

महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं



महिला का परिवार में महत्वपूर्ण स्थान होता है। पूरे परिवार की जिम्मेदार उस पर होती है। स्त्री यदि स्वयं स्वस्थ है तो वह परिवार के अन्य सदस्यों का भली भांति ध्यान रख सकती है अतः महिलाएं अपने आहार-विहार में संतुलन बनाए रखें। यदि स्वास्थ्य संबंधी कोई कष्ट हो तो उसका समाधान डॉक्टर द्वारा अवश्य करें। युवतियों में कुछ बीमारियां सामान्य रूप से होती हैं, जिन पर काबू कर वे काफी हद तक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकती हैं।

एनिमिया

आयरन की कमी से होने वाले एनिमिया को सबसे सामान्य तरह का एनिमिया माना गया है। आहार में बदलाव लाकर इससे छुटकारा पाया जा सकता है। एनिमिया होने की कई वजह होती हैं। लेकिन ज्यादातर युवतियां शरीर में आयरन यानी लौह तत्व और फॉलेट की कमी के कारण एनिमिया की शिकार होती हैं। एनिमिया होने के कई और भी कारण होते हैं, जैसे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा रक्त की हानि होना या फिर अल्सर के कारण ब्लीडिंग का होना। शिशु जन्म के समय व प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं में एनिमिया की आशंका बढ़ जाती है। स्वस्थ रहने के लिए एक स्त्री का हीमोग्लोबिन लेवल 11 से 14 होना चाहिए।

लक्षण : आमतौर पर एनिमिया होने पर महिलाओं का रंग पीला पड़ने लगता है। सांसे छोटी होने लगती हैं। सिर में चक्कर भी आने शुरू हो जाते हैं। कुछ मामलों में जीभ में सूजन आ जाती है। अंगों में झनझनाहट महसूस होने लगती है। लगातार कमजोरी का एहसास बना रहता है।

एनिमिया को खुद से दूर रखने के लिए आयरन से भरपूर



भोजन करें। यह खून की कमी को पूरा करेगा। विटामिन सी युक्त खाने की चीजों को भी भोजन में शामिल करना होगा, ताकि लिए जा रहे

आयरन को शरीर अच्छी तरह पचा सके।

काबुली चना, पालक, सोयाबीन और चुकंदर को आहार में शामिल करें। नट्स, सूरजमुखी व कद्दू के बीज को दही या सलाद में डाल कर खाएं। शहद में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। इसमें मैग्नेशियम और कॉपर भी मिलते हैं।

वे महिलाएं जिनको बार-बार चाय या कॉफी पीने की आदत होती है, वे जान लें कि कॉफी और चाय का अत्यधिक सेवन भी एनिमिया की वजह बन सकता है। दरअसल इसमें मौजूद पोलिफेनॉल एसिड के कारण शरीर में आयरन का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता है। एनिमिया को वैसे भी भारतीय युवतियों में काफी सामान्य माना गया है।

भोजन के प्रति स्त्री की लापरवाही भी इसकी बड़ी वजह है। लेकिन आप यह जान लें कि कई बार एनिमिया की उपेक्षा करने पर इसके परिणाम घातक हो सकते हैं। वे युवतियां जो एनिमिया होने पर डॉक्टर के यहां जाने से संकोच करती हैं, उनके लिए यह जानना जरूरी है कि एनिमिया से कैंसर, पेटिक अल्सर और कई दूसरी बीमारियों के होने की आशंका भी बढ़ जाती है। इसलिए चिकित्सक के पास जा कर इसकी जांच जरूर कराएं।

थायरॉइड विकार

थायरॉइड ग्लैंड की प्रॉब्लम होने पर मेटाबॉलिज्म बिगड़ जाता है। चेहरे में कई तरह के बदलाव आते हैं जैसे त्वचा पर झुर्रियां आ जाती हैं।

थायरॉइड ग्लैंड शरीर में गले के निचले हिस्से में होती है। चिकित्सकीय भाषा में थायरॉइड ग्लैंड के सुस्त तरीके से

