

मरीज के मन में शक बैठ जाता, दूसरे लोगों से डरकर दूर रहता है

शि जोफ्रेनिया एक मानसिक बीमारी है, विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यह 10 बड़ी गंभीर बीमारियों में से एक है। इसमें मरीज को लगता है कि कोई उसको नुकसान पहुंचाने वाला है। वह बार-बार आत्महत्या का प्रयास करता है। यह बीमारी युवाओं में अधिक होती है। इसकी शुरुआत 16-20 वर्ष में ही हो जाती है। ये महिला और पुरुष में जल्दी दिखती है। मरीज को शक हो जाता है। लोगों के प्रति गलत धारणा बन जाती है। इसलिए मरीज लोगों से दूरी बनाकर रहने लगता है।

आनुवंशिक कारण भी
मरीज में अवसाद व उन्माद जैसे भी लक्षण दिखाते हैं असामान्य व्यवहार करता है। आनुवंशिक व सामाजिक कारणों से बीमारी होती है। बचाव के लिए एंटीसाइकोटिक दवाइयां, साइकोथेरेपी देते हैं। इलाज लंबा चलता है पर मरीज स्वस्थ हो जाते हैं।

डॉ. सुनील वर्मा,
मनोचिकित्सक, एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर



त्वचा की देखभाल की श्रृंखला में आगे जानते हैं एक प्रेहद ही महत्वपूर्ण विषय के प्रारंभ में प्रेगनेंसी / गर्भावस्था में त्वचा की देखभाल

गर्भावस्था में होनेवाले हॉर्मोनल प्रदलाव की वजह से त्वचा संभंधी समस्याएं होना काफी आम प्रात है, जैसे

1. मुहासे गर्भावस्था में आपके चेहरे पर कई प्रारंभ मुहासे आते हैं। सप्रस से जस्की है कि आप इन्हें कभी हाथ से दमना कर न फोड़ें। ऐसा करने से आपके चेहरे पर निशान आ सकते हैं। आप अपने त्वचारोग विशेषज्ञक उचित सलाह ले तथा प्रगेर उनको सलाह के कोई भी क्रोमी या गोली न ले। कुछ दवाईया गर्भस्थ शिशु के लिए हानिकारक हो सकती है। चहरे को साफ करने के लिए तेल रहित, सोप फ्री क्लेनसर का इस्तेमाल करें।
2. गर्भावस्था में त्वचा की संवेदनशीलता प्रदू जाती है। इसलिये किसी भी प्रकार के सुगंधित उत्पादों का इस्तेमाल न करें, क्योंकि यह त्वचा को अधिक संवेदनशील प्रना देते हैं। और त्वचा की कुदरती नमी भी चुरा लेते है।
3. खुजली से प्रचने के लिए सोप फ्री क्लेनसर से स्नान करना चाहिये और नहाने के तुरंत प्राद मॉइस्चराइजर लगा लेना चाहिए।
4. दिनभर में काम से कम 8 से 10 ग्लास पानी पीना चाहिए। प्रादाम, अखरोट

गर्भवस्था में त्वचा की देखभाल सौंदर्य चर्चा डॉ. पल्लवी मुर्के के संग

प्रतिदिन के पाठकों के लिए सुश्रुतखबर !!

7. झाइयां और वांग यह सप्रसे आम समस्या मानी जाती है। जिसमें कि वजह से गालों पर तथा माथेपर काले दाग आते है। इसके रोकथाम के लिए सही समयपर उपाय करना चाहिए। रोजाना एक 50 इञ्च सनस्क्रीन का उपयोग करें, सीधे धूप में जाने से प्राचे निम्न, संतरा, मोसंप्री, आमला का सेवन फायदेमंद है।

तो रहिये जवा और खिलखिलाये गर्भावस्था में भी। आपकी त्वचा का हम रखेंगे खयाल और आप रखे होनेवाले शिशु का खयाल।

