरेटिंग) कहा जाता है। यह शरीर को पक्षी भी बाहरी कण को पहचानने और उससे बचाव और अंतः इस शरीर से दूर करने में सक्षम बनाता है। यह बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी, कृषि, प्रत्यारोपित अंगों और यहां तक कि दुर्लभ मामालों में शिशुओं को भी शरीर में मौजूद हर चीज के लिए काम करता है। लेकिन इस सुरक्षा चक्र को विकसित होने में समय लाया है। आमतौर पर पहली बार संक्रमण होने के बाद 7-10 दिन लगते हैं और लगभग 14-15 दिनों में शरीर उससे लड़ने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत बन जाता है।

अधिकांश खांसी, जुकाम और वायरल बीमारी में एक इन्क्यूबेशन पीरिअड या रोगोद्दूँबन अवधि होती है, यह वायरस के शरीर में पहुंचने और शरीर द्वारा इसका पता लगाने और उससे लड़ने में लगाने वाली अवधि है। इस अवधि के दौरान आपको

एहसास तक नहीं होता कि आप बीमार हुए हैं और आपमें इसके केवल हल्के लक्षण दिखते हैं। एक बार जब प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण को पहचान लेती है और लड़ना शुरू करती है, तब आपको कमज़ोरी, अस्वस्थता, थकान, मासपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द और बुखार जैसे लक्षण महसूस होने लगते हैं। यह

आपको प्रतिरक्षा प्रणाली है जिसने

संक्रमण से लड़ने के लिए खुद को सक्रिय कर लिया है। अधिकांश लोगों को यह जानकारी नहीं है कि वायरल बीमारी के अधिकांश लक्षण वायरस के प्रभाव के कारण नहीं उत्पन्न होते, बल्कि वायरस से लड़ने में हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली के प्रभाव से दिखने शुरू होते हैं। प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया जिनमें मजबूत होती, आपके लक्षण उत्तर ही तीव्र होगे।

चूंकि शरीर ने इससे पहले कभी कोविड-19 का सामना नहीं किया है इसलिए वायरस द्वारा शरीर को संक्रमित करने के बाद प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय होने और प्रतिक्रिया देने में लगभग 7-10 दिन लग जाते हैं। बहुत कुछ आपकी

अनुवांशिकी (जेनेटिक्स) और आपके सामान्य स्वास्थ्य पर भी निर्भर करता है और इस प्रतिक्रिया के कई तरीके हो सकते हैं। आप स्थानावधि रूप से केवल शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा दी गई एक न्यूनतम प्रतिक्रिया से भी संक्रमण को होरा सकते हैं और आपमें रोग बहुत हल्का या अलाक्षिक (एसिम्प्टमैटिक) भी हो सकता है। लगभग 80% लोगों में रोग ही होता है। लगभग 15% में रोग के लक्षण दिखेंगे और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम होने के बाद उन्हें अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है। लगभग 5% लोगों में प्रतिक्रिया प्रणाली बहुत अधिक उत्पन्न हो जाती है और शरीर में एक अनियंत्रित प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित होने लगती है जिसे साइटोकिन स्टॉर्म कहा जाता है।

इस अनियंत्रित प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया के कारण शरीर की लगभग पूरी प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय हो जाती है। इससे शरीर में रोग से लड़ने वाले बहुत सारे रसायनों (जिसे इंटरफेरोन और इंटरल्यूकिन्स कहा जाता है) का साथ होने लगता है। ये रसायन शरीर के अंगों को ही नुकसान

पहुंचाना शुरू कर देते हैं जिससे मर्टी-ऑर्गन फेलियर (लिवर, किंडनी और हृदय का काम करना बंद कर देता, लोब्ड प्रेशर, पांगीर निमोनिया आदि) जिसे एआरडीएस कहा जाता है। शुरू हो जाता है और यदि इस पर नियंत्रण नहीं पाया जा सका तो यह अंततः आपमें रोग बहुत हल्का या अलाक्षिक (एसिम्प्टमैटिक) भी हो सकता है। लगभग 1-3% में होता है। अब सबाल यह खड़ा होता है कि हम आखिर क्या करें कि ऐसे हालात पैदा ही न हों।

बहरहाल, कोई भी व्यक्ति बीमार नहीं होना चाहता। इसलिए हाथों की अच्छी तरीके साथ सफाई और सामाजिक स्तर पर स्वच्छता बनाए रखने के साथ शुरूआत करना महत्वपूर्ण हो जाता है। हाथें खुद की तंदुरुस्त रखना चाहिए और नियंत्रित रूप से अपनी जांच करवानी चाहिए, ताकि किसी भी संभावित बीमारी का जल्द पता लग जाए। इससे बचाव के लिए समय पर उपचार शुरू कर देने चाहिए ताकि कई दूसरी दूसरी पुरानी बीमारी ज्यादा न उभरने पाए। इसके अलावा, इन बीमारियों का अच्छा नियंत्रण अत्यावश्यक है, ताकि हम यह सुनिश्चित कर सकें कि आगरे