काम करने को हाइपोथायरॉइडिज्म की वजह माना गया है। हाइपोथायरॉइडिज्म रोग होने पर शरीर में थायरॉइड नाम के हार्मोन बनना कम हो जाता है। इस कारण महिलाओं को कई तरह की शारीरिक परेशानियों से सामना करना पड़ता है।

लक्षण - हाइपोथायरॉइडिज्म में कई लक्षण देखने को मिलते हैं। महिलाओं में थकावट महसूस होती है। वे डिप्रेशन की शिकार हो सकती हैं। कुछ महिलाओं में शरीर का वजन काफी बढ़ जाता है। हाइपोथायरॉइड के मामलों में युवतियों में पैरों में सूजन और दर्द की शिकायत रहती है। ठंड बर्दाश्त करने की क्षमता कम हो जाती है। सामान्य लोगों की तुलना में अधिक ठंड लगती है। नींद बहुत आती है और बाल सूखे व बेजान दिखते हैं। कब्ज की भी शिकायत रहती है। त्वचा सूखी नजर आती है।

ऊपर बताए गए लक्षणों के शरीर में नजर आते ही इन्हें अनदेखा नहीं करें। चिकित्सक से संपर्क कर उनके सुझाए गए ब्लड टेस्ट कराएं। इसके बाद ही थायरॉइड हार्मोन की स्थिति का पता चलेगा। फिर सुझाए दवाओं को बिना गैप किए लें।

आयोडीन युक्त खाने को भोजन में शामिल करें। प्रोसेस्ड फूड खाने से बचें। दही को थायरॉइड के लिए बेस्ट फूड माना गया है। दूध भी युवतियों के खाने में शामिल हो, अंडा भी थायरॉइड के रिस्क को कम करने में मददगार होता है।

ऐसा माना जाता है कि यह रोग पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक होता है। एक अध्ययन के अनुसार 50 वर्ष की उम्र को पार कर चुकी महिलाओं में पुरुषों की तुलना

में हाइपोथायरॉइडिज्म होने की आशंका 3 से 8 गुना अधिक पायी गयी है। इस रोग के होने पर युवतियों में मासिकधर्म रूक-रूक कर होता है। साथ ही सेक्स हार्मोन के स्त्राव में भी उतार-चढ़ाव

होने लगता है। इस रोग के इलाज में कुछ आसन लाभकारी साबित हो सकते हैं। सिंहासन, वज्रासन, पद्मासन, गोमुखासन, उत्तानपादासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, हलासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, चक्रासन और उष्ट्रासन इनमें प्रमुख हैं। योगाचार्य तो यहां तक मानते हैं कि इन आसनों का प्रभाव थायरॉइड ग्लैंड पर संजीवनी बूटी की तरह पड़ता है। ग्लैंड एक्टिव हो जाता है और हार्मोन का स्त्राव सही तरीके से होने लगता है।



डायबिटीज

अध्ययन के अनुसार विश्वभर में इसके रोगियों की संख्या 18.5 करोड़ के करीब पहुंच गयी है। आधुनिक जीवनशैली ही इसकी बड़ी वजह है।

डायबिटीज जैसे तो किसी भी उम्र की युवती को हो सकता है, लेकिन आमतौर पर 45 साल या इससे अधिक उम्र की युवतियों में टाइप 2 डायबिटीज की आशंका होती है। अधिक वजनवाली महिलाओं में भी मधुमेह होने की आशंका अधिक होती है। उच्च रक्तचाप के मरीजों में भी मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। डायबिटीज उन महिलाओं को भी हो सकती है, जिनके परिवार में यह बीमारी रही है। गर्भावस्था और मेनोपॉज के दौरान भी डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। इंसुलिन रजिस्ट्रेंस के मामलों में भी यह रोग हो सकता है।

लक्षण - मधुमेह होने पर प्यास अधिक लगती है। बार-बार यूरिन आता है। युवतियों को बहुत थकान महसूस होती है। भूख भी बढ़ जाती है। इसके साथ ही वजन में कमी आती है। सेक्स के दौरान भी समस्या आती है। इस रोग के होने पर घाव जल्द नहीं भरते हैं। इसमें संक्रमण भी तेजी से होते हैं।