डॉ. पल्लवी मुर्के
श्री दर्याव स्क्रीन क्लिनिक राजकमल चौक, अमरावती डॉ. पल्लवीजू श्री दर्याव स्किन क्लिनिक अब ISO 9001: 2015 CERTIFIED में अमरावती का पहला स्किन क्लिनिक है।

का खयाल।
आपके सवाल, डॉ. पल्लवी मुर्के के जवाब

मस्तिष्क और शरीर का विकास अच्छे पोषण से होता है शारीरिक व मानसिक वृद्धि के लिए बच्चों की उम्र के हिसाब से हो आहार

चाइल्ड डाइट
बच्चों को जंकफूड से बचाकर पोष्टिक चीजें खिलाने से मानसिक व शारीरिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। इसके लिए मां-बाप रोजाना नए प्रयोग करते हैं। 12 साल की उम्र तक बच्चे के मस्तिष्क विकास के लिए पोष्टिक खाद्य पदार्थों की जरूरत होती है। बच्चे के सही ग्रोथ और बीमारी से लड़ने में मदद करते हैं।

शुओं को पहले छह माह तक स्तनपान कराना चाहिए। मां के दूध में मौजूद पोषक तत्वों से एलर्जी, पाचन संबंधी बीमारियों, संक्रमण से बचाव होता है। कॉर्नफ्लेक्स के साथ दूध दे सकते हैं। सुबह दूध, दो काजू, दो बादाम, दो किशमिश, दो अखरोट, एक प्लेट फल दे सकते हैं। लंच में उबला राजमा-छोला दे सकते हैं। साथ में दही, चटनी या रायता रखें। शाम को खेलने जाने से पहले एक ग्लास दूध और फ्रूट दें। जिन बच्चों को भूख कम लगे उन्हें भौगी अंजीर या अंजीर की चपाती देने से वे खाने में रुचि लेने लेंगे।

डॉ. दुर्गावती देवी
आयुर्वेद विशेषज्ञ, एनआइए, जयपुर

डॉ. मेधावी गौतम
डायटीशियन, एमडीएमएच, जयपुर

जन्म से पहले
बच्चे का मस्तिष्क, शरीर संतुलित पोषण से विकसित होता है। गर्भाधान से 14 सप्ताह पहले पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लेना चाहिए। फॉलिक एसिड, ओमेगा फैटी एसिड व कैल्शियम युक्त चीजें ज्यादा लेनी चाहिए।

इसके लिए दो कटोरी दाल, एक कटोरी दही, दो तीन गिलास दूध, अंडा, मछली दे सकते हैं। एक से डेढ़ कप फल व सब्जी देना चाहिए।

चार से आठ साल
इस उम्र की लड़कियों को 1200-1800 कैलोरी और लड़कों को 1500 से 2000 कैलोरी की जरूरत होती है। उन्हें लाइट ब्रेकफास्ट दे सकते हैं। फल (एक से दो कप में आ जाए काटकर) सब्जियां डेढ़ से ढाई कप, पनीर 50-100 ग्राम, दूध दो-तीन गिलास, दही दो कप नियमित दे सकते हैं।

नौ से तेरह साल
उम्र के साथ लंबाई बढ़ने से विटामिन डी, कैल्शियम, प्रोटीन की ज्यादा जरूरत होती है। साथ ही पोषक तत्वों से भरपूर आहार भी चाहिए होता है। ऐसे में लड़की को 1400-2200 व लड़कों को 1600-2600 कैलोरी डाइट देनी चाहिए। प्रोटीनयुक्त चीजें ज्यादा दें। लड़कियों को फल डेढ़ से दो कप, सब्जी डेढ़ से तीन कप, अनाज 150 से 210 ग्राम व लड़कों को 150 से 270 ग्राम, दही तीन कप दे सकते हैं।

