



टॉन्सिल्लस या गले का संक्रमण भी हो सकता है गले में खराश का कारण

वया आपके गले में हमेशा खराश बनी रहती है? मौसम का बदलाव या सर्द-गर्म की वजह से इसे सामान्य समस्या न समझो। इस खराश का कारण टॉन्सिल्लस या गले का संक्रमण भी हो सकता है।

गले में खराश होना आम बात होती है। इसमें गले में कांटे जैसी चुभन, खिखिख और बोलने में तकलीफ जैसी समस्याएं आती हैं। ऐंसा बैक्टैरिया और वायरस के कारण होता है। कई बार एलर्जी और धूम्रपान के कारण भी गले में खराश की समस्या होती है। गले के कुछ संक्रमण तो खुद-ब-खुद ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ मामलों में इलाज की जरूरत पड़ती ही है। आमतौर पर लोग गले की खराश को आम बात समझ कर अक्सर अनदेखा करते रहते हैं। लेकिन गले की किसी भी परेशानी को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ये गंभीर बीमारी का रूप भी ले सकती है। गले का संक्रमण आमतौर पर वायरस और बैक्टैरिया के कारण होता है। इसके अलावा फंगल इन्फेक्शन भी होता है, जिसे ओरल थ्रश कहते हैं। किसी खाने की वस्तु, पेय पदार्थ या दवाइयों के विपरीत प्रभाव के कारण भी गले में संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा गले में खराश की समस्या अनुवांशिक भी हो सकती है। खान-पान में त्रुटियां जैसे टंडे, खट्टे, तले हुए एवं प्रिजर्वेटिव खाद्य पदार्थ इसका कारण बन सकते हैं। मुंह व दांतों की साफ-सफाई न रखने के कारण भी संक्रमण की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।

टॉन्सिल्लस
गले में खराश या ग्रसननीशोथ गले का इन्फेक्शन है, जिसमें गले से कर्कश आवाज, हल्की खांसी, बुखार, सिरदर्द, थकान और खासकर कुछ निगलते वकत गले में दर्द होता है। हमारे गले में दोनों तरफ टॉन्सिल्लस होते हैं, जो

सावधानी व अन्य उपचार

- गले की खराश के उपचार के बारे में कहते हैं- आमतौर पर गले की खराश कोल्ड और फ्लू के वायरस के कारण ही होती है। गले के छोटे संक्रमण तो कई बार खुद ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन स्ट्रेप्टोकोकस जैसे संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स और दर्द निवारक दवाएं लेना बहुत जरूरी होता है। इसके अलावा बैक्टैरिया या वायरस आदि को बढ़ने से रोकने के लिए कुछ उपचार हैं। इनमें निम्न उपचार प्रमुख हैं:
- गले की नमी बनाए रखने के लिए पानी और जूस जैसे तरल पदार्थों का सेवन करते रहें।
- नर्म चीजें खाएं, जैसे हलवा, जर्ई (ओट्स) और सूप।
- डॉक्टर द्वारा बताए गए निर्धारित समय पर पैरासिटामोल या आईबुफेन लेते रहें।
- नमक युक्त गुनगुने पानी से गरारे करें। इससे आराम मिलेगा।
- जब गले में खराश फंगस की वजह से हो या ओरल थ्रश हो, तभी डॉक्टर एंटी-फंगल दवाएं देते हैं।
- अदरक, कैमोमाइल या कुठरा की चाय गले में आराम भी देती है और इसमें जीवाणुरोधक गुण भी हैं।
- धूम्रपान न करें और मिर्च-मसाले का भोजन न लें।

फेफड़े शरीर के सबसे सक्रिय, महत्वपूर्ण और नाजुक अंगों में से एक है। पर, दिल की तरह उन्हें सेलिब्रिटी का दर्जा प्राप्त नहीं है। जबकि, दिल से ज्यादा मौते फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों की वजह से होती है। भारत में मृत्यु के दस प्रमुख कारणों में चार कारण फेफड़े व श्वसन रोगों से जुड़े हैं। क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) लोवर रेस्पैरेटरी इन्फेक्शन, कैंसर (फेफड़ों का कैसर दूसरे स्थान पर है) और ट्यूबरकुलोसिस। बढ़ता वायु प्रदूषण इस समस्या की गंभीरता को और बढ़ा देता है।



