

इन उपायों से भी पा सकते हैं जोड़ों के दर्द में आराम



जो

डों में दर्द की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है। गठिया, हड्डियों में दर्द, सूजन और कुछ प्रकार की अन्य स्थितियों के कारण आपको जोड़ों में दर्द की दिक्कत हो सकती है। डॉक्टर कहते हैं, जोड़ों में दर्द के लिए अस्ट्रिट यो पोर और सीसी स-ऑस्टियोआर्थराइटिस नामक बीमारी को प्रमुख कारण माना जाता है, समय के साथ इसका खतरा युवाओं में भी बढ़ता जा रहा है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस तब होता है जब आपके जोड़ों में आर्टिकुलर कार्टिलेज टूट जाते हैं। इन स्थितियों में जोड़ों की हड्डियां आपस में संगुरता हैं और इस घर्षण के कारण तेज दर्द का अनुभव हो सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया लाइफस्टाइल-आहार में गड़बड़ी भी जोड़ों में दर्द को बढ़ाने वाली हो सकती है। अगर आपको भी अक्सर ये दिक्कत रहती हैं तो इस बारे में किसी विशेषज्ञ से मिलकर दर्द के कारणों का सही

निदान जरूर करा लें। आइए जानते हैं कि किन घेरेलू उपायों की मदद से जोड़ों के दर्द की आराम पाया जा सकता है?

नियमित व्यायाम और स्ट्रेचिंग का करते रहें अभ्यास

जोड़ों में दर्द के शुरुआती चरणों में नियमित व्यायाम और स्ट्रेचिंग की मदद से गठिया के सूजन को कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत पाने में मदद मिल सकती है। स्ट्रेचिंग करने से मांसपेशियों पर पड़ने वाला अतिरिक्त दबाव कम होता है और रक्त का संचार ठोक रहने से दर्द से आराम पाया जा सकता है। यदि आपको भी अक्सर जोड़ों में दर्द रहता है तो इन उपायों पर गंभीरता से ध्यान दिया जाना चाहिए।

हीट-कोल्ड थेरेपी

प्रभावित जोड़ों पर हीट-कोल्ड थेरेपी करने से भी दर्द और सूजन से अस्थायी राहत मिल जाती है। हीट थेरेपी जैसे गर्म पानी से स्नान या हीटिंग पैड से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है और



मांसपेशियों की कठोरता कम होती है।



वजन को बढ़ने से रोकना जरूरी

अतिरिक्त वजन, घुटने और कूले जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है, जिससे दर्द और सूजन बढ़ने लगती है। सतुरित आहार और नियमित व्यायाम के माध्यम से वजन को कंट्रोल बनाए रखने में मदद मिल सकती है। जोड़ों पर पड़ने वाले तनाव और असुविधा को कम करने के लिए शरीर का वजन कम रखना जरूरी है। लाइफस्टाइल और आहार में सुधार करके जोड़ों की समस्याओं में काफी हृद तक सुधार करने में मदद मिल सकती है।

जोड़ों में दर्द की समस्या

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं गठिया के कारणों और जोड़ों में दर्द के लक्षणों के आधार पर सभी लोगों के लिए इसके उपयोग के तरीके भी अलग-अलग हो सकते हैं। आर्थिकटिस मुख्यरूप से दो प्रकार के होते हैं- इंफ्लामेट्री और नॉन-इंफ्लामेट्री। नॉन-इंफ्लामेट्री आर्थिकटिस में बिना दबावों के भी कुछ उपायों की मदद से लक्षणों में आराम पाया जा सकता है। यदि आपको भी अक्सर जोड़ों में दर्द रहता है तो इन उपायों पर गंभीरता से ध्यान दिया जाना चाहिए।

जबकि कोल्ड थेरेपी जैसे आइस पैक से सूजन और जोड़ों में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है। कोल्ड थेरेपी की मदद से दर्द वाले रिसेप्टर्स सुधर हो जाते हैं। दर्द से आराम पाने के लिए ये उपाय भी काफी प्रभावी हो सकते हैं। ●

स्क्रीन टाइम बन रहा है साइलेंट किलर, बढ़ रहा है हार्ट की बीमारियों का खतरा

कनीक के विकास के साथ-साथ हमारे जीवन में काफी बदलाव आए हैं। अब हमारा ज्यादातर काम स्मार्टफोन या लैपटॉप पर होता है। इसलिए हमारा स्क्रीन टाइम काफी बढ़ चुका है। लंबे समय तक स्क्रीन पर लगे रहने से हमारा मानसिक और शारीरिक दोनों ही स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