चौदह से सोलह साल
इस उम्र में बच्चों को खेल कूद के अलावा मानसिक तौर पर पढ़ाई में भी ध्यान केंद्रित करने की जरूरत ज्यादा पड़ती है। लड़कियों को 1800-2400 कैलोरी, प्रोटीन 150-200 ग्राम लड़कियों व लड़कों को 160-210 ग्राम, दो से ढाई कप फल, ढाई से चार कप सब्जी, 120-240 ग्राम लड़कियों को देना चाहिए। लड़कों को 2000-2800 कैलोरी, 120-300 ग्राम अनाज युक्त चीजें, मांसपेशियों की मजबूती के लिए तीन कप छाछ, दही दें।

जन्म से 6 माह
शिशु के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जन्म से 6 माह तक सिर्फ मां का दूध ही संपूर्ण आहार होता है। छह माह से एक साल तक फोडिंग के साथ ऊपरी आहार में दाल का पानी, खिचड़ी, दलिया, मैश करके मौसमी फल, फलों के जूस, सब्जियों का सूप और दूध दे सकते हैं। शिशु को खट्टे फल देने से एसीडिटी हो सकती है।

एक से तीन साल
उम्र बढ़ने के साथ बच्चे को पोषक तत्वों की जरूरत बढ़ जाती है। ऐसे में बच्चे के विकास व गतिविधि के अनुरूप 1000 से 1400 कैलोरी की जरूरत होती है। प्रोटीन आधारित आहार दें।

गर्मियों में फिट रहने के 7 कारगर टिप्स

गर्मियों में खुद को फिट रखना एक बड़ा टास्क होता है जरा सी भी लापरवाही तबीयत बिगड़ने की वजह बन सकती है। तो कैसे इस मौसम में डाइट और वर्कआउट के साथ खुद को रखे फिट आइए जानते हैं। गर्मी के मौसम में वर्कआउट करना बाकी मौसम की तुलना में थोड़ा मुश्किल होता है, जिसमें पसीना आना सबसे बड़ी रुकावट है लेकिन वर्कआउट हर एक मौसम में जरूरी है। एक्सपर्ट्स के अनुसार गर्मियों में सुबह जल्दी उठकर या इवनिंग में एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाला जा सकता है।

सर्च बताते हैं कि अगर कोई इंसान चार से छह हफ्ते तक निष्क्रिय रह जाए तो व्यायाम से मिलने वाले फायदे बेकार हो जाते हैं। व्यायाम न करने से इम्युनिटी कमजोर हो जाती है, साथ ही स्ट्रेस हॉर्मोन्स बढ़ते लगते हैं। इसके अलावा हीट स्ट्रोक और कई तरह के इन्फेक्शंस हो सकते हैं। इसलिए संतुलित तापमान में वर्कआउट जरूर करें, लेकिन कुछ सावधानियां भी बरतें। गर्मी में खानपान और व्यायाम के बीच सही संतुलन जरूरी है। जार्गेमे समर फ्रेंडली डाइट और वर्कआउट-

सुबह का वक्त बेहतर होता है। सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच इंटेंस फिजिकल एक्टिविटीज नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इस समय गर्मी बहुत ज्यादा हो जाती है।

स्मार्ट एक्सरसाइज करें : हेवी एक्सरसाइज की वजह हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग या योग का सहारा लें। बाहर ज्यादा तापमान होने पर एक्सरसाइज की इंटेंसिटी कम रखें। कोशिश करें कि ज्यादातर एक्सरसाइज घर या जिम के भीतर ही करें।

सही वक्त अपने लिए : दिन में कुछ देर एसी या कूलर से अलग रहने को आदत डालें। इससे शरीर बाहरी तापमान के साथ संतुलन बिठा सकेगा। एक्सपर्ट्स

दौरान ड्राई फिट और हल्के रंग वाले कपड़े पहनें।

पहले प्रोटीन न लें : वर्कआउट से पहले प्रोटीन सप्लीमेंट्स न लें। पसीना बहाने के बाद शरीर में कमजोरी का एहसास होता है इसलिए एक्सरसाइज करने के बाद थकान महसूस हो तो प्रोटीन शेक पीएं।