बढ़ता वायु प्रदूषण बन रहा है फेफड़ों के लिए समस्या

दो दशक पहले तक फेफड़ों के कैसर और सीओपीडी को धूम्रपान करने वालों की बीमारी माना जाता था, क्योंकि 90 प्रतिशत मामलों धूम्रपान करने वालों के ही होते थे। पर, अब यह समस्याएं ज्यादातर सभी लोगों को अपना शिकार बना रही है। इंडियन कार्डिअल ऑफ मेडिकल रिसर्च की एक रिपोर्ट के मुताबिक 2019 में वायु प्रदूषण की वजह से भारत में 16.7 लाख लोगों की मौत हुई। यह आंकड़ा 2020 में देश में कोरोना महामारी से हुई कुल मौतों से करीब 12 गुना ज्यादा है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि वायु प्रदूषण फेफड़ों से जुड़ी 40 प्रतिशत बीमारियों के लिए जिम्मेदार है। नेचर जेनेटिक्स में प्रकाशित शोध के अनुसार, वायु प्रदूषण से सभी तरह की नॉन कम्युनिकेबल डिजीजेज जैसे काइडियो वॉस्कुलर, ऑटो इम्यून डिजीजेज, डायबिटीज, अर्थराइटिस आदि का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। हम दिन भर में करीब 25,000 बार सांस लेते और छोड़ते हैं। प्रदूषित हवा के बीच लगातार रहना कई तरह से सेहत पर असर डालता है। खासकर, टंड में वायु प्रदूषण का बढ़ना फेफड़ों की समस्या से जुड़ रहे लोगों की दिक्कत बढ़ा देता है।

कैसे डालते हैं प्रदूषक सेहत पर असर
सेहत पर सबसे अधिक बुरा असर पार्टिकुलेट मैटर (पीएम), ओजोन, नाइट्रोजन डाय ऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड का पड़ता है। इंधन के जलने, बिजली के उपकरण व औद्योगिक प्रक्रियाओं से सल्फर डाइ ऑक्साइड निकलती है। जिसके कारण सांस फूलना, लगातार नाक से पानी निकलने लगता है। 10 और 2.5 माइक्रॉन से कम व्यास वाले पीएम सेहत के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। ये सांस से फेफड़ों में प्रवेश करते हैं और रक्त के

टंड में रहें सावधान

सर्दियों में श्वसन तंत्र से जुड़ी समस्याओं के बढ़ने के तीन प्रमुख कारण हैं; पहला, जब तापमान में तेज गिरावट आती है तब श्वास नलिकाएं थोड़ी सिकुड़ जाती हैं जिससे सांस लेने में परेशानी होती है। दूसरा, ठंडी और सूखी हवा बीमार फेफड़ों को ही नहीं स्वस्थ फेफड़ों को भी नुकसान पहुंचाती है। तीसरा सर्दियों में स्मॉग (स्मोक+फॉग) के कारण प्रदूषण का स्तर अधिक होता है। प्रदूषित वायु श्वास नलिकाओं और फेफड़ों के साथ संपर्क में आने से ऊतकों की कोशिकाओं के डीएनए को नुकसान पहुंचता है जिससे वो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। ऐसे में चेहरे व नाक को ढक कर रखें, जब तापमान बहुत कम हो तो खुले में व्यायाम न करें, मुंह के बजाय नाक से सांस लें, ताकि फेफड़े ठंडी हवा के सीधे संपर्क में न आए। दमा या सांस के रोगी एन 95 मार्स्क पहनकर ही बाहर निकलें। गहरी सांस लें डीप ब्रीदिंग से फेफड़े साफ होते हैं। अधिक मात्रा में ऑक्सीजन अंदर जाती है और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकल जाती है। डीप ब्रीदिंग का सही तरीका है, नाक से सांस अंदर लो और मन ही मन 1-2-3-4 तक गिनो, फिर मुंह से सांस छोड़ो और 1-2-3-4-5-6-7-8 तक गिनो। गहरी सांस छत्ती से नहीं पेट से लेनी चाहिए।

वायु प्रदूषण का खतरा किन लोगों को है ज्यादा
फेफड़े, हृदय व मधुमेह से जूझ रहे लोग
बच्चे व बुजुर्ग
गर्भवती महिलाएं
बहुत अधिक समय प्रदूषित वातावरण में बिताने वाले लोग