हम बीमार पड़ जाते हैं तो हमारे अंग मजबूती से अपनी रक्षा करने में सक्षम रहें। ये पुरानी बीमारियां प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर करती हैं शरीर पहले से ही अंगों के ठीक तरह से कार्य न करने के कारण होने वाले प्रभावों से निपटने में व्यस्त रहता है। जिससे नए संक्रमण से लड़ने के लिए इसकी प्रतिरक्षा प्रणाली के पास कम संसाधन उपलब्ध होते हैं।

एक अच्छा संतुलित आहार और भव्यर नीद, एंडोरिफिन, प्रोटीन, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट का उच्च स्तर और कॉटिसोल (स्ट्रेस हामोन) के निम्न स्तर को सुनिश्चित करता है जिससे शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति को मजबूती मिलती है। हाथ शरीर को स्वस्थ रखने वाले खाद्य पदार्थों और शरीर को रोग के प्रवेश से बचाने तथा प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाने वाले हल्की और कड़े दूसरी चीजों के बारे में बहुत कुछ पढ़ते हैं। बेशक ये सर्वोत्तम सहायक हो सकते हैं, लेकिन वे अच्छे भोजन की आदत, व्यायाम, स्वच्छता और अच्छी नीद की जगह नहीं ले सकते हैं। होत्यापैरी की खूब बातें हो रही हैं: परेशानी यह है कि अधिकांश एलोपैथी (पश्चिमी चिकित्सा) डॉक्टरों को पता ही नहीं है कि इन दवाओं में आखिर क्या चीजें मौजूद हैं। इसलिए वे कोई ऐसा उपचार देने में असमर्थ हैं जिसमें ये दवाएं भी शामिल हों। जिस चीज की जानकारी ही न हो उससे तो बचना ही चाहिए।

कृपया इस बात को समझें कि अपनी ऐसी दवा या उपचार नहीं है जिसके बारे में पवके तौर पर कहा जाए कि यह इस बीमारी को ठीक कर सकती है। इसलिए कृपया अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। याद रखें, रोकथाम हमेशा उपचार से बहतर है।



**जागरूक रहें  
सुरक्षित रहें**

# इम्यूनिटी (प्रतिरक्षा) बढ़ाने का प्राकृतिक तरीका

प्रतिरक्षा हमारे शरीर का रक्षा तंत्र है जो हमें उन हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस से बचाता है जो गलती से हमारे शरीर में प्रवेश कर गए हों। व्यक्ति प्राकृतिक रूप से प्रतिरक्षा के साथ जन्म लेता है, फिर भी कुछ चीजें हैं जिन्हें आजमाकर हम प्रतिरक्षा तंत्र के कार्य करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। आहार, व्यायाम, तनाव और उम्र कुछ कारक हैं जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में बहतर या बदलते बदलाव का कारण बन सकते हैं। और अक्सर हमारी जीवनशैली और हमारा चयन, यह तथ्य करता है कि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली कैसी होगी।

## पोषण और हमारा प्रतिरक्षा तंत्र

इष्टम पोषण प्रतिरक्षा कोशिकाओं के कार्यों का समर्थन करने में मदद करता है जिससे उन्हें रोगजनकों के खिलाफ प्रभावी प्रतिक्रिया शुरू करने और किसी भी पुरानी बीमारी को उत्तेजित होने से रोकने की अनुमति मिलती है।

कुछ खाद्य पदार्थ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने में आपकी मदद कर सकते हैं। आप इन्हें अपने दैनिक आहार में शामिल करें।



### खट्टे फल

अंगूर, संतरे, कीनू, नींबू आदि विटामिन सी, विटामिन बी, पोर्ट्युलियम, फारफोरस, मैनीशियम और कॉपर से भरपूर होते हैं और इनमें एंटी-इफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सिडेंट प्रभाव होते हैं।



### ब्रॉकली

विटामिन ए, सी और ई, एंटी-ऑक्सिडेंट और फ़ाइबर से भरपूर ब्रॉकली सबसे सेहतमंद सब्जियों में से एक है जिसे आप अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। इसे कम से कम या बिल्कुल न पकाएं ताकि इसकी पोषण शक्ति बरकरार रहे।



### अदरक

अदरक सूजन, पुराने दर्द और मतली को कम करने में मदद करता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुण भी मौजूद होते हैं।



### दही

दही विटामिन डी का एक बड़ा स्रोत है, जो रोगों के खिलाफ लड़ने के लिए हमारे शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है।