एनर्जी ड्रिंक न पीएं : एक्सरसाइज के दौरान एनर्जी ड्रिंक पीकर आप अपनी मेहनत को बँका कर देते हैं। असल में शरीर में तुरंत ऊर्जा देने वाले इन पदार्थों में अधिक मात्रा में ग्लूकोज होता है। एक्सरसाइज के दौरान इनका सेवन करने से शरीर पहले इनसे मिलने वाली ऊर्जा को खर्च करता है। नतीजा यह होता है कि एक्सरसाइज का पूरा फायदा नहीं मिल पाता। बेहतर होगा कि बीच-बीच में थोड़ा नॉर्मल पानी पीते रहें।

के अनुसार शरीर को मौसम के अनुसार ढलने में 4 से 14 दिन लग सकते हैं।

लिविड डाइट : शरीर का साल्ट वाटर बैलेंस बनाए रखने के लिए वर्कआउट से पहले और बाद में पानी पीना जरूरी है। इस सीजन में अल्कोहल और किसी भी कैफीनयुक्त पेय पदार्थों का सेवन कम करें या बिल्कुल न करें।

सही इस चुनें : ढीले, सूती, स्लीवलेस कपड़े पहनें। एक्सपर्ट्स के अनुसार पसीने से शरीर को ठंडक नहीं मिलती, बल्कि उसके वाष्पीकरण (एवोपोरेशन) से मिलती है, इसलिए वर्कआउट के

टैटू बनवाया है तो कमी नहीं मिलेगा रक्तदान का सौभाग्य

रक्तदान से शरीर में रक्त बनने की प्रक्रिया तेज होती है। इससे शरीर में नई कोशिकाएं बनती हैं जो खून को पतला करती हैं। ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है। पिंपल्स और दाग सही होने लगते हैं। रक्तदान के बाद तल पदार्थ ज्यादा लें। नारियल पानी, ताजे फलों का जूस व सूप ले सकते हैं। रक्तदान से कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। रोग रोग प्रतिरोधकता बढ़ती है। 18 से 60 साल के स्वस्थ व्यक्ति जिनका हीमोग्लोबिन 12 से ज्यादा हो वे रक्तदान कर सकते हैं। इसके तीन-चार माह बाद दोबारा खून दे सकते हैं।

शरीर पर किसी प्रकार का टैटू बनवाया है तो जीवन में रक्तदान नहीं कर सकते हैं। (डब्ल्यूएचओ के अनुसार) इसका कारण टैटू बनवाते समय इस्तेमाल होने वाली सुई संक्रमित हो सकती है। यदि किसी बीमारी का इलाज चल रहा है तो चिकित्सक की सलाह से खून दें। हमारे शरीर का 7-8 प्रतिशत भाग रक्त से होता है। 12 से ज्यादा हीमोग्लोबीन होने पर

व्यक्ति कर सकता है रक्तदान जरूरी बातें

- रक्तदान से शरीर में किसी तरह की कमजोरी नहीं आती।
- मासिकधर्म, गर्भावस्था और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को रक्तदान नहीं करना चाहिए।
- रक्तदान करने से हीमोग्लोबीन पर कोई फर्क नहीं पड़ता है।
- रक्तदान के बाद रक्तचाप नहीं बढ़ता व कमजोरी नहीं आती है।
- रक्तदान से एक दिन पहले धूम्रपान मदिरापान न करें।
- आधे घंटे बाद रक्तदाता अपने सामान्य काम कर सकते हैं।

डॉ. रचना नारायण,
हेमेटोलॉजिस्ट जयपुर

गले की ग्रंथि से टी-3 व टी -4 हॉर्मोन्स सही मात्रा में साबित नहीं होने से समस्या

खानपान व जीवनशैली में बदलाव से थायरॉइड डिसऑर्डर में राहत

मरीज जिन्हें खाना निगलने, सांस लेने में दिक्कत होती है उनको थायरॉइड ग्रंथि की सर्जरी से निकाल दिया जाता है।