वायु प्रदूषण का असर
सिरदर्द
नाक, गला और आंखों में दर्द, सूजन और जलन
खांसी और सांस लेने में दर्द
निमोनिया, ब्रोन्काइटिस
रिस्क इन्फ्लेक्शन
दीर्घकालिक असर
सेंट नर्वस सिस्टम पर असर (सिरदर्द, बेचेनी)
काइडियोस्कुलर रोग
श्वसन तंत्र से जुड़े रोग (अस्थमा, कैसर)

वायु प्रदूषण का खतरा किन लोगों को है ज्यादा
फेफड़े, हृदय व मधुमेह से जूझ रहे लोग
बच्चे व बुजुर्ग
गर्भवती महिलाएं
बहुत अधिक समय प्रदूषित वातावरण में बिताने वाले लोग

प्लास्टिक का ज्यादा इस्तेमाल खतरनाक

रिसर्च से ये बात सामने आई है कि प्लास्टिक के बॉतल और कंटेनर के इस्तेमाल से कैसर हो सकता है। हवाई के कैसर हॉस्पिटल के डॉक्टर एडवर्ड फुजीमोटो ने प्लास्टिक और कैसर पर काफी शोध किया है। उनका कहना है कि प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गर्म करना और कार में रखे बॉतल का पानी कैसर की वजह हो सकता है। फुजीमोटो के मुताबिक कार में रखी प्लास्टिक की बॉतल जब धूप या ज्यादा तापमान की वजह से गर्म होती है तो प्लास्टिक में मौजूद नुकसानदेह कैमिकल डाइऑक्सिन का रिसाव शुरू हो जाता है। ये डाइऑक्सिन पानी में घुलकर हमारे शरीर में पहुंचता है। जानकारों का कहना है कि डाइऑक्सिन हमारे शरीर में मौजूद कोशिकाओं पर बुरा असर डालता है। इसकी वजह से महिलाओं में ब्रेस्ट कैसर का खतरा बढ़ जाता है। प्लास्टिक का ज्यादा इस्तेमाल खतरनाक है। कई जानकार प्लास्टिक से कैसर होने की बात को गलत ठहराते हैं।



सेहत को बिगाड़ सकता है इन चीजों का रात के समय खाना

अगर आप भी रात में इन चीजों में से कोई एक भी खाते हैं तो जरा संभल जाए। इन चीजों को रात के समय खाना आपकी सेहत को बिगाड़ सकता है। हो सके तो इन 8 चीजों को रात के समय यानी कि डिनर के भोजन में खाने से बचें।

स्नैक्स

रात के वकत कुछ चीजें खाने से आप लीबा ही करे तो बेहतर होगा। इनमें स्नैक्स या चिप्स जैसी चीजें भी शामिल हैं। हालांकि इनका सेवन दिन के वकत भी नुकसानदेह ही होता है। दरअसल इनमें अत्यधिक मात्रा में मोनोसोडियम ग्लूटामेट होता है, जो आपको नींद संबंधी समस्याएं देने के साथ ही, अन्य स्वास्थ्य परेशानियां भी दे सकता है।

एल्कोहल

रात को सोने से ठीक पहले किसी भी प्रकार का नशा या एल्कोहल का सेवन आपके लिए बेहद हानिकारक हो सकता है। यह आपकी नींद को भी प्रभावित कर सकता है। रात में खाने की वजह से अत्यधिक मात्रा में मोनोसोडियम ग्लूटामेट होता है, जो आपको नींद संबंधी समस्याएं देने के साथ ही, अन्य स्वास्थ्य परेशानियां भी दे सकता है।

ऐसी सब्जियां

कुछ सब्जियों में अघुलनशील फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो लंबे समय तक आपको पेट भरा रखती है, और पाचन तंत्र धीमी गति से कार्य करने लगता है। ऐसे में आपको गैस या पाचन संबंधी अन्य समस्याएं हो सकती हैं। ऐसी सब्जियों को रात के वकत खाने से बचना चाहिए। प्याज, ब्रोकली, पत्तागोभी आदि सब्जियां इनमें शामिल हैं।

डॉक चॉकलेट

डॉक चॉकलेट में बहुत अधिक मात्रा में कैफीन व अन्य उत्तेजक पदार्थ होते हैं, जो हृदय को आराम देने के बजाए कार्यशील रखते हैं तथा मस्तिष्क को केन्द्रित रखते हैं। इससे आपकी नींद बुरी तरह से प्रभावित हो सकती है।