अधिक वजनी महिलाओं को वजन कम करना चाहिए। रिस्क जोन में आनेवाली युवतियां नियमित रूप से व्यायाम करके टाइप 2 डायबिटीज के खतरे को लंबे समय तक रोक सकती हैं। खाने में शक्कर की मात्रा पर नियंत्रण लगाना होगा।

हाई क्वॉलिटी प्रोटीन जैसे बीन्स खाने में शामिल करें। मुट्ठीभर मिक्स्ड नट्स को रोजाना डाइट में लें। ब्लड शुगर लेवल और बैड कोलेस्ट्रॉल कम होगा। सादा दही, अंडे की सफेदी, दालचीनी को खाने में इस्तेमाल करें। खाने में कार्बोहाइड्रेट कम करें। मधुमेह के मरीजों में खून में ग्लूकोज की उच्च मात्रा होने से धमनी को नुकसान पहुंचता है। इस कारण हृदय को भी नुकसान हो सकता है। उच्च रक्तचाप को बढ़ाने में सोडियम की मात्रा की अहम भूमिका होती है। इसलिए खाने में इसकी मात्रा को कम करना जरूरी है।

चिकित्सा विज्ञान ने हृदय रोगों से संबंधित 7 बड़े खतरे की ओर इशारा किया है। इसमें धूम्रपान, कोलेस्ट्रॉल, व्यायाम ना करना, मानसिक तनाव, असंतुलित भोजन, उच्च रक्तचाप और मधुमेह शामिल हैं। इसलिए अगर मधुमेह और रक्तचाप को नियंत्रित नहीं किया, तो हृदय को नुकसान पहुंच सकता है। रक्तचाप को सामान्य रखने के लिए दैनिक भोजन और शरीर के वजन को नियंत्रण में रखने के साथ व्यायाम करना जरूरी है। मधुमेह के साथ भी यही बात लागू

होती है। प्रतिदिन व्यायाम कर इन पर नियंत्रण रखा जा सकता है।

ऑस्टीओपोरोसिस

हड्डियां मजबूत रहें, इसके लिए महिलाओं को प्रतिदिन 1000–1300 मि. ग्रा. कैल्शियम लेना चाहिए।

ऑस्टीओपोरोसिस की बीमारियां युवतियों में सामान्य है। इस रोग में हड्डियां कमजोर और भंगुर हो जाती हैं। ऐसा माना जाता है कि एशियाई देशों की युवतियों में ऑस्टीओपोरोसिस बीमारी का रिस्क काफी अधिक होता है। ऐसा भी पाया गया है कि पतली और छोटे कद की युवतियों में इसके होने की आशंका बढ़ जाती है। इसके अलावा फ़ैमिली हिस्ट्री भी कई बार इस बीमारी के लिए जिम्मेदार होती है। स्मोकिंग करने वालों में भी इस बीमारी की आशंका बढ़ जाती है। व्यायाम कम करने पर भी यह रोग हो सकता है। उन महिलाओं को जिनकी डाइट सही नहीं होती या जिनके भोजन में पोषक तत्वों की कमी होती है, वे भी इस बीमारी का शिकार हो जाता हैं। विटामिन डी की कमी और हाइपोथायरॉइडिज्म को भी इस बीमारी के लिए जिम्मेदार माना गया है।

लक्षण - जब तक स्पाइन या हिप में फ्रैक्चर नहीं हो, इसका पता लगा पाना आसान नहीं है।

चिकित्सक से परामर्श ले कर बोन डेंसिटोमेट्री टेस्ट (BMD) कराएं। स्मोकिंग, अल्कोहल को छोड़ें। व्यायाम को नियमित करें। औषधि के माध्यम से बोन लॉस को कम किया जा सकता है और हड्डियों को मजबूती दी जा सकती है।

