



## छोड़ दीजिए सिगरेट

# सिगरेट का एक कश भी गर्भ में बच्चे को पहुंचाता है नुकसान

### 10 में सात मरीज भी नहीं करते इनहेलर इस्तेमाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अगर आप घर में अपनी पत्नी के आसपास धूम्रपान करते हैं तो संभल

जाइए। यह लत न सिर्फ आपके और पत्नी के लिए

नुकसानदायक है, बल्कि गर्भ में पल रहे शिशु के लिए भी

खतरनाक है। पैसिव स्मोकिंग (धूम्रपान करने वालों के

आसपास) के माहौल में रह रही गर्भवती महिलाएं समय से पहले शिशु को जन्म दे

सकती हैं। एम्स के प्लमनरी मेडिसन विभाग के प्रमुख, प्रोफेसर अनंत मोहन ने यह

जानकारी दी है।

## गर्भावस्था में ऐसे होता है धूम्रपान से नुकसान

प्रोफेसर अनंत मोहन के मुताबिक, सिगरेट पीने वाली महिलाओं के अलावा आसपास धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आने पर भी बच्चों पर बुरा असर पड़ता है।



सिगरेट के धुएं के संपर्क में आने से कई खतरनाक रसायन फेफड़े के जरिए शरीर में पहुंच जाते हैं और बच्चे और गर्भनाल को क्षति पहुंचाते हैं। कुछ अन्य रसायन गर्भ तक ले जाने वाली नलियों को सिकोड़कर छोटा कर देते हैं। ऐसे में शिशु तक कम मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंच पाते हैं। इससे या तो छोटे आकार और कम वजनी बच्चा पैदा होता है या फिर कई बार समय से पहले बच्चे का जन्म हो सकता है। ऐसे बच्चों को जन्म के बाद भी काफी बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है।

## प्रदूषण से बच्चों में बढ़ रहे अस्थमा के मामले



प्रदूषण से देश में तेजी से बच्चे अस्थमा का शिकार हो रहे हैं। एम्स के प्लमनरी मेडिसन विभाग के प्रमुख प्रोफेसर अनंत मोहन ने लेंसैट की साल 2015 की रिपोर्ट के आधार पर बताया कि भारत में प्रदूषण की वजह से 3 लाख 50 हजार बच्चे अस्थमा के शिकार हुए। चीन के बाद दूसरे नंबर पर भारत है। वायु प्रदूषण के चलते दिल्ली में अस्थमा के मरीजों का बोझ बढ़ता ही जा रहा है। भारत में ही डेढ़ करोड़ से अधिक लोग अस्थमा से ग्रसित हैं। हवा में सूक्ष्म कणों की वृद्धि से वायु प्रदूषण का बढ़ना, धूम्रपान, बच्चों का गलत उपचार सहित कई इस बीमारी के प्रमुख कारण हैं।

वायु प्रदूषण बढ़ने से बच्चों में अस्थमा की बीमारी के मामले बढ़ रहे हैं। इस मामले में दिल्ली को 125 शहरों में 38वां स्थान मिला है, जो बेहद ही चिंताजनक बात है। अस्थमा के दस में से सात मरीज इनहेलर का प्रयोग नहीं करते हैं। उसको लेकर तरह-तरह के मिथक लोगों के मन में बनी हुई है, जिसके लिए लोगों को जागरूक होने की जरूरत है।

### अस्थमा के लिए इसलिए बेहतर है इनहेलर

डॉक्टर संदीप साल्वी कहते हैं कि अस्थमा के लिए इनहेलर बेहतर है। उन्होंने बताया कि इनहेलर के जरिए दवा सीधे फेफड़ों तक पहुंचती है। अस्थमा में इनहेलर से अच्छी कोई दवा नहीं है। अभी भी लोगों के मन में इनहेलर को लेकर शंका है, जबकि दवा से ज्यादा कारगर इनहेलर है, क्योंकि दवा पूरे शरीर में खून के माध्यम से फैलती है। इसमें दवा खाने के एक घंटे बाद से असर होता है। वहीं इनहेलर सीधे फेफड़े में पहुंचती है, जो मर्ज पर सीधे वार करती है। जब अस्थमा ठीक होने लगता है तो लोग दवा बंद कर देते हैं। जबकि उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए, इससे बीमारी के ओर ज्यादा बढ़ने की संभावना प्रबल हो जाती है। इसके लिए जरूरी है कि मरीज इनहेलर का प्रयोग करें, जिससे फेफड़ों को सीधा राहत मिलती है।

