

खर्राटे अकसर नाक और गले के क्षेत्र में अत्यधिक ऊतकों के कंपन के कारण होते हैं, जिससे सामान्य रूप से सांस लेने में बाधा आती है। उससे अधिक महत्वपूर्ण अपने खर्राटों पर नियंत्रण रखना है, क्योंकि अत्यधिक खर्राटे कई रोगों के सूचक हो सकते हैं, उनमें से एक रोग स्लीप एपनिया है।

**दिल की  
सेहत बिगाड़  
सकते हैं**

**खर्राटे**

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## काफी लोग हैं प्रभावित

भारत में करीब 6 करोड़ 40 लाख वयस्क ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया बीमारी से पीड़ित हैं। ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया रोग का प्रकोप आम लोगों में काफी अधिक है। इसके बावजूद इस समस्या से पीड़ित 80 प्रतिशत लोगों में इसकी पहचान नहीं हो पाती। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया से पीड़ित कई लोग या तो अपनी इस समस्या से अनजान होते हैं या इसे वे नजरअंदाज करते रहते हैं और किसी को इस बीमारी के बारे में बताए बिना इसके दुष्परिणामों को झेलते रहते हैं।

## किया जाता है नजरअंदाज

हर व्यक्ति कभी-कभी खर्राटे लेता है, लेकिन कम होती ठंड के दौरान नाक और गले से ट्रेन चलने जैसी आवाज भी निकल सकती है। यदि आपके साथ भी ऐसा होता है, तो आपको चिंता करने की कतई जरूरत नहीं है, लेकिन आदतन खर्राटे लेने वालों के लिए यह अत्यधिक चिंता करने की जरूरत है। यह एक गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है। नई दिल्ली के ईएनटी सर्जन डॉ. ललित मोहन पाराशर के अनुसार 'स्लीप एपनिया सोने के दौरान एयरवे के सिकुड़ने के कारण होता है। चूंकि सोने के दौरान ऊपरी वायुमार्ग (एयरवे) की मांसपेशियां और जीभ नीचे आ जाती हैं, जिस कारण ऊपरी एयरवे में आंशिक रूप से बाधा पहुंचती है। इस कारण रक्त में ऑक्सीजन के स्तर में कमी आ जाती है और यह स्थिति बनती है, जो घातक साबित हो सकती है।

## बढ़ सकता है हृदय रोग का खतरा

एशियन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के कार्डियोलॉजी विभाग के अध्यक्ष डॉ. ऋषि गुप्ता कहते हैं, 'खर्राटे बाधित नींद का संकेत है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं।' शोध से पता चलता है कि खर्राटे हृदय रोग के खतरे को बढ़ा सकते हैं। अधिक वजन वाले, धूम्रपान करने वाले या कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर वाले लोगों में कैरोटिड आर्टरी के मोटा होने के कारण खर्राटे अधिक खतरनाक साबित हो सकते हैं। स्लीप एपनिया का इलाज और उचित डॉक्टर नियंत्रण नहीं कराने पर स्ट्रोक, डायबिटीज और डिप्रेशन जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।



## जांच है आसान

खर्राटों की समस्या की गंभीरता को एक रात की नींद का अध्ययन कर सुनिश्चित किया जा सकता है। इसके तहत मशीन से लाल रक्त कोशिकाओं के ऑक्सीजन सैचुरेशन को मापा जाता है। इन जांचों के परिणामों के आधार पर ही डॉक्टर आदर्श उपचार की सलाह देते हैं।

## बचाव के लिए ध्यान दें

**बनाए रखें सही वजन:** खर्राटे का अत्यधिक वजन से गहरा संबंध है। नियमित रूप से व्यायाम और स्वस्थ आहार की सहायता से अपने वजन को नियंत्रित रख कर खर्राटे से मुक्ति पाई जा सकती है।

**शराब का सेवन कम से कम करें:** शराब गले में मांसपेशियों को आराम पहुंचाती है और खर्राटे की आंशका को बढ़ा देती है, इसलिए शराब का सेवन सीमित मात्रा में ही करें या न करें। सेवन करना हो, तो सोने के समय से कम से कम तीन घंटे पहले इसका सेवन करें, क्योंकि शराब आपकी नींद में बाधा पहुंचा सकती है और आपके खर्राटे के खतरे को बढ़ा सकती है।

**करवट लेकर सोएं:** पीठ के बल सोने की बजाय करवट के बल सोएं। पीठ के बल सोने पर आपके एयरवे दब सकते हैं। करवट लेकर सोने पर इसे रोका जा सकता है।