ऐसे खानपान से रहेंगे स्वस्थ और ऊर्जावान
थायरॉइड के मरीजों में सबसे ज्यादा आयोडीन, सेलेनियम व जिंक की कमी हो जाती है। इसलिए ऐसी चीजों का प्रयोग अधिक करना चाहिए। जिनमें ये तत्व अधिक पाए जाते हैं।

- **मशरूम :** इसमें सेलेनियम की मात्रा अधिक होती है, जो थायरॉइड नियंत्रित करने का काम करता है। इसलिए मरीजों को नियमित प्रयोग करना चाहिए।
- **अंडा :** इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन सेलेनियम पाया जाता है। गर्मियों के अलावा नियमित दो अंडे का प्रयोग कर सकते हैं।
- **दही :** नियमित दही खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे थायरॉइड हार्मोन नियंत्रित रहते हैं। शरीर को प्रकृति के अनुसार प्रयोग करना चाहिए।
- **सूखे मेव :** बादाम, अखरोट का प्रयोग कर सकते हैं। आयोडीन के अच्छे स्रोत हैं। थायरॉइड ग्रंथि को स्वस्थ करने में मदद करता है।
- **अलसी :** अलसी में 23 प्रतिशत ओमेगा-3 फैटी एसिड व 20 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा होती है। ओमेगा-3 फैटी एसिड थायरॉइड ग्रंथि के सही तरीके से काम करने में मदद करता है। हाइपोथायरॉइडिज्म के मरीज अलसी व

इसके तेल का प्रयोग कर सकते हैं।

पहचानें ये बदलाव

- भूख कम लगती है, वजन बढ़ता है।
- दिल की धड़कन कम हो जाती है।
- गले के पास सूजन हो जाती है।
- आलस्य व जल्द थकान आती है।
- ज्यादा कमजोरी अवसाद होता है।
- अपेक्षाकृत पसीना कम आता है।
- त्वचा रुखी व बेजान हो जाती है।
- गर्मां में भी ठंड ज्यादा लगती है।
- बाल दोमुंहे व ज्यादा झड़ते हैं।
- याददाश्त में कमी आ जाती है।
- महिलाओं में अनियमित माहवारी व बांझपन की समस्या होती है।
- समय से पहले माहवारी बंद होना।

थायरॉइड डिसऑर्डर दो प्रकार का होता

- **हाइपोथायरॉइडिज्म :** थायरॉइड में जब टी-4 हार्मोन लेवल कम हो जाए तो हाइपोथायरॉइडिज्म कहते हैं। इसमें टीएसएच बढ़ जाता है। इसका ग्लैड को ज्यादा काम करना होता है।

आयोडीन की कमी व जीवनशैली भी वजह
खाने में आयोडीन की मात्रा कम रहे या ज्यादा जा रही है तो समस्या जीवनशैली में तनाव और गलत खानपान भी वजह। इसके अलावा हृदय, मानसिक बीमारियों के मरीजों को दी जाने वाली दवाओं से भी थायरॉइड की दिक्कत होती है। ये दवाएं लंबे समय तक लेने से हार्मोन्स का असंतुलन थायरॉइड डिसऑर्डर की वजह बनता। चिकित्सक से दवाओं में बदलाव कराते हैं।

लक्षणों के आधार पर तय करते दवा की सुराक
थायरॉइड के मरीजों में हार्मोन डिसऑर्डर की वजह डायबिटीज, हाइपरटेंशन और लिपिड प्रोफाइल में असंतुलन भी है। इसके अलावा वसा युक्त खाद्य पदार्थ ज्यादा कैलोरी वाली चीजें, विटामिन और मिनरल्स की कमी से शरीर ठीक से काम नहीं कर पाता है। इससे मरीज का वजन तेजी से बढ़ता है। मोटापे से मरीज को जीवनशैली संबंधी अन्य दिक्कत हो सकती हैं।

पहचान कैसे करते हैं?
चिकित्सक मरीज के लक्षणों के आधार पर इलाज करते हैं। मरीज मोटा है या पतला,