



विशेष आलेख

सर्दियों से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएँ

- डॉ. वैद्यनाथन . आर

डॉ. वैद्यनाथन . आर, सर्दियों से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएँ, आखर हिंदी पत्रिका, खंड 4/अंक 4/दिसंबर 2024,(271-275)

सर्दियों के मौसम की शुरुआत के साथ वायुमंडलीय तापमान में गिरावट हमेशा एक स्वागत योग्य संकेत और आशीर्वाद होती है क्योंकि यह हमें पहले की झुलसानेवाला गर्मी या मानसून के खतरे से राहत देती है। सर्दी अपने साथ न केवल धुंध भरी सुबह और ठंडी शामें लेकर आती है बल्कि कई तरह की बीमारियाँ और रोग भी लाती है।

चूँकि शरीर को जलवायु में बदलाव के अनुकूल होने में समय लगता है, इसलिए कई तरह के संक्रमण प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करने के लिए शीत काल की प्रतीक्षा करती हैं। सर्दी, खांसी, गले में खराश, सूखी खुजली वाली त्वचा, अस्थमा, श्वसन संक्रमण और जोड़ों का दर्द सर्दियों में होने वाली सबसे आम बीमारियाँ हैं। इस लेख में हम सर्दियों में होने वाली आम बीमारियों और उनसे बचाव के तरीकों और सरल उपायों को समझने की कोशिश करेंगे।

हमारे शरीर को किसी भी बाहरी संक्रमण से लड़ने में मदद करने वाले प्रतिरक्षा प्रणाली घटकों का रक्त स्तर भी सर्दियों में अधिक होता है। यह सर्दी और फ्लू के खिलाफ हमारी प्राकृतिक रक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है लेकिन साथ ही यह रक्त वाहिकाओं में अधिक एथेरोमेटस प्लाक भी जमा कर सकता है, विशेष रूप से हृदय को आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं में। प्लाक यानी पाटिका कोलेस्ट्रॉल से भरा एक पदार्थ है जो हृदय की रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर देता है।

हार्ट अटैक और सर्दियों:

विशेषज्ञों का कहना है कि सर्दियों में हार्ट अटैक अधिक आम है, वास्तव में तापमान में हर 1 डिग्री सेल्सियस की गिरावट हार्ट अटैक के जोखिम में 2% की वृद्धि से जुड़ी है। ठंड का मौसम रक्तचाप बढ़ाता है और रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है जो हार्ट अटैक के 2 मुख्य कारक हैं। कई अन्य उबड़नेवाला हृदय संबंधी परिवर्तन सर्दियों के दौरान हार्ट अटैक की बढ़ती घटनाओं की व्याख्या कर सकते हैं। जैसे-जैसे तापमान गिरता है आपकी रक्त वाहिकाएँ सिकुड़ती हैं और रक्त प्रवाह तेज़ होता है जिससे आपको गर्म रहने में मदद मिलती है, यही कारण है कि सर्दियों में अक्सर रक्तचाप अधिक होता है। कोलेस्ट्रॉल का स्तर अक्सर सर्दियों के मध्य में बढ़ जाता है। इसी तरह विशेष रूप से सर्दियों के दौरान होने वाली इम्यूनोमॉड्यूलैटरी विशेषताएँ रक्त वाहिकाओं में ब्लॉक के गठन को बढ़ाती हैं। (एक पदार्थ जो रक्त वाहिकाओं की आंतरिक दीवारों को और अधिक मोटा बनाता है)।

सर्दियों में हार्ट अटैक की आवृत्ति बढ़ जाती है। यह अधिक है यदि आपको पहले भी हार्ट अटैक आ चुका है या आपको हृदय रोग है या आपकी आयु 65 वर्ष से अधिक है। उन्हीं कारणों से, सर्दियों में स्ट्रोक का जोखिम भी अधिक होता है। बिना आदत के बाहर की कड़ी मेहनत से दिल का दौरा पड़ सकता है।