### हल्दी

हल्दी अपने एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इफ्लेमेटरी (प्रदाहनाशी) प्रभावों के लिए जानी जाती है। इसमें पाया जाने वाला करक्यूमिन आपकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया में भी सुधार कर सकता है।

### लाल शिमला मिर्च

खट्टे फलों की तुलना में दोगुना विटामिन सी होता है। यह बीटा कैरोटीन से भरपूर है, जो आपकी आंखों और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।



### लहसुन

लहसुन में पाया जाने वाला सल्फर कम्पाउड एलिसिन भोजन का खाद्य बढ़ाता है और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। यह धमनियों के सख्त होने की प्रक्रिया को धीमी करने और रक्तचाप को कम करने में मदद के लिए भी जाना जाता है।



### पालक

पालक विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट और बीटा कैरोटीन में समृद्ध है, जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली की संक्रमण से लड़ने की क्षमता को बढ़ाने के लिए जाना जाता है।



### बादाम

बादाम स्वस्थ वसा और विटामिन से भरपूर होते हैं। लगभग आधे कप में विटामिन ई की अनुशंसित दैनिक मात्रा का लगभग 100 प्रतिशत मौजूद होता है।



### ग्रीन टी

ग्रीन टी के पिगमेंट फ्लेवोनोइड में एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इफ्लेमेटरी और एंटी-एलर्जिक गुण होते हैं।



## प्रतिरक्षा और तनाव

मनोदशा और जीवन के प्रति नजरिया हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली पर बहुत ज्यादा प्रभाव डालता है। जब हम खुश और सकारात्मक होते हैं, तो प्रतिरक्षा प्रणाली कुशलता से कार्य करती है। लेकिन जब हम दुखी और नकारात्मक भावों से भरे होते हैं, तो हम बीमारी को आमंत्रित करते हैं।

तनाव किस प्रकार हमारी प्रतिरक्षा को कमजोर कर सकता है?

तनाव रोगाण से लड़ने की हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता को कमजोर कर देता है, जिससे हमारे लिए संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है। रेस्स हार्मोन कॉर्टिकोरेस्टरॉइड (तनाव की स्थिति में सावित) हमारे रक्त में प्रतिरक्षा कोशिकाओं में लिम्पोसोइट्स (सफेद रक्त कोशिकाओं) की संख्या को कम करके प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रभावरीति को घटा देता है। तनाव के अप्रत्यक्ष प्रभाव से धूप्राप्त, बहुत अधिक शराब या कैफीन का सेवन, बहुत अधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ खाने, पर्याप्त नीद नहीं लेने या व्यायाम और स्वस्थ सामाजिक गतिविधियों को छोड़ने जैसी अस्वास्थ्यकर आदतों की संभावना बढ़ रही है।

### तनाव घटाने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने वाले कदम

- पौष्टिक और सेहतमंद भोजन लें।
- नियमित रूप से व्यायाम या कोई शारीरिक क्रिया करें।
- सोच को सकारात्मक और दिमाग को शांत रखने के लिए ध्यान करें।
- किसी व्यक्ति, वस्तु या स्थिति का सामना करते समय अपने व्यवहार में आवश्यक परिवर्तन करें।
- सामाजिक सहयोग बढ़ाएं।
- सामाजिक कार्यों में भागीदारी दें।
- जीवनशैली में बदलाव के प्रयास करें।



## प्रतिरक्षा और व्यायाम

कसरत या शारीरिक गतिविधि के दौरान एंटीबॉडीज और डब्ल्यूबीसी (श्वेत रक्त कोशिकाओं) बहुत तेज गति से संचारित होने लगते हैं जिससे उनमें परिवर्तन की शुरुआत होती है। एंटीबॉडीज या डब्ल्यूबीसी के तेजी से दौड़ने के बजाए किसी बीमारी के गंभीर होने से पहले ही उसका पता लगाने में मदद मिलती है। शोध के अनुसार, मध्यम से तीव्र स्तर के नियमित व्यायाम या किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि को अपनाकर निष्क्रिय और गतिहीन जीवनशैली में बदलाव लाने से टीकाकरण के प्रति प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया और एचआईवी, हृदय रोगों, मधुमेह, स्मृति लोप, मोटापे और कैंसर जैसी विभिन्न बीमारियों के इम्यून मार्कर्स में सुधार होता है। यह इन्प्लूएंजा, राइनोवायरस, हर्पिस आदि के खिलाफ प्रतिरोध बनाने में भी मदद करता है।

व्यायाम या किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि बहुत आवश्यक है, लेकिन यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि इसे ज्यादा नहीं करना चाहिए। अधिक व्यायाम करने से तुकसान हो सकता है और यह घातक भी हो सकता है।