### एम्स, अस्थमा पीड़ित बच्चों पर कर रहा है शोध

अस्थमा पीड़ित बच्चों पर प्रदूषण किस तरह असर करता है, यह जानने के लिए एम्स दिल्ली के स्कूली बच्चों पर शोध कर रहा है। एम्स के प्लमनरी मेडिसन विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉक्टर करन मदान ने बताया कि इसके लिए बच्चों को पहनने के लिए खास बेल्ट दी जाएगी, जो अलग-अलग जगहों पर प्रदूषण मापती है। उन्होंने बताया कि इस शोध द्वारा इनडोर और आउटडोर प्रदूषण के बीच संबंध भी पता चल सकेगा। इसके साथ ही यह भी पता लगाया जा सकेगा कि प्रदूषण का स्तर घटने-बढ़ने का असर बच्चों पर किस तरह से पड़ रहा है।

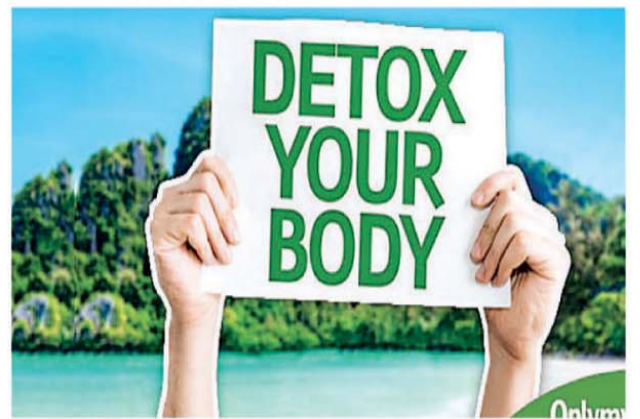
- धूम्रपान न करने वालों में भी सांस की बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं।
- दमा और सांस रोगों से पीड़ित हर छठा मरीज भारतीय है।
- इन रोगों की वजह से मरने वाला हर तीसरा मरीज भारतीय है।

**डॉक्टर ने कहा -** प्रदूषण और पैसिव स्मोकिंग का कम उम्र के बच्चों को अधिक नुकसान होता है। जब उनके फेफड़े बढ़ रहे होते हैं और तब धुआं सोखने लगे तो उन्हें अस्थमा या अन्य सांस रोग होने की आशंका बढ़ जाती है।



## क्या है बॉडी डिटॉक्स

### जानें कब पड़ती है शरीर को इसकी जरूरत?



शरीर में जमा गंदगी बाहर निकालने की प्रक्रिया को डिटॉक्सीफिकेशन कहा जाता है। यह शरीर और दिमाग को तरोताजा रखने के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में दोबारा नई ऊर्जा का संचार करने के लिए और इफेक्शन के कणों को बाहर निकालने के लिए पानी का सेवन करना जरूरी है। कम पानी का सेवन करने से बॉडी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जानें पानी की कमी से शरीर में क्या-क्या लक्षण दिखाई देते हैं।

### अनिद्रा की शिकायत

शरीर में पानी की कमी के कारण अनिद्रा की शिकायत होने लगती है। इसका कारण शरीर में विषैले पदार्थों का जमा होना है। इतना ही नहीं दिनभर सिर भारी रहना, मन न लगना, सुस्ती महसूस होना जैसी कई परेशानियां पानी की कमी के कारण होती हैं। इसके लिए भरपूर पानी का सेवन करना शुरू करें।

### आराम के बावजूद आलस आना

किसी भी काम को करते समय एनर्जी की कमी महसूस होने का कारण पानी की कमी है। इसके लिए फ्राईड फूड्स, चीनी, रिफाईंड, प्रोसेस्ड फूड आदि से परहेज करें। हरी सब्जियों का भरपूर सेवन और हरी सब्जियों को खाने में शामिल करें।

### तनाव बना रहना

शरीर में विषैले तत्वों के जमा होने से तनाव बढ़ जाता है। इसका प्रभाव दिमाग और शरीर दोनों पर पड़ता है। विषैले तत्वों के जमा होने की इस प्रक्रिया को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कहा जाता है। इस तरह की समस्या दिखाई दे तो दिन में 10 गिलास नियम से पानी पीना शुरू करें।

### पाचनतंत्र में गड़बड़ी

पानी की कमी का सबसे ज्यादा असर पाचनतंत्र पर पड़ता है। इससे पेट में गैस, अपच, खट्टी डकार, सीने में जलन आदि की परेशानियां भी हो सकती हैं। हैल्दी खाने के साथ-साथ भरपूर पानी के सेवन पर भी ध्यान दें।

## समय रहते उपचार बहुत जरूरी



तनाव, अनिद्रा, कोल्ड, फ्लू, अपच, वजन बढ़ना आदि जैसी समस्याएं पानी की कमी होने के कारण होती हैं। इस तरह की छोटी-छोटी बीमारियां बढ़ने से धीरे-धीरे यह समस्याएं गंभीर रूप ले सकती हैं। इस तरह के

सामान्य लक्षण जानने के लिए समय रहते उपचार करना बहुत जरूरी है।