**धूम्रपान न करें:** धूम्रपान ऊपरी एयरवे के ऊतकों में सूजन पैदा करता है और खर्राटे के खतरे को बढ़ा सकता है। धूम्रपान छोड़ने का एक अन्य बड़ा कारण यह है कि इससे आपकी नींद में सुधार आएगा और आपको अपने खर्राटों को कम करने में मदद मिलेगी।

**ध्यान रखें, नाक बंद न हो:** अपनी नाक के मार्ग को साफ रखें, ताकि आप अपने मुंह की बजाय नाक से सांस ले सकें।

## क्या हैं उपचार

'स्लीप एपनिया के इलाज में सीपीएपी यानी कंतिन्यूअस पॉजिटिव एयरवे प्रेशर करीब 100 प्रतिशत प्रभावी है। इससे खर्राटों की समस्या दूर हो सकती है और मरीज की उनींदी में भी सुधार आ सकता है, लेकिन ऐसा तभी हो सकता है, जब इसका नियमित इस्तेमाल किया जाए। बहुत सारे लोगों को सीपीएपी मास्क भद्दा और रात में परेशानी करने वाला महसूस होता है। यही कारण है कि जिन्हें सीपीएपी की सलाह दी गई होती है, उनमें से 83 प्रतिशत लोग इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं।' अगर आपको सच में सीपीएपी मास्क पहनने में काफी तकलीफ होती है, तो आप दूसरे विकल्प पर विचार कर सकते हैं। एक ओरल उपकरण, जो माउथ गार्ड अथवा रीटेनर की तरह होता है, आपके जबड़े को कुछ ऐसी स्थिति में रखता है, जिससे नींद में जीभ पीछे की ओर लुड़क कर सांस नली को बाधित न करे। अगर अन्य इलाज कारगर नहीं होता है, तो सर्जरी आखिरी उपाय है। कुछ महिलाओं के लिए जीवनशैली संबंधी मामूली बदलाव भी एपनिया के नियंत्रण में कारगर साबित हो सकते हैं और इनकी मदद से इलाज की जरूरत से बचा जा सकता है।

-डॉ. अमित भूषण शर्मा

## जानकारी

# स्किन पर मुल्तानी मिट्टी के फायदे



**मु**ल्तानी मिट्टी एक प्राकृतिक रूप से जस्ता, सिलिका, ऑक्साइड, लोहा और मैग्नीशियम जैसे खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है। यह एक अच्छा शोषक है, जो त्वचा के छिद्रों से अतिरिक्त तेल, गंदगी, पसीना और अशुद्धियों को निकालती है। यह आपकी त्वचा में नमी बनाए रखती है। यह एक प्राकृतिक उपाय है इसलिए इसका त्वचा पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है। मुल्तानी मिट्टी आपकी त्वचा को कसती है और त्वचा की प्राकृतिक सुंदरता और चमक को बनाए रखती है। यह आपकी त्वचा की टोन में सुधार करती है और हल्के धब्बे और काले धब्बे को कम करने में मदद करती है।

## मुल्तानी मिट्टी फेस पैक के लाभ

मुल्तानी मिट्टी फेस पैक लगाने से चेहरे की त्वचा में आए लचीलेपन को भी दूर किया जाता है और साथ ही साथ त्वचा से अधिक ऑयल को भी हटाया जाता है, क्योंकि ज्यादातर तैलीय त्वचा होने के कारण कील मुहासों जैसी समस्या पैदा हो जाती है। तेज धूप के कारण चेहरे में आई टैनिंग को भी कम किया जा सकता है। तो आइए इस लेख के अंतर्गत हम समझते हैं कि मुल्तानी मिट्टी को किस रूप से फेस पैक के तौर पर चेहरे पर लगाया जाए, ताकि त्वचा से जुड़ी सारी समस्याओं से निदान पाया जाए।

## ऑयली स्किन के लिए मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल का फेस पैक



गुलाब जल में पीएच संतुलन करने के गुण होते हैं और यह आपके चेहरे से अतिरिक्त तेल को हटाने में मदद करता है। यह पैक ब्लैकहेड्स, झुर्रियों और महीन रेखाओं को भी साफ करता है। ऑयली स्किन के लिए मुल्तानी मिट्टी के इस फेस पैक को बनाने के लिए आप एक बड़ी चम्मच मुल्तानी मिट्टी को लें और उसमें दो चम्मच गुलाब जल डालें। अब इसको मिलाते जाएं और ऊपर से थोड़ा पानी डालें जब तक आपको एक पेस्ट न मिल जाएं। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 30 मिनट तक लगा रहने दें। इसके बाद आप इसे अच्छी तरह से धो लें और चेहरे को सुखा लें। यह उपाय आपको सप्ताह में एक या दो बार करना है।