डेयरी फूड और हरी पत्तेदार सब्जियां को कैल्शियम और विटामिन डी का अच्छा स्रोत माना गया है। रोजाना के खाने में दूध, समुद्री मछली, चीज, पनीर दही, बादाम, ब्रोकली, अंडे का पीला हिस्सा शामिल करें। खाने में नमक कम रखें।

कामकाजी लोगों की दिनचर्या ऐसी हो गयी है कि उनके शरीर को धूप नहीं मिल पा रही है। विटामिन डी की कमी से बचने के लिए कम से कम 10 मिनट तक शरीर को धूप लगने दें। ऑस्टीओपोरोसिस से बचने के लिए व्यायाम को अपनी दैनंदिन जीवन में शामिल करें। प्रतिदिन 2–3 किलोमीटर पैदल चलने की कोशिश करें। साइकिलिंग कर सकती हैं, तो यह बहुत ही फायदा पहुंचाएगा। रस्सी कूदना, बैडमिंटन खेलना भी लाभ पहुंचा सकता है। एक्सरसाइज करते समय इस बात का ध्यान रखें कि हड्डियों पर अधिक जोर नहीं पड़े। ऑस्टीओपोरोसिस से परेशान युवतियों को चलते और बैठते समय सही मुद्रा का ध्यान रखना चाहिए जैसे कंधे पीछे रखें, सीने की हड्डी हल्की उठी हो। कमर से झुकने के बजाय

कूहे या घुटने से झुकने की कोशिश करनी चाहिए।

हाय ब्लडप्रेसर

करीब 90 प्रतिशत हाइपरटेंशन से पीड़ित लोगों को इस बीमारी का पता नहीं चलता। खासकर महिलाएं इसे मामूली सिर दर्द समझ कर लापरवाह रहती हैं।

हायब्लड प्रेशर को साइलेंट किलर कहा गया है। ज्यादातर महिलाओं में हायब्लड प्रेशर की सामान्य वजहों में गर्भावस्था को भी कारण माना गया है। इसके अलावा वे महिलाएं जो लंबे समय से बर्थ कंट्रोल पिल्स का इस्तेमाल कर रही हैं, उनमें भी हाई ब्लड प्रेशर के शिकार होने की आशंका बढ़ जाती है। महिलाओं में होने वाली हाई बीपी की वजहों में मेनोपॉज शामिल है। कई बार हाई बीपी की फ़ैमिली हिस्ट्री रही हो, तो भी आने वाली पीढ़ी में इस रोग की संभावना बढ़ जाती है।

लक्षण - कई बार इसके लक्षणों का आसानी से पता नहीं चल पाता है, जिसके कारण समय रहते इसका इलाज शुरू नहीं हो पाता है। इस रोग में कई बार आंखों में ब्लड स्पॉट्स भी नजर आने लगते हैं। कुछ मामलों में चेहरे पर लालिमा छापी रहती है। कई महिलाओं में सिर दर्द की शिकायत रहने लगती है। इस रोग के लक्षणों में सिर में चक्कर आना भी सामान्य है।

अपना ब्लड प्रेशर बराबर चेक कराती रहें। अधिक मोटी महिलाएं अपने ब्लड प्रेशर को विशेष रूप से नियमित चेक कराएं। इसके अलावा स्मोक करने वाली और अल्कोहल लेने वाली युवतियों में भी हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क ज्यादा होता है। वे भी बराबर जांच कराएं।

हाई बीपी को कम करने में लहसुन की भूमिका महत्वपूर्ण है। चुकंदर खाना भी फायदेमंद रहेगा। उच्च रक्तचाप को कम करने में

वसा रहित दूध और दही भी मददगार साबित होंगे। फलों में केले का नियमित सेवन भी फायदा पहुंचाएगा।

अतः महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग हो जाए, आहार-विहार पर विशेष ध्यान दें व उपरोक्त रोग न हो पाएं इसलिए तत्संबंधी जानकारी प्राप्त कर उसे अपने जीवन में अपनाकर उक्त रोगों से बचा जा सकता है।

डॉ. अंजू ममतानी

‘जीकुमार आरोग्यधाम, नागपुर-14