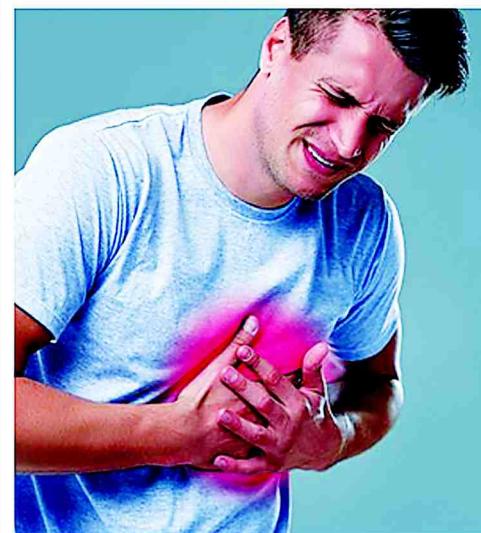
ज्यादा स्क्रीन टाइम की बजह से एक तरफ, जहां मानसिक स्वास्थ्य के साथ स्ट्रेस और एंजाइटी जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं, वहाँ दूसरी तरफ शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियां, डायबिटीज और सबसे अधिक आंखों की रोशनी में कमी आने लगती हैं।

यहाँ तक कि सामाजिक संबंधों में कमी, क्रिएटिविटी में कमी और सेल्फ कॉन्फिडेंस में भी कमी आने जैसी समस्याएं भी ज्यादा स्क्रीन टाइम का नतीजा हो सकते हैं। ऐसे में स्वस्थ रहने के लिए स्क्रीन टाइम कम करना ही सबसे बेहतर विकल्प है। आइए जानते हैं- दिल को कमज़ोर बना रहा है स्क्रीन टाइम हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक एक नॉर्मल और हेल्ती हार्ट में इलेक्ट्रिक सिग्नल धड़कनों को कंट्रोल करते हैं लेकिन जब ये इलेक्ट्रिक संकेत बिगड़ जाते हैं तब दिल का ऊपरी हिस्सा सिकुड़ने के बजाय कांपने लगता है। इससे धड़कनों की रफ्तार बिगड़ जाती है।

युवाओं के हार्ट में बढ़ रही है ब्लॉकेज इतना ही नहीं हार्ट की आर्टिज ब्लॉकेज मिल रही है। जबकि पांच साल पहले तक ये ब्लॉकेज 1 से 2 सेंटीमीटर की होती थीं। ब्यराने वाली बात ये है कि दिल के मरीजों में ब्लॉकेज की परेशानी दिख रही है। हार्ट में बढ़ती ब्लॉकेज जिंताजनक है। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक होते जा रहे हैं कमज़ोर

टार्सोट का प्रेशर कंप्यूटर और लैपटॉप पर घंटों काम करना पैकेट बंद मार्केट का खाना फिजिकल एक्टिविटी कम होना कैसे करें बचाव ?

बीपी के मरीज नियमित रूप से दवा खाएं रोजाना 30 मिनट का कोई भी व्यायाम करें तला भुना ज्यादा न खाएं पिज्जा बार्गर और जंक फूड से दूर रहें काम का प्रेशर कम रखें तानाव कम से कम लें ●



अगर आपका बच्चा लगातार छींकता है तो इस तरह रखें उनका रख्याल

आ

पका बच्चा अगर लगातार छींकता है तो आपको पता चल जाता है कि उसे जुकाम हो गया है। उसे सचमुच ऐसा हुआ है या नहीं, इसका आपको पता नहीं चलता। बच्चे की बीमारी के लक्षण अलग-अलग होते हैं। मुद्दा यह है कि बीमारी उसे या तो अपना शिकार बना लेती है या आप उसे बीमार होने से बचा लेते हैं। दरअसल यह उसके पोषण के स्तर पर भी निर्भर है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं : प्रोटीन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। यह बच्चे की कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में भी सहायक होती है। इसलिए उसके लिए सही प्रोटीन का चयन करना जरूरी है। अंडे के सफेद भाग में या सफेद मीट के अलावा मिश, दाल और मोटे अनाज में मौजूद प्रोटीन का उसे फायदा मिल सकता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में विटामिन-सी की भी भूमिका कम नहीं है। यह आंवला, कीवी और मलटी विटामिन में होता है लेकिन जो भी खाएं डॉक्टर के निर्देशानुसार खाएं।



बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में विटामिन बी12 की भूमिका की भी अनदेखी नहीं की जा सकती। बच्चे के बीमार होने पर यह उसे जल्दी रिकवरी देता है। शाकाहारियों के लिए तो यह विटामिन एक वरदान है। यह मूल रूप से एंटीमल प्रोडक्ट्स और अंडों में पाया जाता है। बच्चों को शिशु रोग विशेषज्ञ के निर्देशानुसार विटामिन-बी12 के सप्लीमेंट्स भी दिये जाएं। ●