### फिट और सेहतमंद रहने के लिए अपनी गतिविधि चुनें:

- साइकल चलाएं
- रोजाना तनावमुक्त होकर कम से कम 30 मिनट तक पैदल चलें
- कसरत, जूँझ, एरोबिक्स, योग या कोई डांस
- किसी आउटडोर गेम या खेल में हिस्सेदारी नियमित व्यायाम स्वस्थ जीवन करें



सबसे बड़े स्तरभौमि में से एक है। यह मदद करता है:

- कार्डियोवैस्क्युलर सिस्टम (हृदयाहिनी तंत्र) को मजबूत करने में
- उचित रक्तचाप बनाए रखने में
- भ्रष्टपूर्ण नींद लें (अनिद्रा से लड़ता है)
- शरीर के वजन को नियंत्रित करता है (मोटापा कई बीमारियों का मुख्य कारक है)

## प्रतिरक्षा और उम्र

उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होती जाती है। बढ़ती उम्र में संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता में गिरावट आ जाती है। इसलिए, वृद्ध लोगों को संक्रमण का खतरा अधिक होता है। उम्रदराज व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए संक्रमण का पता लगाना और उससे निपटना मुश्किल होता है।

कुछ गतिविधियां आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में सहायक होती हैं:

- अपने डॉक्टर से मिलें और इन्फ्लूएंजा और न्यूमोनिया के टीके लगावाएं स्वस्थ और पोषण के लिहाज से संतुलित आहार लें। चीनी, वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करें और अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियाँ और फलों को शामिल करें। शारीरिक रूप से सक्रिय बनें। रोजाना कम से कम 30 मिनट की नियमित शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें। बहुत अधिक थकाने वाली गतिविधियों से बचें, योग, नियमित रूप से टहलने की आदतें डालें जो रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं और शरीर पर इनका प्रदाहनारी प्रभाव हो सकता है। अपने तनाव के स्तर को नियंत्रण में रखें। पुराना तनाव आपको वायरस और बीमारियों के लिए अतिसंवेदनशील बनाता है। अपने तनाव के स्तर को नियंत्रण में रखने के लिए सुकून देने वाली गतिविधियों में खुद को व्यक्त रहें।
- भ्रष्टपूर्ण नींद लें। सोने की एक निश्चित दिनर्चय बनाएं और दिन के समय नींद को नियंत्रित रखें। यदि आपको नींद को लेकर कोई परेशानी है तो कृपया डॉक्टर से परामर्श करें और कारण का पता लगाएं।
- वजन को संतुलित बनाए रखें
- धूप्रापन छोड़ें



## प्रतिरक्षण और टीका

### बात पते की

क्या प्रतिरक्षण और टीका एक ही चीज हैं?



टीकाकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा आमतौर पर किसी व्यक्ति को एक टीका लगाकर उसके शरीर में एक संक्रामक बीमारी के लिए प्रतिरक्षा तंत्र तैयार कर दिया जाता है। टीके, बाद में होने वाले संक्रमण या बीमारियों से व्यक्ति की रक्षा के लिए उसकी शरीर की प्रतिरक्षा को उत्तेजित करते हैं। कोई व्यक्ति किसी बीमारी के लिए प्रभावों से तब झाघलने या बीमार हो जाता है जब उसका शरीर बीमारी या फिर टीकाकरण के माध्यम से उस बीमारी से परिचित हो जाता है। प्रतिरक्षा प्रणाली रोग के लिए एंटीबॉडी विकसित करती है ताकि यह आपको फिर से बीमार न बना सके।

टीके काम कैसे करते हैं?

टीके प्रतिरक्षा प्रणाली को संक्रमण से तेजी से और अधिक प्रभावी ढंग से लड़ने में मदद करते हैं। जब आपको टीका लगाया जाता है, तो यह शरीर को लड़ने में मदद करने वाले रोगाणु प्रतिक्रिया को उत्तेजित करता है साथ ही रोगाणु को याद भी रखता है ताकि आगे वे रोगाणु फिर से आक्रमण करें, तो प्रतिरक्षा तंत्र उनका मुकाबला कर सके। चूंकि टीके मृत या कमजोर रोगाणु की एक छोटी मात्रा से बने होते हैं, इसलिए उनके द्वारा आपको बीमार करने की सम्भावना नहीं होती। टीके गंभीर दुष्प्रभावों के जोखिम के बिना कुछ बीमारियों के लिए लंबे समय तक असर रखने वाली प्रतिरक्षा प्रदान करते हैं।

## भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल रांची

उल्काष्ठ • वहन योग्य • तर्कसंगत

रांची

पी.एच.ई.डी. के सामने, वृटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखंड

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

www.medicaranchi.in www.facebook.com/BMMSH.Ranchi

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651- 6606060