जैसा कि सभी जानते हैं कि दिल के बीच में दर्द दिल के दौरों का सबसे पहला लक्षण है, जिसे अक्सर छाती पर हाथी के खड़े होने जैसा बताया जाता है, लेकिन यह छाती पर दबाव या जकड़न या साधारण बेचैनी जैसा भी महसूस हो सकता है। यह विशेष रूप से महिलाओं में अधिक सूक्ष्म तरीके से भी प्रकट हो सकता है जैसे अत्यधिक थकान, सांस फूलना, मतली, चक्कर आना, पसीना आना, कुछ ऐसे लक्षण और पेट के जबड़े या पीठ में दर्द। इसलिए छोटे सूक्ष्म लक्षणों को भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए और डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। सर्दियों में दिल की सुरक्षा का सबसे सरल तरीका है - गर्म रहना। कई परतों में कपड़े पहनें। बिना आदत के मेहनत को टालना चाहिए, दौड़ना, टहलना जैसी हल्की शारीरिक गतिविधि नियमित रूप से करनी चाहिए। हमेशा ध्यान रखें कि आप क्या खा रहे हैं - जंक या उच्च कैलोरी वाले भोजन और तैलीय चीजों से बचें। आहार में पर्याप्त फाइबर शामिल करें, विटामिन डी, ओमेगा 3 फैटी एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट जैसे मछली, फल और सब्जियों से भरपूर भोजन का सेवन उदारतापूर्वक किया जा सकता है। गाजर, मशरूम, अदरक, लहसुन, शहद और ग्रीन टी सर्दियों के लिए विशेष रूप से अच्छे खाद्य पदार्थ हैं। ब्लड शुगर और बीपी पर अच्छा नियंत्रण भी इन दिल के दौरों को रोकने में काफी मददगार साबित होता है। सर्दियों में होने वाली अन्य आम बीमारियाँ श्वसन तंत्र, त्वचा और जोड़ों से संबंधित हैं।

श्वसन तंत्र की बीमारियाँ:

सामान्य सर्दी: ये आमतौर पर ऊपरी श्वसन पथ के वायरल संक्रमण के कारण होती हैं। इसका नाम अंग्रेजी में कॉमन कोल्ड - यह नाम इस पुराने सिद्धांत के कारण पड़ा है कि लंबे समय तक ठंडे तापमान और सर्दियों में रहने से सर्दी होती है। सर्दियों के दौरान प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया में कमी आसानी से सर्दी लगने का मुख्य कारण है।

रोकथाम और उपाय:

अपने हाथ नियमित रूप से धोएँ। इससे द्वितीयक संक्रमणों को रोकने में भी मदद मिलती है।

घर में इस्तेमाल होने वाले कप, गिलास और तौलिये जैसी चीजों को साफ रखें, खासकर तब जब कोई बीमार हो।

बहुत सारे तरल पदार्थ पिएँ (आम धारणा यह है कि तरल पदार्थ पीने से सर्दी-जुकाम बढ़ जाता है, जबकि ऐसा नहीं है)

अपने कानों को चोट पहुँचाए बिना नियमित रूप से एक समय में एक नाक को झटकें।

हाथों को बार-बार संक्रमित होने से बचाने के लिए रूमाल की जगह डिस्पोजेबल टिशू का इस्तेमाल करें।

खाँसी:

जब गले और फेफड़ों के बीच की वायुमार्ग धूल, पराग आदि से अवरुद्ध हो जाती है, तो खाँसी होती है। सर्दियों में यह बहुत आम है क्योंकि ये कण लंबे समय तक हवा में लटके रहते हैं। हमारा शरीर खाँसकर इन अवरुद्ध मार्गों को साफ़ करने का प्रयास करता है।

रोकथाम और उपाय:

यात्रा करते समय या बाहर जाते समय धूल से बचें और अपना मुँह ढकें।

गर्म तरल पदार्थ पीने से कंजेशन से राहत मिलती है।

अदरक की चाय या काली मिर्च भी खाँसी से राहत दिलाने में मदद करती है।

गर्म भाप से भरे स्नान करें क्योंकि इससे कफ ढीला होता है और आपकी नाक के मार्ग को आराम मिलता है और आपको आराम मिलता है।

गर्म नमक के पानी से गरारे करने से भी खाँसी से राहत मिलती है।

गले में खराश

यह सर्दियों में बहुत आम है और लगभग हमेशा वायरल संक्रमण के कारण होता है

गले के पीछे जलन या खुजली या निगलने या पीने के दौरान दर्द की विशेषता है

अक्सर सर्दी, खाँसी और हल्का बुखार भी होता है

उपचार:

नमक के पानी से गरारे करना गले की खराश के लिए सबसे तेज़ और आसान उपाय है। हालाँकि यह संक्रमण को ठीक नहीं करेगा, लेकिन इसमें सूजनरोधी गुण और सुखदायक प्रभाव होता है। एक गिलास आंशिक रूप से ठंडे उबले पानी में एक चम्मच नमक घोलें और गरारे करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

काउंटर पर उपलब्ध लोज़ेंग गले की जलन से राहत दिलाने में मदद करते हैं।

अगर यह लंबे समय तक बना रहता है, तो इसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए और डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

अस्थमा:

ठंडी हवा अस्थमा का एक प्रमुख ट्रिगर है जो घरघराहट और सांस फूलने का कारण बनती है। सर्दियों में यह आमतौर पर बदतर हो जाता है क्योंकि वायुमार्ग श्लेष्म से भरे होते हैं और तंग होते हैं जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। साथ ही, अस्थमा को ट्रिगर करने वाले एलर्जिस लंबे समय तक हवा में रहते हैं जिससे वायुमार्ग में जलन होती है। उपाय ठंड और हवा वाले दिनों में घर के अंदर रहें घर को साफ और सूखा रखें बाहर जाते समय सुनिश्चित करें कि आप अपनी नाक और मुंह को स्कार्फ से ढकें और खुद को गर्म रखें अपने पालतू जानवरों के साथ समय सीमित रखें और अंत में अपनी नियमित दवाइयों को लेने के बारे में अतिरिक्त सतर्क रहें और हमेशा बचाव इन्हेलर रखें।

फ्लू:

फ्लू या इन्फ्लूएंजा फेफड़ों का संक्रमण है। 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग, फेफड़ों की समस्याओं वाले लोग, धूम्रपान करने वाले, मधुमेह या गुर्दे की समस्याओं वाले लोगों में फ्लू होने का खतरा अधिक होता है। अगर खांसी के साथ तेज बुखार एक दिन से अधिक समय तक रहता है तो हमेशा डॉक्टर से मिलें। कभी-कभी उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए मौसमी टीकाकरण की सलाह दी जा सकती है।

सूखी खुजली वाली त्वचा:

सूखी त्वचा एक आम स्थिति है जो सर्दियों के दौरान खराब हो जाती है। जब वातावरण में तापमान और आर्द्रता कम हो जाती है, तो नमी की कमी से त्वचा बहुत शुष्क और खुजलीदार हो जाती है।

उपाय:

गर्म पानी से नहाने के बजाय गुनगुने पानी से नहाएँ।

बहुत ज़्यादा गर्म पानी से त्वचा ज़्यादा शुष्क और खुजलीदार हो जाती है।

नारियल तेल या बादाम तेल जैसे सरल घरेलू मॉइस्चराइज़र त्वचा की नमी को बहाल करने में मदद करते हैं।

जोड़ों में दर्द:

गठिया से पीड़ित कई लोगों का कहना है कि सर्दियों में उनके जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। मौसम के कारण सिर्फ जोड़ों में दर्द और अकड़न जैसे लक्षण ही प्रभावित होते हैं। मौसम में बदलाव से जोड़ों को ज़्यादा नुकसान नहीं होता।

उपाय: ओमेगा 3 फैटी एसिड (मछलियों में भरपूर), विटामिन सी और के (एंटीऑक्सीडेंट) युक्त स्वस्थ भोजन खाएं जो जोड़ों के दर्द को रोकने में मदद करता है। सर्दियों के दौरान, लोग बहुत कम व्यायाम करते हुए घर के अंदर रहते हैं और इसलिए मांसपेशियाँ ज़्यादा अकड़ जाती हैं। रोज़ाना थोड़ी सैर करने से जोड़ों में अकड़न को रोकने में मदद मिलती है। हल्दी और अदरक की चाय पीने से भी जोड़ों के दर्द को रोकने में मदद मिलती है। जैतून के तेल से जोड़ों की मालिश करने से जोड़ों की अकड़न को दूर करने में मदद मिलती है। अकड़न और दर्द से राहत पाने के लिए आधे कप एप्सम सॉल्ट के साथ कुछ गर्म पानी में अंगों को भिगोएँ। इन सरल सावधानियों के उपायों से आप आने वाली सर्द सर्दियों से बच सकते हैं।

(“आंदोलना” - कन्नड़ दैनिक समाचार पत्र में इसी लेखक द्वारा लिखे गए पूर्व लेख से संशोधित।)
